

2. tbl. 2020 - 37. árg.

MS

blaðið

MS-félag Íslands



Efnisyfirlit

Frá formanni	3
Styrkir til félagsins og þakkir	6
Af alþjóðasamstarfi	7
Starfsemi félagsins á tímum kórónuveiru og COVID-19	8
Leikið og sungið á samfélagsmiðlum	9
Félagsleg virkni og samvera	10
Lífið er einstakt – njóttu þess!	12
Ég er ekki MS-sjúkdómurinn!	16
Skellur á netinu	20
Frá fræðsluteyminu	21
Fundur með göngudeild taugalækninga á LSH	22
MS Setrið á tímum Covid-19	24



MS FÉLAG ÍSLANDS

MS-blaðið

2. tbl. 2020, 37. árg.

ISSN 1670-2700

Útgefandi:

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

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

Ábyrgðarmaður:

Björg Ásta Þórðardóttir

Ritstjórn:

Páll Kristinn Pálsson, ritstjóri
Berglind Guðmundsdóttir
Bergþóra Bergsdóttir
Björg Ásta Þórðardóttir
Dagbjört Anna Gunnarsdóttir
Sigurbjörg Ármannsdóttir

Auglýsingar:

Markaðsmenn

Umbrot og prentun:

Prentmet Oddi ehf.



Forsíðumyndina af Þóreyju Dögg Jónsdóttur djákna tók Aðalgeir Gestur Vignisson.

Þjónusta MS-félagsins

Nánari upplýsingar um alla þjónustu eru á vefsíðunni www.msfelag.is/Félagið/Þjónusta

Skrifstofa félagsins er opin virka daga milli kl. 10 og 15. Á skrifstofu má nálgast ýmis konar fræðsluefni, upplýsingar, aðstoð og söluvöru og tækifæriskort. Þar er einnig hægt að bóka viðtöl við félagsráðgjafa, sálfræðing og stuðningsaðila sem og námskeið, fyrirlestra og viðburði. Starfsmenn félagsins eru Ingdís Lindal og Berglind Ólafsdóttir.

Minningarkort er hægt að panta í s. 568 8620, á msfelag.is eða msfelag@msfelag.is

Félagsráðgjafi, María Rúnarsdóttir, er með viðtalstíma á miðvikudögum. Hægt er að panta viðtalstíma eða símaviðtal á vefsíðunni msfelag.is eða í síma 568 8620.

Sálfræðingur, Berglind J. Jensdóttir, er með viðtalstíma á fimmtudögum. Hægt er að panta stuðningsviðtal á msfelag.is eða í síma 568 8620.

Auglýst verður á miðlum félagsins þegar fjarþjónustulausnin Kara Connect verður tekin í notkun en þá verður öllum félagsmönnum okkar gert kleift að njóta þjónustu félagsráðgjafa og sálfræðings, óháð búsetu.

Formaður, Björg Ásta Þórðardóttir, er með viðtalstíma eftir samkomulagi. Hægt er að hafa samband með tölvupósti á bjorgasta@msfelag.is

Fræðsluteymi, þrjár konur með MS með áralanga reynslu og víðtæka þekkingu á MS-sjúkdómnum og þekkingu á að ræða viðkvæm málefni, veita gjarnan viðtöl sé óskað eftir því. Einnig er hægt að fá hjá þeim ráðgjöf eða óska eftir fræðsluerindi, t.d. fyrir kennara, skólastjórnendur og/eða nemendur, leiðbeinendur og félaga í félagsstarfi, vínahópa eða ættingja.

Spjallhópar / landsbyggðarhópar. Ýmsir spjallhópar eru starfræktir víða um land og eru upplýsingar um þá og tengiliði á heimasíðunni. Á þessum tímum kórónuveirunnar er ekki auðvelt að halda úti starfi spjallhópa en hægt er að sækja aðstoð og styrk til skrifstofu félagsins til að efla slíkt starf, einnig með rafrænum hætti.

Námskeið félagsins eru í endurskoðun en samkomutakmarkanir hafa gert okkur erfitt fyrir að halda úti námskeiðum á árinu. Almennt er stefnan sú að boðið er upp á hvert námskeið þegar næg þátttaka hefur náðst. Áhugasamir eru því hvattir til að fylgjast með og skrá sig á námskeið á heimasíðunni, msfelag.is

Styrktarreikningur fyrir frjáls framlög

Reikningur í Landsbanka nr. 0101-26-777120 – kt. 520279-0169

MS-félag Íslands nýtur styrkja frá:



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



Reykjavíkurborg

Frá formanni

Kæru félagar

Við lifum nú öll skrítna tíma sökum vágests sem hefur krafist þess að við breytum okkar háttum. Minnkað samneyti við samferðafólk okkar, aukin einangrun en þó að sama skapi mikil þörf fyrir samstöðu og aukna tillitssemi við náungann.

Við erum öll almannavarnir.

Þetta ástand hefur óhjákvæmilega sett svip sinn á líf okkar og störf. Starf MS-félags Íslands hefur verið laskað stóran part þessa árs þar sem fræðsla, sem hefur verið hryggjarstykki félagsins undanfarin ár, hefur verið mun minni en áætlanir gerðu ráð fyrir. Ráðgjöf, bæði félagsráðgjöf og sálfræðiráðgjöf, hefur verið veitt að því marki sem unnt er, með aukinni áherslu á fjarþjónustu. En gera þarf betur og vinnur félagið að lausnum.

Einmitt á þessum tímum er mikilvægt, mögulega mikilvægara en almennt gerist, að ráðgjöf til fólks með MS sé stöðug og góð. Aukin tenging okkar hvert við annað er nú nauðsynleg til að gæta þess að einangrun verði ekki langvarandi og skaðleg. Könnun sem



Björg Ásta Þórðardóttir.
formaður MS-félags Íslands.

fræðsluteymi MS-félagsins gerði sýnir svo ekki verður um villst að félagsleg einangrun er bæði alvarlegt og algengt vandamál meðal fólks með MS. Félagsleg virkni og þátttaka í samfélaginu er nauðsynleg en áskoranirnar sem fólk með MS tekst á við eru margvíslegar og til þess fallnar að draga úr virkni. Fræðsla um sjúkdóminn, einkenni hans og meðferðir, er nauðsynleg til að auka skilning samfélagsins, fólks með MS og aðstandenda þeirra á sjúkdómnum.

MS-félag Íslands leggur rækt við að greina og mæta þörfum fólks með MS og aðstandenda þeirra. Ekki aðeins hvað varðar einstaklingsmiðaða þjónustu heldur einnig í víðara samhengi þar sem barátta fyrir kerfisbreytingum er nauðsynleg. Vinnuhópur, skipaður af stjórn, hefur hafið vinnu við áframhaldandi mótun stefnu í mállefnum fólks með MS. Slík stefnumótun er nauðsynleg í starfi félagsins, innan heilbrigðiskerfisins og ekki síður hjá stjórnvöldum á grunni haldbærra tillagna til úrbóta, fólki með MS og aðstandendum í hag.

Farið vel með ykkur kæru vinir.



Stjórn MS-félags Íslands starfsárið 2020-2021

Kjörin á aðalfundi í maí 2020. Frá vinstri Ólína Ólafsdóttir, Berglind Björgúlfssdóttir ritari, Eva Þorfinnsdóttir og Lára Björk Bender varamenn, Alvar Óskarsson varaformaður og Björg Ásta Þórðardóttir formaður. Á myndina vantar Ingvaldi Jónsdóttur gjaldkera.

Nýr bæklingur um þreytu, ósýnilegt einkenni MS

Þreyta er eitt af algengustu, mest truflandi einkennum sem fólk með MS upplifir. Fyrir suma er þreyta það einkenni sem er mest truflandi. Það er ekki aðeins erfitt að skilgreina MS-þreytu heldur er hún ósýnilegt einkenni. Það gerir fólki erfitt um vik að skilja hana eða útskýra fyrir öðrum, sem geta túlkað hana á rangan hátt. Henni er oft lýst sem þungri þreytu (þróttleysi), almennu máttleysi eða skorti á orku en sumir geta lýst henni sem algjörrri örmögnun. Raunveruleikinn er sá að sérhver skilgreining er rétt vegna þess að upplifunin er huglæg og allir upplifa MS-þreytu á mismunandi hátt.

Til að fræðast frekar um MS-þreytu getur þú hlaðið niður af heimasíðu félagsins bæklingnum **Þreyta: ósýnilegt einkenni MS**. Í bæklingnum er fullt af góðum ráðum til að stjórna MS-þreytu, þ.m.t. hlekkir á æfingar sem þú getur gert heima og eyðublöð fyrir þreytudagbók.

Bæklingurinn var gefinn út fyrr á þessu ári af alþjóðasamtökum MS-félaga, MSIF. Berglind Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri félagsins þýddi bæklinginn á íslensku og Berglind Guðmundsdóttir, fyrrum formaður félagsins, sá um yfirllestur og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir.



Framkvæmdir á Sléttuveginum

Eins og ákveðið var í tilefni hálftrar aldar afmælis félagsins 2018 hefur hurð úr matsal Setursins nú verið skipt út fyrir mun stærri rennihurð. Þetta bætir til muna aðgengi að pallinum við húsið sem er vinsæll og mikið notaður á sólar-dögum. Við þökkum enn og aftur þeim fyrirtækjum og einstaklingum sem hjálpuðu okkur að gera þetta að veruleika.

Félagsstarf á haustönn

Sú ákvörðun var tekin í byrjun september að félagsstarf á haustönn verði að mestu með rafrænum hætti.

Nokkrir rafrænir fræðslufundir hafa þegar verið haldnir í haust eins og nánar er greint frá í pistli fræðsluteymis. Þessum fyrirlestrum hefur verið einkar vel tekið og ljóst að þótt gaman sé að hittast í eigin persónu jafnar tæknin aðgengi félagsmanna um allt land að viðburðum.

Viðburðir verða auglýstir á heimasíðu og samfélagsmiðlum.

Jólaball

Ef aðstæður í þjóðfélaginu leyfa verður árlegt jólaball félagsins haldið í Safnaðarheimili Grensáskirkju þann 12. desember milli klukkan 14 og 16. Nánari upplýsingar á vefmiðlum þegar nær dregur.



Borðdagatal með vatnslitamyndum Eddu Heiðrúnar

Borðdagatal ársins 2021 með vatnslitamyndum Eddu Heiðrúnar Backman er komið í sölu. Á dagatalið eru merktir helstu merkisdagar ársins, auk þess sem hægt er að skrifa inn á það sér til minnis. Dagatalið er einstaklega listrænt og fallegt og því hentugt til gjafa. Hægt er að kaupa dagatalið á skrifstofunni eða fá það sent, en þá bætist við 250 kr. sendingargjald.



Edda Heiðrún Backman

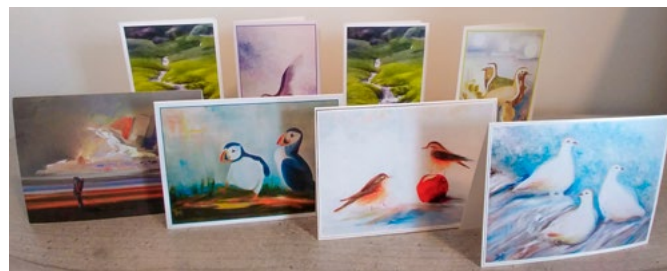
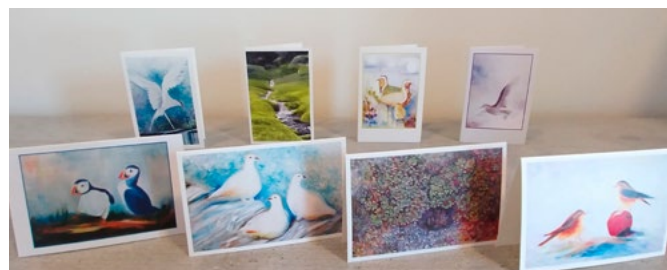
Dagatal 2021

Plaköt

Plaköt með myndum Eddu Heiðrúnar Backman „Í hásal vinda“ og „Húmar að“ eru til sölu á skrifstofu félagsins en gerð voru 100 tölusett eintök af hvorri mynd. Plakötin eru í stærð A3 og kosta kr. 5.000 pr. stk.



Tækifæriskort



Tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman, Tolla, Eggert Pétursson og Derek K. Mundell eru til sölu á skrifstofu félagsins. Kortin eru án texta og fást í 2 stærðum. Blandaður pakki með 8 kortum og umslögum kostar 2.000 kr.

Húfur

Húfurnar eru úr bómull og með sérstökum saumi sem gerir þær bæði flottar og klæðilegar. Upplagt að nota þær í hlaupin, undir hjólahjálminn eða í útivistina.

Húfurnar eru til í þremur útgáfum: grá með fjólu-bláu merki; grá með appelsínugulu merki og svört með appelsínugulu merki. Ein stærð sem hentar öllum; börnum og fullorðnum.

Húfan kostar 2.500 kr.



Styrkir til félagsins og þakkir

Símasöfnun

Okkar árlega símasöfnun er nú hafin, en það er fyrir-tækið Markaðsmenn sem sér um að hringja í fólk og óska eftir styrkjum fyrir hönd félagsins. Fyrir 5.000 kr. framlag fær fólk sent borðdagatal með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman. Við þökkum öllum þeim sem sjá sér fært að styrkja félagið.

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka



Eins og margir vita var Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka aflýst í ár vegna COVID-19 en þrátt fyrir það var samt hægt að láta gott af sér leiða og hlauparar hvattir til að hlaupa sitt eigið maraþon eða sína eigin leið.

Það var virkilega gaman að fylgjast með hugmyndaauðgi fólks og hinum ýmsu útfærslum og lausnum. Þrjátíu einstaklingar og 2 hlaupahópar skráðu sig til að hlaupa til styrktar MS-félaginu og náðu þeim flotta árangri að safna samtals kr. 829.605. Frábært framtak. Takk allir sem tóku þátt í ár, hvort sem það var með því að hlaupa, ganga, heita á, hvetja eða styðja, fyrir ykkar framlag. Vonandi fáum við að vera á hliðarlínunni að ári og hvetja okkar fólk áfram.

Ykkar styrkur er okkar stoð

Viltu hjálpa til við að renna styrkari stoðum undir rekstur MS-félagsins og gerast Stoðvinur? Stuðningur Stoðvina er ómetanlegur! Sem Stoðvinur styður þú félagið með mánaðarlegum eða árlegum framlögum og hjálpar þannig til við að renna styrkari stoðum undir rekstur félagsins. MS-félagið nýtur mjög lítilla opinberra styrkja og innheimtir mjög lágt félagsgjald svo velvild einstaklinga, félaga og fyrirtækja stendur undir starfsemi félagsins. Hægt er að segja sig frá framlögum hvenær sem er. Fullum trúnaði er heitið hvað varðar allar greiðsluupplýsingar. Sem þakklæti fyrir stuðninginn fá allir Stoðvinir árlega jólaglaðning frá MS-félaginu. Hægt er að skrá sig með því að smella á nafn neðarlega á forsíðu msfelag.is.



Ingdís og Berglind ásamt fulltrúum VÍS.

vís

Tryggingafélagið VÍS styður heimsmarkmið númer þrjú sem beinir kastljósi sínu að heilsu og vellíðan. Þeir leggja áherslu á öflugar forvarnir í nánú samstarfi við viðskiptavinir sína, samfélaginu til heilla. Frá því í mars hafa viðskiptavinir VÍS haft val um að styrkja gott málefni við kaup á líf- og sjúkdómatryggingum á netinu. Valið stendur á milli þriggja góðgerðarféлага, MS-félagsins, Krafts og Hjartaheilla.

Fyrir hverja milljón, sem viðskiptavinur velur í tryggingafjárhæð, fara 1.000 krónur til góðgerðarfélagsins. Styrkurinn kemur frá VÍS og er viðskiptavininum að kostnaðarlausu. Frá upphafi átaksins hafa safnast 1.100.000 krónur fyrir MS-félagið sem við erum svo sannarlega þakklát fyrir. Samstarfið við VÍS á árinu hefur svo sannarlega verið félaginu gjöfult og mun þessi styrkur nýtast einkar vel til að halda uppi öfluggu starfi innan félagsins.

Guðmundur Óskarsson, markaðsstjóri VÍS: „Við erum stolt af þessu framtaki og erum þakklát fyrir hversu vel viðskiptavinir okkar tóku þessari nýjung. Þetta er í fyrsta skipti á Íslandi sem tryggingarfélag styður við góðgerðarfélög með þessum hætti. Við vitum að það er gríðarlegt áfall að veikjast á lífsleiðinni og þá er gott að vera vel tryggður og finna fyrir stuðningi – þessi öflug góðgerðarfélög veita hann svo sannarlega.“

Styrkur frá 10. bekk Flóaskóla

Á dögunum barst félaginu styrkur frá nemendum í 10. bekk Flóaskóla veturinn 2019-2020 eða 114.629 krónur. Sjö nemendur skólans söfnuðu fyrir skólaferðalagi með því að vera með sjoppu í félagsmiðstöðinni ásamt flöskusöfnun hjá íbúum hreppsins og áttu heilmikinn afgang þegar allur kostnaður hafði verið greiddur. Þeim afgangi skiptu þau milli tveggja félaga og varð MS-félagið fyrir valinu vegna tengsla barnanna við einstaklinga með MS. Félagið vill koma innilegum þökkum á framfæri við þessa frábæru krakka fyrir einkar rausnarlega og hugulsama gjöf. Stjórn félagsins hefur ákveðið að styrknum verði varið í þágu barna með MS eða barna fólks með MS.



Efri röð: Einar Skeggjason, Heinz Jóhann Brynjólfsson, Ágúst Þorsteinsson, Freyja Kristín Guðjónsdóttir. Neðri röð: Guðbergur Ágústsson, Guðmunda Bríet Steindórsdóttir og Hallgerður Höskuldsdóttir.

Af alþjóðasamstarfi

Eins og annað félagsstarf ber alþjóðlega samstarfið merki ástandsins og hafa fundir og viðburðir ýmist verið felldir niður eða þeir færðir á netið. Aðalfundur **Norræna ráðsins**, Evrópusamtakanna **EMSP** og alþjóðasamtakanna **MSIF** voru þannig haldnir með rafrænum hætti og ber þar helst að nefna að formennska í Norræna ráðinu færðist frá Norðmönnum til Svía sem munu vera við stjórnvölinn næstu 2 ár. Þá verður ráðstefna **EMSP** sem halda átti í maí s.l. haldin með rafrænum hætti í nóvember n.k.

Alþjóðlegt bandalag um síversnun í MS

Í maí gerðist MS-félagið aðili að alþjóðlegu bandalagi um síversnun í MS (International Progressive MS Alliance – IPMSA) sem er áður óþekkt alþjóðlegt samstarf MS-samtaka, vísindamanna, lækna, lyfjafyrirtækja og fólks með síversnun MS. Bandalagið var stofnað með það að markmiði að bæta meðferðarúrræði við síversnun í MS.

Bandalagið var upphaflega stofnað árið 2012, af sex stofnfélögum (MS-félögunum í Kanada, Ítalíu, Hollandi, Bretlandi og Bandaríkjunum, ásamt alþjóðasamtökum MS-félaga (MSIF)) og árið 2013 formgerði

bandalagið tilgang sinn, skipulag, aðild og setti fram stefnumið. Nú eru átján MS-félög meðlimir í bandalaginu, þar á meðal öll norrænu félögin og erum við einkar stolt af því að Ísland hafi nú bæst í hópinn.

Bandalagið hefur sett fram 4 meginatriði sem það mun einbeita sér að í vinnunni við að bæta meðferðarúrræði við síversnun í MS. Atriðin eru byggð á helstu hindrunum sem þarf að yfirstíga við þróun nýrra meðferða.

- Bæta skilning og þekkingu á framvindu sjúkdómsins með það að markmiði að finna og prófa nýjar meðferðir.
- Próa styttri og hraðari rannsóknarverkefni sem miða að því að rannsaka áhrif meðferðar á sjúklinga.
- Próa rannsóknarverkefni sem miða að því að prófa hugsanlegar líffræðilegar skýringar á orsök sjúkdómsins.
- Próa og prófa ný úrræði til að meðhöndla einkenni sjúkdómsins.

Fjármögnun rannsókna

Bandalagið er fjármagnað með styrkjum frá fjölmörgum samtökum og einstaklingum um allan heim. Fjárfstyrkir eru rannsóknarsamfélaginu nauðsyn, svo það geti einbeitt sér að ná árangri í rannsóknum sínum. Á tímabilinu 2014 til 2019 er áætlað að 22,4 milljónum evra hafi verið varið í verkefnið.

MS-félagið mun standa fyrir fjáröflun fyrir bandalagið en áhugasömum er bent á að einnig er hægt að styrkja bandalagið með beinum framlögum á <https://www.progressivemsaalliance.org/>



Starfsemi félagsins á tímum kórónuveiru og COVID-19

Afgreiðsla MS-félagsins var lokuð á meðan neyðarstig varaði síðasta vetur og öllum viðburðum og námskeiðum á vegum félagsins var frestað í ljósi óvissu um áhættu fyrir MS-fólk. Starfsmenn félagsins voru þó við vinnu, ýmist á skrifstofu eða heiman að frá sér og svöruðu fyrirspurnum eins og kostur var, héldu uppi nauðsynlegri starfsemi, fylgdust með þróun mála og fluttu fréttir af kórónuveirunni og MS. Lokunin varaði frá 16. mars til 1. maí eða í sjö vikur.

Vefmiðlun

Meðan á lokuninni stóð birtum við ýmiskonar efni á vefmiðlum okkar. Sigurður Sölvi Svavarsson, sjúkraþjálfari hjá Styrk setti saman fyrir okkur æfingar fyrir hvern dag vikunnar fyrir þrjú mismunandi getustig til að stuðla að áframhaldandi hreyfingu og þjálfun í samkomubanni.

Pistlar eftir sálfræðing félagsins, Berglindi Jónu Jensdóttur, um hamingju í skugga COVID-19 og traust til fagfólks á tímum COVID-19 voru birtir á heimasíðu. Þá hélt Ingrid Kuhlman hjá Þekkingarmiðlun fyrir okkur rafrænan fyrirlestur með yfirskriftinni „Hlúum að andlegri vellíðan á óvissutímum“.

Þar sem allt útlit var fyrir að þetta ástand myndi vara í talsverðan tíma var svo ákveðið að fjárfesta í fjarfundabúnaði til að auðvelda miðlun viðburða með rafrænum hætti. Þökk sé kórónuveirunni höfum við tekið risastökk í að innleiða tæknina í starf félagsins.

Aðalfundurinn

Við riðum á vaðið með að halda aðalfund félagsins í fjarfundi á áður tilgreindum tíma, eða 14. maí, og tókst það með ágætum. Ánægjulegt var að allir félagsmenn höfðu nú tækifæri til að mæta á aðalfund, hvar sem þeir voru staddir á landinu. Þátttakan hefði reyndar gjarnan mátt vera meiri, en stundum þarf tæknin að festa sig í sessi og erum við þess fullviss að þátttakan verður meiri á næsta ári. Ljóst er að jafnvel þótt hægt verði að halda aðalfund með hefðbundnu sniði á næsta ári verður einnig boðið upp á þátttöku í fjarfundi. Þessi búnaður gerir það einnig að verkum að hægur vandi er fyrir fólk utan af landi að bjóða sig fram í stjórn og nefndir. Flestir fundir í félaginu, stjórn og nefndum hafa verið haldnir með þessu sniði síðan í vor og gengið mjög vel.



Stjórnarfundur á tímum kórónuveirunnar.

Sumarhátíðin

Árlega sumarhátíðin okkar í tilefni af alþjóðadegi MS féll niður í eiginlegri mynd og færðum við hátíðahöldin á netið. Þema alþjóðadagsins í ár var „tengsl“. Við héldum netlistasýningu á fésbókarsíðunni, alþjóðlegur MS-kór söng í beinni útsendingu og við héldum okkar eigin tónlistarveislu með Unni Malínu Sigurðardóttur tónlistarmanni. Á hverjum degi í heila viku flutti hún eitt lag, en hún var mjög virk í fésbókarhópnum „*Syngjum veiruna í burtu*“ í samkomubanninu og flutti þar fjölmörg lög við góðar undirtektir.

Áfram rafrænt

Á haustdögum hafa allir viðburðir verið með rafrænum hætti. Þegar þetta er skrifað er svo að dynja á okkur neyðarstig á ný með hertum sóttvarnaraðgerðum á höfuðborgarsvæðinu. Við vinnum hörðum höndum að því að geta veitt þjónustu sálfræðings og félagsráðgjafa í fjarþjónustu með veflausninni Kara Connect þar sem fyrirsjáanlegt er að ráðgjöfin mun eitthvað raskast. Nánari upplýsingar um það verður að finna á heimasíðu félagsins.

Leikið og sungið á samfélagsmiðlum



Unnur Malín býr ásamt sambylismanni og 10 ára syni í leiguhúsnæði á bóndabæ í Biskupstungum. Hún hefur fengist við tónlist frá unga aldri, meðal annars með hljómsveitinni Ojba Rasta og gerði með henni tvær hljómplötur. Síðastliðin ár hefur hún einkum komið ein fram syngjandi eigin lög við eigin gítarleik. Í kórónuveirufaraldrinum og meðfylgjandi samkomubanni hefur Unnur Malín talsvert troðið upp á samfélagsmiðlunum, m.a. í Facebook-hópnum *Syngjum veiruna í burtu*. Ljós. Leszek Novakowski

„Kórónuveiran hefur opnað augu mín enn frekar fyrir möguleikum samfélagsmiðlanna,“ segir Unnur Malín Sigurðardóttir tónlistarmaður, sem flutti á netmiðlum félagsins eitt lag á dag vikuna í aðdraganda alþjóðadags MS þann 30. maí síðastliðinn. „Þegar fyrsta bylgja faraldursins reið yfir hafði ég verið á kafi í öflugum starfi með áhugaleikhópnum í sveitinni minni. Við kláruðum síðustu sýninguna okkar 13. mars og ég fór í sjálfskipaða sóttkví daginn eftir. Ég fann að það var gott eftir að hafa verið svona félagslega aktív þegar aðstæður urðu þannig að maður þurfti að beina sjónum meira inn á við. Ég tók strákinn minn úr skólanum fram yfir páska og það var gott að hafa einhvern hjá sér, en maðurinn minn starfar sem húsamálari og vann einn í nýbyggingu á þessum tíma. Hann var því að heiman á daginn, gat aflað okkur tekna, keypt í matinn og sinnt öðrum útréttingum.“

Við mæðginin fórum líka snemma á fætur og vorum með prógramm fyrir heimalærdóminn, sem var þannig að strákurinn sat við í klukkutíma í senn, þrisvar sinnum yfir daginn, og inn á milli fórum við í göngutúra, byggðum snjóhús eða gerðum eitthvað annað skemmtilegt. Sjálf fór ég að þróna, hlustaði á hljóðbækur, púslaði

og skraflaði á netinu. Þar sem ég bý á bóndabæ er ég í nánnum tengslum við náttúruna, og get farið í göngutúra án þess að hitta annað fólk.

Við systkini mín tókum upp á því að halda zoom-samkvæmi á netinu þar sem við skiptumst á að undirbúa spurningaleiki. Við erum sum búsett langt frá hvert öðru, en það þurfti heimsfaraldur til að við áttuðum okkur á að nota tæknina til að hittast og hafa gaman.“

Unnur Malín greindist með MS á vordögum 2019 eftir að hafa fengið sitt fyrsta alvarlega sjúkdómskast. „Eftir annað kastið mitt í nóvember í fyrra var ég sett á líftæknilyfið Mavenclad og hef ekki fengið alvarleg ein-kenni síðan. Það er helst þreytan sem hrjáir mig. En ég hef alveg nóg að gera. Auk tónlistarinnar er ég í fjarnámi á menntavísindasviði í Háskóla Íslands, aðstoða systur mína sem starfar við þýðingar og vinn einu sinni í viku í frístundaklúbbi með 10-12 ára krökkum á Borg í Grímsnesi. Óvissan hvað varðar framtíðina er vissulega til staðar og ekki dregur kórónuveirufaraldurinn úr henni. MS-ið hefur þó kennt mér að njóta tilverunnar betur. Mér finnst ég vita betur hvað er mikilvægt í lífinu.“

Félagsleg virkni og samvera

„Maður er manns gaman,” segir í gömlu orðatiltæki sem við höfum flest heyrt. Orðatiltækið er að finna í Hávamálum í Konungsbók Eddukvæða frá 13. öld og sýnir að mikilvægi félagslegrar virkni og tengsla hafa löngum verið mannum hugfólgin en í kvæðinu er fjallað um að auðvelt sé að villast af leið hafi maður engan sér til halds og trausts í lífinu en gleði og ánægja fylgi samneyti við aðra.

Skert tækifæri til félagslegrar virkni og þátttöku á farsóttartímum

Nú þegar rúmir sjö mánuðir eru liðnir síðan heimsfaraldur COVID-19 skall á hér á landi hefur umræða í samfélaginu um mikilvægi félagslegrar virkni og tengsla aukist mjög. Faraldurinn hefur víðtæk áhrif á samfélagið allt og möguleikar fólks til að hittast og njóta samverustunda hafa verið takmarkaðir. Þeir sem eru með undirliggjandi áhættuþætti fyrir alvarlegri sýkingu af völdum kórónuveirunnar hafa gjarnan verið í svokallaðri verndarsóttkví. Margir hafa dregið úr umgengni við annað fólk og hætt er við að þeim fjölgi sem upplifa félagslega einangrun. Embætti landlæknis hefur gefið út leiðbeiningar fyrir fólk sem er með undirliggjandi áhættuþætti sem gagnlegt er að fara yfir og ræða við lækni til að meta hvort þú sért í áhættu fyrir alvarlegri sýkingu af völdum kórónuveirunnar. Þess ber að geta að takmarkaðar upplýsingar eru til um veikindi fólks með vöðva- og taugasjúkdóma en ekki eru vísbendingar um að þeim hafi almennt farnast illa eftir COVID-19 sýkingu.

Félagsleg virkni MS-fólks

Skömmu áður en að kórónuveirufaraldurinn hófst gerði fræðsluteymi MS-félagsins könnun þar sem spurt var um félagslega virkni. Fjallað var ítarlega um niðurstöður könnunarinnar í síðasta tölublaði MS-blaðsins en þær sýna meðal annars að helmingur svarenda telur að einkenni MS-sjúkdómsins hafi leitt til þess að þeir upplifi félagslega einangrun. Þreyta, verkir og orkuleysi voru algengustu ástæður þess að svarendur höfðu dregið sig í hlé. Margir nefndu að þeim finnist erfitt að þiggja aðstoð og óttast að þurfa að afboða þátttöku sína með

litlum fyrirvara. Ótti við slæmt aðgengi og salernisaðstöðu getur einnig orðið til þess að fólk treystir sér ekki til þess að taka þátt í viðburðum sem þeim hefði annars langað til þess að taka þátt í.

Félagsleg virkni hefur jákvæð áhrif á heilsu

Tengsl félagslegrar virkni, andlegrar og líkamlegrar heilsu eru vel þekkt. Að sama skapi getur félagsleg einangrun haft mikil áhrif á lífsgæði fólks. Því er mikilvægt að veita því athygli þegar fólk fer að draga sig í hlé og jafnvel einangrast. Helstu einkenni félagslegrar einangrunar eru stopul samskipti og skert tengsl við fjölskyldu og vini, aukinn leiði og áhugaleysi um umhverfi sitt og annað fólk. Hreinlæti getur orðið ábótavant og mataræði farið versnandi. Einstaklingurinn upplifir aukinn einmanaleika, minna sjálfstraust og neikvæðar hugsanir fara að láta á sér kræla.

Hvað er til ráða?

Niðurstöður könnunar MS-félagsins sýna að margt MS-fólk upplifir að einkenni sjúkdómsins geri það að verkum að þeir dragi sig í hlé og séu jafnvel orðnir óvirkir og félagslega einangraðir. Hvernig er hægt að auka félagsleg tengsl og virkni á þessum sérstöku tímum þegar tækifæri til félagslegrar þátttöku eru takmörkuð?

Sjálfspeking

Fyrsta skrefið er að velta fyrir sér hverju þú vilt breyta og hvernig þér myndi líða ef breytingin yrði. Það getur verið gott að skoða hversu virk(ur) þú ert, við hverja þú ert í sambandi og hittir þegar tækifæri gefst. Skoðaðu líka hvort þú hafir forðast að taka þátt í félagslegum samskiptum. Það getur verið gagnlegt að skrá niður hvað þú ert að gera á hverjum degi, hvernig þér leið og hvaða hindranir þú hefur upplifað svo þú getir betur áttað þig á hvernig þú getur aukið virkni þína.

Skipulag

Þegar virkni minnkar er hætt við að allt skipulag í daglegu lífi minnki. Svefnvenjur breytast og mataræði og öll virkni verður enn minni en ella. Þá getur verið gott að gera virknitöflu eða stundaskrá og skipuleggja daginn með tilliti til þess klukkan hvað þú ferð á fætur, á hvaða tíma þú borðar, vinnur heimilisstörf, sinnir hreyfingu

FÉLAGSLEG EINANGRUN ER ALVARLEGT VANDAMÁL

HELMINGUR MS-GREINDRA TELUR SIG FÉLAGSLEGA EINANGRAÐA OG 17% ER EKKI VISS



HJÁLPUMST AÐ – VERUM SAMAN

MS-SJÚKDÓMURINN ER ÁSKORUN – FRÆÐSLA EYKUR SKILNING

og annarri heilsurækt, sinnir fjölskyldunni, ræktar tengsl við aðra sem eru þér nákomnir, sinnir áhugamálum og hvenær þú ferð að sofa. Með því að gera svona stundaskrá verða verkefni daglegs lífs sýnilegri og auðveldara er að skipuleggja daginn, dreifa álagi og nýta orkuna sem best. Það getur líka verið gagnlegt að gera vikuáætlun og setja inn önnur verkefni sem þú þarft að gera í vikunni eða það sem þig langar til þess að gera eins og að rækta samskipti og tengsl við vini og fjölskyldu.

Stuðningur vina og fjölskyldu

Þegar einkenni MS eru farin að hamla félagslegri virkni og þig langar til þess að gera breytingar og taka meiri þátt en þú gerir nú, getur verið gott að leita eftir stuðningi og aðstoð frá einhverjum sem þú treystir til þess að deila líðan þinni og áhyggjum og finna leiðir til þess auka virkni þína á nýjan leik. Það er eðlilegt að það taki tíma að sættast við að þurfa að biðja um aðstoð og þiggja hana. Sumum finnst erfitt að eiga frumkvæði að samskiptum. Skiptir þá miklu máli að finna að stuðningsnet vina og fjölskyldu er enn til staðar.

Taktu lítil skref og gerðu tilraunir

Í könnun fræðsluteymis MS-félagsins kom fram að mörgum finnst erfitt og kvíðvænlegt að byrja að nota hjálpartæki eða þurfa að reiða sig á aðstoð fjölskyldu og vina í daglegu lífi. Hamlar þetta félagslegri virkni margra. Langi þig til þess að auka virkni þína og viðhalda

tengslum við vini og aðstandendur getur verið gagnlegt að skoða hvað þyrfti að gerast til þess að þú myndir taka þátt í viðburðum sem þú hefur haft tilhneigingu til að forðast. Það getur verið gott að biðja einhvern, sem þekkir þig vel og þú treystir, um stuðning til þess að taka fyrsta skrefið og gera tilraunir til þess að takast á við það sem þú óttast, hvort sem það er að fá aðstoð eða að byrja að nota hjálpartæki. Gott er að byrja á einhverju sem er frekar auðvelt að gera, taka lítil skref og skoða hvernig þér leið.

Félagsleg virkni og þátttaka er alltaf mikilvæg og ekki síður nú þegar tækifæri til þess að koma saman eru takmörkuð vegna samkomubanns. Getur þurft að leita nýrra leiða til þess að viðhalda félagslegri virkni og tengslum. Hætt er við að einhverjir dragi sig meira í hlé en þeir hefðu ella gert og getur stuðningur fjölskyldu og vina þá skipt sköpum. Mikilvægt er að við hugum öll að því hversu félagslega virk við erum og hvernig við getum viðhaldið og ræktað félagsleg tengsl við fjölskyldu og vini með nýjum leiðum á þessum sérstöku tímum. Með aukinni virkni og tengslum breytist oft sjónarhornið, andleg líðan verður betri og almennur áhugi og vellíðan eykst.

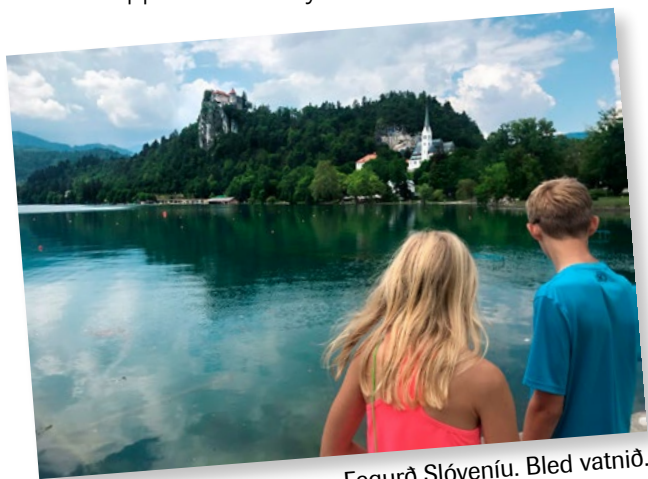
María Rúnarsdóttir,
Félagsráðgjafi MS-félagsins.



Lífið er einstakt – njóttu þess!

...en stundum gleymum við því bara. Við eigum að njóta lífsins alla daga, gera gott úr hlutunum, nýta alla reynslu til hins besta, horfa með jákvæðu hugarfari á lífið þegar það þýtur hjá. Það eru ótal hlutir sem gleðja augu, hug og hjörtu okkar á hverjum degi. Blóm sem springa út, fugl sem flýgur, lykt af nýbökðu brauði, ilmur af nýmöluðu kaffi, hlæjandi börn, fólk að vinna við malbikun, nýtt malbik, ökumaður sem stoppar fyrir þér á gangbraut, grænt grasið, hjólandi fólk, karlinn á kassanum í stórmarkaðnum, kennarinn þinn í grunnskóla, lögreglukonan sem býður þér góðan daginn, snjóflyksur undir ljósastaur á dimmu síðdegis, tesopinn seinnipartinn, súkkulaðimolinn eftir mat, brosmilt andlit á götu, ánamaður í moldinni, rauðu eplin sem eru svo safarík, sæta hunangið, lækni sem hjálpar þér, vel málað hús, hljóðið í öldunni þegar hún skellur á landi, þakklát barnsaugu, eldraut sólsetur, vinur eða vinkona sem hringir og er til staðar. Það er svo mikils virði að taka eftir öllu sem í kringum okkur er – veita athygli og vera þakklát, njóta augnabliksins og vera á staðnum – vera í núinu. Notaðu augun til að sjá, eyrun til að hlusta, nefið til að þefa, húðina til að snerta og tilfinningar til að finna til, gleðjast eða upplifa. Dagurinn í dag kemur ekki aftur og morgundagurinn kemur á morgun – ekki hafa áhyggjur af honum og lærðu af fortíðinni en ekki dvelja endalaust þar eða hjakka í sömu hjólförum.

Svona var upphaf færslu minnar á fésbókinni í byrjun júlí 2015 en þá var búið að greina mig með MS. Ég ætla ekkert að fara nánar út í það ferli hér en langaði bara að deila upphafinu með ykkur kærur



Fegurð Slóveníu. Bled vatnið.

lesendur, upphafinu að ferðalaginu sem ég er í, hvert það leiddi mig, hversu ótrúlegt það er og hvaða tækifæri það hefur boðið upp á.

Draumur

Lengi hafði ég gengið með þann draum að prófa að búa erlendis en einhvern veginn hafði ég ekki komið því inn í lífsmynstrið hjá mér að láta þann draum rætast. Eins og flestir þá var ég bara föst í rútínu eftir að hafa klárað nám, hugað að starfsferli og eignast börn. Þá urðum við eins og flest verða, föst í viðjum vanans. Ég hef alltaf verið dugleg og fyrst eftir greiningu passaði ég mig alltaf á því að breyta ekki neinu í mínu lífi, sinna fjölskyldunni 150%, vinna alltof mikið, hreyfa mig mikið, hitta vinkonur og vini og sinna öllum áhugamálunum af fullum krafti. Svo auðvitað brast eitthvað, eitthvað gerðist, eitthvað gaf sig. Ég fór í veikindaleyfi síðsumars 2018 og maðurinn minn sagði upp vinnunni sinni – nú ætluðum við að láta draumana okkar rætast. Við höfðum keypt okkur húsbíl, bókuðum okkur far með Norrænu og fengum skólagögn til heimakennslu í eitt ár. Ævintýrið hófst að sjálfsgöðu á laugardegi til lukku. Áður en við lögðum af stað vorum við í raun ósköp venjuleg fjölskylda, búsett í Hafnarfirði. Börnin voru öll í Setbergsskóla, öll í tónlistarskóla og líka í íþróttum, Úlfur 14 ára, Breki 12 ára og Rán 9 ára, Hjördís Ýrr 44 ára grunnskólakennari og Þórarinn 46 ára sölumaður. Við tókum hefðbundinn þátt í samfélaginu, unnum, sinntum áhugamálum, mættum á fundi, viðburði og gerðum það sem samfélagið ætlast til af okkur. En nú var komið nóg af því, nú ætluðum við að gera eitthvað allt annað, eitthvað allt öðruvísi.

Ferðalagið

Það er áskorun að taka fimm manna fjölskyldu og pakka öllu því helsta inn í átta fermetra heimili á hjólu. Minimalisminn tók svo sannarlega völdin og sem dæmi þá var bara í boði að taka með fatnað eins og fyrir viku ferðalag. Við nutum þess að ferðast saman um Ísland og taka ferjuna til Færeyja og svo Danmerkur. Þar sem við erum sannir Íslendingar létum við ekki bjóða okkur rigningu og grámyglulegan sudda í Danmörku



Októberfest í München. F.v. Þórarinn Þórarinsson, Rán Þórarinsdóttir, Hjördis Ýrr, Breki Þórarinsson og Úlfur Þórarinsson.

heldur brunuðum suður á bóginn. Fyrsta nokkurra daga stoppið okkar var í Wendlandi í Þýskalandi en þar vorum við búin að gera boð á undan okkur í sjálfböðavinnu. Svona nokkuð er algengt víða í Evrópu en í gegnum heimasíðu bókuðum við okkur í sjálfböðavinnu sem fólst í því að hjálpa til að kostnaðarlausu og fá í staðinn t.d. húsaskjól, mat eða annað sambærilegt. Við komumst fljótt að því að þetta voru frekar miklir hippar, voru í skónum innandyra, höfðu lítið sem ekkert rafmagn og húsdýrin voru eiginlega bara gæludýr sem öll voru með einhverja galla eða veikindi. Við gerðum okkar besta og unnum mikið. Á daginn mokuðum við skít undan hestum og geitum og gáfum lamadýrum, svínum, hænum og gæsum að éta, svo hjuggum við eldivið og loks eftir erfiðan vinnudag spiluðum við fjölskyldan hlutverkaspil (roleplay/D&D).

Börnin lærðu ýmislegt á þessari dvöl, bæði nægju-semi og þakklæti, að ónefndum allskyns hefðbundnum sveitastörfum. Þannig leið vika og við yfirgáfum litla býlið með bændafýlu og bros á vör.

Októberfest og Ítalía

Leiðin lá enn sunnar og tókum við þátt í októberfest í München sem var frábær upplifun í alla staði. Það hentaði mér kannski vel að fá að nota stafinn minn góða í öllu þessu margmenni, en ég hef nefnilega tekið eftir því að það veitir mér ekki bara aukið jafnvægi að vera með stafinn - ekki síður gefur það til kynna að ég sé ekki drukkin líkt og ég lít stundum út fyrir að vera - ég er bara svona hölt. Októberfest er mikil stemningshátíð og engu líkt að fá að taka þátt í þessari miklu veislu. En eftir

líf og fjör og yndislega daga í Bæjaralandi var kominn ferðahugur í okkur. Við gerðum boð á undan okkur og stefnan var sett á dásamlegu Alpana.

Við verðum nú eiginlega að viðurkenna að Ítalía hefur löngum heillað okkur og vorum við leynt og ljóst búin að gefa okkur að Ítalía fengi veigamiklað pláss í ferðinni okkar. Við ferðuðumst víða um Norður-Ítalíu og eru Alparnir og Suður-Týröl meðal uppáhaldsstaðanna okkar. Þar er fegurðin engu lík, maturinn góður, vatnið svo ferskt og svo var fólkið einstaklega vinalegt og almennilegt. Við eignuðumst góða vini og fengum alls staðar góðar viðtökur. Snyrtimennskan var líka nokkuð mikil, sérstaklega þegar miðað er við Suður-Ítalíu.

Eftir því sem sunnar dró á Ítalíu tók við allt önnur menning. Þar var ekki eins snyrtilegt og alltaf voru færri og færri sem töluðu ensku. Þrátt fyrir það vorum við ákveðin í að njóta þess besta sem Ítalía hefur upp á að bjóða. Við fórum kannski ekki í stærstu borgirnar eða á stærstu ferðamannastaðina en nutum þess betur að kynnast heimafólki, fara í litlu þorpin og labba um þröngar götur og finna markaði og skringilega staði. Trulli-húsin áttu hug okkar allra í litlu smáþorpi og einstakur risastór hellir sem var upphaflega notaður sem ruslahaugur heillaði okkur algjörlega upp úr skónum. Auðvitað er ekki hægt að fara til Suður-Ítalíu nema koma til Pompeii. Það var einstök upplifun og magnað að sjá alla þessa verkfræði og allar þessar minjar sem hafa varðveist í gegnum aldirnar. Sjálf heillaðist ég algjörlega af öllum fallegu flísunum og öllum munstrunum sem þarna eru. Dóttir okkar heillaðist samt meira af villikettinum sem vafraði þarna um í leit að félagsskap og klóri bak við eyrað.

Vetur við ströndina

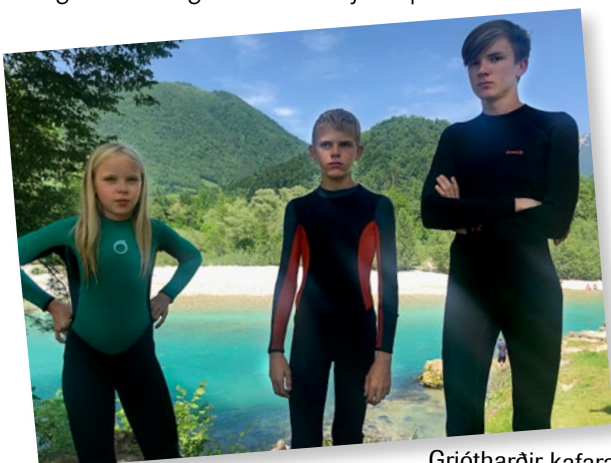
Spánn og Portúgal eru heillandi staðir yfir vetrartímann fyrir konu eins og mig. Loftslagið var svo milt og gott allan veturinn og fannst mér einstakt að fá að vera þar og bara njóta. Við vorum líka dugleg að finna okkur stæði og staði við ströndina, synda í volgum sjónum og njóta. Börnin voru líka dugleg að taka til hendinni, svamla út í sjó og safna plasti til að henda, en af nógu var þar að taka. Því miður er hann orðinn úreltur gamli málshátturinn: „Lengi tekur sjórin við.“

Löndin sem við heimsóttum urðu rúmlega tuttugu að tölu. Þau höfðu öll sinn sjarma og hvert og eitt þeirra geymir staði og ævintýri sem við svo sannarlega værum til í að endurupplifa og endurtaka, að ógleymdum öllum nýju stöðunum sem við værum líka til í að upplifa og sjá. Þegar fór að vora aftur fundum við að við vorum ekki tilbúin að fara aftur til Íslands, auk þess sem okkur langaði líka að prófa að búa erlendis í a.m.k. eitt ár. Við vorum nokkuð lengi að finna hvar við vildum dvelja næsta árið en þegar við fórum yfir landamærin til Slóveníu var bara ekki aftur snúið. Það var heitur sumardagur og við ekki með neitt sérstakt planað þegar við komum þangað. Þvílík fegurð, þvílík gestrisni og þvílíkt land. Eftir stutta samveru með yndislegu fólki í slóvenskri sveit tókum við ákvörðun um að verða um kyrrt næsta skólaár. Það var því kominn tími til að finna okkur nýtt heimili, hús í sveit. Það merkilega var að við skoðuðum bara eitt hús og staðurinn heillaði okkur öll. Það var lítið mál að koma börnunum í skóla, bæði grunn- og framhaldsskóla.

Nýtt ævintýri var að hefjast.

Slóvenska árið okkar

Í Slóveníu er einstaklega fallegt og gott að búa. Við bjuggum í sveitinni og fengum okkur auðvitað hænur, sem gáfu okkur egg á hverjum degi. Slóvenskt sveitalff hentaði okkur mjög vel. Við bjuggum í skógarjaðrinum, í fallegum dal og við rætur fjalls þar sem



Grjótharðir kafarar á leið í sprengjuleit í slóvensku stórfjótí. Já, þau fundu eina frá fyrri heimsstyrjöld.



Lækurinn okkar heima í Slóveníu – kveðjum vetur með því að kveikja í kartöflukarlinum – slóvensk hefð.

gaman var að fara á skíði. Landið er ekki mjög stórt og því auðvelt að skreppa niður á strönd, fara í fjallaleiðangur eða reyna að finna birni úti í skógi. Það tókst ekki en í staðinn voru börnin dugleg að fanga froska, fiðrildi og salamöndrur. Fuglasöngurinn í skóginum heillaði okkur og vorum við mjög dugleg að fara í leiðangra úti í skóg. Skógurinn bauð líka upp á ótal hjólaferðir og ekki spillti fyrir milt veðurfar. Við gátum verið úti í garði eða úti á verönd bróðurpart vetrar – og grasið bara hætti ekki að vera grænt.

Í baksýnisspeglinum

Það er gott að horfa til baka og sjá hvað allt gekk vel í þessu magnaða ferðalagi okkar, hversu góðir félagar við öll fimm erum og hversu mikið af hindrunum við náðum að yfirstíga. Það gat stundum reynst erfitt að komast ekki alltaf í heita og langa sturtu, fá ekki frið frá öllum hinum í fjölskyldunni, geta ekki bara lokað herberginu sínu og fengið næði, vera stöðugt með alls konar ný umhverfishljóð á hverjum nýjum stað eða nýtt tungumál. Öll lærðum við meira umburðarlyndi, virðingu fyrir náttúrunni og öðru fólki.

En það var svo margt sem ég lærði líka með minn vissulega óvelkomna ferðafélaga. Ég lærði að ég þarf að taka tillit og gera ráð fyrir því að ég er með MS. Ég get gert svo margt til að auðvelda mér lífið. Það var gott að komast út fyrir þægindarammann, hætta í daglegu amstri og minnka allt stress og álag. Ég segi með gleði frá þessu ævintýri okkar. Með stolti segi ég frá því hvernig ég náði meiri sátt við nýja ferðafélagann minn. Ég býð honum að vera með en um leið gef ég honum ekki tækifæri til að ráða algjörlega ferðinni.

Eins og sagt er: Ég er með MS en MS-ið er ekki með mig. Láttu drauminn þinn rætast – ég mæli með því.



Hjördís Ýrr Skúladóttir

Stiegmeyer hjúkrunarrúm

Vönduð hjúkrunar- og sjúkrarúm í úrvali. Rafdrifin og með fjölda stillinga.



Troja göngugrind

Vönduð og létt göngugrind með 165 kg. burðarpoli, innbyggðu sæti og burðarpoka. Auðveld að leggja saman og setja í bíl, lögð saman með einu handtaki. Fjölbreytt úrval aukahluta.

*Er í samning við
Sjúkratryggingar Íslands*



*Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf.
er innflutnings- og þjónustufyrirtæki,
sem áður var heilbrigðissvið
Eirbergs. Starfsfólk er menntað
á sviði heilbrigðisverkfræði,
hjúkrunarfræði og iðjuþjálfunar.
Sýningarsalur er að Stórhöfða 25.*

*Verkstæðið Stórhöfða er með
þjónustusamning við
Sjúkratryggingar Íslands.*

Markmið okkar eru að efla heilsu, auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf



Eirberg



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni

Ég er ekki MS-sjúkdómurinn!

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Þórey Dögg Jónsdóttir er djákni og framkvæmdastjóri Eldriborgara-ráðs Reykjavíkurprófastdæma eystra og vesta. Hún fæddist árið 1966 á Sjúkrahúsinu á Akureyri en ólst upp á Dalvík til átján ára aldurs. Þórey Dögg greindist með MS árið 1992 og líf hennar með sjúkdóminum hefur um margt verið sérstakt, ekki síst eftir að hún tók meðvitaða ákvörðun um láta hann ekki stjórna ferðinni heldur ráða sér sjálf.

„Ég átti mjög góða æsku á Dalvík, var í frábærum vinnu-
hópi sem bjó við mikið frelsi í náttúrunni og við sjóinn,“
sagði Þórey Dögg þegar ég spjallaði við hana í „indjána-
tjaldinu í Mjóddinni“ eins og margir kalla Breiðholtskirkju
þar sem skrifstofa hennar er. „Ég var ung farin að vinna
ýmis störf, passaði börn og afgreiddi á bensínstöð með
verslun sem faðir minn rak. Hann var einnig með fisk-
vinnslu og ég vann þar um tíma og fór til sjós á síldveið-
ar. Vorið 1984, þegar ég var 18 ára, flutti ég suður til
Reykjavíkur og hef búið þar síðan. Ég kynntist fljótlega
manni sem ég bjó með í sjö ár og eignaðist með honum
tvö yndisleg börn, Tinnu Dögg 1987 og Elvar Frey 1991.
Sambúðin gekk þó ekki vel og við skildum vorið 1991,
áður en Elvar Frey fæddist. Um haustið kynntist ég svo
þeim sem ég vil kalla stóru ástina í lífinu, honum Erlendi
mínum Ólasyni. Við giftum okkur 1993, höfum heitið
hvort öðru að vera saman þar til dauðinn aðskilur okkur
og hann gekk börnum mínum í föðurstað.“

Þórey Dögg fær MS í köstum og fór að finna fyrir
einkennum sjúkdómsins talsvert löngu áður en hún
greindist. „Það var með mig eins og margt MS-fólk að ég
hélt að einkennin væru bara almennt og eðlilegt ástand,
að allir fengju stundum fjarlægðarskynstruflanir, jafn-
vægistruflanir, dofa í fingrum og tám og svo framvegis.
Ef ég þurfti að leita til læknis var aldrei talað um MS og
þannig var það líka þegar ég fékk fyrsta alvarlega kastið
mitt. Ég var þá tiltölulega nýlega orðin ólétt af Elvari Frey
og missti gjörsamlega jafnvægissskynið. Það gerðist mjög
skyndilega, bara eins og hendi væri veifað. Ég man að

ég hélt mér fast í klósettið, af því mér fannst herbergið
snúast í hringi, og kastaði upp alveg linnulaust. Það var
kallað á lækni og ég fékk þá skýringu að orsökina væri
líklega vírus við innra eyra. Ég fór reyndar á þessum tíma
líka til annars læknis sem taldi að einn möguleikinn gæti
verið MS og lét taka úr mér mænuvökvasýni. Það sýndi
engin merki um sjúkdóminn og þá afskrifaði læknirinn
þann möguleika. Síðan átti eftir að koma í ljós að eitt af
því sérstaka við MS-ið hjá mér er að það greinast engin
merki um bólgu í mænuvökvanum, sem annars gerist
hjá langflestum.

Það var ekki fyrr en ég fór til tannlæknis og fékk
deyfingu sem var ekki horfin úr mér sólarhring síðar að
ég var hvött til að leita til taugalæknis. Tengdamóðir mín
var skjólstaðingur John Benedikz taugalæknis og benti
mér á að fara til hans. John var alveg einstakur maður.
Við sátum örugglega saman í um tvo klukkutíma á skrif-
stofunni hans, sem var í kjallara Elliheimilisins Grundar.
John reykti sína vindla við skjölum hlaðið skrifborðið,
spurði mig ótal spurninga og sagði að lokum engan vafa
leika á því að ég væri með MS.“

Við greiningu bjó Þórey Dögg með Erlendi og börnun-
um tveimur og starfaði sem klíníkdama hjá tannlækni.
„Sjúkdómurinn var í mikilli gerjun á þessum tíma og
fljótlega kom í ljós að við réðum illa við að vera bæði
á vinnumarkaðnum með tvö lítil börn. Við tókum því
þá ákvörðun eftir talsvert miklar þælingar að það væri
betra fyrir mig og okkur að ég væri á örorkubótum og
heimavinnandi í stað þess að lenda ítrekað inn á sjúkra-



Dórey Dögg: „Ég hélt að allir fengju stundum fjarlægðarskynstruflanir, jafnvægistruflanir, dofa í fingrum og tám.“

Ljós: PKP

húsi í hásterameðferð vegna of mikils álags. Á þessum árum var ég inn og út af spítala og þurfti hjólastól mér til stuðnings í einhver skipti.“

Fékkstu ekki líka fyrirbyggjandi lyf?

„Jú, John setti mig á Beta Interferon sem þá var nýlega farið að nota við MS hér á landi, en lyfið fór afskaplega illa í mig og því hætti ég fljótlega á því. Ég man að á þessum tíma voru John og Kári Stefánsson að vinna að gagnasöfnun um MS-fólk hér á landi og ég var mikið með þeim og safnaði meðal annars blóðsýnum úr fólkinu ásamt Málfríði heitinni Sigurðardóttur. Ég fór síðan á lyfið Copaxone og notaði það um margra ára skeið. Þá var ég orðin skjólstæðingur Martins Grabowski, eftir að John hvatti mig til að finna mér annan taugalækni þar sem hann var að draga sig í hlé. Um það leyti var ég farin að mynda mikið óþol gagnvart Copaxone-inu og byrjuð að velta fyrir mér að skipta um lyf, enda ný lyf eins og Tysabri og einhver önnur komin á markaðinn. Ég fæ hins vegar þá meldingu frá kerfinu að þar sem sjúkdómsgangurinn hjá mér sýni engin merki um versnun, ég sé bara nokkuð stöðil, eigi ég ekki rétt á því að fá þessi lyf. Þetta varð til þess að Martin taldi best að ég tæki ótímabundið hlé á notkun Copaxone án þess að taka eitthvert annað lyf í staðinn. Svo gerist það að

Martin deyr nokkuð skyndilega og langt fyrir aldur fram. Þetta var um haustið 2012 og síðan þá hef ég ekki verið með fastan taugalækni og ekki tekið nein lyf.“

Hvaða áhrif hefur það haft á sjúkdómsganginn hjá þér að vera svona lengi án nokkurra lyfja?

„Sjúkdómurinn hefur bara staðið í stað. Ég finn alltaf fyrir ákveðnum einkennum, sérstaklega þreytu, svefntruflunum, jafnvægisröskunum, spösmum og fleiru. Þau dynja auðvitað ekki á mér öll í einu og ég hef lært að lifa með, þekkja og bregðast við þeim. Ég hef lagað líf mitt að aðstæðunum þannig að ég tel mig ekki vera fórnarlamb sjúkdómsins heldur sitji sjálf við stjórnvölinn. Ég er ófeimin við að láta þá sem ég á samskipti við vita um ástand mitt, hvers vegna ég þarf stundum að nota hækjur eða hvers vegna göngulag mitt er stundum eins og ég sé undir áhrifum áfengis.“

Ertu þá búin að sjá eitthvert mynstur í sjúkdómsgangi þínum, einhverja reglu eða fyrirsjáanleika einkennanna?

„Já, ég finn sem sagt alltaf eitthvað fyrir sjúkdóminum á hverjum degi. En helsta reglan er kannski sú að ef mikið er að gerast hjá mér, í vinnunni eða annars staðar, og ég er undir miklu andlegu álagi, þá má ég búast við því að MS-ið blossi upp. Hins vegar eru einkennin afar misjöfn og óútreiknanleg. Það sem mér finnst einna



„Í mínum huga er Guð óendanlegur kærleikur og styrkur fyrir allar manneskjur.“

verst er þegar snertiskynið verður ofurnæmt um allan líkamann þannig að það er sársaukafullt að vera í fötum. Það gerist alltaf öðru hvoru.“

Pórey Dögg segir enga eina ástæðu að baki því að hún sé ekki með sinn sérstaka taugalækni. „Þetta bara gerðist. Forsagan gæti verið sú að þegar ég greindist var ég rosalega upptekin af MS-sjúkdóminum og fylgikvillum hans. Ég sótti þá mikinn styrk til MS-félagsins og alls sem þar var í boði, fór af allri minni orku í það, samanber starfið við fyrrnefnda rannsókn Johns og Kára. Sem gerði mér mjög gott, ég þurfti alveg virkilega á því að halda. En eftir nokkurn tíma fékk ég skyndilega nóg og klauf mig frá þessu öllu. Mér fannst ég vera að sjúkdómsvæða sjálfa mig, ég var stöðugt í þessu umhverfi, stöðugt innan um veikt fólk og hugsaði nánast ekki um annað, hvort sem var í vöku eða svefni. Þá var ég líka orðin ólétt með yngsta barn okkar Erlends, hana Ólöfu Rún, sem fæddist í nóvember 1995.“

Og hvaða stefnu tók líf þitt eftir þessi kaflaskil?

„Já, ég kúplaði mig alveg út úr MS-félaginu allar götur fram til 50 ára afmælis þess í hittiðfyrra, að ég fór aftur að mæta á fundi og sit núna í viðburðanefndinni. Þegar ég gekk með Ólöfu Rún var ég heimavinnandi og var það áfram uns hún hóf sína grunnskólagöngu. Þá tókum við hjónin þá ákvörðun að ég settist „aftur“ á skólabekk, þar sem frá var horfið þegar ég var unglingur. Svo ég hóf nám í Fjölbrautarskólanum í Breiðholti, fyrst á nátt-

úrufræðibraut og síðan á félagsfræðibraut. FB reyndist mér frábær skóli og ég útskrifaðist þaðan eftir fjögurra ára nám sem stúdent vorið 2006.

Ég tók mér svo eins árs leyfi frá námi, meðal annars til að spá í hvað ég ætti að leggja fyrir mig í framtíðinni. Niðurstaða þeirra þælinga var að gerast skógfræðingur og fara í trjárækt. Fór í viðtal hjá manni á Garðyrkjustöðinni Lundi sem var rétt hjá Keldum en þegar ég sagði honum að ég væri ekki alveg heil heilsu sagði hann að þetta væri ekki nám sem henta mundi mér, að það sem mig langaði til að gera útheimti talsverða líkamlega burði. Þá var ekki um annað að ræða en að snúa sér að næsta mikla áhugamáli mínu, guðfræðinni. Ég byrjaði á því að ræða við sóknarprestinn minn um hvernig nám í guðfræði væri. Tjáði honum um leið að ég hefði ákveðnar efasemdir um margt í kristinni trú og tryði ekki öllu sem stæði í Biblíunni. Hann brosti og sagði að ef ég efaðist ekki þá hefði ég einmitt ekkert að gera í þetta nám. Mér þótti þetta frábært svar hjá prestinum og hóf haustið 2007 nám við Guðfræðideild Háskóla Íslands.“

Vorið 2010 útskrifaðist Pórey Dögg með BA próf í guðfræði með áherslu á djáknanámið. „Ég vann allan tímann með náminu í Fella- og Hólakirkju og hlaut þar djáknavígslu vorið 2011. Það er þannig að þrátt fyrir prófgráðuna getur maður ekki byrjað að kalla sig djákna fyrr en að hafa fengið stöðu og vígslu sem slíkur. Það er söfnuður hvernar kirkju sem ræður djáknann og borgar honum laun, en prestarnir í hverjum söfnuði frá greidd laun í gegnum ríkið á grundvelli jarðasamkomulagsins sem komist var að fyrir mörgum árum. Þetta gerir það að verkum að við djáknarnir eigum oft erfiðara með að fá störf vegna þess að flestallir söfnuðir eru peningalitlir. Því tel ég mig mjög lukkulega að fá starf og vera í starfi. Þarna starfaði ég til 2012 en eftir það var ég ráðin í sameiginlega stöðu við Breiðholtskirkju og Hjallakirkju í Kópavogi, þar sem ég sinnti öllu mögulegu, allt frá starfi með börnum til eldri borgara.

Haustið 2013 var ég svo ráðin í það starf sem ég gegni enn þann dag í dag, sem er framkvæmdastjóri Eldriborgararáðs Reykjavíkurprófastsdæma eystra og vestra með skrifstofu í Breiðholtskirkju. Prófastdæmin ná yfir Reykjavík, Kópavog og Seltjarnarnes. Í þeim eru alls 20 kirkjur og í öllum eru einstaklingar sem stýra starfi eldri borgara og ég er bakhjarl þeirra allra. Ég skipulegg reglulega fundi með þeim og styð þá í öllu sem þeir standa fyrir í sínum kirkjum. Ég er stöðugt á fartinni á milli þessara kirkna, þar sem ég held helgistundir, kem að fræðslu, skemmtunum og leysi af í eldriborgarastarfinu. Ég predika líka reglulega í messum og held stóra fjáröflunartónleika svo eitthvað sé nefnt. Ég hef einnig verið svo heppin að fá að taka þátt í skírnum, giftingum

og jarðarförum með prestunum þar sem ég tek mis- mikinn þátt í athöfninni, stundum geri ég nánast allt og stundum bara lítið. En þegar ég kistulegg eða jarðset duftker, þá stýri ég þeim athöfnum ein.

Það sem mér þykir skipta mestu máli sem fram- kvæmdastjóri Eldriborgararáðsins er kærleikur og virðing fyrir fólkinu sem komið er á þennan aldur. Starfið er mjög fjölbreytilegt og stór hluti þess felur til að mynda í sér að reka sumarbúðir fyrir aldraða á Löngumýri í Skagafirði. Ég fer þangað með allt að 160 manns á hverju sumri, fjöldinn skiptist niður í sex hópa sem hver um sig dvelur þarna í 5-6 nætur. Ég hef annast þetta á hverju sumri frá því ég var ráðin í þessa stöðu, en við þurftum reyndar að aflysa öllum ferðum síðasta sumars vegna kórónuveirunnar.“

Andlegir þættir langvinnra sjúkdóma eins og MS reyn- ast mörgum erfiðir en Þórey Dögg telur sig hafa farið í gegnum þá „bara nokkuð vel. Ég fékk létt lundarfar í vöggugjöf og ég hef lengst af verið mátulega kærulaus. Mér hefur tekist að hugsa sem svo að þurfi ég að setjast alveg í hjólastól eða ef það gerist eitthvað verra, þá tekst ég bara á við það þegar það kemur. Vissulega hef ég átt mínar þungbæru stundir en það sem hefur kannski komist næst því að kallast verulegar áhyggjur er að sjúkdómurinn fari í höfuðið á mér þannig að ég missi dómgreind og tapi sjálfri mér – að ég viti ekki lengur að ég sé ég, ef svo má að orði komast, að persónuleiki minn breytist án þess ég geri mér grein fyrir því.

Mitt viðhorf gagnvart MS-sjúkdóminum er að ég sitji í öikumannssætinu. Ég þarf að hafa skynsemi til að bregðast rétt við ef ég finn að eitthvað er að gerast hvað einkennin varðar. Gæfa mín hefur verið að hafa lært að spila þannig með sjúkdóminum að mér finnst ég vera við stjórnvölinn en ekki hann.“

Hvernig hefur afstaða þín til trúarinnar þróast frá því þú hófst guðfræðinámið á sínum tíma með vissum fyrir- vörum og efasemdum?



Frá sumarbúðum aldraða á Löngumýri í Skagafirði.



Með fjölskyldunni, fv: Eyrún Hreiðarsdóttir (maki Elvars), Elvar Freyr Steinarsson, Ernir Máni Elvarsson, Erlendur Ólason, Þórey Dögg með Bríeti Örk Elvarsdóttur í fanginu, Tinna Dögg Þóreyjardóttir, Freyja Dögg Ævarsdóttir, Ævar Jónsson (maki Tinnu), Einar Bjartur Ævarsson, Ólöf Rún Erlendsdóttir og Vilhelm Pétursson (maki Ólafar). „Börnin okkar hafa öll spjarað sig og eru á góðum stað í lífinu. Við getum því ekki annað en horft björtum augum til framtíðarinnar.“

„Ég er mun trúaðri núna. Ég held ég geti sagst vera mjög innblásin af trúnni í dag. En guðsmyndin mín er ekki af gömlum manni með hvítt hár og hvítt skegg, sitjandi í hvítum kirtli á hvítu skýi. Í mínum huga er Guð óendanlegur kærleikur og styrkur fyrir allar manneskjur. Við eigum hann alltaf að og það er afskaplega dýrmætt, að hversu illa sem við erum stödd í lífinu, þá erum við samt elskuð af Guði, hann mun aldrei yfirgefa okkur og þar með erum við aldrei ein. Og ekki nóg með það, heldur sendi hann okkur Jesú Krist son sinn sem mann- eskju til að sýna okkur í verki hversu mikið hann elskar okkur. Trú mín snýst því um kærleika og virðingu fyrir lífinu, virðingu fyrir fólki og að meta allar manneskjur jafnt, óháð aðstæðum þess. Ég trúi ekki að ævi okkar sé að öllu leyti ákveðin fyrirfram af Guði, hann gaf okkur frjálsan vilja og því er það líka í okkar höndum hvernig lífi okkar vindur fram. Í mínu daglega lífi finn ég mjög sterkt fyrir nálægð hans og að ég geti leitað til hans í bæn með hvað sem er og fengið bænasvar. Svarið er kannski ekki alltaf það sem maður reiknaði með heldur eitthvað sem maður átti ekki von á. Guð veit nefnilega betur en við sjálf hvers við þörfnumst og það er því okkar að trúa og treysta honum. Stundum gengur manni það vel, en stundum alls ekki. Þannig er bara lífið. Sjálf finn ég best fyrir Guði þegar slæmir dagar koma. Það er erfitt að orða þetta nákvæmlega en mér finnst ég hreinlega finna fyrir hitanum af nálægð hans og styrk á erfiðum tímum. Ég þarf ekki að setja mig í neinar formlegar stellingar til þess, það bara gerist ósjálfrátt þegar ég leita til hans í hugsunum eða bæn ... Guðsmynd mín er því kærleikur, tilfinning og hugsun sem stækkar stöðugt og eflist.“

Skellur á netinu

Eins og á svo mörgum stöðum í samfélaginu þá olli kórónuveiran því að áætlaðir viðburðir í upphafi árs féllu niður hjá okkur eða voru settir á frest, og ekki hjálpaði að við í ráðinu höfum jafnframt staðið í ströngu í öðrum verkefnum.

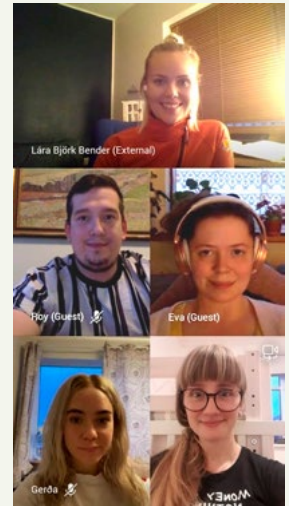
Við stefnum enn á að halda okkar árlega jólahitting í desember og vonum við að aðstæður í samfélaginu geri meðlimum Skells kleift að hittast í eigin persónu til að taka létt spjall og spila saman í góðri jólastemningu. Ef takmarkanir verða enn til staðar sjáum við fram á að setja upp rafræna spurningakeppni þar sem allir geta tekið þátt gegnum netið.

Við erum einstaklega ánægð að sjá æ fleiri nýta sér FB-hópinn okkar. Einnig var settur upp spjallhópur fyrr á árinu gegnum WhatsApp forritið og er slóð inn á þann hóp aðgengileg í lýsingu FB-hópsins (undir „About“). Umræður í spjallhópnum hafa verið mjög líflegar og einstaklega gagnlegar. Við hvetjum því alla unga/nýgreinda aðila sem hafa áhuga að nýta sér þennan spjallþráð.

Að lokum hvetjum við alla meðlimi Skells að vera óhrædda við að setja inn færslur á FB-hópinn ef það vakna einhverjar spurningar eða einfaldlega til að



Skellur er nafn Ungmennaráðs MS-félags Íslands. Það vísar til skella sem myndast í heila og mænu hjá þeim sem eru með MS. Svo er það mikill skellur fyrir ungt fólk að greinast með sjúkdóminn.



Stjórnarfundur á netinu.

deila góðum ráðum og reynslu. Þeir sem treysta sér ekki til þess geta ávallt sent okkur í ráðinu tölvupóst á ungmennarad@msfelag.is. Við tökum glöð við öllum spurningum og ábendingum.

Við hlökkum til að aðstæður komist aftur í eðlilegt horf svo við getum hitt á aðra meðlimi Skells auglitis til auglitis. En við vitum að slíkt er nauðsynlegt eftir þann erfiða tíma sem við höfum mátt þola síðustu mánuði.

Bestu kveðjur frá Ungmennaráðinu.

Kveðja, stjórn Skells

fastus.is

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. **Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900** sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR



GÖNGUGRINDUR



ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



SNÚNINGSLÖK



HJÓLASTÓLAR

Fastus ehf | Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Frá fræðsluteyminu

Í janúar síðastliðnum gerði fræðsluteymi félagsins könnun til að kanna umfang ósýnilegra einkenna en í leiðinni var kannað hvort fólk fyndi fyrir fordómum og/eða félagslegri einangrun, hver þörfin væri fyrir aðstoð í daglegu lífi, um sálfræði- og félagsráðgjafapjónustu félagsins og um aðgengi að læknum og lyfjum fyrir fólk með síversnun MS. Niðurstöðurnar voru kynntar í síðasta MS-blaði en áfram var þó unnið:

Jakamyndin

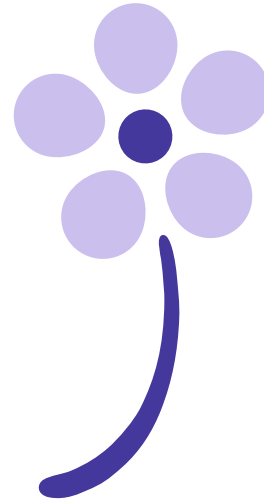
Jakamyndin, sem er táknmynd sýnilegra og ósýnilegra einkenna MS, hefur nú verið prentuð sem plakati til að senda ásamt frekara fræðsluefni til heilbrigðisstofnana um land allt. Talið er rétt að bíða aðeins með útsendinguna vegna covid.

Félagsleg einangrun

Mest sláandi niðurstaða könnunarinnar var hve félagsleg einangrun er algengt og alvarlegt vandamál meðal fólks með MS. Því var ákveðið að megináhersla þessa blaðs væri á félagslega einangrun. Í blaðinu má þannig finna góða grein eftir Maríu Rúnarsdóttur, félagsráðgjafa okkar, um félagslega einangrun sem við hvetjum alla til að lesa. Við viljum einnig vekja athygli á þjónustu Maríu en hægt að fá upplýsingar og panta tíma hjá henni á msfelag.is og á skrifstofunni í síma 568-8620. Þjónustan er félagsmönnum að kostnaðarlausu.

Fræðslufundir

Í könnuninni var óskað eftir ýmis konar fræðslu og er því stefnt að því að bjóða upp á fræðsluerindi á netinu í vetur. Reið Ólafur Árni Sveinsson, taugalæknir, á vaðið í september með frábært erindi um nýjungar í MS. Í október var svo boðið upp á fyrirlestra Aðalbjargar Albertsdóttur, hjúkrunarfræðings, um svefnvanda og Hönnu Heiðu Lárusdóttur, BS í sálfræði, um andlega heilsu. Báðar gerðu þær kannanir meðal MS-greindra sem sýndu afgerandi niðurstöður. Einnig er stefnt að því að kynna kosti og galla NPA-samninga (notendastýrð persónuleg aðstoð) og beingreiðslukerfis auk þess að vera með fræðsluerindi um mataræði.



Ungir með mikla umönnunarþörf

MS-félagið hefur vakið athygli heilbrigðisráðherra á úræðaleysi heilbrigðiskerfisins gagnvart ungum einstaklingum með mikla umönnunarþörf. Hefur heilbrigðisráðuneytið nú falið Sjúkratryggingum Íslands að semja um rekstur hjúkrunarheimiliseiningar fyrir yngri íbúa með mikla þjónustubörf. Er það von okkar að það verði gert sem allra fyrst.

Landsbyggðin

Óskað var eftir betra aðgengi að félagsráðgjafa og sálfræðingi fyrir fólk sem býr á landsbyggðinni. Skrifstofan vinnur nú að því að taka veflausnina Kara-connect í notkun sem gerir það mögulegt.

Taugadeild LSH

Ýmsar óskir komu fram í könnuninni um betra aðgengi að taugadeild LSH og aðgengi að taugalæknum. Allar voru þær kynntar á fundi félagsins með MS-teymi LSH sem sagt er nánar frá í blaðinu.

Njótið vel vetursins sem framundan er.



Berglind
Guðmundsdóttir



Bergþóra
Bergsdóttir



Sigurbjörg
Ármannsdóttir

Fundur með göngudeild taugalækninga á LSH

Á dögnum funduðu fulltrúar félagsins með fulltrúum frá göngudeild taugalækninga á LSH með rafrænum hætti til að ræða þjónustu spítalans við MS-fólk. Frá félaginu voru mættar þær Björg Ásta Þórðardóttir formaður, Berglind Ólafsdóttir framkvæmdastjóri og María Rúnarsdóttir félagsráðgjafi. Frá spítalanum voru mættir taugalæknarnir Haukur Hjaltason og Ólafur Árni Sveinsson ásamt Jónínu Hallsdóttur hjúkrunarfræðingi, en þau mynda MS-teymi deildarinnar.

Gott aðgengi að þjónustu

Haukur hóf fundinn á að útlista í grófum dráttum þá þjónustu sem veitt er á deildinni.

Lyf gefa svolítið tóninn fyrir það hvar MS-fólk er í þjónustu og eru þeir sem þurfa reglubundið eftirlit vegna virkrar lyfjameðferðar almennt í þjónustu á göngudeild taugadeildar. Þjónustan hefur s.s. í töluverðum mæli færst inn á spítalann þótt að sjálfsögðu séu einhverjir enn hjá læknum á stofu.

Þjónustan á göngudeildinni er um margt svipuð og í Svíþjóð og tekur hún til sjúklinga af landinu öllu. Allir sem eru á meðferð eiga greiða leið að þjónustunni og upplýsingum og ráðgjöf hjá læknum og hjúkrunarfræðingum. Það þekkist einnig að sjúklingar séu í eftirliti á göngudeild þótt þeir séu ekki á virkri meðferð. Sjúklingar koma að jafnaði 1-2 sinnum á ári á göngudeildina og MS-fólk hefur almennt mjög góðan aðgang að hjúkrunarfræðingi. Bæði hefur Jónína Hallsdóttir kveikt á farsíma 825 5149 milli klukkan 8 og 16 þegar hún er í vinnu og þá má hringja beint í hana ef eitthvað kemur uppá. Einnig er hægt að hringja í ritara deildarinnar og skilja eftir skilaboð til hjúkrunarfræðings. Áherslan er á að veita fólk þjónustu á göngudeildinni fremur en taugadeildinni.

Töluvert er leitað eftir ráðgjöf á göngudeildinni og er nú orðið undantekning að fólk með MS leggist inn á spítala vegna MS-sjúkdómsins. Það sem leiðir oftast til innlagna er þvagfærasýking þar sem hún getur leitt til margvíslegra einkenna. Það er því full ástæða

að ráðleggja MS-fólki að vera vakandi fyrir einkennum þvagfærasýkingar og grípa strax í taumana. Ef MS-fólk leggst inn á aðrar deildir en taugadeild er talsvert um það að MS-hjúkrunarfræðingarnir vitji sjúklinganna þar.

Nýgreindir

Þeir læknar sem sinna einkum fólk með MS á deildinni eru tveir til þrír og dagarnir annasamir. Fram kom að þeir vildu gjarnan hafa möguleika á að sjá nýgreinda oft og eiga við þá tíðari samtöl. Þeir ráðleggja fólk að taka aðstandanda með sér í greiningarviðtal þar sem gott er að hafa einhvern sér til trausts og halds og einnig getur verið erfitt að muna mikið af upplýsingum á slíkri stundu. Þá geta nýgreindir haft samband við hjúkrunarfræðing og óskað eftir viðtali eða ráðgjöf eftir þörfum.

Við komum á framfæri ábendingum okkar félagsmanna um að við greiningu væri gott að fá upplýsingabækling frá spítalanum með grunnupplýsingum og upplýsingum um næstu skref og voru þau sammála um að það gæti verið til bóta. Þá komum við einnig á framfæri þökkum fyrir gott samstarf deildarinnar við MS-félagið en þar er fólk almennt bent á tilvist MS-félagsins og þjónustuna sem þar er í boði ásamt því að fræðslupakki félagsins er boðinn þeim sem vilja. Þess má einnig geta að starfsfólk deildarinnar kom að gerð bæklinganna á sínum tíma.

Þörf á betra utanumhaldi um fólk með langt genginn MS-sjúkdóm

Fulltrúar félagsins minntust á ábendingar frá félagsmönnum um nauðsyn á þverfaglegu teymi sem styður við sjúklinga með síversnun eða langt genginn MS-sjúkdóm. Fulltrúar deildarinnar voru almennt sammála okkur um að fyrir þessa einstaklinga sé þörf á teymi sem er sambærilegt við MND teymið sem er vel skilgreint, þverfaglegt teymi sem fylgir eftir öllum með MND og veitir þeim einstaklingsmiðaða þjónustu, jafnvel inni á heimili sjúklingsins. Þörf væri á teymi á taugadeildinni sem myndi þjónusta þá einstaklinga með langvinna fatlandi taugasjúkdóma sem þurfa á slíkri þjónustu að halda án tillits til sjúkdóms. Í dag er raunin sú að hægt er að sækja um þessa þjónustu til MND teymisins en hvort hægt sé að komast þar að fari eftir verkefnastöðu og álagi á teymið. Þó beri að hafa í huga að gangur MS-sjúkdómsins er töluvert annar en MND sjúkdómsins þótt ákveðin

líkindi séu með honum og þeim sem eru með erfiðan og langt genginn MS-sjúkdóm.

Núverandi MS-teymi spítalans, læknar og hjúkrunarfræðingar, ná almennt að þjónusta flesta með MS ágætlega. Annað fagfólk er kallað til eftir þörfum, til dæmis sjúkrahjálfarar sem veita ráðleggingar ef um gönguörðugleika er að ræða.

Þá kom fram að æskilegt væri að koma betri fræðslu til heimaþjónustu og félagsþjónustunnar til að auka skilning og bæta þjónustu.

Heilsugæslan mikilvægur hlekkur í greiningarferlinu

Samstarf við heilsugæslu er ekki með formlegum hætti. Heilsugæslulæknar hafa mjög rúmar heimildir til að senda fólk í segulóm skoðun vegna ýmissa einkenna og þá eru þeir sem ástæða er til sendir áfram til taugalækna til frekari greiningar. Mjög erfitt er að koma því við að senda alla með einhver MS-lík einkenni í greiningu til taugalækna, einfaldlega vegna þess að þeir myndu aldrei anna því. Fyrsti viðkomustaðurinn ef grunur vaknar um MS-sjúkdóm er því ávallt hjá heilsugæslunni.

COVID-19

Þá bar COVID-19 að sjálfsögðu á góma á fundinum. Til stóð að birta í blaðinu niðurstöður úr gagnasöfnunarátaki um fólk með MS og COVID-19 sem kynna átti á ECTRIMS en þar sem þær voru ekki tilbúnar á tilsettum tíma verða þær þess í stað birtar á heimasíðu félagsins um leið og þær berast. Ólafur Árni Sveinsson fylgdist með umfjöllun um COVID-19 á ECTRIMS og sendi okkur eftirfarandi samantekt:

- Almennt hefur gengið vel með MS og COVID, þ.e.a.s. ekki hafa verið merki þess efnis að MS-sjúklingar hafi orðið veikari en almennt gengur og gerist. Í einni rannsókn frá Ítalíu voru tæplega 250 MS-sjúklingar með COVID. Í lang flestum tilvikum voru einkennin væg. Alls létust fimm einstaklingar. Flestir voru aldræðir og með þekkta áhættuþætti. Af þeim sem dóu var einn á fyrirbyggjandi meðferð.
- Á síðunni <https://www.covims.org/> má fylgjast með COVID tilfellum meðal MS-sjúklinga í Norður-Ameríku. Alls eru skráð 1166 tilfelli og 56 (4,8%) andlát. Meðalaldur við andlát var 62 ár og 87% voru með þekkta áhættuþætti á borð við háþrýsting, offitu, sykursýki og hjarta og æðasjúkdóma. Meirihluti einstaklinga sem létust glímdu við síversnun og skerta hreyfigetu. Því ber að fara sérstaklega varlega meðal eldri einstaklinga í þessum hópi. Rúmlega helmingur þeirra sem létust voru á fyrirbyggjandi meðferð, þar sem ocrelizumab (Ocrevus) var algengasta lyfið. Er það lyf lítið í notkun á Íslandi.

Þetta eru áhugaverðar fréttir og ríma við upplýsingar í leiðbeiningum alþjóðasamtaka MS sem við höfum þegar birt á heimasíðunni okkar en fróðlegt verður að fá niðurstöður úr gagnasöfnunarátakinu, einkum upplýsingar frá Evrópu og Norðurlöndunum.

Við þökkum MS-teymi göngudeildar taugalækninga kærlega fyrir góðan fund og hlökkum til að eiga í áframhaldandi góðu samstarfi.



Samantekt: Berglind Ólafsdóttir, framkvæmdastýra MS-félags Íslands

Við styðjum MS-félag Íslands

 GARÐABÆR	Tannlæknastofa Pálma Þórs Hafnarbraut 1, Neskaupstað	 GRINDAVÍKURBÆR	 Raflax
 GJÖGUR HF GRENIVÍK	 terra	 SAM SAMTÖK AFURDASTÖÐVA Í MJÓLKURIGNADI	 REYKJANESBÆR Í KRAFTI FJÖLBREYTILEIKANS

MS Setrið á tímum Covid-19

Þann 8. mars síðastliðinn óskaði MS setrið eftir leiðbeiningum frá Embætti Landlæknis um hvort halda ætti dagþjónustu Setursins opinni og þá undir hvaða formerkjum. Svar Sóttvarnar-yfirvalda var jákvætt en með ákveðnum takmörkunum og vinnulagi. Helst ber að nefna mikilvægi þess að verja þá skjólstæðinga sem eru með undirliggjandi áhættuþætti sem gætu aukið líkurnar á að veikjast alvarlega ef þeir smitast af Covid-19.

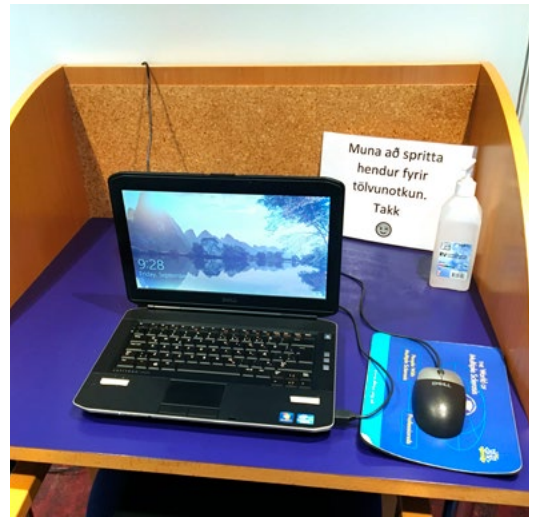
Fyrsta verkefni mitt var að upplýsa alla aðila Setursins um þessa breyttu stöðu. Ég hringdi í skjólstæðinga Setursins vegna stöðunnar. Þeim aðilum sem fengu að koma í Setrið var gert skylt að fara eftir nýjum sóttvarnar-

og umgengisreglum. Reglurnar tóku til skjólstæðinga jafnt sem starfsmanna og allra sem sinna þjónustu við okkar fólk. Þessar reglur voru og eru mun strangari en almennt tíðkast til þess að koma í veg fyrir að smit berist inn í dagdvölin. Breytingar voru gerðar á skipulagi og verkefnum forgangsraðað. Nauðsynlegri þjónustu var sinnt.

Fjarfundir

Ég sat vikulega samráðs-fjarfundi með sóttvarnarlækni og almannavörnum. Þessir fundir voru okkur mikilvægir og þær leiðbeiningar sem fylgdu og voru gefnar út. Ég upplýsti starfsfólk jafnóðum á morgunfundum og fór jafnframt yfir stöðuna með skjólstæðingum í hádeginu. Þessu hef ég haldið að mestu til streitu. Enginn utanaðkomandi aðili kom inn í Setrið nema nauðsynlegt teldist. Farið var yfir smitvarnir og hvaða leiðir voru taldar bestar.





Við komu í hús þvo allir sér um hendur og spritta. Stólar og önnur hjálpartæki eru sprittuð. Starfsmenn skammta morgun- og hádegismat, sem dæmi má nefna að skjólstæðingar borða hádegismatinn í matsal og vinnustofu til að halda fjarlægðarmörkum. Sameiginlegir snertifletir í vinnustofu, sjúkrabjálfun, borðstofu og almenningi sótt-hreinsaðir á milli notenda. Í lok dags er farin önnur hringferð um húsið.

Í maí hófust tilslakanir og fjölgaði þá aftur í MS Setrinu hægt og bítandi. Við höfum haldið öllum smitvörnum áfram og í raun engu breytt nema leyfðum að 2ja metra reglan væri valkvæð.

Seinni bylgjur

Veiran tók aftur völdin í byrjun ágúst og þá gátum við strax farið í fyrri leiðbeiningar til þess að draga úr hættunni á að fá inn smit í Setrið. Helsta breytingin varð sú að þeir skjólstæðingar sem eru með aðra undirliggjandi sjúkdóma koma ekki og við tókum aftur upp 2ja metra regluna. Starfsmenn nota einnig maska/grímur þegar þeir sinna skjólstæðingum innan 2ja metra.

Þessir tímar eru fordæmalausir og mjög krefjandi. Við erum í sérstökum aðstæðum í heimsfaraldri. Þetta eru aðstæður sem ekkert okkar hefur upplifað áður. Við lærðum heilmargt og erum enn að læra. Það má í raun segja að hér ríki stríðsástand við veiru sem smitast auðveldlega á milli manna og getur valdið miklum skaða. Þessi veira er mesta ólíkindatöl.

Beðið eftir bóluefni

Markmið okkar hér í MS Setrinu er að reyna að draga úr líkum á að smit berist hér inn. Við erum með viðkvæman hóp skjólstæðinga og margir af þeim með aðra undirliggjandi sjúkdóma. Þjónustan hefur tekið breytingum vegna veirunnar og sé ég ekki að hún komist í eðlilegt horf fyrr en bóluefnið finnst og verði dreift farsælega. MS Setrið er með dagskrá alla daga en hún tekur mið af veirunni. Við hlýðum þríeykinu, erum jafn bjartsýn og vonum eins og Kári að bóluefni verði tilbúið um eða fljótlega eftir næstu áramót. Ég vil nota tækifærið og þakka öllu starfsfólki MS Setursins fyrir frábært starf á mjög erfiðum tímum. Sem fyrr felst verðmætið í mannauði.



Samantekt:
Ingibjörg Ólafsdóttir,
forstöðumaður.



Við styðjum MS-félag Íslands



ESKJA



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmyndssonar

Vélaverkstæði
Sigurðar
Grímsey

ZO•ON
I C E L A N D

Vélaleiga HB
Freyjunesi 6



SAMTÖK
STARFSMANNA
FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA



STEYPIUSTÖÐIN



STOFNAD 22. JÚNÍ 1997



Sundhöll
Reykjavíkur

Tannir
tannlæknastofa
Hlíðarsmára 14

Sprautu- og
bifreiðaverkstæði
Borgarness



MS FÉLAG ÍSLANDS

Við styðjum MS-félag Íslands

Reykjavík

115 Security ehf
A Margeirsson ehf
Activity Iceland Actice ehf
Aðalblíkk ehf
Aðallagnir slf
Aðalvík
Albert úrsmiður
Argos ehf
Arkis arkitektar
Arkitektastofan OG ehf
Arkþing Nordic ehf
Ask Arkitektar
Atorka ehf verktakar og véla-leiga
Álnabær
Árni Reynisson ehf
Ásdís Pálsdóttir
ÁTVR
Ber ehf
Bersekir ehf
Bifreiðastilling Nicolai
Bíl Pro ehf
Bílamálun Sigursveins
Bílaverkstæði Sveins
Bíumbíum ehf
Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Bláhornið
Blómatorgið ehf
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldsstofan Stemma ehf
Bólstrarinn ehf
Bólsturverk sf
Breiðagerðisskóli
Brúarskóli
Brúskur hárstofa ehf
Brynja hússjóður öryrkjabandalagsins
Danica sjávarafurðir ehf
Dansrækt JSB ehf
Dokkan slf
Dúktak
Dýralæknastofa Reykjavíkur
Effect hársnyrtistofa sf
Eignamiðlun ehf
Einingarverksmiðjan
Elísa Guðrún ehf
Engo verkefni ehf
Eyjasól ehf gisting í Reykjavík
Fakta ehf
FE Skjanni byggingaverktakar
Félag iðn og tæknigreina
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag skipstjórnarmanna
Fínka ehf
Fjölskylduheimilið
Formverk ehf
Fotoval ehf
Fóttaðgerðastofa Kristínar
Fóttaðgerðastofan Frískir fætur
Gastec ehf
Gláma Kim arkitektar Laugavegi
Gleraugnaverslun Eyesland
GN Tjónaviðgerðir

Guðmundur Arason ehf
Gullborg leikskóli
Gullsmiðurinn í mjódd
Hagi ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Harðbakur ehf
Haugen Gruppen
Háskólabíó
Heildverslunin Glit ehf
Heilsubrunnurinn ehf
Heimili fasteignasala
Heimsbílar ehf
Henson Sports ehf
Hjartaheill
Hjá Guðjón Ó ehf
H-O-H
Höfðakaffi ehf
Ísbílaútgerðin ehf
Íslensk endurskoðun
Íslenskir endurskoðendur
Ísloft blíkk og stál
Ísmar ehf
Íþróttalækningar ehf
Jafnvægi ehf
JC
JHM Sport ehf
Jón Trausti Harðarson
K Pétursson
Kemi ehf
KHG-þjónustan ehf
Kjöthöllin
Kofar og hús ehf
Kom ehf
Kólus Sælgætisgerð
KSÍ
Landslag ehf
Landsnet ehf
Lausnaverk ehf
Láshúsið ehf
Malbikunarstöðin Höfði
Multivac ehf
Nýsköpunarsjóður Avinnulífsins
O Johnsson og Kaaber
Ósal ehf
ÓV Jarðvegur ehf
Pixel
Rafstjórn ehf
Rafsvið sf
Raftíðni
Ratsjá ehf
Ráðhús ehf
Reki ehf
Sameyki stéttafélag
Samíðn samband iðnfélaga
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkraþjálfunin Styrkur
Skil slf
Smíðaðþjónustan ehf
Sprinkler pípulagnir
Stansverk ehf
Stjá sjúkraþjálfun
Straumskil
Suzuki bílar hf
Tannlæknastofan Mörkin 6 ehf
Tannlæknastofan Valhöll
Tannréttingar ehf

Tark teiknistofa
TEG Endurskoðun ehf
Terra Export ehf
THG Arkitektar
Tilraunastöð Háskóla Íslands
Tónastöðin ehf
Tölvar ehf
Ullarkistan ehf
Umbúðamiðlun
Útgerðarfélagið Frigg
Úti og Inni sf
VA Arkitektar ehf
Vagnsmiðjan ehf
Veritas lögmenn slf
Verkfræðistofan Skipasýn
Verkferasalan ehf
Verslunartækni Geiri ehf
Við og Við sf
VSÓ Ráðgjöf
Vörukaup ehf

Seltjarnarnes

Horn í Horn ehf
Keto ehf
Nesskip
Sagtækni ehf

Kópavogur

Alark arkitektar
Arnardalur sf
Axis húsgögn
ÁF Hús ehf
Ásborg slf
Bak Höfn ehf
Bílaþráðning
Bílaþráðing
Bílaþráðing
Bliki bílamálun og réttingar
Blikksmiðjan Vík
DK hugbúnaður
Eggja og kjúklingabúíð
Hvammur
Eldvarnarþjónustan ehf
Energia veitingahús
Fagtækni ehf
Ferli ehf
Fjarðarkaup ehf
GG Sport
Glermenn ehf
Goddí ehf
Guðmundur Þórðarson
Guðrún Haraldsdóttir
Hagblíkk ehf
Hilmar Bjarnason ehf
Hjörtur Eiríksson sf
Íðnaðarlausnir
Ingi hópferðir ehf
Ísfix ehf
Ístál ehf
JSÓ ehf
Kambur ehf vinnuvélar
Loft og Raftækni
Malbikunarviðgerðir ehf
Nýþrif
Rafgeisli
Rafholt ehf
Rafmiðlun
RS Snýrtivörur

Rubi Island ehf
Samind-Bílstál ehf
Skalli slf
Sóknarnefnd Lindarsóknar
Tengi ehf
Varma og Vélaverk
Vísir félag skipstjórnarmanna
Örn Jónsson slf

Garðabær

Apótek Garðabæjar
Bifreiðaverkstæðið Klettur
Bókasafn Garðabæjar
Fagval ehf
Fjallatindar ehf
Hafnarsandur
Hannes Arnórsson
Hásandur ehf
Héðinn Schindler lyftur
Krókur
Loftorka
S.S Gólf ehf
Samhentir kassagerð
Öryggisgirðingar

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf
Bílamálun Alberts ehf
Boðunarkirkjan
Burger Inn veitingastaður
Bæjarbakarí ehf
Eiríkur og Yngvi
Faghreinsun
Ferskfiskur
Fínþússning ehf
Fjarðargarðar ehf
Fjarðarmót
Flúrlampar
FM hús
Frimann & Hálfán útfararþjónusta
Gaflarar ehf
Grindverk ehf
GS Múrverk ehf
GT Verktakar
Gunnar Magnúson
Hafnarfjarðarhöfn
Hagmálun slf
Hagstál ehf
Hella ehf
Hólshús ehf
Íslenskir endurskoðendur
Kjartan Guðjónsson
Kæling ehf
Músik og sport ehf
Rennilist ehf
Sjúkraþjálfun ehf
Smíðurinn þinn
Strendingur ehf
Terra efnaeyðing hf
Thor Shipping
Trefjar ehf
Úthafsskip
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkfræðistofan Afl og Orka
VSB verkfræðistofa

Við styðjum MS-félag Íslands

Keflavík

B og B Guesthouse
Bílar og Partar
Bókasafn Reykjanesbæjar
DMM Lausnir ehf
Ellert Skúlason ehf
Nesraf ehf
Ráin
Reykjanesbær
Rörvirkir sf
Skólamatúr
Útfarabjónusta Suðurnesja

Grindavík

Dóra Birna Jónsdóttir
Guesthouse Borg
Lagnabjónusta Þorsteins ehf
Ós fiskvinnsla
Papas Pizza
Vísir hf
Þorbjörn hf

Sandgerði

FMS hf

Garður

Aukin ökuréttindi ehf
Gefnaborg
Suðurnesjabær
Þorsteinn ehf

Njarðvík

EÖ Raf ehf
Góður Kostur
Gull og hönnun ehf
TSA Verktakar

Mosfellsbær

Afltak ehf
Arkform
Garðmenn ehf
Glertækni ehf
Guðmundur S Borgarsson ehf
Handverkstæðið Ásgarður
Klökk arkitektar
Mosfellsbakarí
Múlalundur
Nonni litli ehf
Reykjalundur
SHV Pípulagnabjónusta ehf
Siggí-Dúkari ehf
Sonja Rideman Vigfússon

Akranes

Akra Guesthouse
Bífreiddastöð Þórðar
Bílasala Akraness ehf
Gallery Snotra
Grastec ehf
Verslunin Bjarg
Þjónustustofan ehf

Borgarnes

Borgarbyggð
Búvangur ehf
Dýralæknaþjónusta Vesturlands
Ferðabjónustan Húsafelli
Golfklúbbur Borgarness
Leðurverkstæðið Hlöðutúni

Ólafsvík

Litlalón ehf

Hellissandur

Esjar ehf
Nónvarða ehf

Króksfjarðarnes

Þörungarverksmiðjan ehf

Ísafjörður

Arctic Fish ehf
Bílsmiðja SGB ehf
Eiríkur og Einar Valur
Hamraborg 7
Skipsbækur ehf
Tréver sf
Vatnspípa

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Fiskmarkaður Vestfjarða
Sigurgeir G Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Suðureyri

Duggan slf

Tálknafjörður

Ása Jónsdóttir

Þingeyri

Bjarni Einarsson
Grillir ehf

Blönduós

Blönduósskóli
Húnavellir
Ísgel ehf

Skagatrönd

Trésmiðja Helga

Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag
Árskóli
Bílaverkstæði KS
Dögun ehf rækjuvinnsla
Fjölbautarskóli Norðurlands
Kaupfélag Skagfirðinga
Norðurás BS
Sláturhús KVH

Varmahlíð

Akrahreppur

Akureyri

Ásverk hf vélsmiðja
Baldur Halldórsson ehf
Baugsbót ehf
Betra Brauð
Blikkrás ehf
BR Tannlæknar slf
Brúin ehf
Búsetusvið Akureyrar
Endurhæfingastöðin ehf
Enor ehf
Fasteignasalan Byggð ehf
Finnur ehf
G.K Endurskoðun ehf
Garðtækni

Gróðrastöðin Réttarhóll
Gróðrastöðin Sólskógar
Hnjúkur ehf
Hvítasunnukirkjan á Akureyri
Jóhanna Ragnarsdóttir
Menntaskólinn á Akureyri
Pétur G Broddason
Pípulagnabjónusta Bjarna Fannberg
Raftákn ehf
Rexinn
Samherji ehf
Samvirkni ehf
SS Byggir ehf
Svalbarðsstrandarhreppur
Veitingahúsið Krúa Síam

Dalvík

BSH
Sæplast

Hrísey

Narfi Björgvinsson

Húsavík

E.G Jónsson
Eyrún ÞH 002
Fensalir
Fjallasýn Rúnar Óskarsson
Garðræktarfélag Hveravellir
Heiðarbær
Hlað
Höfðavélar ehf
Kvenfélag Reykdæla
Safnahúsið á Húsavík
Trésmiðjan Rein

Mývatn

Vogar ferðabjónusta

Kópasker

Bára Siguróladdóttir

Þórshöfn

Aðalbjörg Jónasdóttir
Edda Jóhannsdóttir
Svalbarðshreppur

Bakkafjörður

K. Valberg slf

Vopnafjörður

Haraldur Jónsson
Ljósaland ehf
Pétur Valdimar Jónsson

Egilsstaðir

Ársverk ehf
Bókhald og Ráðgjöf
Bókhaldsþjónusta Þórhalls
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Dagsverk hf
Egilsstaðaskóli
Fljótsdalshérað
Gunnarsstofnun
Héraðsprent ehf
Kaskó ehf
Rafey ehf

Reyðarfjörður

Afl starfsgreinafélag

Fosa félag opinberra starfsmanna
Skiltavall ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
RH Gröfur ehf

Fáskrúðsfjörður

Snæljós ehf
Vöggur ehf

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir

Höfn í Hornafirði

Björn Þorbergsson
Kaffi Höfn
Sveitafélagið Hornafjörður
Þingvað ehf

Selfoss

Árvirkinn ehf
Bílaverkstæðið Klettur
Björn Harðarsson
Eðalbyggingar ehf
Fossvélar ehf
Gróðrastöðin Kjarr
Gröfubjónusta Steins
Hársnyrtistofa Österby ehf
Hestavöruverslun Baldvins & Þorvaldar
Hjá Maddý ehf
Kökugerð H.P ehf
Renniverkstæði Björns
Reykjól ehf
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Set ehf
Smíðsholt ehf
Sveitafélagið Árborg

Hveragerði

Ficus
Flóra garðyrkjustöð
Grunnskóli Hveragerðis

Þorlákshöfn

Bergsverk ehf

Ölfus

Ben Medica
Gljúfurbústaðir ehf

Flúðir

Hrunamannahreppur

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk
Hestvit ehf

Hvolsvöllur

Ferðabjónusta bænda
Héraðsbókasafn Rangæinga
Ökukennsla Halldórs

Vestmannaeyjar

Bensinsalan Klettur
Einsi kaldi veitingastaður
Eyjablíkk
Frár ehf
Nethamar bílaverkstæði
Ragnheiður Kristjánsdóttir
Vestmannaeyjabær



	INN FALL	SVÍKJA	EXTRA	↻	ÞURÐ FERÐAST	↻	EINKAR	EKTA	DÁ
BAKSLAG									
ÞJÓTA									
↻			HÓAR					1	
			STEFNA						
HALLI				NÚMERA					
				RÝR					
SJÚKDÓM						FLJÓTT	TVEIR EINS		
GLJÁI							TVÍHLJÓÐI		
					KOLLUR				
					ESPAST				
		ANGA-NÓRA	SAUD-SKINN	4					ÍSBOÐ
	SLAGA						BEYÐU	NAGDÝR	
	SKURÐUR								
			RÖTULL						
			TRYGGUR						
				STAUR					
				NABBI					
MÆLI-EINING			5			ELDSNEYTI			
VELLIÐAN						SEFA			
		RÚN			TRÉ				
		HLÝJA			RÖST				
	ÁVARPAR						NÚMER		
	ÚTFALL						AFKVÆMI		
			FÉLAGI						TÚNGU-MÁL
			GISTI-STAÐUR						
3				SÆLINDÝR				SMÁ-BÁTUR	
				MÖGLA					
KVÍÐINN			6		LOKAORÐ				
BAKTAL					MUN				
		VERKLAG				ERFIÐI			
		GLÁP				DÝRA-HLJÓÐ			
	ÚTDEILIR						TVEIR EINS		
	Í RÖÐ						ÍÐRÓTTA-FÉLAG		
2					MIKLA				
			HINDRA						

Verðlaunakrossgáta

Verðlaunakrossgáta Í krossgátunni er að finna lausnarorð, sem verðlaun verða veitt fyrir lausn á. Verðlaunin eru borðdagatal MS-félagsins fyrir árið 2021. Sendið lausnina með nafni og símanúmeri á netfangið msfelag@msfelag.is fyrir 1. desember. Dregið verður úr réttum lausnum og tilkynnt um vinningshafa á heimasíðu félagsins þann 4. desember.

Við styðjum MS-félag Íslands



LANDSSAMTÖK
LÍFEYRISSJÓÐA



APÓTEK
VESTURLANDS



Rikki Chan
matsölustaður



Prentmiðlun ehf.

HS VEITUR



FLENSBORG



Ós ehf.
Strandvegi 30, Vestm

Pótemkin
hönnun ehf



HRAFNISTA



BYKO
GERUM PETTA SAMAN



GRÓÐRARSTÖÐIN
Mörk
Stjómugróf 18 • Sími 581 4550 • Fax 581 2228
www.mork.is mork@mork.is



icepharma
Bætt líðan • Betra líf



Hringdu



Hvalur hf.



HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings



HAPPDRÆTTI **das**

Reykjavíkurborg

Við styðjum MS-félag Íslands

SJÓVÁ

nettó



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað
Réttarhálsí 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Hjallastefnan

LímtreVjrnnet



Alþýðusamband Íslands



Tryggðarbönd ehf
Akranesi



NÓI SÍRÍUS

Fjarðaprif
Eskifirði



Verslunin Álfheimar

G. Skúlason
 vélaverkstæði



Glæðir
blómaáburður

Jakob og
Valgeir ehf.



Laugardalslaug



ORKUBÚ VESTFJARÐA



woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eiginna rúmboðna t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoptar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!