

2. tbl. 2021 - 38. árg.

MS

blaðið

MS-félag Íslands



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka...	6
Skellur – Ungt fólk með MS	7
Allir eiga að rétt á greiðum aðgangi að þjónustu óháð búsetu ...	8
MS-þrek og jóga á netinu	12
Mig langar að láta gott af mér leiða...	14
Næring og mataræði í MS-sjúkdómi	18
MS-félagið öflugt í starfi ÖBÍ.	20
Af starfi Evrópusamtaka MS-félaga – EMSP	20
Verðlaunakrossgáta	21



MS-blaðið

2. tbl. 2021, 38. árg.

ISSN 1670-2700

Útgefandi:

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

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

Ábyrgðarmaður:

Hjördís Ýrr Skúladóttir

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 Hjördís Ýrr Skúladóttir
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 ýmis konar fræðsluefni, upplýsingar, aðstoð, 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 Línal* 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*, býður stuðningsviðtöl á föstudögum frá janúar 2022. Við höfum opnað fyrir tímabókanir á netinu, sjá 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 sjálf. Hægt er að óska eftir jafningjastuðningi með því að hringja í síma 568 8620 eða fylla út form á msfelag.is

Formaður. *Hjördís Ýrr Skúladóttir* er með viðtalstíma eftir samkomulagi. Hægt er að hafa samband með tölvupósti á hjordisyrr@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. Hægt er að sækja aðstoð og styrk til skrifstofu félagsins til að koma á eða efla slíkt starf, einnig með rafrænum hætti.

Námskeið. Almenn 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

MS-félag Íslands nýtur styrkja frá:



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



Reykjavíkurborg

Formannspistill

Það er að vissu leyti táknrænt að ég skrifa minn fyrsta formannspistil í MS-blaðið með fagra haustsól í fangið. Haustið er kannski tákn um mótlætið sem MS getur stundum verið manni en sólin tákn um að alltaf sé von, en kannski fyrst og fremst tákn fyrir hve MS-félagið reyndist mér mikil stoð við greiningu. Þá er ég er þakklát traustinu sem mér er veitt en það að taka við jafn ábyrgðarfullu starfi sem þessu í miðjum heimsfaraldri er vissulega áskorun. Blessunarlega hefur verið haldið vel á spöðunum og forveri minn skilar góðu búi sem ég vonast til að leiða áfram af festu og ábyrgð. Þá eru starfsmenn félagsins einstaklega vandvirkar, skipulagðar og úrræðagóðar konur. Það verður gaman að vinna með þær sér við hlið næstu misserin.

Starf MS-félagsins hefur þróast í faraldrinum eins og hjá flestum félagasamtökum, en félagið býður upp á fræðslu og líkamsrækt auk ýmissa viðburða á netinu. Netviðburðir gefa félagsmönnum og fólki með MS möguleika á að sækja viðburðina óháð búsetu, en einnig



Hjördís Ýrr Skúladóttir
formaður MS-félags Íslands

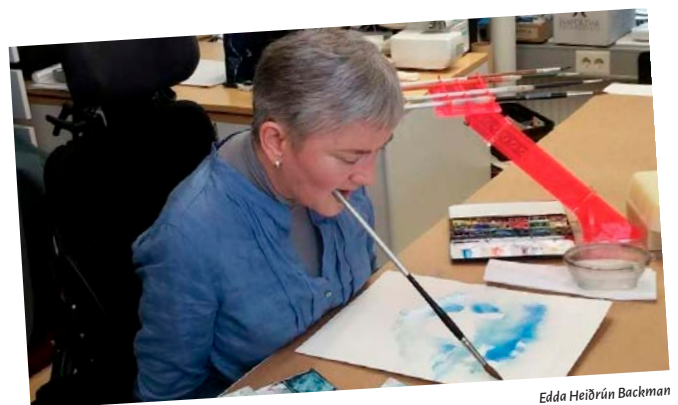
er stundum ágætt að þurfa ekki að fara að heiman til að sækja sér fræðslu eða félagsskap. Það er þó gott, nú þegar slakað hefur verið örlítið á sóttvarnareglum, að hitta féлага, vini og fólk sem er í sömu sporum og maður sjálfur. Námskeið í raunheimum eru því hvert á fætur öðru að fara í gang hjá félaginu. Einnig er ráðgjafabjónusta félagsins að komast í eðlilegar skorður. Starfið heldur því vonandi áfram að dafna á næstunni.

En félag er ekkert án félagsmanna sinna. Það er ósk mín að ná til enn fleiri einstaklinga með MS og fá þá inn í félagið, fá inn fleiri aðstandendur, heilbrigðisstarfsmenn og aðra velunnara. Einnig er það ósk mín að yfirvöld komi almennilegri skráningu á laggirnar yfir fólk með MS. Þá mun ég einnig beita mér fyrir því að hlustað sé á eðlilega kröfu fólks með fötlun um að það hafi viðunandi húsnæði að búa í og þjónustu við hæfi hvers og eins.

Ég hlakka til starfsins með ykkur kærur félagsmenn og þakka öllum þeim sem leggja félaginu lið með einum eða öðrum hætti.

Þímasöfnun MS-félags Íslands

Okkar árlega þímasöfnun er nú hafin, en það er fyrirtækið Markaðsmenn sem sér um að hringja í fólk og óska eftir styrkjum fyrir hönd félagsins. Fyrir 5.000 kr. framlag fær fólk sent borðdagatal með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman. Við þökkum öllum þeim sem sjá sér fært að styrkja félagið.



Edda Heiðrún Backman

Dagatal 2022

Stjórn MS-félags Íslands starfsárið 2021-2022

Ný stjórn var kjörin á aðalfundi félagsins í maí síðastliðnum. Við stjórnarskiptin kvaddi Björg Ásta Þórðardóttir eftir fjögur ár sem formaður og fjögur ár sem varamaður í stjórn þar á undan. Þá lauk Ólína Ólafsdóttir sinni átta ára stjórnarsetu, en hún hefur bæði verið ritari og varaformaður félagsins. Ingdís Lindal færði þeim báðum listmun eftir Þóru Sigurþórsdóttur fyrir þeirra frábæra og óeigingjarna starf í þágu félagsins.



Ingdís og Björg Ásta.



Ingdís og Ólína.



Ný stjórn MS-félags Íslands er nú þannig skipuð: Fv. Berglind Björgúlfsdóttir ritari, Ingveldur Jónsdóttir gjaldkeri, Lára Björk Bender varamaður, Alvar Óskarsson varaformaður, Eva Þorfinnsdóttir, varamaður og Hjördís Ýrr Skúladóttir, formaður. Á myndina vantar Hauk Dór, meðstjórnanda.



Jólaball í raunheimum

Nú ætlum við að leyfa okkur að vera bjartsýn og stefnum af fullum hug á að halda árlegt jólaball félagsins í Safnaðarheimili Grensáskirkju þann 11. desember milli klukkan 14 og 16. Nánari upplýsingar á vefmiðlum þegar nær dregur.



Tækifæriskort til sölu

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. Þau henta vel bæði sem jólakort og með hvers kyns gjöfum. Blandaður pakki með 8 kortum og umslögum kostar 2.000 kr.



Höfðinglegur styrkur frá VÍS

Í sumar hlaut MS-félagið höfðinglegan styrk frá VÍS – Vátryggingafélagi Íslands. Undanfarið ár höfðu viðskiptavinir VÍS haft val um að styrkja góðgerðarfélög við kaup á líf- og sjúkdómatryggingum á netinu. Eitt þúsund krónur runnu til góðgerðarfélags fyrir hverja milljón sem viðskiptavinur valdi í tryggingarfjárhæð. Styrkurinn kom alfarið frá VÍS. MS-félag Íslands var eitt þriggja góðgerðarfélaga sem hægt var að velja og á þessu rúma ári sem verkefnið stóð yfir söfnuðust 2.593.900 kr. fyrir félagið.

Heimsmarkmið S.Þ.

Verkefnið fellur undir heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun númer þrjú sem beinir kastljósinu sínu að heilsu og vellíðan og VÍS styður. Sérstök áhersla er lögð á öflugar forvarnir í nánu samstarfi við viðskiptavinina. Þess vegna gátu viðskiptavinir VÍS styrkt þessi góðu málefni þegar þeir keyptu líf- og sjúkdómatryggingar á netinu.

Guðmundur Óskarsson, markaðsstjóri VÍS, var ánægður með móttökurnar hjá viðskiptavinum VÍS. „Við erum virkilega stolt og þakklát fyrir hversu vel viðskiptavinir okkar tóku þessu framtaki. Enginn býst við því að missa heilsuna en staðreyndin er sú að allir geta lent í því. Líf- og sjúkdómatryggingar eru því mikilvægar til þess að draga úr fjárhagslegum afleiðingum þess að veikjast alvarlega. Við erum viss um styrkurinn nýtast vel

í því mikilvæga starfi sem góðgerðarfélögin sinna – og erum stolt af því að geta lagt okkar að mörkum, ekki síst í þegar þrengir að rekstrarumhverfi góðgerðarfélaganna í heimsfaraldrinum. Styrkurinn er því vonandi byr undir báða vængi hjá öllum félögunum.“

Orð Guðmundar eru orð að sönnu, þessi styrkur kemur sannarlega að góðum notum hjá félaginu sem í sínu starfi leggur áherslu á að veita þeim sem haldnir eru MS-sjúkdómnum og aðstandendum þeirra stuðning og stuðla að öflugri félags- og fræðslustarfsemi. Félagið er t.a.m. reglulega með fræðslu um hin ýmsu málefni tengd heilbrigðum lífsstíl og býður ráðgjöf og námskeið fyrir MS-fólk og aðstandendur.



Frá afhendingu styrksins. Fv. Sveinn G. Þórhallsson, Berglind Ólafsdóttir, Hjördís Ýrr Skúladóttir og Guðmundur Óskarsson forstöðumaður sölu- og markaðsmála hjá VÍS.

MS-salurinn til leigu 2022

Að svo stöddu er ekki mögulegt að fá sal MS-félagsins að Sléttuvegi 5 leigðan en vonir standa til að það verði hægt eftir áramót. Í húsnæðinu fer fram þjónusta við viðkvæman hóp og er ekki ásættanlegt að taka neina áhættu um COVID smit. Hægt er að leggja inn pantanir í síma 568 8620 eða með því að senda tölvupóst á msfelag@msfelag.is.



Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka 2022

MS-félagið blés til eigin hlaupahátíðar í Fossvoginum í tilefni af Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka þann 18. september síðastliðinn. Þar voru mættir þátttakendur í hlaupahópnum Svenni og vinir ásamt fleirum, en tuttugu hlauparar og einn hlaupahópur ákváðu að hlaupa til góðs fyrir MS-félagið í ár. Samtals söfnuðust 539.000 krónur sem koma að góðum notum í starfsemi félagsins.

Félagið sendir þakkir til allra sem tóku þátt í ár, hvort sem þeir hlupu, gengu, sendu áheiti, hvöttu eða studdu, fyrir þeirra framlag.



Margrét Ólafsdóttir

1. apríl 1926 – 23. mars 2012

Kveðja frá MS-félagi Íslands og MS Setrinu

Margrét Ólafsdóttir, Magga okkar, lést þriðjudaginn 23. mars sl. Margrét fæddist 1. apríl 1926 og átti því stutt í 95 ára afmælið. Hún greindist ung með MS-sjúkdóminn en á þeim árum eða um 1945 var talað um vírus í mænuvökva.

Margrét var ein af stofnfélögum MS-félagsins 1968 en þá var vírusinn kominn með nafn, MS-sjúkdómur. Hún var fyrsti gjaldkeri félagsins og gegndi því starfi í mörg ár. Árið 1998 varð hún fyrsti heiðursfélagi MS-félagsins.

Þegar dagvist MS-félagsins, síðar MS Setrið, var opnuð 1986 var hún þar með fyrstu starfsmönnum. Síðar á lífsleiðinni átti hún eftir að nýta sér þá þjónustu sem þar er í boði. Hún undi hag sínum vel í Setrinu og leit á það sem annað heimili sitt. Frá árinu 2019 dvaldi hún á Hrafnistu.

Margrét tengdist MS-félaginu sterkum böndum í áratugi. Hún var ávallt boðin og búin að taka þátt í starfi til styrktar MS-félaginu og Setrinu, baka fyrir árlegan basar, pakka og selja jólakort, og sauma grjónapoka svo fátt eitt sé nefnt. Henni var mjög umhugað um starf félagsins og velferð MS-sjúklinga og átti fjölmarga vini í þeim hópi.

Margrét lifði svo sannarlega tímana tvenna varðandi greiningar- og meðferðarræði sjúkdómsins en hún tókst á við sjúkdóminn af æðruleysi og skynsemi. Hún var mjög minnug og var oft leitað til hennar ef rifja þurfti upp nöfn, ártöl og atburði. Hún hafði þægilega nærveru sem samferðafólk hennar naut góðs af, var ávallt jákvæð, hógvær og öðrum fyrirmynd og hvatning. Til hinsta dags hélt hún reisu sinni, góðu minni og gestrisni.

MS-félagið og Setrið votta aðstandendum hennar dýpstu samúð og þakka hjartanlega áratuga samvinnu, samveru og vináttu.



Margrét Ólafsdóttir.

Berglind Guðmundsdóttir
Bergþóra Bergsdóttir
Sigurbjörg Ármannsdóttir

Skellur – Ungt fólk með MS

Félagshópur ungra, nýgreindra einstaklinga með MS stækkar áfram og þó að aðstæður í samfélaginu hafi haft áhrif á starfsemi okkar eins og hjá flestum, þá látum við ekki deigan síga og höldum áfram að gera okkar besta til þess að sameina hópinn. Veraldarvefurinn hefur komið sterkt þar inn, bæði innan Facebook hópsins, lifandi umræðna á WhatsApp og viðburðir með hjálp Teams og sambærilegra forrita.

Á aðalfundi og EMSP ráðstefnu

Á aðalfundinum í maí hreyfðist aðeins til þegar kosið var í stjórnina og við birtum persónulegri kynningar í kjölfarið á Instagram reikningi MS-félagsins.



Nokkur okkar héldu síðan á ráðstefnuna EMSP 2021 og fengum góðar viðtökur, skiptumst á reynslu og ráðum við annað fólk með MS frá fjölmörgum löndum, fengum að heyra flutning á markmiðum og vonum erlendra hjúkrunarfræðinga sem vinna að málum MS fólks í sínu heimalandi og reyndist það virkilega fróðlegt og áhugavert.

Algengasta hreyfingin

Seinna var gerð óformleg könnun á hvers konar hreyfing væri algengust í hópnum okkar og bar ganga og/eða fjallganga þar af en yoga og/eða pilates hreppti annað sætið þó að almenn líkamsrækt hafi verið nálægt. Var gaman að sjá hversu margir tóku þátt, enda vitum við hve mikilvæg og skemmtileg hreyfing getur verið þegar við veljum það sem hentar okkur best.

Viðhorfs- og streitustjórnun

Það var ánægjulegt að sjá hve mörg komu á vinnustofuna okkar með Dale Carnegie er sneri að viðhorfs- og streitustjórnun sem tól í verkfæratalöskuna okkar þegar við meðhöndlum að lifa sem best með MS sjúkdómnum og auka vellíðan í okkar daglega lífi.

Fylgist með okkur

Fræðsluerindi í netstreymi

18. nóvember 2021 kl. 17 – MS og kynlíf

Fræðsluerindi um MS og kynlíf á netinu, Áslaug Kristjánsdóttir, kynfræðingur.



30. nóvember 2021 kl. 17 – Þreyta: Ósýnilegt einkenni MS

Fræðsluerindi um MS og þreytu, Sigrún Ólafsdóttir, sálfræðingur. Byggt á bæklingnum Þreyta: Ósýnilegt einkenni MS sem hægt er að finna á vef félagsins undir Félagið – Útgáfa.



Allir eiga að rétt á greiðum aðgangi að þjónustu óháð búsetu

Samantekt: Páll Kristinn Pálsson

Á dögum funduðu Hjördís Ýrr Skúladóttir, formaður MS-félagsins og Bergþóra Bergsdóttir, fræðslufulltrúi MS-félagsins, með fulltrúum taugadeildar Landspítalans, læknum Hauki Hjaltasyni (HH) og Ólafi Árna Sveinssyni (ÓÁS) og Jónínu Hallsdóttur (JH) yfirhjúkrunarfræðingi. Tilgangurinn var að fara yfir stöðu mála hvað varðar þjónustuna sem MS-fólki býðst á Íslandi í dag.

Aðgengi að þjónustunni

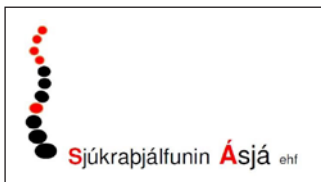
Samræðurnar hófust á málefnum MS-fólks á landsbyggðinni og aðgengi þess að lækniþjónustu. Félaginu hafa borist kvartanir um afskiptaleysi, til dæmis frá fólki á Suðurnesjum og Akureyri. Einnig kvartar fólk á höfuðborgarsvæðinu yfir hversu erfitt og langan tíma það getur tekið að komast í viðtal hjá taugalæknum.

ÓÁS: Við stefnum auðvitað að því að allir hafi jafn gott aðgengi að lækniþjónustu óháð búsetunni. En svo er það dálítið tilviljunarkennt hvar maður lendir í kerfinu, hjá hverjum og hvar. Opín sýmaþjónusta getur verið mjög jákvæð en gerir miklar kröfur til þess sem svarar í símann. Spurningarnar eru af öllum toga og stundum erfiðar og sá sem svarar verður helst að þekkja viðkomandi, sögu hans eða hennar og jafnvel hafa verið í sambandi við lækni viðkomandi. Svo það er meira en að segja það, til dæmis fyrir Jónínu að fá símtal frá einhverjum sem hún þekkir ekki og svörin hljóta að verða eftir því. Þetta gerir málið ansi snúið í praxís.

HH: Þetta getur verið tvískipt. Fyrir greiningu getur verið erfitt að komast að hjá lækni. Það eru lækmar úti í bæ og svo er hægt að leita til okkar á spítalanum. Fólk byrjar oftast hjá sínum heimilislækni og fær tilvísun áfram. Ég er alveg sammála því að það ætti að vera til opinn þjónustusími en það er spurning hvað hann getur þjónað miklu. Þjónustusíminn er kannski í rauninni síminn hjá Jónínu og líka síminn í afgreiðslu taugadeildarinnar. Sjúklingar hringja í þessa síma og biðja um samtal við okkur lækna ef þá grunar að þeir séu að fá kast eða hafa einhverjar aðrar spurningar varðandi sinn sjúkdóm

og sína meðferð. Ég held og vona að þeir sjúklingar sem eru í eftirliti hér hjá okkur á Landspítalanum líti svo á að þetta sé greið leið fyrir þá, þó við getum ekki alltaf svarað þeim samstundis eða samdægurs. Við reynum að sinna þeim eins vel og við getum. Varðandi landsbyggðina, Akureyri og aðra staði, þá á fólkið þar einnig að geta nýtt þessa leið. Svo að í mínum huga er þessi þjónusta til staðar, þótt örugglega megi alltaf betrubæta hlutina.

JH: Það er hringt í mig alls staðar af landinu og ég geri ekki greinarmun á því hvort fólk sé hjá okkur eða ekki. Við höfum ekki reglulegt eftirlit með þeim einstaklingum sem eru hjá sérfræðingum úti í bæ. Ef lækni úti í bæ setur einstakling í lyfjameðferð við MS er hann sjálfkrafa kominn undir eftirlit hjá sérfræðingi hér á taugadeildinni, hann skiptir um lækni. Það kemur sem sé enginn utan úr bæ í eftirlit hjá okkur nema lækni viðkomandi hafi beðið um það. Varðandi Akureyri, þá er ég líka í sambandi við taugasérfræðinginn þar og samskipti okkar hafa verið mjög góð. Ég get heldur ekki afgreitt mál hans skjólstæðinga nema hann komi að þeim líka. Ég hef alltaf samband við þann taugalækni sem er ábyrgur fyrir meðferð viðkomandi einstaklings. Ég hef þannig að langmestu leyti eftirlit með þeim sem eru í meðferð. Ef einstaklingur er ekki í meðferð hjá taugalækni getur hann samt alveg haft samband og leitað ráða. En þá vísa ég yfirleitt í byrjun á heimilislækni viðkomandi sem rétta aðilann til að vísa á taugasérfræðing. Varðandi símaþjónustu þá erum við alltaf með móttökuna hérna og afgreiðslan er opin frá 8 til 3 á daginn. Þar eru tveir móttökuritarar sem svara í símann og þær vita nákvæmlega





hvaða einstaklingar heyra undir hvern hjúkrunarfræðing. Þegar ég er ekki í vinnu eru aðrir hjúkrunarfræðingar sem taka yfir og þegar þær eru ekki í vinnu tek ég þeirra svið líka meðfram mínu. Við leysum sem sagt alltaf hverja aðra af þegar svo ber undir hér á deildinni. Símanúmer þeirra sem ná ekki beint í gegn eru tekin niður og hringt í þá þegar tími gefst til þess. Allir sem eiga hingað erindi eiga þannig að hafa greiðan aðgang að okkur.

MS: Líka þeir sem eru utan af landi?

JH: Já, ég fæ mjög mörg símtöl alls staðar af landinu.

MS: En á fundum okkar með Akureyringum og Suðurnesjamönnum hefur komið fram að fólki þar finnst það vera afskipt og það fái ekki úrlausn sinna mála af því þau eiga að fá hana í sinni heimabyggð.

HH: Ef þörf er á sérhæfðri MS-þjónustu þá er síminn okkar opin og á að geta sinnt þessu bærilega. Það á ekki að vera gerður neinn greinarmunur á fólki úti á landsbyggðinni og því sem býr hér á höfuðborgarsvæðinu.

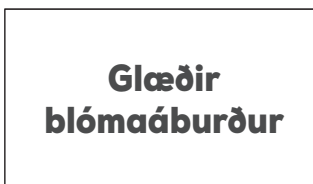
Staða Íslands í alþjóðlegum samanburði

MS-félag Íslands tekur þátt í alþjóðlegu samstarfi MS-félaga, einkum á Norðurlöndunum og Evrópu í víðara samhengi. Í nýútkominni skýrslu Evrópusamtakanna er notast við ýmsa mælikvarða í samanburði á stöðu MS-sjúklinga á milli landanna. Á þeim mælist Ísland neðar en þau lönd sem við kjósum helst að bera okkur saman við. Til dæmis þykir hér skorta heildræna stefnu stjórnvalda um meðferð við MS og taugasjúkdómum almennt, engin miðlæg skrá er hér til yfir MS-sjúklinga, auk þess sem

hér skortir fleiri taugalækna og sérhæfða hjúkrunarfræðinga. – Hver er afstaða ykkar til þessara ábendinga? Væri hægt að stuðla að meiri samvinnu MS-félagsins og taugadeildar LSH til að bæta úr þessum atriðum?

ÓÁS: Í þessum málum verður maður alltaf að spyrja sig hvað verið sé að mæla og hversu vel er það mælt. Það er alveg ljóst að þetta eru allt atriði sem við þurfum að bæta hjá okkur, við þyrftum að vera með betri skráningu og svo framvegis. En ég vil meina að þetta séu atriði sem komi engan veginn niður á meðferð MS-fólks hér á landi. Ég þekki þetta vel frá Svíþjóð, þar sem ég starfaði hátt í tólf ár. Þessi atriði snúa mest að ákveðnum rannsóknnum, og að geta kallað fram tölur varðandi eitt og annað, sem þykir mjög flott í sjálfu sér. En í praxis, þegar maður mætir sjúklingi þá hefur þetta mjög lítið að segja. Svona leiðarvísar þurfa vissulega að vera til staðar að einhverju leyti, en þetta eru samt hlutir sem við sem erum að vinna við þessi mál þekkjum vel. Hér innanhúss eru til verklagsreglur um eitt og annað sem við förum eftir. Við verðum líka að hafa í huga að við erum fámenn þjóð. Það er ekki hægt að bera okkur saman við milljónaþjóðir þar sem hópar af fólki gera ekkert annað en að vinna við MS. Það er einfaldlega ekki raunhæft og ég get ekki séð neitt í hinum hefðbundna praxis hjá okkur sem er eitthvað verra en það sem gengur og gerist hjá samanburðarlöndunum.

HH: Þessi atriði eru ofarlega á óskalistanum hjá okkur, svo sem ítarleg skrá yfir fólk með MS. Við erum alltaf að vonast til að fá fleiri lækna og hjúkrunarfræðinga, en deildin hefur búið lengi við lágmarksmönnun af ýmsum ástæðum. Það væri bæði gaman og vissulega til gagns ef við myndum halda skrá yfir sjúklingana og meðferð





Ólafur Árni Sveinsson.



Haukur Hjaltason.



Jónína Hallsdóttir.



Hjördís Ýrr Skúladóttir.



Bergþóra Bergsdóttir.

þeirra. En þar fyrir utan vil ég meina að þjónustan við MS-fólk sé býsna góð hér á landi, þótt það komi ekki fram á svona alþjóðlegum mælikvörðum. Auðvitað heyrum við annað slagið umkvartanir og sögur um að hvað hefði mátt fara betur. Talandi um bið eftir að komast í segulómun, slæman aðgang að okkur ef fólk grunar að það sé að fá MS-kast og svo framvegis, þá held ég að óvíða í heiminum sé þessi biðtími eitthvað mikið styttri en hjá okkur.

MS: Já, greiningarferlið virðist líka farið að ganga hraðar og öruggara fyrir sig. Sögum um langan biðtíma eftir greiningu hefur fækkað mjög mikið sem berast til félagsins. Finnst ykkur ekki sjálfum það ganga hraðar að greina MS?

ÓÁS: Jú, mikil ósköp. En við komum alltaf aftur að þeirri staðreynd að það þarf mannafla til þess að gera hlutina vel.

Síðkomin versnun

Talið barst síðan að þeirri gerð MS-sjúkdómsins sem kallast síðkomin versnun. Það er kallað eftir meiri stuðningi fyrir fólk sem er komið í síversnun og svo fyrir enn lengra komna. Það vanti sérstakt teymi læknis, hjúrnunarfræðings, félagsfræðings, sálfræðings, iðjuþjálfarar og er fyrir MND-sjúklinga.

HH: Það er einhver hluti eldra MS-fólks, sem hefur orðið útundan að einhverju leyti eða náði ekki að fá virka meðferð í upphafi sjúkdómsferlisins. Ég vona að hópurinn með síversnun fari mjög minnkandi af því við setjum fólk æ fyrir á fyrirbyggjandi virka meðferð. Það er að minnsta kosti von okkar og trú, þótt tíminn eigi eftir að leiða í ljós hvernig þessi meðferð virkar til langframa. Það eru dæmi um fólk hjá okkur sem er í fyrirbyggjandi meðferð en fer svo hægt versnandi og maður sér það ekki alltaf strax þegar versnunin er að gerast, heldur meira svona í baksýnispeglinum. Maður áttar sig á því að viðkomandi er orðinn eitthvað verri en hann var fyrir ári síðan. Og maður sleppir ógjarnan þeirri meðferð sem er í gangi, því það er ekki hægt að gera svo margt annað. Það eru allmargir sjúklingar hjá mér sem svona

er komið fyrir og ég fylgi þeim eftir í einhverskonar utanumhaldi. Við ræðum sjúkráþjálfunina og þær þarfir sem koma upp og sjálfsgæta má alltaf betur gera, en það er þá háð mér því ég er ekki heilt teymi. Varðandi teymi þá vantar okkur í rauninni starfsfólk hér til að mynda það. Hér á Landspítalanum eru til dæmis bara örfáir sjúkráþjálfarar. Það er mikið talað um þetta MND-teymi, en ef við ætlum að mynda MS-teymi þá þyrftum við líka að fá starfsfólkið úr MND-teyminu til að vera í MS-teyminu og á endanum erum við bara með eitt stórt teymi sem heitir MND-teymið á mánudögum og MS-teymið á miðvikudögum og svo framvegis. Og ég veit ekki hvernig við ættum að þróa það tæknilega. Ég held við þurfum að nota dálldið vel það sem við höfum, svo sem utanumhald læknis, það eru vissar sjúkráþjálfunarstöðvar úti í bæ, eins og Styrkur, sem má að vissu leyti kalla eins konar MS-teymi því það hefur sinnt MS-fólki afskaplega vel. Þangað leitar fólk yfirleitt ekki fyrir en það er orðið brennt af sínum sjúkdómi og býr við einhver óþægindi eða fötlun frá einum degi til annars. En við hér á deildinni erum með ákveðið teymi og leiðbeinum sjúklingum út frá þekkingu okkar. Það er eiginlega sú teymisvinna sem er í gangi. Hér komum við aftur að fámenninu, við þyrftum að vera á miklu stærri spítala til að geta rekið sérstök teymi fyrir sérhvern sjúklingahóp.

JH: Í dag eru nokkrir MS-einstaklingar í MND-teyminu og það er dálítið viðkvæmt að bjóða MS-fólki að fara í það teymi. Það er líka til vísir að Parkinson-teymi en við erum alltaf með sömu starfsmennina og það eru takmörk fyrir því hvað þeir geta tekið mikið að sér. Eina teymið sem starfar reglulega er MND-teymið og sem betur fer eru svo fáir einstaklingar þar inni að hægt er að halda utan um það. Fólk með MS og Parkinson er svo margfalt fleira og þá er reynt að veita stuðninginn á hverjum stað, allt landið um kring. Á höfuðborgarsvæðinu fer það fram í hverfunum. Þannig virkar þetta í dag. Í MND-teyminu eru prestur, sálfræðingur, sjúkráþjálfari, iðjuþjálfari og félagsráðgjafi. Varðandi aðra sjúkdómshópa hef ég aðgang að öllum slíkum aðilum og ég leita til þeirra óspart eftir þörfum hvers og eins – en það heitir bara ekki teymi.

MS: Við vitum samt um allnokkra MS-einstaklinga sem þyrftu svipað utanumhald og fæst hjá MND-teyminu.

HH: Þótt teymið heiti MND-teymi samkvæmt hefð, þá hafa þar verið sjúklingar með aðrar greiningar. En ég er sammála því að það væri mjög æskilegt að auka krafta og útvíkka teymið þannig að það gæti sinnt öðrum sjúklingum í meira mæli. Það er sjálfsagt að halda þeirri hugsun mjög á lofti að auka getu okkar til að þjónusta betur MS-einstaklinga sem stríða við mikla fötlun. Bæði vegna fötlunar sinnar og vegna þess að það hefur kannski ekki krafta til að skaffa sér þessa þjónustu sjálft. Við eigum að halda áfram að banka á dyrnar hjá stjórnvöldum til að fá þessa þjónustu fyrir þá sem þurfa á því að halda, hvaða sjúkdómsmiða þeir hafa annars á sér.

MS: Strandar þetta á peningaleysi eða skorti á fagfólki?

ÓÁS: Það hefur mikill árangur náðst í meðferð við MS með fyrirbyggjandi lyfjunum sem fram hafa komið á síðustu árum, en eins og Haukur segir þá eru enn svo margir í hópi eldri sjúklinga sem náðu ekki að fá þá meðferð. Þeir búa við mesta fötlun og finnst mörgum þeir hafa verið skildir eftir. En það á ekki að skipta máli hvar fólk er statt í sínum sjúkdómi. Það á að hafa greiðan aðgang að sínum taugalækni og hjúkrunarfræðingi og vera í virku eftirliti. Það þarf að mæta þeim vandamálum sem upp koma við vaxandi síversnun, hvort sem

það er þreyta, þvagblaðran, síspennan, göngugetan og svo framvegis. Það væri vissulega betra að geta meðhöndlað öll vandamálín á sama stað, undir einum hatti, en ekki dreift á marga staði.

JH: Það eru margar úrlausnir í boði sem fólk veit kannski ekki um. Og við á spítalanum vitum ekki um þarfir allra úti í samfélaginu á hverjum tíma. Við tökum að sjálfsögðu á þeim vandamálum sem koma inn á okkar borð og við höfum möguleika á að leysa.

HH: Þjónustan er til staðar en vandamálið er kannski að miklu leyti fólgið í skorti á samhæfingu og skilvirkni þeirra kerfa sem við búum við hér á landi. Annars vegar höfum við heilbrigðiskerfið og hins vegar félagslega kerfið. Umönnun fólks með erfiða sjúkdóma og mikla fötlun kemur úr báðum þessum kerfum sem mættu tala betur saman. Meðvitund stjórnvalda og fagaðila úr báðum kerfum um þessa annmarka er þó sífellt að aukast og þar með opnast tækifærin til að gera þjónustuna enn betri.

MS: MS-félagið þakkar gott samstarf við taugadeildina. Sérstaklega hvað þið eruð dugleg að hvetja fólk til að hafa samband við okkur, afhenda bæklinga frá okkur og styðja okkur á ýmsan hátt.

JH: MS-félagið er líka sterkt félag og ég vil óska ykkur þess að vera það áfram.

MS: Takk fyrir.

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

MS-þrek og jóga á netinu

Laugardaginn 20. nóvember kl. 11
Kynningartími í MS-húsinu,
bæði þrek og yoga.
Spjall og veitingar eftir tímann.
Nánar á msfelag.is

Leitið á **facebook**
að hópnum
„MS-þrek og jóga“
og biðið um
inngöngu til að
fá aðgang að
æfingunum!



MS-félag Íslands býður á netinu öllum sem áhuga hafa upp á léttar þrek-, styrktar- og liðkunaræfingar á þriðju-dögum og fimmtudögum kl. 11:15. Hver tími er 40-45 mínútur.

Æfingarnar henta breiðum hópi þátttakenda, auðvelt er að aðlaga þær eigin hraða, ákefð og getu og þær flestar má gera annað hvort sitjandi í stól eða standandi.

Þriðji hver tími er jóga tími sem mun samanstanda af mjúku jóga þar sem bæði verða gerðar æfingar og teygjur sem liðka og styrkja líkamann, annaðhvort í sitjandi stöðu eða standandi þar sem stóll er til stuðnings.

Þá munu allir tímar byrja á öndunaræfingum þar sem unnið er með taugakerfið og ljúka með slökun í sitjandi stöðu.

Leiðbeinendur eru Þuríður Árdís Þorkelsdóttir einkaþjálfari hjá Flott Þrek og Guðný Petrína Þórðardóttir jógakennari.

Þuríður Árdís Þorkelsdóttir hefur ásamt eiginmanni sínum Þórði rekið fyrirtækið Flott Þrek síðastliðin 6 ár sem kemur að styrktar- og þrekþjálfun fyrir einstaklinga á öllum aldri á Suðurnesjum, þá sérstaklega í Suðurnesjabæ. Bæði Þuríður og eiginmaður hennar eru menntaðir ÍAK einkaþjálfarar. Fyrr á árum spilaði Þurý handbolta á milli þess sem hún átti börnin þeirra hjóna fjögur. Hún hefur alla tíð stundað líkamsrækt og hefur verið virkur þátttakandi í ýmsum þrekföllum síðastliðin

13 ár. Ásamt því að starfa sem þjálfari hefur Þurý síðastliðin ár starfað hjá Auðarstofu sem er aðstaða fyrir heldri borgara í Garðinum, Suðurnesjabæ, þar sem boðið er upp á ýmskonar föndur og samveru.

Guðný Petrína Þórðardóttir er með jógakennararéttindi (RYS 200) frá Maui Yoga Shala, Hawaii, með megináherslu á Hatha Yoga og Vinyasa. Ásamt því að hljóta þau réttindi hefur Guðný tekið ýmis önnur styttri kennaranámskeið hérlandis, þ.á.m. í krakkajóga, Yoga Nidra og Yin Yoga. Hún hefur frá árinu 2017 unnið við jógakennslu en hóf fyrst kennslu í Sporthúsinu í Reykjaneshæ og í grunnskóla Sandgerðis við kennslu í krakkajóga. Haustið 2019 hlaut Guðný svo kennararéttindi sem Foam Flex kennari og Happy Hips kennari en sama haust hóf hún starf sem einn af kennurum Jakkafatajóga og Happy Hips. Þá lauk Guðný Roll Model Method þjálfun vorið 2021. Auk þess að vinna nú við jóga- og Happy Hips kennslu í jógasetrum í Reykjaneshæ (Om Setur, Orkustöð) og íþróttamiðstöðvum Suðurnesjabæjar hefur Guðný frá árinu 2017 unnið við hóptímakennslu á sviði styrktar- og þrekþjálfunar hjá Flott Þrek í Suðurnesjabæ. Þá vinnur Guðný einnig sem hlaupaþjálfari 3N þríþrautardeildar Njarðvíkur í Reykjaneshæ ásamt því að koma að almennri hlaupaþjálfun einstaklinga í Suðurnesjabæ og Reykjaneshæ. Guðný stundar nú nám við ÍAK styrktarþjálfun og hyggst klára það nám vorið 2022.

Sjósund MS-fólk í sjósundi

Sístækkandi hópur MS-fólks hittist í Nauthólsvík og fer í sjósund á mánudögum kl. 16:30. Þar gefst frábært tækifæri til að kæla, kjafta, synda og svamla saman.

Allir eru velkomnir. Áhugasömum er bent á að óska eftir aðgangi í facebookhópinn „Sjósund MS fólks“ til að fylgjast með.



Líkamsþjálfun í Styrk

Sjúkraþjálfun Styrkur býður upp á nýtt þjálfunarnámsskeið fyrir einstaklinga með skert jafnvægi og þá sem nota gönguhjálpartæki. Tímarnir miða að því að efla jafnvægi, hreyfifærni, styrk og andlega vellíðan.

- Hóptímarnir eru undir leiðsögn sjúkraþjálfara en þjálfunin er ávallt einstaklingsmiðuð.
- Þjálfunin fer fram síðdegis, tvisvar í viku, í frábærri æfingaaðstöðu Styrks.
- Áhersla er lögð á að hafa tímana fjölbreytta og skemmtilega.
- Áhugasamir geta sent fyrirspurn á belinda@styrk-urehf.is



Námskeið: Sterkari ÉG

Hamingjan er í þínum höndum og verður ekki týnd í garði annarra!

Hvernig ert þú að rækta þinn garð?

Það er ávallt áskorun að læra eitthvað nýtt um sjálfan sig. Sjálfsrækt er mikilvægur partur af því að vaxa og dafna sem manneskja. Þetta sjálfsræktarnámskeið sprettur úr aðferðafræði markþjálfunar. Markþjálfun getur verið valdeflandi og því góð leið við að styðja fólk í sjálfsrækt.

Markmiðið með námskeiðinu er að efla hvern einstakling. Hver og einn vinnur með sína styrkleika og lífsgildi, þannig eflist sjálfsmyndin og styrkurinn.

Við hittumst í fjögur skipti í 1,5 klst. í senn. Í hverjum

tíma er eitt þema tekið fyrir, við notum ýmsar leiðir til að finna styrkleika hvers og eins.

Leiðbeinandi er Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir, PCC markþjálfari.

Námskeiðið verður haldið í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5 og hefst þriðjudaginn 18. janúar klukkan 16:30.

Skráning á msfelag.is eða í síma 568 8620.



**ÞINN STYRKUR
ER OKKAR STÖÐ**

Krónublöðin 5 í merki ms-félagsins eru tákn fyrir það sem við þurfum á að halda til að takast á við sjúkdóminn og lifa sem bestu lífi.

Sem **STÖÐVINUR** styður þú félagið með mánaðarlegum framlögum.

Fáðu upplýsingar í síma 568 8620 engin binding!



**Styrktarreikningur fyrir
frjáls framlög:
reikningur í Landsbanka
nr. 0101-26-777120
kt. 520279-0169**

Mig langar að láta gott af mér leiða

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Hjördís Ýrr Skúladóttir var kjörin nýr formaður MS-félags Íslands á rafræna aðalfundinum í maí síðastliðnum. Hún er kennari að mennt, gift þriggja barna móðir og býr með fjölskyldu sinni í Hafnarfirði. Hjördís Ýrr greindist með MS sjúkdóminn fyrir sex árum.

„Vorið 2015 finn ég fyrir miklu máttleysi, á erfitt með að labba og leið allri eitthvað svo undarlega,“ sagði Hjördís þegar ég heimsótti hana á dögnum og spurði fyrst venju samkvæmt hvernig sjúkdómurinn hefði gert vart við sig hjá henni. „Ég tengdi það þó ekki við að ég væri að fá einhvern sjúkdóm. Ég hafði dottið á hjóli haustið áður og handleggsbrotnað mjög illa og verið frá vinnu um alllangt skeið. Ég hafði alltaf verið dugleg að hreyfa mig, hjólaði og gekk mjög mikið en í kjölfar handleggsbrotsins minnkaði það verulega og ég leit á máttleysið sem fylgikvilla af því. Ég reyndi að ná mér upp í fyrra form, fór upp í Heiðmörk að labba í hlíðunum en þá brá svo við að ég komst ekkert óstudd og skildi ekkert í þessu. Þetta var ekki eins og ég átti að venjast.“

Svo fór ég að finna fyrir doða, dofnaði út frá miðju og til að byrja með vinstra megin, sem leiddi niður í fætur og upp og fram í fingurgóma. Fólk í kringum mig var um þessar mundir farið að horfa undarlega á mig, og það var ljóst að þetta var ekki bara leti og slen. Þá fór ég á heilsugæsluna hér í Hafnarfirði og þar tók á móti mér alveg einstaklega góður læknir. Hann sá að það var eitthvað að en gat þó ekki greint hvað. Hann gaf mér góðar leiðbeiningar um hvernig ég ætti að haga mér næstu vikuna og ef ástandið breyttist ekkert skyldi ég koma til hans aftur. Ekkert lagaðist, mér versnaði bara heldur en hitt, sérstaklega í fótunum. Ég hringdi í lækniinn sem sendi mig með bréf inn á bráðamóttöku Landspítalans og sagði ég skyldi ekki fara þaðan aftur án þess að fá að hitta taugalækni. Ég gerði það og endaði með því að bíða í ellefu klukkutíma eftir taugalækni sem sá strax að það var eitthvað í ólagi í taugakerfinu mínu. Þá tók við bið eftir því að komast í segulómun og fá síðan greiningu úr henni. Það leið þannig rúmur mánuður frá því ég leitaði

fyrst til læknis og þangað til greiningin lá fyrir. Þegar ég fékk greininguna hitti ég fyrst taugalækniinn sem ég hef verið með síðan. Enchtuja Bold Suchegin heitir hún og ég er mjög ánægð með hana.

Mér fannst taka dálítið langan tíma að fá greininguna og það var komið sumar. Það var auðvitað mikið sjokk að vera komin með ólæknandi sjúkdóm. Ég hafði alls ekki reiknað með því. Maðurinn minn var með mér á spítalanum þegar ég fékk MS-greininguna. Þegar heim var komið tókum við þá ákvörðun að senda krakkana okkar samdægurs upp í sumarbústað til foreldra minna. Við vildum vera ein og meðtaka þessi alvarlegu tíðindi. Við skutluðum þeim áleiðis, mættum mömmu á miðri leið og ég held ég hafi aldrei upplifað aðra eins rigningu á Íslandi og þarna þegar við færðum krakkana yfir í hennar bíl. Þetta úrhelli var svo táknrænt, líkt og undirstrikun á vitneskjunni um að nú yrði lífið ekki aftur eins og það var áður. Það var nýr ferðafélagi kominn til sögunnar, þessi ólæknandi sjúkdómur, MS.“

Ekki láta emmessið stjórna

Hjördís ætlaði þó ekki að láta sjúkdóminn hafa áhrif á sig. „Fyrst í stað var maður sem sagt í sjokki. Svo fór ég upp á deild og hitti Jónínu Hallsdóttur hjúkrunarfræðing sem er alveg rosalega öflug talskona þess að „halda áfram“ – bara halda áfram og ekki láta emmessið stjórna ferðinni. Jú, vissulega taka tillit til sjúkdómsins en láta hann ekki stjórna sér og ekki kenna honum um allt. Sem ég gerði talsvert í byrjun. Ef ég fékk til dæmis verk í magann þá kenndi ég emmessinu um það, ekki því sem ég hafði borðað. Maður getur ekki klínt öllu á emmessið en það tekur samt dálítinn tíma að læra að lifa með sjúkdóminum.“



„Í vor kynntist ég hvað það gerir manni gott að vera með græna finger. Maðurinn minn byggði gróðurhús fyrir mig þar sem á ég alveg yndislegar stundir í núvítundinni.“ Ljósm. Guðrún Hinriksdóttir.

Ég ætlaði fyrst að fara þetta bara á þrjóskunni. Ég var í rosalega skemmtilegri vinnu á þessum tíma, var að innleiða spjaldtölvunotkun nemenda í skólanum þar sem ég kenndi. Það var krefjandi starf, mikið fjör og læti. Ég vann meira en góðu hófi gegndi, lagði mig alla fram og það kom niður á orkunni, batteríin kláruðust. Árið 2018 tókum við hjónin þá ákvörðun að söðla alveg um, ég fór í veikindaleyfi, við leigðum húsið okkar og fórum öll fjölskyldan á flakk um Evrópu (innsk. ýtarleg frásögn Hjördísar um það ævintýri birtist í 2.tbl MS blaðsins í fyrra).

Fólkið mitt benti mér á að hefði ég ekki greinst með MS hefðum við líklega aldrei farið í þessa ferð. Það getur nefnilega stundum verið blessun að fá eitthvað sem lætur mann hugsa öðruvísi um stað og stund. Hvers virði er það sem ég tek mér fyrir hendur, set orkuna mína í? MS-sjúkdómurinn er svo einstaklingsbundinn og óútreiknanlegur að maður veit ekki hvað morgundagurinn mun bera í skauti sér. Ég veit þó að ef ég beiti mér af allri orku í eitthvað, þá mun ég þurfa að taka mér góðan tíma eftir á til að hlaða batteríin. Ég er því farin að hugsa betur um hvað ég geri, hvað skiptir meira máli en annað, og þessi ferð okkar fjölskyldunnar var okkur öllum alveg ótrúlega mikils virði.“

Leiðin að rétta lyfinu

Hjördís Ýrr er með þá gerð MS sjúkdómsins sem kemur í köstum. „Og þegar ég greindist 2015 var ég strax sett

á fyrirbyggjandi lyf. Ég byrjaði að sprauta mig einu sinni í viku með Avonexi. Mér fannst það mjög erfitt, ég varð svo veik og fékk flensueinkenni eftir hverja sprautu og var í einn til tvo sólarhringa að jafna mig. Það er ansi mikið að fá það einu sinni í viku. Ég fékk þá annað sprautulyf, Pledigry, sem ég tók á tveggja vikna fresti. Eftir það tók ég pillulyfið Aubagio sem hafði mjög leiðnilega aukaverkun, þunglyndi og ég þurfti þá líka að taka lyf gegn því. Loksins fékk ég svo lyfið sem ég er á enn í dag, rituximab, sem svínvirkar á mig. Ég hef ekki fengið mjög mörg köst frá greiningunni, kannski bara tvö til þrjú íþyngjandi köst.“

Heldurðu að þú hafir fengið köst jafnvel löngu áður en þú greindist?

„Já, það held ég. Í baksýnispeglinum er ljóst að ég hafði verið með dofa í höndunum í talsvert mörg ár þar á undan. Finn stundum ekki í puttunum hvort ég held á nál eða blaði. Ég leitaði til læknis með þetta í kringum 2003 og fékk bara þau svör eða þetta væri klemmd taug eða vöðvabólga sem myndi lagast af sjálfu sér. Sem það gerði þó aldrei. Einnig árið 2008, þá missti ég mátt í fótum. Þá var ég nýbúin að fæða barn og tengdi máttleysið því, var bara mjög fegin að geta notað barnavagninn sem göngugrind og það gekk til baka á einhverjum tíma. Já, þetta tel ég núna að hafi verið MS-köst.“

Í seinni tíð hefur köstunum farið fækkandi en göngugetan fer hægt og hægt dalandi svo það er spurning

hvort að sjúkdómsmyndin mín sé að hverfast yfir í það sem kallast síðbúin síversnun. Tíminn verður svo bara að leiða í ljós hvernig þetta á eftir að þróast hjá mér.“

Labbaði framhjá hjólastólum

Óttastu að þú eigir eftir að verða fötluð og þurfir til dæmis að nota hjólastól?

„Ég átti svolið erfitt á tímabili með að kyngja því að þurfa kannski að nota hjólastól. Þetta var 2018, áður en við fórum í ferðalagið langa, og við vorum á leiðinni í sumarfrí á Ítalíu. Ég pantaði flugvallaraðstoð, vissi að ég gæti fengið hjólastól og sparað þannig orkuna við komuna til Ítalíu. Hjólastóll við landgöngutröppuna var svo það fyrsta sem ég sá þegar ég steig út úr flugvélinni, og tvær aðstoðarmanneskjur biðu við hann. Og ég bara labbaði framhjá þeim. Ég gat ekki hugsað mér að setjast í hjólastólinn, það hljóp í mig eitthvert helvítis stolt. Maðurinn minn og krakkarnir urðu mjög hissa á þessu, en ég strunsaði áfram inn í flugstöðina. Ég gat alveg labbað þetta, en varð síðan miklu þreyttari fyrir vikið.“

En eftir þetta hef ég oft notað hjólastól þegar það hefur verið í boði, til dæmis á söfnum, og þá hjálpa krakkarnir við að yta mér áfram og finnst það bara mjög skemmtilegt. Svo það er hluti af því að læra að lifa með sjúkdómi að nýta sér þau tæki og tól sem létt geta undir með manni þegar aðstæður krefjast þess. Það er líka alls ekkert það versta sem fyrir mann getur komið að þurfa að nota hjólastól. Hjólastóllinn þýðir fyrst og fremst frelsi við að komast á milli staða. Það er svo annað mál að aðgengi fyrir fólk í hjólastólunum er alltof víða alls ekki nógu gott. Það er mál sem ég vil beita mér fyrir að ráðin verði bót á.“

Hvernig er þá viðhorf þitt til MS sjúkdómsins sex árum eftir greininguna?

„Sjúkdómurinn fer aldrei. Ég finn fyrir honum á hverjum degi. Það er aðallega göngugetan sem er slæm, ég skynja það í hverju skrefi sem ég stíg. En svo aðlagast maður ástandinu, hættir að taka eftir sumum einkennum, þau eru bara þarna. Það eru ótal hlutir sem ég hef þurft að sætta mig við en líka ýmislegt sem ég get nýtt mér. Af því að hreyfigetan er svona skekkt þá er ég komin með P-merki í bílinn minn og get lagt nálægt inngangi margra staða sem ég þarf að komast á. Það auðveldar mér lífið og gerir mér kleift að taka þátt í margskonar athöfnum. Ég nota sessu í bílnum sem auðveldar mér að komast

inn og út úr honum. Ég á góðan vinnustól sem auðveldar mér hlutina þegar ég er að elda og brasa. Það eru sem sagt alls konar hjálpartæki sem ég er orðin sátt við að nota við daglegar athafnir.“

Eigin fordómar verstir

Hjördís Ýrr er kennari að mennt og vinnur við það í hlutastarfi. „Ég er í hálfu starfi og er aftur komin í spjaldtölvuinnleiðingu í grunnskóla. Það er ótrúlega lifandi og heldur mér við efnið. Það er vissulega krefjandi að vinna með krökkum og unglingum, en þau eru líka ákaflega skemmtilegt fólk. Vinnuveitandinn er einnig fullur skilnings á mínum sjúkdómi sem er afar mikilvægt.“

MS sést yfirleitt ekki á fólki ...

„Nei, og það getur leitt til ranghugmynda um raunverulegt ástand fólks. Sumir vilja jafnvel væna fólk um leti og einhvern aumingjaskap. Ég tel slík viðhorf og þekkingarleysi þó vera á undanhaldi og hef sjálf aldrei verið feimin við að segja frá því að ég sé með MS. Ég held líka að það versta í þessu sambandi séu kannski manns eigin fordómar. Maður ætlar sér sjálfur að gera allt og geta allt eins og áður. Það tók mig alveg talsverðan tíma að komast yfir mína fordóma gagnvart sjálfri mér og sætta mig við breytinguna sem orðin var á mínu lífi.“

Kviðirðu þá ekki framtíðinni?

„Ég veit ekki hvað gerist á morgun. Enginn veit í raun og veru hvað gerist á morgun. Ég velti þessu bara ekki fyrir mér og held að ég sé ekki haldin framtíðarkvíða. Það er ýmislegt sem maður getur gert sjálfur til að bæta ástand sitt. Ég hef til dæmis verið að taka mataræði mitt í gegn og forðast streitu sem mest. Neikvæð streita hefur slæm áhrif á emmessið og til að sigrast á henni er hugmyndafræðin í kringum núvitund öflugt tæki. Ég hef farið á nokkur námskeið og lesið greinar og bækur um þetta efni. Svo í vor kynntist ég hvað það gerir manni gott að vera með græna fingur. Ég sáði í vor fleiri þúsund plöntum, blómum, grænmeti og ávöxtum og allskonar, bæði inni og úti. Maðurinn minn byggði líka gróðurhús fyrir mig í sumar, þar á ég alveg yndislegar stundir í núvitundinni. Hvað varðar hreyfingu þá stunda ég sjósund og svo reyni ég að hjóla eða labba daglega til og frá vinnu, er svo heppin að skólinn minn er stutt frá heimili mínu. Ég fer í sjúkraþjálfun til að efla styrk og jafnvægi og svo bjóðum við hjá MS félaginu upp á æfingaprógrömm á netinu sem hægt er nálgast hvenær sem er.





Fjölskyldan við lok tveggja ára ævintýrsins í rústum Wolfsteinkastala í Oberpfalz í Þýskalandi. Fv. Þórarinn Þórarinsson, Rán, Hjördís Ýrr, Breki og Úlfur.

Áður en ég greindist var ég í rauninni mjög meðvitund um mikilvægi þess að hreyfa sig, hjólaði mikið, hljóp og gekk á fjöll. Núna þykir mér skemmtilegast í sjósundinu og finnst það gera mér mjög gott.“

Einstakt félag

Hvernig kynntistu MS-félaginu?

„Þegar ég greindist var mér strax á taugadeildinni bent á MS-félagið og ég hvött til að nýta þjónustuna sem það hefði upp á að bjóða. Ég ákvað að fara að þeim ráðum, gekk í félagið og skráði mig strax á námskeið fyrir nýgreinda. Það námskeið reyndist það besta sem ég gat gert fyrir sjálfa mig. Þar komst ég að því að ég væri ekki ein í þessari stöðu. Ég hitti fólk sem var að fara í gegnum nákvæmlega sömu hluti og ég sjálf. Þótt fólk í hópnum væri um margt afar ólíkt og í mismunandi ástandi þá vorum við samt öll í sömu sporunum á þessum tíma, nýbúin að fá þessi tíðindi og með sömu ósvöruðu spurningarnar

um hvað fólst í þeim hvað varðaði lífið þaðan í frá. Við höfum síðan haldið sambandi, vorum nokkuð dugleg að hittast áður en kórónufaraldurinn skall á. Fjölskylda mín fór líka á námskeið fyrir aðstandendur MS-fólks og fékk mikið út úr því. Það skiptir líka ekki síður máli fyrir aðstandendur að fá upplýsingar og stuðning við að átta sig á breyttri stöðu og fyrir sjúklinginn sjálfan.

MS-félagið er alveg einstakt og ég fór því að taka æ meiri þátt í félagsstarfinu. Ég lenti svo í viðburðanefndinni sem skipuleggur allskonar viðburði, og þegar Björg Ásta tilkynnti að hún myndi ekki gefa áfram kost á sér sem formaður ákvað ég að slá til og bjóða fram krafta mína í það embætti. Mig langar að láta gott af mér leiða og er ég hugsa til baka til þess tíma sem ég fékk mína MS-greiningu fannst mér félagið sem sagt skipta sköpum fyrir mig og mína og vil leggja mitt af mörkum til að það haldi áfram að vera jafnöflugt í að veita fólki áfram þá mikilvægu þjónustu og það hefur veitt mér.“

**Jakob og
Valgeir ehf.**

Verslunin Álfheimar



G. Skúlason
 vélaverkstæði



Næring og mataræði í MS-sjúkdómi



Hér er komið heildstætt fræðsluefni á íslensku um næringu og mataræði sem sérsniðið er að fólki með MS-sjúkdóminn. Það eru næringarfræðingarnir Guðlaug Gísladóttir á Landspítala og Thelma Rún Rúnarsdóttir á Reykjalundi sem eru höfundar efnisins sem tekur einnig til þátta eins og þarmaflóru og ofvirkrar þvagblöðru. Þá koma þær fram með góð ráð við undirbúning máltíða og upplýsingatöflur um fæðutegundir. Formála ritar Sóley Guðrún Þráinsdóttir, yfirlæknir tauga- og hæfingarteymis á Reykjalundi.

Matreiðslumeistarinn Steinar Þór Þorfinnsson á Krúsku þróaði uppskriftir. Hann setur fram spennandi uppskriftir að sósum og kryddlögum ásamt meðlæti, sem hentar bæði með kjúklingi og fiski og hægt er að setja saman á mismunandi vegu. Þessar uppskriftir eru einungis til að gefa fólki hugmyndir að matreiðslu.

Útlitshönnun, myndir og umbrot bæklingins var svo í traustum höndum Högna Sigurpórssonar, grafíks hönnuðar, sem á einnig heiðurinn af hönnun merkis félagsins sem og fræðslubæklingapakka félagsins.

Hægt er að panta bæklinginn í pósti hjá félaginu eða nálgast hann á heimasíðunni undir Félagið – Útgáfa.

Úr upphafsorðum bæklingins:

„Algeng spurning meðal einstaklinga með MS er hvort

einhver ákveðin fæðutegund eða ákveðið mataræði geti haft áhrif á eða stöðvað þróun sjúkdómsins. Þó ekki sé til ákveðið mataræði eða matur sem getur stöðvað þróunina, getur heilsusamlegt mataræði haft áhrif á einkenni og er afskaplega mikilvægt fyrir almenna líðan.

Mismunandi mataræði og MS

MS meðferðir miðast að því að draga úr einkennum, takmarka tíðni MS kasta og hægja á þróun sjúkdómsins. Meðferðir virka oft misjafnlega vel eða þeim fylgja einhverjar aukaverkanir. Fyrir vikið leitast margir einstaklingar með MS við að gera breytingar á sínum lífsstíl, þ.m.t. breytingar á mataræði til þess að reyna að hafa áhrif á sjúkdóminn meðfram MS meðferðinni.

Víðsvegar á netinu má finna fjöldann allan af misgóðum upplýsingum og ráðleggingum hvað varðar mataræði einstaklinga með MS. Má þar nefna mjólkurlaust fæði, Paleo og grænmetisfæði, Ketómataræði, Miðjarðarhafs-, Swank-, glútenlaust eða sykurskert mataræði og svo mætti lengi telja. Raunin er þó sú að enn eru engar vísindalegar sannanir sem styðja það að eitthvað ákveðið mataræði hjálpi einstaklingum með MS. Ýmislegt er þó vitað um einstaka næringarefni líkt og mikilvægi D-vítamíns og Omega-3 fitusýra.

Hafðu
vatnsbrúsa
alltaf við
höndina hvar
sem þú ferð.
...í töskunni,
...í bílnum,
...í vinnunni.





Ef þvagið er ljóst bendir það til að þú
sért að drekka nægilegan vökva

Þegar breytingar eru gerðar á mataræði er mikilvægt að huga að næringar- og orkuinnihaldi. Æskilegt er að takmarka unnar matvörur, mettaða fitu, sykur, salt og sætindi en auka magn ávaxta, grænmetis, sjávarfangs og ómettaðrar fitu. Nauðsynlegt er að nærast reglulega til þess að innbyrða þá orku og næringu sem þörf er á. Vannærður einstaklingur er líklegri til að kljást við meiri og erfiðari einkenni heldur en vel nærður einstaklingur.

Öll erum við ólík og það sem hentar sumum þarf ekki endilega að henta öðrum. Sumum líður betur af því að sleppa ákveðnum fæðutegundum, t.d. mjólkurvörum, kjöti eða kornvörum. Það þarf þó ávallt að huga vel að því hvað kemur inn í staðinn fyrir það sem tekið er út. Ef mjólkurvörur eru teknar út þarf t.d. að gæta þess að innbyrða nægilegt magn af kalki, B12 vítamíni og próteini. Æskilegt er að ráðfæra sig við lækni eða næringarfræðing áður en breytingar eru gerðar.

Ein af girnilegu uppskriftunum:

Risarækjusalat með avókadósalsa

- Hægt að sleppa rækjunum og þá er komið fyrirtaks avókadósalsa
 - 16 stk. risarækjur
 - ½ stk. ananas
 - 2 stk. avókadó
 - 1 msk. kapers
 - 1 msk. rauðlaukur
 - 75 gr. klettsalat
 - 1-2 stk. ferskur eldipipar (chilli)
 - 20 gr. Engifer
1. Engifer er fínt saxaður og steiktur með risarækjum.
 2. Látið rækjurnar kólna.
 3. Ananas og avókadó skorið í fallega teninga.
 4. Rauðlaukur saxaður mjög smátt.
 5. Eldpipar skorinn í fína strimla.
 6. Öllu blandað saman í skál og rækjur settar saman við.



MS-félagið öflugt í starfi ÖBÍ

Sigurbjörgu Ármannsdóttur var á dögunum veitt viðurkenning fyrir störf sín hjá Öryrkjabandalagi Íslands í veislum sem haldin var í tilefni 60 ára afmælis bandalagsins.

„Ég hef setið í hinum ýmsum hópum og nefndum hjá ÖBÍ frá því um 1990,“ segir Sigurbjörg, „svo sem kjarnefndinni, hópnum sem kom að yfirtöku sveitarfélaga á málefnum fatlaðs fólks frá ríkinu, var lengi formaður í hvatningarverðlaunahópnum, kjörnefndinni, þar sem ég sit enn í dag, og síðan tekið þátt í alls konar vinnufundum og þingum á vegum bandalagsins. Ég vil líta svo á að viðurkenning til mín sé ekki síst viðurkenning til framlags MS-félags Íslands í starfi ÖBÍ í gegnum árin. Við höfum átt þar mjög öfluga fulltrúa, svo sem Hafðísi Hannesdóttur sem var lengi í stjórn bandalagsins, Garðar Sverrisson fyrrverandi formann ÖBÍ og núverandi formann Brynju hússjóðs, Ingvaldi Jónsdóttur, Maríu Pétursdóttur og Ingibjörgu Snorraddóttur sem farið hafa fyrir málefnaþópnum þess og nú síðast var verið að kjósa

Hjördísi Ýrr formann MS-félagsins í stjórnina. Svo það er óhætt að fullyrða að MS-félagið hafi lagt sitt af mörkum til Öryrkjabandalagsins. Það er auðvitað regnhlífarsamtök sjúkra og fatlaðra hér á landi og gætir hagsmuna þeirra í stóru málunum, svo sem aðgengis-, húsnæðis- og kjaramálunum.“



Af starfi Evrópusamtaka MS-félaga – EMSP

MS Barometer

MS Barometerinn tekur púlsinn á stöðu fólks með MS í Evrópu með það að leiðarljósi að setja alþjóðleg viðmið fyrir þjónustu og meðferð. Ísland fær þar 54 stig af 100 mögulegum og er það einkum skortur á stefnu-mörkun og rannsóknnum sem dregur okkur niður, en við stöndum okkur mun betur þegar kemur að aðgengi að lyfjum og meðferðum. Til samanburðar er Noregur með 57 stig, Svíþjóð með 59 og Danmörk með 76. Forsvarsmenn verkefnisins setja svo fram tilmæli um úrbætur á Íslandi sem snúa að því að koma á heildstæðri stefnu fyrir taugasjúkdóma og þar með talið MS-sjúkdóminn, setja á laggirnar innlenda skrá um taugasjúkdóma og fjölga starfandi taugalæknum og hjúkrunarfræðingum sem sérhæfa sig í MS-sjúkdómnum. Þessi tilmæli hafa einmitt mikinn samhljóm við þær áherslur sem MS-félagið hefur að leiðarljósi í starfi sínu þessi misserin.

Áhugasamir geta kynnt sér verkefnið betur á vefsíðu þess msbarometer.eu

Rafræn ráðstefna

Annað árið í röð var árleg ráðstefna samtakanna haldin með rafrænum hætti. Áherslan í ár var á hjúkrun í víðu samhengi og sérstök dagskrá einnig fyrir hjúkrunarfræðinga. Þá var fundur fyrir unga fólkið og fjölmörg önnur erindi á dagskrá, svo sem áhrif COVID-19, bólusetning gegn veirunni, þreyta, innrennslismeðferðir gegn MS, svefnvandamál í MS ofl. Hægt er að kynna sér efni ráðstefnunnar frekar á vefsíðunni emsp.org/news/



					SJÓFÆR	SKÓGAR- MAÐUR	STAFUR	↩	PYTTLA KISA	↩	HVUTA	BORG	MJÖG
				FLÁ									
				BAKKI									
				↩			ARKAR- BROT						
							TÍMABÍLS						
				HALLI				SMÁMJAKA		8			
								VIÐLAG					
				SKRÍPA- LEIK				1			RÓSEMD	BOGI	
				BLAÐA							DUGLAUS		
	↓	MÁ TIL	↩	NEDST					LAUST				DANS
		KENNA		TVEIR EINS					SKILABOÐ				
BEININGA- MAÐUR						7		ÆSA				VEIÐAR- FÆRI	
								MARÐAR- DÝR					
ÓVERU- LEGU						SÓT	OFSEÐJA						
							MIKILL						
REGLU- FESTA				SKORÐUÐ					SKORPA		4		
STARF				REMMU- JURT					ALDRI				
↩				SIGLA		6				ÍLÁT			
				GETRAUN						RAÐTALA			
KVK NAFN					RÍKI Í ASÍU						HÓFDÝR	KUSK	
					SKST.							FELLDI	
MESTUR		BJARGBÚI						TEITI				5	
		AFKIMI						VOÐI					ÁTT
↩			2										
					LÖNG	VELJA						FLOKKA	
						SENDIBRÉF							
SÁÐJÖRD					FYRIRBODI				ÁREITA				
					STELA				LIPURÐ				
GÁ	↓		HLJÓM- SVEIT					SEFA					BAKATIL
			FLATORMUR					GIMSTEINN					
↩				TIGNASTI						FRAMA- GOSI	RÖST		
				SKORTUR							ÍÐRÓTT		
	↓	LITNINGAR				ÞURR- AUSINN						FRÁ	
		SKEL				NAUMUR						BORG	
KERLAUG							KRYDD		3				SKÓLI
							SAMPYKKI						
ÆTTAR- SETUR					IMPRA				ÁVÖXTUR				
KÚGA													
↩				FRÁ- RENNSLI					ANGAN				

Verðlaunakrossgáta Í krossgátunni er að finna lausnarorð, sem verðlaun verða veitt fyrir lausn á. Verðlaunin eru borðdagatal félagsins 2022. Sendið lausnina með nafni og símanúmeri á netfangið msfelag@msfelag.is fyrir 15. nóvember. Dregið verður úr réttum lausnum og haft samband við vinningshafa.

Við styðjum MSfélag Íslands

Reykjavík

115 Security ehf.
A. Margeirsson ehf.
Aðalblikk ehf.
Argos ehf. arkitektar
Arkitektar Laugavegi 164
Arkitektastofan OG ehf.
Arkís arkitektar
Arkþing Nordic
Ask arkitektar
Atorka ehf.
Álnabær
Bakameistarinn ehf.
BBA Fjeldco ehf.
Ber ehf.
Birtingur ehf.
Bílamálun Sigursveins ehf.
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði Einars Þórs
Bíl-Pro ehf.
Bjarnar ehf.
Bjarni Árnason
Blómatorgið ehf.
Bókaútgáfan Hólar ehf.
Bókhaldsstofa Reykjavíkur ehf.
Bólstrarinn ehf.
Bólsturverk sf
Breiðagerðisskóli
Brunahönnun slf.
Brúskur hárstofa ehf
Brynja leigufélag
BSRB
Dansrækt-JSB ehf.
Dokkan slf.
Effect ehf hársnyrtistofa
Einingaverksmiðjan ehf
Eyjasól ehf.
Eyrir Invest hf.
Fakta ehf.
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag skipstjórnarmanna
Fiskbúð Hólmgeirs
Fínka ehf.
Fjárfestingamiðlun Íslands
Fjölskylduheimilið Ásvallagötu
Fotoval ehf.
Fótaaðgerðastofa Kristínar
Fótaaðgerðastofan Frískir fætur
Garðurinn kaffihús
GB Tjónaviðgerðir ehf.
Gilbert úrsmiður slf.
Grísinn ehf.
Gullborg leikskóli
Gullsmiðurinn í Mjódd
H Gestsson ehf.
Hagi ehf.
Hamborgarabúlla Tómasar
Hampiðjan
Harðbakur ehf.
Harka ehf.
Haugen Gruppen

Heildverslunin Glit
Heimili fasteignasala ehf.
Heimsbílar ehf.
Henson sport
Hitastýring hf.
Hótel Leifs Eiríkssonar ehf.
Hringrás ehf.
Höfðakaffi ehf.
Ísbílaútgærdin ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Ísloft blikk og stálsmiðja ehf.
Íþróttalækningar ehf.
J.E. Skjanni ehf.
JHM sport
Jón Trausti Harðarsson
JPD ehf.
K.H.G. þjónustan ehf.
Kemi ehf.
Kjöthöllin
Kofar og hús
KOM ehf.
Kólus ehf. Sælgætisgerð
Landslag ehf.
Landsnet hf.
Landssamtök Lífeyrissjóða
Láshúsið ehf.
Loftleiðir
Malbikunarstöðin Höfði
Mannás ehf.
Marport ehf.
Multivac ehf.
Nýi Ökuskólinn ehf.
Orka ehf
Ottó Auglýsingastofa hf
Ó.Johnson & Kaaber
Ósal ehf.
ÓV Jarðvegur
Pfaff hf.
Rafstjórn ehf.
Rafsvið sf.
Ragnheiður Kristjánsdóttir
Ratsjá ehf.
Ráðhús ehf.
Rima Apótek ehf.
RJC, Rolf Johansen & Co ehf.
Sameyki
SHV pípuþjónusta ehf.
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkranuddstofa Óskars ehf.
Skil slf.
Smíðaðþjónustan ehf.
Sprinkler pípuþjónustan ehf.
Stjá sjúkrahjálfun
Straumkul ehf.
Suzuki-bílar hf.
THG Arkitektar ehf.
Tónastöðin ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Útgerðafélagið Frigg ehf.
Úti og inni sf.
VA Arkitektar ehf.

RAFSKUTLUR

Upplifðu frelsi og aukin tækifæri

Invacare Orion Metro

Vönduð rafskutla fyrir þá sem kjósa þægindi, öryggi og gæði.

Hámarkshraði
10 km/klst

Hámarksdrægni
54 km

Verð 549.000 kr.

Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is

Vagnasmiðjan ehf.
Veritas lögmenn slf
Verkfræðistofan Skipasýn ehf.
Verkfærasalan ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Brynja ehf.
Við og Við sf.
Vörukaup ehf.

Seltjarnarnes

Félagsþjónusta Seltjarnarness
Horn í Horn ehf.
Ketó ehf.
Sagtækni ehf.

Kópavogur

Arnardalur sf.
ÁF-Hús ehf.
Ásborg slf
Bak Höfn ehf.
Bazaar Reykjavík ehf.
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bílaklæðningar ehf.
Bílaaskjól ehf.
Bíumbíum ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
BRA ehf.

DK Hugbúnaður ehf.
Energia veitingahús
Ferli ehf.
Frímann Sturluson
Geymsla Eitt ehf.
GG Sport
Glermenn ehf.
Goddí ehf.
Guðmundur Þórðarsson
Guðrún Haraldsdóttir
Hagblikk ehf.
Herramenn ehf.
Hilmar Bjarnason ehf.
Iðnaðarlausnir ehf.
Ísfix ehf.
JSÓ ehf.
Kambur ehf.
Loft og raftæki ehf.
Malbiksviðgerðir ehf.
Málameistarar ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafmiðlun hf.
Rubix Ísland ehf.
Samind-Bílstál ehf.
Tengi ehf.
Ólgerð Reykjavíkur ehf.
Skalli slf.

Við styðjum MSfélag Íslands

 Starfsgreinasamband Íslands	 GARÐS APÓTEK - í yfir 60 ár	 HAGKAUP Skemmtilegast að versla	 Stilling Allt fyrir bílinn
 Íslensk Getspá	Smurstöð Akraness Smiðjuvöllum 2	 RAFTÍÐNI EHF	 VLF HLÍF
 GRÓÐRARSTÖÐIN Mörk Síðarmugróf 18 • Sími 581 4550 • Fax 581 2228 www.mork.is mork@mork.is	 AB VARAHLUTIR - ALLTAF BETRI	Tryggðarbönd ehf Akranesi	 LANDMÓTUN
 arna	Tannlæknastofa Pálma Þórs Hafnarbraut 1, Neskaupstað	ISNIC the .is registry	 Raflax
 GJÖGUR HF GRENIVÍK	 DOHOP	Öryggi og gæsla Garðsbrún 2, Höfn	KONE
 SAMTÖK STARFSMANNA FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA	Vélaverkstæði Sigurðar Grímsey	 VERSLUN Guðsteins Eyjólfssonar Síðan 1918	Vélaleiga HB Freyjunesi 6
 KFC	 STEYPUSTÖÐIN	Fjarðaprif Eskifirði	 MÚLALUNDUR
 Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar	 APÓTEK VESTURLANDS	Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness Sólbakka 5	 LAUSNAVERK LÖGGILTUR RAFVERKTAKI

Við styðjum MSfélag Íslands

Garðabær

Apótek Garðabæjar
Fagval ehf.
Freyðing ehf.
Geislatækni ehf.
Hagráð ehf.
Hannes Arnórsson
Hásandur ehf.
Ingi Hópförðir ehf.
Krókur ehf.
Loftorka Reykjavík ehf.
Nýþrif ehf.
Ragnar Guðjónsson
Samhentir Kassagerð hf.

Hafnarfjörður

220 Hárstofa ehf.
Aflhlutir ehf.
Barkasuða Guðmundar ehf.
Blikksmiði ehf.
Burger-inn ehf.
Bæjarbakarí hf.
Dekkjasalan ehf.
DG pípulagnir
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Eldvarnarþjónustan ehf.
Faghreinsun
Fjarðargarðar ehf.
Fjarðargrót ehf.
Fjarðar kaup ehf.
Fjarðarmót ehf.
Flúrlampar ehf.
Frimann og Hálfván
útfararþjónusta
Gaflarar ehf.
Grindverk ehf.
GS Múrverk ehf.
GT Verktakar ehf.
Guðmundur Arason ehf.
Gunnars ehf.
Hafnarfjarðarhöfn
Hagmálun
Hagstál ehf.
Hella ehf.
Héðinn Schindler lyftur ehf.
Hlaðbær-Colas hf.
Hólshús ehf.
Hópförðabílar Vikings
Músik og sport ehf.
Rennilist ehf.
Strendingur ehf.
Thor Shipping ehf.
Trefjar ehf.
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf.
Vélsmiðjan Altak ehf.
VSB-Verkfræðistofa ehf.

Keflavík

B&B Guesthouse ehf.
DMM Lausnir
Ellert Skúlason ehf.
M2 fasteignasala ehf.



Ráin ehf.
Reykjanesbær
Rörvirkí sf.
Skólamatur ehf.
Vísir, félag skipstjórnarmanna

Grindavík

Dóra Birna Jónsdóttir
Grindavíkurbær
Guesthouse Borg
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf.
Ó.S. Fiskverkun ehf.
Papas Pizza
Þorbjörn hf.

Sandgerði

FMS hf.

Garður

Aukin ökuréttindi ehf.
Þorsteinn ehf.

Njarðvík

Bókhaldsstofa Geirs
EÖ Raf ehf.
Góður kostur ehf.
Gull og hönnun ehf.
TM Bygg ehf.
TSA Verktakar ehf.

Mosfellsbær

Afltak ehf.
Ari Oddsson ehf.
Arkform
Álguggar JG ehf.
Bára Siguróladdóttir
Fagverk verktakar ehf.
Garðmenn ehf.
Glertækni ehf.
Guðmundur S Borgarsson ehf.

Handverkstæðið Ásgarður
Klökk arkitektar ehf.
Mosfellsbakarí ehf.
Nonni Litli ehf.
Pegasos slf.
Siggi-Dúkari ehf.
Stansverk ehf.

Akranes

Akra Guesthouse
Bífreiddastöð Þórðar Þ Þórð ehf.
Bílasala Akraness ehf.
Fasteignasalan Hákot ehf.
Grastec ehf.
Verslunin Bjarg ehf.

Borgarnes

Dýralæknaþjónusta Vesturlands
Golfklúbbur Borgarness
Ferðaþjónustan Húsafelli ehf.
Margrét Grétarsdóttir
Orlofsbúðir Svignaskarði

Flatey

Hafsteinn Guðmundsson

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf.

Ólafsvík

Litlálón ehf.

Hellissandur

Nónvarða ehf.

Búðardalur

Ásklif ehf.

Reykholahreppur

Þörungarverksmiðjan hf.

Ísafjörður

Arctic Seafarm ehf.
Hamraborg ehf.
Skipsbækur ehf.
Vatnspípa ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Fiskmarkaður Vestfjarða
GÓK húsasmíði ehf.
Sigurgeir G Jóhannsson ehf.

Suðureyri

Bílasmíðja S.G.B. ehf.
Duggan slf.

Tálknafjörður

Ása Jónsdóttir bókhaldsstofa

Hvammstangi

Sláturhús KVH ehf.

Blönduós

Áfangi ehf.
Blönduósskóli

Skagatrönd

Trésmiðja Helga Gunnarss ehf.

Sauðárkrúkur

Árskóli
Bílaverkstæði KS
Dögun ehf.
Fisk-Seafood
Fjölbrotarskóli Norðurlands
vestra
Norðurás BS
Steinull hf.

Varmahlíð

Hestasport

Við styðjum MSfélag Íslands



Við styðjum MSfélag Íslands



Rekstrarvörur - fyrir þig og þinn vinnustæð

Verslun RV er opin virka daga kl. 8 - 17
og laugardaga kl. 11 - 15



Siglufjörður

Grunnskóli Fjallabyggðar

Akureyri

Akureyrarkirkja
Ásco ehf.
Ásverk ehf. vélsmiðja
Baugsbót ehf.
Betra Brauð ehf.
Blikkrás ehf.
Eignaver fasteignasala
Endurhæfingarstöðin ehf.
Enor ehf.
Fasteignasalan BYGGÐ ehf.
Finnur ehf.
Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri
Garðtækni
Garðverk ehf.
Gróðrastöðin Sólskógar
Grófargil ehf.
HSH Verktakar ehf.
Hvítasunnukirkjan á Akureyri
Jóhanna Ragnarsdóttir
Menntaskólinn á Akureyri
Norlandair ehf.
Pípulagnapjónusta
Bjarna Fannberg
Samherji
Samvirkni ehf.
SS Byggir ehf.
Svalbarðsstrandarhreppur
Velferðarsvið Akureyrar

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

BHS ehf.
Dalvíkurskóli
Híðýlamálun ehf.
Sæplast Iceland ehf.

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf.
Freymundur ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Hrísey

Narfi Björgvinsson

Húsavík

E.G. Jónasson
Garðræktarfélag Reykhverfinga
Hlað ehf.
Höfðavélar ehf.
Safnahúsið á Húsavík
Steinsteypir ehf.
Stóruvellir ehf.

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum

Mývatn

Geitey ehf.
Vogar ferðapjónusta ehf.

Kópasker

Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

Þórshöfn

Aðalbjörg Jónasdóttir
Svalbarðshreppur

Bakkafjörður

K Valberg slf.

Vopnafjörður

Haraldur Jónsson
Pétur Valdimar Jónsson

Egilsstaðir

Ársverk ehf.
Bókráð Bókhalð og ráðgjöf ehf.
Dagsverk ehf.
Fljótsdalshérað
Gunnarstofnun
Héraðsprent ehf.
Jónval ehf.
Kaskó ehf.
Myllan ehf.
Rafey ehf.

Reyðarfjörður

Afl starfsgreinafélag
Fjarðarveitingar ehf.
FOSA, félag opinberra
starfsmanna
Launafi ehf.
Skiltaval ehf.
Tærgesen ehf.

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf.
RH Gröfur ehf.

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf.

Fáskrúðsfjörður

Snæljós ehf.
Vöggur ehf.

Stöðvarfjörður

Landatangi ehf.

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir

Höfn í Hornafirði

Björn Þorbergsson
Sveitarfélagið Hornafjörður
Þingvað ehf.

Selfoss

Bífreiðaverkstæðið Klettur
Björn Harðarson
Búhnykkur sf.
Eðalbyggingar ehf.
Eyvindartunga ehf.
Fossvélar ehf.
Góð Stemming ehf.
Gröfupjónusta Steins ehf.
Gullfosskaffi ehf.
Hjá Maddy ehf.
Hreingerningarpjónusta
Suðurlands
Kökugerð H.P. ehf.
Renniverkstæði Björns
Reykhlóll ehf.
Ræktunarsamband Flóa &
Skeiða
Smíðsholt ehf.
Suðurtak ehf.

Hveragerði

Ficus ehf.
Flóra garðyrkjustöð
Kjörís ehf.
Raftaug ehf.

Þorlákshöfn

Bergverk ehf.

Ölfus

Ben Media
Gróðastöðin Kjarr

Flúðir

Hrunamannahreppur

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf.
Hestvit ehf.
Héraðsbókasafn Rangæinga

Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson

Vestmannaeyjar

Bragginn bílaverkstæði sf.
Eyjablikk ehf.
Frár ehf.
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Nethamar bílaverkstæði ehf.
Vélaverkstæðið Þór ehf.

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 eiginna rúmbotn t.d.

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

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

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

Stiegmeyer hjúkrunarrúm

Vönduð hjúkrunar- og sjúkrarúm í úrvali. Rafdrifin og með fjölda stillinga.



Troja göngugrind

Vönduð og létt göngugrind með 165 kg. burðarpoli, innbyggðu sæti og burðarpoka. Auðveld að leggja saman og setja í bíl, lögð saman með einu handtaki. Fjölbreytt úrval aukahluta.

*Er í samning við
Sjúkratryggingar Íslands*



*Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf.
er innflutnings- og þjónustufyrirtæki,
sem áður var heilbrigðissvið
Eirbergs. Starfsfólk er menntað
á sviði heilbrigðisverkfræði,
hjúkrunarfræði og iðjuþjálfunar.
Sýningarsalur er að Stórhöfða 25.*

*Verkstæðið Stórhöfða er með
þjónustusamning við
Sjúkratryggingar Íslands.*

Markmið okkar eru að efla heilsu, auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf



Eirberg



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni