

1. tbl. 2021 - 38. árg.

MS blaðið

MS-félag Íslands



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Markviss Skellur	6
Engin sjúkdómsvirkni markmið fyrirbyggjandi MS-meðferðar	8
Mikilvægi þjálfunar fyrir alla	10
Ómissandi í „sóttkvíar-tilveru“	13
Hreyfing á tímum COVID-19	14
Styrkur og gengið við vötn.	15
Enginn upplifir MS nákvæmlega eins	16
Stefnumótun félagsins	20
Jafningjastuðningur	24
Verðlaunakrossgáta	25



MS-blaðið

1. tbl. 2021, 38. 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:

Markaðsmenn

Umbrot og prentun:

Prentmet Oddi ehf.



Forsíðumyndina af Húna Hinrichsen tók
Aðalgeir Gestur Vignisson.

Þjónusta MS-félagsins

Nánari upplýsingar um alla þjónustu eru á vefsíðunni
www.msfelag.is/Félagið/Þjónusta

Skrifstofa félagsins er opin virka daga milli kl. 10 og 15. Á skrifstofu má nálgast ýmiss konar fræðsluefni, upplýsingar, aðstoð og söluvöru og tækifæriskort. Þar er einnig hægt að bóka viðtöl við félagsráðgjafa, sálfræðing og stuðningsaðila sem og námskeið, fyrirlestra og viðburði. Starfsmenn félagsins eru *Ingdís Lindal* og *Berglind Ólafsdóttir*.

Minningarkort. Hægt er að panta minningarkort í síma 568 8620, á msfelag.is eða msfelag@msfelag.is

Félagsráðgjafi. *María Rúnarsdóttir*, er með viðtalstíma á miðvikudögum. Hægt er að panta viðtalstíma eða símaviðtal á vefsíðunni msfelag.is eða í síma 568 8620.

Sálfræðingur. *Berglind J. Jensdóttir*, er með viðtalstíma á fimmtudögum. Hægt er að panta stuðningsviðtal á msfelag.is eða í síma 568 8620.

Jafningjastuðningur. Fólk sem greinst hefur með MS-sjúkdóminn og aðstandendur þeirra geta óskað eftir að ræða við einhvern sem gengið hefur í gegnum svipaða reynslu og það sjálft. Hægt er að óska eftir jafningjastuðningi með því að hringja í síma 568 8620 eða fylla út form á msfelag.is

Formaður. *Björg Ásta Þórðardóttir* er með viðtalstíma eftir samkomulagi. Hægt er að hafa samband með tölvupósti á bjorgasta@msfelag.is

Fræðsluteymi. Þrjár konur með MS með áralanga reynslu og víðtæka þekkingu á MS-sjúkdómnum og þekkingu á að ræða viðkvæm málefni, veita gjarnan viðtöl sé óskað eftir því. Einnig er hægt að fá hjá þeim ráðgjöf eða óska eftir fræðsluerindi, t.d. fyrir kennara, skólastjórnendur og/eða nemendur, leiðbeinendur og félaga í félagsstarfi, vinahópa eða ættingja.

Spjallhópar / landsbyggðarhópar. Ýmsir spjallhópar eru starfræktir víða um land og eru upplýsingar um þá og tengiliði á heimasíðunni. Á þessum tímum kórónuveirunnar er ekki auðvelt að halda úti starfi spjallhópa en hægt er að sækja aðstoð og styrk til skrifstofu félagsins til að efla slíkt starf, einnig með rafrænum hætti.

Námskeið. Almennt er stefnan sú að boðið er upp á hvert námskeið þegar næg þátttaka hefur náðst. Áhugasamir eru því hvattir til að fylgjast með og skrá sig á námskeið á heimasíðunni, msfelag.is

Innheimta félagsgjalds

Félagsgjald fyrir árið 2021 er kr. 3.000,- í samræmi við ákvörðun aðalfundar 2020. Rafræn greiðslukrafa verður send í netbanka félagsmanna á komandi vikum. Þeir félagsmenn sem eru ekki með netbanka mega gjarnan hafa samband við skrifstofu í síma 568 8620 til að ganga frá greiðslu.

MS-félag Íslands nýtur styrkja frá:



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



Reykjavíkurborg

Formannspistill

Kæru vinir.

Síðastliðið ár hefur verið mikil áskorun í íslensku samfélagi og enn eru krefjandi tímar framundan. Starf félagsins hefur af þeim sökum verið með nokkuð breyttu sniði í ljósi samkomutakmarkana. Mikil áhersla hefur verið lögð á að viðhalda ráðgjafapjónustu auk þess að upplýsingamiðlun sé góð. Félagið hefur nýtt tímann til að endurskipuleggja námskeiðin og eru nú námskeið félagsins að fara af stað með breyttu sniði. Áhersla verður lögð á minni og eftir atvikum sérhæfðari námskeið sem geta gagnast stærri hóp félagsmanna. Einnig hefur verið aukin áhersla á rafræna viðburði og hefur félagið fjárfest í og fengið að gjöf búnað til að sinna því vel.

Eitt málefni sem brunnit hefur á MS-félaginu síðustu misseri eru aðstæður ungs fólks sem hefur ekki kost á að búa í eigin húsnæði og býr á hjúkrunarheimilum. MS-félagið hefur barist fyrir því að stjórnvöld hugi sérstaklega að þessum hóp. Tryggja þarf að ungt fólk sem nú býr á hjúkrunarheimilum fái þjónustu við hæfi og hugað sé að þörfum þessa hóps. Yngra fólk er margt í annarri stöðu en aðrir íbúar hjúkrunarheimilanna sem eru eldri að árum og hefur aðrar þarfir. Einnig þarf að tryggja, eins og kostur er, möguleika ungs fólks til að búa heima hjá sér með viðeigandi aðstoð. Tryggja þannig aukið sjálfstæði og vellíðan þeirra. Hér þarf að gera betur og hefur félagið kallað eftir því.

Vinna við gerð stefnu í málefnum fólks með MS stendur nú yfir. Um er að ræða mikilvæga rýni á hinum ýmsum þáttum sem snúa að lífi fólks með MS, ekki síst meðferðar- og stuðningsúrræði og aðgengi að



Björg Ásta Þórðardóttir.
formaður MS-félags Íslands.

læknisþjónustu. Þessi vinna er rökrétt framhald af stefnumótun félagsins sem fram fór á árinu 2017. Þar var lögð fram framtíðarsýn félagsins í sex þáttum auk verkefnalista í samræmi við þá sýn. Ýmislegt hefur áunnist á síðustu árum en mikið verk er óunnið. Staða mála er rakin er nánar í blaðinu. Stefnt er að því að kynna stefnu í málefnum MS fólks á haustmánuðum og eru vonir bundnar við að stefnan verði höfð að leiðarljósi hjá stjórnvöldum við mótun áherslna í málaflokknum.

MS-félagið bindur vonir við að þetta ár verði líflegra í störfum félagsins og að aðstæður í samfélaginu gefi okkur fleiri tækifæri til að hittast og njóta góðra stunda. MS-félagið fylgist grannt með þróun mála tengd kórónuveirunni, bæði hvað varðar áhrif hennar á fólk með MS sem og bólusetningar. Þær breytingar sem hafa orðið á starfsemi félagsins vegna samkomutakmarkana munu að öllum líkindum, til lengri tíma litið, bæta starfsemi félagsins þar við sem náum til fleiri félagsmanna, sérstaklega utan höfuðborgarsvæðisins með aukinni rafrænni þjónustu og miðlun upplýsinga. Tækifærin eru mörg og verkefnið ærin en félagið stendur sterkt að baki ykkur.

Síðustu fjögur ár hafa verið einstaklega gefandi og er ég þakklát fyrir það tækifæri sem mér var gefið að leiða starf MS-félags Íslands á þessum tíma. Félagið samanstendur af frábæru fólki og eru bakhjarlar félagsins margir. Ég mun ekki gefa kost á mér til áframhaldandi setu í stjórn félagsins en þakka fyrir allan þann stuðning sem ég hef fengið á síðustu árum.

Styrktarreikningur fyrir frjáls framlög

Reikningur í Landsbanka nr. 0101-26-777120 – kt. 520279-0169

Ykkar styrkur er okkar stoð

Viltu hjálpa til við að renna styrkari stoðum undir rekstur MS-félagsins og gerast Stoðvinur? Stuðningur Stoðvina er ómetanlegur! Sem Stoðvinur styður þú félagið með mánaðarlegum eða árlegum framlögum og hjálpar þannig til við að renna styrkari stoðum undir rekstur félagsins. MS-félagið nýtur mjög lítila opinberra styrkja og innheimtir mjög lágt félagsgjald svo velvild einstaklinga, félaga og fyrirtækja stendur undir starfsemi félagsins. Hægt er að segja sig frá 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 skrá sig með því að smella á nafn neðarlega á forsíðu msfelag.is.

Aðalfundur

Aðalfundur MS-félags Íslands verður haldinn mánudaginn 10. maí kl. 17. Félagsmenn alls staðar á landinu munu eiga þess kost að taka þátt í fundinum með raf-rænum hætti. Nánar auglýst á vefsíðu og fésbókarsíðu félagsins og með auglýsingu í Fréttablaðinu þegar nær dregur.

Vakin er athygli á að kjósa þarf í eftirtalin embætti í stjórn á aðalfundi í ár: Formaður, 2 meðstjórnendur og varamaður.

Þá er þörf fyrir starfskrafta félagsmanna í hin ýmsu hlutverk í félaginu (sjá nánar á heimasíðu <https://www.msfelag.is/is/stjorn-og-nefndir>) og hvetjum við alla til að skoða sinn hug og tilkynna um framboð á netfangið msfelag@msfelag.is eigi síðar en viku fyrir aðalfund.

Alþjóðadagurinn

Hátíðahöld í tilefni af alþjóðadeginum í maí munu taka mið af gildandi samkomutakmörkunum. Fylgist með á heimasíðu og samfélagsmiðlum.

Páskaeggjaleit

Í stað hins hefðbundna páskaþingós hefur viðburðarnefnd félagsins ákveðið að blása til páskaeggjaleitar á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri laugardaginn 27. mars. Nánar auglýst á heimasíðu.



Óli Karló Steinsson, starfsmaður ELKO, Berglind og Ingdís.

Gjafir frá ELKO

Starfsmenn ELKO komu færandi hendi rétt fyrir jól með gjafir til félagsins að verðmæti um 100.000 krónur. Um var að ræða búnað fyrir skrifstofu sem nýtist t.d. við fjarviðtöl eða tvær vef-myndavélar, tvenn heyrnartól, tvær þráðlausar mýs og músamottur.

MS-félagið kann ELKO bestu þakkir fyrir þessa rausnarlegu gjöf.

Takk fyrir stuðninginn

Félagið vill koma á framfæri kæru þakklæti til eftirfarandi aðila fyrir auðsýndan stuðning með sölu á borðdagatali félagsins með myndum Eddu Heiðrúnar Backman.

**LYFJA • APÓTEKIÐ • EPAL • HEILSUHÚSIÐ • LÍF OG LIST
MELABÚÐIN • HÚSGAGNAHÖLLIN • MOSFELLSBAKARÍ**

Námskeið fyrir nýgreinda á vorönn 2021

MS-félagið hefur reglulega boðið upp á námskeið fyrir nýgreinda og tekið er við skráningum á biðlista á skrifstofu félagsins. María Rúnarsdóttir, félagsráðgjafi hefur tekið að sér að halda utan um námskeiðin og unnið að endurskipulagningu þeirra í samráði við stjórn félagsins. Samkomutakmarkanir vegna COVID-19 hafa því miður sett sitt mark á framboð námskeiða í vetur en nú stendur til að fara aftur af stað.

Námskeiðin eru fyrir fólk sem er með nýlega MS greiningu og er lögð áhersla á virkar umræður. Í hverjum hópi geta verið allt að átta manns og hittist hópurinn í 1,5 klukkustund í senn í þrjú skipti. Á námskeiðinu er

rætt um viðbrögð við greiningu, daglegt líf og áskoranir.

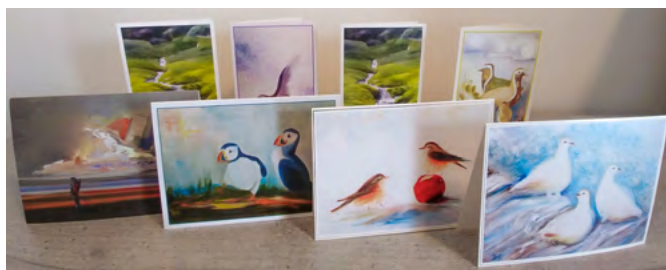
Fyrirhugað er að fara af stað með tvo námskeiðshópa nú í mars/apríl og halda áfram fram til sumars. Félagið hefur verið að taka sín fyrstu skref með fræðslu á netinu. Nú langar okkur að bjóða upp á námskeið fyrir nýgreinda með sama hætti. Vonumst við til þess að mæta þannig bæði landsbyggðarfólki og þeim sem vilja biða með að hitta fólk sem ekki tilheyrir innsta hring á þessum sérstöku tímum. Einnig verður boðið upp á námskeið í húsnæði félagsins að Sléttuvegi 5. Gætt verður að sóttvörnum í hvívetna og nægt rými haft á milli þátttakenda.

Plaköt

Plaköt með myndum Eddu Heiðrúnar Backman „Í hásal vinda“ og „Húmar að“ eru til sölu á skrifstofu félagsins en gerð voru 100 tölusett eintök af hvorri mynd. Plakötin eru í stærð A3 og kosta kr. 5.000 pr. stk.



Tækifæriskort



Tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman, Tolla, Eggert Pétursson og Derek K. Mundell eru til sölu á skrifstofu félagsins. Kortin eru án texta og fást í 2 stærðum. Blandaður pakki með 8 kortum og umslögum kostar 2.000 kr.

Húfur

Húfurnar eru úr bómull og með sérstökum saumi sem gerir þær bæði flottar og klæðilegar. Upplagt að nota þær í hlaupin, undir hjólahjálminn eða í útivistina.

Húfurnar eru til í þremur útgáfum: grá með fjólubláu merki; grá með appelsínugulu merki og svört með appelsínugulu merki. Ein stærð sem hentar öllum; börnum og fullorðnum.

Húfan kostar 2.000 kr.



Markviss Skellur

Skellur, ungmennaráð MS-félagsins, endaði árið 2020 á Jólafljarsvari. Við fengum grínistann Þórhall Þórhalls-son til þess að setja saman spurningakeppni fyrir okkur í gegnum Kahoot og stýra henni. Þórhalli tókst heldur betur vel til því það var mikið hlegið og von-umst við til þess að halda svipaða keppni á þessu ári.

Skellur vinnur markvisst að því að ná til sem flestra ungra og nýgreindra með MS-sjúkdóminn. Við viljum vera sýnilegri og á þessu ári ætlum við að vera með fjölbreytta viðburði til þess að ná til sem flestra. Stefnt er á að hefja undirbúning fyrir Reykjavíkumaraþonið núna strax í vor en maraþonið er okkar helsta fjáröflun.

Kaffihúsa- og happy-hour hittingarnir verða á sínum stað ásamt fleiri viðburðum.

Stjórn Skells dreymir líka um að vera með útilegu í sumar ef tækifæri gefst til. Vafalaust hefur mikið af MS fólki, á öllum aldri, fundið fyrir áhrifum kófsins. Það er mikilvægt að hugsa út fyrir kassann og leita leiða til þess að vera saman þrátt fyrir áskoranir og ef allt annað bregst þá er netið enn á sínum stað.

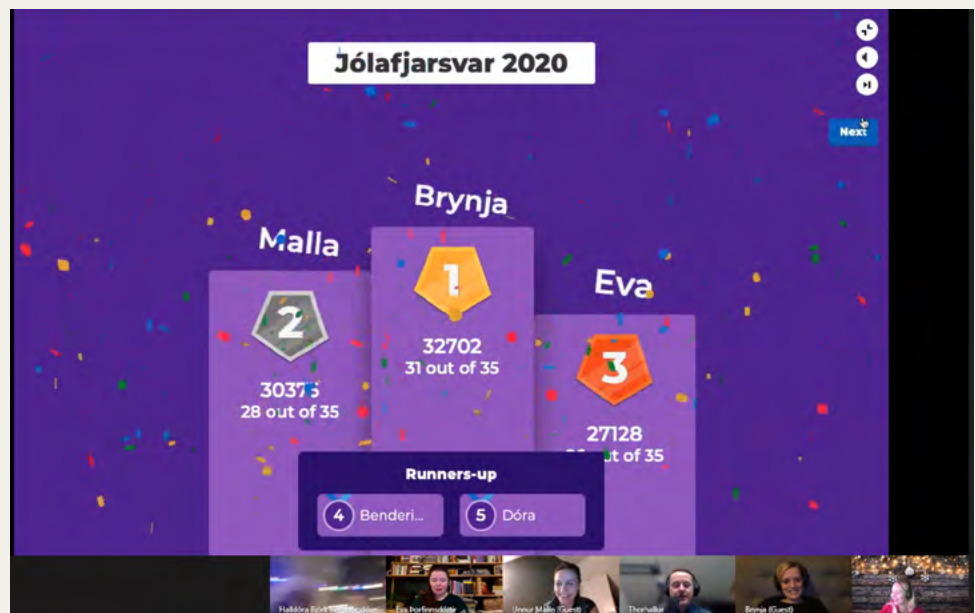
Við vonum að árið 2021 gefi okkur tækifæri til þess



að hittast og deila reynslu og þá sérstaklega til þess að veita hvort öðru stuðning og njóta góðra stunda saman.

Fylgist með okkur á FB-síðunni Skellur (MS), Insta-gram-, og heimasíðum MS-félagsins.

Kveðja, stjórn Skells.



Gjafir til MS Setursins

MS Setrinu bárust höfðinglegar gjafir í lok síðasta árs.

MS-félag Íslands gaf ný húsgögn í matsal, átta borð og fjórtíu stóla frá EG skrifstofuhúsgögnum þar sem kominn var tími á endurnýjun. Húsgögnin í matsalnum eru nú létt, falleg og þægileg fyrir skjólstæðinga Setursins. Borðin eru á hjólum og stólarnir með sérstökum hjólum að framan sem gera þá einkar hentuga og auðvelda í notkun.

Lionsklúbburinn Ásbjörn

gaf fjóra rafdrifna stóla frá Dorma í hvíldarherbergi Setursins. Hvíldarstólarnir leysa gömul sjúkrarúm af hólmi og eru kærkomin breyting.

MS Setrið þakkar hjartanlega fyrir þessar stóru gjafir



Hallgrímur Guðmundsson, Lúðvík Árnason formaður, Berglind framkvæmdastjóri fyrir hönd MS Setursins, Einar Jes Ágústsson og Skúli Gunnar Böðvarsson.

fastus.is



SNÚNINGSLÖK

Fastus býður uppá margar gerðir af snúningslökum til að auðvelda snúning og hagræðingu í rúmi

MASTER TURNER SNÚNINGSKERFIÐ

- Fyrir þá sem þurfa mikla aðstoð við hagræðingu í rúmi
- Gerir umönnunaraðilum kleift að snúa/hreyfa fólk á auðveldari hátt með betri líkamsbeitingu, jafnvel hægt að nota fólkslyftara

QUICK ON SNÚNINGSTEYGJULÖK

- Auðvelda fólki að snúa sér og hreyfa í rúmi
- Auðvelt að setja lakið á dýnuna og taka það af
- Fæst á flestar dýnustærðir



Nánari upplýsingar veitir Sandra Hjálmarsdóttir
söluráðgjafi á netfangið sandra@fastus.is

Opið mán - fim 8:30 – 17:00, fös 8:30 – 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Engin sjúkdómsvirkni markmið fyrirbyggjandi MS-meðferðar

Ástæða þessa stutta greinarkorns er að kynna hugtak sem hefur verið að ryðja sér til rúms síðastliðin tíu ár. Er það hugtakið um enga sjúkdómsvirkni eða no evidence of disease activity (NEDA). Hugmyndin á bak við það er að markmið fyrirbyggjandi meðferðar sé að reyna stöðva alla sjúkdómsvirkni og koma því alveg í veg fyrir ný köst, nýjar skellur og frekari fötlun. Hefur þetta sannarlega verið markmið MS meðferðar um langan tíma en tvennt hefur gerst sem aukið hefur áhersluna á þetta atriði. Í fyrsta lagi hafa komið fram lyf sem gera þetta mögulegra en áður. Í öðru lagi sú vitneskja að afar mikilvægt sé að hefta alla bólguvirkni, ekki síst framarlega í sjúkdómsferlinu.

Straumhvörf

Þó að straumhvörf hafi orðið í fyrirbyggjandi meðferð við MS á síðustu 10-15 árum er enn langt í land. Nýju MS lyfin virka fyrst og fremst á kastasjúkdóm en mun síður á síversnunarformið. Hvernig stendur á því? Það sem einkennir kastasjúkdóm eru nýjar bólgur (skellur) í miðtaugakerfinu. Gæði nýju MS lyfjanna felast í því að stöðva bólgu myndun. Þau laga mjög takmarkað fyrri skemmdir. Rannsóknir hafa sýnt að það er lykilatriði stöðva eða bæla niður bólgu, helst sem fyrst í sjúkdómsferlinu. Með því má mögulega hindra eða að minnsta kosti seinka tilkomu síversnunar. Til að flækja málið er ekki víst að öll síversnun sé tilkomin vegna fyrri bólgu og því ekki öruggt að hana megi fyrirbyggja að öllu leyti með öflugum ónæmisbælandi lyfjum.

Eins og áður sagði, hafa MS lyfin takmarkaða virkni gegn síversnun, enda er yfirleitt lítil bólga þar á ferðinni. Þetta endurspeglast í því að sjúklingnum versnar án þess að fá ný köst eða nýjar skellur. Síversnun er því

meira í ætt við taugahrörnun en bólgu. Þrátt fyrir takmarkaðan árangur í meðferð gegn síversnun, leggjast flestir MS rannsakendur í dag á árarar við að skilja og meðhöndla síversnun hvort sem hún er frumkomin (primary) eða síðkomin (secondary). Eru einnig komin fram á sjónarsviðið lyf sem hafa vissa virkni gegn síversnun, rituximab og ocrelizumab við frumkominni og siponimod við síðkominni.

Af hverju ekki strax?

Spyrja má, ef það er lykilatriði að hefta bólgu snemma, af hverju nýrri og öflugri lyf, og jafnvel stofnfrumu-meðferð, séu ekki ávallt notuð strax til þess að stöðva alla sjúkdómsvirkni? Ástæðan er að sum lyfin og ekki síst stofnfrumu-meðferð eru kröftugt ónæmisbælandi og geta í einstaka tilfellum haft alvarlegar aukaverkanir. Auk þessa er hluti MS sjúklinga með tiltölulega vægan sjúkdóm sem kallar ekki á sterka ónæmisbælandi meðferð. Fer þetta því allt eftir hve virkur MS sjúkdómurinn er hjá hverjum og einum og það getur tekið vissan tíma að átta sig á því.

Eigi að síður er æ ríkari tilhneiging til að meðhöndla með sterkari lyfjum snemma í sjúkdómsferlinu og draga frekar í land þegar engin sjúkdómsvirkni hefur verið til staðar í fleiri ár. Dæmi um slíkt er notkunin á lyfinu rituximab. Er það lyf gefið á 6 mánaða fresti. Sýna rannsóknir erlendis frá að eftir 2-3 ára meðferð er bæði öruggt og æskilegt að lengja bilið á milli gjafa í 9-12 mánuði. Enn fremur, ef engin sjúkdómsvirkni er á þeirri meðferð í nokkur ár, má lengja bilið milli gjafa enn frekar eða jafnvel setja út meðferð, ekki síst ef sjúklingur hefur verið gjarn á sýkingar meðan á meðferð stóð. Eftir að meðferð er hætt, þarf að fylgjast vel með sjúklingi eins og áður með reglulegum segulóm skoðunum.

Hvað er MS kast?

Þegar lagt er mat á sjúkdómsvirkni eru merki um MS köst ávallt metin. Afar þýðingarmikið er að sami skilningur sé lagður í orðið MS kast, bæði hjá sjúklingum og læknum. Eins og MS sjúklingar þekkja manna best eru

flestir með einhver dagleg einkenni eða allt að því. Oftast er um að ræða eftirstöðvar frá fyrri köstum, þreytu, endurvakningu á fyrri einkennum eða svokölluð stuttvarandi (paroxysmal) einkenni við MS. Dæmi um slíkt eru sekúndu langir rafstraumar eða krampar/spasmar í annarri hliðinni eða líkamshluta. Ofanefnd einkenni eru ekki dæmi um ný köst. MS kast einkennist af nýjum einkennum sem standa lengur en í 24 klukkustundir án merkja um sýkingu. Kastaeinkenni þurfa að vera dæmigerð MS einkenni, eins og sjóntap og verkur við augnhreyfingar eru merki um sjóntaugabólgu. Yfirleitt byrjar kast á 1-2 dögum og stendur svo í daga eða vikur, jafnvel mánuði. Með nýrri lyfjum eru köst fremur fátíð. Áður var algengt að MS sjúklingar lægju inni á taugadeildum vegna kasts, nokkuð sem er tiltölulega sjaldgæft í dag.

Af hverju er svona mikilvægt að skilja á milli nýrra MS kasta og eftirstöðva fyrri kasta? Ný köst tákna að fyrirbyggjandi meðferðin er ekki að gagnast nægjanlega og kallar yfirleitt á breytingu. Því er afar brýnt að köst séu rétt metin. Aukinn líkamshiti og ýmist álag getur leitt til „endurvakningar“ eldri einkenna sem virðist við fyrstu sýn vera kast en er í raun gervikast (pseudorelapse). Helst þarf taugalæknir að staðfesta nýtt kast með skoðun.

Mikilvægi segulómunar

Önnur og kannski mikilvægasta leiðin til að meta sjúkdómsvirkni, er með reglulegri segulómskoðun. Af hverju er segulómskoðun næmara mat á sjúkdómsvirkni en talning kasta? Ástæðan er sú að köstin eru eingöngu toppurinn á ísjakanum. Talið er að níu af hverjum tíu nýjum skellum sem sjást með segulómskoðun leiði ekki til kasts. Flestar nýjar skellur verða djúpt inni í heilanum í kringum heilahólfin og hafa ekki bein áhrif á sjón, hreyfi- eða skynbrautir og framkalla því engin ný klínísk einkenni.

Nú ná sér margir vel eftir MS köst. Af hverju eru köstin og nýjar skellur neikvætt? Í fyrsta lagi ná sér ekki allir vel eftir köstin. Í um 40% kasta verða viðvarandi eftirstöðvar. Hafa yngri einstaklingar tilhneigingu til að ná sér betur eftir köst. Í öðru lagi geta endurtekin köst ýtt undir síversnun. Í þriðja lagi á sér stað niðurbrot bæði á mýelíni og taugaþráðum. Mýelínið getur endurnýjast að hluta en mun síður taugaþræðirnir. Í hverjum millímetri af bólgu eyðileggjast um 11000 taugasímar. Í fjórða lagi renna þessar skellur saman í fláka sem hefta til muna taugaboð um heilann og valda viðvarandi einkennum og ýta undir síversnun.

Við meðalsvæsin eða svæsin köst þar sem kastið gæti skilið eftir sig varanlega fötlun, er mælt með háskammta sterameðferð (methylprednisolon 500-1000mg) á dag, í þrjá til fimm daga í röð, annað hvort á töfluformi eða í æð. Í dag eru sterar á töfluformi taldir jafngildir gjöf í æð þó vissulega séu til sjúklingar sem upplifað hafa mun á þessu tvennu. Sumir finna fyrir meiri óþægindum frá meltingarvegi við inntöku um munn. Viss kvíði, svefnleysi og hjartsláttarþægindi eru algeng við steranotkun. Við alvarleg köst sem ekki svara sterum kemur til greina að gefa lengri sterakúr eða framkvæma blóðvökvaskipti (plasmapheresis).

Hliðstæður við ofanefnda hugmynd um enga sjúkdómsvirkni má finna í öðrum bólgusjúkdómum eins og liðagigt þar sem áherslan er einnig á að stöðva bólguna snemma, ekki eftir að liðirnir hafa orðið fyrir varanlegri skemmd. Því skiptir miklu máli fyrir taugalækna og lækna almennt að greina MS snemma og meðhöndla af krafti, sérstaklega snemma í sjúkdómsferlinu.



Ólafur Árni Sveinsson,
taugalæknir
á taugalækningadeild LSH

MS-sjúkdómurinn - er áskorun
- fræðsla eykur skilning



Mikilvægi þjálfunar fyrir alla

Reglubundin hreyfing er nauðsynleg til að bæta lífsgæði og vellíðan og stuðlar að bættri færni, virkni og þátttöku í lífinu. Það er vel þekkt að þjálfun bætir starfsemi hjarta- og æðakerfis, eykur liðleika, vöðvastyrk og úthald, hægir á beinþynningu, styrkir ónæmiskerfið, bætir starfsemi meltingarfæra og þvagblöðru og hefur uppbyggjandi og verndandi áhrif á taugakerfið. Líkamspjálfun dregur úr þunglyndi og streitu og stuðlar þannig að bættri andlegri líðan. Hreyfing hefur verndandi áhrif gegn mörgum alvarlegum sjúkdómum. Sykursýki, heilablóðfall, krabbamein, þunglyndi og hjarta- og æðasjúkdómar eru aðeins örfá dæmi. Ávinningurinn af reglubundinni hreyfingu er meiri en nokkurt lyf getur boðið upp á.

Flest vitum við þetta. Þrátt fyrir það eiga margir í erfiðleikum með að stunda reglulega líkamspjálfun. Einkenni MS sjúkdóms, s.s. þreyta, máttminnkun, skynbreytingar, þvagleki og verkir geta dregið verulega úr vilja og getu fólks til að hreyfa sig. Áður fyrr var hreyfing jafnvel talin óæskileg fyrir fólk með MS og fólki var ráðlagt að spara orkuna og hvíla sig. Rannsóknir á áhrifum þjálfunar á taugakerfið hafa aftur á móti sýnt fram á að reglubundin líkamspjálfun er mikilvægt vopn í baráttunni við líkamleg og andleg einkenni sjúkdómsins og getur ekki leitt til versnunar (1,2). Þjálfun er ómissandi þáttur í að efla sjálfsbjargargetu, sjálfstraust og sjálfstæði. Mikilvægt er að laga þjálfun að getu hvers og eins. Í þeim tilvikum sem lyfjameðferð hægir á eða stöðvar sjúkdómsganginn skapast enn betra tækifæri til að sinna þjálfun af meiri ákefð. Á öllum stigum sjúkdómsins er hægt að finna þjálfun við hæfi. Allir með MS geta og þurfa á daglegri hreyfingu að halda.

Lykillinn að árangri í MS þjálfun

Rannsóknir og reynsla hafa sýnt okkur að sumar aðferðir og áherslur í þjálfun nýtast betur en aðrar til að ná hámarksárangri í þjálfun með MS (3). Hafa þarf nokkur lykilatriði í huga þegar farið er af stað og við þurfum í sífellu að endurmeta áherslur og áhrif þjálfunar

í samræmi við gang sjúkdómsins. Í MS köstum eða hnignun er nauðsynlegt að draga úr ákefð í þjálfun og leggja áherslu á að viðhalda hreyfigetu liða og vöðva en þegar vel gengur má gefa í og leggja meiri áherslu á þol- og styrktarþjálfun. Allir með MS þurfa á daglegri hreyfingu að halda til að fyrirbyggja áhrif hreyfingarleysis á hreyfi- og skynkerfin. Grundvallarreglan er að sníða stakk eftir vexti og hafa skynsemi að leiðarljósi til að hámarka ávinning af þjálfuninni og hafa ánægju af.

Dagleg hreyfing

Fyrsta skrefið er að taka ákvörðun um að láta þjálfun vera órjúfanlegan hluta tilverunnar. Hver og einn þarf að gera upp við sig hvort, hvernig, hvar og hvenær best sé að þjálfast. Æskilegt er að hreyfa sig daglega og sníða hreyfinguna að aðstæðum, líðan og getu hverju sinni. Með því móti þarf ekki að taka ákvörðun daglega um hvort maður eigi að hreyfa sig þann daginn heldur hvernig. Þannig verður hreyfingin fyrirhafnarminni og ómissandi hluti af deginum. Mælt er með að hreyfa sig í a.m.k. 30 mínútur daglega. Æfingatíminn þarf ekki að vera samfelldur. Stundum er betra að gera færri æfingar í einu og oftast til að fyrirbyggja þreytu og hitaáhrif.

Áhrifaríkasta leiðin til að koma sér af stað er að ígrunda hvaða aðferð er líklegust til að bera árangur. Einstöku sinnum getur ákvörðunin um að byrja verið nóg en margir þurfa aðhald og aðstoð til að byrja með. Sjúkraþjálfarar eru sérhæfðir í að greina hreyfiskerðingar og veita einstaklingsmiðaða þjálfun. Ganga eða sundferð með góðum vin, fjölskyldumeðlim eða þjálfun í tækjasal eða hóp er skammtileg leið fyrir marga til að halda sér við efnið. Á netinu er hægt að finna ókeypis hreyfiöpp og sérhæfð æfingamyndbönd frá MS samtökum víða um heiminn. Nauðsynlegt er að velja hreyfingu sem hentar þörfum, áhuga og vilja hvers og eins og er líkleg til að veita vellíðan og ánægju.

Þolþjálfun

Þol er geta líkamans til að erfiða mikið í langan tíma. Markmið þolþjálfunar er að auka afkastagetu hjarta-vöðvans og nýtingu á súrefni í líkamanum. Til að ná árangri í þolþjálfun þarf að hreyfa hraðar en vanalega og nota stóra vöðvahópa í þeim tilgangi að auka hjartsláttar- og öndunartíðni. Rannsóknir sýna að þolþjálfun bætir þol einstaklinga með MS, eykur súrefnishýtingu líkamans, starfsprek, öndunarfærni og dregur úr þreytu (4-7). Þolþjálfun hentar best þeim sem eru með göngu-



Jafnvægisþjálfun skerpir getu til að takast á við ögrandi jafnvægisaðstæður.



Styrktarþjálfun getur bætt gönguhraða, hreyfifærni, líkamsstöðu og jafnvægi.



Jóga er frábær leið til að teygja á og þjálfar upp samhæfingu og jafnvægi.



Góð liðkandi þjálfun ætti að framkalla vellíðan og slökun.



Æskilegt er að stunda jafnvægisþjálfun óþreyttur og í öruggu umhverfi.



Stífleiki í kálfum getur haft áhrif á göngugetu og jafnvægi.

getu eða skora minna en 7 á *Expanded Disability Status Scale* (EDSS) (3). Klínísk viðmið fyrir almenna þolþjálfun í MS eru tvisvar til þrisvar í viku en til þess að þolþjálfun hafi verulega bætandi áhrif þarf hún að eiga sér stað 4-5 sinnum í viku.

Tími í þolþjálfun fer eftir getu hvers og eins en ágætis viðmið er að stefna að 30-60 mín í senn. Skynsamlegt er að byrja rólega (e.t.v. bara 5-10 mín) og auka hægt og rólega tímann í þjálfun og fjölda skipta í viku, eftir því sem líkaminn þolir. Lágmarks- til miðlungs ákefð er talin æskileg ef þjálfað er í lengri tíma (> 2mín) en hámarks

ákefð nýtist vel í styttri lotum (1-2 mín). Miðlungs ákefð einkennist af því að fundið er fyrir léttari mæði án þess að það hefti getu til að spjalla á meðan þjálfað er og þjálfunar hjartsláttur mælist 50-60% af hámarks hjartslætti (HR_{max}). HR_{max} fer eftir aldri og er fundinn með því að draga lífaldur frá 220. Fertugur einstaklingur er því með HR_{max} sem er 180 slög/mín og telst þjálfar við miðlungs ákefð þegar þjálfunar hjartsláttur mælist 90-108 slög/mín. Þjálfunar hjartsláttur er einstaklingsbundinn og fer einnig eftir öðrum þáttum, m.a. hvíldarpúls, áhrifum lyfja, dagsformi og undirliggjandi sjúkdómum.

Skorpu- eða lotupjálfun (*High Intensity Interval Training* (HIIT)) er áhrifaríkt þolþjálfunarkerfi þar sem unnið er af mikilli ákefð í stuttan tíma og hvílt á milli. Við hámarks ákefð eykst öndunartíðni það mikið að erfitt er að tala eða syngja og þjálfunar hjartsláttur mælist 70-90% af hámarks hjartslætti. Skorpuþjálfun hefur verið að ryðja sér til rúms í MS þolþjálfun en kosturinn við hana er minni líkur á þreytu og hitaáhrifum. HIIT þjálfun er einnig skemmtileg leið til að skerpa á snerpu í vöðva- og taugakerfinu. Þessi aðferð hentar hins vegar ekki öllum og er talin óæskileg fyrir einstaklinga með síversnun á sjúkdómnum.

Styrktarþjálfun

Styrktarþjálfun er m.a. hægt að framkvæma í tækjum, með lóðum, teygjuböndum og eigin líkamsþyngd. Markmið styrktarþjálfunar er að auka vöðvastyrk og stækka vöðva. Styrktarþjálfun hefur einnig jákvæð áhrif á beinmassa og getur verið mikilvægur liður í að draga úr líkum á beinþynningu og beinbrotum. Sterkari vöðvar og bein bæta gönguhraða, hreyfifærni, líkamsstöðu og jafnvægi (4,8). Vöðvarýrnun á sér fljótt stað í vöðvum sem eru ekki notaðir og þeir sem eru lítið notaðir þreytast fyrr en ella. Styrktarþjálfun er við hæfi á öllum stigum MS sjúkdómsins en þarf ávallt að vera aðlöguð að getu hvers og eins (4).

Viðmiðunargildi fyrir styrktarþjálfun í MS er tvisvar til þrisvar í viku (3). Mælt er með 1-4 lotum af 8-15 endurtekningum af hverri æfingu. Betra er að byrja með minni þyngd og færri endurtekningar og lotur. Ágætt er að finna þyngdina út frá fjölda endurtekninga og byrja á færri endurtekningum sem fjölga eftir því sem vöðvastyrkurinn eykst. Þyngdin ætti að vera 60-80% af hámarksþyngdinni sem hægt er að lyfta einu sinni.

Þegar styrkurinn hefur aukist það mikið að 15 endurtekningar af ákveðinni þyngd reynast nokkuð auðveldar, er kominn tími til að þyngja örlítið (2-5%). Þó getur verið dagamunur á getu og skynsamlegt að vera sveigjanlegur á milli daga varðandi hvaða þyngd er notuð. Hver æfingartími ætti að innihalda alls 5-10 æfingar fyrir mismunandi vöðvahópa. Besti árangur næst ef næg hvíld er á milli lota (2-4 mínútur) (2). Hægt er að stunda styrktar- og þolþjálfun samdægurs ef getan leyfir.

Æskilegt er að hafa hvíldardag eftir styrktarþjálfun þar sem líkamanum gefst tími til að vinna úr þjálfuninni og byggja upp vöðvamassann. Gullna reglan í styrktarþjálfun fyrir MS er að skipta reglulega á milli vöðvahópa, t.d. taka eina æfingu fyrir fætur, síðan hendur og kvið o.s.frv. Nokkur dæmi um góðar færniðaðar styrktaræfingar eru að standa upp og setjast í stól, halla sér aftur og fram í sitjandi stöðu á rúminu, armbeygjur sem gera má ýmist upp við vegg, á hnjónum eða í plankastöðu, stigaganga

(fyrir þá sem geta), brú eða lyfta rassinum upp frá rúminu með hnén bogin. Algengt er að fólk haldi niðri í sér andanum í styrktaræfingum en góð einbeitt öndun bætir súrefnisflæðið til vöðvanna og dregur hugann frá þreyttum vöðvum. Djúp öndun, í takt við hreyfingarnar, þjálfar upp öndunarvöðva og lungun og hreyfir stoðkerfi brjóstkassans.

Liðkandi æfingar

Á seinni stigum sjúkdómsins og við mikla hreyfiskerðingu er augin hætt á vöðvastífleika, vöðvastyttingu og síspennu auk þess sem liðir og aðrir vefir líkamans geta stífnað (2). Stífleikinn getur dregið enn frekar úr hreyfingu, valdið verkjum og óþægindum og haft neikvæð áhrif á líkamsstöðu (3). Markmiðið með teygjum og liðkandi æfingum er að bæta/viðhalda vöðvalengd og hreyfiferla liða, bæta líkamsstöðu og draga úr síspennu og verkjum. Slíkar æfingar eiga að vera rólegar og gefa tækifæri til að stunda djúpa öndun, slökun og hugleiðslu í leiðinni.

Það er mælt með að gera liðkandi æfingar/teygjur í 10-15 mínútur á dag (3). Halda skal hverri teygju í 20-60 sek. Ef vöðvinn er mjög stífur getur hjálpað að „fjaðra“ inn og út úr teygjunni. Jóga, sem samanstendur af teygjum, liðkandi æfingum, öndunaræfingum og jafnvægisþjálfun, getur dregið úr þreytu hjá einstaklingum með MS (9). Gömlu, góðu teygjuæfingarnar eru einnig í gildi og ógrynni af hugmyndum að teygjum eru aðgengilegar á netinu og víðar. Sumir geta teygt sjálfir á meðan aðrir þurfa aðstoð (t.d. sjúkrapjálfa eða aðstandanda) til að geta liðkað og teygt almennilega. Handklæði, bönd, prik (s.s. hækja) geta líka hjálpað við að ná betri og lengri teygju.

Að sjálfsögðu þarf að hafa liðkandi æfingar fjölbreyttar og leggja áherslu á að teygja mest þá vöðva sem stífastir eru. Þeir sem sitja mikið í hjólastól ættu m.a. að leggja áherslu á að teygja vel á vöðvum í mjöðmum, nárum, aftan á lærum, kálfum, framan á kvið og brjóstvöðvum. Við langvarandi setu geta þessir vöðvar styst og þannig haft áhrif á setstöðuna. Teygja þarf rólega á spastískum vöðvum til að reyna að fyrirbyggja spasmakast á meðan hreyft/teygt er, en ef spasmi framkallast skal bíða rólega á meðan spasminn gengur yfir eða prófa að teygja örlítið fastar til að reyna að bæla niður spasmakastið. Teygjur eiga aldrei að vera mjög sársaukafullar. Góð liðkandi þjálfun framkallar vellíðan sem og líkamlega og andlega ró.

Jafnvægisþjálfun

Jafnvægistruflun er algeng hjá einstaklingum með MS og veldur ööryggi í athöfnum daglegs lífs og aukinni

byltuhættu (10). Gott jafnvægi krefst samvinnu margra undirkerfa líkamans í þeim tilgangi að stilla af líkamsstöðu og viðhalda stöðugleika. Til að viðhalda jafnvægi þarf líkaminn einnig að taka tillit til krafa umhverfisins og athafnarinna sem framkvæmd er hverju sinni. Margar ástæður geta verið fyrir jafnvægissskerðingu hjá einstaklingum með MS, þ.m.t. skynbreytingar, sjóntruflanir, máttminnkun og skert viðbrögð (1,2,3). Góð jafnvægisþjálfun samanstendur af æfingum sem ögra skyn- og hreyfikerfum líkamans til að takast á við krefjandi aðstæður í öruggu umhverfi. Markmiðið með þeirri þjálfun er að skerpa á getu skynfæra, stoð- og taugakerfis til að takast á við ögrandi jafnvægisáðstæður og öðlast betri snerpu, færni og öryggi. Jafnvægisþjálfun er ávallt einstaklingsmiðuð. Hægt er að þjálfja jafnvægi í uppréttri kyrrstöðu, á hreyfingu (t.d. á göngu) eða í sitjandi stöðu (setjafnvægi). Algengar leiðir til að ögra jafnvæginu eru að minnka undirstöðuflötinn (standa með fætur saman, annan fyrir framan hinn, standa á öðrum fæti), hreyfa höfuðið og augun (til hliðar, á ská, upp og niður), loka augunum og ganga/sitja/standa á mismunandi undirlagi (gras, þúfur, Swissbolti, svampur, skápallur og jafnvægisbretti). Æskilegt er að stunda jafnvægisþjálfun óþreyttur. Því eru jafnvægisæfingar frábærar í upphitun, fyrir þol- eða styrktarþjálfun en þær eru einnig góðar út af fyrir sig ef aðalvandamálið er jafnvægið. Mjög mikilvægt er að gæta ávallt að öryggi þegar jafnvægisæfingar eru framkvæmdar, hafa þjálfara, aðstoðarmann eða eitthvað til að grípa í ef þörf er á.

Ekki er alltaf unnt að hafa áhrif á einkenni og framgang MS sjúkdómsins með líkamsþjálfun en oftast er hægt að sporna gegn áhrifum hreyfingarleysis sem sjúkdómurinn

stuðlar að. Góð líkamsþjálfun tekur tillit til þarfa hvers og eins, er ögrandi en á sama tíma skemmtileg. Ef tekið er tillit til klínískra leiðbeininga og sveigjanleiki og skynsemi höfð að leiðarljósi er líkamsþjálfun áhrifarík leið fyrir einstaklinga með MS til að bæta sína líkamlegu og andlegu heilsu.

Heimildir:

1. Dalgas U, Stenager E, Ingemann-Hansen T. Multiple sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance-, endurance and combined training. *Mult Scler*. 2008;14(1):35–53.
2. Sandoval AE. Exercise in multiple sclerosis. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2013;24(4):605–18.
3. Halabchi F, Alizadeh Z, Sahraian A, Abolhasani M. Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations. *BMC Neurology*. 2017;17:185.
4. Latimer-Cheung AE, Pilutti LA, Hicks AL, Martin Ginis KA, Fenuta AM, MacKibbin KA, et al. Effects of exercise training on fitness, mobility, fatigue, and health-related quality of life among adults with multiple sclerosis: a systematic review to inform guideline development. *Arch Phys Med Rehabil*. 2013;94(9):1800–28.
5. White LJ, Dressendorfer RH. Exercise and multiple sclerosis. *Sports Med*. 2004;34(15):1077–100.
6. Mostert S, Kesselring J. Effects of a short term exercise training programme on aerobic fitness, fatigue, health perception and activity level of subjects with multiple sclerosis. *multiple sclerosis*. 2002;8(2):161–8.
7. Surakka J, Romberg A, Ruutinen J, Aunola S, Virtanen A, Karppi SL, et al. Effects of aerobic and strength exercise on motor fatigue in men and women with multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Clin Rehabil*. 2004;18(7):737–46.
8. White L, McCoy S, Castellano V, Gutierrez G, Stevens J, Walter G, et al. Resistance training improves strength and functional capacity in persons with multiple sclerosis. *Mult Scler*. 2004;10(6):668–74.
9. Oken BS, Kishiyama S, Zajdel D, Bourdette D, Carlsen J, Haas M, et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology*. 2004;62(11):2058–64.
10. Cameron MH, Nilsagard Y. Balance, gait, and falls in multiple sclerosis. *Handb Clin Neurol*. 2018;159:237–250.
11. Cattaneo D, Jonsdottir J, Zocchi M, Regola A. Effects of balance exercises on people with multiple sclerosis: a pilot study. *Clin Rehabil*. 2007;21(9):771–81.

Belinda Chenery sjúkrapjálfi,
MSc í hreyfivisindum og
taugasjúkrapjálfi, KCMT.



Starfsemi félagsins á tímum kórónuveiru og COVID-19

Ómissandi í „sóttkvíar-tilveru“

Ég er ein af þeim sem tók því fagnandi þegar MS-þrek hóf að streyma tvisvar í viku í gegnum Facebook og sé ekki eftir því að hafa verið með. Síðustu ár hef ég verið í sundleikfimi tvisvar í viku, sem eðlilega féll niður allt árið í fyrra og var eina hreyfingin rölt á göngubretti heima í stofu sem er frekar tilbreytingarlaust. Ég var og er enn að mestu í sjálfskipaðri sóttkví og MS-þrek var kærkomin tilbreyting og plúsin er líka að þó ég missi af tíma, get ég alltaf „horft og hoppað“ hvenær sem mér hentar á hvaða degi sem er, því alltaf er hægt að nálgast upptökur á netinu. Æfingarnar eru góðar og fjölbreyttar og líka gott hvað þurfið þjálfari útskýrir

vel æfingarnar og sýnir hvernig hægt er að gera þær sitjandi eða standandi. Þetta einhvern veginn kemur manni í gang og nú fer ég í daglega göngutúra úti og finnst þetta alveg ómissandi partur af „sóttkvíar-tilveru“ og gerir manni bara gott, enda alltaf hægt að vera með hvort sem maður er illa upplagður eða ekki, sitjandi eða standandi.



Ingibjörg Snorra

Hreyfing á tímum COVID-19

Frá því að fyrsta kórónuveirusmitið var greint á Íslandi 28. febrúar 2020 hef ég, eins og líklega allir Íslendingar, verið hugsi yfir því hvernig best væri að forðast smit. Fljótlega fór ég að fylgjast með þríeykinu, Þórólfi Guðnasyni, Víði Reynissyni og Ölmu Möller, að segja frá því hversu margir smituðust daginn áður og hvað sé best að gera hverju sinni til að forðast smit. Ég fór að tileinka mér að þrifa hendurnar eins og skurðlæknar gera og spritta þær svo, vera með grímu sem náði yfir munn og nef eins og sannir bankaræningjar gera og halda minnst tveggja metra fjarlægð frá ókunnugum. Tvívegis fór ég í mælingu á því hvort ég væri með smit en í bæði skiptin reyndust mælingarnar neikvæðar.

Það var á áætlun okkar hjóna að fara til Danmerkur um páskana 2020 í fermingarveislu systurdóttur hennar en eins og svo margir fjölmennir viðburðir þetta árið fór fermingin ekki fram en mun fara fram í ágúst þetta árið ef allt gengur eftir. Í stað þess að fara til útlanda ferðumst við í staðinn innanlands. Margt annað hefur verið öðruvísi. Ég hef verslað minna inn en vanalega. Í stað þess höfum við pantað matvörur í gegnum netið og fengið sent heim. Ég er svo lánsamur að hafa unnið heima við tölvu frá 2013 þannig að samkomutakmarkanirnar hafa lítil áhrif haft á mig vinnulega séð. Það er helst að í stað þess að funda með vinnufélögunum á kaffihúsi höfum við fjarfundað sem hefur gengið mjög vel.

Hreyfingin

Frá því að ég var lítill strákur hef ég haft áhuga á alls kyns íþróttum og fótþolti var alltaf efstur á blaði. Ég fylgdist ekki bara með íþróttum í fjölmiðlum heldur tók einnig þátt í þeim sjálfur. Sem dæmi um íþróttir sem ég stundaði voru frjálsar, borðtennis, blak, körfubolti og handbolti auk að sjálfsögðu fótþoltans. Einnig hljóp ég á eftir kindunum, rak kýrnar í jósið og mokaði flórinns svo dæmi séu tekin um hreyfingu í æsku. Lukkulega var ég búinn að taka þá ákvörðun að hætta að æfa fótþolta áður en ég greindist með MS. Ég get þá ekki kennt MS-inu um að hafa hætt þeirri iðju.

Ég hélt dagbók frá því ég greindist með MS árið 1996 til ársins 2007. Í gegnum þau skrif áttið ég mig á því að það voru einkum fimm þættir sem mér þótti mikilvægt að hafa í huga til að viðhalda eins góðri heilsu og mögulegt væri. Einn þessara þátta var að stunda hreyfingu, ekki of mikla en heldur ekki of litla. Magn og tegund hreyfingarinnar fór eftir líkamlegu ástandi hverju sinni. Á árum dagbókarskrifanna var ganga og sund



Eftir æfingu á öskudaginn: Sóley, Krístrún, Svavar, Þorvaldur, Sveinn, Bryndís og Kristjana.

algengasta hreyfingin hjá mér en það hefur heldur breyst með árunum. Í dag er helsta hreyfing mín innandyra í formi styrktar- og jafnvægisæfinga undir handleiðslu sjúkrapjálfa. Ég fer þó endrum og eins í göngutúra þó ég geti ekki gengið eins langt og áður. Sundferðunum hefur fækkað meðal annars sökum Covid-19.

Ég hef mætt nokkuð vel í sjúkrapjálfun síðastliðin tíu ár; fyrst á MS-Setrinu, tvisvar í viku árin 2011 til 2015 og svo hjá Sjúkrapjálfuninni Styrk, allt að þrisvar í viku, frá 2015 til dagsins í dag. Helst eru teknar fyrir æfingar til að viðhalda/bæta jafnvægi og styrk. Því miður lá sjúkrapjálfunin niðri á köflum á árinu 2020 vegna Covid-19.

Maximum Mobility

Ég get ekki hrósað sjúkrapjálfunum okkar nægilega mikið, þeim Belindu Davíðsdóttur Chenery og Sigurði Sölva Svavarssyni, fyrir margbreytilegar, ögrandi og oft skemmtilegar æfingar auk þess sem stutt er í húmorinn hjá þeim, sem mér finnst skipta máli. Þau bjuggu til heimaáætlun fyrir okkur sem við sóttum á msfelag.is. Annars vegar fólst áætlunin í að gera eina æfingu á dag. Æfingarnar voru fjölbreyttar, til dæmis að gera 25 hnébeygjur, standa á öðum fæti og líta til hliðar í 2x60 sekúndur, teygja framan á læri í 60 sekúndur eða gera 30 afturstig. Hins vegar voru það æfingar í sex lotum. Í fyrstu lotu voru gerðar 20 hnébeygjur, í annarri lotu 20 hnébeygjur og 10 armbeygjur, í þeirri þriðju 20 hnébeygjur og 10 armbeygjur og 20W-Y lyftur og svo framvegis þar sem ein æfing bættist við í hverri lotu. Þessar æfingar báru heitið Maximum Mobility og ég tók góðar syrrpur í þeim á tæplega tveggja mánaða tímabili

Þegar lokað var hjá Styrk. Þrátt fyrir að hafa staðið mig ágætlega varðandi hreyfingu þá hef ég aldrei verið eins þungur og ég held að skýringarnar séu meðal annars að finna í meiri skyndibítamat og nammi, færri göngutúrum auk þess sem ég er ekki að yngjast. En mér líður vel í eigin skinni og það skiptir auðvitað miklu máli. Covid-19 hefur klárlega haft áhrif á hreyfingu fólks í heiminum, eða öllu heldur hreyfingarleysi þess. Með

nægri bólusetningu og áframhaldandi smitvörnum munum við komast í gegnum þetta og ef til vill hefur faraldurinn fengið fólk til að hugsa hvað frelsi og hreyfing er okkur mikilvæg.

Svavar
Guðfinnsson

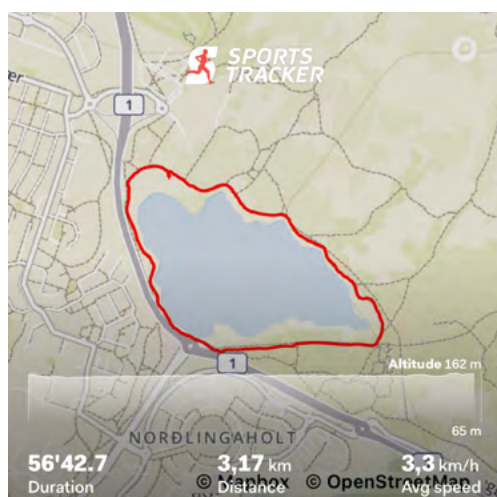


Styrkur og gengið við vötn

Við sem erum með MS eigum þess kost að sækja jafnvægis-, styrktar-, og þrekþjálfun í sjúkráþjálfunina Styrk eins og margir vita og það hef ég gert mér til heilsubótar og mikillar ánægju nánast óslitið þrisvar í viku frá 2015 þar til Covidtímabilið hófst og takmarkanir á starfsemi líkamsræktarstöðva voru innleiddar.

Þá tóku við heimaæfingar í fyrstu, en ég komst fljótlega að því, að það væri meira upplífandi að anda að mér hressandi útiloft og fá vind í kinn, helst í fallegu umhverfi og fara í gönguferðir í samræmi við óskrifaða þjálfunaráætlun mína, getu á hverjum tíma og skap veðurguðanna og mæta brosandi göngufólki.

Úthaldið var ekki mikið í fyrstu, en fljótlega virtist mér sem það væri að aukast og vegalengdirnar hverju sinni væru að lengjast. Ég fékk síðar áhuga á að fylgjast með þróuninni hjá mér og hlóð þess vegna niður í snjallsímann minn forritinu SportTracker, sem er einfaldlega eitt af mörgum forritum sem völ er á í þessu sambandi. Ég vista hverja gönguferð, dagsetningu, svæði, vegalengd, tíma o.fl. sjá hjálagða mynd. Þetta forrit reyndist mér mikil hvatning til þess annars vegar að bæta tíma á sömu leiðum og hins vegar að safna sem flestum km yfir tímabil, t.d. í mánuði eða á ári. Mér til skemmtunar ber ég kílómetrafjöldann saman við Hringveginn og er nú t.d. komin til Víkur eða u.þ.b. 180 km á rúmum fjórum mánuðum!



Sigurbjörg með nýju göngustafina.

Af því ég var að ljóstra upp um skemmtilegt hjálpar-tæki, þá er rétt að upplýsa um þau nýjustu – göngu-stafina mína, en að svo komnu máli er ekki komin reynsla á þá.

Ég er svo heppin að búa í Selási þar sem stutt er í mjög fallega útivistarstaði, Rauðavatn með Rauðavatns-skógi, Elliðaárdal, Hólmsheiði, Reynisvatn, Elliðavatn og Heiðmörk. Reyndar er það þannig að vötn hafa sérstakt aðdráttarafl og áhrif á mig líklega vegna þess að ég er í fiskamerkinu og sækist þess vegna sérstaklega eftir að ganga við eða umhverfis vötn, t.d. Rauðavatn, Reynisvatn, Hvaleyrarvatn eða Vífilstaðavatn. Ég er að þessu leyti ekki ólík Múkkanum, sem getur ekki flogið nema að hann sjái sjó!

Ég býð með mikilli óþreyju eftir bólusetningu við Covid-19 svo mér finnst ég örugg að hefja æfingar á ný í Styrk í þessum líka skemmtilega æfingahópi auk göngu-ferðanna.

Sigurbjörg
Ármannsdóttir



Enginn upplifir MS nákvæmlega eins

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Húni Hinrichsen er fertugur, kvæntur fjögurra barna faðir og býr í Hafnarfirði. Hann hefur starfað lungann úr ævinni hjá tölvuleikjafyrirtækinu CCP, en vann einnig um tveggja ára skeið hjá Marel, áður en hann sneri aftur til CCP. Hjá CCP hefur Húni sinnt ýmsum störfum, svo sem yfirumsjón tölvuleikjagerðar, verkefnastjórnun og forritun – og verið á tímum búsettur erlendis vegna þess, meðal annars í Atlanta í Bandaríkjunum. Húni greindist með MS fyrir rúmu ári eftir langt árabíll í glímu við þrálátan krankleika í meltingarfærum þar sem erfitt hafði reynst að finna hina raunverulegu orsök.

Húni telur sig nú hafa fyrst fundið fyrir MS-sjúkdóminum fyrir um tíu árum síðan, en áttaði sig engan veginn á því þá. „Í lok sumars 2011 dvaldi ég í sumarbústað úti á landi og fór að vakna upp á nóttinni við gífurlega verki kviðnum. Eftir þriðju nóttina var ég orðinn verulega slæmur og endaði hjá lækni í Borgarnesi. Hann sendi mig á sjúkrahúsið á Akranesi þar sem teknar voru úr mér blóðprufur, sem þóttu benda til þess að ég hefði fengið svona heiftarlegt gallsteinakast og mér var ráðlagt að forðast fitu og drekka vel af vatni. Þegar ég kom síðan heim til mín varð ég aftur hræðilega slappur og endaði inni á bráðadeild og var þá kominn með brisbólgu, sem getur verið banvæn, en það fundust engir gallsteinar. Ég var þarna kominn á kæruleysislyf og þegar ég var spurður hvort ekki ætti að fjarlægja gallblöðruna til vonar og vara sagði ég bara jújú og hún var tekin.

En svo héldu þessi veikindi áfram, ástandið lagaðist ekki neitt. Ég þurfti stöðugt á spítalann, fór í einhverjar fleiri aðgerðir, meira að segja var farið niður í magann á mér og upp gallgöngin og eitthvað skorið til að víkka þau ef það væru mögulega stórir gallsteinar sem kæmust ekki í gegn, en þeir sáust samt aldrei. Þannig leið alveg heilt ár, alltaf þessir verkir í maganum sem ég vaknaði upp við á nóttinni og voru oft svo hræðilegir að ég þurfti að fara á bráðadeildina og fá morfínsprautu til að ná þeim niður. Konan mín kom nokkrum sinnum að mér þar sem ég lá á gólfinu í yfirliði í svitabaði og búinn að gubba. Þetta

var skilgreint sem eitthvert meltingarvesen en læknarnir fundu aldrei hvað væri í rauninni að gerast. Ég leitaði einnig til lækna utan spítalans en allir enduðu á því að gefa mér einhverjar ruslakistugreiningar, eins og einn sem sagði að ég væri bara svona ofurnæmur. Ég spurði hann þá hvort hann teldi mig einhverja dramadrottningu, ég vissi ekkert hvað þetta ofurnæmi ætti að þýða.“

Eitthvað tengt taugakerfinu

Eftir að þetta hafði staðið yfir í rúmt ár var Húni orðinn nánast úrkula vonar um að ástandið myndi nokkru sinni lagast.

„Verkirnir, svefnleysið og hræðslan við þetta allt saman var alveg að gera út af við mig,“ segir hann. „Mér sýndist læknarnir ekkert geta hjálpað mér og fannst ég yrði að reyna að gera eitthvað sjálfur í málinu. Ég lagðist í miklar pælingar, gerði tilraunir með mataræði, fór að stunda líkamsrækt og fleira til að styrkja mig andlega og líkamlega. Ég komst fljótlega að því að ef ég tók glúten og mjólk út úr mataræðinu leið mér miklu betur. Ég fór til ónæmislæknis með þessa uppgötvun mína, en hún sagði að til þess að fá almennilega úr þessu skorið yrði ég að neyta aftur glútens og mjólkur í þrjá mánuði og fara síðan í blóðprufur og aðrar rannsóknir – en ég sagði að það kæmi ekki til greina. Ég ætlaði ekki að fara aftur í það far. Ég hélt mig við þá niðurstöðu mína að ég væri



Húni Hinrichsen: „Verkirnir, svefnleysið og hræðslan við þetta allt saman var alveg að gera út af við mig.“

með ofnæmi fyrir glúteni og mjólk og tók þau atriði út úr mataræðinu.

Mér leið mjög vel, fann ekki fyrir neinum einkennum í sirka 8 ár. Ég stundaði líkamsræktina hjá Mjölni, var mikið í bardagabreki og þess háttar æfingum. Svo kom tímabilið þegar ég skipti um vinnu, fór frá CCP yfir til Marel, og nokkru síðar fékk ég aftur brisbólgu, með tilheyrandi verkjum og svefnleysi. En þá var jafnframt farið að bera á fleiri og annars konar einkennum. Ég hafði til dæmis rætt við heimilislækninn minn, sem sendi mig til sálfræðings til að athuga hvort ég gæti verið haldinn einhvers konar undirliggjandi kvíða. Þá greindist ég með athyglisbrest og var settur á lyf sem hafa hjálpað mér mikið.

Á endanum datt mér sjálfum í hug hvort ástand mitt stafaði ef til vill af röskunum í taugakerfinu, og nefndi sjálfur MS. Læknirinn minn taldi MS ekki líklega orsök en að þetta gæti samt verið eitthvað tengt taugakerfinu. Ég hafði verið með einkennum eins og lausheldni á þvagi, orðið kalt á fótum og höndum upp úr þurru og alls konar fleiri skritin einkennum sem ekki virtist hægt að tengja við eitthvað ákveðið. Svo heimilislæknirinn ákvað, til þess útiloka möguleikann á MS, að senda mig í segulómun. Og þá komu í ljós skellur í heila og tveir sérstaklega stórir blettir á mænunni. Mér var vísað á taugalækni

sem sendi mig í mænuvökvatöku og niðurstaðan úr þessu öllu var að ég væri með MS. Ég spurði hvort MS gæti skýrt öll meltingarvandamálin sem ég hafði glímt við um langt árabil. Hann skoðaði þá myndirnar úr segulómuninni betur og sá að ég var með þessar tvær stóru skemmdir sitt hvoru megin á mænunni við taugar sem liggja inn í meltingarveginn. Hann bað mig um að lýsa betur fyrir sér verkjunum sem ég hafði fundið fyrir og kvað upp úr með að þeir væru dæmigerðir fyrir það sem kallast MS-tak og stöfuðu af röskun í taugaboðum sem tengdust meltingunni.“

Vissi ekkert um MS

Húni var settur á lyfið rituximab sem á að stöðva framgang sjúkdómsins. „Þessi einkenni hafa þó ekki lagast,“ segir hann. „Ég fæ þau alltaf af og til. Ég vakna suma dagana og rétt næ að burstast í mér tennurnar áður en ég þarf að fara aftur að sofa. Og ég fæ alls konar lítil einkenni, eins og taugakippi við augun. Stundum fæ ég á tilfinninguna að ég hafi pissað á mig, en horfi svo í sjokki niður á buxurnar og sé að það hefur ekkert slíkt gerst, þetta er bara tilfinningin, alveg fáránleg. En eins og Ólafur Árni taugalæknirinn minn hefur skýrt út fyrir mér þá eru þessi einkenni tengd þeim skemmdum sem



Efst frá vinstri: Maron Birkir, Anna Rut, Húni og Emilía Mist (með hundinn okkar Mola) - Miðjunni til hægri: Hafþór Logi - Fremst: Elmar Breki.

Maron Birkir og Húni.

orðið hafa nú þegar á taugakerfinu og þau munu ekki vera skaðleg í sjálfu sér. Einkennin koma bara þegar taugaboð fara í gegnum gamlar skemmdir, ástandið er ekkert að versna, lyfið sér til þess. Það róaði mig mikið að heyra það.“

En hvernig varð þér við að fá greininguna eftir allt sem á undan var gengið?

„Ég fékk bráðabirgðagreiningu um MS eftir að hafa farið í segulómunina í desember 2019. Ég reyndi þá að fá tíma hjá taugalækni og var sagt að það tæki að minnsta kosti hálf ár að komast að hjá taugalækni. Það var ekki mjög skemmtilegt, ég var að kynnst nýjum sjúkdómi sem ég vissi þá ekkert um og var bara með gömlu grillurnar um að MS þýddi að ég þyrfti fljótlega að byrja að nota hjólastól og allt það. Ég var bara skít-hræddur um líf mitt. En sem betur fer var Ólafur Árni að koma til starfa hér heima um þær mundir sem ég fór að reyna að fá tíma hjá taugalækni. Hann frétti af mér og hringdi og bauð mér að hitta sig mjög fljótlega, og það var bara á laugardegi. Ég var mjög þakklátur fyrir það, að geta hitt einhvern í fyrsta skipti og talað um þetta allt saman. Ég setti mig reyndar líka strax í samband við MS-félagið, sem gerði mér mikið gagn því ég fékk strax stuðning frá manneskju þaðan sem var búin að ganga í gegnum það sem ég var að byrja á og samtalið við hana hjálpaði mér alveg rosalega mikið við að átta mig á hlutunum.“

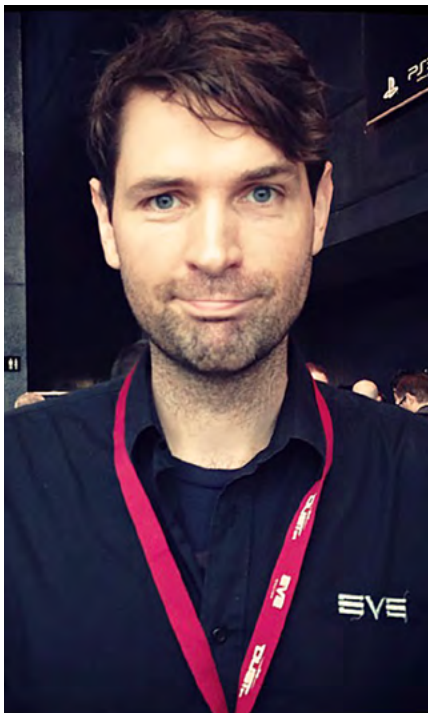
Streita versti óvinurinn

Tilveran hjá Húna var þó mjög erfið fyrst eftir greininguna. „Fyrir það fyrsta reyndist mér erfitt að læra að lifa

með og kynnst MS-sjúkdóminum. Kynnst líka minni útgáfu af sjúkdóminum, því enginn MS-sjúklingur upplifir hann nákvæmlega eins. Læra á einkennin og hvað það væri sem framkallaði þau, en þar er stress númer eitt, tvö og þrjú. Góður svefn er þar af leiðandi mjög mikilvægur fyrir MS-fólk, ef maður fær ekki næga hvíld þá vinnur taugakerfið ekki nógu vel og skemmdir hlutar þess valda frekar truflunum. Ég hef þannig kynnt mér mjög vel það sem vitað er um virkni sjúkdómsins, sérstaklega það sem tengist matarofnæminu sem hrellt hefur mig í öll þessi ár. Ég las til dæmis um einhverja rannsókn frá Harvard þar sem menn töldu sig hafa komist að því að ofnæmi, og þá ekki síst matarofnæmi, hefði mjög sterk áhrif á virkni sjúkdómsins. Það er mikið að gerast í þessum rannsóknum, þótt enn sé ekki á hreinu hverjar orsakirnar eru og hvernig þetta á sér stað. Það munu sjálfsagt líða einhver ár uns þetta verður fullrannsakað.“

Sumum léttir við að fá að vita hvaða sjúkdóm þeir eru að glíma við; var það ekki þannig hjá þér?

„Það var bæði og ... Það er mjög erfitt til að byrja með að stjórna tilfinningunum gagnvart sjúkdóminum, sem er mikið til spurning um streitustjórn. Þegar vitneskjan um áhrif streitu verður að streituvaldi í sjálfum sér getur það orðið algjör vítahringur. Ég hef ekki farið út í að nota mikið kvíðastillandi lyf, bara einstaka sinnum þegar kvíðinn verður svæsinn rétt undir svefninn á kvöldin. Slíkt gerist einkum ef ég hef fengið slæmt MS-tak í meltingarfærnunum nóttina áður. Mér hefur smám saman lærst hvað hefur áhrif á stressið hjá mér, ég get ekki losnað við það úr lífi mínu, enda á ég fjögur börn en með góðu samstarfi við konuna mína hefur tekist að



CCP-gaurinn.



Emilía Mist - Húni - Hafþór Logi og svo Elmar Breki í fanginu mínu

gera lífið auðveldara hjá okkur. Það skiptir líka talsverðu máli að gera minni kröfur til sjálfs sín hugrænt séð. Það er svo margt í lífi okkar nútímafélks sem gerðar eru óþarfa kröfur til ef grannt er skoðað. Hvað þetta varðar hafa bæði hugleiðsla og núvitund hjálpað mér ótrúlega mikið. Stress er auðvitað tilfinning sem við búum til sjálf og það er okkar versti óvinur. Ef okkur tekst að breyta tilfinningum okkar um óþarfa stress bætum við líf skjör okkar mikið.

Þrátt fyrir sjúkdóminn þá er ég í fullri vinnu með fjögur börn og konan mín er það líka. Það gengur alveg ágætlega en við höfum líka þurft að gera ýmsar breytingar á fyrirkomulagi hlutanna, bæði í vinnunni og á heimilinu. Við erum alltaf að ræða um hvernig við getum gert það enn einfaldara og enn betra. Fjárhagslegar áhyggjur eru sem betur fer ekki að hrjá okkur, en reyndar gerir sjúkdómurinn það að verkum að áhyggjur gagnvart framtíðinni gera stundum vart við sig, sérstaklega þegar hugsanir um hvað orðið gæti ef heilsunni hrakar. En slíkar hugsanir eru einmitt eitt af því sem maður þarf að læra að takast á við í lífinu með MS.“

Og nú eru komin fram MS-lyf sem eiga að koma í veg fyrir versnun sjúkdómsins – og þú ert á einu slíku ...

„Já, og ég verð að segja að sjúkdómurinn hefur ekki versnað hjá mér sem slíkur frá því ég byrjaði að taka það. Það eru aðallega álag og svefn sem hafa áhrif á líðanina – og jú, mataræðið. Ég hef ekki bara forðast glúten og mjólk í mínu mataræði, heldur ýmislegt annað, svo sem kaffi sem er algjört eitur fyrir mig, sérstaklega ef ég drekk það eftir hádegi, þá truflar það svefninn, sem verður bæði minni og verri fyrir vikið. Sykur er líka mjög slæmur fyrir mig, einkum ef ég blanda saman neyslu

kaffis og sykurs, til dæmis í fjölskylduveislum. Svo vildi ég líka nefna mikilvægi líkamsræktar, ekkert eitthvað afreksmannasjónarhorn, heldur passlega mikla fyrir hinn venjulega mann. Nýjustu rannsóknir virðast benda til þess að vissar æfingar geti stuðlað að myndun nýrra taugatenginga sem gefa líkamanum tækifæri til að laga gamlar skemmdir.“

Einkenni og kast ekki sami hlutur

Hvernig sérðu þá framtíðina fyrir þér varðandi MS?

„Það skiptir miklu að gera sér grein fyrir því að einkennin og bráðakast er ekki sami hluturinn. Eins og ég sagði hér að framan, og hef eftir lækni mínum, þá koma einkennin fram vegna gamalla skemmda, og lyfið sem ég fæ á að koma í veg fyrir nýjar skemmdir. Það tók mig dálítinn tíma að átta mig raunverulega á þessum mun. Ég var talsvert kvíðinn fyrir framtíðinni en núna er ég orðinn frekar vongóður um að hlutirnir geti gengið ágætlega hjá mér. Ég er réttilega kominn með nafn á djöfulinn, ég verð stöðugt meðvitaðri um hvað hentar mér best sem einstaklingi. Ég veit hvað lætur mér líða verr og hvað betur. Ég er ekki aðeins orðinn bjartsýnni á þróun lyfja sem munu gagnast okkur MS-fólki æ betur heldur líka á þróun alls konar annarra úrræða sem tengjast ekki lyfjum. Fyrst eftir að ég greindist var ég stöðugt með hugann við MS. Þá má segja að ég hafi sett einhvers konar samasem merki á milli mín og sjúkdómsins. Eftir því sem frá líður skilur æ meir á milli mín og hans. Það er helst þegar gömul einkenni blossa upp að ég fari aftur að hugsa mikið um hann. En yfirleitt böggar hann mig ekki neitt.“

Stefnumótun félagsins

Í tilefni af 50 ára afmæli MS-félags Íslands árið 2018 var stefna félagsins mörkuð fram til ársins 2022. Nú fer því tímabili senn að ljúka og því tímabært að fara yfir stöðuna, hverju við höfum áorkað og hvar er enn verk að vinna.

Framtíðarsýn félagsins og markmið fram til ársins 2022 voru sett fram í sex þáttum auk verkefnalista í samræmi við þá sýn. Hér verður farið yfir þessa þætti og reynt að meta hvernig til hefur tekist. Í sumum tilfellum geta áherslur hafa breyst, t.d. vegna utanaðkomandi þátta og verður gerð grein fyrir því eftir því sem við á.

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 séu með gott aðgengi að virku stuðningsneti.

Jafningjastuðningur –Stuðningsnetið

MS-félagið tók virkan þátt í uppbyggingu Stuðningsnets sjúklingafélaganna og voru miklar vonir bundnar við það verkefni. Af ýmsum ástæðum náði Stuðningsnetið ekki þeim sýnileika og virkni sem að var stefnt og var það lagt niður í lok árs 2020. Jafningjastuðningur verður framvegis veittur á vettvangi MS-félagsins með sama fyrirkomulagi og var í Stuðningsnetinu en Öryrkjabandalag Íslands tók við fræðsluhlutverki Stuðningsnetsins. Í því felst að halda námskeið fyrir jafningja og sinna nauðsynlegri endurmenntun og fræðslu. MS-félagið stefnir áfram að aukinni virkni stuðningsnetsins innan vébanda félagsins sem felst í því að fjölga stuðningsaðilum sem og að ná meiri breidd í jafningjahópinn sem sinnir þessum stuðningi fyrir félagið. Sérstaklega þarf í því skyni að huga að ungum einstaklingum og karlmönnum með MS.

Starf á landsbyggðinni

Á landsbyggðinni er stuðningsnetið öðru fremur falið í starfrækslu hópa sem hittast reglubundið. Starfandi eru nokkrir slíkir hópar sem stjórn félagsins telur mikilvægt að fjölga og efla. Fyrirhugað var að fulltrúar félagsins færu hringferð um landið veturinn 2020-21 í því skyni en sökum aðstæðna í samfélaginu sem orsökuðust af

COVID-19 gekk það ekki. Leita þarf leiða til að bæta hópastarf á landsbyggðinni og er MS-félagið að skoða t.a.m. með hvaða hætti er hægt að vinna að þessu stefnumiði rafrænt.

Stuðningshópar

Undirbúningur að stofnun nýrra stuðningshópa fyrir MS-greinda og aðstandendur undir handleiðslu fagaðila er hafinn og er verkefnið í höndum félagsráðgjafa félagsins. Eftirspurn eftir úrræðinu mun ráða framvindunni.

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

Likamleg, 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.

Stuðningur við MS fólk á vinnumarkaði og í námi

MS fólk á vinnumarkaði og í námi á kost á því að fá stuðning frá félagsráðgjafa og sálfræðingi félagsins. Þegar leyfi fæst, verður ráðgjöfin einnig í boði á netinu með hugbúnaðinum Kara Connect sem Embætti landlæknis hefur samþykkt til slíkra nota og geta þá allir nýtt sér þjónustu bæði félagsráðgjafa og sálfræðings, óháð búsetu.

MS-félagið er með styrktarsjóð sem styrkir ungt fólk með MS-greiningu til náms. Úthlutað er tvisvar á ári og eru umsóknarfrestir í janúar og september ár hvert.

Á vettvangi félagsins hafa verið umræður um að bjóða upp á námsráðgjöf. Að svo stöddu hefur verið ákveðið að vekja frekar athygli á þeim úrræðum sem eru þegar til staðar í samfélaginu og benda t.d. á þjónustu Hringjár, náms- og starfsendurhæfingar og Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins og upplýsingavefs þeirra Næsta skref.

Virkja fólk í starfi félagsins

Þegar fólk skráir sig í félagið getur það merkt við hvort það hafi áhuga á sjálfbodastarfi. Nú um áramótin var tekið í notkun nýtt bókhaldskerfi þar sem einnig er umsjónarkerfi fyrir félagatal. Það gerir okkur auðveldara fyrir að halda utan um slíkar skráningar með markvissari hætti og einnig hafa samband við viðkomandi þegar finna þarf fólk í hin ýmsu verkefni.

Töluvert margir félagar eru virkir í starfinu, sitja í stjórn og nefndum félagsins, ungmennaráði og eru fulltrúar félagsins í hinum ýmsu nefndum og hópum hjá Öryrkjabandalaginu. Einnig hefur félagið tilnefnt einstaklinga í notendaráð og samráðshópa hinna ýmsu sveitarfélaga.

Alltaf má þó gera betur og vonir standa til að ná til enn fleiri félaga og fá til samstarfs í margvíslegum verk-efnum. Sem dæmi má nefna hvatningarstöð félagsins í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka. Þar er alltaf ríftandi stemming og fjör og einstaklega skemmtilegt og gefandi að mæta og hvetja hlaupara til dádá.

Aðalfundur félagsins árið 2020 var haldinn með rafrænum hætti sem gerði öllum félagsmönnum kleift að taka þátt hvar á landinu sem þeir voru. Rafrænum fundarhöldum fylgja þó áskoranir og mun félagið beita sér í því að reyna að bæta þátttöku félagsmanna í slíkum viðburðum, þar á meðal aðalfundi félagsins.

Viðburðir og námskeið

Í félaginu er starfandi viðburðarnefnd sem hefur staðið fyrir fjölbreyttum viðburðum. Veturinn 2019-2020 var boðið upp á nýja og spennandi viðburði í bland við fasta liði og mæltist það vel fyrir. COVID hefur sett strik í reikninginn undanfarið og flestir fastir viðburðir fallið niður, svo sem páskabingó, sumarhátíð og jólaball. Í boði hafa þó verið áhugaverðir fyrirlestrar og erindi sem flutt hafa verið rafrænt.

Þá er einnig starfandi fræðsluteymi sem fylgist með nýjungum í sjúkdómsmeðferðum og lyfjamálum og miðlar fræðslu ásamt því að boða til fræðslufunda þegar þurfa þykir.

Ýmis námskeið hafa verið í endurskoðun og fékk félagið m.a. styrk frá Góða hirðinum til að endurskipuleggja námskeið og þróa nýtt námskeiðsefni. Eitt af markmiðunum með endurskoðun námskeiða er að gera þau aðgengilegri fyrir félaga á landsbyggðinni.

Í grófum dráttum er skipulag fræðslu á þann veg að boðnir eru stuttir fræðslufundir, sem einnig er hægt að halda rafrænt. Markhópurinn er fólk með MS og aðstandendur og miðað er við hámark 1 klst. Dæmi um slíka fræðslu eru nýjungar og MS (sept. 20), næring og MS (nóv. 20) og núvitund (jan. 21).

Þá verða í boði námskeið, eins og námskeið fyrir nýgreinda með nýju fyrirkomulagi, 2-3 skipti, 1,5 klst. í senn. Hópurinn hittist 2-3svar og ákveðin þemu rædd í hvert skipti. Fræðslan er almenn og byggir á sjálfsvinnu. Möguleiki er að bjóða námskeiðið einnig úti á landi og einnig að stofna stuðningshóp í framhaldinu. Sambærilegt námskeið fyrir aðstandendur er fyrirhugað ásamt fleiri námskeiðum sem kynnt verða síðar.

Haustið 2020 bauð félagið upp á minnisnámskeið á Akureyri í samvinnu við Sálfræðipjónustu Norðurlands. Stefnt er að því að auka slíka samvinnu.

Að auki má nefna að MS-fólk á greiðan aðgang að MS Setrinu og nýtur forgangs í meirihluta rýmanna. Í MS Setrinu er í boði ýmis þjónusta og fjölbreytt dagskrá, sem miðast að því að styrkja og styðja einstaklinga til að takast á við þær áskoranir sem geta skapast í daglegu lífi í von um að stuðla að aukinni virkni og vellíðan.

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

MS-fólk sem býr utan höfuðborgarsvæðisins þarf mikið að ferðast til að sækja sérfræðipjónustu til höfuðborgarsvæðisins eða á stærri kaupstaði. Við slíkar aðstæður þarf að vera gott aðgengi að aðgengilegu húsnæði utan heimabyggðar.

Leitast var við að mæta þessu með því að leigja út íbúð MS-félagsins að Sléttuvegi 9 en sökum mikils kostnaðar við rekstur íbúðarinnar sem og þess að nýtingarhlutfall var lágt ákvað stjórn félagsins að leita annarra leiða til mæta þessari þörf. Tekin var ákvörðun um að hætta að bjóða gistingu í umræddri íbúð, sem er í eigu Brynju hússjóðs á Sléttuvegi 9. Hafði það jafnframt áhrif á ákvörðun félagsins að langur biðlisti væri fyrir slíkar íbúðir og því ekki forsvaranlegt, að mati félagsins, að halda áfram leigu á íbúðinni. Leitað var eftir samstarfi við önnur hagsmunafélög um útleigu á húsnæði til framangreindra nota en ekki náðist samkomulag. **Nýtt Sjúkrahótel Landspítalans**, sem tekið var í notkun árið 2019, sinnir nú þessu hlutverki vel og einnig á mun hagstæðara verði en félagið gat boðið upp á. Rætt hefur verið við aðila sem hafa nýtt sér Sjúkrahóтелиð og hefur reynslan almennt verið góð. Stjórn félagsins þykir því ekki ástæða til að vinna frekar að þessu stefnumiði að svo stöddu en mun fylgjast með frekari þróun mála.

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-félagið hefur lagt sig fram um að eiga góð sam-

skipti við heilbrigðisstarfsfólk nú sem endranær. Félagið hefur reglulega samband við lækna og heilbrigðisstofnanir og miðlar til þeirra fræðslu um sjúkdóminn. Í tengslum við starf vinnuhóps um stefnu nú í vetur hefur einnig verið haft samband við heilbrigðisstofnanir um land allt sem og taugadeild Landspítala Háskólasjúkrahús, Reykjalund, Barnaspítala Hringins, MS Setrið, Styrk sjúkráþjálfun og fleiri aðila.

Sérstaklega er stefnt að því að eiga reglulega samtál við taugadeildina, báðum aðilum til hagsbóta. Ennfremur telur félagið mikilvægt að efla þjónustu við MS-fólk á heilsugæslum og mun áfram vinna að því markmiði.

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 góður. 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.

Aðgangur að grunnþjónustu á heilsugæslum í hverju heilbrigðisumdæmi er í kortlagningu. Yfirvöld leggja upp með ákveðið grunnframboð af þjónustu en aðstæður eru misjafnar á hverjum stað og þá einkum stærð hverrar einingar sem og mönnun. Landsbyggðin er einkum mönnuð með verktakalæknum sökum lækna-skorts.

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

MS-félagið veitir ókeypis ráðgjöf á skrifstofu og með jafningjastuðningi. Þá er ókeypis félagsráðgjöf nú þegar í boði fyrir félagsmenn um land allt.

Sálfræðiráðgjöf er í boði og er verulega niðurgreidd til félagsmanna. Greiðslupátttaka verður endurskoðuð á miðju ári 2021 og beðið er eftir leyfi Landlæknis fyrir veitingu sálfræðiráðgjafar með rafrænum hætti.



GENGUR VEL OG ER Á RÉTTRI LEIÐ

Fræðsla – Námsstyrkir – Viðburðir
Aðgengi að MS Setri
Aðgengi að Sjúkrahóteli LSP
Samvinna við taugadeild
Félagsráðgjöf
Sálfræðiráðgjöf

ÞARF AÐ FYLGGJAST

MEÐ EÐA BÆTA

Starfræksla stuðningsnets
Virgni félagsmanna og
landsbyggðarhópa
Framboð námskeiða
Aðgengi að sérhæfðu
starfsfólki
Greiðslur fyrir sálfræði-
þjónustu



Samantekt

Á meðfylgjandi mynd er samantekt á mati á árangri af stefnumótun undanfarinna ára. Fyrir liggur að fara í vinnu við nýja stefnumótun fyrir næstu ár og hefur stjórn félagsins þegar samþykkt að hefja undirbúning í haust.



Berglind
Ólafsdóttir



Björg Ásta
Þórðardóttir



Ingdís
Lindal

Ráðgjöf vegna skertrar starfsgetu

Vinnumálastofnun býður upp á þjónustu við öryrkja og aðra atvinnuleitendur með skerta starfsgetu. Þjónustan er tvískipt og fer eftir þjónustubörf hvers og eins. Annars vegar er um að ræða sérhæfða ráðgjöf og stuðning við atvinnuleitina og hins vegar þjónustu AMS, „Atvinnu með stuðningi“ sem felst í aðstoð við atvinnuleitina og stuðningi og eftirfylgni á vinnustað, sjá vinnumálastofnun.is.

Einnig er vert að benda á vefinn Næsta skref, þar sem náms- og starfsráðgjafar hjálpa til við upplýsingaleit og aðstoða við að finna leiðir til að bæta færni í námi og efla í starfi, naestaskref.is

woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eigin rúmbotn t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoappar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!

Jafningjastuðningur

Vert er að vekja athygli á breyttu fyrirkomulagi á jafningjastuðningi MS-félagsins. Stuðningsnet sjúklingafélaganna hefur verið lagt niður þar sem það þótti ekki virka sem skyldi. Umsjón með jafningjastuðningi hefur því færst yfir til sjúklingafélaganna sjálfra en Öryrkjabandalag Íslands hefur tekið að sér að sjá um námskeið og endurmenntun fyrir stuðningsfulltrúa.

Það getur verið hjálplegt að ræða við einhvern sem hefur gengið í gegnum svipaða reynslu og þú ert að ganga í gegnum, einhvern sem hefur þann skilning sem einungis fæst með því að upplifa hlutina sjálfur.

Í boði er jafningjastuðningur fyrir fólk sem greinst hefur með MS-sjúkdóminn og aðstandendur þeirra. Þeir sem veita stuðninginn eru einstaklingar sem greinst hafa með sama sjúkdóm eða eru aðstandendur. Allir stuðningsfulltrúar hafa lokið stuðningsfulltrúanámskeiði.

Hægt er að óska eftir jafningjastuðningi með því að hringja í síma 568 8620 eða fylla út form á heimasíðu.

Hvað er jafningi?

Jafningjar geta ýmist verið MS-greindir eða aðstandendur.

Jafningi er sá sem ljáir eyra og veitir stuðning og ráð þeim sem eru í sömu eða svipaðri stöðu og jafningi hefur sjálfur verið í.

Þinn jafningi er einhver sem er á svipuðum aldri og þú og/eða með svipaða sjúkdómsgerð. Jafningi er sá sem hefur unnið vel úr þeim erfiðu tilfinningum sem tengst geta sjúkdómnum og er sökum reynslu sinnar og góðrar úrvinnslu í stakk búin(n) að vera öðrum stuðningur og hughreystir. Margir búa yfir dýrmætri reynslu sem þeir vilja glaðir leyfa öðrum að njóta.

Vilt þú veita jafningjastuðning?

Fólk með MS-sjúkdóminn og aðstandendur á öllum aldri geta gerst stuðningsaðilar. **Við höfum þörf fyrir fleiri stuðningsfulltrúa á öllum aldri og hvetjum alla áhugasama til að kynna sér málið.**

Hægt er að óska eftir því að gerast stuðningsaðili með því að hringja í síma 568 8620 eða fylla út form á heimasíðu.

Stuðningur við framhaldsskólanemendur og háskólanemendur með skerta starfsgetu

Reynslan sem og rannsóknir hafa sýnt fram á að stuðningur við nemendur sem eru að hefja nám í nýjum skóla getur skipt sköpum varðandi aðframhaldandi nám. Hringsjá býður upp á stuðning við nemendur með skerta starfsgetu sem eru í námi í öðrum skólum en Hringsjá. Hringsjá býður líka upp á nám- og starfsráðgjöf og getur náms- og starfsráðgjafi aðstoðað nemendur við að koma á tengslum við stoðþjónustu í þeim skólum sem þeir eru í námi.

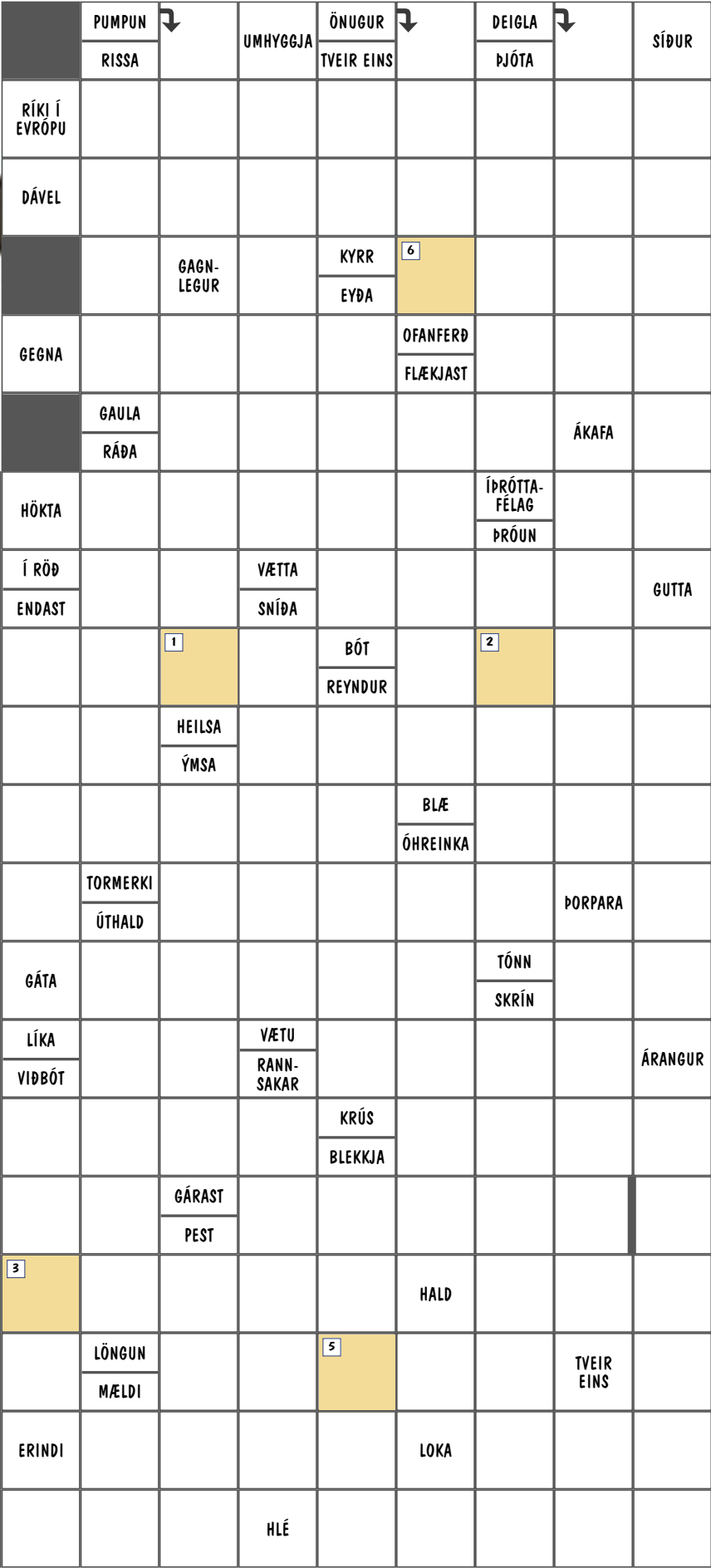
Nemendur fá einkatíma hjá sérkennara einu sinni til tvisvar í viku (80 mín./160 mín.) og fá þar að auki aðstoð hjá tölvukennara af tæknileg vandamál koma upp. Einnig er hægt að fá einkatíma hjá stærðfræðikennara varðandi stuðning í stærðfræði á 1.–2. þrepi í framhaldsskólum.

Stuðningur sérkennara getur verið margs konar, t.d. aðstoð við að leysa heimaverkefni, yfirlestur á ritgerðum,

umræður um námsefni, ráðleggingar og umræður um námsaðferðir og upplýsingar um ítarefni á netinu, bóka-söfnum og í gagnasöfnum. Einnig hafa nemendur fengið tækifæri til að æfa munnleg verkefni, t.d. þegar flytja á fyrirlestur eða halda glærusýningu. Nemendurnir sjálfir ráða alfarið hvað þeir vilja vinna með og hafa ætíð sýnt mikinn áhuga í tímum

Ef áhugi er á að kynna sér málið, vinsamlegast hafið samband í síma 510 9380 eða sendið netpóst á h Ringsja@h Ringsja.is til að fá viðtal við náms- og starfsráðgjafa.





HÖFUNDUR BH • BRAGI@THIS.IS • KROSSGATUR.GATUR.NET

Verðlaunakrossgáta Í krossgátunni er að finna lausnarorð, sem verðlaun verða veitt fyrir lausn á. Verðlaunin eru húfa. Sendið lausnina með nafni og símanúmeri á netfangið msfelag@msfelag.is fyrir 15. apríl. Dregið verður úr réttum lausnum og haft samband við vinningshafa.

Við styðjum MSfélag Íslands

Reykjavík

115 Security
A. Margeirsson ehf
Aðalblíkk ehf
Aðalvík ehf
Analytica ehf
Argos ehf
Arka Heilsuvörur ehf
Arkitektar Laugavegi 164
Arkitektastofan OG Ehf
Arkþing Nordic
Ask arkitektar
Atorka ehf
Álnabær
Ásdís Pálsdóttir
BBA Fjeldco ehf
Ber ehf
BGI málarar ehf
Bifreiðastillingar Nicolai
Birtingur ehf
Bílamálun Sigursveins
Bílasmiðurinn
Bílaverkstæði Einars
Bílaverkstæði Sveins
Bíumbíum ehf
Bjarnar ehf
Bjarni Árnason
Blaðamannafélag Íslands
Bláhornið
Blómatorg ehf
BM Vallá ehf
Bor ehf
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldsstofa Reykjavíkur
Bólstrarinn
Bólsturverk
Breiðdagerðisskóli
Brunahönnun slf
Brynja, Hússjóður
Öryrkjabandalagsins
BSRB
DG pípulagnir
Dansrækt JSB ehf
Dansskóli Jón Péturs
Dokkan slf
Effect ehf hársnyrtistofa
Einingarverksmiðjan
ENN EMM
Eyjasól ehf
Eyrir Invest
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag skipstjórnarmanna
Fiskbúð Hólmgæis
Fínka ehf
Fjárfestingamiðlun Íslands
Fjölskylduheimilið Ásvallagötu
Formverk ehf
Fotoval ehf
Fóttaðgerðastofa Kristínar
Fóttaðgerðastofan Frískir fætur
Garðurinn kaffihús

Gátun ehf
GB Tjónaþjónustur ehf
Gilbert úrsmiður
Gistiheimilið Urðarstökkur
Grísinn ehf
Guðmundur Arason
Gull- og silfursmiðjan ehf
Gullborg leikskóli
H Gestsson
Hagi ehf
Hagkaup
Hampiðjan
Hamraskóli
Harðbakur ehf
Harka ehf
Háskólabíó
Heildverslunin Glit ehf
Heimili ehf-fasteignasala
Heimsbílar ehf
Hringrás ehf
Höfðakaffi
Innigardar
Ísbílaútgærdin ehf
Ísloft Blíkk og Stál
Ísmar ehf
Íþróttalækningar
JE Skjanni ehf
JHM Sport ehf
Jón Trausti Harðarsson
Kemi ehf
KHG þjónusta
Kólus ehf sælgætisgerð
LK Rafverktakar
Landslag ehf
Landsnet hf
Malbikunarstöðin Höfði
Marport ehf
Málrameistarar ehf
Multivac ehf
Ottó Auglýsingastofa ehf
Ó Johnson & Kaaber
Ólafur Þorsteinsson
ÓV jarðvegur
P & Ó ehf
Pegasos slf.
Pfaff
Ragnar V Sigurðsson
Ragnheiður Kristjánsdóttir
Ratsjá
Ráðhús ehf
Regla bókhaldskerfi
Rima Apótek
Rolf Johansen & Co ehf
Sjúkrþjálfun Styrkur
Skil slf
Sprinkler Pípulagnir
Stansverk ehf
Straumkul
T.ark teiknistofa
Tannlæknastofan Mörkinni 6
Terra Export ehf

HEPRO VINNUSTÓLAR

auðveldi dagleg störf heima og í vinnu



Hæðar- og
hallastillanlegt bak

Hæðarstillanlegir
uppfellanlegir armar

Hæðarstilling
með gaspumpu
eða rafmagn

Hallastillanleg seta

Snúningur á setu

Bremsa



Trönuhrauni 8
220 Hafnarfirði

www.stod.is
Sími 565 2885

THG Arkitektar
Tónastöðin
Tryggja ehf
Útgerðafélagið Frigg
Úti og inni sf
VA arkitektar
Veritas lögmenn slf
Verkfræðistofan Skipasýn
Verkferasalan ehf
Verslunin Brynja
Við og Við sf
Vínnes ehf.
Vörkaup ehf

Seltjarnarnes

Félagsþjónusta Seltjarnarness
Horn í horn ehf
Ketó ehf
Nesskip
Sagtækni ehf

Kópavogur

Alark Arkitektar
Arnardalur sf
ÁF-Hús
Ásborg slf
Bakhöfn ehf
Bazaar Reykjavík ehf
Bifreiðastilling ehf
Bílaskjól
Bílstál ehf

Blíki bílamálun
Blíkksmiðjan Vík
Brunabótafélag Íslands
Eldvarnarþjónustan ehf
Energia veitingahús
Fagtækni ehf
Fasteignasala Kópavogs
Ferli ehf
Frimann Sturluson
GG Sport
Glermenn
Goddí ehf
Guðmundur Þórðarson
Guðrún Haraldsdóttir
Hagblíkk ehf
Herramenn ehf
Hilmar Bjarnason ehf
Iðnaðarlausnir
Ísfix ehf
Ístal ehf
Loft og Raftæki
Malbikunarviðgerðir hf
Nýpríf
Rafgeisli
Rafmiðlun ehf
Rubix Ísland ehf.
Skalli slf
Sóknarnefnd Lindasóknar
Tengi ehf
Varma og Vélaverk ehf.
Ölgerð Reykjavíkur

Við styðjum MSfélag Íslands

 Starfsgreinasamband Íslands	 GARÐS APÓTEK - í yfir 60 ár	 ÞORBJÖRN	 ÖLFUS
 STÉTTARFÉLAGIÐ Samstaða STOFNAD 22. JÚNÍ 1997	Smurstöð Akraness Smiðjuvöllum 2	 RAFTÍÐNI EHF	 VLF HLÍF
 Akureyrarbær	 AB VARAHLUTIR - ALLTAF BETRI	 KVÍKA	 LANDMÓTUN
 GARÐABÆR	Tannlæknastofa Pálma Þórs Hafnarbraut 1, Neskaupstað	 ISNIC the .is registry	 Raflax
 GJÖGUR HF GRENIVÍK	 terra	 SAM SAMTÖK AFURÐASTÖÐVA Í MJÓLKURIDNADI	 KONE
 SAMTÖK STARFSMANNA FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA	Vélaverkstæði Sigurðar Grímsey	ZO•ON ICELAND	Vélaleiga HB Freyjunesi 6
 KFC	 STEYPUSTÖÐIN	 FREYJA	 MÚLALUNDUR
 Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar	Tannir tannlæknastofa Hlíðarsmára 14	Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness Sólbakka 5	 LAUSNAVERK LÖGGILTUR RAFVERKTAKI

Við styðjum MSfélag Íslands

Garðabær

Apótek Garðabæjar
Bókasafn Garðabæjar
Fagval ehf
Fjallatindar ehf
Freyðing ehf
Hafnarsandur
Hagráð ehf
Hannes Arnórsson
Héðinn Schindler lyftur
Krókur ehf
Loftorka
Ragnar Guðjónsson
Suðurtún
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf
Aflhlutir ehf
Bílamálun Alberts
Blikksmíði
Burger-inn veitingastaður
Bæjarbakarí
Faghreinsun
Ferskfiskur
Fínþússing ehf
Fjarðargarðar ehf
Fjarðarkaup
Fjarðarmót ehf
Flúrlampar
Frímann og Hálfán útfarar-
þjónusta
Gaflarar ehf
Geislatækni ehf
Geymsla Eitt ehf
Grindverk ehf
GS múrverk hf
Gunnars Majones ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hagmálun
Hella ehf
Himnaríki ehf
Hlaðbær Colas
Hólshús ehf
Hóþferðabílar Víkinga
Ísfell
Íslenskir endurskoðendur
Kæling ehf
Sjúkraþjálfarinn
Smiðurinn þinn
Strendingur ehf
Suðurverk
Thor Shipping
Trefjar ehf
VSB verkfræðistofa ehf

Keflavík

Bókasafn Reykjanesbæjar
DMM Lausnir
M2 Fasteignasala ehf
Reykjanesbær
Rörvirki sf



ESKJA

Grindavík

Dóra Birna Jónsdóttir
Grindavíkurbær
Guesthouse Borg
Lagnapjónusta Þorsteins
Papas pizza

Sandgerði

FMS

Garður

Suðurnesjabær
Þorsteinn ehf

Njarðvík

Bílar og partar
Bókhaldsstofa Geirs
Dacoda ehf
Góður kostur ehf.
Gull og Hönnun ehf
Happy Campers
TM Bygg ehf
Trésmíðaverkstæði Stefáns og
Ara TSA

Mosfellsbær

Aftak ehf
Álguggar ehf
Garðmenn ehf
Glertækni ehf
Guðmundur Borgarson ehf
Hlaðhamrar leikskóli
Klökk arkitektar
Litamálun
Mosfellsbakarí
Nonni litli ehf
SHV pípulagningapjónusta
Siggí-Dúkari

Akranes

Bílasalan Akranesi ehf
Fasteignasalan Hákat
Gallerý Snotra
Grastec ehf
Tryggðarbönd ehf
Verslunin Bjarg

Borgarnes

Dýralæknapjónusta Vesturlands
Ferðapjónustan Húsafelli
Framköllunarþjónustan
Golfklúbbur Borgarness
Guðjón Jónsson
Orlofsbúðir Svignaskarði

Stykkishólmur

Ásklif ehf

Flatey

Hafsteinn Guðmundsson

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Grunnskóli Snæfellsbæjar
Litlalón

Hellissandur

Nónvarða ehf

Ísafjörður

Bílasmiðja SGB ehf
Hamraborg ehf
Tréver
Vatnspípa ehf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða

Fiskmarkaður Vestfjarða
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Suðureyri

Duggan slf

Tálknafjörður

Arctic Fish ehf
Ása Jónsdóttir bókhaldsstofa

Þingeyri

Bjarni Einarsson

Hvammstangi

Sláturhús KVH

Blönduós

Blönduósskóli
Húnavatnshreppur
Ísgel ehf

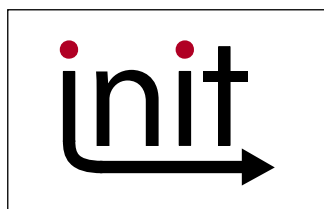
Skagaströnd

Höfðaskóli
Trésmíðja Helga Gunnarssonar
ehf

Sauðárkrókur

Árskóli
Bifreiðaverkstæði KS
Dögun ehf
FISK-Seafood
Fjölbrautarskóli Norðurlands
Hlíðarkaup ehf
Kaupfélag Skagfirðinga
Lykill
Norðurá bs
Steinull hf

Við styðjum MSfélag Íslands



Við styðjum MSfélag Íslands



Fagleg og persónuleg þjónusta

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



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
– fyrir þig og þinn vinnustað
Rettarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Varmahlíð

Akrahreppur
Klara Sólveig Jónsdóttir

Siglufjörður

Grunnskóli Fjallabyggðar

Akureyri

Akureyrarkirkja
Ásco ehf
Baldur Halldórsson
Baugsbót ehf
Bjarni Fannberg Jónasson
Blikkrás ehf
BR tannlæknar
Eignaver fasteignasala
Endurhæfingarstöðin
Enor ehf
Fasteignasalan BYGGÐ
Finnur ehf
Garðverk ehf
GK Endurskoðun ehf
Gróðrastöðin Sólskógar
Grófargil
Hnýfill
HSH verktakar
Hvítasunnukirkjan á Akureyri
Jóhanna Ragnarsdóttir
Krua Siam
Pétur G Broddason
SS Byggir
Sjúkrahúsið á Akureyri
Svalbarðsstrandahreppur
Velferðarsvið Akureyrar

Grenvík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

BHS
Dalvíkurskóli
Híbýlamálun ehf
Sæplast ehf
ÞJ Byggingar

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf
Freymundur ehf

Hrísey

Narfi Björgvinsson

Húsavík

Eyrún ÞH 002
Höfðavélar ehf
Garðræktarfélagið Hveravöllum
Steinsteypir ehf
Stóruvellir ehf
Trésmiðjan Rein ehf

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum

Mývatn

Eining-löja
Geitey
Geo Travel ehf
Vogar, ferðaþjónusta

Kópasker

Vökváþjónusta Kópaskers

Þórshöfn

Aðalbjörg Jónasdóttir
Edda Jóhannsdóttir
Geir ehf
Svalbarðshreppur

Bakkafjörður

K. Valberg

Vopnafjörður

Haraldur Jónsson
Pétur Valdimar Jónsson

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf
Dagsverk
Egilsstaðaskóli
Gunnarsstofnun
Héraðsprent ehf
Klausturkaffi
Múlaping
Myllan
Rafey ehf

Reyðarfjörður

AFL Starfsgreinafélag
Fjarðaveitingar
Grunnskóli Reyðarfjarðar
Launafl
Skiltaval ehf

Eskifjörður

Egersund Island
Fjarðarþrif
RH Gröfur ehf

Neskaupstaður

Síldarvinnslan

Fáskrúðsfjörður

Snæljós ehf

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir

Höfn í Hornafirði

Björn Þorbergsson
Kaffi Höfn
Sveitarfélagið Hornafjörður
Valgeir Hjartarsson
Þingvað ehf

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur
Björn Harðarson
Búhnykkur
Eðalbyggingar ehf
Eyvindartunga ehf
Fossvélar ehf
Góð stemning ehf
Gröfupjónusta Steins
Hársnyrtistofa Österby ehf
Hestavöruverslun Baldvins
Hjá Maddy ehf
Hreingerningarþjónusta
Suðurlands
Kökugerð HP ehf
Lumen hf
Renniverkstæði Björns
Reykhóll
Smíðsholt ehf
Suðurtak ehf

Hveragerði

Ben Media
Grunnskólinn í Hveragerði
Heilsustofnun NLFÍ
Hveragerðisbær
Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Bergverk ehf

Ölfus

Gróðrastöðin Kjarr

Flúðir

Hrunamannahreppur

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk
Halldóra Þorvarðardóttir
Hestvit ehf
Ræktunarsamband Flóa/
Skeið ehf

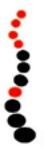
Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson
Ökukennsla Halldórs

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Eyjablikk
Frár ehf
Hótel Vestmannaeyjar
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór

Við styðjum **MS**félag Íslands

 Sjúkrabjálfunin Ásja ehf	 nettó	 Stakkavík ehf	 SM kvótaping
 Hjallastefnan	 LímtreVjrnnet	 Matbordid Bíðuhóla 18 - 110 Reykjavík Sími 567 2770 - www.matbordid.is	 Alþýðusamband Íslands
 HREINSITÆKNI	 BRIM	 Fjarðargrjót ehf.	 NÓI SÍRÍUS
 Bakameistarinn	 Verslunin Álfheimar	 G. Skúlason vélaverkstæði	 VÍNBÚÐIN
 Glæðir blómaáburður	 Jakob og Valgeir ehf.	 Ásbjörn Ólafsson ehf.	 Laugardalslaug
 ORKUBÚ VESTFJARÐA	 terra á Vestfjörðum	 MICRO RYÐFRÍ SMÍÐI	 BERSERKIR EHF





Lið fyrir lið

Íbúfen® – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg, filmuhúðaðar töflur innihalda 400 mg af íbúprófeni. Lyfið dregur úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannpínu, tíðaverkjum og hita. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **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. Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva