

# MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

---

1. tbl. 2017 34. árg.

# STOÐ



# Efnisyfirlit

Frá formanni .....	3
In memoriam .....	4
Gjafa- og tækifæriskort .....	5
Styrktarsjóður fyrir ungt MS-fólk ..	5
Styrkir til félagsins og þakkir .....	7
Námskeið á vegum MS-félagsins. 8	
Endurnýjuð vefsíða og sex nýir bæklingar! .....	10
Fundur Norræna MS-ráðsins (NMSR) í Helsinki .....	12
Hin mörgu andlit MS .....	14
Herra MS – lífsförunautur ekki að eigin vali .....	16
Allt annað nú en fyrir tíu árum ...	20
Kvíði og þunglyndi, greining og meðferð. ....	22
Minni og hugræn endurhæfing ..	24
MS Setrið .....	28
Samskiptasíður á fésbókinni .....	30



MS FÉLAG ÍSLANDS

## MeginStoð

1. tbl. 2017, 34. árg.

ISSN 1670-2700

### Útgefandi:

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

### Ábyrgðarmaður:

Berglind Guðmundsdóttir

### Ritstjórn:

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

### Auglýsingar:

Óflun ehf.

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumynd:

Lómagnúpur á Skeiðarársandi

Ljósmyndari: Kári Kolbeinsson

# Þjónusta MS-félags Íslands

**Skrifstofa félagsins** að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er opin virka daga frá kl. 10-15. Sími 568 8620 og netfang msfelag@msfelag.is. Skrifstofustjóri er Ingdís Lindal. Á skrifstofu má nálgast upplýsingar um starfsemi félagsins og fá bæklinga, blöð og fræðsluefni tengt sjúkdómnum. Starfsmaður á skrifstofu sér um skráningu á námskeið, bókar íbúðina og viðtalstíma hjá félagsráðgjafa og formanni. Á skrifstofu eru til sölu minningarkort og tækifæriskort. Minningarkortin má panta í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is. Hægt er að greiða með greiðslukortum eða millifærslu.

**Félagsráðgjafi.** Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi, er með viðtalstíma á föstudögum. Hægt er að panta viðtalstíma eða símaviðtal í síma 568 8620. Margrét hefur starfað lengi hjá félaginu og hefur góða þekkingu á MS-sjúkdómnum. Hún er einnig vel að sér um ýmis réttindamál. Hún sér um að skipuleggja námskeið fyrir nýgreinda, makanámskeið og foreldranámskeið.

**Formaður** er með viðtalstíma á þriðjudögum kl. 13.30-15, eða eftir samkomulagi. Gott er að hringja á undan sér og athuga með tíma.

**Svæðanuddari** er með viðveru á mánudögum. Nánari upplýsingar og tímapantanir í síma 898 2970 (Ingdís).

**Á vefsíðu og fésbókarsíðu** félagsins eru reglulega birtar fréttir sem tengjast félaginu og félagsmönnum og upplýsingar um viðburði. Á vefsíðunni er einnig að finna fræðslu um sjúkdóminn. Vefsíðan er í stöðugri endurskoðun og nýjum upplýsingum bætt við reglulega. Einnig er þar að finna myndir frá félagsstarfi og annan fróðleik, auk upplýsinga um MS Setrið. Þar er einnig að finna upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víða um land. Bergþóra Bergsdóttir hefur umsjón með efni vefsíðunnar.

**Landsbyggðarhópar.** Hægt er að sækja um styrk til félagsins til að koma á fót og/eða efla spjallhópa utan höfuðborgarsvæðisins.

**Íbúð MS-félagsins** að Sléttuvegi 9 í Reykjavík stendur félagsmönnum og aðstandendum til boða í skammtímaleigu (frá einum sólarhring). Sjá upplýsingar og myndir á vefsíðu félagsins. Íbúðin er í lyftuhúsi og sérútbúin fyrir fatlaða. Þurfi leigjendur á heimaþjónustu eða heimahjúkrun að halda á meðan þeir dvelja í íbúðinni þarf leigjandinn sjálfur að ganga frá því áður en hann kemur í íbúðina. Sótt er um heimaþjónustu hjá Þórdísi Lindu Guðmundsdóttur í Þjónustumiðstöð Laugardals- og Háaleitis, Síðumúla 39, í síma 411 1500. Sótt er um heimahjúkrun hjá móttökuteymi Heimaþjónustu Reykjavíkur í síma 411 9600.

## INNHEIMTA FÉLAGSGJALDS

Félagsgjald fyrir árið 2017 er kr. 2.500 og er innheimt fyrri hluta árs. Líkt og undanfarin ár verður sendur rafrænn greiðsluseðill í netbanka félagsmanna í stað greiðsluseðils með pósti. Þetta fyrirkomulag sparar félaginu töluverða fjármuni. Þeir félagsmenn sem **ekki eru með netbanka** eru beðnir um að hafa samband við skrifstofu félagsins. Þeir geta þá óskað eftir að fá sendan greiðsluseðil.

# Frá formanni

## Kæru félagar

Þema blaðsins er að þessu sinni um möguleg áhrif MS-sjúkdómsins á tilfinningar og líðan, eins og þunglyndi og kvíða. Sérfræðingar munu fjalla um efnið. Einnig verða kynnt ný heimasíða og bæklingar sem fjalla um sjúkdóminn frá ýmsum hliðum.

Námskeiðin fyrir nýgreinda og aðstandendur verða haldin í vor og vænti ég góðrar þátttöku. MS-félagið hefur lagt metnað í að fá fagfólk að námskeiðunum. Einnig er reynt að koma til móts við unga fólkið sem er upptekið í vinnu og skóla.

Síðastliðið haust voru stofnaðir kaffihúsaþópur og facebookhópar ung/nýgreindra. Frumkvæðið átti ung kona, full af krafti og áhuga á að efla samveru og fræðslu um sjúkdóminn. Lagt er upp með að hittast tvisvar í mánuði. Hópurinn er sjálfstæður en með tengingu við MS-félagið. Stofnað var ungmennaráð sem heldur utan um starfið. Erfiðlega hefur gengið að ná til ungra og nýgreindra. Bæði hefur gengið illa að fá fólk á námskeið og eins að hitta aðra með MS. Það er erfitt að greinast ungur með sjúkdóminn og lifa í óvissu um framhaldið. Það er því oft gott að getað rætt við aðra í sömu stöðu. Ég hvet unga og nýgreinda að kynna sér þetta starf.

Mikil vanþekking ríkir víða í samfélaginu um sjúkdóminn. Það er e.t.v. ástæða þess að margir vilja halda greiningunni fyrir sig. Eru hræddir við viðhorf annarra, óttast að hafa ekki sömu möguleika á atvinnu og tækifærum í lífinu. Þetta stafar oftast af fáfræði um sjúkdóminn. Fræðsla er því mjög mikilvæg og koma þarf upplýsingum til vinnuveitenda, skóla og aðstandenda



Berglind Guðmundsdóttir.

þeirra sem greinast. Fagfólk sem hefur rannsakað sjúkdóminn er sammála um að það versta sem fólk gerir er að einangra sig. Samskipti og gott tengslanet er fólki lífsnauðsynlegt. Rannsóknir sýna að einstaklingar með MS eru fjórum sinnum líklegri til að fá þunglyndi en fólk almennt.

Halda þarf bæði líkama og huga í þjálfun. Hóppjálfun er árangursrík, góð þjálfun undir leiðsögn fagaðila og eins félagsskapurinn, að hitta aðra með sama sjúkdóm og ræða um allt og ekkert. MS-sjúkdómurinn er áskorun. Áskorunin felst í því að lifa af skynsemi með sjúkdómnum.

Kynna sér fyrirbyggjandi MS-lyf og nota þau sem henta. Ekki ætla sér að fara í gegnum lífið án stuðnings. Stuðningur getur verið lyf, fræðsla, samvera með öðrum í sömu stöðu og að huga almennt að líkamlegri heilsu með þjálfun og hollu mataræði.

Félagið mun á næstunni koma á laggirnar jafningja-stuðningi. Tilgangurinn er að geta rætt við aðra einstaklinga sem þekkja sjúkdóminn. Haldið verður námskeið fyrir þá sem hafa hug á að taka þátt í verkefnum. Þeir félagsmenn sem hafa áhuga á að taka þátt í starfi félagsins eru ávallt velkomnir í heimsókn eða hafa samband við skrifstofu.

Ég vil að lokum þakka öllum þeim sem styrkt hafa félagið á einn eða annan hátt og gera okkur kleift að halda úti öflugum starfi. Án stuðnings almennings og styrktaraðila gæti félagið ekki haldið úti þjónustu við félagsmenn.

Berglind Guðmundsdóttir

## FÉLAGSSTARF Á VORÖNN

**Páskabingó** laugardaginn 8. apríl kl. 13.

**Aðalfundur MS-félags Íslands**  
fimmtudaginn 11. maí kl. 17 á Sléttuvegi 5.

**Alþjóðadagurinn** miðvikudaginn 31. maí  
kl. 16-18 sumarhátíð á Sléttuvegi 5.

Nánar auglýst þegar nær dregur  
á vefsíðunni [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is)  
og fébókarsíðunni MS-félag Íslands.



laugardaginn 8. apríl kl. 13-15.  
Húsið opnar kl. 12:30. Páskaegg  
af öllum stærðum og gerðum  
í vinning. Spjaldið kostar 250 kr.  
Veitingar til sölu  
á vægu verði.



# In memoriam

---

## JOHN E. G. BENEDIKZ

Fæddur 30. apríl 1934, látinn 24. desember 2016.

John E. G. Benedikz nam taugalækningar í Englandi. Hann sérhæfði sig í MS-sjúkdómnum, stundaði rannsóknir og sótti ráðstefnur hér heima og erlendis. Hann starfaði á Landspítalanum og víðar og rak eigin stofu. Ásamt Sverri heitnum Bergmann var John um áratugaskeið sá lækni sem langflestir MS-sjúklingar reiddu sig á.

John átti þátt í stofnun MS-heimilisins, nú Setursins, árið 1985 og starfaði þar í mörg ár. Hann var gerður að heiðursfélaga MS-félagsins árið 2003 fyrir störf sín í þágu fólks með MS.

John hugaði ætíð að velferð skjólstæðinga sinna sem minnst hans með hlýhug. Hann var þeim meira en bara taugalækni, hann var einnig sannur vinur þeirra. Margir hringdu heim til hans á hvaða tíma dags sem var og var öllum tekið vel.

John var eftirminnilegur á margan hátt og alveg



ógleymanlegur persónuleiki. Vindill í munni, pappírstaflar og skýrslur í bunkum á borði og stólum. En fyrst og fremst situr eftir minning um umhyggjusaman lækni sem var með hugann við læknisfræðina allt til dauðadags.

MS-félag Íslands sendir fjölskyldu hans innilegar samúðarkveðjur.



---

## EDDA HEIÐRÚN BACKMAN

Fædd 27. nóvember 1957, látin 1. október 2016.

MS-félagið naut velvilja og stuðnings Eddu Heiðrúnar í gegnum áraradír og verður það seint fullþakkað.

Það er mikill sjónarsviptir af jafn sterkum persónuleika sem Edda Heiðrún var. Hún var viljasterk baráttukona, með ríka réttlætiskennd, sem lét fátt stöðva sig og ávann sér virðingu hvar sem hún kom. Hún kom víða við á lífsleiðinni: í leiklistinni, myndlistinni, lét sig umhverfisvernd miklu varða og svo má lengi telja.

Edda vann ötullega að hugðarefnum sínum til síðasta dags, hugurinn virtist óþreytandi. Alltaf hélt hún reisin sinni og virðingu, fallega klædd, hlý í viðmóti og með bros á vör.



Minning Eddu Heiðrúnar mun lifa áfram hjá okkur um ókomin ár. MS-félag Íslands vottar börnum hennar, aðstandendum og vinum, dýpstu samúð.

# GJAJA- OG TÆKIFÆRISKORT

Á skrifstofu félagsins eru til sölu gjafa- og tækifæriskort. Tækifæriskortin, sem eru með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman og Eggert Pétursson, eru til í tveimur stærðum og eru þau án texta.

Gjafakortin eru með myndum eftir Eddu Heiðrúnu, Tolla og Eggert Pétursson og rennur verð þeirra í tækjakaupa-sjóð félagsins. Lágmarksframlag er 2.000 kr. en annars er verð kortanna ótakmarkað. Gjafakortin eru tilvalin í jólagjafir, afmælisgjafir eða aðrar tækifæringsgjafir. Inn í kortið er áritað með fallegu lettri að um gjafakort MS-félagsins sé að ræða sem með því hefur mótttekið framlag í tækjakaupasjóð félagsins. Sjóðnum er ætlað að fjármagna tæki til notkunar í sjúkra-þjálfunarsal MS Setursins.

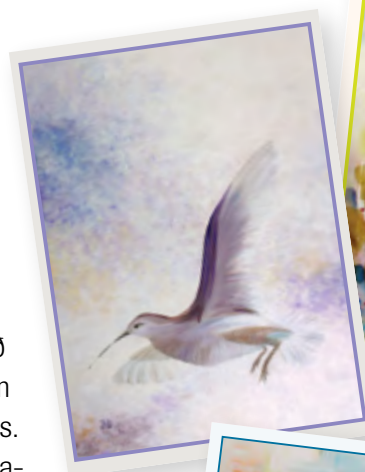
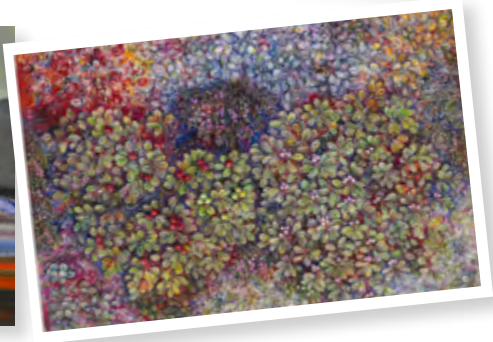
Kortin eru til sölu á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 á milli kl. 10 og 15 daglega og í síma 5688620. Hentugt getur verið að eiga gjafakort á verði blómvandar í handraðanum til að gefa stakt eða með annarri gjöf við ýmis tækifæri - kort sem ekki er aðeins tækifæriskort heldur sýnir einnig velvilja til góðs málefnis.

## Gjafabréf

*MS-félag Íslands hefur mótttekið gjafaframlag í tækjakaupasjóð félagsins sem fjármagnar tæki til endurhæfingar MS-sjúkra.*

*MS er langvinnur bólgusjúkdómur í heila og mænu sem með tímanum hefur áhrif á leiðni taugaboða þannig að skilaboð um hreyfingu, tal eða hugsun truflast og nær illa eða alls ekki fram til rétttra líkamshluta. Líkamsþjálfun og endurhæfing er mikilvæg fyrir MS-sjúklinga.*

*Í MS-húsinu er starfrækt MS Setrið, dagvist og endurhæfing. MS-félagið þakkar kærlega framlagið.*



**Kortin eru til sölu á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 milli kl. 10 og 15 alla virka daga og í síma 568 8620**

## Styrktarsjóður fyrir ungt MS-fólk

MS-félag Íslands auglýsir styrktarsjóð fyrir ungt fólk með MS-greiningu til náms.

Sækja má um styrk til að greiða skólagjöld, námsbækur, námskeið sem eru hluti af námi og annað sem styrkir einstaklinginn á annan hátt til náms. Umsækjandi skal skila afriti af útlögðum kostnaði vegna námsins.

Hámarksstyrkur er krónur 50.000 á ári. Einstaklingur getur sótt um styrk aftur eftir tvö ár. Úthlutun úr sjóðnum er tvisvar á ári. Umsóknir voruð 2017 skulu

berast fyrir lok mars. Rétt til úthlutunar eiga þeir félagar í MS-félagi Íslands sem eru á aldrinum 18-30 ára og skuldlausir við félagið.

Umsóknir með upplýsingum um nafn, kennitölu, símanúmer og bankareikningsnúmer, tilgang náms og afriti af greiðslugögnum skal senda á netfangið [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) eða með pósti á MS-félag Íslands, Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík.



# Styrkir til félagsins og þakkir

## JÓLAKORTASALA

Jóla kortasalan gekk vonum framar, en félagið seldi kort fyrir 5,6 milljónir, eða um 36.000 kort af þeim 38.000 sem prentuð voru.

Félagið er þakklátt öllum þeim sem lögðu hönd á plóg við bæði pökkun og sölu kortanna. Það voru starfsmenn Íslandsbanka sem komu til okkar nokkra daga fyrir jól og aðstoðuðu við pökkun kortanna, en framlag þeirra er liður í verkefninu Hjálparhönd.

Kortin voru svo seld um land allt, verslanir og einstaklingar lögðu sitt af mörkum í kortasölu og er félagið afar þakklátt fyrir framlag þeirra.

Einnig fóru sjálfbóðaliðar fyrir hönd félagsins ásamt Ingdísi skrifstofustjóra í Kringluna og Smáralind og voru með sölubás fyrir jólin.



Hjálparhendur Íslandsbanka voru ómetanlegar í jóla kortapökkuninni.



Jóla kortasala í Kringlunu.



Jóla kortasala í Smáralind.

Félagið lét prenta 150 eintök af mynd Eddu Heiðrúnar heitinnar, sem gaf félaginu mynd sína *Trú, von og kærleikur* sem prýddi jóla kortin í ár. Öll plakötin seldust.

Félagið þakkar ómetanlegan stuðning.

## SÍMASÖFNUN

Síðastliðið haust var efnt til símasöfnunar meðal almennings, eins og mörg undanfarin ár. Viðtökur voru afar góðar eins og fyrri ár og þökkum við almenningi fyrir velvild í garð félagsins, stuðningur landsmanna er félaginu ómetanlegur.



## FRÁBÆR UPPSKERA!

Í nóvember síðastliðnum fór fram Uppskeruhátíð áheita- söfnunar Reykjavíkumaraþons 2016. Greidd áheiti til MS-félagsins námu 1.328.984 kr! Það var þó ekki allt því



Upphæð áheita afhent.

félagið fékk einnig útdráttarverðlaun að fjárhæð 50.000 kr. fyrir hvatningarstöð sína á hlaupaleiðinni. Takk enn og aftur hlauparar og stuðningslið – þið eruð ómetanleg!



Ólína Ólafsdóttir, Berglind Björgúlfsdóttir og Ingdís Lindal mættu fyrir hönd félagsins.

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

73 Restaurant  
A. Margeirsson ehf  
Aðalmálun ehf  
Aðalverkstæðið ehf  
Aðalvík ehf  
Alskil hf  
Analytica ehf  
Apparat ehf  
Arka heilsuvörur ehf  
Arkitektastofan OG ehf  
Arkís arkitektar ehf  
ASK Arkitektar ehf  
Auglýsingastofan ENNEMM  
Áltak ehf  
Árbæjarapótek ehf  
Ársól snyrtistofa  
ÁTVR Vínbúðir  
Bandalag háskólamanna  
Bending 1 ehf  
Ber ehf, vínheildsala  
Beta líf ehf  
Bífreiddaverkstæði Svans ehf  
BílaGlerið ehf  
Bílamálun Sigursveins  
Sigurðssonar  
Bláðamannafélag Íslands  
Bláhornið  
Blikksmiðjan Glófaxi hf  
Borgarpylsur  
Bókhald og skattskil slf

Bókhaldsþjónustan Vík  
Bólstrarinn ehf  
Bón og þvottastöðin ehf  
Bónstöðin  
Bónus  
Brauðhúsið ehf  
Brim hf  
Brimdal ehf  
Brúskur hársnyrtistofa  
BSRB  
Buggyleigan ehf  
Búálfurinn sportbar ehf  
Byggingarfélag Gylfa og  
Gunnars ehf  
Bændur í bænum  
Carpe Diem Tours ehf  
Casino ehf  
Currón hf  
Danica sjávarafurðir ehf  
D-Tech ehf  
Dúktak ehf  
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf  
E.T. hf  
Efling stéttarfélag  
Eignamiðlunin ehf  
Eignaskipting ehf  
Eignaumsjón hf  
Einar og Viðar sf  
Endurskoðun Péturs Jóns ehf  
Engo verkefni ehf

Ergo fjármögnunarþjónusta  
Íslandsbanka  
Ernst & Young ehf  
Extra lagnir ehf  
Felgur smiðja ehf  
Ferðafélag Íslands  
Félag íslenskra  
hjúkrunarfræðinga  
Fiskmarkaðurinn ehf  
Fínka ehf, málningarverktakar  
Fjallabak ehf  
Fjarvirgni slf  
Fjárhald ehf  
Fjölbautarskólinn í Breiðholti  
Formverk  
Föt og skór ehf  
Gallery restaurant  
Garðmenn ehf  
Garðs Apótek ehf  
Gatnaþjónustan ehf  
Gáski sjúkrapjálfun ehf  
Geiri ehf, umboðs- og  
heildverslun  
Gilbert úrsmiður-  
www.jswatch.com  
Gjögur hf  
GLÁMA-KÍM arkitektar  
Glóey ehf  
Gray Line Allrahanda ehf  
Green Energy Iceland ehf  
Grettir Guesthouse ehf

Guðmundur Arason ehf,  
smíðajárn  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf  
Hagi ehf-Hilti  
Halldór Jónsson ehf  
Hamborgarabúlla Tómasar  
Hampiðjan hf  
Hár og snyrting  
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar ehf  
Hársnyrtistofan Aida  
Heildverslunin Glit ehf  
Heildverslunin Rún ehf  
Heimili ehf-fasteignasala  
Henson sports  
HGK ehf  
Hið íslenska reðasafn ehf  
Hitastýring hf  
Hjá Guðjón Ó ehf  
Hjúkrunarheimilið Skjól  
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan  
Hótel Frón ehf  
Hótel Leifur Eiríksson  
Hótel Lotus  
Hreinsitækni ehf  
Hreyfimyndasmiðjan ehf  
Hreyfing heilsurækt  
Húsaklæðning ehf -  
www.husco.is  
Húsalagnir ehf  
Hýsi - Merkúr hf

# Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Á vorönn eru fyrirhuguð námskeið fyrir nýgreinda og foreldra, með fyrirvara um lágmarkspátttöku. Að auki er boðið upp á reiðnámskeið, jóganámskeið og jafnvægis- og styrktarþjálfun hjá Styrk. Ítarlegar lýsingar má finna á vefsíðunni [msfelag.is](http://msfelag.is)  
Skráning á námskeiðin og upplýsingar fást á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is)

## NÁMSKEIÐ FYRIR NÝGREINDA

**TÍMI:** Námskeiðið hefst fimmtudaginn 23. mars kl. 17:30 – 19:30, næstu tímar eru laugardag 25. mars frá 10:00 – 14:00, fimmtudag 30. mars frá 17:30 – 19:30, fimmtudag 27. apríl 17:30 – 19:30 og þriðjudag 2. maí kl. 17:30 – 19:30.

**STAÐUR:** Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík.

**VERÐ:** 5.000 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

**LÝSING:** Námskeiðið er fyrir MS-fólk með tiltölulega nýja greiningu (6 mán. til 3 ár) og byggist á fræðslu og umræðum. Markmiðið með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og áhrif MS á daglegt líf. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrk þátttakenda. Þátttakendur eru 6-8 og námskeiðið er í 6 skipti, 2 klst. vikulega. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiða.

**UMSJÓN:** Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafar, sér um námskeiðið. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).

## FORELDRANÁMSKEIÐ

**TÍMI:** Miðvikudag 10. maí frá kl. 15:00 – 18:00 og miðvikudag 17. maí frá kl. 17:00 – 20:00  
Lokatími í sept./okt.

**STAÐUR:** Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík.

**VERÐ:** 2.500 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

**LÝSING:** Námskeiðið er fyrir foreldri/a sem eiga uppkomin eða yngri börn með MS-sjúkdóminn og byggist á fræðslu, umræðum og stuðningi.

**LEIÐBEINENDUR:** Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi og Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi. Þær eru báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskyldumeðferð.

Fræðsla verður um MS-sjúkdóminn og áhrif greiningar MS á foreldra og aðra fjölskyldumeðlimi. Fjallað verður m.a. um samskipti fjölskyldumeðlima, tilfinningar, aðlögun, meðvirkni og streitu. Umræður á námskeiðinu gefa þátttakendum tækifæri til að ræða og miðla reynslu sinni og kynnast öðrum foreldrum í svipuðum aðstæðum. Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).

MS-félagið vekur athygli á jafnvægis- og styrktarþjálfun fyrir fólk með MS sem **Sjúkrþjálfunarstofan Styrkur**, Höfðabakka 9 sér um. Æfingarnar miðast við sértæka líkamlega þjálfun í hópi með áherslu á jafnvægi, fægni og úthald. Boðið er upp á tvo námskeiðshópa. Skráning og nánari upplýsingar hjá Styrk í síma 587-7750. Að auki er boðið upp á reiðnámskeið, jóganámskeið og jafnvægis- og styrktarþjálfun hjá Styrk. Ítarlegar lýsingar má finna á vefsíðunni [msfelag.is](http://msfelag.is).







# Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrnarvörur.

	0-0.5 dl < 0.5 dl	0.5-1 dl 0.5-1 dl	1-1.5 dl 1-1.5 dl	1.5-2 dl 1.5-2 dl	2-4 dl 2-4 dl	4-8 dl 4-8 dl	8-12 dl 8-12 dl	12-16 dl 12-16 dl
TENA Men			TENA Men NIVA 1	TENA Men NIVA 2	TENA Men NIVA 3	TENA Men NIVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady ULTRA PLUS	TENA Lady SUPER NIGHT	TENA Lady Discreet Plus	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NORMAL IS, PL, L, XL	TENA Pants PLUS XXXL, XL, L, XL	TENA Pants SUPER IS, PL, L, XL	TENA Pants MAXI IS, PL, L, XL
TENA Flex					TENA Flex IS, PL, L, XL	TENA Flex IS, PL, L, XL	TENA Flex IS, PL, L, XL	TENA Flex IS, PL, L, XL
TENA Comfort					TENA Comfort MINI SUPER NORMAL	TENA Comfort PLUS EXTRA	TENA Comfort SUPER	TENA Comfort MAXI ULTRA
TENA Slip					TENA Slip PLUS IS, PL, L, XL	TENA Slip SUPER IS, PL, L, XL	TENA Slip MAXI IS, PL, L, XL	



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

**Rekstrarvörur**  
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665  
sala@rv.is • rv.is



## REIÐNÁMSKEIÐ, ÞJÁLFUN Á HESTBAKI

**STAÐUR:** Reiðhöllin í Mosfellsbæ.  
**TÍMI:** Næsta 7 vikna námskeið hefst fimmtudaginn 23. mars, kl. 10:30-11:30.  
**VERÐ:** 23.100 kr. fyrir MS-fólk.  
**LÝSING:** MS-félagið, í samstarfi við Fræðslunefnd fatlaðra hjá Hestamannafélaginu Herði í Mosfellsbæ, býður upp á reiðnámskeið eða þjálfun á hestbaki. Ekki þarf annað en góðan hlýjan fatnað þar sem innifalið í námskeiðsgjaldinu er allur nauðsynlegur útbúnaður, svo sem hjálmur, reiðtygi og hnakkur.  
**UMSJÓN:** Berglind Inga Árnadóttir, reiðkennari og eigandi hestanna og Fríða Halldórsdóttir sem þekkir vel til MS-sjúkdómsins. Til aðstoðar eru félagsmenn Hestamannafélagsins Harðar og sjálfboðaliðar.

Eingöngu eru notaðir rólegir og gæfir hestar og er teymt undir hverjum og einum. Einn til þrjár leiðbeinendur eða

sjálfboðaliðar ganga með hverjum hesti, allt eftir getu og þörfum þátttakanda. Að öllu jöfnu fer þjálfunin fram inni í Reiðhöllinni en ef aðstæður eru góðar og þátttakandi treystir sér til er farið út. Það er þó kalt í Reiðhöllinni og því nauðsynlegt að mæta í hlýjum fatnaði.

Fræðslunefnd fatlaðra hefur um þó nokkurt skeið boðið upp á reiðnámskeið fyrir fatlaða, aðallega börn en þó einnig fyrir eldri. Góð aðstaða er því fyrir fatlaða, bæði hvað varðar aðkomu að Reiðhöllinni í Mosfellsbæ, þar sem námskeiðin eru haldin, sem og að komast á bak hestunum.

## JÓGA

**STAÐUR:** Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík.  
**TÍMI:** Á mánudögum og fimmtudögum kl. 16:10-17:25 og laugardögum kl. 9:00-10:15 eða kl. 10:30-11:15.  
**LÝSING:** Um er að ræða Raja Yoga.  
**LEIÐBEINANDI:** Birgir Jónsson, Ananda Yoga. ■



# Endurnýjuð vefsíða og sex nýir bæklingar!

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Á vefsíðu MS-félagsins, msfelag.is, má nú sjá nýja og mun notendavænni vefsíðu en áður með nýju efni, og á sama tíma gefur félagið út sex nýja fræðslubæklinga. Bergþóra Bergsdóttir, nýskipaður fræðslufulltrúi félagsins, á stóran þátt í hvoru tveggja.

„Þetta byrjaði með því að ég rakst á þrjá bæklinga frá danska MS-félaginu um hugræn og tilfinningatengd einkenni MS en höfundar þeirra er hópur evrópskra taugasálfræðinga og klínískra sálfræðinga,“ segir Bergþóra um aðdragandann að útgáfu bæklinganna. „Mér fannst þeir alveg frábærir. Þeir taka nefnilega mjög vel á efni sem lítið hefur verið rætt um, sem er að fólk með MS geti einnig fundið fyrir erfiðleikum með til dæmis minni, tal, einbeitingu eða athygli, eða fundið fyrir breytingum á persónuleika eða háttalagi, svo sem þunglyndi, tilfinningasveiflum eða minna frumkvæði. Einhvern veginn er það svo að líkamleg einkenni njóta samúðar þar sem þau eru flestum skiljanleg en annað hefur gilt um hugrænar breytingar sem eru ósýnilegar og oft erfiðari að takast á við.“

Ég bauðst því til að þýða þessa þrjá bæklinga og fékk Claudiu Ósk Georgsdóttur, yfirtaugasálfræðing á Reykjalundi og Hauk Hjaltason taugalækni á LSH til að lesa yfir til að tryggja rétta orðnotkun og heimfærslu á íslenskan veruleika.“

## Mikilvægt að þekkja einkennin

„Varðandi hugræn einkenni ber þess að geta að einungis hluti MS-greindra upplifir þau og oft er um að ræða væg einkenni. Hins vegar þurfa sumir að kljást við erfiðari einkenni. Hvort sem um er að ræða væg eða erfiðari einkenni, þá er mikilvægt að fólk með MS og aðstandendur þeirra þekki einkennin og séu meðvitund um þau og ástæður þeirra, svo auðveldara sé að takast á við breytingarnar, ef þess gerist þörf.“

Bæklingurinn *Hugræn færni* fjallar um hvernig og hvers vegna MS getur haft áhrif á hugræna færni einstaklinga með MS og hvað sé til ráða. Einnig er útskýrt hvernig einkennin geta haft áhrif á aðstandendur.

Bæklingnum *Persónuleiki og háttalag* er ætlað að auka skilning á því hvers vegna persónuleiki og háttalag getur breyst við MS, en þar geta sálfræðilegar eða líffræðilegar orsakir legið að baki, jafnvel aukaverkanir lyfjameðferðar.



Bæklingurinn *Tilfinningaviðbrögð* lýsir síðan algengum tilfinningaviðbrögðum ásamt því að koma með tillögur um hvernig hægt er að takast á við þau.“

## Endurnýjun fræðsluefnis

En Bergþóra lét sér ekki nægja að þýða ofangreinda bæklinga. „Nei, ég var varla byrjuð á þýðingunum þegar ég fór að spá í að það væri tímabært að endurnýja almennt fræðsluefni um MS-sjúkdóminn. Ég hafði því samband við Hauk Hjaltason, þann frábæra taugalækni, og saman unnum við að bæklingnum *Almennur fróðleikur*. Það var alveg einstakt hvað hann lagði mikla alúð í verkefnið og gaf því mikið af dýrmætum frítíma sínum. Honum verður seint fullþakkað.“

Fljótlega leiddust skrifin í átt að þeim áskorunum í daglegu lífi sem við, einstaklingar með MS, og aðstandendur okkar stöndum frammi fyrir þegar líf okkar tekur breytingum frá því sem var. Þá varð til bæklingurinn *Daglegt líf með MS*. Hann tók drjúgan tíma í vinnslu, því frá upphafi vildi ég að hann endurspeglaði áskoranir sem breiðasta hóps. Samtöl mín við MS-fólk og aðstandendur í gegnum árin, ásamt eigin reynslu, varð grunnurinn að handritinu en að auki fékk ég MS-fólk úr ýmsum áttum og aðstandendur þeirra til að lesa handritið yfir eftir því sem verkinu vatt fram og koma með ábendingar og hugmyndir.

Efni bæklingisins er því mörgum að þakka og er erfitt að tiltaka einn umfram aðra en ég fékk Jónínu Hallsdóttur MS-hjúkrunarfræðing, Margræti Sigurðardóttur félagsráðgjafa MS-félagsins og Helgu Kolbeinsdóttur, fjölskyldumeðferðarfræðinema og starfsmann félagsins, til að lesa handritið yfir út frá faglegu sjónarhorni.

Nánar um efni þessara tveggja bæklinga má segja að í *Almennum fróðleik* sé MS-sjúkdómnum og líkamlegum einkennum hans lýst og farið yfir þá þjónustu sem MS-félagið og MS Setrið hafa upp á að bjóða. Bæklingurinn *Daglegt líf með MS* fjallar hins vegar um þær áskoranir sem MS-greindir geta mætt í samskiptum við nánasta umhverfi sitt: börn, foreldra, vini, maka, í kynlífi og í fjölskyldu- og félagslífi, sérstaklega ef sjúkdómurinn hefur orðið áhrif á daglegt líf. Bæklingurinn á einnig mikið erindi til aðstandenda.“

## Fyrir nýgreinda

„Svo þótti einnig þörf fyrir sérstakt fræðsluefni fyrir fólk sem hefur nýlega greinst með MS. Ég fékk Alissu Logan Vilmundardóttur, tiltölulega nýgreinda og bráðskarpa unga konu til að setja upp efni í bækling í anda þess sem hún hefði viljað fá í hendur þegar hún greindist. Á núll komma einni fékk ég senda svo flotta útgáfu að bæklingi að hann tók litlum breytingum eftir það.“

Bæklingurinn *Nýgreindir með MS* byggir að meginstofni á bæklingunum *Almennur fróðleikur* og *Daglegt líf með MS* þar sem aðalatriðin hafa verið dregin fram, ásamt því að benda á mikilvægi þess að ná sáttum við greininguna og halda áfram að njóta lífsins á heilbrigðan og jákvæðan hátt.“

## Rafrænir og á pappír

*Hvernig verður dreifingu bæklinganna háttað?*

„Þeir verða bæði gefnir út í rafrænu formi og á pappír. Hægt verður að hlaða þeim niður af vefsíðu MS-félagsins og prenta út eða lesa af skjá. Síðan er gert ráð fyrir að bæklingarnir fari í dreifingu til félagsmanna í tveimur sendingum. Þeirri fyrri með *Almennum fróðleik* og *Daglegu lífi* eftir um það bil 4-6 vikur til að gefa félagsmönnum færi á því að afþakka bæklinga í pappírformi með því að senda tölvupóst á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) eða hringja í síma 568 8620 en síðari sendingin með þýddu bæklingunum fer í dreifingu í haust.“

Bæklingurinn fyrir nýgreinda verður ekki sendur út til félagsmanna en hægt er að koma í MS-húsið að Sléttuvegi 5 eða fá hann sendan með því að hringja eða panta á vefnum.“

## Ný vefsíða MS-félagsins

Bergþóra hefur umsjón með efni á vefsíðu MS-félagsins, sem hefur nú fengið hressilega andlitslyftingu.

„Já, gamla vefsíðan var algjörlega barn síns tíma, bæði í útliti og umsýslu. Við vorum því byrjuð að skoða í kringum okkur þegar vefhönnunarfyrirtækið Stefna hafði samband og bauðst til að gefa félaginu nýjan vef.“



Við erum svo heppin að hjá Stefna er mikið lagt upp úr



Bergþóra Bergsdóttir, fræðslufulltrúi MS-félagsins.

samfélagslegri ábyrgð og að styrkja gott málefni með því að gefa vef og þannig efla starf þess félags sem um ræðir. Okkur skilst að nafn MS-félagsins hafi fljótt skotið upp kollinum þegar starfsfólk Stefnu leit í kringum sig í leit að félagi sem gæti notið góðs af en áður höfðu Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna og Einstök börn fengið slíka gjöf. Starfsfólk Stefnu hefur lagt mikinn metnað í nýja vefinn og vandað til verka í hönnun, uppbyggingu og skipulagi og þakkar félagið þessu góða fyrirtæki og starfsfólki þess kærlega fyrir gjöfina og einstaklega góða og lipra samvinnu.

Fyrir utan fallett og bjart útlit vefsíðunnar er efni hennar einstaklega aðgengilegt. Það eru margar nýjungar á vefnum og miklar upplýsingar af ýmsum toga. Ásamt mér hefur Alissa Logan Vilmundardóttir skrifað efni fyrir nýju vefsíðuna og Helga Kolbeinsdóttir átt veg og vanda að innsetningu á efni. Vefsíðan verður í áframhaldandi vinnslu og mótun á næstu vikum en ég hvet allt MS-fólk og aðstandendur þess til að fara inn á slóðina [msfelag.is](http://msfelag.is) og skoða.“ ■



Skjaskot af nýju heimasíðunni.

# Fundur Norræna MS-ráðsins í Helsinki

Samantekt: Helga Kolbeinsdóttir, ritari NMSR

Helgina 24. – 26. nóvember síðastliðinn fóru þrír fulltrúar frá Íslandi á fund Norræna MS ráðsins (NMSR) í Helsinki. Það voru Heiða Hilmisdóttir, formaður NMSR, Helga Kolbeinsdóttir ritari, og Ástríður Anna Kristjánsdóttir, ungur fulltrúi.

## Unga ráðið

Á fimmtudeginum hófst fundur ungra fulltrúa undir stjórn Helgu Kolbeinsdóttur. Verkefni fundarins var að undirbúa kynningu og fjárhagsáætlun verkefnis okkar, en unga ráðið, sem samanstendur af fulltrúum frá löndunum fimm, vinnur að gerð stuttmyndar um MS.

Afrakstur vinnunnar var kynntur á fundi með Norræna ráðinu á föstudeginum, sem samþykkti að veita fjármagni til verkefnisins, sem áætlað er að ljúki næsta sumar. Helga verður áfram verkefnisstjóri, sér um að allt sé á réttri braut og að sótt sé um styrki. Tíu ungir einstaklingar með MS munu svo vera í myndinni sjálfri, og segja sína sögu, tveir frá hverju landanna fimm. Allir tala á sínu tungumáli og svo verður myndin textuð á ensku. Á Íslandi verður auglýst eftir fjórum aðilum, lagðir fyrir þá spurningarlistar sem sendir verða til framleiðslufyrirtækisins úti í Danmörku, sem svo velur tvo þeirra til að koma í tökur í vor.

## Lyf og meðferðir á Norðurlöndum

Á fundi Norræna MS ráðsins á föstudeginum báru löndin saman meðferðir og lyf sem standa MS-fólki til boða. Í Noregi hefur verið á Lemtrada snarhækkað og oft eru peningasjónarmið sem ráða hvaða lyf eru gefin. Til að fá sterkari lyf þarf að hafa virkari sjúkdóm og því þarf fólki oft að versna áður en það getur fengið lyf við hæfi. Mabthera hefur gefið góða raun í Svíþjóð, það er ódýrara en Lemtrada og hefur fáar aukaverkanir. Í Danmörku er komin löggjöf sem leyfir notkun kannabis við verkjum við viss skilyrði, og verið er að skoða hvaða hópar gætu notið góðs af þessu.



Heiða Hilmisdóttir og Helga Kolbeinsdóttir.

## Starfsemi

Löndin eru með ýmiss konar tilboð í gangi hverju sinni fyrir MS-fólk og aðstandendur. Í Finnlandi er boðið upp á hópastarf með fjölskyldum víða inni á heilsgæslustöðvum, einnig hafa þeir haldið námskeið á netinu í Svíþjóð. Norðmenn buðu börnum með MS og foreldrum þeirra í sumarbúðir, svo fátt eitt sé nefnt.

Í Svíþjóð héldu þeir nýlega fjáröflun undir yfirskriftinni „Kiss Goodbye to MS“, þetta hefur þegar verið gert í Danmörku og Noregi og gefið mjög góða raun. Til okkar á fundinn kom Anders Romberg sjúkráþjálfari, sem hefur unnið mikla rannsóknarvinnu tengda MS og hreyfingu. Niðurstöður rannsókna sem hann kynnti fyrir okkur sýndu að almennt hefur líkamsrækt jákvæð áhrif á MS hvað varðar göngugetu, jafnvægi, úthald, þreytu og starfsemi heila.

## Capacity building – Ísland

Ísland fær styrk frá Norræna MS-ráðinu meðan landið gegnir formennsku ráðsins. Innt var eftir því hvernig við erum að nýta styrkinn til að byggja upp starfsemi okkar. Hjá félaginu er markmiðið að auka þjónustu við ungt fólk með MS og aðstandendur. Facebook-hópurinn





Fulltrúar Norrænu MS-félaganna á fundinum í Helsinki.

sem Alissa Logan stofnaði hefur stækkað ört og það er ánægjulegt að sjá áhugann hjá unga fólkinu sem hittist á kaffihúsi tvisvar í mánuði. Þau hafa þegar að bæklingi fyrir nýgreinda og í deiglunni er að útbúa stuttmynd. Með stuðningi NMSR er MS-félagið bakhjarl verkefnisins og veitir fárhagslegan stuðning til þess. Jafnframt er í undirbúningi að hefja svokallað jafningjastarf og verður unga fólkið sérstaklega hvatt til að mæta á námskeið.

Eftir að formennsku okkar í ráðinu er lokið er svo

markmiðið að hafa fundið aðrar leiðir til að fjármagna verkefnið svo það verði fastur liður í starfsemi félagsins.

### Framkvæmdaplan

Framundan er meðal annars í deiglunni að halda samnorræna ráðstefnu um MS hjá börnum. Á næsta fundi munu Danirnir kynna fyrir okkur skýrslu um meðferðarúrræði unnin er í Danmörku og getur verið áhugavert til samanburðar við hin löndin. ■

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

Höfðakaffi ehf  
Höfði fasteignasala  
Iceland in a day ehf  
Icelandic Fish & Chips ehf,  
veitingastaður  
Iðnmennt ses  
Í pokahorninu  
Íslensk endurskoðun ehf  
Íslenska Gámafélagið ehf  
Íslenskir aðalverktakar hf  
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf  
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf  
Ísold ehf  
Ísól ehf  
Íþróttabandalag Reykjavíkur  
Íþróttta-og tómstundasvið  
Reykjavíkur  
Jafnvægi ehf, Aveda  
Jens Guðjónsson ehf,  
skartgripaverslun  
K. H. G. Þjónustan ehf  
K. Pétursson ehf  
K.F.O. ehf  
Kaffifélagið  
Kemi ehf-www.kemi.is  
Kjaran ehf  
Klöpp Arkitektar -  
Verkfræðingar ehf  
KOM almannatengsl  
KPMG ehf  
Kramhúsið ehf

Kælitækni ehf  
Lagnalagerinn ehf  
Landsnet hf-www.landsnet.is  
Landssamband lögreglumanna  
Landvernd  
Lásapjónustan ehf  
Láshúsið ehf  
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar- og  
rekstrarráðgjöf  
Lifandi vísindi  
Líf og sál sálfræðistofa ehf  
Lífstykkiabúðin ehf  
LOG lögmannsstofa sf  
Lyfis ehf  
Lyfjaver ehf  
Lögmannafélag Íslands  
Löndun ehf  
Mandat lögmannsstofa  
Margt smátt ehf  
Málrameistarar ehf  
Málningarvörur ehf  
MD vélar ehf-www.mdvelar.is  
Meba- úr og skart  
Mekka Wines& Spirits hf  
Merkismenn ehf, Ármúla 36  
Merkistofan  
Mirage slf  
Multivac ehf  
Nýi ökuskólinn ehf  
Nýja sendibílastöðin hf  
Oddgeir Gylfason, tannlæknir  
og lækni

One Systems Ísland ehf  
Orka ehf  
Orkuvirki ehf  
Ó. Johnson & Kaaber ehf  
Ólafur Þorsteinsson ehf  
Ósal ehf  
Parket og gólf  
Pétur Stefánsson ehf  
Pfaff hf  
PG Þjónustan ehf  
Pixel ehf  
Pizza Royal ehf  
Plast - miðar og tæki ehf  
Plastco ehf  
Procar ehf  
Rafstilling ehf  
Raftíðni ehf  
Raíver hf  
Rannsóknarstofan Glæsibæ  
Rarik ohf  
Ratsjá ehf  
Reiknistofa bankanna hf  
Reykjavík letterpress ehf  
Reykjavíkurborg  
Rima Apótek  
RJ Verkfræðingar ehf  
Rolf Johansen & Co ehf  
Röntgen Domus Medica  
S.B.S. innréttingar  
S4S ehf  
Salatbarinn Buffet Restaurant

Samiðn, samband iðnfélaga  
Samtök starfsmanna  
fjármálaþyrirtækja-SSF  
Seðlabanki Íslands  
Semoco ehf, bílaverkstæði  
Suzukipjónustan  
Sendó ehf  
SFR stéttarfélag í  
almannaþjónustu  
Sigurraf ehf  
Sínus ehf  
Sjúkraliðafélag Íslands  
Skeifan fasteignamiðlun  
Skorri ehf  
Slökkvilið höfuðborgar-  
svæðisins bs  
SM kvótaping ehf  
Smith og Norland hf  
Sprinkler pípulagnir ehf  
Stansverk ehf  
Stál og stansar ehf  
Steypustöðin ehf  
Stjá, sjúkrapjálfun  
Stjórnuegg hf, Vallá Kjalarnesi  
Stólpi gámar  
Subway  
Sunnugisting ehf  
Suzuki bílar hf  
Svarta Kaffið kaffihús  
SVP-Samtök verslunar og  
þjónustu  
Söngskólinn í Reykjavík

# Hin mörgu andlit MS

Ástríður Anna Kristjánsdóttir

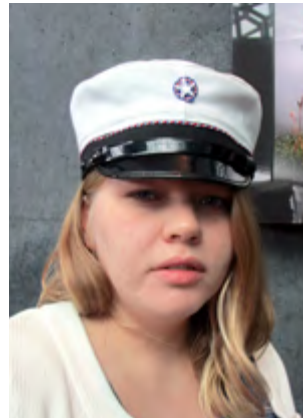
Ég er fædd þann 18. janúar 1989 og því 28 ára gömul. Í ágúst 2016 byrjaði ég að starfa fyrir MS-félagið og gera verkefni á vegum NMSR (Nordisk MS Råd) og er starfið sjálfbodaðastarf. Helsti tilgangur starfsins felst í því að gera stutt myndbrot um MS-sjúkdóminn og áhrif hans á ungt fólk.

Einn formlegur fulltrúi er frá hverju Norðurlandanna og erum við því alls fimm ungir einstaklingar með MS sem erum að vinna að þessu tiltekna verkefni. Helga Kolbeinsdóttir er verkefnisstjóri okkar og ritari NMSR. Þegar MS-félagið hafði samband við mig var ég spennt en á sama tíma stressuð þar sem að vinna í hópi er ágætlega út fyrir minn þægindahring en samt sem áður hluti af ástæðunni fyrir því að ég hafði áhuga á að taka þátt, þar sem ég vildi ákveðna áskorun.

Ég fékk mitt fyrsta kast í lok mars árið 2014. Einkenni höfðu þó gert vart við sig áður en á þeim tíma náði ég ekki að tengja það við líkamleg veikindi, hvað þá sjúkdóm. Sem unglingur var ég óvenju orkulítill en tengdi það ávallt við leti eða þunglyndi, og varð bara verri með árunum. Fyrsta kastið mitt var ágætlega slæmt, þ.e.a.s. ég missti það mikla sjón að ég varð næstum blind og lamaðist hægra megin í líkamanum og gat því ekki gengið í nokkrar vikur. Ég var nær allan apríl á tauga-deildinni í Fossvogi að jafna mig. Samkvæmt mínum þáverandi taugalækni náði ég undraverðum bata enda var ég stöðugt að gera æfingar í von um að ná mínum fyrri styrk. Það reyndist þó vera fullmikil bjartsýni og þarf ég líklega að sætta mig við það að ég mun aldrei ná þeim fínhreyfingum né þeirri sjón sem ég eitt sinn hafði, og að vissu leyti er ég enn að syrgja þann missi. Andlegu afleiðingar fyrsta kastsins voru þó þungbærari en þær líkamlegu.

## Annað kast og greining

Það náði ekki að líða ár frá því að ég fékk mitt fyrsta kast og þangað til að ég upplifði mitt annað kast, eða nánar tiltekið ellefu mánuðir. Það kast var þó mun vægara en það fyrsta þar sem ég fór í sterameðferð viku eftir að fyrstu einkenni kastsins komu fram. Í apríl 2015 var ég síðan formlega greind með MS. Þó að ég hefði vitað í ár að þessi grunur væri til staðar var það samt sem áður áfall. Ég vonaði að fyrsta kastið væri einstakt tilfelli og myndi ekki endurtaka sig, það var barnaleg einlægni



Ástríður Anna Kristjánsdóttir

en þó mannleg. Ég hef ekki fengið kast síðan í febrúar 2015 en ég upplifi þó sjúkdóminn á hverjum degi. Í mínu tilfalli er það fyrst og fremst þreytan en einnig krónískir verkir og mikið óöryggi sökum þess að ég missti líkamlegan styrk, en að mörgu leyti er ég sterkari andlega.

Þegar ég fékk mitt fyrsta kast var ég á frekar slæmum stað í lífinu. Líf mitt hafði staðnað og ég var föst í vítahring sem ég náði ekki að koma mér út úr. Ég hafði flosnað upp úr skóla þó að einn af mínum draumum væri að fara í háskóla. En ég hafði einfaldlega hvorki dug né þolinmæði til að klára menntaskóla og gafst upp. Meðan ég var spítalanum í apríl 2014 heimsótti ég vin minn og hann náði að sannfæra mig um að klára stúdentinna, og verð honum ævinlega þakklát. Ég fór og talaði við námsráðgjafa í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti og síðan við áfangastjórnann til að fá undanþágu þar sem umsóknartíminn var útrunninn. Ég var alls fjórar annir í FB sem gaf mér aukið sjálfstraust, sem var í molum þegar ég hóf þar nám á ný. Í maí 2016 útskrifaðist ég af félagsfræðibraut með 150 einingar og var það mun meiri áfangi en ég gerði mér í fyrstu grein fyrir. Það sama vor sótti ég um í sagnfræðideild Háskóla Íslands og það sama haust hóf ég nám þar.

## Í Helsinki

Þann 23. nóvember síðastliðinn fórum við Helga Kolbeinsdóttir til Helsinki á ráðstefnu og daginn eftir kom Heiða Björg Hilmisdóttir, sem er formaður Norræna MS-ráðsins og varaformaður MS-félags Íslands.

Við Helga komum sem sagt á miðvikudegi og vorum með þeim fyrstu sem komu til Helsinki og fórum um kvöldið út að borða með Johonnu Odelbrand sem er frá Svíþjóð. Seint um kvöldið komu fulltrúarnir frá Noregi, þau Steinar Árset og Henriette Borke. Fram að ráðstefnunni höfðum við átt samskipti í gegnum Skype en nokkur höfðu þó verið búin að hittast áður. Á fimmtudeginum komu Ida Siemens Lorenzen frá Danmörku og þeir Evgeni Fomin og Hannu Pulli frá Finnlandi. Þar sem við höfðum ekki mikinn tíma til að undirbúa kynninguna fyrir NMSR fórum við strax að vinna að verkefninu sem kynna átti daginn eftir.

Fimmtudagurinn var skilvirkur en erfiður dagur þar sem við þurftum að gera mikið á skömmum tíma og voru því varla teknar pásur þann dag. Um kvöldið var síðan farið út borða og náðum við að kynnast hvort öðru á persónulegri nótum en um daginn. Samskipti okkar voru að mestu á ensku en þau frá Noregi, Svíþjóð og Danmörku gátu einnig tjáð sig á sínu móðurmáli. Fram að kynningunni höfðu flest okkar ekki upplifað neitt stress og vorum við öll ágætlega afslöppuð. Á föstudeginum fóru taugarnar aðeins að vera sýnilegri en þar sem við höfðum lagt mikið á okkur vildum við auðvitað að verkefnið myndi fá blessun NMSR. Kynningin var flutt fyrir ráðið á ensku og gekk hún nógu vel fyrir sig til að verkefnið fengi blessun ráðsins. Um kvöldið gátum við síðan leyft okkur að skemmta okkur og kynnast ráðinu betur yfir kvöldverði á hótelinu sem við gistum á.

Daginn eftir þurfti ég að ná flugi til Íslands um hádegið en við náðum samt að setjast niður um morguninn og ræða um hvernig framhaldi á verkefninu yrði háttað og tjáð skoðanir okkar. Það er meira en að segja það að leyfa svona mörgum einstaklingum að tjá sig og stilla saman strengi, sem við höfum sem betur fer náð hingað til. Verkefnið eftir ráðstefnuna hefur gengið vel en tekin var smá pása yfir jól og áramót. Við héldum Skypefund snemma í janúar og í sama mánuði var farið í það að finna unga einstaklinga með MS frá hverju Norðurlandanna sem væru tilbúnir að fara til Kaupmannahafnar og segja sína sögu fyrir framan myndavélina.

## Almenningur þarf meiri fræðslu

Allir sem ég hef talað við sem eru með MS, hvort sem þau eru frá Íslandi eða frá Norðurlöndunum, hafa talað um hve takmarkað fólk veit um sjúkdóminn. Sem er að mörgu leyti skiljanlegt þar sem við getum ekki ætlast til þess að fólk sé upplýst um alla þá sjúkdóma sem til eru. En hinsvegar er hægt að færa rök fyrir mikilvægi þess að fræða fólk um MS þar sem þessi sjúkdómur er algengasti taugasjúkdómurinn í heiminum, og hefur t.d. áhrif á um 450-70 manns hér á Íslandi, nákvæmari tala er því miður ekki fáanleg.

Því miður virðist vera of algengt að fáfræði fólks um MS sé að valda þeim sem eru með sjúkdóminn vanlíðan, þar sem ágætlega margir með MS virðast á yfirborðinu vera heilbrigðir. Þegar ég fékk mitt fyrsta kast var ég að lifa frekar óheilbrigðum lífsstíl en eftir kastið fór ég að verða meðvitaðri um að huga að eigin andlegu og líkamlegu heilbrigði. Ég lít þannig heilbrigðari út í dag en áður að ég greindist. Þetta virðist eiga við marga sem hafa greinst með sjúkdóminn.

Félagslíf mitt hefur sem dæmi tekið miklum breytingum á síðastliðnum þremur árum, en ég glími samt sem áður við mikla þreytu og einnig verki sem taka þó sveiflur og eru mismiklir. Mín nálgun hefur verið sú að tala ekki

mikið um veikindi mín við vini og vandamenn, þar sem ég vildi ekki vera „já, sú sem er með MS“ og vildi ekki að sjúkdómurinn myndi skilgreina mig sem einstakling, þótt hann sé án efa hluti af mér. Það er því frekar mikilvægt að fræða fólk um MS í von um að fólk með sjúkdóminn sé ekki sakað um leti. Því líkt og mínir læknar minna mig reglulega á er MS alvarlegur sjúkdómur og frekar persónubundinn. Það er því ekki sanngjarnt að setja fólk með MS undir sama hatt og frekar mæta því með skilningi en fáfræði og fordómum, og á það reyndar við um alla hvort sem þeir að glíma við sjúkdóm eða ekki.



Ungt MS-fólk á keilukvöldi, f.v. Ástríður Anna, Alissa Logan, Eva Þorfinnsdóttir og Friðrik Mar Kristjánsson.

## Ungmennaráð

Auk þess að gera fræðslumyndband um MS-sjúkdóminn var einnig nýlega skipað Ungmennaráð sem ég, Alissa Logan Vilmundardóttir og Lára Björk Bender erum í. Hlutverk þess er að halda utan um félagsstarf fyrir ungt og/eða nýgreint fólk og vera talsmaður þess á stjórnarfundum MS-félagsins. Ungmennaráðið er ennþá á miklu tilraunastigi en ég tel að mikil þörf sé á slíku ráði. Á ráðstefnunni í Helsinki fékk ég ágæta innsýn í hvernig hin Norðurlöndin haga sínu starfi. Greinilegt er að Ísland er frekar mikill eftirbátur hinna Norðurlandanna þegar kemur að því að ná til ungs fólks með MS. Vil ég því nota tækifærið til að vekja athygli á grúppu sem er á Facebook sem er sérstaklega fyrir þá sem eru undir 35 ára aldri og/eða nýlega greindir með MS og nefnist „Ungir / nýgreindir með MS“. Einnig er grúppa sem er meira lokuð sem nefnist „UngNý“ en hafa þarf samband við Alissu Logan til að fá inngöngu í þann hóp svo hún geti bætt viðkomandi í hann. Fyrir meðlimi þessara hópa eru haldnir kaffihúshittingar tvisvar í mánuði og í janúar síðastliðinn fór hópurinn saman út að borða og í keilu. Vonandi með tímanum á eftir að koma skýrari mynd á hvernig Ungmennaráðið hér á Íslandi mun starfa. ■

# Herra MS – lífsförunautur <sup>ekki</sup> að eigin vali

Viðtal og myndir: Páll Kristinn Pálsson



Dagbjört Anna Gunnarsdóttir er 41 árs. Hún fæddist á Akureyri og ólst upp á Dalvík. Dagbjört hefur fengist við ýmislegt um dagana, stundað nám við framhaldsskólann á Laugum, verkmenntaskólann á Akureyri og Stýrimannaskólann á Dalvík. Hún bjó og starfaði í mörg ár sem húsnæðisfulltrúi hjá Mosfellsbæ áður en hún flutti aftur til Akureyrar þaðan sem hún stundar nú fjarnám á félags- og hugvísindabraut í Menntaskólanum á Tröllaskaga, Ólafsfirði. Dagbjört greindist með MS-sjúkdóminn fyrir rúmum tíu árum. Páll Kristinn Pálsson hitti Dagbjörtu á dögnum í íbúð MS-félagins að Sléttuvegi 9 þegar hún heimsótti höfuðstaðinn ásamt Gunnari H. Hallbjörnssyni eiginmanni sínum og Karenu Dögg dóttur þeirra.

„Sjúkdómssaga mín er nokkuð sérstök þar sem ég er með annan undirliggjandi taugasjúkdóm, Raynauds-sjúkdóminn,“ sagði Dagbjört þegar við settumst til að spjalla yfir kaffibolla í eldhúskróknum í vistlegri íbúð MS-félagsins. „Það er sjúkdómur sem ræðst á ósjálfráða taugakerfið og lýsir sér þannig að mér er alltaf kalt á höndunum. Mér var líka alltaf kalt á fótunum en það er búið að taka ósjálfráða taugakerfið úr sambandi í fótunum mínum og var gert þegar ég var rétt innan við tvítugt. Ég var um langt skeið yngsti Íslendingurinn sem hafði undirgengist þá aðgerð. Raynauds byrjaði strax að

hrjá mig þegar ég var krakki. Ég man eftir því að tærnar á mér hvítuðu upp og mér var svo kalt að ég fann ekki fyrir þeim. Þegar ég var um átján ára gömul var ástandið þannig að ég var komin með bjúg upp að hnjám og þá var tekin ákvörðun um að framkvæma þessa aðgerð, sem er yfirleitt aðeins gerð á öldruðu fólki. Læknirinn sagði að hann hefði aldrei hitt jafn ungan einstakling sem væri með þennan sjúkdóm jafn langt genginn og mig. Þegar ég fór í aðgerðina var líkamshitinn í vinstra fæti 29 gráður, en klukkutíma eftir aðgerðina var hann kominn upp í 37 gráður og hefur verið það síðan.“



## Kast á meðgöngu

MS-sjúkdómurinn gerði fyrst alvarlega vart við sig þegar Dagbjört gekk með Karenu Dögg, sem verður 13 ára í júní næstkomandi. „Þá missti ég jafnvægissskynið en ljósmóðirin skrifaði það reyndar á morgunógleði mína sem var mjög slæm. Ég hef oft heyrt sagt að það sé gott fyrir MS-konur að verða óléttar, þeim líði svo vel á meðgöngunni, en það gilti ekki um mig. Þarna var ég komin þrjá og hálfan mánuð á leið.

Premur mánuðum eftir fæðinguna missti ég svo skyndilega sjónina alveg á hægra auganu, en fékk hvíta slíkjuna eins og gardínu fyrir vinstra augað og varð því ekki alveg blind. Það bjargaði mér að þetta gerðist þegar ég var á biðstofu heimilislæknis míns sem hringdi í bekkjarbróður sinn sem er augnlæknir. Ég fór til hans daginn eftir og hann sendi mig áfram til síns bekkjarbróður sem var taugalæknir og setti mig umsvifalaust í sterameðferð við sjóntaugabólgu. Ég var þá með þriggja mánaða gamalt barn og þurfti að hætta strax með hana á brjósti.

Taugalæknirinn hafði tekið mænuvökvasýni og eftir að ég fór í segulómun sex mánuðum síðar var mér sagt að ýmislegt benti til þess að ég væri með MS. Ég fékk þó ekki greiningu fyrr en 2009 þegar ég fékk annað mjög heiftarlegt kast og missti alveg máttinn vinstra megin í líkamanum. Þá gat læknirinn endanlega staðfest að ég væri með MS. Það leið sem sé langur tími á milli þessara kasta og ég var farin að vona þetta myndi aldrei koma aftur. Ég hélt mig vera alveg án einkenna en veit núna að ég fékk ýmiss minniháttar einkenni á þeim tíma, einkenni sem ég finn öðru hvoru fyrir enn þá en fannst þá ekkert vera. En ég fékk engan doða, engin þreytueinkenni, var á vinnumarkaðnum og leið bara mjög vel framanaft.

## Óttinn við að verða ósjálfbjarga

*En varstu ekki hrædd eftir fyrsta kastið; nýbúin að eignast barn?*

„Jú, ég varð mjög hrædd þegar ég var komin á stera og var sagt að ég mætti ekki gefa dóttur minni brjóst – sem ég skil reyndar ekki núna af hverju mátti ekki. En það var á þeim tímapunkti sem ég upplifði þetta fyrst sem alvarlegan hlut. Það var stelpa þarna með mér á spítalanum var að fá MS-greiningu – ég man að mamma hennar kom á hverju kvöldi og las fyrir hana úr sögunni um Pollyönnu – og þegar þessi stelpa var að segja mér sjúkdómssögu sína þá fannst mér ég kannast við allt sem hún var að segja, öll einkennin sem hún taldi



Með eiginmanni og dóttur, Gunnari H. Hallbjörnssyni og Karenu Dögg.

upp. Og ég var rosalega hrædd og fór að hugsa um að ef eitthvað gerðist með mig yrði ég að vera undir það búin. Ég óttaðist mest að lamast og verða ósjálfbjarga og geta ekkert gert. Ég á frænku með MS og byrjaði strax að fylgjast með henni úr fjarska – en fór ekki að ræða við hana um sjúkdóminn fyrr en ég fékk staðfesta greiningu. Hún sagði mér þá að það væri ekkert mál að vera með MS. Hún er enn mjög hress, hlaupandi upp um fjöll og firnindi og hefur að ég held ekki verið á lyfjum í mörg ár og heldur ekki fengið köst í mörg ár. Hún er um fimmtugt núna.“

## Í Mosfellsbænum

Dagbjört bjó í Mosfellsbæ á þessum tíma og starfaði þar sem húsnæðisfulltrúi á félagssviði bæjarins. „Áður en ég flutti suður hafði ég kynnst Gunnari á hárgreiðslustofu í Reykjavík. Þar starfaði ein af mínum bestu vinkonum, sem bjó á Skagaströnd þegar hún var krakki og besti vinur Gunnars og hún voru kærustupar. Ég var sem sé í klippingu hjá henni þegar Gunnar kom á stofuna að kaupa sér hárgel og hún kynnti okkur og sagði um leið: „Dagbjört þú ætlar að gefa honum Gunnari símanúmerið þitt.“ Bara sisona. Þetta var enda ást við fyrstu sýn – og hún sá það. Þetta var reyndar í apríl og við Gunnar byrjuðum ekkert að tala saman fyrr en í júlí en eftir það varð ekki aftur snúið! Svo ég á þessari vinkonu minni mikið að þakka. Gunnar bjó og vann í Reykjavík en þegar við fórum að tala um að ég flytti suður ákváðum við að búa í Mosfellsbæ. Ég átti þá fyrir tvo syni úr fyrri sambúð, Felix Þór nú 23 ára og Daníel Gunnar nú 20 ára, og Gunnar hefur alveg gengið þeim í föðurstað.“

*Hvernig þróaðist MS-ið á þessum árum?*

„Þegar ég horfi til baka þykir mér augljóst að ég hafi verið í kröftugri afneitun um alllangt skeið frá því



Dagbjört með Gizmo „helsta þunglyndislyfinu og líkamsræktinni.“

grunurinn vaknaði þarna eftir sjónaugabólgu 2004. Ég pakkaði þessu öllu einhvern veginn inn og setti upp í hillu. Ef einhver talaði um veikindi eða sjúkdóma fann ég alltaf tilefni til að standa upp og fara að gera eitthvað annað.

Sem fyrr segir kom næsta slæma kast svo 2009 og í framhaldinu var greiningin staðfest. Ég þurfti að vera frá vinnu um nokkurn tíma og þá hvatti samstarfskona mig til að skrifa öllum vinnufélögum bréf og útskýra fyrir þeim að ég væri með MS. Sem ég og gerði og það braut skelina, ég fór að geta talað um að ég væri með MS. Önnur samstarfskona mín hjá Mosfellsbæ, alveg yndisleg kona, kom þá að máli við mig, kvaðst eiga góða vinkonu sem væri með MS og spurði hvort hún ætti ekki að koma mér í samband við hana. Ég sagði: „Já, gerðu það endilega“ – og þessi vinkona samstarfskonu minnar var engin önnur en Berglind Guðmundsdóttir formaður MS-félagsins.

Í framhaldi af kynnum mínum af Berglindi og MS-félaginu tvíefldist ég og fór á kaf og las mér til um allt sem ég komst yfir um sjúkdóminn: lyfin, rannsóknir og svo framvegis. Það varð meðal annars til þess að ég ákvað að byrja að taka MS-lyf, til að hamla framgangi sjúkdómsins, en fram að því hafði ég ekki viljað það. Ég byrjaði á copaxone, en fékk strax ofnæmi undan því og vegna sögu minnar um þunglyndi vildi ég ekki fara á avonex eða önnur interferon-lyf. Svo það var sótt um Tysabri fyrir mig, sem var samþykkt og gekk tiltölulega

vel. Ég þurfti þó að hætta á því nokkru síðar þegar í ljós kom að ég er ein af þeim sem eru með JC-veiruna sem eykur hættu á hættulegri heilabólgu samfara notkun þess lyfs. Ég reyndi þá að vera án lyfja um skeið eða í um það bil ár, fór þá á Gilenya í einn og hálfan mánuð en þurfti svo að hætta á því þar sem ég fékk einkenni af lungnabjúg. Þá var ég aftur án lyfja í níu mánuði eða fram í nóvember síðastliðinn að ég fékk enn og aftur rosalegt MS-kast og hef síðan í janúar verið á Mabtera. Þetta er ferli sem margir hafa farið í gegnum á síðustu misserum og ég veit að þeir sem greinast til dæmis í Svíþjóð núna eru flestir settir bara beint á Mabtera.“

### Aftur til Akureyrar

Kastið 2009 breytti fleiru í lífi Dagbjartar þar sem hún neyddist í framhaldinu til að hætta að vinna, varð öryrki og flutti með Gunnari og tveimur börnum þeirra, Daníel og Karenu, til Akureyrar. „Það var mér gríðarlegt áfall að verða öryrki, en vinnan var einfaldlega orðin of mikið álag fyrir mig og því ekki um annað að ræða. Mér hafði liðið mjög vel í Mosfellsbænum, en þegar ég datt út af vinnumarkaðnum fór mig að langa til að hafa stórfjölskyldu mína nálægt mér, hún býr að mestu á Akureyri og Dalvík. Við vorum svo heppin að fyrirtækið sem Gunnar vinnur hjá, Verkís, er með útibú fyrir norðan og auðsótt fyrir hann að fá flutning þangað.“

*Hefurðu gert fleiri breytingar á lífi þínu, til dæmis varðandi mataræði?*

„Viðhorf mitt til mataræðis hefur alltaf verið að borða það sem mig langar í en reyna að gæta hófs. Ég er ekki á neinu sérféði. Sjúkraþjálfun hef ég ekki farið í en við erum nokkur á Akureyri sem viljum stofna hóp sem væri í líkingu við það sem er hjá Styrk í Reykjavík. Þegar kom til tals að ég fengi þunglyndislyf eftir að ég hætti að vinna taldi ég bónda mínum trú um að það væri fjárhagslega hagstæðara væri fyrir okkur að fá hund en greiða fyrir slík lyf. Kostirnir væru margfalt fleiri við hundinn, svo við keyptum hund og hann er mitt þunglyndislyf. Ég þarf að fara út með hann á hverjum degi, reyni að labba aldrei minna en þrjá kílómetra á dag. Hann er minn félagi, þunglyndislyf og líkamsrækt og fylgist meira að segja vel með mér þegar ég æfi mitt daglega jóga heima í stofu.“

MS-hópurinn okkar fyrir norðan veitir mér líka ómetanlegan stuðning. Ég byrjaði í honum nánast um leið og ég flutti norður haustið 2012. Þetta er rosalega samheldinn og flottur hópur, það gefur mér alveg ótrúlega mikið að hitta þetta fólk sem veit hvað maður á við að stríða og hægt að ræða við um allt milli himins og jarðar.“

Hvað varðar hugsanir um framtíðina reynir Dagbjört að lifa sem mest í núinu. „Ég læðist samt alltaf til að skipuleggja eitt og annað í framtíðinni – en hef það þó alltaf inni í sviga. Það er til dæmis á áætlun hjá okkur að

fara til útlanda í september á þessu ári en ég verð að hafa það innan sviga uns að því kemur.

Ég fékk síðast mjög stórt kast í nóvember síðastliðnum. Ég var andlegt flak þegar kastið var sem verst, grét bara út í eitt og fannst ég vera á hraðri leið í hjólastólinn þar sem mátturinn í fótunum fór minnkandi á hverjum degi. Það hefur síðan gengið að mestu til baka og áhrif þess sem ég fór í gegnum hafa sýnt mér að ég er miklu

sterkari en ég gerði mér grein fyrir. Án þess að vilja fara náði út í hvers vegna trúir ég núna meira á sjálfa mig en ég hafði gert um allan gert.

Eins og er hugsa ég mest um að hafa það gott með fjölskyldu minni í hversdeginum. Ég kalla sjúkdóminn herra MS og við erum lífsförunautar, bara ekki að eigin vali. Hann er alltaf mér við hlið, á hverjum degi. Og ég lifi í sátt við hann. Ég verð að gera það.“ ■

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

Tannálfur, tannlæknastofa  
Tannlæknar Mjódd ehf  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf  
Tannlæknastofan Valhöll ehf  
Tannlæknastofan Vegmúla 2  
Tannréttingar sf  
Tark - Arkitektar  
TBG ehf  
THG Arkitektar ehf  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, Keldum  
Timberland  
Tónastöðin ehf  
Tónmenntaskóli Reykjavíkur  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
TREN-Hópferðamiðstöðin  
Tækniskólinn - skóli atvinnulífsins  
Tölvar ehf  
Ullarkistan ehf  
Umslag ehf  
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar  
Úti og inni sf  
VA arkitektar ehf  
Vagnsmiðjan ehf  
VDO ehf  
Vefnaðarvöruslunin Virka ehf  
Veitingahúsið Lauga-Ás  
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf  
Verkfræðistofan Skipasýn sf  
Verkfræðistofan VIK ehf  
Verslunartækni ehf  
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar sf  
Vélsmiðjan Harka hf  
Við og Við sf

### Wise lausnir ehf

Zymetech ehf  
Þórarinn G. Valgeirsson  
Þvottahúsið A. Smith ehf  
Ökumennt ehf  
Örninn ehf

### Seltjarnarnes

H.Ó. & B. sf  
Horn í horn ehf, parketlagnir  
Nesskip hf  
Sjávarsýn ehf

### Vogar

Kvenfélagið Fjóla  
Loftræstihreinsun ehf

### Kópavogur

ALARK arkitektar ehf  
Allianz á Íslandi hf  
Alur blikksmiðja ehf  
Arnardalur sf  
ÁF Hús ehf  
Ásborg slf  
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf  
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf  
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf  
Birgir G. Magnússon hdl  
Bílaklæðningar hf  
Bílaskjól, bifreiðasmíðja  
Bliki bílamálun / réttingar ehf  
Blikkform ehf  
Bossanova ehf  
Byggðþjónustan bókhald og ráðgjöf  
Central ehf, tannsmíðastofa  
Einar Ágústsson & Co ehf  
Elfa Guðmundsdóttir, tannlæknir s:564 6250  
Elva Björk Sigurðardóttir, tannlæknir  
Flexo ehf  
Flugfreyjufélag Íslands  
H20 slf

### Helga Þórdís Gunnarsdóttir, tannlæknir

Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki  
Hype ehf  
Iceland Tranding ehf  
Iðnaðarlausnir ehf  
Ingi hópferðir ehf  
Init ehf  
Innviðir ehf  
Járnsmiðja Óðins  
JS-hús ehf  
Klukkan, úr og skartgripir  
Landvélur ehf  
Línan ehf  
Loft og raftæki ehf  
Lyfjaval ehf  
Lögmannsstofa Guðmundar Þórðarsonar  
MHG verslun ehf  
Ólafssynir ehf  
Parki ehf  
Pottagaldrar ehf  
Rafgeisli ehf  
Rafmiðlun hf  
Rafport ehf  
Rakarastofan Herramenn  
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf  
RS snyrtivörur, L'occitane  
S.Guðjónsson ehf  
Saumastofa Súsönnu  
Slökkvitækjaþjónustan ehf  
Straumkul ehf  
Söguferðir ehf  
Söluturninn Smári  
Teitur hópferðabílar ehf  
Tískuverslunin Ríta ehf  
Tölvustöð ehf  
Ungmennafélagið Breiðablik  
Vatn ehf  
Ýmus ehf  
Zenus sófar  
Prif ehf

### Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf  
Curaprox Ísland  
Fimir ehf  
Garðabær  
Geislataekni ehf-Laser-þjónustan  
Hjallastefnan ehf  
Marás vélar ehf  
Naust Marin  
Okkar bakarí ehf  
Pípulagnaverktakar ehf  
S.S. Gólf ehf  
Samhentir  
Val - Ás ehf  
Vélsmiðja Þorgeirs ehf  
Vörukaup ehf, heildverslun  
Önnu Konditorí slf  
Öryggisgirðingar ehf

### Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf  
Aflhlutir ehf  
Alexander Ólafsson ehf  
Altis ehf  
Batterið Arkitektar ehf  
Bæjarbakarí ehf  
Christel - heildverslun slf  
Dverghammar ehf  
Efnamóttakan hf  
Eldvarnarþjónustan ehf  
EÓ-Tréverk sf  
Fjarðarkaup ehf  
Gunnars mæjónes ehf  
Hagmálun slf  
Hella ehf, málmsteypa  
Héðinn Schindler lyftur hf  
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð  
Hvalur hf  
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf  
Íslenskir endurskoðendur/ráðgjöf ehf  
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf



# Allt annað nú en fyrir tíu árum

Viðtal og mynd: Páll Kristinn Pálsson

Jónína Hallsdóttir er hjúkrunarfræðingur á göngudeild Taugalækninga LSH, sem hefur sérhæft sig í MS-sjúkdómnum. Starf hennar snýst meðal annars um að fræða fólk um sjúkdóminn og fyrirbyggjandi lyf sem gefin eru. Jónína þekkir því vel algengustu viðbrögð fólks sem greinast með MS.

„Fólk greinist með MS á öllum aldri, en flestir greinast þó snemma á lífsleiðinni eða á milli tvítugs og fertugs,“ segir Jónína þegar ég hitti hana á göngudeild Taugalækninga LSH í Fossvogi til að forvitnast nánar um viðbrögð fólks við greiningunni. „Þeir ungu hafa annað viðhorf til MS en þeir eldri. Nokkra hefur grunað um tíma að þeir gætu verið með MS, og eru búnir að undirbúa sig andlega þegar greiningin kemur, en fyrir flesta er hún óvænt og margir hafa talið að eitthvað allt annað væri í gangi.“

## Vanþekking almennings

Jónína segir viðbrögð aðstandenda iðulega neikvæðari en sjúklinganna. „Eftir að fólk greinist hér hjá okkur og við höfum veitt því fræðslu um hvað það þýðir að greinast með MS nú um stundir fer það yfirleitt sátt frá okkur. En þegar það fer síðan að segja sínum nánustu frá þessu gerist það oft að aðstandendurnir bregðast illa við tíðindunum, þar sem þeir eru oft með gamla ímynd af MS í huga. Sá nýgreindi fer þá að efast og kemur aftur til okkar og spyr: hverjum á ég að trú?“

Því miður virðist vanþekking almennings á því hvað það þýðir í dag að greinast með MS vera útbreidd. Það er nefnilega talsverður munur á því að greinast núna eða fyrir bara 10 árum síðan. Meðferðarmöguleikarnir eru fleiri núna. MS er meðal þeirra sjúkdóma sem hvað mestu fé er varið í að rannsaka um þessar mundir og það eru sífellt að koma fram ný og betri lyf til að hamla framgangi sjúkdómsins. Ég held mér sé óhætt að fullyrða að framfarir á undanförunum árum hafi orðið meiri varðandi MS en aðra taugasjúkdóma, þótt góðar framfarir hafi einnig orðið í meðferð sumra þeirra.“

## Óvissan – enginn eins

Jónína telur óvissuna helsta áhyggjuefni þeirra sem greinast með MS. „Sjúkdómurinn er svo einstaklingsbundinn og margslunginn að enginn sjúklingur getur borið sig saman við annan og ómögulegt er að segja

til um hvernig þróunin verði hjá hverjum og einum. Skellurnar, eða þær skemmdir sem sjúkdómurinn veldur í heila og mænu, eru á misjöfnum stöðum hjá fólki svo heildarmynd einkenna er ekki nákvæmlega eins frá einum einstaklingi til annars. Óvissan um framtíðina er því þyngsta og stærsta spurningin hjá flestum sjúklingum. Óvissa er að sjálfsögðu grundvallaratriði í tilveru allra manna, en brennur meira á fólki sem glímur við langvarandi sjúkdóma.

Flest fáum við alls konar verki sem koma og fara, vöðvabólgur, dofa og margt sem fylgir einfaldlega því að lifa og eldast. En fólk sem hefur greinst tengir slíkt gjarnan við MS-ið og telur flest einkenni vera af völdum sjúkdómsins, þetta er eitt af því sem fylgir óvissunni. Eflaust hafa þeir haft einkenni áður, sem hafa verið hunsuð. Bólgur í miðtaugakerfi geta hafa verið til staðar og komið og farið um langan tíma þegar fólk greinist. Fólk rifjar svo oft upp gömul einkenni þegar það fær greininguna. En spyrji maður hvort það hafi viljað fá greininguna þegar þau einkenni gerðu vart við sig segja flestir nei.“

## Fólk er ekki sjúkdómurinn

„En fólk bregst mjög mismunandi við greiningunni, óvissunni, og tekst andlega á við sjúkdóminn með ólíkum hætti. Hvort það hleypi hræðslunni að, hvort það sjái alla tilveruna í gegnum sjúkdóminn eða að hann sé bara einn hluti hennar. Hvort það hafi sjúkdóminn fyrir framan sig eða aftan. Ef maður er alltaf hugsa um sjúkdóminn þá litar það og hefur áhrif á tilveruna.“

Ég ráðlegg þannig fólki að kynna sig ekki með sjúkdóminn. Segja til dæmis ekki í fyrsta starfsmannaviðtalinu: „Ég heiti Jón og er með MS“ – heldur leyfa fólki að kynna persónu manns fyrst áður en sjúkdómurinn er nefndur til sögunnar. Lagalega ber fólki ekki skylda til að segja frá því að það sé með MS – eins og gildir um suma sjúkdóma og ákveðin störf, samanber sykursýki eða flogaveiki þegar sótt er um starf flugmanns. Eins er með sambönd, til dæmis ástarsamband, að byrja ekki á því að kynna sig með MS, heldur leyfa sambandinu að þróast áður en það er nefnt.

MS er til dæmis engan veginn ávísun á örorku, það er oft sem fólk heldur að það geti ekki gert það sama og það gerði áður en það greindist en það er ekki rétt. Margir eru með mjög milda útgáfu sjúkdómsins og halda því ástandi lengi áfram með aðstoð lyfja, ef þeir taka þau. Hér áður fyrr, þegar ég var að byrja í þessu, voru bara sprautulyfin í boði, interferon og copaxone. Fólk þurfti að



Jónína Hallsdóttir: „Fólk bregst mjög mismunandi við greiningunni, óvissunni, og tekst andlega á við sjúkdóminn með ólíkum hætti.“

sprauta sig sjálft og það var ekki mjög vinsælt, skiljanlega. Það er alltaf áminning um að eitthvað sé að þegar fólk þarf að sprauta sig reglulega, svona svipað og með sykursýki. Samt þykir það einhvern veginn sjálfsgaðara að sprauta sig við sykursýki en MS. Fólk með sykursýki getur hreinlega ekki lifað án insúlíns á meðan MS-ein-staklingi finnst hann kannski hafa eitthvert val; telur sig geta sleppt sprautunum og tekið sénsinn í stað þess að láta sig hafa það að sprauta sig reglulega. Margir sem hafa haldið meðferð og þolað vel sprautulyfin hafa haldist óbreyttir í mörg ár. En engin lyf eru komin ennþá gegn svokölluðu PPMS, sem er síversnun, það er MS án kasta sem ganga til baka. Það er þó lyf væntanlegt gegn þessu sjúkdómsformi.“

### **Virkt eftirlit**

Jónína segir virkt eftirlit hafi einnig sitt að segja í að halda MS-sjúkdóminum í skefjum. „Í dag er mjög mikið horft á myndir úr segulómun af heila og mænu, MRI-myndir, og meðhöndlað út frá því. Ef fólk er á lyfi en fær fleiri skellur

er það oftast sett á annað lyf. Hér áður fyrr, bara fyrir um 15 árum síðan, var fólk ekki endilega greint við fyrsta sjúkdómskastið, það þurfti annað kast til að staðfesta greininguna. Núna er hægt að staðfesta greiningu fyrr og fólk boðið upp á lyfjameðferð sem hamlar framgangi sjúkdómsins. Og það er líka einfaldara líf þegar lyfin eru komin í töfluform, það er miklu minna mál að taka pillur en að sprauta sig. Meðferðarheldnin er því að ég tel mun betri í dag en fyrir bara 15 árum síðan.

Það er því ástæða til að ítreka hversu mikið hefur breyst varðandi MS á allra síðustu árum. Fólk þarf ekki að óttast jafn mikið að greinast með sjúkdóminn og áður. Það er ekki svo langt síðan að það fyrsta sem fólk sá fyrir sér þegar MS barst í tal var hjólastóll. En fólk er líka mjög mismunandi og tekst mjög mismunandi á við áföll. Það er ekki hægt að alhæfa um hlutina, það verður alltaf að nálgast hverja manneskju á hennar eigin forsendum, hún verður að stjórna þeim stuðningi sem hún fær á sínum forsendum.“ ■

# Kvíði og þunglyndi, greining og meðferð

Pétur Hauksson, geðlæknir

Hugur snýst hring eftir hring

hvíl í ró hvíl í ró

þótt kvíðinn laumi sér inn

þá minni ég mig á...að nú...nú

nú ætla ég að gefa mér aðeins meiri tíma

því hann er svo góður að láta sig líða

Lay Low

Kvíðinn laumar sér inn. Hann laumar sér inn svo lævislega að maður gerir sér jafnvel ekki grein fyrir að um kvíða sé að ræða. Greiningin er oft ekki ljós fyrr en eftir nokkrar komur á bráðamóttöku. Kannski vegna þess að kvíði getur líka verið eðlilegur. Þá hristir maður hann af sér eða bíður af sér hið kvíðvænlega. Það er hins vegar ekki hægt ef kvíðinn er sjúklegur og ekki lengur rökréttur. Maður hristir ekki af sér kvíðaröskun.

Kvíðakast eða felmtur gleymist aldrei þeim sem upplifað hafa slíkt. Kvíði er fjölbreytilegur. Fælni, almennur kvíði og felmtur eru nokkur dæmi um birtingarmyndir. Líkamleg einkenni sem fylgja geta verið svæsin.

## Vítahringur sjálfsásakana

Þunglyndi lýsir sér gjarnan með niðurrifshugsunum sem stuðla að geðlægdareinkennum, svo sem áhugaleysi, gleðiskorti, óvirkni, einangrun, vonleysi og uppgjöf. Þetta verður að vítahring sjálfsásakana og sá sem er fastur í honum er ekki sjálfrátt. Hugarferlið fer af stað ósjálfrátt og magnast af sjálfu sér við minnsta mótlæti og heldur sér síðan gangandi án þess að maður þurfi að hafa fyrir því. Vítahringurinn er eins og eilífðarvél. Oft fara kvíði og þunglyndi saman, enda eru margir orsakabættir sameiginlegir.

Hægt er að skoða orsakir kvíða og þunglyndis frá ýmsum sjónarhólum, heilastarfi, hugrænum þáttum eða umhverfi. Upplifunin er samt svipuð, þótt nálgunin geti verið misjöfn. Takast má á við þennan marghliða vanda með ýmsum hætti. Markmiðið er samt svipað, að draga úr hinum óeðlilega kvíða.



Pétur Hauksson

## Margar orsakir

Ekki dugar að laga einn hluta vítahringins, því margir aðrir öflugir orsakabættir eru til staðar og halda vítahringnum gangandi. Líkamleg vanlíðan, óæskilegt atferli og samskiptaerfiðleikar sannfæra mann um að neikvæðu hugsanirnar eigi rétt á sér. Maður á að geta hrist þetta af sér, er manni sagt, en það er ekki

hægt. Það þarf meira til, það þarf markvisst og fjölbætt inngrip ef komast á út úr ógöngunum.

Lyfjameðferð er oft fyrsta og eina meðferðin sem í boði er við kvíðaröskunum og þunglyndi, og hún getur líka verið nauðsynleg. Rétt er að ráðfæra sig við lækni um mögulega greiningu og meðferð. Því miður er ekki nóg að fara á Facebook, þótt fræðsla og umræður séu af hinu góða. Aðrar nálganir en lyfjameðferð eru mögulegar og geta verið jafn áhrifaríkar og jafnvel stuðlað að betri langtímaárangri en lyf. Oft næst mestur bati af því að nálgast vandann frá öllum hliðum hans, líffræðilegu hliðinni með lyfjum, hugarhliðinni með hugrænni atferlismeðferð eða annarri samtalsmeðferð, og draga samtímis úr skaðvöldum í umhverfinu.

## Gegn neikvæðum hugsunum

Hugræn atferlismeðferð (HAM) kom fyrst fram á sjónarsviðið um 1960 þegar menn vildu fara að sjá meiri árangur af samtalsmeðferð en verið hafði, og voru þá farnir að gera sér grein fyrir að ákveðnar hugsanir sjúklinga stuðluðu að vanlíðan og færniskerðingu. HAM hefur verið veitt við þunglyndi, en einnig hefur meðferðin verið aðlöguð þannig að hún komi að notum í meðferð við kvíða og áfallaröskun, svo dæmi séu tekin, og nálgunin hefur einnig nýst í glímunni við geðrofssjúkdóma og ýmsa líkamlega sjúkdóma og færniskerðingu af völdum þeirra.

Þeir sem hafa tileinkað sér neikvæðan hugsunarhátt hafa tilhneigingu til að fá upp í hugann bjagaðar hugsanir



LIBRA  
LÖGMENN

Prentmiðlun ehf.





um sig og umhverfið og framtíðina. Þetta getur ýmist verið mallandi í bakgrunninum og haldið viðkomandi í stöðugu óyndi, eða skotið upp kollinum skyndilega og dregið mann niður í djúpa lægð fyrir en varir. Það sem byrjar sem sakleysislegar áhyggjur eða óþægindi, leiðir fljótt til hugsana um að eitthvað alvarlegt hljóti að vera að, þetta endi með ósköpum og öll von sé úti.

Röksemdafærslan og hugsanaferlið er ekki endilega mjög meðvitað eða skýrt og er því mikilvægt að takast á við það með skipulögðum hætti. Til þess eru notaðar ýmsar leiðir í HAM, t.d. er fyllt út virknitafla meðan á meðferðinni stendur, og eigið framlag og líðan metin með einkunnagjöf, í þeim tilgangi að betrubæta sjálfsmatið. Hugsanaskrá er notuð til að átta sig betur á samhengi atferlis, hugsana og tilfinninga, og til að finna mótrök gegn óheppilegum hugsunum. Ýmis önnur hjálpartæki eru notuð.

### Breytt sjálfsmynd

Við langvarandi veikindi eða fötlun breytist sjálfsmyndin gjarnan. Hvort sem um er að ræða andleg eða líkamleg veikindi fer fólk að líta sig öðrum augum, og finnst það

vera minna virði en áður. Manni finnst maður ekki eiga sama rétt og áður og finnst það synd fyrir nánustu aðstandendur að þurfa að drattast með svona vesaling. Þegar um líkamlegan sjúkdóm er að ræða sannfærst fólk gjarnan um að andleg vanlíðan og skert sjálfsmat sé óhjákvæmilegur hluti af sjúkdómnum og sættir sig við það.

Stundum getur verið erfitt að greina á milli líkamlegra einkenna svo sem þreytu og þyngsla annars vegar og þunglyndis hins vegar. HAM getur hjálpað fólk að takast á við líkamleg veikindi, bæði með því að takast á við hugsanir sem skjóta upp kollinum í tenslum við færniskerðingu, og við að skipuleggja virkni þannig að færni og afköst verði sem mest, og valdi sem minnstri andlegri vanlíðan.

Síðustu ár hefur þetta meðferðarform náð almennri viðurkenningu og mikilli útbreiðslu. Þó er ekki um algjöra nýjung að ræða, því heimspekingurinn Epictetos (d. 135) sagði: „Menn raskast ekki af hlutum, heldur af viðhorfum sínum til þeirra.“ Því er gott að minna sig á að gefa sér aðeins meiri tíma þegar kvíðinn laumast inn, eins og Lay Low söng. ■



**Karl Kristmanns**  
Umboðs- og heildverslun ehf.



Síðan 1918

# Minni og hugræn endurhæfing

Claudia Ósk H. Georgsdóttir, taugasálfræðingur

Minni verður fyrir margvíslegum áhrifum daglega, hjá okkur öllum. Að gleyma er þannig eðlilegt, að minnsta kosti upp að vissu marki. Ef við myndum eftir öllu sem við upplifðum, heyrðum og sæjum, myndum við fljótlega þjást af andlegri ofhleðslu. Það er þó óþægilegt að gleyma nöfnum kunningja eða geta ekki fundið rétt orð. Minniserfiðleikar geta haft mikil áhrif á daglega líðan, valdið árekstrum og truflað samskipti.

Viðhorf almennings hefur verið nokkuð neikvætt gagnvart hugrænum einkennum, hugsanlega vegna þess hve lítið upplýstur almenningur er um áhrif sem sjúkdómar geta haft á hugræna getu. Þannig viðhorf getur komið í veg fyrir að við ræðum einkennin opinskátt okkar á milli og að við leitum hjálpar eða úrræða. Í dag opnast þó umræður um breytingar á hugarstarfsemi í MS, og gera okkur kleift að skoða möguleika á endurhæfingu.

## Hversu algeng eru hugræn einkenni í MS?

Talið er að um helmingur einstaklinga með MS upplifi hugrænar breytingar<sup>1,2</sup>. Líkamleg einkenni koma oft

fram fyrir greiningu. Hugræn einkenni (t.d. minnkun á einbeitingu og athygli, hugræn hæging og andleg þreyta) geta verið til staðar alveg frá byrjun sjúkdómsferlis. Einstaklingar með stigvaxandi gerð af MS þjást yfirleitt meira af hugrænum einkennum en þau sem eru með sjúkdómsgerðina „versnun-endurbati“. Samhengi er á milli hvar í heila ör myndast og hvernig hugrænar breytingar lýsa sér. Til dæmis geta einstaklingar með MS sem eru með bólgubletti á svæði ennisblaðs (framheila) átt í erfiðleikum með að skipuleggja, en bólgublettir í hnakkablaði geta hinsvegar leitt til erfiðleika með sjónúrvinnslu. Þrátt fyrir að munur milli einstaklinga sé afar mikill, er til ákveðið mynstur af hugrænum breytingum sem er einkennandi fyrir MS og samanstendur í grófum dráttum af andlegri/hugrænni þreytu og hugrænni hægingu, erfiðleikum með athygli og einbeitingu, skorti á orðaforða, frumkvæði og getu til þrautalausna, auk minnistrufana<sup>3</sup>.

- Andleg þreyta er oft fyrsta einkenni sem einstaklingar með MS hafa reynslu af<sup>4</sup>. Þreytan getur gert vart við sig þó svo verkefni séu ekki andlega eða líkamlega krefjandi. Andleg þreyta hefur neikvæð áhrif á hugræna getu fólks og einstaklingar með MS eru sérstaklega viðkvæmir hvað þetta varðar: Einbeiting verður slök, villur og gleymaska koma fram.
- Einstaklingum með MS finnst oft að allt gangi hægar fyrir sig, jafnvel það að hugsa. Minnkun á getunni til að vinna hratt og markvisst verður sérstaklega áberandi í atvinnuumhverfi nútímasamfélagsins þar sem samkeppni er mikil og rík krafa um skjót viðbrögð.

Claudia Ósk H. Georgsdóttir er taugasálfræðingur. Hún hlaut sálfræðimenntun sína á Íslandi (BA gráða) og í Ástralíu (Masters og Phd gráður).



Hún starfaði við taugadeild í Ástralíu í 15 ár en flutti heim árið 2005. Claudia starfaði á Grensásdeild Landspítala 2006-2012 en er núna staðsett á Reykjalundi. Sérsvið hennar er taugasálfræðilegt mat/greining á heilaskaða og miðtaugasjúkdómum og hugræn endurhæfing.



- Getan til að einbeita sér að einföldum verkefnum er yfirleitt óbreytt hjá þeim sem eru með MS. Þó geta komið fram erfiðleikar við að einbeita sér að tvennu í einu og sérstaklega ef um tímamæld verkefni er að ræða.
- Málskilningur breytist yfirleitt lítið hjá þeim sem eru með MS, samt sem áður eru erfiðleikar með orðaforða og framburð algengir. Þannig eiga einstaklingar með MS oft erfitt með að finna orð sem þeir vilja nota eða að nefna hluti eða að rifja upp óvenjuleg orð og nöfn.
- Stundum eiga einstaklingar með MS erfitt með flóknari skipulagningu eða að leysa þrautir og gátur. Þá verða erfiðleikar algengir hvað varðar óhlutbundna hugsun, hugtakamyndun, hugrænan sveigjanleika og getuna til að nýta sér vísbendingar umhverfisins.
- Breytingar á minni eru algengari en áður var haldið og talið er að um 40% til 60% einstaklinga með MS upplifi minnisvandamál.<sup>5</sup> Þessi tala er sambærileg við erlendar niðurstöður en það hefur samt komið á óvart hversu margir upplifa minniserfiðleika yfir höfuð. „Ákveðin leynd hvíldi yfir þessum erfiðleikum áður“<sup>6</sup> (bls. 23) en fræðslan hefur aukist á undanförunum árum og umræðan opnast að nokkru leyti um hugrænar breytingar sem fylgja MS almennt. Það er ljóst að minniserfiðleikar geta haft mikil áhrif á daglega líðan hjá einstaklingum með MS. Þó hefur MS ekki áhrif á alla undirþætti minnis. *Aðgerðaminni*, hvernig við framkvæmum ákveðið verkefni (t.d. að spila á píanó), er yfirleitt óbreytt í MS. Sömuleiðis er *langtímaminni* (minni um athafnir í æsku til dæmis) oftast varðveitt. Það sem getur hins vegar verið erfitt er að læra nýtt efni. Vandamálið virðist fólgið í skorti á skipulagningu, sem sagt að finna og nota skipulagðar aðferðir til að læra nýtt efni, sem og *vinnsluminni* - að geta haldið upplýsingum í minni á meðan unnið er með þær. Einstaklingar með MS eiga oft erfitt með að rifja upp efni úr minni (‘free recall’) en *kennslaminni* (‘recognition’) er hinsvegar oftast varðveitt. Þannig má segja að oft er ekki um beint minnistap að ræða heldur frekar um erfiðleika með að ná í upplýsingarnar úr minninu.

## Hverjir eru helstu þættir í daglegu lífi sem hafa áhrif á minni?

Margir þættir í lífi okkar hafa áhrif á gæði minnis sem sýnir jafnframt hversu mikilvægt en líka hversu berskjaldað minnið er. Nokkur dæmi eru tekin hér.

- Þegar við eldumst eiga sér stað líffræðilegar breytingar í heilanum. Blóðflæði, taugafrumur, boðefni, þyngd og rúmmál heilans minnkar. Það er ekki algilt að minnið versni þegar við eldumst. Margir hugrænir þættir geta haldist svo til óbreyttir langt fram á elliár hjá einstaklingum með MS sem og öðrum, eins og til dæmis persónuleg og almenn þekking, langtímaminni, minni á þekkt andlit, málskilningur og hæfileikinn til að lesa. Þó er rétt að geta þess að eldra fólk á oft erfiðara með að læra nýja hluti (eins og tölvutækni), að framkvæma hluti undir tímapressu, að muna eftir nafni þegar mikið liggur við, að halda einbeitingu í langan tíma og að skipta athygli á milli tveggja verkefna samtímis.
- Streita, svefntruflanir og örmögnun geta haft áhrif á einbeitingu sem leiðir til erfiðleika við að festa í minni upplýsingar á degi hverjum.
- Kvíði og þunglyndi trufla minni og einbeitingu. Aukinn kvíði getur minnkað einbeitingu, sem truflar síðan getu okkar til að læra og muna, og við það getur kvíði aukist og þannig skapast vítahringur.
- Langvarandi ofdrykkja veldur minnistapi, vegna þess að skemmdir verða í þeim hlutum miðtaugakerfis sem stjórna meðal annars getu til að læra nýja hluti og varðveita upplýsingar.
- Sjúkdómar og verkir, einir og sér eða sem fylgiskar MS, geta valdið þreytu, skertri athygli og einbeitingarskortum og þannig haft óbein áhrif á minni okkar. Einnig geta sjúkdómar og verkir haft bein áhrif á minnisgetu okkar, það er að segja vegna skaða á heilasvæðum sem hafa með minnið að gera. Í því sambandi má nefna MS, og reyndar marga aðrar sjúkdóma eins og Alzheimers, heilablóðfall og skaða vegna höfuðáverka, svo eitthvað sé nefnt.

Það er ljóst að þrátt fyrir tilveru sjúkdóms er ýmislegt sem fólk getur gert daglega til að tryggja hollan lífstíl, passa upp á eigin heilsu og minnka þar með líkur á álagi á heilastarfsemi.

## Hverskonar hugræn endurhæfing á minni er í boði í dag?

Með aukinni þekkingu og skilningi okkar á sambandi á milli MS og hugrænna breytinga hefur hugræn endurhæfing fengið aukið vægi. Hugræn endurhæfing miðar að því að bæta minni, einbeitingu, athygli, sjónræna úrvinnslu sem og hæfnina til þrautalausnar. Það er ýmislegt sem hefur áhrif á árangur endurhæfingarinnar eins og hvaða hugrænu þættir hafa orðið fyrir breytingum og hversu miklar þessar breytingar eru. Einnig fer árangur eftir því hvaða endurhæfingaraðferðum er beitt, svo og hvernig útkoman er metin. Rannsóknir<sup>7</sup> undirstrika mikilvægi þess að markmið endurhæfingar í MS skuli ávallt vera að auka hugræna getu sem stuðlar að aukinni virkni í daglegu lífi. Nýjar rannsóknir eru nú komnar sem sýna að minnisendurhæfing getur bætt minni fólks með MS<sup>9</sup>. Þannig meðferð getur ýmist farið fram í formi einstaklings- eða hópmeðferða, en almennt er talið að hópmeðferð skili betri árangri. Í hópmeðferð getur fólk deilt með öðrum reynslu sinni af daglegum minnisglöpum og getur unnið saman við að finna lausnir á vandanum. Þannig lærir fólk hvert af öðru, veitir hvert öðru stuðning og minnkar fordóma gagnvart gleymsku.

Markmið með minnis-endurhæfingu er alltaf að styrkja þætti hugarstarfseminnar sem skipta máli í daglegu lífi, til dæmis að muna eftir bókuðum tíma, eftir upplýsingum, nöfnum, símanúmerum/ aðgangsorðum, og hvar við höfum sett frá okkur hluti. Besta útkoma með minnisendurhæfingu hefur fengist með því að blanda saman hugrænni þjálfun („cognitive retraining“) og „compensatory strategies“<sup>7</sup>. Í hugrænni endurhæfingu eru notaðar *innri*, *hugrænar* minnisaðferðir þar sem efnið sem á að læra er sett í einhver hugar- og merkingartengsl. Þetta getur verið með ýmsu móti, til dæmis með hugtengingu („associations“), sjónrænni ímyndun („visualisation“), flokkun („chunking“) og margt fleira. Með innri minnisaðferðum skipuleggjum við og sameinum við efni, við aukum merking þess og einföldum upplýsingarnar. Ytri aðferðir eru hins vegar utan við okkar huga og líkama. Markmið þeirra er að nýta og virkja umhverfið betur. Dæmi eru breytingar á umhverfinu – að koma skipulagningu á hluti heima, eða notkun hjálpargagna eins og síma, dagatala, minnisbóka, orðalista ofl. Endurhæfingin miðar að því að blanda ytri og innri aðferðum til að ná bestu útkomu.

Eins og með hverja aðra fagkunnáttu þá tekur tíma og mikla æfingu að tileinka sér þessar aðferðir og nýta í dag-

legu lífi. Þess vegna er ávallt lögð áhersla á verkefni til *heimavinnu* með reglulegum *æfingum* á milli hópa eða einstaklingstíma. Veitt er almenn *fræðsla* um minni og þá þætti sem áhrif hafa á það. Með reglulegum *sjálfsskráningum* er þátttakendum kennt að meta tíðni daglegrar gleymsku, aðstæður sem valda helst gleymsku og minniserfiðleikum svo og aðstæður sem stuðla að minnkandi gleymsku og betra minni. Sjálfsmat er þannig mikilvægur þáttur endurhæfingar, en það eykur innsæi, þekkingu og sjálfstæði þátttakenda.

## Lokaorð

Rannsóknur um áhrif hugrænnar endurhæfingar í MS hefur fjölgað á síðustu árum. Mælt er í dag með að huga að slíkri endurhæfingu snemma í sjúkdómsferli. Mikil þörf er á áframhaldandi rannsóknum og nánari skil á flóknu samspili á milli ýmissa þátta eins og mismunandi tegunda minnisaðferða, ólíkra undirflokka hugrænna þátta og tegunda MS, svo og langtímaáhrif slíkrar endurhæfingar.

Á hópnámskeiði um minnisendurhæfingu hafa þátttakendur tækifæri til að deila með öðrum reynslu sinni af daglegri gleymsku og sjúkdómseinkennum, og geta jafnframt unnið saman við að finna leiðir til að takast á við vandann. Skapandi eðli þessarar vinnu gerir hana sérstaklega ánægjulega og áhrifamikla. Við erum öll sérstök og hver og einn hefur eitthvað til málanna að leggja. Þannig lærum við hvert af öðru, veitum hvert öðru stuðning og minnkum fordóma gagnvart gleymsku og minnisvandamálum. ■

## Heimildir

- Sverrir Bergmann (2004). Um MS. *Meginstöð Blað MS Félags Íslands*, 2. tbl. 21. árg: 14-17.
- Grigoriadis, N. (2003). Cognitive deficits in multiple sclerosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2 (Suppl 1): 1-15.
- Rao S.M. (1986). Neuropsychology of multiple sclerosis: A critical review. *J Clin Exp Neuropsychol*, 5: 503-542.
- Margrét Sigurðardóttir (2004). Félagslegar aðstæður og aðlögun einstaklinga með MS sjúkdóminn. *Óbirt MA ritgerð*, Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Calabrese P. (2006). Neuropsychology of MS: An overview. *J Neurol*, 253 [Suppl 1] I/10-I/15.
- Margrét Sigurðardóttir. (2004). Hagir Fólks með MS á Íslandi. *Meginstöð Blað MS Félags Íslands*, 1. tbl. 21. árg: 21-24.
- Tesar, N., Bandion K. og Baumhackl, U. (2005). Efficacy of a neuropsychological training programme for patients with multiple sclerosis – a randomised controlled trial. *Wien Klin Wochenschr*, 117/21 – 22: 747-754.
- Das Nair, R., Martin, K.J. og Lincoln, N.B. (2016). Memory rehabilitation for people with multiple sclerosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews: Multiple Sclerosis and Rare Diseases of the CNS Group*, March 2016.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Garðabær

Kjartan Guðjónsson, tannlæknir  
Kvikmyndaverstöðin ehf  
Milli hrauna.is, heimilismatur  
Músik og Sport ehf  
Myndform ehf  
Pappír hf  
Rafgeymasalan ehf  
Rafrún ehf  
Rúnir verktakar ehf  
Sjúkraþjálfarinn ehf  
Smyril Line Ísland ehf  
Spirall prentþjónusta ehf  
Strendingur ehf  
Suðulist Ýlir ehf  
Sæli ehf  
Úthafsskip ehf  
Útvík hf  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
VSB verkfræðistofa ehf  
Þarfaping hf  
Þvottahúsið Faghreinsun

## Reykjanesbær

Happy Campers bílaleiga  
Alex gistiheimili Leifsstöð  
Áfangar ehf-hreinlætisvörur  
Bed and Breakfast - Keflavík Airport  
Bílrúðupjónustan ehf  
Dacoda ehf  
DMM Lausnir ehf  
Fjölbrotaskóli Suðurnesja  
GE bílasala  
Gull og Hönnun ehf  
Hótel Keflavík ehf  
Kostur matvöruverslun  
Lyfta ehf  
M² Fasteignasala & Leigumiðlun  
Nesraf ehf  
Plastgerð Suðurnesja ehf  
Reiknistofa fiskmarkaða hf  
Rörvirki sf  
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum  
SB Trésmíði ehf  
Skipting ehf  
Skólatur ehf  
Skólar ehf  
Suðurflug ehf  
Toyota Reykjanesbæ  
UPS á Íslandi  
Útfarapjónusta Suðurnesja  
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis

Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum  
Vökvatengi ehf

## Grindavík

EVH verktakar ehf  
Northern Light Inn  
Ó S fiskverkun ehf  
Þorbjörn hf

## Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf  
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

## Garður

Aukin Ökuréttindi ehf  
Þorsteinn ehf

## Mosfellsbær

Afltak ehf  
Elmir-teppapjónusta ehf  
GT-bílar ehf  
Hús-inn ehf  
Mosfellsbakarí  
Múr og meira ehf  
Nonni litli ehf  
ÓP skrudgarðyrkja ehf  
Reykjabúið ehf  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf  
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar  
Sjound slf

## Akranes

Akraborg ehf  
Bílasala Akraness ehf - Bílás  
Bjarmar ehf, vélaleiga  
Fasteignasalan Hákot  
Grastec ehf  
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar  
Snókur verktakar ehf  
Verslunin Bjarg ehf

## Borgarnes

Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf  
Ensku húsin gistiheimili við Langá  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Golfklúbbur Borgarness  
Kaupfélag Borgfirðinga  
PJ byggingar ehf  
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi  
Skorradalshreppur  
Traktorsverk ehf, Norðtungu

## Reykholt

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

## Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

## Ólafsvík

Kvenfélag Ólafsvíkur  
Steinunn ehf

## Snæfellsbær

Gistihúsið Langaholt á Snæfellsnesi

## Búðardalur

Dalabyggð  
Dalakot, gistiheimili og veitingastaður

## Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

## Ísafjörður

Akstur og löndun ehf  
Ferðapjónustan í Heydal  
Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu  
Hamraborg ehf  
Hótel Reykjanes við Ísafjarðardjúp  
Jón og Gunna ehf  
Massi þrif ehf  
Orkubú Vestfjarða ohf  
Sjúkraþjálfun Vestfjarða  
Skipsbækur ehf  
Tannlæknastofan á Torfnesi

## Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður  
Endurskoðun Vestfjarða ehf  
Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður

## Súðavík

Súðavíkurhreppur

## Flateyri

Litlabýli Guesthouse ehf

## Patreksfjörður

Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð  
Vestmar ehf

## Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf  
T.V. Verk ehf

## Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

## Þingeyri

Tengill, rafverktaki

## Hólmavík

Hótel Laugarhóll

## Drangsnæs

Grundarás ehf  
Kaldrananeshreppur

## Árneshreppur

Árnesskirkja

## Hvammstangi

Geitafell - Seafood Restaurant, Geitafelli  
Hótel Hvammstangi

## Blönduós

Áfangi ehf  
Húnavatnshreppur  
Stéttarfélagið Samstaða

## Skagatrönd

Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf  
Sjavarlíftækniþrið BioPol ehf  
Sveitarfélagið Skagatrönd  
Vík ehf

## Sauðárkrókur

Bókhaldspjónusta KOM ehf  
FISK-Seafood ehf  
Héraðsbókasafn Skagfirðinga  
Iðnsveinafélag Skagafjarðar  
Kaupfélag Skagfirðinga  
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf  
Steinull hf  
Stoð ehf, verkfræðistofa  
Tengill ehf  
Vörumiðlun ehf

## Varmahlíð

Akrahreppur  
Álftagerðisbræður ehf  
Ferðapjónustan Bakkaflöt-  
[www.Riverafting.is](http://www.Riverafting.is)

## Fljót

Ferðapjónustan Bjarnargili ehf

## Siglufjörður

Málaraverkstæðið ehf  
Primex ehf

## Akureyri

Akureyrarbær  
Akureyrarhöfn  
Baldur Halldórsson ehf  
Baugsbót ehf  
Bílaprýði  
Blikkrás ehf  
Brauðgerð Kr. Birgir Snorrason  
Bryggjan og Strikið  
Bústólpi ehf  
Efling sjúkraþjálfun ehf  
Eining-löja

# MS Setrið

## Í Heilsuviku MS Seturs á haustönn



Helga Kolbeinsdóttir með fyrirlestur um styrk okkar sem heildar.



Café Heilsa. Guðlaug, Margrét og Hildur Kristjánsdóttir.



Vax- og handaæfingar á vinnustofunni.



Hjálpartækjakynning. Alltaf eitthvað nýtt að gerast.

## Undirbúningur opins húss og jólabasar



Sólveig á sínum stað, geislandi af gleði.



Anna María og Kristbjörg „vinnustofukonur“ leggja blessun sína á undirbúninginn.



Vigdís og Hildur Þóra leggja á ráðin fyrir basarinn.

## Á aðventu



Á húsfundi brýndi Bergþóra röddina og fór með „Sálin hans Jóns míns“.



Páll Kristinn Pálsson les upp úr nýju skáldsögunni sinni, Ósk.



Jólaskreytingagerð.



Tekið í spil. Linda, Ragnhildur, Brynjar og Margrét.



„Allir fá þá ...“



Á góðri stund.



... eitthvað falllegt.“



Illmurinn úr eldhúsinu er svo lokkandi. Lamb að hætti hússins.

# Samskiptasíður á fésbókinni

Á fésbókinni eru nokkrir hópar fyrir fólk með MS. Sumar eru opnar öllum, aðrar eru lokaðar og þá þarf að senda beiðni til að ganga í hópinn. Hóparnir eru flestir ótengdir MS-félaginu.



## Ungir / nýgreindir með MS

Lokaður hópur. Félagshópur fyrir unga / nýgreinda einstaklinga með MS. Tilgangur hópsins er að gefa fólki vettvang til að fræðast, deila reynslu, kynna fólk og hafa gaman. Miðað er við einstaklinga undir 35 ára aldri, eða greiningu innan 5 ára, en allir sem telja sig eiga erindi í hópinn eru velkomnir. Innan hópsins er m.a. starfræktur kaffihúshópur sem hittist tvisvar í mánuði.

## UngNý

Lokaður hópur (secret) Meðlimalistinn er ekki öllum sýnilegur og ekki er hægt að leita að honum.

## Foreldrar og nánir ættingjar barna og ungmenna með MS á Íslandi

Lokaður hópur. Foreldrar barna og ungmenna með MS geta skrifað á síðuna, fengið og/eða gefið stuðning og ráð.

## Lifað með MS – Einungis fyrir MS-greinda

Lokaður hópur fyrir einstaklinga með MS til þess að spjalla saman um persónuleg og viðkvæm mál sem halda á innan hópsins.

## Ungt fólk með MS

Lokaður hópur. Fólk deilir jákvæðum hugmyndum, eignast vini sem glímir við sama „fyrirbærið“, þ.e. MS, og hefur húmor fyrir sjálfu sér og aðstæðum sínum.

## MS og lífið – Spjallhópur um MS sjúkdóminn

Opinn hópur. Fyrir MS-einstaklinga og aðstandendur þeirra.

## MSFF – MS Fræðslu og félagsmiðstöð

Lokaður hópur. Hópurinn höfðar til fólks sem er virkt eða með væga útgáfu af sjúkdómnum, en hefur þörf fyrir að brjótast út úr einangrun og sjá aðra MS-félaga af og til. Hópurinn hittist tvisvar í viku og eru allir MS-greindir velkomnir.

## Tecfidera Ísland

Lokaður hópur. Fyrir MS-greinda sem eru á MS-lyfinu Tecfidera, eða eru að hugsa um að fara á það.

## MS Eyjafjörður

Lokaður hópur. Fyrir MS-greinda á Akureyri og nágrenni.

## Sms

Lokaður hópur. Fyrir MS-greinda á Suðurnesjum.

## M.S. og Parkar í Eyjum !!!

Lokaður hópur. Fyrir MS-greinda í Vestmannaeyjum.

Á alþjóðlegu samskiptasíðunni **shift.ms** er hægt að komast í samband við aðra í sömu stöðu og fá ráð og stuðning. Markmiðið er að vefurinn sé staður þar sem MS-greindir geta leitað upplýsinga, eignast vini, fengið ráð og fundið nýjar leiðir til að láta drauma sína rætast. ■



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Akureyri

Félag verslunar- og skrifstofufólks  
Fjöllumboð ehf  
Geisli Gleraugnaverslun  
Hársnyrtistofan Samson  
Hnýfill ehf  
HSH verktakar ehf  
Húsprýði sf  
Höldur ehf, bílaleiga  
Pedromyndir ehf  
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf  
Raftákn ehf - Verkfræðistofa  
Röfi ehf  
S.S. byggir ehf  
Samherji ehf  
Sjúkrahúsið á Akureyri  
Straumrás hf  
Timbra ehf, byggingarverktaki  
Urtasmiðjan ehf-  
www.urtasmiðjan.is  
Vegbúinn ehf-Gripa- og vöruflutningar  
Veislubakstur - Betra brauð  
Verkval ehf  
Vélaleiga HB ehf

## Grenivík

Grýtubakkahreppur

## Grimsey

Sigurbjörn ehf  
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf

## Dalvík

Ektafiskur ehf  
Híbylamálun, málningar-  
þjónusta ehf  
Kussungur ehf

## Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf,  
vélaverkstæði

## Hrísey

Eyfar ehf

## Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf  
E G Jónasson rafmagns-  
verkstæði  
Farfuglaheimilið Árbót - Berg  
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar  
ehf-www.fjallasyn.is  
Framsýn, stéttarfélag  
Gistiheimilið Árból  
Höfðavélar ehf  
Kvenfélag Húsavíkur

## Kvenfélag Ljósvefninga

Skóbúð Húsavíkur ehf  
Steinsteypir ehf  
Stóruvellir ehf  
Vermir sf  
Víkurráð ehf  
Ökuskóli Húsavíkur

## Laugar

Kvenfélag Reykdæla

## Mývatn

Vogar, ferðaþjónusta

## Kópasker

Keldunes ferðaþjónusta-www.  
keldunes.is  
Vökváþjónusta Kópaskers ehf

## Raufarhöfn

Önundur ehf

## Þórshöfn

Ígrip ehf  
Svalbarðshreppur

## Vopnafjörður

Hofssókn  
Ljósaland ehf, verktakafyrirtæki

## Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf  
Ársverk ehf  
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf  
Bólholt ehf  
Fljótsdalshérað  
Gistihúsið - Lake Hotel  
Egilsstaðir  
Hár.is, Hlöðum  
Héraðsprent ehf  
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf  
Klausturkaffi ehf  
Kúpp ehf, Lagarbraut 3  
Skógræktin  
Skrifstofuþjónusta  
Austurlands ehf

## Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

## Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag  
Launafl ehf  
Tól og Tæki sf  
Tærgesen, veitinga- og gistihús

## Eskifjörður

Fjarðaþrif ehf  
Lindin fasteignir  
Ökuskóli Austfjarða ehf

## Neskaupstaður

G.Skúlason vélaverkstæði ehf

Síldarvinnslan hf  
Tannlæknastofan  
Verkmenntaskóli Austurlands

## Fáskrúðsfjörður

Loðnavinnslan hf

## Stöðvarfjörður

Brekkan - Verslun og  
veitingastofa

## Höfn í Hornafirði

Eystrahorn  
Ferðaþjónustan Árnanes  
Ferðaþjónustan Gerði,  
Suðursveit  
Gistiheimilið Hafnarnesi-www.  
hafnarnesi.is  
Kaffi Hornið ehf  
Skinney-Þinganes hf  
Uggi SF-47  
Þingvað ehf, byggingaverktakar  
Ögmund ehf  
Öryggi og gæsla ehf

## Selfoss

AB-skálinn ehf  
Árvirkinn ehf  
Baldvin og Þorvaldur ehf  
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf  
Bisk-verk ehf  
Bókaútgáfan Björk  
Eðalbyggingar ehf  
Ferðaþjónustan Úthlíð-  
www.uthlid.is  
Flóahreppur  
Fossvélar ehf  
Garðyrkjustöðin  
Syðri Reykjum 4 ehf  
Gesthús Selfossi, gistihús og  
tjaldsvæði  
Gólflist ehf  
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð  
Heiðmerkur grænmeti, Laugarási  
Hjá Maddý ehf  
Hótel Gullfoss  
JÁ pípulagnir ehf  
Jeppasmiðjan ehf  
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps  
Kvenfélag Grímsneshrepps  
Kvenfélag Hraungerðishrepps  
Kökugerð H P ehf  
Mjólnir, vörubílstjórafélag  
Nesey ehf  
Pylsuvagninn Selfossi við  
brúarendann  
Reykþóll ehf  
Reykhusið Útey  
Smíðsholt ehf

Toyota á Selfossi  
Österby-hár

## Hveragerði

Dychem á Íslandi  
Ficus ehf  
Frumskógar Gistihús  
Hótel Ör  
Hveragerðiskirkja  
Kjörís ehf  
Raftaug ehf

## Þorlákshöfn

Þorlákshafnarhöfn

## Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum  
Ölfusverk ehf

## Laugarvatn

Ásvélar ehf

## Flúðir

Flúðasveppir ehf  
Fögrusteinar ehf  
Hrunamannahreppur

## Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf  
Freyðing ehf  
Hestvit ehf  
Kanslarinn veitingahús  
Ketó ehf  
Kvenfélagið Sigurvon  
Trésmiðjan Ingólfs ehf

## Hvolsvöllur

Bílvellir ehf  
Ferðaþjónusta bænda Stóru-  
Mörk  
Gamla fjósið ehf

## Vík

Hrafnatindur ehf

## Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hótel Klaustur

## Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns  
Bragginn sf, bílaverkstæði  
D.P.H ehf, sjúkrapjálfun  
Eyjaprent hf  
Hárstofa Viktors  
Ísfélag Vestmannaeyja hf  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja  
Miðstöðin ehf  
Ós ehf  
Teiknistofa Páls Zóphónías-  
sonar ehf  
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu  
Vélaverkstæðið Þór ehf



vistor





# SOL GRYNN<sup>®</sup>

*Holl, ristuoð hafragrjón*



SÓLSKIN BEINT  
Í HJARTASTAÐ