



29. árgangur : 3. tölublað : okt 2013

BLAÐIÐ

SÍBS 75 ára
1938-2013

„Ég vil eiga fyrir því sem ég geri“

Hvort sem ætlunin er að koma upp varasjóði eða safna fyrir sumarfrí þá er alltaf skynsamlegt að leggja fyrir.

www.landsbankinn.is/istuttumali

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000

Magnús Lyngdal
Viðskiptavinur Landsbankans



*Við óskum SÍBS til hamingju með
75 ára afmælið og hvetjum
félagið áfram til dæða*



Reykjavíkurborg
Borgarbókhald



Vífilfell

- 3 SÍBS á tímamótum
- 5 Ávarp forseta Íslands Ólafs Ragnars Grímssonar
- 6 Gagnkvæm vinátta SÍBS og þjóðarinnar
- 8 Forvarnir og heilbrigður lífsstíll í fyrirrúmi
- 12 Ný bók um sögu samtakanna: Sigur lífsins – SÍBS í 75 ár
- 16 Þjóðhagslegur ávinningur endurhæfingar vanmetinn
- 20 Lífsgæði að fá að vinna
- 24 Heildræn heilsa á tækniöld

Leiðari



Dagný Erna Lárusdóttir, formaður stjórnar SÍBS

SÍBS á tímamótum

SÍBS-BLADIÐ

29. árgangur | 3. tölublað | okt. 2013

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

pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

Það er gleðileg staðreynd að sigur hefur unnist í baráttunni við berklaveikina. SÍBS hefur aðlagð starf sitt breyttum tímum og gegnir sem fyrr miklu og góðu starfi í þágu þjóðarinnar.


SÍBS var stofnað í október 1938 af sjúklingum sem glímt höfðu við berklaveiki og vildu sjá úrræði framundan þegar vistinni á berklahælunum sleppti. Því var það baráttan fyrir vinnuheimili útskrifaðra berklasjúklinga sem sameinaði þá í öflugri og árangursríkri baráttu. Sú barátta kostaði mikla vinnu og heimilið spratt ekki fullskapað fram. Gamli hermannabraggar í Mosfellssveit nýttust í upphafi sem verkstæði, matstofa og félagsaðstaða, en smáhýsi fyrir heimilismenn spruttu upp með ótrúlegum hraða. Vinnuheimilið í Mosfellssveit hlaut nafnið Reykjalundur. Það nafn þekkja velflestir landsmenn, sem fullkomna endurhæfingarstöð í dag. Hún hefur risið í stöðugum og stórhuga áföngum, frá bröggum í glæsilega vinnuskála, fallegar vistarverur, og fullkomnu endurhæfingaraðstöðu sem völ er á hérlandis. Þetta náðist fram fyrir stórhug og dirfsku forystumanna, sem nutu jafnframt stuðnings þjóðarinnar við störf sín.

En samtímis þessari uppbyggingu var opnuð vinnustofa fyrir almenna öryrkja sem hlaut nafnið Múlalundur. Hún starfaði í Ármúla og síðar Hátúni í Reykjavík, en er nú komin undir sama þak og Reykjalundur, í bjarta vinnuskála, þar sem áður var iðnaðarstarfsemi á vegum Reykjalundar. Segja má að Múlalundur sé kominn „heim“ og stjórn SÍBS er stolt af þessum stofnunum sínum undir sama

þaki að Reykjalundi. Þær hafa báðar unnið samfélaginu ómetanlegt gagn. Sem fyrr segir hefur Múlalundur ávallt verið skjól fyrir almenna öryrkja, sem hafa fengið þar endurþjálfun til að auðvelda þeim störf úti á vinnumarkaði.

Reykjalundur var upphaflega ætlaður fyrir berklaöryrkja, en í áratugi hefur hann nú þjónað mjög fjölbreyttum sjúklingahópum með mismunandi þarfi og sérhæfingu á alls níu mismunandi sviðum. Tugþúsundir landsmanna hafa fengið bót meina sinn á Reykjalundi á undanförmum árum og umsagnir þeirra hafa verið besta auglýsingin sem SÍBS og Reykjalundur geta fengið.

SÍBS – Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga hefur fengið til liðs við sig öfluga samherja úr röðum astma- og öfnæmissjúklinga, hjartasjúklinga, lungnasjúklinga og þeirra sem glíma við svefnháðar öndunartruflanir. Saman mynda þessir hópar, ásamt upprunalegu SÍBS deildunum, stjórn SÍBS og eiga sér miðstöð í Síðumúla 6 í Reykjavík, sem einnig er kallað SÍBS húsið. Félagsmenn SÍBS eru hátt á sjötta þúsund talsins og eiga sér sameiginlegan vettvang á sambandsþingum SÍBS, sem haldin eru á tveggja ára fresti, en hvert félag heldur einnig uppi starfsemi innan síns hóps.

Stjórn SÍBS sendir landsmönnum öllum kveðju sína á þessum tímamótum og þakkar öflugan og óeigingjarnan stuðning allt frá upphafi. Án velvilðar og stuðnings almennings hefði þetta ævintýri SÍBS ekki tekist svo vel sem raun ber vitni. 

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

SAFFERAN

Timberland 



VINIR VINNA VERTU VINUR

Tryggðu þér vinanúmer núna á sibs.is eða í síma **560 4800**

SÝNDU VINARHUG

SÍBS-vinir standa að baki endurhæfingar að Reykjalundi sem byggir upp fólk eins og þig effir sjúkdóma og slys

500 milljónir í verðlaunapottinum þetta árið,
aðeins 1200 kr. miðinn
- vertu með, þú veist aldrei nema röðin sé komin að þér

HAPPDRÆTTI SÍBS ... fyrir lífið sjálft



Ávarp forseta Íslands Ólafs Ragnars Grímssonar

Baráttan við berklana var erfið glíma, mótaði mannlíf og fjölskyldur um landið allt; sorgin sár þegar dauðinn vitjaði hinna ungu.

Í slíkum hildarleik voru margar fórnir en líka rætur samtaka sem urðu Íslendingum fyrirmynd um samhjálp, kraftinn sem býr í félagsskap helguðum göfugri hugsjón.

Á merkum tímamótum leitar hugur okkar til frumherjanna sem mótuðu vegferð SÍBS og héldu ótrauðir áfram þrátt fyrir erfiðleika og hindranir sem nú þættu ærið framandi.

SÍBS hefur orðið burðarás í heilbrigðisþjónustu Íslendinga, sönnun þess að samtakamáttur lyftir grettistaki og vænlegt er að fara nýjar brautir, byggja brýr milli félaga almennings og hins opinbera. Um leið hefur árangurinn orðið öðrum hvatning til að fylgja fordæminu; við notið um árabil starfa fjölmargra hliðstæðra samtaka sem hjálpa þeim sem glíma við margvíslega sjúkdóma.

Íslendingar eiga SÍBS mikið að þakka og almennigur hefur í áratugi sýnt hlýhug með öflugum stuðningi.

Sú þakkargjörð er og verður besta afmælisgjöfin.





Kristján Þór Júlíusson, heilbrigðisráðherra

Gagnkvæm vinátta SÍBS og þjóðarinnar

Kæru lesendur.

Það gladdi mig virkilega þegar ég var beðinn um að skrifa nokkur orð í afmælisrit SÍBS þegar þetta merka félag fagnar tímamótum þar sem 75 ár eru liðin frá stofnun þess.

Saga SÍBS er einstaklega merkileg og félagið hefur frá upphafi verið mikill áhrifavaldur í lífi fjölmargra landsmanna. Upphafið að stofnun SÍBS þekkja flestir enda ber félagið enn í nafni sínu heiti þess skæða sjúkdóms sem Samband íslenskra berklasjúklinga sagði stríð á hendur á sínum tíma. Forvarnir og endurhæfing var frá upphafi meginmarkmið félagsins. Þörfin var brýn enda féllu þær hugsjónir sem stofnendur félagsins settu á oddinn í frjóan jarðveg. Það sýndi sig í góðum viðtökum við fjársöfnuninni haustið 1939 sem gerði kleift að byggja Reykjalund og hefja þá starfsemi sem átti fljótt eftir að verða landsþekkt og síðar órjúfanlegur þáttur í íslenskrum heilbrigðisþjónustu á sviði endurhæfingar.

Það er margt hægt að læra af sögu SÍBS og starfsemi félagsins frá upphafi. Í þeirri sögu sést hve miklu einstaklingar geta áorkað ef áhuginn er brennandi og málefnin mikilvæg. Þessi saga sýnir hvernig hægt er að virkja almenning til góðra verka og hún segir mikið um samtakamáttinn og kraftinn sem býr í samfélaginu þegar mikið er í húfi og eining um málstaðinn.

Með tilkomu berklalyfjanna 1947 og næstu árin fór berklasjúklingum fækkandi og áherslur í starfi SÍBS tóku að breytast í samræmi við

það með aukinni áherslu á stuðning og endurhæfingu fyrir fleiri sjúklingahópa. Innan vébanda félagsins eru nú sjúklingar með hjarta- og lungnasjúkdóma og skyld vandamál. Starfsemi SÍBS er sem fyrr geysilega mikilvæg, jafnt á sviði endurhæfingar en ekki síður fyrir þrotlaust forvarnar- og fræðslustarf félagsins til að vinna gegn lífsstílstengdum sjúkdómum, hvetja fólk til heilbrigðra lífshátta og stuðla að bættri lýðheilsu landsmanna.

Traustur vinur

Happdrætti SÍBS þarf ekki að kynna og allir þekkja reglubundnar auglýsingaherferðir þess undir kjörorðinu Ert þú vinur? Það ríkir gott og gagnkvæmt vinasamband milli SÍBS og landsmanna, enda eru þeir ófáir sem upplifað hafa á eigin skinni hvers virði það er að eiga vin í raun þegar fólk verður fyrir áfalli vegna sjúkdóma og afleiðinga þeirra. Sá er jafnframt vinur sem til vammis segir og þannig má svo sannarlega líta á forvarnarstarf SÍBS þar sem byggt er á staðreyndum um gildi hreyfingar, heilnæms mataræðis og almennt heilsusamlegra lífnaðarhátta. Það liggur fyrir að smitsjúkdómar eru ekki lengur helsta heilsufarsógnin sem að okkur steðjar. Þyngsta sjúkdómabyrðin í vestrænum samfélögum og stærstur hluti ótímabærra dauðsfalla eru vegna hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameina, lungnateppu og sykursýki þar sem stórir áhættuþættir felast í offitu, hreyfingarleysi og óhollu mataræði, tóbaksneyslu og ofneyslu áfengis.

Þyngsta sjúkdómabyrðin í vestrænum samfélögum og stærstur hluti ótímabærra dauðsfalla eru vegna hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameina, lungnateppu og sykursýki þar sem stórir áhættuþættir felast í offitu, hreyfingarleysi og óhollu mataræði, tóbaksneyslu og ofneyslu áfengis.

Forvarnir og lýðheilsa


Í ljósi þess sem hér hefur verið sagt berum við hvert og eitt stærsta ábyrgð á eigin heilbrigði og því mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir því hvað við getum gert til að bæta lífslíkur okkar og auka lífsgæði. Sannarlega þurfum við að hafa gott og öflugt heilbrigðiskerfi sem er fært um að greina og meðhöndla sjúkdóma og veita sjúklingum bestu mögulega þjónustu þegar á reynir. Aftur á móti eigum við líka að róa öllum árum að því að draga úr þörfinni fyrir þjónustu heilbrigðiskerfisins með áherslu á forvarnir og bætt lýðheilsu. Ávinningurinn er augljós, jafnt fyrir einstaklinga og samfélagið í heild og möguleikarnir eru fyrir hendi.

Í samstarfsfyrirlysingu ríkisstjórnarinnar kemur fram að bætt lýðheilsa og forvarnarstarf verði eitt af forgangsverkefnum hennar til að auka lífsgæði landsmanna og draga úr beinum og óbeinum kostnaði fyrir samfélagið allt til framtíðar. Þar kemur líka fram vilji stjórnvalda til að viðurkenna í auknum mæli og í verki mikilvægi frjálsra félagasamtaka, meðal annars forvarnar- og hjálparamtaka sem efla og bæta íslenskt samfélag. Ég er einlægur talsmaður fyrir þessum áherslum og vil leggja mitt af mörkum til að gera þessi orð að veruleika.

Hreyfing í forvarnar- og meðferðarskyni

Í velferðarráðuneytinu er unnið að stefnumörkun á sviði lýðheilsu og forvarna til að stuðla að auknum lífsgæðum landsmanna. Viðtæk innleiðing hreyfiseðla í heilbrigðiskerfinu hefst eftir áramót og verður þeim beitt í forvarnar- og meðferðarskyni. Sérstök áhersla verður lögð á aðgerðir til að sporna við offitu og sjúkdómum henni tengdri, áfengis- og vímuvarnir eru ofarlega á forgangslistanum og unnið verður að því að sporna gegn of- og misnotkun ávana-bindandi lyfja og annarra lyfja sem valda fíkn.

Við eigum samleið

Saga SíBS er orðin löng en engu að síður er félagið ávallt nýtt þar sem það breytir áherslum sínum í takt við nýja tíma og tekst á við þau mál-efni sem brýnast er að fást við í ljósi aðstæðna. Landsmenn eiga öflugan vin í SíBS sem er málsvari sjúklingahópa sem eiga mikið undir öflugri endurhæfingu og stuðningi til betra lífs eftir erfið áföll. Heilbrigðisyfirvöld í landinu eiga sömuleiðis sterka stoð í starfi SíBS sem ber að meta að verðleikum og styðja við eftir því sem kostur er. Við sem viljum efla og bæta lýðheilsu í landinu eigum samleið og getum áorkað miklu með samvinnu og góðum vilja. 

Í samstarfsfyrirlysingu ríkisstjórnarinnar kemur fram að bætt lýðheilsa og forvarnarstarf verði eitt af forgangsverkefnum hennar ... Ég er einlægur talsmaður fyrir þessum áherslum og vil leggja mitt af mörkum til að gera þessi orð að veruleika.

Eftirtaldir aðilar senda SíBS árnaðarkveðju á 75 ára afmælinu

Reykjavík 73 restaurant Laugavegi 73 A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48 Arctica Finance hf Höfðatúni 2 Arion banki hf Borgartúni 19 Arkitekta- og verkfræðistofan Pverá Skólavörðustíg 12 Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9 Arkis arkitektar ehf Katrínartúni 2 Atorka ehf verktakar og vélaleiga Vættaborgum 117 Atvinnuhús ehf Hverfisgötu 4 Augað gleraugnaverslun Kringlunni 8-12 Á.T.V.R. Stuðlahálsi 2 ÁM-ferðir ehf Gaukshólum 2 Ásbyrgi, fasteignasala Suðurlandsbraut 54 Bakkus ehf Héðinsgötu 1 Ber ehf, vínheildsala Gerðhömrum 30 Bílamálan Halldórs Þ Nikulássonar Funahöfða 3 Bílasala Guðfinns Stórhöfða 15 Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16 Bílamboðið Askja ehf Krókhálsi 11 Bílavíðgerðir Viðarhöfða 6 Björn Traustason ehf Vogalandi 1 Borgarblástöðin ehf Þórunnartúni 2 Borgarblöð ehf Vesturgötu 15 Borgaryslur Skeifunni 5 Bókhaldsþjónusta Gunnars Ármúla 29 Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12 Bónus Skútuvogi 13 Brauhúsið ehf Efstalandi 26 Brúskur, hársnyrtstofa s: 587 7900 Höfðabakka 9 CC bílaleiga ehf Snorrabraut 29 Congress Reykjavík-Ráðstefnuþjónusta ehf Engjateigi 5 Curvy, tiskuverslun Nóatúni 17 Diplo ehf Krókhálsi 4	Drengsson pics ehf-drengsson.is Nethyl 2 Dúkarinn Óli Már ehf Langhóltsvegi 143 E. Ólafsson ehf Geirsgötu 9 E.F. Ben ehf Kambuvegi 9 Eðalflutningar ehf Jónsgeisla 47 Efling stéttarfélag Sæturni 1 Efnamóttakan hf Gufunesi Eignamiðlunin ehf Síðumúla 21 Erf ehf Hverahold 1-3 Ernst & Young hf Borgartúni 30 ESP ehf Fossaleynir 16 Félag eldri borgara Stangarhyl 4 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22 Félag Sjúkraþjálfara Borgartúni 6 Félag skipstjórnarmanna Grensásvegi 13 Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna Háaleitisbraut 58-60 Fjallamenn-Mountaineers ehf Skútuvogi 12e Fjórhalð ehf Síðumúla 27 Garðmenn ehf Skipasundi 83 GB Tjónaviðgerðir ehf Draghálsi 6-8 Glerpró ehf, www.glerpro.is Funahöfða 13 Gluggahreinsun Bjarna Guðberg ehf Urðarstekk 9 Grandavör ehf Baldursgötu 18 Guðmundur Arason ehf Skútuvogi 4 Gullkistan skrautgripaverslun Frakkastíg 10 Gunnar Eggertsson hf Sundagörðum 6 Gúmmisteypa P. Lársson ehf Gylfalföt 3 Gyllti kötturinn ehf Austurstræti 8 Gæðabakstur L ynghálsi 7 H.N. markaðssamskipti ehf Bankastræti 9 Hafgæði sf Fiskislóð 47 Halldór Jónsson ehf Skútuvogi 11	Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1 Hamborgarabúllan Bildshöfða 18 Hárgreiðslustofan Stubbalubbar Barðastöðum 1-3 Hársnyrtistofan Aida Blönduhlíð 35 Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1 Hjá Guðjóni ehf Þverholti 13 Hótel Frón ehf Laugavegi 22a Hótel Óðinsvé hf Þórsgötu 1 Hreinsitækni ehf Stórhöfða 37 HS smíðar ehf Vættaborgum 120 Hugsjá ehf Ármúla 36 Hugsmiðjan ehf Snorrabraut 56 Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11 Icelandair Cargo ehf Reykjavíkurlflugvelli Icelandic Group hf Borgartúni 27 ÍAV þjónusta ehf Höfðabakka 9 Ímynd ehf Eyjarlóð 9 Ísfrost ehf Funahöfða 7 Íslensk endurskoðun ehf Grensásvegi 16 Ísmar ehf Síðumúla 28 Jóhann Hauksson, trésmíði ehf Logafold 150 Jóhannes Long ljósmyndari Ásholti 2 K. Pétursson ehf Kristnibraut 29 Kaffi París Austurstræti 14 Kennarasamband Íslands Laufásvegi 81 Kjaran ehf Síðumúla 12-14 Kjöreign ehf, fasteignasala Ármúla 21 Kjöthöllin ehf Skipholti 70 og Háaleitisbraut 58-60 Klif ehf, heildverslun Grandagarði 13 Kolaportið Tryggvagötu 19 Kúltúra ehf Glæsibæ Álfrheimum 74 Lagastöð lögræðiþjónusta ehf Lág múla 7 Lambafelli ehf Bakkastöðum 81	Landfestar ehf, fasteignafélag Álfrheimum 74 Landslag ehf Skólavörðustíg 11 Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89 Landssamtök lífeyrissjóða Sæturni 1 Láshúsið ehf Bildshöfða 16 Leðurverkstæðið sf Víðimel 35 Lionsumdæmið á Íslandi Sóltúni 20 Ljósín í bænum Trönuhólum 14 Logoflex ehf Smiðshöfða 9 Lýsing hf Ármúla 3 Mandat lögmansstofa Ránargötu 18 Marco Polo Kringlunni 4-12 Markmið verktakar ehf Skipholti 50d Markó partners ehf Katrínartúni 2 Matthías ehf Vesturfold 40 Málaramiðstöðin ehf Hverafold 49a MD vélar ehf Vagnhöfða 12 Meyjarnar kvenfataverslunin Háaleitisbraut 68 MS Armann skipamiðlun ehf Tryggvagötu 17 Mýrin verslun í Kringlunni og Hafnarbúðum Neytendasamtökin Hverfisgötu 105 Nýi tónlistarskólinn Grensásvegi 3 Nýi ökuskólinn ehf Klettagörðum 11 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins Kringlunni 7 Ó. Johnson & Kaaber ehf Tunguhálsi 1 Ósal ehf Tangarhöfða 4 Pizza Royal ehf Hafnarstræti 18 Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b Promenent ehf Skeifunni 11b Rafey ehf Hamrahlíð 33a Rafgjafinn ehf Bildshöfða 16 Rafna ehf Suðurlandsbraut 18 Rafsól ehf Síðumúla 34 Raftækjaþjónustan sf Lág múla 8 Rakarastofa Lýðs Lág múla 7
---	--	--	--

Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS:

Forvarnir og heilbrigður lífsstíll í fyrirrúmi

„SÍBS er að þróast úr því að vera eingöngu sjúklingasamtök í samtök með breiðari skírskotun og áherslu á lýðheilsu og forvarnir,“ segir Guðmundur Löve framkvæmdastjóri SÍBS um hvað sé efst á baugi hjá sambandinu þegar það fagnar 75 ára afmæli sínu. „Við byggjum ofan á áratuga reynslu af endurhæfingarsviðinu á Reykjalundi, og erum nú að auka áherslu á fræðslu- og forvarnaþáttinn – sem er það sem mun virkilega verða þjóðinni til tekna til lengri tíma lítið.“

Afleiðingar lífsstíllssjúkdóma

Áhersla SÍBS á bættu lýðheilsu stafar að sögn Guðmundar ekki síst af þeirri staðreynd að endurhæfing snýst æ meira um glímuna við afleiðingar svokallaðra lífsstíllssjúkdóma, sem séu sífellt að aukast og grípa fyrir um sig meðal breiðari þjóðfélagshópa en áður var.

„Við hjá SÍBS teljum okkur sérlega vel í sveit sett til að taka að okkur það ábyrgðarmikla hlutverk að vera leiðandi á sviði forvarna og fræðslu varðandi lífsstíllsjúkdóma,“ segir Guðmundur.

„Það er ljóst að sem feitasta Norðurlanda-þjóðin og ein sú sverasta í Evrópu, álíka feit og hvítir Bandaríkjamenn, þurfum við Íslendingar að fara að taka okkur tak og koma því inn í þjóðmenninguna að heilsa er lífstíðarverkefni. Einnig þurfum við að vinna á sviði stjórnmála og stjórnsýslu og koma því vel inn hjá ráðamönnum að besta fjárfestingin í heilbrigðiskerfinu er í forvörnum. Í eðli sínu er heilbrigðiskerfið gírað inn á að taka við fólki þegar það er orðið veikt, og er kannski ekkert skrítið í sjálfu sér, en um leið er það langdýrasta leiðin. Það er miklu ódýrara að taka á vandanum áður en hann verður að sjúkdómi.“

Ná til sem flestra

„Við viljum sem sagt byggja forvarnastarfið á þeim grunni sem við höfum, sem sjúklingasamtök annars vegar og með endurhæfingastarfsemi Reykjalundar hins vegar. Við viljum ná fyrir til fólks á sviði sjúklingahópa okkar, auka við í þeim grunni sem við höfum þar, en ná líka til almennings þannig að félagsstarfið og fræðsla innan aðildarfélaganna muni gegna æ stærra hlutverki við að ná til fjöldans.“

Til að ná til almennings höfum við beitt okkur í þjóðmálaumræðunni og gegnum útgáfumiðla, blaðið okkar, vefsíður og samfélagsmiðla. Við viljum ná til fjöldans og fræða fólk og hjálpa til við að koma okkar skilaboðum áleiðis, sem eru bættur lífsstíll, það að taka ábyrgð á eigin heilsu og ekki síst fræðsla um hvernig einstaklingurinn eigi að fara að því.“

Heildræn heilbrigðisþjónusta

Guðmundur telur mikið skorta á svokallaðar annars stigs forvarnir, sem snúist fyrst og fremst um að koma í veg fyrir frekari skaða hjá fólki sem sé þegar í áhættuhópum. „Þar dugar fyrsta stigs forvörn – fræðsla – ekki ein og sér, heldur þarf að grípa til aðgerða. SÍBS beitti sér til dæmis á aðgerðasviðinu þegar við tókum afstöðu með álagningu skatts á viðbættan sykur í matvörum. Það felur í sér neyslustýringu á skaðlegri vöru, rétt eins og áfengis- og tóbaksgjald virka á vörur sem eru óbyggjandi hættulegar heilsunni. Við getum aukið aðgerðir af þessum toga og unnið meira með stjórnvöldum varðandi reglugetningar og fleira sem auðveldar fólki til dæmis að stunda hollara mataræði.“

Við Íslendingar þurfum að fara að taka okkur tak og koma því inn í þjóðmenninguna að heilsa er lífstíðarverkefni.





Guðmundur Löve: „Það væri gaman að sjá það gerast að hér væri boðið upp á sérhæfða lífstílstengda heilsuþjónustu, hvort sem heilsugæslan tæki það að sér eða hvort SÍBS gæti á einhvern hátt haft forgöngu um það.“

Það væri gaman að sjá það gerast að hér væri boðið upp á sérhæfða lífstílstengda heilsuþjónustu, hvort sem heilsugæslan tæki það að sér eða hvort SÍBS gæti á einhvern hátt haft forgöngu um það. Stór hluti þeirra sjúklinga sem leita til heilsugæslunnar eru auðvitað ekki komnir í það slæm mál að þurfa að leggjast inn á sjúkrahús, en eru hins vegar með samsettan vanda, sem er ekki bara hægt að gefa pillur við heldur þarf fólk helst að tileinka sér grundvallar-breytingu í lífsstíl. Til að aðstoða fólk við það þurfum við fagfólk á breiðara sviði en almennt er núna í heilsugæslunni, allt frá sálfræðingum og næringarfræðingum yfir í sjúkra- og iðjubjálfa. Slíkt útheimtir líka víðtækari eftirfylgni með sjúklingum en nú býðst.

Dæmi um svona heildstæða íhlutun er lítið tilraunaverkefni sem fór af stað fyrir nokkrum árum, hið svokallaða hreyfiseðilsverkefni, sem SÍBS tók að sér að fóstara á þessu ári. Þegar fólk kemur inn á heilsugæslustöðina með vanda sem stafar augljóslega ekki eingöngu af sjúkdómi sem hægt er að lækna með lyfjagjöf eða öðrum einföldum og beinskeyttum hætti, heldur þarf að koma fleira til. Þá hefur fólki verið boðið upp á hreyfiseðil, sem er ávísun frá læknum um hreyfimeðferð fyrir viðkomandi og ígildi lyfseðils. Þetta byggir á aðferðafræði sem reynst hefur vel í nágrannalöndunum og er studd ótal strang-

vísindalegum rannsóknum, að einn öflugasti þáttur í forvörnum er markviss hreyfing.“

... og óholla mataræðið

Guðmundur bendir á að ásamt slæmu mataræði sé hreyfingarleysi einn af stærstu áhættuþáttum í heilsufari okkar. „Þetta eru þeir tveir þættir sem eiga stærstan þátt í ótímabærri örorku og ótímabærum dauða fólks,“ segir hann. „Þetta er niðurstaða nýrrar skýrslu frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO), sem segir fullum fetum að mataræði sé nú orðið stærsti áhættuþátturinn í heilsufari Íslendinga. Ekki reykingar, ekki smit-sjúkdómar, ekki fíknisjúkdómar, ekki slyss, heldur mataræði. Ef hægt væri að taka skipulega á hreyfingu og mataræði, þá gæti verið að okkur tækist að hafa áhrif á verulegan hluta þeirra sjúkdóma sem leiða til ótímabærrar örorku og dauða. Það má lesa út úr sömu skýrslu að um tveir þriðju ótímabærrar örorku og dauða orsakast af sjúkdómum sem eru innan áhrifa-sviðs lífsstíls. Ekki að við getum komið í veg fyrir þá, heldur getum við haft áhrif á þá og takmarkað þá með bættem lífsstíl. Þetta eru peningar í kassann fyrir samfélagið og bæði ár í lífi og líf í árin fyrir einstaklinginn – aukin lífsgæði.

Við hjá SÍBS viljum kalla eftir þjóðarsátt á sviði heilsufars og lífsstíls. Við viljum hvetja til átaks sem kemur okkur upp úr þessu hjólfari sem við





Happdrætti SÍBS:

Margar hendur vinna létt verk

Happdrætti SÍBS hefur verið burðarás í starfsemi SÍBS nærfellt frá upphafi og hefur meðal annars fjármagnað alla uppbyggingu á Reykjalandi. Guðmundur Löve segir veg happdrættisins fara vaxandi þrátt fyrir ört vaxandi framboð á happdrættum og peningaspilum, og þakkar hann það góðgerðarþættinum í rekstri Happdrættis SÍBS.


„SÍBS-vinir eru með til að styðja gott málefni og eiga von á vinningi. Í þessari röð. Það er ómetanlegt að eiga að baki sér svo breiðan hóp velunnara,“ segir Guðmundur og leggur áherslu á orð sín. „Þarna sannast að margar hendur vinna létt verk, því það hefði verið ógerningur að byggja upp það sem SÍBS stendur fyrir í dag án hjálpar frá miðaeigendum í Happdrætti SÍBS.“

höfum sokkið æ dýpra í á síðustu áratugum og sem er að skila okkar í dag þeim óæskilega titli að vera ein feitasta Evrópuþjóðin. Það þarf aðgerðir og þarna geta fjölmargir aðilar lagt hönd á plóg. Reykjavíkurborg má til dæmis hrósa í hástert fyrir lagningu hjóla- og göngustíga, því án viðunandi innviða verður ekki aukning hjá þeim sem stunda hjóleiðar eða göngur. Einnig vinnustöðum sem umbuna starfsmönnum sem ganga eða hjóla til vinnu.“

Að bregðast við eða fyrirbyggja

Ög Guðmundur kallar eftir viðhorfsbreytingu meðal ráðamanna. „Stjórnámálemenn kunna upp á sína tíu fingur hver kostnaðurinn er fyrir eitt sjúkrarúm á dag eða dvöl á hjúkrunarheimili, en það vandast málið þegar á að fara að reikna út hvað hægt er að spara á snemmbærum inngripum. Það er með öðrum orðum hægt að reikna út hvað kostar að bregðast við þegar allt er komið í óefni, en það er lítið verið að reikna út hvað það kostar að bregðast ekki við tímanlega.

Pólítíkin hefur tilhneingingu til að bregðast við vandamálunum í stað þess að fyrirbyggja þau. Þegar við erum að tala um að við viljum gjarnan leggja okkar lóð á vogarskál aðgerða þá þurfum við eiginlega fyrst að skapa skilning á þessum hlutum meðal stjórnámálemanna. Það hefur lengi verið bent á þetta og þessi skilningur er sífellt að aukast. Menn eru að átta sig æ betur á því að fjárfesta þurfi í forvörnum. Það er ekki hægt að ætlast til að framleiðslutæki endist nema þeim sé haldið við og það sama gildir um fólkið, svo horft sé á þetta með gleraugum heilsuhagfræðinnar.

Það þarf einfaldlega að fjárfesta meira í fólkinu til að stuðla að framtíðarhagvexti. Við höfum ekki efni á því að sífellt fjölgi í hópi þeirra sem hverfa af vinnumarkaði vegna örorku sem stafar af sjúkdómum sem við getum komið í veg fyrir, eða að fólk deyi ótímabærum dauðdaga. Meðan heilbrigðiskerfið, sem í dag er gírað inn á að bregðast við vandamálum, getur haldið lífi í fólki árum saman þá segir sig sjálft að það hlýtur að síga á ógæfuhliðina þjóðhagslega séð ef að starfandi fólk fækkar í hlutfalli við hina sjúku. Þetta er fjárfestingarvandi heilbrigðisþólitíkurnar í hnotskurn. Við erum ekki að fjárfesta í mannauðinum, fólkinu okkar, og þess vegna mun síga á ógæfuhliðina ef ekkert er að gert með sífellt stærra hlutfalli þeirra sem ekki geta framleitt, og það er þjóðhagfræðilegt vandamál, burtséð frá öllum persónulegum þjáningum sem það veldur.“ 

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is



Alþýðusamband Íslands



Stjórn og lykilstarfsmenn SÍBS 2013. F.v.: Guðmundur Löve, Margrét Albertsdóttir, Jón M. Benediktsson, Sveinn Guðmundsson, Birgir Gunnarsson, Pétur J. Jónasson, Dagný Erna Lárusdóttir formaður, Stefania Sigurðardóttir, Auður Ólafsdóttir, Frimann Sigurnýasson, Nilsína Larsen Einarsdóttir, Björn Ólafur Hallgrímsson og Sigurjón Einarsson.

Léttu þér lífið með vörum frá Fastus



Rafskutlur



Sturtustólar



Göngugrindur



Æfingasett



Stuðningshlífar



Veit á vandaða lausn

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16 - 2.hæð. Opíð mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Ný bók um sögu samtakanna: Sigur lífsins – SÍBS í 75 ár

Í október á SÍBS 75 ára afmæli og í tilefni þess kemur út bókinn „Sigur lífsins – SÍBS í 75 ár“. Saga þessi spannar drjúgan hluta heilbrigðissögu íslensku þjóðarinnar, en byrjar vitaskuld á baráttunni við berklana – hvíta dauðann – sem herjaði á landsmenn fram eftir síðustu öld.

Rakin er 75 ára vegferð samtakanna með tilkomu Reykjalundar, Happdrættis SÍBS, Múlalundar, Öryrkjabandalags Íslands, HL-stöðvanna og fleiri stofnana sem SÍBS hefur átt þátt í að stofna. Þá er rakin saga aðildarfélaganna, allt frá berkladeildunum gömlu að þeim félögum sem eru innan SÍBS í dag og spanna vítt svið.

Bókin er yfir 400 bls. að stærð, aðgengilega uppsett, ríkulega myndskreytt og með fjölda rammagreina um sérstök og stundum skondin atriði í sögunni. Höfundur bókarinnar er Pétur Bjarnason, sem á að baki áralangt starf með SÍBS. Þetta er í þriðja sinn sem saga samtakanna er sögð í bókarmáli á afmælisári. Sú fyrsta kom út á 10 ára afmælinu og var tekin saman af Gísla Guðmundssyni. Önnur bókin kom út á 50 ára afmælinu, skrifuð af Gíli Guðmundssyni og var af mörgum kölluð „SÍBS bókin“. Um sögu skrifin segir Pétur Bjarnason í formála nýju bókarinnar:


„Þegar stjórn SÍBS fól undirrituðum haustið 2011 að skrifa sögu SÍBS var í fyrstu áformað að gera síðustu 25 árum full skil, en birta samantekt úr SÍBS bókinni til að tengja verkið fyrri sögu. Það kom svo í ljós að mati höfundar og ritnefndar, þegar verkið var hafið, að heildursvipur á slíku verki yrði ekki góður, því engin heimildaskrá eða efnisyfirlit fylgdi SÍBS bókinni, stór hluti hennar er greinarskrif og viðtöl, og hún sjálf ófáanleg fyrir löngu. Því var ákveðið á síðasta hausti að

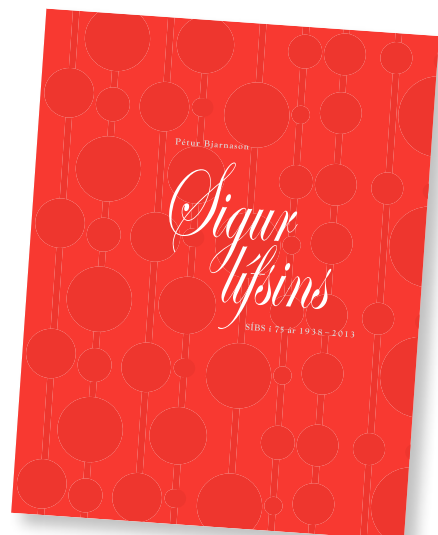


Pétur Bjarnason, höfundur bókarinnar.

söðla um og rita söguna sem eina heild frá byrjun.“

Ritnefnd nýju bókarinnar skipuðu: Björn Ólafur Hallgrímsson, formaður, Auður Ólafsdóttir og Davíð Gíslason. Myndaritstjóri var Jóhannes Long ljósmyndari, umbrotsmaður var Halldór B. Kristjánsson, sérlegur ráðgjafi höfundar var Bjarki Bjarnason, yfirlestur annaðist Jón Þ. Þór og Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS sá um flest atriði sem lutu að útgáfunni sjálfri.

„Sigur lífsins – SÍBS í 75 ár“ má panta í forsölu, og er verð hennar kr. 11.900 auk sendingargjalds kr. 1000, en einnig má sækja bókina á skrifstofu SÍBS frá og með afmælisdeginum 24. október. Til að panta bókina má hringja í 560 4800 eða senda tölvupóst á sibs@sibs.is. 



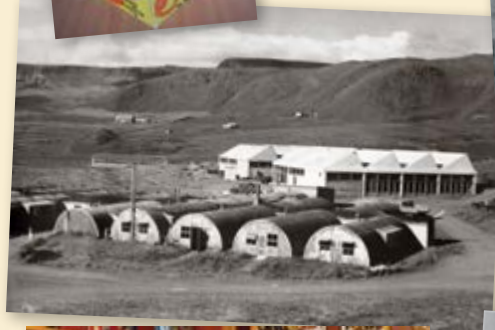
Úr Sigrí lífsins - Sögu SÍBS 1938–2013:



Um 700 myndir frá öllum tímabilum í sögu SÍBS þrýða bókina.



Oddur Ólafsson prófar framleiðsluna á Múlahlundi.



Ásgeir Ásgeirsson forseti og Dóra Dórhallsdóttir forsetafrú á Reykjalundi ásamt Friðriki IX. Danakonungi og Ingiríði drottningu, 12. apríl, 1956.



Vigdís Finnbogadóttir í Legolandí Reykjalundar.



Eftirtaldir aðilar senda SÍBS árnaðarkveðju á 75 ára afmælinu

Reykjavík

Reikniver ehf Mariubaugi 77
 Reykjavík Foto ehf Laugavegi 51
 Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf Bildshöfða 14
 Réttur lögmannsstofa Klapparstíg 25-27
 Rikki Chan ehf Kringlunni 4-12
 Rima Apótek Langaríma 21-23
 Rossopomodoro, veitingastaður Laugavegi 40a
 S.Z.Ól. trésmíði ehf Bildshöfða 14
 Sagtækni ehf Bæjarflöt 8e
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF Nethyl 2e
 Sendibílar og hraðþjónusta ehf Urriðakvísl 3
 Sérefni ehf, málingarvöruslun Síðumúla 22
 Síma- og tölvulagnir hf Kirkjustétt 34
 Sjónarlind, bókabúð Bergstaðastræti 7
 Sjónlag hf Álftheimum 74
 Sjóvélar ehf Skútuveg 12
 Sjúkrabjálfunarstöðin ehf Pverholti 18
 Skolþreinsun Ásgeirs sf Unufelli 13
 Skólavefurinn.is Laugavegi 163
 Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar Hrísteigi 19
 Skrifstofan ehf Nönnugötu 16
 Snóker- og Poolstofan Lágmúla 5
 Suzuki bílar hf Skeifunni 17
 Sveinbjörn Sigurðsson hf Smiðshöfða 7

Sveinsbakarí Arnarbakka 4-6
 SVP-Samtök verslunar og þjónustu Borgartúni 35
 Sölutuminn Pólís ehf Skipholti 50c
 Tannlæknafélag Íslands Síðumúla 35
 Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Víðisdóttur Grensásvegi 48
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar Pangbakka 8
 Tannréttingar sf Snorrabraut 29
 TBG ehf Grensásvegi 7
 Teiknistofan Arkitektar Brautarholti 6
 Teiknistofan Óðinstorgi Óðinsgötu 7
 Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur Gnoðarvogi 1
 Tiskuverslunin Smart Efstalandi 26
 Tort ehf Aðalstræti 8
 Tóbaksverslunin Björk Bankastræti 6
 Trésmíðja Magnúsar F Jónssonar Súðarvogi 54
 Tækni ehf, vélsmiðja Súðarvogi 9
 Tölvar ehf Síðumúla 1
 Úlfarsfell ehf, verslun Hagamel 67
 Útkall ehf Sundaborg 9
 VDO verslun ehf Borgartúni 36
 Veggspor Stórhöfða 17
 Verðbréfaskráning Íslands hf Laugavegi 182
 Verkfæðipjónustan ehf Skeifunni 19

Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29
 Verslunin Kiss Kringlunni 4-12
 Verslunin Vínberíð Laugavegi 43
 Vélasalan ehf Dugguvogi 4
 Vilberg kranaleiga ehf Fannaföld 139
 Vilhjálmsson sf, heildverslun Sundaborg 1
 YL-Hús ehf Bildshöfða 12
 Þróunarfélag Íslands ehf Brautarholti 10-14
 Ölver Álftheimum 74
 Örninn ehf Faxavegi 8
Seltjarnarnes
 Falleg gólf-parketþjónusta frá 1984, s: 561 4207 Nesbala 25
 Seltjarnarnesbær Austurströnd 2
 Seltjarnarneskirkja Kirkjubraut 2
Vogar
 Grein ehf Litlabæ, Vatnsleysuströnd
 Lofttræstihreinsun ehf Vogagerði 19
 Stálafi Orkuíðnaður ehf löndal 10
Kópavogur
 Ásberg slf Smiðjuvegi 11
 Átak ehf, bílaleiga Smiðjuvegi 1
 Bak Höfn ehf Jökullind 8
 Bílaklæðningar hf Kársnesbraut 100
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf Smiðjuvegi 48d
 Blíkksmiðjan Vík ehf Skemmuvegi 42
 Borgargarðar ehf-skrúðgarðþjónusta Vesturvör 24
 Brotafi ehf Vesturvör 25
 Brunabótafélag Íslands Hlíðasmára 8
 Framsækni ehf Guláþingi 5

Go2 Flutningar ehf Kirkjuvegi 15
 Grillbúðin ehf Smiðjuvegi 2
 Gunnarshólmi grasavinafélag ehf Gunnarshólma
 Hafíð-fiskverslun ehf Hlíðasmára 8
 Hamraborg ehf Lundi 92
 Harðbakur ehf Ísalind 2
 Hefilverk ehf Jörfalind 20
 Hjólið ehf Smiðjuvegi 9
 Hjörtur Eiríksson sf Daltúni 1
 Iðnvélar ehf Smiðjuvegi 44
 Ísfix ehf Smiðjuvegi 6
 Íslandsfundir ehf Holtasmára 1
 JSÓ ehf Smiðjuvegi 4b
 Kríunes ehf Kríunesi við Vatnsenda
 LK pipulagnir ehf Hlíðarhalla 41d
 Lyfja hf Hlíðasmára 1
 Læknafélag Íslands Hlíðasmára 8
 Lögfræðistofa Jóhanns Baldurssonar hdl Hlíðasmára 6
 Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5
 Rafis ehf Vesturvör 36
 Reynir bakari Dalvegi 4
 Slot ehf Dimmuhvarfi 21
 Slökkvitækjapjónustan ehf Bakkabraut 16
 Snertill, verkfræðistofa Hlíðasmára 14
 Svissinn hjá Steina Kársnesbraut 108
 Tírabí ehf Asparhvarfi 1
 Videomarkaðurinn Hamraborg 20a
 Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf Dalvegi 16d
 www.listinn.is Akralind 7

„Bráðum fljúga allir“

Fyrirsögn þessarar greinar er hin sama og á viðtali við Odd Ólafsson sem birtist í *Morgunblaðinu* 15. janúar 1946, þar sem rætt er um flugvélin og margvíslega kosti hennar. Oddur segir Ameríkana nefna hana „Fljúgandi fiskibát“, og þess er getið í greininni að SÍBS hafi tekist að klófesta þetta eintak glænýtt og áður en þessi gerð flugvéla var kynnt almenningi í Bandaríkjunum.

Það var fyrir milligöngu Thors Thors sendiherra að þessi vél fékkst. Hún var sögð fullkonnasta einkaflugvél sem smíðuð væri í Ameríku.

Í *Vísí* er vitnað til lýsingar á vélinni:

Vjelin lætur betur að stjórn en flestar eða allar sem nú eru fánlegar. Skrokkurinn er gerður með það fyrir augum að fara sem best í sjó. Getur því að fullu gagni gegnt hlutverki skemmtihraðbáts á vötnum og kyrrum sjó. Lyfta má þaki af stefninu fyrir framan klefann, þá vjelin er sest á veiðivatnið, þar er rúm fyrir veiðimenn. – Þeir munu þá varpa drekanum fyrir borð og taka til við stangarveiði með áhuga miklum og gleðskap, en frúin framreiðir inni í príðbúnum klefanum þetta líka indæla nesti.

Flugvélin var látin fljúga yfir bænum í auglýsingaskyni daglega í heila viku, m.a. með blaðamenn, og dreift var miðum á fluginu en heppnir finnendur á jörðu niðri gátu þannig átt kost á farmiða í hringflug með happdrættisflugunni yfir Reykjavík.

En það voru fleiri vinningar í happdrættinu en flugvélin góða. Þar var bátur (skemmtisnekkja) að verðmæti kr. 15.000. Einnig var þarna fjórhjóladrifsbíll sem kostaði kr. 12.000 og hafði tæpast fengið nafn hér á landi ennþá. Þetta var Willys Jeep, sem nefndur var Héppi eða Jepp-bíll á happdrættis-miðanum, en seinna átti jeppanafnið eftir að verða samheiti fyrir fjölskrúðuga flóru fjórhjóladrifsbíla hér á landi. Þá má nefna Kjarvalsmálverk, sem líklega hefur haldið verðgildi sínu einna best þessara vinninga, og svo píanó auk flugferða, radíógrammófóns og golfáhalds. Athyglisvert er að radíógrammófónninn kostaði á þessum tíma meira en hálf tónn, eða kr. 7.000. Þessi hlutföll hafa nú mjög breyst.

Þetta happdrætti hlaut mjög mikla umfjöllun í fjölmiðlum og þátttaka varð líka afar góð. Öll þjóðin fylgdist með því sem var að gerast hjá SÍBS og á Reykjalundi og þátttaka

almenningu var mikil í fjáröflun til framkvæmdanna.

Þegar dregið var í happdrættinu þann 1. febrúar 1946 kom í ljós að flugvélin kom á óseldan miða. Ákveðið var þá að vélin skyldi dregin úr seldum merkjum á SÍBS daginn í október sama ár. Sala merkjanna og blaðsins *Berklavörn* gekk mjög vel í þetta sinn, eins og jafnan áður, en merkið kostaði 5 krónur.

Það voru svo ung systkini úr Sörlasskjólínu sem hrepptu vélin, Björn Björgvinsson og óskírð systir hans á fyrsta ári.



Flugvélin var stórglæsileg, enda vildu margir eignast hana.





Hér er vélin komin á Reykjavíkurlugvöll, tilbúin til flugs.

Var drengnum afhent vélin við hátíðlega athöfn þar sem stjórn SÍBS raðaði sér upp fyrir framan flugvélin, en Maríus Helgason, forseti SÍBS afhenti honum farartækið í skiptum fyrir merkið með vinningsnúmerinu. Björn hinn ungi þakkaði viðstöddum fyrir sig með handabandi og fór svo í stutta flugferð ásamt föður sínum. Aðspurður um hvernig honum hefði líkað svaraði hann: „Ég var hræddur. Vélin renndi sér niður bratta brekku, niður í sand.“

En hvað varð svo um þessa sögufrægu vél, einu flugvélinu sem hefur verið vinningur í happdrætti hérlendis?

Í úrklippusafni SÍBS er að finna grein eftir Helga Daníelsson sem birtist í *Skagablaðinu* 21. mars 1994. Þar rekur hann sögu flugvélarinnar og happdrættisins um hana, líkt og fram hefur komið hér að framan. Einnig er með greininni mynd af flugvélinni á Langasandi. Síðan segir Helgi:

Þann 19. febrúar 1947 keypti nýstofnað flugfélag, Vængir hf., vélinu og notaði hana til áætlunar- og leiguflugs. Fljótlega eftir það hóf félagið áætlunarflug á milli Reykjavíkur og Akraness. Flugvélin þótti heppileg á þeirri flugleið því hún gat lent bæði á sjó og á landi, enda var það svo að hún lenti á Krossvíkinni og var síðan ekið upp á Langasand, enda ekki flugvöllur fyrir hendi á Akranesi.

Ekki man ég til þess að fara með það hve lengi félagið hélt uppi ferðum til Akraness en það mun hafa verið a.m.k. tvö næstu árin. Þeir eru efalaust margir, sem komnir eru yfir miðjan aldur, sem flugu með þessari flugvél á milli Akraness og Reykjavíkur og muna eftir þessu. Ég minnst þess að ég flaug a.m.k. tvisvar með henni til Reykjavíkur.

Mér lék því nokkur forvitni á að vita hvað orðið hefði af þessari skemmtilegu og sögufrægu flugvél og aflaði mér eftirfarandi upplýsinga:

Það var 9. júlí 1950, að flugvélin var á Þingvallavatni. Þar hafði henni verið lent því hún var í hringflugi með ferðafólk. Að kvöldi þessa dags rakst hún á blindsker og sökk. Vélin náðist upp og var flutt í flugskýli við Reykjavíkurlugvöll og geymd þar enda átti að gera hana upp. Ekki tókst þó betur til en svo að eldur kviknaði í skýlinu og brunnu vængir og mótör en skrokkurinn bjargaðist. Þá var vélin dæmd endanlega ónýtt og skrokkurinn síðan notaður sem vinnuskúr við húsbýggingu í Kópavogi.

Stytt grein úr SÍBS blaðinu 22. árg. 1. tbl. 2006, bls. 18–20.



Birgir Gunnarsson, Reykjalundi:

Þjóðhagslegur ávinningur endurhæfingar vanmetinn

„Fólk veit almennt ekki mikið um Reykjalund,“ segir Birgir Gunnarsson forstjóri um stöðu stofnunarinnar á þessu merka afmælisári SÍBS. „En mikill fjöldi einstaklinga hefur fengið góðan bata hér í gegnum tíðina svo ímynd Reykjalundar er jákvæð í samfélaginu.“

Sérhæfð endurhæfing

Reykjalundur er stærsta endurhæfingarmiðstöð landsins og segir Birgir að markmiðið sé að svo verði áfram. „Þess vegna er svo mikilvægt fyrir okkur að fylgjast með eftirspurn eftir þjónustunni, enda eru sífellt að koma fram nýjar áherslur og ný eftirspurn sem þarf að mæta.“

Á Reykjalundi fer fram mjög sérhæfð endurhæfing. Við búum við ákveðna sérstöðu og erum að bjóða endurhæfingu sem ekki er að finna annars staðar hér á landi þó vissulega sé veitt endurhæfing á fleiri stöðum en á Reykjalundi. Við eigum að halda áfram að hlúa að því sem við gerum best og einbeita okkur að því. Þetta er tæplega 70 ára gömul stofnun og hefur hún þróast úr því að vera berklaðhæli yfir í alhliða endurhæfingastofnun sem starfar á mjög

breiðu sviði. Þegar maður skoðar svona miðstöðvar til dæmis á Norðurlöndunum þá sést að við erum með afar breitt þjónustusvið.

Við sinnum fólki af öllu landinu og hingað kemur enginn án tilvísunar frá lækni eða beint frá Landspítalanum, en við erum í mjög góðri samvinnu við hann. Við semjum við Sjúkratryggingar Íslands og í þeim þjónustusamningi er skilgreint hvert okkar hlutverk sé, á hvaða sviðum við eigum að starfa og í hvaða magni. Við þurfum því að uppfylla ákveðin lágmark varðandi afköst og reynum að standa okkur í því.

Það sem skiptir mestu er að gæðin séu til staðar, að starf okkar sé að skila einhverjum árangri. Við stundum talsverðar rannsóknir hér innanhúss til að kanna hver árangurinn sé af meðferðinni. Við erum til dæmis núna að innleiða alþjóðlegt matstæki á árangur meðferða, þar sem metið er ástand skjólstæðings við innskrift og svo aftur við útskrift. Fjarþjónusta verður örugglega vaxandi þáttur í starfsemi í framtíðinni, bæði sem stuðningur við heilbrigðisstarfsmenn annars staðar á landinu, sem eru kannski að taka við fólki sem hefur verið í meðferð hjá okkur, eða eru að senda til okkar fólk, og svo til að geta mætt skjólstæðingum á einstaklingsgrundvelli í gegnum þá tækni sem er til staðar í dag. Þetta er vaxandi þjónusta sem farið er að bjóða upp á til dæmis í Noregi þar sem fjarlægðir milli staða eru mjög miklar. Fólk þarf ekki alltaf að koma á staðinn. Eftirfylgni með þessum hætti stuðlar að betri meðferðarhaldni og er eitt af því sem ég tel okkur þurfa að þróa og beita enn frekar í náinni framtíð.“

Sama þjónusta og fyrir hrun

Reykjalundur hefur ekki farið varhluta af því gríðarlega álagi sem verið hefur á heilbrigðiskerfinu undanfarin fimm ár. „Við erum búin að skera niður um 20% af rekstrarkostnaði, eða um 300 milljónir á ársgrundvelli. Við höfum fækkað starfsmönnum um sem nemur 30 stöðugildum,

Reykjalundur hefur afar breitt þjónustusvið miðað við samþærilegar stofnanir á Norðurlöndum.





Birgir Gunnarsson: „Á hverju ári innritast hjá okkur um 1200 sjúklingar og þar fyrir utan eru nokkur þúsund komur á göngudeildina.“

svo allt hefur þetta tekið á. Samt vil ég meina að við séum að veita sömu þjónustu og áður. Því getum við þakkað að allir hafa unnið að sameiginlegu markmiði. Við önnum jafnmörgum skjólstæðingum og áður, en gerum hlutina öðruvísi í dag.“

Hvernig þá?

„Við erum með miklu minni áherslu á innlagða skjólstæðinga, það er leguna sjálfa. Það endurspeglar það eðli endurhæfingar að koma fólki aftur út í lífið. Til okkar leitar nánast einungis fólk á vinnufærum aldri en meðalaldur skjólstæðinga okkar er 51 ár. Það er mikilvægt að endurhæfa þetta fólk fljótt og vel og koma því út í þjóðfélagið á ný. Það eru engir langleguskjólstæðingar hér á Reykjalundi. Algengast er að fólk sé hér á bilinu fjórar til átta vikur í senn og fari svo aftur út í lífið. Við finnum vel á endurgjöfni frá skjólstæðingum okkar að það fá margir mjög góðan bata hjá okkur.“

Einn þáttur í sérstöðu þeirrar þjónustu sem Reykjalundur veitir felst í þessari nálgun við skjólstæðinginn. Við erum með átta meðferðarsvið og innan hvers þeirra starfar þverfaglegt teymi sem skipað er sérfræðingum flestra fagstétta heilbrigðiskerfisins. Þessi nálgun þýðir að aðal áherslan er sett á skjólstæðinginn og fagfólkið nálgast hann í gegnum teymisvinnuna. Undirstaðan í þessu er að skjólstæðingurinn mætir á einn stað þar sem fagfólkið kemur að honum. Ég tel að þetta módel gæti hentað vel víðar í heilbrigðiskerfinu, til dæmis í heilsugæslunni, þar sem talað er um mikinn vanda og að læknarnir geti engan veginn annað eftirspurninni.“

Þjóðhagslegur ávinningur mikill

Í dag starfa á Reykjalundi um 200 manns í 160 stöðugildum. „Ársveitan er um einn og hálfur milljarður svo það eru miklir peningar sem fara hér í gegn. Árangur starfsins er líka mikill og ef fólk sem til okkar leitar fengi ekki þessa úrlausn hér er alveg borðleggjandi að stór hluti þess væri í bótakerfinu. Þessi þjóðhagslegi ávinningur held ég að sé stórlega vanmetinn. Þetta er afar mikilvægur þáttur í velferðarþjónustunni í landinu.“

Á hverju ári innritast hjá okkur um 1200 sjúklingar og þar fyrir utan eru nokkur þúsund komur á göngudeildina. Við erum með átta meðferðarsvið: geðsvið, gigtarsvið, hjartasvið, tauga- og hæfingarsvið, lungnasvið, offitu- og næringarsvið, starfsendurhæfingu og verkjarsvið. Framboðið er því mjög breitt og á mörgum sviðum erum við eina stofnunin á landinu sem veitir slíka þjónustu.

Nýlega vorum við að innleiða nýtt stjórnskipulag. Það gengur út á að fella þessi átta meðferðarsvið í tvö megin svið svo úr verði meiri samvinna þeirra á milli. Oft gerist það að skjólstæðingur fær þjónustu á fleiri en einu meðferðarsviði, enda ekki alltaf ljóst hver sé hans aðalvandi. Skjólstæðingur sem leitar til okkar vegna offitu getur líka verið með ýmsa aðra kvilla, andlega eða líkamlega, vandamálin eru oft fjölþætt. En nálgunin er kannski í grunninn svipuð þó verið sé að vinna með ákveðna hluti á mismunandi sviðum, en heildræn nálgun og breytingar á lífsstíl eru oft lyklatríði í meðferðum hjá okkur.“

Til okkar leitar nánast einungis fólk á vinnufærum aldri en meðalaldur skjólstæðinga okkar er 51 ár ... Það er mikilvægt að endurhæfa þetta fólk fljótt og vel og koma því út í þjóðfélagið á ný.



Starfsemin er fólkið

Birgir telur íslenska heilbrigðiskerfið vera á ákveðnum krossgötum um þessar mundir. „Ég varaði mjög við því að farin yrði sú leið sem stjórnvöld lögðu áherslu á að fara í hruninu, það er að segja að fækka ekki fólki heldur lækka launin. Það var kallað kjarajöfnun en mér fannst þetta fela í sér þá hættu að kerfið færi að molna innan frá. Við verðum að muna að við erum í samkeppni á alþjóðavísu um starfsfólk, það er ekkert sjálfgefið að allir Íslendingar sem mennta sig á heilbrigðisviði starfi á Íslandi. En þetta verður áskorun fyrir okkur á næstu árum, að vera með þannig umhverfi að fólki hugnist að starfa hjá okkur. Í þessu sambandi má einnig geta þess að við önnumst mikið starfsmenntun í samvinnu við Háskóla Íslands og Háskólann á Akureyri og erum þannig að þjálfra fólk sem dreifist síðan um allt kerfið.



Starfsfólkið á Reykjalundi er lykillinn að þeim góða árangri sem þar hefur náðst.

Við höfum verið gríðarlega heppin hér á Reykjalundi með hve stofnunin er vel mönnum. Fólki líkar greinilega vel að vinna hér og vinnur hér lengi. Við sjáum þetta líka á þeim mælingum sem Capacent hefur unnið fyrir SFR undanfarin ár á starfsánægju innan ríkisstofnana. Nú síðast var Reykjalundur í 13. sæti af öllum ríkisstofnunum en í efsta sæti þegar einungis var horft á heilbrigðisstofnanir. Fólki líður sem sagt vel hér og það er mikilvægt að við náum að viðhalda því enda er Reykjalundur ekkert annað en fólkið sem hér vinnur.“

Eru biðlistar langir á Reykjalundi?

„Já, það eru biðlistar inn á öll svið og við þurfum ekki að hafa áhyggjur af því að hafa ekki nóg að gera. Biðlistar eru vont fyrirbæri og við höfum verið að reyna að útrýma þeim á undanförunum misserum. Til dæmis erum við orðin harðari í því að flokka fólk eftir raunverulegri þörf fyrir þjónustu, að skilgreina þörfina betur. Þegar búið er að ákveða að einstaklingur eigi erindi til okkar, er reynt að koma til móts við hann á meðan hann er enn á biðlista með einhvers konar úrræðum. Það hefur sýnt sig að það skiptir miklu máli og eykur skilvirkni sjálfrar meðferðarinnar.“

En þarf Reykjalundur þá ekki að stækka, fá meira húsnæði?

„Ef við værum að byggja starfsemina upp frá grunni í dag, þá myndum við auðvitað hafa húsnæðið allt öðruvísi en það er. Við erum með húsnæði frá ýmsum tímum, en höfum reynt að bæta það eftir kostum. Það er um margt óhentugt en við erum þó í sjálfu sér með alveg nóg pláss.“

Hollvinasamtök Reykjalundar

Eitt af því sem ákveðið hefur verið að ráðast í á þessum tímamótum er myndun hollvinasamtaka Reykjalundar. „Stofnfundurinn verður haldinn fyrsta laugardag í nóvember næstkomandi hér á Reykjalundi. Tilgangurinn er að styrkja starfsemi stofnunarinnar eftir fremsta megni og koma að verkefnum sem brýnt er að ráðast í, svo sem kaup á tækjum og öðrum búnaði. Með þessu móti á að stuðla að því að við getum áfram staðið okkur vel í því sem við erum að gera. Allir eru velkomnir á stofnfundinn og við vonumst til að bæði fólk sem fengið hefur bata hér sem og aðstandendur og allir sem hugsa hlýlega til Reykjalundar gerist aðilar að hollvinasamtökunum. Ég tel þetta afar gott framtak sem eigi eftir að skila okkur mörgum gagnlegum hlutum í framtíðinni.“ **SÍBS**



VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í
hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | www.stod.is | stod@stod.is

75 YEARS

KÄRCHER®

Ryksugur

Fyrir vinnustaðinn og heimilið

Teig: CV 38/2
Ryksuga með bursta
1150 wött
5,5 ltr. tankur

Teig: T 7/1
1200 wött
7 ltr. tankur

Teig: T 12/1
1300 wött
12 ltr. tankur
Sérlega hjóllát

Teig: T 10/1
1250 wött
10 ltr. tankur

Teig: CV 48/2
Ryksuga með bursta
1200 wött
5,5 ltr. tankur

RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN

Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · Fax 568-0215 · www.rafver.is
F A G M E N N S K A A L L A L E I Ð

Eftirtaldir aðilar senda SÍBS árnaðarkveðju á 75 ára afmælinu

Garðabær

Couture ehf Brúnási 4
Engilbert ÓH Snorason
tannlæknastofa sf Garðatorgi 3
K.C. Málun ehf Löngulínu 2
Krókur ehf Suðurhrauni 3
Raftækniþjónusta Trausta ehf
Lyngási 14
Samey ehf Lyngási 13
Sílfursmári ehf Birkihæð 1
Úranus ehf Hegranesi 21

Hafnarfjörður

Atlas hf Hvaleyrarbraut 2
Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf Bæjarhrauni 8
Ferskfiskur ehf Bæjarhrauni 8
Fjarðargrjót ehf Furuhlíð 4
Garðafi ehf Sléttahrauni 21
Garðasteinn ehf Hvammabraut 10
Hella ehf, málmsteypa
Kapláhrauni 5
Héðinn Schindler lyftur hf
Gjótuhrauni 4
Hópbílar hf Melabraut 18
Hraunhamar ehf Bæjarhrauni 10
Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
Hyggir ehf, endurskoðunarstofa
Reykjavíkurvegi 66
Ísrör ehf Hringhelli 12
J.B.G. fiskverkun ehf
Grandatröð 10
Kerfóðrun ehf Blíkaási 2
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Bæjarhrauni 2
Netorka hf Bæjarhrauni 14

Nonni Gull Strandgötu 37
PON-Pétur O Nikulásason ehf
Melabraut 23
Rafhitun ehf Kaplárauni 7a
Sjúkrábjálfarinn ehf Strandgötu 75
Stormur Seafood Lónsbraut 1
Sæli ehf Smyrlahrauni 17
Trefjar ehf Óseyrarbraut 29
Úthafsskip ehf Fjarðargötu 13-15
Viðhald og nýsmíði ehf
Helluhrauni 2
www.snati.is Lindarbergi 24
Pvottahúsið Faghreinsun
Reykjavíkurvegi 68

Álftanes

Prentmiðlun ehf Hólmatúni 55
Reykjanesbær
Art-húsið ehf, hárgreiðslu- og fóta-
aðgerðarstofa Hafnargötu 45
Áfangar ehf-hreinlætisvörur
Hafnargötu 90
Bergnet ehf Hafnargötu 36
Bílar og Hjól ehf Njarðarbraut 11a
Dacoda ehf Krossmóa 4a
Grímsnes ehf Steinási 18
IceBike ehf, mótörhjólavörslun
Löðvöllum 10
IGS ehf Keflavíkurlugvelli
Fálkavelli 13
Klettasteinn ehf Löðvöllum 5b
Neslagir slf, pípuþjónusta
Bergási 12
Nesraf ehf Grófinni 18a
Plastgerð Suðrnesja ehf
Framnesvegi 21
Rafré ehf Pósthússtræti 3

Reiknistofa fiskmarkaða hf
Löðvöllum 7
Skipting ehf Grófinni 19
Toyota Reykjanesebæ
www.svitan.is Túngötu 10
Grindavík
BESA ehf Baðsvöllum 7
Bláa lónið, heilsuvörur ehf
Svartsengi
Einhamar Seafood ehf Verbraut 3a
H.H. Smíði ehf Árnastíg 6
Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23
Sílfell ehf Skipastíg 13
Staðarbrú ehf Skipastíg 1
Porbjörn hf Hafnargötu 12
Sandgerði
Flugfiskur hf Holtsgötu 37
Orkan Sandgerði Strandgötu 11
Verk- og tölvuþjónustan ehf
Holtsgötu 24
Vélsmiðja Sandgerðis ehf
Vítatorgi 5

Garður

Amp rafverktaki ehf Lyngbraut 1
Háteigur ehf, fiskverkunin
Valbraut 15
Mosfellsbær
Bliksmiðjan Borg ehf Flugumýri 8
Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf
Háholt 14
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Dalsgarði 1
Dino slf Súluhöfða 10
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
Garðagróður ehf Reykjum II
Hestaleigan Laxnesi Laxnesi

Nonni litli ehf Þverholti 8
Sívakur-Exponens International
Reykjabyggð 24
Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6
Akranes
Eyleifur ehf Dalbraut 41
Grastec ehf Einigrund 9
Hóperðabílar Reynis Jóhannsson-
ar ehf Jörundarholti 39
Sjúkrábjálfun Georgs Janussonar
Kirkjubraut 28
Vignir G. Jónsson hf Smíðjuvöllum 4
Borgarnes
Bjarni Steinsson, málrameistari
og skiltagerð Þorsteinsgötu 5
Borgarbyggð Borgarbraut 14
Ferðaþjónustan Nes, www.nes-reykholt.is
Reykholtssdal
J.K. Lagnir ehf Brákarsundi 7
Trésmiðja Pálma Hálsur Skorradal
Reykholt Borgarfirði
Garðyrkjustöðin Sólhvörf Sólbyrgi
Stykkishólmur
Ásklif ehf Smíðjustíg 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
Aðalgötu 20
Stykkishólmsbær Hafnargötu 3
P.B. Borg Trésmiðja ehf
Sílfurgötu 36
Flatey
Ferðaþjónusta Flateyjar Krákuvör
Flatey
Grundarfjörður
Áning, ferðaþjónusta
Kverná, Eyrarsveit
Grundarfjarðarbær Grundargötu 30

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Jón M. Benediktsson, Múlalundi:

Lífsgæði að fá að vinna

„Í Múlalundi hefur fjölbreytt framleiðsla verið stunduð í gegnum árin, en í dag má segja að við séum sérhæfð í margs konar hlutum sem lúta að skrifstofuhaldi,“ segir Jón M. Benediktsson, framkvæmdastjóri Múlalundar, vinnustofu SÍBS sem starfað hefur frá árinu 1959.

Sérstakur vinnustaður

Múlalundur var stofnaður sem sérhæfður vinnustaður fyrir öryrkja en þar hafa einnig margir náð þeim árangri að geta síðan farið út á hinn almenna vinnumarkað.

„Við höfum séð mjög flotta hluti gerast hjá fólki sem hingað hefur komið eftir alvarleg veikindi,“ segir Jón. „En svo má jafnframt segja að það fólk sem hefur verið hérna árum saman myndi kjarnann í starfsliðinu og það hefur líka

náð sínum jákvæðu markmiðum. Það býr yfir þekkingu á framleiðslunni og veitir henni áfram til nýliðanna, hvort sem þeir eiga síðan eftir að ílengjast hér eða hverfa til annarra vinnustaða. Þetta er fólk sem að öðrum kosti væri hugsanlega að koðna niður heima hjá sér. Það hefði vissulega sínar örorkubætur, en hérna snúast hlutirnir meira um lífsgæði en peninga. Það að komast út á meðal fólks, taka þátt í raunhæfum störfum, blanda geði við aðra, einangrast ekki heima, skila einhverju af sér til samfélagsins, finna að það sé partur af því og hafi eitthvert hlutverk.“

Ójöfn samkeppni

Múlalundur er með samning við Vinnuárástofnun ríkisins upp á 22 stöðugildi, sem skiptast að jafnaði á um 40 manns. „Þetta gefur þó ekki nema um 15% af heildartekjum okkar,“ segir Jón. „Afgangurinn, eða um 85%, kemur inn af sölu á þeim vörum sem hér eru framleiddar. Framlag ríkisins mætti því augljóslega vera meira, enda mjög lágt hlutfall af rekstrinum ef miðað er við það sem tíðkast í nágrannalöndum okkur. Ef síðan eru reiknuð saman þau afleiðdu gjöld sem við skilum ríkisins þá er ljóst að þau eru langt umfram það sem nemur framlagi þess til okkar.“

En hver eru helstu vandamálin í rekstri Múlalundar?

„Alveg tvímælaust samkeppni við ódýran innfluttan varning sem framleiddur er mestmegnis í Asíu. Sú samkeppni hefur farið mjög harðnandi í kjölfar hrunsins 2008. Fyrir hrunið voru góðir tímar hjá okkur, þá voru bankar og greiðslu-



Múlalundur, vinnustofa SÍBS, hóf störf í Ármúla 16 sem síðar varð nr. 34. Síðan fluttist starfsemin í Hátún 10 og var þar í 28 ár.



Jón M. Benediktsson: „Það eru lífsgæði að komast út á meðal fólks, taka þátt í raunhæfum störfum, blanda geði við aðra, einangrast ekki heima, skila einhverju af sér til samfélagsins, finna að það sé partur af því og hafi eitthvert hlutverk.“

kortafyrirtæki í mikilli sveiflu og létu framleiða alls konar hluti fyrir sig og Múalundur fékk sinn skerf af því. Við fundum fyrir því þegar þessir aðilar drógu snarlega saman seglin, og eins þegar erlendir birgjar lokuðu á greiðslufresti og aðra fyrirgreiðslu líkt og gerðist hjá svo mörgum öðrum íslenskum fyrirtækjum. Ríkisyfirtækin beindu einnig viðskiptum sínum til okkar, en þau hafa líka dregist saman í þeim sparnaði og niðurskurði sem á sér hvarvetna stað. Allir þessir aðilar eru í auknum mæli farnir að kaupa ódýrari

innfluttar vörur, sem við getum ekki keppt við í verðum. Plasmöppur fluttar inn í stórum gámum frá Asíu kosta allt að því einn þriðja af því verði sem við getum boðið. Framleiðslukostnaðurinn er svo hár hjá okkur og útilokað að við getum farið niður á þetta plan í verðsamkeppninni.

Hins vegar vil ég segja um leið að í nánast öllum tilfellum er þarna verið að bera saman mjög ólíka þætti í gæðum. Við þurfum jafnframt að fara eftir miklu strangari kröfum um úr hverju

Eftirtaldir aðilar senda SÍBS árnaðarkveðju á 75 ára afmælinu

Ólafsvík
Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf
Kirkjutúni 2

Hellissandur
Breiðavík ehf Háarífi 53

Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf
Vesturbraut 20c

Ísafjörður
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Suðurgötu 12

Hafnarbúðin Hafnarhúsinu
Hamraborg ehf Hafnarstræti 7

Hótel Ísafjörður hf Silfurtorgi 2
Ísafjarðarbær Hafnarstræti 1

Jón og Gunna ehf Austurvegi 2
Sjúkrþjálfun Vestfjarða ehf
Eyrargötu 2

Særaf ehf Aðalstræti 20
Verkalýðsfélag Vestfirðinga
Pólgötu 2

Vélsmiðja Ísafjarðar ehf Mjósundi 1

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Aðalstræti 12

Fiskihóll ehf Vítastíg 17
Klúka ehf Holtabrún 6

Magnús Már ehf Bakkastíg 6b
Vélvirkinn sf Hafnargötu 8

Suðureyri
Berti G ÍS-161 Eyrargötu 4

Patreksfjörður
Vestmar ehf Sigtúni 1
Vesturbyggð

Tálknafjörður
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf
Bugatúni 8

Pingeyri
Bibbi Jóns ehf Brekkugötu 31
Brautin sf Vallargötu 8

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf
Hafnarstræti 14

Hólmavík
Hólmadrangur ehf Kópnesbraut 2
Strandabyggð Höfðagötu 3

Árneshreppur
Árneshreppur Norðurfirði
Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi

Hvammstangi
Seafood Restaurant
Geitafelli, Vatnsnesi

Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og
Tvidæggu Staðarbakka 1

Vélaverkstæði Hjartar Eiríksson-
ar sf Búlandi 1

Blönduós
Grettir sf, fjölrítunarstofa
Pverbraut 1

Húnavatnshreppur Húnavöllum

Skagatrönd
Kvenfélagið Hekla
Skagabyggð Höfnum
Snorraberg ehf Höfða
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf
Mánabraut 2

Sauðárkrúkur
Sjávarleður hf Borgarmýri 5
Skagafjarðarveitur Borgarteigi 15
Vörumíðun ehf Eyrarvegi 21

Varmahlíð
Hestasport-Ævintýraferðir ehf

Hofsós
Grafarós ehf Austurgötu 22

Siglufjörður
Gistihúsið Hvanneyri Aðalgötu 10

Akureyri
Baldur Halldórsson ehf Hlíðarenda
Bessi, Haukur og Hjördís
tannlæknar Kaupangi Mýrarvegi

Blikkrás ehf Óseyri 16
Ferro Zink hf Árstíg 6

Félagsbúið Hallgilsstöðum
Framtal sf Kaupangi Mýrarvegi

Friðrik Páll Jónsson, háls-, nef- og
eyrnalæknir Austurbergi

Grófargil ehf Glerárgötu 36
Hagvís ehf, heildverslun Hvammi 1

Halldór Ólafsson, úr og skartgripir
Glerártorgi

Ísgát ehf Furulundi 13f
Járnsmiðjan Varmi Hjalteyrargötu 6

Kjarnafæði hf Fjölnisgötu 1b
Malbikun KM ehf Prumutúni 8

Múrið ehf Mýrartúni 4
Norðurorka hf Rangárvöllum

Orlofsbyggðin Illugastöðum
Fnjóskadal

Pípulagningaþjónusta Bjarna F
Jónssonar ehf Melateigi 31

S.S. byggir hf Njarðamesi 14
Sjúkrahúsið á Akureyri
Eyrarlandsvegi

Þrif og ræstivörur ehf Frostagötu 4c

Grenivík
Grýtubakkahreppur
Gamla skólahúsinu

Grimsey
Búðin í Grímsey

Stekkjarvík ehf Hafnargötu 3

Dalvík
Ektafiskur ehf Hafnargötu 6

Flæðipípulagnir ehf Svæði
Hibýlamálun, álningaþjónusta ehf
Reynihólum 4

Kussungur ehf Ásvegi 3

Tréverk ehf Grundargötu 8-10
Pernan fatahreinsun ehf
Hafnarbraut 7

varan er framleidd, til dæmis með tilliti til umhverfisins, heilsu fólks og annað slíkt. Það gildir um mjög margt af því sem flutt er hingað inn frá Asíu að fólk hefur ekki hugmynd um úr hverju það er unnið. Plast sem kemur frá Asíu er í sumum tilfellum fullt af eitrefnum á meðan við notumst eingöngu við eiturfefnalaus plastefni, sem eru miklu dýrari í innkaupum. Það er mjög erfitt að keppa á slíkum grundvelli. Maður getur haldið tölur um þessi gæða- og umhverfissjónarmið fyrir faginnkaupaaðila, en ekki fyrir foreldrum sem fara á haustdögum að kaupa möppur fyrir börnin sín til að nota í skólanum. Þeir hugsa mest um verðið og kaupa skiljanlega frekar möppu á 400 krónur frá Asíu en rúmlega þúsund krónur frá Múlalundi.“



við helst að geta að endingu lagt eitthvað á vöruna, ná einhverjum smávægilegum ágóða.

Örtækni, sem Öryrkjabandalagið rekur og við höfum átt heilmikið samstarf við, er dæmi um vinnustofu sem náð hefur að skapa sér viðunandi stöðu. Þau hafa hreiðrað um sig í hátæknigeiranum og framleiða rafmagnskapla og prentplötur fyrir tölvur og fleira. Þar virðist vera hægt að selja vöruna á sanngjörnu verði þannig að einhver afgangur myndast þegar búið er að gera allt dæmið upp. Það sem okkur vantar er að komast inn í eitthvað svipað dæmi, þar sem einingaverðin eru hærri og ekki svona rosalega niðurpressuð í mikilli samkeppni við magninnflutning erlendis frá. Við höfum mikið byggt á því hversu mikillar velvildar Múlalundur hefur notið í samfélaginu, en við getum ekki treyst því að svo verði alltaf, ekki síst þegar miklar kröfur eru uppi um sparnað sem hættir til að verða á kostnað gæðanna. En það er hins vegar svo að allt sem maður ætlar að gera nýtt útheimtir nýtt fjármagn, kallar á stofnkostnað við að kaupa vélar, þróunarvinnu, og það er dýrt og tekur tíma.“

Möppur og umslög

Jón segir plastmöppur vera um þriðjung af framleiðslu Múlalundar. „Við framleiðum einnig óhemju mikið af sérhönnuðum plastumslögum utan um alls konar hluti. Landakort og ferðabækur eru mikið seld með hlífðarkápum og við framleiðum heilmikið af þeim. En nú er þessi framleiðsla í talsverðri hættu vegna samkeppni erlendis frá. Ferðabækur sem hafa verið prentaðar hér heima og settar síðan í hlífðarplastkápur frá okkur eru í síauknum mæli framleiddar alfarið í útlöndum, það er bæði prentun og plöstun. Það fær þannig enginn að vera í friði með neitt. Og samkeppnin snýst svo mikið um fimmaurahark, sársaukamörkin við verðlagninguna eru svo ótrúlega lág. Eins og ég segi þá komumst við ekki hjá því að efnin kosti sitt í innkaupum og allt sem að þeim snýr. Launabátturinn er umtalsverður. Einhver rýrnun verður óhjákvæmilega í framleiðslunni og svo þurfum

Við þurfum að fara eftir ströngum kröfum um úr hverju varan er framleidd, til dæmis með tilliti til umhverfisins og heilsu fólks.





Frá vorinu 2010 hefur Múlalundur verið til húsa í einum af vinnuskálunum á Reykjalundi.

Aldrei gróðafyrirtæki

„En þegar ég segi að það útheimti peninga að brydda upp á einhverju nýju þá erum við líka markeruð þeirri sögu sem hefur verið viðloðandi Múlalund í gegnum tíðina, að þetta hefur aldrei verið gróðafyrirtæki. Það hefur alltaf þurft að fá einhvern stuðning frá móðurfyrirtækinu SÍBS og þolinmæði stjórnarmanna SÍBS hefur verið afskaplega mismunandi mikil á hverjum tíma. Í fundargerðum má til dæmis sjá að á öllum tímum hefur sú lykilspurning verið uppi hvort það sé hlutverk SÍBS að reka vinnustofu eins og Múlalund. Frumherjarnir svöruðu spurningunni játandi þegar þeir hófu þessa starfsemi árið 1959 og þessi vinnustaður hefur veitt fjöl-

mörgum einstaklingum lífsgæði sem þeir hefðu annars ekki notið. Þörfin fyrir Múlalund er þannig og verður áfram fyrir hendi.“

Jón segist því ekki óttast um framtíð Múlalundar. „Alls ekki. Ég held að möguleikar Múlalundar, með þá þekkingu sem hér er og frábært starfsfólk, séu góðir. Við verðum samt á öllum tímum að vera á tánum við að afla okkur nýrra verkfæna, og erum einmitt þessa dagana að kynna okkur fyrir fyrirtækjum með það fyrir augum að geta jafnvel tekið að okkur ákveðna verkþætti í starfsemi þeirra. Vonandi á það eftir að leiða til einhvers góðs og heilt yfir trúi ég að það séu góðir tímar framundan hér á Múlalundi.“ **SÍBS**



Fagleg og persónuleg þjónusta

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



Hafðu samband
og við sendum
þér TENA
bæklinginn.

Ýmis úrræði og ráðgjöf
vegna þvagleka



Rekstrarvörur
- vinna með þér

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



RV Unique 0113



Heildræn heilsa á tækniöld

Pökk sé heilbrigðisvísindunum eiga flestir nú kost á hátæknilæknismeðferð þegar alvarlegustu sjúkdómarnir banka upp á eða slysin verða. Fyrir flesta skiptir hins vegar almenn heilsuvernd og góð endurhæfing eftir alvarlega sjúkdóma og slys sem betur fer miklu meira máli frá vöggu til grafar. Þetta gleymist oft í almennri umræðu um heilbrigðis- og spítalamál, líkt og almenn vistunarmál aldraða og langveikra og góður aðgangur að hollri fæðu og hreyfingu. Það er meira rætt um þessa hluti á læknaþingum úti í hinum stóra heimi en hér heima hjá þjóð sem virðist oft einkennilega þögl er varðar lýðheilsuálin.

Álag í flóknum heimi

Heimurinn er alltaf að verða flóknari að lifa í og hraðinn í þjóðfélaginu eykst stöðugt. Oft veltir maður fyrir sér mannlegri getu til að tileinka sér endalaugar nýjungar daglegs lífs og hvar þölmörkin liggja. Áreitið er endalaust og aukin krafa um að vinna meira. Á tímum sem búið var að spá fyrir að öll tæknin myndi spara okkur tíma, við þyrftum að vinna minna og fengjum meiri tíma til að hugsa um okkur sjálf. Stressið og álagið hefur samt aldrei verið meira og oft vitum við ekki í hvorn fótinn við eigum að stíga. Við gleymdum líka einhvers staðar grunnþörfum okkar sjálfra og náungans. Samskipti okkar eru í auknum mæli orðin rafræn, í stað þess að fólk hittist augliti til auglits. Afreksíþróttir eru komnar í stað almennra íþróttar og í vaxandi mæli orðnar dægradvöl fyrir alla hina sem heima sitja yfir imbanum til að drepa tímann.

Núna komast læknar ekki yfir að kynna sér nema brotabrot af öllum þeim nýju rannsóknum sem kynntar eru daglega í sífellt fleiri læknisfræðitimaritum á veraldarvefnum. Á þeim hvílir endalaus krafa að fylgjast með öllu og vera með. Fjöldi sjúkdómsgreininga hefur margfaldast og oftar en ekki á sjúkdómum sem fyrir ekki svo löngu síðan voru sjaldséðir eða ekki til, en sem flestir tengjast lífsháttum okkar í

dag. Sykursýki hefur til að mynda tugfaldast víða í hinum vestræna heimi, sem ásamt offitu og streitutengdum sjúkdómum eru að verða algengustu ástæðurnar sem leggja okkur að velli, stundum fyrir aldur fram. Einnig má nefna þunglyndi, vefjagigt, lungnasjúkdóma, m.a. tengda reykingum, og lifrabólgu tengdar lyfjanothkun og áfengisneyslu. Allt eru þetta sjúkdómar sem í mörgum tilvikum má vel koma í veg fyrir með betri hugsun og hegðun í tíma.

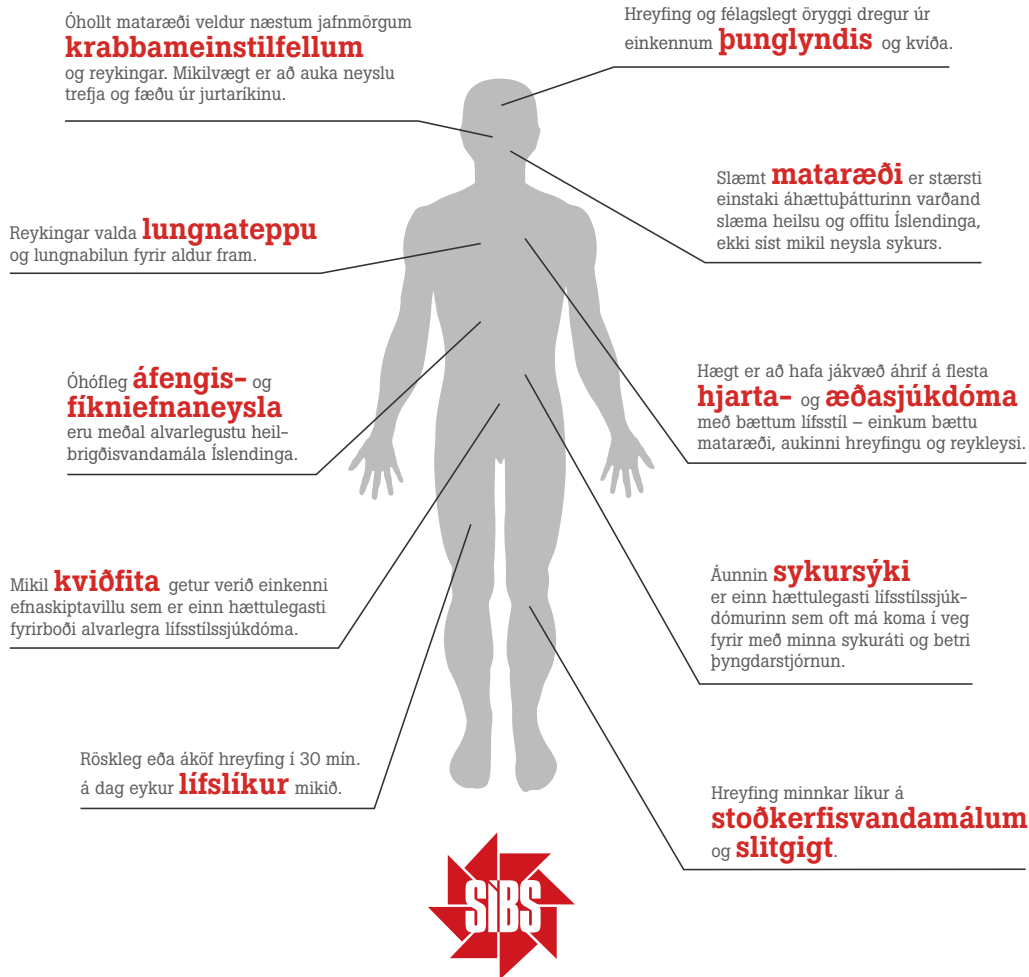
Lífslíkur aldrei betri

Oft gleymum við hins vegar þeirri staðreynd að stærsta lýðheilsuáttak læknisfræðinnar, sem gert var á Íslandi fyrir tæpum þremur öldum, var að sinna því sjálfsagðasta. Bólusetning gegn stórbólu með kúabóluefni og kennsla yfirsetukvenna varðandi hreinlæti við barnsburð voru aðgerðir sem snarþættu lífslíkur hjá þjóðinni og lækkuðu mikinn ungubarnadauða. Margt breyttist síðan með svokallaðri velmegun á síðustu öld. Lífslíkur hvers einstaklings jukust og flestir eiga núorðið góða möguleika á að verða gamlir. Þannig er búið er að útrýma hungri og alvarlegustu far-sóttunum sem stráfelldu þjóðina á öldum áður.

Okkur hættir líka til að líta á hlutina í of þröngu samhengi, eða á hvern sjúkdóm fyrir sig einangraðan frá hverjum öðrum. Í mörgum tilfellum eru sjúkdómarnir hins vegar nátengdir innbyrðis, lífsháttum okkar og félagslegu öryggi. Þannig eru nán tengsl á milli ofþyngdar, sykursýki, blóðrásarsjúkdóma, þunglyndis og jafnvel gigtssjúkdóma eins og vefjagigt. Eins er talið að flesta algengustu og alvarlegustu sjúkdómama megi forðast með betri lífsstíl, meiri hreyfingu og hollara mataræði. Hugmyndafræði heilsgæslunnar og heimilislæknisfræðinnar gengur út á að tengja þessa þætti og orsakasamband sjúkdóma betur saman. Starfsfólkið á að reyna að nota hverja heimsókn skjólstaðings til að sjá heildarmyndina betur, með hliðsjón af sjúkrasögu og félagslegum þáttum hvers og eins.

Okkur hættir til að líta á hlutina í of þröngu samhengi, eða á hvern sjúkdóm fyrir sig einangraðan frá hverjum öðrum. Í mörgum tilfellum eru sjúkdómarnir hins vegar nátengdir innbyrðis, lífsháttum okkar og félagslegu öryggi.

TÍU RÁÐ TIL BETRA LÍFS



Þjónusta á réttum stöðum

Heilsugæsluna vantar hins vegar heimilislækna, ekki síst á sjálfu höfuðborgarsvæðinu, til að geta sinnt skjólstaðingum sínum vel með heildrænum hætti. Sjúklingarnir streyma þess í staðinn á læknavaktir og bráðamóttökur hvers konar, á kvöldin og um helgar, í þeirri von að þeir fái þá a.m.k. skyndilausn við aðsteðjandi vanda. Vaktir og vitjanþjónusta heimilislækna á höfuðborgarsvæðinu (utan Mosfellsbæjar) eru auk þess lokaðar þriðjung sólarhringsins, á nóttunni, og verða sjúklingarnir þá að leita beint á bráðamóttöku háskólasjúkrahúsins, sem er þegar yfirhlaðið álagi og sem á auðvitað ekki að sinna þjónustu grunnheilsugæslunnar.

Kostnaður við heilbrigðiskerfið hefur náð nýjum hæðum, þótt við hér á landi skipum okkur fyrir neðan meðaltal OECD-rikjanna, og hefur í reynd tugfaldast á ekki svo mörgum árum. Nú er svo komið að margt fólk hefur ekki efni á nauðsynlegri læknishjálpi og lyfjum. Á undanförunum árum hefur lyfjaiðnaðurinn líka farið offari á sumum sviðum og ofmetið árangur algengra lyfjameðferða, svo sem ákveðinna lífsstílslyfja.

Á sama tíma hefur hann látið hjá líða að sinna þróun nýrra nauðsynlegru lyfja sem ekki gefa eins mikinn arð, svo sem nýrra sýklalyfja. Óvída er lyfjanotkun í algengustu lyfjaflokkum meiri á Norðurlöndum en á Íslandi. Meðferðir sem í upphafi voru oft aðeins ætlaðar fáum hafa verið yfirfærðar fyrir sem flesta. Dæmi um þetta eru kólesteról-lækkandi lyf fyrir þá sem ekki eru í sérstakri áhættu, þótt blóðfiturnar kunni að vera aðeins í hærri kantinum. Í þeim tilvikum bæri að leggja áherslu á að auka góða kólesterólið en það er eingöngu hægt að gera með lífsstílsbreytingu, meiri hreyfingu og betra mataræði.

Offita og sykursýki ógna kerfinu

Fólk telur sig því miður alltof oft getað farið auðveldu leiðina, og gleypst bara pillur eða farið á tískukúra. Sama má segja um háþrýsting-inn þar sem mörkin hafa frekar hækkað m.t.t. hvenær nauðsynlegt er að byrja á lyfjameðferð og árangur lífsstílsbreytinga til lækkunar á blóðþrýstingi skiptir miklu meira máli. Ef við hugsum dæmið tímanlega getum við í raun oft haft meiri áhrif á heilsu okkar en flestar lyfjameðferðir gera. Allt stefnir hins vegar nú í að offita og

Ef við hugsum dæmið tímanlega getum við í raun oft haft meiri áhrif á heilsu okkar en flestar lyfjameðferðir gera.

Allt stefnir nú í að offita og systir hennar, sykursýkin, muni að öllu óbreyttu geta orðið heilbrigðiskerfinu ofviða vegna kostnaðar.

systir hennar, sykursýkin, muni að öllu óbreyttu geta orðið heilbrigðiskerfinu ofviða vegna kostnaðar. Ný lýðheilsuvandamál spretta upp hér á landi eins og víða annars staðar í stað hörgulsjúkdóma á öldum áður. Að hluta til er það vegna ofneyslu sykurs, sem er fimmfalt meiri að meðaltali en manneldisráð ráðleggja, og mest í formi gos- og orkudrykkja. Ef fram heldur sem horfir þarf enn einu sinni að forgangsraða upp á nýtt, en hætt er við að margt af því sem okkur finnst svo sjálfsagt í dag verði þá einfaldlega ekki í boði.

Heilsa barnanna er mikið undir okkur sjálfum komin ásamt góðri heilsuvernd. Hvergi fæðast börnin heilbrigðari en á Íslandi. En börn þurfa góðan tíma með foreldrum sínum. Leikskólar og dagmömmur geta aldrei komið í stað foreldra. Samvera, tjáning, góð næring ásamt nægri hreyfingu á fyrstu æviárunum skapar þá sjálfsmynd, heilsu og lífsstíl sem við viljum að börnin fái í veganesti þegar þau byrja í skóla. Eins þurfa börn að fá að vera heima í rólegheitunum þegar þau eru veik með pestirnar sínar. Ekki endilega að farið sé með þau strax á skyndivaktir og þau fái fljótt sýklalyf í þeirri trú að þau komist fyrr í leikskólann. Afleiðingarnar geta þá verið víthringur endurtekinna sýkinga sem eykur á sýklalyfjaónæmi helstu sýkingarvalda þeirra. Eins þarf, af marga vegum tilfni, að huga betur að næringu þeirra og tannheilsu. Miklar tannskemmdir, ofþyngd og endurteknar eyrnabólur vegna spillingar á sýklaflórinni, eru mest okkur sjálfum að kenna og er í raun til skammar.

Endurhlaðnar rafhlöður

Ekkert kemur í staðinn fyrir góða hreyfingu og orku sem við sjálf getum framleitt með aðstoð góðra næringarefna, vatnsins og reina loftsins sem nóg er hér af. Sumir líkja ávinningi reglubundinnar hreyfingar fyrir orkubúskap líkamans við ávinning af að fá nýjar endurhlaðanlegar rafhlöður í raftækin okkar sem voru farin að daprast. Við fjölgum þá einfaldlega orkukornum í frumunum og virkjum orkubrautirnar betur. Sérstaklega á þetta við alla hreyfingu sem reynir aðeins á þolið, stór skref og smá.

Óvinir læknisfræðinnar eru hins vegar fyrst og fremst sjúkdómarnir sem við viljum öll sigrast á, í það minnsta ná sáttum við og læra að lifa með. Læknis-, líf- og efnafræðivísindin hafa skapað okkur verkfæri og vopn til að ná þessum markmiðum, þar sem lyfin eru stærsti hluti vopnabúrsins. Bólusetningar, rannsóknir á orsökum sjúkdóma og fyrirbyggjandi ráðstafanir

ekkert síður en hátæknivísindi í gjörgæslu- og skurðlækningum. Eins ber að nefna góð geðlyf ásamt samfélags- og geðlækningum með þverfaglegri samvinnu annarra heilbrigðisstétta í heilsugæslunni.

Ofnotkun mikilvægra lyfja

Vopnin þurfa auðvitað að vera vel varðveitt og vel skilgreint hvenær á að nota þau og hvernig, til að þau missi ekki mátt og hætti að bita. Mörg lyf sem eru í dag afskaplega mikils virði á réttum forsendum geta líka verið hættuleg eða misst virkni sína ef þau eru ofnotuð eða misnotuð. Trúverðugleikinn með notkun þeirra verður að vera fyrir hendi og annarra ráða leitað sem jafnvel skipta meira máli í baráttu við sjúkdóma til lengri tíma litið. Árangursrík endurhæfing eftir alvarleg slys og veikindi hvers konar byggir þannig á lækningarkrafti líkamans sjálfs með góðri utanaðkomandi hjálp. Skilningur á venjulegum gangi sjúkdóma sem lækna af sjálfu sér og mikilvægi þess að lifa heilbrigðu lífi eru mikilvægustu markmiðin í sjálfbærri heilsu og fornvörnum. Læknirinn á að vera sérfræðingurinn til ráðgjafar um þessa hluti ásamt öðru heilbrigðisstarfsfólki.

Mikil notkun lyfja í flestum lyfjaflokkum ber hins vegar óvenjulegu ástandi í dag ágætlega vitni, auk mikils álags á vaktþjónustur og bráðamóttökur á kvöldin, á nóttunni og allar helgar. Glundroðaástand skapast jafnvel hvað eftir annað á endastöð heilbrigðiskerfisins, þangað sem leið okkar flestra liggur þegar við þurfum mest á að halda. Ofnotkun lyfja er auk þess mikið heilbrigðisvandamál út af fyrir sig, bæði kostnaðarsöm og heilsuspillandi.


Besta læknisþjónustan

Fyrir ekki svo mörgum árum buðu Íslendingar sjúklingum sínum bestu læknisþjónustu sem völ var á, erlendis ef hún fékkst ekki hér heima, og sem síðar varð þróunin á flestum sviðum. Þetta hafðist með sérmenntuðum íslenskum læknum sem fóru oft í langt og strangt sérnám erlendis, en sem komu síðan heim aftur með sérþekkingu, jafnframt því að halda áfram góðum tengslum við nágrannaþjóðirnar. Nú virðist margt af þessari uppbyggingu sem tók áratugi að skapa vera unnið fyrir gýg á Íslandi og vaxandi fjöldi sérfræðinga kys að vinna heldur erlendis.

Það er vissulega alltaf von til að heilbrigðisyfirvöld sjái ljósið við enda öngstrætisins, og eins þegar kostnaðurinn fer að verða í öfugu hlutfalli við árangurinn í heilbrigðisþjónustunni. Að þau



sjái vandamálin í heildrænu samhengi og kunni betur að meta sjálfan mannauðinn í heilbrigðisþjónustunni. Hugmyndafræði heimilislæknisfræðinnar gerir það vissulega og sérfræðingar í heimilislækningum eiga að vera sérþjálfaðir í að leiða teymisvinnu heilbrigðisstarfsfólks og tengja saman mikilvægustu þættina sem hafa áhrif á líkamlega og andlega heilsu skjólstæðinganna. Það á líka við um þætti sem tengjast fjölskyldunni og vinnuaðstöðum. Þar má segja að þar eigi að líta meira til persónunnar í heild sinni, en einstakra sjúkdóma sem hún ber hverju sinni. Heilbrigðisyfirvöld geta svo sannarlega sparað mikið og fjárfest vel til framtíðar ef þau nýta sér þessa sérþekkingu vel.

Hugsum betur um heilsu okkar allra. Reynum að vera meira saman með börnunum, gamla fólkinu og öryrkjunum. Við þurfum þó á hjálp að halda frá stjórnvöldum og heilbrigðiskerfinu, og ekkert síður í fjölbættri þjónustu heilsugæslunnar en hátæknilækningunum þegar mikið liggur við. Stundum er frekar þörf fyrir félagsráðgjöf og sálfræðihjálp en hjúkrunar- og læknaaðstoð. Þetta kallar á heildrænni sýn á vanda fólks en tíðkast hefur. Með þeirri sýn og ríkari áherslu á heilbriggt atferli mannsins verða væntanlega leiddar fram mestu framfarirnar í læknisfræðinni á næstu áratugum. 

Sérfræðingar í heimilislækningum eiga að vera sérþjálfaðir í að leiða teymisvinnu heilbrigðisstarfsfólks.

Eftirtaldir aðilar senda SÍBS árnaðarkveðju á 75 ára afmælinu

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði Hlíðarvegi 54
Hjúkrunar og dvalarheimilið Hornbrekka
Sjómannafélag Ólafsfjarðar Brekkugötu 9

Húsavík

Gentle Giants Túngötu 6
Heiðarbær Reykjahverfi
Langanes hf Skólagarði 6
Sorpsamlag Þingeyinga ehf Viðimóum 3
Steinsteypir ehf Hafnarlæk II
Vermir sf Höfða 24a
Ökuskóli Húsavíkur Túngötu 1

Mývatn

Eldá ehf Helluhrauni 15

Kópasker

Kvenfélagið Stjarnan
Sifur stjarnan hf Núpsmýri

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós Aðalbraut 2
Önundur ehf Aðalbraut 41a

Þórshöfn

Verkalýðsfélag Þórshafnar
Langanesvegi 18

Vopnafjörður

Ljósaland ehf, verktakafyrirtæki Háholti 3
Vopnafjarðarhreppur Hamrahlíð 15

Egilsstaðir

Ársverk ehf Iðjuseli 5
Bílamálun Egilsstöðum ehf Fagradalsbraut 21-23

Dagsverk ehf

Vallavegi
Fellabakstur ehf Lagarfelli 4
Fljótsdalshérað Lyngási 12

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1

Rafey ehf Miðási 11

Sentrum ehf Kaupvangi 3a
Skógrækt ríkisins Miðvangi 2
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður

Brimberg ehf Hafnargötu 47
Ferðaþjónusta Austurlands ehf Fjarðargötu 1

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1
Á.S. bókhald ehf Austurvegi 20
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi Stekkjarbrekku 8
Krana- og grófullega Borgþórs ehf Hæðargerði 4
Launafl ehf Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Island ehf Hafnargötu 2
Fjarðarþrif ehf Strandgötu 46c
R.H. grófur ehf Helgafelli 9

Neskaupstaður

Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf Hafnarbraut 10

Fáskrúðsfjörður

Kaffi Sumarlína ehf Búðarvegi 59

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf Fjarðarbraut 44

Djúpvogur

Við Voginn ehf Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Árnesi Árnesi 5
Ferðaþjónustan Brunnavöllum
Hornabraud ehf Litlubru 1
Króm og hvítt ehf Álaleiru 7
Sambýlið Hólabrekka Hólabrekku

Vatnajökull Travel Bugðuleiru 3

Vélsmiðjan Foss ehf Ofeigstanga 15

Prastarhóll ehf Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðaþjónustan Svínafelli, www.svinafell.is Svínafelli 1

Selfoss

Árvirkinn ehf Eyravegi 32
Bifreiðastöð Árborgar ehf Lyngheiði 13
Bílverk BÅ ehf, bílamálun og bílaréttingar Gagnheiði 3
Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30
Brandugla slf, þýðingar Erlurima 8

Félag opinberra starfsmanna Suðurlandi Austurvegi 38

Fossvélar ehf Hellismýri 7

Framsóknarfélag Árnassýslu

Björnskotu, Skeiðum
Garðyrkjustöðin Sunna Sólheimum
Gufuhlíð ehf Gufuhlíð
Hvítahúsið, skemmtistaður Hrísmýri 6
Jötunn vélar ehf Austurvegi 69
Kökugerð H P ehf Gagnheiði 15
Málningarþjónustan ehf Gagnheiði 47

Renniverkstæði Björns Jensen ehf Gagnheiði 74

Reykhúsið Útey Útey I

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða Gagnheiði 35

Sjúkrapjálfun Selfoss ehf Austurvegi 9

Sláttu- og garðaþjónusta Suðurlands Austurvegi 34

Strá ehf Sandlækjarkoti

Hveragerði

Fagvís ehf, Síbs umboði í Hveragerði Breiðumörk 13

Garðyrkjustöð Ingibjargar Heiðmörk 38

Kjörís ehf Austurmörk 15

Shellskálinn Hveragerði Austurmörk 22

Ölfus

Eldhestar ehf Völlum

Stokkseyri

Veitingastaðurinn við Fjöruborðið Eyraurbraut 3a

Flúðir

Ferðaþjónustan Syðra-Langholti Syðra-Langholti 3

Garðyrkjustöðin Jörfi Ljónastíg 1

Loðdýrabúið ehf Ásgerði 2

Varmalækur ehf Laugalæk

Hella

Ásahreppur Laugalandi

Kanslarinn veitingahús Dynskárum 10

Ljósá ehf Dynskárum 26

Suðurprófastdæmi Fellsmlá 1

Varahlutaverslun Björns Jóhannsson Lyngási 5

Pvottahúsið Rauðalæk ehf Rauðalæk

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is Stórolfsvelli
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk Stóru-Mörk 3

Hansastal ehf Kirkjulækjarkoti 3a
Héraðsbókasafn Rangæinga Vallarbraut 16

Kvenfélagið Bergþóra

Kvenfélagið Hallgerður

Eystri-Torfastöðum

Vík

Gisting Görðum Görðum

Hóperðabílar Suðurlands sf

Mánabraut 14

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf

Efri-Vík

Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan ehf

Skildingavegi 10-12

Bergur ehf Pósthólf 236

Bergur-Huginn ehf

Básaskersbryggju 10

Bessi hf

Bílaverkstæði Sigurjóns

Flötum 20

Bragginn sf, bílaverkstæði

Flötum 20

Frár ehf Hásteinsvegi 49

Hárstofa Viktors

Vestmannabraut 35

Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun

Ofanleitisvegi 15-19

Langa ehf Eiðisvegi 5

Miðstöðin ehf Strandvegi 30

Reynistaður ehf Goðahrauni 1

Skýlið Friðarhöfn

Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf Kirkjuvegi 23

Vélaverkstæði Þór ehf

Norðursundi 9

Vöruval ehf Vesturvegi 18

Þekkingarsetur Vestmannaeyja

Strandvegi 50





Lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline er leiðandi á sviði þróunar og framleiðslu lyfja gegn ofnæmis-, og öndunarfærasjúkdómum. Markmið fyrirtækisins er að þróa lyf og heilsuvörur sem gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.