

2. tbl. 2022 - 39. árg.

MS

blaðið

MS-félag Íslands



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Ungt fólk með MS.....	8
Skellur.....	9
Fararskjótar fyrir alla.....	11
Ísferð norður í land.....	12
„Stundum eru hindranirnar í kollinum á manni sjálfum“	14
Náttúruþerlan Víðgelmir heimsótt ...	20
Verðlaunakrossgáta	25



MS FÉLAG ÍSLANDS

MS-blaðið

2. tbl. 2022, 39. árg.

ISSN 1670-2700

Útgefandi:

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

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

Ábyrgðarmaður:

Berglind Ólafsdóttir

Ritstjórn:

Berglind Ólafsdóttir, ritstjóri
Berglind Guðmundsdóttir
Bergþóra Bergsdóttir
Dagbjört Anna Gunnarsdóttir
Hjördís Ýrr Skúladóttir
Sigurbjörg Ármannsdóttir

Auglýsingar:

Markaðsmenn

Umbrot og prentun:

Prentmet Oddi ehf.



Forsíðumyndina af Ingvaldi Jónsdóttur
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 upplýsingar og aðstoð, fræðsluefni, 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 Líndal* og *Berglind Ólafsdóttir*.

Minningarkort – hægt að panta í s. 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. Hægt er að panta tíma á netinu, sjá msfelag.is eða í síma 568 8620.

Formaður, *Hjördís Ýrr Skúladóttir*, er með viðtalstíma eftir samkomulagi. Hægt er að hafa samband með tölvupósti á hjordisyrr@msfelag.is

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

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 félagi 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, nema það sé auglýst sérstaklega. 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

Hver dagur er nýr dagur, með nýjar áskoranir, væntingar og vonir. Lífið er allskonar og stundum verða á vegi okkar hindranir sem við þurfum að komast yfir, fara framhjá eða kljúfa. Það að vera með MS er ekki endilega léttvægt en það má takast á við það á svo léttan og jákvæðan máta. Við erum nefnilega með svo mikið af getu, hæfileikum og orku. Nú fyrr á þessu ári sló ÖBÍ nýjan tón í réttindabaráttu sinni með áherslu á getu einstaklingsins og hæfileika. Krafa ÖBÍ er **óréttlæti** og **ójöfnuður** og sterkasta vopnið í baráttunni er **ósýnileiki**. Þessi nýi tónn á svo vel við hér í MS blaðinu en í opnuviðtalinu kemur einmitt svo sterkt fram mikilvægi þess að halda í gleðina og jákvæðnina. Einnig er gott að minna sig reglulega á hve þarft og gott það er að



Hjördís Ýrr Skúladóttir
formaður MS-félags Íslands

þiggja aðstoð ef við þurfum, nýta okkur þau hjálpartæki og tól sem í boði eru og vera virk í mannlegum samskiptum. Einnig finnst mér gaman að segja frá því að fjólublái liturinn okkar varð einnig fyrir valinu hjá ÖBÍ en hann er alþjóðlegt tákn fyrir hugrekki og nýja nálgun ÖBÍ í baráttunni fyrir jöfnum réttindum og samfélagslegri þátttöku á forsendum hvers og eins.

Reyndin er sú að við getum kannski ekki breytt hlutunum en við getum breytt því hvernig við tökumst á við hlutina. Það verða vissulega áskoranir á vegi okkar allra og þá er það viðhorfið sem

svo mikilvægt að hafa jákvætt. Það er því með gleðina og jákvæðnina í verkfærakistunni sem ég ætla að fara inn í þennan vetur. Góðar stundir.

Árleg símasöfnun MS-félagsins

MS-félagið stendur fyrir símasöfnun nú eins og fyrri ár. Símasöfnunin er ein aðaltekjuöflun félagsins og rennir mikilvægum stöðum undir starfsemina. Þökk sé velvilja almennings og fyrirtækja í landinu getum við haldið úti öflugri starfsemi, námskeiðum og ráðgjöf. Sú breyting er nú að ekki kemur almanak eða annað endurgjald til fyrir framlög því MS-félagið er á almannaheillaskrá skattsins og því getur framlag til félagsins veitt rétt til skattfrádráttar.

Einstaklingar geta fengið skattfrádrátt (lækkun á tekjuskattsstofni) allt að 350 þús. krónum á ári vegna framlaga til slíkra félaga. Athugið að til að einstaklingur fái frádrátt þurfa framlög hans að vera a.m.k. 10 þúsund krónur en geta dreifst á fleiri félög.

Aðilar í atvinnurekstri mega draga framlög til félaga á almannaheillaskrá allt að 1,5% af tekjum.

Frjáls framlög til félagsins má einnig leggja inn á reikning í Landsbanka nr. 101-26-777120 - kt. 520279-0169.



RAFSKUTLUR

Upplifðu frelsi og aukin tækifæri

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

Hámarks hraði
10 km/klst
Hámarksdrægni
54 km
Verð 549.000 kr.

Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is

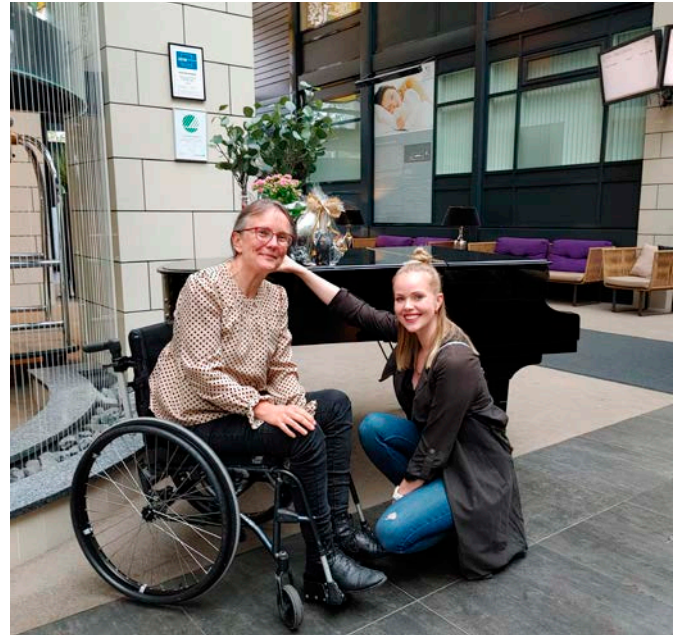
AÐALFUNDUR 2022

Stjórn MS-félags Íslands starfsárið 2022-2023

Á aðalfundi félagsins í maí síðastliðnum var kjörin ný stjórn. Tvær breytingar urðu í stjórninni: Ingveldur Jónsdóttir gjaldkeri félagsins lauk 8 ára stjórnarsetu, en Ingveldur var upphaflega kjörin í stjórn sem varamaður á aðalfundi 2014 og í aðalstjórn einu kjörtímabili síðar eða 2016. Hún sat í stjórn sem gjaldkeri upp frá því. Þá



Stjórn – Aftari röð frá hægri Haukur Dór Kjartansson meðstjórnandi, Berglind Sigurðardóttir gjaldkeri, Hjördís Ýrr Skúladóttir formaður, Alvar Óskarsson varaformaður. Fremri röð frá hægri Eva Þorfinnsdóttir og Vigdís Ingólfsdóttir varamenn, Berglind Björgúlfssdóttir ritari.



Ingveldur Jónsdóttir fráfarandi gjaldkeri og Lára Björk Bender fráfarandi varamaður.

gaf Lára Björk Bender ekki kost á sér til áframhaldandi setu sem varamaður. Lára Björk var kjörin í stjórn sem varamaður á aðalfundi 2016 og sat því í 6 ár. Þeim stöllum voru þökkuð vel unnin störf á fyrsta fundi nýrrar stjórnar í júní s.l.

MS-þrek og jóga á netinu

Leitið á **facebook**

að hópnum

„MS-þrek og jóga“

og biðjið um inngöngu

til að fá aðgang

að æfingunum!

Jóga og léttar þrek-, styrktar- og liðkunaræfingar í lokuðum facebook hóp fyrir félaga. Æfingarnar eru á þriðju- og fimmtudögum kl. 12:15, en er einnig hægt að gera hvenær sem er. 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.



Leiðbeinendurnir í MS þrek og jóga: mægðurnar Guðný Petrína og Þuríður

Félag til Almannaheilla

Á aðalfundi félagsins sem haldinn var 10. maí s.l. var samþykkt sú tillaga stjórnar að sækja um skráningu félagsins sem félag til almannaheilla (fta) en slíka ákvörðun ber að taka á félagsfund. Fyrirtækjaskrá RSK samþykkti svo skráninguna þann 22. júlí. Helsti ávinningur þess að hljóta slíka skráningu er nokkurs konar gæðastimpill, viðurkenning á því að félagið okkar sé félag sem treysta megi fyrir opinberum samfélagslegum verkefnum og þjónustu og þannig liðkað til við að fá opinbera styrki og framlög. Þá setur löggjöfin um félög til almannaheilla skýrari reglur um samstarfið, réttarstöðu félagsmanna, stjórnenda og viðsemjendur.

Þá hlaut félagið skráningu á almannaheillaskrá skattsins frá og með 28. mars 2022. Skráning á almannaheillaskrá skattsins veitir almenningi og fyrirtækjum tækifæri til að styrkja félagið og hljóta skattaafslátt. Einungis gjafir og framlög án gagnjalds veita rétt til skattaafslatts. Frádráttur einstaklinga getur verið á bilinu 10 - 350 þús. kr. á almanaksári, en hjóna og sambúðarfólks alls 700 þús. kr.

Frádráttur rekstraraðila getur numið 1,5% af rekstrartekjum á því ári sem gjöf er afhent eða framlag er veitt.



Berglind Sigurðardóttir, nýr gjaldkeri félagsins.

LÖG MS-félags Íslands

Þó nokkrar lagabreytingar voru gerðar á síðasta aðalfundi. Lagabreytingarnar voru að stofni til vegna fyrirhugaðrar skráningar félagsins sem félag til almannaheilla en einnig var ráðist í málframbreytingar í átt að

kynhlutlausu máli í takt við tíðarandann en aukin krafa er um kynhlutlaust mál í samfélaginu.

Ný lög félagsins má finna á heimasíðunni undir <https://www.msfelag.is/is/felagid/um-felagid/log-felagsins>



Svona virkar þetta

Félagsmenn geta verslað í gegnum staðgreiðslureikning félagsins og fá þá að minnsta kosti 20% afslátt af hilluverði í næstu verslun Flügger. Afsláttur gildir af öllum Flügger vörum. Taka þarf fram nafn félagsins þegar verslað er.

Flügger greiðir félaginu svo árlega styrktargreiðslu sem nemur a.m.k. 5% af veltu staðgreiðslureikningsins yfir almanaksárið.

MS-salurinn

MS-félagið er með bjartan og nýlega endurnýjaðan sal til leigu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík sem tekur 60-70 manns í sæti.

Salurinn er til útleigu fyrir hvers kyns mannfagnaði; veislur, fyrirlestra og fundi, um helgar og eftir kl. 17 virka daga. Viðburði þarf að vera lokið fyrir kl. 22 og vínveitingar eru ekki leyfðar á staðnum.



Aðgengi að salnum er mjög gott og er hann búinn skjávarpa, píanói og borðbúnaði. Einnig er hægt að fá afnot af hljóðkerfi.

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



Félagsstarf

MS Eyjafjörður

MS Eyjafjörður hittist fyrsta miðvikudag í mánuði kl. 18 á veitingastaðnum Greifanum, sem veitir 15% afslátt af mat. Þangað koma MS-einstaklingar á öllum aldri til að hafa gaman og njóta samverunnar.

Tengiliðir eru Dagbjört Anna Gunnarsdóttir, s: 868 9394 og Vilborg Sigurðardóttir s: 894 9391.

MS-fólk á Eyjafjarðarsvæðinu á þess kost að fá æfingahjól heim til sín til afnota án endurgjalds. Hjólin eru mjög góð til að byggja upp kraft og þrek í fótum.

MS-fólk og makar á Eyjafjarðarsvæðinu halda úti hóp á facebook <https://www.facebook.com/groups/540659469408657>

Suðurnes

Á Suðurnesjunum hittist spjallhópurinn SMS fyrsta miðvikudag í mánuði kl. 19:30 í Sjálfsbjargarheimilinu, Suðurgötu 12, Keflavík.

Tengiliður er Víðir S. Jónsson, netfang: vidir@hsveitur.is, gsm: 860 5233.

Suðurnesjafólk með MS heldur úti hóp á facebook <https://www.facebook.com/groups/322662824413656>

Jólaball

Hó hó hó, nú getum við haldið aftur jólaball eftir tveggja ára hlé. Hurðaskellir og Kjötkrókur ætla að kíkja í heim-sókn til okkar með glaðning fyrir börnin og verða þeir örugglega extra fjörugir í sprelli og dansi þar sem þeir hafa lítið getað prakkarast sl. tvö ár.

Ballið verður haldið laugardaginn 10. desember kl. 14-16 í safnaðarheimili Grensáskirkju. Húsið opnar kl. 13.30.

Veitingar, tertur og kruðurí.



Námskeið

MS-félagið býður reglulega upp á ýmis námskeið fyrir MS-greinda og aðstandendur, með fyrirvara um að lágmarkspáttaka náist. Dæmi um námskeið eru námskeið fyrir nýgreinda, fyrir aðstandendur, fyrir börn MS-fólks, HAM-námskeið, fræðsla um kynlíf, minnisnámskeið ofl.

Við hvetjum áhugasama til að skrá sig á námskeið á heimasíðunni þar sem finna má nánari upplýsingar eða með því að hafa samband við skrifstofu.

Félagið tekur einnig fúslega við ábendingum um áhugaverð námskeið og fyrirlestra sem hægt er að bjóða upp á.

Námskeið fyrir nýgreinda

Námskeiðið er fyrir fólk sem er með nýlega MS greiningu. Á námskeiðinu er rætt um viðbrögð við greiningu, áhrif á daglegt líf, helstu áskoranir og bjargráð. Námskeiðið byggir á fræðslu og umræðum og er markmiðið að þátttakendur fræðist um MS og hitti annað MS fólk.

Námskeið fyrir aðstandendur

Námskeiðið er fyrir aðstandendur MS fólks, maka, foreldra, uppkomin börn eða systkini. Á námskeiðinu er fjallað um MS sjúkdóminn, viðbrögð við greiningu og áhrifum á fjölskyldumeðlimi og daglegt líf fjölskyldunnar. Námskeiðið byggir á fræðslu og umræðum og er markmiðið að aðstandendur fræðist um MS og hitti aðra aðstandendur.

Námskeið fyrir börn MS fólks

Námskeiðið er fyrst og fremst fræðandi og skemmtilegt námskeið fyrir börn MS fólks. Meginmarkmiðin eru að veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta önnur börn í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi og ræða saman á jákvæðan hátt um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS. Einnig fá börnin innsýn í það hvernig takast má á við þær margbreytilegu aðstæður sem fylgja því að eiga foreldri með MS og tækifæri til að læra meira um sjúkdóm foreldri síns.

STERKARI ÉG Sjálfsstyrkingarnámskeið

Næsta námskeið hefst 17. janúar 2023 - opið er fyrir skráningu

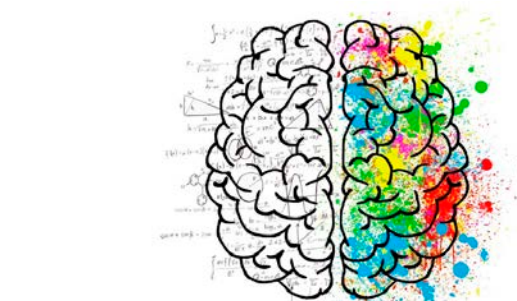
Hvernig ert þú að rækta þig?

Það er áskorun að læra eitthvað nýtt og hvað þá um sjálfan sig. Sjálfsrækt er hluti af því að vaxa og dafna sem manneskja. Það er hægt að þjálfa heilann alveg eins og að fara í ræktina og þjálfa vöðvana. Heilinn er vöðvi sem þarf líka að rækta. Þetta sjálfsræktarnámskeið er unnið eftir aðferðarfræði markþjálfunar þar sem henni er beitt sem samskiptaformi. Þannig skapast sjálfsþekkingin.

Markþjálfun getur verið sjálfseflandi og kröftug leið til að styðja aðra í sjálfsrækt og sjálfsþekkingu. Allt sem gert er á námskeiðinu miðar að því að efla hvern og einn. Mikilvægt er að þátttakendur séu tilbúnir til að taka virkan þátt. Hver og einn vinnur með sína styrkleika og lífsgildi. Þannig eflist sjálfsmyndin og þú getur orðið sterkari. Námskeiðið er fyrir fólk með MS sem vill stækka sjálft sig og verða sterkara. Öll kyn velkomin.

Umsagnir frá fyrra námskeiði

„Ég var með lemjandi hjartslátt þegar ég mætti í fyrsta tíma. Núna er ég leið yfir því að námskeiðinu sé lokið. Frábært námskeið sem kenndi mér ótalmargt, færði mér áskoranir og krafðist þess að ég skoðaði hvað ég er að hugsa. Á þessum stutta tíma finnst mér ég orðin betri og sterkari ég!“



Námskeiðið er í fjögur skipti, 1,5 klst í senn. Í hverjum tíma er tekið fyrir eitt þema og út frá því eru gerðar æfingar í formi umræðu, hópavinnu o.fl.

Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir, MCC markþjálfari leiðbeinir á námskeiðinu. Hún brennur fyrir því að hver og einn einstaklingur finni sinn styrk og lifi í sinni bestu útgáfu af sjálfum sér.

„Ég fór heim glöð og full af bjartsýni og trú á eigin getu.“

„Námskeiðið, sterkari ég er góð leið til að horfa inn á við og finna styrkleikana sína, en um leið sætta sig við hlutina eins og þeir eru og finna sátt. Dásamlegt námskeið með dásamlegum kennara/leiðara og góður félagsskapur sem gefur manni styrk og von.“

Ungt fólk með MS

Texti: Íris Dröfn Magnúsdóttir – Myndir: Íris Dröfn Magnúsdóttir ofl.

Ársfundur YPN í Palanga, Litháen

Eftir þrjú löng ár þar sem allir fundir og námskeið í ungliðastarfi Evrópusamtaka MS-félaga fóru fram á netinu, var einkar gleðilegt að samtökin gátu boðað til staðfundar á ný. Um var að ræða 3ja daga viðburð sem fór fram dagana 26.-28. ágúst 2022 í Palanga í Litháen í samstarfi við MS-félögin í Estrasaltslöndunum. Um 35 ungmenni með MS sóttu fundinn og komu víðsvegar að úr Evrópu til að ræða og skipuleggja framtíðaraðgerðir til að mæta þörfum hins unga MS samfélags. MS-félagið gat tilnefnt einn fulltrúa unga fólksins á fundinn og var það Íris Dröfn Magnúsdóttir, stjórnarmaður í Skell, félagshópi ungra og nýgreindra, sem sótti fundinn fyrir Íslands hönd.



Þátttakendur á ársfundinum.

Í Palanga voru í lok sumars samankomnir ungir einstaklingar með MS frá hinum og þessum löndum Evrópu. Einhverjir voru að sækja sinn fyrsta MS viðburð á vegum The European Multiple Sclerosis Platform (EMSP) á meðan aðrir hafa verið virkir innan samtakanna í einhver ári. Innan samtakanna starfar svo Young People's Network (YPN) sem snýst um að búa til vettvang fyrir ungt fólk með MS til að vinna saman. Strax við fyrstu



Mynd af hópnum mínum í góðum gir.

kynni áttum við svo margt sameiginlegt og deildum svipaðri lífsreynslu.

Við komumst fljótt að því að mikill munur er á MS vitund og réttindum fólks með MS milli landa. Má þar nefna að í Serbíu fær nýgreindur einstaklingur hugsanlega lyf ef ákveðnum skilyrðum er mætt. Þar horfir ríkið á háan lyfjakostnað sem það vill halda í lágmarki. Í Litháen er viðhorfinu gagnvart MS ábótavant og skal einstaklingur helst ekki nefna sinn sjúkdóm ef komist er hjá því, þá sérstaklega á vinnumarkaðnum. Á sama tíma er Danmörk að gera ótrúlega flotta hluti. Þar geta einstaklingar t.d. óskað eftir hlutlausri manneskju til að mæta á vinnustaði með fræðsluerindi. Þannig er hægt að auka vitund á vinnustaðnum án þess að þurfa að stíga fram og útskýra sjúkdóminn fyrir öllum vinnufélögnum. Þar er einnig boðið upp á jafningjastuðning, líkt og MS-félagið gerir, og mikið aðhald í kjölfar greiningar.

Að miklu leyti gekk viðburðurinn út á að mynda tengsl við aðra, bera saman reynslusögur og heyra hvað er verið að gera fyrir MS samfélagið í öðrum löndum. Í upphafi voru kynnt verkefni sem hafa verið innleidd í kjölfar viðburða sem þessum. Meðal verkefna má nefna árlega göngu í Króatíu á alþjóðlega MS daginn og árlegan viðburð fyrir börn með MS í Rúmeníu.

Í framhaldinu fengum við fyrirlestur frá taugalækni þar sem hann talaði um MS frá sínu sjónarhorni, en sjónarhorn læknis getur verið annað en sjónarhorn sjúklings. Hann nefndi til dæmis að sjúklingar eiga oft erfitt með að átta sig á og tjá hvernig þeim líður, sem getur valdið því að læknirinn á erfitt með að skynja áhyggjur eða vangaveltur sjúklings sinna. Hann benti á að MS er sjúkdómur sem við fáum að lifa með en sjúkdómurinn

er eitt og lífið með sjúkdóminn er annað. Þar fannst mér hann hitta naglann á höfuðið.

Í kjölfarið á fyrirlestrum var unnið saman í hópum þar sem við ræddum hvað okkur finnst vanta eða hvar er hægt að gera betur í okkar samfélagi. Hópurinn minn var einróma um tilfinningarússíbanann sem fylgir MS greiningu. Mörgum er ráðlagt að leita ekki á netinu eftir upplýsingum varðandi sjúkdóminn því það getur verið ógnvekjandi. Að fá allar þessar upplýsingar sem eru í boði fyrir svo ótrúlega fjölbreyttan hóp af fólki með mismunandi þarfir og á mismunandi stað í sínu lífi og sjúkdómsferli getur verið vægast sagt yfirpyrmandi. Því teljum við að það sé tækifæri í að bæta þessa upplýsingagjöf, hvaða upplýsingar eru nauðsynlegar í upphafi og leyfa einstaklingum að melta þennan nýja raunveruleika í minni bitum. Það var merkilegt að af fimm hópum voru þrír hópar með svipaðar hugmyndir. Fjórdi hópurinn velti fyrir

sér afslappaðri vettvangi til að ræða MS og lífið með sjúkdómin, t.d. með því að nota TikTok. Fimmti hópurinn vildi útbúa skynrými þar sem einstaklingar án MS geta fengið að upplifa með sýndarveruleika og öðrum leikmunum hvernig áskorunum við getum mætt í daglegu lífi.

Ég hvet alla sem vilja til að skoða heimasíðu EMSP (<https://emsp.org/>) og kynna sér starfsemi þeirra. Þau eru meðal annars að vinna að evrópsku aðgengiskorti (*EU disability card*) sem á að bæta aðgengi fyrir einstaklinga með „ósýnilegar takmarkanir“, þá helst á sviði menningar, tómstunda, íþróttar og samgangna. Slíkt kort hefur nú þegar verið innleitt í Danmörku.

Ég vil nýta tækifærið og þakka MS-félaginu og EMSP fyrir þetta frábæra tækifæri. Þessi helgi skildi mig eftir með bjarta framtíðarsýn og fullt af nýjum vinum. Fyrir það er ég þakklát.

Íris Dröfn

Skellur



Það hefur eitt og annað gengið á síðustu mánuði hjá Skell og má þar nefna keiluferðina sem haldin var um miðjan mars s.l. Það var okkar fjölmennasta keiluferð fram að þessu þar sem við gæddum okkur á ljúffengum pizzum á meðan keppni stóð. Meðlimir fengu að taka með sér einn gest á viðburðinn, en sá aðili sem stóð uppi sem sigurvegari og vægast sagt rústaði öðrum keppendum, var að sjálfsögðu meðlimur Skells. En það var hún Aníta Ösp sem kom, sá og sigraði, og það kasólétt! Geri aðrir betur!

Það mætti nú einnig segja að hópurinn hafi í raun verið ögn stærri en upphaflega var gert ráð fyrir ef telja má litla laumufarþegann með.

Í apríl var svo tekið létt spila og kaffihúsakvöld á Spilavinum sem heppnaðist vel.





Að loknum aðalfundi MS-félagsins í maí var myndað ný stjórn Skells, sem samanstendur nú af 5 aðilum; Lára Björk Bender (formaður), Eva Þorfinnsdóttir, Íris Dröfn Magnúsdóttir, Svanhildur Mar og Ingveldur Anna Þorsteinsdóttir.

Sumarið var heldur rólegt þar sem skólafólk og aðrir meðlimir tóku sér gott sumarfrí. En nú í september var einn af síðustu góðviðrisdögum sumarsins nýttur í gönguferð á Úlfarsfellið í góðra vina hópi.

WhatsApp hópurinn er ávallt á sínum stað og geta meðlimir nálgast upplýsingar um hann í "About" á Facebook síðu hópsins.

Það er einnig virkilega gaman og gefandi að fylgjast með því hvað meðlimir hópsins eru að gera dag frá degi. Sem dæmi má nefna hana Eddu Þórunni, 5. árs læknanema, sem stofnaði hlaðvarp með vinkonu sinni Ólöfu Kristínu (einnig 5. árs læknanemi) með það markmið að fræða fólk um læknisfræði almennt. Þar eru ýmis málefni rædd og spjallað t.d. við lækna um þeirra bakgrunn og reynslu. Í nýjasta þætti hlaðvarpsins (þegar þessi pistill er skrifaður) ræða þær stóllur við Hauk Hjaltason taugalækni, sem starfar hvað mest við MS sjúkdóminn. En sjálf greindist hún Edda með sjúkdóminn síðastliðin jól og er því þessi tiltekni þáttur henni mjög kærkominn. Fyrir áhugasama má nálgast Læknaspjallið á streymisveitunni Spotify.



Dagskrá vetrarins inniheldur meðal annars pílu, spila-kvöld o.fl. skemmtilegt. Öll ættu að finna eitthvað sér við hæfi.

Allir viðburðir verða auglýstir í hópnum 'Skellur (MS)' á Facebook ásamt því að vera sýnilegir í dagatali MS félagsins á www.msfelag.is og á Facebook síðu þess.

Það er því nóg um að vera hjá Skell þessi misserin og hlökkum við til að hitta hópinn á komandi viðburðum.

Kv. stjórn Skells

Námsstyrkir

MS-félagið er með styrktarsjóð sem styrkir ungt fólk með MS-greiningu til náms. Sækja má um styrk til að greiða skólagjöld, námsbækur, námskeið sem eru hluti af námi og annað sem styrkir einstaklinginn á annan hátt til náms.

Rétt til úthlutunar eiga þeir félagar í MS-félagi Íslands sem eru með MS-greiningu, á aldrinum **18-30** ára og skuldlausir við félagið.

Úthlutun úr sjóðnum er tvisvar á ári, í febrúar og október og eru umsóknarfrestir annars vegar fyrir lok janúar og hins vegar lok september. Umsóknareyðublað má finna á msfelag.is

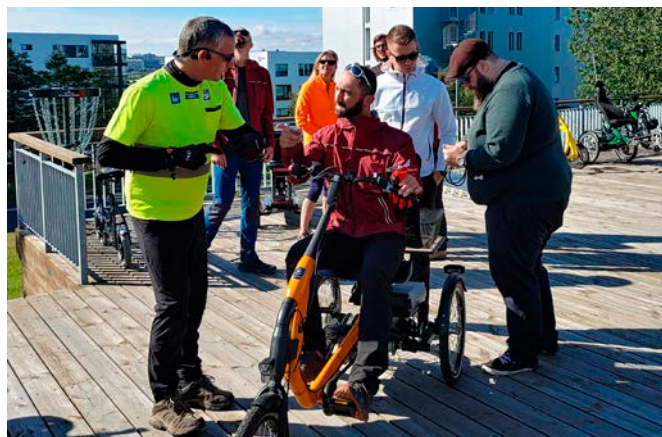
Hámarksstyrkur er 60.000 kr. Einstaklingur sem hlýtur styrk getur sótt aftur um eftir tvö ár.

Fararskjótar fyrir alla

Texti: Hjördís Ýrr Skúladóttir – Myndir: Berglind Ólafsdóttir

Við erum öll allskonar og með mismunandi þarfir, þrár og drauma. Okkur er þó væntanlega öllum almennt annt um heilsuna okkar. Gleðin þegar okkur líður vel er líka eitt-hvað sem við eigum öll sameiginlegt. Það var því tilefni til að fagna þegar félagið efndi til hjólagleði á sólríkum síðsumars degi á Sléttuveginum. Veðrið lék við okkur, en fyrir þau ykkar sem ekki vissu þá er alltaf ljómandi gott veður þegar félagið boðar til hátíðar. Sólin skein skærar en flesta aðra daga og lognið var kyrrara en allt þetta ár.

Gleðiefnið var mikið og gott. Franskur hópur að nafni Mobydick Ice Project hafði óskað eftir samstarfi við MS-félagið en þau voru á leið hjólandi þvert yfir Ísland, yfir íslenskt hálendi til að safna áheitum og styrkja MS félag í Frakklandi. Það var okkur sannur heiður að fá þau til okkar og hefja þessa krefjandi hjólaferð hjá okkur á Sléttuveginum. Sesselja Traustadóttir hjá félagasamtökunum Allir hjóla og Hjólaferni á Íslandi, lagði okkur lið og kom með rafdrifið þríhjól. Bæði þessi félög leggja áherslu á að hjólaferðir eru fyrir öll. Hvorki skert hreyfifærni né jafnvægi sé fyrirstaða því í boði eru allskonar hjól sem henta allskonar þörfum. Þá höfðum við boðað til okkar fulltrúa frá Mobility ehf. sem er fjölskyldufyrirtæki, stofnað 2019, og leggur áherslu á persónulega þjónustu og góð samskipti. Fyrirtækið býður t.d. upp á að koma með sýningareintök til einstaklinga eftir samkomulagi. Einnig geta einstaklingar óskað eftir aðstoð sjúkrapjálfara við val á tæki. Mættu þessir ágætu aðilar með allskyns fararskjóta. Þessi grein er ekki auglýsing fyrir þau en frekar ábending til okkar allra um mikilvægi þess að finna ferðatæki sem hentar. Þá ber einnig að nefna að Ópus, vinnu- og virknimiðstöð Reykjavíkurborgar, flutti hjólið sem Allir hjóla lánaði okkur á staðinn. Þau eiga öll þakkir skildar fyrir að gera þennan dag að veruleika.



Hjólin sem í boði voru sum hver rafknúin og enn önnur samanbrjótanleg, með mismörg hjól og mismunandi hjálpar möguleika. Auðvitað fjölmennti MS fólk og fólk úr MS setrinu til þess að fá að prófa allar þessu finu græjur. Starfsmenn og sjálfboðaliðar voru liðleg við að aðstoða alla við að prófa allskonar tæki. Sjálf var ég afar spennt að fá að setjast loksins á gula Alinker hjólið. Hef ég lengi fylgst með þróun á þessum framúrstefnulega fararskjóta og fannst dásamlegt að prófa. Ekki spillti heldur hvað Alinker er fallett. En, þrátt fyrir alla þessa spennu og tilhlökkun, var ekki síður frábært að fá að prófa mismunandi gerðir af rafdrifnum græjum. Þríhjól sem eru rafdrifin að hluta til eru til dæmis frábær af því þau æfa fætuna en um leið styðja við með smá auka krafti og svo verður jafnvægið svo gott af því það er þríhjól. Algjörlega magnað tryllitæki. Þess ber að geta hér í framhjálaupi að nýlega styrkti SÍ kaup á slíkum eðal grip. Einnig var æðislegt að fá að prófa aðrar gerðir eins og samanbrjótanlegar rafskutlur svo eitthvað sé nefnt. Það tæki sem heillaði mig samt mest og kom mest á óvart var gönguhjól. Eitthvað sem mér hefði ekki dottið í hug að hentaði mér svona vel. Svona er þetta magnað og dagur sem þessi sýnir enn betur mikilvægi þess að við öll finnum tæki sem henta okkar getu, okkar jafnvægisfærni og okkar skapi.

Þess ber að geta að hjólaferð Mobydick Ice Project heppnaðist vel þrátt fyrir mikinn kulda, aftaka rok og snjókomu á hálendinu. Þau voru öll hrifin af landi og þjóð og áttu ekki til orð yfir fjölbreyttu landslagi og yndislegri gestrisni Íslendinga sem hjálpuðu til við koma rafhlöðu MS-ingsins í hópnum á leiðarenda. Það gladdi þau líka einstaklega að fá að taka þátt í hjólageðinni með okkur og fá svo fylgd úr hlaði, alla leið út úr bænum en hann Snorri Már Snorrason hjólagarður fylgdi þeim upp á Mosfellsheiði. Það má því með sanni segja að gleðin hafi verið við völd á þessum yndislega síðsumarsdegi hjá MS-félaginu.

Ísferð norður í land

Texti: Bergþóra Bergsdóttir – Myndir: úr einkasafni

Ég var beðin um að segja frá 9 daga ferð minni um N og NA-land í ágúst sl. Ferðin heppnaðist sérstaklega vel, ég naut hvíldarinnlagnar á hjúkrunarheimilinu Dalbæ á Dalvík, keyrði um einstaklega fallega náttúru og síðast en ekki síst, var ótrúlega heppin með veður. Það sem gerði mér þetta þó kleift var einstök góðsemi vinkonu minnar, Önnu Lilju, sem léði mér sérútbúinn bíl sinn og æskuvinkonu minnar og skátasystur, Brynju, sem var tilbúin til að ferðast með mér alla þessa daga.

Ég var full tilhlökkunar þegar við lögðum af stað norður í blíðskaparveðri á föstudagsmorgni. Bara það að vera að fara eitthvað lét mér líða vel. Ég var staðráðin í að hvernig sem úr rættist yrði þetta frábær ferð.

Við tókum okkur góðan tíma í keyrsluna, gerðum það raunar alla dagana. Stoppuðum á vel völdum stöðum til að teygja úr okkur og borða nesti að gömlum og góðum skátasið. Það er nefnilega engin alvöru ferð hjá okkur vinkonunum nema hafa kakó á brúsa og smurt brauð með í för.

Eyjafjörðurinn var baðaður í kvöldsól þegar við komum á áfangastað. Fegurðin var einstök. Móttökurnar á Dalbæ voru einnig einstakar, svona eins og verið væri að fagna gömlum og góðum vini sem væri hjartanlega velkominn. Vorum við trakteraðar með fiskisúpu þó búið væri að loka eldhúsinu. Vinsemdin skein í gegn. Herbergið sem ég fékk var rúmgott og hlýlegt enda svaf ég vel eftir langan dag.

Við Brynja höfðum ákveðið að hún sækti mig alltaf strax eftir hádegisdaginn þannig að ég gæti borðað morgunmat og hádegismat á Dalbæ. Og þvílíkur lúxus! Fjölbreytnin í boði í morgunmat jafnast á við hvaða fimm stjörnu hótél sem er og hádegismaturinn bragðaðist eins og mamma hefði eldað hann – og betra hrós er ekki í boði.

Á Dalbæ eru um 40 íbúar og safnast flestir saman til máltíða. Að öðrum ólöstuðum þá var ég einstaklega heppin með borðfélaga og varð okkur vel til vina. Ein þeirra hafði saumað litlar tauservéttur sem settar eru fyrir hvern stól að morgni, í stað pappírsservétta, og þær notaðar yfir daginn. Ég var stórhhrifin. Bæði gaf þetta borðsalnum hlýlegt og heimilislegt yfirbragð en ekki síst minnka tauservéttur pappírssóun. Annað fannst mér frá-



bært og alveg einstakt. Þegar íbúi á afmæli ræður hann hvað er í hádegismat þann daginn. Einn daginn fékk ég þannig saltkjöt og baunir, mitt upphald.

Á fyrsta degi okkar vinkvenna fyrir norðan keyrðum við fram Eyjafjörð í glaða sólskini. Býli bænda voru snyrtileg, tún iðagræn og ræktarleg, flest nýslegin, og náðu langt upp í hlíðar tignarlegra fjalla. Falleg og beinvaxin tré mátti sjá víða og sköpuðu þau fallega litasýmfóníu við umhverfið og fjöllin sem báru óvenju mikinn snjó miðað við árstíma.



Fyrir innan Hrafnagil keyrðum við fram á skilti sem vísaði á ís til sölu á bænum Holtsemi. Þar var svo sannarlega hugsað um aðgengi fyrir alla; sérmerkt P-bílastæði og vel hannaður heimagerður rampur inn í búðina. Ég elska ís og þarna var ísinn meiriháttar og með framandi bragðtegundum. Ég mæli eindregið með þessum stað. Um kvöldið borðuðum við mjög góðan mat á Lamb-inn sem er sveitagisting og veitingastaður með ágætis aðgengi, farið inn að neðanverðu.

Sunnudagurinn var stuttur ferðadagur og eini rigningadagur ferðarinnar. Þá keyrðum við um Ólafsfjörð og Siglufjörð.

Næsti dagur rann upp bjartur og fagur og stefnan sett á Mývatn. Ég hafði ætlað mér að rúlla um í Dimmuborgum þar sem aðgengi á að vera gott en við hættum við þar sem allt í einu rauk upp og snöggkólnaði. Það verður bara að bíða betri tíma. Við áttum því bara nestið okkar, borðuðum dásamlega góðan ís frá Skútustöðum og horfðum yfir vatnið frá ýmsum stöðum. Búið er að malbika göngu-/hjólástíg meðfram hluta vatnsins sem bætir aðgengi til náttúruskoðunar til muna og er það vel.

Á heimleiðinni skoðuðum við Goðafoss en fórum ekki út þar sem langt var liðið á kvöld og ég orðin þreytt. Aðgengi var þó sjáanlega gott að fossinum. Sólin skein á milli skýja á Goðafoss svo lýsti upp eins og í lifandi málverki. Það gerði því ekkert til þó ég færi ekki út. Ég naut þess bara að horfa.

Næsti dagur var líka langur og góður ferðadagur. Þá var stefnan sett á Húsavík, Ásbyrgi og Hljóðakletta.

Við höfnina á Húsavík var mikill ys og þys. Hvala-skoðunarbátar komu og fóru, fjöldi báta og skipa við festar og ferðamenn voru um allt. Bæjarstæðið er fallett og útsýni mikið. Ömurlegt var hins vegar að sjá hörmungina, kísilverið á Bakka. Þar hefur miklu verið kostað fyrir lítið.

Í Ásbyrgi tekur knívskörp og heillandi hamraborgin andann frá manni og það sama má segja um Hljóðakletta. Því miður er aðgengi á hvorugum staðnum gott fyrir stól eins og minn þannig að minning mín frá fyrri ferðum verður að lifa áfram. Mér sýnist þó stefna í gott aðgengi við Hólmatungur, þeim dásendarstað sunnan við Hljóðakletta. Þar sáum við nýmalbikaðan göngustíg frá bílastæðinu en hann var því miður lokaður. Ég vona að ekki liði á löngu þar til bætt hefur verið úr aðgengi við fyrrnefndu staðina líka.

Á miðvikudeginum fórum við fram Svarfaðardal og Skíðadal er liggja suðvestan við Dalvík. Það er virkilega þess virði að keyra alveg inn að botni dalanna og allt annað og meira að sjá en frá Þjóðveginum. Við vinkonurnar leituðum bláberja en fundum fá, súr og lítil.



Fimmtudagurinn var líka rólegur dagur en við byrjuðum á því að fara í Litlu sveitabúðina að Völlum í Svarfaðardal sem okkur skildist vera nauðsynlegt að heimsækja. Við keyptum heilmikið af heimatilbúnu góðgæti – og fengum okkur því líkt góðan ís.

Því næst lá leið okkar í þorpin við Árskógsströnd; Hjalteyri, Árskógssand og Hauganes. Á Árskógssandi er að finna uppáhalds bjórverksmiðju mína, Kalda. Þar var vel tekið á móti okkur. Vildi bruggarinn ekki heyra á annað minnst en að ég prófaði allar tegundir sem hann var með á krana – og það var ekki verið að spara í glösin. Til að gera langa sögu stutta þá var ég fegin að löggan var ekki fyrir utan að taka mig fyrir ölvun undir stýripinna.



Toppi ferðarinnar var náð daginn eftir þegar Inga, starfsmaður Dalbæjar, hjólaði með mig sitjandi í Christianuvagni um alla Dalvík og sagði mér frá því helsta. Ég var svo hamingjusöm og svo sæl að orð fá engan vegin lýst því en langt er síðan ég hef farið um á rafskutlu eða hjóli sem var svo lengi líf mitt og yndi. Á leið okkar fórum við á kaffihúsið Gísli, Eiríkur og Helgi þar sem okkur var boðið upp á gott og ilmandi kaffi. Vel gert.

Síðdegis skoðuðum við vinkonurnar okkur um á Akureyri og keyrðum aftur fram Eyjafjörð, aðallega til að komast aftur í ísinn í Holtsemi.

Á laugardeginum var kominn tími til að kveðja og halda til baka til Reykjavíkur. Kvaddi ég Norðurlandið og Dalbæ með söknuði. Eftir situr minning um frábæra ferð og ekki síst minning um dásamlega dvöl á Dalbæ þar sem starfsfólk allt er einstaklega faglegt og alúðlegt og fékk mann til að líða eins og heima hjá sér. Allt var gert með bros á vör og ljóst að þarna ríkir mikil starfsánægja sem smitar frá sér.

Minning um góða daga mun lifa með mér lengi.

„Stundum eru hindranirnar í kollinum á manni sjálfum“

Texti: Ragna Gestsdóttir – Myndir: Aðalgeir Gestur Vignisson og úr einkasafni

Ingveldur Jónsdóttir hefur verið virk í félagsstarfi MS-félagsins og Öryrkjabandalags Íslands og eru aðgengismál henni sérlega hugleikin. Ingveldur segir að í nútímasamfélagi þar sem aðgengismál eru í lagi sé ekkert því til fyrirstöðu að ferðast og fara um allt í hjólastól. Við er þó pottur brotinn hér á landi, en Ingveldur hefur ekki látið hjólastólinn stoppa sig í að ferðast heima og erlendis og lifa lífinu til fulls án takmarkana.



Ingveldur er borgarbarn og þegar kom að því að velja menntaskóla fór hún í Menntaskólann við Hamrahlöð og var það staðsetningin sem réði valinu. „Foreldrar mínir sendu mig í Kvennó í unglingaskóla þannig að ég var búin að taka strætó á hverjum einasta morgni í þrjú ár og var algjörlega komin með upp í kok af því þannig að ég fór bara í næsta framhaldsskóla. Það voru engar djúpar

pælingar eða praktík á bak við valið. Ég var bara komin með hundleið á strætó. Stundum tekur maður farsælar ákvarðanir á bjánalegum forsendum,“ segir Ingveldur og brosir. Börnin hennar fjögur áttu einnig eftir að fara í MH. „Og ég komst að því að gamli góði MH er þarna ennþá, þetta var alveg frábær skóli og er greinilega enn.“

Ingveldur sem er fædd árið 1965 var alveg óákveðin um hvaða nám hún ætlaði að velja sér þegar hún hóf námið í MH. „Mér fannst alltaf alveg ofboðslega gaman að læra og ég held að ég hafi tekið heila önn aukalega af einingum því þetta var svo gaman, ég hefði getað útskrifast á þremur og hálfu ári. En það hvarflaði ekki að mér að gera það, ég vildi vera í fjögur ár á þessum dásamlega stað. Svo endaði ég í verkfræði, tók mastersgráðu og stofnaði fyrirtæki ásamt félögum mínum. Ég seldi seinna minn hlut, en fyrirtækið lifir góðu lífi, Trackwell heitir það, efst á Laugavegi.“

Og greinilegt er að vinskapur myndaðist í skólanum sem helst enn því sama dag og viðtalið er tekið þá er Ingveldur að bjóða fimm vinkonum sínum heim í útgáfubóð. „Við erum sex vinkonur úr MH sem höfum haldið sambandi síðan og brallað ýmislegt í gegnum árin. Ég tók mig til og gerði ljósmyndabók um okkur og hún endaði í 100 bls. Og á eftir er ég að bjóða þeim í formlegt útgáfubóð þar sem þær fá bókina gefins, eitt eintak hver, en bókin kemur út í sex eintökum.“

Fann ástina hjá sveitamanni

Sveitin heillaði borgarbarnið Ingveldi og eftir fermingu segist hún hafa heimtað að fara í sveit. „Ég var búin að öfunda vinkonur mínar sem fóru í sveit á sumrin. Þabbi fór með mig á ráðningarpjónustu landbúnaðarins og ég fór á bóndabæ sem var hæstur yfir sjó og lengst frá öðr-

um bæjum á landinu, Möðrudal á Fjöllum. Það var mjög fróðlegt og áhugavert fyrir mig borgarbarnið að kynnast sveitinni. Og svo náði ég mér í sveitamann! Þannig að ég hef tengsl við sveitina, þó ég sé upprunalega borgarbarn,” segir Ingveldur. Og aðspurð um hvar hún hafi nælt sér í sveitamanninn:

„Besta vinkona mín bjó í næsta húsi við mig og hann er frændi hennar, það var ekki flóknara. Við kynntumst ekki í partyi, heldur var vinkonan fengin til að vera fiðlu-leikari á þorablóti í Grímsnesi, ég fór með og hann var bílstjórinn. Ég var 18 ára og hann 24 ára, eldgamall og ég var svolítið tvístígandi með þetta í byrjun af því mér fannst hann svolítið gamall,” segir Ingveldur og hlær. Fjölskyldan stækkaði síðan og eiga þau fjögur börn og eitt barnabarn. „Við eigum son sem er 33 ára, tvíbura sem eru 21 árs og litla barnið okkar er 20 ára. Mér tókst að eignast þrjú börn á einu og hálfu ári, sem var eitthvað sem ég sá aldrei fyrir mér að gera.”

Greind með MS 34 ára

Aðspurð um hvenær hún greindist með MS og hvaða áhrif greiningin hafði á hana og daglegt líf segir Ingveldur að ferlið hafi tekið nokkurn tíma og því hafi hún náð að aðlagast breytingum jafnóðum. „Það gerðist eiginlega þannig að um leið og ég fór að eignast öll þessi börn þá var ég að greinast af MS, þrjú yngri eru fædd eftir að ég er fyrst greind með MS. Ég fór í fæðingarorlof með yngsta barnið og fór ekki aftur til vinnu eftir sex mánaða fæðingarorlof, var með fjögur börn þar af þrjú lítil og fannst ég þurfa að vera lengur í orlofi. Svo sneri ég bara ekkert til baka til vinnu, ég var með öll þessi börn og fannst ég góð mamma að vera heima. Það liðu 2-3 ár áður en ég horfðist í augu við það að ég var ekki farin aftur til vinnu af því ég treysti mér ekki til þess,” segir Ingveldur, sem var 34 ára þegar hún fékk fyrst greiningu.

„Ég var greind með kannski MS árið 1999. Málið er að á þessum árum þá voru engin almennileg lyf til við MS þannig að minn læknir tók þann pól í hæðina að sumir fengu eitt kast og svo ekkert meira, eða fengu annað kast eftir fjölda ára. Ég held að trendið á þeim tíma hafi verið að það ætti ekki að greina fólk eftir eitt kast, greiningin væri svo íþyngjandi og mikill stimpill og hvort sem er ekkert hægt að gera fyrir fólk,” segir Ingveldur sem ári seinna var greind með MS, enda var ekki um að ræða aðeins eitt kast í hennar tilfelli. „Í dag eru læknar farnir að segja: „Heyrðu við verðum að finna

nýtt lyf og bara stoppa þetta.” Og maður sér í MS-setrinu að það er ekki ungt fólk að koma inn. Það virðist vera sem unga fólk sé ekki að fatlast jafn mikið, það er farið að meðhöndla einkenni sjúkdómsins það vel að fólk verður fyrir miklu minni skaða líkamlega. Læknar allavega segja upphátt að það sé markmiðið að stoppa sjúkdóminn. Mér skilst að í dag sé hægt að finna lyf fyrir flestalla sem stoppar nánast einkenni MS ef gripið er inn í strax í byrjun.”

Í tilfelli Ingveldar þá var það um sumar sem hún fann að ekki var allt eins og áður og henni fannst hún ekki ráða við aðstæður. „Það var tvennt sem ég ætlaði að gera um sumarið sem gekk ekki eftir, annars vegar var ég í fjallgöngu og rak mig á það að ég höndlaði ekki lausa skriðu, það bara helltist yfir mig eitthvað óöryggi og ég kom mér úr aðstæðunum og hætti að hugsa um það. Svo kom ég heim og ætlaði að mála þakið á húsinu mínu, þakið var hallandi bárujárnsþak og ég klífraði upp stigann full sjálfstrausts með kústinn og málninguna. Svo lagði ég fötuna frá mér og ætlaði að fara að mála þakið þegar helltist yfir mig sama tilfinning og í skriðunni hálfum mánuði fyrr að ég var ekki að ráða við aðstæður,” segir Ingveldur og segir jafnvægisleysið hafa verið það sem fór að angra hana fyrst. „Og MS hefur alltaf verið langmest í fótunum. Ég er miklu skárri í efri hlutanum þó ég sé ekki laus við það þar. Svo smám saman fór jafnvægið og í framhaldinu göngugetan. Tíu árum seinna var ég farin að nota hjólastól, fyrst notaðist ég við staf og síðan hækjur, þetta gerðist svona hægt og rólega.”

Ingveldur þekkti ekkert til MS og þekkti engan með MS þegar hún var greind. Hún segir að hún hafi alltaf fengið tíma til að aðlagast þar sem sjúkdómurinn ágerðist smátt og smátt.

„Fólk sem verður fyrir mænuskaða í slysi verður oft fyrir áfalli. Þegar ég fékk að vita að ég væri með MS þá

var svo sem ekkert að mér nema ég gat ekki gengið í skriðu og gat ekki málað þakið á húsinu mínu, þannig að þetta var ekki svo slæmt. Svo ágerðist þetta smátt og smátt en ég fékk alltaf tíma til að aðlagast og þá aðlagaðist hugurinn með,” segir Ingveldur og bætir við að andlegt viðhorf hafi líka hjálpað henni.

„Það hjálpaði mér að ég er í eðli mínu afskaplega skapgóð og umburðarlynd og fáránlega bjartsýn stundum. Þetta hjálpar manni

auðvitað þó ég sé stundum óþarflega bjartsýn. Ég held að það sé auðveldara líka sama hvað maður er að fást við að tala um erfiðleikana við aðra. Ég man að fyrstu skiptin sem ég hitti taugalækinn minn þá spurði hann alltaf

„Ég er lánsöm að því leyti að ég hef aldrei þurft að eiga við andlega erfiðleika samhliða þeim líkamlegu sem er ómetanlegt. Ég átta mig á að sumt fólk þarf að kljást við bæði og það er alveg skiljanlegt.”

hvort ég fyndi fyrir einhverju þunglyndi. Ég hef vissulega þegar mjög illa hefur gengið hugsað að það væru viðeigandi viðbrögð að fá þunglyndiskast og vera bara í rúminu í 2-3 daga. Þessi tilfinning hefur aldrei enst nógu lengi til að komast upp í rúm. Ég er lánsöm að því leyti að ég hef aldrei þurft að eiga við andlega erfiðleika samhliða þeim líkamlegu sem er ómetanlegt. Ég átta mig á að sumt fólk þarf að kljást við bæði og það er alveg skiljanlegt.”

Hefur alltaf verið hæstánægð með hjólastólinn

Ingveldur fékk fyrsta hjólastólinn árið 2005 þá fertug og notaði hann í fyrstu aðeins í lengri ferðum. „Ég man að eitt af fyrstu skiptunum sem ég var í honum úti þá fór ég með börnin niður í miðbæ til að sjá Risessuna á Listahátíð árið 2007. Síðan fór ég að nota hjólastólinn í eftirmiðdaginn þegar ég var orðin þreytt. Í dag er ég alltaf í hjólastólnum. Það eru svona þrjú ár síðan ég hætti að nenna að vera í göngugrind og fór alfarið að nota hjólastólinn,” segir Ingveldur. Hún segist skynja það í kringum sig að fólk sem finnur að göngugetan sé að minnka óttist að fara alfarið að notast við hjólastól.

„Málið er að það að vera í hjólastól í nútíma borgar-samfélagi þar sem aðgengismál eru í lagi er ekkert til að væla yfir, það er bara í lagi. Upplifunin þegar maður finnur að göngugetan er að fara kostar svo mikla orku og það var öll mín orka farin að fara í sjálfa mig þegar ég var á hækjunum. Persónuleg umhirða er heilmikil vinna, maður þarf að bursta tennur, fara í sturtu, fara á klósettið, fá sér að borða, fara upp í rúm og allt þetta. Þegar orkan fer að svíkja mann þá áttar maður sig á að þetta er heilmikil vinna og það var öll mín orka farin að fara í þetta. Og þegar ég fékk hjólastólinn þá var það frábært og ég gat aftur farið að gera aðra hluti og hætt að hugsa bara um mig. Þannig að mér fannst æðislegt að fá og hef alltaf verið hæstánægð með hjólastólinn.”

Ingveldur segir að það sem hafi hamlað henni frekar fyrstu árin hafi verið hin svokallaða MS þreyta. „Fyrstu árin meðan ég gat gengið og hreyft mig og ekkert sást á mér þá var ég óskaplega buguð af þessari svokölluðu MS þreytu, hún var mjög hamlandi. Þetta var eins og að lifa lífinu í þykku gráu slími og það var allt óskaplega erfitt, fyrstu árin var þetta verst. Það var út af þessu sem ég fór ekki aftur til vinnu eftir fæðingarorlofið. Þegar lyfið Tysabri kom, sem var eitt af fyrstu lyfjunum sem gerði eitthvað fyrir MS-fólk, og ég notaði í nokkur ár, þá minnkaði þessi þreyta mjög mikið,” segir Ingveldur sem segist í dag passa vel upp á orkuna og að hvíla sig.

„Í dag er ég ekki á útopnu allan daginn, ég þarf alveg að hvíla mig. Ég er með skerta starfsorku og þarf að hugsa um orkubúskapinn, sem er held ég það eina sem MS-fólk á sameiginlegt að orkan verður takmörkuð

auðlind. Maður þarf að hugsa um hvað maður gerir. Eins og í dag af því ég á von á gestum þá sleppti ég leikfimi-æfingu í morgun en ef ég er að fara að gera eitthvað merkilegt um kvöldið þá er best að sleppa æfingunni. Ef maður hugsar bara um einn dag í einu þá er það rétt, en ef þú hugsar um getu þína eftir eitt ár, tíu ár, þá áttu klárlega að hreyfa þig. Þannig að maður þarf að hugsa um orkubúskapinn, orkan verður takmörkuð auðlind. Ég mundi samt aldrei sleppa óvæntu boði eins og boði í leikhús um kvöldið þó ég væri búin að fara í ræktina fyrir um daginn, en það yrði erfitt. Maður þarf að skipuleggja orkunotkunina og þetta er held ég eina einkennið sem við MS-fólk eigum öll sameiginlegt. Ég man að fyrstu árin þá neitaði ég að trúa því að allt þetta fólk væri með sama sjúkdóminn af því einkennin eru svo ólík, mér fannst það bara fáránlegt. En í dag þá er ég búin að meðtaka það.”



Svifflug og sumarbústaður

Ingveldur hefur ekki látið hjólastólinn stoppa sig í að ferðast innanlands sem utan, ýmist ein eða með öðrum. „Við hjónin ferðumst alveg eitthvað, veit ekki hvort við erum dugleg, í fyrra fórum við í Kverkfjöll sem var mjög skemmtilegt. Við höfum ekki verið dugleg í sumar vegna þess að maðurinn minn var sendur í sumarfrí þegar skólarnir voru að byrja hjá börnunum. Við eigum sumar-bústað og ég fór í hann í viku og það hafði enginn tíma til að vera með mér alla vikuna nema barnabarnið og hundurinn, hin voru svona að koma og fara, en þetta var mjög ljúft. Við leigðum okkur einnig hús á Akureyri fyrstu vikuna í september og ákváðum að skella okkur þrátt fyrir að í ljós kom að húsið var ekki nógu aðgengilegt,” segir Ingveldur og segir þá íbúð gott dæmi um tilbúna aðgengishindrun. „Hurðin inn á salernið er alveg nógu breið, nema hurðin opnast inn á salernið og fyrir klósettið. Það eru svona hlutir sem eru svo grátlegir, þegar er verið að búa til einhverjar hindranir. Ég komst á klósettið með því að taka hurðina af hjörum og vera með hurðalaust klósett. Svo voru svakalegar tröppur upp í

húsið og maðurinn minn dröslaði mér upp þær,” segir Ingveldur. „Þar las ég á mbl.is að Arngrímur B. Jóhannsson væri að bjóða öllum sem vildu í svifflug. Mér fannst mikil upplifun að prófa þetta, svífa eins og fugl og er afar þakklát Arngrími fyrir höfðingsskapinn.”

Ingveldur segir að ef hún myndi velja að væla yfir að komast ekki eitthvert þá væri það að komast ekki í fjallgöngu eða á skíði. „Hjá miðaldra fólki sérstaklega þá er það oft þannig að fólk er í göngu- hóp sem er að fara eitthvað, fólk er að fara í golfferðir, skíðaferðir og svo framvegis, þannig að þá verður hin líkamlega hömlun að félagslegri hömlun líka sem er miklu verra,” segir Ingveldur sem á annan hjólastól en þann sem hún notar daglega.

„Ég sat út á palli í sólskininu og las góðar bækur meðan þau gengu, síðan var mér ekið eftir einhverjum göngustígum. Þetta var í Básunum í Goðalandi í Þórsmörk og Útivist á hrós skilið fyrir að hafa gert skálann aðgengilegan fyrir fólk í hjólastólum.”

„Hann er með torfærudekkjum og mér skilst að það sé allt annað líf að ýta mér áfram á honum á malarstíg. Sá stóll var keyptur fyrir Þórsmörkurferð fjölskyldunnar fyrir nokkrum árum sem við fórum í með gönguhópi. Það var bara reglulega skemmtilegt, ég sat út á palli í sólskininu og las góðar bækur meðan þau gengu, síðan var mér ekið eftir einhverjum göngustígum. Þetta var í Básunum í Goðalandi í Þórsmörk og Útivist á hrós skilið fyrir að hafa gert skálann aðgengilegan fyrir fólk í hjólastólum.”

Aðgengismál oft hugsunarleysi

Ingveldur hefur unnið lengi í félagsmálum, bæði innan MS-félagsins og hjá Öryrkjabandalagi Íslands, þar sem hún hefur unnið mikið í aðgengismálum og var formaður Málefnaþóps um aðgengismál í nokkur ár og starfar Ingveldur enn með hópnum.

„Það starf hefur verið mjög fróðlegt. Það er eitt sem er mjög athyglisvert að stundum eru aðgengishindranirnar í kollinum á manni sjálfum, til dæmis hvarflaði ekki að mér að ég gæti ferðast ein til útlanda. Svo fór ég að kynna

„Stundum eru hindranirnar í kollinum á manni sjálfum, en því miður er mikið af hindrunum sem eru ekki bara þær.”

Stundum eru hindranirnar í kollinum á manni sjálfum, en því miður er mikið af hindrunum sem eru ekki bara þær,” segir Ingveldur og segir að enn í dag sé verið að byggja óaðgengilegt húsnæði, sem er algjörlega í bága við byggingarreglugerð.

„Það er afskaplega sorglegt og virkilega pirrandi og gerir mig eiginlega reiða að samkvæmt byggingarreglugerðinni okkar, sem er alveg sæmileg, þá er algjörlega bannað að byggja óaðgengilegt húsnæði í dag og hefur verið regla nokkuð lengi. Samt sem áður er enn verið að byggja óaðgengilegt húsnæði og byggingarfulltrúaembættin eru að hleypa ótrúlegustu hlutum í gegn. Það getur verið vegna pressu frá verktökum, getur verið sinnuleysi og hugsunarleysi. Ég hef oft rekið mig á að þetta er hugsunarleysi og um leið og maður bendir á það sem er að þá er það lagað. Þannig að aðgengismálin eru að potast í rétta átt en ekki nógu hratt. Maður hefur skilning á að gömul hús séu óaðgengileg þó maður viti ekki alveg hvað var gert við fatlað og hreyfihamlað fólk í gamla daga. En það er óþolandi að það sé enn verið að byggja hindranir í nýbyggingum.”

Ingveldur segir að það vanti að vekja fólk til meðvitundar og umhugsunar um aðgengismál og stundum sé aðeins verið að búa til vandræði að óþörfu. „Fyrirfram sá ég fyrir mér að þetta yrði slagur við lög og reglur sem það vissulega er af og til, en meirihluti vinnunnar fer í að fá fólk til að fara eftir lögum og reglum. Það er stóra mál-ið,” segir Ingveldur og nefnir sem dæmi verslun í miðbæ Reykjavíkur þar sem áttu að vera tveir inngangar, annar aðgengilegur og hinn óaðgengilegur. „Síðan fannst starfsfólkinu óþarfi að vera með tvo innganga og setti skápa og dót fyrir aðgengilega innganginn. Þannig að verslunin var gerð óaðgengileg.”

„Þegar ég tala fyrir bættum aðgengismálum þá er enginn að tala á móti mér eða er ósammála mér.”

Ingveldur talar jafnframt um almenningssamgöngur. „Hér eru þær miklu óaðgengilegri en það sem ég hef kynnst erlendis, þar get ég tekið lestir, rútur og strætó

og það er ekkert mál. Eftir að hafa kynnt mér þessi mál í vinnu minni í aðgengishópnum þá er ég innblásin af því að það sé hægt að laga þessi mál hér heima og þegar ég tala fyrir bættum aðgengismálum þá er enginn að tala á móti mér eða er ósammála mér. Stundum er þetta bara fátíðlegt hugsunarleysi, það er ódýrast að gera aðgengi almennilegt í byrjun frekar en að þurfa að laga aðgengi eftir á, oft með miklum tilkostnaði,” segir Ingvaldur.

„Áður en ég byrjaði að starfa með aðgengishópi ÖBÍ þá vissi ég til dæmis ekki að einstaklingur í hjólastól gæti tekið strætó í borginni. Það eru hlemmar í vögnunum sem er hægt að leggja niður þannig að manneskja í hjólastól komist inn í vagninn og bílstjórar eiga að taka hlemmana út þegar þarf. Að vísu kom í ljós að sumir bílstjórar vissu ekki af hlemmunum og í sumum vögnum voru þeir ryðgaðir fastir. Aðgengishópur ÖBÍ þrýsti á stjórnendur strætó að bæta úr þessu og það hefur skilað árangri, þannig að hjólastólanotendur ættu að geta tekið strætó núna. Þegar ég ferðast erlendis þá er ekkert mál að nota almenningssamgöngur, bílstjórinn ýtir bara á takka og það kemur rampur niður. Ég ferðaðist ein úr Kópavogi til Galway á Írlandi og það var allt aðgengilegt; strætó, lestir, leigubílar og svo framvegis. Hér á landi er aðgengi að almenningssamgöngum ennþá mun verra. Þegar aðgengi að almenningssamgöngum batnar minnkar þörfin fyrir sérstaka akstursþjónustu fatlaðra. Það sparar pening og fatlað fólk ferðast með öðru fólki og þarf ekki sérúrræði.”

Gerð hefur verið úttekt á stoppistöðvum bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni og eru niðurstöðurnar ekki góðar að sögn Ingvaldar. „Meirihluti stoppistöðva á höfuðborgarsvæðinu eru óaðgengilegar, það var gerð úttekt á þeim í fyrra af hálfu Reykjavíkurborgar og niðurstöðurnar voru hörmung. Ein versta stoppistöð landsins er Mjódd í Reykjavík sem ætti að vera flaggskipið enda við höfuðstöðvar strætó. ÖBÍ fékk VSÓ ráðgjöf hf. til að gera úttekt á stoppistöðvum á landsbyggðinni og þær eru víða hræðilegar. Fram á þetta ár voru landsbyggðarstrætisvagnar óaðgengilegir, en eftir mikinn þrýsting af hálfu ÖBÍ þá gerðist það síðustu áramót að það voru keyptir vagnar sem eru aðgengilegir, nema þeir ganga ekki á öllum leiðum og þú þarft að láta vita af þér degi áður að þú þarft aðgengilegan vagn á þína stoppistöð. Á fundi hjá Vegagerðinni fyrr á árinu var ákveðið að gera aðgengilega stoppistöð á Selfossi, svona prútó-týpu sem við vorum hæstánægð með hjá ÖBÍ. Síðan kom í ljós að það voru engir pen-

ingar til fyrir verkefnið, þannig að ég veit ekki alveg hvað verður með það. Ríkisstjórnin hefur ákveðið að almenningssamgöngur eigi að vera aðgengilegar fyrir árið 2024 en það vantar stóratæk til þess.”

Baráttan við kerfið oft lýjandi

Við ræðum kerfið og baráttuna sem sjúklingar og þeir sem þurfa að sækja bætur og þjónustu til hins opinbera lenda oft í, baráttuna sem er jafnvel jafnlýjandi og sjúkdómurinn eða veikindin sem viðkomandi er að takast á við.

„Þegar ég stofnaði fyrirtækið með félögum mínum á sínum tíma þá keypti ég mér sjúkdómatryggingu. Þegar ég leitaði til tryggingafyrirtækisins eftir að ég horfðist í augu við það að ég væri ekkert að fara aftur í vinnuna fékk ég þau svör að ég hefði átt að koma tveimur árum

fyrir. Þannig að ég fékk greidda ágætis greiðslu afturvirkta og ég greiddi hana inn á húsnæðislán okkar hjóna. Sömu sögu var að segja með lífeyrissjóðinn minn, þar fékk ég aðra summu greidda afturvirkta. Síðan fór ég til Tryggingastofnunar og fékk það svar að ég ætti vissulega rétt á og gæti fengið örorkubætur en það var ekki viðlit að

fá þær greiddar afturvirkta. Það var allt annað viðmót sem mætti mér þar,” segir Ingvaldur. „Ég er alin upp af félagshyggjufólki og trúði því að félagsmálum sé best komið hjá ríkinu og einkaaðilar vilji bara græða á manni, en þessi reynsla sýndi þveröfugt.”

Hún fékk sambærilegt viðmót þegar greiðslur til hennar féllu niður vegna mistaka hjá Tryggingastofnun. „Ég fæ nokkur þúsund krónur á mánuði sem bílapeninga af því ég get ekki nýtt mér almenningssamgöngur. Upp úr hruninu þá hættu þessar greiðslur að berast til mín og ég hélt bara að þær hefðu verið skornar niður. 2-3 árum seinna komst ég að því að enn var verið að greiða slíkar greiðslur út þannig að ég hafði samband við Tryggingastofnun sem viðurkenndi mistök sín, en ég fékk þó ekki greiddar greiðslur fyrir mánuðina sem féllu niður þrátt fyrir að þetta væru þeirra mistök. Þannig að mín reynsla að eiga við kerfið er ekki góð.”

Við ræðum það einnig að oft eru einstaklingar ekki færir um að gæta hagsmuna sinna sjálfir gagnvart kerfinu, ýmist vegna veikindanna, umstangs við að fara á milli staða að sækja réttindi og athuga með réttindi sín og fleira. „Fyrir 20 árum þegar ég stóð í þessu þá var enginn að aðstoða mann. Veikt og slasað fólk er oft illa í stakk búið til að verja sína hagsmuni og það er galli



í okkar kerfi að fólk þurfi að standa í þessu sjálft. Þetta hefur reyndar aðeins lagast og mér skilst að hjá sveitarfélögum þá sé kominn svokallaður mála- stjóri sem aðstoðar fjölskyldur sem á þurfa að halda,” segir Ingveldur.

„Maður þarf að hafa bein í nefinu og sæmilega hugsun til að gæta hagsmuna sinna. Ég er góð að tala mínu máli og sækja um hluti. Og mér varð einmitt hugsað til þess eftir þessa reynslu mína af kerfinu að fólk sem getur ekki talað eigin máli er kannski ekki að fá það sem það á rétt á frá hinu opinbera. Þetta er galli í okkar kerfi. Mér skilst að í Skandinavíu þá fái sjúklingar aðstoðarmann sem upplýsir og aðstoðar viðkomandi um rétt hans og aðstoðar hann að sækja um það sem hann á rétt á. Hér á landi hef ég það á tilfinningunni að Tryggingastofnun sé hálfpartinn að halda því leyndu hverju fólk á rétt á. Þá er gott að vita að MS-félagið hefur félagsráðgjafa á sínum snærum sem fólk getur leitað til.”

Aðspurð um hvað hún er að fást við í dag segist Ingveldur hafa nóg fyrir stafni. „Ég starfa enn með að-



gengishópi ÖBÍ, er í Notendaráði í málefnum fatlaðs fólks hjá Kópavogsbæ og var nýlega tilnefnd í stjórn Almannaheilla. Ég fer fjórum sinnum í viku í leikfimi og sjúkraþjálfun, og mér finnst gaman að lesa bækur. Svo er ég með stórt heimili, þannig að mér finnst ég hafa meira enn nóg að gera.”

fastus.is



SNÚNINGSLÖK

Fastus býður uppá margar gerðir af snúningsslökum 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 dynuna og taka það af
- Fæst á flestar dýnstærðir



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

Náttúruperlan Víðgelmir heimsótt

Texti: Dagbjört Anna Gunnarsdóttir – Myndir: úr einkasafni



Náttúra Íslands er stórbróttin og falleg, en illu heilli oft torfær og því ekki öllum aðgengileg. Það er því ljúft og skylt að segja frá þegar vel er gert í þeim efnum.

Á haustlegum sumardegum í lok júlí, vorum við hjónin á ferðalagi og stoppuðum í Húsafelli. Þar vakti athygli skilti sem auglýsir ferðir í hellinn Víðgelmi. Við ákváðum að spyrjast fyrir um aðgengi um hellinn og erfiðleikastig ferðarinnar, þar sem fótstyrkur og jafnvægi er ekki eins og best verður á kosið. Lýsingar voru þannig að við ákváðum að slá til og kíkja á hellinn. Stigar og pallar væru nánast alla leið, en því miður ekki hjólastólaþætt. Ekki væri þörf á sérstökum búnaði, en gott væri að vera á góðum skóm.

Eftir u.p.b. 15 mínútna akstur frá Húsafelli komum við að húsi sem ekki lætur mikið yfir sér. Leiðsögukonan okkar byrjaði á stuttum fyrirlestri um hellinn, m.a. útskýrði í stuttu máli jarðfræðina og sögu nafns hellisins.

Þegar að hellinum var komið, læddist þessi dæmig-
erði kvíði að mér, kæmist ég niður tröppurnar án þess

að detta og ennfremur, kæmist ég aftur upp? Hvernig væri þarna inni? Það er skemmst frá því að segja að öll smíði og frágangur þarna er til fyrirmyndar og greinilega lagður mikill metnaður í að sem flestir hafi aðgengi að þessari perlu íslenskrar náttúru. Uppstig í stigum pass-
lega hátt, pallar á gólfum gripmiklir þrátt fyrir mikinn raka í hellinum og vel upplýst.

Ferðin tók um það bil tvær og hálf klukkustund og ekki var dauð stund allan tímann. Leiðsögukonan okkar, jarðfræðingur að mennt, var logandi af áhuga og hafði einstaklega gaman að því að lýsa sögu staðarins og skjóta inn á milli fróðleik úr íslenskum þjóðsögum.

Hellirinn sjálfur er stórkostleg sjón og ég er afskap-
lega þakklát staðarhöldurum fyrir metnað í öryggis- og aðgengismálum, sem gerði mér kleift að skoða hluti sem annars hefði ekki verið mögulegt. Ég hvet þig til þess að skoða heimasíðu hellisins, thecave.is fyrir frekari fróðleik um staðinn.



Velferðarsvið
Akureyrar

Energia
Veitingahús



ORKUBÚ VESTFJARÐA



SM kvótapiing

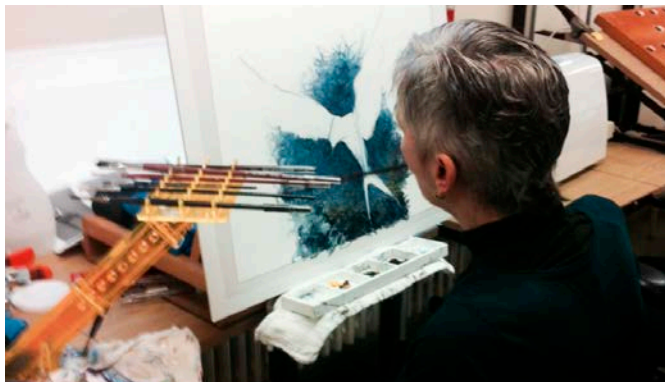
Söluvara

Almanak

Borðdagatal með myndum Eddu Heiðrúnar Backman í ár gefur félagið út fimmta dagatalið og enn skartar það myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman eins og hin árin á undan. Dagatalið er listrænt og fallegt og hefur að geyma bæði vatnslitamyndir og olíumyndir. Helstu merkisdagar ársins eru merktir inn á dagatalið og hægt er að skrifa inn á það sér til minnis. Einkar hentugt til tækifærisgjafa sem og til fyrirtækja sem vilja státa af fallegu dagatali á sínum vinnustað.

Dagatalið kostar 2.500 krónur og verður til sölu á skrifstofu félagsins og hjá sölumönnum á höfuðborgar-svæðinu og víða um land.

Listi yfir sölustaði á www.msfelag.is



Dagatal 2023

Edda Heiðrún Backman

Minningarkort

Minningarkortin okkar eru látlaus og falleg en þau prýðir myndin *Byr undir báðum* eftir Eddu Heiðrúnu Backman.

Hægt er að panta kortin á heimasíðunni okkar eða hafa samband við skrifstofu í síma 568 8620. Að sjálf-sögðu er einnig hægt að kaupa óútfyllt minningarkort á skrifstofunni.

Ef vilji er til að vísa til MS-félagsins við andlát er mikill hægðarauki að gefa upp símanúmer félagsins í and-látstilkynningu.



Jólaort



Jólaortið í ár skartar mynd af drottningu íslenskra fjalla, Herðubreið, olíumálverk eftir Ingvar Thor Gylfason. Kortin eru prentuð bæði með og án jóla- og nýárskeðju og henta þannig einnig sem gjafakort. Kortið verður til sölu á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík og hjá sölumönnum víða um land. Kortin verða seld átta saman í pakka á aðeins 2.000 krónur.

Ingvar hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir einstakar myndir sem hann hefur málað síðastliðin sex ár, en hann er sjálfmenntaður í listinni. Hann malar dansara, ballerínur, hesta, fugla, Star Wars-myndir og landslag. Ingvar hefur haldið fjölda sýninga bæði erlendis og hér heima og er nýjasta sýningin hans í gangi út október í Menn-ingarhúsinu Bergi á Dalvík.

Listi yfir sölustaði á www.msfelag.is

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.



Sumarhátíð félagsins og golfmót

Alþjóðadagur MS var haldinn með breyttu sniði í ár en félagið bauð upp á glæsilega fjölskylduhátíð og golfmót í fögru umhverfi Bakkakotsvallar í Mosfellsdal. Fyrir suma var þetta töluverð áskorun, einhverjir höfðu rétt haldið á golfkylfu áður, aðrir sýndu snilldartakta en allir skemmtu sér konunglega. Hér voru bæði mynduð ný tengsl og önnur endurnýjuð, alveg í takt við þema dagsins.

Að loknu golfmóti hófst svo árleg sumarhátíð félagsins. Í boði voru pylsur, gos og ís fyrir alla. Hoppukastali, andlitsmálun og leikhópurinn Lotta fyrir smáfólkið. Þá heillaði Inga María söngkona alla viðstadda með söng sínum og einlægri framkomu ásamt Arnari Jóhanni gítarleikara.

Aðalgeir Gestur Vignisson ljósmyndari fangaði stemminguna fyrir okkur á þessum degi og er hægt að skoða fleiri myndir á heimasíðu félagsins.

Stjórn og starfsfólk félagsins vill koma kærum þökkum til allra sem komu og fögnuðu með okkur, sjálfboðaliða og styrktaraðila.



Styrktaraðilar

66°Norður
Bewi Iceland ehf.
Bílaaleiga Akureyrar – Höldur ehf.
Blik Bistro & Grill
Eimskip Ísland ehf.
Einar Ágústsson & Co. ehf.
Emmessís
Eskja hf.
Fastus ehf.
Golfklúbbur Mosfellsbæjar
ÍSAM
Lionsklúbburinn Ásbjörn Hafnarfirði
Líf og List ehf.
MS Setrið
Vinnuföt, heildverslun ehf.
Ölgerðin Egill Skallagríms hf.

Sjósund MS fólks

Hjalteyri

Í júní s.l. bauð Ragnheiður Lilja Bjarnadóttir, kennari, MS-fólki og aðstandendum upp á leiðsögn í sjósundi á Hjalteyri og var almenn ánægja með námskeiðið. Þátttakendur fengu fræðslu um helstu atriðin sem gott er að vita, fóru í sjóinn og enduðu í heita pottinum við gömlu verksmiðjuna í fjöruborðinu á Hjalteyri. Ragnheiður Lilja hefur mikla reynslu af að stunda sjósund sem heilsubót, en sjósund getur m.a. minnkað bólgur og þar með hugsanlega bætt lífsgæði einhverra.

Nauthólsvík

Á mánudögum hittist hópur fólks í Nauthólsvík og fer saman í sjóinn kl. 16:30. Öll velkomin. Upplagt að mæta



og kæla, kjafta, synda og svamla saman og að sjálfsögðu er líka komið við í heita pottinum.

Áhugasömum er bent á að óska eftir aðgangi í facebook hópinn „Sjósund MS fólks“ til að fylgjast með. Þar er einnig hægt að láta vita af mætingu og fá nánari upplýsingar.

Reykjavíkumaraþon

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fór fram á ný með venjubundnum hætti laugardaginn 20. ágúst s.l.

MS-félagið var með bás á skráningarhátíð hlaupsins og var frábært að fá tækifæri til að hitta hlauparana okkar og spjalla við gesti og gangandi. Hvatningarstöðin okkar var hjá Olís við Ánanaust eins og fyrr ár og þar var stuð og stemming í rokinu.

Samtals söfnuðust kr. 1.184.049 sem voru afhentar á uppskeruhátíð hlaupsins í höfuðstöðvum Íslandsbanka þann 18. október.

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



Við styðjum MS félag Íslands

Reykjavík

115 Security ehf
Aðalblikk ehf
Aðalvík ehf
Analytica ehf
Argos ehf akritektar
Arka Heilsuvörur ehf
Arkitektar Laugavegi 164 ehf
Arkitektastofan OG ehf
Arkþing-Nordic ehf
ASK arkitektar
Atorka ehf
Álnabær
Ásdís Pálsdóttir
Ber ehf
Birtingur ehf
Bílamálun Sigursveins ehf
Bílasmiðurinn hf
Bíl-Pro ehf
Bjarnar ehf
Bláhornið
Blómatorgið ehf
BOR ehf
Bókhaldsstofa Reykjavíkur
Bókhaldsstofan Stemma
Bólsturverk sf
Breiðagerðisskóli
Brunahönnun slf
Brúskur hárgreiðslustofa
BSRB
Dansrækt JSB ehf
Dokkan slf
Dýralæknabjónusta Reykjavíkur
Effect ehf hársnyrtistofa
Eignamiðlun ehf



Einingarverksmiðjan ehf
ENNEMM
Eyjasól ehf
Eyrir Invest hf
Fakta ehf
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félag íslenskra hljómlistamanna
Félag skipstjórnarmanna
FIDESTA
Fínka ehf
Fóttaaðgerðastofa Kristínar
Fóttaaðgerðastofan Frískir fætur
Gastec ehf

Gátun ehf
GB tjónaviðgerðir
Gilbert úrsmiður slf
Grísinn ehf
Gullsmiðurinn í Mjódd
H&S rafverktakar ehf
Hagi ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Hampiðjan
Harðbakur ehf
Harka ehf
Heildverslunin Glit ehf
Heimili ehf fasteignasala

Henson Sport
Hitastýring ehf
Hótel Leifs Eiríkssonar
Hreinsibílar ehf
Höfðakaffi ehf
Innigarðar ehf
Ísbílaútgerðin ehf
Ísloft blikk og stálsmiðja
J.E. Skjanni ehf
Jafnvægi ehf
JHM Sport ehf
Jón Trausti Harðarson
JPD ehf

**ÞINN STYRKUR
ER OKKAR STÖÐ**

Krónublöðin 5 í merki ms-félagsins eru táknið fyrir það sem við þurfum á að halda til að takast á við sjúkdóminn og lífa 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**





		ÍÞRÓTT ÞUNGUÐ			KLAUFSKA		MÖKK TVEIR EINS		GEIT TÆKI		DANDA- LAST
	ÓVÆR										
	STAÐHÆFA										
	VERMA										
							SLYNGUR			6	
							ÁLKA				
			Í RÖÐ				NÖLDUR				
			GÁLAUS				TASKA				
	TÓNVERK									SEMSÉ	
								5	TVEIR EINS		
									EFLA		
REIKA							EINKENNI				RÝJA
STAKUR					FISKUR	PILI	ÚTBÍUÐ				
				MÖGLA				MOKAÐ			
				SVALI				KLIÐUR			
		KAPPSEMI					GLEÐI				
		VARA					OFANÍ- GJÖF				
VEIKJA					KK NAFN				SÓÐI		
ÚTDEILDI											
			SLIT			BÖGGLA					SKILJA
			Í RÖÐ			MINNI					
RELL					KLÆÐI	OPI	4		KÆLA	TÖNN HIMIN- HVEL	
STRJÁL- INGI					SKJÁTA		TÆTA				BÓNUS
SIGTI					SKRÍPA- LEIKUR		MÁLÆÐI				
			KVÍSL	ÝKJUR		1		DVALAR		2	
				SLAPPI				DANS			
HANGS		KÆRLEIKS					REIDAST				
		ÁKAFLEGA					SNÖGGUR				
					RÁK				SKAÐI		
									SKÓLI		
ÁVINNA				STAFUR		SLIKKERÍ				VIÐUR- KENNA	
						ÁMÆLA					
TVEIR EINS			STRÝTA		3			HLJÓÐFÆRI			
MEÐFERÐ											
						SNEMMA			VARKÁRNI		

Verðlaunakrossgáta Í krossgátunni er að finna lausnarorð, sem verðlaun verða veitt fyrir lausn á. Verðlaunin eru ferðakaffimál. Sendið lausnina með nafni og símanúmeri á netfangið msfelag@msfelag.is fyrir 1. desember. Dregið verður úr réttum lausnum og haft samband við vinningshafa.



Við styðjum MS félag Íslands

K Valberg slf
Kemi ehf
KHG þjónusta
KOM almannatengsl
Kólus ehf sælgætisgerð
KPMG ehf
Landslag ehf
Landsnet ehf
Loftleiðir-Icelandic ehf
Malbikunarstöðin Höfði
Marás ehf
Multivac ehf
Orka ehf
Otto auglýsingastofa ehf
Ósal ehf
ÓV Jarðvegur ehf
PFAFF ehf
Rafhús ehf
Rafsvið sf
Ratsjá ehf
RJC ehf
SHV pípulagnþjónusta ehf
Skil slf
Smíðaðþjónustan ehf
Sprinkler Pípulagnir ehf
Stansverk ehf
Straumkul ehf
Suzuki hf
Tónastöðin
Umbúðamiðlun ehf
Útgerðarfélagið Frigg ehf
Úti og inni sf
VA Arkitektar ehf
Veritas lögmenn slf
Verkfræðistofan Skipasýn
Verkfærasalan ehf
Verslunartækni ehf
Verslunin Brynja
Við og Við sf
Vörukaup ehf

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf
Ketó ehf
Nesskip ehf
Sagtækni ehf

Sameyki

Kópavogur

Aðallagnir slf
ALARK arkitektar ehf
Arnardalur
ÁF-Hús ehf
Ásborg slf
Bak Höfn ehf
Bazaar Reykjavík ehf
Bífreiðastilling ehf
Bílaklæðningar ehf
Bílskjól ehf
Bílstál ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
BRA ehf
Fagtækni ehf
Fasteignasala Kópavogs
Fálkinn/Ísmaur
Ferli ehf
Frimann Sturlaugsson
Geymsla Eitt ehf
Glermenn ehf
Goddí ehf
Guðmundur Þórðarson
Guðrún Haraldsdóttir
Herramenn ehf
Hilmar Bjarnason ehf
Iðnaðarlausnir ehf
Ísfix ehf
Loft og raftæki ehf
Málarameistarar ehf
Rafgeisli ehf
Rafmiðlun hf
Rubix Ísland ehf
Skalli
Suðurverk
Tengi ehf
Ölgerð Reykjavíkur ehf

Garðabær

Apótek Garðabæjar
Bókasafn Garðabæjar
Fagval
Fjallatindur ehf
Freyðing ehf

Geislatækni ehf
Hagráð
Hannes Arnórsson
Hásundur ehf
Ingi hópförðir
Krókur
Loftorka
Ragnar Guðjónsson
Samhentir kassagerð

Hafnarfjörður

220 Hárstofa ehf
Aflhlutir ehf
Barkasuða Guðmundar ehf
Bílaverkstæði Högn
Burger-inn ehf
Bæjarbakarí ehf
DG pípulagnir ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Eldvarnþjónustan ehf
Ferskfiskur ehf
Fjarðarkaup ehf
Fjarðarmót ehf
Frimann og Hálfán
útfarþjónusta
Gaflarar ehf
GS Múrverk
Hafnarfjarðarhöfn
Hagmálun
Hagstál ehf
Hella ehf
Héðinn Schindler lyftur ehf
Hlaðbær Colas hf
Hólshús ehf
Kæling ehf
Thor Shipping ehf
Úthafsskip ehf

Keflavík

B&B Guesthouse
Bókasafn Reykjanesbæjar
DMM lausnir
Ellert Skúlason ehf
Ráin ehf
Reykjanesbær
Rétt sprautun ehf
Rörvirkni

Grindavík

Dóra Birna Jónsdóttir
Lagnþjónusta Þorsteins ehf
Ó.S. Fiskverkun ehf
Papas Pizza

Garður

Suðurnesjabær
Þorsteinn ehf

Njarðvík

Bílar-Partar og smur ehf
Gull og hönnun ehf
TM bygg ehf
TSA verktakar

Mosfellsbær

Aftak ehf
Ari Oddsson ehf
Arkform
Álguggar JG ehf
Garðmenn ehf
Glertækni ehf
Guðmundur S Borgarsson ehf
Klökk arkitektar ehf
Nonni litli ehf
Pegasos slf
Siggí-Dúkari ehf

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar
Gallery Snotra ehf
Grastec ehf

Borgarnes

Dýralæknaþjónusta Vesturlands
Ferðþjónustan Húsafelli
Golfklúbbur Borgarness
Orlofsbúðir í Svignaskarði

Stykkishólmur

Ásklif ehf

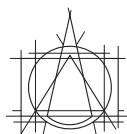
Flatey

Hafsteinn Guðmundsson

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

VSB
VERKFRÆÐISTOFA

 **T.ark**

 **FISK**
SEAFOOD

Geir ehf
Sunnuvegi 3, Þórshöfn

Gíslason
 vélaverkstæði

 **LímtréVörnet**

Glæðir
blómaáburður

 **HASKÓLABÍÓ**

Við styðjum MS félag Íslands



Vélaleiga HB
Freyjunesi 6



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Vélaverkstæði
Sigurðar Bj. ehf
Grímsey



Sprautu- og
bifreiðaverkstæði
Borgarness
Sólbakka 5

Tannlæknastofa
Pálma Þórs
Hafnarbraut 1,
Neskaupstað



GRENIVÍK



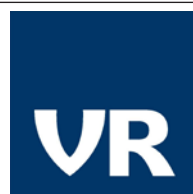
GRINDAVÍKURBÆR



Síðan 1918



BERSERKIR EHF



HAPPDÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings



www.fit.is



Laugavegi 178. Sími 562 1000. www.utivist.is

Við styðjum MS félag Íslands

Ólafsvík

Grunnskóli Snæfellsbæjar

Hellissandur

Nónvarða ehf

Reykholahreppur

Pörungaverksmiðjan

Ísafjörður

Bílasmiðjan SGB ehf

Duggan slf

Hamraborg ehf

Vatnspípa ehf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða ehf

GÓK húsasmíði ehf

Sigurgeir G Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Tálknafjörður

Ása Jónsdóttir

Hvammstangi

Sláturhús KVH ehf

Blönduós

Blönduósskóli

Ísgel

Samstaða stéttarfélag

Sauðárkrókur

Árskóli

Bílaverkstæði KS

Dögun ehf

Fjölbautarskóli Norðurlands

Hlíðarkaup

Norðurás BS

Varmahlíð

Klara Sólveig Jónsdóttir

Akureyri

Ásco ehf

Baldur Halldórsson ehf

Baugsbót ehf

Betra brauð

Eignaver fasteignasala

Eining-löja

Enor ehf

Fasteignasalan Byggð ehf

Finnur ehf

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri

Garðtækni ehf

Garðverk ehf

Gróðrastöðin Sólskógar ehf

Halldór Ólafsson úrsmiður

Hnjúkar ehf

HSH verktakar ehf

Hvítasunnukirkjan

Jóhanna Ragnarsdóttir

*nú eru
að koma iöl*

Opið hús í MS Setrinu

**Sléttuvegi 5
laugardaginn
19. nóvember
kl. 13 – 16**

**verður opið hús í MS Setrinu.
Fallegir munir sem unnir eru á
vinnustofunni verða til sölu.
Boðið er upp á súkkulaði og
rjómovöfflu gegn vægu gjaldi.
Allur ágóði rennur til félagsstarfsins.**

Menntaskólinn á Akureyri

Norlandair ehf

Pétur G Broddason

Pípulagnapjónusta Bjarna

SS Byggir ehf

Svalbarðsstrandahreppur

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Dalvíkurskóli

Sæplast Iceland ehf

Ólafsfjörður

Freymundur ehf

Hrísey

Narfi Björgvinsson

Húsavík

E.G. Jónasson

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar

Höfðavélar ehf

Stóruvellir

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum

Mývatn

Geitey

Vogar ferðapjónusta ehf

Kópasker

Vökvaðpíónusta Kópasker ehf

Þórshöfn

Edda Jóhannsdóttir

Við styðjum MS félag Íslands



Verslunin Álfheimar



Reykjavíkurborg



Domino's
Pizza



ÖLFUS



GILDI



ÞORBJÖRN



Hringdu



Hvalur hf.



Bergsverk ehf
Heinabergi 21, Þorlákshöfn



Alþýðusamband Íslands



Ós ehf.

Strandvegi 30, Vestm



Raflax



ISNIC
the .is registry



Sveitarfélagið
ÁRBORG

A. Margeirsson ehf
Flúðaseli 48, Rvk



BBA // FJELDCO

Tréver sf.
Hafraholti 34, Ísafjörður



Við styðjum MS félag Íslands



Nýttu þér öfluga og þægilega vefverslun RV.IS?

- Vefverslun RV er opin allan sólarhringinn.
- Einfalt, þægilegt og öruggt.
- Sparaðu tíma.
- Við innskráningu sérðu verðin þín.
- Á "þínum síðum" sérðu óskalista og hreyfingarlísta.
- Þú getur búið til þinn óskalista með þínum uppáhalds vörum.
- Við setjum líka upp óskalista fyrir þig ef þú vilt.





Rekstrarvörur - fyrir þig og þinn vinnustað

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



Vopnafjörður

Haraldur Jónsson
Ljósaland ehf

Egilsstaðir

Ásverk ehf
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Dagsverk ehf
Egilsstaðaskóli
Gunnarsstofnun
Héraðsprent ehf
Jónval ehf
Kasko ehf
Múlaping
Myllan ehf

Reyðarfjörður

Fjarðarveitingar ehf
Launafl ehf
Skiltaval
Tærgesen ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Fjarðarþrif ehf
RH Gröfur ehf

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf.

Fáskrúðsfjörður

Bjartur Oddsson
Vöggur ehf

Stöðvarfjörður

Landatangi ehf

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir

Höfn í Hornafirði

Björn Þorbergsson
Kaffi Höfn
Valgeir Hjartarson
Þingvað ehf

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur
Búhnykkur sf
Eðalbyggingar ehf
Fossvélar ehf
Góð stemning ehf
Gröfupjónusta Steins ehf
Hársnyristofan Österby ehf
Hjá Maddy ehf
Hreingerningarþj Suð/Vélal ehf
Kökugerð H.P. ehf
Lumen ehf
Renniverkstæði Björns
Reykhóll ehf
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Smíðsholt ehf
Suðurtak ehf

Hveragerði

Ficus ehf
Heilsustofnun NLFI
Kjörís ehf
Raftaug ehf

Ölfus

Gróðrastöðin Kjarr

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk
Hestvit ehf

Hvolsvöllur

Ferðaþjónusta bænda Stóru Mörk
Ökukennsla Halldórs

Vestmannaeyjar

Brugginn bílaverkstæði sf
Eyjablikk
Frár ehf
Vestmannaeyjabær



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 rúmboðna t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoptar 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



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni