

SIBS

27. árgangur : 3. tölublað : nóvember 2011

BLAÐIÐ



ÍSLENDINGAR:
**FEITASTA NORÐUR-
LANDAÞJÓÐIN!**

Náðu í nýja innlitakortið okkar!



Nýir litir
og fullt af
góðum
hugmyndum!

 **málning**
- það segir sig sjálft -

Útsöluaðilar Málningar: BYKO Kópavogi • BYKO Granda • Litaver Grensásvegi • BYKO Kauptún • BYKO Akranesi • Axel Þórarinnsson málarameistari, Borgarnesi • Snæpottur Grundarfirði • Virkið Hellissandi • Núpur byggingavöruverslun, Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson málarameistari, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki • BYKO Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • BYKO Reyðarfirði • G.T. Vík Egilsstöðum • Verslunin PAN, Neskaupstað • BYKO Selfossi • Miðstöðin Vestmannaeyjum • BYKO Keflavík

- 3 Samdrátturinn
- 4 Offita sem lýðheilsuvandamál
- 6 Offitumeðferð á Reykjalundi
- 10 Næring – skiptir hún máli?
- 14 Ekki á morgun heldur núna
- 18 Jafnvægi er lífsstíll
- 20 Hreyfing er grundvallaratriði
- 22 Hugsanir, hegðun og tilfinningar
- 24 Holt og gott á Reykjalundi
- 26 Samstarfshópur um líffæragjafir stofnaður
- 26 Heimsleikar líffæraþega

SÍBS-BLAÐIÐ

27. árgangur : 3 tölublað : nóv. 2011

ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinn@internet.is

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 10.000 eintök

leiðari



Dagný Erna Lárusdóttir, formaður SÍBS

Samdrátturinn

Nú þegar ég sest niður til að skrifa þessar línur eru örfáir dagar liðnir frá því að fjárhagsáætlun fyrir árið 2012 var lögð fram.

Það sem stingur einna helst í augum er hinn mikli samdráttur sem orðið hefur í þeim málaflökkum er síst skyldi, heilbrigðismálum, menntamálum og löggæslu.

Samdráttur undanfarinna þriggja ára hefur komið illa niður á sjúklingum og öryrkjum. Almennungur hefur ríkan skilning á því að spara þurfi í heilbrigðis-kerfinu og ýmsar sparnaðarleiðir sem farnar hafa verið hafa tekist nokkuð vel. Nú er hins vegar svo komið að varla er hægt að spara meira án þess að það komi verulega niður á þeim sem síst skyldi, langveikum sjúklingum, öryrkjum og öldruðum.

Samkvæmt fjálagafrumvarpi næsta árs verða heildartekjur ríkissjóðs 552 milljarðar. Skera á niður um 1,5–3% í velferðarmálum, svo sem heilbrigðisþjónustu, skólamálum, löggæslu, bótakerfum og sjúkratryggingum. Við fyrstu sýn virðist þetta ekki vera há upphæð, niðurskurður til heilbrigðismála er um tveir milljarðar.


Eins og áður segir er vandséð hvernig eigi að spara meira án þess að það komi niður á þjónustunni. Það sem gerir þessar sparnaðaraðgerðir ríkis-

stjórnarinnar svo erfiðar og umdeildar er að þær eru oft á tíðum ekki nógu hnitmiðaðar. Sterkar vísbendingar eru um að þær skapi meiri kostnað en það sem sparast. Dregið hefur verið úr greiðslum til sjúkraþjálfunar um 23%. Sjúkraþjálfun er árangursrík leið til að bæta lífsgæði sjúklinga. Þeir sem eiga kost á sjúkraþjálfun ná fyrir heilsu, nota minna af lyfjum og þurfa síður að leggjast inn á sjúkrahús.

Því miður hafa stjórnvöld ekki gripið til neinna mótvægisáðgerða samhliða hinum mikla niðurskurði.

Upplýsingagjöf og fræðsla til sjúklinga er lítil, markvisst forvarnarstarf er lítið og ekki nægilega vel skipulagt.

Þá er það verulegt áhyggjuefni að ungir lækmar snúi ekki heim að námi loknu. Reynslan sýnir að því lengur sem lækmar starfa erlendis minnka líkur á því að þeir snúi aftur heim. Þá fjölga einnig þeim læknum sem starfa erlendis í hlutastarfi. Hætta er á að einhverjir þessara lækna, margir þeirra sérfræðingar með mikla starfsreynslu, hverfi alfarið til starfa erlendis.

Nauðsynlegt er að ríkisstjórnin taki á þessu máli og finni leiðir til að efla og tryggja starfsskilyrði lækna á Íslandi. Hætt er við því að innan tíðar verði hér læknaaskortur ef ekkert er að gert. 



SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með á sjöunda þúsund félagsmanna. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Múlalund.





Ludvig Guðmundsson, yfirlæknir offitu- og næringarsviðs

Offita sem lýðheilsuvandamál

Offita og ofþyngd hefur fylgt mannkyninu gegnum tíðina, en var áður fyrr mjög sjaldgæf og nánast algjörlega bundin þeim sem betur máttu sín, höfðingjum og fyrimönnum. Það er ekki fyrr en á allra síðustu áratugum, eftir seinni heimsstyrjöld, sem offita fer að verða útbreidd í samfélaginu og verður „almenningsseign“.

Feitari en frændur okkar

Offita hefur færst stöðugt meira í vöxt, sérstaklega síðustu þrjá áratugina og er orðin það mikil að farið er að tala um hana sem alheimsfaraldur. Ísland hefur ekki farið varhluta af þessari þróun og er ástand hér á landi talsvert verra en á hinum Norðurlöndunum. Við fylgjum fast á hæla Bandaríkjamönnum í þróuninni og er sennilegt að holdafar Íslendinga sé svipað og hvítra Bandaríkjamanna.

Samkvæmt rannsókn Lýðheilsustöðvar/Landlæknis frá 2007, sem byggir á eigin upplýsingum þátttakenda um hæð og þyngd (sennilega er um vanmat að ræða) eru um 20% fullorðinna of feitir og 40% til viðbótar of þungir. Árið 1990 voru 8,5% of feitir samkvæmt svipaðri rannsókn.

Ofþyngd og offita barna óx mjög hratt á síðustu áratugum 20. aldar, offita fjórfaldaðist frá 1980-2000. Þessi þróun virðist, góðu heilli, hafa stöðvast á síðustu árum, en viðsnúningur er ekki sjáanlegur ennþá. Í dag eru um 21% grunnskólabarna of þung og um fjórðungur þeirra of feit eða rúm 5% barna á þeim aldri.

Þannig má ætla að um 160.000 Íslendingar séu yfir æskilegri þyngd og af þeim séu 50-55.000 of feitir. Þessar tölur segja ekki allt því offita ungs fólks hefur aukist enn meira en tölurnar segja til um og sama gildir um alvarleg stig offitu.

Lakari heilsa og lífsgæði

Offita er áhyggjuefni vegna þess hve slæm áhrif hún hefur á heilsu fólks og lífsgæði. Alþjóða


heilbrigðisstofnunin (WHO) talar um offitu sem sjúkdóm (BMI>30) og telur offitusjúkdóminn vera meðal allra alvarlegustu heilsufarsvandamála nútímans.

Heilsufarslegar afleiðingar offitu eru mjög margbættar. Þær eru ekki aðeins afleiðing offitunnar einnar, heldur tengjast eflaust einnig þeim slæmu lífnaðarháttum sem leiða til þess að fólk fitnar. Þannig hafa léleg næring og næringarefnaskortur, hreyfingarleysi og margt annað áhrif. Þá veldur sjálfsoánægja og lágt sjálfsmat og depurð sem oft fylgir offitunni mikilli skerðingu á lífsgæðum.

Listi yfir þá sjúkdóma og heilsuþrest sem offita stuðlar að er of langur fyrir umfjöllun hér. Afleiðingar hennar leiða til aukinnar dánartíðni og skemmri ævi sem afleiðing sjúkdóma eins og sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma, kæfisvefns og krabbameina. Hún skerðir einnig lífsgæði vegna verkjavandamála, andlegrar vanlíðunar, mæði og þreytu. Þá leiðir hún til verulegra félagslegra vandamála vegna skertrar getu og möguleika til þátttöku í daglegu lífi og lystisemdum lífsins.

Loks er verulegt áhyggjuefni slæm áhrif offitu mæðra á meðgöngu og fæðingar, sem auk áhættu fyrir móðurina getur einnig skaðað barnið til skemmri og lengri tíma.

Þegar allt þetta er skoðað er ljóst að þörf er mjög markvissra og víðfeðmra aðgerða til að snúa málum til betri vegar. Forvarnir eru nauðsynlegar til að reyna að stemma stigu við þessari þróun. Þær þurfa að byggja á margbættum samfélagslegum aðgerðum og ekki minnst hugarfarsbreytingum.

Samhliða forvörnum er einnig nauðsynlegt að styðja þá sem þegar eru orðnir of feitir til að ná tókum á ofþyngd sinni og slæmum lífsháttum. Reykjalundur hefur verið í fararbroddi í offitumeðferð á Íslandi og verður fjallað um þá starfsemi í þessu blaði. 

Ísland 2007:
20% fullorðinna
of feitir og 40% til
viðbótar of þungir.
Holdafar okkar er
svipað og hvítra
Bandaríkjamanna.

Stuðningssúla – öryggi á heimilinu

- Stillanlegt handfang
- Auðveld uppsetning
- Hámarksþyngd 136 kg.

Verð: 49.750 kr.



Opið virka daga kl. 9 - 18 og á laugardögum kl. 11 - 16 • Sími 569 3100 • Stórhöfða 25 • www.eirberg.is



Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Alefli - Byggingaverktakar
Parabakka 2
Arev verðbréfafyrirtæki
Bankastræti 5
Arkitektastofa Finns & Hilmars
Bergstaðastræti 10a
Arkís - Arkitektar
Höfðatúni 2
ÁK Sjúkraþjálfun
Skjólsoðlum 3
Áltak
Fossaleyni 8
Áman
Háteigsvegi 1
Árbæjarapótek
Hraunbæ 115
Árnason - Faktor
Guðríðarstíg 2-4
Árni Reynisson
Skiptiholti 50d
Áræði
Seljugerði 10

Ásbjörn Ólafsson
Köllunarklettsvegi 6
B.B. Bílasalan
Smiðshöfða 17
Barnalæknaþjónustan
Egilsögðu 3 Domus Med
Bifreiðastillingar Nicolai
Faxafeni 12
Bílasmiðurinn
Bíldshöfða 16
Björn Traustason
Vogalandi 1
Bláðamannafélag Íslands
Síðumúla 23
Blikksmiðurinn
Malarhöfða 8
Blómabúð Árbæjar
Hraunbæ 102
Blómabúðin Hlíðablóm
Háaleitisbraut 68
Boreal - ferðaþjónusta
Austurbergi 18
Borgarbílastöðin
Skúlatúni 2

Bókhaldsstofan Stemma
Sundaborg 3
Bókhaldsþjónusta Arnar
Ingólfssonar
Nethyl 2a
Bólstrun Ásgríms
Bergstaðastræti 2
Broadway
Ármúla 9
Danica sjávarafurðir
Suðurgötu 10
Deli
Bankastræti 14
Devitos Pizza við Hlemm
Laugavegi 126
Dyrasímaþjónusta Gestis
Langagerði 4
E. Wang Tannlækningar
Vegmúla 2
Efling stéttarfélag
Sætúni 1
Efnalaugin Katla
Laugarásvegi 1

Eignamiðlunin
Síðumúla 21
Eignaskipting
Unufelli 34
Einar Ben, veitingahús
Veltusundi 1
Elam
Faxafeni 14
Endurskoðun og reikningshald
Bíldshöfða 12
Ernst & Young
Borgartúni 30
Eyrir fjárfestingafélag
Skólavörðustíg 13
Fasteignasalan Ásbyrgi
Suðurlandsbraut 54
Fasteignasalan Húsið
Suðurlandsbraut 50
Faxaflióahafnir
Tryggvagötu 17
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Borgartúni 33
Félag skipstjórnarmanna
Grensásvegi 13



Bestir í bílúðskiptum.
30 ára reynsla fagmanna.
3ja ára ábyrgð á allri vinnu.



Grettisgötu 87 • 105 Reykjavík
Símar 552 5755 & 552 5780
bilrudan@bilrudan.is • www.bilrudan.is



Ludvig Guðmundsson, yfirlæknir og
Olga Björk Guðmundsdóttir, hjúkrunarstjóri offitusviðs

Offitumeðferð á Reykjalundi

Offitumeðferð á Reykjalundi á sér langa sögu. Framan af var hún eingöngu hugsuð fyrir þá sem komu af öðrum heilsufarsástæðum á hin ýmsu meðferðarsvið en þurftu að léttast til að ná betri árangri í sinni endurhæfingu.

Í kjölfarið fóru læknar, sem urðu varir við að þessum málum var sinnt á Reykjalundi, að vísa fólki hingað gagngert til offitumeðferðar. Undir aldamótin var þetta orðið talsvert algengt. Það leiddi til þess að ákveðið var að hefja sjálfstæða offitumeðferð og gerður um það þjónustusamningur við heilbrigðisráðuneytið.

*Endurhæfing hentar vel
heilsu og forvörnum.
Hennar brögðin best ég tel
til bjargar oss frá mörnum.*

Það sem studdi þessa ákvörðun enn frekar var sú þekking að offitumeðferð skilar bestum árangri ef hún er fjölþætt og unnin í þverfaglegri teymisvinnu, en þar er endurhæfing með forskot á aðra innan heilbrigðisþjónustunnar.

Fyrsti þjónustusamningurinn

Þegar Reykjalundur og heilbrigðisráðuneytið gerðu með sér fyrsta þjónustusamninginn, sem tók gildi í janúar 2001, var kveðið á um að 25 offitusjúklingar fengju þar meðferð á ári hverju. Það kom strax í ljós að þetta var langt frá því að mæta þörfum. Það bárust að jafnaði um 250–270 beiðnir árlega um offitumeðferð og er svo enn. Fyrstu árin voru því hátt í 60 sjúklingar á ári teknir til offitumeðferðar.

Þegar þjónustusamningurinn var endurskoðaður árið 2007, var samið um að auka offitumeðferðina í 90–110 manns árlega. Það er

því enn langt í land með að hægt sé að koma til móts við eftirspurn eftir slíkri meðferð hér á offitusviði Reykjalundar. Vegna þessa hefur bið eftir meðferð verið að lengjast og er nú komin í 16–17 mánuði.

Á þeim tæpu 11 árum sem sjálfstætt offituteymi hefur verið starfrækt hefur meðferðin tekið miklum breytingum og mönnun einnig breyst talsvert. Í fyrstu var meðferðin skipulögð með sama sniði og tíðkast hafði á Reykjalundi, það er að segja fólk var tekið inn beint af biðlista og var innskrifað í 6 vikur og meðferð þar með lokið.

Meðferðin

Til að mæta þörfum þeirra fjölmörgu skjólstaðinga sem eru á biðlista er þeim boðið á námskeið fjótlega eftir að beiðni berst. Námskeiðið er í formi fræðslu og ráðlegginga um hvernig best sé að takast á við offituvandann sem fyrst. Eftir að ákvörðun hefur verið tekin um breytt líferni er áhugavötin oft hvað sterkust og vilji til breytinga mikill. Stuðningur er þá mikilvægur. Þessi námskeið hafa gefist vel og þátttakendur hafa lýst yfir ánægju með þau.

Skipulag meðferðar er þannig að hún hefst á göngudeild. Sá hluti meðferðarinnar er mislangur allt eftir því hvernig fólki gengur, en gerð er krafa um að fólk sýni vilja til að takast á við nauðsynlegar lífsháttabreytingar og sé komið af stað með þær. Síðan tekur við dagdeildarmeðferð sem er skipulögð sem einstaklingsmiðuð hópmeðferð þrjá hálfra daga

Náum aðeins að sinna þriðjungi eftirspurnar á ári. Biðlistar lengjast og biðtíminn nú 16 – 17 mánuðir.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Félagsbústaðir
Hallveigastíg 1
Fjárfestingamiðlun Íslands
Síðumúla 35
Flugskóli Helga Jónssonar
Reykjavíkurlflugvelli
Forum Lögmenn
Aðalstræti 6 - 5.hæð
Fótoval
Skiopholti 50b
G.B. Tjónaviðgerðir
Draghálsi 6-9
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Kringlunni 8-12 p.h.5185
Gallerí Fold
Rauðarárstíg 14
Gallerý Fiskur
Nethyl 2
Gjögur
Kringlunni 7
Gleraugnasalan 65 slf
Laugavegi 65
Glermenn
Heiðarási 22
Glófaxi blikksmiðja
Ármúla 42
Grandakaffi
Grandagarði 101
Grétar Guðmundsson
Bröttugötu 3 b
Guðmundur Arason Smíðajárn
Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson
Borgartúni 34
Gull & silfur
Laugavegi 52
Gúmmívinnustofan SP
Skiopholti 35
Hafgæði sf.
Fiskislóð 47
Halli Gullsmiður
Bankastræti 6
Harka
Hamarshöfða 7
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Óðinsgötu 4
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hraunbæ 119
Hársnyrtistofan Aida
Blönduhlíð 35
Heilsubrunnurinn
Kirkjuteigi 21
Heyrnar- og talmeina- stöð
Íslands
Háaleitisbraut 1
Hjá Dúdda
Engjateigi 17-19
Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs
Gylfaflöt 3
HM Flutningar
Vesturbergi 53
Hollt og Gott
Fosshálsi 1
Hóperðabjónusta Reykjavíkur
Brúnastöðum 3
Hótel Cabin
Borgartúni 32
Hótel Leifur Eiríksson
Skólavörðustíg 45
Hreysti
Skeifunni 19
Hrif - Heilsuefling innan
fyrirtækja
Ármúla 44
Hugsjá
Ármúla 36

Húsgagnaverslunin Öndvegi -
Lifum
Síðumúla 30
Höfðakaffi
Vagnhöfða 11
Höll
Síðumúla 24
Iceland Seafood
Köllunarkelttsvegi 2
Iðjuþjálfafélag Íslands
Borgartúni 6
Iðntré
Draghálsi 10
Innnes
Fossaleyni 21
INOX
Smíðshöfða 13
Íslandspóstur
Stórhöfða 29
Íslensk erfðagreining
Sturlugötu 8
Ís-spor
Síðumúla 17
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir
Fylkisvegi 6
J.S. Gunnarsson
Fossaleyni 10
Járn og gler
Skútuvogi 1h
Jens Guðjónsson
Síðumúla 35
Jón og Óskar
Laugavegi 61
K. Norðfjörð
Skiopholti 50c
Kaffi Roma
Laugavegi 118
Keiluhöllin
Pósthólf 8500
Kemis
Breiðhöfða 15
Kjörgarður
Laugavegi 59
Knattspyrnufélagið Víkingur
Traðarlandi 1
KOM Almennatengsl
Höfðatúni 2
Kóral sf.
Vesturgötu 55
Lagnalagerinn
fosshálsi 27
Lambafell
Bakkastöðum 81
Landssamband lögreglumanna
Grettisgötu 89
Landssamband slökkviliðs- og
sjúkraflutningamanna
Brautarholti 30
Láshúsið
Bíldshöfða 16
Leðurverkstæðið sf.
Víðimel 35
Leiguval
Kleppsmýrarvegi 8
LETURPRENT
Dugguvogi 12
Litir og föndur - Handlist
Skólavörðustíg 12
LP-Verk - Byggingafélgja
Kleppsvægi 48
Löggildir Endurskoðendur
Hverafold 1-3
Lögmennsstofa Magnúsar
Baldurssonar
Engjateigi 9



Er ráðstefna eða fundur á döfinni?

■ Hjá **Iceland Congress** vinnur vel menntað og sérhæft starfsfólk með yfir tuttugu ára reynslu á sínu sviði. Við aðstoðum viðskiptavini okkar við að skipuleggja og undirbúa allar stærðir og gerðir af fundum, ráðstefnum og öðrum atburðum. **Iceland Congress** býður persónulega þjónustu og hefur áhuga á þér og þínum markmiðum.

ICELAND CONGRESS

Eskihö 3 ■ 105 Reykjavík ■ S: 552 9500 ■ info@icelandcongress.is ■ www.icelandcongress.is

Löndun
Kjalarvogi 21 Box 1517
Markaðsráð kindakjöts
Bændahöllinni v/Hagatorg
Málaramiðstöðin
Hverafold 49a
Menntaskólinn í Reykjavík v.
bókasafns
Lækjargötu 7
Menntasvísindasvið Háskóla
Íslands
v/ Stakkahlíð
Merkismenn
Ármúla 36
Mirage sf.
Lyngríma 3
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
Hátúni 12b
NASA-BONO
v/Austurvöll pósth. 1003
Nautica
Laugarásvegi 14
North Properties
Pverási 25
Orkuvirki
Tunguhálsi 3
Ó. Johnsson & Kaaber
Tunguhálsi 1
PARK INN Ísland
Ármúla 9
Parlogis
Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson
Vatnssígur 15 íb.901
PG Þjónusta
Klukkuríma 1
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b
Hátúni 10b
PM Endurvinnsla
Gufunesi
Potturinn og pannan - Þríeining
Brautarholti 22
Rafey
Hamrahlíð 33
Rafsvið sf.
Þorláksgaelsla 100
Raftækjabjónustan sf.
Lágúla 8 - Kjallari
Rafval
Skógarseli 33
Rafvirkjabjónustan
Torfufelli 11
Reikniver
Knarrarvogi 4
Rolf Johansen & co.
Skútuvogi 10a
Samtök atvinnulífsins
Borgartúni 35
Samtök starfsmanna
fjármálafyrirtækja
Nethyl 2e
Seljahlíð, heimili aldraðra
Hjallaseli 55
Síma- og tölvulagnir
Kirkjustétt 34
Sjálfsbjörg landssamband
fatlaðra
Hátúni 12
Sjálftæðisflokkurinn
Háaleitisbraut 1
Sjómannaþingsráð
Laugarási Hrafnistu
Sjósport
Flúðaseli 81
Sjónvík
Borgartúni 27



Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausn 3 - Hentar einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki

Skráning hafin - Næsta námskeið hefst í lok október

HEILSUBORG
Þegar þú vilt fá það besta út úr lífnu!

Að námskeiðinu standa læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfari, næringarfræðingur, íþróttfræðingar og sálfræðingar!

Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is



Heildarmeðferðartími er 3 – 3,5 ár til að festa lífsstílsbreytingar í sessi.

í viku. Hún er tvískipt, fyrst fimm vikur og eftir hálf tveggja ár þá aftur í þrjár vikur. Að því loknu er eftirfylgd í 2 ár með 6 endurkomum alls. Heildarmeðferðartími er því 3–3,5 ár. Markmiðið með þessu skipulagi er að reyna að tryggja að atferlisbreytingarnar, sem leitast er við að koma til leiðar, festist í sessi og verði varanlegar.

Hópmeðferðarformið hefur gefist vel og er bæði hvetjandi og styðjandi fyrir skjólstæðinga. Við skilgreinum offitumeðferðina sem atferlismótandi meðferð til eðlilegra, heilbrigðra lífshátta og unnið er með hverskyns lífsstílsbreytingar. Meðferðarmarkmið eru bætt heilsa og lífsgæði en ekki eingöngu þyngdartap. Meðferðin er byggð upp sem víðtæk atferlismeðferð þar sem unnið er með andlega, líkamlega og félagslega þætti í lífi fólks. Einstökum þáttum meðferðarinnar eru gerð nánari skil hér í blaðinu.

Offituteymið

Árið 2001 hófst samstarf Reykjalundar og handlæknisdeildar Landspítala um meðferð við alvarlegri offitu. Samstarfið snýst um það að Reykjalundur undirbýr og velur fólk til magahjáveituaðgerðar og fylgir þeim eftir ásamt Landspítala að aðgerð lokinni. Þetta samstarf hefur gefið mjög góða raun, bæði í góðum árangri af aðgerðunum og tiltölulega fáum fylgikvillum. Það hefur vakið talsverða athygli á hinum Norðurlöndunum og verið fyrirmynd fyrir skipulag aðgerða þar. Hingað hafa komið ótal hópar fólks sem vinna að offitumeðferð til að kynna sér meðferðina hér. Skurðlæknarnir og yfirlæknir offitu- og næringarsviðsins hafa verið fengnir til að segja frá meðferðinni á þingum og fundum erlendis.

Lögð hefur verið áhersla á að gera árangursmat á meðferðinni og fleiri rannsóknir. Gagnasöfnun hjá okkur hefur tekið mið af að slíkt sé mögulegt.

Þannig hafa margir meistaranemar í sálfræði, íþrotta- og heilbrigðisvísindum, næringarfræðum og lýðheilsufræðum unnið eða eru að vinna lokaverkefni sín hjá okkur. Þessar rannsóknir eru meðal annars notaðar til að breyta og bæta meðferðina auk þess að afla annarrar þekkingar sem tengist offitu.

Offituteymið hefur kynnt starf sitt víða hérlendis og meðal annars haldið tvö námskeið fyrir heilsugæslustarfsmenn um offitumeðferð og farið á nokkra staði í sama skyni. Kristnesspítali í Eyjafirði hóf fyrir nokkrum árum meðferð offeittra á sínu starfssvæði og nýtti sér reynslu okkar. Heilsustofnun HNLFI í Hveragerði hefur einnig komið og kynnt sér meðferðina. Líkamsræktarstöðin Heilsuborg og margar heilsugæslustöðvar hafa einnig notað reynslu okkar við skipulagningu meðferðar hjá sér. Þannig hefur okkur tekist að breiða út aðferðafræði okkar og verið öðrum hvatning til að sinna þessum brýna heilbrigðisvanda.

Framtíðin

Offita og heilsufarslegar afleiðingar hafa vaxið hröðum skrefum. Beiðnafjöldi til offitu- og næringarsviðs hefur verið í takti við þá þróun og búast má við að fjöldi beiðna eigi enn eftir að aukast.

Sérstaða offitumeðferðar á Reykjalundi er mikil umfram önnur meðferðarúrræði er bjóðast. Offita er samspil margra þátta sem þarf að vinna með á heildrænan hátt og sem langtímaverkefni.

Til að mæta þeirri þörf sem til staðar er í dag í þjóðfélaginu þyrfti að auka slíka þjónustu þar sem offitusviðið annar ekki eftirspurninni. Mikil vakning er í gangi um bættan og betri lífsstíl og tækifærin til forvarna og offitumeðferðar gríðarleg. **SIBS**



Artur L. Pálsson
frankverkslöfvi



Jóhannur Jónsson
útfararstjafi



Þrúanna Árnadóttir
útfararstjafi



Sveinur Magnússon
útfararstjafi



Hugdís Jónsdóttir
útfararstjafi



Guðmundur Þorbjörnsson
útfararstjafi



Þorsteinn Elíasson
útfararstjafi



Elbert Jónsson
útfararstjafi

REYNSLA • UMHYGGJA • TRAUST

Þegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar



**ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA**

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • www.utfor.is

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Sjúkraþjálfun Héðins
Álfabakka 14
Sjúkraþjálfun styrkur
Höfðabakki 9
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K.
Ottesen
Hraunsteigi 14
Skarhúsið
Laugavegi 44
Skípavörur
Súðarvogi 9
Skolþhrensun Ásgeirs
Unufelli 13
Skorri
Bíldshöfða 12
Skógræktarfélag Reykjavíkur
v/Elliðavatn
Skúlason & Jónsson
Skútuvogi 6
Slökkvilið
Höfuðborgarsvæðisins
Skógarhlíð 14
SM Kvótaping
Laugavegi 170-172
Snyrtisetrið- Húðfegrarstofa
Barónsstíg 47
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ
Efstalandi 26
Snæland Grímsson
Hóptferðabílar
Langhóltsvegi 115
SP Tannréttingar
Álfabakka 14
Stansverk
Hamarshöfða 7

Stálprýði
Súðarvogi 34
Stepp
Ármúla 32
Storkurinn
Laugavegi 59
Stólpi
Klettagörðum 5
Suzuki bílar
Skeifunni 17
Sýningakerfi
Sóltúni 20
Tandur
Hesthálsi 12
Tannálfur sf.
Píngholtsstræti 11
Tannlæknastofa Björns
Porvaldssonar
Síðumúla 25
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Ingunnar M.
Friðleifsdóttur
Vínlandsleið 16
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Réttarholtsvegi 3
Tannréttingar sf.
Snorrabraut 29
Tennis- og badminton- félag
Reykjavíkur
Gnoðarvogi 1
THG Arkitektar
Faxafeni 9

Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræð
Keldum v/Vesturlandsv
Tónlistarskólinn í Reykjavík
Skiopholti 33
Tónskóli Sigursveins D.
Kristinssonar
Engjateig 1
Trésmiðja Magnúsar F.
Jónssonar sf.
Súðarvogi 54
Trimform Berglindar
Faxafeni 12
Túnþökubjónustan
Lindarvaði 2
TV Tækniþjónusta-verktakar
Síðuseli 5
Tækni
Súðarvogi 9
Ullarkistan
Laugavegi 25
Veggsport
Stórhöfða 17
Veðikortið.is
Kleifasel 5
Verðlistinn v/Laugalæk
Laugavegi 74a
Verkfræðistofan VIK
Laugavegi 164, 2. hæð
Verslunartækni
Drághálsi 4
Verslunin Fríða frænka
Vesturgötu 3
Verslunin Rangá sf.
Skipasundi 56

Vélaborg
Krókhálsi 5f
Vélmark - S:8919933
Hverafold 25
Vélrás Bifreiða-og vélaverkstæði
Vagnhöfða 5
VR
Kringlunni 7
Vörubíla og
vinnuvélarverkstæðið sf.
Tranarvogi 3
Pín verslun
Hagamei 39
Seltjarnarnes
Parketþjónusta - Falleg gólf
Nesbala 25
Seltjarnarneskirkja
Kirkjubraut 2
Kópavogur
Allt mögulegt
Engihjalla 11
Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon
Logason
Fellasmára 7
Ásklif
Engjapingi 13
B&T bílaréttingar og sprautun
Skemmuvegi 44m bleik gata
Bílalakk
Laufbrekku 26Dalbrökkumeg
Bílamarkaðurinn
Smíðjuvegi 46 gul gata
Blikkform
Smíðjuvegi 52 rauð



Bryndís Lýðsdóttir, hjúkrunarfræðingur
og Guðrún Jóna Bragadóttir, næringarfræðingur

Næring – skiptir hún máli?

Offita er samspil margra ólíkra þátta. Það verður sífellt erfiðara að gæta hófs í mat og drykk og stöðugur neysluáróður hefur vissulega áhrif á neyslumynstur og fæðuval fólks. Fólk í ofþyngd hefur oft reynt ýmsar leiðir til að léttast og skyndilausnir hljóma freistandi. Reynslan sýnir hins vegar að skyndilausnir eru ekki vænlegar til varanlegs árangurs.

Þverfagleg vinna

Næringar- og offituteymi Reykjalundar hefur sérhæft sig í meðferð fólks með alvarlega offitu. Í baráttunni við offitu hefur oft verið tekið á einungis einum þætti, þ.e. mataræðinu. Slíkt er ekki vænlegt til árangurs þegar til lengri tíma er litið. Þverfagleg vinna teymisins miðar að því að taka á þeim mörgu þáttum sem sýnt hefur verið fram á að eru orsakavaldar. Teymið leggur áherslu á að nálgast vandann frá mörgum hliðum. Varðandi mataræðið leggur teymið áherslu á að fylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar, þar sem löggö er áhersla á hollt, gott og fjölbreytt mataræði. Rannsóknir hafa sýnt fram á að, *hvenær við borðum, hvernig og með hvaða hugarfari* gagnvart mat, hefur mikla þýðingu og er forsenda þess að ná varanlegum árangri með þyngdina.

Breyttar venjur

Mikilvægt er að skapa sér nýjar venjur, hefðir og breytta umgengi við mat, á því byggist okkar atferlismeðferð. Reglulegt máltíðarmynstur er ein af forsendum þess að árangur náist. Skjólstæðingar okkar eru oft

á tíðum að borða of sjaldan, sleppa morgunmat og borða alltof stóra skammta seinnipart dags. Ráðleggingar um fæðuval og matreiðslu eru mikilvægir þættir fyrir alla þá sem glíma við ofþyngd. Hreyfingarleysi er einnig stórt vandamál sem fjallað er um annars staðar í blaðinu.

Fastmótuðum venjum getur verið erfitt að breyta. Skjólstæðingar okkar þurfa því að vera tilbúnir til að breyta venjum sínum til betra lífs. Það að temja sér að borða morgunmat getur verið ein leið til árangurs.

Einn mikilvægasti þátturinn í baráttu fólks í ofþyngd er að það horfist í augu við vandann. Geri sér grein fyrir hvað það er í hugsun og hegðun sem veldur því að þyngdin er komin í óefni. Offita er oft talin „óreiðusjúkdómur“ sem snertir hin ýmsu svið daglegs lífs. Því þarf að huga að ýmsum öðrum þáttum eins og næringunni, matmálstímum, svefnvenjum, andlegri líðan og ýmsu fleiru. Þarna nýtist vel þverfaglegur styrkleiki næringar- og offituteymis Reykjalundar til að meta og vinna með skipulag daglegs lífs. Mikilvæg viðurkenning á vandanum er sjálfsskoðun. Við sem fagaðilar veitum ráðleggingar og stuðning en umfram allt fer öll vinnan fram hjá skjólstæðingnum sjálfum. Hann þarf að taka ábyrgð og vera tilbúinn til að taka á vandanum og gera breytingar á sínu lífi.

Fjölbreytt fæði

Mjög algengt er að fólk í ofþyngd, borði einhæft og allt of orkuríkt fæði. Einnig eru ástæður eins og mikil gosdrykkjarneysla, skyndibiti, sælgæti og snakk algengar



Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Kópavogur

Blikksmiðjan Vík
Skemmuvegi 42
DK Hugbúnaður
Hlíðasmára 17

Eignarhaldsfélagið Farice -
www.farice.is
Smáratorgi 3

Fasteignamiðstöðin-Hús og
hýbýli
Hlíðasmára 17

Glófi - www.varma.is
Auðbrekku 21

Hannes Wöhler & co
Smiðjuvegi 72 gul gata

Hjartavernd ses
Holtasmára 1

Hugbúnaður
Engihjalla 8

Íslandsspil sf.
Smiðjuvegi 11a

Járnsmiðja Óðins
Smiðjuvegi 4b

JÓ lagnir sf.
Fífuhjalla 17

Kjöthúsið
Smiðjuvegi 24d Rauð gata

Klettur Skipaafgreiðsla
Digranesheiði 31

Klippt og skorið Hárfólkið sf.
Hamraborg 10

Kríunes
Kríunesi v. Elliðavatn

Lagnatækni
Hamraborg 12

Lítalausnir málningarpjónusta
Hrauntungu 8

Loft og raftæki
Hjallabráku 1

MHG verslun
Akralind 4

Modelskartgripir
Suðurbraut 9

Norm-X
Auðbrekku 6

Pottagaldrar Mannrækt í
matargerð
Laufbrekku 18 Dalbrekkume

Rafbreydd
Akralind 6

Rafmiðlun
Ögurharfi 8

Rafport
Nýbýlavegi 14

Réttir bílar
Vesturvör 24

Rörmenn Íslands
Ársölum 1

Salargrill - (Nautn)
Rjúpnasölum 1

Samval
Roðasölum 14

Suðurverk
Hlíðasmára 11

Tempo innrómmun
Hamraborg 1

Tækniþjónusta Ragnars G.G.
Smiðjuvegi 11

Tölvuvirkni
Holtasmára 1

Varmi
Auðbrekku 14

Vatnsvirkin
Smiðjuvegi 5

Vaxa
Askalind 6

Veitingaþjónusta Lárusar
Loftssonar sf.
Nýbýlavegi 32

Vetrarsól
Askalind 4

Garðabær

Árvík
Garðatorgi 3 box 272

Bókasafn Garðabæjar
Garðatorgi 7

Garðabær
Garðatorgi 7

GJ Bílahús
Suðurhrauni 3

Haraldur Böðvarsson & Co.
Birkihæð 1

Íslandsfundir
Garðatorgi 7

Íþróttamiðstöðin Ásgarður
Garðatorgi 7

Járnsmiðja Árna H.
Jónssonar
Bjarkarási 16

Kvótabankinn
Heiðartundi 1

Rafboði
Skeiðarási 3

Samhentir
Suðurhraun 4

Versus, bílaréttingar og
sprautun
Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

A.B.S. Veritas
Hörgholti 27

Aðalpartasalan
Drangahrauni 10

Batteriíð
Trönuhrauni 1

Bergplast
Breiðhelli 2

Bílaverk
Kaplahauni 10

Blikksmiði
Melabraut 28

Byggingafélagið Sandfell
Reykjavíkurvegi 66

DS lausnir
Rauðhelli 5

Fínþúsning
Rauðhelli 13

Fjarðarbakarí
Dalshrauni 13

Fjörkráin
Strandgötu 55

Flúrlampar
Kaplahauni 20

Hagtak
Fjarðargötu 13-15

Héðinn Schindler lyftur
Gjótuhrauni 4

Kjarnamúr
Álfholti 48

Krossborg
Stekkjarkvamm 12

Lagnameistarinn
Móabará 36

Nonni Gull
Strandgötu 37

Nostra ræstingar
Miðhrauni 14

P.H. Verk
Vallarbarði 10

Pappír
Kaplahauni 13

Rafal
Hringhelli 9





Iðnaðarryksugur

Pegar gerðar eru hámarkskröfur



NT 45/1 Eco
Ryksugar blautt og þurr
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.



NT 35/1 Eco
Ryksugar blautt og þurr
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.



NT 25/1 Eco
Ryksugar blautt og þurr
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.



NT 55/1 Eco
Ryksugar blautt og þurr
Fylgihlutir
Barki 35mm 2,5m, málmrör, 30mm gölfhaus og mjór sogstútur.



RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN

Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · www.rafver.is · rafver@rafver.is

F A G M E N N S K A A L L A L E I Ð

Rafgjafinn
Selhelli 13

Rafrún
Gjótuhrauni 8

Spennubreytar
Trönuhrauni 5

Spirall og kassabúðin
Stakkahraun 1

Stoð - Stoðtækjasmíði
Trönuhrauni 8

Svalþúfa
Klukkubergi 42

Sýningaljos
Klettagötu 12

Söluförðir sf.
Álfaskeiði 82

Tannlækningastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf.
Reykjavíkurvegi 60

Tilveran veitingahús
Linnestíg 1

Umbúðamiðlun
Box 470 - Fornubúðum 3

Úthafsskip
Fjarðargötu 13-15

Varma og Vélaverk
Dalshrauni 5

Víðir og Alda
Reykjavíkurvegi 52 a

Vörubretti
Óseyrarbraut 6

Álftanes

Dermis Zen sf.
Miðskógum 1

GP. Arkitektar
Litlubæjarvör 9

Keflavík

A. Óskarsson
Heiðargarði 8

Bókasafn Reykjanesbæjar
Hafnargötu 57

DMM Lausnir
Iðavöllum 9b

Grímsnes
Pósthólf 380

Reiknistofa fiskmarkaða
Iðavöllum 7

Reykjanesbær
Tjarnargötu 12

Tannlæknastofa Einaris
Magnússonar
Skólavegi 10

Varmamót
Framnesvegi 19

Verslunarfélagið Ábót
Vesturgötu 37

Verslunarmannafélag
Suðurnesja
Suðnesvegi 14

Vísir félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum
Hafnargötu 90

Þvottahöllin
Grófinni 17a

Keflavíkflugvöllur

Miðnesheiði
Flugstöð Leifs Eiriks

Suðurflug Bygging 787
Keflflug/Bygging 787

ástæður fyrir alvarlegri ofþyngd. Huga þarf bæ að næringarástandi fólks í ofþyngd. Iðulega greinist vannæring á meðal offeitra þrátt fyrir mikla þyngd. Skjólstæðingar okkar eru oft á tíðum vannærðir þrátt fyrir alvarlega offitu og huga þarf vel að því að bæta næringarástand og fylgja því eftir.

Fjölbreytni í mat er mjög mikilvæg. Engin ein fæðutegund inniheldur öll nauðsynleg næringarefni í hæfilegum hlutföllum sem tryggja rétta samsetningu, næg vítamín og steinefni. Í næringarfræðslunni er lögð áhersla á gæði, ferskleika og fjölbreytni matarins. Næringarrík matvæli eins og grænmeti, ávextir, gróft kornmeti, baunir, fituminni mjólkurvörur, fisku magurt kjöt og lýsi ætti að vera í algjörum forgangi. Lögð er áhersla á að forðast unninn orkuríkan og næringarsnauðan mat.

Til að ná að fylgja ráðleggingum um æskilega samsetningu fæðunnar og ráðlagða dagskarr vítamína og steinefna þurfa flestir að borða meira af grænmeti og ávöxtum, grófu kornme trefjaríku brauði og fiski en þeir gera.

Ekki boð og bönn

Næringar- og offituteymið leggur mikla áhers á að kúrahugsun verði ekki allsráðandi heldur kenndar heilbrigðar venjur sem endast allt lífið. Sýnt hefur verið fram á að boð og bönn eru frekar hamlandi og draga úr líkum á að einstaklingur í ofþyngd nái árangri. Við stöndu... öll frammi fyrir fæðuvæli alla daga vikunnar og er úr mörgu að velja. Freistingarnar eru margar. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að njóta matarins sem við borðum og kennd eru fræði sem tengjast svengdarvitund (appetite awareness). Við reynum eftir fremsta megni að koma þeirri hugsun inn að ekkert er bannað og að magn og tíðni er það sem skiptir mestu máli. Mikilvægt er að setja sér langtímamarkmið, taka mörg lítil skref og breyta smátt.

Eitt af því sem lengi hefur verið lögð áhersla á er umbúðalæsi og matreiðsla. Skjólstæðingarnir fara með starfsmanni teymisins út í verslun og skoðaðar eru mismunandi umbúðir og farið í gegnum æskilegt val. Þannig er færni fólks aukin verulega til að taka upplýsta ákvörðun um hvað skuli versla og matreiða. Í matreiðslunni er lögð áhersla á hollar og einfaldar uppskriftir og kenndar breytingar á almennum uppskriftum í hollari.

Teymið ráðleggur skráningu í matardagbók. Þannig fæst yfirsýn yfir hvar vandinn liggur.



Unnið var að gerð Næringarefnatöflu fyrir nokkrum árum, þar sem fram koma upplýsingar um orkuinnihald og hlutföll orkuefna í algengum matvælum. Töflunni er skipt upp í 14 fæðuflokka og ýmist eru útreikningarnir miðaðir við 100g af viðkomandi vöru eða ákveðinn skammt. Góð reynsla er af því að stöðjast við slíka töflu og eru allir skjólstæðingar teymisins hvattir til að tileinka sér hana.

Engin töfralausn

Eitt er víst að töfralausnin er ekki enn fundin þrátt fyrir fjöldann allan af gylliboðum á markaðnum sem lofa skjótfengnum árangri. Offita er alvarlegur sjúkdómur og snýst um flókið samspil margra þátta. Mikilvægt er að temja sér góða lífshætti og lífsgildi snemma á lífsleiðinni og þannig fyrirbyggja offituna. Baráttan verður ekki unnin án vitundarvakningar á meðal almennings og heilsugæslunnar. Framtíðin byggist á forvarnarstarfi. Til að svo geti orðið er mikilvægt að heilsugæslan komi af fullum þunga inn í það starf og er það von okkar að svo megi verða. **SÍBS**



Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Grindavík

Marver
Stafholt
Seafood Union
Hafnargötu 16
Silfell
Skipastíg 13
Veitingastofan Vör
Hafnargötu 9
Vísir
Hafnargötu 16
Porbjörn
Hafnargötu 12

Garður

Dvalarheimili aldraðra
Suðurnesjum Garðvangur
Garðbraut 85 box 100
V.H.
Heiðarbraut 3
Aukin Ökurettindi
Ósbraut 5

Njarðvík

ÁÁ Verktakar
Fitjabraut 4
Bílaþjónusta GG
Básvegur 10
Góður kostur - Matvöruverslun
Holtsgötu 24
Vökvatengi
Fitjabraut 2

Mosfellsbær

Álafoss - verksmiðjusalá
Álafossvegi 23

BJ Málun - Sími 697 5583

Skeljatanga 7

Bootcamp

Leirutangi 33

Garðplöntustöðin Gróandi

Grásteinum

Glertækni

Völuteigi 21

Hársnyrtistofan Pílus

Stórrateig 22

Hilmar Sigurðsson

Ásholti 3

Ísfugl

Reykjavegi 36

Kaffihúsið Álafossi

Álafossvegi 27

Kvenfélag Kjósarhepps

Eilífsdalur Kjós

Líkami og sál - Snyrti nudd og

fótaaðgerðastofa

Þverholti 11

Nanotækni

Pósthólf 185

Nýblóm

Háholti 13-15

Rafþjónusta Ingólfs

Box 185

SK ráðgjöf

Fálkahöfða 6

Smíðavellir

Blómsturvöllum

Sólbaðsstofa Mosfellsbæjar

Þverholti 5

Akranes

B.Ó.B. sf
vinnuvélar
Kalmannsvöllum 3
Bifreiðastöð P.P.P.
Dalbraut 6
Borgdal .
Kjalardal
Galito Restaurant
Stílholt 16-18
Glit málun
Einigrund 21
Hreingerningþjónusta Vals
Vesturgötu 163
Húkrunar og dvalarheimilið
Höfði
Sólmundarhöfði
Ingjaldur Bogason
tannlæknir
Laugarbraut 11
Markstofa
Merkigerði 18
Norðanfiskur
Vesturgötu 5
Nuddmennt
Höfðabraut 7
Omnis
Dalbraut 1
Plast-X
Ægisbraut 23
Runólfur Hallfreðsson
Álmskógum 1
Straumnes, rafverktakar
Krókatúni 22-24
Trésmiðja Akraness
Smíðjuvöllum 3a
Vignir G. Jónsson
Smíðjuvöllum 4

Borgarnes

Blómaborg
Borgarbraut 58-60
Borgarverk
Sólbakka 17
Búvangur
Brúarlandi
Eyja- og Miklaholtshreppur
Hjarðarfelli
Hársnyrtistofa Margrétar
Kveldúlfstötu 27
Jörvi vinnuvélar
Hvanneyri
Landnámssetur Íslands
Brákarbraut 13-15
Matstofan
Brákarbraut 3
Stykkishólmur
Helluskeifur
Neskinn 7
Rannsóknarnefnd sjóslysa
Flugstöðinni
Sæfell
Hafnargötu 9
Sæferðir
Smíðjustig 3
Ólafsvík
Búðarkirkja
Snæfellsbær
Fiskmarkaður Íslands
Norðurtangi 6



Hjartað hefur stoppað. Getur þú bjargað honum?

Með hverri mínútu sem líður í hjartastoppi minnka lífslíkur einstaklings um 7-10%. Því á þetta hjartastuðtæki heima á þínum vinnustað.

Powerheart er alsjálfvirkt hjartastuðtæki sem gefur leiðbeinandi fyrirmæli á íslensku til notandans ásamt því að birta leiðbeinandi texta á skjá.

Fjögurra ára ábyrgð á rafhlöðu.

Fastus ehf. | Síðumúla 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is

Rafn

Hjallabrekku 6
Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf.
Kirkjutúni 2

Hellissandur

Breiðavík
Hárfi 53
Esjar
Hraunási 13
Guðbjartur SH-45
Laugási 2

K.G. Fiskverkun

Melnesi 1
Nónvarða
Bárðarási 6
Skarðsvík
Munaðarhóli 10

Ísafjörður

Bílaverið
Sindragötu 14
H.V.-umboðsverslun
Suðurgötu 9
Ísafjarðarbær
Hafnarstræti 1
Ráðgjafa og nuddsetrið
Sindragötu 7
Skipsbækur
Móholti 1

SMÁ vélaleigan

Höfða
Tækniþjónusta Vestfjarða
Aðalstræti 26
Útgerðafél. Kjölur
Urðarvegi 37
Vesturfærðir
Aðalstræti 7
Vélsmiðja Ísafjarðar
Sundahöfn

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Aðalstræti 12
Fiskmarkaður Bolungarv.og
Suðureyrar
Hafnargötu 12
Héraðssjóður
Vestfjarðaprófastsdæmis
Völusteinsstræti 16
Sparisjóður Bolungarvíkur
Aðalstræti 14
Verkalýðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur
Hafnargötu 37
Súðavík
Súðavíkurhreppur
Grundarstræti 1-3
Víkurbúðin
Grundarstræti 3-5



ARCTICA FINANCE



Ekki á morgun heldur núna

Harpa Eiríksdóttir er hálfnuð í offitumeðferð Reykjalundar

Harpa Eiríksdóttir lítur á það sem úrslitastund í lífi sínu þegar eiginmaður hennar, Vilhjálmur Ásgrímur Sveinsson, fékk hjartaáfall vorið 2009. „Þarna sat ég spikfeit við rúm mannsins míns á spítalanum og fór í alvöru að hugsa um hvað yrði um börnin okkar þrjú ef við foreldrarnir féllum frá,“ segir hún þar sem við sitjum inni á Kaffitári við Reykjanesbrautina, en Harpa býr ásamt

fjölskyldu sinni í Innri Njarðvík. „Ég var 41 árs gömul, maðurinn minn tæplega fimmtugur. Hann er ekkert feitur og hefur aldrei verið, en það má segja að hann hafi fengið þarna sína áminningu um hvað lífið er brothætt. Ásigkomulag mitt var þannig að ég gat ekki annað en tekið þá áminningu til mín líka.“

Harpa sótti því um að komast í offitumeðferðina á Reykjalundi sumarið 2009. „Þá var ég orðin 136 kíló,“ segir hún og dæsir. „Ég fékk að vita að það væri ársbið eftir meðferðinni og gerði náttúrulega ekkert í málinu á meðan. Í janúar 2010 var ég kölluð í kynningu á Reykjalundi og fór svo í fyrsta viðtalið hjá hjúkrunarfræðingi hálfu ári síðar, eða í júní. Ég var mæld í bak og fyrir og mætti síðan í viðtal hjá lækni tveimur dögum seinna. Þá var búið að reikna út hvað ég mætti borða mikið á dag, hvað ég þyrfti að hreyfa mig mikið á hverjum degi og kynntar fyrir mér ýmsar aðrar lífsreglur. Mér var sagt meðferðin ætti að hefjast „núna, ekki á morgun“ – og að ég yrði að ná af mér u.þ.b.10 kílóum áður en ég kæmist inn í sjálft 5 vikna meðferðarprogrammið. Það náðist í september og ég mætti þangað þrjá daga í viku. Ég gat þó ekki búið á Reykjalundi, eins og boðið er upp á, enda með eiginmann á sjó og þrjú börn heima.“

Purftirðu að gjörbreyta mataræðinu?

„Á Reykjalundi er manni ekki beint sagt hvað maður eigi að borða heldur hversu mikið er æskilegt fyrir mann, mælt í kaloríum. Maður velur matinn sinn sjálfur, en gerir það auðvitað skynsamlega og út frá því sem nýtist manni best. Við fáum fínar leiðbeiningar um það hvað er gott fyrir okkur og hvað ekki. Það er ekkert bannað. Maður fær bók sem sýnir kaloríumagnið í fæðunni og lærir að reikna út hvað hentar manni yfir daginn og útilokar annað. Maður fer þannig að halda dagbók yfir mataræði sitt og það er eitt af því sem lögð er mikil áhersla á. Þetta er tiltölulega einfalt og engin ný fræði í sjálfu sér, en það er mjög gott að hafa þennan stuðning,



Harpa 2009

þetta aðhald, að sjá svart á hvítu hvað maður er að innbyrða af kalóríum yfir daginn og stjórna mataræðinu út frá því sem æskilegast er fyrir mann sjálfan. Það virkaði mjög vel fyrir mig og gerir enn.“

Var þetta samt ekki mikil breyting fyrir þig miðað við það sem þú borðaðir áður?

„Þar sem breytingin felst aðallega í innbyrtu kalóríumagni á dag er hún í sjálfu sér ekkert svo rosaleg. Ég neita mér því í rauninni ekki um neitt, en tek einfaldlega mið af kalóríumagninu á hverjum degi. Ég er nautnamanneskja og fæ mér alveg smá vín og gúmmelaði annað slagið – en er meðvituð um að þurfa þá að minnka annað í staðinn.“

En varstu ekki svakalegt átvagl áður?

„Jú, ég var það örugglega“ segir Harpa og hlær. „Ég borðaði rosalega mikið. Ef ég fór til dæmis í kökuboð um miðjan dag þá borðaði ég líka fullan kvöldmat. Ég gat borðað rosalega stóra skammta. Ég fór ekki fram úr á nóttinni til að borða, en ég maulaði alltaf eitthvað á kvöldin, sem ég er hætt að gera núna. Það verður að hafa í huga að offitan kom á svo mörgum árum. Þetta var þróun sem hófst þegar ég var unglingur. Maður þarf ekki að borða svo mikið aukalega til að þyngjast um 2 til 3 kíló á hverju ári. En á 25 árum verður uppsöfnunin ansi mikil.“

Höfðu barneignir mikið að segja í þessu sambandi?

„Nei, ég grenntist fremur en hitt á meðgöngunni, svo það hefur ekki verið vandamál hjá mér eins og hjá sumum. Það að ég grenntist á meðgöngunni var kannski vegna þess sama og gerðist á Reykjalandi, að það var alltaf einhver að fylgjast með hvernig ég þyngdist. Það var alltaf þetta aðhald.“

Og svo er það hreyfingin, ekki satt?

„Jú, þegar ég byrjaði undirbúninginn fyrir meðferðina fór ég að stunda gönguferðir af kappi í hverfinu heima. Á Reykjalandi byrjaði ég svo að synda og fara í tækjasal og iðka alls konar leikfimi. Í tengslum við það lærði ég jafnframt slökun, sem er líka afar mikilvægur þáttur í þessu öllu saman. Svo var mikið verið að ræða málin, skiptast á reynslusögum og þeir sem þurftu á viðbótarstuðningi að halda bauðst að ræða við sálfræðing eða félagsráðgjafa. Öll þessi þjónusta er á staðnum og mér þótti þetta alveg yndislegur tími. Eina sem mér þótti í rauninni leitt var að geta ekki verið þarna meira. Meðferðin stendur reyndar yfir í tvö ár og ég er enn í sambandi við fólkíð á Reykjalandi. Ég er bara hálfnuð núna.“

Og hvernig er staðan hjá þér núna?

„Frá upphafi hef ég grennst um 34 kíló. Ég er ekki beint með ákveðið markmið um hvað ég ætli að losa mig við mörg kíló og man hreinlega ekki hver mín kjörþyngd er. Það er ekki beint lögð áhersla á að missa eitthvern ákveðinn



kílóafjölda, heldur að komast í heilbriggt ástand fyrir mann sjálfan. Bæði andlega og líkamlega. Núna hef ég reyndar alveg staðið í stað í nokkra mánuði. Ég er í námi og hef verið mjög önnur kafni í því um langt skeið og þá vill slakna á aðhaldinu varðandi mataræðið. Ég held þó áfram að hreyfa mig, en það virðist oft vera þannig að þegar fólk fer út af sporinu hættir það að hreyfa sig og síðan klikkar mataræðið. Ég hef sem betur fer ekki bætt á mig, en finnst núna kominn tími til að halda áfram á saxa á kílóin.“

Ertu þá núna í kringum 100 kílóin?

„Já, og langar til að léttast alla vega um 10–15 kíló í viðbót. Þess ber að geta að þegar ég sótti um í upphafi var það til þess að komast í hjáveituskurðaðgerð á Landspítalanum. Ég hafði unnið með tveimur konum sem höfðu farið í slíka aðgerð og vegnað mjög vel eftir hana. Maður þarf fyrst að fara í gegnum ákveðið prógramm til að komast í slíka aðgerð, en þegar ég sá árangurinn af breyttum lífstíl eftir eitt ár hætti

ég við að fara í aðgerðina. Tvær úr mínum hópi ákváðu að fara í aðgerð og restin ekki. Þær fóru í aðgerð nú í sumar og það gekk vel og þeim líður vel og eru ánægðar með árangurinn. Ég er hins vegar mjög fegin að hafa ákveðið að fara ekki. Aðgerðin er ekki töfralausn og ég hef séð fólk sem hefur aftur orðið mjög feitt eftir hana. Aðgerðin hjálpar fólki við að losna fljótt við kílóin en gerir í sjálfu ekki fólk tilbúið til að lifa öðruvísi en það hefur gert – og það er það sem oftast klikkar. Ég tel að til lengri tíma litið henti mér betur að einbeita mér að breyttum lífstíl.“

Lífsgæði er lykilorð í meðferðinni; hafa þín lífsgæði aukist síðan þú byrjaðir í henni?

„Já, mér finnst ég vera miklu öruggari með sjálfa mig.“

Skammaðistu þín fyrir sjálfa þig áður?

„Já, offitan hefur þau áhrif, þótt ég hafi aldrei verið beinlínis feimin. Og þegar ég lít núna til baka sé ég til dæmis að ég var farin að forðast að stunda útivist með fjölskyldunni. Ég fór alveg með í ferðalög og rétt steig út úr bílnum á meðan þau hlupu upp á næsta fjall. Ég fann þó ekki mikið fyrir því að ég gæti þetta í sjálfu sér ekki, en ég gerði það bara ekki. Svo eigum við hesta, en ég hef ekki farið á bak í 15 ár, en stefni eindregið að því að byrja á því aftur.“

Hvaða áhrif hefur þetta haft á fjölskyldulífið – hafa hin samþykkt þær lífsstílsbreytingar sem þú hefur þurft að gera?

„Já, enda er það ég sem elda,“ segir Harpa og hlær. „Og börnin eru bara ótrúlega stolt af mömmu sinni. Þetta hefur gengið mjög vel. Ef þau fá sér nammi eða snakk þá fæ ég mér bara eitthvað annað. Eins og ég segi þá borða ég í rauninni allt en bara miklu minna af því en áður og gæti þess að innbyrða ekki fleiri kaloríur yfir daginn en ég nauðsynlega þarf.“

En ertu ekki orðin meðvitaðri um ábyrgð þína á mataræði barna þinna?

„Jú, og þetta er alveg rætt við matarborðið hjá okkur. Ég hef reyndar alltaf verið hrifin af græmeti og ávöxtum, en núna hef ég bara miklu meira af því á boðstólum en áður. Og þau borða það alveg líka. Elsta dóttir mín er kannski ekkert voða spennt fyrir því en fær sér alltaf líka og það er bara fínt. Svo skiptir líka miklu máli að læra að lesa innihaldslýsingar matarpakninganna úti í búð. Það þyrfti hreinlega að kenna það í grunnskólanum. Þetta er þvílíkur frumskógur en rosalega gaman þegar maður fer að pæla í því hvað við erum að láta ofan í okkur mikið af bulli.“

Þannig að mataræði fjölskyldunnar er mikið breytt, ekki bara í magni heldur innihaldi líka?

„Já, samt held ég að þau finni ekki svo mikinn mun. Ég baka alveg pítsur öðru hvoru og við grillum hamborgara á sumrin. Ég er að vísu hætt að taka slátur en kaupi einn og einn pakka öðru hvoru.“



Fjölskyldan: Harpa, Karen Dögg, 14 ára, Vilhjálmur Ásgrímur Sveinsson, Helena Mjöll, 7 ára, og Hlynur Snær, 9 ára


Hafðirðu prófað marga megrunarkúra áður en þú fórst á Reykjalund?

„Ég hef verið að ströggla við þetta frá því áður en ég varð feit fyrir alvöru. Ég fór að fitna strax sem unglingur og ég lét meira að segja einu sinni spengja saman á mér tennurnar, loka á mér munnum í einhvern tíma. Í öllum þessum kúrum hrynja af manni kílóin, það vantar ekki, en þau koma bara jafnharðan aftur þegar kúrnun sleppir og oft alveg tvöfalt. Já, „átakskúrarnir“ eru fleiri en ég man eftir og virkuðu aldrei til lengri tíma.“

Er þetta þá spurning um aðhaldið sem þú færð á Reykjalund?

„Mér finnst mikið atriði að þetta skuli vera hópmeðferð sem stendur yfir í langan tíma. Maður er í reglubundnu sambandi við teymið á Reykjalundi og einnig fólkið í hópnum sem gerir að verkum að maður er mjög innstílltur á að ná árangri, mann langar til þess allan þennan tíma.“

En hvað heldurðu að gerist þegar árin tvö eru liðin og meðferðinni lýkur?

„Ég veit það ekki, viðurkennir Harpa en segist um leið líta björtum augum til framtíðarinnar. „Þótt margt geti virst erfitt í upphafi meðferðar, þá hef ég komist að því að lausnin er í sjálfu sér einföld: að passa sig á að borða ekki meira í hvert mál en manni er hollt og hreyfa sig reglulega.“ 

Pegar ég sá árangurinn af breyttum lífstíl eftir eitt ár hætti ég við að fara í aðgerðina.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Flateyri

Sytra
Ólafstúni 2

Suðureyri

Berti G.
Eyrargötu 4

Patreksfjörður

Flakkarinn
Brjánslæk
Gistiheimilið Bjarkarholt
Barðaströnd
Oddi
Eyrargötu 1
Vestmar
Sigtúni 1

Tálknafjörður

Allt í járnum
Móatúni 6
Sundlaugin Tálknafirði
Miðtúni 1
TV - Verk
Strandgötu 37

Hólmavík

Strandabyggð
Hafnarbraut 19

Hvammstangi

Aðaltak sf.
Höfðabraut 11
Steyrustöð Hvammstanga
Melavegi 2
Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og
Tvídægur
Staðabakka 1
Veitingaskálinn Víðigerði
Víðigerði, Víðidal
Vertinn
Norðurbraut 1

Blönduós

Blönduból - gistihús - Ljón
norðursins - kaffihús
Blöndubýggð 9
Grettir sf, fjölrítunarstofa
Þverbraut 1

Skagaströnd

Marska
Höfða
Vík
Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Fisk - Seafood
Eyrarvegi 18
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Faxatorgi
Hótel Tindastóll - Norðar
Lindargata 3
Króksverk
Borgarröst 4
K-Tak
Borgartúni 1
Stöð - verkfræðistofa
Aðalgötu 21
Verslun Haraldar Júlíussonar
Aðalgötu 22

Varmahlíð

Ferðaþjónustan Steinsstöðum
Steinsstöðum
Hestasport - Ævintýraferðir
Varmahlíð - Vegamót
Langamýri fræðslusetur
Löngumýrarskóla

Siglufjörður

Fiskbúð Siglufjarðar
Aðalgötu 27

Akureyri

Baldur Halldórsson
Hlíðarendi

Bifreiðaverkstæði Bjarna
Sigurjónssonar
Laufásögðu 5

Bókend

Tryggvabraut 1
Bókhaldsþjónusta Birgis
Marínóssonar
Gránufélagsgötu 4

Centro

Hafnarstræti 97

Eining lóða

Skipagötu 14

Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar

Bugðusiðu 1

Félag hjartasjúklinga á

Eyjarfjarðarsvæði
Hringteigi 1

Félagsbúíð Hallgilsstöðum

Hallgilsstöðum

Framtíðareign

Hafnarstræti 88

Golfvöllurinn Þverá

Þverá, Eyjarfjarðarsveit

J.M.J. herrafataverslun

Gránufélagsgötu 4

Miðstöð

Draupnisgötu 3g

Plastiðjan Bjarg - lóðjulundur

Furuvöllum 1

Raftákn

Glerárgötu 34

Rofi

Kringlumýri 1

Samherji

Glerárgötu 30

Sjómannaþlaðið Víkingur

Byggðarvegur 101b

Verkstjórafélag Akureyrar og

nágrennis

Furuvöllum 13 - 2.hæð

Dalvík

G. Ben. Útgerðarfélag
Ægisgötu 3

Hýbýlamálun

Reynihólar 4

Sportferðir Ferðaskrifstofa -

www.sportferdir.is

Ytri Vík

Ólafsfjörður

Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar
Ólafsvægi 4

Hrísey

Veitingahúsið Brekka www.
brekkahrisey.is
Brekkgötu 5

Húsavík

AS - verk
Ketilsbraut 5
Heiðarbær veitingar sf.
Reykjahverfi

Hóll

Höfða 11

Höfðavélar

Höfða 1

Norðurlax

Laxamýri

Skóbúð Húsavíkur

Garðarsbraut 13

Tjörneshreppur

Ytri - Tungu

Trésmiðjan Rein

Rein

Veitingahúsið Salka

Garðarsbraut 6

Víkurráð

Garðarsbraut 18a

Öskuskóli Húsavíkur

Túngötu 1



SÍÐUMÚLA 17
SÍMI: 588 1213



www.kfc.is





Geirlaug D. Oddsdóttir, iðjupjálfi

Jafnvægi er lífsstíll

Sagan um Lísu

Hlutverk iðjupjálfunar í meðferð á offitu- og næringarsviði Reykjalundar er margþætt. Skjólstæðingar búa í langflestum tilfellum við mikið ójafnvægi í sínu lífi. Þeir upplifa mikla óreiðu, eiga erfitt með að skipuleggja sig hvort sem er varðandi mat, hreyfingu, fjölskyldu, áhugamál eða vinnu.

Skipulagt jafnvægi

Skjólstæðingar hitta iðjupjálfa bæði í hópum og einstaklingsviðtölum á göngudeild þar sem unnið er með skipulag í daglegu lífi og farið yfir matardagbók. Hver hópur samanstendur af 3-4 skjólstæðingum. Þeir fá fræðslu um markmið og mikilvægi þess að setja sér markmið og vinna eftir þeim. Í fræðslunni er þeim gerð grein fyrir mikilvægi þess að vera með markmið að vinna eftir þegar lífstílsbreyting á sér stað. Einnig er lögð áhersla á að fólk geri sér grein fyrir að þetta sé ekki enn einn kúrin, heldur restin af lífinu. Hver sé fórnarkostnaður og ávinningur þess að breyta venjum og hvort þau séu tilbúin að fara í þessa lífsstílsbreytingu og setja sig í fyrsta sætið og vinna í sínum málum. Sumir þurfa að auki íhlutun í formi einstaklingsviðtala, en það eru yfirleitt þeir sem eru verr staddir og þurfa aðstoð við skipulag, markmiðasetningu og fleira.

Í fimm vikna innlögnum sér iðjupjálfi um fræðslu um jafnvægi í daglegu lífi. Skjólstæðingar taka þátt í verslunarferð með iðjupjálfa, þar sem fer fram fræðsla á vettvangi um innihaldslýsingu matvara og gæði. Þeir elda einu sinni á tíma-bílinu og eiga kost á því að taka þátt í vinnu-smíðju á iðjupjálfunardeildinni, þar sem tækifæri gefst til að prófa ýmiss konar handverk í samveru með öðrum (æfa samskipti, rjúfa einangrun, finna ný áhugamál ofl.)

Lísa fer í meðferð

Til að gefa gleggri mynd af þjónustu iðjupjálfa í offitu- og næringarteyminu kemur hér saga

Lísa. Hún er 40 ára, býr með eiginmanni sínum og þremur börnum á aldrinum 8, 12 og 15 ára í fimm herbergja íbúð á einni hæð. Hún hefur unnið hlutavinnu á skrifstofu undanfarin 6 ár.

Lísa kom ásamt þremur öðrum í hópatíma á göngudeild, þar sem hún setti sér skammtíma markmið. Hún vildi m.a. skipuleggja sig betur, minnka óreiðuna á heimilinu og byrja að stunda áhugamál. Lísa fékk síðan einstaklingstíma á göngudeild til að fá stuðning við að fylgja þessum markmiðum eftir.

Í göngudeildarviðtalinu fyllti Lísa út sérstakan spurningalista, sem hjálpaði henni að fá yfirsýn yfir hvar vandinn lægi. Í ljós kom að hún á í erfiðleikum með að einbeita sér, halda reiðu á matartímum og hreyfingu, átti erfitt með að slaka á og eiga ánægjustundir með fjölskyldunni og sjálfri sér. Daglegar venjur Lísu einkenndust af óreiðu og skipulagsleysi. Hún átti erfitt með að vinna eftir markmiðum sínum og hafði ekki mikla trú á eigin áhrifamætti. Hún kvaðst einnig hafa gefið áhugamál sín upp á bátinn vegna tímaleysis og kvíða. Hún var farin að einangra sig heima, leið ekki vel innan um aðra, hvort sem það voru nánir vinir eða fjölskylda.

Forgangsröðun

Í kjölfarið forgangsráðaði Lísa því sem henni fannst mikilvægast að byrja að vinna með, en það var mataræðið, hreyfingin, heilsan, skipulag, áhugamálin og fjölskyldan. Við skoðuðum betur hvar hún gæti byrjað, hún hafði sett sér markmið í fyrsta hóptímanum og ákvað hún að hún vildi halda þeim og vinna áfram með þau.

Lísa var byrjuð að skoða í hvað hún varði tíma sínum. Hún fékk með sér heimaverkefni, iðju-hjólið þar sem skoðað er hvernig tímanum er varið í einn sólarhring. Hún ætlaði að halda fjölskyldufund til að upplýsa um markmið sín og virkja heimafólk sitt við heimilisstörf, sem hún var von að sinna sjálf. Þannig ætlaði hún að skapa

Þetta er ekki enn einn kúrin, heldur restin af lífinu. Lísa þurfti að setja sér markmið og koma reiðu á líf sitt.

sjálfri sér svigrúm til að vinna að markmiðum sínum. Þegar hún kom viku seinna skoðuðum við iðjuhljóði hennar og hún bjó til stundaskrá, sem innihélt matartíma, hreyfinguna, heimilishaldið, tíma fyrir sjálfa sig og áhugamálin, en þau vildi hún gjarnan fá inn aftur og lagði áherslu á það.

Þegar við skoðuðum vikuna og í hvað tími hennar fór, kom í ljós að mörgum tímum var eytt fyrir framan sjónvarp/tölvu og í önnur verk sem ekki voru henni mikilvæg. Lísu fannst mjög gagnlegt að skoða svart á hvítu í hvað hún eyddi tíma sínum. Hún raðaði inn í stundaskrána og sá þá hvernig skipulagið var fyrir vikuna. Hún taldi að þetta myndi auðvelda sér að halda áfram og byrja á að fylla út í matardagbókina, sem henni fannst of flókið þegar allt annað var í óreiðu. Hún ákvað að setja hreyfingu inn á stundatöfluna, valdi sér tíma í leikfimi og ætlaði einnig að synda.

Tveim vikum seinna kom Lísa aftur í göngudeildarviðtal og hafði þá fylgt stundaskránni í þann tíma. Hún sagði að það hefði kostað smá átök að fylgja henni eftir svona mörg ár í óreiðu, og hún fann að stundaskráin hjálpaði henni markvisst að ná settum markmiðum. Hún var byrjuð að fylla út í matardagbók og skráði niður allt samviskulega, hún gerði það í tölvu og sendi dagbókina áður en hún kom til iðjuþjálfara í göngudeildarviðtal. Lísa var byrjuð að hreyfa sig reglulega og var hún sátt við það. Hún var farin að taka áhugamál sín aftur upp og gaf sér tvo tíma tvisvar í viku að mála, sem hún gerði mikið af áður en börnin komu til sögunnar. Á fjölskyldufundinum sem hún hélt ákvað heimilisfólkið að þau vildu gera eitthvað saman og völdu þriðjudagskvöld þar sem meðlimir skiptust á um að elda og svo var haldið spilakvöld. Lísa bjóst ekki við að börnin myndu samþykkja þetta en þeim fannst hugmyndin góð og vildu prófa þetta.

Lísa hélt áfram að koma á göngudeildina næstu 3 mánuði þar sem hún var að fínþússa og vinna með markmiðin sín. Eftir þessa 3 mánuði var hún til viðbótar við allar lagfæringar í lífsháttum sínum búin að léttast um 7% frá byrjun göngudeildar-meðferðar.

Fimm vikna dvölin

Í fimm vikna dvölinni fékk hún stundaskrá og var hún hér alla daga vikunnar. Hún kom í vinnusmiðju í iðjuþjálfun, en þar gafst henni möguleiki á að finna sér ný áhugamál til að taka með heim til sín. Einnig gafst henni tími að vera með öðrum í sömu stöðu og vinna með félagslega þáttinn þar sem hún hafði einangrað sig mikið heima undanfarin ár.

Í innlögninni fékk Lísa fræðslu um jafnvægi í daglegu lífi þar sem farið er í streitu og streituvíðbrögð, markmiðasetningu, forgangsröðun og tímastjórnun. Hún tók þátt í að elda máltíð og fór með í Krónuna til að læra að lesa innihaldslýsingar og verða meðvitaðri um

Salat Barinn
Sími 588 0222 • Faxafeni 9 • 108 Reykjavík
salatbarinn@salatbarinn.is • www.salatbarinn.is

...ferskasti barinn í bænum

Hlaðborð • Salöt og súpur • Lágmark þrír heitir réttir • Kaffi og te

Nýir eigendur, nýjar áherslur

Hópaafsláttur | Take away | Hot Spot

næringargildi matvöru og gæði hráefna.

Eftir útskrift í fimm vikna prógramminu hélt Lísa áfram að koma til iðjuþjálfara í stuðningsviðtöl, þar sem henni fannst hún ekki alveg vera tilbúin að takast á við allt sjálf þegar hún kæmi heim aftur. Hún kom einu sinni í mánuði í stuðningsviðtölin eða þar til hún kom aftur í þriggja vikna innlögn eftir 6 mánuði heima. Þá var hún búin að festa bætt skipulag í sessi og ætlaði hún að halda áfram að setja sér markmið og nýta sér stundaskrá svo hún myndi ekki missa tókin aftur í daglegu lífi sínu.

Sjálfsögðu hlutirnir

Í iðjuþjálfun felst sérþekking á daglegum athöfnum fólks. Þá er átt við allt sem það innir af hendi dags daglega í þeim tilgangi að annast sig og sína, vinna ýmis störf er nýtast samfélaginu og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða. Þótt þessi viðfangsefni virðist sjálfsögð og einföld fyrir flesta geta þau verið erfið og jafnvel óyfirstíganleg fyrir marga, þar sem oft á tíðum ríkir mikil óreiða hvað varðar mataræði, hreyfingu og allt skipulag. Í þessum tilvikum getur iðjuþjálfari í offitu- og næringarteyminu komið inn í myndina og hjálpað skjólstæðingnum með skipulag í daglegu lífi og aðstoðað hann við að setja upp stundaskrá til að brjóta upp gamlar venjur og móta nýjar. **SÍBS**

Lísa hafði nú tekið upp gömul áhugamál og var farin að hreyfa sig reglulega.



Guðlaugur Birgisson, sjúkraþjálfari
og Hjalti Kristjánsson, heilsupjálfi

Hreyfing er grundvallaratriði

Hreyfing gegnir mjög mikilvægu hlutverki í offitumeðferð Reykjalundar. Fljótlega eftir fyrsta viðtal hjá lækni er skjólstæðingurinn látinn taka hámarksþolpróf á þrekhljóli. Í prófinu er fylgst vel með viðbrögðum hjarta- og æðakerfis, s.s. púls, blóðþrýstingi o.fl. Þegar niðurstaða prófsins liggur fyrir er betur hægt að meta líkamleg afköst og sníða skynsama þjálfunaráætlun. Í kjölfarið er sett upp áætlun um reglubundna hreyfingu í samráði við þann sem í hlut á. Þess má geta að þeir sem sérstaklega þurfa á stuðningi að halda varðandi þjálfun mæta reglulega í viðtöl til sjúkraþjálfara eða heilsupjálfa á göngudeildinni.

Rólega af stað

Líkamlegt ástand fólks sem til okkar leitar er oft afar lélegt í upphafi og takmörkuð reglubundin hreyfing í gangi. Þess vegna er æskilegt fyrir marga að fara rólega af stað með þjálfun. Þannig er í mörgum tilvikum nóg til að byrja með að komast í gang með hreyfingu þrisvar sinnum í viku. Ef fólk heldur þessa reglu um tíma er það viss sigur og sjálfsagt að auka hreyfinguna með tímanum. Þannig komast flestir í gang með

hreyfinguna á göngudeild og eru því tilbúnari en ella að takast á við dagdeildarmeðferðina.

Í dagdeildarmeðferðunum er margvísleg hreyfing í boði og markvisst reynt að kynna sem fjölbreyttasta hreyfingu. Þetta er liður í að auka líkur á að allir finni hreyfiform við sitt hæfi, sem þeir geta síðan stundað eftir meðferðina.

Einstaklingur og hópur

Eftirfarandi hreyfing er í boði í dagdeildarmeðferðinni: Leikfimi (dýnuæfingar, þolhringir, styrktarhringir, leikir ofl.), vatnsleikfimi, sund, ganga, fjallganga, badminton, stafaganga, golf, folf (frísbígolf), skíðaganga, þjálfun í tækjasal, reiðhjól og bátþjálfun á Hafravatni. Eins og sést á þessari upptalningu er sumt árstíðabundið, s.s. skíði, golf og bátar, og tekur meðferðin mið af því.

Enda þótt dagdeildarmeðferðin teljist hópmeðferð og þjálfun mikið byggð upp sem slík er samt sem áður lögð rík áhersla á einstaklingsbundna nálgun í þjálfuninni. Þannig fer sjúkraþjálfari yfir hreyfisögu og metur líkamlegt ástand hvers og eins með það að leiðarljósi að allir fái þjálfun við hæfi. Að því loknu er fundið skynsamlegt þjálfunarálag sem tekur mið af getu hans.

Þeir sem þurfa meiri einstaklingsaðstoð varðandi þjálfun og aðhald fá hana hjá sjúkraþjálfara eða heilsupjálfa. Í þessu sambandi má nefna dæmi varðandi vatnsþjálfun, þ.e. þegar sumir eru vatnshræddir. Algengt er að tekið sé á þeirri hræðslu með aðstoð heilsupjálfa í sundlauginni. Annað dæmi um sérmeðferð er meðferð við stoðkerfisverkjum. Offeittum einstaklingum er hætt við verkjum í þungaberandi liðum s.s. í mjóbaki, mjöðmum, hnjám og ökklum. Í þeim tilvikum er fólk vísað til sjúkraþjálfara sem leggur mat á ástandið og veitir meðferð sem hæfir. Ennfremur fá allir sérstaka fræðslu hjá sjúkraþjálfara um gildi hreyfingar og um þjálfun



Lánamöguleikar vegna sérparfa:

- Hámarksupphæð 8 milljónir
- Fastir vextir án uppgreiðsluákvæðis
- Lántökugjald 0,5% af lánsupphæðinni

- 90% af kaupverði eða byggingarkostnaði
- 90% af viðbótar- og endurbótakostnaði

Aukalán vegna sérparfa

Þeir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihamlaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérparfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarksláni Íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérparfir.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Íbúðalánasjóðs www.ils.is, ils@ils.is eða í síma 569 6900 og 800 6969.

www.ils.is

Borgartúni 21, 105 Reykjavík
Sími : 569 6900, 800 6969



sem tekur við eftir útskrift. Ýmis próf sem meta ástand og árangur af þjálfun í offitumeðferðinni eru framkvæmd með reglulegu millibili. Þar má nefna fitumælingu, 6 mínútna göngupróf, 2 km göngupróf, vigtun, mittismál og fleira.

Fyrsta flokks aðstaða


Öll aðstaða til þjálfunar hér á Reykjalundi er til fyrirmyndar. Árið 2001 var nýtt þjálfunarhús tekið í notkun. Þar innandyra má finna íþróttasal í stærð sem hentar starfseminni vel, tvær sundlaugar; önnur 25 metra til sundiðkunar og hin hlýrri og minni til vatnsæfinga og kennslu. Að auki er á efri hæð tækjasalur sem er vel búinn þjálfunartækjum.

Reykjalundur er ákaflega vel í sveit settur þegar kemur að hreyfingu og útiveru. Fallegar gönguleiðir, hæfilega stór fjöll, töluvert skóglendi ásamt nálægð við Hafravatn gerir Reykjalund að óskastað fyrir virka endurhæfingu. Það má með sanni segja að fellin í kringum Reykjalund: Helgafell, Reykjafell og Reykjaborgin séu nánast klæðskerasniðin fyrir suma skjólstæðinga okkar. Það er alltaf farið á eitt fell fyrir þá sem treysta sér í seinni dagdeildarmeðferðinni og einmitt þar

vinnur fólk oft stóran sigur í baráttunni fyrir betra lífi og lífstíl.

Áfram áfram

Mjög mikilvægt er að fólk haldi þjálfun áfram eftir að dvölinni líkur hjá okkur. Við leggjum mikið upp úr því að fólk finni sér þá tegund hreyfingar sem það hefur gaman af. Badminton hefur t.a.m. verið mjög vinsælt hjá okkar hópum og gaman að sjá fólk upplifa hreyfingu sem skemmtilegan leik. Þetta hefur leitt til þess að ýmsir skjólstæðingar okkar hafa byrjað að stunda badminton með vinum og fjölskyldu eftir dvölinna hér.

Fyrir þá sem eru metnaðarfullir og kappsamir er oft gott að minna á að fara ekki of geyst í þjálfuninni heima. Gæta þarf hófs og ætla sér ekki of mikið, því annars er hætta á að margir gefist upp þegar á reynir. Best er að hafa fast hreyfiskipulag fyrir vikuna og njóta þess að rækta sjálfan sig. Líkaminn þarf á reglulegri hreyfingu að halda og með góðri ástundun hennar líður fólk betur, sem gerir það vel í stakk búið til takast á við lífið og þær lífstílsbreytingar sem það sækist eftir. 

Reykjalundur er ákaflega vel í sveit settur þegar kemur að hreyfingu og útiveru



Harpa Ásdís Sigfúsdóttir, félagsráðgjafi og Helma Rut Einarsdóttir, sálfræðingur

Hugsanir, hegðun og tilfinningar

Meðferðin sem veitt er á offitu- og næringarsviði Reykjalundar hefur frá upphafi verið atferlismeðferð. Atferlismeðferðir við offitu, stundum nefndar lífsstílsmeðferðir komu fyrst fram á sjöunda áratugnum og hafa verið í stöðugri þróun síðan þá. Hefðbundin atferlismeðferð tekur á mataræði (s.s. matardagbók, næring matvæla, fækkun hitaæininga), hreyfingu (s.s. aukin hreyfing, fræðsla um áhrif hreyfingar) og svo er unnið með ýmsa þætti tengda atferli (s.s. takast á við áreiti í umhverfinu sem auka löngun í mat, lausnamiðuð nálgun kennd o.fl.).

Andlegir þættir

Á síðustu árum hefur þróunin í offitumeðferð verið í þá átt að leggja meiri áherslu á andlega þætti auk mataræðis, hreyfingar og atferlis. Margar rannsóknir hafa sýnt góðan árangur hugrænnar atferlismeðferðar (HAM) við ofþyngd og þá sérstaklega að hún auki langtímaárangur meðferðarinnar, þ.e. að einstaklingar nái frekar að viðhalda því þyngdartapi sem náðst hefur eftir HAM miðað við hefðbundna atferlismeðferð.

Í offitumeðferðinni á Reykjalundi hefur vægi sálfræðilegrar vinnu aukist undanfarin ár og gert er ráð fyrir að enn meiri áhersla verði lögð á þann þátt í framtíðinni. Í upphafi meðferðar eru lagðir fyrir spurningalistar sem meta andlega líðan. Þeim einstaklingum sem skora hátt á þeim listum, og/eða það kemur í ljós í forskoðunarviðtali að um andlega vanlíðan sé að ræða, er vísað í viðeigandi úrræði til að taka á því. Ennfremur er töluverð áhersla í meðferðinni (sem allir fá) á að vinna með andlega líðan (s.s.

sjálfstyrkingartímar, farið í grunnlögmál HAM, þjálfun svengdarvitundar, slökun, jafnvægi í daglegu lífi o.fl.).

Þegar um andlega vanlíðan er að ræða hjá skjólstæðingum eru algengustu kvillarnir þunglyndi og *kvíði*, sem er ekki skritið þar sem tíðni þessara kvilla er jafnframt há í almennu þýði. Gera má ráð fyrir að allt að fjórða hver kona (10-25%) og áttundi hver karlmaður (5-12%) þjáist af þunglyndi einhvern tíma á ævi sinni og um 45% fólks þjáist af alvarlegum kvíða einhvern tíma á ævi sinni. Talið er að eingöngu 1 af hverjum 4 sem þjáist af þunglyndi leiti sér hjálpar.

Í rannsókn sem gerð var á offitu- og næringarsviðinu fyrir nokkrum árum kom fram að um 46% skjólstæðinga voru með miðlungs- og alvarleg þunglyndiseinkenni og um 36% með miðlungs- eða alvarleg kvíðaeinkenni (skoðaðir voru allir þeir sem komu á sviðið á eins árs tímabili). Algeng einkenni þunglyndis eru dapurleiki, þreyta, minnkuð virkni, lágt sjálfsmat, óeðlileg sjálfsgagnrýni, skerðing á einbeitingu eða ákvarðanatöku, breytingar á matarlyst/líkamsþyngd og svefntruflanir. Algeng einkenni kvíða eru áhyggjur, svefnleysi, niðurgangur, sviti, vöðvaspenna, skjálfti, þreyta, tíð þvaglát, eirðarleysi, einbeitingarleysi og pirringur.

Allir í HAM

Sú meðferð sem er veitt á offitu- og næringarsviðinu þegar um andlega vanlíðan er að ræða er einkum *hugræn atferlismeðferð*. Eins og komið hefur fram fá jafnframt allir skjólstæðingar

45% fólks þjáist af alvarlegum kvíða einhvern tíma á ævinni. Kvíðameðferð er oft árangursrík við ofþyngd.



Fagleg og persónuleg þjónusta

Jóhanna Runólfssdóttir sjúkraliði, leiðbeinir skjólstæðingum TR, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitir ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is



RV Unique 150210



Hafðu samband og við sendum þér nýja TENA bæklinginn.



sviðsins (hvort sem um andlega vanlíðan eða ekki er að ræða) fræðslu um grunnlögmál HAM án þess að um eiginlega meðferð sé að ræða. Hugræn atferlismeðferð byggir á þeirri grunnhugmynd að tengsl séu á milli hugsana, tilfinninga og hegðunar. Það er ekki atburður sem slíkur sem hefur áhrif á líðan heldur hvernig hann er túlkaður og hvernig er brugðist við honum. Í meðferðinni fær einstaklingur í hendur verkfæri til að greina á milli þessara þátta og skilja hvernig þeir virka hver á annan. Á þann hátt uppgötvar hann hvernig hægt er að hafa áhrif á líðan sína (og þar með oft hegðun) með því að taka eftir, skoða og vinna með hugsanamynstur sitt. Einnig eru notuð verkfæri til að skoða hegðun og áhrif hennar á líðan og hugsanir.

Önnur meðferðarnálgun sem byggir á hugrænni atferlismeðferð er þjálfun svengdarvitundar (appetite awareness training) sem jafnframt er notuð í meðferðinni á Reykjalundi. Hún felst í þjálfun í að fara eftir merkjum líkamans um

svengd og seddu, og að verða meðvitaðri um hvort um sé að ræða raunverulega svengd eða „tilfinningasvengd“. Rannsóknir hafa sýnt góðan árangur hennar við að hjálpa fólki að taka upp heilbrigðari lífsstíl og léttast.

Félagslegir þættir

Í meðferðinni er einnig tekið á *félagslegum þáttum* eins og fjárhag, atvinnu og fjölskyldu-erfiðleikum. Það hefur sýnt sig að fólk á erfitt með að nýta sér endurhæfingu ef grunnþarfir eru ekki fullnægjandi, t.a.m. fjárhagur. Oft er hægt að leysa fjárhagsvandamál í meðferðinni, t.d. með því að sækja um viðeigandi framfærslu, en ef vandinn er orðinn mikill er viðkomandi vísað í viðeigandi úrræði. Sama má segja um erfiðleika í fjölskyldum, ýmist er unnið með þá innan Reykjalundar eða fjölskyldunni vísað í önnur úrræði. Í öllum tilfellum, hver sem vandinn er, er reynt eftir megni að finna þau úrræði sem best henta, innan eða utan Reykjalundar. **SÍBS**

Við lærum að aðgreina raunverulega svengd og „tilfinningasvengd“.





Ludvig Guðmundsson, yfirlæknir og
Guðrún Jóna Bragadóttir, næringarfræðingur

Hollt og gott á Reykjalundi

Skýr stefna í manneldis- og næringarmálum er hornsteinn endurhæfingur. Holl og fjölbreytt fæða er ein af megin undirstöðum heilbrigðis. Manneldismál eru því mjög mikilvæg þegar tekist er á við heilbrigðisvandamál og ekki minnst í endurhæfingu eftir sjúkdóma. Mikilvægt er að á jafn virtri endurhæfingastofnun sem Reykjalundi sé gott mótuneyti. Fylgja verður viðurkenndri stefnu í manneldis- og næringarmálum og líta á mótuneytið og næringarframboð sem hluta af faglegri starfsemi. Vissulega getur Reykjalundur hreykt sér af metnaðarfullri stefnu og því að vera til fyrirmyndar í þessum efnum.

Í ársbyrjun 2004 voru gerðar gagngerar breytingar á matseðli og manneldisteymi stofnað. Meginmarkmið þess hefur alltaf verið skýrt: að marka skýra stefnu í manneldis- og næringarmálum Reykjalundar. Lögð hefur verið áhersla á að halda vörð um þá stefnu sem er í fullu samræmi við opinberar ráðleggingar.

Þrátt fyrir metnaðarfulla stefnu starfar einungis einn næringarfræðingur í 100% starfi. Mikilvægt er að marka sér framtíðarsýn og hafa undirrituð lagt áherslu á að auka veg næringarfræðinnar innan stofnunarinnar. Samstarf Reykjalundar og Næringarstofu Lsh og RÍN, (rannsóknarstofa í næringarfræði) er liður í þeirri framtíðarsýn.


Eins og áður hefur komið fram er mataræðið mjög mikilvægur þáttur í endurhæfingu. Skortur á næringar- og orkuefnum dregur verulega úr hæfni líkamans til að ná bata eftir erfið veikindi, áföll og slyss af ýmsum toga.

Í ljósi þess að skjólstæðingar Reykjalundar eru í auknum mæli ungt fólk og fólk í ofþyngd er gríðarlega mikilvægt að huga að mataræðinu hjá þessum hópi. Einnig er mikilvægt að huga að næringarástandi fólks þrátt fyrir ofþyngd. Sýnt hefur verið fram á vannæringu meðal fólks í ofþyngd og því mikilvægt að hafa í huga að þyngdin segir ekki allt um næringarástand fólks.

Í matsal Reykjalundar er alltaf viðmiðunardiskur



sem skjólstæðingar geta haft til hliðsjónar þegar þeir skammta sér mat. Einnig eru upplýsingar um hitaeningainnihald máltíðarinnar sem auðvelda skjólstæðingum að gera matarskráningu. Slíkar skráningar eru mjög gagnlegar og hjálpa til við að fá yfirsýn yfir hvað borðað er yfir daginn. Síðastliðið sumar var gerð ný úttekt á mótuneyti Reykjalundar. Um var að ræða sérverkefni til BS gráðu unnið af Áróru Rós Ingadóttur. Leiðbeinendur voru Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands og Guðrún Jóna Bragadóttir, næringarfræðingur Reykjalundar. Helsta niðurstaða höfundar var að upplýsingar frá viðmiðunarblaði væru í góðu samræmi við það sem var viktað á viðmiðunardiskana.

Reykjalundur mun áfram leggja áherslu á að vera til fyrirmyndar og bjóða upp á næringarríkan og hollan mat. Skjólstæðingar staðarins hafa nægan og góðan aðgang að slíku fæði meðan á dvöl þeirra stendur. Almenn ánægja ríkir um matinn sem í boði er, bæði meðal skjólstæðinga og starfsmanna. Gera verður ráð fyrir að einhugur ríki meðal stjórnenda og starfsfólks Reykjalundar að fylgja áður nefndri stefnu. Að starfsfólk Reykjalundar sé vel upplýst um mikilvægi hollrar og næringarríkrar fæðu og komi þeim skilaboðum til skjólstæðinga Reykjalundar. Framtíðarsýnin er björt og um leið spennandi. 

Viðmiðunardiskur er hafður til hliðsjónar þegar fólk skammtar sér mat.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Laugar

Pingeyjarsveit
Kjarna

Reykjahlið

Eldá
Helluhrauni 15
Hlið ferðapjónusta
Mývatnssveit
Kvenfélag Mývatnssveitar
Garði 3

Kópasker

Búðin Kópaskeri
Bakkagötu 10
Röndin
Röndinni 5

Pórshöfn

Geir
Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Mælifell
Háholti 2

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum
Fagradalsbraut 21-23
Bílaverkstæði Austurlands
Miðási 2
Bókráð, bókhald og ráðgjöf
Miðvangi 2-4
Dagsverk
Við Vallarveg
Fellabakari
Lagarfelli 4, Fellabæ
Miðás
Miðási 9
Rafey
Miðási 11
Skriðuklaustur-Gunnarsstofnun
Skriðuklaustri
Tindaberg
Randabergi v/Eiðaveg
Verslunin Skógar
Dynskógum 4

Seyðisfjörður

Jón Hilmar Jónsson -
Rafverktaki
Árstíg 11
Seyðisfjarðarkaupstaður
Hafnargötu 44
Gullberg
Langatanga 5

Reyðarfjörður

Launafi
Hrauni 3

Neskaupstaður

Árni Sveinbjörnsson
Urðarteigi 27
Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar
Blómsturvöllum 15
Fjarðalagnir
Nesbakka 14

Tónspil

Hafnarbraut 22

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan
Skólavegi 59

Stöðvarfjörður

Steinasafn Petru - Fjarðarbraut
31 - www.steinapetra.is
Fjarðarbraut 21

Höfn

Ferðapjónustan Gerði
Gerði og Hrollaugsstöðum
Funi - Sorphreinsun
Ártúni
Jökulsárlón
Kirkjubraut 7
Málningarþjónusta Hornarfjarðar
sf.
Vikurbraut 5

Selfoss

Árvirkinn
Eyravegi 32
Bakkaverk
Dverghólum 20
Bifreiðaverkstæðið Klettur
Hrísmýri 3
Bjarnabúð
Brautarhóli
Biskupst
Bókaútgáfan Björk
Birkivöllum 30
Byggingafélagið Laski
Bakkatjörn 7
E.B. Kerfi
Hrísmýri 6

Efnalaug Suðurlands

Austurvegi 56
Félag opinberra starfsmanna á
Suðurlandi
Austurvegi 38
Flóahreppur
Pingborg
Fossvélar
Hellismýri 7
Fræðslunet Suðurlands
Tryggvagötu 25
Græni hlekkurinn
Akri
Héraðsdómur Suðurlands
Austurvegur 4
Holræsa- og stíflupjónusta
suðurlands
Miðtúni 14
Múrfag
Starmói 3
Pakkhúsið
Austurvegi 2b
Rafvélaþjónusta Selfoss
Eyravegi 32
Reykhúsið Útey - www.utey.is
Útey 1

Ræktunarsamband Flóa og

Skeiða
Gagnheiði 35
Set
Eyravegi 41
Veitingastaðurinn Menam
Eyravegi 8
Vörubílstjórafélagið Mjólnir
Hrísmýri 1

Hveragerði

BP Skrúðgarðar
Kambahrauni 53
Eldhestar - Vellir Ölfusi
Völlum, Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar
Heiðmörk 31
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Grænumörk 10

Porlákshöfn

Fiskmark
Hafnarskeiði 21
Hreingerningapjónusta
Suðurlands
Klébergi 13
Ísfélag Porlákshafnar
Hafnarskeiði 12
Landsbanki Íslands
Hafnarbergi 1
Porlákshafnarkirkja
Setberg 10

Stokkseyri

Durinn - www.durinn.is
Ólafsvöllum 3
Pétur Ragnar Sveinsson
Heiðarbrún 20

Flúðir

Flúðafiskur
Borgarási
Flúðasveppir
Undirheimum
Fögrusteinar
Birtingarholti 4

Hella

Gróðrastöð Birgis
Hrafnóttum
Hestvit
Árbakka
Kvenfélag Oddakirkju
Prúðvangi 27
Suður-profastdæmi
Fellsmúla
Varahlutaverslun Björns
Jóhannssonar
Lyngási 5, Box 1
Vörufell
Rangárbakka II
Hvolsvöllur
Búaðföng/bu.is
Stórólfsvelli
Héraðsbókasafn Rangæinga
Vallarbraut 16 Box 20

Krappi

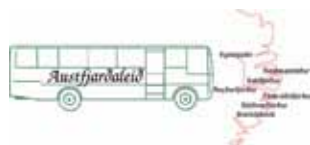
Ormsvelli 5
Kvenfélagið Bergþóra í
Landeyjum
Eystra-Filholti
Nínukot
Stóragerði 8

Vík

B.V.T.
Austurvegi 15
Gistihúsið Garðar
Görðum
Hótel Höfðabrekka
Höfðabrekku

Vestmannaeyjar

Alþríf
Strengubata 12
Bessi
Sóleyjargötu 8 Box 7
Bílaverkstæði Sigurjóns
Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja
Box 20
Frár
Hásteinsvegi 49
Heimaey þjónustuver
Pósthólf 248
Huginn
Kirkjuvegi 23
Ísfélag Vestmannaeyja
Strandvegi 28
Kaffi María - Brandur
Skólavegi 1
Karl Kristmanns - umboðs- og
heildverslun
Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin
Strandvegi 30
Pétursey
Flötum 31
RKÍ Vestmannaeyjadeild
Hilmisgötu 11 Arnardrangu
Slökkvitækjapjónusta
Vestmannaeyja
Vesturvegi 40
Stígandi
Básaskersbryggju 3
Teiknistofa Páls
Zóphóniassonar
Kirkjuvegi 23
Trésmiðaverkstæðið Örn
Strandvegi 69
Vestmannaeyjabær
Kirkjuvegi 50
Vestmannaeyjahöfn bt Sveinn
Valgeirsson
Básaskersbryggju
Vélaverkstæðið Þór
Norðursundi 9
Volare - www.gjafavara.is
Vesturvegi 10
Þekkingasetur Vestmannaeyja
Strandvegi 50



Samstarfshópur um líffæragjafir stofnaður

SÍBS hefur stofnað samstarfshópinn **Annað líf** ásamt sjúklingasamtökunum Hjartaheillum, Félagi nýrnasjúkra og Samtökum lungna-sjúklinga. Hópurinn hefur það að markmiði að efla umræðu um líffæragjafir og fá samþykkt á Alþingi lög um „ætlað samþykki“ fyrir líffæragjöfum, en ætlað samþykki felur í sér að einstaklingar eru sjálfkrafa líffæragjafir nema þeir óski annars.

Fjöldi Íslendinga hefur öðlast annað líf eftir að hafa þegið líffæri. Íslendingar hafa þó ekki enn fetað í fótspor þeirra Norðurlandabjóða og Evrópuríkja, sem lögleitt hafa ætlað samþykki fyrir líffæragjöfum.

Ætlað samþykki léttir aðstandendum ákvarðanatökuna þegar þeir standa frammi fyrir því hvort gefa eigi líffæri úr látnum einstaklingi, án þess að taka ákvörðunarvaldið úr þeirra höndum fyrir hönd hins látna. Ætlað samþykki eykur einnig á skilning og stuðlar að jákvæðri umræðu um líffæragjöf. Loks telur samstarfshópurinn að löggjöf um ætlað samþykki stuðli að aukinni skilvirkni og einfaldara regluverki.



Annað líf mun gangast fyrir fjölmiðla- og fræðsluáttaki um líffæragjafir, sem nær hápunkti í málþingi um líffæragjafir í febrúar næstkomandi, þar sem fagfólk, líffæraþegar, -gjafir og aðstandendur munu taka þátt.

Samstarfshópurinn hittist í SÍBS-húsinu að Síðumúla 6 í Reykjavík á þriðjudagsmorgnum klukkan 9:30.



<http://www.wtg2013.com>

Heimsleikar líffæraþega

verða haldnir í Durban í Suður Afríku dagana 28. júlí til 4. ágúst 2013.

Undirritaður auglýsir hér með eftir áhugasömum líffæraþegum sem myndu vilja taka þátt í heimsleikunum.

Kjartan Birgisson, hjartaþegi

Póstfang: hjarta@hjartaheill.is



Láttu skynsemina ráða

Decubal ecological eru lífrænt vottaðar og Svansmerktar húðvörur

- Body Cream rakagefandi líkamskrem
- Hand Cream mýkjandi handáburður
- Body Lotion létt húðmjólk
- Face Cream nærandi andlitskrem

Decubal Ecological húðvörurnar henta sérlega vel þurri og viðkvæmri húð og fást í apótekum

DECUBAL 
ECOLOGICAL

Án:

- parabena
- ilmefta
- litarefta





Þegar ég verð stór
ætla ég að verða
fallhlífarstökkvari

Mun astminn koma í veg fyrir
að draumar hans rætist?