

1. tbl. 2018 - 35. árg.

MS

blaðið

MS-félag Íslands



Efnisyfirlit

Frá formanni	3
Félagsstarf á vorönn	3
Gjafa- og tækifæriskort	4
Jólaball MS-félagsins	4
Námskeið á vegum MS-félags Íslands	5
Minning: Margrét Guðnadóttir ...	6
MS Salurinn til leigu	6
Styrkir til félagsins og þakkir ...	7
Styrktarsjóður fyrir unga fólkið ...	7
Stefnumótun MS-félags Íslands vorið 2018	8
MS-félag Íslands 50 ára	10
Gott norrænt samstarf	14
Þörfin fyrir MS-félagið tekur sifældum breytingum	16
MS-hópar utan höfuðborgar	22
Fastur punktur í tilverunni	24
Þróun á sterkum grunni	25
Dagsins annir og yndi	26



MS-blaðið

1. tbl. 2018, 35. árg.

ISSN 1670-2700

Útgefandi:

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

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

Ábyrgðarmaður:

Björg Ásta Þórðardóttir

Ritstjórn:

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

Auglýsingar:

Óflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Kristinn Pálsson af Björgu Ástu Þórðardóttur, formanni MS-félags Íslands.

Frá skrifstofu:

Þjónusta MS-félagsins

Skrifstofa félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er opin virka daga frá kl. 10-15. Sími er 568 8620 og netfang msfelag@msfelag.is. Á skrifstofu starfa Ingdís Líndal skrifstofustjóri og Helga Kolbeinsdóttir verkefnastjóri sem ásamt starfi á skrifstofu MS-félags er ritari NMSR (norrænu MS-samtakanna). Á skrifstofu má nálgast upplýsingar um starfsemi félagsins og fá bæklinga, blöð og fræðsluefni tengt sjúkdómnum. Starfsmenn á skrifstofu sjá um skráningu á námskeið, bóka íbúðina og viðtalstíma hjá félagsráðgjafa og formanni. Á skrifstofu eru til sölu minningarkort, tækifæriskort og gjafakort. Minningarkortin má panta í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is, hægt er að greiða með greiðslukortum eða millifærslu.

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

Formaður. Björg Ásta Þórðardóttir, formaður, er með viðtalstíma eftir samkomulagi. Best er að hafa samband í síma 824 6125 eða senda tölvupóst á netfangið bjorgasta@msfelag.is

Á vefsíðu og fésbókarsíðu félagsins eru reglulega birtar fréttir sem tengjast félaginu og félagsmönnum og upplýsingar um viðburði. Á vefsíðu er einnig að finna fræðslu um sjúkdóminn, ásamt fréttum tengdum starfi félagsins. Einnig er þar að finna myndir frá félagsstarfi og annan fróðleik auk upplýsinga um MS-Setrið. Þar er einnig að finna upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víða um land. Helga Kolbeinsdóttir hefur umsjón með vefsíðu.

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

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

Innheimta félagsgjalds

Félagsgjald fyrir árið 2018 er 2.500 krónur og er innheimt fyrri hluta árs. Líkt og undanfarin ár verður sendur rafrænn greiðsluseðill í netbanka félagsmanna í stað greiðsluseðils með pósti. Þetta fyrirkomulag sparar félaginu töluverða fjármuni. Þeir félagsmenn sem **ekki eru með netbanka** eru beðnir um að hafa samband við skrifstofu félagsins. Þeir geta þá óskað eftir að fá sendan greiðsluseðil.

Frá formanni

MS-sjúkdómurinn er einn algengasti taugasjúkdómur unga fólksins og er alla jafna áætlað að árlega greinist um 25 manns hérlandis með sjúkdóminn. Greiningarferli er orðið betra og vitund orðin meiri. Eru því fleiri að greinast yngri og þá eftir atvikum að komast fyrir á lyf. Er það til þess fallið að draga úr virkni og afleiðingum sjúkdómsins.

Þrátt fyrir mikla og öra þróun í meðferð MS-sjúkdómsins síðastliðna áratugi er ljóst að mikið er enn óunnið. Það er stór hópur MS-fólks sem hefur hingað til haft fá úrræði til að meðhöndla sjúkdóminn. Þau fjölmörgu lyf sem komið hafa á markaðinn gagnast þeim lítið eða alls ekki. Það er því til mikils að vinna að halda áfram að þróa og rannsaka lyf og meðferðir við sjúkdómnum. Alþjóðlegi MS-dagurinn verður haldinn 30. maí í ár og er tileinkaður rannsóknum á MS. Verður það í 10. skipti sem við höldum MS-daginn hátíðlegan, gleðjumst saman en minnum okkur jafnframt á mikilvægi þess að halda baráttunni áfram.

Í ár eru 50 ár frá stofnun MS-félags Íslands og hefur þróun meðferða á sjúkdómnum á þeim tíma verið mikil,



Björg Ásta Þórðardóttir
formaður MS-félags Íslands.

og þá ekki síst síðasta áratuginn. Mikils er vænst af rannsóknum og aukinni vitund um sjúkdóminn. Með breyttum tímum fylgja jafnan kröfur um breyttar áherslur og þjónustu. Félagið hefur því, í kjölfar stefnumótunar, í hyggju að bæta og útvíkka þjónustu félagsins. Lögð verður aukin áhersla á að þjónusta MS-fólk og aðstandendur þeirra um allt land með auknu aðgengi að ráðgjöf, virku stuðningsneti sem og leggja rækt við að virkja MS-fólk til þátttöku í samfélaginu og starfi félagsins. Eru viðfangsefni MS-félagsins mörg og fjöl-

breytt sem krefst forgangsriðunar í samræmi við framtíðarsýn og markmið félagsins.

MS-félag Íslands hefur staðið þétt við bakið á MS-fólki síðustu áratugina og á það góða fólk sem lagði grundvöll félagsins og hefur unnið ötullega að málefnum þess miklar þakkir skilið. Velunnarar félagsins eru fjölmargir og erum við þeim ævinlega þakklát fyrir þeirra framlag, stórt og smátt.

Björg Ásta Þórðardóttir

Félagsstarf á vorönn

Páskabingó

Laugardaginn 24. mars kl. 13–15 í Safnaðarheimili Grensáskirkju.

Styrktartónleikar

Þann 11. apríl næstkomandi munu fjórir nemendur í Háskóla Íslands halda tónleika til styrktar ungu fólki með MS. Viðburðurinn verður haldinn í Fella- og Hólakirkju klukkan 20:30. Margs konar listamenn koma fram, meðal annars tónlistarmennirnir Hlynur Ben og Rannveig Júlía, auk þess mætir Dóra sem fór á kostum með uppi-standi í Frystiklefanum á Rífi. Á staðnum verðum við með happdrætti þar sem hver og einn einstaklingur borgar litlar 500 krónur til þess að taka þátt, nafn þátttakandans er sett í pott og dregnir út margir veglegir vinningar sem ýmis fyrirtæki hafa styrkt. Auk þess eru frjáls framlög vel þegin og allur peningur sem safnast fer óskiptur til MS-félagsins. Auglýst nánar þegar nær dregur á vefsíðunni www.msfelag.is og fésbókarsíðunni MS-félag Íslands.

Aðalfundur MS-félags Íslands

Miðvikudaginn 16. maí kl. 17 á Sléttuvegi 5.

Alþjóðadagur MS

Miðvikudaginn 30. maí kl. 16–18. Sumarhátíð á Sléttuvegi 5.

Reykjavíkurmarapön

Laugardaginn 18. ágúst.

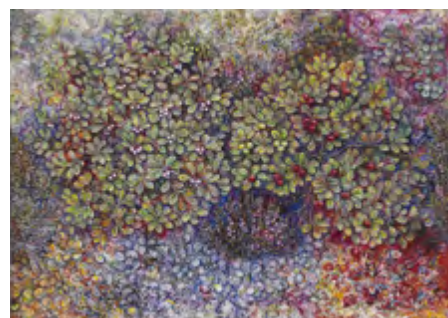


Gjafa- og tækifæriskort

Á skrifstofu félagsins eru til sölu gjafa- og tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman, Tolla og Eggert Pétursson.

Tækifæriskortin eru til í tveimur stærðum og eru án texta, en minni kortin eru tilvalin með blómum eða litlum pökkum.

Gjafakortin eru tilvalin í jólagjafir, afmælisgjafir eða aðrar tækifærisgjafir. Með gjafakortunum rennur framlag til fræðslu og reksturs félagsins. Lágmarksverð fyrir eitt slíkt kort er 2.000 krónur, en öll framlög umfram það eru að sjálfsögðu vel þegin. Inn í kortið er áritað með fallegu lettri að um gjafakort MS-félagsins sé að ræða sem með því hefur móttakið framlag til fræðslu og reksturs félagsins, og nýtt verður til að efla og bæta fræðslu og þjónustu við félagsmenn.



Jólaball MS-félagsins

Það var frábær stemming á jólaballi MS-félagsins sem fram fór laugardaginn 9. desember í safnaðarheimili Grensáskirkju.

Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður, bauð fólkið velkomið. Um 100 börn og fullorðnir voru mætt til að sjá þá jólasveinabræður Kjötkrök og Skyrgám sprella, leika, syngja. Allir fengu svo að smakka á skyri og kjöti áður en

sveinarnir gáfu börnunum nammipoka. Þeir hoppuðu og skoppuðu, dönsuðu í kringum jólatréð, sungu hástöfum og sögðu sögur. Ísold Embla og Ninna Björk lásu svo upp happatölur í happdrættinu okkar en margir hrepptu góða vinninga sem gerðu mikla lukku.

Guðmundur Haukur lék undir allan tímann og dró ekki af sér við spil og söng. Frábær skemmtun fyrir alla.



Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Á vorönn eru fyrirhuguð námskeið fyrir nýgreinda, maka og aðstandendur, með fyrirvara um lágmarkspátttöku. Að auki er boðið upp á, byrjendanámskeið í jóga og jafnvægis- og styrktarþjálfun hjá Styrk. Ítarlegar lýsingar má finna á vefsíðunni msfelag.is. Skráning á námskeiðin og upplýsingar fást á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á msfelag@msfelag.is.

Námskeið fyrir nýgreinda

TÍMI: Haldið þegar næg skráning næst.

STAÐUR: Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík.

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

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

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

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is.

Námskeið fyrir aðstandendur

TÍMI: Haldið þegar næg skráning næst.

STAÐUR: Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík.

VERÐ: 5000 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

LÝSING: Námskeiðið byggist á fræðslu, umræðum og stuðningi. Fræðsla verður um MS-sjúkdóminn og áhrif greiningar MS á fjölskyldumeðlimi, tilfinningar, aðlögun, meðvirkni og streitu. MS hjúkrunarfræðingur veitir fræðslu og svarar spurningum þátttakenda. Umræður á námskeiðinu gefa þátttakendum tækifæri til að ræða og miðla reynslu sinni og kynnast öðrum í svipuðum aðstæðum. Fagfólk veitir fræðslu.

UMSJÓN: Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi, fjölskyldu- og hjónaráðgjafi.

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is.

Jóganámskeið fyrir byrjendur

TÍMI: Haldið á mánudögum og fimmtudögum kl. 18:00. Hefst mánudaginn 9. apríl og stendur yfir í 6 vikur.

STAÐUR: Sléttuvegur 5 í Reykjavík.

VERÐ: 5000 kr.

LÝSING: Um er að ræða 6 vikna grunnnámskeið í jóga fyrir MS-fólk.

LEIÐBEINANDI: Birgir Jónsson, Ananda Yoga.

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is.

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

Margrét Guðnadóttir

F. 7. júlí 1929, d. 2. janúar 2018

Margrét Guðnadóttir fæddist árið 1929. Hún var um áratuga skeið einn helsti sérfræðingur í veirufraeðum hér á landi. Áður en hún gerði þau að sérgrein sinni nam hún almenna læknisfræði, en meðal kennara hennar var Kjartan R. Guðmundsson, frumkvöðull í taugalækningum og einn aðalhvatamaður að stofnun MS-félags Íslands árið 1968. Ráðgátan um orsakir MS-sjúkdómsins heillaði síðan Margréti alla tíð og taldi hún veirufraeðina geta lagt mikið til um lausn gátunnar.

Margrét var velunnari MS-félagsins og er í sögu þess skráður formaður 1980-1981. Hún vildi þó ekki kannast við þá nafnbót, eins og fram kom í viðtali í MeginStoð, blaði félagsins, 1 tbl. 2014:



„Margrét skellihlær. „Já, þetta er bara vitleysa. Standi það í plöggum félagsins er það einhver allt önnur manneskja en ég. Þetta er árið á milli formennsku þeirra Grethu

Morthens og Maríu Þorsteinsdóttur, sem voru miklar vinkonur. Ég veit ekkert um hvað þær möndluðu á milli sín. Ég fór með þeim einhverju sinni á ráðstefnu með norrænum MS-félögum, og sótti nokkrar fleiri fyrir hönd félagsins af því ég var þá stödd í útlöndum. En ég hef aldrei á ævinni tekið að mér að vera formaður í neinu félagi, hvorki MS né nokkru öðru.“

Hvernig svo sem þessu er farið mun minningin um Margréti Guðnadóttir ávallt lifa sterk og kær innan MS-félags Íslands. Við þökkum samfylgdina og sendum fjölskyldu hennar og vinum samúðarkveðjur.

Stjórn MS-félags Íslands.

MS-salurinn til leigu

Nú stendur til boða að taka á leigu sal MS-félagsins að Sléttuvegi 5. Salurinn rúmar 60-70 manns og hentar vel fyrir veislur, fyrirlestra eða hverskyns mannamót. Skjávarpi og píanó eru á staðnum, og hægt er að leigja hljóðkerfi. Salnum fylgir einnig eldhús með öllum nauðsynjum og borðbúnaði, auk þess er í boði að leigja fallega damask dúka á borðin. Leiguverð á salnum er 40.000 kr., en til að tryggja sér salinn þarf leigutaki að greiða 15.000 kr. í óafturkræft staðfestingargjald.

Nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins, www.msfelag.is, í síma 568-8620 á opnunartíma skrifstofunnar, kl. 10-15 virka daga, eða á netfangið msfelag@msfelag.is



Styrkir til félagsins og þakkir

Jólagjafaleikur

Svanhildur Karlsdóttir stóð fyrir frábærum jólagjafaleik til styrktar MS-félaginu á snappinu sínu yfir jólin og afhenti félaginu 70.000 krónur að gjöf í byrjun árs. Kveikjan að fjáröfluninni var sú að amma hennar, Ásdís Matthíasdóttir, er með MS og tíður gestur í Setrinu. Við hjá félaginu erum afskaplega þakklát fyrir þessa frábæru gjöf, sem verður vissulega vel nýtt, enda mörg spennandi verkefni sem bíða félagsins á nýju ári þar sem við leggjum kapp á að auka og bæta þjónustu við félagsmenn okkar. Við færum Svanhildi okkar bestu þakkir fyrir stuðninginn.



Jólakortasala

Jólakortasalan gekk vel í ár, en félagið seldi kort fyrir 4,2 milljónir. Jólakort ársins 2017 prýddi myndin Tveir þrestir eftir Eddu Heiðrúnu Backman. Félagið lét prenta bæðir jólakort og plaköt með myndinni en hvorutveggja má nálgast á skrifstofu félagsins. Kortin voru seld um land allt, bæði af einstaklingum og fyrirtækjum, en einnig fóru sjálfbóðaliðar í Kringluna og voru með sölubás fyrir jólin. Líkt og fyrri ár komu til okkar starfsmenn Íslandsbanka og aðstoðuðu við pökkun kortanna, en framlag þeirra er liður í verkefninu Hjálparhönd. Félagið þakkar öllum sem lögðu hönd á plóg við bæði pökkun og sölu kortanna.

Símasöfnun

Síðastliðið haust var efnt til símasöfnunar meðal almennings, eins og mörg undanfarin ár. Þeir sem styrktu umfram ákveðna upphæð fengu pakka með 6 kortum eftir Eddu Heiðrúnu Backman sem félagið fékk að gjöf. Kortin er hægt að nota við ýmis tækifæri og má nálgast á skrifstofu félagsins. Viðtökur voru afar góðar eins og fyrri ár en samtals söfnuðust 6,2 milljónir.



Styrktarsjóður fyrir unga fólkið

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

Sækja má um styrk til að greiða skólagjöld, námsbækur, námskeið sem eru hluti af námi og annað sem styrkir einstaklinginn á annan hátt til náms. Umsækjandi skal skila afriti af útlögðum kostnaði vegna námsins. Hámarksstyrkur er 50.000 krónur á ári. Einstaklingur getur sótt um styrk aftur eftir tvö ár. Úthlutun úr sjóðnum er tvisvar á ári. Umsóknir vorið 2018 skulu berast fyrir lok mars. Rétt til úthlutunar eiga þeir félagar

í MS-félagi Íslands sem eru á aldrinum 18-30 ára og skuldlausir við félagið.

Umsóknir með upplýsingum um nafn, kennitölu, símanúmer og reikningsnúmer, tilgangi náms og afriti af greiðslugögnum skal senda á netfangið msfelag@msfelag.is eða með pósti á MS-félag Íslands, Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík.

Stefnumótun MS-félags Íslands vorið 2018

Frá stofnun MS-félags Íslands hefur orðið mikil þróun í greiningu og meðhöndlun MS-sjúkdómsins. Samfélagið hefur jafnframt tekið miklum breytingum og þær áskoranir sem fólk með MS-sjúkdóminn og aðstandendur þeirra takast á við eru að mörgu leyti breyttar. Er því nú góður tímapunktur, á 50 ára afmælisári MS-félagsins, að líta yfir farinn veg, staldra við í núinu og hugsa til framtíðar. Hvar ætlar MS-félag Íslands að vera eftir fjögur ár?

Þann 25. október 2017 komu saman félagsmenn MS-félagsins, stjórn og starfsmenn á stefnumótunarfund félagsins. Voru fundarmenn leiddir í gegnum verkefnavinnu þar sem markmiðið var að fara yfir starfsemi félagsins, móta félaginu nýja framtíðarsýn ásamt því að efla og bæta þjónustu þess.

MS-félagið var svo lánsamt að njóta styrks frá norræna MS-ráðinu til uppbyggingar á félaginu og var hann meðal annars nýttur til þess að standa straum af kostnaði vegna stefnumótunarinnar. Fékk félagið til samstarfs Þóreyju Vilhjálmisdóttur, ráðgjafa og sérfræðing í stefnumótun félaga og fyrirtækja hjá Capacent, sem undirbjó fundinn í samráði við stjórn félagsins, leiddi vinnuna á stefnumótunardegi sem og vann úr niðurstöðum fundarins með stjórn.

Þau verkefni sem unnin voru sneru í annan stað að því að fara yfir starfsemi félagsins. Tekin var afstaða til þess hvað eigi að hætta með, byrja með, draga úr eða halda áfram. Ennfremur var fundarmönnum gert að meta hvaða þjónustu félagsmenn þurfa á að halda.

Út úr stefnumótunardeginum kom mikið magn af

gögnum sem stjórn vann áfram til að skapa framtíðarsýn félagsins og markmið fram til ársins 2022. Úr varð framtíðarsýn í sex þáttum auk verkefnalista í samræmi við þá sýn.

1 Allt MS-fólk og aðstandendur þess hafi gott aðgengi að virku stuðningsneti

Fyrsta framtíðarsýnin snýr að mikilvægi þess að fólk með MS og aðstandendur þess njóti stuðnings frá jafningjum í nærumhverfi. MS-félagið stefnir að því að allt MS-fólk og aðstandendur þess hafi gott aðgengi að virku stuðningsneti.

Nú þegar hefur MS-félagið tekið þátt í uppbyggingu og starfrækslu Stuðningsnets sjúklingafélaganna, sem fjallað er sérstaklega um á öðrum stað hér í blaðinu. Haldið verður áfram vinnu tengt því en jafnframt er mikilvægt að efla og styrkja stuðnings- og landsbyggðarhópa.

2 MS-félagið veitir MS-fólki stuðning við að komast í og viðhalda virkni

Líkamleg, andleg og félagsleg virkni er mikilvæg öllum en það er eitt af hlutverkum MS-félagsins að aðstoða MS-fólk við að komast í virkni og viðhalda henni. Þörf fyrir aukna virkni er ólík á milli einstaklinga en markmiðið er að einstaklingurinn hafi tök á að rækta sjálfan sig, fjölskyldu og taka þátt í samfélaginu.

Hér eru verkefnin mörg og fjölbreytt, og snúa bæði að líkamlegri og andlegri virkni og ennfremur samfélagslegri virkni. Þetta eru verkefni á borð við stuðning við MS-fólk á vinnumarkaði og í námi. Ennfremur að virkja fólk í starfi félagsins, skipuleggja viðburði fyrir MS-fólk og eftir atvikum bjóða upp á ýmis konar námskeið, hvort heldur á höfuðborgarsvæðinu eða landsbyggðinni.

3 MS-félagið er komið í samstarf með öðrum hagsmunafélögum um að veita félagsmönnum gott aðgengi að húsnæði til að sækja grunnþjónustu

MS-fólk þarf mikið til að sækja sérfræðiþjónustu til höfuðborgarsvæðisins eða á stærri kaupstaði. Mikilvægt er að einstaklingar geti sótt helstu þjónustu í heimabyggð eða í nánasta umhverfi. Á meðan sú staða er ekki uppi þurfa sumir að fara um langan veg til að sækja grunnþjónustu. Við slíkar aðstæður þurfa einstaklingar með MS að hafa gott aðgengi að húsnæði utan heimabyggðar.

MS-félag Íslands hefur haldið úti íbúð á höfuðborgarsvæðinu um nokkurt skeið sem bæði félagsmenn og utanfélagsmenn hafa aðgang að. Hámarka þarf nýtingu hennar, sem eftir atvikum má gera með samstarfi við önnur hagsmunasamtök

4 MS-félagið á góð samskipti og er í góðri samvinnu við lækna og annað heilbrigðisstarfsfólk um allt land

Til að auka hag sjúklinga þurfa sjúklingasamtök og heilbrigðisstarfsfólk, sem hafa bættan hag sjúklinga að meginmarkmiði sínu, að vinna saman. Því er mikilvægt að MS-félag Íslands sé í góðum samskiptum við það heilbrigðisstarfsfólk sem annast með einhverjum hætti MS-fólk. Samvinna til að ná fram bættri þjónustu og meðferð er mikilvæg og til hagsbóta fyrir alla aðila.

MS-félag Íslands leggur því áherslu á að bæta núverandi samstarf við taugadeild Landsspítala Háskóla-sjúkrahúss og taugalækna á öllu landinu. Auk þess er áhersla á að auka samstarf og samtal við heilbrigðisstarfsfólk á heilbrigðisstofnunum sem sinna MS-fólki, um allt land.

5 MS-fólk á greiðan aðgang að sérhæfðu heilbrigðisstarfsfólki um allt land

Mikilvægt er að helstu grunnþjónustu sé hægt að sækja í nærumhverfi sitt og aðgangur að sérhæfðri heilbrigðisþjónustu sé góð. Mikil ferðalög til að sækja slíka þjónustu eru dýr og fela í sér aukið álag á sjúklinga og fjölskyldur þeirra. Leita þarf leiða til að MS-fólk þurfi ekki að ferðast um langan veg til að fá nauðsynlega þjónustu, til að mynda lyfjagjöf, lækniþjónustu og ráðgjöf.

MS-félag Íslands leggur því áherslu á að auka aðgengi MS-fólks að sérhæfðu heilbrigðisstarfsfólki um allt land. Heilbrigðisstofnanir á landsbyggðinni þurfa að

vera í stakk búnar til að sinna MS-fólki auk þess sem nýta þurfi betur rafræn samskipti á milli heilbrigðisstarfsfólks og sjúklinga.

6 MS-félagið veitir ókeypis ráðgjöf til MS-fólks og aðstandenda þeirra um allt land

Að greinast með langvinnan sjúkdóm eins og MS hefur víðtæk sálfélagsleg áhrif á einstaklinginn og fjölskyldu hans. Greiningin er mörgum áfall sem fólk þarf stuðning til að vinna úr og aðlagast breyttum aðstæðum og finna sátt. MS getur einnig haft í för með sér hugræn einkenni sem geta valdið kvíða og vanlíðan og auka hættu á félagslegri einangrun. Auk þessa er MS-fólk í sérlegum áhættuhóp hvað varðar þunglyndi. Álag á samskipti innan fjölskyldu eykst og mikil þörf er fyrir opið samtal, fræðslu og stuðning innan hennar.

MS-félag Íslands leggur því áherslu á að bæta aðgengi MS-fólks og aðstandenda að sálfræði- og fjölskylduráðgjöf. Slík þjónusta er í dag kostnaðarsöm og aðgengi mætti bæta víða. Félagið vill bjóða uppá aðgengi að sálfræðingi fyrir MS-fólk og aðstandendur og ráðgjöf og stuðning fyrir fjölskyldur.



MS-félag Íslands

Á þessu ári fagnar MS-félag Íslands 50 ára afmæli. Á tímamótum er rétt að líta yfir farinn veg. Í þessarri samantekt er horft til þeirra verkefna sem félagið hefur unnið að síðasta einn og hálfan áratug. Félagið hefur tekist á við ný verkefni og lögð er áhersla á sem besta þjónustu við félagsmenn. Framfarir hafa verið miklar í rannsóknum og nýjum lyfjameðferðum, hús félagsins stækkað og Ísland tók þátt í Evrópurannsóknin um stöðu MS-fólks.

Námskeið og þjónusta

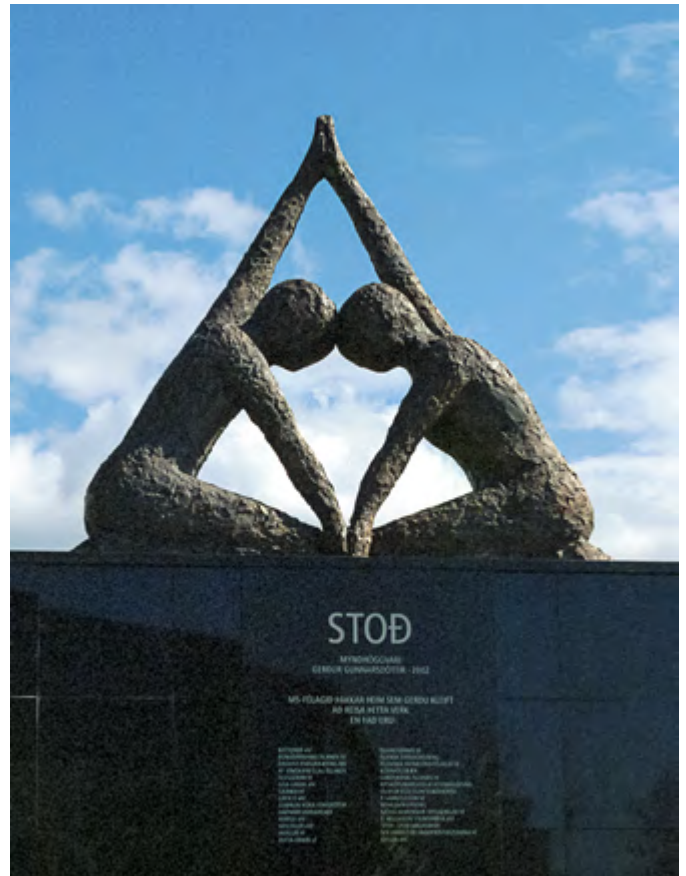
Skrifstofa er opin alla virka daga vikunnar þar sem nálgast má upplýsingar um þjónustu og námskeið. Félagsráðgjafi starfar hjá félaginu og einnig stendur félagsmönnum til boða vel búin íbúð til skammtímaleigu.

Félagið hefur frá upphafi haft að leiðarljósi þjónustu við félagsmenn. Þar hafa námskeið og fræðsla skipað stóran sess.

Pegar hugað er að námskeiðum þarf að líta til margra þátta. Huga þarf að þeim sem eru með MS-greiningu, mökum, börnum og foreldrum þeirra. Leitast hefur verið við að hafa fjölbreytni í námskeiðsvali og huga bæði að andlegri og líkamlegri heilsu. Félagið býður uppá námskeið fyrir nýgreinda, börn MS fólks, maka og foreldra. Einnig er í boði námskeið í hugrænni atferlismeðferð, núvitund og minnisnámskeið.

Hin síðari ár hafa komið æ fleiri rannsóknir sem styðja mikilvægi hreyfingar og líkamsræktar. Reiðnámskeið hefur verið í boði frá ársbyrjun 2014 í samvinnu við Fræðslunefnd fatlaðra hjá Hestamannafélaginu Herði. Í húsi félagsins hefur verið í boði jóganámskeið. Árið 2009 gerði félagið samning við Reykjalund um jafnvægis- og styrktarþjálfun í húsi félagsins. Sú þjálfun var í boði til haustins 2015 en þá tók Styrkur sjúkráþjálfun Höfðabakka 9 við hóppþjálfuninni. Í dag eru tveir MS-hópar hjá Styrk. Annars vegar er hópur sem þarf ekki að nota gönguhjálpartæki og hins vegar hópur sem notar gönguhjálpartæki.

Fræðslan er ávallt í fyrsta sæti og fræðslufyrirlestrar hafa verið haldnir reglulega um lyf og meðferðir, um



Stoð: „MS-sjúklingar þurfa stuðning og samstöðu“.

Ljós. Kristján E. Einarsson

ýmis einkennatengd málefni svo sem félagslega þætti, líkamleg einkenni en einnig fyrirlestur um meðgöngu, barneignir og kynlíf. Þá hafa verið fyrirlestrar um næringu, mataræði, beinþynningu, vítamín og matreiðslunámskeið. Margir leita til félagsins eftir fræðslu og fræðsluefni, t.d. framhalds- og háskólanemar, aðstandendur og vinir. Félagið hefur staðið fyrir kynningu á hjálpartækjum í samstarfi við fyrirtæki sem flytja inn hjálpartæki.

Það er líka mikilvægt að koma saman þar sem fjölskyldur geta sameinast í skemmtun. Árlega er haldið jólaball, páskabingó og Alþjóðlegi MS-dagurinn. Allt eru þetta mjög vel sóttar skemmtanir.

Landsbyggðin

Á nokkrum þéttbýlisstöðum á landinu, Akureyri, Suðurnesjum og Vestmannaeyjum, eru starfandi spjallhópar þar sem MS-fólk hittist reglulega. Félagið hefur reglulega í gegnum árin farið út á land með fræðslu og hitt heimafólk.

50 ára

Reykjavíkurmarapön

Félagið er eitt að þeim félögum sem njóta styrkja Reykjavíkurmarapöns. Félagsmenn og velunnarar hafa hlaupið til styrktar félaginu og safnað áheitum. Afraksturinn er mikilvæg fjáröflun og eins hefur skapast skemmtileg stemming í kringum hlaupið.

Alþjóðadagurinn

MS-félag Íslands er aðili að MSIF (Multiple Sclerosis International Federation) alþjóðasamtökum MS. Árið 2009 var fyrsti alþjóðadagurinn haldinn en með samræmdu alþjóðaátaki er markmiðið er að vekja athygli á útbreiðslu MS og baráttumálum MS-félaga í rösklega 50 löndum. Alþjóðlega MS-deginum er m.a. ætlað að auka vitund um MS-sjúkdóminn, MS-félög í hverju landi og alþjóðlegu hreyfinguna. Á hverju ári síðasta miðvikudag í maí er dagurinn haldinn hátíðlegur og hafa margir góðir gestir heiðrað okkur í gegnum árin.

Evrópurannsókn á þjónustu við MS greinda

MS-félagið er aðili að evrópsku MS-samtökunum EMSP – European Multiple Sclerosis Platform sem vinna að hagsmunum og velferð MS-fólks í Evrópu. Stjórn Evrópusamtaka MS félaga ákvað á árinu 2006 að kanna hversu háttað væri heilbrigðis- og félagslegri þjónustu við einstaklinga með MS í löndum Evrópu, og var veittur styrkur til þessa verkefnis af Evrópusambandinu. Að baki þessari ákvörðun lá sú vitneskja að mikill munur væri á þessari þjónustu við einstaklinga með MS í hinum ýmsu löndum Evrópu og mikilvægt væri að breyta þessu þannig að jafnræði ríkti milli allra landanna og tryggja jafnframt bestu meðferð í MS á hverjum tíma. Löndin sem fyrir valinu voru Bretland, Pólland, Rúmenía, Spánn, Þýskaland – og Ísland. Það var heiður fyrir okkur að hafa verið valin sem ein þjóðanna til þess að búa til meðferðarstaðal í MS. Sverrir heitinn Bergmann taugasérfræðingur stýrði rannsókninni hér á landi. Hann tók viðtöl við MS-fólk víðsvegar á landinu og lagði sig fram um að ná til sem flestra. Heimsótti hann ásamt fulltrúum félagsins þéttbýlisstaði á landsbyggðinni; Akranes, Borgarnes, Ísafjörð, Akureyri, Egilsstaði, Neskaupstað, Selfoss, Reykjanesbæ og Vestmannaeyjar. Samantekt úr rannsókninni má finna í MeginStoð 1. tbl. 2012.

EMSP-Evrópuráðstefna

Í maí 2008 var MS-félag Íslands skipuleggjandi og gestgjafi ráðstefnu EMSP, sem fram fór á Hilton Reykjavík Nordica hótelinu. Yfirskriftin var „Sjálfstætt líf með MS“ og margir helstu sérfræðingar álfunnar á því sviði fluttu erindi og stýrðu hópumræðum. Fjöldi erlendra auk innlendra gesta sóttu ráðstefnuna. Ráðstefnunni lauk með heimsókn til forseta Íslands á Bessastöðum.

NMSR-Norrænt samstarf

Ísland er aðili að norrænu starfi NMSR (Nordisk MS Råd) sem er samstarf MS-félaga á Íslandi, Danmörku, Noregi, Svíþjóð og Finnlandi. Markmið NMSR er að auka og efla samráð og samstarf milli Norðurlandanna.

MS-félag Íslands tók við formennsku í NMSR árið 2016. Formennskan er til tveggja ára. Félagið tók þá ákvörðun í tengslum við formennskuna og með styrk NMSR að ráða starfsmann, ritara sem sér m.a. um undirbúningsvinnu fyrir fundi, umsjón með verkefnavinnu ungra fulltrúa og fundargerðir. Að auki hefur ritari haldið utan um nýtt verkefni, jafningjastarf. Undir stjórn Íslands unnu ungir fulltrúar frá öllum Norðurlöndunum saman að fræðslumyndbandi sem sýnt var haustið 2017.

Fundir eru haldnir tvisvar á ári, á vorin í tengslum við fund EMSP og á haustin í einhverju Norðurlandanna. Á milli funda er einnig mikið um samskipti á milli félaganna.

MS-húsið að Sléttuvegi 5

Hús MS-félagsins var tekið í notkun árið 1995 og var það mikil framför í starfi félagsins og allri þjónustu við MS-fólk. Árið 2005 var farið að huga að stækkun húsnæðis félagsins. Það var farið að þrengja verulega að starfsemi dagvistarinnar bæði í sjúkraþjálfuninni og ekki síður var það- og salerniaðstaða mjög erfið. Þann 24. janúar 2008 fór fram vígsla nýrrar viðbyggingar við húsið og var þetta þriðji áfanginn og húsið því nú fullbyggt, alls 902 fermetrar að stærð.

Stækkunin hafði það í för með sér að ýmiskonar starfsemi, sem þegar var til staðar í húsinu eftir lokun dagvistarinnar, svo sem yoganámskeið, opið hús, hvers konar námskeiðahald og fleira, varð mun auðveldari í framkvæmd. Í dag á félagið stórt og glæsilegt hús sem er vel tækjum búið og því unnt að veita MS-fólki þá bestu þjónustu sem kostur er á.

Lyf og lyfjameðferðir

Um allan heim vinna vísindamenn að því að finna lausn á ráðgátunni um orsök og eðli MS-sjúkdómsins, þróa lyf og meðferðir. MS er enn ólæknandi sjúkdómur en miklar framfarir hafa þó orðið í meðhöndlun á síðustu árum. Ný og kröftugri lyf eru komin fram sem gagnast þeim einstaklingum sem fá MS-köst. Lyfin bæði milda og seinka framgangi sjúkdómsins og hafa þau áhrif að köstum fækkar og einkenni þeirra verða vægari og vara skemur. Erfiðara hefur reynt að þróa lyf sem virkar á þá einstaklinga sem upplifa einhverja skerðingu án þess að fá greinileg MS-köst. Fyrsta lyfið er þó handan við hornið.

Fyrstu MS-lyfin komu á markað um 1993 og síðan hefur MS-félagið barist fyrir hagsmunum MS-fólks til að fá bestu mögulega lyfjameðferð. Fyrstu lyfin voru svo kölluð interferon sprautulyf sem gögnuðust mörgum. Tímamót urðu árið 2008 er lyfið Tysabri kom á markað, en virkni þess var mun betri en sprautulyfjanna. MS-félagið beitti sér fyrir því að það yrði tekið inn á Íslandi en það var ekki auðsótt mál. Heilbrigðisyfirvöld báru fyrir sig að lyfið væri of dýrt, aukaverkanir hættulegar og aðstöðuleysi taugadeildar til að gefa lyfið. Miklar umræður sköpuðust í samfélaginu, fjölmiðlar fjölluðu um málið sem einnig var tekið fyrir á Alþingi Íslands. Almennur var vel vakandi og mátti víða heyra spurninguna „Ert þú ekki búin að fá þetta nýja lyf?“

MS-félagið gerði vorið 2009 könnun á meðal Tysabri-þega um hvort breytingar hefðui orðið á líðan og daglegu lífi þeirra við lyfjagjöfina. Yfirgnæfandi meirihluti aðspurðra, eða 93%, hafa fundið fyrir jákvæðum breytingum.

Fleiri MS-lyf hafa síðan komið á markað, án átaka en fyrsta MS-töflulyfið kom árið 2013.

Fræðsluefni

Fræðsla eykur skilning. Félagið hefur að leiðarljósi að bjóða vandað fræðsluefni þar sem upplýsingar eru traustar og vel unnar. Tímarit félagsins kemur út tvisvar á ári. Félagið heldur úti heimasíðu þar sem finna má fróðleik um sjúkdóminn og útgefið efni. Fylgst er með nýjungum um MS-lyf og einkennatengdar meðferðir og er því efni miðlað á vefsíðu félagsins. Einnig er þar að finna upplýsingar um námskeið og aðra þjónustu.

Í tilefni 45 ára afmæli félagsins 2013 var gerð fræðslumynd „Taugasjúkdómur unga fólksins“ og var hún sýnd á RÚV. Áður hafði félagið staðið að gerð tveggja fræðslumynda. Auk þess hafa verið gerðar stuttmyndir.

Vorið 2017 komu út vandaðir fræðslubæklingar. Bæklingarnir eru sex og taka á flestu því sem viðkemur sjúkdómnum og þeim áskorunum sem einstaklingar

með MS og aðstandendur þeirra geta mætt í daglegu lífi. Fræðslubæklingunum var dreift til allra félgsmanna svo og annarra sem koma að daglegu lífi MS-fólks. Útbúið var fyrir nokkrum árum kynningarkort sem dreift hefur verið víða. Félagið nýtir einnig samfélagmiðla eins og fésbók og snapchat.

Sverrir Bergmann og félagið

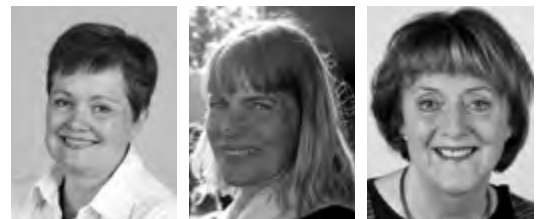
Frá árinu 2004 var Sverrir heitinn Bergmann læknir MS-félagsins og trúnaðarlæknir MS-Setursins og tók á móti sjúklingum í húsi félagsins. Sverrir gegndi trúnaðarstörfum fyrir MS-félagið á erlendum vettvangi þar sem hann naut mikillar virðingar vegna víðtækrar þekkingar sinnar, frjórrar hugsunar og alkunnrar vinnusemi. Á árunum 2007-2009 vann hann að rannsókn á vegum EMSP eins og fram kemur hér að framan. Hann ritaði margar greinar í MS-blaðið, hélt fræðslufyrirlestra og fór í ófáar ferðir með fræðslunefnd félagsins um landið og var alls staðar kærkominn gestur. Sverrir starfaði fyrir félagið allt þar til hann lést í janúarmánuði 2012.



Lokaorð

Það er ekki sjálfgefið að halda úti félagi með öfluga þjónustu. Tryggja þarf fjámögnun og til að ná árangri þarf félagið að vera vel kynnt, njóta trausts og hafa á að skipa öflugum starfsmönnum og stjórn.

Í gegnum tíðina eru það ófá félagasamtök, góðgerðarfélög og einstaklingar sem hafa lagt félaginu.



Fræðslunefnd MS-félags.
Berglind Guðmundsdóttir,
Bergþóra Bergsdóttir,
Sigurbjörg Ármannsdóttir.

Við styðjum MSfélag Íslands



Akureyrarbær



HAPPDRAETTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings



Alþýðusamband Íslands

 Prentmiðlun ehf.



Síðan 1918



www.fit.is



Reykjavík | Hafnarfjörður
Kópavogur | Reykjanesbær | Garðabær



HRADI - GÆÐI - ÞJÓNUSTA



Bætt líðan • Betra líf



Gott norrænt samstarf

Dagana 10. -11. nóvember síðastliðinn var haldinn á Íslandi haustfundur Norræns ráðs MS-félaga, NMSR. MS-félag Íslands hefur verið í forystu þess undangengin tvö ár, og varaformaður þess, Heiða Björg Hilmisdóttir, verið formaður NMSR.

Á fundinum fórum við yfir helstu baráttumál félagna, hvað hvert land væri að gera til að auka vitund um MS, og þjónusta MS fólk og aðstandendur. Björg Ásta Þórðardóttir, formaður MS-félags Íslands, sat fundinn og sagði frá stefnumótunarvinnu félagsins, sem fór á flug fyrir tilstilli fjárstyrks frá Norræna ráðinu.



My dream is alive

Hápunktur fundarins var svo frumsýning stuttmyndarinnar My dream is alive, sem er samstarfsverkefni ungra fulltrúa NMSR. Verkefnið er jafnframt stutt af Nordisk kulturfund, en verkefnastjóri er Helga Kolbeinsdóttir,

starfsmaður MS-félagsins og ritari NMSR. Verkefnið var tvö ár í bígerð, en tókur fóru fram í Kaupmannahöfn síðastliðið vor. Framleiðslufyrirtækið Nerd Productions sá um tókur og vinnslu myndarinnar í samráði við ungu fulltrúana, sem hafa haldið reglulega Skype fundi í vetur.

Markmið myndarinnar er að gefa raunsæja mynd af því hvernig er fyrir ungt fólk að greinast og lifa með MS í dag. Ungu fólkið vildi gera mynd sem þau hefðu sjálf viljað sjá þegar þau fengu sína greiningu. Með myndinni vilja þau auka þekkingu og skilning á MS, gefa ungu fólki með MS von og sýna þeim að þau eru ekki ein. Ungir fulltrúar frá Finnlandi, Svíþjóð og Danmörku tóku þátt í fundinum og ásamt Ástríði Önnu, íslenska fulltrúanum, kynntu þau myndina í húsi MS-félagsins við Sléttuvegin. Myndina má finna á YouTube og heimasíðu og facebooksíðu MS-félagsins.

Sameiginlegt þekkingarsetur

Annað mál á dagskrá, sem áfram verður rætt á vörfundum NMSR í Bratislava í júní, er sameiginlegt þekkingarsetur fyrir Norðurlöndin. Það er afar spennandi verkefni sem kæmi ekki síst okkur á Íslandi til góða, enda er félagið okkar lítið og mikill ávinningur af samstarfi við MS-félög in á hinum Norðurlöndunum.

Samantekt:
Helga Kolbeinsdóttir,
ritari NMSR



Fulltrúar Norðurlandanna í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.

Við styðjum MSfélag Íslands



Kópavogsbær



Landsvirkjun



LímtreVírnet

LOGOS

REYKJAVÍK • LONDON



MÚLALUNDUR

nettó

Ódýrt fyrir heimilið!

samskip



VELDU VOXIS FYRIR RÖDDINA

Voxis hálstöflur og mixtúrur eru unnar úr laufum íslenskrar ætihvannar og njóta mikilla vinsælda.

NÝTT
HÁLSMIXTÚRUR
MEÐ ENGIFER
OG LAKKRIS



Voxis hálsmixtúrur með hvönn og engifer- eða lakkrisbragði. Gagnast gegn hósta, kvefi og þurrki í hálsi.



Sykurlaus Voxis, klassískur og sykurlaus með engifer.



SAGA MEDICA

„VOXIS ER MITT FYRSTA VAL“
Gissur Páll Gissurarson, tenór

SÆKTU
RADDSTYRK Í
ÍSLENSKA
NÁTTÚRU



Þörfin fyrir MS-félagið tekur sífelltum breytingum

Björg Ásta Þórðardóttir er nýr formaður MS-félags Íslands frá aðalfundinum síðastliðið vor. Hún er 32 ára gömul, í sambúð með Ósk Laufeyju Breiðfjörð Eddudóttur og saman eru þær með þrjú börn. Björg Ásta er lögfræðingur að mennt og hefur starfað sem slíkur hjá Samtökum iðnaðarins undanfarin þrjú ár.

Páll Kristinn Pálsson ræddi við Björgu Ástu um reynsluna af sjúkdóminum og hugmyndir hennar um stöðu og stefnu MS-félagsins á 50 ára afmælisárinu.

Fyrri part ævinnar var knattspyrna helsta áhugamál Bjargar Ástu. Hún náði svo langt í íþróttinni að spila með íslenska kvennalandsliðinu og spilaði með þremur liðum á ferlinum, Keflavík, Val og Breiðablik, ásamt því að spila með háskólaliði Arizona State University. Sumarið 2009 þegar Björg Ásta spilaði með Val, sem urðu Íslandsmeistarar það árið, fékk hún sjóntaugabólgu og greindist með MS í framhaldi af því. – Hafði hún fundið fyrir einhverjum einkennum áður en þetta gerðist?

„Nei, þetta var í rauninni fyrsta kastið sem ég fékk,“ segir Björg Ásta, „og það höfðu engin merki verið áður um að eitthvað amaði að mér. Ég fékk bara móðu fyrir annað augað og átti erfitt með að fókusera á boltann á æfingum. Ég hélt í fyrstu að ég væri komin með gláku og fór til augnlæknis og þá kom í ljós að ég var með sjóntaugabólgu. Í framhaldinu var ég send í rann-

sóknir á taugadeild Landspítalans, þessi helstu próf eins og segulómun, mænuvökvarannsókn og sjónhrifrit, og þarna um sumarið kom í ljós að ég væri með MS. Það tók ekki langan tíma.

Þessi sjóntaugabólga var fyrsta – og kannski eina – stóra kastið sem ég hef fengið og það skildi eftir sig skemmd. Sjóntaugin skaddaðist og er það helsta sem hefur háð mér allar götur síðan. Ég hef þó nokkrum sinnum fengið vægari köst, aðallega þessi dæmigerðu köst eins og dofa, þreytu og máttleysi.

Svo varð ég ólétt fyrir tæpum tveimur árum síðan. Það fór mjög vel í mig. Ég er ein af þeim þar sem sjúkdómurinn slakar aðeins á meðan á meðgöngunni stendur og reyndar líka eftir fæðinguna, en sumar MS-konur fá einhvers konar bakslag eftir hana, jafnvel sjúkdómskast. Ég hafði verið mjög þreytt fyrir meðgönguna, og fengið



vægt kast ekki löngu áður, en á meðgöngunni leið mér mun betur og sú líðan hefur haldist ágætlega. Ég hætti að taka lyf stuttu áður en ég varð ólétt en byrjaði á þeim aftur fljótlega eftir fæðinguna.“

Það besta strax

Já, hvernig hafði lyfjameðferð þín verið frá greiningu?

„Eftir greininguna byrjaði ég fljótlega á Avonex, sem er í þessum hópi fyrstu meðferðar lyfja sem fólk með MS hefur fengið. Það er tekið með einni sprautu í hverri viku og ég notaði það í um það bil ár. Eins og svo margir varð ég veik af því og fékk talsverðar aukaverkanir, slappleika og önnur flensueinkenni, og breytti því yfir í Copaxone, sem maður sprautar sig með daglega. Það fór ágætlega í mig fyrir utan að ég þoldi ekki vel svona tíðar sprautur. Fyrir um þremur árum síðan fór ég yfir í Tecfidera, sem tekið er í pilluformi, tvær töflur á dag og það verkaði vel á mig. Ég var ekki með það slæman sjúkdóm að talinværi þörf áað ég tæki Tysabri, sem var þá og er enn öflugasta MS-lyfið, og heldur ekki Gilenya sem var næstöflugast

á þeim tíma. En Tecfidera hefur sem sé reynst mér afar vel og ég hef ekki fengið nema eitt umtalsvert kast eftir að ég byrjaði á því og það var þarna skömmu fyrir meðgönguna.“

Af hverju byrjaðirðu ekki beint á því lyfi í stað stungulyfjanna sem fóru verr í þig?

„Ég held reyndar að þetta sé mjög að breytast og æ fleiri sem greinast byrji strax á góðum lyfjum, t.d. Tecfidera eða öðru sambærilegu lyfi. Það á auðvitað að veita fólki bestu meðferðina strax, ekki síst með hliðsjón af því hvers eðlis MS-sjúkdómurinn er. Lyfin geta dregið úr einkennum og hægt á framgangi sjúkdómsins. Fyrir þau sem eru með sjúkdómstegundina MS í kastaformi er markmiðið að fá sem fæst köst og þar af leiðandi verða fyrir sem minnstum skemmdum í taugakerfinu. En það verður að hafa í huga að lyfin hafa misjafnlega mikla virkni og geta sum þeirra haft alvarlegar aukaverkanir sem kallar á virkt eftirlit. Til að mynda þarf ég að fara í blóðrannsókn á þriggja mánaða fresti út af Tecfidera.

Það hefur samt gengið mjög vel á lyfinu og eru margir farnir að fara beint á það lyf. Enn eitt lyfið sem nokkuð



Fjölskyldan. F.v. Ósk Laufey, Björg Ásta með Arfu Líf í fanginu, Bjartur Blær og Stefanía.

nýlega er farið að nota hérlandis við MS er gamalt og velþekkt krabbameinslyf, Mabthera. Það er til dæmis mikið notað í Svíþjóð og þetta er forðalyf sem gefið er í æð tvisvar á ári.

Mikil framþróun hefur orðið í lyfjum við MS sjúkdómnum sem bætir verulega lífsgæði fólks og dregur úr virkni sjúkdómsins. Ég tel núorðið að við ættum að halda þeirri þróun áfram að gefa strax góð fyrirbyggjandi lyf. Fyrir mig persónulega var líka mjög jákvætt að hætta á sprautulyfjum og fara á pillulyf því þau fyrrnefndu eru erfiðari í notkun og meira inngríp í líkamann að vera stöðugt að sprauta sig. Blóðprufur hjá mér koma vel út og lítið um skellumyndun í heilanum samkvæmt segulómun. Ég vonast bara til að geta verið á því áfram og að það hindri mikið til framgang sjúkdómsins.“

Hjólástóllinn blasti við

Hvernig brástu við greiningunni á sínum tíma?

„Ég var 24 ára gömul þegar ég greindist og það var rosalega mikið áfall. Ég hafði miklar ranghugmyndir um sjúkdóminn, vissi í rauninni afskaplega lítið um hvernig hann hagar sér og hvað það þýddi að greinast með hann. Ég þekkti bara einn einstakling sem var með MS

og sá einstaklingur var í hjólástól. Það fyrsta sem ég sá fyrir mér var að ég myndi lenda fljólega í hjólástól og að lífið væri bara búið.

Það má segja að fyrsti sólarhringurinn hafi farið í þessar hugsanir. Síðan fékk ég betri upplýsingar og ég sá að ástandið væri líklega ekki eins slæmt og ég hélt. Það væru til góð lyf við MS, og ég byrjaði fljótt í lyfjameðferð. Ég hafði fljótlega samband við formann MS-félagsins, Berglindi Guðmundsdóttur, og komast síðan í samband við Ósk Laufeyju, sem var yfir MS-hópnum á Suðurnesjum þar sem ég bjó. Við hittumst og hún sagði mér frá sínu sjúkdómsferli og í framhaldi af því fór ég að mæta á fundi hópsins sem voru mér mjög gagnlegir. Þar fékk maður að sjá að fólk með þennan sjúkdóm var alls konar og að vandamálin voru ólík en þó einhvern veginn sami takturinn hjá flestum. Maður gat fengið ráðgjöf og upplýsingar sem var það sem skipti mig mestu máli: að fá réttar upplýsingar um sjúkdóminn og geta rætt alls konar vandamál sem maður talar ekki um við sína nánustu. Ræða um hluti tengt MS við þá sem hafa upplifað svipaða hluti á sjálfum sér. Það var dýrmætt. Þetta er líka frekar ósýnilegur sjúkdómur að því leyti að fólk með MS ber það oft ekki utan á sér. Erfitt getur líka verið að útskýra einkenni og áhrif sjúkdómsins og því er mikilvægt að fá þennan jafningjastuðning, sem hjálpaði mér mikið á þessum erfiða tíma.“

Og svo spurningin um hvað sé MS og hvað eitt-hvað annað sem getur hrjád fólk, ekki satt?

„Jú, og það eru ekki bara sjúklingarnir sem hafa tilhneigingu til að kenna MS-inu um allan krankleika sem leggst á fólk heldur líka heilbrigðiskerfið. Þess vegna er svo mikilvægt að auka fræðslu um MS, sem félagið okkar hefur reynt að gera, og staðið sig vel í – þannig að þegar fólk upplifir einhver einkenni, hver svo sem þau eru, að reynt sé að greina þau rétt og átta sig á því að þótt fólk sé með MS getur það líka verið með gigt eða bara einhverja aðra króníska sjúkdóma. Eða þá að maður getur verið þunglyndur eða liðið illa og það ekkert endilega út af sjúkdómi heldur einhverjum öðrum ástæðum, eins og allir ganga í gegnum í lífinu.

Svo eru mörg einkenni beintengd MS og þunglyndi getur verið eitt þeirra og það má ekki hunsa það. En það er sterk tilhneiging til að hengja allt á sjúkdóminn, hann er líka svo fjölbreyttur að það er mjög einfalt að gera það og margt er vangreint hjá fólki. Á Suðurnesjum er fólk til dæmis ekki með sinn fasta heimilislækni og er því alltaf að hitta nýjan og nýjan lækni á heilsugæslustöðinni. Þá skortir lækinn iðulega nauðsynlega þekkingu á MS-sjúkdóminum og sögu sjúklingsins. Við í MS-félaginu vonumst til að hafa bætt eitthvað úr þessu með því að senda fræðslubæklinga á allar heilsugæslustöðvar landsins, þar sem farið er ítarlega í gegnum einkenni

MS-sjúkdómsins og fleira sem tengist því að vera með hann. Áhrifin eru margþætt og því mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk, sem hefur ekki endilega sérþekkingu á sviði taugalækninga, en annast fólk með taugasjúkdóma sé fært að greina á milli hvað séu taugatengd einkenni og hvað ekki..“

Rétti tíminn?

Finnst þér mikilvægt að allir sem þú umgengst viti að þú sért með MS?

„Þetta er mjög snúin spurning, það er hvort MS komi fyrst í viðkynningunni eða síðar. Til dæmis þegar fólk sækir um vinnu. Fyrir mig hefur það skipt miklu máli að finna rétta tímapunktinn til að segja frá því. Það er svolítið þannig að maður þurfi að koma út úr skápnum með að maður sé með MS gagnvart mismunandi fólki, því þetta er alltaf einhver ný staðreynd um mann sem fólk þarf að melta. Mér finnst ekkert mikilvægt að fólk viti þetta nema það þurfi að einhverju leyti að taka tillit til sjúkdómsins og þá upplýsi ég viðkomandi um sjúkdóminn. Ég er þó ekkert feimin við að segja að ég sé með MS en er heldur ekkert að flagga því fremur en öðru sem snertir mína persónu ef það skiptir engu máli í kringumstæðunum hverju sinni.“

Hvernig tekstu á við óvissuna sem fylgir MS umfram svo marga aðra sjúkdóma?

„Óvissan var mikið mál fyrir mig í fyrstu og þegar sjúkdómurinn er manni erfiður og veldur vandræðum þá dúkkar hún óneitanlega upp. Hugsanir á borð við hvort maður sé nú á leiðinni í hjólastólinn, að missa úr vinnu og svo framvegis. En hin síðari ár hef ég lítið leitt hugann að þessu, líklega vegna þess að sjúkdómurinn hefur ekki verið mjög virkur hjá mér. Þetta er þó klárlega atriði sem verður að taka með í dæmið, því sjúkdómurinn er svo óútreiknanlegur.

Þetta er samt eins og með svo margt annað í lífinu. Flest fólk lifir í rauninni í óvissu um hvað morgundagurinn ber í skauti sér, en við MS-fólk erum kannski bara svo meðvitaðri um þá staðreynd en margir aðrir. Fólk veltir þessu einfaldlega ekki fyrir sér, en hjá þeim sem ganga með krónískan sjúkdóm er þetta eitthvað sem hangir stöðugt yfir höfði manns og veldur streitu og oft á tíðum þunglyndi. Það er mikilvægt að vinna með þetta, og það er stórt atriði í því að læra að lifa með sjúkdóminum að sætta sig við þá óvissu sem hann ber með sér.

En um leið og maður er í einhverri afneitun eða reiði eða dofa yfir sjúkdóminum, eins og yfirleitt gerist á fyrstu stigum, þá á óvissan klárlega einna stærstan þátt í þeirri vanlíðan. Þannig var það með mig þegar ég greindist, ekki síst held ég vegna þess hversu mikið högg þetta var fyrir mig sem knattspyrnukona. Ég þurfti strax að

hætta að spila fótbolta, af því sjúkdómurinn lagðist svo illa í mig með sjóntaugabólgunni sem gerði mér svo erfitt fyrir með að hlaupa og sjá boltann. Það var óumflýjanlegt að ég gæti ekki framar stundað íþróttina á sama plani og fram að því.

Ég er líka þannig skapi farin að annað hvort er ég á toppplani í því sem ég tek mér fyrir hendur eða ég nenni því ekki. Ég hætti því að spila fótbolta sama sumar og ég greindist en sneri mér þess í stað að þjálfun, sem var æðislega gaman. Ég var einnig í laganámi og kláraði það 2014 og á svipuðum tíma þurfti ég að hætta að þjálfra. Lögfræðin tók alveg yfir og fótboltinn lagður til hliðar en það blundar alltaf í mér að fara eitthvað að þjálfra aftur, enda finnst mér þjálfunin í raun skemmtilegri en að spila sjálf. Ekki bara af því ég get ekki spilað eins vel og ég gerði, heldur er einfaldlega svo gaman að þjálfra, að miðla reynslu og upplifa framfarir, sigra og áföll með öðrum. Ég vona að ég eigi eitthvað eftir að þjálfra seinna meir.“

Forgangsröðunin

Hvað með lífsstílinn, þurftirðu að breyta honum við greininguna, mataræði og svo framvegis?

„Ég breytti engu í mataræðinu. Mér finnst lífsstílsbreytingin hjá mér helgast af því sjokki sem það var fyrir mig að greinast með þennan sjúkdóm og ég var mjög lengi að vinna úr því og sætta mig við þessa staðreynd. Lífsstílsbreytingarnar voru ekki til hins betra ef svo má segja, ég hætti að æfa fótbolta, hætti mikið til að hreyfa mig af einhverju viti og er enn að berjast í því að reyna að koma til baka hvað það varðar.

Ég lenti líka í því þegar ég var að reyna að hreyfa mig eftir greininguna að keppnissskapið gerði það að verkum að ég hreyfði mig alltaf of mikið og fékk þá sjúkdóminn í bakið með hastarlegum einkennum eins og skjálfta eða ég ofgerði mér og varð mjög þreytt í langan tíma á eftir. Það sem ég hins vegar tileinkaði mér og má teljast jákvætt í þessu ferli var að ég varð miklu meðvitaðri en áður um hversu mikið álag var á mér. Og ég reyndi markvisst að draga úr því og hætta að hafa samviskubit yfir því að ég gæti ekki gert allt. Ég fór að forgangsraða hlutunum og lærði að kjarna mig eins og það kallast og hætti að stressa mig eins mikið og áður. Það var jákvæð breyting.“

MS-félag Íslands

Svo varðstu varamaður í stjórn MS-félags – hvernig gerðist það?

„Ég kom inn sem varamaður í stjórnina í gegnum hópstarfið á Suðurnesjunum árið 2013. Við Gunnar Felix Rúnarsson, sem er nú varamaður í stjórninni, vorum bæði þaðan og komum inn í stjórnina á sama tíma. Ég var það í tvö kjörtímabil, en bauð mig svo fram til



Í leik með Breiðabliki gegn KR árið 2000.

formanns í fyrra þegar ljóst var að Berglind Guðmundsdóttir var búin með sinn tíma samkvæmt lögum félagsins og því kominn tími á nýjan formann. Ég hafði mikinn áhuga á félaginu og metnað fyrir þess hönd að mega þróast áfram í því góða starfi sem það hefur unnið frá upphafi. Ég hafði mikinn hug á því að félagið einbeitti sér meira að ungu fólki sem er að greinast og reyna að gera félagið móttækilegra fyrir breiðari hópi fólks. Mig langar að efla starfið og fá fleiri að því, og kannski líka að hugsa hvað við gætum gert öðruvísi, hverju megi breyta og hvað þurfi að bæta um betur. Ég sé marga möguleika í félaginu og margt sem hægt er að byggja ofan á það sem fyrir er og styrkja það. Þetta var hvatinnt að því að ég ákvað að bjóða mig fram til formennskunnar.“

Og hvernig hefur þetta fyrsta ár þitt sem formaður mætt væntingum þínum til þessara mála?

„Það sem gerist með formennskunni er að maður fer dýpra inn í starfsemi félagsins, kynnist því betur með því að verða ábyrgur fyrir rekstri þess frá degi til dags, skrifstofunni og samstarfinu við Setrið og heilbrigðisyfirvöld og fleiri aðila.

Það sem kom mér einna helst á óvart var hvað félagið er að gera miklu meira en ég hafði gert mér grein fyrir, þótt ég hefði verið varamaður í stjórninni í fjögur ár. Hvað það er margt í gangi, hvað kjarninn í kringum félagið er sterkur. Það kom mér þó ekki á óvart hversu mikil þörf er fyrir félagið. Þörf sem því hefur kannski ekki alveg náð að fullnægja. Við erum hagsmunasamtök, með takmörkuð fjárráð, og þurfum að halda vel á spilunum.

Það sem mig vantaði kannski var að fá klára framtíðarsýn fyrir félagið, að við áttuðum okkur á hvert við værum að stefna. Það er komin mjög góð meðferð við sjúkdóminum, raunveruleikinn sem við blasti þegar félagið var stofnað fyrir 50 árum er allt allt annar en sá sem við blasir núna. Félagið hefur þróast misjafnlega í takt við breytingarnar og við þurfum að þróast áfram.“

Þegar danska MS-félagið varð fimm tug fyrir nokkrum árum urðu fleyg þau orð úr afmælisræðu þáverandi formanns þess, að stefnt væri að því að það yrði aldrei 100 ára vegna þess að þá yrði einfaldlega ekki lengur þörf fyrir það, meðal annars vegna framfara í læknávisindum – ertu á sömu skoðun?

„Það sem er svo uppörvandi við MS er hversu mikið er lagt í rannsóknir á sjúkdóminum. Til dæmis verða rannsóknir þema Alþjóðlega MS-dagsins á þessu ári. Markmiðið er vissulega að verða óþörf á einhverjum tímamarki vegna framfara í læknávisindunum. En það er klárlega ekki staðan í dag. Og þörfin fyrir félagið tekur sífelldum breytingum. MS-sjúkdómurinn hefur mörg andlit en varðandi læknisfræðina eru þau einkum tvö: annars vegar fólk sem bregst við lyfjameðferð og fólk sem gerir það ekki. Fyrir suma MS-sjúklinga duga engin lyf og sá hópur er nokkuð stór. Það er margt að gera og miklar rannsóknir eiga eftir að eiga sér stað áður en við komumst á þann stað sem Danirnir tala um. En það er sama með Alþjóðlegu MS-samtökin, sem urðu 50 ára í fyrra, þau hafa einnig að markmiði að verða aldrei hundrað ára. Og það sama á við um okkur, við eigum eftir að eldast um allmörg ár og áratugi en verðum vonandi aldrei 100 ára.

Kannski verður þróunin þannig að tilgangurinn taki ekki mið af læknisfræðinni heldur verður einhver annar sem við vitum ekki hver er í dag. Hann er ófyrirséður. Og það er eitt það skemmtilegasta við MS-félagið, að velta fyrir sér hvar við verðum stödd eftir 10 ár eða bara 4 ár, því þróunin undanfarin ár hefur verið svo gríðarlega mikil og hröð. Við þurfum til dæmis að velta því fyrir okkur hvernig við ætlum að bregðast við því að fólk er sífellt að greinast fyrr á lífsleiðinni, börn eru farin að greinast í auknum mæli. Hvernig eigum við að þjónusta börnin? Hvernig ætlum við að nota tæknina til að ná til fleiri aðila? Hvað er það sem fólk vill í dag? Þegar fá úrræði voru til við sjúkdóminum var aðalatriðið hvernig best væri hægt að styðja við fólk, bæði líkamlega og andlega. Það erum við með hér í Setrinu. Svo hefur félagslegi stuðningurinn orðið sífellt umfangsmeiri, atvinnutengdur stuðningur og aðrar breyttar áherslur eftir því sem lyfin verða betri og MS-fólk getur tekið meiri þátt í samfélaginu en áður. Stærsta verkefnið sem blasir við MS-félaginu hér og nú á 50 ára afmælinu er að mæta þessum breyttu kröfum um þjónustu.“

Við styðjum MSfélag Íslands

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Aðalverkstæðið ehf
Aðalvík ehf
Analytica ehf
Arctic Sequentia ehf
ARGOS ehf-Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf
Arkís arkitektar ehf
Atlantik ehf
Aurum Lífstíll
Álnabær ehf, verslun
Áltak ehf
Ársól snyrtistofa
Ásbjörn Ólafsson ehf
ÁTVR Vínubúðir
Bending 1 ehf
Ber ehf, vínheildsala
Betra líf ehf
Bílamálun Sigursveins
Sigurðssonar
Bílastjarnan
Bílaverkstæði Jóns T
Harðarsonar
bíumbíum barnafataverslun
Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Boozt bar
Borgarpylsur
Borgir ehf, fasteignasala
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldsstofa Haraldar slf
Bólstrarinn ehf
Bólsturverk sf
Bón og þvottastöðin ehf
Brim hf
Brimdal ehf
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587
7900
BSI bifreiðaverkstæði ehf
BSRB
Carpe Diem Tours ehf
Curron hf
Danica sjávarafurðir ehf
Dokkan, þekkingar- og
tengslanet - www.dokkan.is
Dúktak ehf
Dýralæknastofa Reykjavíkur hf
Dýraspítalinn Viðidal ehf
E.T. hf
Efling stéttarfélag



Fagleg og persónuleg þjónusta

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

TENA Man	TENA Lady	TENA Pants	TENA Flex	TENA Comfort	TENA Slip



Hafðu samband
og við sendum þér
TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- vinna með þér

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



Endurskoðendapjónustan ehf
Endurskoðun Péturs Jóns ehf
Engo verkefni ehf
Ernst & Young ehf
Faxaflóahafnir sf
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félag íslenskra hjúkrunar-
fræðinga
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf
Fjárhald ehf
Fjeldsted & Blöndal lögmanns-
stofa slf
Fjölbrautarskólinn í Breiðholti
Formverk
G.Á. verktakar sf
Garðs Apótek ehf
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gilbert úrsmiður -
www.jswatch.com
Gistihúsið Víkingur ehf
Gjögur hf
Glóey ehf
Guðmundur Arason ehf, smíða-
járn
Gullsmiðurinn í Mjódd
H&S Rafverktakar ehf
Hagi ehf-Hilti
Hamborgarabúlla Tómasar -
Við erum öll jöfn
Hampiðjan hf

Hannyrðaverslunin Sporið
Heildverslunin Glit ehf
Heildverslunin Rún ehf
Heimsferðir ehf
Helgason og Co ehf
Henson sports
Hey Iceland
HKG ehf
Hið íslenska reðasafn ehf
Hjá Guðjón Ó ehf
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Óðinsvé
Hreinsitækni ehf
Hreyfimyndasmiðjan
Hreyfing heilsurækt
Húsaklæðning ehf -
www.husco.is
Húsalagnir ehf
Hýsi - Merkúr hf
Höfðakaffi ehf
Höfði fasteignasala
Iceland Congress
I'm Iceland
Innigardar ehf
Í pokahorninu
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Íslandsstofa
Íslensk endurskoðun ehf
Íslenska auglýsingastofan

Íslenskir endurskoðendur
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
Ísold ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
J. S. Gunnarsson hf
Jafnvægi ehf - Aveda
Járn og gler hf
JE Skjanni ehf, byggingaverk-
takar
Jens Guðjónsson ehf, skart-
gripaverslun
Jónar Transport hf
K.F.O. ehf
Kemi ehf-www.kemi.is
Kjaran ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klökk Arkitektar -
Verkfræðingar ehf
KOM almannatengsl
Kólus ehf
KPMG ehf
Kvikk Þjónustan ehf
Kælitækni ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og
rekstrarráðgjöf
Lifandi vísindi
LOG lögmannsstofa sf
Lyfjaver ehf
Lögmannaafélag Íslands

MS-hópar utan höfuðborgar



Eyjafjörður

Hestar og hópþjálfun

Á Akureyri er gott félagsstarf og erum við ávallt að reyna að finna eitthvað nýtt að gera. Við erum til dæmis með reglulega fundi á veitingastaðnum Greifanum fyrsta fimmtudag hvers mánaðar kl. 18.00. Þar njótum við góðs matar og höfum gaman saman. Einnig stendur til að starta þjálfun á hestum og höfum við þegar fengið eitt kynningarkvöld með hestafélaginu Létti og er stefnt á annað kvöld með þeim, vonandi sem allra fyrst. Þeir sem mættu á kynninguna lofuðu þjálfunina í hástert, þar með undirrituð sem aldrei hef setið hest áður (án þess að vera fleygt af baki).

Við stóðum fyrir því, með aðstoð MS-félagsins og sjúkrahjálfunarstofunnar Eflingar hér á Akureyri, að sett yrði á laggirnar hópþjálfun fyrir MS-greinda og tókst

það vel til. Þátttaka hefur þó verið dræm og því hefur verið ákveðið að skoða málin betur, t.d. hvað varðar tímasetningar en enn hefur engin ný tímasetning verið ákveðin. Við vonum að þetta fari af stað á nýjan leik við betri undirtektir.

MS-hópurinn hér norðan heiða heldur úti Facebook-síðu undir nafninu MS Eyjafjörður þar sem við reynum að setjum inn allar tilkynningar jafnóðum. Við hvetjum alla MS-greinda á Eyjafjarðarsvæðinu að kynna sér hópstarf okkar og eru nýir meðlimir ávallt velkomnir.



Dagbjört
Gunnarsdóttir

Ísafjörður

Mörg á Vestfjörðum

Kaffihittingar í Ísafjarðarbæ hafa ekki verið reglulegir í mörg ár. Við erum tvær sem erum tenglar ef einhver með MS eða aðstandendur eru með spurningar: Ingibjörg Snorra gsm 867 7942 og Rannveig Björnsdóttir hjúkrunarfræðingur gsm 869 8287 og báðar alltaf til í að veita svör eða bara spjalla og leiðbeinum eftir okkar bestu getu.

Í gegnum tíðina hafa verið haldnir fjölmennir og góðir fundir á Ísafirði, þegar við höfum fengið til okkar gesti frá MS-félaginu, sem hafa þá verið með erindi og svarað fyrirspurnum. Við erum þónokkur á Vestfjörðum með MS en oft er erfitt að fara á milli staða um vetrartíma og hafa því bara verið haldnir fundir á Ísafirði. Misjafnt er hversu opið fólk er um sinn sjúkdóm enda erum við jafn mismunandi og við erum mörg.

Til að geta húað saman fólki væri best að fá aðstoð frá MS-félaginu þar sem ekkert jafnast á við að geta talað beint við þá sem hafa svörin. Við höfum góðan aðgang

að ýmsum kaffihúsum hér og eins fundaraðstöðu ef á þarf að halda. Ég hvet MS-félagið til að gera skurk í þessu og hjálpa okkur að starta aftur kaffifundum með því að koma í heimsókn með fræðslu ásamt einhverjum sem hafa sérfræðipekkingu á MS á einhverju sviði. Þá væri jafnframt hægt vera með kynningu á MS-félaginu, MS Setrinu og því hvað er í boði fyrir MS-fólk, hvaða þjónusta, aðstoð, námskeið og auðvitað upplýsingar um nýjustu lyfin, sem er held ég það sem flestir hefðu áhuga á að heyra um.

Óska félaginu innilega til hamingju með afmælið á árinu.

Bestu kveðjur að vestan.



Ingibjörg
Snorrardóttir
Hagalín

SMS er hópur fólks á Suðurnesjum sem greinst hefur með MS og glímir við sjúkdóminn. Nafnið á hópnum, SMS, er einmitt skammstöfun á Suðurnesja MS. Hópurinn hittist einu sinni í mánuði, níu mánuði á ári, við tökum sumarfrí í júní, júlí og ágúst. Um 25 manns eru á skrá hjá okkur, póstlista er að finna á Facebook-síðu hópsins. Hist er fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði og það eru um 6 til 8 manns sem koma nokkuð reglulega á fundi hjá okkur. Fundurinn stendur í um tvær klukkustundir. Tilgangurinn með hópnum er að miðla upplýsingum, kynna og vera stuðningur fyrir hvort annað. Það er ómetanlegt að geta rætt um sjúkdóminn og annað sem tengist honum við aðila sem glíma við það sama. Þá höfum við undanfarin ár tekið einn fund og spilað saman einhver skemmtileg spil, fengið gesti frá félaginu og þessháttar. Í nóvember síðastliðnum komu einmitt á fund okkar formaður félagsins, fulltrúi úr fræðslunefnd og fleiri. Fræddu þau okkur um það helsta sem er að gerast hjá félaginu og almennt í fræðslumálum tengdum MS. Ákveðið var að hittast aftur á komandi vormánuðum, hitta fulltrúa Heilbrigðisstofnunnar Suðurnesja um daginn og vera með fræðslukvöld um kvöldið. Tilgangur þess að hitta fulltrúa Heilbrigðisstofnunnar Suðurnesja er að ræða við

þau um sjúkdóminn, kynna okkur og heyra um áherslur stofnunarinnar í þjónustu við MS-sjúklinga.

Fundir okkar eru með kaffihúsafyrirkomulagi. Konurnar í hópnum eru duglegar við að koma með köku og eða annað til að narta í yfir kaffibolla eða vatnsglasi. Lögð er áhersla á létt og skemmtilegt andrúmsloft. Hópurinn hefur notið þess að hafa aðstöðu að Suðurgötu 15–17, hús sem er í eigu Reykjanesbæjar. Húsið hentar vel fyrir fundina, mátulega stór salur og aðgengi er með ágætum.

Ef þú býrð á Suðurnesjum og vilt kíkja á fund hjá okkur þá ertu að sjálfsögðu velkomin/n. Ef þú ert utan af landi og vilt kíkja á fund þá ertu að sjálfsögðu velkomin/n.

Upplýsingar um hópinn og fundi okkar má nálgast á heimasíðu MS-félagsins, www.msfelag.is.

Kærar kveðjur.

Viðir S.
Jónsson



Neskaupstaður

Hittumst brátt

Við höfum ekkert verið að hittast hér fyrir austan um langa hríð, en nú stendur loks til að bæta úr því. Ég hef í seinni tíð orðið vör við áhuga um að hittast í spjall og með tilkomu Norðfjarðarganganna verða samgöngur á milli okkar í fjórðungnum miklu betri. Ég hef engar ákveðnar tölur um fjölda einstaklinga með MS á Austurlandi en hef þó heyrt af einstaklingum frá flestum stöðum, svo sem hér í Neskaupsstað, á Eskifirði, Fáskrúðsfirði, Reyðarfirði og Héraði en veit ekki með aðra staði héðan.

Við munum boða brátt til fundar og líklega auglýsa staðinn og tímann á facebooksíðu MS-félagsins. Svo fylgist með, Austfirðingar!

Bestu kveðjur.

Pálína Hildur
Ísaksdóttir



Vestmannaeyjar

Eldfjallahópurinn

Eldfjallahópurinn samanstendur af fólki með MS og Parkinson. Við höfum sum okkar upplifað eldgos svo við köllum ekki allt ömmu okkar. Við hittumst þriðja fimmtudag í mánuði hverjum kl. 17.00 á Veitingastaðnum Tanganum. Við drekkum kaffi og leysum landsmálin. Oft endum við á að borða saman kvöldmat líka, svo það er ekki hægt að segja annað en að okkur finnist við sjálf sæmilega skemmtileg. Þetta er allavega mjög glaðvært og kærleiksríkt fólk. Svo ef þér leiðist og ert í Vestmannaeyjum – endilega leitaðu okkur uppi!

Kærleikskveðja.

Guðrún
Kristmanns



Fastur punktur í tilverunni

MS fræðslu- og félagsmiðstöð (MSFF) er á sínu fjórða starfsári. Virkasti hópurinn, sem upphaflega varð til í gegnum FB-síðuna Lifað með MS, er breytilegur en allir sem skráðir eru á síðu MSFF fá vikulega boð í kaffihitting.

Reykjavíkurborg hefur frá upphafi lánað okkur að kostnaðarlausu lítið fundarherbergi í Félags- og þjónustumiðstöð Breiðholts að Árskógum 4 og býður okkur kaffi. Þar geta allir MS-arar mætt í kaffi á þriðjudögum milli 14 og 16 en við höfum lagt áherslu á að vera á jákvæðum nótum og boðið ný andlit velkomin. Við hvetjum sérstaklega fólk sem upplifir sig einangrað heima til að mæta en fyrir okkur sem ekki stundum fasta vinnu getur verið gott að hitta fólk sem er í svipuðum sporum.

Á jarðhæð

Aðgengið er gott í Árskógum og erum við á jarðhæðinni svo þangað eiga fatlaðir jafn greiðan aðgang og ófatlaðir. Við eigum það öll sameiginlegt að vera með MS-sjúkdóminn þó við séum mis vel á okkur komin og það er rétt að taka það fram, þar sem við höfum orðið vör við misskilning þess efnis, að í MSFF eru allir velkomnir óháð því á hvaða stigi sjúkdómurinn er eða hversu mikið eða lítið fötluð við erum af honum enda tökum við fagnandi öllum þeim sem vilja hitta aðra baráttujaxla hvort heldur þeir koma á hjólum, tveimur jafnfráum eða með hækju og eða staf enda mörg okkar upplifað allar útgáfur af hjálpartækjum í gegnum tíðina.

Barnvæn og frjálstleg

Mætingin í Árskóga er misjöfn eins og gengur og gerist en við höfum fengið nokkur ný andlit það sem af er vetri. Við erum einnig barnvæn og frjálstleg svo sumir gestir koma stundum með farþega. Við hvetjum fólk til að skrá sig á viðburðinn ef það ætlar að mæta en skráningin þar endurspeglar ekki alltaf mætinguna í Árskóga. Þá höfum við að auki reynt að hittast á kaffihúsi af og til og eru slíkir viðburðir einnig auglýstir reglulega. Við höfum ekki verið með nein formleg fræðsluerindi eða heimsóknir í vetur en fögnum fólk sem vill koma og segja okkur frá einhverju sérstöku sem hefur gagnast þeim í baráttunni við MS-sjúkdóminn og erum opin fyrir hugmyndum.

Vorferð til Hveragerðis

Okkur finnst mikilvægt að halda áfram að hittast svo lengi sem við höfum aðstöðu til en það getur verið gott að hafa nokkra fasta punkta í tilverunni þó maður stundi ekki vinnu eða hafi þörf fyrir fasta iðjuþjálfun. Við erum þó reyndar þó nokkrar sem þrjónum mikið og hafa ófáar lopapeysur orðið til á þriðjudögum í Árskógum. Með vorinu munum við einnig skipuleggja einhverja ferð út fyrir bæinn en það er nánast orðinn fastur punktur að heimsækja MS-fólk í Hveragerði á vordögum. Fylgist endilega með inni á FB-síðu MSFF og hikið ekki við að kíkja í kaffi á þriðjudögum.

María
Pétursdóttir



Kaffihittingur í Árskógum. F.v. Snjólaug, Emilía, Guðrún, María með Unu og Arna með Sólveigu.

Þróun á sterkum grunni

Þegar ég leit um öxl, eftir að hafa starfað fyrir MS Setrið í tuttugu ár, fannst mér í fyrstu ekki mikið hafa breyst. Hluti starfsmanna er sá sami og í vinnu okkar er lögð áhersla á þekkingu, vinsemd og kærleika.

Þegar betur er að góð hefur þróun ýmissa málaflokka á þessu tímabili verið mikil og starfsemi MS Seturs þróast með.

MS-félagið er öflugt sjúklingafélag sem er grunnurinn að starfsemi MS Setursins. Það á húsnæðið sem í tvígang hefur verið byggt við til að mæta þörfum þjónustunnar.

Þá hefur MS-félagið notið velvildar ýmissa líknar-samtaka sem hafa fært því tæki og tól sem nýtast skjólstæðingum okkar. Þetta hefur haft í för með sér betri þjálfun og aukin þægindi fyrir skjólstæðinga, þeir viðhalda færni sinni og öll aðstoð frá starfsfólki verður auðveldari. Hjálpartæki hafa þróast mikið á þessum árum, stólar knúnir rafmagni með ýmskonar möguleikum, lyftubúnaður, sessur, spelkur, snúningslök, dýnur og þannig mætti halda áfram, með það að markmiði að efla sjálfstæði hvers og eins gera lífið bærilegra.

Fyrir tuttugu árum voru að koma á markað lyf sem draga áttu úr einkennum MS sjúkdómsins. Mikil þróun

hefur átt sér stað í þeim málaflokki og fylgjumst við vel með nágrannaþjóðum okkar sem við kjósum að bera okkur saman við.

Ekki má gleyma samfélaginu þar sem ýmis þjónusta stendur hverjum og einum til boða eins og heimahjúkrun, félagsleg aðstoð og akstursþjónusta.

Það er öllum hollt að staldra við og líta yfir farinn veg og íhuga hvar við viljum sjá okkur til dæmis eftir 5 ár. Þannig tók ég þá ákvörðun í lok árs að segja stöðu minni lausri og rétta nýjum forstöðumanni keflið. Mér hefur liðið vel í starfi og hlakkað til hvers vinnudags. Hér vinnur samheldinn hópur starfsmanna sem hefur ánægju af starfi sínu og skapar ásamt skjólstæðingum þann góða anda sem hér ríkir, sem er hinn sterki grunnur starfseminnar.

Hvað ætla ég að taka mér fyrir hendur? Ég byrja á því að fara í langt og gott sumarfrí og síðan leyfi ég hlutunum að koma til mín.

Takk fyrir samfylgdina.



Þuríður Ragna
Sigurðardóttir

Eskja er stoltur styrktaraðili
Félags MS sjúklinga á Íslandi



ESKJA

Alltaf eitthvað gott í gangi



Bleikur dagur í MS Setrinu. Kristbjörg, Hildur og Sigprúður.



Haukur og Anna sinna listinni.



Fjórir fræknir á ferð, Unnar, Brynjar, Jón Leví og Erlendur.



Á föstudögum er leikið hið svinæla boccia.



„Systur“ Auður og Þóra iðnar við saumaskapinn.



Séra Sigríður flytur okkur jólahugvekju.

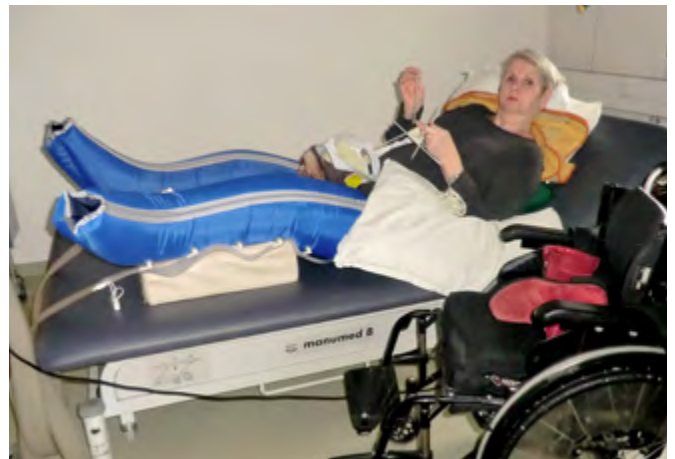


Höfðingleg gjöf

MS Setrinu var færð höfðingleg gjöf. Í tilefni 80 ára afmælis Jóns Leví Tryggvasonar ákváðu hann og kona hans Elín Óskarsdóttir að færa MS Setrinu gjöf, eitthvað sem kæmi að góðum notum fyrir félagana í MS Setrinu. Af því tilefni var tekin mynd af kappanum og nokkrum starfsmönnum.



Anna Líska og Unnar á smíðaverkstæðinu.



Ragnhildur sleppir ekki þrónunum hvað sem á gengur.



Veronika og Helga sölumenn.



Yngingarjóna er „galdurinn“.

Við styðjum MSfélag Íslands

Reykjavík

Matthías ehf
Málningarvörur ehf
Motus ehf
Myconceptstore
Nexus afþreying ehf
Nonnabiti
Norðanmenn ehf
Nýi ökuskólinn ehf
Nýsköpunarsjóður atvinnu-
lífsins
Olíuverzlun Íslands hf
Origo
Orkuvirki ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Pétur Stefánsson ehf
Pfaff hf
Plastiðjan ehf
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Rafax ehf
Rafneisti ehf
Rafstilling ehf
Rafsvið sf
Raftíðni ehf
Rafver hf
Rannsókn- og háskólanet
Íslands hf
Rannsóknarstofan Glæsibæ
Rarik ohf
Reki ehf
Reykjavíkurborg
Rikki Chan ehf
RJ Verkfræðingar ehf
Rolf Johansen & Co ehf
S.B.S. innréttingar
S4S ehf
Sagtækni ehf
Samiðn, samband iðnfélaga
Samtök starfsmanna fjármála-
fyrirtækja - SSF
SFR stéttarfélag í almann-
þjónustu
Sínus ehf
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf
Skeifan fasteignamiðlun
Skorri ehf
Sláturfélag Suðurlands svf
Slökkvilið höfuðborgarsvæðis-
ins bs
SM kvótaping ehf

Smíðaðþjónustan ehf
Stansverk ehf
Stálprýði ehf
Steyrustöðin ehf
Stilling ehf
Stólpi Gámar gámaleiga og
gámasala
Suzuki á Íslandi
Suzuki bílar hf
SVÞ-Samtök verslunar og þjón-
ustu
Söngskólinn í Reykjavík
Tannlæknar Mjódd ehf
Tannlæknastofa Gísla
Vilhjálmssonar
Tannlæknastofa Guðrúnar
Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Tómasar
Einarssonar
Tannlæknastofan Valhöll ehf
Tannlæknastofan Vegmúla 2
Tannréttingar sf
Taramy.is - Erf ehf
Tark - Arkitektar
TBG ehf
TEG endurskoðun ehf
THG Arkitektar ehf
Tort ehf
Tónmenntaskóli Reykjavíkur
Trackwell hf
Tölvar ehf
Ullarkistan ehf
Umslag ehf
Útfaraþjónusta Rúnars
Geirmundssonar
Úti og inni sf
VA arkitektar ehf
Vagnasmíðjan ehf
VDO ehf
Veritas lögmenn
Verkfræðistofan Afl og Orka
ehf
Verkfræðistofan Skipasýn sf
Verkfræðistofan VIK ehf
Verkfræðistofan Viðsjá ehf
Verslunin Álfheimar ehf
Vélsmíðjan Harka hf
Við og Við sf
Vinnumálastofnun
VSÓ Ráðgjöf ehf
Wise lausnir ehf
Þórarinn G. Valgeirsson
Ökumennt ehf
Örninn ehf

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir
Ljósmyndastofa Erlings
Nesskip hf

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
Alur blikksmiðja ehf
Arnardalur sf
Arnarljós
Bazaar Reykjavík ehf
bilalokkun.is
Bílaklæðningar hf
Bílastól, bifreiðasmíðja
Bílasprautun og réttingar
Auðuns
Bílstál ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Byggaþjónustan bókhald og
ráðgjöf
Elfa Guðmundsdóttir tannlækn-
ir, s: 564 6250
Elva Björk Sigurðardóttir tann-
læknir
Ferli ehf
goddi.is
Guðjón Gíslason, dúklagninga-
meistari
Hamraborg ehf
Harðbakur ehf
Hilmar Bjarnason ehf, rafverk-
taki
Hringás ehf
Idex ehf
Ingi hópferðir ehf
ÍSA stál
JÓ lagnir sf
JS-hús ehf
Karlína ehf
KK veitingar Kínahöfði
Kvenfélag Kópavogs
Landvélar ehf
Laser-tag Ísland
Libra ehf
Línán ehf
Loft og raftæki ehf
MHG verslun ehf
Rafbraut
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
Rennsli ehf, pípulagnir
Réttingaverkstæði Jóa ehf
Skalli
Sportvörur

Stíflupjónustan ehf
Suðurverk hf
Söguferðir ehf
Söluturninn Smári
Teitur hópferðabílar ehf
Tölvustöð ehf
Útfararstofa Íslands ehf
Vatn ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Zenus sófar
Þvegillinn ehf
Önnu Konditorí slf

Garðabær

Bílasprautun Íslands ehf
Elektra ehf
Fagval ehf
Garðabær
Garðasókn
Geislataekni ehf-Laser-þjón-
ustan
Hitakerfi ehf
Hjallastefnan ehf
Járnsmiðja Óðins
Loftorka Reykjavík ehf
Pípulagnaverktakar ehf
S.S. Gólf ehf
Samhentir
Val - Ás ehf
Vélsmíðja Þorgeirs ehf.
Vörukaup ehf, heildverslun
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

AC-Raf ehf
Aflhlutir ehf
Allianz á Íslandi hf
Atlas hf
Batterið Arkitektar ehf
Betri Bygging ehf
Efnamóttakan hf
Eldvarnarþjónustan ehf
EÓ-Tréverk sf
Fjarðarkaup ehf
Fjarðarmót ehf
Gaflarar ehf, rafverktakar
Gunnars mæjónes ehf
H. Jacobsen
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf
Hella ehf, málmsteypa
Hlaðbær-Colas hf, malbikunar-
stöð
Hólhús ehf

Við styðjum MSfélag Íslands

Hvalur hf
I.T. lagnir ehf.
Íslandsleiðir ehf
Íslenskir endurskoðendur/ráðgjöf ehf
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf
Kænan veitingastofa
Lögsýslan ehf
Músik og Sport ehf
Rennilist
Skerpa renniverkstæði
Smíðaverk ehf
Spirall prentþjónusta ehf
Stigamaðurinn ehf
Strendingur ehf
Suðulist Ýlir ehf
Sæli ehf
Trefjar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Útvík hf
Viðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Þvottahúsið Faghreinsun

Reykjanesbær

Alex gistiheimili Leifsstöð
B & B Guesthouse
Bílar og Hjól ehf
Bílaver Ák ehf
Blikksmiðja
Ágústs Guðjónss ehf
Bókhalds og rekstrarþjónusta
Gunnars Þórarinssonar
Bústoð ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
EÖ Raf ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Gull og Hönnun ehf
Happy Campers ehf
IGS ehf Keflavíkurlflugvelli
Kostur matvöruverslun
Lyfta ehf
M² Fasteignasala & Leigumiðlun
Maggi & Daði málara ehf
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Ráin, veitingasala
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Rörvirki sf
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
SB Trésmiði ehf

Sjúkrabjálfunin Ásja ehf
Skólamat ehf
Skólar ehf
Starfsmannafélag Suðurnesja
Suðurflug ehf
UPS á Íslandi
Verkalýðs- og sjómannafélag
Keflavíkur og nágrennis
Verslunarmannafélag
Suðurnesja
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

Grindavík

Ó S fiskverkun ehf
Staðarbrú ehf
TG raf ehf
Þorbjörn hf

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður

Variant ehf
Þorsteinn ehf

Mosfellsbær

Aftak ehf
Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki
Elmir-teppaþjónusta ehf
Fagverk verktakar sf
Mosfellsbakarí
Múr og meira ehf
Nonni litli ehf
Reykjabúið ehf

Akranes

Akraneskaupstaður
Bílasala Akraness ehf - Bílás
Bílver, bílaverkstæði ehf
Galito veitingastaður
Grastec ehf
Sjúkrabjálfun Georgs Janussonar
Smurstöð Akraness sf
Snókur verktakar ehf
Stæði ehf vélsmiðja

Borgarnes

B. Björnsson ehf
Borgarverk

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Framköllunarþjónustan ehf
Golfklúbbur Borgarness
Háskólinn á Bifröst
Kræsingar ehf
Landnámssetur Íslands
PJ byggingar ehf
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Traktorsverk ehf
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Vélaverkstæði Kristjáns ehf

Stykkishólmur

Ásklif ehf

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Ingibjörg ehf
Litlalón ehf
TS Vélaleiga ehf

Búðardalur

Dalabyggð

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf
Arctic Fish ehf
Hamraborg ehf
Jón og Gunna ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Skipsbækur ehf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf
Verkstjórafélag Vestfjarða

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Glaður ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
Vélsmiðjan og Mjólnir ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Patreksfjörður

Vestmar ehf

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Gistiheimilið Bjarmalandi.
s: 891 8038
Stóra-Laugardalssókn
Tálknafjarðarhreppur

Þingeyri

Tengill, rafverktaki

Hólmavík

Hótel Laugarhóll

Drangsnes

Grundarás ehf

Árneshreppur

Árneskirkja

Hvammstangi

Húnaþing vestra

Blönduós

Áfangi ehf
Kvenfélag Svínavatnshrepps
Stéttarfélagið Samstaða

Skagatrönd

Skagabyggð

Sauðárkrókur

Dögun ehf
Eftirlæti ehf
Friðrik Jónsson ehf
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Safnahúsinu
Sjúkrabjálfun Sigurveigar ehf
Steinnull hf
Sveitarfélagið Skagafjörður
Tengill ehf
Trésmiðjan Ýr ehf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Ferðaþjónustan Bakkaflo-
www.riverrafting.is
Hestasport - Ævintýraferðir ehf

Siglufjörður

Fjallabyggð

Akureyri

Akureyrarhöfn
Baldur Halldórsson ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bílaprýði
Blikkrás ehf
Brauðgerð Kr Jónssonar
& Co ehf

Við styðjum MSfélag Íslands

Akureyri

Eining-löja
Grófargil ehf
Halldór Ólafsson, úr og skart-gripir
Hársnyrtistofan Samson
HSH verktakar ehf
Húsprýði sf
Höldur ehf, bílaleiga
Lögmanshlíð lögfræðipjónusta ehf
Malbikun KM ehf
Meðferðarheimilið Laugalandi
Menntaskólinn á Akureyri
Norlandair ehf
Pedromyndir ehf
Pípulagningapjónusta Bjarna F Jónssonar ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rofi ehf
S.S. byggir ehf
Samherji ehf
Sjúkrahúsið á Akureyri
Steypustöð Akureyrar ehf
Stígur endurhæfing ehf
Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar
Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjördísar
Vegbúinn ehf, gripa- og vöru-flutningar
Verkval ehf
Vélaleiga HB ehf

Grenivík

Grytubakkahreppur

Grimsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Híbýlamálun, málningarpjónusta ehf
Katla ehf, byggingafélag
Vélvirki ehf, verkstæði

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Hrísey

Narfi Björgvinsson

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði

Farfuglaheimilið Árbót - Berg
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is

Gistiheimilið Árból

Höfðavélar ehf

Steinsteypir ehf

Stóruvellir ehf

Trésmiðjan Rein ehf

Víkurrar ehf

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse
Vogar, ferðapjónusta

Kópasker

Vökvaðpionusta Kópaskers ehf

Þórshöfn

Geir ehf

Langanesbyggð

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf
Hofssókn, Vopnafirði
Pétur Valdimar Jónsson
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf
Ársverk ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Bólholt ehf
Fljótsdalshérað
Hár.is
Héraðsprent ehf
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Klausturkaffi ehf
Miðás ehf
Skrifstofupjónusta Austurlands ehf

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag
Heilsuhreysti, sjúkrapjálfun
Launafl ehf
Skiltaval ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Fjarðarprif ehf
H.S. Lækning ehf

Neskaupstaður

G.Skúlason vélaverkstæði ehf

Síldarvinnslan hf
Tannlæknastofan
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Vöggur ehf

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes
Ferðapjónustan Gerði
Funi ehf, sorphreinsun
Sveitafélagið Hornafjörður
Uggi SF-47
Þingvað ehf, byggingaverktakar
Þrastarhóll ehf
Öryggi og gæsla ehf

Selfoss

Árvirkinn ehf
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bífreiddaverkstæðið Klettur ehf
Bókakaffið
Bókautgáfan Björk
Byggingafélagið Laski ehf
Eðalbyggingar ehf
Flóahreppur
Fossvélar ehf
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði
Gróðrarstöðin Ártangi ehf
Gullfosskaffi við Gullfoss
Hjá Maddý ehf
JÁ pípulagnir ehf
Kvenfélag Grímsneshrepps
Mjólnir, vörubílstjórafélag
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf
Reykhúsið Útey
Skeiða- og Gnúpverjahreppur
Smíðsholt ehf
Tannlæknastofa Þorsteins og Jóns Steindórs
Vélaverkstæði Þóris ehf
Þingborg ullarvinnsla og verslun

Hveragerði

Dvalarheimilið Ás
Ficus ehf
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is
Hótel Ör

Þorlákshöfn

Bergverk ehf
Frostfiskur ehf
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus

Eldhestar ehf
Gljúfurbústaðir ehf

Laugarvatn

Ásvélar ehf

Flúðir

Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf
Freyðing ehf
Hestvit ehf
Kanslarinn veitingahús
Ketó ehf
Söluskálinn Landvegamótum ehf

Hvolsvöllur

Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk
Ferðapjónustan Hellishólum ehf

Vík

Hrafnatindur ehf

Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hótel Klaustur

Vestmannaeyjar

Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Braginn sf, vélaverkstæði
Eyjablikk ehf
Eyjaprent hf
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Miðstöðin ehf
Ós ehf
Skipalyftan ehf
Trélist ehf
Tvisturinn ehf
Vestmannaeyjabær
Vöruval ehf
Þekkingarsetur Vestmannaeyja

**ÞAÐ ER ALDREI AÐ VITA
Í HVAÐA ÍÞRÓTT BARNIÐ
ÞITT BLÓMSTRAR.**

**ÞESS VEGNA STYÐJUM
VIÐ ÞÆR ALLAR.**



LEIKURINN OKKAR

Vandlega hannaður til að veita hámarkspægindi

