

# SÍBS blaðið

26. árgangur / 1. tölublað / janúar 2010



- Loftgæði á Íslandi
- Astmi og ofnæmi
- Málefni hjartveikra barna
- Neistinn
- Happdrætti SÍBS
- Múgsefjun og malbiksrokk

# Göngum frá verknum



## Ibúfen®

– Bólqueyðandi og verkjastillandi

**Notkunarvið:** Ibúfen inniheldur ibúprófen sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Ibúfen er notað við liðagigt, slitgigt, tíðaverkjum, tannþínu og höfuðverk. Einnig eftir minniháttar aðgerðir, t.d. tanndrátt. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ófnæmi fyrir ibúprófeni eða öðrum skyldum lyfjum (NSAID), með skerta lífrarstarfsemi eða alvarlegan hjarta- eða nýrnasjúkdóm á ekki að nota lyfið. Fólk sem fengið hefur astma, nefslímubólgu eða ofsakláða eftir töku acetylýsalicýlsýru eða annarra bólqueyðandi lyfja á ekki að nota lyfið. Gæta þarf varúðar við gjöf lyfsins hjá fólki með tilhneigingu til magasárs eða með sögu um slík sár, aukna blæðingartilhneigingu eða helluroða (SLE). Einnig hjá sjúklingum með veilt hjarta, nýrna- eða lífrarsjúkdóm, sérstaklega ef meðhöndlað er með þvagræsilyfi samtímis, þá þarf að fylgjast með mögulegri minnkaðri nýrnastarfsemi og vökvasöfnun. Lyfið er ekki ætlað barnshafandi konum. **Aukaverkanir:** Ibúfen getur valdið aukaverkunum eins og t.d. meltingar- óþægindum, niðurgangi, ógleði, útbrotum, þreytu og höfuðverk. **Skammtastærðir:** Fullorðnir: Venju- legir skammtar eru 600-2000 mg á dag í 3-4 jöfnum skömmtum. Ekki er mælt með stærri dagskammti en 2400 mg. Börn: Venjulegir skammtar eru 20 mg/kg líkamspunga á dag í 3-4 jöfnum skömmtum. Börnum <30 kg skal eigi gefa meira en 500 mg á dag. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Lyfið skal geymt þar sem börn hvorki ná til né sjá. Janúar 2009

 **actavis**  
hagur í heilsu

Efnisyfirlit	
Loftgæði á Íslandi. . . . .	4
Ofnæmissjúkdómar á Íslandi í aldanna rás . . . . .	6
70.000 Íslendingar . . . . .	10
Hvað er Astma- og ofnæmisfélagið? . . . . .	12
Starfsemi Neistans . . . . .	14
Eitt þúsund Íslendingar með meðfæddan hjartagalla. . . . .	16
Greining hjartagalla á meðgöngu . . . . .	18
Múgsefjun og malbiksrokk . . . . .	22
Fyrir lífið sjálft . . . . .	25
Gjöf til Reykjalundar . . . . .	26
Formannafundur í Múlalundi . . . . .	27
SÍBS hlaut hvatningarverðlaun ÖBÍ . . . . .	27
Mælingar á blóðfitu, blóðþrýstingi- og súrefnismettun. . . . .	28
Nýtt happdrættisár . . . . .	29
Krossgátan . . . . .	30
Myndagátan . . . . .	32

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:  
Pétur Bjarnason

Ritnefnd:  
Elísabet Arnardóttir  
Haraldur Finnsson  
Jóhanna S. Pálsdóttir

Útlit:  
Hér & Nú auglýsingastofa

Umbrot og prentun:

Oddi umhverfissvottuð prentsmiðja



Upplag 7.000

Þökkun:  
Vinnustofan Ás

Auglýsingar:  
Hugkaup - Eignaskipti

ISSN 1670-0031

**Forsíðumynd:**  
Guðný Ása og álfaborgin  
Ljósmynd: Pétur Bjarnason.

# Nýjar reglur um greiðslu- þátttöku við kaup á astmalyfjum



Þann 1. janúar s.l. gengu í gildi nýjar reglur um greiðsluþátttöku sjúkratrygginga við kaup á astmalyfjum. Greiðsluþátttaka Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) tekur nú mið af ódýrasta lyfinu í lyfjaflokkunum berkljuvíkandi lyf og önnur lyf til innúðunar gegn teppusjúkdómum. Verð á dagskammti lyfjanna má ekki víkja meira frá verði ódýrasta lyfsins á markaði en 290% til þess að sjúkratryggingarnar niðurgreiði lyfið. Þegar um er að ræða pakkningar lyfja sem eingöngu eru ætlaðar börnum er miðað við verð á hálfum ráðlögðum dagskammti lyfsins. Sí taka ekki þátt í greiðslu annarra lyfja í þessum

lyfjaflokkum. Þó getur sjúklingurinn sótt um lyfjaskírteini til SÍ með því að framvísa vottorði frá lækni. Lyfjaskírteinið veitir undanþágu frá áður nefndri reglugerðarbreytingu.

Til að lyfjaskírteini sé fánlegt þarf vottorð læknisins að uppfylla lágmarksskilyrði samkvæmt vinnureglum SÍ. Astmagreiningin skal staðfest með öndunarmælingum, berkljuauðreitniþrófi, áreynsluþrófi eða Peak flow mælingu. Í umsókninni skal koma fram hvaða mæling hefur verið gerð og niðurstöður mælingarinnar, sem styður astmagreininguna. Ekki er þó þörf á sérstökum rannsóknnum ef fyrri astmagreining er staðfest og meðferð, sem áður hefur gengið vel, er haldið áfram óbreyttri.

Samkvæmt upplýsingum frá heilbrigðisráðuneytinu stefndi kostnaður ríkissjóðs af astmalyfjum í einn milljarð á þessu ári og með áður nefndum ráðstöfunum er markmiðið að lækka kostnað um 250 milljónir. Þá er jafnframt bent á að aðgerðir stjórnvalda til að lækka kostnað við magalyf, blóðþrýstings lyf og blóðfitulækkandi lyf hafi borið góðan árangur. Hér er þó ekki alveg um sambærilegar aðgerðir að ræða. Við áður nefnda lyfjaflokka eru jafngild lyf niðurgreiðd og þau sem ekki njóta lengur niðurgreiðslu af hálfu SÍ.

Varðandi astmalyfin er þessu öðruvísi farið því öflugustu astmalyfin njóta nú ekki lengur niðurgreiðslu. Samkvæmt alþjóðlegum staðli (GINA Guidlines) er astmi flokkaður í 5 stig eftir sjúkdómsþyngdinni, þar sem sjúkdómsþyngdin miðast við hversu mikillar meðferðar hinn sjúki þarfnast. Sjúklingar með astma á vægari stigunum þremur geta fengið fullnægjandi meðferð án þess að fá lyfjaskírteini. Þeir sem hafa astma samkvæmt tveimur verstu stigunum þurfa að öðru jöfnu að verða sér úti um lyfjaskírteini fyrir hluta meðferðarinnar eða borga lyfin að fullu. Þetta er afar óheppileg nálgun á vandanum, að gera þeim sem mest eru veikir erfðast fyrir að fá þá meðferð sem þeir þurfa. Hins vegar er mikilvægt að upplýsa astmasjúkling um það að þeir eiga rétt á lyfjaskírteinum fyrir þeim lyfjum sem þeir sannanlega þurfa á að halda. Þeir eiga því aldrei að þurfa að greiða lyfin að fullu. Það er þó alltaf hættu á að einhverjir sjúklingar með slæman astma verði út undan, sem kann að leiða til meiri fjarvista frá vinnu og námi eða dýrrar sjúkrahúsdvalar. Því er ekki nóg, þegar árangur þessara aðgerða verður metinn, að horfa eingöngu til lækkunar í lyfjakostnaði. Þá verður einnig að skoða hvort aðgerðirnar hafa leitt til aukinnar sjúkdómsbyrði og kostnaðar á öðrum sviðum þjóðfélagsins.

*David Gíslason*

Sigurður Þór Sigurðarson:

# Loftgæði á Íslandi

Við lifum á einu mesta velmegunartímabili í sögu Vesturlanda. Auknar tækniframfarir, vélvæðing og bætt hreinlæti, svo sem lagnir t.d. skolplagnir og einnig vatnslagnir sem veita hreinu vatni í hvert hús, kælitækni við vinnslu matvæla, framfarir í

læknisfræði og fleira hefur gert það að verkum að meðalaldur fólks er hærri en nokkru sinni og almennt heilbrigði betra. Þetta er þrátt fyrir margvíslega velmegunarsjúkdóma sem hrjá fólk í kjölfar ofgnóttar og yfirdrifinna lífsgæða. Allt hefur þó sínar skuggahliðar og þær eru margar á velferðarríkjum Vesturlanda. Mengun er ein af þessum skuggahliðum. Hún birtist í fjölmörgum myndum, á láði, legi og í lofti og ekki hefur tekist að stemma



stígu við þessu vandamáli þrátt fyrir margvíslegar aðgerðir á síðastliðnum árum og áratugum. Vestrænt samfélag byggir að stórum hluta á nýtingu orku og í flestum tilvikum fæst orkan með bruna eldsneytis, oftast lífrænum kolefnissamböndum. Brunni eldsneytis veldur mengun. Íslendingar hafa í gegnum tíðina vanist því að líta á landið sitt sem óspillt og ómengað, hreint og fagurt land. Að miklu leyti er þetta enn tilfellið, að minnsta kosti hvað varðar láð og lög. Loftgæði hafa hins vegar versnað nokkuð, sérstaklega á síðastliðnum 20 – 30 árum samfara vaxandi bílaumferð. Sérstaða Íslands felst í því að orkuvinnsla til raforkuframleiðslu er að miklu leyti hreint ferli með endurnýjanlegum orkugjöfum þó auðvitað séu á því stórar undantekningar svo sem vetnissúlfíðmengun frá virkjunum á háhitasvæðum. Bílaumferð hefur hins vegar vaxið gríðarlega, er raunar með því allra mesta sem þekktist í heiminum og samfara því hefur loftmengun aukist. Mælingar síðastliðin 10 – 20 ár hafa leitt í ljós vaxandi magn svifryks og ýmissa óæskilegra efnasambanda í andrúmslofti í Reykjavík og nágrennasveitarfélögum. Svifryk er fingert ryk samsett úr margskonar ögnum og efnasamböndum. Á Íslandi kemur mestur hluti þess úr malbiki, það er þegar malbik spænist upp vegna umferðar bifreiða. Hluti ryksins er moldaryk en afgangurinn er að mestu efni og efnasambönd sem myndast við bruna eldsneytis í ökutækjum. Köfnunarefnissambönd ýmisskonar gegna þar veigamiklu hlutverki en einnig er um að ræða ýmis brennisteinssambönd og fleira. Efnin bindast á margvíslegan hátt og mynda einskona súpú efnasambanda sem geta haft margvísleg áhrif á lífveru í umhverfinu. Áður fyrr

var blýmengun talsvert vandamál í tengslum við bílaumferð, sérstaklega erlendis, en með aukinni notkun blýlauss eldsneytis er blýmengun að mestu úr sögunni sem heilsufarslegt vandamál í tengslum við bílaumferð. Óson myndast við ákveðin efnahvörf í svifrykssúpunni. Óson er fyrst og fremst áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma en hefur einnig ertandi áhrif á lungun. Á Íslandi er mengun af völdum vetnissúlfíða einnig vaxandi vandamál. Uppruni þessara efnasambanda er einkum í tengslum við jarðvarmavirkjanir og hefur aukist mikið með auknum virkjanaframkvæmdum af því tagi í nágrenni Reykjavíkur. Vetnissúlfíð hafa ertandi áhrif á loftvegi en langtímaáhrif þeirra á heilsufar eru lítt þekkt. Stærð agna í svifryki spanna vítt svið en mesta heilsufarlega þýðingu hefur sá hluti ryksins sem er minni en 10µ í þvermál. Stafar það af því að stærri rykagnir hreinsast út í efri loftvegum og eru of stórar til að komast alla leið niður í smæstu loftvegi. Í grófum dráttum má segja að eftir því sem rykagnirnar eru smærri séu þær skaðlegri, þar sem þær komast æ neðar í lungun eftir því sem þær eru minni. Með rykinu berast önnur efnasambönd, svo sem köfnunarefnissambönd og brennisteinssambönd. Skaðleg virkni þessara efna er flókin en stafar að miklu leyti af sýruvirkni þeirra. Þau ganga í samband við raka í lungunum og mynda sýrur sem eru ertandi og valda bólgu í smæstu loftvegum. Áhrifin af þessu eru ekki ósvipuð og sjást við reykingar þó í minna mæli sé. Áhrifin af loftmenguninni eru ekki einangruð við lungu, hjarta og æðakerfi geta einnig orðið fyrir skakkaföllum. Líkaminn er ágætlega í stakk búinn til að bregðast við áhrifum mengunar. Mjög gott hreinsikerfi er í nefi og efri loftvegum til að hreinsa ryk úr andrúmslofti. Slím sem myndast í öndunarvegum festir agnirnar og bifhár í slímhúðinni bera rykið upp í munn þar sem því er hóstað út eða því kyngt eftir atvikum. Viðgerðarkerfi líkamans í lungunum getur brugðist við skemmdum sem verða þar og lagað að miklu eða öllu leyti. Ef rykmengun er hinsvegar mikil til langs tíma getur hún borið þessi varnarkerfi líkamans ofurliði auk þess sem fólk er mismunandi gerðar og þolir mismikið áreiti. Áhrif loftmengunar á heilsufar eru margskonar og margslungin. Bæði er um að ræða bein heilsufarlæg áhrif, það er að segja, mengunin veldur beinlínis eða stuðlar að nýmyndun sjúkdóma eins og lungnaþembu eða langvinnrar berkjubólgu, oft í tengslum við aðra þætti eins og reykingar eða mengun á vinnustað en einnig getur loftmengunin valdið versnun

á öndunarfærasjúkdómum sem fyrir eru, til dæmis astma og stafar það fyrst og fremst af ertandi og bólguvekjandi áhrifum ryksins. Þær rannsóknir sem tengja saman loftmengun og heilsufar eru aðallega faraldsfræðilegar rannsóknir, það er rannsóknir sem beinast að því að kanna algengi sjúkdóma á stórum svæðum meðal mikils fjölda fólks og tengja saman mengun, tíðnitölur sjúkdóma, dánartíðni og fleira í þeim dúr. Til eru beinar rannsóknir, í tilraunaglösom, á tilraunadýrum og jafnvel fólki en eðli málsins samkvæmt er afar erfitt og tímafrekt að gera slíkar beinar rannsóknir. Þeir sjúkdómar sem vitað er með vissu að tengjast mengun eru aðallega langvinnir öndunarfærasjúkdómar eins og langvinn berkjubólga og einnig er talið nokkuð víst að tíðni krabbameins í lungum aukist smávægilega á þeim stöðum sem rykmengun er mikil að staðaldri. Nokkrar erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á aukna dánartíðni af völdum hjarta- og æðasjúkdóma í tengslum við stórborgaryrk. Óson virðist sérlega skaðlegt í þessu sambandi. Ekki er að fullu þekkt hvers vegna loftmengun gæti valdið sjúkdómum í æðakerfi en vafalaust er þar aðallega um að kenna bólguvekjandi áhrifum ryksins.

Á undanförunum 6 – 8 árum hafa komið fram nokkrar stórar og góðar rannsóknir sem sýna að rykmengun hefur neikvæð áhrif á þroska lungna í börnum. Þessi áhrif virðast vera línuleg, það er áhrifin aukast eftir því sem mengunin er meiri. Ekki er vitað hvaða langtímaáhrif þetta gæti haft á börnin en ljóst er að andrými barnanna, eða hámarksafköst lungna, til dæmis við áreynslu gætu orðið skert til lengri tíma. Af hinu góða er aftur á móti að þessi áhrif virðast ganga að verulegur leyti til baka ef börnin eru fjarlægð snemma úr umhverfi þar sem mengun er mikil. Ekki hefur verið sýnt fram á með sannfærandi hætti að svífryksmengun beinlínis valdi astma þó raunar sé vel þekkt að astmi er algengari í fátækum börnum í stórborgum. Þeir þættir sem stuðla að nýmyndun astma eru flóknir og margslungnir og flest bendir til að meira þurfi til en rykmengun eingöngu. Vel getur þó verið að mengunin stuðli að myndun astma í börnum á óbeinan hátt, samverkandi við aðra þætti.

Loftmengun hefur verið mæld kerfisbundið í nokkur ár í Reykjavík og á Akureyri. Á þessum árum hefur komið í ljós að loftmengun á Íslandi er mjög sveiflukennnd. Meðatalsmengun er lág í samanburði við flestar evrópskar stórborgir en á hinn bóginn koma fram toppar í menguninni við ákveðnar aðstæður, þegar þurt er og kalt, eða hlýtt og vindasamt, og getur mengunin þá orðið það mikil, í stuttan tíma, að sambærilegt er við það sem gerist mest annarsstaðar. Lítið er til af rannsóknum enn sem komið er á skaðlegum áhrifum ryks á heilsu Íslendinga. Stór rannsókn sem gerð var í gjörvallri Evrópu, þar á meðal Íslandi og birt var 2004 sýndi að rykmengun og köfnunarefnismengun á Íslandi var veruleg. Einnig komu fram greinilega tengsl



milli algengi langvinnrar berkjubólgu og ryk- og köfnunarefnismengunar. Nýleg íslensk rannsókn sýndi fram á aukna notkun astmalyfja í kjölfar mengunartoppa. Ekki er þó þekkt að fullu hversu mikil þessi áhrif kunna að vera og ekki er vitað hvort dánartíðni eða fjöldi innlagna á sjúkrahús hefur aukist af þessum sökum. Þó er enginn vafi á því, að þegar mengunin er mikil hefur það veruleg ertandi áhrif á þá sem eru með langvinna sjúkdóma í öndunarfærum svo sem astma og langvinna lungateppu. Raunar er það svo að við verstu aðstæður er sennilega heppilegt fyrir þá sem verstir eru að halda sig sem mest inni við. Ennfremur er ráðlegt fyrir lungnasjúklinga að forðast staði þar sem loftmengun er að staðaldri mikil, svo sem stórar umferðaræðar. Ekki er á hinn bóginn að fullu ljóst hvaða áhrif sveiflukennnd loftmengun á borð við það sem gerist á Íslandi hefur á heilsu almennings til lengri tíma. Slíkt þarfnast ítarlegri rannsókna. Loftmengun ræðst fyrst og fremst af ytri aðstæðum og þar sem mengun hér á landi stafar að stórum hluta af notkun einkabíla hefur almenningur í landinu það að miklu leyti í hendi sér hve mengunin er mikil. Með því að nýta betur almenningssamgöngur, hjólréiðar eða tvo jafnfljóta er hægt að draga verulega úr loftmengun. Nagladekk eru einnig stór skaðvaldur, nagladekk spæna upp malbik og auka göturyrk. Minni notkun þeirra, þar sem þau eru í raun óþörf við flestar aðstæður innanbæjar núorðið, er af hinu góða. Að sjálfsögðu geta stjórnvöld, bæði borgaryfirvöld og ríkið einnig stuðlað að bættum loftgæðum með ýmsum aðgerðum svo sem bættum, ódýrum eða ókeypis almenningssamgöngum, bættri aðstöðu fyrir hjólréiðafólk og gangandi vegfarendur, takmörkunum á notkun nagladekkja, skattlagningu á stóra bíla sem mikið menga, rykbindingu á vegi og svo framvegis. Ennfremur er sjálfsagt að huga að hreinsibúnaði á verksmiðjum og stóriðjuframkvæmdir, vilji menn slíka starfsemi á annað borð og athuga ber einnig að jarðvarmavirkjanir geta hafa á í för með sér aukna vetnissúlfíðmengun sem getur haft óæskileg áhrif á heilsufar til lengri tíma. Auknar virkjunarframkvæmdir á Hellisheiði hafa nú þegar haft í för með sér aukna mengun sem nauðsyn er að stemma stigu við. Það er þó enn notkun einkabíla sem er stærsta vandamálið og nauðsyn er á hugarfarsbreytingu meðal almennings til að draga úr henni. Aðgerðir opinberra aðila skipta miklu máli en það er almenningur sem hefur úrslistaáhrif.

Sigurður Þór Sigurðarson er sérfræðingur í lungnasjúkdómum.

Davíð Gíslason

# Ofnæmissjúkdómar á Íslandi í aldanna rás

## Ofnæmi þekktist fyrir á öldum

Þegar forfeður okkar námu hér land hafa þeir þurftu að taka með sér öll sín húsdýr, hey og húsbúnað sem nauðsynlegt var til að hefja nýtt líf í óbyggðu landi. Þá hafa borist með þeim ýmsir óboðnir gestir svo sem mýs, heymaurar og ýmis konar mygla sem ekki var til í landinu áður, en eru nú þekktir ofnæmisvaldar sem fylgt hafa þjóðinni fram á þennan dag.

Lítið er vitað um ofnæmissjúkdóma mestan hluta þess tíma sem búíð hefur verið í landinu þótt einstaka frásagnir gefi til kynna þekkingu á þessum sjúkdómum. Þannig lýsir höfundur Þorfinns Þáttar jarlsskálds, sem talinn er ritaður um þrettán hundruð, kláðaútbrotum Hákonar Hlaðajarls á þann veg að líklegt er að hann hafi þekkt sjúkdóminn ofsakláða (urticaria), sem um 20% þjóðarinnar fær núna einhvern tímann á ævinni. Þegar aðstæður forfedra okkar gegnum aldirnar eru hafðar í huga mætti ætla að ofnæmissjúkdómar hafi verið mjög algengir. Húsakostur miðalda var að mest leyti ömurleg moldarhreyfi full af raka og svælu. Þetta voru í senn íverustaðir og atvinnuhúsnæði þorra landsmanna, þótt einstaka höfðingjar hafi búíð við betri kost. Tíðarfar frá fyrri hluta þrettándu aldar og fram á fyrsta hluta þrettugustu var mun kaldara en nú gerist og heyverkun og geymsla á heyjum hefur verið með því lakasta sem hægt er að hugsa sér í þeim efnum. Þeir sem þurftu að sjá um gegningar unnu því í miklu heyryki. Það má vel ímynda sér að þeir sem fengu ofnæmissjúkdóma á yngri árum hafi ekki þolað harðræðið sem þjóðin bjó við og því ekki orðið langlífir. Arfgengi þessara sjúkdóma hefur því ekki verið eins greinilegt og nú er.

Lítið er vitað um ofnæmissjúkdóma mestan hluta þess tíma sem búíð hefur verið í landinu þótt einstaka frásagnir gefi til kynna þekkingu á þessum sjúkdómum. Þannig lýsir höfundur Þorfinns Þáttar jarlsskálds, sem talinn er ritaður um þrettán hundruð, kláðaútbrotum Hákonar Hlaðajarls á þann veg að líklegt er að hann hafi þekkt sjúkdóminn ofsakláða (urticaria), sem um 20% þjóðarinnar fær núna einhvern tímann á ævinni. Þegar aðstæður forfedra okkar gegnum aldirnar eru hafðar í huga mætti ætla að ofnæmissjúkdómar hafi verið mjög algengir. Húsakostur miðalda var að mest leyti ömurleg moldarhreyfi full af raka og svælu. Þetta voru í senn íverustaðir og atvinnuhúsnæði þorra landsmanna, þótt einstaka höfðingjar hafi búíð við betri kost. Tíðarfar frá fyrri hluta þrettándu aldar og fram á fyrsta hluta þrettugustu var mun kaldara en nú gerist og heyverkun og geymsla á heyjum hefur verið með því lakasta sem hægt er að hugsa sér í þeim efnum. Þeir sem þurftu að sjá um gegningar unnu því í miklu heyryki. Það má vel ímynda sér að þeir sem fengu ofnæmissjúkdóma á yngri árum hafi ekki þolað harðræðið sem þjóðin bjó við og því ekki orðið langlífir. Arfgengi þessara sjúkdóma hefur því ekki verið eins greinilegt og nú er.

## Heysótt algeng meðal bænda

Það er kannski ekki furða að elstu heimildir um ofnæmissjúkdóma eru tengdir vinnu í heyi. Dr. Einar G. Pétursson handritafræðingur hefur bent mér á orðið heysótt í lækningabók séra Odds Oddssonar á Reynivöllum, sem talin er skrifuð um 1600. Einar hefur einnig bent á umsögn Jóns Ólafssonar Grunnvíkings um heysótt í orðabók, sem hann vann að fyrir miðja átjándu öld. Þar segir að heysótt sé slæmska með lystarleysi,

sem þeir fái stundum, sem á veturna leysi hey í heygarði með nál eða haka.

Þessi dæmi sýna að orðið heysótt var vel þekkt á þessum tíma og að menn hafa gert sér grein fyrir sambandi sjúkdómsins við heyrykið. Sveinn Pálsson segir í grein í 9. bindi í Ritum þess konunglega íslenska lærdómslistafélags 1789: “Heysótt nefnist veikleiki, er tilfellur þeim, er gefa myglað og illa verkað hey á vetrum, og er hann alþekktur út á Íslandi.” Fimm árum síðar lýsir Jón Pétursson, læknir einkennum heysóttar í sama tímariti: “Brjóstþröng eða brjóstþrengsli þau, sem margur maður yfir kvartar hér á landi, kalla ég heysótt til aðgreiningar frá öðrum brjóstsjúkdómum..” Eftir nánari lýsingu á sjúkdómnum segir hann síðar í greininni: “Því verður ekki neitað, að heysóttin illa um hirt, eða lengi forsómuð, verður margra manna bani hér á landi.”

Fram á tuttugustu öldina er lítið til af lýsingum á heilsufari fólks. Tvö dæmi man ég þó þar sem örugglega er lýst astma. Jón Steingrímsson, eldklerkur segir í ævisögu sinni: “Um þessi ár fór að heimsækja mig brjóstveiki svo þung, að eitt sinn hlaut ég að taka fjögur andartök að þessum orðum: „Drottinn sé með yður“ ... „Sú brjóstmæði batnaði mér þó mikið, er ég kom hingað á Síðuna undir hreinna loft.“ Hér er hann að lýsa árunum á Felli í Mýrdal á fimmta tug ævi sinnar upp úr sautján hundruð og sextíu.

## Lýsingar Þorbergs á astmanum

Þorbergur Þórðarson lýsir á snilldarlegan hátt einkennum ungbarnaastma og áreynsluastma: “Þessi sjúkdómur, sem þjáði mig mest áður en ég man eftir mér, hafði víst ýmis konar iskyggileg einkenni. Eitt var það, að ég náði varla andanum, blánaði allur upp í framan og var næstum kafnaður. Þessi andþyngsli komu yfir mig í köstum, og á milli kastanna var ég alltaf eitthvað veikur. ... Köfnunarköstin og uppblásningarnar voru hætt, þegar ég man fyrst eftir mér, og ég var farinn að leika mér með fullfrískum krökkum. En nokkrar drefjar af sjúkdómnum loddu ennþá lengi við mig. Þær lýstu sér í afskaplegri mæði, þegar ég hljóp dálítið langt og líka þegar ég gekk á móti brekku. Það suðaði og sogaði niðri í mér, og ég varð að draga andann djúpt með stuttum millibilum til þess að létta mér andartaksstund fyrir brjóstinu. Stundum varð ég að hósta til þess að léttir yrði nokkur. ...



**Turbuhaler**

# **Einfalt og auðvelt í notkun**

**Turbuhaler er fjölskammta  
innöndunartæki sem inniheldur ýmis lyf  
við lungnasjúkdómum eins og astma  
og langvinnri lungnateppu**

**Leiðbeiningar um notkun fást á næstu  
heilsugæslustöð eða í lyfjaverslunum**

**AstraZeneca** 

Umboðsaðili: Vistor hf. Hörgatúni 2, 210 Garðabæ, sími 535 7151, [www.astrazeneca.is](http://www.astrazeneca.is)

Suðið og sogið voru meiri í köldu veðri en hlýju. Þegar ég gekk á jafnsléttu með skaplegum hraða kenndi ég venjulega engrar mæði og ekki heldur, þótt ég hlýpi stutta spretti. Í fylgd með þessari óskiljanlegu og ólæknandi mæðiveiki var almennt pastursleysi og linka. ... Þegar ég var kominn undir fermingu, fór mæðin að smáréna ... og þegar ég var sextán til seytján ára mátti heita, að ég væri nokkurn veginn albata” (Steinarnir tala, 6. kafli, Helgafell, 1956). Á seinni hluta síðustu aldar veittu læknaþví athygli að ofnæmissjúkdómar voru sérstaklega algengir hjá bændum og þeirra fólki. Það leiddi af sér rannsókn á heyrki sem reyndist innihalda mikið af heymaurum, myglu og frjókornum sem valda bráðaofnæmi í nefi og augum og astma. Einnig fundust hitaelskir geislasýklar í rykinu, sem ásamt myglu valda ofnæmisbólgu í lungum með hita, hósta og mæði. Þennan sjúkdóm köllum við nú heysótt, en forfeður okkar hafa vafalítið kallað alla sjúkdóma heysótt, sem raktir voru til vinnu í heyrki. Auk astma veldur vinna í slæmu heyi, þegar til lengdar lætur, mæði og úthaldsleysi með einkennum um langvinna berkjubólgu og lungnaþembu. Auk þess er viðkvæmu fólki hætt við hósta og astmaeinkennum af að anda að sér heyrki þótt ekki sé um ofnæmi fyrir rykinu að ræða. Þessir sjúkdómar, og þá einkum heysóttin og lungnaþembu, valda alvarlegum lungasköðum. Fullyrðing Jóns Péturssonar: “heysóttin illa um hirt, eða lengi forsómuð, verður margra manna bani hér á landi”, hefur því átt fullan rétt á sér.

### Nálægð við dýr getur dregið úr ofnæmi

Í könnun sem gerð var 1983 á fjölskyldum bænda sagðist þriðjungur þátttakenda fá ofnæmiseinkenni af heyrki. Þótt bráðaofnæmi (ofnæmi fyrir loftbornum ofnæmisvökum) sé álíka algengt í sveitunum og í þéttbýli Reykjavíkur og nágrennis (um 20%) er þó vægi einstakra ofnæmisvalda annað í sveitum en í þéttbýli. Í sveitunum valda heymaurar oftast ofnæmi, þá kýr, rykmaurar, grasfrjó og birki. Minna er um ofnæmi fyrir köttum og hundum. Í könnun sem gerð var á ungu fólki á Reykjavíkursvæðinu 1990 var ofnæmi fyrir grasfrjóum algengast en á eftir kom ofnæmi fyrir köttum, hundum, rykmaurum, heymaurum og birki. Skýringin á þessum mun byggir á getgátum, sem þó eru studdar allgóðum rökum. Í sveitum landsins voru hundar og kettir á hverju heimili, þegar umrædd rannsókn var gerð. Venjan var að dýrin héldu sig mikið innan dyra, að minnsta kosti á veturna, og ófrískar mæðurnar og ungarbörnin voru því í mikilli snertingu við dýrin. Þetta hefur verndað börnin frá því að fá ofnæmi fyrir þeim. Könnunin, sem gerð var á ungu fólki í Reykjavík 1990 - 1991, var liður í stórrí fjölþjóðlegri rannsókn á ofnæmi og ofnæmissjúkdómum. Þar kom fram að hundar

og kettir á heimilum ungbarna vernduðu þau gegn ofnæmi. Dýr á heimili minnka líkur á ofnæmi um 10%. Árið 1990, þegar rannsóknin var gerð í Reykjavík, voru 12% heimila með ketti og 5% með hunda. Þetta eru ekki hár tölur og kattaofnæmi var lítið á Íslandi miðað við það sem var hjá öðrum þátttökubjóðum. Þótt kettir dragi úr líkum á ofnæmi barna á heimilum er svo að sjá sem þeir auki líkurnar á ofnæmi fyrir köttum í samfélaginu í kring. Þetta helgast af því að mikið magn ofnæmisvaka í umhverfi verndar gegn ofnæmi en minna magn eykur á ofnæmi. Hugsanlega koma þó önnur atriði til. Dýr á heimili eykur að öðru jöfnu óhreinindi innan veggja heimilisins. Þetta er talið örva þær hliðar ónæmiskerfisins sem vernda börn gegn ofnæmi. Komið hefur í ljós að því fleiri sem systkinin eru í fjölskyldu þeim mun minni eru líkurnar á ofnæmi. Einnig dregur úr ofnæmi ef börn samnýta herbergi í æsku. Líklegasta skýringin er að barnmargar fjölskyldur, sem búa við þröngan kost, njóti minna hreinlætis en fjölskyldur þar sem meiri auður er í garði. Ofnæmissjúkdómar eru algengari hjá fólki með langskólamenntun en meðal þeirra sem minni menntun hafa. Þetta hefur verið kannað hjá íslenskum læknanemum og þeir bornir saman við úrtak þjóðarinnar af sama aldri. Af læknanemum höfðu 41% jákvæð ofnæmispróf en 26,5% samanburðarhópsins. Munurinn skýrðist aðallega af tveimur þáttum, fjölskyldustærðinni og samnýtingu herbergja í æsku. Læknanemarnir komu semsé frá betur stæðum heimilum en samanburðahópurinn.

### Samanburður við önnur lönd

Í þeirri könnun sem gerð var á Reykjavíkursvæðinu 1990 gafst ágætt tækifæri til að bera stöðu okkar saman við stöðu annarra vestrænna landa varðandi ofnæmi og ofnæmissjúkdóma. Í stuttu máli sagt var ofnæmi minna hjá Íslendingum, mælt í jákvæðum húðprófum fyrir algengum ofnæmisvöldum, en hjá nokkurri af hinum þjóðunum fimmtán, sem þátt tóku. Hér á landi voru 20% með jákvæð húðpróf en næstir okkur voru Norðmenn en í enskumælandi löndum (Bretlandi, Írlandi, Ástralíu, Nýja Sjálandi og Bandaríkjunum) og Sviss var ofnæmi nærri helmingi algengara en hér á landi. Sama má segja um ofnæmissjúkdóma, hvort heldur var um að ræða astma eða bólgusjúkdóma í nefi. Ísland var langt undir meðaltali landanna fimmtán. Rúmlega 20% töldu sig hér vera með ofnæmi í nefi, þar með talið frjókvef. Eitt af einkennum við astma er aukin viðkvæmni í berkjunum sem kölluð er auðreitni. Hægt er að mæla hana með svo nefndum metakólín prófum. Mælt með þessum prófum voru fæstir með auðreitni á Íslandi (7%), en næstir komu Norðmenn (7,9%). Auðreitnin var mest á Nýja Sjálandi (24,4%). Umrædd rannsókn var endurtekin með sömu

Þátttakendum tíu árum síðar. Nú voru töluvert fleiri með astmaeinkennum (6%) og einkennum frá nefi (28%) hér á landi og minni munur á okkur og öðrum þátttökuþjóðum en áður var. Þegar ofnæmi hjá börnum er skoðað kemur fram töluvert önnur mynd, ef við berum okkur saman við aðrar þjóðir. Í stórri fjölþjólegri rannsókn á 10- 11 ára börnum, sem gerð var aldamótaárið voru 24% barna hér á landi með jákvæð húðpróf, 11,5% með bólgur í nefi og 9% með astma. Þetta eru svipaðar tölur og í Svíþjóð en hærra en í Bretlandi og Eistlandi. Þannig virðist ofnæmi ekki lengur sjaldgæfara hér á landi en í nágrannalöndunum þegar um ungmenni er að ræða.

### Umhverfisaðstæður skipta miklu

Fáir, ef nokkrir aðrir sjúkdómar, eru jafn háðir aðstæðum í umhverfi og ofnæmissjúkdómar. Þess vegna er mikilvægt að þekkja þá þætti í umhverfinu, sem valdið geta ofnæmi. Það var því þýðingarmikið fyrir einstaklinga með frjóofnæmi þegar farið var að mæla frjómagni í andrúmslofti í Reykjavík 1988. Frá 1998 hafa samskonar mælingar verið gerðar á Akureyri. Margrét Hallsdóttir, jarðfræðingur, hefur séð um þessar mælingar frá upphafi. Ég minntist

fyrir í greininni á þær rannsóknir sem gerðar voru á ofnæmisvökum í heyi í byrjun níunda áratugarins. Þær höfðu mikla þýðingu við að bæta ofnæmisgreiningu hjá þeim sem vinna í heyrki. Árið 2000 voru 200 heimili í Reykjavík könnuð með tilliti til rykmaura. Þá kom óvænt í ljós að engir rykmaurar fundust í Reykjavík. Þetta er ólíkt því sem er í nágrannalöndum okkar, því bæði í Færeyjum og á Grænlandi finnast rykmaurar. Við síðari rannsóknir í sveitum á Suður- og Vesturlandi hafa fundist rykmaurar, þótt í fremur litlu magni sé. Hvað veldur því að rykmaurar þrífast ekki í Reykjavík er ráðgáta, sem eftir er að leysa.

Á seinni helming síðustu aldar varð gífurleg aukning á tíðni ofnæmis hjá flestum vestrænum þjóðum. Sama þróun varð ekki á Íslandi fyrri hluta þessa tímabils. Upp úr 1960 varð hér nokkur aukning á ofnæmi, sem gæti hafa tengst batnandi efnahag. Ofnæmisrannsóknir á íslenskum börnum benda hins vegar til þess að Íslendingar hafi nú hin allra síðustu ár sótt í sig veðrið í þessum efnum þannig að ofnæmi og ofnæmissjúkdómar á Íslandi séu nú sambærilegir við það sem gerist hjá nágrannaþjóðunum fyrir austan og vestan haf.

# Við mælum heyrnina þína ókeypis!

Komdu í ókeypis heyrnarmælingu næst þegar þú átt leið í Kringluna. Það tekur aðeins stutta stund að fá heyrn sína mælda, en getur bætt lífsgæði þín um alla framtíð.

- Öll þjónusta við heyrnartækjanotendur
- Háþróuð heyrnartæki
- Ráðgjöf, viðgerðarþjónusta, tæknilausnir
- Starfsfólk með áratuga reynslu

TRYGGINGASTOFNUN  
TEKUR ÞÁTT Í GREIÐSLU  
HEYRNARTÆKJA!

## HEYRNARSTÖÐIN



Læknastöðin, Kringlunni • Timapantanir frá 9-18 í síma 568 7777 • [www.heyrnarstodin.is](http://www.heyrnarstodin.is)



[www.linde-healthcare.is](http://www.linde-healthcare.is)



Sigmar B. Hauksson:

# 70.000 Íslendingar



Líklegast eru um 70 þúsund Íslendingar með astma- og eða ofnæmi.

Líklegast gera fáir sér ljóst hvað þetta er fjölmennur hópur sem því miður stækkar stöðugt.

Þú þekkir örugglega einhvern sem er með astma eða ofnæmi. Líklega eru astma- og ofnæmissjúklingar til í flestum íslenskum fjölskyldum.

Talið er að um 5% Íslendinga séu með astma. Astmi er mun algengari hjá börnum en fullorðnum, eða 18 - 28%. Þá er talið að um 15% Íslendinga hafi ofnæmi.

## Hvers vegna?

Hvers vegna fjölga astma og ofnæmissjúklingum stöðugt? Ýmsar tilgátur eru um það, við lifum í dauðhreinsaðri veröld.

Ónæmiskerfið ræðst gegn eigin líkama út af skorti á áreitni. Mest virðist ofnæmi vera á meðal þeirra sem best hafa það í þjóðfélaginu.

Sterkar líkur eru á að ofnæmi sé að einhverju leyti velmegunarsjúkdómur. Ofnæmi þekktist varla hér í Evrópu fyrir 100 árum. Rannsóknir í Danmörku sýna að ofnæmi eykst með aukinni menntun.

25% þeirra Dana sem stundað hafa nám í 15 ár eða lengur hafa ofnæmi.

Hins vegar hafa aðeins 15 % þeirra sem hafa minna en 10 ára skólagöngu ofnæmi. Hverjar sem ástæðurnar eru fyrir aukningu ofnæmis, þá er ofnæmi ólæknalegur sjúkdómur sem dregur talsvert úr lífsgæðum þess sem þjáist af honum.

## Nýjar ógnir.

Astmasjúklingar er afar viðkvæmir fyrir allri mengun og þá ekki síst tóbaksreyk. Þess vegna eru það sjálfsgöð mannréttindi að banna reykingar á sem flestum stöðum.

Þrátt fyrir að öll hús hér á höfuðborgarsvæðinu séu hituð upp með jarðvarma og nánast allar götur malbikaðar er loftmengun vaxandi vandamál hér á höfuðborgarsvæðinu. Þessi mengun er afar slæm fyrir astma og aðra lungnasjúklinga, margir verða því að dvelja innandyra þegar mengunin er sem verst og þeim fjölga stöðugt sem veikjast vegna loftmengunar og verða jafnvel að fara á sjúkrahús vegna þess arna.

Mest er mengunin frá bílafloða landsmanna og nagladekkin spæna upp malbikið. Víða er laus jarðvegur hér á höfuðborgarsvæðinu,

aðallega vegna verklegra framkvæmda. Þessi jarðvegur verður að ryki við viss veðurskilyrði. Það er sjálfsgöð krafa að skylda jarðvegs og byggingarverktaka til að draga úr rykmengun með því að vökva fokgjarnan jarðveg eins og tíðkast í nágrennalöndum okkar. Annað mengunarvandamál sem að vísu er af öðrum toga er skógrækt í þéttbýli. Það hefur talsvert verið gróðursett af trjám, til dæmis birki, sem margir hafa ofnæmi fyrir. Við erum flest sammála um að tré eru til mikillar þyrði og þau veita kærkomið skjól fyrir köldum næðingnum sem er öllum lungnasjúklingum erfiður. Hins vegar ætti að haga gróðursetningu trjáa í þéttbýli þannig að tekið yrði tillit til þeirra sem þjáast af ofnæmi. Hægt er að forðast þær trjátegundir eins og birki sem valda ofnæmi.

## Lyf og betra líf.

Eina meðferðin við astma og ofnæmi eru lyf, margir astma- og ofnæmissjúklingar verða því að taka lyf sína daglega, alla æfi. Góðu fréttirnar eru þær að all flestir astma og ofnæmissjúklingar geta lifað mjög góðu lífi þrátt fyrir erfiða sjúkdóma. Frábær lyf eru til og ef sjúklingurinn er vel á verði og forðast þá þætti sem gera hann veikan er hægt að lifa góðu lífi án umtalsverðra veikinda. Líklegast höfum við eytt á seinasta ári 1,6 milljarði í astma- og ofnæmislyf, þetta er há fjárhæð sem sjálfsgagt er að reyna að lækka. Við verðum hinsvegar að skoða allar hliðar þess máls þegar ríkisvaldið dregur úr kostnaðarþátttöku sinni í heilbrigðiskerfinu. Okkur er kunnugt um að sjúklingar hafi ekki haft efni á að leysa út lyf sín og séu jafn vel farnir að spara við sig lyfin. Þetta ástand býður hættunni heim, þessir sjúklingar verða lengur veikir, eru fleiri daga frá vinnu og lífsgæði þeirra minka til muna. Það er það því mun hagstæðra fyrir samfélagið að þessi hópur sjúklinga eigi greiðan aðgang að bestu og virkustu lyfjunum. Það mun því verða forgangsverkefni Astma og ofnæmisfélagsins á næstu mánuðum að tryggja það að allir astma- og ofnæmissjúklingar fái bestu lyf sem völ er á.

Til lengri tíma litið eru nefnilega „hraustir“ sjúklingar einhver besta fjárfesting sem völ er á. Umönnun á sjúkrahúsi og tíðar heimsóknir til læknis eru talsvert dýrari þegar til lengri tíma er litið.

Höfundur er formaður Astma og ofnæmisfélagsins.

# OFNÆMI ... NEI TAKK



Neutral vörur eru  
viðvarðar af Ófnæmi  
og astmasjúkum  
Norðurlanda

## Neutral®

verndar viðkvæma húð

ÞESS VEGNA INNIHALDA NÝJU  
BARNAVÖRUNAR FRÁ NEUTRAL ENGIN  
ILMEFNI EÐA ÓNAUÐSYNLEG VIÐBÓTAREFNI

Þriðjungur allra barna á það á hættu að fá ofnæmi. Notkun ilmefna og ónaúðsynlegra viðbótarefna eykur þá hættu. Neutral vill ekki stuðla að ofnæmi. Þess vegna innihalda nýju barnavörurnar frá Neutral engin aukæfni og eru allar heilbrigðisvottaðar í samstarfi við astmasérfræðinga. Það er framlag Neutral til heilbrigðrar húðar.





ASTMA - OG OFNÆMISFÉLAGIÐ

# Hvað er Astma- og ofnæmisfélagið?

Astma- og ofnæmisfélagið var stofnað árið 1974 og var aðalmarkmið félagsins að berjast fyrir hagsmunum þeirra sem eru með astma og/eða ofnæmi.

Talið er að um 5% Íslendinga séu með astma. Astmi er mun algengari hjá börnum en fullorðnum, eða um 18–20%. Þá má telja að um 15% Íslendinga hafi ofnæmi.

Skrifstofa félagsins er í Síðumúla 6, 108 Reykjavík, í húsi SÍBS, opin á mánudögum frá kl. 9–15. Sími 560 4814 og hjá afgreiðslu SÍBS 552 2150

Á skrifstofu félagsins er hægt að fá margskonar fróðleik um astma og ofnæmi, t.d. DVD disk um astma og ofnæmi sem félagsmenn geta fengið án endurgjalds.

Félagið talar máli félagsmanna við yfirvöld heilbrigðismála, kennslumála og við aðra áhrifahópa í þjóðfélaginu.

Styrktarsjóður félagsins styrkir rannsóknir og starfsþjálfun heilbrigðisstarfsfólks á sviði astma og ofnæmis.

Félagið á aðild að SÍBS, Samtökum íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga, og norrænum samtökum sjúklinga með astma og ofnæmi.

Félagið er öllum opið og félagsgjöld eru nú 2.000 kr. Hálf gjald er innheimt fyrir börn, ellilífeyrisþega og öryrkja.

Átt þú samleið með þeim sem berjast fyrir hagsmunum fólks með astma og ofnæmi? Ef svo er, skráðu þig þá í félagið. Þú getur skráð þig símleiðis eða með tölvupósti á netfang okkar HYPERLINK "mailto:ao@ao.is" ao@ao.is.

Astma- og ofnæmisfélagið

Leggur áherslu á fræðslu og þjónustu við félagsmenn sína.

Heldur fræðslufundi, gefur út fréttablöð og bæklinga.

Er með vefsíðuna HYPERLINK "http://www.ao.is" www.ao.is þar sem er að finna frekari upplýsingar.



Rúnar  
Geimundsson



Sigurður  
Rúnarsson



Elís  
Rúnarsson



Þorbergur  
Þórðarson

## Alhliða útfararþjónusta

Símar: 567 9110 & 893 8638

www.utfarir.is • runar@utfarir.is



Útfararþjónustan ehf.

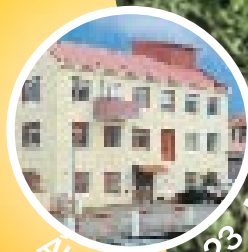
Stofnað 1990



Alþýðusamband Íslands

# Gefum Íslenskt

- Lopi
- Húfur
- Treflar
- Sokkar
- Vettlingar
- Ullarteppi
- Ullarnærföt
- Lopapeysur
- Gærur og skinn



Alafossvegi 23 Mosfellsbæ



Sími: 566 6303 - [www.alafoss.is](http://www.alafoss.is)

Opið í Mosfellsbæ virka daga frá 9:00 - 18.00  
og laugardaga frá 9:00 - 16:00



Guðrún Bergmann Franzdóttir, formaður Neistans

## Starfsemi Neistans

Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna var stofnað 9. maí 1995. Félagið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á velferð hjartveikra barna. Í dag eru um 340 félagsmenn í Neistanum.

Hér á landi greinast um 70 börn með hjartagalla ár hvert og þarf tæplega helmingur þeirra að gangast undir aðgerð af einhverju tagi. Þriðjungur þeirra eru framkvæmdar erlendis. Fyrsta hjartaskurðaðgerð á barni var framkvæmd hér á Íslandi árið 1990 .

Félagsfundir í Neistanum eru haldnir yfir vetrarmánuðina og reynt er að hafa ýmsa

fyrirlesara á þessum fundum til að ræða málefni hjartveikra barna. Einnig finnst félagsmönnum gott að koma saman og ræða málefni barnanna og miðla af reynslu sinni til annarra foreldra einkum þeirra sem eiga börn sem nýlega hafa greinst með hjartagalla. Slíkt er ómetanlegur stuðningur. Allir þeir sem áhuga hafa á málefnum hjartveikra barna eru hvattir til að koma á félagsfundum Neistans.



Nú síðustu ár, svo er framförum í lækningum fyrir að þakka, eigum við orðið stóran hóp af unglungum og fullorðnum með hjartagalla. Því var ákveðið að stofna unglingahóp sem hittist reglulega yfir árið og einnig síðustu fjögur ár höfum við farið með nokkra unglinga á Norðurlandasumarbúðir fyrir hjartveika unglinga. Nú síðasta sumar vorum við með þessar búðir á Laugarvatni og heppnuðust þær með eindæmum vel. Búðirnar hafa hjálpað unglungunum mikið og einnig okkur til að aðstoða þá því margt getur komið uppá í lífi hjartasjúklings þó þau hafi ekki farið í aðgerð frá því þau voru litil. Það er margt sem kemur í huga þeirra og þá sérstaklega á unglingsárum og t.d geta örin hjá þeim verið mikið feimnismál hjá mörgum. Því finnst þeim t.d sundferð í sumarbudunum ómetanleg. 50-60 unglingar allir með ör á sama tíma í sundi, enginn þarf að hafa áhyggjur því þarna eru allir jafnir . Líka er gaman að fylgjast með í þessum búðum hvað allir eru jafnir því í þessum stóra hópi eru einnig unglingar með ýmis þorskafrávik ofl. En allir fá að vera með í öllu og allir vinir. Starf Neistans á undanförunum árum hefur verið hjartveikum börnum ómetanlegt. Þrátt fyrir það er ætíð svigrúm til að gera enn betur. Ný stjórn félagsins hefur með þetta í huga ákveðið að leggja verulega aukna áherslu á það hlutverk félagsins að vera uppspretta fræðslu- og kynningarefnis. Einnig verður beinn stuðningur

og aðstoð við hjartveik börn og fjölskyldur þeirra aukinn. Til viðbótar við þessa áherslubreytingu mun félagið áfram leggja áherslu á félagsstarfið með hefðbundnum uppákomum svo sem sumarferð, jólagleði, bíngó, bíóferðir og skemmtidögum. Samhliða starfinu þarf að afla félaginu tekna en grundvöllurinn fyrir öllu starfi félagsins er að það hafi styrkan fjárhagslegan bakgrunn.

Félagið er líknarfélag sem reiðir sig á þátttöku sjálfboðaliða. Þessum aðilum til aðstoðar njótum við einnig krafta og stuðnings starfsmanna Hjartaheilla og SÍBS. Það er ljóst að í félagsstarfi sem þessu er árangurinn af starfsemi háður vinnuframlagi þeirra einstaklinga sem hug hafa á þátttöku. Það getur hins vegar dregið úr eldmóði aðila ef umfang verkefnisins er það mikið og þátttakendur það fáir að verkefnið virðist óyfirtíganlegt. Það er því mjög mikilvægt að finna leið til þess að gera hvert verkefni viðráðanlegt og í samræmi við þá starfskrafta og þann tíma sem í boði er.

Markmið Neistans er m.a.: Að auðvelda aðgengi foreldra að upplýsingum sem snúa að hjartasjúkdómum og hjartagöllum barna, meðferð þeirra, réttindi fjölskyldunnar og mannlega þáttinn. Enn fremur að kynna starfsemi félagsins, Styrktarsjóð Neistans ásamt helstu sjúkrastofnanir sem sinna hjartveikum börnum hér heima og erlendis.

Árlega styrkjum við allt að 30 fjölskyldur því sum þessara barna þurfa að fara oftast en einu sinni í aðgerð.

Við erum í öfluggu samstarfi við Norðurlöndin og vorum við einnig eitt af 11 löndum sem stofnaði ECHDO sem eru evrópsk regnhlífasmök fyrir barnahjartasamtök sem eru nú með 27 lönd innanborðs og fara stækkandi.



# Eitt þúsund Íslendingar með meðfæddan hjartagalla

Páll Kristinn Pálsson ræðir við Hróðmar Helgason

Hróðmar Helgason er einn helsti sérfræðingur í hjartalækningum barna hér á landi. Hann hefur fylgt mörgum einstaklingum frá því þeir greindust skömmu eftir fæðingu með meðfæddan hjartagalla fram á fullorðinsár og þekkir vel hvaða möguleika þeir eiga í lífinu.

„Það eru tvær hliðar á þessu,“ segir Hróðmar þegar ég hitti hann á Landspítalanum til að ræða um lífsgæði fólks með meðfæddan hjartagalla. „Annars vegar eru börn sem fæðast með hjartagalla sem tiltölulega auðvelt er að lagfæra og er oft hægt að gera með einni skurðaðgerð eða einni hjartaþræðingu. Hins vegar eru svo þeir sjúklingar þar sem vandamálin eru þess eðlis að þetta er ekki hægt. Stundum veit maður þegar barn fer í aðgerð að það á eftir að glíma við sjúkdóminn alla sína ævi. Ég er með sjúklinga sem hafa farið í allt að átta aðgerðir þegar þeir eru komnir á fullorðinsaldur. Annað sem hafa verður í huga, sérstaklega varðandi hina flóknari galla, að þetta er lagfært þegar börnin eru tiltölulega lítil og við vitum líka að vöxturinn hefur tilhneingingu til að aflaga það sem gert er. Aðgerð er kannski framkvæmd þegar barn er þrjú til fjögur kíló að þyngd og þegar það er orðið sjö til átta kíló geta komið upp vandamál sem ekki voru fyrir séð. Það eru alls konar hlutir sem geta komið upp þannig. Örfefir myndast kannski í aðgerðinni og þeir vaxa ekki með barninu. Vegna þessarar óvissu fylgjumst við grannt með börnunum þegar þau vaxa úr grasi. Batahorfur eru hins vegar orðnar mjög góðar, sérstaklega þegar tekið er á vandamálnum svona snemma á æviskeiðinu og stór hluti einstaklinganna þarf aldrei að fara í aðra aðgerð. Hinir eru þó vissulega margir sem þurfa á fleiri en einni aðgerð að halda og eru undir stöðugu eftirliti fram á fullorðinsár.“

## Fleiri fullorðnir en börn

Hróðmar telur hlutfallið milli barna og fullorðinna með meðfæddan hjartagalla hafa breyst í seinni tíð.

„Ég held við séum komin ansi nálægt þeirri stöðu að fullorðið fólk með meðfæddan hjartagalla sé orðið fleira en börn með hjartagalla. Og stór hluti fullorðna fólksins þarf ekki á mjög þéttu eftirliti að halda, kemur bara í skoðun annað eða þriðja hvert ár. Sumir þurfa hins vegar á reglulegu eftirliti að halda,



Hróðmar Helgason.

einkum þeir sem eru á einhverjum lyfjum, eða lendir í vandamálum tengdum gallanum, það er líka töluvert um það að þetta fólk fái hjartsláttartruflanir. Örið í hjartanum getur orðið til þess að hjartsláttaróregla komi upp með tímanum og þá þurfum við að bregðast við því. Annað sem er sívaxandi þáttur í okkar starfi er að liðsinna þeim konum sem eru með meðfæddan hjartagalla og vilja eignast börn. Meginreglan er sú að við höfum leyft það en í vissum tilfellum getur gallinn þó verið þess eðlis að ekki er öruggt fyrir konuna að ganga með barn. Hjartað er undir mjög auknu álagi á meðgöngunni, afköst hjartans aukast um 30 til 40 prósent þegar komið er undir mitt tímabilið og það gefur auga leið að slíkt er heilmikið viðbótarálag.“

Hvað eru margir Íslendingar með meðfæddan hjartagalla?

„Við eigum því miður ekki nákvæmt yfirlit yfir það. Svíar eru til dæmis með mjög fullkomið skráningarkerfi og vilja meina að það sé mjög gott þó að það nái ekki til allra sem ættu þar heima. Það var þannig viðhorf fyrr á árum að ef hægt var að lagfæra gallann var það gert og einstaklingurinn fór út í samfélagið og týndist. En á síðustu tuttugu til þrjátíu árum höfum við áttað okkur á því að það er ekki skynsamlegt að sleppa svona hendi af fólki, það er til dæmis mikilvægt að það hafi aðgang að sérfræðingum sem þekkja vandamál þeirra og sögu og geta brugðist við með markvissari hætti ef eitthvað kemur upp á. Við eigum ekki svona skrá og það

væri forvitnilegt að gera það. Við getum hins vegar áætlað þetta gróflega. Við vitum að hér fæðast rúmlega fjögur þúsund börn á ári og að heildarfjöldi einstaklinga áttján ára og yngri er um áttatíu þúsund. Eitt prósent af þeim eru með einhvers konar meðfæddan hjartagalla, stóran eða smáan, sem þýðir átta hundrað einstaklinga og af þeim hefur að minnsta kosti helmingurinn farið í aðgerð. Þetta er því ansi stór hópur sem eru hjartabörn, þau fylla stóran bíosal. Við vitum líka að það eru vissir hjartagallar í þessum hópi sem eru þess eðlis að þeir eru ekki til í fullorðnu fólki vegna þess að fyrr á árum var ekkert hægt að gera við þeim og þau börn dóu. Hlutfallið hjá fullorðnu fólki með meðfædda hjartagalla er þó svipað og hjá börnunum, svo ég myndi telja að heildarfjöldi núlifandi einstaklinga sem hafa meðfæddan hjartagalla væri í kringum eitt þúsund.“

### Meðvitaðra um sjálft sig

Hvers konar líf á þetta fólk í vændum?

„Það er margskonar og ýmislegt sem komið hefur í ljós þegar þessir sjúklingahópar eru skoðaðir sem slíkir. Hjartagallar eru misalvarlegir,

en ég man eftir bandarískri rannsókn þar sem niðurstöðurnar bentu til þess að fólk með ákveðinn hjartagalla, fallot tetralogia, vegnaði betur en öðrum vegna þess að það var meðvitaðra um sjálft sig og lagði sig fram um að lifa með sínum sjúkdómi. Þetta er velþekkt fyrirbæri meðal fólks með hjartagalla og langflestir lifa eðlilegu lífi. Við erum líka hætt að sjá suma alvarlega fylgikvilla eins og afleiðingar af lungnaháþrýstingi sem lagði ungt fólk á tvítugs til þrítugsaldri með galla sem einfalt er að lagfæra í dag. Lífsgæðin eru þannig góð almennt séð, en það eru auðvitað einstaklingar innan um sem þurfa á meiri þjónustu og aðstoð að halda. Það fer alveg eftir eðli gallans í hverju tilfelli. Fólk með meðfæddan hjartagalla þarf svo ekki síður en allir aðrir að hugsa um hluti eins og mataræði og reglubundna hreyfingu. Ég lít heldur ekki á flest af þessu fólki sem sjúklinga. Það er virkt í samfélaginu, á sitt fjölskyldulíf og sinnir margvíslegum störfum. Þetta er í rauninni lítill þverskurður af samfélaginu.“

Birt áður í blaðinu Neistinn 2. tbl. 6. árg. 2009  
hér með góðfúslegu leyfi ábm.

# Þegar andlát ber að höndum

*Önnumst alla þætti útfararinnar*

Við hjá Útfararstofu kirkjugarðanna starfa nú 14 manns með áratuga reynslu við útfaraþjónustu.

Stærsta útfaraþjónusta landsins með þjónustu allan sólarhringinn.

Prestur  
Kistulagning  
Kirkja  
Legstaður  
Kistur og krossar  
Sálmaskrá  
Val á tónlistafólki  
Kistuskreytingar  
Dánarvottorð  
Erfidrykkja

Vesturhlíð 2  
Fossvogi  
Sími 551 1266  
www.utfor.is



**ÚTFARARSTOFA  
KIRKJUGARÐANNA EHF.**

# Greining hjartagalla á meðgöngu

Páll Kristinn Pálsson ræðir við

Gunnlaug Sigfússon barnahjartalækni



Gunnlaugur Sigfússon

Á seinni árum hefur færst æ meira í vöxt að læknar geti greint hjartagalla þegar í meðgöngunni. Það hefur haft ýmsar breytingar í för með sér við meðhöndlun slíkra barna og aukið lífslíkur þeirra eins og fram kemur í eftirfarandi viðtali við Gunnlaug Sigfússon barnahjartalækni.

Nær allar þungaðar konur fara í ómskoðun – sónar – við tuttugustu viku meðgöngunnar. „Tilgangur þeirrar skoðunar, sem gerð er af ljósmæðrum og kvensjúkdómalæknum,“ segir Gunnlaugur, „er fyrst og fremst að greina hvort fóstur sé til staðar, hvort þau séu fleiri en eitt, hvernig fylgjan er og þarna er líka lengd meðgöngunnar mæld nákvæmlega. Einnig er skimað eftir ýmsum mögulegum fósturgöllum, það er litið á hrygginn, nýrun, heilann og hjartað.“

Hvað er hjartað þroskað á þessum tímamarki? „Hjartað er í rauninni fullmótað og farið að slá talsvert fyrr, eða í áttundu viku meðgöngunnar. Allt er þá komið á sinn stað, búið að byggja húsið ef svo má segja, lokunar komnar, hólfín og allt tengt eins og á að vera. Það sem gerist eftir það og fram að fæðingu er einfaldlega að hjartað vex, en útlitið er eins.“

## Fjögurrahólfasýn

Sjái ljósmóðir eða fæðingarlæknir eitthvað athugavert við hjartað í þessari skimskoðun á þessu stigi eru barnahjartalæknaðir kallaðir til. „Þá er framkvæmd önnur skoðun sem beinist sérstaklega að hjartanu, eða fósturhjartaómskoðun“ segir Gunnlaugur. „Það sem hefur sést athugavert byggir á svokallaðri fjögurrahólfasýn, það er að segja ef þeir geta ekki greint fjögur hólf hjartans eða merkja eitthvað annað óeðlilegt, þá vísa þeir fóstrinu til okkar til frekari skoðunar.“

Við tólfstu viku er reyndar boðið upp á svokallaða snemmsónarskoðun. Þá er framkvæmd sérstök hnakkapýkktarmæling, sem gengur út á að mæla svæði aftan á hnakka fóstursins. Sýnt hefur verið fram á að ákveðna þykkt á hnakkasvæðinu má tengja litningagöllum eða hjartagöllum, þannig að þau fóstur sem koma óeðlilega út úr þeirri skoðun koma mjög oft til okkar líka.“

Er öllum boðið upp á þetta?

„Já, en það fara ekki allar mæður í þá skoðun. Seinni skoðunin er nánast skylduskoðun.“

## Auknar lífslíkur

Gunnlaugur segir hins vegar alla umræðu um fósturgreiningu vandasama. „Maður verður að haga orðum sínum gætilega í þessu sambandi. Fósturgreining er fyrirbæri sem hefur fengið dálítið neikvæðan stimpil á sig vegna þess að úti í samfélaginu er stundum talað um að þetta sé fyrst og fremst gert til að velja úr hvaða einstaklingum við viljum leyfa að fæðast eður ei. En það er alls ekki tilgangur skoðunarinnar. Hvað varðar hjartað þá er gríðarlegur munur fyrir alla ef vandamál einstaklingsins er fremur greint á tuttugustu viku meðgöngunnar heldur en við fæðingu. Annars vegar eykur það augljóslega lífslíkur og lífsgæði viðkomandi, það er ef allir eru viðbúin þessu, bæði foreldrar og fagfólk spítalans, að ekki sé talað um staðsetningu fæðingarinnar. Við myndum þannig alls ekki mæla með því að einstaklingur sem við vissum að væri með alvarlegan hjartagalla fæddist í heimahúsi eða í afskekktu bæjarfélagi úti á landi. Undirbúin fæðing á góðu sjúkrahúsi er gífurlega mikilvæg í öllu tilliti. Ef barn fæðist úti í bæ og kemur farsjúkt á sjúkrahúsið fer allt annað ferli í gang, því þá þarf að byrja á því að greina hvað er að og bara það kostar dýrmætan tíma.“

## Út í aðgerð

Þetta er hin læknisfræðilega hlið málsins, en Gunnlaugur segir hinn félagslega, eða sálræna ávinning ekki síðri. „Í sjálfu sér er aldrei hægt að búa sig fullkomlega undir það að barnið manns sé að fæðast með alvarlegan, lífshættulegan hjartagalla. En með því að fá tíma til að velja fyrir sér flestum hliðum málsins – í rauninni er um ákveðið sorgarferli að ræða – verða foreldrar miklu betur í stakk búin til að takast á við hlutina þegar til kastanna kemur.“

Það sérstaka við Ísland er að öll börn sem fæðast með þessa alvarlegu hjartagalla þurfa að fara sem fyrst til útlanda í aðgerð, oftast nær til Boston í Bandaríkjunum. Í sjálfu sér er nógu erfitt fyrir foreldra að meðtaka þau tíðindi að nýfædda barnið sé með hjartagalla. Það álag þyngist síðan verulega þegar þeim er tilkynnt að nú verði að rjúka til útlanda með barnið í skurðaðgerð. Þetta atriði er miklu erfiðara heldur flestir átta sig á. Yfirleitt er um að ræða ungt fólk, sem þarf skyndilega að fara út í umhverfi sem það þekkir ekki, fjarri vinum sínum og vandamönnum. Því

finnst það vera eitt og yfirgefið og oft er þetta gífurlegt áfall fyrir fólk. Það segir sig því sjálft hversu miklu betra það er að hafa fengið tíma til að venjast þeirri tilhugsun að þurfa að fara í gegnum þetta ferli. Fólk getur þá líka aflað sér þekkingar á vandamálinu, lesið sér til í blöðum og bókum og á netinu. Svo hittum við lækarnir foreldrana mjög reglulega fram að fæðingunni og fylgjumst með þróuninni. Þeir fá tíma til að hitta aðra foreldra sem hafa farið í gegnum sömu hluti, svo þetta er í alla staði eins þægilegt og það getur orðið í jafn erfiðum aðstæðum.“

## Margskonar gallar

En er hægt að bjarga öllum sem greinast með hjartagalla á meðgöngunni?

„Nei, í einstaka tilfellum er vandamálið sem greinist við tuttugustu viku svo alvarlegt og flókið að lífslíkur barnsins eru litlar. Þá er til sá möguleiki, og viðurkenndur í okkar samfélagi, að binda endi á meðgönguna, þótt almenna reglan sé að miða við sextán vikur. En slíkt gerist afar sjaldan. Það er þó þetta atriði, sérstaklega í sambandi við litningagalla, minna varðandi hjartagalla, sem fær sumt fólk til að velta fyrir sér hvort úrval eigi sér stað í móðurkviði.“

En hvers konar hjartagalla sjáið þið? Og sjáið þið alla?

„Í hugum flestra eru hjartagallar bara einn eða tveir eða nokkrir,“ segir Gunnlaugur. „En þeir eru fjölmargir og í rauninni er hægt að segja að engir tveir séu alveg eins. Ég líki þessu oft við tré – greinarnar eru aldrei alveg eins frá einu tré til annars innan sömu tegundar. Svona er þetta í náttúrunni almennt – það er enginn einstaklingur nákvæmlega eins og annar. En við lækarnir erum með greiningarnúmer á hjartagöllum og þau skipta nokkrum tugum. Almennt má segja að því alvarlegri sem hjartagallinn er þeim mun líklegri er að hann greinist við tuttugu vikna skoðunina. Við sjáum til dæmis ekki lítil op á milli hjartahólfanna, og sum þeirra eiga að vera opin í móðurkviði. Við sjáum þau ekki, enda hjartað bara nokkrir millimetrar að stærð á þessum tíma. Við sjáum fyrst og fremst meiriháttar vandamál, að það vanti jafnvel heilu hólfín, vanti æðar, tengingar séu vitlausar eða eitthvað slíkt.“

## Aðrar vísbendingar

Ómskoðun er helsta aðferðin við að greina hjartagalla á meðgöngunni, en lækna þekkja þó aðrar vísbendingar. „Fyrir það fyrsta er almennt vitað að um eitt prósent barna sem fæðast eru með hjartagalla. Svo eru ákveðnir hlutir sem auka líkur og það geta verið atriði sem snerta móðurina annars vegar og fóstrið hins vegar. Hjá mömmunni getur verið að hjartagallar séu algengir í fjölskyldunni, sem er reyndar mjög léttvægur áhættuþáttur, þetta er lítið ættgengt. Svo getur mamman hafa verið á einhverjum lyfjum sem við vitum að geta valdið

líkamsgöllum hjá fósturinu. Hún getur verið með ákveðna sjúkdóma sem auka líkurnar, svo sem sykursýki sem kallar á insúlíntöku. Einu sinni voru það Rauðir hundar, sem búið er að útrýma, en gátu valdið heyrmarleysi og hjartagalla. En ég vil þó undirstrika að þetta eru frekar léttvæg atriði, þau auka kannski áhættuna úr einu í þrjú til fimm prósent.

Hvað varðar fóstrið þá vitum við að hafi það greinst með litningagalla gæti það leitt til hjartagalla. Greinist fóstur til dæmis með Downs-heilkennið eru um helminglíkur á því að það sé með hjartagalla.“

Finnur mamman fyrir því að fóstrið sé með hjartagalla?

„Nei, það gerir hún aldrei. Og það er sama hvaða galla er um að ræða þá veldur hann ekki vandamálum í fósturlífi. Galli sem er ósambættanlegur við líf, þegar einstaklingur er fæddur, hann þolist fullkomlega í móðurkviði. Fóstrið þroskast, þyngist, heilinn verður í lagi og þetta helgast fyrst og fremst af því að fóstrið þarf aðeins að nota helminginn af hjarta sínu. Hjartað er í rauninni tvær pumpur, önnur



## Ferðasúrefnisvél Eclipse 2

- Súrefnisflæði í meira en 4 klukkutíma.
- Hægt er að stilla á stöðugt flæði eða skammta súrefni eftir hraða púls.
- Hægt að tengja í bíl, 12V.
- Þessi nýja vél framleiðir 3,000ml/mín.
- Sjálfvirkt viðvörunarkerfi – eykur öryggi

**FASTUS**

www.fastus.is  
580 3900  
Síðumúla 16

pumpar til lungnanna, hin til líkamans, en í móðurkviði þarf fóstrið ekki að nota þann hluta sem pumpar til lungnanna. Það er op á milli blóðrásanna þannig að ef það vantar hægra hólfið þá tekur það vinstra yfir í fósturlífinu eða öfugt. Þess vegna þolast allir hjartagallar í móðurkviði og móðirin finnur ekkert fyrir þeim, það eru alveg jafnmiklar hreyfingar, barnið þyngist og stækkar jafnmikið og meira að segja rétt eftir fæðingu lítur barnið alveg eins út og öll önnur börn. Þess vegna getur gerst að börn með hjartagalla séu send heim til sín eins og allt sé með felldu og koma svo fárveik aftur á spítalann einum eða tveimur dögum síðar. Í þessu felst einn aðalkostur þess að greina galla á meðgöngunni.“

### Bestu tæki sem völ er á

Hvað er langt síðan þið fóruð að geta greint hjartagalla í móðurlífi?

„Það hefur orðið gífurleg þróun á síðustu árum hvað varðar tækni, myndgæðin og svo framvegis,“ segir Gunnlaugur. „Og það er óhætt

að segja að hér á Barnaspítala Hringins höfum við yfir að ráða bestu tækjum sem völ er á til þessara nota. Síðustu tíu ár hefur tæknin verið sérstaklega ör hvað varðar myndgæðin og myndirnar verða alltaf skýrari og nákvæmari.“ En eru ekki enn hjartagallar að koma fyrst í ljós eftir fæðingu?

„Jú, ennþá eru að koma í ljós hjartagallar eftir fæðinguna og í raun eru hjartagallar að greinast á öllum aldri – jafnvel hjá fullorðnu fólki – þótt flestir greinist á nýburaskeiði. Það eru alvarlegustu gallarnir sem við greinum fyrir fæðingu eða þá rétt eftir hana, en almennt má segja að því alvarlegri sem hjartagallinn er því fyrr greinist hann. Það er lítill tilgangur fölginn í því að greina minniháttar hjartagalla fyrir fæðingu en getur haft hins vegar haft verulega áhrif og jafnvel skipt sköpum að greina þessa alvarlegri galla í fósturlífi.“

Birt áður í blaðinu Neistinn 1. tbl. 6. árg. 2009, hér með góðfúslegu leyfi ábm.



Vönduð hjúkrunarrúm og húsgögn í úrvali  
Þjónusta er byggir á þekkingu og gæðum

Verslunin er opin virka daga frá kl. 9 - 18



Eirberg

www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

# SIGUR VINNST HÉR

# 470 milljónir í pottinum

Stórglæsilegir skattfrjálsir vinningar

vinningaskrá 2010

## 1. flokkur

14. janúar

## 2. flokkur

5. febrúar

## 3. flokkur

5. mars

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	900	15.000	13.500.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2823</b>	<b>samtals:</b>	<b>40.200.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	900	15.000	13.500.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2823</b>	<b>samtals:</b>	<b>40.200.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

## 4. flokkur

7. apríl

## 5. flokkur

5. maí

## 6. flokkur

8. júní

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

## 7. flokkur

6. júlí

## 8. flokkur

5. ágúst

## 9. flokkur

7. september

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

## 10. flokkur

5. október

## 11. flokkur

5. nóvember

## 12. flokkur

7. desember

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	10	500.000	5.000.000
	10	100.000	1.000.000
	400	25.000	10.000.000
	800	15.000	12.000.000
Endatölvunningur	1500	5.000	7.500.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2723</b>	<b>samtals:</b>	<b>38.700.000</b>

	Fjöldi	Verðmæti	Alls
	1	3.000.000	3.000.000
	5	500.000	2.500.000
	20	100.000	2.000.000
	700	25.000	17.500.000
	900	15.000	13.500.000
Endatölvunningur	750	5.000	3.750.000
Aukavinningar	2	100.000	200.000
	<b>2378</b>	<b>samtals:</b>	<b>42.450.000</b>

Samtals fjöldi vinninga: 32.531

Verðmæti vinninga alls: 471.150.000 kr.

Enn fleiri vinna og enn fleiri njóta. Með samstöðu og vinarhug  
byggjum við upp endurhæfingu að Reykjalundi.

**40** milljónir  
í hverjum  
mánuði 2010

Fyrsti útdráttur verður 14. janúar 2010

Tryggðu þér sigurnúmer - þú veist aldrei nema röðin sé komin að þér

HAPPDRÆTTI



32.531 vinningar verða dregnir út á árinu. Miðaverð 1.000 kr.

... fyrir lífið sjálft

Pétur Bjarnason

# Múgsefjun og malbiksrokk



Eins og fjallað hefur verið um í fyrri blöðum, þá stóð SÍBS fyrir mörgum stórkostlegum skemmtunum í fjáröflunarskyni, einkum í byrjun sjötta áratugar síðustu aldar. Það má nefna hinn nafntogaða Sirkus Zoo, söngvarana Alice Babs með Charles Norman tríóinu, Snoddas, Hjördísi Scymberg, Söru Leander og Lars Rosén svo nokkur séu nefnd.

Hér verður hins vegar sagt frá skemmtunum sem SÍBS stóð fyrir í byrjun maí árið 1957 undir nafninu „Tónaregn“. Þessi tónleikar voru vel auglýstir í blöðum og þeirra því beðið með nokkurri eftirvæntingu Fyrstu tónleikarnir, af líklega alls 11, voru haldnir í Austurbæjarbíó á sjálfan verkalyösdaginn 1. maí 1957. Í fyrri hluta tónleikanna kom fram ný hljómsveit, Kvintett Gunnars Ormslev ásamt Helenu Eyjólfsdóttur, sem var aðeins fimmtán ára gömul. Í síðari hlutanum var svo ensk rokkhljómsveit, Tony Crombie and his Rockets sem hingað var fengin af þessu tilefni, enda rokkið að festa rætur og þegar farið að hneyksla marga.

Í Mbl. 3. maí 1957 stendur m.a. þetta:

*„Fyrrihluti tónleikanna gat ekki verið þeim seinni ólíkari. Hljómsveit Gunnars Ormslev lék þar ýmis vinsæl dægurlög, sem nú eru eftir á vinsældalistanum austanhafs og vestan. ... En íslensku hljómsveitarmennirnir voru eins og líflausar vaxbrúður borið saman við Bretana, en flestir munu samt sem áður kjósa vaxbrúðurnar – þegar til lengdar lætur. Á tónleikunum söng Helena Eyjólfsdóttir*

*nokkur lög við fágætlega góðar undirtektir áheyrenda. Hún er aðeins 15 ára, en þar kemur í ljós að náttúrugáfan vaknar snemma, og Helena hefur hlotið ríkulegan skerf hennar í vöggugjöf. Kynnir var Ólafur Stephensen. ...“*

Svo er það seinnihlutinn:

## „GÍFURLEG GEDÆSING

*Þessir tónleikar Tony Crombies voru hinir furðulegustu. Hljómsveitin er greinilega þrautþjálfuð og mjög framarlega í sinni röð. En það sem augljósast er þó er hve gífurlegir leikarar og látbragðslistamenn hljómsveitarmennirnir eru og hve undursýnt þeim er um að leika á allar tilfinningar og geðofsa áheyrenda. Var svo komið í fyrradag á hljómleikunum að nær allt húsið sönglaði rokkklögin, sem hljómsveitin lék hástöfum og fylgdi söngvara hljómsveitarinnar, sem söng fyrir til hins ýtrasta. ... hrópin og köllin, blístrið og ýlfrið yfirgnæfði stundum hinn taktfasta rokkslátt hljómsveitarinnar, húfum, höttum og yfirfrökkum var þeytt hátt í loft upp, unglingar stóðu upp í sætum sínum, böðuðu út höndunum og hrópuðu með mögnuðu hljómfallinu, unz hámarkinu var náð, þegar hópur unglinga stökk upp og tók til að rokka með æðisgegnu háttalagi um allan salinn. Var þá söngur áhorfenda og leikur hljómsveitarinnar sem var magnaður með mörgum hátölurum orðinn*

svo feiknlegur að einstakir tónar voru fyrir löngu kafnaðir í ofsalegum glymnum. Hlupu þá lögregluþjónar framan frá dyrum salarins niður gangana og stilltu til friðar.

## ROKKDANS Á MALBIKI

En hljómsveitin var þá greinilega örmagna orðin, hljómsveitarmennirnir höfðu sumir farið úr jókkunum og aðrir lagzt á gólfið af ofþreytu að ætla má, og augljóslega var ekki þurr þráður á neinum þeirra.

Að hljómleikunum loknum neitaði mannfjöldinn að fara út, en söng og stappaði í um hálf tíma og heimitaði meira spil. Ekki vildu Englendingarnir þó leika meira, sem vel mátti skilja, þar sem þeir voru örmagna eftir það sem á undan var gengið og lögðust nokkra stund til hvíldar að boði framkvæmdastjóra hljómsveitarinnar. Dreif þá mannfjöldinn út úr húsinu og hóf rokkdans á malbikinu fyrir utan kvikmyndahúsið. En tónlistina vantaði og innan stundar fóru hinir ungu dansendur hver heim til sín og lögðust rokkmóðir til hvíldar eftir erfiði kvöldsins.“

Þetta voru glefsur úr umfjöllun Morgunblaðsins. Öll dagblöðin, sem voru fimm á þessum tíma, fjölluðu um tónleikana og yfirleitt á heldur jákvæðum nótum, enda var öllum mikið í mun að SÍBS fengi sem mestan hagnað út úr þessum skemmtunum sem voru haldnar 10 eða 11 sinnum alls og skiluðu góðum hagnaði.

Í Vísi segir 2. maí: „Eftir hljómleikana í gærkvöldi varð að loka Tony Crombie og hljómsveitarmenn hans inni í hálf tíma til að láta þá jafna sig, því þeir voru útkeyrðir eftir hljómleikana, enda lágu þeir ekki á liði sínu frá fyrsta takti til hins síðasta, en aðdáendur sóttu fast eftir að komast í kynni við þá.

Annað eins rokk hefur hefur aldrei heyrst hér, sögðu hinir hrifnu rokkarar, sem í

rokkvímu byrjuðu að rokka á Snorrabraut eftir að eftir að hljómleikunum lauk.“

En svo þegar liður að lokum kveður „Spói“ sér hljóðs á síðum Vísis og segir sína skoðun á málinu undir fyrirsögninni:

## „Múgsefjun, öskur og hávaði

Þegar hafa verið haldnar níu

Tónaregnsskemmtanir og þá kominn tími til að minnst á fyrirbrigðið án þess að slík ummæli þurfi að hafa skaðvænleg áhrif á gróða aðstandenda.“

Hljómleikarnir upphefjast með leik Gunnars Ormslev og féлага hans. Hljómsveitin er skipuð afbragðsgóðum einstaklingum, en sem hljómsveit hefur hún enn ekki náð saman. Annars var hlutverk hennar á þessum hljómleikum fyrst og fremst, að annast undirleik fyrir hina fimmtán ára gömlu dægurlagasöngkonu Helenu Eyjólfsdóttur.

Helena er bráðefnileg söngkona með geðþekka framkomu og verður gaman að heyra til hennar eftir eitt tvö ár.

Síðari hluti tónleikanna var undirlagður af „Tony Crombie and his Rockets“.

Ofboðslegur hávaði, æðisgengin öskur og algjör múgsefjun. Þannig gæti stutt lýsing á síðari hluta hljómleikanna hljóðað. Það var ekki stanzað frá fyrsta lagi til hins síðasta. Hamagangurinn óskaplegur, en músikgæðin harla litil.

... Ég á eiginlega bágð með að trúá því að SÍBS sé viðriðið þessi ósköp. Sé svo, þá vona ég að húsfyllir verði þessi kvöld sem eftir eru, því hver vill ekki styðja SÍBS?“



Eins og áður hefur verið sagt frá hér í blaðinu skilaði Tónaregnið SÍBS um 80.000 krónum í hreinan hagnað sem þótti mjög gott. Samt sem áður töldu forsvarsmenn SÍBS að áhættan væri of mikil og kostnaður of hár, þó vel hefði gengið að þessu sinni. Því var hafnað boði um að Tommy Steele, sem þá var að gera það gott, kæmi hingað á vegum samtakanna og tónleikahald SÍBS með þessu móti lagðist því af.



Minning

# Guðmundur Svavar Jónsson

11.10.1931 – 07.08.2009

Á síðasta ári féll frá kær SÍBS-félagi og vinur, Guðmundur Svavar Jónsson. Hann var einn þeirra mörgu sem veiktust af berklum sem ungur maður, var trúr þeirri hugsjón sem frumkvöðlar SÍBS mörkuðu og hafði að leiðarljósi kjörorð sambandsins: „Að styðja sjúka til sjálfsbjargar“. Guðmundur Svavar vann mikið og óeigingjarnt starf í þágu SÍBS allt til hinsta dags, bæði á vettvangi Reykjavíkurdeildar SÍBS (nú Berklavarnar) og á vegum SÍBS. Hann var fulltrúi á þingum SÍBS, sat

í stjórn sambandsins árin 1962-1974 og aftur árin 2000-2004. Hann var fulltrúi í uppstillingarnefnd til stjórnarkjörs SÍBS frá árinu 2000 auk þess að eiga sæti í ýmsum nefndum og ráðum. Guðmundur Svavar var formaður Berklavarnar.

Undirritaðir starfsmenn SÍBS kynntust Guðmundi Svavari þegar við komum til starfa hjá SÍBS fyrir u.þ.b. áratug síðan. Fljótlega tókst með okkur vinátta og fyrir það viljum við þakka. Sérstaklega eru minnisstæðar heimsóknir okkar á heimili hans á Laugarvatni þar sem hann undi hag sínum vel í nágrenni við son sinn og hans fjölskyldu. Guðmundur Svavar var mannkostamaður sem hafði einlægan áhuga á starfi og framgangi SÍBS. Hann hafði rólegt yfirbragð en var fylginn



sér og gat verið fastur fyrir. Hann var gjarnan glettinn en ávallt á kærleiksrikan hátt. Hann hafði þann mikilvæga eiginleika að: „Horfa á glasið sem hálf fullt en leita leiða til að fylla það“. M.ö.o. sjá jákvæðar hliðar mála og leitast við að gera enn betur. Þessir eiginleikar eru sérstaklega dýrmætir þegar unnið er að hagsmunum fólks og komu sér vel í fjölþættu starfi hans í þágu SÍBS og gerðu það jafnframt að verkum að fólki leið vel í návist hans. Ósjaldan hringdum við

starfsmenn SÍBS í Guðmund Svavar og var hann jafnan fús til að gefa ráð og ef með þurfti að mæta á fundi í SÍBS-húsinu. Hann taldi það ekki eftir sér þó að hann byggji síðustu árin á Laugarvatni. Hann var þannig stöðugt hvetjandi og tilbúinn til að leggja hönd á plóg og leggjast á áramar í þágu SÍBS. Við viljum að leiðarlokum þakka Guðmundi Svavari farsæl störf í þágu SÍBS um leið og við vottum fjölskyldu og ástvinum hans innilega samúð. Guð blessi minningu Guðmundar Svavars Jónssonar.

F.h. stjórnar og starfsfólks SÍBS,  
Helgi Hróðmarsson  
Pétur Bjarnason

# Fyrir lífið sjálft

## Að fá fólk til að kaupa miða - og eiga hann áfram

### Kynning á happdrætti má ekki að vera happdrætti

Umhverfi og möguleikar kynningarefnis hefur tekið stökkbreytingum síðastliðinn áratug. Hægt er að horfa á sjónvarp frá öllum heimsálfum á fjölda heimila, ný blöð rísa og hniga, útvarpsrásir sömuleiðis. Netið, síminn, umhverfið – allt nýtt fyrir skilaboð – stöðugt áreiti. Fólk flakkar milli rása, skannar blöð með hraði eða jafnvel ekki. Samkeppnin um athyglina er hörð. Það krefst þekkingar og hnitmiðaðrar áætlunar að ná árangri í markaðssetningu við þessar aðstæður þegar takmarkað fjármagn er til staðar. Mikilvægt er að þekkja líkurnar á að sá, sem ætlað er að ná til, lesi, heyri eða sjái viðkomandi miðil á réttum tíma. Ekki síður mikilvægt er að þekkja vænlega markhópa og hegðun þeirra jafnhliða því að þekkja möguleika hvers miðils. Kannanir eru sterkur grunnur til þessarar þekkingaröflunar. Þekking ein og sér dugir hins vegar ekki í kynningarstarfi. Það þarf líka og ekki síður að kunna að nýta hana, senda rétt skilaboð, skapa rétt hughrif, hreyfa fólk til aðgerða. Síðast en ekki síst kallar góð kynningarvinna á þekkingu á vörunni sjálfri, málefninu, markmiðum og stefnu. Nauðsynlegt er til árangurs að sá hópur sem stjórnar kynningarmálum Happdrættisins, hafi þessa þekkingu eða afli hennar ásamt yfirsýn og tækjum til þess að viðhalda henni. Með þetta í farteskinu er kynningaráætlun mörkuð og herferð sköpuð. Hvort sú vinna gengur vel upp eða ekki ræðst að síðustu af innsæi, reynslu, hugvitsemi og virðingu fyrir verkinu.

### Happdrætti er athyglisverð leið Íslendinga til samhjalpar

Þau tæp tuttugu ár sem H:N markaðssamskipti hefur unnið að kynningarmálum Happdrættis SÍBS við hlið starfsfólks happdrættisins hefur virðing og væntumþykja á verkefninu verið leiðarhnoð. Happdrætti SÍBS sem er eitt þriggja flokkahappdrætta og var áður vöruhappdrætti hefur í gegnum tíðina beitt hugvitssemi í samkeppninni happdrættismarkaði sem einnig telur lottó og getraunir, þar sem oft eru háar fjárhæðir í boði í beinhörðum peningum, jafnvel vikulega með miklu og samfelldu auglýsingaréiti. Leiðarljósið er alltaf það sama, það er ávinningurinn fyrir happdrættið sjálft og málstaðinn þegar upp er staðið. Vert er að vekja athygli á góðum anda innan samkeppninnar enda er ljóst að gangi einum aðilanum vel eru stærkar líkur á að það gildi einnig um aðra. Þessi

leið til samhjalpar á sterkan samhljóm meðal Íslendinga.

### Hvað, hvar og hvernig?

Helstu leiðir til að koma kynningarefni á framfæri eru í gegnum almannatengsl, beina markaðssókn og beinar auglýsingar. Þessar leiðir hefur Happdrætti SÍBS nýtt markvisst og með athyglisverðum árangri. Beinar auglýsingar, rétt eins og margt annað efni í fjölmiðlum, eru þess eðlis að þeim er ætlað að hreyfa við fólk – fá það til að mynda sér skoðun og jafnvel hreyfa það til aðgerða. Ætla mætti í fljótu bragði að það væri einfalt mál – bara vera nógu fyndinn, nógu hrópanði eða nógu bjóðandi. Við vitum hins vegar að öllu er hægt að ofbjóða – ekki síst í auglýsingum. Þar er margs að gæta. Í þessum efnum eins og flestu er það þekkingin, innsæið og reynslan sem skiptir sköpum. Fyrirsagnir eins og sú sem leiddi gullverðlaunaherferðina fyrir tuttugu árum: “Lífið er margbrotið happdrætti” með mynd af stúlku á hækjum gangandi yfir götu í skammdeginu eru engin tilviljun, heldur niðurstaða mörkuð af ofangreindu. Sama gildir um aðra verðlaunaherferð okkar “Öll viljum við vinna” með mynd af ræstitækni á tíma lægðar í atvinnu. Í raun gildir það um allar herferðir okkar, það skiptir máli að vinna í takt við tíðarandann – líðan fólksins sem við erum að tala við.

Eðli málsins samkvæmt er mjög misjafnt hvað höfðar til fólks, sama gildir um auglýsingar. Við könnumst mörg við að hafa hvorki skilið eða líkað það sem fram er borið. Sennilega er efnið þá ekki ætlað okkur heldur öðrum markhópum og ef til vill birtist það ekki heldur í réttu umhverfi, stund og stað. Svo kemur það auðvitað líka fyrir að auglýsingaefni hrindir þeim frá sér sem ætlunin er að höfða til.

### Setjum okkur markið – og vinnum sigra

Kynningarstefna Happdrættis SÍBS er afar skýr, áherslan er tvískipt; annars vegar á málefnið og hins vegar ávinning og vinningsmöguleika miðaeigenda. Slagorðið okkar “fyrir lífið sjálft” hafa ýmsir reynt að næla sér í en það er svo tengt Happdrætti SÍBS að þær tilraunir hafa allar mistekist. Undir því slagorði vinnum við sigra, suma smáa, aðra stærra. Happdrættið í samvinnu við H:N markaðssamskipti hefur byggt upp víðtæka

þekkingu á markhópnum og hvernig líklegast er að ná til hans – hreyfa hann til þátttöku. Staðfesta í stefnu hefur reynst heilladrjúg, breytingar og tilraunir eru unnar af nákvæmni. Fyrir hver áramót er áætlun næsta árs unnin, leiðin mörkuð og henni fylgt markvisst í anda stefnunnar – innan þeirra marka sem fjárhagur og aðstæður leyfa. Það er hollt að líta yfir farinn veg – unnið verk, læra af því og sækja þangað

vitneskju til að byggja á, treysta stoðirnar og gera enn betur. Starfsfólk Happraættisins getur verið stolt af árangrinum. Með þeirri skemmtilegu blöndu af kjarki og varkárni sem einkennir starfið tókst að byggja traustan grunn, Happraætti SÍBS er enn hornsteinninn í mikilvægri uppbyggingu sem bætir líf þúsunda – það vinnur fyrir lífið sjálf.

## Gjöf til Reykjalundar



Auður afhenti Birgi ávísun fyrir gjöfinni

Nýlega samþykkti happraættisnefnd SÍBS, með staðfestingu stjórnar SÍBS, að færa Reykjalundi að gjöf fimm milljónir króna í tilefni af 60 ára afmæli Happraættis SÍBS til kaupa á tækjum eða búnaði sem fyrir endurhæfingarstöðina. Ákveðið var af framkvæmdaráði Reykjalundar að kaupa blöðruskanna. Truflanir á starfsemi þvagblöðru eru oft fylgikvillar ákveðinna taugasjúkdóma. Með blöðruskanna er hægt að mæla þvagmagn í blöðru án óþæginda fyrir sjúkling, en án hans þyrfti erfiðari aðgerðir. Einnig var ákveðið að kaupa lyftibúnað fyrir fatlaða, sem settur verður upp í tveimur sjúkrastofum, sem eru með samliggjandi snyrtiaðstöðu. Pétur Bjarnason, framkvæmdastjóri happraættisins ávarpaði Reykjalundarfólk og lýsti tildrögum

gjafarinnar og Auður Ólafsdóttir afhenti Reykjalundi síðan ávísun fyrir hönd happraættisnefndar og stjórnar SÍBS. Birgir Gunnarsson veitti henni móttöku fyrir hönd Reykjalundar og þakkaði gjöfina og þann hlýhug sem að baki býr. Hann sagði þessa gjöf koma sér mjög vel til að bæta enn aðstöðu á Reykjalundi. Auk þeirra voru viðstaddir nokkrir gestir bæði frá höfuðstöðvum SÍBS og Reykjalundi. Þær Hafdís Gunnbjörnsdóttir hjúkrunarstjóri á tauga- og hæfingarsviði og Sigurlaug Arngrímsdóttir hjúkrunarstjóri á nýrri legudeild sýndu meðferð skannans og lýstu helstu kostum hans, sem eru verulegir að þeirra mati. Happraættið hefur í árána rás lagt verulegar fjárhæðir til Reykjalundar, svo skiptir milljörðum króna. Þau framlög eru bundin við stofnframkvæmdir samkvæmt lögum. Þessi peningagjöf var óbundin af slíku og til ráðstöfunar skv. mati framkvæmdaráðs Reykjalundar.



PB.

Sigurlaug Arngrímsdóttir og Hafdís Gunnbjörnsdóttir útskýra notkun nýja skannans

## Formannafundur í Múlalundi



Sigurður formaður setti fundinn og stjórnaði honum

Föstudaginn 8. janúar var haldinn formannafundur SÍBS í Múlalundi, en formannafundur skal halda annað hvert ár, milli þinga. Þangað mæta stjórnarmenn og félagsráð SÍBS ásamt framkvæmdastjórnnum svið og stofnana sambandsins.

Sigurður Rúnar Sigurjónsson, formaður SÍBS, setti fundinn og stjórnaði honum.

Á fundinum voru fluttar skýrslur um starfsemi sviða og stofnana sambandsins, ásamt yfirliti um helstu verkefni og stöðuna. Formaður flutti skýrslu af hálfu stjórnarinnar og skýrði frá helstu verkefnum hennar frá síðasta þingi. Meðal þess var innleiðing nýs skipulags, sem samþykkt var á þinginu, þar sem stofnanir SÍBS voru færðar undir stjórn SÍBS og margvíslegar breytingar á skipulagi sambandsins, sem verið er að vinna að á vegum stjórnarinnar.

SÍBS stendur eftir atvikum vel í erfiðu árferði. Áfall varð nýlega vegna gjaldþrots leigjanda á Reykjalundi, sem rak plastframleiðslu. Við því verður brugðist með nýjum áformum, m.a. mun starfsemi Múlalundar að mestu flytjast á landssvæði Reykjalundar og fleiri ráðagerðir eru uppi.

Afkoma samstæðureiknings stofnana og sviða SÍBS er góð.

Fundaraðstaða í Múlalundi er mjög góð og fram voru bornar góðar veitingar. Nokkrir fundarmenn gátu þess með söknuði, að þetta yrði síðasti formannafundur sem þar yrði haldinn, því húsnæðið hefur verið selt.

## SÍBS hlaut hvatningarverðlaun ÖBÍ

### Fyrirmyndaraðgengi að SÍBS húsinu

Á undanförmum árum hefur verið unnið markvisst að því að bæta aðstöðu í SÍBS húsinu í Síðumúla 6. Umhverfi hússins hefur verið lagfært og fegrað, m.a. með því að lóðin hefur verið ræktað upp og snyrt ásamt því að plantað hefur verið trjágróðri og blómum í brekku á bak við húsið. Þá hafa verið afmörkuð og malbikuð rúmgóð bílastæði, settur var hiti í stéttir við húsið og útbúin aðstaða fyrir hjólastóla við allar útidyr. Á sama hátt hefur verið bætt aðgengi innanhúss, útbúið salerni fyrir fatlaða og lyfta fyrir hjólastóla á milli hæða. Stjórn og starfsfólk SÍBS og Happdrættis SÍBS hefur lagt metnað sinn í að gera aðstöðuna sem besta. Í nóvember s.l. fékk svo SÍBS verðlaun frá ÖBÍ fyrir þetta framtak, sjá eftirfarandi frétt af mbl.is: „Öryrkjabandalag Íslands veitti Hvatningarverðlaun ÖBÍ í þriðja sinn, þann 3. nóvember s.l. sem er alþjóðadagur fatlaðra.



Edda Heiðrún Backman hlaut verðlaun í flokki einstaklinga, SÍBS í flokki fyrirtækja og Öskjuhlíðarskóli í flokki stofnana.

Forseti Íslands afhenti verðlaunin, en hann er verndari þeirra.

Verðlaunin eru veitt til þeirra sem stuðlað hafa að einu samfélagi fyrir alla. Þeir sem þykja hafa skarað fram úr og endurspeglad nútímalegar áherslur um jafnrétti, sjálfstætt líf og þátttöku fatlaðra í samfélaginu voru verðlaunaðir.

Edda Heiðrún varð verðlaunuð fyrir mikinn styrk, kjark og áræðni í að bæta aðstöðu sjúkra og fatlaðra, m.a. með söfnunaráttakinu „Á rás fyrir Grensás“.

Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga var verðlaunað fyrir fyrirmyndaraðgengi við SÍBS-húsið, Síðumúla 6.

Öskjuhlíðarskóli var verðlaunaður fyrir að gera nemendur hæfa til þátttöku í samfélaginu á sem flestum sviðum eftir því sem geta þeirra leyfir. Verðlaunaafhendingin fór fram í Salnum í Kópavogi að viðstöddu fjölmenni.“

# Mælingar á blóðfitu, blóðþrýstingi- og súrefnismettun



Beðið mælingar.

Sunnudaginn 10. janúar s.l. var opið hús hjá SÍBS í Síðumúla 6 í Reykjavík. Allt starfsfólk Happprættis SÍBS var önnum kafið við að svara í síma, afgreiða þá sem lögðu leið í húsið til að endurnýja happprættismiðana sína eða kaupa nýja, en nýtt happprættisár byrjar í janúar. Fyrsti útdráttur ársins fór fram 14. janúar.

Aðildarfélag SÍBS stóðu fyrir mælingum á blóðfitu, blóðþrýstingi og súrefnismettun undir handleiðslu Hjartaheilla.

Fjöldi sjálfboðaliða innan SÍBS mætti og lögðust allir á eitt að gera þennan dag sem skemmtilegastan. Allir sem mættu í Síðumúlan fengu boli, penna, rautt hjarta á þrjóni og bæklinga. Einnig voru í boði mynddiskar um kæfisvefn, um astma- og ofnæmi, Gretti þroskasögu hjartasjúklings og Sigur lífsins sem segir farsæla sögu SÍBS. Myndirnar voru jafnframt sýndar á staðnum.

Þegar fólkið kom í mælingarnar fékk það númeraða miða, tóku yfir 300 manns númer og þegar mest var þá biðu um 100 manns eftir mælingu. Reynt var að stytta þeim biðina með ávöxtum, safa og myndasýningum og tóku allir þessu með bros á vör.

Í fyrstu var lagt af stað með 5 mælingastöðvar en fljótlega kom í ljós að fjölga þurfti stöðvum svo tvær stöðvar voru settar upp til viðbótar og störfuðu því 7 manns við mælingarnar en fólkið sem sá um mælingarnar er allt fólk sem tengist SÍBS á einhvern hátt. Frá Reykjalundi komu hjúkrunarfræðingarnir Þórunn Guðmundsdóttir, Guðbjörg Pétursdóttir og Jóhanna Jakobsdóttir. Einnig var Jóna Ósk Ásgeirsdóttir hjúkrunarfræðingur við mælingar en hún starfaði í mörg ár á hjartadeild Landspítalans og er félagsmaður í Hjartaheill, Kristín Þóra

Sverrisdóttir, Margrét Albertsdóttir og Ásgeir Þór Árnason sem sá um að öll tæki og tól væru í lagi.

Alls voru skráðar niðurstöður 246 mælinga þennan dag. Mælinganiðurstöður eru í takt við þær mælingar sem Hjartaheill hefur staðið fyrir s.l. 10 ár en þess má geta að fyrsta mæling Hjartaheilla fór fram í Stykkishólmi 18. nóvember 2000. Mikil reynsla er því til staðar hjá Hjartaheill og SÍBS við slíkar mælingar en fyrirhugað er að „SÍBS lestin“ fari um Suðurland síðar á þessu ári.

Samantekt Ásgeir Þór Árnason  
Myndir Pétur Bjarnason



Bolabragð Kristjáns Smith voru vinsæl.



Þrír gestir til Hjartaheilla.



Pétur Bjarnason:

# Nýtt happdrættisár

HAPPDRÆTTI

60 ára



...fyrir lífið sjálf

Á síðasta ári fagnaði Happdrætti SÍBS sextíu ára afmæli sínu og af því tilefni var ýmislegt um að vera. Framleiddir voru bolir með merki happdrættisins og þeim dreift víðs vegar, m.a. hjá HL stöðinni í Reykjavík, hjá umboðinu í Síðumúla og á ferðum SÍBS lestarinnar. Alls munu um 3.000 bolir hafa verið framleiddir og þeim dreift. Þá er á boðstólum sérmerktur brjóstsykur og vinningaskráin tók að nokkru mið af þessum tímamótum.

Sent var bréf til allra jafnaldra happdrættisins sem til náðist, þeim færðar heillaóskir í tilefni af sextugsafmæli sínu á árinu og gefinn happdrættismiði sem gildi í næsta útdrætti á eftir útsendingunni. Ekki fengi þó alveg allir senda miða og nokkrir hringdu og spurðu hverju sætti. Við eftirgrennslan kom í ljós að þeir sem hafa bannmerki í þjóðskrá við fjölpósti birtast ekki á útsendingarlistum af þessu tagi og þar lá skýringin. Margir góðir vinningar féllu á þessa happdrættismiða, m.a. komu tveir fimm hundruð þúsund króna vinningar í þennan hóp. Þá tók stjórn happdrættisins ákvörðun um að færa Reykjalundi veglega gjöf á happdrættisárinu. Ákveðið var að hún yrði að upphæð kr. fimm milljónir og ráðstöfun þess fjár falin framkvæmdastjórn Reykjalundar. Keyptur var blöðruskanni og lyftibúnaður fyrir fatlaða, eins og sjá má í frétt hér annars staðar í blaðinu.

Á nýju happdrættisári verður lögð áhersla á sparnað og aðhald í rekstri happdrættisins. Í

venjulegu árferði hefði miðaverð hækkað fyrir ári síðan til þess að mæta verðbólgu og ört hækkandi verðlagi. Stjórn Happdrættis SÍBS mat það svo að slíkt væri ekki ráðlagt þá, og ekki heldur nú enda hækka tekjur fólks nánast ekkert og því almennt úr minna að spila. Engir vöruvinningar verða þetta árið, heldur verða allir vinningar greiddir út í peningum. Hæstu vinningar verða kr. þrjár milljónir í hverjum mánuði en lægstu vinningar á vinningaskrá verða nú kr. 15.000 í stað 12.000 áður. Áfram verða þó lægstu vinningarnir kr. 5.000 sem dregnir eru út á endatölu í hverjum mánuði. Endatöluvinningar hafa mælst vel fyrir, en margir velja sér númer með hliðsjón af endatölu og geta því fengið marga vinninga í sama útdrætti. Reyndar er ekkert því til fyrirstöðu að þeir sem fá vinning á endatölu fái líka vinning á vinningaskránni, því þetta tvennt er alveg ótengt. Fjöldi vinninga er rúmlega 32.500 og verðmæti þeirra eru rúmar fjögur hundruð og sjötíu milljónir króna. Þrátt fyrir erfitt árferði og þrengingar í þjóðfélaginu þá hefur Happdrætti SÍBS áfram notið stuðnings og velvildar og fyrir það eru færðar sérstakar þakkir. Við litum á það sem viðurkenningu á nauðsynlegu starfi SÍBS, hvort heldur er á sviði endurhæfingar hjá Reykjalundi og Múlalundi, þjónustu sem veitt er í Múlabæ og Hlíðabæ eða félagsstarfs og þjónustu sem er hjá SÍBS og aðildafélögum þess.

Happdrætti SÍBS



MOSFELLSBÆR



Portfarma



FÉLAG IÐN- OG TÆKNIGREINA

www.fit.is

ER LÍFIÐ ERFITT?  
HJÁLPARSÍMI  
RAUÐA KRÖSSINS  
ER OPINN

1717

Síminn er bakhjart Hjálparsíma Rauða krossins | Rauði kross Íslands



Hrafnista


í Reykjavík og Hafnarfirði



HS ORKA HF



# Krossdíttan

		ORKA	RIS- UR	YNDI	KLAFI SIGTI	REYND- AR	ÞJÓTA KROKS- INS	HRYÐJA GREMJI	ÞJAST
		GÆFU ERLEND- IS				ALPAST EIRUM			OKU- MANN BJARTUR
		SNIGIL- SKEL HLÝFA						SKAP ÞÖKK	
FÖT	↓	PLINNAR SPROTA KRAS			BOLI NUDD			ÞÞÓTTA FELAG HEKKADI	
	↳			NISKU- ÞUKI VILJUGUR					KLÍR- YRÐI
KRAFS- AR SKRAF	↳		LÍBLUG HEY- SÆTI			HREBSLU HÖRU			v
	↳	INNI- LEIKI KVABBA				STOR NESTIS- ÞOKA			
IMYND- UN UTAN	↳		PRÖNG GEGNSÆ		NISTI KAK		GREINA NABBI		
	↳	MÆTUR LOKKI		GRÖPA ÞAGJARN				BERG- MÁL RÍKA	
DUGLEG- UR LYK	↳		ERGI- LEGLUR PANTUR				FLAN HAND- ÞJATLA		KIM- MELI
	↳	UNDIR- FORULL HREBSLU				ÞURFU ÖFRIDUR			ÖSKUR
SÝK- ING	↓		GRAT- RUKUR SNEMMA			KANTUR HEST			
	↳		HVÍLDI MORKIN		LANA ILL- MENNI		STOR- GRYLL VAF- ANUM		
VALDIN LEGT ÞARÐA	↳	FERÐA- LAG SKARÐUR		SPILA- BÖGN SÍÐA			FJALLS- BRUN BORDA		ÓLOUR
	↳					ÖVISSU STRÁÐI			BAKKI
	↓	SOLAR- HRING MÚKVI		GÆNS- LAUSA PLANTA				ÖBLAST LJÓMI	
SLEIPI			TVÍ- HLJÓÐI KEYRI		KLETTAR EKKI FYLGÐU				
ÞILLI OFN	↳			BYRST ÞUKI			KULL- LÍÐU HYSKIN		
	↳	ÞEGAR	GLAÐI SVEFN			ANGI BELÞAKA			STAKT
LIT- HLITAR	↳			SEM DAUÐI	v		FLJÓT- LUM	DRYKK- UR HREINN	FARFA
	↳		ÖNLIGA ÞYNGDAR- EINING	RÖLT					GANG- FLÓTUR DREIFA
LEÐJA		KNÉPA		SNEÐD- LUM			ÞAKAFI		
▨	↳						FLJÓT- LEGA		

NÝTT OG ENDURBÆTT LIÐ-AKTÍN ÁN GLÚKÓSAMÍNS



# Fjórföld virkni!

*LIÐ-AKTÍN QUATRO* inniheldur 4 virk efni sem gegna mikilvægu hlutverki í uppbyggingu og viðhaldi á heilbrigðu brjóski og liðamótum



## Hyaluron sýra

Í öllum liðamótum er seigfljótandi vökvi sem nefnist liðvökvi. Helsta hlutverk hans er að smyrja og viðhalda mykt í liðamótum og liðbrjóski. Hyaluron sýra er eitt af meginefnum liðvökva og er hana einnig að finna í brjóski. Eitt mikilvægasta hlutverk Hyaluron síru er að auka seiglu liðvökvans, draga úr núningi og tryggja mykt í hreyfingum liðamóta.

## Kondróítín sulfat

Eitt algengasta byggingarefnið í liðbrjóski. Helsta verkun kondróítíns er að hemja niðurbrotshvata sem brjóta niður brjósk í liðum. Kondróítín hamlar einnig bólgumyndun og vinnur gegn slitgigt.

## Omega-3

Inniheldur fitusýrurnar EPA og DHA. Talið er að Omega-3 geti dregið úr stirðleika og verkjum.

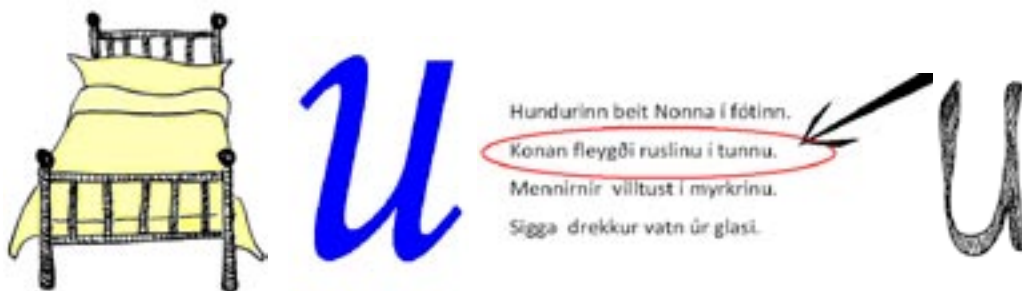
## Rose Hip+C-Vítamín

Rose hip hefur reynst vel til að draga úr verkjum hjá þeim sem þjást af liðvandamálum. Það vinnur vel með C-vítamíni sem hefur mikilvægu hlutverki að gegna í framleiðslu líkamans á kollageni. Kollagen er prótein og er meginuppistaðan í ýmsum tengivefjum og sinum líkamans.

**LIÐ-AKTÍN QUATRO**  
er gott fyrir liði undir álagi  
og úr sér gengna liði



**heilsa**  
-hafðu það gott



Prenn vegleg verðlaun verða veitt fyrir réttar lausnir: 1. verðlaun er keltneskur kross úr gulli og silkitrefill, 2. verðlaun er verndargripur úr silfri og silkitrefill, og 3. verðlaun er keltneskur kross úr silfri ásamt silkitrefli. Sendið ráðningar fyrir 15. febrúar. 2010, merkt myndagáta, til SÍBS, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.

Lausnin er: \_\_\_\_\_

Sendandi: \_\_\_\_\_

Heimili: \_\_\_\_\_ Sími: \_\_\_\_\_

Ef þú vilt ekki skemma blaðið má senda lausnina á ljósrituðu blaði.

**Lausn síðustu myndagátu var þessi:** Friðarverðlaun Nóbels runnu til forseta Bandaríkjanna.

Dregið hefur verið úr lausnum í síðustu myndagátu og féllu verðlaun þannig:

1. verðlaun hlaut Rannveig Haraldsdóttir, Suðurengi 22, 800 Selfossi
2. verðlaun hlaut Margrét Kristín Jónsdóttir, Austurströnd 8, 170 Seltjarnarnesi
3. verðlaun hlaut Hinrik G. Ásgeirsson, Vallargerði 36, 200 Kópavogi

Verðlaunahafar hafa fengið vinningana senda. Við óskum þeim til hamingju og þökkum öllum þeim sem sendu inn lausnir á myndagátunni.

## Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað okkar

About Fish Islandi ehf.,  
Austurströnd 3, Seltjarnarnesi  
Aðalmálun sf., Bræðraborgarstíg  
13, Reykjavík  
Akrahreppur  
Antik bólstrun, Langholtsvegi  
128, Reykjavík  
ARGOS ehf. Arkitektastofa Grétars  
og Stefáns, Eyjaslóð 9, Reykjavík  
Á. Guðmundsson, Bæjarlind 8-10,  
Kópavogi  
Á stofunni arkitektar,  
Bergstaðastræti 10a, Reykjavík  
Árni Helgason ehf., Strandgötu  
22, Ólafsfirði  
Árvík hf., Garðatorgi 3, Garðabæ  
Ásklif ehf., Eskivöllum 7,  
Hafnarfirði  
Átak sf., Snægili 3b, Akureyri  
Bessi ehf., Sóleyjargötu 8,  
Vestmannaeyjum  
Beta líf – Borgarhóll ehf.,  
Kringlunni 8-12, Reykjavík  
Bifreiðastillingar Nicolai, Faxafeni  
12, Reykjavík  
Bifreiðastillingin ehf., Smiðjuvegi  
40d, Kópavogi  
Bifreiðastöð Þórðar Þ.  
Þórðarsonar, Dalbraut 6, Akranesi  
Bílamálun Halldórs Þ.  
Nikulássonar sf., Funahöfða 3,  
Reykjavík  
Bílasala Íslands ehf., Skógarhlíð  
10, Reykjavík  
Bílasmiðurinn, Bildshöfða 16,  
Reykjavík  
Bílaverið ehf., Sindragötu 14,  
Ísafirði  
Bílaverkstæði Muggs, Strandvegi  
65, Vestmannaeyjum  
Blaðamannafélag Íslands,  
Síðumúla 32, Reykjavík

Blikksmiðurinn hf., Malarhöfða 8,  
Reykjavík  
Borgarbókasafn Reykjavíkur,  
Tryggvagötu 15, Reykjavík  
Borgarverk ehf., Sólbakka 17-19,  
Borgarnesi  
Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi  
7, Garðabæ  
Bókasafn Mosfellsbæjar, Þverholti  
2, Mosfellsbæ  
Bókasafn Vestmanneyja, v/  
Ráðhúströð, Vestmanneyjum  
Bu.is ehf., Stórolfsvelli, Hvolsvelli  
Bæjar- og héraðsbókasafnið  
Ísafirði  
Danica sjávarafurðir hf.,  
Suðurgötu 10, Reykjavík  
DK hugbúnaður, Hlíðasmára 17,  
Kópavogi  
Efling - stéttarfélag, Sætúni 1,  
Reykjavík  
Efnalaug Mosfellsbæjar, Háholti  
14, Mosfellsbæ  
Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 31,  
Reykjavík  
Eldhestar ehf., Völlum, Hveragerði  
Eldvörn ehf., Smiðjuvöllum 17,  
Reykjavík  
Endurvinnslan, Knarrarvogi 4,  
Reykjavík  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Farmanna og fiskimannasamband  
Íslands  
Fasteignamarkaðurinn, Óðinsgötu  
4, Reykjavík  
Félag íslenskra hljómlistarmanna,  
Rauðagerði 27, Reykjavík  
Fiskmarkaður Bolungarvíkur  
og Suðureyrar, Hafnargötu 12,  
Bolungarvík  
Fínpússning ehf., Íshella 2,  
Hafnarfirði

Fjarðargrjót ehf., Furuhlíð 4,  
Hafnarfirði  
Fjármálaeftirlitið, Suðurlandsbraut  
52, Reykjavík  
Fjörukráin, Strandgötu 55,  
Hafnarfirði  
Fljótdalshérað  
Flóahreppur  
Frár ehf., Hásteinsvegi 49,  
Vestmannaeyjum  
Frostfiskur ehf., Hafnarskeiði 6,  
Þorlákshöfn  
Fyrir vestan ehf., Aðalstræti 9,  
Reykjavík  
GA Smiðajárn, Skútuvogi 4,  
Reykjavík  
Garðabær  
Garðplöntusalan Gróandi,  
Grásteinum, Mosfellsbæ  
Gámaþjónusta Vestfjarða,  
Kirkjubóli III, Ísafirði  
Gáski ehf., Bolholti 6 og Mjódd,  
Reykjavík  
GB Tjónaviðgerðir, Draghálsi 8,  
Reykjavík  
Gítarskóli Ólfs Gauks, Síðumúla  
17, Reykjavík  
Gjögur hf., Hafnargötu 18,  
Grindavík  
Glertækni, Völuteig 21,  
Mosfellsbæ  
Glófaxi ehf., Ármúla 42, Reykjavík  
Grillhúsið, Tryggvagötu 10,  
Reykjavík  
Grund, dvalar- og  
hjúkrunarheimili, Hringbraut 50,  
Reykjavík  
Grundarfjarðarkirkja  
GS varahlutir, Bildshöfða 14,  
Reykjavík  
Gull- og silfursmiðjan,  
Álfabakka 14b, Reykjavík

# Tekur þú lyf?

## Þarft þú að nota lyf að staðaldri?

Stjórnvöld hafa gert verulegar  
breytingar á greiðsluþátttöku  
í lyfjakostnaði í algengum  
lyfjaflokkum. Kynntu þér  
rétt þinn á [www.lfi.is](http://www.lfi.is),  
vef Lyfjafræðingafélags  
Íslands og/eða fáðu ráðgjöf hjá  
lækninum þínum eða í næsta apóteki.

Kynntu þér þinn rétt á [lfi.is](http://lfi.is)

Frumtök • Hjartaheill • Beinvernd • Lyfjafræðingafélag Íslands



Starfsgreinasamband Íslands



## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað okkar

Gullberg, Langatanga 5,  
Seyðisfirði  
Gullkistan, Frakkastíg 10,  
Reykjavík  
Gunnar Eggertsson hf.,  
Sundagörðum 6, Reykjavík  
Hafgæði sf., Fiskislóð 47,  
Reykjavík  
Hagabakarí, Hraunbergi 4,  
Reykjavík  
Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7,  
Ísafirði  
Harka ehf., Hamarshöfða 7,  
Reykjavík  
Heilsustofnun NLFÍ, Grænumörk  
10, Hveragerði  
Heimilisprýði ehf., við Hallarmúla,  
Reykjavík  
Helgason og Co, Gylfaflöt 24-30,  
Reykjavík  
Héðinn - Schindler lyftur, Lyngási  
8, Garðabæ  
Hitastýring, Ármúla 16, Reykjavík  
Hitaveita Egilsstaða og Fella  
Hjálpæðisherinn á Íslandi,  
Kirkjustræti 2, Reykjavík  
Hlín blómahús, Sveinsstöðum v/  
Álafossvog, Mosfellsbæ  
Hótel Leifur Eiríksson,  
Skólavörðustíg 45, Reykjavík  
Húsasmiðurinn, Hrynjarhöfða 6,  
Reykjavík  
Höfðakaffi, Vagnhöfða 11,  
Reykjavík  
Höldur - Bílaleiga Akureyrar,  
Skeifunni 9, Reykjavík  
Iceland Seafood ehf.,  
Köllunarklettsvegi 2, Reykjavík  
Ísfélag Vestmannaeyja, Strandgötu  
28, Vestmannaeyjum  
Ísfugl, Reykjavegi 36, Mosfellsbæ  
Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a,  
Kópavogi  
Ísloft, blikk- og stálsmiðja,  
Bíldshöfða 12, Reykjavík  
Íspólar, Köllunarklettsvegi 1,  
Reykjavík  
Jens Guðjónsson ehf., Stigahlíð  
45, Reykjavík  
Jón Sigmundsson,  
skartgripaverslun, Laugavegi 5,  
Reykjavík  
Karl Kristmanns, umboðs- og  
heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19,  
Vestmannaeyjum  
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1,  
Sauðárkróki  
KG fiskverkun, Hafnargötu 6, Rifi  
Kjaran ehf., Síðumúla 12-14,  
Reykjavík  
Kjarnaæði hf., Fjölhnisgötu 1b,  
Akureyri  
Kjósarhreppur  
KOM almannatengsl, Borgartúni  
20, Reykjavík  
Kópavogsbær  
Kumbaravogur, Stokkseyri  
Kúltúra Glæsibæ, Álfheimum 74,  
Reykjavík  
Landslag ehf., Skólavörðustíg 11,  
Reykjavík  
Landsnet hf., Gylfaflöt 9,

Reykjavík  
Landssamband slökkviliðs- og  
sjúkraflutningamanna  
Láshúsið ehf., Bíldshöfða 16,  
Reykjavík  
Leturprent ehf., Dugguvogi 12,  
Reykjavík  
Lífstykkiabúðin ehf., Laugavegi  
82, Reykjavík  
Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59,  
Fáskrúðsfirði  
Maður lifandi, Borgartúni 24,  
Reykjavík  
Malbikunarstöðin Hlaðbær Colas,  
Hringhellu 6, Hafnarfirði  
Mjöllnir, vörubílstjórafélag,  
Hrísmýri 1, Selfossi  
Mýrdalshreppur  
Nónvarða ehf., Bárðarási 6,  
Hellissandi  
Oddi, Eyrargötu 1, Patreksfirði  
Ólafur Þorsteinsson, Vatnagörðum  
4, Reykjavík  
Parketþjónustan Falleg gólf ehf.,  
Nesbala 25, Seltjarnarnesi  
Parlogis, Krókhálsi 14, Reykjavík  
Pétursey ehf., Flötum 31,  
Vestmannaeyjum  
Pílus, hársnyrtistofa, Þverholti 2,  
Mosfellsbæ  
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 10b,  
Reykjavík  
Pottþétt ehf., Hjallalandi 30,  
Reykjavík  
Rafgeymasalan ehf., Dalshrauni  
17, Hafnarfirði  
Rafmiðlun ehf., Ögurharfi 8,  
Kópavogi  
Rafrún, Gjótuhrauni 8, Hafnarfirði  
Rafsvið sf., Þorláksgæisla 100,  
Reykjavík  
Rafvirkjaþjónustan ehf., Torfufelli  
11, Reykjavík  
Raffþjónusta Ingólfs ehf., Víðiteig  
24, Mosfellsbæ  
Reykjanesbær  
Rétt - Val ehf., Flugumýri 16b,  
Mosfellsbæ  
Rolf Johansen og co ehf.,  
Skútuvogi 10a, Reykjavík  
Runólfur Hallfredsson ehf.,  
Álmskógum 1, Akranesi  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða,  
Gagnheiði 35, Selfossi  
S. Ármann Magússon, Skútuvogi  
12j, Reykjavík  
Sandgerðisbær  
Selecta, Fossaleyni 21, Reykjavík  
Seljakirkja  
Set ehf., Eyrarvegi 41, Selfossi  
Seyðisfjarðarkaupstaður  
SFR, stéttarfélag í  
almannaþjónustu, Grettisgötu 89,  
Reykjavík  
Sigurbjörn ehf., Grund, Grimsey  
Sildarvinnslan, Neskaupsstað  
Sjómannafélag Íslands, Skipholti  
50d, Reykjavík  
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar,  
Kirkjubraut 28, Akranesi  
Sjúkraþjálfun Íslands,  
Suðurlandsbraut 34, Orkuhúsinu,

Reykjavík  
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf.,  
Þverholti 8, Reykjavík  
Skinney - Þinganes,  
Krosseyrarvegi 1, Höfn  
Skorradalshreppur  
Skorri ehf., Bíldshöfða 12,  
Reykjavík  
Skóbúð Húsavíkur, Garðarsbraut  
13, Húsavík  
Skúlason og Jónsson ehf.,  
Skútuvogi 6, Reykjavík  
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins,  
Skógarhlíð 14, Reykjavík  
Smáalind ehf., Þorsgötu 10,  
Patreksfirði  
Smurstöðin ehf., Dalvegi 16a,  
Kópavogi  
Snæfell hf., Hafnargötu 9,  
Stykkishólmi  
Stéttarfélagið Samstaða,  
Þverbraut 1, Blönduósi  
Stilling, Skeifunni 11, Reykjavík  
Stólpi ehf., Klettagörðum 5,  
Reykjavík  
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17,  
Reykjavík  
Súðavíkurhreppur  
Svalbarðshreppur  
Sveitarfélagið Ölfus  
Tandur, Hesthálsi 12, Reykjavík  
Tannlæknastofa Einars, Skólavegi  
10, Reykjanessbæ  
Teiknistofan Óðinstorgi,  
Óðinsgötu 7, Reykjavík  
Tónskóli Sigursveins D.  
Kristinssonar, Engjateigi 1,  
Reykjavík  
Tónspil ehf., Hafnarbraut 22,  
Neskaupsstað  
Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar,  
Súðavogi 54, Reykjavík  
Útfararstofa Íslands, Suðurhlíð 35,  
Reykjavík  
Útflutningsráð, Borgartúni 35,  
Reykjavík  
Vefur ehf., Hagaföt 2, Garðabæ  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Verslunin Vísir, Laugavegi 1,  
Reykjavík  
Vélsmiðja Ísafjarðar, Mjósundi 1,  
Ísafirði  
Vélsmiðjan Sveinn hf., Flugumýri  
6, Mosfellsbæ  
Vignir G. Jónsson hf.,  
Smiðjuvöllum 4, Akranesi  
Vísir ehf., Hafnargötu 16,  
Grindavík  
VR, Kringlunni 7, Reykjavík  
Ögurvík, Týsgötu 1, Reykjavík  
Önn ehf., verkfræðistofa,  
Eiðistorgi 15, Seltjarnarnesi

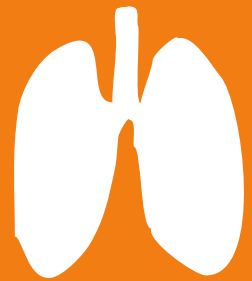


## HEFUR ÞÚ SÉÐ SKAMMDEGIS- ÞUNGLYNDI?

Ef vetrardrugginn dregur þig niður þá getur hjálpað að auka hreyfingu og nýta alla birtu sem gefst. Gönguferð í hádeginu margborgar sig.



LÝÐHEILSUSTÖÐ  
- lífið heil



LOFTFÉLAGIÐ  
ÁHUGAFÓLK UM ÖNDUN

## Hefur þú farið í lungnamælingu?

Tíðni lungnasjúkdóma hefur verið vaxandi á Íslandi á undanförunum árum, einkum langvinn lungnateppa.

Loftfélagið er samvinnuverkefni áhugafólks um öndun sem hefur sett sér það markmið að snúa við þessari óheillavænlegu þróun með því meðal annars að bæta greiningu og efla fræðslu um lungnasjúkdóma. Í baráttunni gegn lungnasjúkdómum hefur meginverkefni Loftfélagsins verið að endurnýja tækjakost heilsugæslunnar til lungnamælinga svo þær megi verða að föstum lið í almennu heilbrigðiseftirliti. Lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline er bakhjarl Loftfélagsins.



GlaxoSmithKline

Lungnamælingar eru mikilvægar við greiningu, eftirlit og meðferð lungnasjúkdóma