SLAGORÐ

Blað Heilaheilla - 1. tbl. 11. árg. 2024

Meðal efnis: Fast hetjur - Samstarfsverkefni Cerebrum

Viðtal: Sólveig Salvör Sigurðardóttir

Heilaheill

- ÁFALL ER EKKI ENDIRINN

EFNISYFIRLIT

4 **Heilaslag er neyðartilfelli**
Eins og lesendur Slagorðs þekkja er afar mikilvægt að fólk komist tafarlaust undir læknishendur þegar slag á sér stað því tímaramminn þar sem hægt er að veita árangursríka meðferð er knappur.

7 **Samstarfsverkefni Cerebrum og Heilaheilla haust 2024**
Þetta haustið er í fullum gangi samstarfsverkefni Heilaheilla og systurfélags þess í Tékklandi, Cerebrum. Cerebrum, sjúklingafélag fyrir fólk sem fengið hefur ákominn heilaskaða, hvort sem er í slysi, eftir heilaslag eða aðra sjúkdóma.

11 **Tökum til máls**
Málstol er algeng afleiðing heilaslags sem hefur mjög mikil áhrif á líf og lífsgæði þeirra sem við það glíma.

12 **Samstarf við félagasamtök í Tékklandi**
Á sumarmánuðum var haft samband við félagið um að taka á móti formanni góðgerðarfélagsins Cerebrum, *Nataša Randlová*, sem beitir sér fyrir talþjálfun í Tékklandi.

13 **Þetta er náttúrulega ekki bara líkamlegt áfall heldur gríðarlegt andlegt áfall**
Sólveig Salvör Sigurðardóttir fékk heilablóðfall 2006 og lamaðist vinstra megin í líkamanum. Hún leitaði óhefðbundinna lækninga í Bandaríkjunum.

16 **Kveikur fjallar um heilaslag**
Sjónvarpsþátturinn Kveikur gerði heilaslagi góð skil í þætti sem sýndur var í nóvember á síðsta ári en þar ræddu Jóhann Bjarni Kolbeinsson og Ingvar Haukur Guðmundsson við slagþola og sérfræðinga um stöðu málaflokksins i dag.

18 **Ráðstefna SAP-E í Lissabon**
Þau Björn Logi Þórarinsson lyf- og taugalæknir fyrir ESO á Íslandi og dr. Marianne Elisabeth Klinke forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga sóttu ráðstefnu SAP-E í Lissabon.

20 **Jólafundur Heilaheilla**
Fyrsti undirbúningsfundur SAP-E á Íslandi var haldinn á Landspítalanum 27. júní 2023. Fundinn sátu Dr. Marianne Elisabeth Klinke forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga.

21 **Öflugt samstarf við talmeinafræðinga**
Fyrsti laugardagsfundur vetrarins þann 7. september fjallaði um málstol og talmeinaþjónustu en á fundinn mættu Þóranna Hanna Halldórsdóttir aðjúkt við HÍ og teymisstjóri hjá Kjarki og dr. Helga Thors.

22 **Líf mitt í litlum bútum**
Bráðskemmtilegur félagsfundur Heilaheilla var haldinn á þrettándanum, laugardaginn 6. janúar þar sem Karl Ágúst Úlfsson, leikari sagði frá reynslu sinni af slagi.

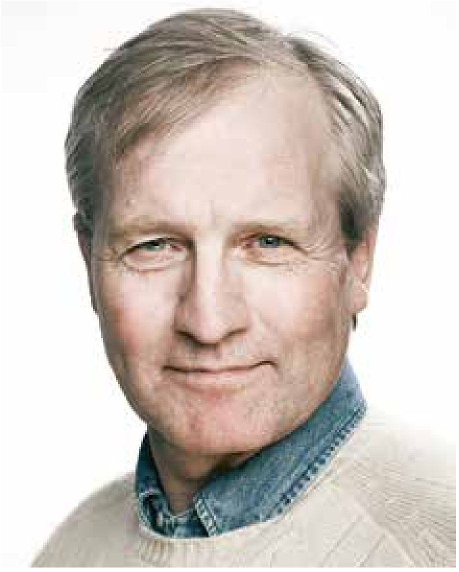
23 **Atvinnutengd endurhæfing**
Heilablóðfall er ofarlega á baugi hjá Írlendingum, að mati Leo Varadkar.

24 **Laugardagsfundir Heilaheilla**
Laugardagsfundir heilaheilla eru haldnir reglulega en þar gefst félagsmönnum kostur á að mæta í húsakynni félagsins í Mannréttingahúsi ÖBÍ, Sigtúni 43 í Reykjavík.

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

RG Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990

Útgefandi: Heilaheill - Sigtúni 42 - 108 Reykjavík - Sími 561 2200/8605585 - Heilaheill.is - heilaheill@heilaheill.is
Ritstjóri: Dagný Maggýjar - Prófarkalestur: Dagný Maggýjar - Umbrot: Burkni Aðalsteinsson Prentkaup.



Þórir Steingrímsson
Mynd: ÞS

Formannspistill

GULA SPJALDIÐ - EKKI BÍÐA ÞESS RAUÐA

Að koma í veg fyrir líkamlegan skaða með fræðslu, - jafnvel dauða, eru helstu markmið HEILAHEILLA.

Eitt af aðalverkefnum þess er að vekja athygli almennings á helstu einkennum heilablóðfalls, með útgáfu blaðs, bæklinga, heilaappi, viðtölum o.fl..

Helstu einkennin eru sjóntruflun; óvenjulegur svimi; lömun útlima; andlitslömun; glatað mál, - en geta þó verið fleiri og hver og einn verður að bregðast hratt og rétt við þegar þau gera vart við sig. Þó að einkennin minnki aðeins eða "gangi til baka" um stundarsakir, er viðkomandi umsvifalaust hvattur til að leita sér læknis. Þetta var gula spjaldið! En ef hann gerir það ekki, þá gæti dómarinn lyft rauða spjaldinu! Því fyrr sem bráðaliðar koma á vettvang, því meiri möguleikar á að skaðinn verði minni.

Hverskonar fötlun eftir heilaslag er ómælt tjón fyrir einstaklinginn, aðstandendur og samfélagið allt. Með þátttöku í evrópskum samtökum slagþola, Stroke Alliance For Europe (SAFE) og fagaðila í European Stroke Organisation (ESO), er félagið þátttakandi í sameiginlegu átaki Stroke Action Plan for Europe (SAPE), er gerðu samkomulag um átak gegn slaginu í álfunni og draga m.a. úr vexti þess um 10%. Félagið hefur lagt áherslu á að hér á landi sé mynduð marktæk landsáætlun gegn heilablóðfalli. Tveir á dag er tveimur of mikið! Að mati sérfræðinga fer heilablóðföllum fjölgandi, - þvert á aðra sjúkdóma. Eftir því sem velferðin er meiri, því meiri hætta á að einstaklingurinn skapi sér óþarfa áhættuþætti með hreyfingarleysi, óhóflegri neyslu í mataræði, neyslu ávana- og fíkniefna o.s.frv.. Markmið félagsins er að gæta hagsmuna slagþola og aðstandenda þeirra á landsvísu, með það að leiðarljósi að auðvelda samskipti milli einstaklingsins og heilbrigðisyfirvalda, hvar sem hann býr.

Árlega hefur félagið staðið fyrir alþjóðlegum slagdegi í október (World Stroke Day). Félagið hefur komið upp aðstöðu á þessum degi í verslunarmiðstöðvum, Kringlunni, Reykjavík og á Glerártorgi á Akureyri, þar sem læknar, hjúkrúnarfræðingar, sjúklingar og aðstandendur ræða við gesti og gangandi, veita þeim upplýsingar um lýðheilsu, næringu og vekja athygli á þeim sjúkdómum er leiða til slags. Hver og einn verður að vakta sjálfan sig og bíða ekki eftir rauða spjaldinu!!

Þórir Steingrímsson
Formaður Heilaheilla

STEMMA
BÓKHALDSSTOFA

Blikksmiðjan
VÍK

FAST HETJUR Á ÍSLANDI – ÁHRIFARÍK HERFERÐ GEGN HEILASLAGI

Heilaslag er neyðartilfelli

Eins og lesendur Slagorðs þekkja er afar mikilvægt að fólk komist tafarlaust undir læknishendur þegar slag á sér stað því tímaramminn þar sem hægt er að veita árangursríka meðferð er knappur. Allir þjónustuaðilar, frá starfsfólki Neyðarlínu til þeirra sem veita bráðaþjónustu, eru meðvitaðir um að skjót viðbrögð skipta máli.

„Bráðaþjónusta hefur verið byggð upp samkvæmt þessari hugmyndafræði og þegar upplýsingar berast til starfsfólks Landspítala um „slag innan tímamarka" hrindir það af stað hröðu og skilvirku meðferðarferli," segir Marianne E. Klinke, forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og endurhæfingarsjúklinga á Landspítala háskólasjúkrahúsi og verkefnastjóri FAST 112 verkefnisins á Íslandi.

„Þessi viðbrögð eru æfð af viðbragðsaðilum svo sem sjúkraflutningamönnum, starfsfólki bráðamóttöku, taugalækningadeildar, gjörgæslu- og svæfingardeilda ásamt röntgeninngripslæknum og er meginmarkmiðið að samhæfa viðbrögð til að spara tíma og þar með bjarga heilafrumum og færni."

Skortur á þekkingu á einkennum

Mikið hefur áunnist í meðferð sjúklinga sem fá heilaslag. En þó að bráðameðferð sé skilvirk nýtist hún skammt ef fólk leitar ekki aðstoðar. Reyndin er sú að eingöngu 11% slagsjúklinga hringja á sjúkrabíl innan við 2 klst. frá upphaf einkenna, hjá 70% slagsjúklinga eru fyrstu viðbrögð að hringja í náinn aðstandanda í stað Neyðarlínunnar. Þegar aðstandendur svara mæla þeir oftast með því að einstaklingurinn hvíli sig og sjái til - en flest heilaslög eru verkjalaus og hringja því ekki sömu viðvörunarbjöllum og til að mynda hjartaáfall.

Það er því afar brýnt að koma þekkingu um einkenni heilaslags til fólks á öllum aldri. Unnið er að því á ýmsum vígstöðvum, til að mynda í gegnum SAP-E verkefnið sem er samstarfsverkefni Evrópsku slagsamtakana og Slagbandalags Evrópu (SAFE) sem Heilaheill og lykill fagaðila vinna að hér á landi, en ekki síst í gegnum fræðsluátök á borð við hinar margverðlaunuðu FAST hetjur.

Starfsfólk taugalækningadeildar LSH átti frumkvæði að

Bryndís Nielsen, Marianne og Arnrún Magnúsdóttir á FAST hetju ráðstefnu í Aþenu árið 2023.

Það var mikið húllumhæ þegar FAST hetju verðlaunin voru veitt við hátíðlega athöfn í Krakow í Póllandi í sumar.

innleiðingu á FAST hetjunum í íslenskum skólum. „FAST hetjurnar er alþjóðlegt verkefni sem er nú kennt í leik- og grunnskólum um allt land. Börnunum er kennt að þekkja helstu einkenni heilaslags og hvernig skuli bregðast við þeim. Kennslan fer fram í gegnum skemmtilegar teiknimyndapersónur og er fræðslan sniðin að aldri og þroska barnanna. Þau fara svo heim og kenna foreldrum, ömmum sínum og öfum um einkenni slags," útskýrir Marianne.

„Þetta er ekki ólík nálgun og við höfum séð í brunavörnum og umferðafræðslu barna," bætir hún við en nú þegar hafa yfir áttatíu skólar um allt land kennt verkefnið um FAST hetjurnar.

FAST hetjur um allan heim

FAST hetjurnar eru alþjóðlegt verkefni sem kennt er um allan heim, frá Suður-Afríku og Grikklandi til Úkraínu og Kanada. Sívaxandi þátttaka hefur orðið í verkefninu hérlendis síðan það var innleitt formlega árið 2021. „Árlega er haldin ráðstefna þar sem farið er yfir árangur verkefnisins á heimsvísu og reynslu af innleiðingu deilt, samhliða því eru veitt verðlaun fyrir börn og kennara sem hafa staðið upp úr við innleiðingu og miðlun á þessu mikilvæga verkefni. Það er sannkallað gleðiefni þegar við verðlaunum FAST hetjur ársins og heyrum raunverulegar sögur af afrakstri verkefnisins, sem mæla má hreinlega í lífsbjörg!"

Könnun á árangri verkefnis

„Til að skoða þekkingu Íslendinga á FAST-hetjunum, einkennum heilaslags og fyrstu viðbrögðum ákváðum við að gera könnun sem var framkvæmd af Félagsvísindastofnun HÍ. Alls svöruðu 935 Íslendingar á aldrinum 20-70 ára könnuninni í ágúst 2023 og var svarhlutfallið 38%, sem er mjög gott," segir Marianne.

Frumniðurstöður sýna að rúmlega helmingur þátttakenda telja sig geta lýst einkennum þegar einhver fær heilaslag og vita að þá beri að hringja í Neyðarlínuna. 47% segjast sammála eða mjög sammála því að þau viti hvernig skuli bregðast við ef einhver fær heilaslag og 31% telja sig geta frætt vini og vandamenn um helstu einkenni heilaslags. Það hljómar kannski ágætlega en ef við hugsum til þess að einn af hverjum fjórum okkar mun líklega fá heilaslag á lífsleiðinni er mikilvægt að gera enn betur.

Í könnuninni var fólk einnig spurt að því hvað það teldi helstu þrjá breytilegu áhættuþætti fyrir heilaslag. Af þeim sem svöruðu voru einungis 22,5% sem nefndu háan blóðþrýsting sem einn af þessum þremur helstu áhættuþáttum. Hækkaður blóðþrýstingur er þó helsti breytilegi áhættuþáttur heilaslags. Það er því ljóst að þó enn skorti á þekkingu á helstu einkennum heilaslags er ekki síður mikilvægt að fræða fólk um áhættuþætti.

Marianne segir að frumtölur úr rannsókninni sýni að Íslendingar standi sig ágætlega hvað varðar þekkingu á einkennum heilaslags en þó sé talsvert mikið svigrúm til að bæta þá þekkingu enn frekar. Auk þess er augljóst að fræðslu skortir á helstu áhættuþáttum, sem hægt er að hafa áhrif á með breyttum lífsstíl, en það getur til að mynda hjálpað til við að koma í veg fyrir slag eða endur-slag.

„Við stefnum á að endurtaka könnunina á þessu ári og vonumst til að merkja þá árangur af því markvissa fræðslustarfi sem við höfum unnið. Við vonumst til að miðla þeim upp-

lýsingum í næsta tölublaði," segir Marianne og bendir á að það skipti miklu máli að dreifa skilaboðunum sem víðast og hvetur fólk til að kynna sér FAST hetjurnar, til að mynda á samfélagsmiðlasíðum átaksins.

QR-kóðar:
Instagram:

QR-kóðar:
Facebook:

Samstarfsverkefni Cerebrum og Heilaheilla haust 2024

Þórunn Halldórsdóttir

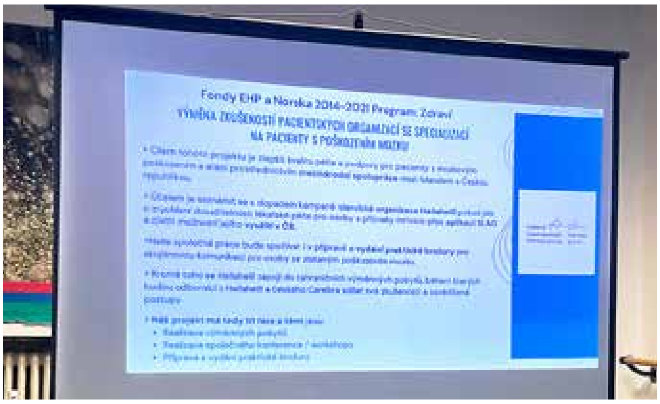
Þetta haustið er í fullum gangi samstarfsverkefni Heilaheilla og systurfélags þess í Tékklandi, Cerebrum.
Cerebrum, sjúklingafélag fyrir fólk sem fengið hefur ákominn heilaskaða, hvort sem er í slysi, eftir heilaslag eða aðra sjúkdóma. Höfuðstöðvar Cerebrum eru í Prag og markmið þeirra þar er að auka vitund almennings og stjórnvalda um afleiðingar ákomins heilaskaða og mikilvægi endurhæfingar fyrir þennan hóp. Þá heldur félagið úti skrifstofu þar sem veitt er ýmis konar þjónusta til fólks með ákominn heilaskaða og aðstandenda þeirra, t.d. ráðgjöf, jafningjafræðsla og hópastarf sem leitt er af fagaðilum. Þjónusta þessi er aðallega veitt á staðnum en einnig í gegnum síma eða fjarfundabúnað.

Upphaf þessa verkefnis má rekja til Íslands-heimsóknar stjórnarformanns Cerebrum, Natasa Randlová þar sem hún átti góðan fund með Þóri Steingrímssyni forma Heilaheilla. Hafði hún mikinn áhuga á að heyra af starfsemi Heilaheilla og mögulegu samstarfi á milli þessara tveggja félaga. Í kjölfar heimsóknarinnar var send inn umsókn um styrk fyrir samstarfsverkefni þessara tveggja félaga til Uppbyggingasjóðs EES, sem fjármagnaður er af Íslandi, Noregi og Lichtenstein. Markmið verkefnisins er að:

1. Deila upplýsingum um stöðu og starfsemi Heilaheilla og þá einkum þróun og reynslu af SLAG-appinu.
2. Koma á fót heimsóknum á milli landanna til að deila þekkingu og upplýsingum um vinnulag og áherslur.
3. Að gefa út bækling með leiðbeiningum um starfsemi samskiptahópa fyrir fólk með ákominn heilaskaða og málstol.

Verkefninu var skipt upp í þrjá hluta. Fyrsti hluti verkefnisins hófst með heimsókn þriggja manna sendinefndar frá Tékklandi 18. -22. september. Þeir sem komu fyrir hönd Cerebrum voru Evelina Milfortova verkefnastjóri hjá Cerebrum, Jana Horynova talmeinafræðingur í Albertov endurhæfingardeild

og Michal Kraft, talmeinafræðingur á öldrunardeild Motole spítalans.



Það voru Þórunn Hanna og Helga Thors talmeinafræðingar sem tóku á móti hópnum og skipulögðu dagskrá fyrir þessa 4 daga sem heimsóknin tók. Byrjað var á fundi þar sem Helga og Þórunn Hanna fóru yfir uppbyggingu hópastarfs sem Heilaheill hefur haldið úti fyrir fólk með málstol undir yfirskriftinni Tökum til máls. Í dag er ekki hefð í Tékklandi fyrir hópastarfi fyrir fólk með málstol og voru gestirnir því mjög áhugasamir að heyra um uppsetningu og árangur. Eftir þá kynningu var haldið á Grensás þar sem Ester Sighvatsdóttir, yfirtalmeinafræðingur kynnti fyrir þeim húsnæðið og starfsemina, auk þess sem Helga Thors og Páll Ingvarsson taugalæknir, héldu kynningu um fyrirkomulag í endurhæfingu eftir heilaslag og hvað ber hæst í rannsóknum á málstoli á Íslandi. Á föstudeginum var hist í Kjarki endurhæfingu þar sem hópurinn fékk kynningu á starfseminni og í kjölfarið var fundað um næstu skref samstarfsins og skipulagningu á heimsókn íslenska hópsins til Prag mánuði seinna. Á laugardeginum var gestunum boðið að koma og fylgjast með hópastarfinu í Tökum til máls sem þeim þótti að vonum mjög áhugavert þó hópastarfið hafi farið fram á íslensku og því erfitt fyrir tékkneskumælandi gesti að skilja allt sem fram fór.

Næsti hluti verkefnisins var svo heimsókn íslenskrar sendinefndar til Prag þ. 16.-20. október sl. Þar fóru Þórunn Hanna Halldórsdóttir, talmeinafræðingur í Kjarki endurhæfingu, Helga Thors, talmeinafræðingur á Landspítala og hjá Talsetrinu og Anna Berg Svansdóttir, talmeinafræðingur hjá Talþjálfun Suðurlands sem fulltrúar Heilaheilla. Í þeirri heimsókn var haldið málþing þar sem okkar fulltrúar voru í aðalhlutverki og héldu þær þrjú erindi; fyrst um stöðu og hlutverk Heilaheilla, svo um endurhæfingu eftir ákominn heilaskaða á Íslandi og síðast um uppbyggingu málstolshópa. Mikill áhugi var á þessum erindum og var m.a. verið að bera saman þessi systurfélög, Heilaheill og Cerebrum, bæði hvað varðar áskoranir og velgengi. Þá var mikið um spurningar tengdar fjármögnun og starfsemi Heila-

heilla, sem og mikilvægi langtímaþjálfunar og stuðnings til handa fólki með málstol. Þá hélt Jana Horynova erindi um heimsókn þeirra til Íslands og áframhaldandi samstarf Heilaheilla og Cerebrum komandi mánuði.

Eftir vel heppnað málþing var farið í heimsókn á Albertov endurhæfingarspítalann þar sem haldin var kynning á fyrirkomulagi endurhæfingar innan stofnunarinnar. Albertov sinnir aðeins endurhæfingu á dagdeild og er með 4 vikna þverfaglegt endurhæfingarprógram þar sem þjálfun fer fram 5 daga vikunnar. Eftir það er einstaklingum oft vísað áfram í langtímaendurhæfingu sem fer fram 2-3 daga í viku. Mikið er lagt upp úr þverfaglegri teymisvinnu á Albertov en fyrrum yfirlæknir deildarinnar var mikill frumkvöðull teymisvinnu innan endurhæfingar í Evrópu. Albertov er staðsett í tignarlegu húsi sem er yfir 100 ára gamalt, þar er mjög hátt til lofts og allt umhverfið ber með sér mikla sögu. Athygli vakti að sjúkraþjálfarar hafa allir til umráða eigið herbergi með sjúkrabekkjum og almennri aðstöðu til meðferðar og viðtala. Þá voru skoðuð bæði eldhús og baðherbergi sem nýtt eru til þjálfunar, hópherbergi og hvíldaraðstaða, auk meðferðaraðstöðu fyrir talmeinafræðinga, iðjuþjálfa og músík-þerapista.

Á föstudeginum var farið í kynningu á Sonolab, sem er læknastofa í Prag þar sem 3 taugalæknar starfa aðallega við eftirfylgd sjúklinga sem fengið hafa heilaslag. Dr. Dagmar Soucková tók á móti hópnum og sagði frá læknismeðferð slagsjúklinga í Tékklandi, bæði í bráðafasa og eftir útskrift frá spítala. Tékkar eru stoltir af því að vera með eina af bestu bráðaþjónustum til slagsjúklinga í Evrópu, en þegar henni sleppir standa þeir ekki jafn vel. Verið er að vinna að því að bæta langtímaþjónustu fyrir þennan hóp. Dr. Soucková hefur verið virk í starfi SAFE og ætlar að vera á næstu ráðstefnu þeirra sem haldin verður í Prag 10.-11. mars nk.

Eftir hádegið lá leiðin í höfuðstöðvar Cerebrum þar sem íslensku gestirnir skoðuðu aðstæður og fræddust um starf-

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD
DALVÍKURBYGGÐ
Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað

semina. Síðan var haldinn fræðslufundur um Ísland fyrir meðlimi Cerebrum þar sem starfsemi Heilaheilla og samstarf þess við Cerebrum var kynnt. Í kjölfarið fór fram kynning á Íslandi í máli og myndum og í lokin fékk Cerebrum ljósmyndabók með myndum frá Íslandi að gjöf frá Heilaheillum. Mikill áhugi var á Íslandi og því sem fram fór á fundinum og miklar umræður sköpuðust.

Þriðji hluti verkefnisins verður svo að útbúa leiðbeiningar um aðferðir og verkefni til að nota í hópastarfi með fólki með málstol. Um verður að ræða samvinnuverkefni íslensku og tékknesku talmeinafræðinganna, en leiðbeiningarnar verða fyrst ritaðar á tékknesku, síðan þýddar yfir á ensku og svo á íslensku. Þær leiðbeiningar munu vonandi nýtast vel í báðum löndum og mögulega ýta undir aukið hópastarf fyrir fólk með málstol.

Þórunn Halldórsdóttir

Tökum til máls

Málstol er algeng afleiðing heilaslags sem hefur mjög mikil áhrif á líf og lífsgæði þeirra sem við það glíma. Málstol hefur þær afleiðingar að málfærni og geta einstaklingsins til að tjá sig skerðist. Auk þess að hafa áhrif á munnlega tjáningu, getur málstol einnig haft áhrif á aðra þætti máls s.s. málskilning, lestur og ritaða tjáningu. Málstol getur verið misalvarlegt, allt frá því að einskorðast við getu til að finna orð og tjá sig í krefjandi aðstæðum upp í það að hafa mikil áhrif á alla þætti máls. Fólk með alvarlegt málstol á í erfiðleikum með alla tjáningu og vinna úr því sem aðrir segja við þá. Mikilvægt er að halda til haga að fólk með málstol býr yfir sömu þekkingu og áður en getur nú ekki nýtt hana né deilt á sama hátt með öðrum. Málstoli fylgir oft mikil einsemd og félagsleg einangrun. Fólk með málstol á erfiðara með að sinna hlutverkum sem það hafði áður, bæði tengt atvinnu og persónulegu lífi. Ýmsar rannsóknir, bæði erlendis og hér á landi, benda til þess að málstol hafi mjög neikvæð áhrif á lífsgæði einstaklingsins. Fólk með málstol á erfiðara með að taka þátt í hópsamræðum og málnotkun þeirra er oft mjög lítil yfir daginn. Þá benda rannsóknir til þess að félagsleg örvun og jafningjastuðningur hafi jákvæð áhrif á andlega heilsu og samskiptafærni.

Löng hefð er fyrir samstarfi Heilaheilla og talmeinafræðinga, m.a. í hópastarfi fyrir einstaklinga sem glíma við málstol. Haustið 2022 var farið af stað með hópinn Tökum til máls um málstol og var hann starfandi þann vetur. Markmið þessa hóps var að gefa þátttakendum tækifæri til að efla samskiptafærni sína og gefa þeim tækifæri til að læra af öðrum sem eru í svipaðri stöðu. Þá fór einnig fram fræðsla um orsakir og eðli málstols og bjargráð. Áhersla var á málnotkun sem nýtist einstaklingnum í hans daglega lífi. Öll fræðsla og verkefni voru aðlöguð að þörfum þátttakenda. Þennan vetur voru skráðir þátttakendur 14 haust 2022 og 11 vor 2023. Þátttakendur á hverjum fundi voru frá 6-9 manns. Dagskráin var fjölbreytt og tók m.a. til umræðna um ferðalög, bókmenntir, spil og bernskuminningar. Mikil ánægja var með framtakið hjá þeim hópi sem nýtti sér samtalshópinn. Tímarnir voru leiddir af tveimur talmeinafræðingum sem undirbjuggu umræðuefni og sáu til þess að til staðar væri samskiptastuðningur við hæfi þannig að allir þátttakendur gætu tekið þátt í umræðunni. Allir talmeinafræðingarnir sem tóku þátt í þessu lýstu yfir ánægju með starfið og voru tilbúnir til að taka aftur þátt í slíku hópastarfi. Tökum til máls er nú aftur farið af stað og eru 16 manns skráðir til þátttöku. Mæting hefur verið frá 10-13 manns. Markmið þessa hópastarfs er áfram að auka tækifæri einstaklinga með málstol til að taka þátt í samræðum, kynnast öðrum í svipaðri stöðu, gefa af sér og læra af hvort öðru. Ekki síst að hlæja og hafa gaman saman.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt geta haft samband við
Þórunni Hönnu á netfangið thorunnh@kjarkurendurhaefing.is.

Málstol er eitt af taugaeinkennum sem geta hamlað fólki eftir heilaslag.
Málstol verður vegna skaða á málstöðvum heilans.
Það hefur þau áhrif að einstaklingurinn á erfitt með að finna orð og mynda setningar.
Málstol hefur líka áhrif á málskilning og færni til að lesa og skrifa.

Tökum til máls er hópur sem hittist á laugardögum veturinn 2022-2023.
Markmið Tökum til máls er að fólk með málstol fái tækifæri til að æfa sig að segja frá.
Líka að þeir fái tækifæri til að hlusta á aðra og læra af hinum.
Tökum til máls byrjaði aftur í september 2024
Talmeinafræðingar stjórna hópnum.
Í hverri viku er tekið fyrir ákveðið umræðuefni.
Markmið er að allir taki þátt í samræðunum og segi frá á sinn hátt.

Samstarf við félagasamtök í Tékklandi

Á sumarmánuðum var haft samband við félagið um að taka á móti formanni góðgerðarfélagsins Cerebrum, *Nataša Randlová*, sem beitir sér fyrir talþjálfun í Tékklandi, hvort sem málstolið er tilkomið vegna ákomins heilaáverka eða slags. Óskaði félagið eftir samstarfi vegna verkefnis sem styrkt er af sjóði innan EES samningsins og byggir á samstarfi Íslands, Noregs og Liechtenstein.

Nataša er aðstandandi, móðir drengs sem fengið hefur heilablæðingu og óskaði hún eftir formlegu samstarfi félaganna innan EES, og þá sérstaklega sjóð sem hún er reiðubúin að stofna í Tékklandi. Sjóðurinn hefði það verkefni að skipuleggja samskipti félaganna, m.a. um málstol, vitglöp, talþjálfun og þar sem fulltrúar HEILAHEILLA gætu farið til Prag og lært um talþjálfun og fulltrúar CEREBRUM komið til Íslands. Heilaheill hefur brugðist jákvætt við enda munu slík samskipti auka á þekkingu og gæði þjónustu við félagsmenn.

Á myndinni eru Nataša Randlová og sonur hennar auk Þóris Steingrímssonar formanns Heilaheilla

SPEKTRA
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN
LITRÓF
umhverfisvottuð prentsmiðja
UMHVERFISMERKI
141 912
Prentsmiðja
VÍNBÚÐIN

„Þetta er náttúrulega ekki bara líkamlegt áfall heldur gríðarlegt-andlegt áfall“

Sólveig Salvör Sigurðardóttir fékk heilablóðfall 2006 og lamaðist vinstra megin í líkamanum. Hún leitaði óhefðbundinna lækninga í Bandaríkjunum hjá manni sem sagðist geta læknað lömun. „Ég er mjög ánægð og sátt með það sem ég fékk.“

„Ég vaknaði upp á Grensás og sá hjólastól við hliðina á mér í rúminu og ég sagði: hver á þetta?“ rifjar Sólveig Salvör Sigurðardóttir sem venjulega er kölluð Sissa, upp. „Það var margt sem ég var ekki alveg að fatta fyrstu dagana. Ég gerði mér enga grein fyrir því hvað ég var alveg út úr kú.“

Haustið 2006 þjáðist Sissa af þrálátum hausverk og hneig að endingu niður. „Svo kom í ljós að þetta var alvarleg heilablæðing sem olli því að ég lamaðist alveg vinstra megin.“ Rætt var við Sissu í þættinum Dagur í lífi, íslenskri þáttaröð um fólk með fötlun eða skerta starfsgetu og fengum við leyfi hennar til að endurbirta það hér.

Þrálátur höfuðverkur reyndist forboði heilablæðingar

Sólveig Salvör, sem jafnan er kölluð Sissa, hefur unnið ýmislegt í gegnum tíðina. Hún er búsett á Akranesi og vann mikið

„Ég var búin að vera með hausverk af og til í tvö ár. Alltaf að leita til lækna og var ýmist með vöðvabólgu eða mígreni og fékk verkjalyf við því.“

í fiskvinnslu og líkaði það vel. Haustið 2006 fékk hún alvarlega heilablæðingu sem breytti lífi hennar til frambúðar. Hún hefur í dag skerta hreyfigetu á vinstri hluta líkamans og gengur með staf. „Ég er náttúrulega einhent og er orðin vön því alveg. Það eina sem þessi hönd gerir er að fá smá þjálfun annars kreppist hún bara,“ segir Sissa. „Ég er alveg með fulla tilfinningu í henni en get ekki notað hana.“

Í aðdraganda heilablæðingarinnar hafði Sissa fundið fyrir þrálátum hausverk. „Ég var búin að vera með hausverk af og til í tvö ár. Alltaf að leita til lækna og var ýmist með vöðvabólgu eða mígreni og fékk verkjalyf við því.“ Sissa var að passa tvö barnabörn sín og að þrífa heita pottinn þegar hún hneig niður. „Svo bara dett ég út, eins og hún segir þessi þriggja ára,“ segir Sissa um það þegar barnabarn hennar kallaði á son hennar sem var skammt undan. „Ég skil ekki hvernig henni datt það í hug en hann hringdi strax í 112, í staðinn fyrir að koma og gá að mér eins og ég hefði pottþétt gert.“

Lamaðist vinstra megin í líkamanum

Það var Sissu til happs að sonur hennar hringdi svona skjótt í neyðarlínuna. „Á leiðinni í sjúkrabílnum til Reykjavíkur sögðu sjúkraflutningamennirnir mér að ég hefði alveg dottið út og þeir áttu erfitt með að koma mér í gang aftur. Þannig að þetta var víst alveg heljarinnar blæðing.“
Sissa var flutt á Borgarspítalann þar sem hún var skorin upp. „Þetta var mjög stór gúlpur sem ég hef sennilega fæðst með.“ Í ljós kom að heilablæðingin olli lömun vinstra megin í líkama hennar. „Ég var inni á Borgarspítala í nokkrar vikur og er síðan flutt þaðan á Grensás í endurhæfingu.“

Sissa var illa áttuð á þessum tíma. „Ég sest upp þegar ég er komin í anddyrið á Grensás og kem svo upp þar sem setustofan er og horfði bara: Guð minn góður, hvað ætli hafi komið fyrir allt þetta fólk?“ rifjar hún upp. „Fólk var hárlaust með hefti í hausnum og ég var ekkert að gera mér grein fyrir að ég var þannig líka.“

Fannst þungbært að þurfa aðstoð við heimilisstörf

„Þessi tími breytti öllu mínu lífi. Ég lamaðist alveg vinstra megin plús ég missti sjónsviðið til vinstri og þar með var jafnvægið alveg tekið.“ Sissa var alveg jafnvægislaus og átti erfitt með gang. „Þetta er náttúrulega ekki bara líkamlegt áfall heldur gríðarlegt andlegt áfall.“

„Ég var svona aktíf manneskja sem var alltaf allt í öllu og svo allt í einu er manni kippt út úr öllu,“ segir Sissa. Þegar hún kom heim að lokinni endurhæfingu á Grensás fannst henni þungbært að þurfa aðstoð við heimilisstörf. „Ég var miður mín. Mér fannst það hræðilegt, ég var svo mikill aumingi og gat ekkert.“

Þegar Sissa byrjaði í reglulegri sjúkraþjálfun jókst styrkur hennar og leikni. „Þetta kemur í rólegheitunum því góðir hlutir gerast hægt,“ segir hún. Frammi fyrir henni voru tveir kostir: að hafa sig hæga og sætta sig við ástand sitt eða halda sér við og stunda æfingar. „Ég ákvað að ég ætlaði ekki að vera sú sem sæti bara í stól og gerði ekki neitt.“ Vinnan hefur borið árangur. Sissa fer í göngur og sund auk reglulegra æfinga hjá sjúkraþjálfara. „Ég gæti ekki verið ánægðari hvar ég er komin í dag miðað við hvar ég var stuttu eftir áfallið. Þetta er allt annað líf.“

Safnaði fyrir ferð með sölu málverka

„Við svona aðstæður breytist allt. Ekki bara maður sjálfur heldur allt í kringum mann líka,“ segir Sissa. „Ég skil við manninn minn og verð einstæð móðir með 12 ára strák sem var alveg nýtt fyrir mér.“ Hún hélt ótrauð áfram og sinnti æfingum sínum ötullega. „Ég byrjaði jafnframt á því að mála sem mér fannst rosalega gaman og gefa mér helling.“

Sissa fór á myndlistarnámskeið og hefur málað allar götur síðan. Hún hefur haldið sýningar og selt töluvert af verkum sínum og fjármagnaði þannig að hluta ferð til Bandaríkjanna. „Ég er náttúrulega alltaf að berjast og vil alltaf vera betri og betri. Svo frétti ég af meðferð úti í Bandaríkjunum, um mann

Frumkvöðull í útrás

sem gefur sig út fyrir að lækna fólk sem hefur fengið heilablóðfall."

Óhefðbundin meðferð sem lækna á lömun

„Þetta er óhefðbundið þannig að þetta er ekki samþykkt af íslenska ríkinu," segir Sissa. Vinir og vandamenn Sissu fóru því af stað með söfnun auk þess sem Sissa hélt myndlistarsýningar. „Ég komst út í janúar á þessu ári og meðferðin byggist á því að hann sprautar gigtarlyfi með sterum í mænugöngin í hnakkanum."

Meðferðin var árangursrík að sögn Sissu. „Ég allavega fékk það til baka að ég fékk sjónsviðið og meiri liðleika í líkamann og ég er mjög ánægð og sátt með það sem ég fékk." Hún segir það mikla framför að fá fullt sjónsvið að nýju. „Það er varla hægt að lýsa því hvað ég var glöð þegar ég opnaði augun eftir að hafa fengið sprautuna, sest upp og sé í kringum mig. Ég grét af gleði."

Mjaðmagrindabrotnaði og aldrei betri

„Ég get alveg tekið þátt í öllu eins og allir aðrir en ég fer kannski öðruvísi að því og er lengur að því," segir Sissa. Hún hefur notið ómetanlegs stuðnings fjölskyldu og vina. „Krakkarnir mínir hafa svo sannarlega staðið við bakið á mér og stutt mig á allan mögulegan hátt." Það skiptir hana miklu máli að fá að taka þátt í lífi barna sinna og barnabarna. „Að fjarlægjast ekki heldur vera þátttakandi og geta verið amma eins og ég er."

Sissa fór fyrir áramót í brúðkaup hjá frænku sinni og varð fyrir því óhappi að detta. „Ég fer beint á hliðina og get ekki borið höndina fyrir mig og heyrði bara smell. Ég vissi að það væri eitthvað mikið að ske." Mjaðmakúla Sissu reyndist brotin. „Það þurfti að skipta um mjaðmakúlu og nýja skál og líka steypa niður í löpp."

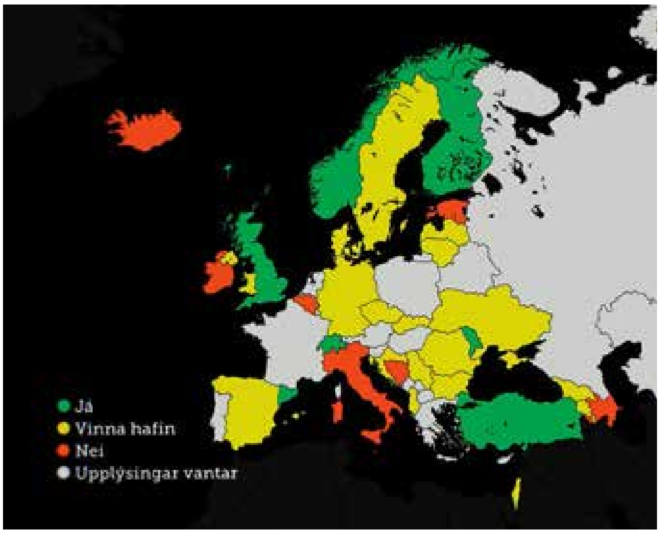
Bakslagið eftir slysið var Sissu mikið áfall. „Það var rosalega mikið sjokk og ég var rosalega brotin á þessum tíma," segir hún. „Þetta sló mig rosalega út af laginu og ég var alveg við það að brotna." Sissa fór aftur í endurhæfingu á Grensás og segir stöðuna í dag í raun jafnvel betri en áður. „Áður en ég brotnaði var ég alltaf að drepast í mjöðminni. Ég labbaði svo skökk og svona og var alltaf að kvarta og kveina yfir mjöðminni," segir hún. „Kannski er þetta bara fall er fararheill. Ég vona það."

Heimild: Rúv, maí 2023.

Kveikur fjallar um heilaslag

Sjónvarpsþátturinn Kveikur gerði heilaslagi góð skil í þætti sem sýndur var í nóvember á síðsta ári en þar ræddu Jóhann Bjarni Kolbeinsson og Ingvar Haukur Guðmundsson við slagþola og sérfræðinga um stöðu málaflokksins i dag.
Þeim virðist stöðugt fjölga sem fá heilaslag á íslandi. Árið 2020 fengu 496 slag, 513 árið eftir og 565 í fyrra, samhliða því fjölgar þeim stöðugt sem deyja. Árið 2020 létust 59, 64 árið 2021 og í fyrra létust 88, samkvæmt upplýsingum frá embætti Landlæknis.
Rætt var við Sindra Má Finnbogason sem sagði frá lífsreynslu sinni en hann sagði að yfirvöld mættu gera betur í meðferð við heilablóðfalli. Nefndi hann sem dæmi að kallað hafi verið eftir því að opnuð verði sérstök slagdeild á Landspítalanum enda fái næstum tveir á dag heilablóðfall á Íslandi.

Björn Logi Þórarinsson sérfræðingur í taugalækningum tók undir þessi sjónarmið og sagði sögu Sindra gefa vísbendingar um að hægt sé að gera betur. Björn Logi er einn af talsmönnum aðgerðaáætlunar gegn slagi á Íslandi (SAPE) og hefur unnið að innleiðingu hennar en hann sagði vinnuna ganga hægt m.a. vegna þess hversu margir komi að borðinu en hún muni bæta þjónustuna og minnka það mikla álag sem fylgir heilablóðfalli, bæði á sjúklingana sjálfa og heilbrigðiskerfið.
Þá var rætt við formann Heilaheilla, Þóri Steingrímsson sem jafnframt er slagþoli og sagðist hann sannfærður að aðgerðaáætlunin geti bjargað mannslífum í framtíðinni.



Löndin sem eru grænmerkt hafa lokið við innleiðingu á aðgerðaáætlun gegn slagi. Vinna við innleiðingu er hafin í löndunum sem eru gul, en löndin sem eru rauð hafa ekki hafið innleiðinguna. Ísland er í síðastnefnda flokknum. Heimild: https://actionplan.eso-stroke.org/kpi/kpi-1

Mynd Ruv. Þeim fjölgar sem fá heilaslag á Íslandi og því er innleiðing aðgerðaáætlunar Evrópu mikilvæg

Mynd Ruv. Sindri már Finnbogason ræðir við Jóhann Bjarna Kolbeinsson.

Mynd Ruv. Þórir Steingrímsson formaður Heilaheilla.

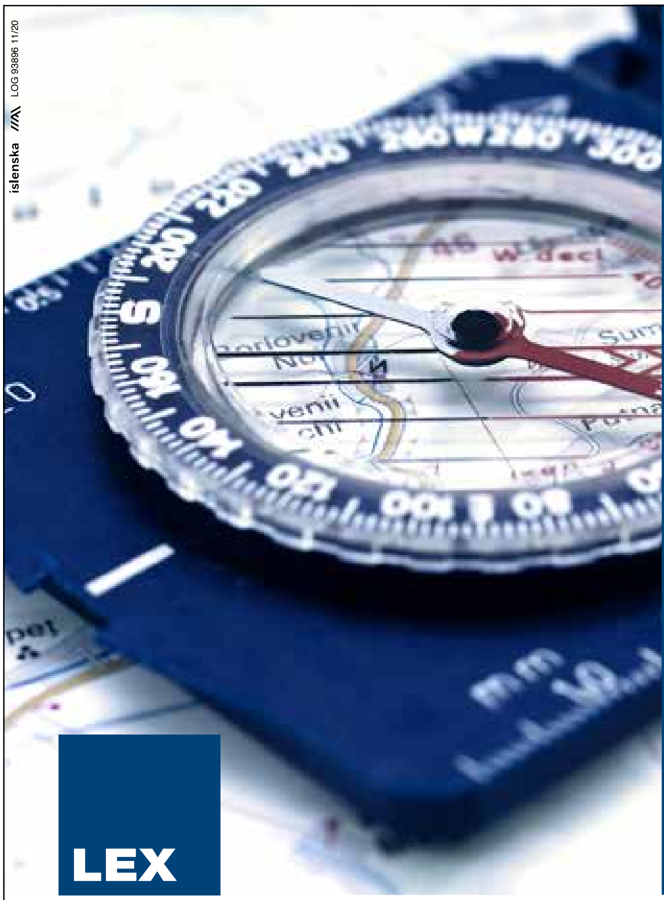
Aðalfundur mannréttindasamtakanna ÖBÍ var haldinn 4.-5. október sl. en Heilaheill hefur þar þrjá fulltrúa.

Ráðstefna SAP-E í Lissabon

Þau Björn Logi Þórarinsson lyf- og taugalæknir fyrir ESO á Íslandi og dr. Marianne Elisabeth Klinke forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingasjúklinga sóttu ráðstefnu SAP-E í Lissabon, Portúgal en hún er ein sú stærsta sem haldin hefur verið um heilablóðfallið. Þar koma saman fagaðilar og sjúklingafélög slagþolenda í 46 ríkjum Evrópu sem vinna saman að því að stemma stigum við fjölgun heilablóðfalla.

Björn Logi og dr. Marianne taka þátt í átakinu ásamt forma Heilaheilla en það var samþykkt í Helsinki í Finnlandi 2018, kom til framkvæmda 2020 í Sviss og gildir til að byrja með til 2030. Lögð er áhersla á að þeir fagaðilar er annast heilbrigðisþjónustu og þeir sem njóta hennar, sjúklingar, tali saman með formlegum hætti og svari SST (Stroke Service Tracker).

Á ráðstefunni voru einnig Bo Norrving, prófessor í Lundi, sérfræðingur í taugafræði við háskólann í Lundi, Svíþjóð. Hann er situr í stjórn WSO (World Stroke Association), Hanne Christensen, er situr í framkvæmdastjórn SAP-E og Michèle Schaub Jackson, framkvæmdastjóri ESO. Mikils er að vænta af þeim fróðleik er kemur okkur landsmönnum til góða í baráttunni gegn heilaslaginu.



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

islenska LOG 93896 11/20

Jólafundur Heilaheilla

Jólafundur Heilaheilla var haldinn í húsakynnum félagsins að Sigtúni 42, Reykjavík, laugardaginn 2. desember 2023 með nettengingu um land allt.

Fundarmenn tengdust m.a. frá Borgarnesi, Reykjavík, Akureyri og víðar og mun félagið bjóða upp á þann möguleika fyrir félagsmenn í framtíðinni.

Eftir stutt erindi formanns félagsins, Þórir Steingrímsson, ræddi Dr. Marianne E. Klinke um kyngingarerfiðleika eftir slag. Eftir greinargott erindi voru margar fyrirspurnir bornar fram og fundarmenn gerðu sér betur grein fyrir stöðu fagfólks þegar slagþolendur koma á heilsugæslu á bráðastigi. Gaf Marianne góða innsýn í athafnir og greiningu fagaðila á slagþola og voru fundarmenn sammála um að þó að meðhöndlun slagþolenda á bráðastigi væri á flestum sviðum góð hér á landi, betri en í öðrum löndum, þá hafi Íslendingar möguleika á vera í fararbroddi um þessi málefni, - svo framarlega sem íslensk stjórnvöld eru reiðubúin að styðja verkefni SAP-E sem er samevrópskt átak gegn slagi og undirrita evrópska viljayfirlýsingu þar um. Eru því miklar framfarir framu í meðferð heilablóðfallssjúklinga sem er þjóðarbúinu í hag. Eftir jóla- og nýársóskir fóru fundarmenn mun fróðari og bjartsýnni heim.

Öflugt samstarf við talmeinafræðinga

Fyrsti laugardagsfundur vetrarins þann 7. september fjallaði um málstol og talmeinaþjónustu en á fundinn mættu Þóranna Hanna Halldórsdóttir aðjúkt við HÍ og teymisstjóri hjá Kjarki og dr. Helga Thors.

Þórunn flutti erindi um þjálfun slagþola með málstol og sagði frá hópastarfi fyrir fólk með málstol á vegum Heilaheilla og talmeinafræðinga en það samstarf hefur verið í gegnum NAR (Nordisk Afasirad. Lagði hún áherslu á að efla tækifæri slagþola til félagsstarfs þannig að þeir geti átt rödd og fengið tækifæri til að segja frá og spjalla, til að sjá hvernig aðrir takast á við málþolið og kynnast fólki sem er að upplifa svipaða hluti.

Hópastarfinu er ætlað að koma í veg fyrir félagslega einangrun, depurð og skapa tækifæri fyrir aukin samskipti. Mikill áhugi er meðal talmeinafræðinga sem tekið hafa þátt í verkefninu að halda því áfram og sagði Þórunn mikil tækifæri liggja í tækniþróun s.s. notkun á tölvum, og snallsímum.

olís

Sytra ehf

Kjörís

ÞORBJÖRN

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

Súðavíkurhreppur

VR

Bráðskemmtilegur félagsfundur á þrettándanum

Líf mitt í litlum bútum

Bráðskemmtilegur félagsfundur Heilaheilla var haldinn á þrettándanum, laugardaginn 6. janúar 20204 með fjartengingu um landið þar sem Karl Ágúst Úlfsson, leikari, leikstjóri, rithöfundur, þýðandi og leikskáld las úr bók er hann hyggst gefa út á næstunni og kemur til með að bera nafnið: *Líf mitt í litlum bútum.*

Las hann skemmtilega kafla um ýmis tilvik í gegnum árin og lífið sem leikari og leikstjóri og má þar nefna hina þekktu gamanþætti landsmanna Spaugstofuna og kvikmyndina Dalalíf. Góður rómur var gerður að lestrinum sem uppskar hlátrasköll. Þar gafst fundarmönnum tækifæri á að hlusta á einstæða frásögn þjóðþekktrar persónu, eftir að hún hefur farið í krefjandi heilaskurðaðgerð.

Ráðstefna European Life After Stroke Forum

Atvinnutengd endurhæfing

Heilablóðfall er ofarlega á baugi hjá Írlendingum, að mati Leo Varadkar, forsætisráðherra er ávarpaði 300 manna ráðstefnu um *Líf eftir heilablóðfall (European Life After Stroke Forum 2024)* og taldi áfallið vera aðra stærstu dánarorsökina í heiminum, eftir krabbameinssjúkdómum þar sem hjartasjúkdómar eru komnir í þriðja sætið.
Ráðstefnan var haldin (hvenær) og sóttu meðlimir stjórnar Heilaheilla þau: Þórir Steingrímsson, formaður, Páll Hallfreður Árdal, Sædís Björk Þórðardóttir, Kristín Árdal og Baldur Benedikt Ermenrekur Kristjánsson.
Markmiðið ráðstefnunnar er að vekja stjórnvöld til vitundar um átak gegn heilablóðföllum í Evrópu undir viljayfirlýsingu SAP-E og eftirfylgni eftir áfallið undu kjörorðunum: *Atvinnutengd endurhæfing.*

Góðgerðapizza DOMINO´S

Góðgerðapizza Domino´s 2024 var til styrktar Heilaheilla að þessu sinni og söfnuðust kr. 4.440.551. Formaðurinn, Þórir Steingrímsson tók á móti fjárhæðinni úr hendi Magnúsar Hafliðasonar, forstjóra Domino´s

Laugardagsfundir Heilaheilla

Laugardagsfundir heilaheilla eru haldnir reglulega en þar gefst félagsmönnum kostur á að mæta í húsakynni félagsins í Mannréttingahúsi ÖBÍ, Sigtúni 43 í Reykjavík eða tengjast fundum í gegnum netið. Fundirnir eru haldnir fyrsta laugardag hvers mánaðar kl. 11 í Reykjavík og annan miðvikudag hvers mánaðar á Akureyri kl. 18. Á fundunum er lögð áhersla á fyrirbyggjandi þætti er varðar sjúkdóminn og fræðslu um áhættuþætti er leiða til slags. Mæta þangað sérfræðingar úr heilbrigðiskerfinu s.s.læknar, hjúkrunarfræðingar, talmeinafræðingar, iðjuþjálfar og svo forsvarsmenn endurhæfingarstofnana s.s. réttindasamtakanna ÖBÍ og Sjálfsbjargar til að halda fyrirlestra og sitja fyrir svörum.

Vel sóttur laugardagsfundur Heilaheilla

Vel sóttur fundur Heilaheilla var haldinn í húsakynnum félagsins í Mannréttindahúsi ÖBÍ laugardaginn 6. apríl 2024 en fundurinn fór jafnframt fram á netinu.

Þórir Steingrímsson hélt stutta framsögu um heilablóðfallið sem fer fjölgandi.

**** Kostnaðurinn mun aukast ef við aðhöfumst ekkert.***
**** Vitund almennings og forvarnir munu draga úr fjölda innlagna á sjúkrahúsum og draga úr kostnaði.***
**** Skjótur aðgangur að meðferð og endurhæfingu mun draga úr fötlun og langtímakostnaði***
**** Skipulagður langtímastuðningur þýðir að fólk er félagslega hreyfanlegt að komast aftur í vinnu og menntun***

Björn Logi Þórarinsson lyf - og taugalæknir og dr. Marianne Elisabeth Klinke, forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga sögðu frá ráðstefnu SAPE (Stroke Action Plan for Europe) er þau sóttu í janúar s.l. - en þau starfa bæði á taugadeild Landspítalans B2. Margar fyrirspurnir voru bornar fram og voru þau bjartsýn á að Ísland tæki þátt í þessari aðgerðaráætlun samtakanna með opinberri yfirlýsingu stjórnvalda þar um.

Á hverju ári fá nærri 1,5 milljónir manna slag (heilablóðfall) í 32 Evrópulöndum. Slagið getur verið hrikalegt - leitt til dauða, jafnvel ævilangrar fötlunar, er rýrir líf slagþola og ástvina þeirra. Þeir sem lifa af munu ganga til liðs við meira en níu milljónir evrópskra slagþola er lifa nú við langvarandi heilsufar, félagsleg og fjárhagsleg áhrif. Byrði áfallsins hvílir á okkur öllum, sérstaklega þeim sem lifa af slagið og umönnunaraðila þeirra er búa við afleiðingar þess á hverjum degi. Við skulum grípa til aðgerða til að draga úr og lágmarka álag á samfélög okkar.

Aðgerðaráætlun okkar innan SAFE

***** Að byggja upp og efla getu í evrópskum slagþjónustum með því að stuðla að framleiðslu verkfæra, þjálfun, upplýsinga til handa fagaðilum og félagsmönnum og mynda tækifæri að funda um málefnið.**
***** Að vekja athygli á einkennum slagsins, veita nýjustu upplýsingarnar um mikilvægi frum- og afleiddra forvarna gegn slaginu.**
***** Að tryggja að áfallið og rödd þeirra sem lifðu það af komi skýrt fram í starfi viðeigandi stofnana innan ESB, innan þingsins, framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, ráðuneyta og forsætisráða þess og í Horizon Europe heilablóðfalls verkefnum og WHO hópum.**
***** Að vinna í samstarfi við ESO (European Stroke Organization) að því að virkja helstu hagsmunaaðila til að vinna með ríkisstjórnum sínum að því að skila alhliða heilablóðfallsáætlun í hverju landi fyrir sig.**
***** Að tryggja að við séum skilvirk stofnun með því að hafa ákveðna og virka stjórn og starfsfólk, góða stjórnarhætti og fjárhagslegt úrræði til að styðja við starf okkar.**

Aðalfundur Heilaheilla

Að vinna gegn fjölgun heilablóðfalla

Aðalfundur Heilaheilla fór fram í húsakynnum félagsins Sigtúni 42, laugardaginn 24. febrúar með nettengingu í sal Einingar-Iðju Skipagötu 14 á Akureyri.
Þórir Steingrímsson, fráfarandi formaður setti fundinn og stakk upp á Pétri Bjarnasyni sem fundarstjóra og Sædísi Þórðardóttur sem fundarritara, er samþykkt var samhljóða.

Tók Pétur við fundarstjórn og gengið var til auglýstrar dagskrár. Gaf fráfarandi formaður skýrslu um stöðu félagsins og Páll Hallfreður, fráfarandi gjaldkeri, gerði grein fyrir reikningum. Voru þeir samþykktir samhljóða og gengið var svo til stjórnarkjörs, formaður til þriggja ára, meðstjórnendur og varamenn til tveggja ára. Þórir Steingrímsson var endurkjörinn formaður og í meðstjórn Páll Árdal og Sædís Björk Þórðardóttir. Í varastjórn þau Kristín Árdal og Gísli Geirsson. Þór Sigurðsson og Baldur Benedikt Ermenrekur Kristjánsson voru kjörnir skoðunarmenn reikninga. Að lokum þakkaði kjörinn formaður fundarmönnum traustið, bauð nýkjörna stjórn velkomna og þakkaði fráfarandi stjórn samstarfið.

Aðalfundur ÖBÍ

Aðalfundur mannréttindasamtakanna ÖBÍ var haldinn 4.-5. október sl. en Heilaheill hefur þar þrjá fulltrúa.

STYRKTARSJÓÐURINN FAÐMUR

Styrktarsjóðurinn Faðmur leitast við að styrkja börn til íþróttaiðkunar náms eða annarra tómstunda svo að líf þeirra verði fyrir sem minnstri röskun í kjölfar veikinda foreldris.

Vertu styrktaraðili!
Hægt er að styrkja Faðm með því að leggja inn á bók nr. 0130-05-00100, kt 660810-1020

Hvernig sækir maður um?
Hægt er að sækja um á vef Heilaheilla og eru skiladagar umsókna 10. febrúar og 10. september ár hvert.
Frekari upplýsingar veita Kristín Stefánsdóttir, formaður Faðms í síma 893 4565 og Birgir Henningsson, stjórnarmaður Faðms í síma 821 5174.

Ertu félagi?
Allir geta sótt um inngöngu í Heilaheill.
Félagsgjöld eru kr. 1.000 á ári og greidd á reikning:
516-14-552136 - 6112942209.
Félagar eru skráðir á póstlista Heilaheilla.

Heilaappið getur bjargað lífi

Við minnum á appið okkar sem hægt er að sækja ókeypis í alla snjallsíma.

Appið er beintengt við Neyðarlínuna 112.
Þegar appið er opnað birtast stafirnir SLAG. Undir hverjum staf má finna lýsingu á líkamlegum einkennum slags eins og t.d. skert sjón, lömun útlima, andlitslömun, talerfiðleika og erfiðleika með skilning.

Þegar grunur kviknar um slag sendir appið kennitölu notandans til Neyðarlínunnar og getur því starfsmaður hennar séð hver sendir og vegna hvers. Ef notandinn getur ekki talað eða gert grein fyrir hvar hann er, getur Neyðarlínan sett af stað leit að snjallsímanum og leiðbeint bráðaliðum.

VLF HLÍF

KFC

Lottó

REYKJANESBÆR

HEILAHEILL ÞAKKAR STUÐNINGINN

Akranes
Sementsverksmiðjan
Mánabraut 20

Akureyri
Baugsbót Frostagötu 1b
Betra Brauð Freyjunesi 8
DJ grill Strandgötu 11
Eining Iðja Skipagötu 14
Félag málmiðnaðarmanna
Skipagötu 14
Gróðrastöðin Réttarhóll Réttarhóli
Gróðrastöðin Sólskógar Kjarnaskógi
Kæliþjónusta Akureyrar Stapasíðu 5
Krúa Siam Strandgötu 15
Norðurlagnir Helgamagrastræti 46
Norðurorka Rangárvöllum
Pípulagnaþjónusta Melateig 31
Sæplast Gunnarsbraut 12
Straumrás Furuvöllum 3
Vélaleiga Halldórs Freyjunesi 6

Bíldudalur
Mardöll Dalbraut 22

Blönduós
Norðurá bs Stekkjarvík
Pöntunar og viðgerðarþjónustan
Árbraut 19

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða
Aðalstræti 19
Sigurjón G Johnson Hafnargötu 21-23

Borgarnes
Sprautun og bifreiðaverkstæði
Sólbrekku 5

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi Öldugötu 2

Egilsstaðir
Austfjarðarflutningar Miðgarði 2
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Miðvangi 2-6
Gunnarsstofnun Skriðuklaustri
HEF Veitur Fellabrún 1
Héraðsprent Miðvangi 1
Kells ehf Sólvöllum 4

Eskifjörður
Egersund Ísland Hafnargötu 2
RH Gröfur Helgafelli 9
Tandraberg ehf Strandgötu 8

Fáskrúðsfjörður
Vöggur ehf Iðnaðarhverfi 11

Garðabær
Hagráð ehf Hofslundi 8
Hannes Árnason Móaflöt 41
Hásandur Birkiási 36
Loftorka Miðhrauni 10
Mosraf Völuteig 9
Rafboði ehf Skrúðási 3
Scanner Miðhrauni 13
Stífluþjónustan Furulundi 1

Garður
Aukin ökuréttindi Ósbraut 5

Grenivík
Grýtubakkahreppur Túngötu 3

Hafnarfjörður
Aflhlutir Drangahrauni 14
AH pípulagnir Suðurhrauni 12c
Bílverk ehf Kaplahrauni 10
Blikksmíði Melabraut 28
DS Lausnir Rauðhellu 5
Fjarðargrjót Furuhlíð 4
Fjarðarmót Bæjarhrauni 8
Gaflarar Lónsbraut 2
GT verktakar Rauðhellu
Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4
Hagstál Brekkutröð 1
Naust Marine ehf Miðhellu 9
RB rúm hafnarfirði Dalshrauni 8
Sameining Hörgsholti 27
Snittvélin Brekkutröð 3
Stoðtækni Lækjargötu 3
Verkþing Kaplahrauni 22

Hella
Gröfuþjónusta Steins Rauðhellu 11

Hellissandur
Esjar ehf Hafnargötu 14

Höfn í Hornafirði
Klausturkaffi Skriðuklaustri
Króm og hvítt Áleiru 7
Rósaberg ehf Háhóli
Vélsmiðjan Foss Ófeigsgötu 15
Þrastarhóll Kirkjubraut 10

Hrísey
Narfi Björgvinsson Lambhaga

HRAÐFRYSTIHÚS
HELLISSANDS HF

Geir ehf
Sunnuvegi 3

REYKJALUNDU
endurhæfing

FÉLAG ÍSLENSKRA HJÚKRUNARFRÆÐINGA

LímtréVírnet

Húsavík
Fjallasýn Rúnar Óskarsson
Smiðjuvegi 7
Garðræktafélag Reykhverfinga
Hveravöllum
GPG Seafood Suðurgarði
Trésmiðjan Rein

Hvammstangi
Sláturfélag KVH Norðurbraut 24

Hveragerði
Raftaug Borgarheiði 11

Hvolsvöllur
Árni Valdimarsson Akri
Krappi ehf Ormsvöllum

Ísafjörður
Bílasmiðjan SGB ehf Seljalandsvegi 80
Hamraþing ehf Hafnarstræti 7
Orkubú Vesfjarða Stakkanesi 1
Smali ehf Hafraholti 46
Tréver sf Hafraholti 34
Vestri ehf Suðurgötu 12

Keflavík
Brunavarnir Suðurnesja Hringbraut
DMM Lausnir Hafnargötu 91
Félag skipstjórnarmanna
Hafnargötu 90
Kaffi Duus Duusgötu 3
Nýmynd Víkurbraut 17
Pylsuvagninn Tjarnargötu 9
Reiknistofa fiskmarkaða
Iðavöllum 7

Kópasker
Ágúst Guðröðarson Sauðvangi
Vökvaþjónusta Kópaskers
Bakkagötu 6

Kópavogur
AP Varahlutir Smiðjuvegi 4
Ásborg slf Smiðjuvöllum 11
Baldur Jónsson Grænahjalla 25
Belladonna Dalvegi 30
Blikkform Smiðjuvegi 6
Einar Beinteinsson Grófarsmára 8
Fjallatindur Fjallakór 4
Gunnar Örn ehf Hlíðarhjalla 57
Klaki Hafnarbraut 25
Loft og raftæki Hjallabrekku 1
Nýþrif Dalbrekku 36
Rafmiðlun Ögurhvarfi 8
Rafsetning Björtusölum 13
Reynir bakari Dalvegi 4
Rubix á Íslandi Dalvegi 32a
Sérmerkt Dalsvegi 16c
Sólsteinar /S Helgason
Skemmuvegi 48
Stjörnublikk Smiðjuvegi 2
Tækniþjónusta Ragnars Smiðjuvegi 11
Útfaraþjónusta Íslands
Auðbrekku 1

Laugarvatn
Ásvélar Hrísholti 1

Mosfellsbær
Ál gluggar ehf Flugumýri 54
EEV framkvæmdir Þrastarhöfða 32
Kopar og Zink Flugumýri 30
Litamálun ehf Snæfríðargötu 2
Mosfellsbakarí Háholti 13-15
Nonni litli Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan Flugumýri 20
Öryggisgirðngar Flugumýri 14
Stansverk ehf Skeljatanga 2

Mývatn
Geitey ehf Geyteyjarströnd 1
Vogar ferðaþjónusta Vogum

Njarðvík
ÁÁ verktakar Fitjabraut 4
Skipasmíðastöð Njarðvíkur
Sjávargötu 6-12

Ólafsvík
Verkalýðsfélag Snæfellinga
Ólafsbraut 19

Ölfus
Hraunós Hrauni

Patreksfjörður
Vestmar ehf Sigtúni 1

Reyðarfjörður
Fjarðarveitingar Austurvegi 21
Launafl ehf Hrauni 3

Reykhólahreppur
Blómaáburður Glæðir
Hellisbraut 18
Þörungarverksmiðjan hf Reykhólum

Reykjavík
A Margeirsson Flúðaseli 48
Aðalvík Síðumúla 13
Álnabær Síðumúla 32
Altak ehf vélsmiðja Silfursléttu 5
Baldvin Már Sléttuvegi 23
Berserkir ehf Heiðargerði 16
Bílaglerið Bíldshöfða 16
Bílamálun Sigursveins Hyrjarhöfða 4
Bílaverkstæði Einars Bæjarflöt 8
Bjarnar ehf Borgartúni 30
Bón Fús Súðavogi 32
Danskóli Jóns Péturs Síðumúla 33
Eignamiðlun Grensásvegi 11
Fiskkaup Fiskislóð 34
FIT ehf Klettagörðum 11
Gátun ehf Nóatúni 17
GB Tjónaviðgerðir Draghálsi 8
Hampiðjan Skarfagörðum 4
Henson sport Brautarholti 29
Hótel Leifs Eiríkssonar
Skólavörðustíg 45

JAKOB VALGEIR EHF
EFLING STÉTTARFÉLAG

Húsaklæðning ehf Kaplaskjólsvegi 93
K Petersen Kristnibraut 29
Katla Kletthálsi 3
Kemi ehf Tunguhálsi 10
Kólus Tunguhálsi 5
Landsnet hf Gylfaflöt 9
Landssamtök Lífeyrissjóða Guðrúnartúni 1
Landssamtök lögreglumanna Grettisgötu 89
Málarameistarar Freyjubrunni 29
Matborðið Bíldshöfða 18
Neshamar Gufunesvegi 1
O Johnson & Kaaber Blikastaðavegi 2-8
Orka ehf Stórhöfða 37
ÓV Jarðvegur Jörfagrund 50
Pökkun og flutningar Sviðshöfða 2
Ráðhús Mánatúni 4
Raflax Lambhagavegi 9
Rýnir sf Miðstræti 3a
Sameyki Grettisgötu 89
Skil slf Grensásvegi 50
Skorri ehf Bíldshöfða 12
Sprinkler pípulagnir Bíldshöfða 18
Stálbyggingar Hvammsgerði 5
Stilling Kletthálsi 2
Suzuki bílar Skeifunni 17
Úti og inni arkitektar Þingholtsstræti 27
Verslunin í Álheimum Álfheimum 2
Víkurrós Bæjarflöt 6
Voot bein sala á netinu Skarfagörðum 4

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja Hafnargötu 8

SVN

Sauðárkrókur

Bílaverkstæði KS Hesteyri
Dögun ehf Box 85
Friðrik Jónsson ehf Borgarröst 8
Iðnsveinafélag Skagafjarðar Sæmundargötu 7
Steinull hf Skarðseyri 5
Verlunarmannafélag Skagafjarðar Borgarmýri 1

Selfoss

Bifreiðastöðin Klettur Hrísmýri 3
Eðalbyggingar Háheiði 1
Gróðrastöðin Kjarr Kjarri
Hjá Maddy Eyrarvegi 27
KÞ verktakar Hraunholti 27
Nesey Suðurgötu 2
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða Víkurheiði 6
Renniverkstæði Björns Gagnheiði 74
Stálkrókur Gagnheiði 45
Súluholt Súluholti
Veislubjónusta Ingvars Gagnheiði 45

Seltjarnarnes

Björnsbakarí Austurströnd 14
Neskip Austurströnd 1

Seyðisfjörður

P.G. Smíði Árnbakka 3

Siglufjörður

Tunnan Prentþjónusta Múlavegi 4

Skagaströnd

BioPol ehf Einbúastíg 2

Stöðvarfjörður

Landatangi Fjarðarbraut 40a

Stykkishólmur

Eyja og Miklaholtshreppur Hjarðarfelli

Suðureyri

Duggan sf Hjallatanga
Fiskvinnsla Íslands Freyjugötu 2

Vestmannaeyjar

Gröfuþjónusta Brinks ehf Ásavegi 27
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja Skólavegi 2
Teiknistofa Páls Zophaníassonar Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæði Þór Norðurbraut 9

Vík

Mýrdælingur ehf Suðurvíkurvegi 2

Vogar

Stálafl Iðndal 10

Þingeyri

Grillir Fjarðarbraut 64

Þórshöfn

BJ Vinnuvélar Langanesvegi 28
Langanesbyggð Fjarðarvegi 3

Þorlákshöfn

Sveitafélagið Ölfus Hafnarbergi 1

Hvalur hf.
Reykjavíkurvegi 48

HILTI

HAGI ehf

MICRO
RYÐFRÍ SMÍÐI

ESKJA

SJÓVÁ

Góa
Stofnað 1968

GJÖGUR HF
GRENIVÍK

RIKKI CHAN

Skref fyrir skref, árstíð fyrir árstíð. Þótt veturinn heilsi lætur útivistarfólkið ekkert stöðva sig. Njóttu þess að hreyfa þig, fanga frelsið og fylla lungun af súrefni í þægilegum og öruggum búnaði. Við eigum Scarpa gönguskó fyrir allar aðstæður.

Hallarmúli 2 | Sími 510 9505 | fjallakofinn.is

SCARPA®

Gegn flösu, kláða og flögnun í hársverði

Dermatín

20 mg/g hársápa

Dermatín inniheldur ketókónazól sem er sveppalyf og er notað við flösu og öðrum sveppasýkingum sem valda kláða og flögnun. Sýkt húðsvæði eða hársvörður er þveginn með hársápunni og hún látin liggja á húðinni í 3-5 mín. áður en skolað er. Hársápan notist tvisvar sinnum í viku í 2-4 vikur og síðan eftir þörfum. Dermatín er ætlað unglingum og fullorðnum. 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: Teva B.V. Umboðsaðili á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

OTC-IS-00071

teva