

1. tbl. 2019 - 36. árg.

MS

blaðið

MS-félag Íslands



Efnisyfirlit

Þjónusta MS-félagsins	2
Frá formanni	3
Félagsstarf á vorönn	4
Námskeið á vorönn	4
Styrkir til náms	4
Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks	5
Sálfræðiþjónusta	5
Vörur til sölu til styrktar þjónustu við félagsmenn	6
Styrkir til félagsins og þakkir	7
Framkvæmdir á Sléttuvegi 5	8
Alltaf mikið að gerast hjá MS-félaginu	9
Er MS í börnum sami sjúkdómur og MS í fullorðnum?	10
Algengi MS-sjúkdómsins á Íslandi	13
Hvatningarverðlaun Öryrkjabandalagsins 2018	16
Ráðstefna NMSR í Ósló	20
Frábærlega vel heppnuð MS-ráðstefna í tilefni 50 ára afmælis	22
Verðlaunakrossgáta	25



MS FÉLAG ÍSLANDS

MS-blaðið

1. tbl. 2019, 36. 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.



Verðlaunagripur Hvatningarverðlauna ÖBÍ 2018. Ljóm. Helga Kolbeinsdóttir

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. Framkvæmdastjóri er Ingdís Líndal. Á skrifstofu er hægt að nálgast ýmis konar fræðsluefni, upplýsingar, aðstoð og söluvöru, eins og minningarkort, tækifæriskort og gjafabréf. Á skrifstofu eru bókuð viðtöl við félagsráðgjafa, sálfræðing og stuðningsaðila, og á námskeið, fyrirlestra og viðburði.

Minningarkort má panta í síma 568 8620, á vefnum okkar msfelag.is (stór hnappur neðarlega á forsíðu) eða með tölvupósti á msfelag@msfelag.is. Hægt er að greiða með greiðslukorti eða millifærslu.

Félagsráðgjafi félagsins, Margrét Sigurðardóttir, 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. Þjónustan er án endurgjalds. Sjá kynningu á msfelag.is/Félagið/Þjónusta.

Sálfræðingur. Boðið er upp á þjónustu sálfræðings á þriðjudögum, til reynslu fram til loka júní n.k. Sjá kynningu hér aftar í blaðinu.

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

Fræðsluteymi félagsins hefur á að skipa þremur konum með MS sem allar hafa áralanga reynslu og víðtæka þekkingu á MS-sjúkdómnum og þekkingu á að ræða viðkvæm málefni. Þær veita gjarnan viðtöl sé óskað eftir því. Sjá kynningu á msfelag.is/Félagið/Þjónusta. Hægt er að fá ráðgjöf hjá fræðsluteyminu eða óska eftir fræðsluerindi, fyrir t.d. kennara, skólastjórnendur og/eða nemendur, leiðbeinendur og félaga í félagsstarfi, vinahópa eða ættingja.

Á **vefsíðu** og **fésbókarsíðu** félagsins eru reglulega birtar fréttir um það nýjasta sem er að gerast í lyfjamálum og meðferðum, auk annars fróðleiks og fræðslu um sjúkdóminn, ásamt öðrum almennum fréttum og upplýsingum um þjónustu og viðburði. Einnig er þar að finna myndir frá félagsstarfi, upplýsingar um Setrið, og upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víða um land. Bergþóra Bergsdóttir hefur umsjón með vefsíðu.

Námskeið eru auglýst á msfelag.is/Félagið/Þjónusta og hér aftar í blaðinu.

Landsbyggðarhópar. Hægt er að sækja um styrk til félagsins til að koma á fót og/eða efla spjallhópa utan höfuðborgarsvæðisins. Upplýsingar um spjallhópa má finna á msfelag.is/Félagið/Þjónusta.

Innheimta félagsgjalds

Félagsgjald fyrir árið 2019 er 2.500 kr. Gjaldinu er haldið í lágmarki en skiptir félagið miklu máli. Rafrænn greiðsluseðill verður sendur í netbanka félagsmanna á komandi vikum en þeir félagsmenn sem ekki eru með netbanka eru beðnir um að hafa samband við skrifstofu félagsins í síma 568 8620. Þeir geta þá óskað eftir að fá sendan greiðsluseðil eða greitt símleiðis með greiðslukorti. Einnig er hægt að greiða á skrifstofu. Vinsamlegast greiðið félagsgjaldið sem fyrst.

Frá formanni

Kæru félagar

Síðastliðið ár hefur verið viðburðaríkt og annasamt enda hálfra aldar afmælisár að baki. Haldin var vegleg afmælisráðstefna þar sem flutt voru fróðleg erindi um MS-sjúkdóminn, þar á meðal um MS í börnum, áhrif MS-sjúkdómsins á lífsgæði og andlega líðan, endurhæfingarmedferðir og þjálfun. Ráðstefnan heppnaðist einstaklega vel og þakka ég öllum þeim sem tóku þátt og ennfremur nutu dagsins með okkur.

Afmælisárið okkar var ár breytinga enda töluverðar breytingar í starfsemi félagsins. Á árinu var ráðinn framkvæmdastjóri, Ingdís Líndal, en hún hefur starfað hjá félaginu í 15 ár. Ennfremur fékk MS-blaðið nýja ásýnd sem og húsnaði MS-félagsins sem hefur jafnframt tekið töluverðum breytingum. Mikilvægt er að gera MS-félagið sýnilegt og aðgengilegt öllum þeim sem vilja nýta þjónustu félagsins.

Ennfremur átti MS-félagið metár í námskeiðahaldi og voru um 10 námskeið haldin á árinu sem tæplega 90 manns sóttu. Félagið hyggst standa vel að námskeiðahaldi þetta árið og eru strax komin á dagskrá námskeið fyrir nýgreinda, maka fólks með MS og jóganámskeið. Námskeiðin eru mikilvægur þáttur í starfi félagsins og góður vettvangur til að hitta fólki í sambærilegri stöðu og deila reynslu. Ég vil hvetja ykkur kæru félagar til að skrá ykkur og taka þátt.

Vænta má að þetta ár verði viðburðaríkt og skemmtilegt enda margar áskoranir framundan. Sálfræðingur mun taka til starfa hjá MS-félaginu og veita fólki með



Björg Ásta Þórðardóttir
formaður MS-félags Íslands.

MS og aðstandendum þeirra ráðgjöf. Auk þess væntum við að samstarf okkar við Stuðningsnet sjúklingafélaganna muni aukast og það verði stærri þáttur í þjónustu MS-félagsins. Stuðningsnetið býður upp á jafningjastuðning fyrir fólki sem glímur við erfiða sjúkdóma og aðstandendur þeirra.

MS-félagið hefur lagt aukna áherslu á að styðja við ungt fólki með MS og hvetja það til virkni. Úthlutun á síðastliðnu ári úr styrktarsjóði MS-félags Íslands til ungs fólks í námi hefur aldrei verið hærri og fengu 7 einstaklingar

styrk. Stefnt er að því að virkja enn betur ungmennaráð félagsins enda mikilvægt að ungt fólki með MS hafi vettvang til að hittast og auk þess hafa áhrif á starfsemi félagsins. Nýttur verður samstarfsvettvangur á vegum norrænu MS-félaganna, þ.e. samnorrænt ungmennaráð, til að bæta okkar starfsemi að þessu leyti.

MS-félag Íslands hefur um langt skeið lagt ríka áherslu á fræðslu, til einstaklinga með MS, aðstandenda þeirra og almennings. Árið 2018 fékk MS-félag Íslands Hvatningarverðlaun ÖBÍ fyrir útgáfu sex fræðslubæklinga þar sem tekið er á öllum þáttum sjúkdómsins og áhrifum hans á MS-sjúklinga og aðstandendur. Bæklingunum hefur verið dreift mjög víða, meðal annars á fagfólki, fræðasamfélagið og heilbrigðisstofnanir. Ég vil þakka Bergþóru Bergsdóttur, fræðslufulltrúa MS-félagsins, fyrir hennar ómetanlega framlag til fræðslustarfs félagsins, þar á meðal ritun og þýðingu umræddra bæklinga.

Björg Ásta Þórðardóttir

Íbúðin á Sléttuvegi 9 ekki lengur til útleigu

MS-félagið hefur nú sagt upp leigusamningi íbúðar að Sléttuvegi 9 sem félagið hafði haft til skammtímaútleigu fyrir félagsmenn sína sl. 18 ár. Byggði ákvörðun stjórnar félagsins aðallega á minnkandi nýtingu íbúðarinnar og miklum kostnaði. Síðast en ekki síst vantar sárlega íbúðir

fyrir fatlaða einstaklinga og því vart ásættanlegt fyrir félagið að sitja á íbúð með takmarkaða notkun.

Vonandi geta félagsmenn nýtt sér nýtt sjúkrahótel LSH við Hringbraut í staðinn.

Ýmsir sjóðir félagsins

Tækjakaupasjóður - reikningur í Íslandsbanka nr. 0546-14-403255 - kt. 520279-0169.

Fræðslusjóður - reikningur í Íslandsbanka nr. 0525-14-401516 - kt. 520279-0169.

Styrktarsjóður ungra einstaklinga með MS-sjúkdóminn - reikningur í Landsbankanum nr. 0115-05-070994 - kt. 520279-0169.

Félagsstarf á vorönn

Aðalfundur

Aðalfundur MS-félagsins verður haldinn í húsnæði félagsins að Sléttuvegi 5 fimmtudaginn 9. maí kl. 17. Nánar auglýst á vefsíðu og fésbókarsíðu félagsins og með auglýsingu í Fréttablaðinu þegar nær dregur.

Páskabingó

Hið árlega og vinsæla páskabingó MS-félagsins fyrir MS-fólk og fjölskyldur þeirra verður haldið laugardaginn 13. apríl kl. 13-15 í MS-húsinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Vinningar eru páskaegg af öllum stærðum og gerðum.

Fræðslufundur

Fræðsluteymi MS-félagsins stendur fyrir fræðslufundi með fróðlegum fyrirlestrum um sálfræði, jóga og lyfjamál í húsnæði félagsins að Sléttuvegi 5 laugardaginn 6. apríl kl. 13-15. Nánar auglýst á vefsíðu og fésbókarsíðu félagsins þegar nær dregur.

Sumarhátíð MS

Sumarhátíð MS-félagsins verður haldin í tengslum við Alþjóðadag MS, miðvikudaginn 29. maí. Þema dagsins þetta árið er Sýnileiki. Dagskrá í tilefni alþjóðadagsins verður auglýst þegar nær dregur.

Hornsófinn

- þrjón og aðrar hannyrðir - opið hús

Hornsófinn hefur farið vel af stað. Allt að 8 konur og menn hafa síðan í janúar mætt vikulega í MS-húsið að Sléttuvegi 5 á milli kl 16 og 18 á mánudögum með þrjónana sína eða hvað annað fólkið er með á milli handanna. Skemmtilegar umræður um hannyrðir, lífið og tilveruna. Boðið er upp á kaffi og jafnvel meðði. Allir eru velkomnir.



Námskeið á vorönn

Á vorönn verða í boði námskeið fyrir nýgreinda, maka fólks með MS og grunnnámskeið í jóga.

Grunnnámskeiðið fór vel af stað og bókaðist upp á nokkrum dögum. Námskeiðið stendur yfir í mars og fram í apríl. Ef næg eftirspurn verður eftir nýju námskeiði verður vonandi hægt að bjóða upp á annað námskeið.

Námskeið fyrir nýgreinda og maka fólks með MS verða haldin ef næg þátttaka næst. Námskeiðin verða auglýst á vefsíðunni og fésbókarsíðunni þegar nær dregur. Sjá ítarlegar lýsingar á námskeiðum og skráningarform með því að smella á Námskeið á forsíðu msfelag.is.

Styrkir til náms

MS-félagið er með styrktarsjóð sem styrkir 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 kr. á ári. Einstaklingur getur sótt aftur um styrk eftir tvö ár.

Úthlutun úr sjóðnum er tvisvar á ári.

Rétt til úthlutunar eiga þeir félagar í MS-félagi Íslands sem eru á aldrinum 18-30 ára og eru skuldlausir við félagið. Hægt er að senda inn umsókn undir msfelag.is/Félagið/Þjónusta.

Umsóknir fyrir vorönn 2019 skulu berast fyrir lok mars.

Sálfræðipjónusta hjá MS-félagi Íslands

MS-félagið býður nú einstaklingum með MS og aðstandendum þeirra upp á sálfræðipjónustu. Boðið verður upp á þjónustuna til reynslu til 30. júní 2019. MS-félag Íslands hefur gert samning við Berglindi Jensdóttur sálfræðing til að sinna sálfræðipjónustunni.

Berglind er með BS próf í sálfræði frá Háskóla Íslands og MSc í klínískri sálfræði frá Háskólanum í Reykjavík. Berglind þekkir MS-sjúkdóminn vel þar sem móðir hennar glímdi við síversandi MS og Berglind greindist síðan sjálf með sjúkdóminn fyrir nokkrum árum. Lokaverkefni hennar í klínískri sálfræði fjallar um starfræn taugaeinkenni og var unnið í samstarfi við starfsmenn á taugasviði Reykjalundar. Hún var

jafnframt í starfsnámi á geðsviði og taugasviði Reykjalundar.

Berglind hefur brennandi áhuga á að styðja MS-fólk og aðstandendur þeirra að takast á við þær áskoranir sem MS-sjúkdómurinn felur í sér. Hún flutti erindi á 50 ára afmælisráðstefnu MS-félags Íslands haustið 2018. Þar fjallaði hún um áhrif MS-sjúkdómsins á lífsgæði og andlega líðan. Í dag vinnur Berglind sem sálfræðingur hjá Reykjavíkurborg.

Fyrstu viðtölin, sem verða niðurgreidd af MS-félaginu, eru hugsuð sem stuðningsviðtöl en hægt verður að óska eftir frekari sálfræðimeðferð að stuðningsviðtölum loknum.

Félagsmenn greiða 2.500 kr. fyrir viðtalið fyrstu þrjú skiptin en



Berglind Jensdóttir sálfræðingur.

eftir það þurfa þeir að greiða fullt gjald sem er 9.000 kr. Viðtölin munu fara fram í nýuppgerðu og notalegu viðtalsherbergi.

Sjá nánar á msfelag.is/Felagið/Pjónusta.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

Þann 17. og 18. janúar síðastliðinn naut ég þess heiðurs að sitja vinnufund/ráðstefnu sem fulltrúi MS-félagsins en fundurinn var haldinn af ÖBÍ og Sameinuðu þjóðunum.

Ég lærði verulega mikið en hafði ekki áður spáð neitt í samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Ég heillaðist af samningnum og það sem hann stendur fyrir, en markmið hans er að efla, verja og tryggja full og jöfn mannréttindi og grundvallarfrelsi fyrir allt fatlað fólk til jafns við aðra. Þarna voru margir fyrirlesarar, en frá Sameinuðu þjóðunum komu sérfræðingarnir Marine Uldry og Marion Steff fyrir utan marga aðra mjög góða íslenska fyrirlesara.

Ég hvet alla til að kynna sér þennan samning. Hægt er að nálgast hann á vefsíðu ÖBÍ og einnig sjá myndband eða leiðarvísi um samninginn og svo er auðlesinn texta að finna á heimasíðu Þroskahjálpar. Á fundinum voru

haldnar vinnustofur þar sem okkur var skipt í hópa og fengum við ákveðið verkefni tengt samningnum til að leysa hver hópur og síðan fluttu hóparnir sínar niðurstöður.

Ísland undirritaði þennan samning 30. mars 2007 og þann 23. september 2016 var samþykkt á Alþingi að fullgilda hann. Ég hlakka til að fylgjast með framvindu þessa samnings, en næsti fundur SP fer fram í júní í ár í New York og vonandi fáum við góðar fréttir eftir þann fund.

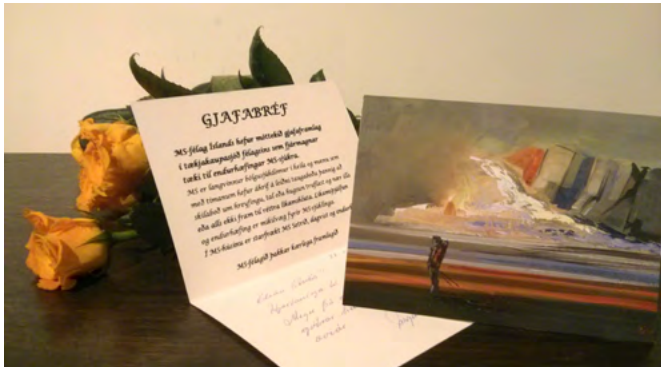


Ingibjörg Snjólaug Snorra Hagalín, Ísafirði.

Vörur til sölu til styrktar þjónustu við félagsmenn

MS-félagið nýtur mjög lítilla opinberra styrkja og innheimtir mjög lágt félagsgjald svo velvild einstaklinga, félaga og fyrirtækja stendur undir starfsemi og þjónustu félagsins.

Gjafabréf og tækifæriskort



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

Tækifæriskortin eru í tveimur stærðum; almenn stærð og minni, en þau síðarnefndu eru tilvalin með blómum eða litlum pökkum. Kortin eru án texta. Mjög gott verð er á kortunum en þau stærri kosta 250 kr. stk. og þau minni 200 kr. stk.

Gjafabréf félagsins eru áletruð með fallegu letri að um gjafabréf MS-félagsins sé að ræða og að með því hafi félagið móttengið gjafaframlag sem fjármagnar tæki til endurhæfingar MS-sjúkra. Kortin eru tilvalin í jólagjafir, afmælisgjafir eða aðrar tækifærissgjafir, t.d. til þeirra sem „eiga allt“ og vilja láta gott af sér leiða. Kortin kosta 2.000 kr. en öll framlög umfram það eru að sjálfsögðu vel þegin.

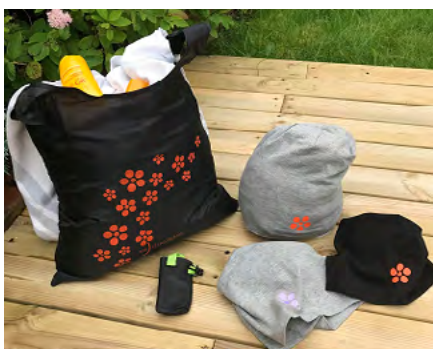
Minningarkort með mynd Eddu Heiðrúnar

Minningarkort MS-félagsins eru látlaus, falleg og smekklegr en þau prýðir myndin *Byr undir báðum* eftir Eddu Heiðrúnu Backman.

Hægt er að panta kortin á [msfelag.is/Felagið/Um félagið](http://msfelag.is/Felagið/Um_felagið), með því að smella á stóran hnapp neðarlega á msfelag.is, koma við á skrifstofunni eða hringja í síma 568 8620. Kortin eru að jafnaði póstlögð samdægurs eða daginn eftir.

Að sjálfsögðu er einnig hægt að kaupa óútfyllt minningarkort á skrifstofu.

Mikill hægðarauki er að því að gefa upp símanúmer MS-félagsins, 568-8620, í andlátstilkynningu, sé vilji til þess að vísa til MS-félagsins.



Húfur og fjölnota pokar

Nú er hægt að kaupa fallegar húfur á 2.500 kr. og hentuga fislétta fjölnota poka á 1.500 kr. til styrktar MS-félaginu. Hægt er að fá vörurnar sendar með pósti (þá bætast við 250 kr. á keypta einingu) eða nálgast þær á skrifstofu félagsins. Sími á skrifstofu er 568 8620 frá kl. 10 til kl. 15.

Styrkir til félagsins og þakkir

Lyfja hf. (apótek Lyfju og Heilsuhúsið) hefur heldur betur staðið að baki félaginu á undanförunum árum með sölu á jólakortum félagsins og nú síðast einnig á borð-almanökum 2019 með myndum Eddu Heiðrúnar. Verslanir Lyfju seldu fyrir um 1,4 milljón króna um sl. jól og voru langsöluhæstar söluaðila. Lyfja hefur aldrei óskað eftir sölulaunum og söluandvirðið því runnið óskipt til félagsins.



Hjálparhönd Íslandsbanka mætti enn eitt árið til að aðstoða við jólakortapökkun og við að pakka vörum vegna kvöldsöfnunar félagsins. Margir hópar bankafólks mættu og var mikill metnaður í gangi um að gera sem mest og best. Það er ómetanlegt að starfsmenn Íslandsbanka skuli velja að gefa MS-félaginu vinnu sína og virðingarvert að bankinn skuli gefa starfsmönnum sínum frí til að leggja sitt af mörkum til góðgerðarmála.

Advania færði MS-félaginu DELL skjá fyrir fundarherbergi að gjöf í tilefni 50 ára afmælis félagsins.



Magnús Bjarnason gaf MS-félaginu 1 milljón króna í minningu sonar síns, Magnúsar Magnússonar, sem dvaldi um skeið í Setrinu. Í samráði við gefanda var keyptur langþráður sturtustóll og hann gefinn Setrinu. Auk þess hefur gjöfin fjármagnað þær breytingar sem staðið hafa yfir á húsnæði félagsins til að bæta aðgengi út á sólpall sem mikið er notaður af félögnum í Setrinu á góðum og sólríkum dögum.

Nokkur systkini Hafsteins Sigurðssonar gáfu félaginu fyrir jólin 200.000 kr. styrk í minningu bróður síns, sem þau óskuðu eftir að nýttist til rannsókna á MS.

Bergþóra Bergsdóttir gaf félaginu andvirði skol- og þurrkbúnaðar á salerni.

KÆRAR ÞAKKIR FYRIR STUÐNINGINN OG GÓÐAR GJAFIR !!

Ykkar styrkur er okkar stoð

Viltu hjálpa til við að renna styrkari stoðum undir rekstur MS-félagsins og gerast Stoðvinur? Sem Stoðvinur styður þú félagið með mánaðarlegum framlögum (1.500 kr. eða hærra) og hjálpar þannig til við að renna styrkari stoðum undir rekstur félagsins.

Hægt er að segja sig frá mánaðarlegum framlögum hvenær sem er. Fullum trúnaði er heitið hvað varðar allar greiðsluupplýsingar.

Sem þakklæti fyrir stuðninginn fá allir Stoðvinir árlega jólaglaðning frá MS-félaginu.

Hægt er að tala við Ingdís, framkvæmdastjóra félagsins, í síma 568 8620 eða senda henni tölvupóst á netfangið ingdis@msfelag.is til að skrá sig og fá nánari upplýsingar.

Stuðningur Stoðvina er ómetanlegur!



Framkvæmdir á Sléttuvegi 5

Í desember sl. var farið af stað með að breyta húsnæðinu að Sléttuvegi 5 þar sem félagið er til húsa. Nauðsynlegt þótti að gera móttökurýmið meira aðlaðandi en ekki síst að útbúa sérstakt viðtalsherbergi fyrir þjónustu sálfræðings og félagsráðgjafa og til að taka á móti nýgreindum einstaklingum og félagsmönnum í ró og næði í notalegu umhverfi enda oft um viðkvæmar aðstæður og samtöl að ræða.

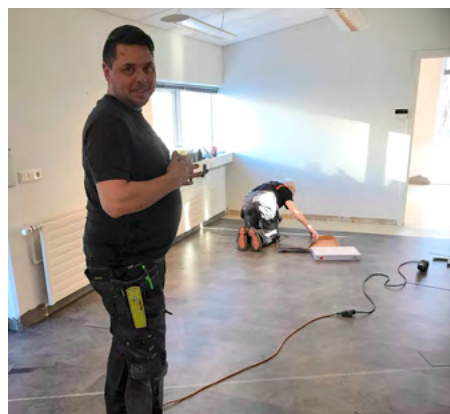
Framkvæmdum er nú lokið og hvetur félagið félagsmenn sína til að koma við og líta á breytingarnar. Kaffi á könnunni.

Í aðdraganda framkvæmdanna var ýmsum fyrirtækjum og stofnunum sent bréf þar sem óskað var eftir fjárstuðningi. Mörg þeirra brugðust vel við en að auki höfðu félagasamtök og einstaklingar samband til að styrkja félagið.

Þessir aðilar eru:

- Byko, samfélagssjóður
- Jón Hjartarson
- Lionsklúbburinn Agla
- Lionsklúbburinn Múli
- Lyfja
- Mjólkursamsalan
- Oddfellow-stúkan Þorgeir, nr. 11, I.O.O.F.
- Oddfellow-stúkan Þorkell máni, nr. 7, I.O.O.F.
- Saltkaup
- Seltjarnarnesbær
- Svölurnar
- Toyota
- Vélar og skip

KÆRAR ÞAKKIR FYRIR STUÐNINGINN



Alltaf mikið að gerast hjá MS-félaginu

Í júlí síðastliðnum var Ingdís Lindal, skrifstofustjóri MS-félagsins, skipuð í starf framkvæmdastjóra félagsins, en hún hefur starfað á skrifstofunni allar götur frá árinu 2003.

„Ég hef unnið með fjórum formönnum MS-félagsins og tveimur samstarfsmönnum á þessum tíma,“ segir Ingdís og bætir við að í rauninni sé starfið það sama þótt titillinn hafi breyst. „Ég er nokkurn veginn í sama starfinu og ég var, og er þetta mjög fjölbreytt starf. Fáir dagar hafa komið á þessum 15 árum sem mér finnst leiðinlegt að mæta í vinnuna, hver dagur með nýjum og fjölbreyttum verkefnum. Það sem hefur verið merkilegast á þessum árum er að hafa fylgst með þeim miklu breytingum sem orðið hafa hvað varðar horfur fólks með MS. Það eru komin fram svo góð lyf sem hægja verulega á framgangi sjúkdómsins, svo það er allt annað að greinast með MS núna en fyrir fimmtán árum síðan, sem er mjög gleðilegt.“

Starfsemi félagsins er enn að taka breytingum og ýmislegt framundan, segir Ingdís. „Með núverandi formanni, Björgu Ástu Þórðardóttur, var ráðist í nýja stefnumótun fyrir félagið. Hún var lögð fram á síðasta ári, 50 ára afmælisári félagsins, og er mjög fín að mínum dómi. Það hafa staðið yfir talsverðar breytingar á skrifstofuhúsnæði okkar og framundan eru breytingar á húsnæðinu sem dagvistin hefur til umráða. Draumurinn er að setja rennihurð á matsal svo auðveldara verður að komast út á glæsilegan pall sem við erum með þar fyrir utan.“

En svona verkefni kostar fjármagn og fjáröflun er veigamikill þáttur í starfi Ingdísar. „Já, það er stöðugt verkefni að afla peninga í rekstur félags á borð við okkar. Fjáröflunarleiðirnar eru margar og breytilegar. Til marga ára skilaði sala jólakorta okkur drjúgu fjármagni, en hún hefur dalað verulega eftir að fólk fór að senda jóla-kveðjur sínar á netinu og póstburðargjaldið hækkaði mikið. Árið 2018 hófum við að gefa út dagatal og hefur móttaka á þeim verið frábær og salan gengið mjög vel. Ég tel að það sé komið til að vera og er dagatal fyrir árið 2020 þegar tilbúið. Svo er félagið öðru hvoru með sérstök fjáröflunarverkefni, síðast biðluðum við til fyrirtækja í landinu á 50 ára afmælinu okkar um styrk vegna framkvæmda á húsnæði. Almennt séð vil ég taka fram að ég hef alltaf fundið fyrir ríkri samkend með málstað okkar og við eigum marga dygga velunnara.“



Er MS í börnum sami sjúkdómur og MS í fullorðnum?

MS-sjúkdómurinn er kvilli sem herjar yfirleitt á unga fullorðna einstaklinga (20–40 ára). Á undanförnum 20 árum hefur greiningum fjölgað hjá börnum og unglingum. MS-sjúkdómur hjá einstaklingum yngri en 18 ára er flokkaður sem barna-MS. 3–5% einstaklinga greinast með MS-sjúkdóm fyrir 18 ára aldur. Vegna þess hve MS-sjúkdómur er sjaldgæfur í börnum þá grunar lækna líklega fyrst aðra sjúkdóma sem geta gefið svipuð einkenni eins og heilaæxli, heilablóðfall eða efnaskiptasjúkdóma.

Mikilvægt er að greina MS-sjúkdóminn sem fyrst í börnum eins og hjá fullorðnum til að hefja snemma fyrirbyggjandi meðferð. Ég bendi lesendum á nýlega vandaða grein í MS-blaðinu (2 tbl. 2018, bls 8–11) eftir Hauk Hjaltason taugasérfræðing um MS-sjúkdóminn; orsakir, áhættuþætti, tíðni, einkenni, greiningu og meðferð.

Í þessari grein verður fjallað um:

- 1) Rannsókn sem gerð var hér á landi árið 2010 um afmýlandi hvítaefnisjúkdóma í börnum.
- 2) Þau atriði sem skilja að MS-sjúkdóm í börnum og fullorðnum.

Rannsóknin

Brynjar Þór Guðbjörnsson, þá læknanemi á fjórða ári, gerði BS-rannsókn ásamt undirrituðum og Hildi Einarsdóttur röntgenlækni árið 2010 sem hét: Afmýlandi bólgusjúkdómar í miðtaugakerfi barna árin 1990–2009. Þetta var afturvirk rannsókn sem spannaði 20 ár. Sjúkraskrár og myndrannsóknir allra barna sem greindust á Íslandi með afmýlandi hvítaefnisjúkdóma voru athugaðar. Sjúklingum var síðan fylgt eftir í 5 ár og grein birt árið

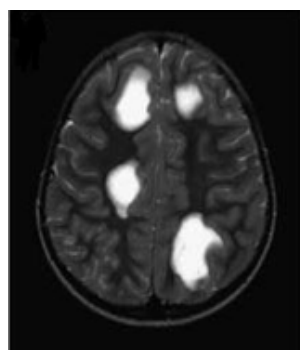
2015 í tímaritinu *Pediatric Neurology* um tíðni þessara kvilla í börnum á Íslandi.

Alls greindust átján börn og unglingar með afmýlandi bólgusjúkdóma í miðtaugakerfi á þessum 20 árum:

Prettán af átján greindust með eitt einstakt kast (Clinically isolated syndrome – CIS).

Sjö af þessum átján greindust með MS-sjúkdóm á rannsóknartímabilinu. Tvö þeirra greindust í byrjun rannsóknar og fimm til viðbótar fengu greininguna síðar á rannsóknartímabilinu. Allir þessara fimm síðastnefndu voru úr CIS hópnum og höfðu jafnframt bólgubönd í mænuvökva. Nýgengi (fjöldi nýrra tilfella) MS-sjúkdóms í börnum hér á Íslandi reynist því vera 0,45 á hver 100.000 börn á ári. Erlendar rannsóknir sýna nýgengi allt frá 0,15–0,5 á hver 100.000 börn á ári. Eins og sést á okkar tölum og einnig tíðnitölum MS-sjúkdóms í fullorðnum hér á landi er Ísland hátíðnisvæði fyrir MS.

Tveir af átján greindust með bráða dreifða heila- og mænubólgu (Acute disseminated encephalomyelitis-ADEM). ADEM er sjúkdómur barna yngri en 10 ára. Þessi börn eru með sömu brottfallseinkenni og sjást í MS-sjúkdómi en eru jafnframt með höfuðverk, flog, rugl og skerta meðvitund sem ekki eru dæmigerð fyrir MS-sjúkdóm. Miklar bólgubreytingar sjást í mænuvökva og bólgublettir í miðtaugakerfi eru stærri en sést við MS-sjúkdóm. 25% þessara barna greinast með MS-sjúkdóm síðar.



Mynd 1: Segulómunarmynd af heila hjá barni með bráða dreifða heila- og mænubólgu (ADEM). Hér eru bólgubreytingar í heila stærri en venjulega sést í MS.

Einn af átján greindist með sjón-
tauga- og mænubólgu (Neuro-
myelitis optica).

Kynjahlutfall í okkar rannsókn
var jafnt og meðalaldur var 14,25
ár. Þessu er öðruvísi háttað hjá
fullorðnum þar sem flestir greinast
með MS-sjúkdóminn á aldursbil-
inu 20–40 ára og konur eru í meiri
áhættu en karlar (3/1).

Yfir helmingur barna í okkar rann-
sókn greindust frá janúar til mars og
þriðjungur greindist árið 2009.

Mismunur á MS-sjúkdómi í börnum og fullorðnum

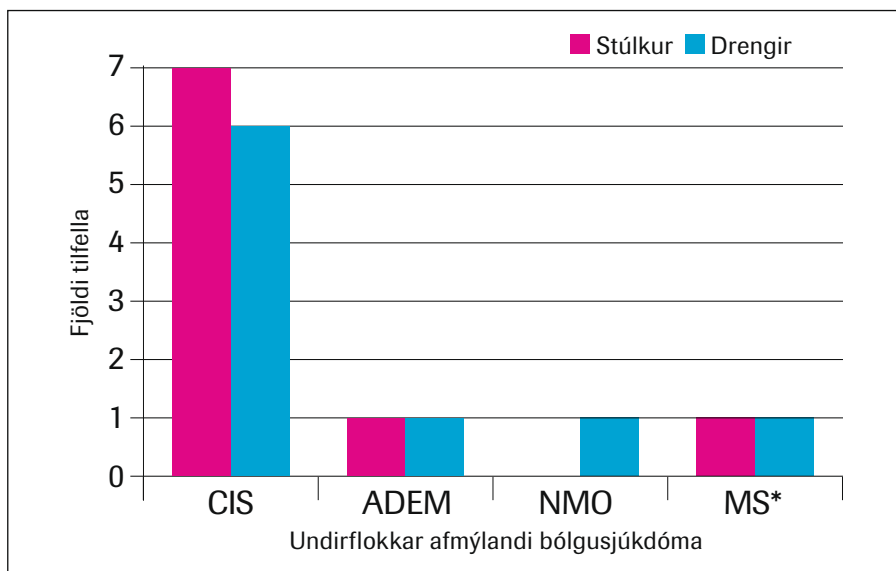
Miklar framfarir hafa orðið á undan-
förnum árum í þekkingu á tilurð,
greiningu og meðferð á barna-MS.

Ónæmiskerfi barna er mun
virkara en hjá fullorðnum. Börn eru
útsett fyrir fleiri sýkingum og fá tíð-
ar bólusetningar. Það er líklegt að
þetta orsaki sterkari bólgusvörun í
barna-MS sem leiðir til hærri tíðni
kasta, fleiri breytinga á segulóm-
myndum og einkenna frá mörgum
stöðum í heilanum samtímis. Á sama
tíma er heili barna og unglinga með
MS að þroskast. Hvítaefnið þroska-
st ekki að fullu fyrr en í kringum
tvítugt. Viðgerðarhæfni hvítaefnis er
meiri hjá börnum en fullorðnum. Að
þessum sökum tekur lengri tíma fyrir
einstaklinga með barna-MS að þróa
varanlega fötlun miðað við fullorðna.

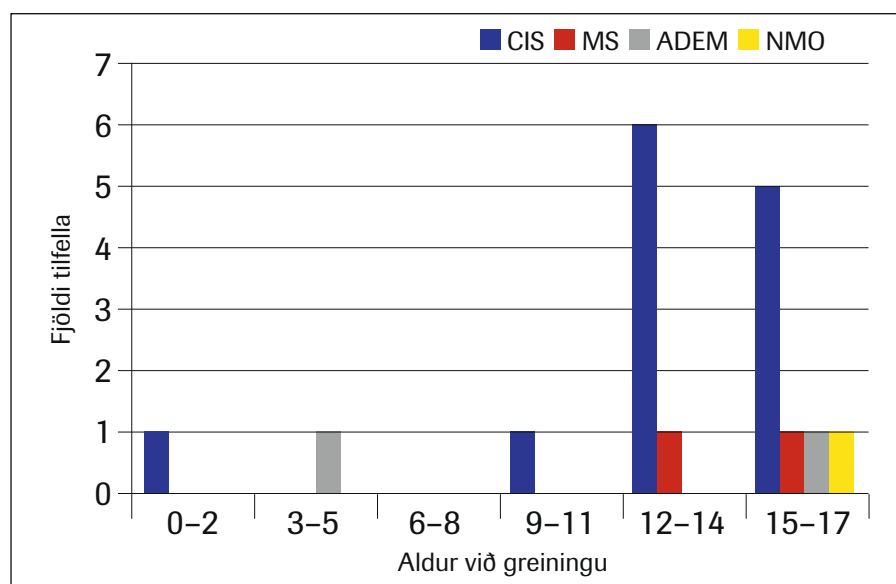
Orsakir MS-sjúkdóms eru sambland erfða og um-
hverfis. Engin ein orsök er þekkt. Margir áhættuþættir
hafa verið nefndir til sögunnar.

Lágt D-vítamínigildi í blóð, hár líkamspýngdarstuð-
ull (Body mass index–BMI), Epstein Barr veirusýking
(EBV), reykingar og HLADRB1 vefjaflokkur eru áhættu-
þættir fyrir MS-sjúkdóm bæði í börnum og fullorðnum.

Lágt D-vítamínigildi í blóði móður á meðgöngu eyk-
ur síðar hættu á MS-sjúkdómi í barni. Áður var talið
að áhættuþættirnir offita og lágt D-vítamínigildi í blóði
væru tengdir því D-vítamín getur safnast fyrir í fitu-
vef. Nýleg stór erfðafræðileg rannsókn á börnum með



Mynd 2: Fjöldi barna og unglinga á 20 árum með eitt einstakt kast (CIS), bráða dreifða heila- og mænubólgu (ADEM), sjóntauga- og mænubólgu (NMO) og MS eftir kyni.



Mynd 3: Fjöldi barna og unglinga á 20 árum með CIS, ADEM, NMO og MS eftir aldri. 2 börn greind með MS í byrjun rannsóknar vegna fjölda kasta og/eða misgamalla breytinga í heila á segulómun. 5 úr CIS hópnun greindust síðar með MS á rannsóknartímabilinu.

MS-sjúkdóm sýndi að þetta eru óháðir áhættuþættir. Lágt D-vítamín og hátt BMI geta bæði í sitt hvoru lagi hvatt til bólgumyndunar með því að hafa áhrif á ónæmis-
kerfið og eru þannig talin stuðla að MS.

Epstein-Barr veirusýking (EBV) er áhættuþáttur fyrir
MS-sjúkdóm í börnum og ungum fullorðnum. EBV veld-
ur einkyrningssótt sem einkennist af slæmri hálsbólgu
með hita auk eitla- og miltisstækkunnar. Þessi sýking
herjar einmitt mest á börn og unga fullorðna. Það er
algengara að börn sem greinast með MS-sjúkdóm hafi
fengið EBV sýkingu. Talið er að mótefnisvaki í kjarna
EBV líkist myelin basic protein (MBP) sem er mikilvægt
byggingarefni í mýelínslíðrinu. Mótefni sem myndast

gegn EBV geta því ráðist á mýelínslíðrið og valdið hvíta-efnissjúkdómi.

Bólusetningar eru ekki taldar áhættuþættir fyrir MS-sjúkdóm.

Einkenni MS-sjúkdómsins í börnum og fullorðnum eru svipuð. Þó eru sjóntaugabólga og jafnvægistruflanir algengari í börnum. Börnum yngri en 10 ára er hættara við rugli, flogum og meðvitundarskerðingu sem eru dæmigerð fyrir ADEM. Barna-MS er nánast alltaf í kastaformi (Relapsing-remitting). Það eru fleiri breytingar í heila á segulómun og bólguþættir í mænuvökva eru hærri í barna-MS miðað við fullorðna með MS-sjúkdóm. Tíðni kasta fyrstu 6 árin er meira en helmingi hærri í börnum samanborið við fullorðna með MS-sjúkdóm. Köstin í barna-MS eru alvarlegri en börn og unglingar ná sér hins vegar betur en fullorðnir eftir hvert kast. Þróun MS-sjúkdómsins er hægari í börnum og það tekur lengri tíma að þróa varanlega fötlun borið saman við fullorðna með MS. Nýlegar rannsóknir benda hins vegar til að varanleg áhrif á heilann komi fyrr en áður var talið. Það hefur komið í ljós að rúmmál heila og höfuðummál einstaklinga með barna-MS er minna en samanburðarhóps. Þetta tengist að einhverju leyti alvarleika sjúkdómsins en getur líka sést í börnum með vægt form af MS. Það er því mjög mikilvægt að hefja fyrirbyggjandi og sjúkdómshamlandi meðferð sem fyrst.

Greiningarviðmið McDonalds (sjá grein Hauks) eru áreiðanleg niður að 11 ára aldri. Um helmingur barna yngri en 11 ára sem fengu MS-greiningu samkvæmt viðmiðum McDonalds fá hvorki fleiri köst né nýjar breytingar í heila. Útiloka þarf vandlega aðra sjúkdóma og fara varlega í MS-greiningu hjá þessum hópi.

Fyrirbyggjandi og sjúkdómshamlandi meðferð í barna-MS hefur hingað til byggt á reynslu og rannsóknum hjá fullorðnum með MS-sjúkdóm. Þær rannsóknir sem gerðar höfðu verið í meðferð á barna-MS fram að 2018 voru eftirfylgdarrannsóknir og lýsingar á einstökum tilfellum. Mest reynsla er af sprautulyfjum eins og Beta-interferon lyfjum (Betaferon®, Avonex® og Rebif®) og Glatiramer acetate (Copaxone®). Flest þessara lyfja eru skráð fyrir börn eldri en 12 ára en reynsla er af Rebif® niður í 2ja ára aldur. Virkni og aukaverkanir eru svipuð og hjá fullorðnum (sjá grein Hauks). Eina tvíblinda slembiraðaða rannsóknin sem til er um fyrirbyggjandi meðferð í barna-MS var birt í nýlegri grein í september 2018. Þar voru borin saman Fingolimod (Gilenya®) í töfluformi og Interferon beta-1a í sprautuformi. Notuð var svokölluð „double dummy“

aðferð þar sem meðferðarhópar fengu annað hvort virkt lyf í töfluformi ásamt lyfleysu í sprautuformi eða öfugt. Rannsóknin varði í 2 ár. Virkni Fingolimods var marktækt betri með færri köstum og nýjar breytingar á segulómunarmyndum voru sjaldgæfari og minni samanborið við Interferon beta 1-a. Hins vegar fengu fleiri alvarlegar aukaverkanir í Fingolimodhópnum (17% borið saman við 6,6%). Þar voru flog algengust. Lengri rannsókn er þörf til að athuga langtíma virkni og aukaverkanir Fingolimods. Önnur tvíblind, slembiröðuð rannsókn er núna í gangi á notkun teriflunomide (Aubagio®) í meðferð barna og unglinga með MS-sjúkdóm.

Sprautulyfin voru lengi vel fyrsta meðferðin í barna-MS. Með tilkomu nýju lyfjanna í töfluformi hafa þau tekið við sem fyrsta meðferð. Barna heila- og taugalæknar bæði hér á landi og erlendis eru í vaxandi mæli farnir að nota Dimethyl fumarate (Tecfidera®) sem fyrsta lyf og Natalizumab (Tysabri®) eða Fingolimod (Gilenya®) ef hin lyfin duga ekki til.

Preyta og hugræn einkenni eins og þunglyndi, kvíði og einbeitingarerfiðleikar er mjög algeng í barna-MS. Þessi einkenni sjást hjá um 50% einstaklinga með barna-MS. Mikilgægt er að vera vakandi fyrir þessum einkennum og fylgjast vel með þroska og framgangi í námi hjá börnum með MS-sjúkdóm. Sálfræði- og lyfjameðferð er mikilvæg við þessum einkennum.

Er MS í börnum sami sjúkdómur og MS í fullorðnum?

Svar: Að hluta. Erfða- og áhættuþættir eru svipaðir. Greiningarviðmið eru áþekkt. Virkni meðferðar er samþærileg. Unglingar eru með svipaðan sjúkdóm og fullorðnir. Meiri bólgusvar hjá yngri börnum eins og sést í ADEM og NMO.

Helsti munurinn er að sjúkdómurinn leggst á einstaklinga sem eru komnir mislangt á veg í þroska í hvíta efni og ónæmiskerfi.

Þakkir

Þakka Hrefnu Guðmundsdóttur kærlega fyrir yfirllestur og ábendingar.



Ólafur Thorarensen barnalæknir, sérfræðingur í heila- og taugasjúkdómum barna.

Algengi MS-sjúkdómsins á Íslandi

Til þess að bera saman tíðni sjúkdóma milli landa í faraldsfræðilegum rannsóknum er algengi oft notað. Algengi er skilgreint sem fjöldi með ákveðinn sjúkdóm á fyrirfram ákveðnum degi (algengisdegi). Algengi sjúkdóma er gefið upp sem fjöldi á hverja 100 þúsund einstaklinga í ákveðnu þýði (öllu Íslandi til dæmis).

Rannsóknir sýna að algengi MS sjúkdómsins er hærra á Norðurlöndunum^{1, 2, 9, 10} og í norðanverðri Evrópu og Norður Ameríku, en í Asíu, Mið austurlöndum og Afríku.^{3, 4, 11, 12, 15} Orsökina er óþekkt en hefur verið talin skýrast að hluta til af erfðum ásamt minna magni sólarljóss á norðurhveli jarðar og þar af leiðandi minni upptöku D-vítamíns hjá Norðurlandabúum. Einnig er hugsanlegt að fleiri einstaklingar með vægan MS-sjúkdóm greinist þar sem sérhæfðir lækningar eru fleiri. Við gagnaöflun er hætt á að einstaklingar með milt form af sjúkdómnum eða sjúklingar á landsbyggðinni komi ekki með í útreikningunum. Nokkrar rannsóknir hafa verið birtar á algengi MS á Íslandi.^{13, 22, 23} Ég birti rannsókn á algengi MS-sjúkdómsins á Íslandi²¹ árið 2007.

Rannsóknin á Íslandi

Rannsóknin er hluti af doktorsverkefni mínu í samvinnu við Elías Ólafsson prófessor á Landspítalanum. Hún tók til allra einstaklinga með MS-sjúkdóminn sem voru búsettir á Íslandi á ákveðnum degi, þ.e. „algengisdeginum“ sem var 31. desember 2007. Gengið var úr skugga um að allir þátttakendur uppfylltu greiningarskilmerki MS-sjúkdómsins, annaðhvort McDonalds eða Poser kríteríu. Ákveðið var að greining sjúkdómsins hefði verið gerð þegar viðkomandi fékk sitt annað MS-kast eða þegar einstaklingi var greint frá af taugalækni að hann/hún hefði greininguna. Sjúklingar með síversnun (*primer progressifan* sjúkdóm) voru einnig teknir með og höfðu haft vaxandi einkenni frá miðtaugakerfinu í a.m.k. eitt ár.^{6, 7}

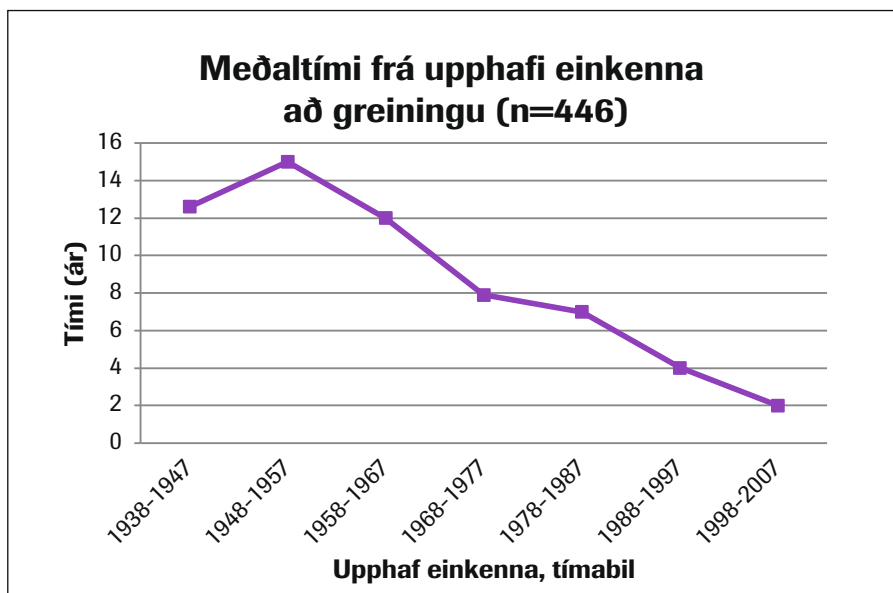
Rannsóknin var gerð með leyfi Persónuverndar og Vísindasiðanefndar. Upplýsingar um greiningu, búsetu á algengisdegi, kyn, upphaf einkenna, hvenær greining var sett og aldur við greiningu voru fengnar úr sjúkraskrá. Gagna var aflað úr sjúkraskrá frá (1) taugalækningadeild Landspítalans, (2) öllum sjálfstætt starfandi taugalæknum, (3) öðrum sjúkrahúsum og endurhæfingarmiðstöðvum, (4) Lyfjastofnun, sem hefur umsjón með fyrirbyggjandi meðferð (5) og Sjúkratryggingum Íslands.

Til að tryggja samræmi við aðrar rannsóknir voru notuð alþjóðlega viðurkennd greiningarskilmerki MS-sjúkdómsins, og notuðum við bæði s.k. Poser skilmerki (frá 1983) og/eða McDonald greiningarskilmerki (endurskoðun frá 2010) sem hafa leyst þau af hólmi. Skilmerkin byggja á einkennum viðkomandi og niðurstöðum læknisskoðunar.

Algengi fyrir MS-sjúkdóminn var reiknað út frá tölum frá Hagstofunni, um fjölda allra Íslendinga á algengisdaginn, og skipting þeirra í hópa eftir aldri og kyni. Alls fundum við upplýsingar um 526 íbúa á Íslandi sem voru greindir með MS-sjúkdóminn á algengisdeginum, 31. desember 2007 og voru 2% þeirra af erlendu bergi brotnir. Poser greiningarskilmerkin voru uppfyllt af 94% þeirra og 6% þeirra uppfylltu McDonald greiningarskilmerkin frá 2010. Allir sjúklingar höfðu fengið einkenni a.m.k. eins MS-kasts og höfðu einnig dæmigerðar MS-breytingar í segulómrannsókn (MR) og/eða breytingar í mænuvökva sem samrýmdust MS-sjúkdómnum. Hins vegar tókum við ekki með einstaklinga sem fengið höfðu eitt kast, grunsamlegt fyrir MS, en

lykilrannsóknir (þ.e. segulómun og mænuvökví) voru eðlilegar. Þessar sjúkdómsmyndir nefnast *laboratory-supported probable MS*, eða *clinically isolated syndrome*.¹⁴ Þrír sjúklingar höfðu greininguna MS en frekari upplýsingar um einkenni og niðurstöður rannsókna fengust ekki. Kastaform MS (relapsing remitting MS) var greint í 93% tilfella og síversnunar-form (*primary progressive MS*) í 6% tilfella, en upplýsingar voru ófullnægjandi hjá 1%.

Meðaltímalengd frá fyrstu einkennum til greiningar MS-sjúkdómsins stýttist jafnt og þétt með árunum eins og mynd 1 sýnir.



Mynd 1. Meðaltími frá upphafi einkenna til greiningar hjá sjúklingum sem uppfylltu Poser greiningarskilmerki.

Algengi

Algengi MS sjúkdómsins var 167.1 á hverja 100,000 Íslendinga (95% CI 153–181) á algengisdeginum. Aldursstaðlað algengi (mynd 2) sýnir vaxandi fjölda tilfella með aldri fram að um 65 ára aldri og fór minnkandi eftir það. Hins vegar eru miklu fleiri tilfelli í yngri aldurshópnum þar sem meira er af ungu fólki meðal þjóðarinnar.

Kynjaskipting

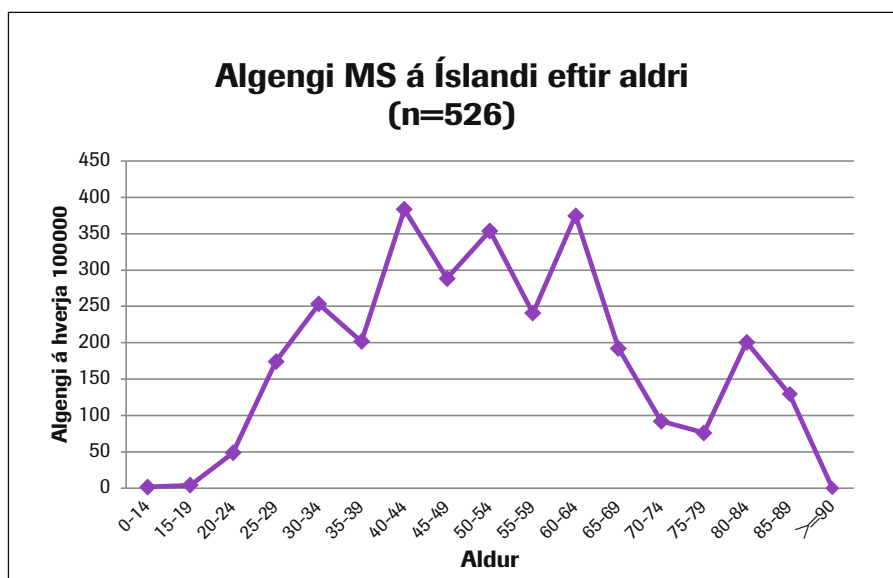
Mun fleiri konur voru í sjúklingahópnum (73%), en karlar (27%). Algengi reiknað fyrir konur reyndist vera 248 (95% CI 223–273) af hverjum 100,000 og 89 (95% CI 74–104) af hverjum 100,000 fyrir karlmenn. Kynjahlutfallið var stöðugt frá 1975 til 2007.

Aldur

Meðalaldur við greiningu var 36 ár (13–77 ár): 35 ár fyrir konur og 36 ár fyrir menn. Meðalaldur við fyrstu einkennum var 31 ár (10–74 ár): 31 fyrir konur og 33 fyrir menn. Meðalaldur alls hópsins var 47 ár (13–89) og mynd 2 sýnir dreifinguna eftir aldri.

Þörf fyrir hjálparkæki við gang

Við höfðum upplýsingar frá Hjálparkækjamiðstöð Íslands fyrir alla þá sem greindust með MS á árunum 1997–2007 og af þeim voru 11% (35/320) sem þurftu hjálparkæki við gang (staf, göngugrind eða hjólastól) á þessu 10 ára tímabili. Þegar við reyndum að meta hversu lengi leið frá greiningu þar til viðkomandi fékk hjálparkæki kom í ljós



Mynd 2. Algengi eftir aldri.

að það gerðist hjá þremur á fyrstu 12 mánuðunum eftir greiningu, sex á fyrstu tveimur árum eftir greiningu og 18 innan við 5 árum frá greiningu.

Niðurstaða

MS er algengari sjúkdómur í Íslandi en í sumum sam-
anburðarhópa. Algengi MS á Íslandi er 167/100,000, samanborið við 80/100,000 í Katalóníu,⁸ 71/100,000 á Ítalíu¹⁵ og 146/100,000 í Wales.⁶ Eins og áður var nefnt virðist meira um MS-sjúkdóminn á Norðurlöndunum en í öðrum heimshlutum (173/100,000 í Danmörku,¹⁰ 189/100,000 í Svíþjóð,² 203/100,000 í Noregi⁹ og 105/100,000 í Finnlandi¹⁷). Ástæða þessa er að mestu leyti óþekkt en kenningar eru uppi um minna magn sólarljóss og þar af leiðandi lágt D-vítamín hjá

Norðurlandabúum.¹⁸ Það þykir þó einnig ljóst að ekki er einungis um utanaðkomandi þætti að ræða heldur einnig mismun í uppsetningu erfðaefnis þeirra sem koma frá Norðurhveli jarðar samanborið við þá sem búa nær miðbaugi.¹⁹ Nýjustu rannsóknir hafa einnig beinst að mismunandi þarmaflóru og áhættu á að þróa með sér MS síðar á lífsleiðinni.²⁰

Samanburður við aðrar rannsóknir er þó þeim annmörkum háð að mismunandi greiningarskilmærki eru oft notuð í mismunandi rannsóknum og upplýsingaöflun um sjúklinga fer oft mismunandi fram. Rannsóknir síðustu áratuga hafa margar bent til aukningar á tíðni MS-sjúkdómsins. Þessa aukningu hefur maður séð um allan heim.¹⁻⁴ Eldri rannsóknir um algengi MS á Íslandi eru til þar sem fram kemur talsvert lægra algengi, td rannsókn frá Kjartani Gudmunssyni og Sverri Bergmann þar sem algengi var 52.4/100,000 árið 1962.²² Samkvæmt grein Johns Benedikz og Sigurlaugar Sveinbjarnardóttur¹³ lítur út fyrir að algengi MS-sjúkdómsins sé að aukast á Íslandi jafnvel þó að erfitt sé að bera beint saman þessar tvær rannsóknir. Rannsókn Sverris Bergmanns greinir frá lægra algengi samanborið við okkar rannsókn, 100/100,000 fyrir árið 2008.²³ Það þykir mjög óljóst hvort um raunverulega aukningu í tíðni sjúkdómsins sé að ræða eða einungis áhrif þeirrar vitundarvakningar sem orðið hefur um mikilvægi þess að greina sjúkdóminn eins fljótt og unnt er vegna tilkomu nýrrar og áhrifaríkrar lyfjameðferðar.⁵

Þakkir

Kærar þakkir til Elíasar Ólafssonar fyrir yfirlestur greinarinnar, Eiríku Urbancic og allra íslenskra taugalækna fyrir hjálp við rannsóknina. Rannsóknin var styrkt af Minningarsjóði Helgu Jónsdóttur og Sigurliða Kristjánssonar ásamt Rannsóknarsjóði Landspítalans.

Heimildaskrá

- 1 Sumelahti ML, Tienari PJ, Wikstrom J, Palo J, Hakama M: Increasing prevalence of multiple sclerosis in Finland. *Acta neurologica Scandinavica* 2001;103:153-158.
- 2 Ahlgren C, Oden A, Lycke J: High nationwide prevalence of multiple sclerosis in Sweden. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2011;17:901-908.
- 3 Houzen H, Niino M, Hata D, Nakano F, Kikuchi S, Fukazawa T, Sasaki H: Increasing prevalence and incidence of multiple sclerosis in northern Japan. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2008;14:887-892.
- 4 Etemadifar M, Maghzi AH: Sharp increase in the incidence and prevalence of multiple sclerosis in Isfahan, Iran. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2011;17:1022-1027.

- 5 Benito-Leon J: Multiple sclerosis: is prevalence rising and if so why? *Neuroepidemiology* 2011;37:236-237.
- 6 Poser CM, Paty DW, Scheinberg L, McDonald WI, Davis FA, Ebers GC, Johnson KP, Sibley WA, Silberberg DH, Tourtellotte WW: New diagnostic criteria for multiple sclerosis: guidelines for research protocols. *Annals of neurology* 1983;13:227-231.
- 7 Polman CH, Reingold SC, Banwell B, Clanet M, Cohen JA, Filippi M, Fujihara K, Havrdova E, Hutchinson M, Kappos L, Lublin FD, Montalban X, O'Connor P, Sandberg-Wollheim M, Thompson AJ, Waubant E, Weinshenker B, Wolinsky JS: Diagnostic criteria for multiple sclerosis: 2010 revisions to the McDonald criteria. *Annals of neurology* 2011;69:292-302.
- 8 Otero-Romero S, Roura P, Sola J, Altimiras J, Sastre-Garriga J, Nos C, Vaque J, Montalban X, Bufill E: Increase in the prevalence of multiple sclerosis over a 17-year period in Osona, Catalonia, Spain. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2013;19:245-248.
- 9 Berg-Hansen P, Moen SM, Harbo HF, Celius EG: High prevalence and no latitude gradient of multiple sclerosis in Norway. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2014;20:1780-1782.
- 10 Bentzen J, Flachs EM, Stenager E, Bronnum-Hansen H, Koch-Henriksen N: Prevalence of multiple sclerosis in Denmark 1950-2005. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2010;16:520-525.
- 11 Cheng Q, Miao L, Zhang J, Ding SJ, Liu ZG, Wang X, Sun XJ, Zhao ZX, Song YJ, Ding XY, Guo ZL, Yang Y, Chen SD, Jiang GX, Fredrikson S: A population-based survey of multiple sclerosis in Shanghai, China. *Neurology* 2007;68:1495-1500.
- 12 Bhigjee AI, Moodley K, Ramkissoon K: Multiple sclerosis in KwaZulu Natal, South Africa: an epidemiological and clinical study. *Multiple sclerosis (Houndmills, Basingstoke, England)* 2007;13:1095-1099.
- 13 Sveinbjornsdóttir S, Magnusson H, Benedikz JE: Multiple sclerosis in Iceland from 1900 to 2000: A total population study. *Multiple sclerosis and related disorders* 2014;3:375-383.
- 14 Lublin FD, Reingold SC, Cohen JA, Cutter GR, Sorensen PS, Thompson AJ, Wolinsky JS, Balcer LJ, Banwell B, Barkhof F, Bebo B, Jr., Calabresi PA, Clanet M, Comi G, Fox RJ, Freedman MS, Goodman AD, Inglesse M, Kappos L, Kieseier BC, Lincoln JA, Lubetzki C, Miller AE, Montalban X, O'Connor PW, Petkau J, Pozzilli C, Rudick RA, Sormani MP, Stuve O, Waubant E, Polman CH: Defining the clinical course of multiple sclerosis: the 2013 revisions. *Neurology* 2014;83:278-286.
- 15 Iuliano G, Napoletano R: Prevalence and incidence of multiple sclerosis in Salerno (southern Italy) and its province. *European journal of neurology* 2008;15:73-76.
- 16 Hirst C, Ingram G, Pickersgill T, Swingle R, Compston DA, Robertson NP: Increasing prevalence and incidence of multiple sclerosis in South East Wales. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry* 2009;80:386-391.
- 17 Sarasoja T, Wikstrom J, Paltamaa J, Hakama M, Sumelahti ML: Occurrence of multiple sclerosis in central Finland: a regional and temporal comparison during 30 years. *Acta neurologica Scandinavica* 2004;110:331-336.
- 18 Pierrot-Desseilligny, Souberbielle JC: Vitamin D and multiple sclerosis: An update. *Mult Scler Relat Disord*. 2017 May;14:35-45
- 19 Olafsson S et al: Fourteen sequence variants that associate with multiple sclerosis discovered by meta-analysis informed by genetic correlations. *NPJ Genom Med*. 2017 Aug 8;2:24
- 20 Jangi S et al: Alterations of the human gut microbiome in multiple sclerosis. *Nat Commun*. 2016 Jun 28;7
- 21 Eliasdóttir O et al: Prevalence of Multiple Sclerosis in Iceland. *Neuroepidemiology*. 2018;51(1-2):50-56.
- 22 Gudmundsson K et al: Further studies on multiple sclerosis in Iceland. *J of Neurological Sciences*. January 1974 Volume 21, Issue 1, Pages 47-58.
- 23 Flachenecker P et al. Development and pilot phase of a European MS register. *J Neurol*. 2010 Oct;257(10):1620-7.

Ólöf Elíasdóttir,
taugalæknir við Sahlgrenska
sjúkrahúsið í Gautaborg.



Hvatningar- verðlaun Öryrkjabanda- lagsins 2018

Þann 3. desember síðastliðinn hlaut MS-félag Íslands Hvatningarverðlaun Öryrkjabandalags Íslands 2018, en þau verðlaun eru „veitt þeim sem hafa með verkum sínum stuðlað að einu samfélagi fyrir alla og endurspegla nútímalegar áherslur um þátttöku, sjálfstæði og jafnrétti fatlaðs fólks.

Þann 3. desember síðastliðinn hlaut MS-félag Íslands Hvatningarverðlaun Öryrkjabandalags Íslands 2018, en þau verðlaun eru „veitt þeim sem hafa með verkum sínum stuðlað að einu samfélagi fyrir alla og endurspegla nútímalegar áherslur um þátttöku, sjálfstæði og jafnrétti fatlaðs fólks.“ Verðlaunin eru veitt í fjórum flokkum; einstaklings, fyrirtækis eða stofnunar, umfjöllunar eða kynningu og verkefni innan aðildarfélaga ÖBÍ.

Verðlaunin eiga að efla frumkvæði til nýrra verkefna og hugmyndavinnu í málaflokknum og skapa jákvæða ímynd fyrir fatlað fólk. Þau eiga að vera hvatning til að gera enn betur til innleiðingar á samfélagi sem endurspeglar einkunnarorð ÖBÍ: Eitt samfélag fyrir alla.

Verðlaunin eru veitt ár hvert á alþjóðadegi fatlaðra 3. desember og voru fyrst veitt árið 2007. Forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, er verndari verðlaunanna.

Erindi til flestra

MS-félagið hreppti verðlaunin í flokki verkefna innan aðildarfélaga ÖBÍ; nánar tiltekið var það Bergþóra Bergsdóttir fræðslufulltrúi félagsins sem fékk þau fyrir gerð



Bergþóra með bæklingana.

fræðslubæklinga um MS-sjúkdóminn. Alls eru bæklingarnir sex talsins og bera yfirskriftirnar: Upplýsingar fyrir nýgreinda, Almennur fróðleikur, Daglegt líf með MS, Hugræn færni, Persónuleiki og háttalag og Tilfinningaviðbrögð.

„Núna eru tæp tvö ár liðin síðan bæklingarnir komu út



Frá afhendingu Hvatningarverðlaunanna: Hr. Guðni Th. Jóhannesson, Bergþóra Bergsdóttir og Ingdís Lindal.

og móttökurnar hafa verið mjög góðar,” segir Bergþóra aðspurð um viðbrögðin. „Fólk með MS, aðstandendur og heilbrigðisstarfsfólk hafa lýst yfir ánægju sinni með útgáfuna auk þess sem ég hef heyrt að þeir séu notaðir t.d. við kennslu. Það sem gladdi mig þó hvað mest var þegar hjúkrunarfræðingur á LSH sagðist vera með bæklingana á náttborðinu sínu til að glugga í fyrir svefninn. Það segir mér að fagfólkið er líka að nýta sér bæklingana og að þeir séu ekki bara fyrir fólk með MS. Reyndar má segja að mikið af efni bæklinganna eigi erindi almennt séð til flestra sem glíma við langvinna sjúkdóma, til dæmis það sem kemur þar fram um hugræn vandamál og tilfinningaleg viðbrögð sem eru gjarnan mjög lík óháð því hvaða veikindi er um að ræða.“

Ekki hjólastóll eða dauðadómur

Oft virðist sem fólk viti lítið um MS-sjúkdóminn ef það hefur ekki kynnst honum af eigin raun eða einhverjum nákomnum – er það þín reynsla?

„Já, við hjá MS-félaginu erum enn að berjast við að eyða ýmsum fordómum um sjúkdóminn. Til dæmis að það sé undantekningarlaust samasemmerki á milli MS og hjólastólsins. Önnur ranghugmynd er að MS sé dauðadómur. Við erum að reyna að koma þeirri stað-

reynd út til almennings að MS sé ekki eins alvarlegur sjúkdómur og hann var hér á árum áður. MS er auðvitað enn erfiður langvinnur sjúkdómur en á undanförunum árum hafa komið fram mörg góð lyf sem draga verulega úr framgangi hans. Þannig geta æ fleiri lifað ágætu lífi í mun lengri tíma en áður. Það hefur hreinlega átt sér stað bylting í meðferðarúrræðum við MS og er allt annað að greinast með sjúkdóminn núna en bara fyrir 10 til 20 árum síðan.

Markmið okkar með útgáfu bæklinganna er því bæði að upplýsa fólk með MS, aðstandendur og heilbrigðisstarfsfólk um stöðuna hér og nú, en ekki síður að reyna að ná til almennings og stuðla að viðhorfsbreytingum gagnvart sjúkdómnum. Alltaf er hægt að hlaða bæklingunum niður af vefsíðunni eða nálgast þá á skrifstofu félagsins.“

Bergþóra leggur áherslu á mikilvægi þess að fólk sem greinist með MS hiki ekki við að leita til MS-félagsins eftir fræðslu og stuðningi. „Fólk getur til dæmis byrjað á því að fara inn á vefsíðuna okkar, msfelag.is. Það má treysta því að þar séu nýjar og áreiðanlegar upplýsingar um það helsta sem er að gerast í málefnum sem tengjast MS-sjúkdóminum. Þar er líka hægt að sjá hvaða þjónustu MS-félagið býður upp á. Fólk getur síðan sótt þá þjónustu sem því hentar þegar það er tilbúið til þess.“

MS-sjúkdómurinn - er áskorun - fræðsla eykur skilning



Að meðaltali greinist ein manneskja á tveggja vikna fresti með MS á Íslandi.

Flestir sem greinast eru á aldrinum 20-40 ára.

MS er sjálfsonæmissjúkdómur þar sem taugaboð frá miðtaugakerfi truflast.

Einkenni MS eru mjög breytileg. Þau geta verið varanleg eða komið í köstum.

Líkamleg einkenni geta verið

- Erfiðleikar við gang
- Dofi
- Mikil þreyta
- Sjóntruflanir
- Breytingar á jafnvægissskyni
- Minni máttur
- Skyndtruflanir
- Skerðing á samhæfðum hreyfingum
- Vöðvaspenna
- Spasmi og verkir

Hugrænar breytingar geta verið

- Erfiðleikar með minni
- Erfiðleikar með tal
- Erfiðleikar með einbeitingu og athygli
- Breytingar á persónuleika og háttalagi, s.s. þunglyndi
- Tilfinningasveiflur og minna frumkvæði

Einkenni leggjast misþungt á einstaklinga en enginn fær þau öll.

MS er hvorki smitandi né arfgengt og alls enginn dauðadómur.

MS er enn ólæknandi en lyf geta tafið framgang sjúkdómsins hjá flestum.

Í dag lifa flestir nýgreindir tiltölulega óbreyttu lífi áfram eftir greiningu.

MS-salurinn til leigu

MS-félagið er með einstaklega góðan sal til leigu að Sléttuvegi 5 sem tekur 60-70 manns í sæti. Salurinn er leigður út fyrir hvers kyns mannfagnaði; veislur, fyrirlestra og fundi, um helgar og eftir kl. 17 virka daga. Viðburði þarf að vera lokið fyrir kl. 22 og vínveitingar eru ekki leyfðar á staðnum.

Mjög gott aðgengi er að salnum og er hann búinn skjávarpa, píanói og borðbúnaði. Hægt er að leigja hljóðkerfi af félaginu.

Nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á msfelag.is/Félagið/Þjónusta.



Við styðjum MS-félag Íslands



Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Aðalvík ehf
Alda eignarhaldsfélag ehf
Analytica ehf
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arka heilsuvörur ehf
Arkitektastofan OG ehf
Arkis arkitektar ehf
Arkþing ehf
Atorka ehf verktakar og vélaleiga
Auglýsingastofa P&Ó
Álnabær ehf, verslun
Áltak ehf
Árbæjarapótek ehf
ÁTVR Vínúðir
B M Vallá ehf
Barnalæknaþjónustan ehf
Ber ehf
Betra líf ehf
BGI málarar ehf
Bíl - Pro ehf
Bílamálun Sigursveins
Sigurðssonar
bíumbíum barnafataverslun
Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Blómatorgið ehf
Bor ehf
Borgarpylsur
Borgir ehf, fasteignasala
Borlaug-íbúðir ehf.
Bókaútgáfan Hólar ehf

Bókhaldsstofa Reykjavíkur ehf
Bókhaldsþjónustan Vík
Bólsturverk sf
Brimdal ehf
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900
BSRB
Curron hf
Dale Carnegie
Danica sjávarafurðir ehf
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Drífa efnalaug og þvottahús
Dúktak ehf
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf
E.T. hf
Eignamiðlun ehf
Ernst & Young ehf
Eyrir fjárfestingafélag ehf
Fagmálun - Litaval sf
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag skipstjórnarmanna
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjárhald ehf
Fjölbrautarskólinn í Breiðholti
Formverk
Fóttaðgerðastofan frískir fætur
Fóttaðgerðastofan Gæfuspör, hjúkrunarheimilinu Söltúni 2
Frami, félag leigubíufreiðastjóra
Frystikerfi Ráðgjöf ehf
Garðs Apótek
Gatnaþjónustan ehf
Gáski sjúkrapjálfun ehf
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta
GB Tjónaviðgerðir ehf

Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com
Ginger ehf
Gistihúsið Víkingur ehf
Gjögur hf
GLÁMA-KÍM arkitektar
glerpro.is
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Gullsmiðurinn í Mjódd
Hagkaup
Hampiðjan hf
Handprjónasamband Íslands svf
Heildverslunin Glit ehf
Heimili ehf-fasteignasala
Heimsferðir ehf
Helgason og Co ehf
Henson sports
Hjá Guðjón Ó ehf
Hljóðbók.is-hljóðvinnslan
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Lotus
Hótel Óðinsvé
Hreinsitækni ehf
Húsalaðir ehf
Hýsi - Merkúr hf
Höfðakaffi ehf
Infuse ehf
Island ProTravel Island ehf
Í pokahorninu
Ísaga hf
Íslensk getspá sf
Íslenskir endurskoðendur
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
Ísold ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur



J. S. Gunnarsson hf
JA Lögmenn ehf
Jafnvægi ehf, Aveda
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar
Jens Guðjónsson ehf, skartgripaverslun
Kemi ehf-www.kemi.is
Klökk Arkitektar-Verkfræðingar ehf
KOM almannatengsl
Kólus ehf
KTM og Husqvarnaumboðið á Íslandi
Kælitækni ehf
Landslag ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Lausnaveik ehf
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf
Lerkitré ehf
Lifandi vísindi
Listvinahúsið, leirkerasmíði

Frá Osló: Ráðstefna Norræna MS-ráðsins

Þann 12.-14. október síðastliðinn var haldin árleg ráðstefna Norræna MS-ráðsins (NMSR). Ráðið bauð tveimur til þremur ungum fulltrúum frá hverju þátttökulanda-anna að sitja fundinn og taka þátt í sérstöku verkefni. Lára Björk Bender, Eva Þorfinnsdóttir (stjórnarmeðlimir MS-félags Íslands) og Roy Hearn fóru sem fulltrúar ungra og nýgreindra á Íslandi.

Stofnfrumumeðferð næsta bylting?

Ferðinni var heitið til Oslóar í Noregi að morgni föstudags þar sem fyrrum starfsmaður MS-félagsins, Helga Kolbeinsdóttir, tók á móti okkur en hún sat á þeim tíma í stjórn norræna ráðsins (NMSR).

Stuttu eftir komu okkar var fundurinn settur á Hotel Opera í Osló. Hann hófst á kynningum á hverju MS-félagi fyrir sig og starfsemi þeirra. Gaman er að segja frá því að Ísland hafði hvað flesta fulltrúa þetta árið, en til viðbótar við okkur fjögur var fulltrúi ungmennaráðs Noregs Íslendingur búsettur í Noregi.

Yfirtaugalæknirinn, Övind Torkildsen hélt fyrirlestur þar sem m.a. voru kynntar niðurstöður stofnfrumrannsóknna (RAM-MS) og annarrar lyfjapróunar. En samkvæmt nýjustu rannsóknnum er talið að stofnfrumumeðferð geti orðið bylting í meðferð við MS og að áhrif hennar á framgang sjúkdómsins sé í um 80-90% tilfella árangursrík.

Áður en að fyrri hluta fundarins var slitið fengum við kynningu frá Monu Enstad og Aud Kvalbein á Norska heilaráðinu (Hjernerådet) sem fylgist stöðugt með heilaheilsu einstaklinga í Noregi og árangrinum sem að það hefur borið.

Um kvöldið komu allir fundarmeðlimir saman í kvöldverð þar sem við fengum tækifæri til að kynnst ungu fulltrúunum ögn betur.

Ungmennaráð

Að morgni laugardags var dagskráin kynnt og hófst dagurinn með kynningu frá okkur ungu fulltrúunum. Hvert land kynnti fyrir hópnum hvað gert er í þeirra heimalandi til stuðnings við unga og nýgreinda. Kynningarnar komu heldur á óvart þar sem það kom í ljós að



Fulltrúar Íslands frá vinstri til hægri: Lára Björk, Roy og Eva.

Noregur og Danmörk voru einu löndin með virkt ungmennaráð sem ungir/nýgreindir einstaklingar sækjast í. Engin slík ungmennaráð virðast vera til staðar í Finnlandi og Svíþjóð og hefur illa gengið að ná saman greindum aðilum þar sem greining virðist vera "taboo" í þeirra

samfélagi. Við á Íslandi höfum nýlega stofnað slíkt ráð og er unnið að því að efla það og virkja betur. Kynning okkar var því á þann veg að erfitt væri að segja til um stöðu þess þar sem ráðið er svo nýtt. Við sóttumst því eftir leiðum frá öðrum ráðum sem við gætum nýtt okkur.

Að þessum kynningum loknum var okkur ungu fulltrúunum vísað í annað fundarherbergi þar sem við tókumst á við okkar verkefni í svokölluðu “workshop” og spurningin sem að við unnum út frá var: “Hvað getum við gert til að efla unga og nýgreinda á Norðurlöndum?”

Við ræddum ítarlega saman um hvað væri gert í hverju landi fyrir sig, hvaða aðgerðir hafi virkað og hverjar ekki. Hópurinn var sammála um að mikilvægast væri að virk ungmennaráð væru til staðar á öllum Norðurlöndunum. Því var ákveðið að veita hvað mestan stuðning til Finnlands og Svíþjóðar, þar sem þörfin er mest og setja upp svokallað *Best practice document* sem er best lýst sem leiðarvísi um hvaða aðgerðir sé hægt að styðjast við til þess að viðhalda og/eða stofna nýtt ungmennaráð. Við stofnuðum einnig hóp á Facebook sem hugsaður er til að miðla upplýsingum milli landa og halda þannig samstarfinu gangandi.

Niðurstöður hópsins voru svo kynntar fyrir Norræna ráðinu sem tók einstaklega vel í þau krefjandi verkefni sem liggja fyrir.

Við hlökkum til að sjá hvernig starf ungmennaráðs okkar þróast með tímanum og stefnum að því að hafa sambærilegt ráð og í Danmörku og Noregi til staðar hér á landi.

Ritað af
Láru Björk Bender,
Eva Þorfinnsdóttur
og Roy Hearn.



Við leigjum bíla með aðgengi fyrir hjólastóla

Hertz býður nýja og rúmgóða bíla með hjólastólaaðgengi.
Í Volkswagen Caddy er pláss fyrir 5 farþega þar af einn í hjólastól auk ökumanns.
Allar nánari upplýsingar veitir þjónustuver okkar í síma 522 44 00.



SÍMI 522 44 00 | hertz@hertz.is | www.hertz.is

Frábærlega vel heppnuð MS-ráðstefna í tilefni 50 ára afmælis

MS-félagið fagnaði 50 ára afmæli 20. september sl. og bauð af því tilefni til ráðstefnu og veislu að henni lokinni í Gullhömrum. Ráðstefnan bar yfirskriftina **MS-sjúkdómurinn – staða og horfur.**

Fjölmenni var á ráðstefnunni, sem þótti takast einstaklega vel enda margir áhugaverðir fyrirlestrar í boði. Fyrirlestrarnir voru teknir upp í hljóð og mynd og eru upptökur aðgengilegar á msfelag.is/Felagið/Útgáfa. Myndir má sjá í myndasafni 2018 á msfelag.is.

Ráðstefnan hófst með því að Björg Ásta Þórðardóttir, formaður MS-félagsins, bauð gesti velkomna og fór yfir þær breytingar sem átt hafa sér stað í málefnum og stöðu fólks með MS á undanförmum 50 árum. Breytingarnar hafa verið miklar, sérstaklega eftir að fyrirbyggjandi lyf komu til sögunnar. Enn eru þó margar

áskoranir óleystar, sérstaklega hvað varðar stöðu fólks með síversnunarform sjúkdómsins.

Þá tók Margrét Pála Ólafsdóttir við fundarstjórn. Margrét Pála er fræðslustjóri Hjallastefnunar, ásamt því að vera aðstandandi einstaklings með MS og fyrrum stjórnarmaður í félaginu. Margrét Pála stýrði ráðstefnunni af sinni alkunnu röggsemi enda ekki í fyrsta sinn sem hún stýrir fundum félagsins.

Ávarp dagsins flutti Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra. Auðheyrt var að ráðherrann hafði kynnt sér sjúkdóminn og þær áskoranir sem MS-greindir og að-



standendur þeirra standa frammi fyrir sem notendur heilbrigðisþjónustunnar.

Fyrsti fyrirlesari ráðstefnunar var Haukur Hjaltason, sérfræðingur í taugalækningum á taugalækningadeild LSH og talaði hann um MS í víðu samhengi. Fór Haukur í gegnum söguna og stöðuna í dag, einkenni sjúkdómsins sem eru svo margbreytileg, þróun þekkingar og greiningar og ekki síst fór hann í gegnum þá miklu þróun sem átt hefur sér stað í meðferð sjúkdómsins með tilkomu sífellt fleiri lyfja. Telur hann ekki ólíklegt að auknir meðferðarmöguleikar með fleiri og öflugri lyfjum muni breyta framtíðarhorfum MS-greindra svo um munar, sérstaklega til lengri tíma.

Að loknum fyrirlestrinum kom að ípróttaálfinum okkar síkátta, Sigurbjörgu Ármannsdóttur, sem hafði fengið það verkefni að hreyfa við ráðstefnugestum á milli fyrirlestra. Fékk hún blóð allra á hreyfingu með alls konar

æfingum og teygjum og allir því skælbrosandi og hressir þegar næsti fyrirlestur tók við.

Ólafur Thorarensen, sérfræðingur í taugalækningum barna á Barnaspítala Hringins, spurði þeirrar spurningar í sínum fyrirlestri hvort MS í börnum (ungmennni 18 ára og yngri) (MSB) væri sami sjúkdómur og MS í fullorðnum (MSF). Hann útskýrði að þrátt fyrir að MSB og MSF séu að mörgu leyti líkir sjúkdómar þá væri líka talsvert sem skildi að og væru ástæður að hluta til mismunur í þroska miðtaugakerfis og ónæmiskerfis í börnum og fullorðnum. Upphafseinkenni MSB væru þó svipuð og hjá þeim fullorðnu en með undantekningum.

Eftir stutt hlé tók Berglind Jóna Jensdóttir sálfræðingur til máls um áhrif MS-sjúkdómsins á lífsgæði og andlega líðan. Berglind Jóna þekkir sjúkdóminn að raun, en hún er sjálf greind með MS auk þess sem móðir



Björg Ásta



Margrét Pála



Belinda



Svandís



Haukur



Ólafur



Berglind Jóna



Anestis



Sigurbjörg

hennar var einnig með sjúkdóminn. Hún sagði vitað að margir MS-greindir glímdu við tilfinningavanda, og þá aðallega þunglyndi og kvíða, og að nauðsynlegt væri að leita sér aðstoðar við hugrænum einkennum, ekki síður en þeim líkamlegu. Hugræn atferlismeðferð (HAM) hefði sýnt að skilaði góðum árangri.

Þá tók til máls Anestis Divanoglou, lektor á heilbrigðisvísindasviði HÍ, sem lýsti hugmyndafræðinni um virka endurhæfingu, *Active Rehabilitation*, sem upphaflega var þróuð fyrir fólk með mænuskaða í Svíþjóð. Meðferðin gengur út á virka endurhæfingarmeðferð/-námskeið í 7-10 daga þar sem kennslan/meðferðin fer fram á jafningjagrundvelli með leiðbeinendum sem einnig eru fatlaðir. Verið er að aðlaga þessa endurhæfingarmeðferð, m.a. að MS. Hægt er að kynna sér módelið með því að horfa á myndband um *Active Rehabilitation* í Nor-egi á <https://www.youtube.com/watch?v=TGwvDx->

kkQ8 (5 mín. á norsku) og í Grikklandi <https://www.youtube.com/watch?v=zdwruB8c9W8> (35 mín., enskur þýðingartexti).

Síðust á mælendaskrá var Belinda Davíðsdóttir Chenery, sjúkraþjálfari BSC, KCMT, hjá Styrk, sjúkraþjálfun, sem sér, með öðrum, meðal annars um hópþjálfunina sem svo margir með MS nýta sér hjá Styrk. Fjallaði erindi Belindu um það hvernig hægt er að nota þjálfun til að bæta lífsgæði fólks með MS, til að bæta færni, virkni og samfélagsþátttöku þeirra en sumar aðferðir og áherslur í þjálfun nýtast betur en aðrar til að ná hámarksárangri.

Ráðstefnunni lauk síðan með því að Björg Ásta Þórðardóttir, formaður, sleit ráðstefnunni og bauð til afmælisveislu. Svignuðu borð hreinlega undan kræsingunum; tertum og brauði. Var kátt á hjalla og góð stemming.



	Ofsi Hryggur	Vík Ras Flónin	Trjóna Kona Vissa	Frið-land	Alda Orsök	Hör Kraftur Þökk	Seina Ýfir Púkann	Brall	Hreyfing	Tók Gunga	Sk.st. Sýl Blikar		Gnótt Sáð-land	Mauk Rasaði	
	Skortur Átölur	17					→16								
Temur Spil Skipar				→19			→					Óður Gagn			
Ætla Efni	24		→						Prúttu Frétta st. Hró		↓				
Grið Gallar Hrinu						↓	→			2↓	→9				
Hætis-hót		21↓	↓				↓		Ílát Uphr. Hegðun		↓		↓		
Rómur Gelt				6	↓	→	Rót Von Urg		4↓			Kvað Aumur Þræll			
Spurði Þróunin Sonur	14				25	→	3					→			
Haf Rödd Fugl		↓	→			↓	→			Glepja Mjóður Áreitir				↓	
Örk Röltir Gröm	↓			→20				↓		→			Brögð Rot Grugg		
Bak-slag			↓				↓		Ganga 51 Röð		11				
Ker Deig			→		18	Veiðir Tákn Frægð	1				↓	→			
	Óreiða Kækur	26		Andvarp		Orgaði Elds-neyti					Eink.st. Hólmi		22		
Erfiði			Lítill alda		Öskur Stormur Tré		→		↓	7	→			Vondi	
Sex Læti		→			Kusk Hnupl		Fugl Unun Ella				23	→		↓	
Reiður Starf Ekki	8					→	→		Sam-hljóðar	→	Næla Reim				
		Kona Tóm				→			12↓	Eirðar-leysi		15↓	↓		
Röst Ras				5→		Gort Vangi			13	→10					
1	2	3	4	5	→	6	7	8	9	→	10	11	12	13	14
15	16	→	17	18	19	20	→	21	22	23	24	25	26		

Verðlaunakrossgáta

Í krossgátunni er að finna málshátt, sem verðlaun verða veitt fyrir lausn á. Verðlaunin eru ekki af verri endanum – tölusett plakát af mynd Eddu Heiðrúnar Backman, Tveir prestir.

Sendið lausnina með nafni og símanúmeri á netfangið msfelag@msfelag.is eða komið við á skrifstofunni fyrir 1. maí. Dregið verður úr réttum lausnum. Tilkynnt verður um vinningshafa á aðalfundi félagsins, 9. maí, og hringt í vinningshafa í kjölfarið.



EDDA HEIÐRÚN BACKMAN
TVEIR PRESTIR

Við styðjum MS-félag Íslands

Reykjavík

Litsýn ehf
Lífstykkiabúðin ehf
LMB Mandat lögmansstofa
Lyfjaver ehf
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf
Margt smátt ehf
Mata hf.
Matthías ehf
Memaxi hugbúnaður-www.mem-
axi.is
Merlo Seafood
Mónakó
Multivac ehf
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur
MyCar ehf - Okkar bílaleiga
Myconceptstore
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf
Nexus, Glæsibæ
Nínukot ehf - Vinna um víða
veröld
Nói-Síríus hf
Nýi öðuskólinn ehf
Nýtt Skil slf
Ormsson
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
ÓV jarðvegur ehf
Pétur Stefánsson ehf
Pfaff hf
Pixel ehf
Pizza King ehf
Rafiðnaðarskólinn ehf
Raflax ehf
Rafsvið sf
Rafver hf
Rannsókn- og háskólanet
Íslands
Rannsóknarstofan Glæsibæ
Rarik ohf
Ráðgjafarmiðstöð landbúnaðarins
Reykjavíkur Apótek
Rikki Chan ehf
Rimaskóli
Röntgen Domus Medica
S4S ehf
Sagtækni ehf
Sameyki stéttarfélag í almann-
þjónustu
Samiðn, samband iðnfélaga
Samtök starfsmanna fjármálafyr-
irtækja-SSF
Seljahlíð, heimili aldraðra
Sigurraf ehf
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
Skeifan fasteignamiðlun
Skólavefurinn
Slökkvilið höfuðborgarsvæðis-
ins bs
Sportís ehf
Sprinkler pípulagnir ehf
Stansverk ehf

Stjá, sjúkraþjálfun
Stofnun Árna Magnússonar í
íslenskum fræðum
Stólpi Gámar
Suzuki á Íslandi
Suzuki bílar á Íslandi
Söluturninn Víkivaki
Söngskólinn í Reykjavík
Tannálfur, tannlæknastofa
Tannheilsa tannlæknastofa
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Guðrúnar
Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Sigurjóns
Arnlaugssonar ehf
Tannlæknastofa Tómasar
Einarssonar
Tannlæknastofan Möркиn 6 sf
Tannréttingar sf
Tark - Arkitektar
TBG ehf
Technik þjónusta og sala ehf
TEG endurskoðun ehf
THG Arkitektar ehf
Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræði
Tollvarðafélag Íslands
Tónastöðin ehf
tst.is - Teiknistofan Tröð
Tækniskólinn - skóli atvinnulífsins
Tölvar ehf
Ullarkistan ehf
Umslag ehf
Útfararþjónusta Rúnars
Geirmundssonar
Úti og inni sf
VA arkitektar ehf
Vagnasmiðjan ehf
VDO ehf
Verkfærasalan ehf
Verslunartækni ehf
Verslunin Álfheimar
Verslunin Brynja ehf
Vélsmiðjan Harka hf
Við og Við sf
VOOT Beita
VSÓ Ráðgjöf ehf
Wise lausnir ehf
ÞEJ fasteignir ehf
Þórarinn G. Valgeirsson
Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf
Örninn - hjól

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir

Vogar

Arktik Rok Motel ehf

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
Bazaar Reykjavík ehf
Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf

Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílaklæðningar hf
Bíla-verkstæði Kjartans og
Þorgeirs sf
Bílstál ehf
Bjartur rafverktaki ehf
Bliki bílamálun / réttingar ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Byggðarþjónustan bókhald og
ráðgjöf
dk hugbúnaður ehf-www.dk.is
Einar Beinteins ehf -
Dúklagningameistari
Elva Björk Sigurðardóttir, tann-
læknir
Ferli ehf
G. Sigurður Jóhannesson
goddi.is
Guðjón Gíslason, dúklagninga-
meistari
Hagblikk ehf
Hagbær ehf
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Hreint hf
Iðnaðarlausnir ehf
Ísfix ehf
Ístal ehf
JÓ lagnir sf
Jón Adólf ehf
JS ljósasmiðjan -
Sláttuvélamarkaðurinn
JS-hús ehf
Kambur ehf
Kofar og hús ehf
Kraftvélur ehf
Laser-tag Ísland
Lindakirkja
lindesign.is
Loft og raftæki ehf
Malbiksviðgerðir ehf
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf
Rafbraut
Rafgeisli ehf
Rafholt ehf
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
Rakarastofan Herramenn
RS snyrtivörur, L'occitane
Saumastofa Súsönnu
Skalli
Sportvörur
Stíflubjónustan ehf
Straumkul ehf
Suðurverk hf
Söguferðir ehf
Tannlæknastofa Sigurðar
Björgvinssonar
Teitur hópferðabílar ehf
Vatnsborun ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Zenús - sófar & gluggatjöld
Þokki ehf

Garðabær

66° Norður

Blikkiðjan ehf
Fagval ehf
Fimir ehf
G.S. Ráðgjöf ehf
Garðabær
Garðasókn
Geislatækni ehf - Laser þjónustan
Hafnasandur hf
Hannes Arnórsson ehf
Loftorka Reykjavík ehf
Marás vélar ehf
Pípulagnaverktakar ehf
Samhentir
Suðurtún ehf
Val - Ás ehf
Vörukaup ehf, heildverslun
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf
Aðalskoðun hf
Aflhlutir ehf
Annriki, Þjóðbúningar og skart-
-www.annriki.is
Bílasprautun Íslands ehf
Bílaverk ehf bílamálun og
réttingar
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun
FM 105,5
Dekkjasalan ehf
Efnamóttakan hf
Eldvarnarþjónustan ehf
Endurskoðun Hafnarfjarðar ehf
EÖ-Tréverk sf
Fjarðarkaup ehf
Fjarðarmót ehf
Flensborgarskólinn
G.S. múrverk ehf
Gaflarar ehf, rafverktakar
Gunnars mæjónes ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Hagtak hf
Heimir og Jens ehf
Hella ehf, málmsteypa
Héðinn Schindler lyftur hf
Hlaðbær-Colas hf, malbikunar-
stöð
Hvalur hf
Íshestar ehf
Íslenskir endurskoðendur/
ráðgjöf ehf
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf
Lögsýslan ehf
Músik og Sport ehf
Myndform ehf
Pylsubarinn Hafnarfirði
Rafgeymasalan ehf
Rennilist
Rúnir verktakar ehf
Smiðurinn þinn slf
Snittvélin ehf
Strendingur ehf
ThorShip

Við styðjum MS-félag Íslands



Við styðjum MS-félag Íslands

Hafnarfjörður

Umbúðamiðlun ehf
Útvik hf
Verkalyðsfélagið Hlíf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðjan Kofri ehf
Viðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Paktak ehf

Reykjanesbær

Bílrúðupjónustan ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
Eldey Airport Hotel ehf
Ellert Skúlason ehf
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf
Ferðapjónusta Reykjaness ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
geoSilica Iceland ehf
Gull og Hönnun ehf
Happy Campers ehf
Húsagerðin hf, trésmiðja
Kostur matvöruverslun
Maron ehf
Nesraf ehf
Ný-sprautun ehf
Pulsuvagninn í Keflavík
Ráin, veitingasala
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Reykjanesbær
Rörvirkir sf, Lúðvík Gunnarsson
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Sjúkrahjálfunin Ásja ehf
Slæging ehf
TM Bygg ehf
TSA ehf
UPS á Íslandi
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkúras ehf
Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Vökvatengi ehf

Grindavík

Grindavíkurbær
Lagnapjónusta Þorsteins ehf
Stakkavík ehf
Þorbjörn hf

Sandgerði

Verslunarfélagið Ábót
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf
Þorsteinn ehf

Mosfellsbær

Aftak ehf
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki
Elmir-teppapjónusta ehf
Fagverk verktakar sf
Garðmenn ehf

Grindverk ehf
Jón Auðunn Kristinsson
Kopar & Zink ehf
Matfugl ehf
Mosfellsbakarí
Nonni litli ehf
vinilparket.is

Akranes

Akraneskaupstaður
Bílasala Akraness ehf - Bílás
Bílaverkstæði Hjalta ehf
Bílver, bílaverkstæði ehf
Fasteignasalan Hákot
Galito veitingastaður
Gallery Snotra
Grastec ehf
Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili
Knattspyrnufélag Í.A.
Model ehf
Sementsverksmiðjan hf
Sjúkrahjálfun Georgs Janussonar
Smurstöð Akraness sf
Snókur verktakar ehf
Valfell fasteignasala
Verslunin Bjarg ehf
Vélsmiðja Ólafs R
Guðjónssonar ehf

Hvalfjarðarsveit

Hvalfjarðarsveit Innrimel 3

Borgarnes

B. Björnsson ehf
Borgarbyggð
Dýralæknapjónusta Vesturlands ehf
Framköllunarpjónustan ehf
Golfklúbbur Borgarness
Hársnyrtistofa Margrétar
Kaupfélag Borgfirðinga
Landnámssetur Íslands
Límtré Vímet ehf.
PJ byggingar ehf
Ræktunarstöðin
Syðra-Lágafelli ehf
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Söðulsholt ehf
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Velverk ehf

Stykkishólmur

Stjómendafélag Vesturlands

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Ingibjörg ehf

Snæfellsbær

Búðakirkja

Hellissandur

Bifreiðaverkstæði Ægis
Ingvarssonar
Breiðavík ehf
Nónvarða ehf

Búðardalur

Dalakot, gistiheimili og veitingastaður

Reykholar

Reykholahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Arctic Fish ehf
Bílasmiðja S.G.B. ehf
Hamraborg ehf
Massi þríf ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Skipsbækur ehf
Skógræktarfélag Ísafjarðar
Tannsar á Torfnesi sf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf
Verkstjórafélag Vestfjarða
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf
Þrymur hf,vélsmiðja

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
Vélsmiðjan-Mjöltnir ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Patreksfjörður

Vestmar ehf
Villi Á ehf

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Stóra-Laugaradalssókn

Bildudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Þingeyri

Grillir ehf

Hólmavík

Hótel Laugarhóll
Kollafjarðarneskirkja

Dranganes

Grundarás ehf

Árneshreppur

Árneshreppur

Hvammstangi

Húnaþing vestra
Sláturhús KVH ehf

Blönduós

Áfangi ehf
Blönduóskirkja
Húnavatnshreppur
Ísgel ehf

Pöntunar og viðgerðarpjónusta
Villa ehf
Skagabyggð
Stéttarfélagið Samstaða

Skagatrönd

Marska ehf

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag
Bókhaldspjónusta KOM ehf
Dögun ehf
Kaupfélag Skagfirðinga
Lykill sf
Sjúkrahjálfun Sigurveigar ehf
Steinull hf
Tengill ehf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Fljót

Ferðapjónustan Bjarnargili ehf

Siglufjörður

Fjallabyggð
Siglirðingur hf

Akureyri

AUTO ehf, bílapartasala
B. Snorra ehf
Bakaríð við brúna ehf
Baldur Halldórsson ehf
Betra brauð
Blikkrás ehf
Eining-löja
Endurhæfingarstöðin ehf
Fasteignasalan Byggð
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
-www.rettarholl.is
Grófargil ehf
Hársnyrtistofan Samson
HSH verktakar ehf
Húsprýði sf
Kranabílar Norðurlands
Menntaskólinn á Akureyri
Pedromyndir ehf
Pípulagningapjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf
Rafmenn ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan Kaupangi
Rofi ehf
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Samherji ehf
Samvirkni ehf
Sjómannafélag Eyjafjarðar
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skútaberg ehf
Stepustöð Akureyrar ehf
Stepusögun Norðurlands ehf
Stígur endurhæfing ehf
Svalbarðsstrandarhreppur
Tannlæknastofa Björns
Rögnvaldssonar
Timbra ehf, byggingarverktaki
Vegbúinn ehf - Gripa- og vöru-
flutningar

29

Við styðjum **MS**-félag Íslands



Alþýðusamband Íslands



Síðan 1918



Akureyrarbær





Stundum þarf tvo til

- því að sumt virkar betur saman

Heilsutvenna uppfyllir daglega vítamín- og steinefnaþörf Íslendinga í tveimur perlum.

Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR



Allt að sjóða upp úr?

Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýrupolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhamlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Lyfið er ætlað til inntöku og er mælt með því að hylkin séu tekin að morgni, fyrir máltíð (svo sem morgunverð) eða á fastandi maga. Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni. Hylkin má hvorki tyggja né mylja. Þetta er vegna þess að hylkin innihalda húðuð korn sem hindra niðurbrot lyfsins í magasýrunni. Mikilvægt er að skemma ekki kornin. Ráðlagður skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækni ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2-3 daga samfelld áður en einkennin réna. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

