

MEGIN S T O Ð

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2005 22. árg.





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



www.ristruflanir.is





Við leggjum þér lið

Hreyfing eykur vellíðan

Motomed er viðurkennt og vandað meðferðar- og þjálfunarhjól. Frábær reynsla á íslenskum stofnunum og heimilum. Vinsamlegast hafið samband ef þið óskið eftir Motomed til prufu eða upplýsingum um tækið. Sjá heimasíðu www.motomed.com

Persónuleg þjónusta og fagleg ráðgjöf
Opið 9-18 alla virka daga



Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • sími 569 3100 • eirberg@eirberg.is • www.eirberg.is

ÍSTAK

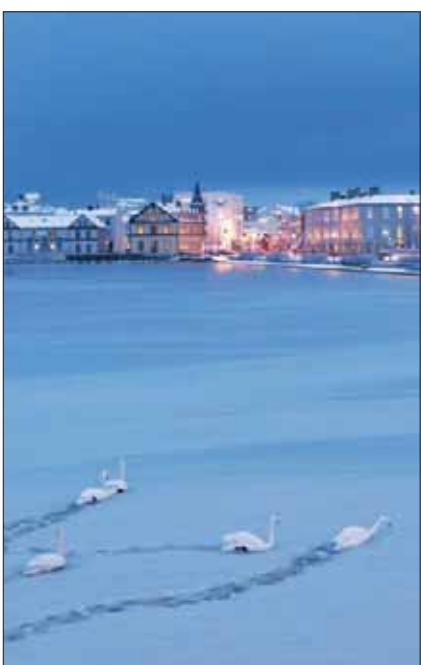
BROS

AUGLÝSINGAVÖRUR
- með þínu merki



Efnisyfirlit

Frá formanni	4
Jólakort MS félagsins	5
Jólaball MS félagsins	5
Í skóinn eða jólapakkann! . . .	5
Knattspyrnukempur heiðraðar	6
Góð sala á MS armböndum .	6
Fræðslufundur fyrir aðstandendur	7
Í forsvari Norrænni MS félaga	8
Gagn og gaman á námskeiði fyrir nýgreinda	10
Námskeið og sjálfshjálparhópar	11
Það er enginn einn	12
Samnorrænt drykkjuvandamál?	13
Horft til framtíðar	14
Fullkomrið æfingahjól	15
Svipmyndir úr félagslífini .	16
Nú kylí ég bara á það!	18
Yogakennarinn	22
...og nemendur hans	23
Ungt fólk með MS	24
Fundur Norræna MS ráðsins	26
Aðalfundur Alþjóðlegu MS samtakanna	28



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson á vetrardegi við Tjörnina í Reykjavík.

Frá formanni

Pistil þennan vil ég byrja með því að þakka meðlimum MS félagsins það traust að kjósa mig formann þess á ný. Aðalfundurinn var að þessu sinni með rólegra yfirbragði en verið hefur um hríð og er það vel. MS félagið þarf eins og önnur samtök að búa við frið og samheldni til þess að geta náð sem bestum árangri í mikilvægu starfi fyrir alla félagsmenn sína.

Nokkrar mannbreytingar urðu í stjórninni. Haukur Dór Kjartansson baðst undan stjórnarstörfum af persónulegum ástæðum, en hann átti eitt ár eftir af kjörtíma sínum. Í hans stað var Steinunn Þóra Árnadóttir kosin. Eiríkur Ágúst Guðjónsson var kosinn inn í aðalstjórn í fyrsta sinn og þá var Elín Þorkelsdóttir endurkjörin. Í varastjórn voru kjörin þau Hafdís Hannesdóttir og Tómas Guðmundsson frá Akureyri.

Ég vil þakka Hauki Dór og Ingunni Jónsdóttur störf þeirra fyrir félagið, en Ingunni gaf ekki kost á sér aftur. Þá langar mig sérstaklega að þakka Jóni Þórðarsyni varastjórnarmanni síðustu stjórnar, en félagið mun áfram njóta starfskrafa hans innan ritnefndar.

Það verða merk tímamót hjá félagini núna um áramótin því þá tökum við í fyrsta sinn við formennsku í Norræna MS ráðinu, en henni gegnum við næstu tvö árin. Það er áhugavert fyrir okkur að taka við þessu starfi, og munum við að sjálfssögðu vinna það af metnaði og alúð eins og vera ber. Þetta nýja hlutverk kallar á mikla og sérhæfða vinnu og því hefur Valdimar Arnþórsson varaformaður félagsins, markaðsfræðingur menntaður í Danmörku, verið ráðinn tímabundið til að sinna þessu verkefni. Þýð ég hann velkominn til starfa og veit að hann mun verða félagini okkar til gagns og sóma hér lendis sem erlendis.

Eins og áður eru námskeið á vegum félagsins í fullum gangi, svo sem námskeið fyrir nýgreinda bæði hér á suðvesturhorninu og helgarnámskeið fyrir landsbyggðarfólk. Það eru í bígerð fleiri námskeið sem verða auglyst á



heimasíðu félagsins, og ég vil benda áhugasönum á að kynna sér hvað er á döfinni hjá okkur og hafa samband við skrifstofu félagsins.

Mér er það hugleikið að við notum sem allra flest tækifæri til þess að fræða MS fólk og aðstandendur um hvað er að gerast í meðferðarúrræðum hverju sinni, og einnig að gefa fólk tækifæri til þess að hittast og meta aðstæður. Það er því í umræðu og þróun innan stjórnar að standa fyrir MS degi þar sem boðið væri upp á fræðslu og umræðu. Þetta yrði fyrir MS fólk á öllum aldri, því eins og við vitum erum við sifellt að takast á við breyttar aðstæður, þó við séum búin að vera með sjúkdóminn lengi.

Áður hefur verið drepið á það hér að dagvistinni sé þróngur stakkur sniðinn hvað húsrými varðar, nánar tiltekið aðstöðu fyrir sjúklinga. Eins og alkunna er ríkir nú mikil þensla á byggingarmarkaðnum og því ekki fýsilegt að ráðast í slíkar framkvæmdir að svo stöddu. Við höfum eigi að síður skoðað fjármögnunarhlíðina, en hún hefur ekki verið að fullu tryggð að svo komnu máli.

Hér að ofan hefur verið minnst á örfa mál, sem eru annað hvort í gangi, bígerð eða í hugmyndavinnu. Það er af nágu að taka og ég ber þá von í brjósti, að okkur takist að hrinda sem mestu í framkvæmd á starfsárinu. Það líður senn að jólum og ég óska þess að við munum öll njóta þeirrar gleði og þess friðar sem þeim fylgir.

Kærar kveðjur
Sigurbjörg Ármannsdóttir



MeginStoð, 2. tbl. 2005, 22. 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: Eiríkur Ágúst Guðjónsson, Eiríkur S. Vernharðsson, Linda Egilsdóttir, Svavar Guðfinnsson

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

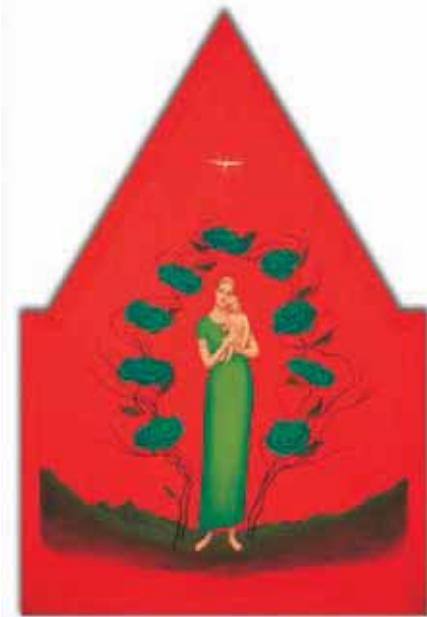
Jólakort MS félagsins

Jólakort ársins 2005 skartar mynd af eggtemperu á tré eftir listakonuna Kristínu Gunnlaugsdóttur og ber verkið nafnið „Rós rósanna“, en inni í kortinu er ljóð eftir Erlu Stefánsdóttur:

*Í mildum móðurfaðmi situr lausnari mannkyns.
Finndu ilm rósanna umvefja líf þitt.
Hjarta mitt fyllist litrófi ástúðar.*

Jólakortasalan er ein helsta tekjulind MS félagsins og margir hafa komið sér upp þeirri árlegu hefð að senda ástvinum sínum fallega jólakveðju og styðja um leið gott málefni með því að kaupa þessi kort. Sama verð er á kortunum og undanfarin ár, eða 1000 krónur fyrir hvern pakka með tíu kortum og umslögum.

Afgreiðsla kortanna er í höndum Ingdísar Lindal skrifstofustjóra MS félagsins og þau má ýmist nálgast á skrifstofunni að Sléttuvegi 5 í Reykjavík (opin mánud.-föstud. milli kl 10.00-15.00), eða panta í síma 568 8620 eða með tölvupósti á slóðinni msfelag@msfelag.is.



Jólaball MS félagsins

Hið árlega jólaball MS félagsins er löngu orðinn fastur liður á almanaki MS fólks og aðstandenda þeirra. Að þessu sinni verður það haldið sunnudaginn 4. desember í MS heimilinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík og hefst klukkan 14.00.

Á jólaballinu verður að vanda boðið upp á skemmtiatriði, dansað í kringum jólatreð og ekki má gleyma happdrættinu með mörgum góðum vinningum.

Mætum með börnin
og barnið í okkur
sjálfum!



Í skóinn eða jólapakkann!



Hjá MS féluginu eru enn til eintök af barnabókinni bráðsniðugu „Mamma Siggu er með MS“. Hún er eftir Svíana Barbro Ernemo og Söru Nilsson-Bergman og hefur á tveimur síðastliðnum árum komið út á öllum Norðurlöndunum. Flestir eru sam-mála um að í bókinni sé að finna einstaklega góða útlisun á því fyrir börn hvað felst í að vera með MS – og eins og gildir um allar góðar barnabækur á á hún erindi til fullorðinna líka.

„Mamma Siggu er með MS“ kostar aðeins 500 krónur og fæst á skrifstofu MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.

Á sama stað er líka enn hægt að fá bláu armböndin úr átakinu „Heimir án MS“ og kostar það einnig 500 krónur.



Knattspyrnukempur heiðraðar

Föstudagskvöldið 16. september síðastliðinn voru Guðmundur Karlsson og Valdimar Valdimarsson sæmdir heiðursmerkjum HK í hálfliek á viðureign HK og Breiðabliks á Kópavogsvelli. Jafnframt var MS félagini afhentur styrkur að upphæð 140 þúsund krónur, en þeir Guðmundur og Valdimar eru báðir með sjúkdóminn.

Guðmundur Karlsson var stjórnarmaður í HK um árabil og sérstak-



Guðmundur Karlsson



Valdimar Valdimarsson

lega mikil drifffjöldur í unglingsstarfinu sem ól af sér fjölmarga af meistaraflokksmönnum HK á síðari árum. Meðal þeirra er Stefán sonur hans sem spilaði með HK í mörg ár og er einn af leikjahærri mönnum meistaraflokks frá upphafi.

Valdimar Valdimarsson er rekstrarfulltrúi íþróttamála hjá Kópavogsbæ og var leikmaður með Breiðabliki um árabil. Hann hefur reynst HK-ingum sérlega vel í ótal málum sem tengjast félagini og mætir reglulega á heimaleiki HK. Valdimar sat einnig um tíma í stjórn MS félags Íslands. ■

Góð sala á MS armböndum

Sala gúmmíarmbandsins bláa með heiti MS sjúkdómsins á ólíkum tungumálum hefur gengið mjög vel og mun láta nærri að það hafi skreytt úlnliði um 2.500 Íslendinga hingað til.

Armbandið var framleitt af Alþjóðlegu samtökum MS félaga (MSIF) í fjároflunarskyni fyrir aðildarfélögin undir yfirskriftinni „A World without MS“ – eða Heimur án MS.

Í söluátakinu naut MS félagið meðal annars aðstoðar íþróttafélaga, en meðlimir félagsins lágu heldur ekki á liði sínu og stóðu marga daga yfir háannatímann í verslunarmiðstöðvum, eins og Smáralind og Kringlunni. Þá var tækifærið notað til að kynna félagið frekar með því að gefa eintök af Megin Stoð, svo að ávinningurinn af þessari herferð var ekki aðeins fjárhagslegur. ■



Eiríkur Águst, Brynjar, Lárus og Sigurbjörg seldu vel fyrir utan Vínþúðina í Kringlunni.

Fræðslufundur fyrir aðstandendur

Þessi misserin eru málefni aðstandenda mjög til umfjöllunar hjá MS féluginu. Síðsumars kom til að mynda út sérblað af Megin Stoð sem var nær eingöngu helgað aðstandendum og vakti talsverða athygli, þar sem þetta mun vera í fyrsta sinn sem samtök sjúklinga gefa út slíkt blað hér á landi.

Síðasti fræðslufundur fyrir aðstandendur MS sjúklingsa var haldinn fimmtudagskvöldið 29. september í MS heimilinu að Sléttuvegi 5. Fundarstjóri var Hafdís Hannesdóttir og þar flutti Finnbogi Jakobsson taugalæknir erindi um núverandi stöðu í læknavísindunum hvað varðar MS, meðal annars aðferðir við greiningu sjúkdómsins, meðferðarúrræði, rannsóknir og framtíðarhorfur. Að því loknu svaraði hann fjölmörgum fyrirspurnum fundargesta, sem voru um fimmtíu talsins.



Finnbogi fræðir aðstandendur.

Ljóst er að mikil þörf er fyrir fræðslu fyrir aðstandendur MS fólks og að hún verði fastur liður í starfi félagsins í framtíðinni. ■

Lalli og Brynjar nældu í gullið!



Garparnir koma í mark.

MS félagarnir Lárus Jónsson og Brynjar Bragason skelltu sér í Reykjavíkurmarathoníð á síðustu menningarnótt.

„Við hittumst í MS heimilinu með Geira þjálfara, gerðum okkur klára, brunuðum niður eftir, fórum hrингinn og svo aftur upp í MS heimili að skipta um föt,“ segir Lárus og brosir út að eyrum þegar hann rifjar afrekið upp. „Þetta var alveg rosalega gaman. Við fórum þriggja kílómetra hrингinn og fengum gullpening fyrir. Flestir aðrir hlupu miklu lengra og fengu aðeins silfur, svo það er alveg ljóst hverjur voru álitnir sigurvegarar dagsins. Við erum ákveðnir í að taka aftur þátt í maraþoninu á næsta ári og ætlum þá að reyna að fá fleiri MS félaga með okkur.“ ■



Í forsvari Norrænna MS félaga

Um þessar mundir tekur MS félag Íslands við formennsku í Norræna MS ráðinu.

Valdimar Arnþórsson, varaformaður MS félagsins, hefur verið ráðinn tímabundið í hlutastarf frá og með 1. desember til að sinna þessu verkefni.

„Danir hafa gegnt formennskunni undanfarin fjögur ár, en lögin segja til um að hún eiga að ganga á milli landanna á tveggja ára fresti,“ sagði Valdimar þegar Megin Stoð ræddi við hann um þessi tímamót. „Fyrir tveimur árum þegar röðin kom að okkur vorum við af ýmsum ástæðum ekki tilbúin til að taka þetta að okkur. Fyrst og fremst var það af því að stjórnin var ný og þurftum við tíma til að koma okkur betur inn í málín til að taka við svo mikilvægu verkefni. Og þá varð úr að Danir framlengdu sinn tíma um tvö ár í viðbót. Nú eru þau tvö ár semsé liðin og við tókum því við formennskunni.“

Allt sem viðkemur MS

Og út á hvað ganga þessi samtök?

„Eins og segir í lögum ráðsins er tilgangurinn að efla samstarf milli Norðurlandanna til gagns fyrir fólk með MS, og reyndar einnig fólk með aðra taugasjúkdóma þótt ekki hafi komið til þess ennþá. Það sem starfið snýst um í praxis er fyrst og fremst miðlun upplýsinga um hvað-eina sem viðkemur MS sjúkdómum. Það er mikið starf sem á sér stað innan félaganna í hverju landi, mismikið þó þar sem Danir og Norðmenn eru öflugastir. Ef við tókum danska félagið sem dæmi, þá starfa þar um 40 manns á skrifstofunni. En norræna samstarfið tekur á sig ýmsar myndir. Yfirleitt

eru ákveðnar áherslur í gangi á hverjum tíma, til að mynda foreldrar og börn, atvinnumál, hjálptækni og svo framvegis.“

Hvað er þetta tímafrekt starf?

„Við eignum nú eftir að átta okkur betur á því. En ég hef verið ráðinn í hlutastarf til að sinna þessu og við tókum formlega við í Helsinki núna í lok nóvember á samráðsfundi, en þeir eru haldnir tvívar á ári. Þá fáum við væntanlega skýrar línum um til hvers er ætlast af okkur. Við vitum þó að þetta gengur mikið út á það að halda utan um og samræma störf Norðurlandanna, það fer þá í gegnum skrifstofuna okkar hér á Sléttuveginum. Sú vinna sem á sér stað á milli fundanna færist hingað og felst í að taka við upplýsingum frá hinum og koma þeim áfram þangað sem við á og samræma það átak sem er í gangi á hverjum tíma.“

Hvaða þýðingu hefur þetta samstarf?

„Ég held að það sé afar gagnlegt fyrir þessar frændþjóðir, ekki síst þær fámennari eins og okkur, vegna þess að við lærum svo mikið af þessu samstarfi, þótt við höfum okkar reynslu að miðla af líka. Við erum líka miklu betur tengd því sem er að gerast í heiminum í gegnum samtökin. Hin félögini eru með sínar dagvistir og þjónustufyrirtæki og geta sagt okkur hvað þeim hefur reynst best.“

Einnig innanlands

Valdimar er 44 ára gamall, fæddur á Austfjörðum og ólst þar upp uns hann flutti til Reykjavíkur til að fara í Fjölbraut í Breiðholti. Eftir stúdentsprófið vann hann í nokkur ár og fór síðan til Danmerkur að læra útflutnings- og markaðsfræði. Heimkominn starfaði hann í sex ár í innkaupadeild Hagkaups, gerðist síðan deildarstjóri um fimm ára skeið hjá Sölumiðstöð hraðfrystihúsanna og stofnaði eftir það sitt

eigið fiskútflutningsfyrirtæki og rak það til síðastliðins sumars.

Valdimar býr í Hafnarfirði, er kvæntur Rósmarý Úlfarsdóttur, sem starfar hjá VR, og eiga þau tvö börn, sextán og sautján ára gömul. - En hvenær kom MS inn í líf hans?

„Eftir að ég fékk greiningu árið 2000 fannst mér að ég hefði verið með MS nánast eins lengi og ég man eftir mér. Eða þá kom að minnsta kosti skýring á öllum þessum undarlegu fyrirbærum sem engin skýring hafði verið á eins og dofaköstum, tvísýni, þreytu og fleiru í þeim dür. Hins vegar hefur mér gengið vel, ekki þurft að hætta í vinnu eða neitt slíkt. Líklega má segja ég sé með það sem kallast mild útgáfa af MS. Ég er frekar heppinn. Ég fæ að vísu köst annað slagið en hef tekist að vinna með þeim.“

Ertu þá núna kominn á það stig að vilja minnka við þig vinnu?

„Nei, alls ekki, ég hefði helst viljað vinna hér allan daginn. En það stóð aldrei til og ég hef hugsað mér að finna mér hlutastarf á móti þessu starfi þegar fram líða stundir.“

Hvernig sýnist þér staðan vera í málfnum MS fólks á Íslandi og hver eru núna brýnustu baráttumálin?

„Ég hef vissulega mikinn áhuga á því að beita mér áfram eins og hingað til sem stjórnarmaður í MS féluginu. Ég hef til dæmis tekið að mér að vera fulltrúi þess í nýstofnúðu samstarfi taugasjúklingafélaga sem snýst um sameiginlega hagsmuni þeirra gagnvart sjúkrastofnunum hér heima, já og heilbrigðiskerfinu í heild.

Auk þess er ég að hefja vinnu með Sigurbjörgu formanni við að fara yfir heildarþjónustu heilbrigðiskerfisins, sem felst í því að átta sig á hvaða þjónusta er fyrir hendi og hvar, og samliða því hvað upp á vantar. Við höfum farið

rólega af stað, með samtölum og fundum við fulltrúa Landspítala háskólasjúkrahúss, til að átta okkur á þörfum og úrbótum sem þurfa að eiga sér stað. Það er ljóst að þarna er framundan heilmikil vinna og auðvitað verður hún unnin í nánu samstarfi við þá sem þjónustuna veita. En allt miðar þetta að því skilgreina þá þjónustu sem MS sjúklinga vantar og finna henni stað, þannig að þetta verði aðgengilegra og gegnsærra fyrir okkar fólk.

Við höfum til dæmis rætt við yfirlækni og taugalækni á Grensásdeildinni um hvernig endurhæfingu MS fólks væri best háttáð, að hve miklu leyti hún kemur þar við sögu og hvað fær betur að hafa annars staðar, svo sem á Reykjalundi. Þannig viljum við reyna að átta okkur á hvar best er að hinir ýmsu hlutar meðferðar við MS fari fram, alveg frá sjálfrí greiningunni.

Nýkosin stjórn MS félagsins fékk einnig umboð frá aðalfundi um að endurskipuleggja nefndarstarfið. Í undirbúningi er að stofna nýja nefnd sem kallast funda- og fræðslunefnd, en eldri nefndir eins og NYMS nefndin, ritnefndin og fjárlöfunarfnefndin verða einnig endurskipulagðar. Allt miðar þetta að því að gera gott betra, því almennt séð er óháett að fullyrða að MS félagið sé geysilega öflugt. Við lifum hins vegar við stöðugar breytingar, það eiga sér stað framfarir í læknavísindunum og áherslur breytast hjá heilbrigðisstarfsfólk,



Valdimar Arnþórsson. „Verkefnin eru óþrjótandi.“

svo við verðum að endurnýja stefnumið okkar á hverju einasta ári. Nýr einstaklingur greinist með MS að meðaltali í hverjum mánuði og það þarf að fá það fólk inn í

félagið og veita því þá þjónustu sem því ber og það vill. Starfsemi félagsins er sem sagt blómleg, en verkefnin eru óþrjótandi. ■



Gagn og gaman á námskeiði fyrir nýgreinda

Eftir Önnu Sigríði Sigurðardóttur

Fyrir einstakling með MS er ekki hægt annað en að græða á því að fara á námskeið fyrir nýgreinda. Þar hitti ég annað fólk með svipaða reynslu. Ég lærdi það til dæmis á námskeiðinu að ekki er hægt að tala um að allt MS fólk hafi sömu reynslu, heldur svipaða. Ég var nefnilega föst í því sjálf að bera mig saman við aðra til að finna einhvern með alveg nákvæmlega sömu MS einkenni og ég.

Við vorum átta í hópnum, bæði konur og karlar á aldrinum ca. frá þritugu til fimmtugs. Einstaklingarnir voru eins misjafnir og þeir voru margir. Umræður voru líflegar, fólk misvirkta í hópnum eins og gengur, en allir græddu samt á þessu. Sumir eru bara þannig gerðir að vilja frekar hlusta en hafa sig mikið í frammi.

Námskeiðið

Tveir félagsráðgjafar stýrðu námskeiðinu og hinir ýmsu fræðingar litu inn til okkar. Þar á meðal voru taugalæknir, hjúkrunarfræðingur, sjúkraþjálfir og iðjuþálfir. Þetta ágæta fólk hélt stutt erindi og svo var okkur frjálst að spryrra um allt sem okkur fýsti að vita.

Við vissum alltaf fyrirfram hvað yrði tekið fyrir í næsta tíma, þannig að mér fannst betra að undirbúa mig aðeins og vita um hvað ég ætlaði að spryrja. Svo spunnust umræðurnar náttúrulega líka út um víðan völl og það var bæði fróðlegt og skemmtilegt.

Það sem mér þótti fróðlegast var umræðan um félagslegar afleið-



Anna Sigríður Sigurðardóttir.

ingar langvinnra sjúkdóma. Og umræðan um tryggingamál, réttindi og bætur. Þarna opnaðist alveg nýr heimur fyrir mér og flestum öðrum í hópnum. Það var gott að ræða þetta en hver spurning leiddi af sér nokkrar aðrar, þannig að það sýndi okkur aðallega hvað „kerfið“ okkar er flókið.

Á námskeiðinu var heilmikið rætt um líðan okkar gagnvart MS, viðbrögð okkar og okkar nánustu þegar við fengum greininguna. Hvaða leið við fórum til að takast á við þetta allt saman og hvernig lífið gengur fyrir sig hjá okkur í dag.

Námskeiðið er góður vettvangur til að ræða málín því öll vorum við að læra á breyttar aðstæður í lífi okkar. Þarna fann ég virkilega fyrir því að ég væri ekki ein að kljást við þennan fylgifisk sem ruddist inn í líf mitt óumbeðinn. Það að ræða málín við fólk sem glímir við það sama opnar augu manns fyrir svo mörgu.

Það að eiga góða fjölskyldu og vini er það mikilvægasta í lífinu. Þau styðja mann og styrkja á allan þann hátt sem þau geta og kunna. En stuðningurinn er bara öðruvísi hjá þeim sem hafa upplifað sama sjúkdóm og maður sjálfur.

Þegar upp er staðið ber náttúrulega hver einstaklingur ábyrgð á sínu lífi og þarf að leggja sitt af mörkum til að stuðla að sem bestri heilsu og góðu lífi. Hver er sinnar gæfu smiður og við verðum að passa það sjálf að vera áfram fullgildir þáttakendur í öllu því sem við viljum gera.

Sjálfshjálparhópurinn

Það besta sem ég graðdi á þessu námskeiði var sjálfshjálparhópurinn sem myndaðist eftir að námskeiðinu lauk. Við hittumst oftast á kaffihúsi og spjöllum um heima og geima. Ef fólk vill og þarf að ræða um MS, ný einkenni eða hvað sem er varðandi sjúkdóminn, er það svo sjálfsgagt. Og þess vegna er þetta svo frábær vettvangur til að tjá sig um það sem er ekki svo sjálfsgagt hvar sem er. Við styðjum hvert annað, peppum upp og „skömmum“ ef einhver er að gera hluti sem okkur hinum finnst alls ekki æskilegir - en alltaf í góðu. Og það er mikið hlegið á þessum fundum okkar. MS er það sem þjappaði okkur saman og hélt okkur saman í byrjun. En í dag er þetta orðin meiri vinátta og MS hætt að vera aðalmálið hjá okkur – að hittast, spjalla, hlæja og hafa gaman er aðalmálið.

Síðast þegar ég hitti krakkana ræddum við aðeins um námskeiðið og vorum við sammála um að þegar á heildina væri litið var þetta gott námskeið. Og við vorum sammála um að það þyrftu að líða minnst sex mánuðir frá greiningu áður en maður færi á námskeiðið. Fólk veitir ekki af þeim tíma til að reyna að greiða úr þeim tilfinningaflækjum sem myndast í kjölfar greiningar. Og til að vera í stakk búinn til að opna sig og ræða þessi mál við aðra. ■



Námskeið og sjálfshjálparhópar

Helgarnámskeið fyrir nýgreint fólk með MS af landsbyggðinni

Markmiðið með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og áhrif MS á daglegt líf. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrk þáttakenda. Læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari og sjúkraþjálfari veita fræðslu. Námskeiðið er haldið um helgi eða frá föstudagi til laugardags (10.00–16.30 báða dagana). Fjöldi þáttakenda er 8.

Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS af höfuðborgarsvæðinu

Sama lýsing á við og hér að ofan nema að námskeiðið nær yfir lengra tímabil, þ.e. í 7 skipti (2 klst. í senn) og meiri tími er fyrir umræður. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðsins.

Makanámskeið

Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum. Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í sömu stöðu hittist og deili reynslu sinni. Ákveðnir efnispættir er teknir fyrir eins og áhrif MS á fjölskylduna. Þáttakendur eru 6-8, en námskeiðið er í sex skipti og stendur í fjórar vikur.

Athugið að bóka þarf tímanlega á námskeiðin til að tryggja þáttöku hjá Margréti Sigurðardóttur, félags- og fjölskylduráðgjafa. Margrét er einnig með viðtalstíma fyrir einstaklinga sem og hjóna- og fjölskylduráðgjöf á miðvikudögum og föstudögum í húsi MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík, sími: 568 8620 og 897 0923.

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.



Námskeiðin hafa verið haldir yfir helgi á hótelum úti á landsbyggðinni. Endilega hafið samband ef áhugi er fyrir hendi að halda námskeið í ykkar heima-byggð!

Fjöldi þáttakenda þarf að vera 5-6 pör. Leiðbeinendur eru félagsráðgjafarnir Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarssóttir, báðar með sérmennntun í hjóna- og fjölskylduráðgjöf.

Sjálfshjálparhópar um allt landið

Markmið hópstarfssins 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 folk hittist 1-2 svar í mánuði..



Það er enginn einn

NYMS nefndin, með Hildi Sigurðardóttur í fararbroddi, hefur látið prenta bækling sem ætlaður er nýgreindum einstaklingum. Torfi Torfason sá um uppsetningu á bæklingnum og teiknaði táknræna mynd á forsíðuna. Sjúkrastofnanir og taugalæknar fá bæklinginn og dreifa þeim til einstaklinga sem nýlega hafa greinst með MS.

Rætt var við sex einstaklinga með MS sem eru tilbúnir að veita nýgreindum MS einstaklingum ráðleggingar, reynslusögur, upplýsingar og ekki síst að hlusta á þá sem hafa lent í sömu sporum. Hópurinn, sem fékk vinnuheiðið „Einstaki MS hópurinn“ (ekki að ástæðulausu), var valinn með það fyrir augum að nýgreindir geti haft samband við ólíka einstaklinga sem hafa verið með sjúkdóminn mismunandi lengi, á ólíkum aldri og af báðum kynjum.

Hópurinn mun stilla saman strengina og sækja námskeið í sálrænni skyndihjálp hjá Rauða Krossinum.



Einstaki MS hópurinn

	Fæðingarár	Greinist árið	Búseta	Netfang
Eiríkur Águst Guðjónsson	1965	2003	Álfanes	sveitakall@simnet.is
Hafdís Hannesdóttir	1950	1977	Kópavogur	hafdishannes@internet.is
Hildur Sigurðardóttir	1961	1999	Flúðir	fludhildur@simnet.is
Jón Ragnarsson	1948	1996	Akureyri	jonrt@mmedia.is
Margrét Ýr Einarsdóttir	1976	1999	Hafnarfjörður	dummi@bt.net.is
Steinunn óra Árnadóttir	1977	1998	Reykjavík	steiarn@hi.is

Norrænt málþing í apríl 2006

Undirbúningur norræns málþings ungs fólks með MS hefur staðið í tær tvö ár. Málþingið verður heldið í Danmörku dagaana 6.- 9. apríl 2006.

Þetta verður í fyrsta sinn sem málþing af þessu tagi er heldið. Fjöldi þáttakenda er bundinn við tíu einstaklinga frá hverju Norðurlandanna, þótt óljóst sé með þátttökum Svíu. Þáttakendur verða NYMS-aran yngri en 40 ára.

Málþingið byggist upp á fyrilestrum og umræðuhópum. Það verður heldið á tveimur tungumálum, skandinavísku og ensku. Spennandi verður að sjá útfærsluna á því en þetta er sérstaklega gert fyrir þáttakendur sem koma frá Íslandi og Finnlandi.

Yfirlíft málþingsins er Hreyfing og MS. Fengist verður við þrjú meginþemu:

- Orsök og framvinda MS.** Fjallað verður meðal annars um:
 - MS almennt.
 - Ólíkar útgáfur MS.
 - Rannsóknir.
 - Lyfjaúrræði.

- „Óhefðbundnar“ (alternative) leiðir.** Fjallað verður meðal annars um:
 - Sjúkraþjálfun.
 - Svæðanudd.
 - Hnykklaekningar.
 - Nálarstungulækningar.
 - Eigin reynslu.
- Kynlíf og sambúð.** Meðal annars verður rætt og frætt um hjálpertæki.

Kostnaður fellur jafnt á þáttakendur óháð hvaðan þeir koma, en það kemur sér vel fyrir okkur Íslendinga sem búum lengra frá Danmörku en hinrar þjóðirnar. Í desember verða þáttakendur skráðir á málþingið. Þeir sem hafa áhuga hafi samband við Svavar S. Guðfinnsson (567-1606, 692-2622, svavars@gmail.com) eða Steinunni Þóru Árnadóttur (551-2592, 690-2592, steiarn@hi.is) þar sem fram þarf að koma nafn, fæðingarár, netfang og sími. Hugsanlega verður gerð heimasíða málþingsins og verður það tilkynnt síðar á heimasíðu félagsins.

MUNIÐ: Aðeins tíu einstaklingar komast með!

Samnorrænt drykkjuvandamál?

Eftir Steinunni Þóru Árnadóttur

Hver kannast ekki við vandræðin sem fylgia jafnvægis- og úthaldsleysi? Feturnir láta ekki að stjórn og göngulagið verður reikult. Bláókunnugt fólk horfir ýmist á mann með fyrirlitningarsvip eða vorkunsemin skín úr augunum. Það telur sig sko aldeilis vita að maður hafi byrjað daginn á tvöföldum vodka í appelsínusafa eða hreinlega aldrei hætt að drekka kvöldið áður. Við slíkar aðstæður öðlast hækjan sem hjálpartæki alveg nýjan tilgang, því auk þess að leggja til líkamlegan stuðning veitir hún manni einnig andlega vörn gegn vanþekkingu umheimsins á einkennum MS.

Petta „drykkju“vandamál er þó alls ekkert séríslenskt fyrirbrigði. Á norrænum NYMS fundi, sem haldinn var á Íslandi í júní síðastiðnum, bar þetta mál meðal annars á góma. Norðmenn hafa þó fundið leið til að bryンja sig gegn þessu vandamáli. Þeir hafa útbúið nokkurskonar nafnskírteini með mynd þar sem tiltekin eru helstu einkenni MS og sérstaklega er tekið fram að undarleg einkenni stafi ekki af drykkju. Má ætla að með skírte-



Steinunn Þóra Árnadóttir.

útfærslur verið reyndar. Með regluglu fundarhaldi getum við lært hvert af öðru og fræðst um hvað hefur virkað annarsstaðar og hvað mætti gera öðruvísi.

Við Íslendingar erum þó sem betur fer ekki aðeins þiggjendur heldur einnig gefendur í þessu samstarfi. Svo dæmi sé tekið var fulltrúi Finna á fundinum afar áhugasöm um „kaffihúsafundi“ NYMS. Fannst henni þessi leið NYMS félaga til að búa til sitt eigið stuðningsnet afar spennandi og lýsti vilja til að koma á sliku starfi í Finnlandi.

Meginefni fundarins í sumar var þó að leggja drög að og skipuleggja Norrænt málþing ungs fólks með MS, sem halda á í apríl á næsta ári (og nánar er sagt frá annars staðar í blaðinu). Á þingi þessu, sem haldið verður í Grená á Jótlandi (þar sem Margrét Þórhildur Danadrottning dvelur löngum stundum), gefst tíu NYMS-urum færi á að hitta Norræna félaga, fræðast og miðla upplýsingum. Hver veit nema að þar takist að leysa enn fleiri samnorraen drykkjuvandamál ■

inum þessum hafi tekist að róa ófáan æstan dyravörðin á öldurhúsum Oslóar.

Þegar ungt MS fólk á Norðurlöndunum kemur saman til funda koma fram ótal hugmyndir eða ábendingar á borð við þessa. Í öllum löndunum á MS fólk við svipuð vandamál að etja og á hverjum stað hefur safnast upp reynsla og ólíkar



KB BANKI



GlaxoSmithKline



Fjarðargrjót ehf.



ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Horft til framtíðar

Eftir Þuríði Sigurðardóttur, framkvæmdastjóra d&e MS

Þjálfun er mikilvægur þáttur í meðferð einstaklinga með taugasjúkdóma. En félagslegi þátturinn er ekki síður mikilvægur.

Í dagvist og endurhæfingamiðstöð MS sjúklinga (d&e MS) binst fólk vináttuböndum sem eru ómetanleg hverjum og einum. Það sýna fyrrum félagar sem heimsækja okkur reglugægilega að hér líður fólk vel.



Við d&e MS starfar samstelltur og hress hópur sem er ávallt til þjónustu reiðubúinn.



Sjúkraþjálfun er mikilvægur þáttur í bættri líðan. Christian, Eiríkur, Heba, Lárus, Magnús, Jón og Tína.

Gott starfsfólk

Til þess að geta veitt góða þjónustu þarf vinnustaður að hafa gott starfsfólk.

Hjá d&e MS starfar samstilt og gott lið starfsmanna sem býr yfir mikilli þekkingu og reynslu vegna starfa sinna með MS fólk og öðrum einstaklingum með taugasjúkdóma. Í gegnum árin hefur ákveðinn kjarni starfsmanna haldið mikilli tryggð við staðinn.

Þær deildir sem mestum breyttingum hafa tekið síðastliðið ár er iðjuþjálfun og vinnustofa annars

vegar og sjúkraþjálfun hins vegar. Hvað iðjuþjálfun varðar eru þar nú starfandi iðjuþjálfir, listmeðferðarfræðingur og starfsmaður sem saman skipuleggja félagsstarfið, framlag á vinnustofu, hópbjálfun og einstaklingsmeðferðir.

Nýbreytni í sjúkraþjálfun

Sjúkraþjálfun hefur aldrei verið öflugri en einmitt nú um stundir. Í dag eru starfandi fjórir sjúkraþjálfarar í tæpum þremur stöðugildum, svo það er mikil breyting frá því sem var.



Á vinnustofu fer fram gerð fallegra muna sem er stór þáttur í að viðhalda fínhreyfingu og örva sköpunargleði. Birna, Jóhanna Katrín, Anna María, Edda og Þóra.



Miðpunktur dagsins er hádegisverðurinn að hætti Bryndísar og Soffíu.

Sú nýbreytni var tekin upp á árinu að veita MS fólkí utan dagvistar sjúkraþjálfun, einstaklingum sem velja að fá þjálfun hér hjá okkur í stað þess að fara á stofu út í bæ. Þetta getur verið í formi einstaklingsmeðferða, hóptíma eða sjálfsæfinga í sal, en ávallt undir handleiðslu sjúkraþjálfara að beiðni læknis.

Á síðastliðnu ári hafði d&e MS nema í starfspjálfun í iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun og sjúkraliðanámi. Þetta unga og fríkska fólk hristi vel upp í starfsfólkí og skjólstæðingum

og fékk sjálfsagt ekki minna tilbaka.

Eins og svo oft hefur komið fram, hefur MS fólk allan forgang að þjónustu d&e MS en aðrir yngri einstaklingar eru metnir með tilliti til aðstæðna hverju sinni. Hér er enginn lagður inn heldur er það valkostur fyrir MS fólk sem er tilbúið að taka á sínum málum – og horfa til framtíðar. ■



Alltaf að læra eitthvað nýtt. Katrín Brynja leiðbeinir Edda.

Fullkomið æfingahjól



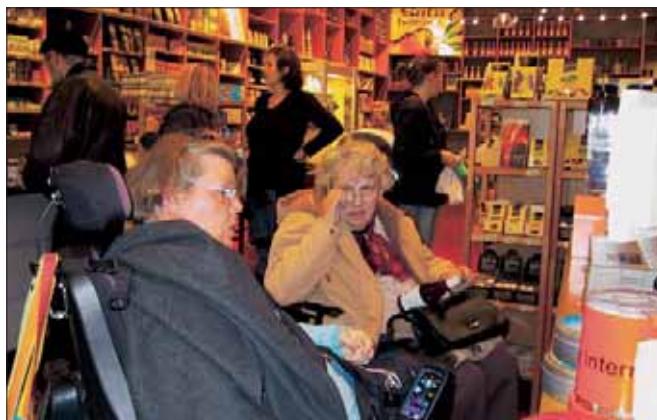
Valdimar varaformaður MS félagsins, sýnir hvernig nota má hjólið þegar Svölnar afhentu það með formlegri viðhöfn.

Svölnar, félag flugfreyja, hefur um árabil stutt MS félag Íslands með margvíslegum hætti. Á dögunum gáfu þær til sjúkraþjálfunar nýtt og fullkomið æfingahjól til nota í dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS félagsins.

Þetta er í annað sinn sem Svölnar gefa féluginu hjól af þessu tagi, sem er með bestu aðferðum til að efla styrk í vöövum fótleggjanna, enda má segja að það sé í stöðugri notkun. Hjól þessi eru meðal annars þannig úr garði gerð að hægt er að fara á þau sitjandi í hjólastól og hjóla síðan með og án móttöðu.

MS félagið þakkar Svölnum kærlega fyrir þessa gagnlegu og höfðinglegu gjöf. ■

Svipmyndir úr félagslífínu



Bæjarferð – „í krambúðinni“. Edda og Ingibjörg.



Nog að gera á vinnustofunni, Eddi að pússa.



Á sýningu Eiríks Smith í Hafnarborg. Katrín Brynja, Póra og Sveinn.



Póra metur verkið.



Halldóra og Ingibjörg á kaffihúsi.



Hildur og Laufey hressar yfir tebolla.



Leiksýningin Öskubuska. Ingibjörg, Hrafnhildur, Freyja, Telma, Haraldur, Brynjar, Lárus, Ragnhildur og Þorsteinn.



Úr sumarferðinni 2005. Hádegisverður í Hafinu bláa.



Samvinnuverkefni- mosaikborðið vígt. Jóhanna, Heimir, Annetta og Edda.



Allir leggast á eitt við gerð grjónapokanna vinsælu.
Eiríkur og Kristján.



Boccialiðið æfir undir styrkri stjórn Þórhollu sjúkrapjálfsara. Telma, Kata, Margrét, Haraldur, Ingibjörg og Valur.



10 ára afmælisskemmtun dagvistar á Sléttuveginum. Þar er ekkert „með hangandi hendi“. Ragnar Bjarnason skemmti við mikinn fögnum áhorfenda.



Hattadömurnar
Hildur, Elísabet,
Steinunn og Laufey.

Nú kýli ég bara á það!

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Myndir: PKP og fleiri

Vilhjálmur Kári Haraldsson er 32 ára gamall kennari og fyrrverandi knattspyrnumaður.

Hann greindist með MS fyrir um ári síðan, sem varð til þess að hann tók líf sitt til rækilegrar endurskoðunar.

„Ég bjó fyrsta árið í Kópavogi en næstu fjögur ár ævinnar í Hafnarfirði, flutti þá aftur í Kópavoginn og bjó þar til tuttuguogfimm ára aldurs,“ segir Vilhjálmur Kári þegar við erum sestir í eldhúskrókinná heimili hans í Setbergshverfinu í Hafnarfirði og hefjum spjallið með því að ég bið hann um að gera stuttlega grein fyrir sér. „Þá kynntist ég Fjólu Rún konunni minni og hún dró mig aftur í Fjörðinn. Ég hef alla tíð verið mikið í íþróttum, bæði æft sjálfur og keppt með Breiðabliki í fótbalta, og svo stundað þjálfun undanfarin túi ár. Ég er menntaður kennari, útskrif-aðist 1999 frá Kennaraháskóla Íslands og hef kennt í Flataskóla í Garðabæ. Reyndar tók mér frí frá kennslu í eitt ár og starfaði fyrir Breiðablik sem þjónustustjóri Fífunnar, sem er yfirbyggjt knattspyrnuhús, þegar það var að fara í gang. Svo fór ég aftur í kennsluum-hverfið og var deildarstjóri á síðasta ári. Eftir að ég greindist með MS ákvað ég hins vegar að hægja á, þar sem ég hafði alltaf verið í tveimur vinnum, að þjálfu og kenna. Ég ákvað semsé að hætta alveg að þjálfu, til að geta sinnt sjálfum mér og fjölskyldunni betur. Svo byrjaði ég núna í haust í framhaldsnámi í Háskóla Íslands, í stjórnun með áherslu á mannaúð-stjórnun og fékk á meðan launa-laust leyfi hjá Flataskóla.“

Skjót greining

Hvernig var svo aðdragandi þess að þú greindist með MS?

„Fyrir tæpu ári síðan, eða þann fyrsta desember 2004, var ég með matarboð hérna heima. Þetta var á miðvikudagskvöldi og boðið var mjög pent, til dæmis ekki drukkið neitt áfengi. En svo vaknaði ég morguninn eftir og fann að ég var orðinn mjög dofinn í fótunum. Ég fór í sturtu og var hálf klaufalegur allur og það var greinilega ekki allt eins og það átti að vera. Í gegnum fótboltann hef ég lenti í ýmsu, tábrotnað, toagnað illa og svo framvegis, og þekki því líkama minn nokkuð vel. Og þetta var mjög skrítid og líktist engu sem ég hafði fengið áður. Ég hringdi því í heilsugæsluna og fékk strax tíma. Þar tók á móti mér ungur læknir, nokkuð ó öruggur en vildi gera sitt besta. Hann var ekki sáttur við ástand mitt, hringdi upp á Borgarspítala og ég var lagður þar inn. Dofinn var þá í báðum fótum, en þó mun meiri hægra megin. Síðan þegar leið á daginn – ég var þarna í rannsókn eins og gengur á bráðamót-tökunni og svo sem ekkert verið að hlaupa til út af einhverjum dofa – þá fann ég hann færast upp líkamann, alveg upp að brjósti. Ég var síðan lagður inn á taugadeildina og fór í allar þær rannsóknir, meðal annars segulómun og eftir hana var ég strax settur á stera. Og ég fékk greininguna bara á nokkrum dögum, lenti semsé ekki í þessarri óvissu sem margir þekkja. Ég fékk bara dóminn strax, og fannst það í rauninni ágætt.“

Varstu ekkert hræddur í þessu ferli?

„Jú, alveg skíthraeddur. En mig byrjaði að vísu strax að gruna að þetta væri MS. Ég kannast við menn með sjúkdóminn og á deild-

inni voru bæklingar sem ég fór að lesa og fannst það sem stóð þar um MS passa flest við mig. Ég virðist vera svona skólabókardæmi um MS. En auðvitað var þetta mikið áfall fyrir mig og fjölskylduna. Mamma tók þetta til dæmis mjög nærri sér, en pabbi leyndi því betur. Ekki síst var þetta áfall fyrir konuna mína og það virtust fáir átta sig á því hvað þetta var erfitt fyrir hana. Allir einblíndu á mig. En ég hef ekkert kvalist eins og margir ímynda sér að þetta sé. Þetta hafa meira verið óþægindi og ég hef ekki fundið fyrir neinum verkjum. Ég stífnaði reyndar allur upp og átti erfitt með gang um tíma. En ég var settur á stera eftir two eða þrjá daga og fékk síðan að fara heim eftir rúma viku, þegar þeir voru farnir að vinna á þessu. En það liðu semsé bara fjórir fimm dagar uns ég fékk greininguna. Það sáust skellur í heilanum við segulómun, sem Sverrir Bergmann læknir vildi meina að væru gamlar, þótt ég hefði aldrei fundið nein einkenni. Ég hafði verið á fullu í fótboltanum og kannski upplifað mild köst, en mér hafði aldrei dottið í hug að eitthvað amaði að mér.“

Spennufall

Vilhjálmur Kári var heima í frii allan desember og mætti svo aftur á spítalann í janúar. „Þá fór ég í aðra segulómskoðun og var aftur settur á þriggja daga sterakúr því bólgan hafði ekki gengið alveg til baka. Fljótlega eftir það byrjaði ég á kópaxsóni og hef verið á því síðan. Mér leist nú ekkert á það til að byrja með. Ég var boðaður á dagdeildina til að æfa að sprauta mig sjálfur. Byrjaði á að sprauta í einhvern kubb og það gekk ágætlega. Síðan var ég látinna sprauta mig í



Vilhjálmur Kári. „Ég fékk dóminn fljótt og það var gert vel að mínu mati.“

magann, sem er að mínu mati versti staðurinn af þessum sjö sem ég sprauta mig á – því það er einn staður fyrir hvern dag vikunnar. Ég fann smávægilegan sviða þegar ég sprautaði mig og ætlaði síðan bara að kveðja og fara heim. En þá fann ég að ég fékk einhverskonar spennufall og það var næstum liðið yfir mig. Þá sögðu þær Jónína og Theódora, sem önnuðust mig á dagdeildinni, að það væri auðvitað stórt skref að byrja að sprauta sig og ekkert skrítið að ég færi aðeins á taugum. En eftir einn mánuð eða svo var þetta orðið sjálfsagt mál.“

Fékkstu þá engar aukaverkanir?

„Nei, ég fékk ekki aukaverkanir. Ég fann dálítinn sviða fyrst og átti í dálitlum erfiðleikum með magann, ég kipptist við þegar ég sprautaði mig þar og fékk marbletti, en í dag er ég orðinn sjóaðri í þessu. Ég fæ sjaldan marbletti núorðið og finnst

þetta lítið mál. Reyndar rakst dóttir míni sig í mig um daginn þegar ég var að sprauta mig og það lak eitt-hvað blóð, en það var í góðu lagi.“

Hefurðu síðan fengið einhver köst á þessu fyrsta ári þínu með MS?

„Ekki neitt í líkingu við fyrsta dofakastið. En frá því í mars hef ég fundið fyrir því, sérstaklega við ákveðin birtuskilyrði, að það hefur orðið dálítil skerðing yst á sjónsviðinu hægra megin. Ég fór til augnalækna, en þeir fundu ekki mikið og Sverrir Bergmann telur að þetta sé mjög væg sjónaugabólga. Ég hef heldur ekki losnað alveg við dofann, sem er mest í höndum og fótum. Það er því þetta tvennt, og svo ákveðin þreytueinkenni, ég verð miklu fyrr þreyttur en áður. Stundum finn ég fyrir stífní í fæti en er orðinn góður næsta dag og ég er oft kaldur á höndunum.“

Jákvæðnin

Hvað svo?

„Ja, þegar svona gerist fara milljón hugsanir í gang. Ég held ég sé þannig gerður ... Sko, ég hef mikið keppnisskap og hugsaði með mér að ég yrði bara að taka þessu og frekar að gera jákvætt úr þessu en að vera að svekkja mig. Vissulega komu, og koma, erfíð tímabil. Maður verður bara stundum að fá að syrgja þetta eða vera daufur yfir þessu, eða hvernig sem það er. En ég hef samt ekki leyft mér að gera það nema í stuttan tíma í senn og reynt að vera jákvæður. Og í rauninni hef ég nýtt mér þetta til að endurskipuleggja líf mitt. Ég hætti náttúrlega þessu fótboltastússi sem var mjög erfitt fyrir fjölskylduna; þetta að fara að heiman klukkan sex og vera einhvers staðar úti á velli til tíu á kvöldin að þjálfa, sem mér fannst rosalega skemmtilegt.

Enda gekk það vel, við urðum Íslandsmeistarar og maður fékk hvatningu til að vera áfram í þessu. En þetta var alls ekki gott fyrir fjölskylduna, þannig að ég ákvað að kúpla mig út úr því og held að það hafi verið jákvætt skref. Ég er ekkert svekktur yfir því, heldur lít svo á að þessum kafla í lífi mínu sé lokið. Og nýr kafli tekinn við. Ég hafði verið að hugsa um að mennta mig meira og nýtti mér tækifæríð til þess. Mér fannst ég hafa fengið hugrekki Sko, maður hugsar oft um allskonar hluti, mann langar til að gera eitthvað en skýtur því á frest, en ég hugsaði: Nú kýli ég bara á það! Mig langar í nám og geri það!"

Tengist þetta eitthvað því hvernig sjúkdómurinn var útskýrður fyrir þér og hvað upplýsingar þú ferkst?

„Já, ég held ég hafi verið mjög heppinn. Við Fjóla vorum boðuð á fund með Sverri Bergmann lækni og Theódóru og Katrínú hjúkrunarfræðingum á taugalækningadeildinni. Og við settumst niður og þetta var útskýrt fyrir okkur. Sverrir sagðist ekki ætla að segja mér allt til að byrja með, því ég myndi ekki ná nema hluta af því. En ég fór þá leið að lesa allt sem ég komst yfir um MS, bæði bækur, blöð og á netinu. Sem getur verið slæmt, Sverrir varaði mig við því að sumt af því sem ég læsi væri ekki rétt og þess vegna yrði ég að vera mjög gagnrýnnin, margt hefði breyst og svo leiðis. En ég hef mjög jákvæða upplifun af þessu ferli, fannst mér, miðað við svo marga aðra sem ég hef verið að bera mig saman við og eru ósáttir við hvernig þeir fengu greininguna, hvað hún tók langan tíma og þeim var kannski ekki sagður allur sannleikurinn. En ég tel líka, til dæmis í samskiptum við lækna, að þá sé ekkert hægt að vera stikkfrí. Maður verður að ganga á eftir hlutunum og vera gagnrýnnin á það sem þeir eru að segja.

En ég var mjög ánægður með dvölina á spítalanum. Mér fannst maturinn góður, mér fannst starfsfólkid veita mér góða þjónustu og



Breiðablikinn Vilhjálmur Kári (til hægri) á fullu gasi á fótboltavellinum.

ég var hreinlega stoltur af heilbrigðiskerfinu okkar. Ég hugsa að það hafi sitt að segja um hvernig ég hef unnið úr þessu. Ég fékk dóminn fljótt og það var gert vel að mínu mati. Síðan hafði Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi hjá MS féluginu, samband við mig og nefndi við mig hópnámskeið fyrir nýgreinda, sem ég er byrjaður á núna. Það er mjög jákvætt, þar er maður í rauninni að tala við jafningja. Maður er oft að reyna að útskýra hlutina fyrir fólk sem skilur ekki alveg hvað maður er að fara. Ég fór líka strax á two kynningarfundini hjá MS féluginu, annars vegar þar sem fulltrúi kom frá Tryggingastofnun ríkisins og útskýrði þau mál og hins vegar kom reikimeistari – þannig að ég hef verið virkur í að kynna mér hlutina. Ég hef reyndar bara farið á einn fund hjá NYMS, en það er vegna þess að ég hef einhvern veginn verið upptekinn á þeim kvöldum sem fundirnir eru. En mér fannst gott að koma á þennan eina fund og á örugglega eftir að fara á fleiri.“

Allt sem gerir gott

Þú nefnir reiki, ertu eitthvað að skoða svokallaðar óhefðbundnar lækningsar?

„Já, ég geri það. Ég hef verið hjá Erni Jónssyni nuddara, í slökun og nuddi, sem mér fannst hafa gert mér gott. Þótt ég sé íþróttamaður hafði ég ekki prófað þetta áður, en hann er góður kunningi minn og hvattí

mig til að koma til sín. Ég hef alltaf verið mjög gagnrýnnin á svona hluti en hugsaði sem svo að ég myndi ekki tapa neinu á því að prófa þetta. Og mér fannst það gera mér gott, og af því ég var gagnrýnnin á það hef ég enn meiri trú á að það virki. Ég held að fólk eigi að nýta sér allt sem er í boði, innan skynsamlegra marka að sjálfssögðu.“

Fólk þarf að finna sín takmörk...

„Já, einmitt, ég hef verið í því að finna mín takmörk. Í sumar ákvað ég til dæmis að byggja mig upp líkamlega. Þetta var í fyrsta sinn á ævinni að ég var í sumarfrí, hafði áður alltaf verið í þjálfuninni. Ég fór til einkaþjálfara, sem var með mig í lyftingum, gönguferðum og svo framvegis. Ég náði að byggja mig svolitið upp og fannst ég vera bara ansi góður. Ég fór þá kannski að auka tempóið fullmikið og fann að mér fór að líða verr. Ekki þannig að ég hafi keyrt mig í rúmið, en þetta var bara orðið of mikið. Það er eins og með allt, við virðumst vera svo vitlaus að þurfa alltaf að reka okkur á. En það hafði ekki verið sagt við mig að ég ætti að hætta öllu sem ég hafði verið að gera, heldur þvert á móti að halda áfram að lifa og finna bara minn takt. Fyrir mann eins og mig, sem hef alltaf verið á fullu, þá hræðist ég mest að lenda í því að geta ekki unnið. Það er svo mikilvægt fyrir mig andlega. Ég hef einnig komist að því að það hentar mér mjög vel að vera í stjórnun. Það er betra en að vera að kenna allan daginn. Þá er ég kannski að kenna nokkra tíma á viku, en hef svo mína skrifstofu og ef ég verð þreyttur þá get ég bara lokað að mér og slakað á og náð mér aftur upp. Í fullri kennslu getur maður það ekki og það er alltaf eitthvað að koma upp á, maður fær kannski ekki kaffítimann sinn vegna þess að einhver nemandi meiddi sig í frímínútunum, eða að foreldri hringdi sem hafði áhyggjur af því að barnið sitt væri lagt í einelti og svo framvegis. Þetta er svo margt sem getur gerst í skólanum.“



Með fjölskyldunni, eiginkonunni Fjólu Rún og dætrunum Margréti Völu og Karólínu Leu.

Svo flókinn sjúkdómur

Það er mikið að gerast í læknavísindunum um þessar mundir – er eitthvað sérstakt þar sem þú bindur vonir við?

„Ja, ég fylgdist með umræðunni um antegrenið, enda var það lyf sem ég átti von á að fara á. Mér skildist á Sverri að hann hefði sótt um það lyf fyrir mig, en svo kom bakslagið sem allir þekkja og ég fór á kópaxónið. Og það hefur gert mér gott. Ég fór í segulónum fyrir skömmu og það var mjög jákvætt, til dæmis kom í ljós að ég er nánast orðinn laus við allar bólger í mænunni, þótt reyndar sé svipuð staða í heilanum. En ég er samt ánægður. Þetta er gríðarlega flókinn sjúkdómur eins og maður upplifir við að sitja í þessum hópi á námskeiðinu fyrir nýgreinda og spjalla við fólk, því þótt þetta séu bara sjö manneskjur þá heyrir maður um

allar útgáfur. Það er greinilega mikið happdrætti hvernig sjúkdómurinn þróast hjá hverjum og einum. Vissulega skapar það inn á milli kvíða hjá manni þegar eitthvað nýtt kemur til sögunnar. Eins og þegar ég varð var við sjónskerðinguna, þá varð ég mjög hræddur. Ég er ennþá að læra að lifa með MS, enda bara um ár síðan ég greindist.“

Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér?

„Eins og ég hef nefnt, þá tel ég að það henti mér betur að vinna við stjórnun en að standa og kenna allan daginn. Þess vegna er ég að mennta mig á því sviði. Námið tekur tólf mánuði og ég stefndi á það á venjulegum hraða, en geri mér líka grein fyrir að ég gæti þurft að hægja á mér vegna sjúkdómsins. Svo vona ég bara að ég fái starf við mitt hæfi, hvort sem það verður innan skólans eða annars staðar. Svo langar

mig til að eignast fleiri börn... Við svona áfall verður maður meðvit- aður um hvað skiptir máli í lífinu. Og það er ekki nýrrí bíll og flottara hús, þótt maður vilji að sjálfsögðu búa við góðar aðstæður. Það sem skiptir máli er að vera með fjölskyldunni og að njóta lífsins, njóta augnabliksins. Ég hef lesið talsvert af sjálfshjálparbókum, auðvitað var þar margt sem maður vissi, en líka margt sem hjálpaði manni að kafa dýpra í hlutina. Mér finnst ég hafa persónulega náð jafnvel meira jafnvægi en ég var í áður, sjálfsagt vegna þess að ég hef verið að einbeita mér miklu meira að því. Ég var að einbeita mér að allt öðrum hlutum áður. Ég er ekki að segja að ég hafi látið fjölskylduna sitja á hakanum, en núna finnst mér ég vera miklu meira tengdur konunni minni og börnunum mínum en ég var.“ ■

Yogakennarinn...

Kæri lesandi,

Ég hef verið svo lánsamur að fá að kenna yoga í MS heimilinu síðastliðin fjögur ár. Fyrst hjá féluginu, svo á morgnana hjá dagvistinni, en núna kenni ég á eigin vegum eftir lokun klukkan 16.00 á virkum dögum og á laugardögum, en á þessum tíum höfum við húsið algjörlega út af fyrir okkur.

Mér finnst stundum eins og það sé ég sem læri mest af þessari kennslu minni. Hún snýst annars um hjálpa nemendum mínum við að taka á aðstæðum sinum, anda dýpra, opna hugann og breyta svolítið hugsanaganginum, sleppa tökunum, hætta öllum skyndilausnum og efla sjálfsábyrgðina.

Yoga eru algjörlega heildræn vísindi; heimspeki sem ávarpar alla þætti lífs okkar. Það þýðir ekkert að hamast bara á skroknum, styrkja og teygja, en halda svo áfram að hugsa ljótt, innávið og útávið, borða óholtt, reykja og drekka. Samkvæmt yoganu verðum við að taka ábyrgð á öllu í lífi okkar. Við erum þrír líkamar: efnislegi líkaminn, tilfinningalíkaminn og sálin. Við þurfum að styrkja og opna líkaminn, borða hollan mat, kannast við tilfinningar okkar og tengjast sálinni með bæn og hugleiðslu. Það takmarkar mjög batann að rækta bara eitt en sleppa öllu hinu.

Það sem komið hefur mér mest á óvart, eftir að ég byrjaði að kenna að fólk með einhvern krankleika eða sjúkdóm, er að margir skuli ekki vera til í að reyna allt til þess að ná bata. Flestir vilja reyna eitthvað en ekki *allt*, finnst það erfitt eða bara nenna því ekki – svo margir eru alltaf í leit að skyndilausnum.

Annað sem ég hef rekið mig á eru fordómar, aðallega hjá sjúklingunum sjálfum. Fólk hefur hringt og verið að spyrja um yogað en segist ekki geta hugsað sér koma í „þetta hús“, það er MS heimilið. Ég veit ekki af hverju, en ímynda mér að það sé út af sjúkdóminum. Ég hef einnig rekið mig á þetta í tíum, þótt meirihlutinn sé auðvitað bara með hugann við batann.

En aðstaðan er alveg frábær. MS heimilið er fallegt hús á góðum stað, aðgangurinn er góður og við höfum eiginlega bara allt til alls: dýnur, teppi, púðar, pullur og rímlar – og allt þetta höfum við út af fyrir okkur eftir lokun dagvistar á virkum dögum og á laugardögum. Mig langar því að nota tækifærið og þakka MS féluginu fyrir þessa frábæru aðstöðu og að treysta okkur – mér og nemendum – fyrir henni. Ég vil einnig þakka nemendum mínum fyrir hvað þeir eru áhugasamir og



Birgir Jónsson, Yogi-B.

duglegir. Við höfum ekki tekið jóla- eða páskafrí, heldur til dæmis verið með tíma á annan í jólum – og geri aðrir betur! Mér þykir líka mjög gaman að starfsfólk ðið er búið að vera með okkur í allt haust, og vona að það hafi notið þess og haft gott af.

Til að auka orku sína og öðlast betra heilbrigði er númer *eitt* að læra að anda dýpra, því stutt öndun er orsök margra kvilla, vanheilsu og orkuleysis. Djúp öndun er sem sagt undirstaðan í æfingum okkar. Svo vinnum við að því að styrkja líkamann, teygja og opna betur fyrir orkuflæðið og þar með heilbrigðið. Við finnum hugarró með slökun og tengjumst sálinni með bæn og hugleiðslu, enda er nauðsynlegt að hafa æðri mátt – ljósið, hið jákvæða – með sér í öllum sínum aðstæðum, allri þessari vinnu.

Megi gleðin og ljósið vera ykkar.

Bestu kveðjur,
Birgir Jónsson, Yogi-B

**Guð, gef mér ÆÐRULEYSI til að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt,
KJARK til að breyta því sem ég get breytt og VIT til að greina þar á milli.**

...og nemendur hans

Sigrún Bjartmarz: Ég kynntist yoga fyrir nokkrum árum, fór þá á kynningarnámskeið fyrir byrjendur og fann strax að þetta var eitthvað sem hentaði mér og mínu heilsufari. Á fjögurra vikna byrjandanámskeiði styrktist ég heilmikið og leið mun betur á líkama og ekki síður sál.

Ég fór í framhaldinu í almenna tíma, svona eftir heilsu og getu hverju sinni. Náði þó aldrei almennilega fótfestu í þeim, þar sem mér fannst ég ekki halda í við aðra iökendur. Sjálfsagt hefur þetta verið einhver minni-máttarkennd hjá mér, en alla vega náði ég ekki að vera nógum reglulega í tínum.

Svo heyrði ég af yoga hjá MS félaginu og prófaði það. Ég var með frá upphafi og leið mjög vel í þessum hópi. Æ fingarnar voru mjög styrkjandi og maður fann mun á líkamanum mjög fljótlegra. Biggi leggur líka mikla áherslu á jafnvægisæfingar sem er minn veiki punktur og mér hefur farið mikið fram þar. Í yoga hjá Bigga er hver á sínum forsendum og eftir sinni getu og skiptir þar engu hver geta hvers og eins er. Allir eru þó að taka framförum og er það okkur mikilvægt. Við gerum okkar besta hverju sinni og þó að einhver detti á hliðina eða sitji við æfinguna þá eru allir að vinna með.

Við erum öll sammála um hversu mikið gefandi það er að vera í yoga, ekki síður komum við ánægðari með lífið og tilveruna úr hverjum tíma. Að æfa rétta öndun, teyga og styrkja kroppinn og enda á slökun, þetta getur ekki verið betra.

Sjálfri finnst mér sem mér líði mun betur eftir að ég fór að mæta reglulega í æfingar. Líkamlegt heilsufar er betra og mér finnst ég betur undir það búin að takast á við erfiðleika. Nú kann maður rétta öndun við þau tæki-færi og að hugsa jákvætt í aðstæðunum. Það gerir lífið einfaldara og þægilegra.

Niðurstaðan er alla vega sú að ég get ekki hugsað mér að hætta í yoga og vona að Biggi haldi þessu áfram okkur til heilsubótar.

Guðrún Arnarsdóttir: Það eru þrír mánuðir síðan ég byrjaði í yoga í MS heimiliðinu eftir töluvert hlé frá þjálfun. Ég var orðin slæm í vöðvum og liðamótum og fannst ég nauðsynlega þurfa aðstoð. Yogatímarnir, sem eru þrisvar í viku, hafa gert kraftaverk fyrir mig, bæði líkamlega og andlega. Yogað reynir á og er jafnframt slakandi. Öndunar-æfingarnar eru gríðarlega áhrifamiklar og Birgir blandar þessu svo vel saman, að orkan er margföld þegar tíma lýkur. Birgir þekkir okkur líka vel og fylgist náið með því að allir geri eins vel og hægt er.

Sigrún Þorsteinsdóttir: Ég byrjaði fyrir ári síðan í yoga hjá Bigga. Ég hafði aldrei verið í yoga áður og vissi ekki almennilega á hverju ég átti von. Ég verð að viðurkenna að fyrstu tímana var ég svolítið skeptísk og fannst þetta frekar sérstakt allt saman. Er ég fór að átta mig á því út á hvað þetta gekk, fannst mér hins vegar þetta vera sú líkamsrækt sem er hvað skemmtilegust og hefur gefið mér mest. Yogað veitir mér bæði andlega og líkamlega vellíðan, þó vissulega séu harðsperrur að angra mann eftir suma tímana. Sérstaklega áttaði ég mig á því hvað yogað er mér mikilvægt er ég byrjaði aftur eftir sumarfrí og fann hvað ég hafði tapað miklu niður af styrk, jafnvægi, krafti og svo mætt telja áfram á þeim tíma sem friði var.

Ég mæli því tvímælalaust með yoga fyrir alla sem er annt um vellíðan sína.

Ingibjörg G. Tómasdóttir: Ég hefði satt að segja aldrei trúad því að óreyndu hversu mikið ég hef fengið út úr yogatímunum hjá Birgi, bæði andlega og líkamlega. Það er engin töfrapilla til sem jafnast á við瑜伽-æfingarnar og ég er nánast orðin háð teygju- og öndunar-æfingunum. Þetta finn ég oft á kvöldin eftir æfingar. Vellíðanin lýsir sér í því að ég er í ótrúlega miklu andlegu jafnvægi, auk þess sem ég verð mjög meðvituð um sjálfskapaða og heimatilbúna streitu, sem er hjá mörgum okkar hreint og klárt sjálfskaparviti. Eftir æfingarnar hverfur þessi streita, eins og dögg fyrir sólu. Þá eykst líkamleg „lipurð“ við æfingarnar, og með því held ég líkamanum við. Jafnframt því hefur þróttur og stöðugleiki aukist á því eina ári sem ég hef sótt yoga fyrir MS sjúklinga hjá Birgi (Yoga B).



Birgir teygir döムurnar.

Ungt fólk með MS

Eftir Lindu Egilsdóttur

Í maí síðastliðnum var haldin árleg ráðstefna EMSP (European Multiple Sclerosis Platform). Að þessu sinni var ráðstefnan í höfuðborg Rúmeníu, Búkarest, og bar hún yfirskiftina „Ungt fólk með MS“.

Þáttakendur komu frá tæplega 30 löndum Evrópu auð þess sem fyrirlesarar voru víðsvegar frá Evrópu. Þrír fulltrúar frá Íslandi sátu ráðstefnuna, varaformaður félagsins Valdimar Arnþórsson, Eiríkur Águst Guðjónsson og Linda Egilsdóttir einnig fyrir hönd MS félagsins. Ráðstefnan stóð yfir í two daga þar sem hvorum degi var skipt niður í fyrirlestra og vinnuhópa. Fyrirfram valdi hver og einn sér vinnuhóp og skiptum við Íslendingarnir okkur niður í mismunandi hópa til að fá sem víðasta sýn á málefni ráðstefnunnar.

Fleira ungt fólk þarf til félagasamtaka

Þegar fólk með MS er skilgreint sem „Ungt fólk með MS“ er venjulega miðað við 20-40 ára. Hins vegar er sumstaðar miðað við 35 ára aldurinn og er því þörf á að skilgreina þetta betur. Í flestum löndum Evrópu gengur MS félögum ansi erfiðlega að fá til liðs við sig nýja félaga, sérstaklega ungt fólk. Að jafnaði eru einungis um 40-50% þeirra sem greindir eru með MS skráðir félagsmenn í MS félögum Evrópu. Sumstaðar er þetta mun minna. Norðurlöndin skera sig þó úr þar sem mun fleiri eru á félagaskrá. Skýringuna fyrir þessum tölum má að einhverju leyti finna í hræðslu fólks og erfiðleikum með að viðurkenna sjúkdóminn. Í tengslum við þetta var mikið rætt um hvernig félögini kynna sig út á við og hvernig tekið er á móti nýgreindum einstaklingum. Alltof algengt er að það fyrsta sem fólk sér þegar það ákveður að koma í félögini er fatlaður einstaklingur og jafnvel fólk illa farið af öðrum sjúkdómum. Þetta er mjög brýnt að laga og skipuleggja þarf móttöku nýrra einstaklinga að vel athuguðu máli. Þannig er líklegra að fá fleiri félagsmenn inn og gera þá jákvæðari gagnvart því að leita til félagsins. Fjölbreytt bjónusta með það að markmiði að mæta þörfum ólíkra einstaklinga þarf að ríkja.

Fjölbreytt bjónusta felur meðal annars í sér að nota allan þann vettvang sem aðgengilegur er og þar spilar internetið mjög stórt hlutverk á öld upplýsingarinnar. Gera þarf heimasíður félaganna aðgengilegar og gagnvirkar, þar sem nýgreindir geta aflað sér upplýsinga og geta með skýrum hætti komist í samband við félögini þegar hver og einn er tilbúinn. Heilbrigðisyrkvold



Fulltrúar MS félagsins í Búkarest: Valdimar, Eiríkur Águst, Linda og eiginmaður hennar, Birgir Örn Reynisson.

þyftu einnig að sjá nýgreindum fyrir upplýsingariti þar sem fram kæmi hvert einstaklingar gætu leitað.

Mismunandi starfsaðferðir félagasamtaka

Fulltrúar nokkurra MS félaga víðsvegar í Evrópu greindu frá aðferðum sinna félaga og opnuðu á umræðuna um mikilvægi fræðslu. Fulltrúi frá danska MS félagini sagði frá hvernig félagið starfar með ungu fólk. Þar er starfrækt sérstök ungliðahreyfing innan félagsins þar sem ýmsir viðburðir eru skipulagðir með þarfir þeirra í huga. Þeir nota netið mjög mikið þar sem þeir eru til að mynda með svokallað sýndarveruleikhús. Með því gefst ungu fólk tækifæri til að „Búa saman í húsinu“ og deila með sér daglegu lífi og reynslu. Í Rúmeníu stendur til að opna nokkurs konar internetkaffi á dagvistun fyrir fólk með MS með yfirskriftinni „Rjúfum einangrunina“, þar sem fólk gefst tækifæri til að spjalla um allt sem snýr að MS sjúkdóminum. Í Sviss starfar fólk (1-2 í einu) á vegum MS félagsins allan sólarhringinn við að taka á móti símtölum frá fólk, leiðbeinir og gefur svör eftir bestu getu.

Auglýsingaherferð hefur verið útbúin til birtingar í sjónvarpi og útvarpi á Ítalíu. Þar er markmiðið að uppræða fólk og gera það meðvitað og tillitsamara gagnvart MS. Mikil þörf er á að fræða almenning um MS, einkennin eru margvísleg og birtingarform sjúkdómsins afar ólikt milli einstaklinga. Auglýsingaherferðin hefur verið boðin MS félögum allra Evrópulanda án endurgjalds.

MS félög innan Evrópu eru mjög mismunandi, sum hafa starfað lengi og þróað starf sitt mikið líkt og í Danmörku, en önnur eru rétt að hefja starfsemi sína eins og í Hvítá Rússlandi. Eitthvað er þó hægt að læra af öllum félögunum og hafa þau öll sínar hugmyndir fram að færa. Markmið þeirra allra er hins vegar sameiginlegt og felst í því að fræða og aðstoða fólk með MS, hvort sem um er að ræða félagslega, læknisfræðilega eða andlega aðstoð.

Mikilvægi lyfjanotkunar

Meðal þeirra sem tölzuðu á ráðstefnunni var þýskur taugalæknir, Brend Kieseier. Lagði hann mesta áherslu á mikilvægi snemmtækrar íhlutunar og þess að skilja tilganginn með lyfjagjöf. Helstu lyf sem í boði eru til að hægja á framvindu sjúkdómsins eru mikilvæg eins og Rebiff og Copaxsone. Lyfin eiga og geta lengt þann tíma sem einstaklingur heldur þokkalegri heilsu, þau fækka og milda köstin. Kieseier talaði um að aukaverkanirnar væru ekki miklar og í langflestum tilvikum væri hægt að bregðast við þeim. Þar að auki lagði hann mikla áherslu á að lyfjagjöf færi fram sem fyrst eftir greiningu. Engin ástæða væri til að bíða með það og því fyrr sem lyfjagjöf hæfist því áhrifaríkari væri hún. Í þessu samhengi skiptir greiningarferlið miklu máli og er í nánu sambandi við hversu fljótt lyfjagjöf hefst. Margir eru hræddir við lyfjanotkun og efast um virkni þeirra. Þessu til stuðning nefndi Kieseier að um 45% þeirra sem fá uppáskrifuð lyf noti þau ekki.

Að viðhalda eðlilegu lífi

Jafnt í fyrirlestrunum sem og í vinnuhópunum var rætt um mikilvægi þess að viðhalda eins eðlilegu lífi og kostur er. Þátttaka í samfélaginu er öllum mikilvæg, til að mynda atvinna, að hafa eitthvað fyrir stafni. Mikið var rætt um að reyna eftir bestu getu að viðhalda eðlilegu lífi en aðlaga þarfir hvers og eins að samfélaginu, þannig að samfélagsleg staða einstaklinga breytist sem minnst. Þrjú ungmenni tölzuðu á mjög opinskáan hátt um tilfinningar sínar og lífið eftir MS greiningu. Þar lýstu þau meðal annars mikilvægi þess að halda lífinu áfram og eiga sér vonir og drauma um framtíð. Það sem MS greining hefur í för með sér er að einstaklingur þarf að skilgreina sig upp á nýtt. Að aðlaga sig breyttum aðstæðum og nýta sér breytingarnar á jákvæðan hátt. Einstaklingur hefur þörf fyrir að vera skilgreindur út frá eigin verðleikum ekki út frá MS, eins og ein stúlka lýsti svo vel: „Ég er Linn, ekki Linn með MS!“

Hlutverk EMSP

Í vinnuhópi, sem ég tók þátt í sem ungar einstaklingur með MS, var rætt um væntingar okkar til EMSP, hverjar þær væru og hvert hlutverk sambandsins væri, sérstaklega gagnvart ungu fólk. Það helsta sem fram kom hjá



Greinarhöfundur með nokkrum evrópskum ungliðum með MS.

hópunum var í stuttu máli eftirfarandi: EMSP þarf að þrýsta á hið opinbera í hverju landi að skilgreina þarfirnar og að fylgja þeim eftir. EMSP ætti að hvetja til gagnvirks sambands milli yngri kynslóðarinnar og Evrópu í heild. Þörf er á að EMSP komi á laggirnar rannsóknarmiðstöð fyrir Evrópu. Mikill vilji er hjá unga fólkini til að EMSP útbúi atvinnuáætlun fyrir Evrópu. Mikill áhugi og eldmóður var áberandi hjá unga fólkini og ætti EMSP að nýta sér þá krafta til að gera starf og fræðslu enn betra.

Niðurstöður ráðstefnunnar

Þegar niðurstöður daganna tveggja voru teknar saman var fólk almennt mjög ánægt. Mikil umræða og vakning meðal margra ráðstefnugesta átti sér stað. Útgangspunktur ráðstefnunnar, þ.e. unga fólk, var mjög þarf umræðuefní eins og ein ágæt eldri kona orðaði það: „Unga fólk er framtíðin.“ Allir virtust vera sammála um að ef árangur ætti að nást í bættri aðstöðu, aðgengi og viðhorfi þyrfti að fara fram fræðsla. Fræðsla er lykillinn að árangri. Gera þarf MS félöginn notendavænni, umhverfi þarf að höfða til þeirra sem yngri eru. Mikilvægt er að standa rétt að móttöku nýgreindra, þegar einstaklingur er tilbúinn að verða sér úti um fræðslu og félagsskap er algjört lykilatriði að upplifun einstaklingsins verði jákvæð svo að hann sé líklegri til að koma aftur. Margar leiðir er hægt að fara til að standa vel og rétt að þessum málum eins og ég hef fyrr komið að í þessari grein, það er einungis spurning um að framkvæma.

Ég var engin undantekning í ánægju þátttakenda ráðstefnunnar. Fyrir mér var þessi ferð nýr kafli í sýn minni á sjúkdóminn, auk þess sem ég og minn sjúkdómur náðum ákveðinni sátt. Ég kynntist fullt af fólk sem varstatt á svipuðum stað og ég og er enn í sambandi við fullt af ungu fólk víðsvegar um Evrópu. Loksins finnst mér ég ekki vera ein í heiminum. Þetta er dæmi um það hvað jákvæð kynni og samskipti skipti miklu máli. ■

Fundur Norræna MS ráðsins

Eftir Einar Ágúst Guðjónsson

Pann 11. júní síðastliðinn var vorfundur Norræna MS ráðsins (NMSR) haldið í MS heimilinu á Sléttuvegi í Reykjavík. Alls sátu fundinn 24 fulltúar frá löndunum fimm. Þar af voru 9 frá MS félagi Íslands. Fulltrúar Íslands voru Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður, Elín Porkelsdóttir gjaldkeri, Valdimar Arnþórsson varaformaður, Ingdís Lindal skrifstofustjóri og Eiríkur Ágúst Guðjónsson. Auk þess voru 4 fulltrúar á NYMS fundinum sem haldið var samhliða og fjallað er um annars staðar hér í blaðinu.

Að loknum hefðbundnum formsatriðum hófst hin eiginlega dagskrá með tillögu fra Íslandi um breytta fundatilhögum, það er að vorfundur NMSR verði haldið í tengslum við EMSP (The European MS Platform) eða MSIF (The Multiple Sclerosis International Federation) ráðstefnur. Þetta er hugsað til að draga úr kostnaði við þátttöku í alþjóðlegu samstarfi. Var gerður góður rómur að tillögunni og hún samþykkt. Jafnframt var samþykkt að hafa alltaf einn fulltrúa frá NYMS hópum landanna á þingum NMSR og EMSP.

Starfsemi félaganna

Framhald var á umræðum frá aðalfundi um stöðu MS fólks í Svíþjóð. Fulltrúar NMSR ætla að koma á fundi með NHR (Taugasjúklingafélag Svíþjóðar) og fara yfir málín. Svíar sáu sér ekki fært að senda fulltrúa á NYMS fundinn þar sem

ekki er starfandi slíkur félagsskapur innan végbanda NHR.

Tillaga kom fram um að halda norrænt þing þar sem fjallað yrði um óhefðbundnar lækningar. Norðmenn héldu slíkt þing og tókst vel. Góður rómur var gerður að hugmyndinni. Finnar áskildu sér þó rétt til að bera tillöguna undir stjórn finnska MS félagsins. Samþykkt var að skipa starfshóp til að fjalla nánar um málið.

Töluberðar umræður fóru fram um innflytjendur og MS. Ekki er til nein ábyggileg tölfræði um fjölda MS einstaklinga frá öðrum menningsarsvæðum sem nú búa á Norðurlöndunum. Innan végbanda danska MS félagsins eru 125 af 720 einstaklingum innflytjendur. Rætt var um hvort grundvöllur væri fyrir að gefa út samnorðanen bækling um málið. Og þá á hvaða tungumálum? Bera á hugmyndina undir Norrænu ráðherranefndina sem og Norðurlandaráð og leita eftir styrk til að þróa verkefnið.

Danir kynntu nýtt fyrirkomulag varðandi val á sjálfboðaliðum, þar sem þeir fara í gegnum hæfismat og síðan eru sérsniðin námskeið sem miðuð eru fyrir hvern hóp fyrir sig. Þeir telja að þessi aðferð skili sér í betri og skilvirkari starfsemi félaganna. Spennandi verður að fylgjast með þessu verkefni.

Þjóðarátak

Einnig var fjallað um aðgengi fatlaðra, niðurgreiðslu á kynörvandi lyfjum og nýjungrar á sviði meðferða og lyfja. Svíar eru farnir að gera tilraunir með stofnfrumur. Einnig er Botox tölubert notað með góðum árangri í Svíþjóð og Finlandi. Öllum tilraunum og meðferð með Antegren var að sjálfssögðu hætt í Svíþjóð og Danmörk í framhaldi ákvörðunar Biogen um að taka lyfið af markaði. En þar sem



Eiríkur Ágúst Guðjónsson.

sem ekki hafa fundist fleiri tilfelli er bjartsýni á að lyfið komi á markað á næstu misserum. Norðmenn hafa áhyggjur af MS fólk á landsbyggðinni. Telja þjónustu við sjúklinga í dreifðari byggðum slaka. Þeir undirbúa nú „þjóðarátak í meðferð MS einstaklinga“. Hugmynd sem vert væri að skoða hér á landi.

Peter Kauffeldt frá Danmörku, forseti EMSP, fjallaði um starf samtakanna. Sagði frá ráðstefnunni sem haldin var í Búkarest nú í vor. En þemað þar var Ungt fólk og MS. Var ráðstefnan einstaklega vel heppnuð.

John Golding frá Noregi sagði frá MSIF og fjallaði sérstaklega um PwMS (People with MS International Committee) og hlutverk þess innan samtakanna. Mikilvægi þess að efla starf PwMS í trássi við hugmyndir peningaflanna sem ráða miklu. John var til margra ára formaður PwMS og stjórnarmaður MSIF og þekkir þessa innviði samtakanna til hlítar. Samstaða var um að standa vörð um og auka hlutverk PwMS.

Að lokum var farið yfir skýrslur frá aðildarlöndunum. Hvað hefur gerst frá síðasta fundi og hvað er framundan. Næsti fundur NMSR verður í Helsinki 26. nóvember.

Fundinum lauk svo með heimsókn til Íslenskrar erfðagreiningar þar sem Ragnheiður Fossdal, líffræðingur, fjallaði um starfsemi DeCode og þá sérstaklega um rannsóknir tengdar MS. Eru þau mál reyndar í bið hjá fyrirtækinu um þessar mundir. Einnig sýndi hún húsakynni og vöktu sýnageymslur sérstaka athygli. Var gerður góður rómur að kynningu Ragnheiðar og voru Skandinavarnir sérstaklega hrifnir af öllu því sem fyrir augu og eyru bar. ■



Norræni fundurinn var haldinn í MS heimilinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.

Stjórn MS félags Íslands 2005 - 2006

Hin nýja stjórn
MS félags Íslands:
Aftari röð f.v.:
Sigurbjörg
Ármannsdóttir
formaður, Tómas
Guðmundsson vara-
maður, Eiríkur Ágúst
Guðjónsson ritari og
Valdimar Arnþórsson
varaformaður.
Sitjandi f.v.:
Hafdís Hannesdóttir
varaþáður og
Steinunn Þóra
Árnadóttir
meðstjórnandi.
Á myndina vantar
Elínu Þorkelsdóttur
gjaldkera.



Aðalfundur
MS félags Íslands
var haldinn
laugardaginn
29. október í
safnaðarheimili
Áskirkju við
Vesturbrún í
Reykjavík.

Á myndinni má
sjá Sigurbjörgu
formann ávarpa
fundargesti.

Aðalfundur Alþjóðlegu MS samtakanna

Dagana 25. – 27. september síðastliðinn var haldinn í Þessalóníku á Grikklandi aðalfundur Alþjóðlegu MS samtakanna (MSIF), en hann fer fram annað hvert ár. Fundurinn hélst í hendur við afmælisfund gríska MS félagsins, svo þarna voru fleiri Grikkir en venjulega og litaðist dagsskráin mjög af því. Fulltrúar MS félagsins voru Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður, Eiríkur Águst Guðjónsson, Elín Þorkelsdóttir og Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi.

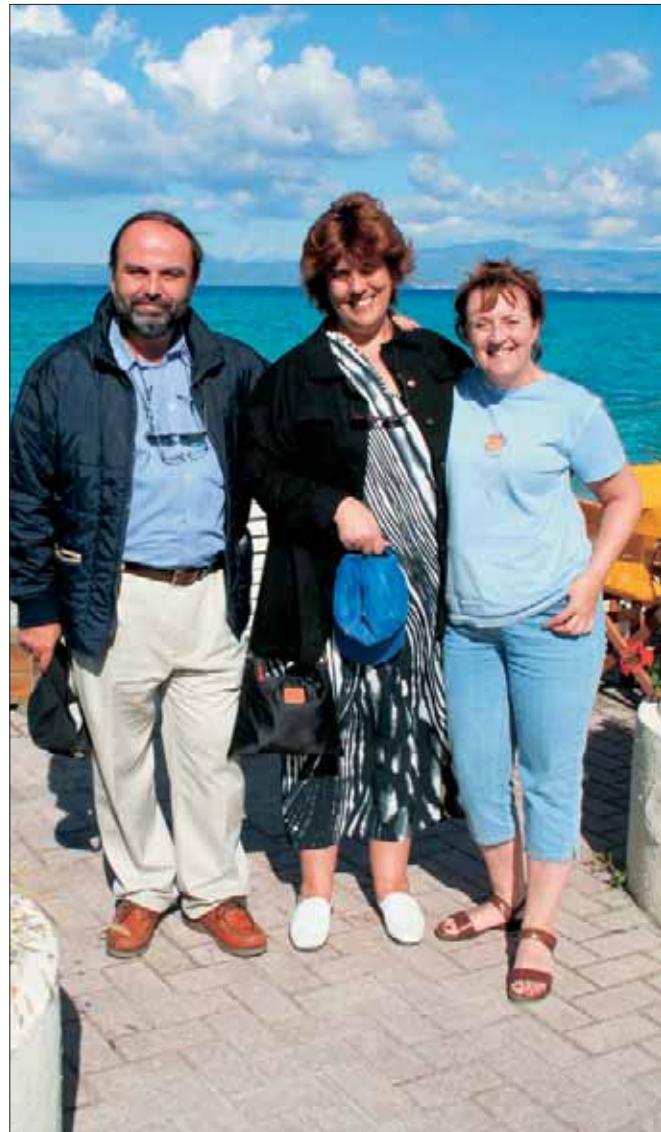
„Sá hluti sem ég sótti var stjórnarfundur MSIF“, sagði Sigurbjörg þegar Megin Stoð spurði hana um það helsta sem fram kom á fundinum. „Þar voru hin venjubundnu stjórnarstörf, farið yfir reikninga, kosið í stjórnina og umræður um stefnumál. Þá var líka farið aftur yfir verkefnið „Grundvallaratriði í bættum lífsgæðum MS fólks“, þau voru kynnt enn betur og einnig átak sem á ensku kallast „Sharing Best Practice“, og snýst um að MS félögin miðli hvert öðru af því besta sem þau hafa upp á að bjóða. MSIF er í því sambandi að koma upp nýjum alþjóðlegum gagnabanka, svo við getum lært enn meira hvert af öðru og þá jafnframt hjálpað hvert öðru enn betur.

Í þessum umræðum benti ég á það, að við hefðum verið að gera þetta í Norraenu samtökunum í sambandi við útgáfu bókarinnar „Mamma Siggu er með MS“, sem kom út á öllum Norðurlöndunum í fyrra.“

Velferð MS fólks

Sigurbjörg sagði að fólk á fundinum væri almennt mjög ánægt með að í allri umfjöllun um MS virtist áherslan vera að færast meira á sjúklinginn og vandamál hans en áður fyrr. „Og starfsmenn MSIF kynntu áætlanir um hvernig samtökin hyggjast beina kröftum sínum til hagsbóta fyrir MS fólk og aðildafélögin. Þar er „Heimur án MS“ markmiðið og síðan var kynnt hvernig MSIF vildi að þarfir MS fólks væru í forgangi í vinnu þeirra. Markmiðin eru þannig að vekja athygli á MS sjúkdómum um allan heim og styrkja rannsóknir, gefa út bækur sem eru leiðbeinandi fyrir bæði félögin og samfélagið um hvernig best verður komið til móts við MS sjúklinga. Þetta er mjög þarf og gott framtak og við munum örugglega eiga eftir að njóta góðs og læra af því.

Að venju voru þarna ýmsir fyrirlesrarar, sem ræddu um MS, nýjustu rannsóknirnar og fleira. Það er gífurlega mikið í gangi um þessar mundir, svo sem rannsóknir á því hvaða lyfjablanda gagnast best við hinum



Sigurbjörg ásamt formanni gríska MS félagsins, Anastasios Orogas og Mahi eiginkonu hans.

mismunandi gerðum MS sjúkdómsins. Einn fyrirlesara benti á að vísindamenn væru ekki lengur að einblína á einn vírus eða eina sýkingu, heldur að fleiri sýkingar og/eða vírusar gætu meðal annars verið þess valdandi að einstaklingurinn fengi MS. En eins og við vitum hafa menn svo lengt einbeitt sér að því að finna einhverja eina orsök.

Lyfið Antegren var eins og við mátti búast talsvert til umræðu. Hér á landi þekkjum við vel sögu þess, þær vonir sem við það eru bundnar og bakslagið sem kom þegar tveir menn úr tilraunahópnum léstuð á síðasta ári. Fram kom að 91% þeirra, sem voru í rannsókninni þegar dauðföllin urðu, hafa haldið áfram að nota lyfið og það hafa ekki orðið fleiri dauðsföll eða tilfelli af PML komið fram. Bent var á að alltaf þegar ný lyf eru

þrófuð og einhverjar aukaverkanir koma fram þá er því alltaf kennt um, en ekki þeim lyfjum sem fólk notaði fyrir. Og þetta er sérstaklega snúið þegar MS á í hlut vegna þess að sjúkdómurinn er svo einstaklingsbundinn. En núna er búist við því að Antegrenið verði tekið í notkun aftur. Það er búið að sækja um að markaðssetja lyfið í Bandaríkjunum og FDA lyfjaeftirlitið fær 6 mánuði til þess að leita eftir enn frekari upplýsingum áður en það verður endanlega samþykkt. Ef svo verður er mjög líklegt að Evrópa fylgi á eftir. Einnig var minnst á lyf í töfluformi, sem notað er við sjúkdómsgerðinni köst-endurbati (relapse-remitting).



Stíf dagskrá

Sigurbjörg sagði dagsskrá aðalfundarins mjög stífa, frá því klukkan níu á morgnana og frameftir kveldi, og af mörgu að taka. „Mér þótti mjög áhugavert að hlusta á fyrirlestur Jurg Kesserling, sem er þýskur læknir og fjallaði um hvernig hann myndi haga lífi sínu ef hann væri með MS. Hann sagðist myndu byrja lyfjameðferð snemma, passa það að fá alltaf nægan svefn og forðast streitu. Það atriði kom reyndar fram hjá fleirum; svefninn er okkur svo gífurlega mikilvægur. Síðan myndi hann stunda líkamsþjálfun og haga lífi sínu á eins eðli-legal hátt og hægt væri.

Ég sótti ekki fundina hjá ungu fólk með MS, en þaðan kom áminning inn á borð til okkar hinna um að það ættu að vera fleiri MS sjúklingar í stjórn og nefndum MSIF. Núna eru aðeins tveir einstaklingar í aðalstjórninni með MS og einn starfsmaður samtakanna í höfuðstöðvum þeirra í London. Það er góður skilningur fyrir því að MS fólkid vilji hafa meira um sín málefni að segja, enda eitt af grundvallaratriðunum um lífsgæði: *sjálfstæði og sjálfræði*. Eiríkur Ágúst Guðjónsson sat þessa fundi fyrir okkar hönd.

Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi MS félagsins, var með í för og kynnti námskeiðhald okkar. Á ákveðnum stað á ráðstefnusvæðinu voru kynningar með veggspjöldum á einhverju afmörkuðu efni í starfsemi hinna ýmsu aðildarfélaga, og Margrét var að þessu sinni að kynna námskeið fyrir pör. Fólk spurði hana um tilgang og markmið námskeiðanna og vakti það mikla athygli. Við fórum einnig út með mörg eintök af aðstandendablaðinu okkar, sem kom út núna í sumar, og dreifðum því og útskýrðum út á hvað það gengi. Við fengum mjög góðar undirtektir, bæði í aðalstjórninni og hjá öðrum við þessu.“



Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi kynnti námskeið MS félagsins í Pessaloníku.

Sérstaða Norðurlandanna

Í hinu alþjóðlega samhengi sagðist Sigurbjörg finna vel fyrir því hvað Norðurlandabúar eru svipað þenkjandi og á svipuðu stigi hvað varðar þjónustu við MS fólk. „Við vorum til dæmis að spaugast með það að Grundvallaratriðin um lífsgæði væru hjá okkur sjálfsgæðir hlutir, þótt við værum sammála um mikilvægi þess að setja þau niður á blað og nota þau. Það er svo gróioð í alla okkar hugsun að fólk eigi að hafa jafnan rétt, geta notið lífsgæða og fengið þá þjónustu sem það þarf. Fólk á að geta komist á milli staða. Fólk á að geta gengið að ákveðinni búsetu og fengið viðeigandi aðstoð eftir því hvernig sjúkdómurinn þróast. Samt er ástæða til að halda Grundvallaratriðunum frammi hér á Íslandi, því þó að við höfum þessa hugsun erum við ekki búin að ná þessu að öllu leyti. Þetta er enda spurning um pólitík, í hvað peningarnir eru settir, forgangsröðunina og svo framvegis.

Ég hitti þáttakendurna frá Sloveníu, þau voru þrjú og ég hafði kynnt formanninum í London. Ég gaf þeim Megin Stoð þar sem fjallað var um fundinn í London og aðstandendablaðið og útskýrði innihald þess fyrir þeim. Þeim fannst þetta mjög áhugavert vegna þess að eitt af því sem lítið hefur verið hugað að í Sloveníu eru mál-efni aðstandenda. Sú hugsun er bara ekki ennþá til staðar hjá þeim. Og svo skemmtilega vildi til að næsti fundur sem við söttum snerist einmitt um að alls ekki mætti gleyma þeim sem standa okkur næst.

En helstu mál á hinum alþjóðlega vettvangi eru sem sagt að efla lífsgæði MS fólks, auka upplýsingaflaðið og svo að aðstoða þær þjóðir sem eru skemur á veg komin í málum MS fólks. Það var ánægjulegt að fá enn eina ferðina staðfestingu á því að aðstæður MS fólks á Íslandi eru með þeim bestu í heiminum. En eins og við vitum er eigi að síður brýnt að bæta um betur á mörgum sviðum þjónustu við MS fólk.“ ■

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík

A.P. Almannatengsl
A.R.E.V. ehf.
AB Varahlutir ehf.
Afltækni ehf.
Akron ehf.
Alþýðusamband Íslands
Andrés fataverslun
Antikmunir
Antiksalan
Argos ehf.
Arkitektastofan Ormar Þór Guðmundsson ehf.
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
Arnarból
Arnarljós
ASK Arkitektar ehf.
Augað - Gleraugnaverslun
Auglýsingastofan Hér og nú ehf
Auglýsingastofan Korter
Austurbakki hf.
Áburðarverksmiðjan hf.
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Ágóði ehf.
Áltak ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Ársól í Grímsbæ
Ás, vinnustofa
B & B lögmenn
Bakarameistarinn hf.
Bandalag háskólamanna
Barnatannlæknastofan ehf.
Barr ehf.
Belís ehf.
Bergdal ehf.
Bergiðjan Verndaður vinnustaður
Bergís ehf.
Bergplast ehf.
Betri bílar ehf.
Beyki ehf.
Bílahöllin - Bílaryðvörn hf.
Bílaleigan AKA ehf.
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf
Bílanaust hf.
Bílasmíðurinn hf.
Bílastillingar
Björn Kristjánsson heildverslun
Björn og Ísak ehf.
Blindrafélagið
Blómabúð Michelsen
Blómabúðin Hlíðablóm
Blómasmiðjan ehf.
Blómatorgið
Blómaverkstæði Binna ehf.
Blue Cargo
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókhaldsstofa Gunnars Páls ehf.
Bókhaldspjónusta Gunnars M sf.
Bólstrarinna
Bólstrunin Miðstræti 5
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Bónus
Brauðhúsíð ehf.
Breiðholtskirkja
Brilliant
Brimdal ehf.
Brimrún ehf.
Brynya ehf. verslun
BSR ehf.
BSRB
Búsáhöld

Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Bændasamtök Íslands
Café Ópera ehf.
Carl Bergmann
Cyrus ehf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Danskækt J.S.B.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Dansskóli Jóns Péturs og Köru sf.
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
Dreifing - Borgarhella
Dýralæknafélag Íslands
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Eðalvín ehf.
Efpling stéttarfélag
Eggert Kristjánsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Ekran ehf
Eldaskálinn
Endurskoðendaþjónustan ehf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
Endurvinnslan hf.
Engey ehf. heildverslun
Epal hf.
Extón - Kastljós
Fagtún ehf.
Fasteignafélagið Stoðir hf.
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Garður
Faxaflóahafnir
Ferðafélag Íslands
Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar
Feró sf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag hárnyrtisveina
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag pípulagningsmeistara
Félags- og þjónustumiðstöð Aflagranda 40
Félagsbústaðir hf.
Firmaskrá Íslands
Fisco ehf.
Fiskbúðin Árbjörg ehf.
Fiskverslun Haflíða Baldvinssonar
Fína málningarverktakar ehf.
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf
Fjölbautaskólinn Ármúla
Fjölbautaskólinn Breiðholti
Flugskóli Íslands
Flugterían
Flótur ehf.
Fold fasteignasala ehf.
Fótaaðgerða- og snyrtistofa Eddu
Fótaaðgerðarstofa Viktoríu
Fótaaðgerðastofa Óskar og Helgu
Fraktausnir ehf.
Framsóknarflokkurinn
Fridays
Friðrik A. Jónsson ehf.
Fulltingi ehf. lögfræðibjónusta
G. Hannesson ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gáski ehf. - Sjúkrapjálfun
Gerpir ehf.
Gissur og Pálmi ehf.
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf.
Glaumbar ehf.
GLÁMA/KÍM Arkitektar ehf.
Glóbrystingur ehf.
Gluggakappar sf.

Gólfefni ehf.
Gróco ehf.
Grænn kostur ehf.
GS varahlutir ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smiðjárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Guðrún ehf. Tískuverslun
Gufubaðstofan Laugavegi 176 - S: 822 0727
Gull & silfur hf.
Gullkistan
Gullkúnst Helgu S: 561 6660
Gullsmiðja Hansínu Jens ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gæðabón
H og S byggingaverktakar ehf.
H. Jónsson ehf. Réttинг-og Sprautun ehf.
Hafrós ehf.
Hafrót ehf
Hagbót ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Háfell ehf.
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárfunnur ehf
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hárfókus
Hárgreiðslustofan Papilla
Hárgreiðslustofan Valhöll
Hársnyrtistofan Aida
Hársport
Háristofan 1910 sf.
Heildverslunin Glit ehf.
Heilsbrunnurinn
Heilsugæslan í Reykjavík
Heimabið
Heimsferðir hf.
Helgason og co. ehf.
Helgi Sigurðsson, Úrsmiður
Herrafataverslun Birgis ehf.
Hertz bílaleiga
Heyrnartækni ehf
Himinn og haf ehf.
Hjá Jóá Fel.
Hjálpstarf kirkjunnar
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna
Hlölla bátar Ingólfstorgi
Hókus Pókus
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Reykjavík hf.
Hraði ehf. fatahreinsun
Hrafnistuhheimilin
Hreyfill - Bæjarleiðir
Hreysti ehf.
HU - veitingar
Hugmót ehf.
Hús og ráðgjöf ehf.
Húsaklæðning ehf.
Húsalagnir hf.
Húsasmíðurinn ehf.
Húsun ehf.
Húsvirkri hf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Hverfisbarinn
Hvílist hf.
Höfðakaffi ehf.
Hönnun hf.
Iðjuþjálfafélag Íslands
IMG ehf.
Ingimar H. Guðmundsson hf. heildverslun

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Innheimtustofnun sveitarfélaga	Margt smátt ehf.	Samband íslenskra bankamanna
Inter ehf	Matstofa Vesturbæjar	Samiðn
Internet á Íslandi hf. - ISNIC	Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar ehf.	Samson ehf.
Intrum á Íslandi ehf.	Melabúðin ehf.	Securitas hf.
Íbúðalánaþjóður	Menn og mys ehf.	Seðlabanki Íslands
Ísbúðin Álfheimum ehf	Menntamálaráðuneytið	Selecta fyrirtækjaþjónusta hf.
Íslandsbanki	Mentis hf.	Seljarkirkja
Íslensk endurskoðun ehf.	Michelin	SFR - Stéttarfélag í almannajónustu
Íslensk getspá	Microsoft Ísland ehf	Sigurnes hf
Íslenska umboðssalan hf.	Mix - Hljóðriti ehf.	Sigvaldi Snaer Kaldalóns
Íslenskt marfang ehf. - Sælundur ehf.	Modernus ehf.	Símabær - Fartækni ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.	MSD	Sínus ehf.
Ísmed ehf.	Múrarafélag Reykjavíkur	Sjálfstæðisflokkurinn
Ísold ehf, hillukerfi	Múrgæði ehf.	Sjávargallerí ehf
Ísól ehf.	Mörk ehf. gróðrarstöð	Sjávarútvegsráðuneytið
Íspólar	NorðNorðVestur kvíkmyndagerð ehf.	Sjómannahemilið Örkin
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík	Nói Sírus hf.	Sjúkraliðafélag Íslands
J.S. Gunnarsson hf.	Nýi ökuskölinn ehf.	Sjúkrapjálfun Héðins í Mjódd
Jafnvægi - Aveda ehf	Nýja Teiknistofan hf.	Sjúkrapjálfunarstöð Önnu K. Ottesen
Jarðfræðistofan ehf.	Nærmynd	Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfss
JBS ehf	Olíudreifing ehf.	Skorri ehf.
Jón Trausti Harðarson	Olíufélagið - ESSO	Skólabrú
JS Gull ehf.	Olíuverslun Íslands hf.	Skólpheinsun Ásgeirs
K. Pétursson	Optimar Island ehf	Skóverslunin Bossanova hf.
K.H.G. þjónustan ehf.	Orðabókaútgáfan-Bókabúð Steinars hf.	Skúli H. Norðdahl arkitekt, FAÍ
Kaffi Mjódd	Organon á Íslandi	Smith & Norland hf.
Kandís	Ottó auglýsingastofa ehf.	Snyrtistofan Gimli sf.
Kantur ehf.	Ólafur Gíslason & co hf. - Eldvarnamiðstöðin	Sólarfilma
Kassagerðin hf.	Parlogis hf.	Sparisjóður vélstjóra
Keila í Mjódd hf.	Páll Andrés Andrésson	Sprinkler-pípulagnir ehf.
Kemis ehf.	Pelco ehf	Stakfell
Kjákkar ehf. Tannlæknastofa	Perio ehf.	Stansverk ehf.
Kjötborg ehf.	PK Arkitektar ehf.	Stasía
Klöpp hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar	Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.	Steingrímur Þormóðsson - Lögm. Árbæ
Knattspymusamband Íslands	Postulínsbúðin sf.	Stilling hf.
Kornax ehf.	Poulsen ehf.	Straumbær ehf.
Kóppsson bílaþrif ehf	Pólkristall ehf.	Straumur ehf.
Kórall sf.	Prentmet ehf.	Studio Granda ehf.
KPMG endurskoðun hf.	Prentmót ehf.	Sturlaugur Jónsson og co ehf.
Kr. Þorvaldsson	Prentsmjóðjan Oddi hf.	Sumarhúsið og garðurinn ehf
Kramhúsíð	Prenttækniðstofnun - Fræðslusetur	Suzuki bílar hf.
Kvenréttindafélag Íslands	Profilstál	Sveinbjörn Sigurðsson ehf.
Landar ehf.	Prologus ehf.	Svipmyndir
Landslag ehf.	Pústþjónustan Ás ehf	Sýningakerfi ehf.
Landssamband hestamannafélaga Laugardal	R&E ehf.	Sælkerabúðin ehf.
Landssamtökini Proskahjálp	Radioverkstæðið Sónn ehf.	Sökkull ehf.
Lára V. Júlfusdóttir hrl. ehf	Raflögri ehf.	Söluturninn Allrabest Suðurveri
Leiðtogaþjálfun ehf.	Rafmagnsveitir ríkisins	Talnakönnun
Leir og Postulín	Rafmiðlun ehf.	Tandur hf.
List og saga ehf.	Rafn Guðmundsson Teiknistofa	Tanngo ehf
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar	Rafsól ehf.	Tannlæknastafag Íslands
Listasafnið Hótel Holt ehf.	Rafstilling ehf.	Tannlæknastofa Birgis Jóh. Jóhannssonar
Listdansskóli Íslands	Rafeikning hf. Verkfræðistofa	Tannlæknastofa Fridgerðar Samúelssdóttur
Litagleði ehf, málningaráþjónusta s.8931955	Raftiðni ehf.	Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Litir og föndur - Handlist ehf.	Raftækjaverslun Íslands hf.	Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Litla bílasalan Funahöfða 1	Raftækniþjónusta Trausta ehf.	Tannlæknastofa Gunillu Skaptason
Lifstef ehf.	Rafvirkjapjónustan ehf.	Tannlæknastofa Hrafns G. Johnsen
Lifstykkijabúðin ehf.	Rafþjónustan	Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifs dóttur
Límtré - Vínet ehf.	Rauði kross Íslands - ungmannadeild	Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar
Línan ehf.	Reykjavíkur	Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Ljósbaer hf.	Ráðhúskaffi	Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur
Ljósmyndastofa Gunnars Ingimarssonar	Reikniver ehf	Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen
Loftræsting ehf	Rekstrarfelagið Kringlan	Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar
Lúkasverkstæðið	Rekstrarverktak ehf.	Tannsmíðaverkstæðið hf.
Löggmannsstofa Björgvins Þorsteinssonar hrl.	Remedia - Sjúkravörur ehf.	Tannsmíði Marteins
ehf.	Rolf Johansen & co. ehf.	Teiknistofa Brian Pilkington
Löggmannsstofa Jóns Halldórssonar hrl.	Rotary-umdæmið á Íslandi	Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts
Lögmenn Húsi Verslunarinnar	RT ehf. - Rafagnatækni	Teiknistofan Óðinstorgi sf.
Löggreglustjórin í Reykjavík	S.B.S. innréttningar	Teiknistofan Tröð - tst.is
Löndun ehf.	S.Í.B.S.	Teiknivangur
Magnús og Steingrímur ehf.	S.V. Sverrisson	Tímadjásn
Margmiðlun hf.	Sagtækni ehf.	Tímaritið Lifandi Vísindi - EG miðlun ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Tímor ehf.
Tískuverslunin Smart hf.
TMD á Íslandi
Toppfiskur ehf.
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Guðmundar
Trésmiðjan Jari hf.
Trésmiðjan Kompaníð ehf.
Tríóla - Blásturshljóðfæravíðgerðir
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Tölvar ehf.
Tölvu- og verkfræðiþjónustan
Tölvubókhald sf.
Ullarhúsið
Úlfarsfell ehf.
Úra- og klukkuverslun Hermanns Jónssonar
Úreit Efnalaugin Glitra hf.
Úreit Slíppfélagið Litaland ehf.
Útfararstofa Kirkjugarðanna
Útfararþjónustan ehf.
Útvist og sport ehf
VA Arkitektar ehf.
Vaka hf.
Valhöll fasteignasala ehf.
Vals tómatsósa ehf.
Valur Sigurborgsson
VDO - verkstæði ehf.
Veidiðhúsið Sakka ehf.
Veitingahús Jakobs og jómfrúin ehf.
Veitingahúsið Siggi Hall á Óðinsvéum
Veitingastaðurinn Rikki Chan
Veltubær - Vinabær
Verðbréfastofan hf.
Verðlistinn v/Laugalæk
Verkfraðistofa Braga og Eyvindar ehf.
Verkfraðistofan Afl ehf.
Verkfraðistofan Afl og Orka hf.
Verkfraðistofan LH-tækni ehf.
Verkfraðistofan VIK ehf.
Verkfærasalan ehf.
Vernd
Verslun Porsteins Bergmann ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Skerjaver
Verslunin Þingholt ehf.
Verzlunarmannafelag Reykjavíkur
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Vesturgarður ehf.
Vélaleiga A.A. ehf.
Vélar og skip ehf.
Vélar og verkfæri ehf.
Vélaver hf.
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar
Vélstjórafelag Íslands
Vélvík ehf.
VGK - Verkfraðistofa
Við og Við sf.
Viðskiptanetið hf.
Vilji ehf.
Vinnumálastofnun
Vinnustofan Hólaberg
Vífifell hf.
Vínbarinn
Vörður Íslandstrygging hf.
www.blombudin.is - Dalía og Dögg
Zippo umboðið
Þ & L lögmann
Þ. Þorgrímsson & co.
Parfapíng hf. Verktaka og viðhaldspjónusta

Þingvallaleið hf.
Bjóðgarðurinn Þingvöllum
Bumalína - búðin þín
Búsbund þjalir ehf. umboðsskrifstofa
listamanna
Býðingabjónusta Boga Arnars
Ögvurvík hf.
Öku kennsla Eyvindar í Hveragerði
Öku kennsla Sverris Björnssonar
Öndvegi hf. Húsgagnaverslun
Seltjarnarnes
Auðunn og Hafsteinn ehf.
Auglýsingastofa Þórhildar Jónsdóttur
Bílanes - Viðgerðir, réttingar og málun
Bílkraninn sf.
Falleg Gólf ehf.
Prentsmiðjan Nes ehf.
Seltjarnarneskupstaður
Seltjarnarneskirkja
Sævar bíla og bátarfmagn
Tónlistarskóli Seltjarnarness
Verkfraðistofan Önn ehf.
Vogar
Beykir ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.
Kópavogur
Alark arkitektar
Arnarverk ehf
Á. Guðmundsson ehf.
ÁF-hús ehf.
Árveitingar ehf.
Barki ehf.
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf.
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílamarkaðurinn
Bílaverkstæði Bubba sf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf
Bókasafn Kópavogs
Bókun sf. Endurskoðun
Breiðfjörð blikksmiðja ehf.
Byggðavík ehf.
Byggðaþjónustan, bókhald og ráðgjöf
Debenhams Smáralind
Digraneskirkja
Dressmann ehf.
Dúnreinsunin ehf
E.S. bifreiðasmíðja ehf.
Egill Vilhjálmsson ehf.
Ferðafélagar ehf.
Ferðaskrifstofan Plúsferðir
Félagsheimili Kópavogs
Fræðsluskrifstofa Kópavogs
Glerskálinn ehf.
Goddi ehf.
Goldfinger
Grasavinafélagið Gunnarshólma
H.B. innréttningar ehf.
Hagblíkk ehf.
Hársnyrtistofan Gott útlit
Heildverslunin Mót ehf.
Hjólbarðaverkstæðið Kaldasel ehf.
Inter Medica ehf
Ísa stál
Ísfiskur ehf.
Íslandsspil sf.
Íslenzka verlunarfélagið ehf.
J. Eiríksson ehf.
J.S.G. ehf.
Járnsmiðja Óðins ehf.

Júmbó ehf.
Kaj Pind ehf
KB ráðgjöf
Ketill ehf - Bílaverkstæði
Kópavogsþær
Kríunes ehf.
Kuggur ehf.
Litlaprent ehf.
Lyra sf.
Markholt ehf.
Nýiðn/Harðkornadekk hf.
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop
Pétur Stefánsson ehf
Pílutjöld ehf
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Prjónastofan Anna sf.
Rafkóp-Samvirki
Rafvirkni ehf.
Retis ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttингabjónustan ehf.
Rúmfatalagerinn hf.
Ræsting BT ehf.
S. Guðjónsson ehf
S.M. verktakar sf.
Saumagallerý JBJ
Sérverk ehf.
Sjúkranuddstofa Silju
Skipasalan ehf.
Slökkvitækjajónustan
Smurstöðin Stórahalla ehf.
Snyrtistofan Jóna
Steinsmiðjan S. Helgason ehf.
Stimpill ehf
Stíflubjónustan ehf.
Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra
Sætur Sófar ehf.
Tannlækningastofa Þoris Gíslasonar
Tempo innrömmun
Tinna ehf.
TM-Software hf.
Uppdæling ehf.
Valskaup ehf.
Vatn og hiti ehf.
Veitingabjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Verkfraðistofa Erlends Birgissonar
Verkfraðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
Verktakar Magni ehf.
Vélaleiga Auberts
Xit hárstofan
Yggdrasill ehf.
Þakpappaþjónustan ehf.
Þvegillinn
Gardabær
66° Norður Sjóklæðagerðin hf.
Andromeda
B.B. skilti
Bygging ehf.
Dísarhóll ehf.
Fjölbautaskólinn Gardabæ v/Bókasafns
Garðabær
GP. Arkitektar ehf.
Hafnasandur hf.
Hárgreiðslustofan Cleo
Heimir og Þorgeir ehf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Ísafoldarpentsmiðja ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Klinisk tannsmiðja Kolbrúnar
Kökubankinn
Listasaumur
Loftorka ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Naust-Marine
Rennsli ehf.
RKÍ Garðabæjardeild
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar
Teiknistofa Eddu Ríkharðsdóttur
Tækni - Stál ehf
Umsjá ehf. Rafteiknistofa
Uppfylling sf.
Val-Ás ehf.
Vefur ehf.
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.
Vistor hf.
Würth á Íslandi hf.

Hafnarfjörður

Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar
Batterið ehf.
Bedco & Mathiesen ehf.
Bílverkstæði Högna
Blátún ehf.
Blómabúðin Burkni ehf.
Bónusvideo ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Bæjarbakarí ehf.
Dalakofinn sf. - Firði
Eiríkur og Einar Valur hf.
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Filmur og Framköllun sf.
Frínpússning ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Fjarðarstál ehf.
Flotgólf
G.H. Guðmundssynir ehf.
Glerborg ehf.
Hafnarfjardarleikhúsið -Hermóður og Háðvör
Hagtak hf.

Heiðar Jónsson, járnsmíði
HIS Steypusógun ehf.
Hlaðbær Colas hf.
Hópbílar hf.
Hrafna-Flóki ehf.
Hreingerningafélagið Hólmbraður
Iceland Seafood International
Jeppahlutir 4X4 ehf.
Kambur ehf. - Byggingafélag
Kerfi ehf.
Kjarnavörur hf.
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Ljósmyndarinn Binni
Magnús Páll sf.
Málmsteypan Hella hf.
Músík og sport
Pappír hf.
Prentsmiðjan Steinmark sf.
Pústþjónusta B.J.B. ehf.
Pylsubarinn ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
Skútan veislueldhús ehf.
Snyrtivörverslunin Andorra
Sólvangur hjúkrunarheimili
Spennubreytar
Strendingur ehf.
Suðurverk hf.
Súfistinn ehf.
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tempra hf
Varahlutajónustan sf
Veitingahúsið Austurvöllur
Veitingahúsið Gafli-Inn ehf.

Veitingastofan Kænan ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkjónusta Kristjans
Vélsmiðjan Kofri
VSB verkræðistofa
Þórsafl ehf.
Bessastaðahreppur
Álftanesskóli
Fasteignavaktin.is
Sveitarfélagið Álftanes
Keflavík
Bifreiðaverkstæði Árna Heiðars
Bílasprautun Suðurnesja hf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
Bústoð ehf.
DMM Lausnir ehf
Drifás
Efnilaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.
Eldvarnir ehf. slökkvitækjaþjónusta Suðurnesja
Fasteignasalan Eignamiðlun Suðurnesja
Firmex/Alex ehf. - Keflavík
Fjölbautaskóli Suðurnesja v/ Bókasafns
Hjólbardajónusta Gunna Gunn.
Húsagerðin ehf.
Húsanes ehf.
Hylling ehf. v/Tískuverslunin Brim
Innbú hf.
Ísfoss ehf
Íslandsmarkaður hf.
Japanskir Jeppar
Kaffi Duus ehf
Málverk sf.
Nesprýði ehf
Norðurvör - FET ehf.
Pylsuvagninn Tjarnargötü
Rafiðn ehf.
Reykjanésbær
RV ráðgjöf
Samhæfni - Tæknilausnir ehf
Sálarrannsóknarfélag Suðurnesja
Sjóvá-Almennar hf.
Skiltagerðin Veghús
Skipting ehf.
Snyrtistofan Dana
Sólbaðs- og þrekmiðstöðin Perlan
Sparisjóðurinn í Keflavík
Tannlæknastofa Einars Magnússonar
Tí ehf.
Tæknívík ehf.
Úra- og skartgripaverzlin Georg V. Hannah sf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannfélag Suðurnesja
Víkurás ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Þrítindar ehf.
Keflavíkurflugvöllur
Suðurflug ehf.
Grindavík
Jens Valgeir ehf
Selháls ehf.
Stakkavík ehf.
Þorbjörn Fiskanes hf.
Sandgerði
Krass ehf.
Nesmúr sf
Skinnfiskur ehf.

Gardur

Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Garðvanger
Leikskólinn Gefnarborg
Raflagnavinnustofa Sigurðar Ingvarssonar
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Gardur

Njarðvík

Bílahúsíði.is - I.H. Sóluumboð Reykjanesbæ
- S: 421 8808
Bílar og hjól ehf
Happi ehf
Rekstrarpjónustan Gunnar Þórarinsson
Renniverkstæði Jens Tómassonar ehf.
Sparri ehf.
Stapinn
Vökvatengi ehf.

Mosfellsbær

Gardplöntustöðin Gróandi
Gasco ehf.
Gunnar og Kjartan
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis
Hestaleigan
Hlíf blómahús
Hvammsvík ehf.
Ísfugl ehf.
Ístex hf. Íslenskur textíliðonaður
Kjósarhreppur
Nýja bílásmiðjan hf
Orri ehf.
Ó. Steinbergs ehf.
Pétur Jökull Hákonarson
Pizzabær ehf.
Reykjalundur, plastiðonaður
Réttингaverkstæði Jóns B. ehf.
Sætak ehf

Akranes

B.Ó.B. sf,vinnuvélar
Bifreiðastöð P.P.P. ehf.
Bílaröst ehf.
Bílasalan Bílás hf.
Bílver ehf.
Bjarmar ehf.
Brautin ehf. - Bílaleiga
Bæjar- og bókasafn Akraness
Fasteignasalan Hákot
Fiskco ehf.
Fiskverkun Jóhannesar Ólafssonar
Glugga og Glerhöllin
Harðarbakarí
Hárstíll ehf.
Heimagingist Ólínu Jónsdóttur
Hjólbardajóniðgerðin sf.
Hrói-Höttur
Hvalfjarðarstrandarhreppur
Innri-Akraneshreppur
Íslensks járnblendifélagið Grundartanga
Leikskólinn Teigasel
Skessubrunnur - Ferðajónustan Tunug
Skilmannahreppur
Smurstöðin Akranesi sf.
Verslunin Bjarg hf.
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.
Viðskiptajónusta Akraness ehf.

Borgarnes

Blómabúð Dóru
Borgarbyggð
Dvalarheimili aldraðra
Dýralæknajónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Grunnþólinn í Borgarnesi
Hvítársíðuhreppur

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Jörvi ehf. vinnuvélar
Kolbeinsstaðahreppur
Langholt ehf. - Baulan
Loftorka Borgarnesi ehf.
RKÍ Borgarfjarðardeild
Ræktunarstöðin Lágafelli
Safnahús Borgarfjarðar
Shellstöðin Borgarnesi
Skorradalshreppur
Sparisjóður Mýrasýslu
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Tak - Malbik ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Viðskiptaháskólinn á Bifröst

Stykkishólmur

Ásklif ehf.
Hvass sf - Hólum í Helgafelssveit
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf
Saumastofa Íslands, Stykkishólm
Sólborg ehf.
Sæferðir ehf.

Flatey á Breiðafirði

Ferðaþjónusta Flateyjar

Grundarfjörður

Áningin Kverná
Bensínstöðin Grundafirði
Berg vélsmiðja ehf.
Hrannarbúðin sf.
Kaffi 59
Ragnar og Ásgeir ehf.
Verslunin Hamrar ehf.

Ólafsvík

Grímsi ehf.

Hellissandur

Félags- og skólapjón. Snæfellinga
Sjávaríðjan Rifi hf.
Verslunin Virkið ehf.

Búðardalur

Dalakjör ehf.
Dvalarheimilið Silfurtún
Reykholahreppur
Stóra-Vatnshorn
Verkalyðsfélagið Valur

Ísafjörður

Bílaverkstæði Ísafjarðar ehf.
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Gamla bakarið hf.
Gistiheimili Áslaugar og Faktorshúsið
Hamraborg ehf.
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
Hjólbærðaverkstæði Ísafjarðar
Ísafjarðarbær
Ísfang hf.
Kjölur ehf.
Lögfræðiskrifst. Arnars G. Hinrikssonar
Löggiltir endurskoðendur Vestfjörðum ehf.
Mjólkursamlag Ísfirðinga
Myndás Íjómyndastofa
Olíufélag útvegsmanna

Orkubú Vestfjarða
Rörtækni hf.
Sparisjóður Vestfirðinga
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

Bolungarvík

Fiskmarkaður Vestfjarða hf.
Rekavík ehf.
Sparisjóður Bolungarvíkur
Útgerðarfélagið Ós ehf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Víkurbúðin ehf

Patreksfjörður

Fiskvon ehf.
Gistiheimilið Bjarkarholt
Gróðurhúsið í Moshlíð
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Oddi hf.

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Eik ehf. - trúsmiðja
Tálknafjarðarhreppur
Þórsberg ehf.

Bíldudalur

Melódífur minninganna

Brú

Bæjarhreppur
Staðarskáli
Verkalyðsfélag Hrútfirðinga
Vélaverkstæði Sveins Karlssonar

Hólmatvík

Grundarás ehf.

Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.

Norðurfjörður

Árneshreppur

Hvammstangi
Bíla- & búvélasalan Græna Hjólið
Ferðaþjónustan Dæli, Viðidal
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Sparisjóður Húnaþings og Stranda
Verslunarmannafélag Vestur-Húnvetninga
Vífingerði ehf

Blönduós

Bólstáðarhlíðarhreppur
Gistiheimilið Blönduból
Gísli Pálsson
Stéttarfélagið Samstaða

Skagaströnd

Leikskólinn Barnaból
Marska ehf.
Trésmíðaverkstæði Helga Gunnarssonar

Sauðárkrúkur

Árskóli
Bífreiðaverkstæði Áki ehf.
Bókhaldspjónusta K.O.M. ehf.
Fisk - Seafood hf.
Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur
Kaupfélag Skagfirðinga
List - Kúnst ehf.
Petersen Ljósyndabjónusta
RKÍ Skagafjarðardeild
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagfirðinga
Videósport ehf.
Vörumíðun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Ferðaþjónustan Bakkaflöti

Fjót

Ferðaþjónustan Bjarnargili
Heiðrún Alfreðsdóttir

Siglufjörður

Bífreiðaverkstæði Ragnars
Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssíld ehf
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
J.E. Vélaverkstæði
Jóhannes Egilsson
Rafbær sf.
Siglufjarðarkaupstaður

Akureyri

Arnarfell ehf. verktakar
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Bakarfið við Brúna
Bautinn
Bífreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bífreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Blikkrás ehf.
Bókend sf.
Brim hf.
Dekkjatorgið
Dragi ehf
Efling sjúkraþjálfun ehf.
Erla Hallsdóttir
EXODUS ehf.
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri
Gistiheimilið Ás

Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangur

Glerá 2 - Gistiheimili

Glófi ehf.
Greifinn hf.
H.K. Ræstingar
HAG - Þjónustan ehf.
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsuhornið á Akureyri
Hlíð hf.

Húsbílar ehf.
Húsprýði sf.
Járnsmiðjan Varmi ehf.
Kjarnaflæði hf.
Ljósgjafinn ehf.
Lostæti ehf.

Lögmannsstofa Hreins Pálssonar
Lögmannsstofan ehf.

Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Malbikun KM

Marin ehf.

P.B. Byggingarverktaki

Plastiðjan Bjarg - lóðulundur

Rafmenn ehf.

Raftákni ehf.

Rúmfatalagerinn

S.S. byggir ehf.

Samherji hf.

Sparisjóður Norðlendinga

Straumrás hf.

Sundlaug Akureyrar

Tannlæknahúsið sf. Árni Páll, Erling, Ingvi Jón

Tannlæknastofa Sigríðar Marteinsdóttur

Tískuverslun Steinunnar

Trésmiðjan Fjölnir hf.

Tölvufræðslan Akureyri ehf.

Verkmenntaskólinn á Akureyri - bókasafn

Vélfag ehf.

Vélsmiðjan Ásverk ehf.

Vín ehf.

Vörubilstjórafélagið Valur

Vörubær ehf.

Grenivík

Frosti ehf.

Grýtbakkahreppur

Jónsabúð ehf

Sparisjóður Höfðhverfinga

Grímsey

Grímseyjarhreppur

Grímskjör ehf.

Sigurbjörn ehf.

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði

Sjúkraþjálfun Dalvíkur

Vélvirki hf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf
Bókaútgáfan Tindur
Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Ólafsfjarðarbær
Sveinbjörn Árnason
Vélsmiðja Ólafsfjarðar ehf.

Húsavík

Alli Geira hf.
Bílaleiga Húsavíkur ehf.
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar
Eðalbrauð
Fensalir ehf. v/Gistiheimilið Árból
Garðræktarfélag Reykhverfinga
Hópferðabílar Rúnars Óskarssonar hf.
Langanes hf.
Norðurvík ehf.
Samgönguminjasafnið Ystafelli
Skósbúð Húsavíkur
Steingerfingasafnið Hallbjarnarstöðum á Tjörnesi
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.

Laugar

Norðurpóll ehf.
Þingeyjarsveit

Reykjahlíð

Eldá ehf.
Hótel Reykjahlíð

Kópasker

RKÍ Öxarfjarðardeild
Röndin ehf.
Öxarfjarðarhreppur

Raufarhöfn

Útgerðarfélagið Höfn ehf.
Önundur ehf.

Pórshöfn

Ferðapjónusta bænda Ytra-Álandi
Geir ehf.
Hraðfrystistöð Pórshafnar hf.
Lónið ehf.
Svalbarðshreppur
Verkalýðsfélag Pórshafnar

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf.
Jónsver ses
Verktakafyrirtækið Ljósaland hf.
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Ársverk ehf.
Dagsverk ehf.
Dvalarheimili aldraðra
Gistihúsið Egilsstöðum
Hagverk ehf
Hestaleigan/Eiðum
Héraðsverk ehf.
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Malarvinnslan hf.
Miðás hf.
Skógrækt ríkisins
Skiðuklaustur-Gunnarsstofnun
Snarvirki hf.
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunarmannafélag Austurlands
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli austurlands

Seyðisfjörður

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi

Fjárfestingafélagið Fjárfestir ehf.

Seyðisfjarðarkaupstaður
Þvottatækni ehf.

Mjóifjörður

Mjóafjarðarhreppur

Eskifjörður

Eskja hf.

Fiskimið hf.

Heilbrigðisstofnun Austurlands

Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis

HS RAF verslun og þjónusta

RKÍ Eskifjarðardeild

Videoleiga Eskifjarðar

Neskaupstaður

B.G. Bros ehf. Pizza 67

Bílaverkstæði Önundar Erlingssonar

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.

Hafnarsjóður Fjarðabyggða

Rafgeislí Tómas R. Zoéga ehf.

Stöðvarfjörður

Steinasafn Petru

Höfn

Bókhaldsstofan ehf.

Ferðapjónusta bænda Brunnavöllum

Ferðapjónustan Stafafell í Lóni

Leikskólinn Lönguhólar

Mikael ehf.

Skinney - Þinganes hf.

Sveitarfélagið Hornafjörður

Öryggisvarslan hf.

Selfoss

Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands

Árvirkinn ehf.

Básiinn - veitingastaður

Betri bílasalan ehf.

Bisk-verk ehf.

Bílamálun Agnars

Bílverk BÁ ehf.

Borgarhús hf.

Bókaútgáfan Björk

Byggingafélagið Drífandi ehf

Dekkjalagerinn ehf.

Fasteignasalan Bakki ehf.

Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi

Fossvélar ehf.

Gaulverjabærjarhreppur

Grímsness- og Grafningshreppur

Guðmundur Sigurðsson

Hraungerðishreppur

Jeppasmíðjan ehf.

Lítla kaffistofan ehf.

Lögmann Suðurlandi ehf.

Neisti, rafgyma og dekkjaþjónusta S. 893
8215

Nesey ehf.

Nesós ehf.

Prentsmiðja Suðurlands ehf.

Rafmagnsverkstæði Jens Péturs

Raföld ehf.

S.G. hús hf.

Selfossveitur

Set ehf.

Sundhöll Selfoss

Svæðisskrifstofa Suðurlands um málefni
fatlaðra

Sýslumaðurinn á Selfossi

Toppssport ehf.

Veiðisport ehf.

Verkfræðistofa Suðurlands ehf.

Vélgrafan hf.

Villingaholtshreppur

Vinnuvélar

Vöruflutningar Magnúsar G. Öfjörð

Hveragerði

Bíl - X

Cafe Kidda Rót

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Gardyrkjastöð Ingibjargar ehf.

Glymra ehf.

Grunnskólinn

Hamrar hf. - Plastiðnaður

Heilsustofnun N.L.F.Í.

Heilsuvörur - Nudd- og snyrtistofa Lilju

Hveragerðisbær

Þorlákshöfn

Fagus ehf.

Rafgull ehf.

Steinsteypusögun Snæfells ehf.

Trésmíðaverkstæði Heimis Guðmundssonar

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji

Flúðasveppir ehf.

Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

Ás - Hestaferðir

Búnaðarfélag Ásahrepps

Fannberg ehf

Gilsá ehf.

Grunnskólinn á Hellu v/Bókasafns

Helluskeifur hf.

Lundur hjúkrunar og dvalarheimili

Rangá hf.

Söluskálinn Landvegamótum

Vörufell

Hvolsvöllur

Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir

Bílvellir ehf.

Ferðapjónustan Stórumörk

Héraðsbókasafn Rangæringa

Rangárþing eystra vegna Hvolsskóla

RKÍ Rangárvallasýsludeild

Vík

Hjallatún, dvalarheimili

Hrafnatindur ehf.

Klakkur ehf.

Mýrdalshreppur

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Kirkjubæjarklaustur

Vestmannaeyjar

2þ ehf.

Skipalyftan hf.

Bílaverkstæðið Bragginn sf.

Skýlið ehf.

Vinnslustöðin hf.

Frár ehf

Skattstofa Vestmannaeyja

Ós ehf.

Gallerí Prýði - Ramin ehf.

Íslandsbanki hf.

Huginn ehf

Verslunin Miðbær sf.

Vélaverkstæðið Þór hf.

Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun

Bessi ehf

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Eyjasýn ehf.

Rannsóknasetur Háskólans

Reynistaður ehf.

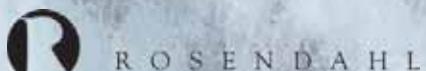
Styrktu ímynd fyrirtækisins

Góðar gjafir styrkja ekki aðeins gott samband,
þær styðja við og styrkja markaðsstarfið í heild

Margvíslegar gjafavörur leika sífellt stærra hlutverk í markaðsstarfi þeirra sem selja vörur eða þjónustu, enda eru ánægðir viðskiptavinir og tryggð þeirra meðal mikilvægustu þáttu viðskiptalífsins. Góðar gjafir styrkja ekki aðeins gott samband, þær styðja við og styrkja markaðsstarfið í heild.



Kosteel.



midoceanbrands

STYB

RESULT[®]

STORMTECH

CONTINENTAL

BROS
AUGLÝSINGAVÖRUR
- með þínu merki