

SLAGORÐ

Blað Heilaheilla - 1. tbl. 12. árg. 2025



**Vinnufélagar sem fengu
heilablóðfall á sama tíma**

Meðal efnis: Beðið eftir landsáætlun - Líf eftir slag

Viðtal: Nýlegar rannsóknir


Heilaheill
- ÁFALL ER EKKI ENDIRINN



EFNISYFIRLIT

4 Beðið eftir landsáætlun

Beðið er eftir að íslensk stjórnvöld undirriti viljayfirlýsingu SAP-E (Stroke Action Plan for Europe) sem er eitt stærsta heilablóðfallsverkefni sem ráðist hefur verið í Evrópu frá upphafi.

5 Rannsóknir og samstarf í aðgerðum í heilablóðföllum

Björn Logi Þórarinsson, sérfræðingur í taugalækningum og almennum lyflækningum á Landspítalanum, er nýkominn af Norrænu slagráðstefnunni (Nordic Stroke Society Conference) sem er ráðstefna Norrænu slagsamtakanna.

7 Félagsfundir

Félagsfundir Laugardagsfundir heilaheilla eru haldnir reglulega en þar gefst félagsmönnum kostur á að mæta í húsakynni félagsins í Mannréttindahúsi ÖBÍ, Sigtúni 43 í Reykjavík.

9 Heimsókn til Tékklands

Í október fóru fulltrúar Heilaheilla í heimsókn til systurfélagsins Cerebrum í Prag þar sem kynnt var starfsemi Heilaheilla og starfsemin í Tékklandi skoðuð.

9 Bráð slagmeðferð á Landspítala

Læknablaðið birti nýlega fróðlega grein þeirra Björns Loga Þórarinssonar, lækni, lyf- og taugasérfræðings og talsmanns SAP-E hér á landi, og Dr. Marianne E. Klinke, forstöðumanns fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga.

11 Tökum til máls

Málstolshópur Heilaheilla, Tökum til máls, kom saman ásamt aðstandendum og velunnurum á lokaæfingu að vori á vænum veitingastað og naut hádegisverðar. Er þetta annað árið í röð sem þetta átak hefur verið innan félagsins og hefur þjálfunin farið fram í Mannréttindahúsi ÖBÍ.

12 Líf eftir slag

Stjórn Heilaheilla sótti öfluga ráðstefnu evrópskra samtaka slagbola, SAFE, sem haldin var í Prag, Tékklandi í mars sl. undir yfirskriftinni „Líf eftir slag“.

13 Jafnaldra vinnufélagar fengu heilablóðfall á sama tíma

Viðtal við Árna Ísberg og Bjarna Kjartansson

17 Notendamiðaðar aðferðir til að bæta upplifun sjúklinga eftir slag

Landspítali hefur síðastliðið ár verið að nota aðferðir notendamiðaðrar hönnunar og hönnunarhugsunar til að kortleggja og skoða þjónustu spítalans með það að markmiði að hanna hana með sjúklingum.

19 Veistu hvað er að?

Einn kaldan morgun í febrúar fyrir þrettán árum síðan vaknaði kona í Vesturbænum, þá nýorðin 60 ára. Fyrst eftir að hún opnaði augun hélt hún að dagurinn yrði eins og flestir aðrir dagar. Hún myndi fá sér kaffi, lesa blaðið og fara í göngutúr.

20 Sumarferð Heilaheilla á Norðurlandi

Var farinn í Skagafjörð í júní mánuði. Byrjað var á því að fara í Kakalaskála og fengum gestir leiðsögn um sögu Sturlunga auk þess sem sagt var frá fleiri samtímamönnum

21 SAP-E í Búlgaríu

Staða íslensku heilbrigðisþjónustunnar kynnt á SAP-E

22 Kallað eftir heildrænni þjónustu Fundur með ráðuneyti

Fulltrúar starfshópsins Tökum til máls funduðu með Heilbrigðisráðuneyti

23 Málstolsþjálfun Heilaheilla í evrópskri samvinnu

Útgáfa handbókar um hóppjálfun við tjáskiptavanda

25 Heildræn þjónusta nauðsynleg

Þórunn Halldórsdóttir talmeinafræðingur

26 Slagdagurinn kynntur

Dr. Anna Brynhildur Einarsdóttir, yfirlæknir taugadeildar Landspítalans og Þórir Steingrímsson, formaður Heilaheilla, mættu í viðtal í Mannlega þættinum

27 Sjávarföll - ættarsaga

Fimmtudaginn 17. október kom fjöldi fólks á fund um bókina Sjávarföll sem er ættarsaga fimm kynslóða er glímdu við arfgenga heilablæðingu sem Emil B. Karlsson hefur ritað.



Þórir Steingrímsson - Mynd: ÞS

Formannspistill

Þegar út í lífið er komið - hvað tekur þá við?

Því fyrr sem einstaklingur kemst undir læknishendur eftir heilablóðfall, því meiri eru möguleikar á að draga úr afleiðingunum þess. Heilbrigðiskerfið hér á landi er fullnægjandi á bráðastiginu, sambærilega á við það er gerist í Evrópu, en þegar kemur að endurhæfingu og eftirfylgni, þá má gera betur. Hér á landi verður hver og einn að takast á við sjálfan sig um framhaldið og finna út hvað henti honum best í endurhæfingunni. En þannig á það ekki að vera, heldur á heilbrigðiskerfið að sjá um alla upplýsingaöflun fyrir einstaklinginn, fylgja honum eftir alla leið út í atvinnulífið og þannig ver það sig sjálft fyrir áfallinu og minnkar kostnaðinn til frambúðar.

Staðreyndin er þessi:

- * Heilaslag er leiðandi dánarorsök og fötlunum 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 í meðferð og endurhæfingu mun draga úr fötlun og langtímakostnaði.
- * Skipulagður langtímastuðningur þýðir að fólk er félagslega hreyfanlegt að komast aftur í vinnu og menntun. Með aukinni lýðheilsu og betra líferni er hægt að draga úr fjölgun á heilaslagi. Stærstu og öflugustu heildarsamtök fagaðila og slagbola í Evrópu, ESO og SAFE, gerðu með sér samkomulag 2018 um SAP-E, eitt stærsta heilbrigðisátak gegn heilaslagi í Evrópu er tók til starfa 2022. Framkvæmdastjórn SAP-E leggur áherslu á að þeir fagaðilar er annast heilbrigðisþjónustuna og þeir er njóta hennar (*slagpolar*) tali saman með formlegum hætti. Stjórnvaldi hvers ríkis er gefinn kostur á að vera með öðrum Evrópuríkjum í þessari sameiginlegu baráttu með undirritun sérstakrar viljayfirlýsingar þar um. Þessi vinna er þegar hafin milli fulltrúa SAP-E hér á landi (*coordinators*), sem félagið er aðili að ásamt fagaðilum og heilbrigðisyfirvöldum:

- * að fækka heilaslögum hér á landi um 10%.
- * að meðhöndla sjúklinga á sérhæfðri bráðæiningu (*stroke unit*), eins og er á Landspítalanum.
- * að hafa landsáætlun um slagið er nær yfir allar heilbrigðisstofnanir frá sjálfbærni til lífs eftir slag.
- * að innleiða að fullu áætlanir fyrir fjölþátta lýðheilsuáðgerðir til að stuðla að og auðvelda heilbrigðan lífsstíl og að draga úr umhverfisþáttum (*p.m.t. loftmengun*), félagslegum og efnahagslegum þáttum sem auka hættu á slagi.

Þegar að endurhæfingu kemur þá gætu markmiðin verið þessi:

1. að tryggja a.m.k. 90% íbúanna hafi aðgang að bráðaendurhæfingu eftir slag á sjúkrahúsi.
2. að veita a.m.k. 20% þeirra sem lifðu slagið af langtímapjálfun.
3. að bjóða upp á líkamsræktaráætlanir fyrir alla slagbola.
4. að útvega skjalfesta áætlun um endurhæfingu og sjálfstjórnarstuðning fyrir alla slagbola.
5. að tryggja að allir slagpolar og umönnunaraðilar fái endurskoðun á endurhæfingu og öðrum þörfum þremur til sex mánuðum eftir heilablóðfall og árlega eftir það til æviloka.

Hér á landi fá 700 manns heilablóðfall eða u.þ.b. tveir einstaklingar á dag - tveimur of mikið!

Þórir Steingrímsson Formaður Heilaheilla



Beðið eftir landsáætlun

Beðið er eftir að Íslensk stjórnvöld undirriti viljayfirlýsingu SAP-E (*Stroke Action Plan for Europe*) sem er eitt stærsta heilablóðfallsverkefni sem ráðist hefur verið í Evrópu frá upphafi. Heilablóðfall er leiðandi dánarorsök í heiminum og er Ísland þar ekki undanskilið og þörf á landsáætlun um slagið.

Kostnaður mun aukast í heilsugæslunni ef við aðhöfumst ekkert.

Vitund almennings og forvarnir munu draga úr fjölda innlagna á sjúkrahús og draga úr kostnaði. Skjótur aðgangur í endurhæfingu mun draga úr fötlun og langtímakostnaði.

Skipulagður langtíma stuðningur þýðir að fólk er félagslega hreyfanlegt

Dr. Marianne E. Klinke, taugahjúkrunarfræðingur, forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga, *Björn Logi Þórarinnsson*, lyf- og taugasérfræðingur, *Finnbogi Jakobsson*, taugasérfræðingur og dr. *Anna Bryndís Einarsdóttir*, taugasérfræðingur, yfirlæknir taugadeildar Landspítalans hafa verið ötul við að styðja við málefnið. Ætla má að heilbrigðisráðherra, *Ölmu Möller*, fv. landlækni, sé málið kunnugt og er von á að hér á landi verði sett á landsáætlun um slagið og Ísland taki þátt í SAP-E með formlegum hætti.

Beðið er eftir formlegri þátttöku Íslands í þessu mikilvæga átaki og hafa fulltrúarnir fundað með *Willum Þór Þórssyni*, fv. heilbrigðisráðherra, er lýsti vilja sínum á þátttöku Íslands í þessu átaki en nú er málið komið til nýs ráðherra, Ölmur Möller.



Frá fundi landsfulltrúa SAP-E með Willum Þór Þórssyni ráðherra; Björn Logi Þórarinnsson lyf- og taugalæknir; dr. Marianne Elisabeth Klinke, forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga; Þórir Steingrímsson, formaður Heilaheilla, og Selma Margrét Reynisdóttir, starfsmaður ráðuneytisins. Fundurinn var framhald af fyrri fundum með starfsmönnum ráðuneytisins.

Björn Logi Þórarinnsson

Rannsóknir og samstarf í aðgerðum í heilablóðföllum



Björn Logi Þórarinnsson, sérfræðingur í taugalækningum og almennum lyflækningum á Landspítalanum, er nýkominn af Norrænu slagráðstefnunni (Nordic Stroke Society Conference) sem er ráðstefna Norrænu slagsamtakanna sem var haldin í Tartu, Eistlandi, 15.-17. september sl. Þar sem fagfólk frá öllum Norðurlöndum kom saman í þrjá daga en Björn var kosinn formaður samtakanna í lok ráðstefnunnar.

„Við vorum þrjú saman, ég, Marianne Klinker sem líka er í framkvæmdastjórn samtakanna og Guðrún Bragadóttir deildarstjóri á Grensás og það var tilkynnt að næsta ráðstefna samtakanna verður 15.-17. september 2027 á Íslandi sem er mjög spennandi áskorun.“

Samstarf í Evrópu

Björn Logi ásamt Marianne Klinker og formanni Heilaheilla, Þóri Steingrímssyni, hafa verið landsfulltrúar SAP-E fyrir Ísland og unnið að verkefninu hérlandis.

Aðgerðaáætlun Evrópu í heilablóðföllum (SAP-E) er evrópskt átak sem var mótað af European Stroke Organisation (ESO) og Stroke Alliance for Europe (SAFE).

Þetta er stærsta verkefni sem nokkru sinni hefur verið ráðist í á sviði heilablóðfalla í Evrópu og setur fram markmið til að bæta umönnun og meðferð heilablóðfallssjúklinga á meginlandinu til ársins 2030. Markmið SAP-E er að leggja

fram vegvísi og skilgreina markmið fyrir meðferð heilablóðfalla í Evrópu fram til ársins 2030. Framkvæmd SAP-E er leidd af sérstakri stýrinfund og breiðfylkingu meira en 90 landsfulltrúa.

Landsfulltrúar eru opinberir talsmenn sem tengja saman evrópska stefnu og aðgerðir á landsvísi. Þeir leiða innleiðingu aðgerðaáætlunarinnar í hverju landi og tryggja að þær samræmist meginmarkmiðum hennar, forvörnum, bráðameðferð, endurhæfingu og lífi eftir heilaslag.

„Verkefnið er nú hálfnað og af því tilefni var bæði verið að uppfæra markmið verkefnisins og meta núverandi stöðu þess og mun birtast grein um þetta fljótlega í European Stroke Journal og líka á vef ESO og SAFE. Einnig var gerð ný framkvæmdaáætlun sem mun auka þungann í innleiðingu verkefnisins og var samhliða því gerð breyting á framkvæmdastjórn verkefnisins að Francesca Pezzella tók við formennsku verkefnisins en hún er mjög öflug og hefur leitt mörg góð verkefni. Mér bauðst sá heiður að fá stöðu í stjórn verkefnisins sem annar af Chief Operations Officer (COO), öðru nafni framkvæmdastjóri þess.“

Þessi nýja framkvæmda- eða innleiðingaáætlun felur í sér mun meira samstarf og samþættingu aðila innan ESO við að vinna að markmiðum verkefnisins en almennt gengur vel í verkefninu og mikill árangur hefur náðst í gæðum meðferðar en það skyggir á að það er áfram mikill munur á gæðum þjónustu innan Evrópu.

Hér á Íslandi höfum við átt fund með heilbrigðisráðherra um viljayfirlýsingu SAP-E og það er von okkar að ráðherra styðji verkefnið en slíkur stuðningur tryggir að slagsjúklingar fái mjög góða þjónustu. Stuðningur ráðherra skiptir svo miklu máli að lykilaðilar (Landspítali, aðrar heilbrigðisstofnanir, endurhæfingaraðilar, fagfólk, slagpolar og landlæknir) geti gert svokallaða Landsáætlun við slagi. Slík áætlun myndi koma á fyrirmyndarþjónustu sem spannar alla keðju þjónustu og tryggir gæði óháð búsetu.

„Við höfum öflugt heilbrigðiskerfi á Íslandi og margt sem við gerum er mjög gott en við getum ekki horft fram hjá því að Ísland er eina Norðurlandið sem er ekki með Landsáætlun við slagi, né fullþróaða slageiningu, né slagskrá sem nær yfir landið, né virkt viðurkenningar- eða úttektarferli á slagþjónustu til að tryggja gæði. Við sem störfum í slagmeðferð þurfum þennan stuðning og forustu ráðherra.“

Rannsóknir

Björn Logi hefur unnið að rannsókn á bráðameðferð sem slagsjúklingar fá á Landspítala: „Já, við skoðuðum allar innlagnir slagsjúklinga á Landspítala í heilt ár og hvernig meðferð var háttað. Fyrir þá sem voru með blóðþurrðarslag þá skoðuðum við segaleysandi meðferð og segabrottnáms-meðferð og ef um heilablæðingu var að ræða þá var skoðuð önnur meðferð sem er teikn um gæði. Þetta var ógurleg vinna en mikilvæg. Í stuttu máli komumst við að því að við erum nánast á pari við Norðurlöndin þegar kemur að fyrstu meðferð en við eigum eftir að skoða þá sjúklinga sem hafa verið meðhöndlaðir án þess að koma á Landspítalann, eða um 15% af slagtilfellum á Íslandi árlega.“

Um þessar mundir eru tvær rannsóknir í gangi á þjónustu við slagsjúklinga og algengi slags á Íslandi að sögn Björns Loga og verða niðurstöður birtar vonandi snemma árs 2026. „Það eru líka fleiri rannsóknir en þessar tvær í bígerð, t.d. verðum við að skoða bráðþjónustu á öllu landinu, ekki bara á Landspítalanum og svo verðum við að skoða útkomu íslenskra slagsjúklinga, því við vitum ekki hvernig hún er samanborið við nágrannalöndin.“

„Það má samt segja frá því að Landspítalinn er að fara hefja þátttöku í erlendra fjölsetrarannsókn, við erum eitt af 120 sjúkrahúsum frá ýmsum löndum sem erum að taka þátt. Búið er að fá öll leyfi og undirrita samstarfssamning, þannig að nú er að fara koma að þessu.“

Rannsóknin sem Björn nefnir er I-Catcher-rannsóknin, þar sem verið er að rannsaka hvort mjög skipulagt og samtvinnað bráðaviðbragð eða verklag við heilablæðingum gagnist betur en hefðbundin meðferð. „Þetta verður stórt framfaraskref fyrir sjúklinga með heilablæðingar, sérstak-

lega af því að það hefur skort eins árangursríka meðferð eins og við blóðþurrðarslög“, nefnir Björn.

„Það er líka verið að vinna að undirbúningi slageiningar innan taugalæknadeildar Landspítalans og það er mjög jákvætt,“ segir Björn og nefnir að slíkt muni leggja góðan grunn.

„Þetta er sérstakt svæði innan deildarinnar þar sem slagsjúklingar leggjast inn og fá mjög skipulagða þjónustu og með þessu móti eru veikustu slagsjúklingarnir allir á sama vöktunar- og meðferðarstaðnum. Ef það er eitt teymi sem sinnir þeim, þá getur það einbeitt sér mun betur að sjúklingunum, athygli og orka dreifist ekki á aðra sjúklingahópa, þá sem eru með aðra og óskylda sjúkdóma, en þurfa ekkert síður mikla athygli. Með þessu móti fá allir betri þjónustu, ekki bara slagsjúklingar.“

Einnig er teymið okkar að leggja lokahönd á nýja verkferla við móttöku og fyrstu meðferð blóðþurrðarslaga en megin-kostur þess er að vonandi geta fleiri fengið segaleysandi meðferð nú þegar notkun sérhæfðrar myndgreiningartækni eykst, t.d. sjúklingar sem vakna með slag. Við erum að tala um að í stað þess að taka bara einfalda tölvusneiðmynd af heila þá erum við núna að gera segulómrannsókn til að sjá hvað er langt síðan slagið varð þegar það er ekki vitað, t.d. þegar sjúklingar vakna með einkenni og svo getum við skoðað hvernig blóðið flæðir í heilanum sjálfum, ekki bara í stóru slagæðunum til að meta hvort það sé hagur að gefa segaleysandi meðferð, þetta er mikil framför. Þá má ekki gleyma því að það er komið nýtt segaleysandi lyf sem nú er komið í staðinn fyrir alteplase, öðru nafni TPA. Þetta lyf er mikið léttara að nota og gengur hraðar, það er líka betra að leysa upp blóðtappa“.



Félagsfundir



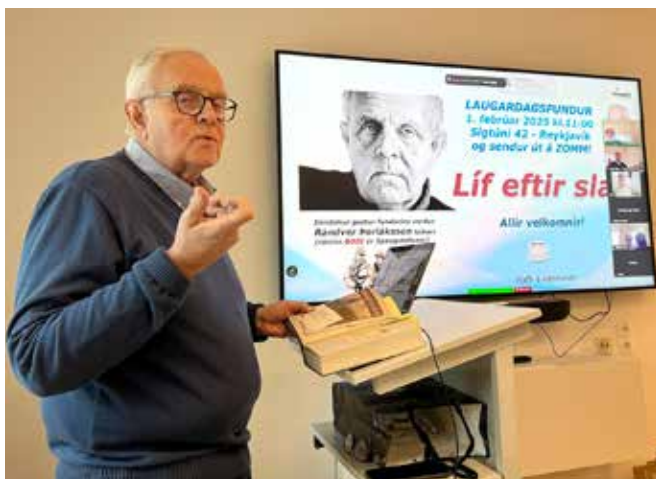
Félagsfundir Heilaheilla eru haldnir reglulega allt árið þar sem áhersla er lögð á fyrirbyggjandi þætti og áhættuþætti sem leiða til slags. Fundirnir eru haldnir í Reykjavík fyrsta laugardag í mánuði í aðstöðu félagsins í Mannréttindahúsi ÖBÍ Sigtúni 42, Reykjavík með tengingu um allt land. Þá eru fundir haldnir á Akureyri annan miðvikudag hvers mánaðar kl. 18:00.

Almenningi er ávallt boðið að fylgjast með því sem fram fer og eru fundirnir sendir beint út á vefsíðu Heilaheilla. Margir sérfræðingar, s.s. taugalæknar, hjúkrunarfræðingar, talmeinafræðingar, starfsmenn Landspítalans, sem og listamenn o.fl., hafa heimsótt félagið og eftt hróður þess.

Erindi og gestir:

Febrúar

Fyrsti laugardagsfundur félagsins árið 2025 var haldinn í húsakynnum félagsins 1. febrúar og var gestur fundarins Randver Þorláksson leikari. Þórir Steingrímsson formaður



flutti fyrst erindi um Líf eftir slag sem var efni nýliðinnar ráðstefnu SAP-E í Búlgaríu og kynnti aðra ráðstefnu SAFE í Prag.

Randver leikari fór á kostum í flutningi á Gervilimrum Gísla Rúnars Jónssonar heitins, - en hann var vinur þeirra beggja, Randvers og Þóris. Að lokum spunnust umræður um fundar efnið og framtíðarhorfur í endurhæfingunni.

apríl

Finnbogi Jakobsson, taugasérfræðingur á endurhæfingardeild Landspítalans Grensás, fór yfir *spasticities/spasms* eftir slag á afar áhugaverðan og ýtarlegan hátt og Kim



DecRoy, framkvæmdastjóri Elevate Movement kynnti framleiðslu á Sstep-sokkum, er gætu valdið straumhvörfum í endurhæfingu göngulags slagbola - sér í lagi á bráðastigi (*Acute Management of Stroke*).

Sýndu fundarmenn málefniinu mjög mikinn áhuga og sköpuðust líflegar umræður. Sátu þeir báðir fyrir svörum um endurhæfingu slagbola og var gerður góður rómur að. Hægt er að afla frekari upplýsinga um *Elevate Movement* á vef fyrirtækisins.

maí

Síðasti fundur vetrarins var haldinn þann 3. maí sl. Þar sem fylgst var með upptökum af erindum Björns Loga Þórarins-sonar, lyf- og taugasérfræðings og Ingibjargar Sólrúnar, um slagið og ákominn heilaáverka.

Á fundinum spunnust upp líflegar umræður um heilann og komandi starf að hausti. Hugur var í fundarmönnum að vekja almenning til vitundar um að 2 einstaklingar fái slag á dag hér á landi - er tveimur of mikið

September

Fyrsti laugardagsfundur heilaheilla var haldinn 7. september og voru gestir fundarins Þórunn Hanna Halldórsdóttir,



aðjúnkt við HÍ og teymisstjóri/talmeinafræðingur hjá Kjarki, og dr. Helga Thors.

Þórunn flutti erindi um þjálfun slagbola með málstol. Ræddi hún m.a. um hópastarf fyrir fólk með málstol á vegum Heilaheilla og talmeinafræðinga. Lagði hún áherslu á að efla tækifæri slagbola til félagsstarfs; til að eiga rödd; til að segja frá og spjalla; sjá hvernig aðrir takast á við málstolið og kynnast fólki sem er að upplifa svipaða hluti.

Nóvember 2024

Hinn þjóðkunni Spaugstofumaður Karl Ágúst Úlfsson, leikari, leikstjóri og rithöfundur, var gestur á laugardags fundi í nóvember 2024 þar sem hann las upp bráðskemmti-



lega kafla úr handriti sínu í áætlaða bók.

Greindi hann frá hugrenningum sínum eftir aðgerð á höfði og margir fundarmenn könnuðust við þær úr sínum ranni. Svaraði Karl spurningum fundarmanna og var gerður góður rómur að.

30 ára afmælisfundur

Desember 2024

30 ára afmælisfundur Heilaheilla var haldinn í húsakynnum félagsins í desember 2024 með fjartengingu til félagsmanna um allt land.



Gestur fundarins var Illugi Jökulsson útvarpsmaður og rithöfundur og las hann úr bók sinni „Rétt áðan“ við góðar undirtektir fundarmanna.



Heimsókn til Tékklands

Í október fóru fulltrúar Heilaheilla í heimsókn til systurfélagsins Cerebrum í Prag þar sem kynnt var starfsemi Heilaheilla og starfsemin í Tékklandi skoðuð. Helga Thors og Anna Berglind Svansdóttir héldu fyrirlestra um starfsemi Heilaheilla þar sem sagt var frá endurhæfingu eftir ákominn heilaskaða og hópastarfi fyrir fólk með málstol.

Að því loknu var farið í heimsókn á endurhæfingardeild fyrir fólk með ákominn heilaskaða þar sem yfirlæknir sagði frá starfseminni. Fyrrum yfirlæknir var frumkvöðull í þverfaglegri teymisvinnu sem er arfleifð sem núverandi stjórnendur halda á lofti enn í dag. Kom í ljós að markmið og aðferðir eru þær sömu eða svipaðar því sem gerist á Íslandi sem er að bæta færni, þátttöku og lífsgæði. Einnig var farið í heimsókn á Sonolab sem er greiningardeild í taugalækningum og höfuðstöðvar Cerebrum skoðaðar þar sem fram fer ýmis þjónusta fyrir fólk sem býr við afleiðingar heilaslags eða ákomins heilaskaða af öðrum orsökum.



Bráð slagmeðferð á Landspítala

Hvar stöndum við og hvert stefnum við?

Læknablaðið birti nýlega fróðlega grein þeirra Björns Loga Þórarinssonar, læknis, lyf- og taugasérfræðings og talsmanns *SAP-E* hér á landi, og *Dr. Marianne E. Klink*, forstöðumanns fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingarsjúklinga.

Sagt er frá rannsókn er skoðar gæði bráðrar slagmeðferðar á Landspítala en markmið hennar er að lýsa sjúklingahópnum með slag sem leitaði bráðrar meðferðar á Landspítala árið 2022 og meta gæði veittrar bráðameðferðar með samanburði við sett erlend gæðaviðmið.

Í greininni kemur fram að slag er næstalgengasta dánarorsök í heiminum og þriðja algengasta orsök dauða og fötlunar samanlagt. Talið er að fjórði hver núlifandi einstaklingur yfir 24 ára aldri muni fá slag á lífsleiðinni. Á undanförunum árum hafa orðið miklar framfarir sem draga úr afleiðingum slags en engu að síður er meðferðarárangur tímaháður, því fyrr sem meðferð er veitt, því meiri ávinningur.

„Þetta hefur leitt til ýmissa gæðaátaka til að minnka meðferðartafir. Vitað er að verulegur munur er á gæðum bráðameðferðar við slagi innan Evrópu. Er það því áskorun að veita skipulagða og árangursríka meðferð í gegnum alla keðju umönnunar. Framfarir í meðferð og þjónustu hafa dregið úr þungri byrði slagsjúkdóma, þar á meðal sérhæfðar slageiningar,



segaleysandi meðferð í bláæð og segabrottnám við blóðpurrdarlagi ásamt skjótri og markvissri lækkun blóðþrýstings við heilablæðingar."

Um er að ræða afturskyggna þversniðsrannsókn þar sem einstaklingum með slag sem leituðu bráðrar meðferðar á Landspítala árið 2022 er lýst og gæði bráðameðferðar er metin með gæðavísu og borin saman við erlend viðmið.

Á árinu 2022 voru 337 tilfelli blóðpurrdarlags og 71 tilfelli heilablæðingar meðhöndluð á Landspítalanum. Meðalaldur sjúklinga var 70,7 ár og í 72,6% tilfella voru sex klukkustundir eða styttra frá komu á Landspítala. Formlegt mat á ein-kennum með NIHSS-skalanum var skráð hjá 29,8% og 24,3% fengu tölvusneiðmynd (TS) af heila innan 15 mínútna. Endur-opnunarmeðferð var veitt í 17,8% tilfella. Miðgildi tíma frá komu til segaleysandi lyfjagjafar var 31 mínúta og til upphafs segabrottnáms 93 mínútur. Góð enduropnun (mTICI 2b-3) náðist í 69% segabrottnáma. Af öllum heilablæðingum höfðu 57,9% skráð fyrirmæli um slagbilsblóðþrýstingsmarkmið (36,0% <160 mmHg og 17,2% <140 mmHg). Alls tengdust 19,7% heilablæðinga blóðþynningu, þar af fengu 66,7% viðsnúningsmeðferð. 67,0% tilfella blóðpurrdarlagsa og 57,7% heilablæðinga lögðust inn á taugalækningadeild. Miðgildi tíma að innlögn var 7,82 klukkustundir; 19,6% blóðpurrdarlagsa var vísað í TIA/slaggöngudeild.

Landspítali náði gæðaviðmiðum varðandi fjölda segabrottnámsmeðferða, næstum hvað hraða segaleysandi meðferðar varðar en á öðrum sviðum er rými til úrbóta. Niðurstöðurnar má nota til að styðja við frekari eflingu bráðrar slagmeðferðar á Íslandi og sem grundvöll stefnumótunar.



Pórunn Halldórsdóttir

Tökum til máls

Málstolshópur Heilaheilla, Tökum til máls, kom saman ásamt aðstandendum og velunnurum á lokaæfingu að vori á vænum veitingastað og naut hádegisverðar. Er þetta annað árið í röð sem þetta átak hefur verið innan félagsins og hefur þjálfunin farið fram í Mannréttindahúsi ÖBÍ.

Hafa talmeinafræðingarnir dr. Helga Thors og Pórunn Hanna Halldórsdóttir M.Sc., aðjúnkt í Háskóla Íslands, nú teymisstjóri hjá Kjarki - endurhæfingu, stýrt þessari þjálfun með vænlegum árangri. Þóri Steingímssyni, formanni Heilaheilla var boðið sérstaklega á þessa æfingu og í ráði er að halda þessari þjálfun áfram að hausti komanda og er hún opin öllum, - hvort sem málstolið er vegna slags eða utanaðkomandi áverka.

Þeir sem telja sig geta notið góðs af þessari þjálfun geta haft samband skrifstofu Heilaheilla.



Líf eftir slag

Ráðstefna SAFE í Tékklandi

Stjórn Heilaheilla sótti öfluga ráðstefnu evrópskra samtaka slagbola, SAFE, sem haldin var í Prag, Tékklandi í mars sl. undir yfirskriftinni „Líf eftir slag“.

Fulltrúar landsbyggðarinnar tóku þátt, s.s. frá Akureyri, Borgarnesi og Selfossi auk fulltrúa frá höfuðborgarsvæðinu en ráðstefnan miðar að því að hvetja slagbola til dáða í endurhæfingu og hefja sitt líf.

Á ráðstefnunni setti Arlene Wilkie, aðalframkvæmdastjóri samtakanna sig á milli formanns Heilaheilla, Þóris Steingrímssonar og Kim DecRoy, framkvæmdastjóra Elevate Movement, er kynnti framleiðslu á Sstep-sokkum, er gætu valdið straumhvörfum í endurhæfingu göngulags slagbola - sér í lagi á bráðastigi. Elevate Movement kynnti síðar vöruna á laugardagsfundi Heilaheilla.





Jafnaldra vinnufélagar fengu heilablóðfall á sama tíma

Viðtal við Árna Ísberg og Bjarna Kjartansson

Í febrúar birtist í Morgunblaðinu viðtal við Árna Ísberg og Bjarna Kjartansson, vinnufélaga sem fengu heilablóðfall með tveggja mánaða millibili. Afleiðingar heilablóðfalls eru skelfilegar og þeir félagar fóru ekki varhluta af þeim. Við birtum hér brot úr viðtalinu við þá félaga sem eru nánast jafnaldra og höfðu starfað saman í 16 ár þegar áfallið reið yfir.

Bjarni er arkitekt og starfaði sem sviðsstjóri forvarnasviðs Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins og Árni verkfræðingur á sama sviði. Eiginkona Árna, Bára Hafsteinsdóttir, fylgir honum og talar fyrir hann því málstol er eitt af því sem Árni er að kljást við eftir sitt áfall. Hann lamaðist auk þess hægra megin en lömunin hefur gengið til baka að hluta svo að nú

getur hann komist um hjálparlaust en þjáist enn af mál- og verkstoli. Mjög gott líkamlegt ástand Árna fyrir veikindin hjálpar honum nú í allri endurhæfingu enda hafði hann farið nánast daglega í ræktina auk þess að stunda útivist af kappi. „Þegar við horfumst í augu við að missa færni og getu leitum við auðvitað allra leiða í von um endurheimt, hversu fjarstæðukennt sem það kann að hljóma því vonin er svo sterk,“ byrjar Bára á að segja. Bjarni var heppnari því hann getur vel talað þótt sjón á hægra auga, máttur í hægri hendi, jafnvægi og minni skertust til að byrja með en hann hefur nú endurheimt stóran hluta skerðingarinnar þótt nokkuð sé í land að fullum bata. Þeir þurftu báðir á aðstoð á Grensásdeild Landspítalans að halda til að byrja með og eru sammála um að þar starfi stórkostlega hæft starfsfólk sem hafi hjálpað þeim mikið strax eftir áfallið.

Þessir jafnaldrar og félagar hafa gengið í gegnum ólýsanlega djúpan dal. Þeir hafa, með aðstoð íslensks heilbrigðiskerfis og náinna ættingja og vina, náð að klífa brattann áleiðis til baka þótt nokkuð sé í land. Þeir hafa ekki látið staðar numið og vilja gjarnan deila sögu sinni því hún veitir sannarlega von.

Áfall Árna

„Lífsstíll Árna var þannig að hann fór nánast daglega í ræktina, borðaði hollt, reykti ekki og drakk í hófi,” segir Bárá. „Hann var staddur í heimsókn hjá móður sinni 24. ágúst 2023 þegar hann fékk sjóntruflanir og hægri hendin lyftist ósjálfrátt upp í loftið. Hann fór strax upp á bráðamóttöku og var rannsakaður. Þar fékk hann þann úrskurð að líklega hefði það verið örlítill blóðtappi sem orsakaði þessi ein-kenni. Hann var síðan sendur heim og sagt að hafa samband við heimilislækni sinn daginn eftir. „Það er aftur á móti ekki auðvelt mál að fá tíma hjá heimilislækni og fimm dögum seinna fær hann þennan rosalega tappa um miðja nótt og þetta eru afleiðingarnar,” segir Bárá. „Árni hafði verið slappur um kvöldið og ég var búin að finna símann á heilsugæslunni og ætlaði að krefjast þess að fá að tala við lækni strax um morguninn. Það átti að verða mitt fyrsta verk en klukkan tvö um nóttina vaknaði ég við að Árni var að berjast um í rúminu en þá var hann orðinn lamaður hægra megin og gat ekki tjáð sig. Þá hringdi ég á sjúkrahús og á sjúkrahúsinu var strax byrjað á að reyna að ná tappanum en það tókst ekki. Þá var komið drep í vinstra heilahvel sem hefur áhrif á hægri hlið og veldur tal- og verkstoli. Árni var þá kominn með gáttatif sem hefur líklega orsakað tappann en tilgátur eru um að gáttatífið sé afleiðing af covid-sprautum. Árni hafði ekki kennt sér neins meins fyrir þennan tíma en hann hafði farið í fjórar covid-sprautur eins og margir. Enn hefur ekki verið sannað að sprauturnar hafi haft þessar afleiðingar en það á eftir að koma í ljós,” segir Bárá. Bárá segir Árna vera í mikilli þjálfun en til að byrja með hafi hann verið ósjálfbjarga í hjólastól í nokkrar vikur. „En af því að hann var í góðu líkamlegu ástandi hefur öll líkamleg þjálfun skilað sér mjög vel,” segir Bárá. „Hann er í talþjálfun og sjúkraþjálfun þar sem er verið að þjálfra hægri hendina sem var orðin van-virk. Hann átti það til að skilja hana eftir inni í bíl og loka. Nú gerist það ekki lengur. Ég og börnin minnum okkur reglu-lega á það hvernig ástandið á honum var fyrir einu og hálfu ári, en þá lá hann lamaður og gat enga björg sér veitt. Þá verðum við svo þakklát fyrir árangurinn sem hefur þegar náðst og treystum því að hann eigi eftir að verða enn meiri,” segir Bárá bjartsýn.

Áfall Bjarna

Bjarni var einn heima 7. nóvember 2023 þegar áfall hans reið yfir sem gerðist þannig að hann fékk sting í höfuðið og fram í vinstra auga. Hann hafði fylgst með vini sínum Árna í hans baráttu og þess vegna datt honum heilablóðfall í hug og svo þessi sársauki öðrum megin í höfðinu. Það vill til að sonur Bjarna, Freyr, er sjúkraflutningamaður og Bjarni náði að hringja í hann. Hann sagði Frey, sem býr í nágrenni við Bjarna, að hann héldi sig vera að fá heilablóðfall og strákurinn brást hárrétt við, sagði Bjarna að opna dyrnar ef hann gæti og leggjast á gólfíð og hringdi strax á sjúkrahús svo að ekki liðu nema örfáar mínútur áður en sjúkraflutningamaðurinn og Freyr mættu á staðinn. Það hefur skipt sköpum því vitað er að því fyrr sem við komumst undir læknishendur, því meiri líkur eru á að hægt sé að minnka skaðann af völdum heilablóðfallsins. „Ég hef hugsað mikið um það hversu heppinn ég var því ég hefði til dæmis getað verið sofnaður þegar þetta gerðist og þá hefði ekki verið sökum að spyrja. Þá hellist þakklætið yfir mig,” segir Bjarni. Bjarni segist ekki geta sagt það nógu skýrt við alla jafnaldra sína að passa blóðþrýstinginn. „Það er lítil fyrirhöfn að passa þetta og ávinningurinn er ólýsanlega mikill,” segir Bjarni.

Ákváðu að leita líka út fyrir landsteinana en slá varnagla þeir félagarnir leituðu auðvitað allra leiða til að ná bata eins og allir í þeirra stöðu myndu gera. Þeir fengu alla fyrstu aðstoð úr íslensku heilbrigðiskerfi sem völ var á en vildu ekki láta staðar numið. Bárá og börn þeirra Árna þrjú voru betri en enginn í þeirri vegferð. Yngri dóttir þeirra sá viðtal við unga konu sem var að hefja söfnun fyrir föður sinn sem hafði fengið heilablóðfall og var á leið til Flórída að hitta bandarískan taugalækni, Edward Tobinick, í von um bót. Tobinick hefur þróað meðferð frá 2010 til að aðstoða sjúklinga eftir heilablóðföll en hann rekur nú miðstöð í Flórída sem kallast INR eða Institute of Neurological Recovery. Börn þeirra Bárú og Árna hjálpuðu þeim við að komast í samband við klíník Tobinicks, en sonur þeirra er lyfjafræðingur og gat aðstoðað þau við að skilja út á hvað meðferðin gengi. Þau fóru síðan öll með Árna þegar hann fór til Bandaríkjanna í meðferðina, sem er framkvæmd þannig



Bjarni Kjartansson og Árni Ísberg. Fyrir miðju er Bárá Hafsteinsdóttir, kona Árna.

Ljósmynd Árni Sæberg

að bólgueyðandi líftæknilýfi er sprautað í mænugöngin og sjúklingnum hallað í 6-8 mínútur áður en honum er snúið við aftur. „Við gátum verið með Árna í herberginu á meðan á þessu stóð og þegar honum var snúið við hló hann því hann fann gleðitilfinningu koma yfir sig. Hann fann augljóslega fyrir miklum létti eftir að hafa fundið bara fyrir þyngslum frá því að áfallið reið yfir,” segir Bárá og bætir við að 80% þeirra sem hafi farið í meðferð Tobinicks fái einhvern bata og að aukaverkanir séu engar þekktar. „Þegar Árni var réttur við það ég hann um að benda á lækinn og þá bendir hann með hægri hendinni á hann en sú hendi er gleymda hendin svo það var mjög sannfærandi og ólíkt því sem við höfðum upplifað frá áfallinu. Svo fórum við heim og ég ákvað að nota alls konar próf á hann. Sem dæmi það ég hann um að aðstoða mig við að ná í gleraugun sem ég hafði skilið eftir í næsta herbergi og Árni fór rakleiðis og gerði það, sem hann hefði ekki getað fyrir meðferðina svo þetta lofaði strax góðu,” segir Bárá. „Það er svo mikilvægt að halda í vonina því hún er augljóslega alltaf vil staðar. Eftir á að hyggja hefði mér þótt gott að einhver hefði sagt mér að þetta myndi taka langan tíma en það væri alltaf von. Það er svo mikilvægt að sjá ljós við enda ganganna því verkefnið er svo fullkomlega vonlaust til að byrja með.”

Ein stór vísindaleg rannsókn

„Dr. Tobinick hefur framkvæmt þessa meðferð á um 5.000 manns í 14 ár svo að það er komin góð reynsla,” segir Bárá. „Gerð hefur verið ein stór vísindaleg rannsókn á meðferðinni og var niðurstaðan ekki marktæk því lyfleysuáhrifin þóttu vera of mikil. Það þarf því að gera fleiri slíkar rannsóknir til að hægt sé að mæla óbyggjandi með þessari meðferð, sem er gífurlega kostnaðarsöm,” segir Bárá. „Og við viljum alls ekki vekja falsvonir hjá fólki en við erum alveg tilbúin að segja okkar sögu því hún sannar að það er alltaf von. Vonleysið var svo alltumlykjandi í stöðunni sem við vorum í og þess vegna ákváðum við að við hefðum engu að tapa að prófa meðferðina hjá Tobinick nema fjármunum sem eru auðvitað talsverðir. Þeir eru samt smámunir í þessari stöðu ef von er um bata.

Bjarni fór til Danmerkur þegar Árni var kominn af stað í meðferðina í Bandaríkjunum heyrðu þau hjónin af því að Danir væru farnir að bjóða líka upp á meðferð Tobinicks. Þau ákváðu samt að klára dæmið í Bandaríkjunum en sögðu Bjarna frá möguleikanum í Danmörku og Bjarni ákvað að fara þangað frekar þar sem hann er hagvanur eftir að hafa verið þar í námi. „Það var svekkjandi því sonur okkar býr í Danmörku og það hefði verið svo miklu auðveldara að fara þangað en þar sem Árni var byrjaður í ferlinu í Bandaríkjunum gerðum við þetta svona,” segir Bárá. „Árni er



Myndin af Árna og Bjarna var tekin 23. nóvember 2023 á setustofu Grensásdeildarinnar.

búinn að fá tvær sprautur á klíník dr. Tobinicks í Boca Raton í Florida. Við erum að fara í þá þriðju og ætlum að fá hana í Danmörku. Kostnaðurinn er sá sami á meðferðinni sjálfri en Danmörk er nær okkur fyrir utan að sonur okkar býr þar."

Bjarni fór einn til Danmerkur og segir að í aðdragandanum hafi hann verið verulega stressaður því hann hafi fundið fyrir hræðslu við að ferðast einn. Með hjálp sona sinna tókst honum að bóka allt sem þurfti að bóka áður en hann fór og þegar búið var að sprauta fyrri sprautunni í mænugöng hans segir hann að lækni hans hafi spurt hann hvernig honum liði og svarið var: „Noget er anderledes.“ „Ég fann strax að það hafði eitthvað breyst, svartnættinu hafði létt og heilapökunni um leið og mér leið mun betur," segir Bjarni. „Lyfið er líftæknilyf og er bólgueyðandi gigtarlyf. Kenningin er að það hafi áhrif á króníska bólgu sem er orðin að vítahring og lyfið brjóti þann vítahring.“ Einkennin sem Bjarni fann fyrir eftir tappann voru að minni hans skertist, sjón á hægri auga og jafnvægið sömuleiðis. Jafnvægið kom aftur og minnið að nokkru leyti. „Ég var látinn gera alls konar minnispróf og ég man að fyrir meðferðina átti ég að romsa upp úr mér öllum mannanöfnum sem ég mundi. Fyrir sprautuna náði ég 12 nöfnum og eftir fyrri sprautuna fór ég í 36 nöfn. Þetta var virkilega sannfærandi og gaf mér heldur betur von á ný. Nú er ég með eðlilega gleymsku og er hættur að vera logandi hræddur um að gleyma að slökkva á eldavélinni," segir Bjarni og brosir.

Þeir Bjarni og Árni eru heppnir að vera uppi á þeim tíma þegar allri tækni hefur fleygt gífurlega fram og nýta báðir allt sem hægt er á vegferð sinni til bata. Málstol Árna er mikið en með hjálp talmeinafræðings síns getur hann æft sig þegar hann vill. „Talmeinafræðingur hans er stórkostleg kona, Þórunn Hanna Halldórsdóttir, hjá Kjarki endurhæfingu. Hún notar á hann aðferð sem nefnist taltog og fer þannig fram að hún tekur rödd sína upp á símann hans og myndband af munni sínum um leið þar sem hún er að segja setningar eins og hvar eru lyklarnir og Árni er óþreytandi að herma eftir henni. Þetta skilar augljósum árangri enda

Árni óþreytandi að æfa sig," segir Bára. „Lestur er eitt af því sem fór tímabundið í mínu tilfelli en nú er ég farinn að geta lesið," segir Bjarni. „Það fer eftir fontum hversu þægilegt eða óþægilegt mér finnst textinn renna og ég get sem betur fer ráðið stillingunni sjálfur á lesbretti. Þá get ég líka ráðið að spássíurnar séu litlar, sem mér þykir betra," segir hann. Bjarni segir að eitt af því sem hafi breyst í lífi hans eftir áfallið sé að hann sé orðinn meyrari og tárist yfir hlutum sem hann gerði ekki áður. „Ég var til dæmis að lesa fyrir afastelpuna mína bókina Bróðir minn ljónshjarta eftir Astrid Lindgren, sem er stórkostlega falleg saga en sorgleg," segir Bjarni og brosir. „Svo sátum við saman í sófanum og ég var eitthvað farinn að hökta í lestrinum og þá lítur Eva á mig og segir undrandi: „Afi, ert þú að gráta?“ segir Bjarni. „Og ég gat ekki sagt neitt annað en: „Já, þetta er bara svo sorgleg saga," segir hann og skellihlær. „Það er bara þannig núna að ef það er einhver dramatík í gangi er mjög stutt í tárin. Og ég er alveg sáttur við það og ég vil alls ekki missa tárin



Þessi mynd af Árna var tekin viku eftir heilablóðfall hans.

mín aftur. Af hverju eigum við líka að skammast okkar fyrir að gráta, en það eru sannarlega líka gleðitár sem falla því ég finn fyrir svo stjórnlausu þakklæti eftir að hafa upplifað allan þennan hrylling sem heilablóðfallið er og vera kominn á þann stað sem ég er á núna," segir Bjarni og er augljóslega þakklátur forsýninni þrátt fyrir allt.

Vonleysið hopaði

Þessir jafnaldrar og félagar hafa gengið í gegnum ólýsanlega djúpan dal. Þeir hafa, með aðstoð íslensks heilbrigðiskerfis og náinna ættingja og vina, náð að klífa brattann áleiðis til baka þótt nokkuð sé í land. Þeir hafa ekki látið staðar numið og vilja gjarnan deila sögu sinni því hún veitir sannarlega von.

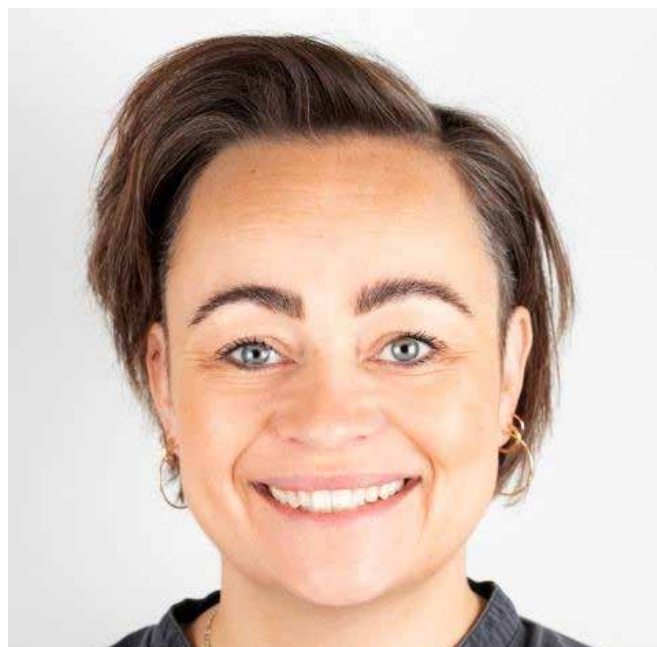
*Heimild og ljósmyndir Morgunblaðið
Sólveig Baldursdóttir*

Margrét Eva Árnadóttir og María Rut Beck verkefnastjórar á verkefnastofu Landspítala

Notendamiðaðar aðferðir til að bæta upplifun sjúklinga eftir slags



Margrét Eva Árnadóttir



María Rut Beck

Landspítali hefur síðastliðið ár verið að nota aðferðir notendamiðaðrar hönnunar og hönnunarhugsunar til að kortleggja og skoða þjónustu spítalans með það að markmiði að hanna hana með sjúklingum. Þessar aðferðir bjóða upp á gífurleg tækifæri í að:

- * Öðlast betri innsýn og skilja upplifun fólks af þjónustunni.
- * Vita hvað skiptir fólki raunverulega máli og hvaða úrbætur geta skipt sköpum.
- * Grípa tækifærin þar sem Landspítali getur bætt þjónustuna.

Hönnunarhugsun sem á ensku kallast Design Thinking snýst um að skilja upplifun sjúklinga og aðstandenda til þess að geta bætt ferlið og upplifunina.

Þetta er gert með því að tala við fólk og fylgjast með því á spítalanum. Út frá söfnuðum gögnum eru unnar hugmyndir að umbótaverkefnum og verður að lokum eitt slíkt valið til að prófa í framkvæmd.

Það er einmitt þessi aðferðafræði sem við erum að nota í okkar verkefni, þar sem við erum að kortleggja og bæta upplifun sjúklinga sem hafa fengið slag.

Til þess að geta skilið upplifun sjúklinga þá voru farnar tvær leiðir. Annars vegar heimsókn á deildir spítalans þar sem

þessir sjúklingahópar eru og fylgst með því hvernig er að vera þar. Dæmi um þætti sem voru skoðaðir: Var mikið um að vera, hávaði, margt fólk, hvernig var talað við sjúklingana, hvernig virtist sjúklingum líða o.s.frv.

Hins vegar voru tekin viðtöl við sjúklinga til heyra frá þeim hvernig þeirra upplifun af þjónustu spítalans var. Heilaheill aðstoðaði við að finna viðmælendur og tekin voru viðtöl við 10 manns. Þetta var allt fólk sem hefur fengið slag en hefur þurft mismikla þjónustu. Sumir fóru beint heim af spítalanum, aðrir á taugalækningadeild og þaðan í endurhæfingu annaðhvort á Landakot eða Grensás. Alltaf var boðið upp á að aðstandendur gætu komið með í viðtalið og það gerðu nokkrir. Það var líka mjög verðmætt að heyra þeirra upplifun.

Ákveðið var að taka líka viðtöl við starfsfólk spítalans sem sinnir þessum sjúklingahópi og talað var við um 20 manns á öllum deildum þar sem þessir sjúklingar dvelja á mismunandi stigum meðferðar. Þetta var gert til að kortleggja ferlinn og til að sjá hvort það væri munur á upplifun starfsfólks og sjúklinga. Einnig getur líðan og upplifun starfsfólks haft áhrif á upplifun sjúklinga, og því er mikilvægt að skoða hana líka.



Eftir að hafa greint öll þessi gögn komu í ljós fimm leiðarljós sem endutóku sig í frásögnum fólks.

- * Erfitt að útskrifast heim
- * Meiri upplýsingar í öllu ferlinu
- * Varnarleysi sjúklinga
- * Vanmáttur starfsfólks gagnvart flæðisvanda
- * Samvinna innan Landspítala

Í byrjun september sl. var haldin vinnustofa þar sem starfsfólki var boðið að koma í hugmyndavinnu út frá þessum leiðarljósum. Fólk úr ólíkum áttum vann saman í hópum við að koma með hugmyndir að því hvernig hægt væri að bæta upplifun þjónustuþega. Í lokin voru allar hugmyndirnar

kyntar og kosið var um uppáhaldshugmyndirnar. Þrettán góðar hugmyndir að umbótum urðu til á þessari vinnustofu. Til þess að tryggja að unnið sé með hugmyndir sem virkilega skipta sjúklinga máli og munu hafa jákvæð áhrif á þeirra upplifun, þá er næsta skref að bera þessar hugmyndir undir sjúklinga og fá þeirra endurgjöf.

Eftir það mun verkefnahópurinn leggja til við stýrihóp hvaða hugmynd verður valin til að taka áfram í prófun. Framkvæmdin verður hröð og einföld, það sem skiptir máli er að prófa og fá strax endurgjöf. Er þetta að virka? Þarf að aðlag hugmyndina? Hvernig eru sjúklingar að upplifa þetta?

Ef framkvæmdin gengur vel og hugmyndin hefur áhrif, þá verður hún vonandi innleidd sem fastur hluti af þjónustunni. Með því að gera þetta svona er hægt að prófa hugmyndir hratt og fá fljót viðbrögð án mikils tilkostnaðar eða tíma. Þó svo að í þessu verkefni verði aðeins ein hugmynd prófuð, þá er það ekki þar með sagt að ekki sé hægt að framkvæma fleiri á deildum. Hugmyndir sem virka vel á einni deild, virka oft vel á öðrum og því mun þessi vinna nýtast fleiri sjúklingum en bara sjúklingum sem hafa fengið slag.

Það skiptir spítalann miklu máli að upplifun sjúklinga og aðstandenda sé sem best og eru notendamiðaðar aðferðir best til þess fallnar. Við sem verkefnastjórar erum mjög spenntar að sjá hvert verkefnið leiðir okkur og erum þakklátar fyrir að geta tekið þátt í að bæta upplifun og líðan sjúklinga.

Þegar þú þarft að prenta

– fáðu þá tilboð hjá okkur



LITRÓF
umhverfismarkað prentsmiðja



Veistu hvað er að?

Birna Dröfn Jónasdóttir



Einn kaldan morgun í febrúar fyrir þrettán árum síðan vaknaði kona í Vesturbænum, þá nýorðin 60 ára. Fyrst eftir að hún opnaði augun hélt hún að dagurinn yrði eins og flestir aðrir dagar. Hún myndi fá sér kaffi, lesa blaðið og fara í göngutúr en þegar hún hafði rankað betur við sér áttaði hún sig á því að hún gat ekki hreyft hægri handlegginn. Konan vissi strax að það væri eitthvað að en áttaði sig ekki á því hvað það var.

Hún ákvað að hringja í heilsugæsluna og henni var sagt að koma og hitta lækni. Læknirinn skoðaði konuna og vissi strax að það væri eitthvað að - en hann vissi ekki hvað það var.

Hann ákvað að senda konuna með sjúkrabíl á Landspítalann í Fossvogi. Þegar þangað var komið skoðuðu hana fleiri læknar og hjúkrunarfræðingar, hún fékk ágætis herbergi þar sem hún gat slakað á og beðið eftir að enn fleiri kæmu og skoðuðu hana. Þau vissu öll að eitthvað væri að - en þau vissu ekki hvað það var.

Þegar líða fór á daginn og biðin varð lengri hringdi konan í börnin sín og sagði þeim að hún væri á Landspítalanum, hún gæti ekki hreyft annan handlegginn og henni liði eins og eitthvað alvarlegt væri að. Börnin komu til hennar á spítalann og sáu strax á mömmu sinni að eitthvað væri að, þau vissu ekki hvað það var.

Daginn eftir gat konan ekki hreyft vinstri handlegginn, skömmu síðar gat hún ekki hreyft hægri fótlegginn, enn síðar vinstri fótlegginn og á endanum gat hún sig hvergi hreyft. Ellefu dögum eftir að hún vaknaði og gat ekki hreyft

handlegginn var mamma mín dain. Þennan kalda febrúarmorgun hafði hún fengið heillaslag.

Eitt helsta einkenni heillaslags er að missa kraft í öðrum handlegnum.

Heillaslag er algeng dánarorsök

Ein af hverjum fjórum manneskjum fær heillaslag einhvern tímann á ævinni. Slag er stundum betur þekkt sem heilablóðfall og er önnur algengasta dánarorsök á Vesturlöndum. Það er einnig ein algengasta orsök fötlunar meðal fullorðinna. Afleiðingar slags geta því verið mjög alvarlegar og jafnvel lífshættulegar.

Sannleikurinn er þó sá að í mörgum tilfellum er hægt að meðhöndla heillaslag. Lykilatriðið er að þekkja og átta sig á einkennunum og koma fólki sem fyrst undir læknishendur, því að á hverri mínútu eftir að slag á sér stað tapast 1,9 milljón heilafrumur.

70 prósent íslenskra slagsjúklinga koma ekki í tæka tíð á sjúkrahús til að fá viðeigandi meðferð og verða því fyrir meiri skaða og líkur á andláti aukast. Það er því afar mikilvægt að þekkja einkennin.

Einkenni heillaslags:

- * F (Face): Andlit – er andlitið sigið öðru megin?
- * A (Arms): Armar – getur einstaklingur lyft báðum höndum?
- * S (Speech): Tal – er tal einstaklingsins óskýrt eða óskiljanlegt?
- * T (Time): Tími – það skiptir öllu máli að hringja strax í 112 ef þessi einkenni koma fram.

Fræðsluáttak um einkenni heillaslags

FAST hetjurnar er alþjóðlegt skólaverkefni fyrir 5-9 ára börn. Í þeim skólum sem taka þátt í verkefninu eru börnum kennd einkenni heillaslags og hvernig bregðast skuli við verði þeirra vart. Börnin kenna svo fólkinu í kringum sig, mömmu sinni og pabba, afa og ömmu, það sem þau lærðu í skólanum og þannig má fræða heilu fjölskyldurnar.

FAST-hetjurnar komu fyrst fram á sjónarsviðið árið 2021 og hefur verkefnið vaxið hratt. Nú hafa hátt í milljón börn um allan heim lært um einkenni heillaslags og viðbrögð við þeim í gegnum FAST-hetjurnar, þar með taldar þúsundir barna hér á Íslandi. Verkefnið hefur verið kennt í skólum í Suður-Afríku, Úkraínu, Spáni, Ítalíu og Singapúr svo dæmi séu tekin og benda rannsóknir á verkefninu til þess að fræðslan sé áhrifarík og að foreldrar barna sem taka þátt auki, líkt og börnin, þekkingu sína um einkenni slags.

Það er mikilvægt að veita börnum fræðslu og menntun í forvörnum um leið og þau hafa getu og þroska því að með aukinni lífsleikni upplifa börn meira öryggi. FAST kennslan fer fram í gegnum skemmtilegar teiknimyndapersónur og er kennsluefnið sniðið að þörfum og aldri barnanna.

Allt kennsluefnið er skólum, kennurum og nemendum að kostnaðarlausu og það krefst ekki mikils undirbúnings frá kennurum. Kennarar geta skráð sig í verkefnið á heimasíðu FAST hetjanna og reglulega eru haldin námskeið fyrir kennara.

Vitundarvakning er nauðsynleg svo að sem flest komist undir læknishendur sem fyrst og slagmeðferð gagnist sem best. Ég hvet öll til að kynna sér einkenni heilaslags og jafnframt hvet ég kennara og skólastjórnendur til að taka þátt í FAST-hetjuverkefninu því aukin þekking getur bjargað mannlífum.

Nánari upplýsingar um FAST-hetjurnar má finna á www.fastheroes.com eða í gegnum netfangið fast112@athygli.is

Sumarferð Heilaheilla á Norðurlandi

Sumarferð Heilaheilla á Norðurlandi var farinn í Skagafjörð í júnímánuði. Byrjað var á því að fara í Kakalaskála og fengum gestir leiðsögn um sögu Sturlunga auk þess sem sagt var frá fleiri samtímamönnum. Sigurður Hansen bauð fólki upp á kaffi og kex eftir sýninguna. Því næst var farið í Unadal og fengið sér að borða í Dalasetri þar sem tveir félagar eru með mjög skemmtilegt kaffihús.

Síðan var farið að Hólum þar sem hópurinn fékk góða leiðsögn um sögu kirkjunnar og Hólastaðar. Að lokum var farið á Sauðárkrók og þar sem skoðað var eitt stærsta safn uppstoppaða dýra í einkaeigu. Tómas Árdal sem skotið hefur öll dýrin sagði frá þeim og hvar hann skaut þau. Að því loknu var borðað á Jarlsstofu.



SAP-E í Búlgaríu

Staða íslensku heilbrigðisþjónustunnar kynnt á SAP-E

Ráðstefna eins öflugasta átaks gegn heilaslagi í Evrópu SAP-E var haldin í Sofía í Búlgaríu, janúar 2025.

Ráðstefnuna sátu **Dr. Marianne E. Klinke**, taugahjúkrunarfræðingur og forstöðumaður fræðasviðs í hjúkrun tauga- og taugaendurhæfingasjúklinga og **Þórir Steingrímsson** formaður Heilaheilla en þau hafa verið útnefnd sem fulltrúar Íslands (*national coordinators*) ásamt lyf- og taugasérfræðingnum Birni Loga Þórarinssyni, af framkvæmdastjórn samtakanna.

Dr. Mariannes kynnti stöðu íslensku heilbrigðisþjónustunnar á Íslandi fyrir ráðstefnugestum og stóð fyrir svörum.



Kallað eftir heilðrænni þjónustu

Fundur með ráðuneyti

Fulltrúar starfshópsins *Tökum til máls* funduðu með Heilbrigðisráðuneyti til þess að ræða stöðu fólks með málstol og bryna þörf fyrir heilðræna þjónustu við þann hóp.

Tökum til máls starfar á vegum Heilaheilla og er starfinu stýrt af talmeinafræðingunum Þórunnu Hönnu Halldórsdóttur og Helgu Thors. Þær hafa verið í samstarfi við systurfélag sitt í Tékklandi.

Selma Margrét Reynisdóttir og Hrafnhildur Erlendsdóttir tóku á móti hópnum í heilbrigðisráðuneytinu en Selja fer með málefni endurhæfingar og talmeinaþjónustu innan ráðuneytisins.

Þórunn kynnti tildrög þess að ráðuneytinu var sent erindi frá hópnum og síðan kynntu þátttakendur sig og ræddu það sem helst þykir skorta á þjónustu í kerfinu s.s. aðgengi að talþjálfun, sálfræðistuðningi, félagsráðgjöf og námskeið. Þeir sem sögðu frá sinni reynslu voru Bryndís Bragadóttir, Guðrún Jónsdóttir, Ingbór Hrafnkelsson, Kristján Hafliðason, Sjöfn Eiríksdóttir og Svavar Geirsson. Þeirra framlag var mikilvægt til þess að gera málstol sýnilegra.

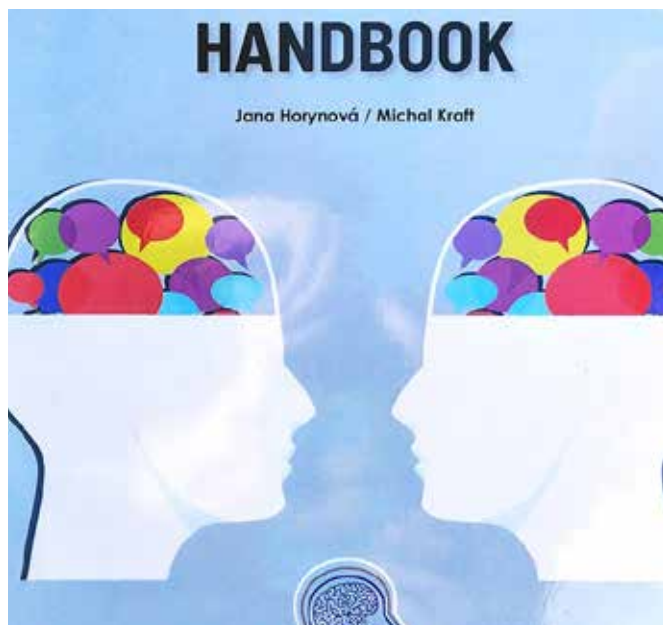
Meginmarkið fundarins af hálfu hópsins var að þrýsta á að komið verði á fót þjónustustofnun sem beri ábyrgð á heilðrænni þjónustu til þeirra sem fengið hafa málstol eftir ákominn heilaskaða. Þá kom fram að erindið hefur snertifleti við önnur mál sem eru á borði ráðuneytisins s.s. Útfærslu á talmeinaþjónustu og vinnu við Evrópska aðgerðaáætlun tengt slagi SAP-E (Stroke action plan for Europe).

Vel var tekið á móti hópnum og hann hvattur til að halda áfram góðu starfi.



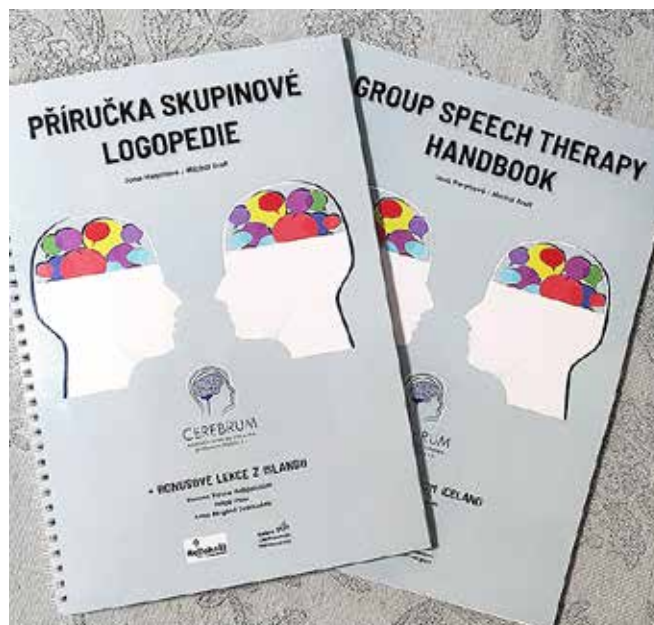
Málstolsþjálfun Heilaheilla í evrópskri samvinnu

Útgáfa handbókar um hóppjálfun við tjáskiptavanda



Heilaheill hefur tekið þátt í þróunarverkefni með *Cerebrum*, sem eru tékknesk samtök fólks um ákominn heilaskaða sem stutt var af *Uppbyggingarsjóði EES og Noregs (EEA and Norway Grants)*.

Verkefnið fól í sér heimsókn tékkneskra talmeinafræðinga og fulltrúa *Cerebrum* hingað til lands til að kynna sér starfsemi *Heilaheilla*, þ.m.t. hópastarf félagsins með fólki með málstol. Þá fóru talmeinafræðingar frá Íslandi út til Tékklands að kynna sér starfsemi *Cerebrum* þar. Annar hluti verkefnisins var að semja handbók sem hægt væri að gefa



út bæði á tékknesku og ensku. Afrakstur þeirrar vinnu kom út í síðasta mánuði: *Group Speech Therapy Handbook* eða *Handbók um hóppjálfun við tjáskiptavanda*.

Höfundar handbókarinnar eru talmeinafræðingarnir *Jana Horynová, Ph.D. og Michal Kraft*. Að auki voru tveir auka-kaflar byggðir á íslenskum veruleika sem samdir voru af talmeinafræðingunum *Þórunni Hönnu Halldórsdóttur, M.Sc.; Helga Thors, Ph.D., CCC-SLP; og Anna Berglind Svansdóttir, M.S.*





Handbókin veitir ráð og innsýn til að bæta tjáskiptafærni og samskipti fullorðinna skjólstæðinga með ákominn heilaskaða og tengda máltruflun. Í inngangshluta handbókarinnar er sagt frá hlutverki hópmeðferðar í endurhæfingu tals og máltruflana og settur fram rammi um skipulagningu þessa meðferðarforms.

Meginhluti handbókarinnar samanstendur af 17 köflum sem hver um sig setur fram skipulag eins hóptíma með ákveðnu þema. Þemun fjalla um mikilvæg og áhugaverð mállefni sem

tengjast einkalífi, tómstundum og atvinnulífi, auk áhugaverðra staðreynda um *Tékkland* og *Ísland*.

Höfundar vona að þessi handbók geti nýst talmeinafræðingum í starfi sínu og við þróun hópmeðferðar við tjáskiptavanda tengdum ákomnum heilaskaða. Verið er að skoða hvort hægt sé að þýða og staðfæra handbókina yfir á íslensku.

Heildræn þjónusta nauðsynleg

Pórunn Halldórsdóttir talmeinafræðingur



Pórunn Halldórsdóttir talmeinafræðingur hefur haft umsjón með málstolshópi Heilaheilla, Tökum til máls, í samstarfi við dr. Helgu Thors og hefur þjálfunin farið fram í Mannréttindahúsi ÖBÍ.

Tökum til máls er hópastarf fyrir fólk með málstol en markmið þess er að gefa þátttakendum tækifæri til að efla samskiptafærni sína og gefa þeim mikilvægt tækifæri til að læra af öðrum í svipaðri stöðu. Umræður eru leiddar af talmeinafræðingum og þá fer einnig fram fræðsla um orsakir og einkenni málstols og bjargráð. Hópurinn hefur tekið þátt í samræðum og verkefnum sem tengjast ákveðnum þemum s.s. tónlist, kvikmyndum, ferðalögum og fleira.

Að mati Pórunnar hefur verkefnið sannað sig og er þetta þriðji veturinn sem það er haldið. Hópurinn er opinn öllum sem finna fyrir málstoli, hvort sem það er tilkomið vegna slags eða utanaðkomandi áverka.

Umræðuefnin eru fjölbreytt en við leggjum áherslu á að skapa tækifæri fyrir þátttakendur að taka þátt í skoðana-skiptum og frásögnum af eigin högum. Þá leggjum við áherslu á málnotkun sem nýtist einstaklingnum í daglegu lífi. Verkefnin eru aðlöguð að málfærni þeirra einstaklinga sem taka þátt, en allir talmeinafræðingarnir sem taka þátt í verkefninu eru sérfræðingar í að styðja við tjáningu fólks með málstol.

Á liðnum vetri tók hópurinn saman hvaða þættir það eru sem skipta máli fyrir fólk með málstol.

„Við skrifuðum í framhaldi ályktun til heilbrigðisráðherra sem byggði á samantektinni og fengum fund hjá ráðuneytinu til að ræða stöðu fólks með málstol og brýna þörf fyrir heildræna þjónustu fyrir fullorðna með ákomna máltruflun. Þar tóku á móti okkur Selma Margrét Reynisdóttir og Hrafnhildur Erlendsdóttir sérfræðingar en Selma fer m.a. með málefni endurhæfingar og talmeinaþjónustu innan ráðuneytisins.“

Á fundinum kynntu þátttakendur í hópastarfinu sig og sögðu stuttlega sína sögu og hvað þeim finnst helst skorta af þjónustu í kerfinu, s.s. aðgengi að félagsráðgjöf og stuðning við ýmis mál sem snúa að kerfinu, aðgengi að talþjálfun, sálfræðistuðningi, námskeiðum og fleira. Þau Bryndís Bragadóttir, Guðrún Jónsdóttir, Ingpór Hrafnkelsson, Kristján Hafliðason, Sjöfn Eiríksdóttir og Svavar Geirsson eiga mikinn heiður skilið fyrir að mæta vel undirbúin, segja frá sinni reynslu og leggja þannig sitt af mörkum til að gera málstol sýnilegt og láta rödd málstolsins heyrast.

Fulltrúar ráðuneytisins hlustuðu vel á það sem hópurinn lagði fram og þá kom fram að okkar erindi hefur snertifleti við önnur mál sem eru á borði ráðuneytisins s.s. útfærslu á talmeinaþjónustu og vinnu við evrópska aðgerðaáætlun tengt slagi (Stroke Action Plan for Europe, SAP-E). Hópurinn var hvattur til að halda áfram því góða starfi sem fer fram í laugardagshópnum Tökum til máls og einnig að halda málinu vakandi og minna á sig öðru hvoru.“

Meginmarkmið fundarins af hálfu hópsins var að þrýsta á að komið verði á fót þjónustustofnun sem beri ábyrgð á heildrænni þjónustu til þeirra sem fengið hafa málstol eftir ákomin heilaskaða

„Það var mjög valdeflandi fyrir hópin að fara í gegnum þetta verkefni en við gáfum okkur tíma til þess að draga fram hvað það væri sem hópurinn vildi sjá meira af í samfélaginu og þá áttaði maður sig á því að fólk sem misst hefur málið á ekki félag sem heldur utan um þeirra þarfir líkt og félög sem halda utan um málefni fatlaðra, blindra og heyrnaskertra svo dæmi séu nefnd. Það er svo stórt að missa málið. Auk þess að eiga erfitt með að láta í ljós þínar skoðanir, langanir og þarfir, eru stór verkefni sem lífið færir þér eins og skilnaður, dauðsfall eða að gera upp dánarbú erfiðari ef þú getur ekki lesið vel eða tjáð þig í rituðu máli. Þá eru þessir einstaklingar í mjög varnarlausri stöðu þar sem auðvelt er að hunsa eða ekki hlusta eftir þeirra óskum

og vilja. Það þyrfti að vera til staðar einhvers konar þjónusta þar sem þeir geta fengið ráðgjöf og stuðning í gegnum lífið." Að sögn Þórunnar þarf að fylgja verkefninu áfram með ráðuneytinu. Verið sé að taka út málefni talþjálfunar barna og vonandi verði ábendingar hópsins gott framlag í þá umræðu en hún ítrekar að ekki megi gleyma að það séu fleiri hópar sem talmeinafræðingar sinna en börn með tal- og málproskaröskun.

Nordic Aphasia Conference

Þórunn og Helga sóttu norrænu málstolsráðstefnuna, Nordic Aphasia Conference, í Svíþjóð í júní 2025 þar sem þær kynntu niðurstöður rannsóknar meðal talmeinafræðinga sem hafa tekið þátt í Tökum til máls hópastarfinu, þar sem dregin voru fram gildi slíkra hópa fyrir einstaklinga með málstol, talmeinafræðinga og íslenskt samfélag.

„Talmeinafræðingarnir líta á málstolshópinn sem öruggan vettvang sem stuðlar að vellíðan, samskiptahæfni og sjálfsstrausti þátttakenda. Jafningjastuðningur og sameiginleg reynsla af málstoli eru þættir sem gera hópastarfið mikilvægt. Þá stuðlar hópastarfið að virkri þátttöku. Samræður í hópi draga fram aðra þætti í samskiptum en tveggja manna tal, sem er hefðbundin meðferðarleið í talþjálfun. Að stýra hóptímum hefur einnig gildi fyrir talmeinafræðinginn, þar sem hann ekki bara miðlar þekkingu sinni heldur lærir líka af þátttakendum. Að auki gefa þessir hóptímar mikilvæga innsýn í langtímaárangur og hvernig fólk lifir með málstol.

Þá greina talmeinafræðingar möguleika hópastarfsins til að skapa öfluga málsvörn, auka vitund almennings og knýja áfram umræður um stefnumótun.

Þórunn tók einnig þátt í pallborðsumræðum ásamt fulltrúum Norðurlandanna um nýjar klínískar leiðbeiningar sem var verið að gefa út af alþjóðlegum rannsóknarhópi CATs ásamt fulltrúum Norðurlandanna.

„Á ráðstefnunni var mikið rætt um áhrif málstols á andlega heilsu og þjálfun í samskiptastuðningi til aðstandenda, heilbrigðisstarfsfólks og annarra viðmælenda og ýmiss konar hópastarf. Einnig var áhugavert erindi um hvernig hægt sé að undirbúa fólk sem á erfitt með tjáningu undir hvers konar óvænt atvik og neyðarástand. Nær það skilaboðum um t.d. eldgos, jarðskjálfta eða stóra atburði og neyðartilvik sem koma upp? Og hvernig getur sjúkraflutningafólk fengið upplýsingar um einstakling með málstol ef hann lendir í óhappi eða hættulegum aðstæðum þegar hann er einn?“

Að lokum segir Þórunn mikilvægt að fá sem flesta inn í hópastarfið og skapa þar pláss fyrir þá einstaklinga sem glíma við málstol þar sem ekki er mikið í boði fyrir þennan hóp.

„Okkur langar að skoða í framhaldi að halda samræðuhópa yfir netið. Það er kannski það næsta sem við þurfum að skoða til að sinna betur einstaklingum með málstol á landsbyggðinni sem gætu nýtt sér þessa þjónustu. Vonandi fáum við styrki í það verkefni.“

Slagdagurinn kynntur

Dr. Anna Brynhildur Einarsdóttir, yfirlæknir taugadeildar Landspítalans og Þórir Steingrímsson, formaður Heilaheilla, mættu í viðtal í Mannlega þættinum og ræddu um heilablóðfallið við þau Guðrúnu Ólöfu Gunnarsdóttur og Gunnar Hansson í tilefni af alþjóðlegum slagdegi.



Sjávarföll - ættarsaga



Fimmtudaginn 17. október kom fjöldi fólks á fund um bókina Sjávarföll sem er ættarsaga fimm kynslóða er glímdu við arfgenga heilablæðingu sem Emil B. Karlsson hefur ritað.

Persónur birtast okkur í því umhverfi og aðstæðum sem þær lifðu við samkvæmt þeim ríkulegu heimildum sem höfundur byggir söguna á. Frásögnin er sett fram á þann hátt að hún endurspeglar tíðaranda hvernar kynslóðar. Fjölskyldusagan nær allt frá fyrri hluta nítjándu aldar til seinni hluta tuttugustu aldar. Þetta er saga um líf fólks sem lifði þétt saman á hrjóstrugum eyjum Breiðafjarðar og í einangruðum sveitum Vestfjarða. Fólk sem lifði af því sem landið og sjórinn gaf. Lífið í höfuðstaðnum og víðar um landið kemur við sögu þegar fram líður.

Sjávarföll er fjölskyldusaga ættar þar sem arfgeng heilablæðing tók sig upp þegar komið var fram á tuttugustu öld. Ættardraugur sem felldi fjölmarga einstaklinga í þremur ættliðum – allt fólk í blóma lífsins. Sagan segir frá upplausn fjölskyldna og afleiðingum sem ættarmeinið olli. Eftir erindi höfundar flutti Guðni Th. Jóhannesson sagnfræðingur og

fyrirverandi forseti Íslands nokkur orð en hann er af þeirri ætt sem fjallað er um í bókinni.



Dr. Ástríður Pálsdóttir sameindalíffræðingur útskýrði arfgenga heilablæðingu, sem hefur erfst innan Krossættarinnar og gaf yfirlit yfir aðrar ættir sem þessi sjúkdómur hefur herjað á. Hún þróaði genapróf fyrir sjúkdóminn árið 1988. Að lokum sagði Fjóla Arndórsdóttir frá lífi afkomenda í óvissu um arfgengi en hún missti móður sína ung til arfgengrar heilablæðingar. Sjálf kvaðst hún hafa farið í rannsókn og fengið þá niðurstöðu að hún væri ekki með þetta arfgengi.



HEILAHEILL ÞAKKAR STUÐNINGINN

Reykjavík

Fiskkaup Fiskislóð 34
Hótel Leifs Eiríkssonar
Skólavörðustíg 45
Landssamband lífeyrissjóða
Guðrúnartún 1
Rýnir sf Miðstræti 3a
Útgerðarfélagið Frigg Hafnahvoli
Úti og inni Arkitektar Þinghólsbraut
Bókhaldstofan Stemma
Sundaborg 3
Bólstrarinn Langholtsvegi 82
Hilmar Ólafsson Langholtsvegi 13
Gátun Nóatúni 17
Henson sport Brautarholti 29
Húsaklæðning Kaplaskjólsvégi 93
Berserkir Heiðargerði 10
Stálbyggingar Hamrarsgerði 5
Suzuki bílar Skeifunni 17
Bílaglerið Bíldshöfða 16
Bílamálun Sigursveins Hyrjarhöfða 4
GB tjónaviðgerðir Draghálsi 8
Höfðakaffi Vagnhöfða 11
IAV Höfðabakka 9b
Katla Kletthálsi
KEMI Tunguhálsi 10
O Johnsson & Kaaber Tunguhálsi 1
Orka Stórhöfða 32
Skorri ehf Bíldshöfða 12
SSF Nethyl 22e
Litamálun Gaukshólum 2
Bílaverkstæði Einaris Bæjarflöt 8
Ósal Tangarhöfða
Pökkun og flutningar Smiðshöfða 2
Víkuros ehf bílamálun Bæjarflöt 6
K Pétursson Kristnibraut 29
Málarameistarar Gaukshólum 2
Raflax Lambhagavegi 9

Seltjarnarnes

Björnsbakarí Austurströnd 14
Nesskip Austurströnd 1

Kópavogur

AP Varahlutir Smiðjuvegi 4
Arnardalur Þinghólsbraut 58
Baldur Jónsson Grænahjalla 25
Gunnar Örn ehf Hlíðarhjalla 57
Hamraborg Lundi 92
Hilmar Bjarnason hf Smiðjuvegi 11
J Helgason Skemmuvegi 48
Klaki Hafnarbraut 25
Loft og raftæki Hjallabrekku 1
Nýprif Dalbrekku 36
Stjörnuþlíkk Smiðjuvegi 2
Tækniþjónusta Ragnars Smiðjuvegi 11
Útfarastofa Íslands Auðbrekku 1
AF Hús Bæjarlind 4
Rafsetning Björtusölum 13
Rubix á Íslandi Dalvegi 32a
Suðurverk Hlíðarsmára 6
Belladonna Dalvegi 30
Fjallatindur Fjallakór 4
Rafmiðlun Ögurharvi 8
Sprinkler pípulagnir Fellaharvi 29

Garðabær

Apótek Garðabæjar Litlatúni 3
Esjar ehf Ragnar Guðjónsson
Hraunhólum 6
Hafnarsandur Birkiási 36
Hagråd ehf Hofslundi 8
Rafboði Skeiðarási 3
Scanmar Miðhrauni

Hafnarfjörður

Áltak ehf vélsmiðja Dragahrauni 1
Bílverk Kaplahrauni 10
Blikksmíði Melabraut 28
Fjarðarmót Bæjarhrauni 8
Gaflarar Lónsbraut 2
Geislataekni Suðurhrauni 12c
Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4
Hagstál Brekkutröð 1
Pípulagnaverktakar Miðhrauni 18
Stoðtækni Lækjargötu 34a
Verkþing Kaplahrauni 22
GT Verktakar Rauðhelli 1
Ólafur Guðmundsson Drekaeyllum 18

Keflavík

DMM Lausnir Hafnargötu 91
Fjarðarveitingar Austurvegi 21
Kaffi Duss Duusgötu 10
Sólveig Þórðar V/Víkurbraut 17

Garður

AMP lönngörðum 4

Njarðvík

Skipamiðstöð Njarðvíkur
Sjávangötu 6-12

Mosfellsbær

Álgluggar Flugumýri 54
Arkform Fellási 4
EEV Þratarhöfða 32
Hengill ehf Varmadal 2
Kopar og Zink ehf Flugumýri 30
Mosfellsbakarí Háholti 13-15
Nonni litli Þverholti 8
Nýja bílasmíðjan Flugumýri 20
Stansverk Skeljatanga 2



Akranes

Vélaleiga Halldórs Smiðjuvöllum 3
Vignir G Jónsson Smiðjuvöllum 4

Stykkishólmur

Eyja og Miklaholtshreppur Hjarðarfelli

Grundarfjörður

Þjónustustofan Grunargötu 30

Ólafsvík

Verkalýðsfélag Snæfellinga
Ólafsbraut 19

Hellissandur

Hraðfrystihús Hellissands
Hafnarbakka 1

Reykholahreppur

Þörungarverksmiðjan Reykhólum

Ísafjörður

Bílasmiðja SGB Seljalandsvegi 86
Orkubú Vestfjarða Stakkanesi 1
Smali ehf Hafraholti 46
Tréver sf Hafraholti 34
Þórður Tangargötu 26

Bolungarvík

Sigurgeir G Jóhannsson
Hafnargötu 17

Suðureyri

Duggan Hjallatanga 5
Fiskvinnsla Íslands Freyjugötu 2

Patreksfjörður

Vestmar ehf Sigtúni 2

Hvammstangi

Sláturfélag KVH Norðurbraut 24

Blönduós

Pöntunar og viðgerðarþjónusta
Árbraut 19
Norðurá bs Stekkjarvík

Skagaströnd

Vélaverkstæði Skagastrandar
Strandgötu 3

Sauðárkrókur

Dögun Hesteyri 1
Friðrik Jónsson Borgarröst 8
Lönsveinafélag Skagafjarðar
Sæmundargötu 7
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
Verslunarmannafélag Skagafjarðar
Borgarmýri 1

Akureyri

Baugsbót Frostagötu 16
DJ Grill Strandgötu 11
Eining lða Skipagötu 14
Pípulagnarþjónusta Bjarna Melateig 31
Rexinn Glerártorgi 1
Straumrás Furuvöllum 3
Betri Brauð Freyjunesi 8
Norðurorka Rangárvöllum
Hlíð ehf Hraunbæ

Grenivík

Grýtubakkahreppur Túngötu 3

Grímsey

Útgerðarfélagið Stekkjarvík Vog
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar
Grímsey

Ólafsfjörður

Tunnan prentþjónusta ehf Múlavegi 4

Húsavík

GPG Seafood Suðurgarði 4
Trésmiðjan Rein Víðimóum 14
Fjallasýn Rúnar Óskarsson
Smiðjuvegi 7
Garðræktarfélag Reykhverfinga
Hveravöllum

Mývatn

Geitey Geiteyjarströnd 1
Vogar ferðarþjónusta Vogum

Kópasker

Ágúst Guðröðarson Sauðanesi

Bakkafjörður

BJ Vinnuvélar Langanesvegi 28

Egilsstaðir

Austfjarðarflutningar Miðgarði 2
HEF Veitur Fellabrún 1
Héraðsprent Miðvangi
Kells Sólvöllum 4
Klausturkaffi Skriðuklaustri

Seyðisfjörður

P.G Stálsmiði Árbakka 3

Reyðarfjörðu

Afl starfsgreinasamband Íslands
Búðareyri 1
Launafl ehf Hrauni 3

Eskifjörður

Egersund á Íslandi Hafnargötu 2
RH Gröfur ehf Helgafelli 9
Tandrabergh ehf Strandgötu 8

Höfn í Hornafirði

Vélsmiðjan Foss Ófeigsgötu 15
Þingvað Tjarnarbrún
Þratarhóll Kirkjubraut 10
Rósaberg Háhóli



Selfoss

Bílaverkstæðið Klettur Hrísmýri 3
 Fossvélar ehf Hellismýri 7
 Hjá Maddy Eyrarvegi 27
 Renniverkstæði Björns Gagnheiði 74
 Stálkrókur Gagnheiði 45
 Veislubjónusta Ingvars Gagnheiði 45
 Gróðrastöðin Kjarri Kjarri
 Reykhóll Reykholti 2
 KÞ Verktakar Hraunbraut 27

Hveragerði

Ben Media Akurgerði
 Raftaug Borgarheiði 11

Þorlákshöfn

Bergsverk Heinaberg 21
 Sveitafélagið Ölfus Hafnarberg 1

Ölfus

Hraunsós ehf Hrauni 1

Húsavík

Ásvélar Hrísholti 1

Hella

Gröfubjónustan Steinn Rauðholti 11

Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson Akri

Vík

Mýrdælingur Suðurvíkurvegi 2

Vestmannaeyjar

Bragginn bílaverkstæði Flötum 20
 Gröfubjónusta Brinks ehf Ásavegi 27
 Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
 Skólavegi 2
 Sigurjón Óskarsson Strandavegi 30
 Teiknistofa Páls Zophaníassonar
 Kirkjuvegi 23
 Eyjablikk Box 150



Vöggur ehf
Sytra ehf



Hvalur hf.
 Reykjavíkurvegi 48



HAGI ehf



Geir ehf
 Sunnuvegi 3







LEX

LÖGMANNSSTOFA

Borgartúni 26
105 Reykjavík
Fax 590 2606

Austurvegi 6
800 Selfossi

Sími 590 2600
lex@lex.is
www.lex.is

FRAMTÍÐIN
ER ÓKANNAD
SVÆÐI

Við vísum veginn

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 sveppasykingum sem valda kláða og flögnun. Sýkt húðsvæði eða hársvörður er þvegin 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.

