SLAGORÐ

Plágur fyrr og nú

Að lifa með málstoli
Guðrún Jónsdóttir sérfræðingur í heimilislækningum

Við verðum að trúa á eigin getu
Viðtal við Þóri Steingrímsson formann Heilaheilla

Heilablóðfall á landsbyggðinni
Súsanna Ástvaldsdóttir yfirlæknir

Það var ást við fyrstu sýn

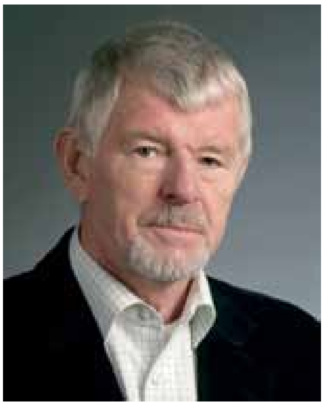
Heilaheill
- ÁFALL ER EKKI ENDIRINN

Efnisyfirlit

2 Góð heilsa er gulli betri
3 Slag þrátt fyrir Covid-19!
4 Plágur fyrr og nú
6 Fréttapistill frá Akureyri
7 Að lifa með málstoli
11 Óður til vináttunnar
12 Alþjóðlegur heilablóðfallsdagur 29. október
13 Norrænt samstarf um málstol (NAR)
14 Við verðum að trúa á eigin getu
16 Heilablóðfall á landsbyggðinni
20 Það var ást við fyrstu sýn
22 SAFE á fjarfundi vegna Covid 19
23 Stöndum saman Vestfirðir
24 Heilaheill þakkar stuðninginn

Forsíðumyndin heitir *Septembermorgunn við Sundlaug Kópavogs* og er tekin í þann mund er formaður Heilaheilla, Þórir Steingrímsson, gengur til reglubundins morgunsunds og æfinga þar klukkan 6:30 stundvíslega. *Ljósmynd: Pétur Bjarnason*
Umbrot: Prentkaup 861 3053
Prentun: Prenttækni

Góð heilsa er gulli betri



Covid 19

Það er óhætt að segja að Covid 19 faraldurinn hafi sett rækilega mark sitt á mannlífið hjá okkur undanfarna sex mánuði og ekki sér fyrir endann á því. Atvinnulíf hefur lamast, samgöngur allar úr skorðum og almennir lifnaðarhættir landans sömuleiðis. Einna harðast hafa sjúklingar og aldrað fólk orðið úti af völdum pestarinnar. Ekki vegna sýkingar fyrst og fremst, heldur vegna innilokunar og skorti á félagslegum samskiptum, sem eru okkur mannfólkinu mikils virði. Óhætt er að segja að ástand eins og nú er um gjörvallan heim hafi komið mannkyni í opna skjöldu. Næstu mánuðir munu skera úr um það hversu fljótt mótefni finnast og vonandi gerist það fyrr en síðar.

Með viljann að vopni

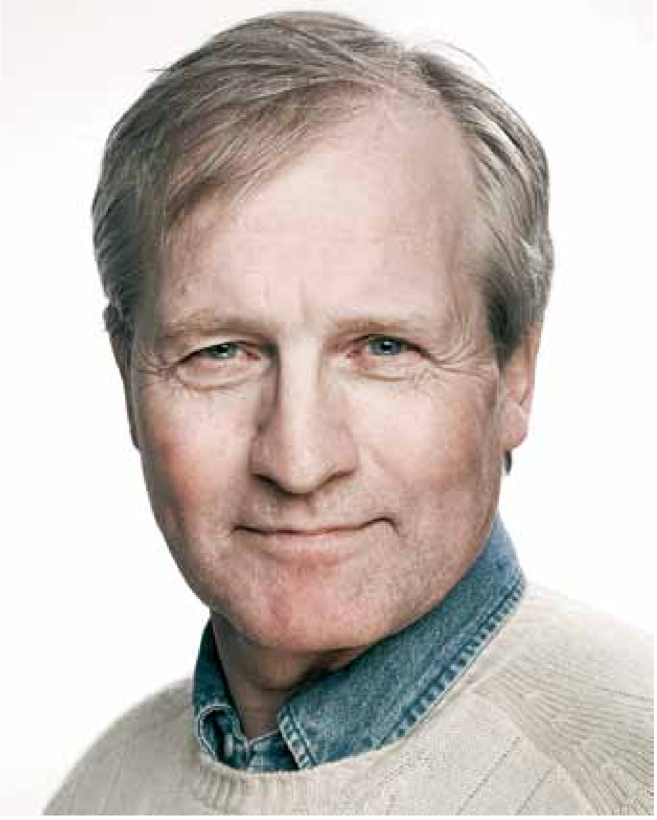
Í þessu blaði eru viðtöl við tvo slagþola, Guðrúnu Jónsdóttur heimilislækni og Þóri Steingrímsson fyrrum rannsóknarlögreglumann og nú formann Heilaheilla. Sögur þeirra og aðstæður eru ólíkar, enda Þórir fyrst og fremst að tala um Heilaheill og störf þess. Þó er það eftirtektarvert hve þau leggja bæði áherslu á mikilvægi eigin getu og vilja til að takast á við vandann og til þess að ná árangri. Undirtónninn hjá þeim báðum er: Það er hægt að ná árangri og það er enginn sem gerir það fyrir mann. Trúin á eigin getu og agi við að stunda réttar æfingar eru lausnarorðin.

Þetta er í sjötta sinn sem ég ritstýri Slagorði fyrir Heilaheill. Af því starfi hef ég lært afar mikið um aðstæður slagþola, baráttu sem þeir heyja fyrir bættri heilsu og því góða starfi sem Heilaheill hefur unnið fyrir þetta fólk. Framfarir eru stöðugar í meðferð og viðbrögðum við slagi og við Íslendingar getum talist í fremstu röð hvað varðar móttöku og fyrstu viðbrögð, a.m.k. hvað varðar sjúklinga á höfuðborgarsvæðinu. Heilaheill hefur stöðugt staðið vaktina í samstarfi við lækna og heilbrigðisstarfsfólk og lagt sitt af mörkum til þessara framfara auk þess að kynna starf félagsins og málefni slagþola víðs vegar um landið. Fyrir það ber að þakka.

Pétur Bjarnason

Arion banki
- fyrir framtíðina

ASÍ
Alþýðusamband Íslands



Þórir Steingrímsson
Mynd: ÞS

Formannspistill

Slag þrátt fyrir Covid-19!

Síðustu tölur segja okkur að í það minnsta einn eða jafnvel tveir fái slag á hverjum degi hér á landi og það gerir engan mannamun, hvort við séum með Covid-19 eða ekki!

Áhættuþættirnir eru þó nokkrir og að mörgu leyti áskapaðir af okkur sjálfum með óhóflegu líferni. Þess vegna skiptir miklu máli hvernig við lifum, hegðum okkur og leggjum rækt við líkamann okkar, - en hundsum ekki einkenni heilablóðfalls, þegar þau birtast okkur. Það er ekki í öllum tilvikum sem einstaklingurinn gerir sér grein fyrir hvað sé að koma yfir hann, - sjónskerðing, lömun andlits og útlima.

Glatað mál eru meðal helstu einkenni sem hver og einn getur orðið fyrir. Líta í spegil, hreyfa sig og ef einkennin eru til staðar, þá má ekki hika, hringja í 112 og láta sækja sig!

Útgáfa Heila-appsins í öll snjalltæki á að hjálpa viðkomandi að sannreyna áfallið. Hvet ég almenning að setja það á símana sína og vera vakandi fyrir líðan sinni. Allt heilbrigðiskerfið er í góðri viðbragðsstöðu gagnvart heilablóðfallinu og ríður á að hver og einn láti af víkingnum í sér, viðurkenni einkennin og bregðist strax við!

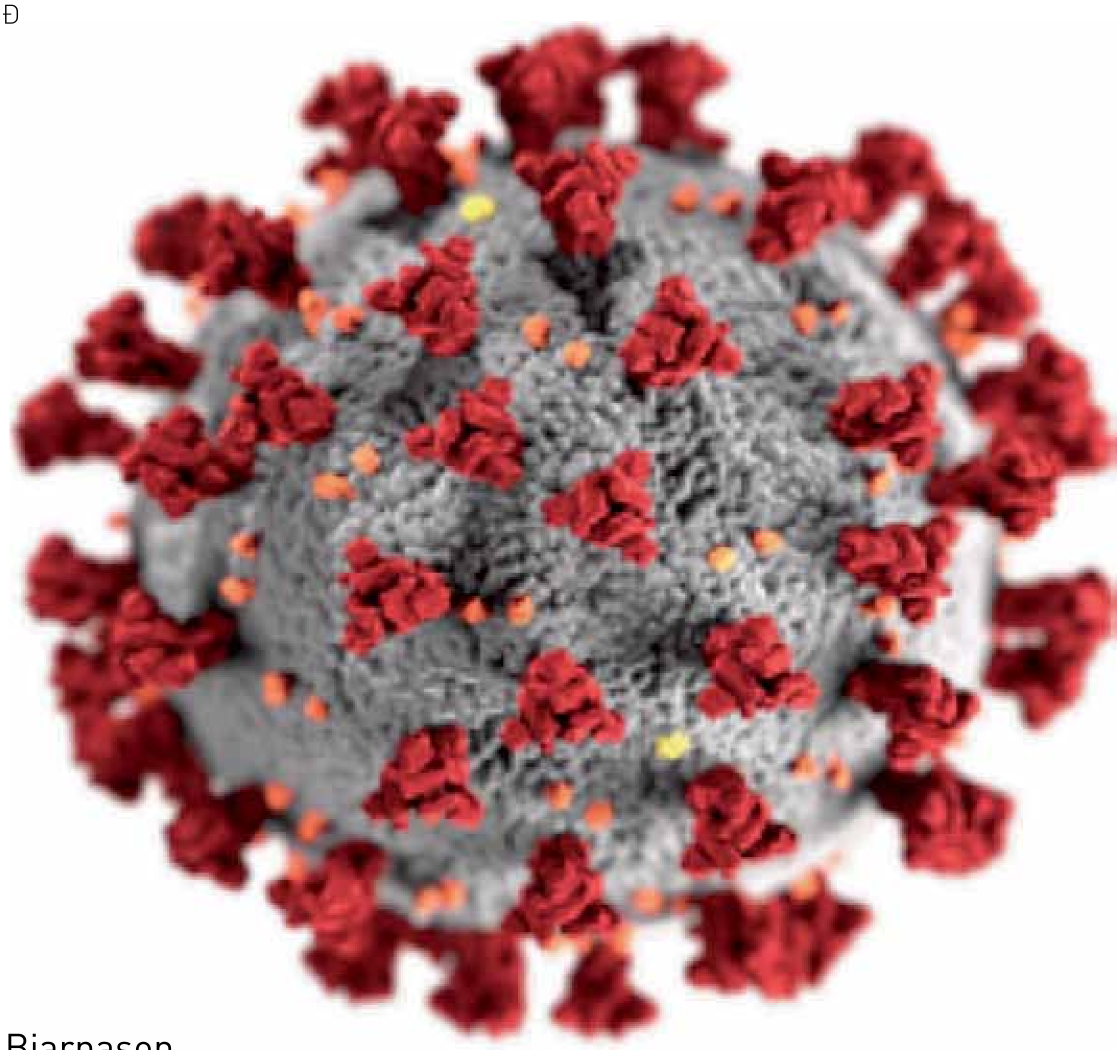
Reynslan hefur kennt okkur að allt starfslið heilbrigðiskerfisins hefur brugðist við með afar jákvæðum og örvandi hætti og því ríður á að almenningur láti ekki sitt eftir liggja og láti vita af sér, þegar fyrstu einkennin koma í ljós. Sú bábilja hefur verið viðvarandi að fólk telur sig vera að ónáða viðbragðsaðila og heilbrigðisstarfsfólk. Það er öðru nær!

Hægt er að koma í veg fyrir frekari skaða, ef um er að ræða blóðtappa í heila, eins og t.d. með segabrottnámi, en þar hafa orðið miklar framfarir að undanförnu, og gerir það endurhæfinguna auðveldari. Það er sigur fyrir alla, jafnt sjúklinga sem heilbrigðisstarfsfólk.

Allir sem fá slag geta átt betri framtíð, - bara bregðast rétt og skjótt við og hringja í 112!

Þórir Steingrímsson

ÍSLENSK ERFÐAGREINING



Pétur Bjarnason

Plágur fyrr og nú

Svartidauði, Stórabóla, mislingar, Spænska veikin og Covid 19

Fáir, ef nokkrir, hefðu getað ímyndað sér í byrjun þessa árs að það gæti skapast ástand eins og nú ríkir um gjörvallan heim. Og það tók ekki ár eða áratugi að breytast heldur gerðist þetta á örskömmum tíma. Enn er óvíst hvernig heimsbyggðin kemur undan þessari plágu eða hversu margir deyja úr faraldrinum en nú er ljóst að mannfall er þegar mikið og faraldurinn í sókn um allan heim. Þegar þetta er sett á blað um miðjan september berast fréttir af fleiri smitum á heimsvísu á einum degi en nokkru sinni fyrr, yfir þrjú hundruð þúsund manns og dauðföll eru talin í milljónum og fer fjölgandi. Ekki hafa enn komið fram bóluefni sem staðist hafa próf þrátt fyrir að búist sé við því á næstu mánuðum samkvæmt bjartsýnustu spám.

Þá er óvíst hversu víðtæk áhrifin verða á viðskipti, atvinnu og efnahag ríkja heims en margir spá alheimskreppu upp úr þessum hremmingum og öruggt að atvinnuleysi og fátækt munu aukast til muna víðs vegar í heiminum.

Hvað Ísland varðar þá hafa nú á þriðja þúsund manns veikst af veirunni og tíu hafa dáið af völdum hennar samkvæmt tölfræði nú í september. Samanburður við nálæg lönd er okkur hagstæður hvað varðar varnir gegn plágunni og nýgengi smita. Nýjar fréttir berast hins vegar af því að þar með séu ekki öll kurl komin til grafar, því æ fleiri gefa sig fram sem glíma við eftirköst veirunnar alllöngu eftir þeir höfðu verið taldir albata af henni.

En barátta við drepsóttir og plágur er ekki nýmæli fyrir Íslendinga. Þær hafa tekið toll af okkur í aldanna rás. Lítum á nokkur dæmi:

Svartidauði var einn skæðasti heimsfaraldur sögunnar og náði hámarki í Evrópu um miðja 14. öld. . Áætlað hefur verið að um 75 milljónir manna alls hafi látist úr farsóttinni, þar af í Evrópu 25–30 milljónir, eða þriðjungur til helmingur íbúa álfunnar á þeim tíma.

Pestin kom aftur upp rétt eftir aldamótin 1400 á Ítalíu og barst þá til Íslands, þar sem hún gekk á árunum 1402–1404 og varð mjög skæð. Ekki er vitað hve margir dóu í Svartadauða á Íslandi, en mögulegt er að allt að helm-

ingur landsmanna hafi fallið í valinn. Verðmæti jarðeigna hrapaði, mikill skortur varð á vinnuafli eftir pláguna og minna aflaðist af fiski, sem var helsta útflutningsvara Íslendinga. Það mátti að stærstum hluta rekja til skorts á mannafla.

Aftur geisaði plágan hér undir aldamótin 1500 og olli á ný mjög miklum mannfelli en heimildir eru ekki nákvæmar um fjölda látinna.

Stórabóla var afar mannskæð bólusótt sem gekk yfir Ísland á árunum 1707-1709 og er talið að fjórðungur til þriðjungur landsmanna hafi látist úr veikinni, en heimildir eru ekki nákvæmar um það frekar en margar hinna fyrri sóttir.

Mislingafaraldur kom hér upp árið 1882. Um 1.400 manns dó úr veikinni, miklu fleiri en í spænsku veikinni síðar, þar sem um 700 dóu.

Spænska veikin var inflúensufaraldur sem gekk yfir heiminn árin 1918-19. Spænska veikin er ein mannskæðasta farsótt sem sögur fara af í heiminum, þótt á Íslandi hafi farsóttin ekki reynst eins mannskæð og hinar fyrri. Talið er að alls hafi um 50 milljónir manna dáið af völdum hennar. Henni fylgdi jafnan lungnabólga og létust menn oft innan tveggja daga eftir að einkenna varð vart.

Veikin er talin hafa borist til Íslands 19. október 1918. Í byrjun nóvember var fyrsta dauðsfallið skráð, en 6. nóvember var talið að þriðjungur Reykvíkinga hafi veikst.

Allt athafnalíf lamaðist í Reykjavík. Talið er að allt að 700 Íslendingar hafi látist úr spænsku veikinni, stór hluti þeirra í Reykjavík. Hinn 20. nóvember, um mánuði eftir að hennar varð vart, var veikin tekin að réna. Voru þeir sem létust í sóttinni jarðsettir í fjöldagrafreitum. Hér á landi var sóttin kölluð *„Spænska veikin"*. Í spænskum fjölmiðlum var hún hins vegar kölluð *„Franska flensan"*.

Þá eru ótaldar ýmsar farsóttir sem hafa herjað víða um lönd en Íslendingar sloppið við að mestu, Má þar nefna t.d. fuglaflensu og svínaflensu.

Þannig má sjá að fyrri farsóttir voru mun mannskæðari en Spænska veikin og vonandi Covid 19. Munurinn á mati fólks á þessum sóttum liggur e.t.v. að hluta til í meiri samskiptum fólks nú, fréttaflutningi í rauntíma og ekki síður samanburði við aðrar þjóðir. Fyrr á öldum hafði almenningur litla hugmynd um hvað var að gerast úti í heimi fyrr en mánuðum eða árum síðar. Nú fljúga fréttirnar á sekúndubroti heimsálfa á milli.

Þegar litið er yfir þetta stutta söguágrip er það sláandi hversu mikið íslenska þjóðin hefur mátt þola af völdum farsótta í tímans rás. Það er ótrúlegt að hún hafi ávallt náð að komast á fætur eftir að hafa aftur og aftur verið slegin til jarðar af skelfilegum drepsóttum með litlar sem engar varnir.

Covid 19

Ástandið á heimsbyggðinni núna er án fordæma. farsótt herjar um gjörvallan heiminn, hefur lamað samgöngur, viðskipti, og samskipti milli manna. Farsóttir fyrri tíma áttu aldrei möguleika á þvílíkri útbreiðslu á skömmum tíma. Að því leyti vinna tækniframfarir ekki með manninum enn þá, en vonandi munu þær gera það með því að bóluefni finnist sem nær að stöðva þessa ógn, í bili að minnsta kosti.

Hver sem framvinda heimsfaraldursins Covid 19 verður þá má nánast slá því föstu að búsifjar af hans völdum hér á landi verða aldrei nema brot af því sem gerðist hér fyrr á öldum og áhrif á atvinnulíf og afkomu manna geta aldrei orðið jafn skelfileg. Þó atvinnuleysi og einangrun muni skerða lífskjör okkar þá mun fólk ekki hrynja niður úr hungri og kulda eins og gerðist hér fyrr á tímum. Niðurstaðan er sú að þrátt fyrir ógnir sem að okkur steðja í nútímanum séum við bara þokkalega vel sett.

Höldum vöku okkar gegn nýjustu veirunni og gætum sóttvarna og hreinlætis.

belladonna
Skeifunni 8, 108 Rvik, S: 517-6460, www.belladonna.is

Páll Árdal

Fréttapistill frá Akureyri

Helgi Jóhannesson, forstjóri Norðurorku afhendir Páli Árdal samfélagsstyrk frá Norðurorku.

Heilaappið kynnt á Dalvík

Á síðasta ári stóð Heilaheill fyrir mikilli fundaherferð um landið undir heitinu: „Látum slag standa." Við Norðanmenn tókum þátt í því og höfum reynt að halda fræðslustarfi gangandi hér eftir mætti.

Seint á síðasta ári þá fóru Páll Árdal og Ólöf Kristín Stefánsdóttir til Dalvíkur á vegum Heilaheilla og kynntu heilaappið og félagið í Mímisbrunni, húsi aldraðra á Dalvík. Var mjög vel mætt, kynningunni vel tekið og mikið spurt. Við reyndum að leysa úr spurningum fundarmanna eftir bestu getu, en það er greinilegur áhugi á að sækja heilaappið og nota það.

Samfélagsstyrkur frá Norðurorku

Norðurorka hf. er orku- og veitufyrirtæki sem stofnað var árið 2000 með sameiningu Hita- og Vatnsveitu Akureyrar og Rafveitu Akureyrar. Norðurorka er öflugt fyrirtæki með höfuðstöðvar á Akureyri. Undirritaður sótti um styrk frá fyrirtækinu til að kynna Heilaheill og starfsemi þess á Norðurlandi. Umsókninni var vel tekið og Heilaheill fékk samfélagsstyrk frá Norðurorku 2020 sem ætlað var til að kynna app Heilaheilla, Heilaappið, á starfssvæði þess. Páll Árdal tók við honum fyrir hönd Heilaheilla í janúar síðastliðnum.

Áform voru uppi um að hefjast handa með vorinu og kynna heilaappið enn frekar, en Covid 19 faraldurinn hefur sett strik í þann reikning eins og margt annað. Áætlanir um þessa kynningu eru því í bið en haldið verður af stað strax og færi gefst.

Starfið hér á Akureyri hefur að jafnaði verið fólgið í miðvikudagsfundunum okkar, auk sérstakra verkefna, en það er eins með þá, þeir bíða þess að ástandið nálgist meir eðlilegt horf en nú er.

Með kveðju að norðan.

Vel var mætt á kynningarfundinn á Dalvík.

Helga Mattína Björnsdóttir og Margrét Kristinsdóttir sáu um veitingar fyrir fundarmenn á Dalvík.

Hópmynd af þeim sem hlutu styrk frá Norðurorku árið 2020.

Að lifa með málstoli

Guðrún Jónsdóttir sérfræðingur í heimilislækningum

Ég heiti Guðrún Jónsdóttir og er kölluð Rúna. Ég er 42 ára, er gift og á þrjá yndislega krakka. Ég er sérfræðingur í heimilislækningum en hef verið óvinnufær síðan ég fékk alvarlega heilablæðingu árið 2017 sem umturnaði lífi mínu og minna nánustu.

Við fjölskyldan áttum heima í Svíþjóð í 8 ár, nánar tiltekið í Åhus sem er 10 þúsund manna strandbær í Skåne. Bærinn er þekktastur fyrir fínar strendur, Åhus Beach handboll, (sem er afbrigði af Handbolta) og að sjálfsögðu Absolut Vodka sem er framleiddur í Åhus.

Þegar ég var 10 ára ákvað ég að verða læknir. Ég fékk lækningaleyfi 2007 frá HÍ. Ég er félagsvera, elska fjölbreytt og náin samskipti við fólk. Þess vegna valdi ég sérnám í heimilislækningum. Byrjaði fyrstu tvö árin á Íslandi og síðan kláraði ég námið í Svíþjóð. Eftir það vann ég í Östra Läkargruppen sem er einkaheilsugæsla í Kristianstad. Mér leið vel í vinnunni en það var mjög mikið álag. Við læknarnir þarna vorum að gera góða hluti, við fengum verðlaun fyrir að vera besta heilsugæslan í Skåne árið 2016, af 150 stöðvum sem þar eru.

Áfallið

Lífið var ljúft. Ég var í blóma lífsins. Hamingjusöm, í góðu formi, (búin að hlaupa 4x hálfmaraþon), gekk vel í vinnunni, var ómissandi og eftirsótt. Ég var í óðaönn að plana framtíðina.

Áfallið varð heima í Svíþjóð í lok vinnudags á föstudegi. Ég fann fyrir höfuðverk og sagði við strákana mína, sem voru þá 6 og 8 ára, að ég ætli að leggja mig. Það leið ekki langur tími þar til synir mínir komu inn í svefnherbergi og vildu fá leyfi til að horfa á sjónvarpið, en þeir náðu ekki sambandi við mig. Strákarnir hreinlega björguðu mömmu sinni með því að sækja aðstoð til nágranna okkar sem var góðvinur okkar og læknir. Ég var svo lánsöm að sjúkrabíllinn var kominn fljótt á svæðið og var ég flutt með bláum ljósum, fyrst til Kristianstad en síðan beint áfram til Lundar.

Ég var meðvitundarlaus í 3 vikur og á spítala í 3 mánuði. Ég fór í óteljandi aðgerðir, röntgen og fékk marga lyfjakokkteila. Fyrsta aðgerðin fólst í að þræða æðarnar frá nára upp í heila til að komast að æðagúlpinum sem hafði sprungið og valdið blæðingu.

Á fallegum sumardegi í Åhus í Svíþjóð

Gunni fékk botnlangabólgu. Á myndinni eru börnin: Guðmundur Nói, Steinunn Erla og Gunnar Darri.

Þræðingin tókst en næstu daga var ég í lífshættu, vegna mikils þrýstings og hita. Þess vegna var stór hluti vinstri höfuðkúpunnar tekin af í annarri aðgerð í Lundi (hemikranektomi). Höfuðkúpan var sett í djúpfrystingu og í staðinn notaði ég hjálm til að hlífa heilanum. Það var erfitt að sofa með hjálm en þetta gekk. Eftir 5 mánuði var beininu loksins komið fyrir á sinn stað aftur. Ég var með lömun í hægri hlið líkamans um tíma og þurfti að notast við hjólastól í um tvo mánuði.

Mitt í öllum þessum látum fékk eiginmaður minn alvarlega botnlangabólgu og var sendur í bráðaaðgerð á sjúkrahúsið í Kristianstad. Það má svo sannarlega segja að einhver hafi viljað láta reyna á stoðir fjölskyldunnar, með mig liggjandi meðvitundarlausa í Lundi og eiginmaðurinn kominn í bráðaaðgerð. En við getum þakkað fyrir að sú aðgerð gekk vel.

Við eigum ótrúlega mikið af góðum ættingjum og vinum sem studdu við okkur í þessu ferli, eitthvað sem við verðum þeim ævinlega þakklát fyrir. Foreldrar mínir og tengdó hjálpuðu okkur mjög mikið, t.d. var mamma mín hjá okkur í 6 mánuði. Fjölskyldan og vinir okkar frá Íslandi, Svíþjóð, Danmörku og Noregi komu líka og hjálpuðu mikið til.

Þegar læknirinn breytist í sjúkling

Ég er mjög góður læknir, þó ég segi sjálf frá, en ég var skelfilegur sjúklingur.

Ég reif slönguna úr hálsinum á mér nokkrum sinnum eða þar til markmiðinu var náð og hún var ekki sett upp aftur.

Ég reyndi að strjúka í hjólastól af 5. hæð á spítalanum í Kristianstad. Ég var hreinlega brjáluð í skapinu og fengu mínir nánustu ættingjar að finna fyrir því um tíma að frú Guðrún Jónsdóttir væri ekki sátt við málin!

Þegar læknirinn breytist í sjúkling.

Ég var reið út í spítalann, út í kerfið, aðgerðaleysið, en það var enginn sem skildi mig. Það að hafa málstol var eitt og sér nógu erfitt en að vera með málstol án tungumáls var hræðilegt.

Sem læknir var ég eins og Guð, kunni allt, réði öllu og skipaði öllum fyrir með sjálfstraustið í botni. Sem sjúklingur var ég ósjálfbjarga, óörugg og fannst ég í raun algjört nobody með lélegt sjálfstraust.

Hér er mamma, Steinunn Skúladóttir og pabbi, Jón Gunnar Kristinsson við sjúkrabeðinn. Stuðningur þeirra var ómetanlegur.

Það var stundum gestkvæmt á spítalanum. Sitjandi: Svavar Ingþórsson, Kolbrún Ósk Jónsdóttir, Guðrún, Svava Guðrún Svavarsdóttir og Ingþór Jón Svavarsson. Standandi: Þórey Jónsdóttir, Regína Svala Svavarsdóttir og Gunnar Davíð.

Það var erfitt að sætta sig við orðinn hlut. Það tók mig langan tíma en þegar ég var búin að sætta mig við örlögin varð ég betri sjúklingur, fór að treysta öðrum og þiggja aðstoð.

Kaldhæðnin í þessum veikindum er að ég var sérfræðingur í erfiðum samskiptum, vinnandi flókin vottorð fyrir sjúklinga. Í dag sé ég ekki fram á að geta nýtt mér alla þessa reynslu og þessa sérhæfni. Allavega ekki á þann hátt sem ég hafði hugsað mér.

Endurhæfing

Bráðaþjónustan í Lundi var rosalega góð, þar er mesta læknisþekking sem er til í heiminum. Sérstaklega skemmtilegt að það var ung íslensk kona sem er heilataugaskurðlæknir sem skar mig upp.

En því miður er ekki hægt að segja það sama um endurhæfinguna í Skåne, því hún var takmörkuð, afar takmörkuð. T.d. hitti ég ekki talmeinafræðing fyrr en eftir 3 mánuði á spítalanum! Ég hitti talmeinafræðing mjög lítið þegar ég var á dagdeild. Ég var útskrifuð alltof snemma frá sjúkraþjálfun, þeim þótti það bara nóg að ég gat gengið.

Ég fékk ekki að fara í ökupróf í Svíþjóð og þurfti að koma til Íslands á Grensásdeild til þess að fá það í gegn. Sjúkratryggingarkerfið í Svíþjóð samþykkti ekki að ég ætti rétt á að fá ákafa talþjálfun á móðurmáli mínu. Því miður lenti ég í fáfræði hjá fagfólki í kerfi sem studdi ekki talþjálfun á mínu móðurmáli. Hreint út sagt má segja að ég hafi lent í ákveðnum fordómum hjá Tryggingastofnun í Svíþjóð, þrátt fyrir að ég sé sænskur ríkisborgari.

Ég fékk aldrei séns í Svíþjóð hvað endurhæfingu varðar. Mér líður eins og ég hafi verið í fangelsi í tvö ár af því að sænskan var farin. Ég er rosalega þakklát að vera komin heim.

Viðmótið sem ég fékk á Grensási, Tröppu og Reykjalundi var frábært, skilningur og skipulag var á allt öðru stigi en því sem ég fékk að kynnast í Svíþjóð. Ég var í 10 vikur í talþjálfun á Grensási og 4 vikur í ákafri talþjálfun á Reykjalundi og er enn í endurhæfingu þar. Ég er ennþá í bata og æfingarnar hafa gert svo mikið fyrir mig. Ég er endalaust þakklát fyrir það góða starfsfólk sem þar starfar.

Að lifa með málstoli

Eins og kom fram hér á undan fékk ég alvarlegt málstol í kjölfar heilablæðingarinnar.

Flestum þykir sjálfsagt að geta talað og tjáð sig og flestir hafa þörf fyrir samskipti við aðra. En fólk með málstol þarf að glíma við erfiðleika í tjáningu, skrift og lestri á hverjum degi.

Margir málstolssjúklingar einangrast, forðast fólk og eru með kvíða eða þunglyndi. Þeir finna fyrir skömm og eiga erfitt með að tala í margmenni eða í hávaðasömu umhverfi. Eiga stundum erfitt með að hitta nýtt fólk og finna fyrir meira öryggi að umgangast fólk sem það þekkir. Ég get viðurkennt að ég tengi við margt af þessu.

Málstol hefur ekki áhrif á greind eða persónuleika fólks. Ég er með hugmyndir, skoðanir og álit. Ég veit alveg hvað

Sjúklingurinn viðraður, Guðrún með börnum sínum.

Brottför frá Svíþjóð ágúst 2019. F.v.: Guðrún og Gunnar, Jón Gunnar Kristinsson, Steinunn Erla Gunnarsdóttir, Steinunn Skúladóttir, Erla S. Sigursveinsdóttir, Gunnar A. Guðbjörnsson og fyrir framan eru Guðmundur Nói og Gunnar Darri.

Málstol hefur ekki áhrif á greind eða persónuleika fólks. Ég er með hugmyndir, skoðanir og álit. Ég veit alveg hvað ég vil en get ekki sagt frá því á sama hátt og ég gerði áður og því miður les fólk ekki hugsanir.

Það er mjög margt sem málstolsfólk getur gert, bæði í einkalífi og starfi, t.d. að keyra. Þegar ég var búin að finna styrkleikana mína og áhugann var ég miklu sáttari við sjálfa mig og þá stöðu sem ég var komin í.

Jákvæðni og gleði skiptir miklu máli. Ég er hætt að hugsa það sem ég get ekki gert og hvað ég var áður. Hreyfing er lykillinn minn í dag.

Margir skilja/vita ekki hvað málstol er. En við erum bara venjulegt fólk eins og aðrir.

Heilaþreyta er ósýnileg fötlun

Flestir einstaklingar með heilaskaða eru með heilaþreytu. Heilaþreyta er alvarlegur fylgikvilli eftir áföll. Mjög skert lífsgæði bæði í einkalífinu og starfi. Fólk þreytist óeðlilega hratt, stundum af litlu tilefni. Óeðlilega langur bati vegna orkuleysis. Erfitt að vera í hávaða og mikilli birtu og að viðhalda athygli og einbeitingu. Heilaþreytan er breytileg, oft betri að morgni og verri síðar á daginn. Heilaþreyta pirrar mig mikið, ég þarf að hvíla mig tvisvar til þrisvar sinnum á dag.

Í kringum áramótin hélt ég að heilinn hjá fullorðnum væri fullmótaður og að ekki væri til meðferð við skemmdu svæði í heila. En í dag veit ég betur. Heilinn getur aðlagast og finnur leiðir fram hjá færniskerðingu sinni.

Því miður er ekki til nein töfralausn en með réttri og ákafri þjálfun verða framfarir. Mikilvægt er því að ofreyna sig ekki og finna jafnvægi milli virkni og hvíldar.

Góð ráð við málstoli

Það sem hef ur reynst mér vel í endurhæfingunni minni er sambland af ýmsum þáttum. Áköf talþjálfun hefur sannað gildi sitt hvað mig varðar. Endurtekningar eru mikil vægar þó þær geti verið þreytand i til lengdar.
Ég Ég hef notast við ýmsar hjálparleiðir eins og hljóðhnapp, spáritun (swift key), S-voice raddstýringu, Hljóðbókasafn Íslands, Lumosity heilaþjálfun og talgervil.

Hreyfing er streitulosandi og gífurlega mikilvæg ásamt góðu mataræði og góðum svefni. Gott er að nota tímann vel, skipuleggja daginn, best að hvíla sig fyrir mannamót.

Það eru yfirleitt allir að drífa sig. Við sem erum með málstol þurfum hins vegar meiri tíma. Við þurfum að læra að gefa okkur tíma.

Aldrei að gefast upp, vertu með í lífinu og láttu engan segja þér annað. Með viljann að vopni eru þér allir vegir færir.

Lífið

Þegar ég var í læknanámi fattaði ég strax hvað lífið er oft ósanngjarnt. Mér er oft hugsað til sjúklinganna minna og hvernig þeir tókust á, með æðruleysi og jákvæðu hugarfari að vopni, við oft á tíðum ómögulegar aðstæður, þetta hjálpar mér mikið í dag.

Ég er ennþá með stór verkefni fram undan. Lífið hefur tekið stóra U-beygju og kastað mér í djúpu laugina. Ég hef náð að komast upp á yfirborðið á ný, nú er bara að synda í átt að bakkanum þar sem ný tækifæri leynast handan við hornið.

Málstolið er langtímaverkefni og við eigum að fagna litlu sigrunum. Það er alltaf von, smá skref í rétta átt jafnvel þótt batinn geti verið hægur.

Það er hægt að lifa góðu og eðlilegu lífi með málstol.

Ferdinand Jónsson

Óður til vináttunnar

ÉG VAR SJÚKUR OG ÞÉR VITJUÐUÐ MÍN

Ég lifi í tveimur löndum. Þannig er það þegar þú yfirgefur land feðranna 32 ára gamall.
Mitt líf og vinna hefur verið í Lundúnum í bráðum 23 ár. Ég sinni geðveikum. Vinn með góðu, harðduglegu fólki. Miklum manneskjum allt um kring. Og sjúklingarnir eru margir mikið stórir.
Sem aðrir hef ég sokkið inn í heim Covid-19. Ég hef haft miklar áhyggjur af mínu veikasta fólki. Og óttast að það gæti komið illa út úr þessum hamförum.
En það er einnig einhver kraftur í því fólginn að fá að láta þekkinguna, heilbrigða skynsemi og langa reynslu njóta sín. Við, eins og aðrir, höfum gert það sem við höfum getað til að breyta verklagsferlum. Auka öryggi. Reyna að sinna okkar veika fólki og passa upp á okkar frábæra starfsfólk.
Viðbrögð þessara tveggja landa hafa verið ólík.
Eins og aðrir hef ég fylgst grannt með Heilagri þrenningu og öllum þeim risum sem að þessu máli hafa komið. Hef dáðst að ríkisstjórn Íslands fyrir að leyfa besta fólkinu að ráða.
Það er sagt að fólk sýni sitt rétta andlit á tímum sem þessum.
Bretland er með böggum hildar. Þar flýgur hver eins og hann er fiðraður.
Fólk sem metur lítt sannleikann ræður illa við áskorun eins og Covid-19.
Undirbúningur, skimanir og hlífðarbúnaður hafa verið í orði. Ekki á borði.
Tveimur vikum eftir að lætin hófust fékk ég pestina sjálfur. Ég hef aldrei orðið eins veikur. Og maður hugsar um dauðann, í sínum litla súrefnissnauða heimi, einsemdina og það að treysta ekki. Hér hafa öldur brotnað af þunga.
Læknar eru þekktir sem lélegir sjúklingar. Ég hélt að ég væri skárri, vegna reynslu af langvinnum, alvarlegum veikindum. Svo var ekki. Ótti og afneitun hafa verið við völd.
Ég hef annars verið lánsamur í lífinu. Sennilega hefur það eitthvað með hjólreiðar að gera ... Ég hef verið umvafinn hópi yndislegra vina. Systir mín og fólkið mitt heima er stórt. Vinir sáu við mér. Komu mér í innlögn. Þar fékk ég frábæra þjónustu. Sambýlismaður minn, vinir mínir hér úti og samstarfsfólk eru kærleiksríkar manneskjur.
Covid-19 hefur minnt mig á hvað mikilvægast er. Ég vissi að vinátta er fegurst á erfiðum tímum. Fegurri en allt. Þá vissu hef ég fengið staðfesta núna.

Ferdinand Jónsson er geðlæknir og starfar hjá National Health Service í Lundúnum.

Þegar ég var 19 ára í menntaskóla lærði ég að hjóla tilfinningalega. Foreldrar mínir kenndu mér það.
Vinkona mín missti 16 ára bróður sinn. Ég tilkynnti foreldrum mínum þessar sorgarfréttir. Þeirra svar var einfalt:
Nú eftir matinn gengur þú út í Blómabúð Kópavogs og svo ferð þú til þessa fólks og vottar þeim þína samúð.
– En ég get það ekki ... ég get ekkert sagt ...
– Þú þarft ekkert að segja, sagði mamma. – Þú þarft að sýna þeim hluttekningu þína og hlýju.
Að kenna mér að hjóla var þeirra mesta gjöf. Verkfæri til að þora að tengjast öðrum djúpum böndum.
Ég mun rísa, eins og margir aðrir, eftir þessa pest.
Skilningur minn á því sem raunverulega skiptir máli mun vonandi sitja eftir:
Ég var sjúkur og þér vitjuðuð mín.
Með góðum kveðjum heim.

Greinin birtist fyrst í Læknablaðinu 5. tbl. 2020 og er birt hér með góðfúslegu leyfi blaðsins.

Góa
Stofnað 1968

Þórir Steingrímsson

Alþjóðlegur heilablóðfallsdagur 29. október

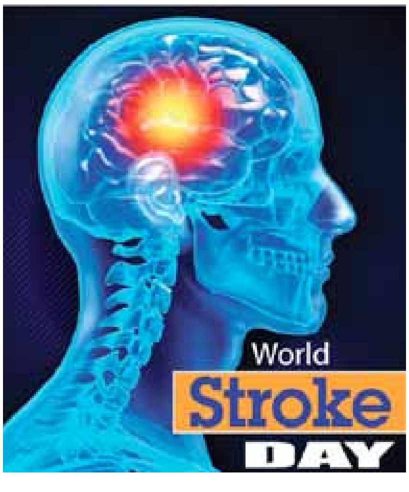
Verður með breyttu sniði í ár vegna Covid 19

Alþjóðlegur heilablóðfallsdagur (World Stroke Day) er ávallt haldinn 29. október ár hvert til að undirstrika alvarlegt eðli og hátt hlutfall heilablóðfalls, vekja athygli á forvörnum og meðhöndlun ástandsins og tryggja betri umönnun og stuðning við eftirlifendur og aðstandendur yfirleitt.

Þennan dag hafa samtök bæði slagþola og vísindamanna um allan heim auðveldað atburði sem leggja áherslu á fræðslu, prófanir og frumkvæði til að bæta meðferð og draga úr skaðlegum áhrifum heilablóðfalls um allan heim. Hér á síðum Slagorðs hefur á liðnum árum sérstaklega verið fjallað um átak sem gert var hér á landi til að bæta móttöku slagþola og stytta þann tíma sem líður frá komu sjúklings til aðgerðar. (Door to Needle Time).

Sums staðar eru hjartasjúkdómar og hjartaslag undir sama hatti og heilaslag hjá félögum sem annast forvarnir gegn slagi.

Árið 2006 var stofnað til þessa árlega dags, The World Stroke Day 29. október ár hvert, af Alþjóðlegu heilablóðfallssamtökunum (WSO) er lýsti heilablóðfalli sem neyðarástandi fyrir lýðheilsu árið 2010. Alþjóðlega heilablóðfallsdeginum er ætlað að minna á þennan vanda hvert einasta ár og þar með halda vakandi aðgerðum til forvarna og að bæta aðstöðu til lækninga.



HEILAHEILL hefur árlega vakið athygli á þessum degi, m.a. opnaði heilbrigðisráðherra Svandís Svavarsdóttir málstofu félagsins 2019 í Norræna húsinu, þar sem læknarnir Hjalti Már Þórisson, yfirlæknir inngripsröntgen og æðaþræðinga á LSH, Stefán Yngvason, yfirlæknir Grensásdeildar og Valgerður Sverrisdóttir, fv. alþm. og ráðherra, tóku til máls.

Í ár verður þetta óhjákvæmilega með öðru sniði, jafnt hér á landi sem annars staðar vegna Covid-19, sem herjar miskunnarlaust á heimsbyggðina, en reynt verður að vekja athygli á sjúkdómnum með öðrum hætti.

Þórunn Hanna Halldórsdóttir.

Þórunn Hanna Halldórsdóttir, talmeinafræðingur

Norrænt samstarf um málstol (NAR)

Heilaheill er í norrænu samstarfi um málstol sem kallast NAR. Þar eru félög frá Noregi, Danmörku, Svíþjóð, Finnlandi, Færeyjum og Íslandi. Félögin vinna saman að segja frá málstoli og erfiðleikum sem því fylgja.

NAR var stofnað 1994 en Ísland byrjaði 2012. Fundirnir eru 1-2 sinnum á ári. Núna er hist á fundi í gegnum tölvu. NAR hefur búið til bæklinga og spjöld með upplýsingum um málstol. Þau hafa líka sent bréf til stjórnvalda.

NAR hélt fund 23. september. Þá mættu allir nema fulltrúar Færeyja. Þórunn Hanna Halldórsdóttir talmeinafræðingur, Baldur Kristjánsson stjórnarmaður og Þórir Steingrímsson formaður Heilaheilla tóku þátt í fundinum. Finnar sögðu frá teiknimynd um áskoranir sem fólk með málstol fyndi fyrir þegar þau nota vefsíður fyrirtækja og þjónustuaðila. Teiknimyndin kemur út í október. Hún kemur á Facebook og kannski líka Twitter.

Heilaheill mun stjórna NAR árin 2020-2022. Við þurfum að ákveða hvaða verkefni við ætlum að vinna að næst. Hægt er að búa til fræðsluefni fyrir samfélagsmiðla eða tala um hvernig COVID-19 hefur áhrif á fólk með málstol eða búa til vefsíðu með upplýsingum um málstol.

Næsti fundur NAR verður í júní 2021. Þá verður líka haldin norræn ráðstefna um málstol. Heilaheill vill virkja fólk sem hefur áhuga á málstoli til að vinna með okkur. Einnig viljum við vekja athygli á hvernig fólk með málstol hefur það á Íslandi.

Fólk með málstol getur verið einangrað og einmana. Það þarf að auka úrval af vinnu og námskeiðum fyrir fólk með málstol. Einnig þarf meiri fræðslu og líka tækifæri til að hittast og tala saman.

Á slagdeginum 29. október ætlum við að hafa fræðslu um málstol. Vonandi getum við haft fund. Ef það er ekki hægt út af COVID, þá höfum við tölvufund. Fylgist með á Facebook og hjá Heilaheill.

Ef þið viljið vita meira eða taka þátt í starfi um málstol, hafið sambandi við Þórunni Hönnu Halldórsdóttur, thorunnh@reykjalundur.is.

Frá fjarfundinum 23. sept. s.l. Þórunn Hanna Halldórsdóttir í miðið, Baldur Kristjánsson efst t.h. og Þórir Steingrímsson, sem tók myndina, neðst t.h.

Arne Hagen, formaður Norsk Forening for Slagrammede og stofnandi SAFE og Þórir Steingrímsson, formaður Heilaheilla.

Við verðum að trúa á eigin getu

Viðtal við Þóri Steingrímsson formann Heilaheilla

Hvenær tókst þú við formennsku í Heilaheillum og hver var aðdragandinn að því?

Þegar voru komnir fjórir fimm mánuðir frá áfallinu í júlí 2004 og ég búinn að vera tvo-þrjá mánuði í endurhæfingu á Grensásdeildinni hafði samband við mig Þórunn Sæunn Úlfsdóttir, sem var þá formaður Félags íslenskra heilablóðfallssjúklinga, eins og það hét þá, og spurði mig hvort ég væri til í að koma í félagið. Ég sagði henni að ég væri ekki tilbúinn að koma í það félag. Það mætti alveg eins kalla það Félag heilalausra. Mér líkaði ekki nafnið.

„Komdu þá í félagið og í stjórnina og breyttu nafninu," sagði Þórunn

Það varð úr að ég gekk í félagið árið 2005 og lagði fram tillögu sem almennur félagsmaður um að breyta nafninu í Heilaheill. Tillagan var rædd og ákveðið að leggja hana fyrir aðalfund 2006. Þar var þetta samþykkt og þá féllst ég á að bjóða mig fram til setu í stjórninni en fyrir áeggjan Guðrúnar varð það að formannsframboði, þar sem ég náði kosningu. Aðdragandinn varð sem sé þessi og ekki ýkja langur.

Þá voru um það bil sextíu manns í félaginu en nú eru félagar fimm hundruð og þrjátíu.

Þórunn Sæunn Úlfsdóttir

Hvað er eftirminnilegast frá þessu starfi?

Fyrst og fremst það að vekja athygli á heilablóðfallinu sem slíku og kynna það. Það er svo margbreytilegt. Slag er eins mismunandi og mennirnir eru margir. Það er svo óskaplega mismunandi hvernig menn lenda í þessu og hvernig þeir verða úti á eftir og engin tvö tilfelli eins. Það er ekki hægt að gefa eina allsherjarráðleggingu nema um það eina sem er sameiginlegt, að það er hægt að endurhæfa sig. Mikilvægast er að missa ekki móðinn. Menn þurfa að sýna sjálfum sér og öðrum að það er hægt að gera ýmislegt þó maður geti ekki allt. Best er að horfa á það sem maður kunni og stefna að því að vinna það til baka. Hafirðu t.d. synt áður þá áttu að reyna það sem þér er unnt til þess að ná fyrstu sundtökunum. Takist þér það ekki þá ertu þó búinn að reyna þitt besta og þér líður betur með það og getur snúið þér að öðru. Það er nánast vonlaust að ætla að kenna fólki eitthvað sem það þekkti ekki fyrir. Best er að einblína á það sem þú áttir fyrir og endurheimta það af því sem þér er unnt. Mér reyndist best að hafa þennan háttinn á. Ég átti ýmsa færni fyrir áfallið og ég náði að vinna margt til baka allt að 90-95%. Annað gekk síður og þá var að sætta sig við það.

Þetta hef ég verið að segja fólki allan þann tíma sem ég hef verið í formennsku hjá Heilaheill, að skoða fyrri færni sína og sækja það sem því er fært af því. Og ekki síst: Að trúa því sjálft að það geti gert þetta. Það hafa margir hringt í mig og þakkað mér fyrir og sagt mér að það hafi náð lengra en það hafði áður haldið mögulegt. Hugsunin verður að vera sú að það er maður sjálfur sem annast endurhæfinguna. Aðrir geta lagt manni ráð en vinnan verður alltaf manns eigin og árangurinn ræðst að hluta af því hversu mikið maður leggur sig fram.

Á Íslandi fá einn til tveir heilablóðfall á dag. Nýjar aðferðir hafa verið þróaðar og virka til skaðaminnkunar en hver einstaklingur getur líka aukið líkur á bata með því að vera virkur í endurhæfingunni. Reyna að forðast vonleysi. Heilaþreyta fylgir alltaf heilablóðfalli og veldur því að batteríin hreinlega tæmast. Þetta getur valdið örmögnun og depurð. Fólk á afar erfitt með að skilja þetta og sætta sig við það, en þetta er óhjákvæmilegur fylgifiskur heilablóðfalls, hvort það er stórt eða lítið, a.m.k. um tíma. Það er nauðsynlegt að hvílast. Það er hægt að vinna sig upp, en það er mjög undir hverjum og einum komið hvernig það tekst.

Hver hefur verið þróunin á þátttöku í erlendu starfi systursamtaka Heilaheilla? Heldurðu að Ísland geti haft áhrif í slíkt samstarfi til jafns við stærri þjóðir?

Það var svolítið sérstakt hvernig það hófst. Það var árið 2009 að við Ingólfur heitinn Margeirsson vorum að æsa hvor annan upp í að reyna að efna til einhvers konar erlends samstarfs. Við fengum ýmsar upplýsingar frá dönskum samtökum sem heita Hjernesagen, er félag slagþola í Danmörku, og spannar afar vítt svið yfir slagið, bæði sjúkdóminn og allar mögulegar afleiðingar. E.t.v. ekki ósvipað skipulagi Öryrkjabandalagsins hérna. En þeir tilkynntu okkur til Stroke Alliance (SAFE) í Evrópu. Þeir sendu okkur svo boð að koma út til að kynna okkur starfið hjá þeim og við fórum tveir út árið 2010. Okkur leist frekar vel á þetta og sóttum um inngöngu.

SAFE er eins konar regnhlífasamtök sjúklingasamtaka í Evrópu. Það eru fjörutíu og sjö ríki í Evrópu og þau eru öll velkomin til SAFE. Þegar við fórum þarna inn árið 2011 voru átta eða níu félög með fulla aðild, en þau eru núna orðin 32. Ísland er eitt þessara ríkja sem hefur fullgilda aðild að SAFE. Til þess að verða fullgildur aðili þurfa áherslur félaganna og ríkisstjórna landa þeirra að ríma við þær áherslur sem SAFE hefur sett í starfi sínu og er í samræmi við þau gildi sem eru ríkjandi innan Evrópusamstarfsins. Ég fer ekki frekar út í þá sálma hér, því til þess þyrfti ítarlegri skýringu.

Evrópusambandið rekur svo annað batterí sem er fyrst og fremst samtök fagaðila, European Stroke Association. Það eru nokkrir íslenskir læknar sem eru félagsmenn í þeim samtökum. Þetta er sitt hvort batteríið en ýmis samvinna þarna á milli.

(Ath. Norrænt samstarf, AFASI, þarf ekki að bæta smávegis við hérna?)

„Að láta slag standa." Heilaheill fékk styrk til að kynna starf samtakanna og ferðaðist vítt um landið í því skyni á síðasta ári. Hefur þetta haft áhrif meðal almennings og aukið þekkingu fólks á aðstöðu slagþola og almennum viðbrögðum?

Í mars 2015 flutti Heilaheill að Sigtúni 42, þar sem Öryrkjabandalagið er til húsa. Þar er ágæt aðstaða til fundarhalda.

Heilaappið getur bjargað lífi

Við hjá Heilaheill höfum verið að vinna að því við heilbrigðisyfirvöld hér og heilbrigðisstéttirnar að þau sameiginlega taki boltann, ef svo mætti segja, hvað varðar Evrópusamstarf varðandi heilablóðfallið og við höfum fengið ágæt viðbrögð við því. Við höfum spurt þau hvað við gætum helst lagt af mörkum í þessu skyni og það er sameiginleg skoðun heilbrigðisyfirvalda og lækna að Heilaheill geri best í því að vekja athygli almennings á fyrstu einkennum heilablóðfalls og kynna fyrstu viðbrögð við því. Með því sinni Heilaheill best hlutverki sínu sem sjúklingafélag, en heilbrigðisstarfsfólk og opinberir aðilar muni aftur á móti sinna vísindahliðinni. Það er í gangi stöðugt samtal og mjög gott samstarf þarna á milli, bæði við ráðuneyti og spítalann.

Við reynum að fá fólk til þess að þekkja fyrstu einkenni, þ.e. aðaleinkenni slags. Það eru sjóntruflanir, skyntap, lömun útlima, andlitslömun og fleira. Þó að aðrir þættir komi oft við sögu þá höfum notað orðið **slag** til að ná til almennings og við fengum góðan styrk frá heilbrigðisráðuneytinu á síðasta ári til þess að ferðast um landið og kenna fólki að þekkja fyrstu einkenni. Við nefndum þetta átak: *„Látum slag standa."* Undir þeim merkjum fórum við vítt um landið á síðasta ári og fengum yfirleitt mjög góðar viðtökur og aðsókn á fræðslufundi okkar.

Við höfum lagt áherslu á að fólk taki þessi einkenni mjög alvarlega ef þau koma fram og hika ekki við að hringja í 112 ef grunur er um slag. Það er miklu betra að fá úrskurð um að allt sé í lagi heldur en að þurfa að búa við skaðann sem getur orðið af því að bíða of lengi. Ekki byrja á því að hringja út og suður og spyrja frænkur eða kunningja hvort þau gætu kannast við eitthvað af þessu. Frekar að hringja strax eftir sjúkrabíl. Undir þetta taka allir fagaðilar. Eða eins og einn hjúkrunarfræðingurinn sagði: Það er allt í lagi að ekkert sé að, þá erum við glöð. En við viljum heldur fá að sjá þig."

Nú var útbúið app í símann, Heilaappið, fyrir nokkrum árum. Er notkun þess orðin almenn? Hefur það staðist væntingar?

Heilaappið er frekar einfalt, fljótlegt að ná því í símann og það gerir hvort tveggja, veitir fræðslu og getur verið nauðsynlegt hjálpartæki. Á skjánum birtast stafirnir S L A G og undir hverju og einum bókstaf eru lýsingar á fyrstu einkennum slags. Ef grunur er um heilablóðfall getur appið tengt notandann beint við 112. Fólk er í vaxandi mæli með öpp sem tengjast heilbrigði og heilsu og þetta er ágæt viðbót við þau og getur auðveldað greiningu á fyrstu einkennum slags og fólki að vera meira vakandi fyrir sjálfu sér og eigin heilsu.

Laugardagsfundir Heilaheilla með fræðslu og fyrirlestrum hafa verið vinsælir. Er eitthvað sem kemur í stað þeirra nú þegar Covid 19 ruglar flestum plönum?

Laugardagsfundirnir eru fastir liðir hjá okkur og hafa verið lengi. Fundur er fyrsta laugardag í mánuði hér í Reykjavík klukkan 11:00 og annan miðvikudag hvers mánaðar á Akureyri, klukkan 18:00, klukkan sex síðdegis. Þetta eru kaffifundir með fræðslu og skemmtiefni í bland. Fagaðilar, læknar og heilbrigðisstarfsfólk á flestum sviðum sem okkur varða hafa komið á fundina okkar með fræðslu. Fjölmargir þekktir listamenn hafa komið fram og allir gefið vinnu sína. Ég gæti trúað að tala þeirra listamanna sem þannig hafa lagt okkur lið færi að nálgast eitt hundrað. Fyrir það er ég afar þakkátur. Þessir fundir hafa verið vinsælir og fastir punktar í starfinu þannig að fólk getur gengið að þeim vísum. Það er alltaf opið hús á þessum tímum og allir eru velkomnir. Covid 19 faraldurinn hefur að vísu breytt þessu nokkuð, þar sem við getum ekki safnast saman eins og fyrr, en það er alltaf opið hjá okkur samt sem áður. Þar að auki höfum við um nokkurt skeið, eða frá árinu 2013 streymt þessum fundum og efni þeirra, svo það er alltaf hægt að nálgast efni þeirra á YouTube og Facebook. Þar er að finna mörg merkileg erindi og ég sá nýlega að yfir þúsund manns hafa sótt þessa fyrirlestra á netinu og Háskóli Íslands hefur notað einhverja þeirra í kennslu.

Pétur Bjarnason skráði.

Lykill fjármögnun
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
EFLING STÉTTARFÉLAG

Súsanna Ástvaldsdóttir yfirlæknir

Heilablóðfall á landsbyggðinni

Sjúkrahúsið á Ísafirði er hér til vinstri á myndinni en hægra megin er hjúkrunarheimilið Eyri. Yfir Eyri sést Gamla sjúkrahúsið (með grænu þaki) sem teiknað var af Guðjóni Samúelssyni og er nú safnahús.

Súsanna Björg Ástvaldsdóttir

Á hverju ári greinast um það bil 600 einstaklingar með heilablóðfall á Íslandi. Heilablóðfall er algengara meðal karlmanna, en flestir sem greinast eru á aldursbilinu sextíu ára og eldri. Það sem skiptir mestu máli þegar einstaklingur fær heilablóðfall er að veita meðferð sem allra fyrst. Það er því mikilvægt að sem flestir þekki einkenni heilablóðfalls svo hægt sé að veita einstaklingi bráðameðferð sem getur verið lífsbjargandi og dregið verulega úr fötlun.

Algengasta ástæða heilablóðsfalls er blóðtappi í æðakerfi heilans. Bráðameðferð við blóðtappa í heila snýst um að fjarlægja eða eyða blóðtappanum. Til að eyða blóðtappa er hægt að gefa lyf í æð sem leysir tappann upp, slík meðferð kallast segaleysandi meðferð. Ef blóðtappi reynist stór þá getur þurft að fjarlægja hann með því að þræða æðakerfið en slík meðferð kallast segabrottnám. Bráðameðferð er háð tíma hvort sem tappi er leystur upp eða fjarlægður. Það skiptir því höfuðmáli að þekkja einkenni heilablóðfalls svo hægt sé að leita til læknis sem fyrst.

Einkenni heilablóðfalls eru í meginatriðum eftirfarandi:

1. Máttminnkun í andliti.
2. Taltruflanir.
3. Máttminnkun í útlimum, handleggjum eða fótleggjum.

Meðferð við heilablóðfalli er ávallt í framþróun þar sem áherslan er ekki eingöngu á að þróa betri lyf heldur einnig að stytta viðbragðstíma. Með hverri mínútu sem líður getur stærri hluti heilans orðið fyrir óafturkræfum skaða. Fyrir nokkrum árum var sett í gang mjög metnaðarfullt verkefni á Landspítalanum þar sem viðbragðstíminn var styttur um allt að 30 til 40 mínútur en sá tími getur skipt

Heilbrigðisstofnun Vestfjarða hefur notið góðs af stuðningi félagasamtaka til stofnunarinnar. Hér veitir Gylfi Ólafsson móttöku ómtæki sem kvenfélagið Sunna í Ísafjarðardjúpi safnaði fyrir og afhenti árið 2018, en tækið kostaði yfir 10 milljónir króna. Álfhildur Jónsdóttir formaður Sunnu afhenti tækið.

sköpum. Samhliða því verkefni þróuðu heilbrigðisstofnanir á landsbyggðinni sína eigin verkferla til að stytta viðbragðstíma. Þar með er hægt að tryggja að til staðar séu skýrir sérsniðnir verkferlar sem heilbrigðisstarfsfólk er vel þjálfað í að fylgja þegar sjúklingur kemur inn á heilbrigðisstofnun með heilablóðfall.

Á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða er verkferill virkjaður þegar útkall berst um yfirvofandi komu sjúklings með einkenni heilablóðsfalls. Þá er heilablóðsfallsteymi kallað inn í hús til að undirbúa komu sjúklings til að tryggja að sjúklingur fái viðeigandi meðferð sem fyrst. Í því teymi eru skurðhjúkrunarfræðingur, hjúkrunarfræðingur af deild, geislafræðingur, vakthafandi læknir á deild og lífeindafræðingur. Þegar sjúklingur kemur inn í hús er hann færður inn í myndgreiningarherbergi þar sem teymið þarf að staðfesta greininguna og umfang heilablóðfallsins. Ef sjúklingurinn hefur leitað aðstoðar innan tímamarka eða 4,5 klst. þá er hægt að veita honum segaleysandi meðferð. Eftir það getur reynst þörf á því að koma sjúklingnum í viðameiri meðferð eins og segabrottnám á Landspítalanum. Ef það eru klár merki um stórt heilablóðfall skiptir þekking fyrstu viðbragðsaðila á verkferlum máli þar sem sjúkraflug þarf að kalla út sem fyrst, jafnvel áður en sjúklingur er fluttur á heilbrigðisstofnun í héraði.

Það er því mikilvægt að almenningur sé virkjaður svo hann þekki helstu einkenni heilablóðfalls en það er fyrsta skrefið í því að setja ferlið af stað. Á landsbyggðinni skiptir þetta sérstaklega miklu máli þar sem tíminn sem líður frá því að heilablóðfall greinist og þar til sjúklingur kemst í meðferð á næstu heilbrigðisstofnun eða viðameiri meðferð á Landspítalanum getur verið nokkuð

AZ Medica.
STÁLKRÓKUR
TAXI
HREYFILL
5 88 55 22

Nýlega var haldið námskeið fyrir vettvangsliða, sem eru sjálfboðaliðar sem brúa bilið frá fyrsta viðbragði og skyndihjálp þar til frekari hjálp berst á svæðið.

lengri en ef sjúklingur greinist á höfuðborgarsvæðinu. Það er hlutverk heilbrigðisstofnana á landsbyggðinni að tryggja að íbúar landsbyggðarinnar njóti sambærilegrar

heilbrigðisþjónustu á öllu landinu. Skýrir verkferlar og vel þjálfaðir viðbragðsaðilar og vel þjálfað heilbrigðisstarfsfólk er viðleitni í að tryggja rétt íbúa landsbyggðarinnar að búa við öryggi og gott heilbrigðiskerfi.

Það er reynsla okkar á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða að ofangreind atriði: Skýrir verkferlar og vel þjálfað heilbrigðisstarfsfólk hafi reynst okkur vel í að stytta viðbragðstíma og þar með tryggja betri meðferð við heilablóðfalli. Það er áhrifamikil lífsreynsla fyrir heilbrigðisstarfsmenn að sjá sjúkling ganga út af stofnuninni eftir árangursríka meðferð við heilablóðfalli sem hefði hæglega geta leitt til fötlunar eða dauða.

Súsanna Björg Ástvaldsdóttir er yfirlæknir á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða.

SPEKTRA

Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi

Fjölskyldan. Gunnar Davíð og Guðrún með börnin. F.v. Gunnar Darri, Steinunn Erla og Guðmundur Nói. (Mynd, Lea Hrund).

„Það var ást við fyrstu sýn“

Pétur Bjarnason spjallar við Guðrúnu Jónsdóttur heimilislækni

Á öðrum stað í blaðinu er áhrifamikil frásögn Guðrúnar Jónsdóttur heimilislæknis af því hvernig heilablæðing umturnaði lífi hennar og fjölskyldunnar á örskotsstundu og hvernig þau hafa tekist á við þessar breyttu og erfiðu aðstæður.
Frásögn Guðrúnar er ítarleg og áhrifamikil og engu við hana að bæta. Hins vegar leikur okkur hjá *Slagorði* forvitni á að vita meira um Guðrúnu og bakgrunn hennar og því lagði undirritaður leið sína í Mosfellsbæ og hitti Guðrúnu og Gunnar eiginmann hennar á fallegu heimili þeirra. Lagðar voru nokkrar spurningar fyrir Guðrúnu, sem hún svaraði greiðlega.

Ég byrja á því að forvitnast um upprunann. Hvaðan kemurðu Guðrún?

„Ég ólst upp í Laugarnesi og gekk í Laugarnesskóla. Foreldrar mínir eru harðduglegt verkafólk og ég er elst fjögurra systkina. Fjölskyldan flutti svo upp í Mosfellssveit árið 1991. Þar fór ég í Gaggó Mos. Eftir Gaggó fór ég í MR. Að loknu fyrsta ári í MR fór ég sem skiptinemi til Bandaríkjanna, Kaliforníu, 1995-96. Kom síðan heim aftur í MR og varð stúdent af náttúrufræðibraut vorið 1999. Sumarið 1997 fór ég til Noregs og vann þar á hóteli.

Ég vann alltaf með skólanum. Til dæmis vann ég í Granda, Nóatúni og var með kennslu í spinning í World Class. Alltaf af og til vann ég líka í Dónald, sjoppunni sem pabbi og mamma áttu.

Ég hitti eiginmanninn minn, Gunnar Davíð Gunnarsson, á Sálarballi í Ingólfskaffi á gamlárskvöld 1997. Það var ást við fyrstu sýn. Hann bauð mér í bíó, á nýársdag á frumsýningu á Titanic og síðan höfum við verið saman eftir það í blíðu og stríðu, bókstaflega talað. Við giftumst í Laugarneskirkju 19. maí 2007.“

Þú sagðist hafa tekið ákvörðun um læknisnám strax tíu ára. Áttu skýringar á því?

Ég var alltaf svo forvitin um sjúkdóma og líkamann utan og innan. Mér gekk alltaf vel í skóla. Ég var ekki að skoða neitt annað heldur en læknisfræði. Það kom ekkert annað til greina.

Haustið 1999 elti ég æskudraumurinn og hóf nám í læknisfræði, sem gekk mjög vel. Á þriðja árinu í læknisfræðinni fór ég í skiptinám í Danmörku sem var mjög góð reynsla fyrir mig.

Ég fékk lækningaleyfi 2007 frá HÍ. Við fjölskyldan fluttum til Svíþjóðar 2012, svo ég gæti klárað mitt sérnám erlendis. Útskrifast sem sérfræðingur í heimilis lækningum í Svíþjóð 2014. Upphaflega stóð ekki til að vera þar lengi en það urðu samt all mörg ár og hefði líklega verið lengri tími ef ekkert hefði komið upp á því þarna var mjög gott að vera.
Börnin okkar eru þrjú, Steinunn Erla, sem nú er 14 ára og var að fermast í byrjun september, Gunnar Darri 11 ára og Guðmundur Nói 9 ára. Þau eru öll í Lágafellsskóla hér í Mosfellsbæ.

Hvernig er að búa á Skáni? Eru íbúarnir enn með sína sérstöku mállýsku?

Það er mjög gott að búa í Skåne, eins og ég sagði áður, sérstaklega fyrir krakka. Við hjóluðum mikið, það var æðislegt að hjóla á ströndina, allt land í Skåne er svo slétt. Mér finnst Svíarnir vera rosalega kurteisir og eru alltaf að ræða málin í þaula, stundum of mikið. Við Íslendingar eru minna fyrir málalengingar en meira fyrir að klára málin. Það er heilmikill munur á þessu. Ég sakna vorsins í Svíþjóð, sem er einstaklega fallegt. Skánsk mállýska böggaði okkur ekkert, nema stundum var erfitt að skilja hvað eldra fólkið var að segja. Það fór mikið eftir því hvaðan það kom. Í hverfinu okkar varð ekkert vart við mállýskur og við vorum líklega heppin með það.

Börnin ykkar. Hefur þetta ekki reynt mikið á þau? Hlutur eiginmannsins í öllu þessu.

Krakkarnir mínir eru búin að vera rosalega dugleg í veikindunum og eftir að við fluttum til Íslands. Ég held að megi segja að þau séu í góðum málum núna. Við vorum með gott net vina og ættingja sem hélt þétt utan um

Ferming Steinunnar Erlu. Hún er þarna með foreldrum sínum á fermingardaginn heima á Íslandi.

krakkana í mestu veikindum mínum. Það besta var að láta krakkana halda áfram að fara í skólann, sinna sínum tómstundum og hitta vini sína. Stelpan okkar, hún fermdist einmitt núna í byrjun september. Yngri strákurinn minn fékk áfallastreituröskun því hann kom ásamt eldri bróður sínum að mömmu sinni meðvitundarlausri. Hann vaknaði oft með martröð, fékk ofsakvíða þegar hann sá sjúkrabíl og var alltaf að leita að mömmu sinni og spyrja hvort allt væri ekki í örugglega í lagi. Það gekk betur með þann eldri, því þeir eru svo ólíkir.

Það sem bjargaði krökkunum var ást og umhyggja, gott spjall, samvera og mikið knús. Já, maðurinn minn, hann Gunnar. Þetta var mikið áfall fyrir Gunna. Hann hefur

Ströndin í Åhus. Guðmundur Nói að þurrka sér eftir sjóbað.

staðið sig sem sönn hetja. Kletturinn minn. Hann talaði fyrir mig í 2 ár í Svíþjóð af því að sænskan mín var horfin.

Það væri gaman að heyra meira af fjölskyldunni þinni, samverustundir, áhugamál.

Áhugamál okkar eru einkum útivist, hreyfing og garðrækt.

Við fjölskyldan förum oft saman í fjallgöngur og við hjónin förum líka reglulega í göngutúra á kvöldin. Ég fer þrisvar sinnum í viku í ræktina í World Class hér í Mosó og á hverjum sunnudagsmorgni fer ég og geng á Esjuna mína. Systir mín sem er mikill hlaupagarpur og smitaði mig af þessu sporti.

Í Svíþjóð áttum við stórt gróðurhús þar sem ég ræktaði mikið af ávöxtum og grænmeti svo sem fíkjur, vínber, tómata, agúrkur og chili. Við vorum líka með eplatré, kirsuberjatré, perutré og hindberjaplöntur í garðinum sem ég hafði mjög gaman af að hugsa um.
En þetta er nú það helsta sem ég vil segja núna. Verkefnið okkar er bara að rækta fjölskylduna okkar og mæta áskorunum í lífinu eins og þær bera að.
Við ætlum að takast á við þetta saman.

Lífið er stutt. Njótum þess á meðan við getum.

SAFE á fjarfundi vegna Covid 19

HEILAHELL gerðist aðili að SAFE (Stroke Alliance For Europe) Evrópusamtökum heilablóðfallssjúklinga árið 2012. Árlega hafa fulltrúar félagsins farið á ráðstefnur og aðalfundi samtakanna til að geta borið sig saman við önnur lönd. Þórir Steingrímsson, formaður Heilaheilla og Kolbrún Stefánsdóttir, stjórnarmaður Heilaheilla, sátu m.a. í stjórn þessara öflugu samtaka árin 2014-2017.

SAFE hefur stækkað frá því að vera átta félög við stofnun 2004 í það að vera þrjátíu og fimm nú 16 árum síðar. Í ár héldu samtökin fjarfund 23. júní s.l. þar sem 33 fulltrúar ræddu stöðu samtakanna undir áhrifum heimsfaraldursins COVID-19. Ljóst er að staða samtakanna er mun erfiðari í ár og kemur til með að taka miklum breytingum a.m.k. á næstu tveim árum, þar sem starfsemi aðildarfélaganna í hverju landi fyrir sig lagðist nær niður í þeirri mynd sem var vegna Covid-19.

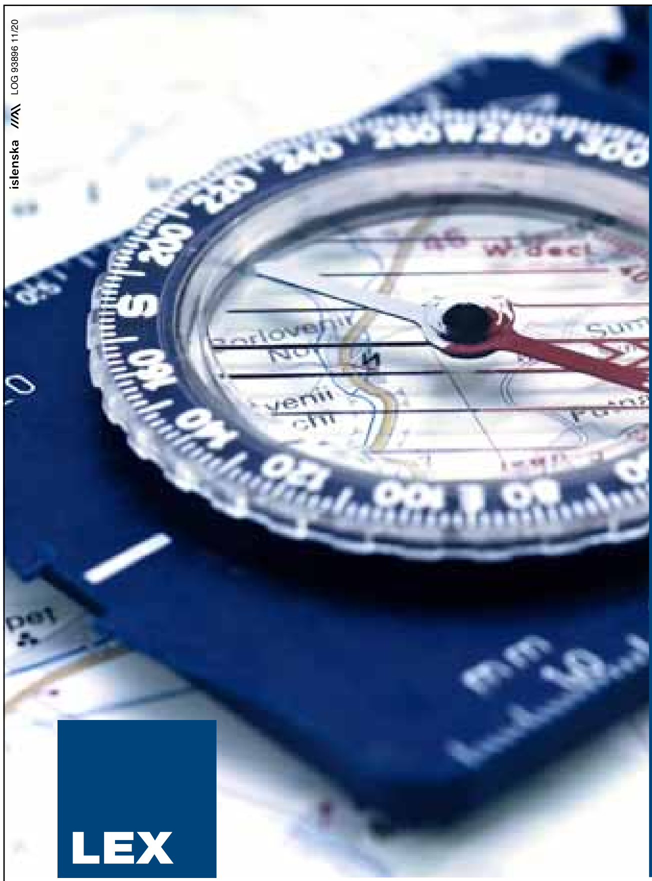
Ekki verður séð að það verði mikið um ráðstefnur á þessu ári, starfslið samtakanna var sent heim og hlutirnir látnir ganga áfram með fjarfundum. Formaður HEILAHEILLA, sat fjarfundinn núna, sem byggðist upp á ráðstefnu með öðrum samtökum og aðalfundi. Að mati hans stendur Ísland framarlega í forvörnum, meðhöndlun (door-to-needle) og endurhæfingu heilablóðssjúklinga í heimsfaraldrinum. Ljóst er að heilbrigðiskerfi margra Evrópulanda eru í mun meiri vanda en það íslenska.

Stjórn HEILAHEILLA ætlar ekki að láta deigan síga og hefja fundarhöld aftur í haust skv. venju, – ef Covid-19 leyfir.

ÍSTAK 50 ÁRA

KFC

LímtréVírnet



íslenska LOG 93886 11/20

FRAMTÍÐIN ER ÓKANNAÐ SVÆÐI

Við vísum veginn

LEX

LÖGMANNSSTOFA

Borgartúni 26
105 Reykjavík
Fax 590 2606

Austurvegi 6
800 Selfossi

Sími 590 2600
lex@lex.is
www.lex.is

Stöndum saman Vestfirðir

Söfnunarátak 2020.

Við höfum nú, loksins, afhent öll tækin sem keypt voru fyrir síðustu söfnun en sú söfnun fór fram úr okkar allra björtustu vonum. Það sem keypt hefur verið fyrir söfnunarféð er eftirfarandi:

4 stk súrefnissíur
2 stk BiPap ytri öndunarvélar
1 stk hágæða svæfingavél
1 stk greiningartæki fyrir blóðrannsóknir

Þessi tæki kostuðu samtals um 20 milljónir og er það ykkur öllum að þakka að þetta varð að veruleika. Við stöndum saman, öll sem eitt og getum einfaldlega allt þegar við snúum saman bökum.

Steinunn G. Einarsdóttir, Tinna Hrund Hlynsdóttir og Hólmfríður Bóasdóttir stofnuðu hópinn **Stöndum saman Vestfirðir**, árið 2018 en safnað hefur verið vegum hópsins fyrir mörgum nauðsynlegum tækjum fyrir heilbrigðisþjónustu á Vestfjörðum.

Hér má sjá þegar svæfingavélin var formlega afhent Hvest og hún Sara svæfingahjúkrunarfræingur sem er með meirapróf á slíkar vélar tók á móti vélinni.

Heilaheill þakkar stuðninginn

Reykjavík
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
ARGOS ehf-Arkitektastofa
Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2
B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 16
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bandalag háskólamanna, Borgartún 6
Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
Bati - sjúkraþjálfun ehf, Kringlunni 7
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílamiðstöðin ehf, Þórðarhöfða 4
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bólstursmiðjan slf, Síðumúla 33
Bón Fús, Súðarvogi 32
Brim hf, Norðurgarði 1
BSR ehf, Skógarhlíð 18
BSRB, Grettisgötu 89
Curvy.is - tískuverslun, Fellsmúla 26
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Draupnir lögmannsþjónusta ehf, Laugavegi 182
Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fjallakofinn útivistarverslun, Kringlunni 7
Fylgifiskar ehf, Borgartúni 26
G S Export ehf, Fiskislóð 83
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heildverslunin Echo ehf, Skútuvogi 10d
Heimili ehf-fasteignasala, Grensásvegi 3
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá GuðjónÓ ehf, Þverholti 13
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hringsjá, náms- og starfsendurhæfing, Hátúni 10d
Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvegi 93
Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Innigarðar ehf, Hraunbær 117
Ísey Skyrbar
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 6
Kaffifélagið, Skólavörðustíg 10
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kone ehf, Lynghálsi 5
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
LOG lögmannsstofa sf, Kringlunni 7
Lýsi hf, Fiskislóð 5-9
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl, Sigtún 42
Lögheimili eignamiðlun ehf, Vínlandsleið 14
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
NORDIK lögfræðiþjónusta, Skólavörðustíg 24
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Nýja bílahöllin ehf, Eirhöfða 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Nýtt Skil slf, Grensásvegi 50
Orka ehf, Stórhöfða 37
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafsól ehf, Síðumúla 34
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Reki ehf, Höfðabakka 9
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
RK Pípulagnir ehf, Lambhagavegi 9
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
S4S ehf, Guðríðarstíg 6
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e

matís
MÚLALUNDUR
FASTUS
Veit á vandaða lausn

Sálfræðiþjónusta Wilhelm Norðfjörð ehf, Klapparstíg 25-27
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Sjávarsýn ehf, Ægisíðu 78
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
Stilling ehf, Kletthálsi 5
Stjá, sjúkraþjálfun, Hátúni 12
Stratus ehf
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
The Coocoo's Nest, Grandagarði 23
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
Varmi ehf, Laugavegi 168
Vesturröst-Sérverslun veiðimanna, Laugavegi 178
Vélar ehf, Vatnagörðum 16
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
VOOT Beita, Skarfagörðum 4
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Wiium ehf, Vesturfold 34
Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ

Kópavogur

Arnardalur sf, Þingholsbraut 58
Arnarljós, Digranesheiði 45
Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílamálunin Varmi ehf, Auðbrekku 14
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Byggðaþjónustan bókhald og ráðgjöf, Auðbrekku 22
Ferli ehf, Hlíðasmára 8
goddi.is, Auðbrekku 19
Gróðrarstöðin Storð ehf, Dalvegi 30
Habitat á Íslandi ehf, Skógarlind 2
Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
Hamraborg ehf, Lundi 92
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Hjartavernd, Holtasmára 1
Inmarsat Solutions ehf, Hlíðasmára 10
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
Lín design, Smáratorgi
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Málarameistarar ehf, Sunnusmára 21
N1 hf, Dalvegi 10-14
Prófíll tannrétting slf, Hlíðasmára 17
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
S.Þ. verktakar ehf, Álmakór 10
Sport Company ehf, Bæjarlind 14-16
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Tinna ehf heildsala, Nýbýlavegi 30
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurhvarfi 2

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
Fjallatindar ehf, Þernunesi 10
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Hagráð ehf, Hofslundi 8
Hannes Arnórsson ehf, Móaflöt 41
Járnsmiðja Óðins, Smiðsbúð 6
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Rafvirkinn ehf, Hagaflöt 5
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
Scanmar á Íslandi ehf, Miðhrauni 13
Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Kæling ehf, Stapahrauni 6
Loftur Bjarni Gíslason, Drekavöllum 45
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
RB rúm
Rennilist, Eyrartröð 8
Saltkaup hf, Cuxhavengötu 1
Sam-eining ehf, Hörgsholti 27
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
Strendingur ehf, Fjarðargötu 13 -15
Suðulist ehf, Lónsbraut 2
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210, Fitjabraut 4
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Húsagerðin hf, trésmiðja, Iðavellir 14a
Maron ehf, Kópubraut 22
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf, Baðsvöllum 7
Martak ehf, Hafnargötu 21
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Palóma Föt og skart ehf, Víkurbraut 62
Veiðafæraþjónustan ehf, Ægisgötu 3
Vísir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja, Hafnargötu 8
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður

Amp rafverktaki ehf, Iðngörðum 4
Suðurnesjabær, Sunnubraut 4

VR
112 EINN EINN TVEIR
.is
vodafone

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Garðagróður ehf, Reykjum II
Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Pétur ehf, Hlíðartúni 2
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6

Akranes
B.Ó.B. sf, vinnuvélar, Kalmannsvöllum 3
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Vélaleigan Þróttur, Ægisbraut 4

Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Skorradalshreppur
Trésmiðja Pálma ehf Hálsaskóg Skorradal

Stykkishólmur
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólastíg 15
Þ.B. Borg trésmiðja ehf, Silfurgötu 36

Grundarfjörður
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Litlalón ehf, Skipholti 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Hellissandur
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Smali ehf, Hafraholti 46

Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Suðureyri
Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Þingeyri
Brautin sf, Vallargötu 8
Grillir ehf, Vallargötu 2

Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30

Hvammstangi
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós
Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Léttitækni ehf, Efstubraut 2
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur
Dögun ehf, Hesteyri 1
Friðrik Jónsson ehf, Borgarröst 8
Steinull hf, Skarðseyri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður
Tunnan prentþjónusta ehf

Akureyri
Ásprent - Stíll hf, Glerárgötu 28
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Bílasala Akureyrar ehf, Freyjunesi 2
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Bútur ehf, Njarðarnesi 9
Finnur ehf, Óseyri 2
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Meðferðarheimilið Laugalandi
Múriðn ehf, Mýrartúni 4
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Polynorth ehf, Óseyri 4
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjómannafélag Eyjafjarðar, Skipagötu 14
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Trésmíðaverkst Trausta ehf, Jaðarsíðu 9
Trétak ehf, Klettaborg 13
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6

Grímsey
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf, Hátúni

Dalvík
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
Steypustöðin Dalvík ehf, Sandskeiði 27
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf- www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14

SYTRA ehf
vís
RAFVER
www.rafver.is

Þórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf, Hálsvegi 4

Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

Egilsstaðir
Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 8-10

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
Fjarðaveitingar ehf, Austurvegi 21

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðaþrif ehf, Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlíð 38
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9
Tandraberg ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Höfn í Hornafirði
Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Rósaberg ehf, Háhóli
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10
Ögmund ehf, Hafnarbraut 72

Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Eðalbyggingar ehf, Háheiði 3
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Málningarþjónustan ehf, Gagnheiði 47
Reykhóll ehf, Reykhóli
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Svavar Sveinsson, Kistuholti 13
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknaþjónustan.is, s: 482 3333, Reykjavík, Selfossi og Hellu
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Kotstrandarkirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus
Gljúfurbústaðir ehf, Gljúfri

Laugarvatn
Ásvélar ehf, Hrísholti 11

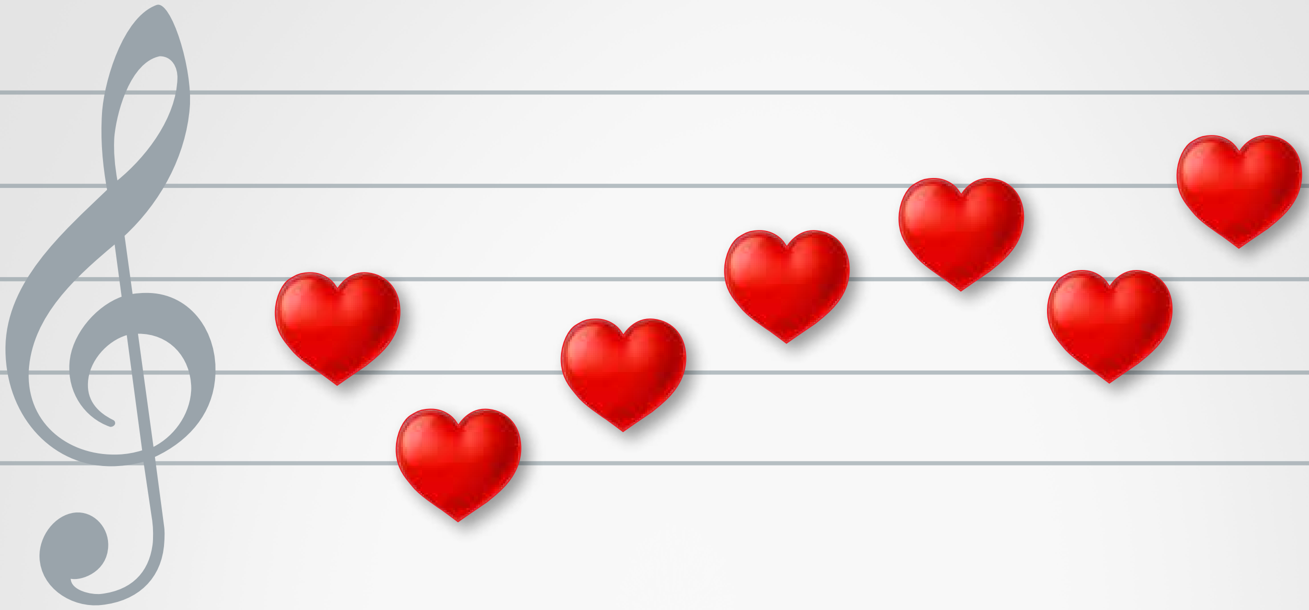
Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Íslenskt grænmeti ehf, Melum

Hella
Hestvit ehf, Árbakka
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Vík
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Vestmannaeyjar
Bergur VE44
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Garðavegi 15
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Ós ehf, Strandvegi 30
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

SJÓVÁ
ÞORBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík
REYKJALUNDUR
endurhæfing
REYKJANESBÆR
Í KRAFTI FJÖLBREYTILEIKANS
olís



Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýruþolnar töflur

Hjartamagnýl sýruþolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalicýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.**
Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva

Teva 028082