

MEGIN

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2004 21. árg.

STOÐ





Trönuhrauni 8
220 Hafnarfjörður
Sími 565 2885 • Fax 565 1423
stod@stod.is • www.stod.is





KEILUHÖLLIN
HEILL HEIMUR AF SKEMMTUN



keila **gæsapartý** **einkasamkvæmi**
leiktæki
diskókeila **leiga á húsi f/einkasamkvæmi**
pool **hádegismatur** **fyrirtækjapartý**
kvöldmatur **golfhermir** **beinar útsendingar**
karokee
barnaafmæli
steggjapartý

Opnunartími:
Sunnudaga - Fimmtudaga:
11:00 - 24:00
Föstudaga - Laugardaga:
11:00 - 02:00



Keiluhöllin ehf. • Flugvallarvegi • Sími 511 5300 • Fax 511 5301 • www.keiluhollin.is • www.golfhermir.is

Morgunblaðið



SAMSKIP

NÓI SÍRÍUS



SPARISJÓÐURINN



HÚSGAGNAHÖLLIN

Efnisyfirlit

Frá formanni	4
Mamma Siggú er með MS .	6
Höfðingleg gjöf	6
Áfram jóga!	7
Heimasíða MS félagsins ...	7
Dagvist og endurhæfingar- miðstöð MS	8
MS og barneignir.	10
Aðalfundur NYMS á Norðurlöndum	15
Horft til framtíðar með MS .	16
Raunasagan er bara fyrir þá nánustu	18
Hagir fólks með MS á Íslandi	21
Námskeið og sjálfshjálparhópar	25
Fréttir úr Eyjafirði	26
Umgengnis- og leiguglur .	27
Svipmyndir úr félagslífinu .	28



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

Frá formanni

Ágætu félagar.

Ég óska ykkur öllum gleðilegs sumars með bestu þökkum fyrir veturinn. Veturinn var annasamur fyrir nýja stjórn félagsins, þar sem mörg brýn verkefni biðu úrlausnar. Þetta hefur eigi að síður verið spennandi og skemmtilegur tími og við höfum komið flestum áherslumálum okkar í framkvæmd. Þar ber hæst skipun mjög hæfrar stjórnar dagvistar félagsins, sem síðan endurréð Þuríði Sigurðardóttur hjúkrunarfræðing sem forstöðumann dagvistarinnar. Nú má fullyrða að sjúklingum dagvistarinnar líði vel og góður andi svífi yfir vötnum.

Eitt af markmiðum félagsins hefur verið að geta boðið upp á góða göngudeildarþjónustu fyrir alla MS sjúklinga. Nú er þessi áfangi í höfn með tímamótasamningi MS félagsins við Landspítala Háskólasjúkrahús, þar sem taugalækningadeild LSH mun annast göngudeildarþjónustu í húsakynnum MS félagsins. Þjónustunni verður ýtt úr vör um miðjan maí og verður kynnt nánar síðar. Við erum mjög þakklát stjórn LSH fyrir þann skilning og það traust sem felst í þessu samstarfi. Að mínu mati er það ákaflega þýðingarmikið og löngu tímabært að taugalækningadeildin og félagið starfi saman með þessum hætti að velferð MS sjúklinga.

Það hefur glatt mig mikið hversu vel mér hefur verið tekið sem formanni félagsins. Þetta hefur komið fram í ótal samtölum við sjúklinga, aðstandendur þeirra og fólk utan félagsins.



Ég hef kappkostað að vera í góðu sambandi við alla félagsmenn og eru þar ekki undanskildir félagsmenn á landsbyggðinni. Skemmst er að minnast afar ánægjulegar ferðar norður á Akureyri. Núna í maí er ferðinni heitið austur á firði.

Stjórnin hefur stuðlað að blómlegu félags- og fræðslustarfi í vetur. Í undirbúningi eru hjónanámskeið fyrir norðan nú í maí og fræðslufundur um ný lyf og rannsóknir í sumarlok.

Sumarið heilsaði okkur með sól og blíðu, a.m.k. hér á suðvesturhorni landsins. Sýnt var fram á að vetur og sumar frusu saman, sem jafnan er talið vita á gott. Ég vona því að sumarið fari mjúkum höndum um okkur öll og við fáum notið þess eins og kostur er.

Með bestu sumarkveðju,

Sigurbjörg Ármannsdóttir

MeginStoð, 1. tbl. 2004, 21. árg. ISSN 1670-2700

Útgefandi: MS félag Íslands, Sléttuvegi 5, sími 568 8620, fax: 568 8621

Netfang: msfelag@msfelag.is, heimasíða: msfelag.is

Ábyrgðarmaður: Sigurbjörg Ármannsdóttir • Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson

Ritnefnd: Jón Ragnarsson, Þórdís Kristleifsdóttir, Svavar Guðfinnsson og Eiríkur S. Vernharðsson

Auglýsingar: Öflun ehf. • Umbrot og prentun: Prentmet ehf.



MS FÉLAG ÍSLANDS



Minning

Gyða Jónína
Ólafsdóttir

f. 1. febrúar 1946

d. 9. maí 2004



Það er stórt skarð hoggið í okkar raðir nú er við sjáum á bak Gyðu Jónínu Ólafsdóttur.

Gyða var formaður MS félags Íslands á árunum 1985 til 1998, en auk þess gegndi hún starfi framkvæmdastjóra Dagvistar MS félagsins frá stofnun hennar 1986, þar til á síðasta ári er hún lét af störfum vegna veikinda.

Þessi ár voru tímar mikillar grósku og uppbyggingar hjá félaginu, sem eignaðist nú fastan samastað fyrir félagsstarfið og hóf rekstur Dagvistar fyrst í Álandi 13 og síðan Sléttuvegi 5.

Gyða var í fararbroddi stjórnarmanna sem áttu þá hugsjón að fræða almenning um MS sjúkdóminn, útrýma fordómum og efla þjónustu við sjúklinga. Þetta var mikið starf sem fólst í að kynna MS sjúkdóminn, þarfir sjúklinga og framtíðaráform félagsins fyrir félögum, klúbbum og opinberum aðilum og sannfæra þau um að rétt væri að styðja okkur fjárhagslega eða rétta okkur hjálparhönd með öðrum hætti. Félagsmenn stóðu einnig

fyrir margvíslegri fjáröflun svo sem sölu jóla- og minningarkorta, kökubösurum, styrktartónleikum og síðan útgáfu þessa blaðs.

Gyða naut mikillar virðingar innan- sem utanlands fyrir störf sín að málefnum MS sjúklinga. Árið 1995 var hún sæmd riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu fyrir ötult starf í þágu MS sjúklinga.

Við þökkum Gyðu metnaðarfullt starf sem einkenndist af trúmennsku við félagið til hinsta dags.

Nafn hennar er samofið sögu MS félags Íslands, en því helgaði hún starfskrafta sína.

Syni hennar, móður, systkinum og öðrum aðstandendum sendum við innilegar samúðarkveðjur.

Blessuð sé minning Gyðu J. Ólafsdóttur.

MS félag Íslands og Dagvist MS félagsins.

Mamma Siggú er með MS

Út er komin hjá MS félaginu barnabókin Mamma Siggú er með MS. Henni er ætlað að útskýra fyrir börnum – og öðrum í fjölskyldunni – hvernig MS sjúkdómurinn lýsir sér, en lengi hefur verið þörf fyrir vandaða og skemmtilega bók af þessu tagi.

Mamma Siggú er með MS kom fyrst út í fyrra að tilstuðlan lyfjafyrirtækisins Serono Nordic AB í Svíþjóð. Sagan vakti strax svo mikla athygli að bókin hefur í ár verið að koma út á öllum hinum Norðurlöndunum og frést hefur um áhuga á því að gefa hana einnig út víða í Evrópu. Textinn er eftir Barbro Ernemo, teikningar gerði Sara Nilsson-Bergman og Páll Kristinn Pálsson sneri henni á íslensku.

Mamma Siggú er með MS verður ekki sett á almennan markað en hægt er að kaupa hana á skrifstofu MS félagsins að Sléttuvegi 5 og kostar hún aðeins 500 krónur. Áhugasömum er því bent á að hafa samband við Ingdísu á skrifstofunni í síma 568 8620, einnig er hægt að panta hana á netinu hjá



Höfðingleg gjöf

Þann 15. apríl síðastliðinn komu fulltrúar Oddfellow-stúku númer 11, Þorgeirs, í heimsókn á Sléttuvegin og færðu MS félaginu að gjöf fullkominn skjávarpa af

gerðinni Epson Emp 74. Hann á eftir að koma félaginu að miklu gagni, bæði á fræðslufundum og skemmtisamkomum.



Oddfellowar afhenda Sigurbjörgu formanni gjöfina.

Breytt heimilisföng

Að gefnu tilefni viljum við minna félagsmenn okkar og velunnara á að tilkynna skrifstofu MS félagsins þegar breytt er um heimilisfang.

Sumarlokun

Skrifstofa og dagvist MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík verða lokað vegna sumarleyfa frá 19. júlí til 9. ágúst næstkomandi. Hafið það gott í sumarfríinu.

Heimasíða MS félagsins

Um þessar mundir eru fimm ár síðan hafist var handa við gerð heimasíðu MS félagsins. Hún fór í loftið ári síðar og hefur Lárus K. Viðarsson séð um vefstjórn hennar og haldið henni við. Fyrr á þessu ári voru fengnir aðilar frá Exlibris, þeir Vilberg Helgason og Jón Sævar Baldvinsson, til að hanna nýtt útlit á síðuna. Um leið var hún skipulögð frá gunni og nýtt veftré gert þó innihald hennar haldist að mestu leyti.



MS félag Íslands

The MS society of Iceland

Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík
sími: 568 8620, bréfsími: 568 6821
tölvupóstfang: msfelag@msfelag.is

Upplýsingavefur um MS félagið, dagvist, endurhæfingu, göngudeild, og fræðslu um MS sjúkdóminn.

Upphafssíða | Um félagið | Dagvist og endurhæfing | MS sjúkdómurinn | Göngudeild | NYMS | Á döfinni | Spjallþræðir | Póstur | Tenglar | Veftré

Á upphafssíðunni er mynd af töfrakubbi sem táknar ráðgátuna um MS sjúkdóminn; hversu margslunginn og flókinn hann er. Til eru ótal leiðir til að leysa ráðgátu töfrakubbsins en rétta heildarmyndin er aðeins ein. Af upphafssíðunni er hægt að fara inn á fjölmargar undirsíður með því að smella ýmist á „Byrja“ eða fara beint á hverja þeirra neðst á upphafssíðunni.

Helstu yfirflokkar síðunnar ná yfir upplýsingar um MS sjúkdóm-

inn, félagið, dagvistina, göngudeildina og NYMS. Auk þess sem hægt er að komast á ýmsar nýtsamlegar heimasíður í gegnum tengla sem eru gefnir upp á síðunni. Um er að ræða meðal annars heimasíður margra MS félaga í heiminum sem og síður sem innihalda óþrjótandi fróðleik um sjúkdóminn. Hægt er að sækja um aðgang að spjallsvæði og einnig er tilgreint hvað framundan er í starfsemi félagsins.

Eitt það athyglisverðasta við síðuna eru þeir möguleikar sem opnast með því að gefið er færi á að senda tölvupóst til þeirra aðila sem tengjast starfsemi félagsins á einn eða annan hátt. Hægt er að senda tölvupóst til taugalæknis, hjúkrunarfræðings, iðjuþjálfara, sjúkraþjálfara, félagsráðgjafa, sálfræðings, stjórnar- og nefndarfólks félagsins með fyrirspurnir af ýmsum toga. Veffang síðunnar er sem fyrr www.msfelag.is

Áfram jóga!



Í vetur hefur verið boðið upp á jóga tíma á MS heimilinu undir leiðsögn Birgis Jónssonar. Þeir hafa notið svo mikilla vinsælda að ákveðið hefur verið að halda þeim áfram á hausti komanda. Áhugasamir skrái sig hjá d&e MS í síma 568 8630.

Birgir teygir dómurnar.

Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS

Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS sjúklinga (d&eMS) er sjálfseignarstofnun sem rekin er á daggjöldum frá Tryggingastofnun ríkisins

Dagvistin er fyrst og fremst starfrækt fyrir einstaklinga með MS sjúkdóminn og þá sem sökum hans þurfa aðstoð við daglegar athafnir og/ eða endurhæfingu. Þeir sem skráðir eru í dagvistina verða sjálfkrafa félagar í MS félagi Íslands. Við dagvistina eru að jafnaði 18 starfsmenn.

Dagvistin er opin virka daga vikunnar frá kl. 08-16. Einstaklingar koma einn til fimm daga vikunnar, allt eftir þörfum hvers og eins. Mikilvægt er að tilkynna öll forföll í síma 568-8630. Ef einstaklingur er fjarverandi í einhvern tíma er nauðsynlegt að tilkynna það, annars á hann á hættu að missa plássíð.

Markmið

Markmið dagvistarinnar eru:

- Að aðstoða einstaklinga við að aðlagast breytingum á aðstæðum sínum, sem fylgja í kjölfar sjúkdóma.
- Að tryggja samfellda og samhæfða ummönnun og þjálfun.
- Að efla samvinnu og stuðning við fjölskyldu og aðstoðarhópa hvers einstaklings

Læknir

Við dagvistina er starfandi sérfræðingur í taugasjúkdómum. Hann er til viðtals ákveðna daga í viku og munu hjúkrunarfræðingar útvega viðtal ef þess er óskað. Taugasjúkdómalæknir d&e MS er John Benedikz john@msfelag.is

Hjúkrun/umönnun

Markmið umönnunar eru:

- Að veita umönnun sem byggð er á þekkingu, kærleika og virðingu.
- Að skipuleggja og framkvæma alla þjónustu í samráði við sérhvern einstakling.
- Við umönnun starfa 6 sjúkraliðar og hjúkrunarfræðingur, sem er **Sigprúður Ólafsdóttir**, sigtrudur@msfelag.is

Sjúkraþjálfun

Meginmarkmið sjúkraþjálfunar er að viðhalda færni í daglegu lífi með líkamsþjálfun og fræðslu. Þannig má auka kraft, úthald, jafnvægi og samhæfingu vöðva. Boðið er upp á einstaklings- og hóppþjálfun, svo og aðstoð við útvegum hjálparkækja.

Sjúkraþjálfarar dagvistarinnar eru **María Kristjánsdóttir** mariak@msfelag.is og **Christina F. Einarsson** christina@msfelag.is. Með þeim starfar aðstoðarmaður.

Iðjuþjálfun

Markmið iðjuþjálfunar er að meta hæfnisvið, hæfnisþætti og þær aðstæður sem hafa áhrif á færni og virkni einstaklingsins við daglega iðju.

Boðið er upp á einsaklings- og hóppþjálfun. Metin er þörf fyrir hjálparkæki og leiðbeint um notkun þeirra.

Farið er í heimilisathuganir og metin þörf á breytingum á húsnæði.

Aðstoðarmaður iðjuþjálfara leiðbeinir fólki með ýmsa tómstundaiðju. Iðjuþjálfari d&e MS er **Annetta A. Ingi-mundardóttir** annetta@msfelag.is

Félagsráðgjöf

Félagsráðgjafi er starfandi við dagvistina. Hún er einnig hjóna- og fjölskylduráðgjafi og býður upp á einstaklings-, hjóna- og fjölskylduviðtöl. Einnig veitir hún upplýsingar um tryggingamál, félagsleg réttindi, þjónustu og húsnæðismál. Hægt er að panta viðtal á skrifstofu d&e MS.

Félagsráðgjafi d&e MS er **Margrét Sigurðardóttir** margret@msfelag.is

Sálfræðiaðstoð

Við dagvistina er starfandi sálfræðingur sem annast sálfræðilega ráðgjöf og meðferð sem sniðin er að þörfum hvers og eins, hjúkrunarfræðingur hefur milligöngu. Sálfræðingur d&e MS er **Valgerður Magnúsdóttir**.

Önnur þjónusta

Ýmis afþreying stendur til boða og er reynt að hafa sem heimilislegastan brag á öllu. Hár-snyrtir kemur einu sinni í viku og er hægt að fá þá þjónustu gegn gjaldi, sama er að segja um nuddara og fót snyrti-fræðing sem hafa aðstöðu hér fyrir þjónustu sína.





Starfsfólk d&e MS: F.v. efri röð: **María, Sigprúður, Þóra, Elsa, Christina, Elín, Arna, Annetta, Ellý og Guðný.**
F.v. neðri röð: **Bryndís, Nanna, Auður, Soffía, Þuríður, Stella og Lilja.**

Máltíðir

Við dagvistina er starfrækt eldhús, þar sem allur matur er framreiddur. Leitast er við að hafa alhliða og næringarríkar máltíðir. Matráður er **Bryndís Arnfinnsdóttir** og með henni starfar aðstoðarmatráður.

Máltíðir eru

kl. 08:00 – 10:30 morgunkaffi

kl. 12:00 – 12:45 hádegisverður

kl. 15:00 – 15:30 síðdegiskaffi



Skrifstofa d&e MS

Skrifstofa d&e MS að Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík, er opin frá mánudegi til fimmtudags kl.: 10:00 – 15:00.

Sími: **5688630**, fax: **5688688**

netfang: msmidstod@msfelag.is

vefsíða: www.msfelag.is

Gjaldkeri d&e MS er: **Elín Þorkelsdóttir**,
elin@msfelag.is

Framkvæmdastjóri d&e MS er:

Þuríður R. Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur
thuridur@msfelag.is

Þagnarskylda

Starfsfólk dagvistarinnar er bundið þagnarskyldu um öll málefni einstaklinga sem þiggja þjónustu hennar.

Reykingar eru ekki leyfðar innan dyra dagvistarinnar. Starfsfólk er ávallt tilbúið að aðstoða þá sem vilja hætta að reykja. ■



Stjórn d&e MS. F. v. Friðbjörn Berg, Þórey Ólafsdóttir, María Þorsteinsdóttir og Hreggviður Þorsteinsson. Á myndina vantar Þorstein Árnason.

MS og barneignir

Myndir: Svavar S. Guðfinnsson.

Lengi hefur verið viðtekin skoðun að konur með MS gætu farið illa út úr því að eignast börn, einkum vegna þess að því fylgdi svo mikið álag á líkamann að sjúkdómurinn gæti versnað. Á seinni árum hafa hins vegar verið að koma fram niðurstöður úr rannsóknnum víðs vegar um heiminn, sem ekki aðeins grafa undan sannleiksgildi þessarar skoðunar heldur virðast ýta stoðum undir þá kenningu að þessu sé hreinlega þveröfugt farið – að það geri MS konum bókstaflega gott að eignast börn.

Fræðslufundur um þetta athyglisverða efni var haldinn í MS heimilinu að Sléttuvegi 5 þann 21. febrúar síðastliðinn. Þar fluttu erindi **Páll Ingvarsson** taugalæknir á endurhæfingardeild Landspítala-Háskólasjúkrahúss, **Sigprúður Ólafsdóttir** hjúkrunarfræðingur á d&e MS og **Margrét Sigurðardóttir** félagsráðgjafi d&e MS. Hér á eftir birtist samantekt á helstu atriðum úr erindum þeirra:

Páll Ingvarsson reið á vaðið og kvað enn eima eftir af þeirri skoðun innan læknastéttarinnar að barneignir gætu verið áhættusamar fyrir konur með MS. Líkamleg fötlun, hvort sem hún stafaði af taugasjúkdómi eða einhverju öðru, gæti enda sem slík gert konu erfiðara fyrir með að ganga í gegnum þungun og fæðingu og síðan uppeldi barns. Óvissan sem fylgir MS sjúkdóminum gerir líka að verkum að ekki er hægt að segja til um hæfni móður til að sinna uppeldishlutverki sínu, segjum sjö árum eftir fæðingu þegar barnið hefur skólagönguna, þótt meðgangan og fæðingin hafi gengið ágætlega fyrir sig. Þess vegna verður ávallt að hugsa málin gaumgæfilega áður en ráðist er í barneignir og velta fyrir sér atriðum eins og möguleikum á aðstoð frá maka, stórfjölskyldu og félagsmálayfirvöldum ef á þarf að halda seinna meir.

Barnlausar í meiri hættu

En það sem breytt hefur viðhorfum taugasérfræðinga á síðustu árum er að faraldsfræðilegar athuganir, meðal annars í Svíþjóð, hafa leitt í ljós að áhrif þungunar á konur með MS eru önnur en talið hefur verið. Árið 1994 varði til dæmis Björn Runmarker doktorsritgerð í Gautaborg, þar sem hann tók fyrir áhrif meðgöngu á

konur með MS. Hann bar saman konur með MS sem höfðu annars vegar fylgt hefðbundnum ráðum og ekki eignast börn, og hins vegar konur sem höfðu tekið áhættuna á því að eignast börn. Þarna kom tvennt mjög athyglisvert í ljós:

Í fyrsta lagi er áhættan á að fá MS meiri fyrir barnlausar konur en þær sem hafa eignast barn, eða um 50 % meiri („Risk Ratio“ = 1.5) við tuttugu ára aldur. Þetta þýðir að ungar konur ættu að drífa sig í að eignast börn ef þær vilja forðast að fá MS. Ef skoðað er hvernig þetta kemur út fyrir konur um fertugt, þá fá að vísu færri og færri MS almennt tekið, en samt mælast hin verndandi áhrif meðgöngu enn meiri, með um 150 % meiri hættu fyrir barnlausar konur á að fá MS („Risk Ratio“ = 2.5).

Í öðru lagi minnka líkurnar á því að sjúkdómsgerðin þróist yfir í hægfara versnun án kasta hjá þeim MS konum sem hafa eignast börn. Eins og við vitum er algengasta gerð MS sjúkdómsins þannig að fólk fær bráðaköst með einkennum sem ganga að einhverju leyti til baka. Því miður fer nokkuð stórt hlutfall þessarra sjúklinga fyrr eða síðar yfir í þá sjúkdómsgerð sem ein-kennist af hægfara versnun án kasta og þegar það gerist verða afgerandi tímamót í ferli sjúkdómsins. Athuganir Runmarkers leiddu sem sagt í ljós mun minni líkur á þessu hvað varðar mæður sem eignast höfðu barn eftir að þær greindust með MS. Munurinn er það mikill að eftir tuttugu ár frá greiningu er þetta rétt rúmlega helmingur, eða um 50%, kvenna sem eignast hafa barn sem hafa ekki þróast yfir í hægfara versnun, á meðan rúmlega 20 % þeirra sem hafa ekki átt barn hafa ekki þróast yfir í hægfara versnun. Með öðrum orðum: næstum því 80 % þeirra sem hafa ekki eignast barn eru komnar með hægfara versun eftir tuttugu ár, en innan við 50% þeirra sem hafa eignast barn. Þetta er afar mikilvægt atriði sem ætti að vega þungt þegar kona með MS veltir fyrir sér hvort hún eigi að eignast barn eða ekki. Það hefur verndandi áhrif á sjúkdómsganginn að eignast barnið.

Meðgangan sjálf

Þeir sem rannsakað hafa nánar verndandi áhrif barn-eigna fyrir konur með MS hafa séð að köstin verða færri á meðgöngunni sjálfri, þótt ekki sé hægt að segja að engin köst muni koma á meðgöngunni. Eftir fæðinguna eru hins vegar hlutfallslega meiri líkur á því að fá köst en annars. En á heildina litið – það er meðgöngutímann og allt að ár á eftir – þá er versnunin það lítil að það eru ennþá færri köst meðal þeirra sem hafa verið þungaðar en hinna sem ekki hafa verið það. Enda tala konur með MS um að þeim líði aldrei eins vel og meðan þær eru þungaðar. Þá fækkar köstum, þau verða jafnframt oft mildari og almenn líðan verður þar að auki miklu betri.



Páll Ingvarsson taugalæknir: „Barneignir hafa verndandi áhrif.“



Og þá er spurt: hvernig stendur á þessu?

Rhonda Voskuhl taugasjúkdómafræðingur í Los Angeles í Bandaríkjunum byrjaði að kanna þetta og fann í dýratilraunum að kynhormónið estríól, sem myndast við umbrot úr estrogeni einkum hjá konum á seinni hluta meðgöngu, dregur verulega úr sjúkdóms-einkennum hjá tilraunadýrum sem eru með sjúkdóm (EAE) sem líkist MS. Síðan var farið að prófa að gefa einstaka konum sem ekki voru þungaðar kvenhormónið estríól. Í ljós kom jákvæð breyting á þeim ónæmisviðbrögðum sem hægt er að mæla og við segulómun kom fram að bólguvirknin minnkaði, það er bæði fjöldi skella og stærð þeirra. Þegar meðferð var stoppuð jukust þær bólgubreytingar sem sáust við segulómun á ný, en þær dofnuðu aftur þegar estríól-meðferðin var aftur sett í gang. Á grundvelli þessara prófana er núna farin í gang umfangsmikil strangvísindaleg rannsókn – og lofar góðu.

Rhonda hefur einnig verið í samvinnu við ónæmisfræðinga og þar hefur komið í ljós að estríolið virðist hafa jákvæð dempandi áhrif á mótefnisvaka og fjölda boðefna sem miðla ónæmisviðbrögðum í líkamanum. Lengra eru menn ekki komnir, en þetta er allt saman mjög spennandi og virðist vera gagnlegt, til dæmis virðast aukaverkanir einnig vera minni. Við biðum að sjálfsögðu spennt eftir niðurstöðum þessara rannsókna – sem væntanlegar eru innan ekki svo langs tíma – og þá gæti farið svo að estríól komi í staðinn fyrir Interferon beta eða þá tegund lyfjameðferðar við MS.

En hvað segir þetta fyrir karlmenn? Munu þeir njóta góðs af þessari hormónameðferð? Páll sagði þetta erfiða spurningu, en það yrði sjálfsagt næsta skref í rannsókninni að leita svara við henni. Að gefa karlmonnum kvenkynshormón gæti haft óheillavænlegar afleiðingar og haft áhrif á röddina, hárvöxt, starfsemi kynfæra og margt fleira. Hins vegar hafa rannsóknir á músum sýnt jákvæð áhrif testósteróns og annarra karlkynshormóna á gang sjúkdóms við Experimental Allergic Encephalitis (EAE), sem er sá sjúkdómur í dýrum sem líkist MS mest. Kannski gera karlkynshormón sama gagn fyrir karlmenn og kvenkynshormón fyrir konur. Hér vakna

að sjálfsögðu þúsund spurningar og Páll kvaðst ekki geta svarað neinni þeirra. En hormónajafnvægið virðist sem sé hafa áhrif á ónæmissvörun. Margir telja MS einmitt vera sjálfsónæmissjúkdóm og óháð því hvort svo er eða ekki, er að minnsta kosti ljóst að ónæmis-kerfið skiptir miklu varðandi MS.

Keisari eða ekki

Svo var á fræðsludeginum mikið rætt um sjálfa meðgönguna. Þá kom fram að konum hefði verið ráðlagt, sérstaklega fyrr á árum, að láta taka barnið með keisaraskurði vegna þess að álagið við hina hefðbundnu fæðingu væri of mikið fyrir konur með MS. Páll kvaðst hafa meiri reynslu af fæðingum kvenna með mænuskaða en MS – en það mætti kannski segja að mænuskaði væri ýkt útgáfa af MS, ef litid er á taugafræðileg einkenni. Lendi einhver í slysi, hálsbrotni og hljóti sokaðan alskaða á mænunni þá hefur viðkomandi enga hreyfigetu og skynjun í fótum, bol og höndum, sem samsvarar MS á mjög háu stigi. Og hvað þetta varðar hefur sýnt sig að jafnvel konur með alvarlegan háls-mænuskaða geta framkvæmt venjulega fæðingu um leggöng og að hún gengur alveg eðlilega. Slík fæðing kallar greinilega ekki á viljastýrða stjórnun stóra heilans, eins og þörf er á til dæmis við þvaglát og stjórnun hægðalosunar, heldur gengur hún sjálfkrafa fyrir sig. Þó er mælt með góðri deyfingu, gjarnan grindarbotnsdeyfingu, til að fæðingin gangi ekki of hratt fyrir sig.

Niðurstaðan er sem sé sú að þessar konur eigi ekki að fara í keisaraskurð nema af sömu ástæðum og aðrar konur sem eru ekki með mænuskaða. Svipað gildir um konur með MS. Spurt hefur verið hvort deyfilyf auki líkurnar á MS kasti í kjölfar meðgöngu, en grunur hefur leikið á að staðdeyfilyfið Marcain® (Bupivacain), sem er eitt algengasta lyfið, hafi slík áhrif. Þær konur sem lent höfðu í versnun strax eftir fæðingu höfðu fengið Bupivacain í mjög háum skömmtum, svo það virðist auka hættuna á kasti. En fyrir utan það er niðurstaðan sú sama að í langflestum tilfellum beri að gera ráð fyrir



Sigprúður Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur: „Best að fæða á eðlilegan hátt.“



fæðingu um leggöng eins og hjá öðrum konum. Þar sem almennt er talið að mikið álag geti framkallað MS kast ættu fæðingarlæknar kannski að vera heldur fyrri til að gefa MS konum deyfilyf í fæðingunni, eða fara fyrir í keisaraskurð við langdregna og erfiða fæðingu.

Af framansögðu taldi Páll Ingvarsson ljóst að konur með MS ættu ekki að hika við að eignast börn væru áhugi og aðstæður fyrir hendi.

Meðganga og lyf

Sigprúður Ólafsdóttir tók næst til máls. Hún kvað eins og gefur að skilja ekki mikið um þunganir á dagvist MS félagsins. Ástæða þess að hún væri fengin til að ræða um MS og barneignir væri þátttaka hennar á síðastliðnu ári í ráðstefnu sem haldin var í Berlín og bar yfirskriftina „Gateway to Progress“. Aðrir fulltrúar MS félags Íslands voru Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi, Svavar S. Guðfinnsson varaformaður og Þórey Gísladóttir. Ráðstefnan stóð yfir í þrjá daga og síðasta daginn fjallað um málefni ungra einstaklinga með MS.

Fluttur var einn fyrirlestur um MS og þungun. Í honum fjallaði prófessor Judith Hass frá Þýskalandi um rannsókn sem hún hefur verið að gera um notkun þungaðra kvenna á Immunoglobulini. Það er lyf sem búið er til úr blóðvökva frá blóðgjöfum og inniheldur fjölda mótefna. Það er ekki viðurkennt sem lyf fyrir MS sjúklunga hér á landi og þarfnast sérstakrar undanþágu. Þeir MS sjúklingar sem fengið hafa Immunoglobulin hérna eru þeir sem ekki mega fá stera af einhverjum orsökum, til dæmis ef þeir eru með sykursýki. Einnig er lyfið gefið ef um mjög erfið tilfelli er að ræða og þá samhliða sterum.

Sigprúður vissi ekki hvort búið væri að birta formlegar niðurstöður úr fyrrnefndri rannsókn, en í henni er byrjað að gefa Immunoglobulinið fyrir áætlaða þungun, síðan áfram meðan á meðgöngunni stendur og svo í einhvern tíma eftir fæðinguna. Því þarf fólk að taka ákvörðun í tíma og gera áætlun varðandi væntanlega þungun. Lyfið er gefið í mismunandi skömmtum með nokkurra vikna eða mánaða millibili, en meðferðinni er

ætlað að draga úr og milda bráðaköst eftir fæðinguna. Rannsóknir hafa sýnt aukna hættu á kasti fyrstu þrjá mánuðina eftir fæðingu og fer sú áhætta eftir því hversu virkur sjúkdómurinn hefur verið fyrir. Að vísu er enn verið að rannsaka hvort brjóstgjöf geti haft jákvæð áhrif á köstin. En útkoman úr rannsókninni hjá Judith Hass virðist lofa góðu. Í einni niðurstöðunni höfðu u.þ.b. 70% þátttakenda ekki fengið kast í þrjá mánuði eftir fæðinguna.

Interferon og Copaxone

Sigprúður og Þórey fóru í vinnuhóp hjá Judith eftir fyrirlesturinn. Þar komu fram nokkrar fyrirspurnir í sambandi við lyf sem notuð eru við MS og áhrif þeirra í sambandi við þungun. Það eru aðallega tvenns konar lyf sem gefin eru við MS í dag, annars vegar Interferon beta-lyf (þ.e. Rebif® og Avonex®) og hins vegar Copaxone®. Interferon er ónæmisörvandi lyf með ónæmisstýrandi, veirudrepandi og frumubælandi eiginleikum. Copaxone er nýrra lyf, það hefur verið notað í Bandaríkjunum frá árinu 1996 og hefur ónæmistemprandi verkun. Um tvö ár eru síðan byrjað var að nota það hérna á Íslandi.

Regla númer eitt er sú að best sé að þurfa ekki að nota nein lyf á meðgöngu. En þeim sem nota Interferon eða Copaxone er ráðlagt að hætta á þessum lyfjum þremur mánuðum fyrir áætlaða þungun. Þá er ekki æskilegt að taka þessi lyf á meðan konur eru með barn á brjósti. Konum er því ráðlagt að gera ráðstafanir til að koma í veg fyrir þungun meðan á notkun þessara lyfja stendur. Ef svo vill til að kona á þessum lyfjum verður þunguð þá er henni ráðlagt að hætta á þeim strax. Hins vegar er vitað um konur sem haldið hafa áfram að taka lyfin og átt fullkomlega eðlileg börn.

Það hefur verið gerð rannsókn á Copaxone og þungun. Um er að ræða rannsókn á 215 konum sem allar voru á Copaxone þegar þær uppgötvaðu þungunina. Af þeim eignuðust 155 heilbrigð börn, 43 misstu fóstur, 9 fóru í fóstureyðingu, 6 eignuðust börn með minniháttar fæðingargalla og 1 fæddi andvana barn.



Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi: „Mikilvægt að ræða opinskátt um málin.“



Þessi niðurstaða er svipuð og gengur og gerist almennt hjá konum sem ekki eru með MS.

Samkvæmt rannsóknnum hefur aukin hætta á fósturlátum verið tengd notkun á Interferon-lyfjum. Fram kom hjá Judith að hugsanlega væri karlmaður sem notar Rebif ekki eins frjór og annars, en Sigprúður vissi ekki til þess að þetta hefði verið rannsakað sérstaklega.

Fæðingar hjá konum með MS þurfa ekki að vera neitt frábrugðnar því sem gerist og gengur hjá öðrum konum. Fram kom að best væri fyrir konur með MS að fæða á eðlilegan hátt og að það væri ekki síður álag að fara í keisaraskurð með hugsanlegum fylgikvillum. Það getur verið að það sé algengara að þær þurfi að fá aðstoð í fæðingunni, til dæmis með sogklukku, en þær eiga að geta fengið sömu meðhöndlun og aðrar konur í fæðingu, hvort sem það er mænudeyfing eða eitthvað annað. Það kom því á óvart þegar Sigprúður spurðist fyrir um þetta hér heima, að konur með sjúkdóma í mænu eins og t.d. MS (og reyndar einnig konur með bakvandamál) fá ekki mænudeyfinu á fæðingardeild Landspítala-Háskóla-sjúkrahúss. Það var kvensjúkdómalæknir sem varð fyrir svörum og hann tók það fram að hann væri ósammála svæfingalæknum hvað þetta varðaði.

Almenn ráð

Að síðustu minnti Sigprúður Ólafsdóttir á nokkur atriði sem konur með MS ættu alltaf að hafa í huga í sambandi við meðgöngu:

- # Borða hollan mat. Hreyfa sig reglulega. Reykja ekki. Drekkja ekki áfengi.
- # Taka inn fólinsýru fyrir getnað og fyrstu þrjá mánuði meðgöngunnar.
- # Ef lyf eru notuð eða bætiefni, þá ber að ráðfæra sig við lækni varðandi áframhaldandi meðferð.
- # Stefna að því að fæða barnið á eðlilegan hátt.
- # Ræða við kvensjúkdómalækni um hugsanleg úrræði til að lina verki í fæðingu.
- # Ræða við makann um verkaskiptingu á heimilinu.
- # Búa sig undir og ræða um hugsanlegt MS kast á fyrstu mánuðum meðgöngunnar.

Tala við sína nánustu, vini eða fagaðila um áhyggju-efni og kvíða. Það léttir á sálinni og getur skipt sköp-um varðandi andlega líðan.

Þiggja og biðja um hjálp þegar á þarf að halda, t.d. frá fjölskyldu eða vinum.

Hafa það í huga að hugsanlega eru til hjálpartæki eða annar búnaður sem auðveldar lífið.

Félagsleg úrræði

Margrét Sigurðardóttir vitnaði í nýlega grein eftir Nicki Ward sem er lektor og sérfræðingur í MS sjúkdóminum (Lecturer Practitioner in MS) við University of Central í Englandi og birtist í breska tímaritinu „MS in Focus“. Þar kemur fram að jafnvel nú á 21. öldinni séu konur með MS enn að segja frá að þær hafi annars vegar fengið neikvætt viðhorf eða hins vegar óábyggilegar upplýsingar þegar þær spurðust fyrir um meðgöngu og fæðingu.

Fyrir 1949 var konum með MS ráðlagt að forðast þungun þar sem þær myndu verða óhæfar mæður og MS sjúkdómurinn myndi þróast í þá veru að þær fötluð-ust enn frekar og þær gætu borið sjúkdóminn í barnið. Frekari rannsóknir hafa síðan bægt frá þessum staðhæf-ingum og í dag fá konur mjög ólíka ráðgjöf en hér áður fyrr. Rannsóknir hafa sýnt fram á að til lengri tíma litið hafi meðganga í rauninni ekki slæm áhrif á sjúkdóminn og að flestar mæður séu fullfærar um að annast börn sín ef þær fá viðhlítandi stuðning.

Fræðsla

Meðganga getur verið streituvaldandi fyrir allar konur, en veldur jafnvel enn meiri áhyggjum og kvíða hjá konum sem eru með MS. Fræðsla með nákvæmum og nýjum upplýsingum er grundvallaratriði til að draga úr áhyggjum og bægra frá margs konar ímyndunum sem tengjast meðgöngu og fæðingu.

MS sjúkdómurinn er vel þekktur fyrir að vera óút-reiknanlegur sjúkdómur og af þeim sökum hafa konur með MS meiri ástæðu til að skipuleggja fyrirfram bæði

meðgönguna og hugsanlegan praktískan stuðning, sem mögulegt væri hægt að fá eftir fæðingu barnsins.

Mikilvægustu atburðir í lífi flestra para er ákvörðun um að eignast barn og uppeldi barnsins felur í sér fjölmargar ákvarðanir og langvarandi skuldbindingar við barnið eða börnin. Þegar verið er að taka ákvörðunina þá bera báðir aðilar ábyrgð á ákveðnum hlutverkum eins og að vera fyrirvinna, hafa umsjón með heimili, vera helsti umönnunaraðili barnsins eða barnanna eða sjá um fjármálin. Stundum er þessari verkaskiptingu komið á eftir miklar umræður og samningaumleitanir en stundum með þegjandi samkomulagi án nokkurra umræðna eða meðvitundar um ákvarðanatökufærið. Samt sem áður kemur upp ferli sem felur í sér óöryggi um framtíðina því engin þör vita í rauninni með vissu hvað hún ber í skauti sér. Þau vona og gera ráð fyrir að það sem þau hafa planað muni bæði verða fær um að sinna, hann eða hún í tilteknum hlutverkum.

Greining á MS gerir valmöguleika og ákvarðanir sem snúa að barnauppeldi að nokkuð flóknara ferli. Sjúkdómurinn er oft greindur þegar fólk er ungt að árum, þegar einstaklingar og þör eru á toppnum við að vinna sig upp á vinnumarkaðnum og taka ákvarðanir um framtíð fjölskyldunnar. Þess vegna er eðlilegt að MS kalli á óöryggi og óvissu um framtíðina. Áætlanir sem áður voru sjálfsagðar kalla skyndilega á spurningar og nýr ótti og efi getur framkallað mikla streitu og kvíða.

Hlutverk foreldra

Einstaklingar með MS spyrja oft hvort þeir séu færir um að verða góðir foreldrar. Mikilvæg spurning hjá þeim er hvað það þýði að vera „gott foreldri“. Hvort sem fólk gerir sér það ljóst eða ekki, þá hafa flestir hugmynd um hvers konar mamma eða pabbi þá langar að verða, sem felur oft í sér mjög sérstök viðfangsefni. Karlmenn hugsa til dæmis oft um föðurhlutverkið sem ástundun íþrótta, útilegur eða þvúmlíkt með börnunum. Spurningar geta vaknað eins og „Hvernig get ég orðið góður faðir ef ég get ekki einu sinni kastað körfubolta?“ Konur tala um að geta tekið þátt í skólastarfi ásamt öðru er snýr að uppeldi barnsins. Bæði karlar og konur hafa áhyggjur af því að geta ekki verið þátttakendur í félagsstarfi ef fötlun eykst. Bæði hafa áhyggjur af möguleikum sínum um að verða góð í hlutverkum sínum.

Þör sem að velta fyrir sér svo mikilvægum spurningum ættu að byrja á að hugsa um uppeldi á sveigjanlegri hátt. „Gott uppeldi“ getur nefnilega tekið á sig mörg form. Tilfinningar sem foreldrar hafa gagnvart börnum sínum er hægt að láta í ljós á margan hátt. Sveigjanlegri væntingar um foreldrahlutverkið mundu að öllum líkindum léttu eitthvað á þeirri spennu sem væntanlegt foreldri finnur fyrir. Að vita að það eru til fleiri en ein leið við að vinna verkefnið getur auðveldað fólki að ná árangri. Sú trú sem foreldrar hafa á hæfileikum sínum til að elska og annast börn sín mun leiða til þess að börnin öðlast sjálfstraust og öryggistilfinningu.

Sveigjanleiki hlutverka

Þör sem velta fyrir sér hvort það sé skynsamlegt að eignast barn ættu að hugsa um hvernig þeim myndi líða ef svo færi að mikilvægar hlutverkabreytingar yrðu nauðsynlegar. Myndi maður til dæmis vilja stofna fjölskyldu ef hann gæti einn dag þurft að taka á sig að mestu barnauppeldið og ábyrgðina? Myndi kona vilja stofna fjölskyldu ef hún vissi að hún gæti einn dag orðið eina fyrirvinnan? Það er ekkert eitt rétt svar til við þessum spurningum, sérhver einstaklingur og sérhvert par mun svara á ólíkan hátt. Hæfileikinn til þess að tala heiðarlega og opið um þessar spurningar gerir þörum kleift að taka raunhæfar ákvarðanir og minnka streitu og gremju í framtíðinni.

Framtíðarplön um barneignir

Eins og fram hefur komið er breytilegt hvað þör ræða varðandi framtíðina og niðurstöður þeirra umræðna geta verið mjög ólíkar. Sumir vilja engar breytingar gera á sínum plönnum á meðan aðrir geta ákveðið að eiga ekki börn, og enn aðrir að eignast litla fjölskyldu, mun minni en áður stóð til. Einhver gætu jafnvel tekið ákvörðun um að ættleiða barn í staðinn fyrir að eignast það sjálf. Mörg þessara para munu upplifa einhvers konar missi þegar þau endurmóta framtíðardrauma sína.

Að syrgja þess konar missi er eðlilegur hluti af þróuninni við að endurskipuleggja sjálfsmynd einstaklingsins og persónuleg plön sem fylgt geta langvinnum sjúkdómum. Það er mikilvægt að þekkja þessar tilfinningar um leiða eða missi fyrir það sem þær eru og leita ráðgjafar eða annars stuðnings ef þörf er fyrir hendi.

Hvar geta fjölskyldur fengið aðstoð?

Hægt er að sækja um aðstoð (einnig tímabundið) hjá Félagsþjónustunni í formi heimilishjálpar. Ekki er skilyrði að hafa örorkumat.

Hægt er að sækja um forgang á leikskólaplássi fyrir börn ef heilsufar foreldris er bágborið.

Foreldrar geta sótt um stuðningsfjölskyldu, ef aðstæður eru erfiðar.

Margrét Sigurðardóttir nefndi að lokum hversu þýðingarmikið er fyrir foreldra að geta þegið aðstoð vana og fjölskyldumeðlima þegar þeir bjóða sig fram. Stundum getur tekið tíma að setta sig við að verða að þiggja aðstoð þegar fólki langar helst af öllu til að geta séð um barnauppeldi og heimilisstörf upp á eigin spýtur. En oft getur lítilsháttar aðstoð skipt sköpum fyrir fjölskylduna og dregið úr spennu og álagi sem skapast þegar foreldrar ná ekki að sinna verkefnum sínum.

Þess ber að geta að Margrét Sigurðardóttir er hjóna- og fjölskylduráðgjafi sem þör geta leitað til varðandi ráðgjöf eða viðtalsmeðferð. ■

Aðalfundur NYMS á Norðurlöndum

Eftir Svavar Sigurð Guðfinnsson

Vorið 2003 hófst undirbúningur fyrir aðalfund norrænna ungra/nýgreindra MS einstaklinga (NYMS-ara) sem haldinn er annað hvert ár. Nokkrir NYMS-arar hér á landi komu að undirbúningnum en Steinunn Þóra bar hitann og þungann af honum og annaðist samskipti við hin Norðurlöndin.

Fimmtudaginn 4. mars síðastliðinn komu hingað til lands þau Hanne Merie og Roger frá Noregi. Daginn eftir komu Bianca og Terje frá Danmörku og Betty frá Finnlandi.

Laugardagsmorguninn 6. mars fór aðalfundurinn fram í húsi MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Fyrir Íslands hönd sátu fundinn Sigvaldi, Steinunn Þóra, Svavar og Þórey P. Á dagskránni voru hefðbundin aðalfundarstörf sem óþarfi er að tíunda hér. Danir leiða um þessar mundir samstarf MS félaga á Norðurlöndum og um leið norræna ungliðastarfið. Þátttaka í ungliðastarfinu hefur verið dræm hingað til en mikill áhugi allra aðildarlandanna er á að gera þar bragarbót og hin góða mæting Norðurlandabúanna hingað til lands ber þess glöggt vitni. Svíar eru ekki með MS félag í þeirri mynd sem hin Norðurlöndin hafa og því er ekki að vænta þátttöku þeirra í þessu samstarfi.

Það er erfiðleikum bundið að koma ungu fólki með MS saman.



Roger, Merie, Steinunn, Svavar og Sigvaldi við Bláa lónið.

Það á við um öll Norðurlöndin. Oft á tíðum fara nýgreindir ekki á stjá til að hitta aðra með þennan sjúkdóm fyrr en ber á fötlun og starfsorka minnkar. Reynslan sýnir að „kaffihúsafundir“ hafa reynst góður vettvangur fyrir nýgreinda til að hittast. Það getur verið nægjanlegt til að brjóta ísinn og mynda tengsl milli ungs fólks með MS. Það sem er sammerkt með kaffihúsafundum á Norðurlöndum er að oft hefst spjallið á einhverju öðru en MS en þegar líður á samræðurnar er gjarnan leitað í reynslubankann hjá öðrum.

Á fundinum var tekin ákvörðun um að aðalfundirnir fari framvegis fram á skandinavísku og ensku. Þetta er gert til að tryggja að öll aðildarlöndin sitji við sama borð. Það sem hins vegar bar hæst á aðalfundinum var yfirlýsing fundarins

um að NYMS-arar á Norðurlöndum hittist á samkomu um helgi árið 2006 í einu Norðurlandanna. Stefnt er að því að 10 einstaklingar komi frá hverju landi hið minnsta. Hugmyndin er að fá gestafyrirlesara á samkomuna, jafnvel frá öllum aðildarlöndunum, auk þess sem settir verði af stað vinnuhópar NYMS-ara sem ræði og álykti um tiltekin málefni. Nánari útfærsla og tímasetning verður rædd þegar fulltrúar MS félaganna á Norðurlöndum hittast í Tromsø í Noregi 5. júní næstkomandi. Næsti aðalfundur NYMS-félaganna á Norðurlöndum verður í Finnlandi 2006.

Eftir aðalfundinn var snæddur hádegismatur þar sem Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður MS félagsins og Garðar Sverrisson frá Öryrkjabandalaginu komu og spjölluðu við fundarmenn. ■

Kaffihúsafundir NYMS

Annan hvern miðvikudag í mánuði hittast NYMS-arar og ræða málin sín á milli á léttum fundi á Kaffi Milanó í Faxafeni 11 í Reykjavík. Fyrsti fundurinn á þessu ári fór fram miðvikudaginn 12. maí og sá næsti verður á sama stað miðvikudaginn 9. júní kl. 20. Frekari upplýsingar gefur Svavar í síma 692 2622 eða með tölvupósti, svavar@ismennt.is.

Horft til framtíðar með MS

Málþing um stöðu og horfur ungs fólks með MS

Samantekt: Svavar Sigurður Guðfinnsson

Málþing var haldið á vegum MS félags Íslands á Sléttuveginum þann 6. mars síðastliðinn.

Steinunn Þóra Árnadóttir var fundarstjóri en hún stýrði undirbúningi málþingsins. Við undirbúninginn ræddi undirbúningsnefndin fram og til baka um hvernig innihald framsöguerindanna kæmist til skila til allra. Fundargestir komu frá Danmörku, Noregi, Finnlandi og Íslandi. Niðurstaðan varð sú að fá túlk til að þýða erindin, fyrirspurnirnar og svörin beint af íslensku yfir á skandinavísku. Dómtúlkurinn Níels Rask Vandelbjerg var fenginn til verksins og skilaði því með miklum sóma, en eftir tveggja klukkustunda stanslausu túlkun virtist hann lúinn enda gífurlegt álag að þýða með þessum hætti „í beinni“. Norðurlandabúarnir létu vel af þessu fyrirkomulagi og svo virtist vera sem íslensku gestirnir hafi ekki orðið fyrir mikilli truflun af þessu fyrirkomulagi.

Framsögumenn voru Garðar Sverrisson formaður ÖBÍ, Annetta A. Ingimundardóttir iðjuþjálfari við d&e MS og Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi hjá MS félaginu. Í þessari samantekt verður greint frá erindum Garðars og Annettu en áhugaverðum niðurstöðum Margrétar úr rannsókn hennar á félagslegri stöðu MS einstaklinga eru gerð skil annars staðar í blaðinu. Á málþinginu beindi Margrét athygli á að ungu MS einstaklingum.

Ég er öryrki

Það var mikill heiður fyrir félagið að fá Garðar til framsögu á málþinginu. Erindi hans bar yfirskriftina „Barátta okkar og staða“.



Við pallborðið: Garðar, Annetta, Margrét og Steinunn.

Garðar hefur af mikilli eljusemi verið í fararbroddi í baráttunni fyrir auknum réttindum og kjörum öryrkja á Íslandi. Sennilega verður á engan hallað þegar sagt er að hann hafi átt einn mestan þátt í að koma öryrkjum á þann stall sem þeir eru núna og fyrir hans tilstilli segja margir með stolti: „Ég er öryrki“.

Garðar hóf erindi sitt á að rifja upp áhrifavalda og strauma í baráttunni. Hann tengdi rætur réttindabaráttunnar til svartra í Bandaríkjunum á fyrri hluta síðustu aldar. Stór hluti þjóðarinnar var upp á aðra kominn og öryrkjar fengu ekki kosningarétt fyrr en á 4. áratug síðustu aldar. Á 5. áratugnum fór að gæta mikill áhrifa frá Skandinavíu og tekið var upp almannatryggingakerfi hér á landi. Nýjar áherslur í baráttu minnihlutahópa bárust hingað til lands frá Bandaríkjunum með '68 kynslóðinni ('70-'80) þar sem verkamenn, svartir, konur og öryrkjar börðust fyrir bættem hag á grundvelli mannréttinda. Fólk var sammála því að byggja upp almannatryggingakerfið og þessi meðbyr kom úr öllum áttum, öllum flokkum.

Upp úr 1980 kom bakslag í baráttuna. Samfélagið var upptekið af ytri gildum s.s. fegurð, hraustleika og að vera alltaf hress í bragði. Sú mikla athygli sem fegurðar- og vaxtaræktarkeppnir fengu á þess-

um tíma er glögg merki um tíðaranda þeirra ára. Þeir sem féllu ekki undir staðlaða ímynd um hvernig maður á að vera áttu undir högg að sækja. Jafnréttisbarátta kvenna fór að verða mjög sýnileg, til að mynda með stofnun Kvinnalists. Spurning er hvort sú jafnréttisbarátta hafi komið öryrkjum til góða því hún var mjög einhliða. Barist var fyrir bættem réttindum kvenna en ekki beggja kynja.

Kjör öryrkja fóru versnandi og innan ÖBÍ sátu menn ráðþrota. Öryrkjar hafa ekki verkfallsrétt. Öryrkjum var oft boðið á fundi með ráðamönnum þjóðarinnar en hægt miðaði á þessum kaffifundum. Fram til þessa var talið heppilegt að hafa þingmenn og ráðamenn „góða“. Hins vegar var farið að gæta þreytu í samskiptum öryrkja og ráðamanna þar sem lítið þokaðist í baráttu öryrkja fyrir bættem mannréttindum. Þá kom upp sú hugmynd að verða sýnilegri fyrir alþingismönnum sem og öðrum Íslendingum. Hugsunin á bak við þá hugmynd var að þingmenn lifa á afli atkvæðanna. Öryrkjar örkuðu á Austurvöll, fengu athygli þingmanna, fjölmiðla og þar með almennings.

Garðar lagðist á höggstokkinn og tók mikla áhættu með þessu. Jákvæðar vísbendingar fóru þó að berast. Samkvæmt skoðanakönnun sem gerð var 1998 voru 80% lands-

manna á því að hækka örorkubætur, jafnvel þó hækka þyrfti skatta. Þarna fór að sverfa til stáls milli ríkisstjórnarinnar og ÖBÍ. ÖBÍ fór, eins og alkunna er, í mál við íslenska ríkið og vann þrívægis gegn því. Þarna fór að bera við annan tón hjá ráðherrum. Þeir fóru að fyrra bragði að hafa samband við forystumenn ÖBÍ.

Á fimm árum mátti sjá mælanlegur árangur. Vasapeningar voru tvöfaldaðir, heimilisuppbót fyrir einstæðar mæður var komið á, tekjumörk maka við skerðingu bóta hækkuðu úr 40 þús. kr. í 140 þús. kr. og bætur voru aldurstengdar í janúar síðastliðnum. Ekki síður mikilvægan árangur má sjá í viðhorfsbreytingum til öryrkja. Ráðamenn þjóðarinnar hafa margir hverjir lært mikilvæga lexíu: Að bera virðingu fyrir öryrkjum líkt og öðru fólki. Öryrkjar eru hluti af þverskurði þjóðarinnar. Áður fyrr gengu margir öryrkjar með veggjum en segja má að stór hluti þeirra hafi komið úr felum. Sjá má öryrkja skrifa greinar í blöðin með undirskriftinni: „Höfundur er öryrki“.

Verstir eru fordómarnir sem margir bera gagnvart sjálfum sér. Oft er örorkan ekki sýnileg og þá undir hverjum og einum einstaklingi komið hvort hann opinberi örorkuna. Hins vegar getur því fylgt mikil vanlíðan að byrgja hluti inni í sér en nógu erfitt er að glíma við sjúkdóma og fötlun. Tímamót urðu hjá Garðari hvað þetta varðar árið 1992. Hann stóð í biðröð á leið í sund. Þegar hann kom að afgreiðsluborðinu sýndi hann afgreiðslumanninum örorkuskírteinið til að komast í sund. Starfsmaðurinn kannaðist ekki við þetta skírteini svo Garðar útskýrði fyrir honum að þetta væri örorkuskírteini. Hann heyrði ekki hvað Garðar sagði svo hann hækkaði róminn og sagði: „Þetta er örorkuskírteini.“ Enn skildi starfsmaðurinn ekki hvað Garðar ætti við með þessu skírteini svo hann hálfkallaði: „ÞETTA ER ÖRORKUSKÍRTEINI.“ Garðar leit aftur og sá að



Áhugasamir gestir á málþinginu.

fjöldi fólks í biðröðinni hafði lagt við hlustir og rekið upp stór augu. Garðar hafði þarna opinberað örorkuna og eftir það verið stoltur af því að vera öryrki.

Að hugsa í lausnum

Yfirskrift erindis Annettu iðjuþjálfar var Dagleg iðja og streitu-stjórnun. Iðja er skilgreind sem allt sem við gerum, líka þegar við sofum. Í iðjuþjálfun er unnið með starfsemi hugar og handa. Í henni eru æfingar skipulagðar til styrkingar og mat gert á þörf fyrir hjálpartæki til að styrkja færni hvers og eins. Mikilvægt er að gæta jafnvægis milli vinnu og hvíldar. Við þurfum að þekkja eigin takmörk og vita hvenær við eigum að hætta tiltekinni iðju. Með hvíldinni eykst orka og einbeiting.

Eitt lykilatriðið að bættri líðan er að skilgreina vandamálið og hugsa í lausnum því það finnst alltaf lausnir. Dagbækur koma þarna að góðu gagni til að skrá og fylgjast með hvernig við vinnum okkur út úr vandamálunum. Þegar við erum í betra ástandi er réttast að finna leið til að leysa vandamál og er um að gera að ræða við aðra um það hvernig hægt sé að finna lausnir. Samsetning daglegrar iðju skiptir einnig miklu máli. Gott er að skipulagga daginn á þann hátt að ákveðnum hluta hans sé ætlað í erfitt verkefni. Annetta tók tannburstun og notkun tannþráðs sem dæmi um flókna iðju. Sú iðja krefst þess að við notum fínhyrðing, krafta, yfirsýn og skipulag. Iðjan

krefst samspils líkamlegra og hugrænna þátta.

Þjálfun og hreyfing þarf að eiga sér stað á hverjum degi. Þetta er ólíkari nálgun en var hér áður fyrr þar sem talið var heppilegast að liggja í rúminu þegar MS einstaklingur væri í kast. Jóga er hreyfing sem hefur reynst MS einstaklingum vel og boðið er upp á jóga á d&e MS tvisvar í viku. Komi upp erfiðleikar varðandi vinnu er um að gera að breyta vinnuaðferðum og skipulagningu til að mynda með því að standa upp, hreyfa sig og huga að því hvað aðrir geti gert til að létta undir. Aðlaga þarf umhverfið að þörfum einstaklingsins hvort sem um er að ræða á heimilinu eða á vinnustað. MS einstaklingar eiga hiklaust að nýta sér þau hjálpartæki sem eru í boði því með þeim er hægt að leysa ýmis vandamál í daglegu lífi.

Streita eykur á einkenni MS en til eru ótal leiðir við að ná tökum á streitunni. Til dæmis að telja upp í 5, anda niður í maga, fara í slökun eða jóga. Við streitustjórnun þarf að hugsa til framtíðar. Það er streituvaldandi að geta ekki framkvæmt það sem maður gat áður gert. Neikvæðar hugsanir fylgja gjarnan í kjölfarið eins og „Ég get þetta aldrei“. Í lok erindis Annettu kom hún með nokkur hagnýt ráð fyrir MS einstaklinga, svo sem að vera í svölu lofti (10-15°C) í um stundarfjórðung, drekka nægilegt magn af svalandi vatni, gefa sér góðan tíma þegar taka þarf stórar ákvarðanir og að lokum: Halda í húmorinn. ■

Raunasagan er bara fyrir þá nánustu

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Myndir: Þuríður Sigurðardóttir ofl.

Hafdís Hannesdóttir hefur verið með sérlega virkan MS sjúkdóm í tæp þrjátíu ár. Hún hefur verið virk í MS félaginu í tæpan aldarfjórðung. Hafdís er Reykvíkingur í húð og hár, en ættuð norðan af Ströndum.

„Ég miða upphaf MS hjá mér við jólin 1975,“ segir Hafdís um hvernig sjúkdómurinn gerði fyrst vart við sig. „Þá fékk ég svo mikinn dofa í fæturna að ekki fór á milli mála að eitthvað meiriháttar erfitt var í gangi. Ég þurfti að leita að fótunum og stilla þeim í gólf, og þeir voru svo dofnir og skrítnir að ég fór á endanum til læknis eftir jólafríið til að spyrja um hvað gæti verið að mér. Þá hófst þessi ferill. Ég var tuttugu og fjögurra ára.“

Léttir við greiningu

Hafdís greindist þó ekki með MS fyrr en tveimur árum seinna. Á þessum tíma var það mun flóknara mál en núna, hún var einnig í háskólanámi úti í Noregi og læknirinn þar taldi þetta einfaldlega geta verið prófstress sem hrjáði hana. „Ég keypti þá skýringu og þó ekki, en gat bara ekki komið með neitt í staðinn sjálf,“ segir hún. „Svo fékk ég sjóntaugabólgu árið 1977 og þá þótti allt benda til þess að ég væri með MS. Mér létti mjög mikið við að fá þá greiningu. Ég hafði gengið með svo margvísleg og mikil ein-kenni án þess að vita hvað væri að, mikinn dofa bæði í fótum og höndum og svo var það jafnvægisleysið, sem var líklega það versta. Ég fór ekki til læknis með það af því ég vissi ekki hvernig ég gæti tjáð mig um það, fannst það bara

svo rosalega skrítið. En ég var sem sé úti í Noregi og hafði verið svo heppin eða óheppin að komast í kennslubók í hjúkrunarfræði sem fjallaði um taugasjúkdóma. Þar var úr mörgu slæmu að velja, en einhvern veginn laumaðist það í undirvitundina að líklega væri ég með MS þó svo ég svaraði engu þegar ég var spurð um hvað ég héldi að þetta væri. Ég var því að vissu leyti búin að greina mig sjálf þegar ég fékk hina formlegu greiningu á spítalanum, meðal annars eftir mænustungupróf. Eftir það byrjaði ég svo að afla mér nánari upplýsinga og komst meðal annars í handrit sem taugalæknir var að skrifa fyrir nýgreinda. Ég las það sem einskonar tilraunadýr og sagði hvað mér fannst, sem var mjög gaman og upplýsandi. En aðra til að ræða við hafði ég ekki, bara vini og féлага sem vissu afskaplega lítið um hvað MS væri.“

En frá fyrstu einkennum og allar götur síðan hefur sjúkdómurinn verið óvenju virkur hjá Hafdísi, hún hefur fengið eitt til þrjú köst á ári og aldrei komið hlé. „Samt sem áður hefur hann ekki verið það illvígur að ég hef alltaf risið upp aftur og því lengst af haldið mínu striki, bæði námi og störfum. Þegar ég veiktist úti í Noregi var ég að læra til félagsráðgjafa. Það átti eftir að sýna sig að hafa verið óskaplega heppilegt starfsval. Ég hef aðallega notað kollinn og munninn í því starfi og þess vegna getað sinnt því mjög lengi.“

Strax í félagið

Hafdís starfaði í Noregi í um það bil þrjú eftir að hún lauk náminu í félagsráðgjöfinni, en ákvað svo að halda aftur heim til Íslands. „Það var MS sjúkdómurinn sem réði mestu um þá ákvörðun mína,“ segir

hún. „Ég var þá búin að vera með hann í fimm ár og fann að þetta var ástand sem myndi ekki verða til friðs, myndi ekki lagast. Á þeim tíma hafði ég aðeins hitt einn MS sjúkling, það var verulega illa farinn ungur maður, sem kom í boð heim til mín ásamt iðjubálfa sem ég þekkti og vann á heimili fyrir MS fólk. Mér þótti það nokkuð ónotalegt, ég get ekki neitað því, þótt ég hefði lesið að fólk gæti farið þokkalega út úr því að vera með MS. En lesefnið sem þá stóð til boða var reyndar nokkuð drama-tískt. Ég hafði til dæmis lesið vikublað þar sem alvarlegir sjúkdómar voru teknir fyrir; einn þeirra var MS og þar var byrjað á sögu einstaklings sem lamaðist yfir nótt. Ég varð svo reið að ég skrifaði ritstjóranum og spurði hver væri meiningin með því að skella svona vitleysu fram, hvort tilgangurinn væri að fræða eða hræða. Ég var semsé búin að fá blendnar lýsingar á sjúkdóminum og heldur daprar en hitt. Ég fór því heim til að vera í tengslum við fjölskyldu mína og vini, það var hugsunin.“

Eftir heimkomuna leitaði Hafdís uppi MS félagið, sem þá var öðru hverju með fundi í húsi Sjálfsbjargar. „Ég hitti þar þessar ágætu konur Grétu Morthens, Maríu Þorsteinsdóttur og fleiri og varð strax virkur félagi. Í hópnum var fólk á ýmsum aldri, mismunandi á vegi statt, og ég eignaðist fljótlega góðar vinkonur sem ég hef verið í samfloti með allar götur síðan. Stuttu eftir að ég byrjaði stóð okkur til boða að senda Íslendinga á norrænt námskeið fyrir ungt fólk með MS. Þangað fór ég með Sigurbjörgu Ármannsdóttur núverandi formanni, Tómasi Guðmundssyni á Akureyri og Hólmsfríði Bjarnason. Námskeiðið var haldið í Suður-Svíþjóð og við sögðum svo frá því

sem þar kom fram á félagsfundi þegar við komum til baka og það varð síðar upphafið að NYMS. Þetta var árið 1982 og ég bara rétt farin að stinga við fæti. Það var ekki fyrr en langt var liðið á þann áratug að ég fór að nota staf að ráði, hvað þá hækjurnar. En síðan hef ég mikið notað hjálpartæki á mínum sjúkdómsferli. Mér hefur aldrei þótt það vera yfirlýsing um ósigur gagnvart sjúkdóminum að gera það eins og sumum hættir til að halda. Ég man til dæmis að þegar ég hitti Grétu Mortens fyrst þá var hún nýhætt sem fyrsti formaður MS félagsins úr röðum sjúklinga og var jafnframt nýbúin að fá þennan líka glæsilega rafmagnshjólástól sem skilaði henni víða – og þegar ég horfði á hana hvarf mér einhvern veginn allur kvíði fyrir því að eiga kannski eftir að verða bundin við hjólástól.“



Hafdis Hannesdóttir: „Trúin er haldreipi mitt í lífinu.“

Eðlilegt að gráta

Hafdis kveðst sannfærð um að starf hennar sem félagsráðgjafi hafi hjálpað henni að takast á við MS sjúkdóminn. „Ég hef alltaf verið meðvituð um að lífið er ekki bein hnökralaus braut. Ég vann fyrst með geðsjúkum í Noregi og fötl-uðum börnum eftir að ég kom hingað heim, og það sýndi mér fram á að ég mætti vera þakklát fyrir þá heilsu sem ég hafði þó notið. En MS sjúkdómurinn hefur alla tíð verið að valda mér vonbrigðum, þótt sé ég orðin vön honum. Ég hef allveg leyft mér að syrgja, já gráta, hvert þrep niður á við í hreyfigetunni. Það er bara eðlilegt og þetta er ekki velkominn lífsförunautur.“

Haldreipi mitt í gegnum þetta allt saman hefur líka verið trúin. Ég þrasa vissulega oft við Guð og er honum reið fyrir að leggja á mig byrði sjúkdómsins, en ég hef líka fundið að hann veitir mér huggun og hjálp. Trúin hefur þannig alltaf verið til staðar í mínu lífi, og vaxið með árunum fremur en hitt. Eftir að ég hætti að vinna sem félagsráðgjafi og gerðist formlegur öryrki

þann 1. apríl 1999 hef ég farið að starfa markvisst með samtökunum mínum, KFUM og K. Þannig hef ég eiginlega verið að trappa mig niður úr launuðu starfi í félagsstörf. Ég reyndi hins vegar að vinna eins lengi og ég gat og tel mjög mikilvægt að fólk haldi virkni sinni til hins ítrasta. Bæði félagslega og í vinnu, það dregur mann áfram og skiptir miklu fyrir sjálfsmyndina. Það er svo mikilvægt að eitthvað bíði manns þegar maður vaknar á morgnana. Ég var til dæmis einyrki í mínu starfi, það var enginn sem hljóp í skarðið, og það dró mig drjúgt áfram að ég hreinlega varð að mæta. Ég vann í hálfu starfi hjá Greiningarstöð ríkisins og í hálfu starfi hjá Öskjuhlíðarskóla þar sem ég var í því að útvega krökkum utan af landi vist á heimilum yfir veturinn og var í formlegum tengslum við þau. Þetta útheimti mikla vinnu á vorin og haustin og ég var ein í því starfi, það var enginn sem hljóp í skarðið ef ég var veik. Ég varð bara að klára þetta og gerði það. Þetta var ótrúlega góð pressa.“

Félagsmálamanían

Hafdis hefur aldrei gifst og ekki eignast börn, en segist ekki vita hvort MS hafi alfarið ráðið því. „Þetta var að minnsta kosti ekki meðvitað val af minni hálfu. Ég hef stundum spurt hann Guð að þessu, hvað olli því að hann hefði ekki tekið frá neinn prins fyrir mig. En svona varð þetta bara. Ég hef þó alltaf haft fólk í kringum mig, búið með vinum og ættingjar utan af landi hafa búið hjá mér í gegnum tíðina, svo ég er ekki haldin þeirri sérvisku sem einkennir oft einbúa.“

Ég tel að þetta hafi einnig gert mig virkari í félagsstörfum, þau hafa alla tíð skipt mig miklu máli. Þegar ég kom heim frá Noregi fór ég fljótlega í félagsskapinn Fötl-uð ungmenni á Íslandi, var þar fyrir hönd MS félagsins en aðrir komu til dæmis frá Blindrafélaginu, Gigt-arfélaginu og Sjálfsbjörgu – og við héldum þessu uppi í um það bil þrjú ár. Núna hefur verið talað um að leita leiða til að tengja saman fötl-uð ungmenni og er í rauninni það sama og við vorum að gera. Við féllum hins vegar á aldursmörkum, vorum

orðin of gömul og fengum ekki ungt fólk með okkur. En þarna kynntist ég mörgu fólki úr öðrum félögum fatlaðra og þetta starf varð grunnurinn að því að ég gerðist síðan fulltrúi MS félagsins hjá Öryrkjabandalaginu. Ég tók við af Maríu Þorsteinsdóttur þegar hún fór til útlanda en hún hafði verið fyrsti fulltrúi MS félagsins hjá ÖBÍ. Ég var þarna í átta ár í framkvæmdastjórninni. Fyrir ÖBÍ varð ég síðan fulltrúi með tengingu við Kvennahreyfinguna, tók ásamt Ólöfu Ríkarðsdóttur þátt í að undirbúa norrænt kvennaþing. Það tók fimm eða sex ár og því fylgdi ótal fundir með öðrum norrænum fötluðum konum. Þetta kvennaþing var svo haldið í Turku í Finnlandi árið 1994 og var óskaplega skemmtilegt. Það sem einkum gerðist var að fatlaðar konur urðu sýnilegar, líka hér á Íslandi. Ég kynntist því mörgum kvenréttindakonum og tók þátt í mörgum fundum með þeim hér á landi, skrifaði greinar og flutti pistla og tókst að koma okkur að og er mjög ánægð með það. Þetta kvennastarf er verið að taka aftur upp núna innan ÖBÍ. Það má því segja að ég hafi fengið að kynnast breiddinni í hagsmunabaráttunni.“

Hafdís hefur ekki viðhaft sérstakt mataræði eða annað slíkt í glímunni við MS. „Þegar Interferon beta kom til sögunnar prófaði ég það, en aukaverkanirnar voru svo miklar að ég neyddist til að hætta að taka það. Alltaf er þó eitthvað nýtt í sigtinu og núna er í sjónmáli



Með Þórdísi vinkonu á Skorradalavatni.



Stolt frænka. Hafdís með Nínu systurdóttur sína.

að prófa lyf sem er krabbameinslyf eins og Interferónið og hefur sýnt óvæntar hliðarverkanir sem gagnast MS fólki. Ég hef látið vita af því að ég er til í að prófa það. Ég tel mig hins vegar vera heppna miðað við hversu virkur sjúkdómurinn hefur verið í mér. Ég var gangandi allt fram til ársins 2002, eða í 27 ár, þótt síðustu árin hafi ég notað hjólastólinn meðfram hækjunum.

Það hefur svo margt breyst í viðhorfum okkar til MS. Á sínum tíma var til dæmis talað um að MS fólk þyrfti að hvíla sig svo mikið. Ég blés alltaf á það, kann-

ski vegna þess að ég hafði svo mikið að gera og hafði vilja til að vinna. Ég trúði ekki að það væri gott að vera stöðugt að leggja sig og í seinni tíð hefur sú skoðun verið að ryðja sér til rúms að fólk eigi einmitt að virkja líkamann sem mest, þótt ávallt verði að hafa það innan skynsamlegra marka. Ég hef líka verið með fundamaníu, það hefur verið einskonar lífsmottó hjá mér að hafa gaman af að ræða um hlutina. Líf mitt hefur því gengið voða mikið út á þátttöku í félagsstarfi.

Ég tel mig almennt séð hafa notið góðs skilnings og stuðnings í gegnum tíðina, það er að segja þegar ég hef sjálf gefið línuna og talað hreint út um hvernig heilsan væri á hverjum tíma, hvort taka þurfi tillit til mín og með hvað. Ég hef ekkert verið viðkvæm og fólk hefur alveg getað spurt mig um það sem það hefur viljað vita um sjúkdóminn. Ég hef yfirleitt komið þannig fram að fólk er ekkert að æja yfir kollinum á mér og verkna mér. Það er alltaf hætta á slíku og maður verður sjálfur að gefa merki um að maður vilji það ekki. Margir lenda í þessu, ég veit það, og þegar ég er að leiðbeina á námskeiðum legg ég áherslu á að fólk skilji að það þarf ekki að demba allri raunasögu sinni yfir á alla sem það mætir. Það eru ekki nema þeir allra nánustu sem geta tekið við henni.“ ■



Þórey Ólafsdóttir og Hafdís á samnorræna málþinginu í Turku.

RANNSÓKN:

Hagir fólks með MS á Íslandi

Samantekt: Margrét Sigurðardóttir.

Rannsókn á félagslegum aðstæðum og aðlögun einstaklinga með MS sjúkdóminn var lokaverkefni Margrétar Sigurðardóttur í MA-námi í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Margrét valdi þetta viðfangsefni eftir að hafa starfað sem félagsráðgjafi fyrir MS félagið og Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS félagsins að margvíslegum verkefnum í næstum áratug.



Margrét Sigurðardóttir
félagsráðgjafi.

Ég hafði kynnst aðstæðum fjölmargra sem haldnir eru MS sjúkdóminum og fræðst um á hvern hátt fólkið og fjölskyldumeðlimir höfðu tekist á við þær margvíslegu breytingar sem sjúkdómurinn getur haft á líf þeirra. Breytilegt hefur verið í hve miklum mæli sjúkdómurinn hefur sett spor sín á líf einstaklinganna og ólíkt hvernig breytingunum hefur verið mætt. Ég valdi þetta viðfangsefni vegna þess að mér fannst fróðlegt að fá fram heildarmynd af þeim aðstæðum sem fólk með MS býr við og jafnframt hvort fólk fengi þann tilfinningalega stuðning sem það teldi sig þurfa. Mitt mat var að þessar upplýsingar og aðrar í rannsókninni gætu gagnast í því uppbyggingarstarfi sem fram hefur farið hjá MS félagi Íslands og heilbrigðis- og félagsþjónustunni.

Hér hef ég dregið saman nokkur helstu atriði ritgerðarinnar sem skiptist í fræðilega umfjöllun og rannsókn.

Grundvallaratriði:

Meginmarkmið með rannsókninni var að afla þekkingar, og skilgreina atriði sem gætu stuðlað að bættri þjónustu fyrir fólk með MS sjúkdóminn. Jafnframt draga fram í dagsljósið viðhorf fólksins til þjónustunnar og aðstæðna sinna og fá fram óskir þess og þarfir. Mikilvægi rannsóknarinnar felst í því að ekki hefur áður verið gerð rannsókn á félagslegum aðstæðum og aðlögun fólks með MS sjúkdóminn á Íslandi.

Áhersla var lögð á að fá fram helstu félagsfræðilegu þætti sem tengjast sjúkdóminum, eins og fjölskyldugerð, menntun, fjárhag, húsnæði, atvinnu, þjónustu og fræðslu.

Sjónum var beint að sál-félagslegum þáttum, þ.e. samskiptum, félagslífi, færni, tilfinningalegum stuðningi, aðlögun og líkamlegu og andlegu ástandi.

Starfsemi MS félags Íslands var skoðuð sérstaklega, en félagið hefur vaxið og dafnað á undanförunum árum og boðið upp á aukna þjónustu. Athugað var viðhorf svarenda til þeirrar þjónustu sem þar er í boði og kannað hvaða þjónusta fólk óskar eftir að standi til boða.

Rannsóknarspurningarnar voru:

- *Hver eru sjúkdómseinkenni þín og hvað finnst þér um líkamlegt ástand þitt núna? Hverja telur þú vera þína helstu fötlun? Líkamleg fötlun, minnisskerðing eða annað?*
- *Ertu í starfi? Hefur þú orðið að láta af störfum vegna sjúkdómsins?*
- *Hvernig er fjárhagurinn og hvað finnst þér um fjárhagsstöðu þína?*
- *Færð þú nægilega þjónustu? Ef ekki, hvað vantar?*
- *Fékkstu nægan tilfinningalegan stuðning við greiningu um MS? Hverjir studdu þig tilfinningalega? Var þér boðið upp á stuðningsviðtöl eftir greiningu? Hver voru tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningu um MS sjúkdóminn?*
- *Varðstu fyrir tilfinningalegu áfalli áður en þú greindist með MS? Hvað gerðist?*
- *Hefur þú aðlagast því að vera með MS? Hversu erfitt eða auðvelt finnst þér að tala um veikindi þín?*
- *Hefur þú sótt þér fræðslu um MS og hvaðan? Finnst þér þú vita nægilega mikið um MS núna?*
- *Ertu ánægð/ur með starf MS félagsins? Hvaða þjónustu ætti félagið að veita? Hvaða námskeið ættu að vera í boði? Finnst þér þörf fyrir að MS félagið stofni menntunarsjóð?*

Allar spurningarnar voru álitnar mikilvægar og svörin geta gefið lýsandi mynd af aðstæðum hópsins og hverju væri ábótavant.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að fleiri einstaklingar eru í hjónabandi/sambúð en almennt gerist á

Þátttakendur í rannsókninni skiptust eftir kyni og aldri með eftirfarandi hætti:

Kyn:	Fjöldi	Hlutfall
Karl	52	26%
Kona	<u>147</u>	74%
	199	

(7 gáfu ekki upp kyn)

Samtals: 206 þátttakendur

Aldur	Fjöldi
15-30 ára	13
30-40 ára	42
40-50 ára	60
50-60 ára	57
60-70 ára	15
70 ára og eldri	<u>17</u>
	204

(2 gáfu ekki upp aldur)

Hjúskaparstaða	Fjöldi	Hlutfall
Gift/kvæntur	126	61,8%
Í sambúð	20	9,8%
Skilin/n	31	15,2%
Ógift/ókvæntur	17	8,3%
Ekkja/ekkill	<u>10</u>	4,9%
	204	

(2 svöruðu ekki)

Íslandi. Samkvæmt Þjóðmálakönnun Félagvísindastofnunar Háskóla Íslands frá 2002 eru 66% fullorðinna í sambúð eða hjónabandi. Nokkuð herra hlutfall fólks með MS, eða 72%, er í sambúð eða hjónabandi.

Þetta gæti bent til þess að væg einkenni MS séu algeng og trufla daglegt líf ekki mikið, eða að erfiðleikar sem fylgi sjúkdóminum hafi náð að þjappa fjölskyldunni saman frekar en leiða til upplausnar hennar. Fjölskylduþjónusta á vegum MS félagsins, í formi hjónaráðgjafar/meðferðar og makanámskeiða, gæti hafa átt þátt í að efla og styrkja tengsl fjölskyldunnar.

Lífsgæði og fjárhagserfiðleikar

Eitt af meginmarkmiðum rannsóknarinnar var að fá fram hvernig bæta megi lífsgæði fólks með MS.

Niðurstöður rannsóknar Hörpu Njáls (2002) á fátækt á Íslandi gefa sterkar vísbendingar um að fátækt og langvarandi erfiðleikar hafi skaðvænleg áhrif á heilsufar, bæði fullorðinna og barna. Fjárhagserfiðleikar hafa áhrif á gang langvinnra sjúkdóma og geta að öllum líkindum leitt til versnunar sjúkdómsins og/ eða kvíða eða depurðar.

Rannsókn mín sýndi að nokkuð mörg heimili einstaklinga með MS, eða 42% svarenda, eru með mjög lágar árstekjur, (2millj. kr. eða minna) sem kom niður á þeim með margvíslegum hætti. Þessir aðilar virtust búa við verra líkamlegt og andlegt heilsufar en hinir efnameiri. Þá benda niðurstöður mínar skýrlega til þess að heilsufar sé betra hjá þeim sem búa við góðan efnahag.

Lög um málefni fatlaðra

Í lögum um málefni fatlaðra segir í 1.gr.: „Markmið þessara laga er að tryggja fötluðum jafnrétti og samþærileg lífskjör við aðra þjóðfélagsþegna og skapa þeim skilyrði til þess að lifa eðlilegu lífi.“ Hjá Tryggingastofnun ríkisins voru nýlega gerðar breytingar á lífeyri öryrkja, sem hugsanlega er skref í átt til betri kjara fyrir þessa einstaklinga. Og samkvæmt ofangreindum niðurstöðum gætu ráðstafanir af þessu tagi valdið batnandi heilsufari, meðal annars hjá fólki með MS.

Niðurstöður rannsóknar minnar benda til fleiri alvarlegra afleiðinga sem slæmur fjárhagur getur haft í för með sér. Til dæmis er hætta á að fólk fari á mis við samskipti við sína nánustu vegna lélegs fjárhags. Samkvæmt könnunni fór samband við nán skyldmenni (uppkomin börn) minnkandi eftir því sem fjárhagur varð verri. Marktækt samband kom fram milli tengsla við uppkomin börn og árstekjur heimilisins. Hjá þeim sem höfðu lægstu tekjurnar (1,5 m.kr. eða minna) var mun minna samband við börnin en áður. Hinir tekjuhæstu, (með 4 m.kr. eða meira) voru aftur á móti flestir í miklu sambandi við börn sín.

Hafa margir hætt störfum vegna MS?

Nær helmingur svarenda hefur hætt störfum vegna sjúkdómsins, en um fimmtingur svarenda myndi vilja vera í starfi. Talsvert margir (35) af þeim sem hættir eru störfum eru með lægstar árstekjur (1,5 m.kr. eða minna), en mun færri (13) þeirra sem eru hættir störfum eru með háar árstekjur (4 m.kr. eða meira). Ekki er hægt að alhæfa út frá þessum niðurstöðum þar sem óvíst er hvort hinir tekjulágu voru tekjuhærri áður en veikindin komu til sögunnar. En miðað við afstöðu svarenda gæti reynst árangursríkt að gefa fólki með MS kost á að halda áfram í starfi, til dæmis með styttri og sveigjanlegri vinnutíma.

Breytingar á tryggingalöggjöf, þannig að örorkulífeyrir sé skertur í minna mæli vegna atvinnutekna en nú er gert, gæti hvatt fólk til að stunda atvinnu svo sem hugur þess stendur til. Í lögum um málefni fatlaðra (9. gr.) kemur fram að starfrækja skuli þjónustustofnanir svo sem verndaða vinnustaði, sem hentað geta sumum einstaklingum. Samkvæmt því þyrftu vinnuveitendur að eiga möguleika á hjálpartækjum og aðstoð frá Tryggingastofnun ríkisins til að aðlagja vinnustaði að fötluðum. Sýnt hefur verið fram á þjóðfélagslega hagkvæmni þess að halda fötluðum í starfi, jafnvel hlutastarfi.

Er vöntun á þjónustu?

Sú þjónusta sem svarendur töldu helst vanta var heimilishjálp og örfáir nefndu heimahjúkrun. Önnur þjónusta sem höfundur ritgerðarinnar þekkir að er ábótavant er frekari liðveisla. Tímabært er að Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra leysi þennan vanda en þá er um leið stuðlað að því að einstaklingurinn geti búið lengur á heimili sínu.

Tilfinningaleg viðbrögð við greiningu um MS

Þátttakendur tjáðu með áhrifamiklum hætti tilfinningaleg viðbrögð sín við greiningu á MS sjúkdómi og sýna svörin það mikla andlega álag sem sjúkdómsgreiningin veldur. Mörg svaranna sýna berlega þá ógn sem einstaklingurinn stendur í einni svipan frammi fyrir og verður ekki umflúin, og framtíðarhorfur verða mjög óljósar. Hér eru tvö fjölmargra svara:

„Sjokk, sá fyrir mér hjólastól. Hef komist að því að það var óþarfi.“

„Varð mjög dofin og lokaði algjörlega á sjúkdóminn. Fór í „Pollýönnuleik.“

Augljóslega fannst mögum þeir eiga í kreppu á þessum erfiðu tímamótum og fótunum kippt undan sér. Þess vegna er afskaplega þýðingarmikið að fólk fái stuðning frá fjölskyldumeðlimum og hafi aðgang að fagfólki þegar þörf er á.

Er tilfinningalegur stuðningur við greiningu nógu mikill?

Yfir 40% svarenda í könnun minni sögðu að þeir hefðu ekki fengið nægan tilfinningalegan stuðning við greiningu, sem bendir til verulegrar þarfar á stuðningi sem getur komið í veg fyrir margháttaða andlega erfiðleika. Einnig virðist vanta stuðning þegar einstaklingur með MS tekst á við þau miklu umskipti sem fylgja því að byrja að nota hjálpartæki. Stuðningur er mikilvægur og einnig getur reglulegt samband við a.m.k. eina manneskju sem er með sjúkdóminn stuðlað að bættri líðan (Brunes B., Bergli E.A., 2000). Þessi skortur á stuðningi gæti bent til þess að einhverjir fari á mis við þá þjónustu sem MS félagið býður upp á í formi stuðnings, fræðslu og upplýsinga. Því er ástæða til þess að MS félagið skoði leiðir til að ná til fleira fólks með sjúkdóminn.

Hefur þekking á MS áhrif á aðlögun?

Innan við helmingi svarenda fannst þeir hafa aðlagast MS sjúkdómnum mjög vel eða fremur vel, þriðjungur nokkuð vel og 18% illa eða alls ekki. Tengsl komu fram milli aðlögunar að MS og þekkingar á MS sem vert er að gefa gaum. Mun fleiri þeirra sem töldu sig hafa næga

þekkingu á MS (58%) höfðu aðlagast mjög vel eða fremur vel. Sömu niðurstöður komu fram hjá þeim sem fannst þeir hafa aðlagast illa eða alls ekki, af þeim töldu fleiri sig ekki hafa næga þekkingu á MS. Þessar upplýsingar benda til að fræðsla gæti átt stóran þátt í hvernig einstaklingi tekst að aðlagast sjúkdóminum.

Aldur hafði áhrif en fram kom að hinir yngri höfðu aðlagast tiltölulega betur en hinir eldri, þótt ekki hafi komið fram marktækur munur. Það voru 11% 40 ára eða yngri sem töldu sig hafa aðlagast illa eða alls ekki, en mun fleiri eða 35% þeirra sem voru 60 ára eða eldri. Leiða má líkur að því að mun minni þjónusta hafi staðið til boða fyrir hina eldri þegar þeir fengu greiningu sem gæti skýrt að mun fleiri hafi aðlagast illa en hinir yngri.

Fræðsla um MS og mikilvægi Megin Stoðar (blaðs MS félagsins)

Rúmunum helmingi (100) svarenda þessarar spurningar fannst þeir ekki vita nægilega mikið um MS. Ljóst er að fræðsluþættinum er ábótavant og fólkið er ekki sát. Áberandi var að nokkuð margir vildu fá meiri fræðslu frá sínum taugasérfræðingi sem er í takt við þær breytingar sem átt hafa sér stað í seinni tíð að fólk lifir í upplýstara samfélagi. Á sama tíma er auðveldara að nálgast upplýsingar en áður.

Fram kom að Megin Stoð hefur stórt hlutverk og allmargt fólk leitar upplýsinga um sjúkdóminn í blaðinu. Þess vegna þarf ritnefnd blaðsins að halda áfram að birta greinar um sjúkdóminn og einkenni hans.

Sjúkdómseinkenni MS

Í ljós kom að fleira en eitt sjúkdómseinkenni hrjáði svarendur. Þreyta var þar efst á blaði, síðan tilfinningaleysi, dofi, erting og aðrar skyntruflanir. 39% svarenda fundu fyrir minniserfiðleikum, en það er sambærilegt við erlendar niðurstöður. Samt er athyglisvert að svo margir aðilar skuli nefna minniserfiðleika vegna þess að fá ár eru síðan umræða um þann vanda hófst hjá MS félaginu, en ákveðin leynd hvíldi yfir þessum erfiðleikum áður. Minniserfiðleikar geta valdið árekstrum og truflað verulega samskipti fjölskyldumeðlima. Þess vegna er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir þessum vanda og geti þá nýtt sér hjálpartæki eins og t.d. minnisbækur og gsm-síma.

Starfsemi MS félags Íslands

Mikill meirihluti svarenda (77%) var ánægður með störf MS félagsins. Athyglisverð svör komu fram hjá óánægðum við spurningunni um hverju þyrfti að breyta hjá félaginu. Þar kom skýrt fram að fólk af landsbyggðinni kallar á meiri þjónustu frá félaginu, eins og reyndar kom fram víðar í rannsókninni. Brýnt er að MS félagið bregðist við þessari áskorun og reyni að tryggja að fólk á landsbyggðinni hafi aðgang að þjónustu í sinni heima-

byggð. Fara mætti með námskeið út á landsbyggðina í meira mæli en gert hefur verið og fá nánari upplýsingar um hvaða þjónustu væri æskilegt að veita.

Sérfræðiþjónusta á vegum MS félags Íslands

Leitast var við að fá fram álit manna á því hvaða sérfræðiþjónustu félagið ætti að veita, en 160 svarendur tóku afstöðu til þeirrar spurningar. Flestir vildu hafa aðgang að taugasérfræðingi, síðan sjúkraþjálfara, félagsráðgjafa og öðrum fagstéttum. Það virðast mjög margir hlynntir því að slíkt þjónustufyrirkomulag sé fyrir hendi hjá MS félaginu.

Námskeið á vegum MS félags Íslands

Fólk virtist fremur hliðholtt námskeiðum fyrir nýgreinda, námskeiðum fyrir landsbyggðina, hjónanám-skeiðum og sjálfshjálparhópstarfi, sem MS félagið hefur boðið upp á um árabil. Þetta gefur tilefni til að halda áfram á þeirri braut. Hluti af hópnum hafði tekið þátt í námskeiðum og/eða félagsstarfi. Þannig virðist MS félagið hafa tekið rétta ákvörðun hvað þessi tilboð varðar og æskilegt að uppbyggingin haldi áfram og verði í samvinnu við þiggjendur þjónustunnar. Með könnun getur félagið, sem er í stöðugri þróun og hefur viljað reyna ný þjónustuúrræði, rannsakað reglulega og fengið fram óskir fólksins um þjónustu.

Menntunarsjóður

Langflestir svarendur (90%) eru á þeirri skoðun að þörf sé á að MS félagið stofni menntunarsjóð, sem gæti greitt götu þeirra sem þurfa að skipta um starfsvettvang vegna sjúkdómsins eða hafa löngun til að fara í nám sem gæti aukið lífsgæði þeirra.

Fram kom í rannsókninni að þeim sem höfðu mesta menntun virðist ganga betur á margan hátt og líðan þeirra betri.

Hvíldarpláss

Athyglisverð niðurstaða kom fram um að mjög margir svarendur, eða 96% (162), voru hlynntir tímabundnu hvíldarpláss fyrir félagsmenn. Samt höfðu 83% ekki notað sér hvíldarpláss sjálfir. Hvíldarpláss geta verið gríðarlega mikilvæg þegar einstaklingur sem tekst á við erfiðan, langvinnan sjúkdóm býr heima við erfiðar aðstæður og fær ekki fullnægjandi þjónustu. Ef fólk býr eitt eða með maka getur viðlíka úrræði lengt dvölinna heima þar sem makinn fær tækifæri til að hvílast og safna kröftum. Alltof fá hvíldarpláss eru fyrir hendi á höfuðborgarsvæðinu og þyrfti MS félagið að beita sér fyrir að ráðin yrði bót á þessum vanda.

Niðurlag

Hér hafa verið birt nokkur mikilvæg atriði úr rannsókn minni á félagslegum aðstæðum og aðlögun fólks með MS á Íslandi. Ljóst er að þær félagslegar aðstæður sem þessir einstaklingar búa við í dag virðast að ýmsu leyti ábótavant. Félagslegar úrbætur gætu falist í hærri bótum frá Tryggingastofnun ríkisins svo þeir sem búa við skort geti bætt lífskjör sín. Í rannsókninni komu fram skoðanir einstaklinga með MS á þeirri þjónustu sem í boði er, svo og margar áhugaverðar hugmyndir fólksins um þjónustu og úrræði. Til dæmis vill mikill meirihluti svarenda að MS félagið beiti sér fyrir að stofnaður verði menntunarsjóður. Ærið verkefni er fyrir MS félagið að vinna úr niðurstöðunum og taka ákvörðun um hvert beri að stefna í framtíðinni.

Fyrst vil ég benda á að hlúa þarf vel að þeim einstaklingum sem eru komnir með erfiðu sjúkdómseinkenni og talsverða fötlun. Rannsóknin sýnir að þessir einstaklingar eiga erfiðast, eru einangraðir, í litlu sambandi við sina nánustu, búa við lélegust fjárráð og líður illa andlega. Það er aðkallandi verkefni fyrir MS félagið að beina sjónum að þessum hópi og reyna að koma betur á mótis við þarfir hans og óskir.

Fólk með MS þarf oft ráðgjöf og stuðning til þess að ná styrk og öðlast fyrri aðlögunarhæfni og byggja upp ný. Brýnt verkefni er að efla fjölskylduþjónustu, þar sem hægt er að fá ráðgjöf/meðferð og nálgast vandann út frá forsendum fjölskyldunnar. Leitast þarf við að nálgast vandann út frá heildarsýn, þar sem fagleg aðstoð er veitt með velferð allrar fjölskyldunnar í huga. Þannig má vinna með þá erfiðleika sem fjölskyldur eru að glíma við á hverjum tíma og létta þeim róðurinn. Miðað við þessa rannsókn væri hægt að fyrirbyggja margháttaða erfiðleika með því að veita greiðan aðgang að fjölskylduþjónustu þar sem einstaklingar með MS og fjölskyldur þeirra geta fengið ráðgjöf og stuðning eftir þörfum.

Ég vil vekja sérstaka athygli á börnunum, sem geta orðið illa fyrir barðinu á erfiðleikum fjölskyldunnar. Huga þarf að aðstæðum barna og reyna að koma í veg fyrir skaða sem getur orðið mjög alvarlegur. MS félagið þarf að bregðast við með skipulegum úrræðum og þjónustutilboðum í meira mæli en gert hefur verið. Með því móti er hægt að létta byrðinni af fjölskyldunni í erfiðri þrautagöngu hennar. MS félagið er öflugt og kraftmikið félag og vel í stakk búið til þess að hrinda í framkvæmd fleiri aðkallandi verkefnum.

Heimild:

Margrét Sigurðardóttir. (2004). *Félagslegar aðstæður og aðlögun einstaklinga með MS sjúkdóminn*. Óbirt MA ritgerð: Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild. Þeir sem vilja kynna sér ritgerðina betur geta annað hvort snúið sér til Landsbókasafns Íslands – Háskóla-bókasafn eða skrifstofu MS félags Íslands. ■

Námskeið og sjálfshjálparhópar

Unaðsstund með ástinni

- helgarnámskeið fyrir hjón og sambúðarfólk

Markmiðið með námskeiðinu er að styrkja sambandið og efla það sem gott er. Fjallað verður um samskipti, streitu, aðlögun, hlutverkabreytingar, ástina, kynlíf, tilfinningar og fleira. Bent er á leiðir fyrir fjölskylduna til að takast á við breytingar.

Dagskrá námskeiðsins verður í formi fræðsluerinda og verkefna. Stefnt er að því að halda námskeiðið í haust á hóteli á Norðurlandi. Leiðbeinendur verða félagsráðgjafarnir Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir. Báðar eru sérmenntaðar í hjóna- og fjölskylduráðgjöf.



Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS

Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um áhrif MS á daglegt líf og tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrkleika þátttakenda. Fólk úr fagteymi MS félagsins annast fræðsluna og Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður félagsins kynnir starfsemi þess.

Helgarnámskeið fyrir nýgreint fólk af landsbyggðinni

Námskeiðið byggist á fræðslu og umræðum um MS sjúkdóminn. Námskeiðið stendur yfir í tvo daga og er hægt að halda það úti á landsbyggðinni sé þess óskað. Meðlimir úr fagteymi MS félagsins munu flytja fræðsluerindi.



Makanámskeið

Námskeiðið er einungis fyrir maka fólks með MS sjúkdóminn og byggist á fræðslu og umræðum. Ákveðnir efnisþættir verða teknir til umfjöllunar, svo sem áhrif MS á fjölskylduna og samskipti innan hennar. Þátttakendur eru 6-8 manns og stendur námskeiðið í sjö vikur.

Sjálfshjálparhópar um allt landið

Markmiðið hópunnar er hjálp til sjálfshjálpar. Í hópnum deilir fólk reynslu sinni og erfiðleikum með öðrum í svipuðum aðstæðum. Fólk fær stuðning hvert frá öðru og oft myndast vináttutengsl. Hópurinn samanstendur af 6-8 manns og algengt er að hittast á tveggja vikna fresti. Þess má geta að oft eru stofnaðir sjálfshjálparhópar í kjölfar námskeiða fyrir nýgreint fólk með MS.



Athugið að bóka þarf tímanlega til að tryggja þátttöku. Upplýsingar um námskeiðin veitir Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi, í síma 897 0923. Jafnframt minnum við á að Margrét er með viðtalstíma í hjóna- og fjölskylduráðgjöf á þriðjudögum og föstudögum í húsi MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Þá tíma er einnig hægt að bóka í fyrrgreindu símanúmeri.

Fréttir úr Eyjafirði

frá Jóni Ragnarssyni

Komið þið heilir og sælir lesendur góðir. Við hér fyrir norðan komum nokkuð vel undan vetri nema þá kannski helst sá er þetta ritar, sem er að berjast við leiðann og fýluna í sjálfum sér. Ég vonast nú til að það verði yfiringið í byrjun sumars, ef ekki þá verður að setja mig á Guð og gaddinn því ekki er ég húsum hæfur í þessu ástandi.

Við höldum nokkuð sérstakan fund í aprílmánuði. Þar voru kallaðir til félagar út með Eyjafirðinum, frá Grímsey og Skagafirði, sem og við Akureyringar. Ástæðan var að formaður vor boðaði komu sína og þótti því tilhlýðilegt að kalla fleiri til. Tómas Guðmundsson sá um undirbúning fundarins sem tókst með ágætum og á hann hrós skilið. Þarna fékk fólk að berja augum nýjan formann, flest ef ekki öll í fyrsta skiptið og ég held að okkur hafi bærilega líkað, enda hagaði Sigurbjörg sér skikkanlega og alt fór fram með ágætum.

Fundurinn var ekki formlegur, enda ekki okkar vani að hafa þann háttinn á. Þarna var sest við langborð, að sjálfsögðu á Greifanum, og við fengum okkur ein-



Haukur Dór, Valentína Björk og Kató Birnir.

Haukur segir sína sögu:

Fyrstu einkennin sem ég varð var við komu að vori 2002 með því að ég missti stjórn á hreyfingum á hægra auga. Ég leitaði læknis vegna þessa en ekkert kom út úr því og spáði ég ekki mikið meira í það. Um svipað leyti byrjaði ég á byggingu einbýlishúss og við það jókst álagið til muna. Þegar nær dró hausti fór ég að finna fyrir dofa í öðrum fætinum sem varð til þess að ég fór að verða mjög klaufalegur í fótbolta og fæturnir létu bara ekki að stjórn. En ekki mátti húsbyggingin tefjast. Dofinn fór nú að færa sig upp á skaftið og yfir í hinn fótinn og annan lófann en eins og áður gekk þetta til baka. Það var ekki fyrr en ég fékk þriðja kastið, sem var dofi í fótum, að ég fór aftur til læknis og upp úr því var ég sendur í margar rannsóknir, m.a. tekið sýni úr mænuvökva og í maí 2003 fékk ég þá niðurstöðu að ég væri með MS sjúkdóminn.

Þegar ég fékk þessar fréttir var svo mikið að gera við að klára fína húsið mitt að í rauninni tókst mér að afneita þessum fréttum. Ég fór þó smám saman að gera mér grein fyrir hver staðan væri, sérstaklega vegna áhyggna minna nánustu af mér. En þá strax tók ég þá ákvörðun að lifa með þessum félagi (MS) með

jákvæðu hugarfari og nota allan þann stuðning sem ég fengi. Ég byrjaði að taka Interferon rebiff í sprautuformi þrisvar í viku en fyrstu mánuðina varð ég veikur eftir hverja sprautu. Eftir samtál við góðan mann í sömu sporum prófaði ég að nota „byssuna“ og deyfa sprautustaðinn með því að kæla hann með ísmolum. Við þetta leið mér strax miklu betur og fannst þetta auðveldara.

Einhvern veginn varð greiningin mér aldrei mikið áfall, því léttirinn við að fá loks svar eftir margra ára vangaveltur og læknisferðir varð svo mikill. Ég byrjaði að mæta á fundi með MS umræðuhópi og þar hitti ég margt gott fólk sem hefur tvímælalaust hjálpað og gert mér gott og hvet ég alla til að finna sér einhvern til að tala við eða finna sér umræðuhóp til að taka þátt í. Eins og áður sagði kalla ég þennan sjúkdóm féлага, mér þykir eins gott að sættast bara við hann strax, vill ekki sóa tímanum í neikvæðar hugsanir.

Njótum lífsins!

Kveðja, Haukur Dór.

hverjar veitingar. Þar sem Tómas er félagi í Karalakór Akureyrar-Geysi fékk hann féлага sína, sem voru með æfingu þennan dag, til að koma og syngja fyrir okkur. Af þessu varð mikil skemmtan og söngurinn var einstaklega indæll. Það vakti athygli að kórstjórinn var kona og hún sat í hjólastól og kórnum stjórnaði hún með ágætum. Formaðurinn okkar hafði mikið fram að færa og svaraði spurningaflóðinu greiðlega og ég held að flest ef ekki öll hafi farið ánægð af fundinum sem stóð í um tvo tíma. Þetta að færa starfið út fyrir Reykjavíkursvæðið er vel til fundið og ég hvet ykkur á landsbyggðinni sem komið saman að fá einhvern úr stjórn félagsins til fundar, og fræðast um félagsstarfið og sjúkdóminn.

Það hefur bæst í hópinn okkar. Því miður hefur ungt fólk á svæðinu greinst með MS sjúkdóm-



Formaðurinn snæðir með norðanmönnum á Greifanum.

inn og það síðan sett sig í samband við hópinn. Haukur Dór Kjartansson er ungur fjölskyldumaður sem greindist nýverið og hefur komið til fundar við okkur. Það er alltaf sárt að sjá svo ungt fólk koma inn en þetta er víst gangur sjúkdómsins.

Unga fólkið er farið að setja svip sinn á fundina og er það hið besta mál, er kátt og fjörugt og við hin höfum gaman af. Kona Hauks heitir Sunna Björk Hreiðarsdóttir og eiga þau tvö börn, Valentínu Björk 5 ára og Kató Birni 3 ára. ■

Umgengnis- og leigureglur

Sífelld færir í vöxt að fólk nýti sér leiguíbúð MS félagsins að Sléttuvegi 9, enda aðstaða öll hin besta og stutt að sækja þjónustu og félagsskap yfir í húsið okkar á Sléttuvegi 5. Nokkuð hefur þó borið á því að leigjendur hafi ekki þekkt nógu vel til þeirra reglna sem gilda hvað varðar umgengni og annað tengt leigunni og því birtum við þær helstu hér:

1. Íbúðin er leigð með húsgögnum með svefnplássi fyrir fjóra, en auk þess er hægt að sofa í sófa í stofu. Fjórar sængur og koddar eru í íbúðinni og hægt er að borga fyrir not á sængurfatnaði og handklæðum. Eldhúsbúnaður er fyrir sex manns. Sjónvarpstæki er bæði í stofu og svefnherbergi.
2. Dvalargestir yfirgefi íbúðina á hádegi brottfarardags.
3. Lyklar eru afhentir á skrifstofu MS félagsins Sléttuvegi 5 milli kl 10.00-15.00.
4. Greiða þarf leigu við afhendingu lykils.
5. Verð á sólarhring er 1200 krónur, en 2000 ef sængurfatnaður og handklæði eru notuð.



Leiguíbúð MS félagsins er rúmgóð og þægileg.

6. Reykingar eru stranglega bannaðar í íbúðinni.
7. Íbúðin er þrífín áður er hún er afhent. Dvalargestir eru beðnir að ganga snyrtilega um.
8. Dvalargestir eru beðnir um að valda ekki öðrum íbúum hússins ónæði með hávaða.

Stjórnin.

Svipmyndir úr félagslífinu



Á sýningu eldri borgara Snúðar og Snældu á verkinu Rapp og rennilásar í Glæsibæ.



Á Spurvagninum Girnd í Borgarleikhúsinu. Fv. Eiríkur, Hrafnhildur og Jóna.



Páskalamið bregst aldrei. Fv. Þóra, Torfi og Jóhanna Katrín.



Haraldur og Heimir einbeittir við tölvurnar.



Sr. Bjarni Karlsson flytur okkur páskahugvekj.



Páskabingóið. Fv. Oddný, Sigríður, Sigrún, og Rita.



Oddný hreppti aðalvinninginn. Fv. Elín, Auður og Ellý, fjær má sjá þau Vilhjálmm og Þóru.



Ingibjörg og Edda alsælar með sinn hlut.



Skák, vist og einn í hvíld.



Sveinn mundar píluna



Göngu-hjólagarpar. Efri röð: Ellý, Sveinn S. og Brynjar. Fremri röð: Vilhjálmmur, Lárus, Sólveig og Hrafnhildur.



Arna leiðbeinir við þæfingu ulla, sem er „inn“ í dag.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík
A. Wendel ehf.
A.P. Almannaatengsl
Aflvaki hf.
Akron ehf.
Albert Guðmundsson
Alþýðusamband Íslands
AM PRAXIS sf.
Andrés fataverslun
Andvari ehf.
Antikmunir sf.
Antiksalan
Arkitektar Skógarhlíð ehf.
Arkitektastofa Hjördís & Dennis
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
Arnarból
Arnarljós
Atvinnuhús.is
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Ágóði ehf.
Áltak ehf.
Ársól í Grímsbæ
Ás, vinnustofa
B.P. Verkprýði
Bakameistarinn hf.
Bako ehf.
Baldursbrá
Barnaheill
Barnatannlæknastofan ehf.
Belís ehf.
Bergdal ehf.
Bergiðjan Verndaður vinnustaður
Bergís ehf.
Bergplast ehf.
Bífreiddastillingar Nicolai
Bífreiddaverkstæði H.P.
Bílabarinn ehf.
Bílalægan AKA ehf.
Bílaust hf.
Bílasmiðurinn hf.
Bílastillingar
Bílastjarnan Kar hf.
Björgun ehf.
Björn Kristjánsson heildverslun
Blindrafélagið
Blómabúð Michelsen
Blómagalleríið ehf.
Borgarbókasafn Reykjavíkur
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókasafn Menntaskólans v/Sund
Bókhaldsstofa Gunnars Páls ehf.
Bókhaldsstofa Gunnars Páls ehf.
Bókhaldsþjónusta Gunnars M sf.
Bókhaldsþjónustan
Bólstrun Óskars Sigurðssonar
Bón- og þvottastöðin ehf.
Bónusvideo ehf.
Breiðholtsskirkja
Breytir ehf.
Brimdal ehf.
Brimrún ehf.
Bræðurnir Ormsson ehf.
BSRB
BT - sögun ehf.
Bændasamtök Íslands
Café Ópera ehf.
Cyrus ehf.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
Dreifing ehf.
Dýnjandi ehf.
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Efling stéttarfélag
Efnalaug Árbæjar ehf.

Efnalaugin Glitnir
Efnalaugin Glitra hf.
Efnalaugin Grafarvogur
Eggert Kristjánsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Einingaverksmiðjan hf.
Ekran ehf.
Elding Trading Company
Elli- og hjúkrunarheimilið Grund
Endurskoðendapjónustan ehf.
Endurskoðun Flókagötu 65 sf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Eyjólfssonar
Guðmundssonar
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar
Guðmundssonar
Exi ehf.
Eyland ehf.
Fagtún hf.
Fallorka ehf.
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignamat ríkisins
Fasteignasalan Ásbyrgi ehf.
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Garður
Fasteignasalan Gimli ehf.
Faxavélar ehf.
Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar
Ferðaskrifstofa Íslands-Úrval-Útsýn hf.
Feró sf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni
Félag hársnyrtisveina
Félag pipulagningameistara
Félags- og þjónustumiðstöð Aflagrandar 40
Félagsbústaðir hf.
Félagsþjónustan Furugæði 1
Filmco hf.
Firmaskrá Íslands
Fiskbúðin Arnarbakka
Fiskbúðin Árbjörg ehf.
Fiskbúðin Hafrún
Fiskimið hf.
Fiskverslun Hafliða Baldvinssonar
Finka málningarverktakar ehf.
Fjölbautaskólinn Ármúla
Fjölváutgáfan ehf.
Flugflutningar ehf.
Flugleiðahótel hf.
Flugterían
Flugþjónustan ehf.
Flötur ehf.
Foreldrahúsið- Vímlausa æska
Formaco ehf.
Fóttaðgerðarstofa Viktoríu
Fóttaðgerðarstofa Óskar og Helgu
Fótoval
Fraktlausnir ehf.
Framsóknarflokkurinn
Friðrik A. Jónsson ehf.
Fulltingi ehf. lögræðiþjónusta
Fónix ehf.
G. Hannesson ehf.
Gallabuxnabúðin
Gáski ehf.
Gesthús Dúna hf.
Gistiheimilið Jörð
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf.
GK fatnaður ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glefsir hf.
Glóbus hf.
Gluggakappar sf.
Gnýr sf.

Góðar - lausnir hf.
Grand Rokk- KLH
Grillhúsið Tryggvagötu
Gríma Hárstofa
Gróco hf.
Grænn kostur ehf.
Grænn Markaður ehf.
GS varahlutir
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónsson ehf.
Gull & silfur hf.
Gullkistan
Gullsmíðja Hansínu Jens ehf.
H og S byggingaverktakar ehf.
H. Jónsson ehf. Rétting-og Sprautun ehf.
Hafgæði sf.
Hagbót ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Hampiðjan hf.
Happahúsið
Happdrætti D.A.S.
Happdrætti Háskóla Íslands
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Háfell ehf.
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin
Hárgreiðslustofan Papilla
Hárgreiðslustofan Valhöll
Hárhönnun ehf.
Hársnyrtistofan Aida
Háskólinn í Reykjavík
Heilsubrunnurinn
Heimsferðir hf.
Helgi Sigurbjartsson
Hellur og Vélar ehf.
Henson Sports Europe á Íslandi hf.
Heyrnartækni ehf.
Hjálparstarf kirkjunnar
Hlolla Bátar
Hókus Pókus
Hópfæðamiðstöðin -Vestfjarðarleið ehf.
Hótel Frón
Hótel Holt Rek sf.
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Reykjavík hf.
Hótel Vík - Síðumúla 19
Hrafnhildur Sigurðardóttir ehf.
Hrafnista D.A.S.
Hugmót ehf.
Hús og ráðgjöf ehf.
Húsgagnaverslunin Heimilisprýði við
Hallarmúla
Húsvirki hf.
HV -Veitingar
Hverfisbarinn
Hóðakaffi ehf.
Hönnun hf.
Iðjupjálfafélag Íslands
Iðntæknistofnun Íslands
IMG ehf.
Innheimtustofan Höfðabakka 9
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Innrömmun Renate Heiðar
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
Intrum á Íslandi ehf.
ISS Ísland ehf.
Ísbúðin Fákafeni 9
Ísdekk ehf.
Ísfarm ehf.
Íslenska umboðssalan hf.
Íslenskar getraunir

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Íslenskt marfang ehf. - Sælundur ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiða ehf.
Íslux ehf.
Ísold ehf. hillukerfi
Ísólfrur Pálmarrsson hljóðfæraumboð sf.
Íspólar
Ístækni hf.
Íþróttafélag fatlaðra
J.S. Gunnarsson hf.
Jafnvægi - Aveda ehf.
Jarðfræðistofan ehf.
JBS ehf.
Jónar Transport hf.
K. Pétursson
Kaffi Strætó
Kandís
Kaupás hf. v/ 11-11
Kemhydrosalan ehf.
Kemis ehf.
Kjálkar ehf. Tannlæknastofa
KJÖRGARÐUR - Laugavegi 59 101 Reykjavík
Kjötborg ehf.
Kjótvinnsalan Esja ehf.
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar
Knattspyrnusamband Íslands
KOM ehf.
Kópsson bílaþríf ehf.
Kórall sf.
Kr. Þorvaldsson
Kramhúsið
Kreditkort hf. Europay
Kúlulegusalan hf.
Kvenréttindafélag Íslands
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Landar ehf.
Landssamtök hjartasjúklinga
Laufás fasteignasala ehf.
Laugafiskur hf.
Lánstraust hf.
Leiðtogaþjálfun ehf.
Leikskólar Reykjavíkur
Leikskólinn Drafnarborg
Leir og Postulín
Leirvinnustofa Kolbrúnar Kjarval
List og saga ehf.
Listakot ehf. - Lista og leikskóli
Listdansskóli Íslands
Litir og föndur - Handlist ehf.
Litla bílasalan Funahöfða 1
Lífstef sf.
Lífstykkiþjónustan ehf.
Línuhönnun hf.
Ljósbaer hf.
Loftræsting ehf.
Lyfjadreifing ehf.
Lýsing hf.
Lögræðiskrifstofa Magnúsar Thoroddsen h
Lögræðistofa Ólafs Gústafssonar hrl ehf.
Lögmennsstofa Marteins Mátssonar ehf.
Lögmenn Árbæ
Lögmenn Jón Ö. Ingólfsson
Lögreglustjórnin í Reykjavík
Löndun ehf.
Magnús og Steingrímur ehf.
Mandat, lögmennsstofa
Matstofa Vesturbæjar
Matsveinafélag Íslands
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar ehf.
Mánafoss hf.
Meistaraefni ehf.
Melabúðin ehf.
Menn og mýs ehf.
Menntaskólinn við Sund
Miðaprentun ehf.
Miðgarður fjölskylduþjónusta

Mólar ehf.
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Myllan Brauð hf.
Myndlistaskólinn í Reykjavík
Námsflokkar Reykjavíkur
Náttúrufræðistofnun Íslands
Neglur & list ehf.
Nesradió ehf.
NEYÐARÞJÓNUSTAN LYKLA- OG
LÁSASMIÐUR
Laugavegi 168 - www.las.is
Neytendasamtökin
NorðNorðVestur kvikmyndagerð ehf.
Nýi tónlistarskólinn.
Nýi ökuskiólinn ehf.
Nýðn/Harðkornadekk hf.
Nýja Teiknistofan hf.
Oliufélagið - ESSO
Oliuverzlun Íslands hf.
Opin kerfi ehf.
Optimar Ísland ehf.
Óttó B. Arnar ehf.
Passamyndir ehf.
Páll Andrés Andrésson
Perio ehf.
Píluþjöld ehf.
PK-hönnun Arkitektar sf.
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Postulínsbúðin sf.
Prentmet ehf.
Prentmót ehf.
Prentsmiðjan Oddi hf.
Prenttæknistofnun
Profíltál
Prologus ehf.
Pústþjónustan Ás ehf.
Pökkun og flutningar sf.
R&E ehf.
Radioverkstæðið Sónn ehf.
Rafloft ehf.
Rafsól ehf.
Rafstilling ehf.
Rafteikning hf.
Raftíðni ehf.
Raftækjaverslun Íslands hf.
Rafvakinn sf.
Rafþjónustan
Raförnnin ehf.
Reikniver ehf.
Rekstrarfélagið Kringlan
Rekstrarverktak ehf.
Remedia - Sjúkravörur ehf.
Renniverkstæði Jóns Þorgírmssonar
Renniverkstæði Ægis
Reykjavíkurhöfn
Réttarholtsskóli
Ríkisútvarpið Kynningardeild
RST net ehf.
RT ehf. - Rafagnatækni
Ræsir hf.
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Sagtekni ehf.
Samband íslenskra námsmanna erlendis
Samfylkingin
Samson ehf.
Samtök atvinnulífsins
Saumastofan Fákaferni 9 ehf.
Seðlabanki Íslands
Seljakirkja
Seylan ehf.
Shalimar
Sínus ehf.
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
Sjávargallerí ehf.

Sjólagirnir ehf.
Sjómannafélag Reykjavíkur
Sjómannahéimilið Örkin
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkrasjóður F.Í.H.
Sjúkraþjálfun Héðins í Mjódd
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfss
Skattur og bókhald
Skáholt ehf.
Skiltagerðin Ás ehf.
Skipamiðlunin Batar og kvóti
Skífan hf. v/Regnboginn
Skólphreinsun Ásgeirs
Skóverslunin Bossanova hf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Skúli H. Norðdahl arkitekt, FAÍ
Skyggna-Myndverk ehf.
Slippfélagið Litaland
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smith & Norland hf.
Snyrtistofan Gimli sf.
Snyrtivörverslunin Gullbrá ehf.
Snyrtivörverslunin Sara
Sorpa
Sólarfilma
SP - Fjármögnun hf.
Spaksmannsspjarir ehf.
Sparri ehf.
Spectra fjármálaþjónusta ehf.
Spor ehf.
Sportis
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
Starfsmannafélag Ríkisstofnanna
Stasia
Stálex ehf.
Steinunn Stefánsdóttir
Stéttarfélag verkfræðinga
Stilling hf.
Stjarnan ehf.
Stjá sjúkraþjálfun ehf.
Straumur ehf.
Studio Granda ehf.
Sumarbúðir - Ævintýraland
Suzuki Bílar hf.
Svanur ehf.
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95
Svefn og heilsa ehf.
Sveinsbakarí ehf.
Svipmyndir - Hverfisgötu 50
Sýningakerfi ehf.
Sælkerabúðin ehf.
Sængurfatagerðin ehf.
Sökkull ehf.
Söluturninn Allrabest Suðurverri
Talnakönnun
Tandur hf.
Tannlæknastofa Birgis Jóh. Jóhannssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Gunillu Skaptason
Tannlæknastofa Hrafn G. Johnsen
Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur
Tannlækningastofa Jóns Birgis Baldurssonar
Tannsmíði Marteins
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar
Teiknistofan Óðinstorgi sf.
Teiknistofan Röðull- Ráðgjöf
Teiknistofan Skólavörðustíg 28 sf.
Teiknivangur

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Temiðstöðin hf.
 Tímor ehf.
 TMD á Íslandi
 Toppfiskur ehf.
 Tónastöðin ehf.
 Trackwell Software hf.
 Trésmiðja Snorra Hjaltasonar ehf.
 Trésmiðjan Kompaníið hf.
 Tríola
 Tryggingamiðlun Íslands ehf.
 Tryggingamiðstöðin
 Tryggingastofnun ríkisins
 TVG - Zimsen hf.
 Týsdagur ehf.
 Tækni ehf.
 Tækniþjónustan sf.
 Tölvar ehf.
 Uppdæling ehf.
 Úra- og skartgripaverslun Kornelíusar ehf.
 Útfararmiðstöð Íslands
 Útfararstofa Íslands ehf.
 Útfararstofa kirkjugarðanna
 Útflutningsráð Íslands Trade Council of
 Iceland
 VA Arkitektar ehf.
 Vaka hf.
 Vals tómatsósa ehf.
 Valur Helgason ehf, stíflupjónusta
 Vátryggingafélag Íslands hf.
 Veidihúsið Sakka ehf.
 Veitingahúsið Austurvöllur
 Veitingahúsið Jómfrúin
 Veitingahúsið Siggí Hall á Óðinsvéum
 Veltubær - Vinabær
 Verðbréfastofan hf.
 Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.
 Verkfræðistofa Sigurðar Thoroddsen hf.
 Verkfræðistofan Afl hf.
 Verkfræðistofan VÍK ehf.
 Verkfræðisalan ehf.
 Vernd
 Verslun Þorsteins Bergmann
 Verslunartækni ehf.
 Verslunin Fríða frænka ehf.
 Verslunin Kiss
 Verslunin Skerjaver
 Verslunin Þingholt ehf.
 Verzlunarmannafélag Reykjavíkur
 Vélaleiga Einars H. Péturssonar hf.
 Vélamiðstöð ehf.
 Vélar ehf.
 Vélar og skip ehf.
 Vélaver hf.
 Vélaverkstæðið Kistufell
 Vélstjórafélag Íslands
 Vélvík ehf.
 VGK - Verkfræðistofa Guðmundar & Kristjáns
 hf.
 Við og Við sf.
 Viðskiptanetið hf.
 Vífilfell hf.
 World Class - Þrek ehf.
 Yggdrasill ehf.
 Zetubrautir ehf.
 Zippo umboðið
 Þakpappaverksmiðjan ehf.
 Þingvallaleið hf.
 Þjóðgarðurinn Þingvöllum
 Þumalína - búðin þín
 Þúsund þjalir ehf. umboðsskrifstofa
 listamanna
 Þýðingapjónusta Boga Arnars
 Ögurvík hf.
 Ökukennsla Hannesar B. Kolbeins
 Ökukennsla Kristins Jónssonar

Ökukennsla Sverris Björnssonar
 Örninn - Hjól hf.
 Seltjarnarnes
 Bilkraninn sf.
 Bókasafn Seltjarnarness
 Falleg Gólf ehf.
 Lög og réttur ehf.
 Nesskip hf.
 Prentsmiðjan Nes ehf.
 Seltjarnarneskaupstaður
 Seltjarnarneskirkja
 Söluturninn Skari
 Verkfræðistofan Önn ehf.
 Vogar
 V.P. Vélaverkstæðið ehf.
 Kópavogur
 AFA JCDecaux Ísland
 Alark arkitektar ehf.
 Alur blikksmiðja ehf.
 Alþjóða Fjárfestingamiðlunin
 Arnardalur sf.
 Arnarverk ehf.
 Á. Guðmundsson ehf.
 ÁF-hús ehf.
 Álform hf.
 Bakaríð Kökuhornið
 Baldur Arnar Hlöðversson
 Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf.
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
 Bifreiðaverkstæðið Toppur
 Bílamarkaðurinn
 Bílamálunin Lakkhúsið sf.
 Bílaverkstæði Bubba sf.
 Bílaþvottastöðin Löður ehf.
 Björn Traustason ehf.
 Blikksmiðja Einars ehf.
 Blikksmiðjan Vík ehf.
 Borgarvirki ehf.
 Bókun sf. Endurskoðun
 Bón-Fús
 Breiðfjörðs blikksmiðja ehf.
 Dúnhreinsunin ehf.
 E.S. bifreiðasmíðja ehf.
 Egill Vilhjálmsen ehf.
 Endurskoðunarskrifstofa Guðmundar
 Þorvarðarsonar
 Ferli ehf.
 Fisco ehf.
 Flotmúr ehf.
 Flugkerfi
 Frábær - bátasmíðja ehf.
 Glerskálinn ehf.
 Goddi ehf.
 Goldfinger
 Gott fæði ehf.
 Gæðabakstur ehf.
 H.B. innréttingar ehf.
 Hagblikk ehf.
 Hefilverk sf.
 Hugur hf.
 Húsaklæðning ehf.
 Ísa stál
 Íslandsflug hf.
 Íslandsspil sf.
 Íslenska verzlunarfélagið ehf.
 J.S.G. ehf.
 Janus ehf.
 Jaro sf.
 Járnsmíðja Óðins ehf.
 Júbó ehf.
 Kaj Pind ehf.
 Ketill ehf - Bílaverkstæðið áfram gengur
 Kópavogsbær
 Kríunes ehf.

Kuggur ehf.
 Kynnisferðir - Flugrútan
 Lax-á ehf.
 Litlaprent ehf.
 Lyfja hf.
 Lyra sf.
 Lögmenn Kópavogi sf.
 Málning ehf.
 Múr og Terrazzolagnir ehf.
 Nesstál ehf.
 Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop
 Ó.K. Arkitektar
 Pétur Jónsson ehf.
 Pétur Stefánsson ehf.
 Pípulagnaverktakar ehf.
 Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
 Þrónastofan Anna sf.
 Rafkóp-Samvirki
 Rafmiðlun ehf.
 Rafvirki ehf.
 Rétingapjónustan sf.
 Réttir bílar ehf.
 Ræstingapjónustan sf.
 S. Guðjónsson ehf.
 Salaskóli
 Saumagallerí JBJ
 Sérverk ehf.
 Sjúkranuddstofa Silju
 Skipasalan ehf.
 Skólaskrifstofa Kópavogs
 Slökkvitækjapjónustan
 Smurstöðin Stórahjalla ehf.
 Sonda ehf.
 SS Pípulagnir ehf. umboðs og heildverslun
 Stíflupjónustan ehf.
 Sæport ehf.
 T.G.I. Fridays
 Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
 Tempo innrömmun
 Tengi ehf.
 Trélag ehf.
 Tölvumyndir hf.
 Valskaup ehf.
 Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
 Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
 Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
 Vetrarsól ehf.
 Vélaleiga Auberts
 www.mannval.is
 Xit hárstofan
 Garðabær
 Andromeda
 Andromeda
 Atlantsólía ehf.
 Bygging ehf.
 G.V. heildverslun ehf.
 Hannyrðabúðin
 Hárgreiðslustofan Cleo
 Heimir og Þorgeir ehf.
 Héðinn Schindler lyftur hf.
 Húsgögn ehf.
 Ísafoldarprentsmíðja ehf.
 Klínísk tannsmíðja Kolbrúnar
 Naust-Marine
 PharmaNor
 Rennsli hf.
 Símon Kjærnesteð löggiltur endurskoðandi
 Tannhjól ehf.
 Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar
 Teiknistofa Eddu Rikharðsdóttur
 Tækni - Stál ehf.
 Umsjá ehf. Rafteiknistofa
 Verkhönnun - Tæknisalan hf.
 Vélaverkstæðið Aflvirki

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Vídalínskirkja í Garðasókn
Würth á Íslandi hf.
Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf.
ALCAN á Íslandi hf.
Arnarprent
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar
Bedco & Mathiesen ehf.
Bifreiðasmiðjan Runó ehf.
Bílaréttingar Þórs
Bílaréttingar Þórs
Bílaverkstæði Högná
Blátún ehf.
Blómabúðin Burkni ehf.
Bókabúð Böðvars hf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Dalakofinn sf. - Firði
Eiríkur og Einar Valur hf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Fjarðargrjót ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Glerborg ehf.
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Háðövr
Hagstál hf.
Hagtak hf.
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Hólshús ehf.
Hópbílar hf.
Hrafnistuheimilin
Hvalur hf.
Kambur ehf.
Kjarnavörur hf.
Krýsuvíkurskóli
Körfubílar hf.
Ljósmyndarinn Binni
Ljósmyndastofan Mynd
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Magnús Páll sf.
Markmið sf.
Málmsteypan Hella hf.
Námsflokkar Hafnarfjarðar-Miðstöð
Símenntunnar
NG-Nordic gourmet á Íslandi
Nýja fatahreinsunin
Ósey hf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
Sandtak
Skerpa - renniverkstæði
Skútan veislueldhús ehf.
Spennubreytar
Stálbitar ehf.
Suðurverk hf.
Súfistinn ehf.
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tannlæknastofa Harðar V. Sigmarssonar sf.
Tempra hf.
Trefjar ehf.
Útvík ehf.
Varahlutapjónustan sf.
Varmaverk ehf.
Veitingastofan Kænan ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkfræðipjónusta Jóhanns G. Bergþórsson
VSB verkfræðistofa
Bessastaðahreppur
Bessastaðahreppur
Íslensk lífeyrisráðgjöf ehf.
Keflavík
B.B. skilti
Bifreiðaverkstæði Árna Heiðars
Bílageymslan Alex ehf.

Bílageymslan Alex ehf. bílahús og Mótél
Bókasafn Reykjaneshæjar
Bústoð ehf.
DMM Lausnir ehf.
Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.
Eldvarnir ehf. slökkvitækjapjónusta Suðurnesja
Fasteignasalan Ásberg.
Fasteignasalan Eignamiðlun Suðurnesja
Ferðaþjónusta Suðurnesja sf.
Fiskbúðin Fiskbær
Fjölskyldu- og félagsþjónusta Reykjaneshæjar
Geimsteinn hf.
Happdrætti S.Í.B.S.
Hjá Önnu
Hjólbarðapjónusta Gunna Gunn.
Húsagerðin ehf.
Húsaness ehf.
Iðnsveinafélag Suðurnesja
Innrömmun Suðurnesja
Ísfoss ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Kaffi Duus ehf.
Norðurvör - FET ehf.
Óskar Ingibersson
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Rafiðin ehf.
Ráin
Reykjaneshæjar
RKÍ Suðurnesjadeild
Samhæfni - Tæknilausnir ehf.
Sálarrannsóknarfélag Suðurnesja
Skiltahúsið
Skipting ehf.
Tannlæknastofa Einars og Kristínar
Tí ehf.
Triton sf. - Tannsmíðastofa - Tjarnargötu 2
Umbrot ehf.
Úra- og skartgripaverzlun Georg V. Hannah sf.
Útisport ehf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og
nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.
Ókuleiðir
Keflavíkurflugvöllur
Suðurlug ehf.
Sýslumaðurinn á Keflavíkurflugvelli
Grindavík
Aðal-Braut ehf.
Bókasafn Grindavíkur
Flakkarinn
Selhálss ehf.
Stakkavík ehf.
Þorbjörn Fiskanes hf.
Sandgerði
Nesmúr sf.
Sandgerðisbær
Stigamaðurinn-Klöpp
Garður
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Garðvangur
Hólmsteinn hf.
Leikskólinn Gefnarborg
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður
Njarðvík
Bílar og hjól ehf.
Happi ehf.
Hitaveita Suðurnesja
Íslandsmarkaður hf.
Rafmúli ehf.

Rekstrarþjónustan Gunnar Þórarinnsson
Sambýlið
Skipaafgreiðsla Suðurnesja ehf.
Stapinn
Toyota salurinn
Mosfellsbær
Bílaverkstæði Sigurbjörns Árnasonar
Bliksmiðjan Borg ehf.
Dalsgarður
Eyjólfur Sigurðsson ehf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis
Hlín blómahús
Ísfugl ehf.
Ístex hf. Íslenskur textíliðnaður
Kjósarhreppur
Nýja bílasmiðjan hf.
Orri ehf.
Ó. Steinbergs ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Sólbaðsstofa Mosfellsbæjar
Sætak ehf.
Vélaleiga Guðjóns Haraldssonar
Akranes
Akranesdeild Rauða Kross Íslands
Akraneskaupstaður
Akraneskaupstaður v/íþróttamiðstöðvarinnar
Jaðarb.
Axel Sveinbjörnsson ehf.
B.Ó.B. sf.vinnuvélar
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Bílaröst ehf.
Bílver ehf.
Búi Gíslason
Bæjar- og bókasafn Akraness
Dvalarheimilið Höfði
Fasteignasalan Hákat
Fiskco ehf.
Fiskverkun Jóhannesar Ólafssonar
Haraldur Böðvarsson hf.
Harðarbakari
Hárhús Kötlu
Hljómsýn
Hýbýlamálun Garðars Jónssonar ehf.
Íslenska járnblendifélagið Grundartanga
J.Á. sf.
Lögræðistofa Vesturlands ehf.
P.K. Iagnir
Skagaverk ehf.
Skilmannahreppur
Smurstöðin Akranesi sf.
Trésmiðjan Kjölur ehf.
Útfarastofa Vesturlands - Þorberg Þórðarson
Verslunin Bjarg hf.
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.
Borgarnes
Bjarg - Ferðaþjónusta bænda
Borgarbyggð
Borgarnes kjötvörur ehf.
Bókhalds- og tölvuþjónustan
Dvalarheimili aldraðra
Dýralæknapjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin við Langá, Gistiheimili
Hvítársíðahreppur
JG vélar sf.
Jörvi ehf. vinnuvélar
Kolbeinsstaðahreppur
Ræktunarstöðin Lágafelli
Safnahús Borgarfjarðar
Shellstöðin Borgarnesi
Skorradalshreppur
Sparisjóður Mýrasýslu
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Vegamót - Þjónustumiðstöðin
 Verkalýðsfélag Borgarness
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
 Vélaverkstæðið Vogalæk
 Vírnet - Garðastál hf.
 Borgarfjarðarsveit
 Heimskringla Reykholti ehf.
 Stykkishólmur
 Ásklif ehf.
 Sjóvarberg v/ Saumastofa Íslands
 Sólborg ehf.
 Flatey á Breiðafirði
 Ferðaþjónusta Flateyjar
 Grundarfjörður
 Berg vélsmiðja ehf.
 Krákan ehf.
 Kverná Ferðaþjónustan Eyrarsveit
 Ragnar og Ásgeir ehf.
 Ólafsvík
 Barnafataverslunin Þóra
 Fiskiðjan Bylgja ehf.
 Grímsi ehf.
 Klumba ehf.
 Leikskólinn Krílakot
 Hellissandur
 Félags- og skólaþjón. Snæfellinga
 Hótel Hellissandur
 Sjavariðjan Rífi hf.
 Verslunin Virkið ehf.
 Búðardalur
 Dalakjör ehf.
 Mjólkursamlagið Búðardal
 Króksfjarðarnes
 Rebekka Eiríksdóttir
 Ísafjörður
 Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
 Gamla bakarið hf.
 Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
 Guðmundur Einarsson - Skipsbækur
 Gúmmibátþjónustan ehf.
 Hafnarsjóður Ísafjarðar
 Hamraborg ehf.
 Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
 Ísafjarðarbær
 Kjölur ehf.
 Lögfræðiskrifst. Arnars G. Hinrikssonar
 Löggitur endurskoðendur Vestfjörðum ehf.
 Lögsýn hf.
 Myndás ljósmyndastofa
 Orkubú Vestfjarða
 Pizza 67 Ísafirði
 Rörtækni hf.
 Sjómannafélag Ísfirðinga
 Studió Dan
 Sýslumaðurinn á Ísafirði
 Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
 Vestri ehf.
 Hnífsdalur
 Trésmiðjan ehf.
 Bolungarvík
 Jakob Valgeir
 Leikskólinn Glaðheimar
 Sparisjóður Bolungarvíkur
 Útgerðarfélagið Ós ehf.
 Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur
 Súðavík
 Súðavíkurhreppur
 Súðavíkurskóli
 Flateyri
 Græðir sf.
 Patreksfjörður
 Byggingafélagið Byggir

Fiskvön ehf.
 Kolsvík ehf.
 Oddi hf.
 Tálknafjörður
 Bókhaldsstofan Tálknafirði
 Eik ehf. - trésmiðja
 Garra útgerðin
 Hraðfrystihús Tálknafjarðar hf.
 Þórsberg ehf.
 Bíldudalur
 Tónl.safn Jóns Kr. Ólafssonar – Melódiur
 minninganna
 Þingeyri
 Ferðaþjónusta bænda Alviðru og
 Grunnskólanum
 Jón Reynir Sigurðsson
 Brú
 Höttur sf.
 Staðarskáli
 Verkalýðsfélag Hróttfirðinga
 Vélaverkstæði Sveins Karlssonar
 Hólmavík
 Sýslumaðurinn á Hólmavík
 Gistiheimilið
 Drangsnes
 Fiskvinnslan Drangur ehf.
 Kjörvogur
 Hótel Djúpvík ehf.
 Norðurfjörður
 Árneshreppur
 Hvammstangi
 Bakki ehf.
 Bíla- & búvélasalan Græna Hjólið
 Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
 Húnaþing vestra
 Rebekka Saumastofa ehf.
 Verslunarmannafélag Vestur-Húnavetninga
 Víðigerði ehf.
 Blönduós
 Bólstaðarhlíðarhreppur
 Gistiheimilið Blönduból
 Gísli Pálsson
 Glaðheimar
 Stéttarfélagið Samstaða
 Sveinsstaðahreppur
 Skagaströnd
 Höfðahreppur
 Leikskólinn Barnaból
 Marska ehf.
 Skagabyggð
 Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar
 Sauðárkrúkur
 Árskóli
 Bifreiðaverkstæðið Áki ehf.
 Bókabúð Brynjars
 Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
 Fiskiðjan Skagfirðingur hf.
 Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur
 Héraðsbókasafn Skagfirðinga
 Kaupfélag Skagfirðinga
 Loðskinn Sauðarkróki
 Norðurtak ehf.
 Petersen Ljósmyndaþjónusta
 RKÍ Skagafjarðardeild
 Stoð ehf. verkfræðistofa
 Trésmiðjan Borg ehf.
 Verslun Haraldar Júlíussonar
 Verslunarmannafélag Skagfirðinga
 Videósport ehf.
 Þórir sf.
 Varmahlíð
 Akrahreppur - Skagafirði

Ferðaþjónustan Bakkafloð
 Fljót
 Ferðaþjónustan Bjarnargili
 Heiðrún Alfreðsdóttir
 Siglufjörður
 Bifreiðaverkstæðið HD vélar ehf.
 Byggingafélagið Berg ehf.
 Egilssild ehf.
 J.E. Vélaverkstæði
 Rafbær sf.
 Siglufjarðarkaupstaður
 Þormóður Eyjólfsson hf.
 Akureyri
 Akureyrarbær
 Akureyrarbær v/Þróttamiðstöð Glerárskóla
 Arkitektastofa Svans Eiríkssonar
 Arnarfell
 Ásbyrgi - Flóra ehf.
 Baldur Ragnarsson, rafverktaki
 Bautinn
 Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
 Bifreiðaverkstæði Sig. Valdimarssonar ehf.
 Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
 Brynja ehf.
 Centro
 Dekkjatorgið
 Efling sjúkraþjálfun ehf.
 Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæði
 Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
 Félag verslunar- og skrifstofufólks
 G.V. grófur ehf.
 Gersemi Þróstur ehf. v/Bláa Kannan
 Gistiheimilið Ás
 Gistiheimilið Salka
 Glerá 2 - Gistiheimili
 Greifinn hf.
 H.K. Ræstingar
 HAG - Þjónustan ehf.
 Happraðretti Háskóla Íslands
 Hárgreiðslustofan Hártískan
 Heilsuhornið á Akureyri
 Húsblár ehf.
 Húsgagnabólstrun Björns Sveinssonar
 Húsprýði sf.
 Íslensk verðbréf.
 Kaldbakur ehf.
 Kaupfélag Eyfirðinga
 Kjarnafæði hf.
 KPMG Endurskoðun Akureyri hf.
 Lögmannsstofan ehf.
 Lögmannsstofan Lögmannshlið
 Lögmenn Akureyri ehf.
 Malbikun KM
 Marin ehf.
 Nakkur ehf.
 Passion ehf.
 Plastás hf.
 Plastiðjan Bjarg - løjulundur
 Rafmenn ehf.
 Samherji hf.
 Sjallinn Grand ehf.
 Sjálfsbjörg
 SJM ehf.
 Sjúkraþjálfunin
 Straumrás hf.
 Sundlaugin Þelamörk
 Sveitahótelid Sveinbjarnargerði
 Tannlæknahúsið sf. Árni Páll, Erling, Ingi Jón
 Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
 Tískuverslun Steinunnar
 Tréborg ehf.
 Tölvis sf.
 Urtasmiðjan
 Véla- og Stálsmiðjan ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Vín ehf.
Vörubílstjórastofa Valur
Vörubær ehf.
Grenivík
Grýtubakkahreppur
Jónsabúð ehf.
Grímsey
Grímskjör ehf.
Sigurbjörn ehf.
Dalvík
B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Steyptuðin Dalvík ehf.
Vélvirki hf.
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf.
Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Sveinbjörn Árnason
Ungmennna- og íþróttasamband Ólafsfjarðar
Vélsmiðja Ólafsfjarðar ehf.
Hrísey
Útgerðarfélagið Hvammur hf.
Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf.
Bílaverkstæði Birgis
Fensalir ehf. v/Gistiheimilið Árból
Hópfarabílar Rúnars Óskarssonar hf.
Húsavíkurbær
Langanes hf.
Norðursigling ehf.
Samgöngumínjasafnið Ystafelli
Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf.
Skóbúð Húsavíkur
Vélaverkstæðið Árteigi
Laugar
Ferðapjónustan Narfastöðum ehf.
Norðurpóll hf.
Reykjahlíð
Hlíð ferðapjónusta
Kópasker
Ferðapjónustan Skúlagarði
RKÍ Öxarfjarðardeild
Röndin ehf.
Silfurstjarnan hf.
Öxarfjarðarhreppur
Raufarhöfn
Önundur ehf.
Þórshöfn
Ferðapjónusta bænda Ytra-Álandi
Geir ehf.
Hraðfrystistöð Þórshafnar hf.
Þórshafnarhreppur
Bakkafjörður
Skeggjastaðakirkja
Vopnafjörður
Verktakafyrirtækið Ljósaland hf.
Vopnafjarðarhreppur
Egilsstaðir
Arkitektapjónusta Austurlands
Bókabúðin Hlíðum
Bókasafn Héraðsbúa
Dagsverk ehf.
Dvalarheimili aldraðra
Fellabakari
G. Ármannsson ehf.
Gistihúsið Egilsstöðum
Hestaleigan
Héraðsverk ehf.
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Kaupfélag Héraðsbúa
Miðás hf.
Skógrækt ríkisins

Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Ungmennna- og íþróttasamband Austurlands
Valkyrjur ehf.
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli austurlands
Seyðisfjörður
Bókasafn Seyðisfjarðar
Lögmansstofa Jónasar ehf.
Seyðisfjarðarkaupstaður
Eskifjörður
Byggðarholt sf.
Eskja hf.
Heilbrigðisstofnun Austurlands
RKÍ Eskifjarðardeild
Neskaupstaður
B.G. Bros ehf. Pizza 67
Bílaverkstæði Önundar Erlingssonar
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf.
Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf.
Stöðvarfjörður
Steinasafn Petru
Breiðdalsvík
Bifreiða- og vélaverkstæði Sigursteins
RKÍ Breiðdalsdeild
Djúpivogur
Búlandstindur hf.
Höfn
Ferðapjónustan Jökulsárlóni
Félagsmiðstöðin Þrykkjan
Leikskólinn Lönguhólar
Leikskólinn Öli Prik
Mikael ehf.
Rósaberg ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Stafafell í Lóni
Öryggisvarslan hf.
Selfoss
Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands
Baldvin og Þorvaldur ehf. -
Söðlasmiðaverkstæði
Betri Bílasalan ehf.
Bisk-verk ehf.
Bílamálun Agnars - Gagnheiði 38 - Selfossi
Borgarhús hf.
Bókaútgáfan Björk
Dýralæknaþjónusta Suðurlands
Ferðaskrifstofan Suðurgarður
Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi
Fjölbautarskóli Suðurlands v/ bókasafns
Fossraf ehf.
Fossvélur ehf.
Föndurskúrin
Gaulverjabæjarhreppur
Grímsness- og Grafningshreppur
Guðnabakari ehf. Café konditori
Hjörtur Þórarinsson
Hópfarabílar Guðmundar Tyrtingssonar
Hraungerðishreppur
Litla kaffistofan ehf, Svínahrauni
Lífeyrissjóður Suðurlands
Lögmenn Suðurlandi ehf.
Mjólkurbú Flóamanna
Nesey ehf.
Nesós ehf.
Ólína Jónsdóttir
Prentsmiðja Suðurlands ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Reykhlól
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
S.G. hús hf.

Set ehf.
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Svæðisskrifstofa Suðurlands um málefni
fatlaðra
Sýslumaðurinn á Selfossi
Tjaldstöð T Bær Selvogi
Verkfræðistofa Suðurlands ehf.
Verslunin Íris, Kjarnanum
Villingaholtshreppur
Vöruflutningar Magnúsar G. Öfjörð
Þorsteinn Jónsson
Hveragerði
Bíl - X
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hveragerðisbær
Kjörís ehf.
Þorlákshöfn
Auðbjörg hf.
Fagus ehf.
Heimaging, Reykjabraut 19
Rafgull ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Stökkseyri
Trésmiðaverkstæði Sigurjóns Jónssonar
Laugarvatn
Verslunin H- Sel Laugavatni
Flúðir
Ferðapjónustan Syðra - Langholti
Flúðasveppir
Gröfutaekni ehf.
Hella
Ás - Hestaferðir
Fannberg ehf.
Gilsá ehf.
Rangá hf.
Verkalýðsfélag Suðurlands
Vörufell ehf.
Hvolsvöllur
Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir
Ferðapjónustan Hellishólum Fljótshlíð
Ferðapjónustan Stórumörk
Héraðsbókasafn Rangæinga
Hvolsskóli
Prjónaver hf.
RKÍ Rangárvalladeild
Vík
Hjallatún
Hrafnatindur ehf.
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Kirkjubæjarklaustur
Ferðapjónusta bænda Efri-Vík
Ferðapjónustan Geirlandi ehf.
Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri
Vestmannaeyjar
Barnaskóli Vestmannaeyja
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Eyjaprent - Eyjasýn ehf.
Frár ehf.
Galleri Þrýði
Gistiheimilið Árný
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Íslandsbanki hf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
Ós ehf.
Rannsóknasetur Háskólans
Skattstofa Vestmannaeyja
Skipalyftan hf.
Skýlið ehf.
Vöruval ehf.

Þú verður að lifa með því
að það heitir ekki sláandi nafni.

Í staðinn þarftu ekki
að lifa við húðertingu.



Neutral Deo Roll-On (án vínanda) er mildur svitalyktareyðir
sem virkar allan daginn.
Hann er framleiddur úr úrvals efnum til þess að minnka
hættu á ofnæmi og ertingu.
Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma-og
ofnæmissamtökunum.



Neutral vörurnar eru viðurkenndar
af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Neutral[®]
verndar viðkvæma húð