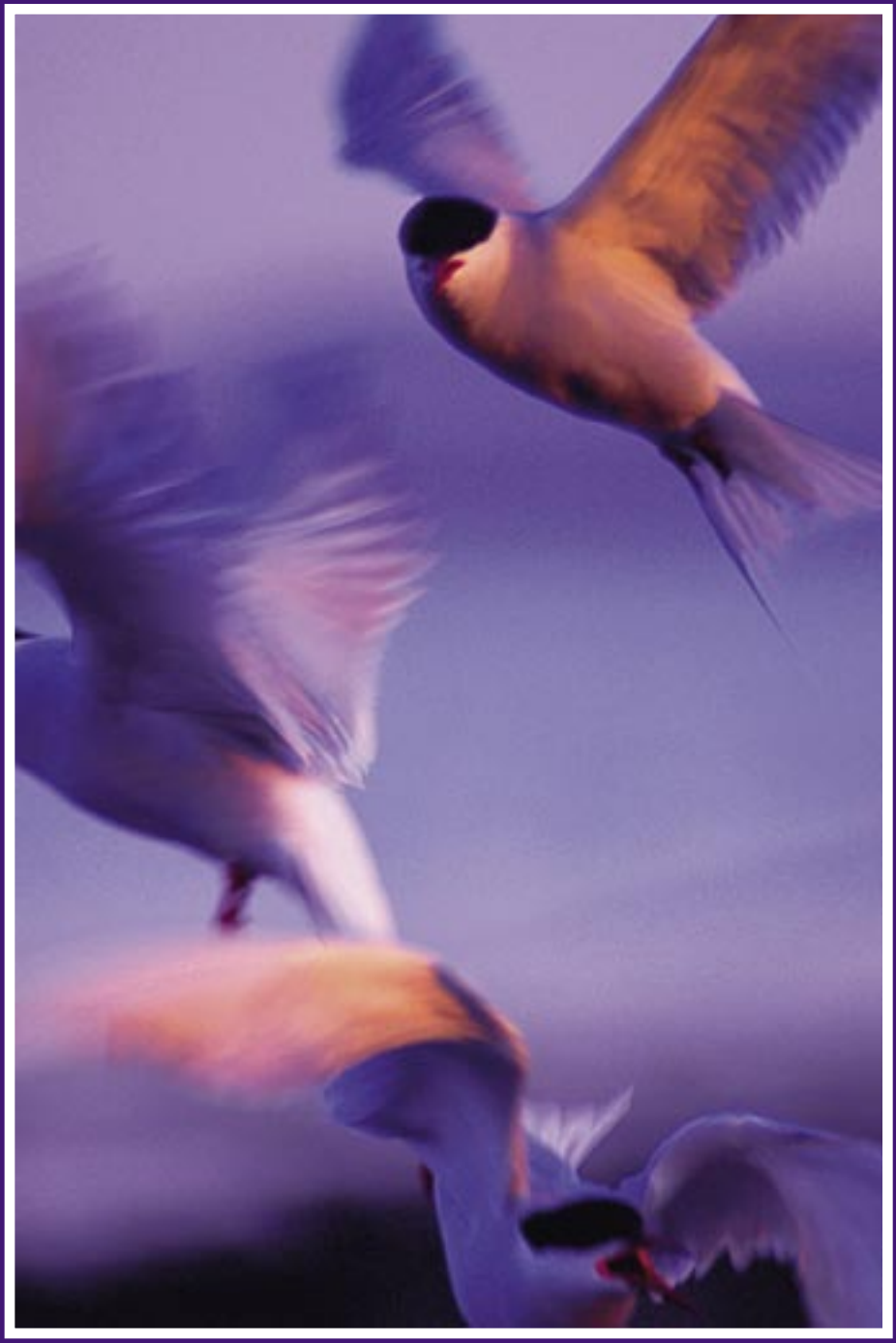
FAASfréttir

1. tbl. 4. árgangur nóvember 2005

FAAS er félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra minnissjúkra



KB Tekjuvernd tekur af þér fallið við launamissi

KB Tekjuvernd er hagkvæm vernd sem dregur úr launamissi sem kann að verða vegna sjúkdóma, örorku, andláts eða starfsloka.

Með KB Tekjuvernd er bilið brúað sem myndast milli núverandi ráðstöfunartekna þinna og greiðslna sem þú átt rétt á verðir þú fyrir launamissi af völdum sjúkdóma, örorku, andláts eða við starfslok vegna aldurs. Þú færð yfirsýn yfir þá tryggingavernd sem þú nýtur í dag og vísbendingar um frekari tryggingaþörf. Þannig getur þú komið í veg fyrir að þú sért vantryggð/ur eða oftryggð/ur.

KB Tekjuvernd auðveldar þér einnig að ákvarða starfslok þín á einfaldan hátt.

Kannaðu málið!

Bókaðu fund **hjá ráðgjafa** á **www.kbbanki.is**, í síma **444 7000** eða í næsta útibúi KB banka. Við reiknum út KB Tekjuvernd miðað við þínar aðstæður.

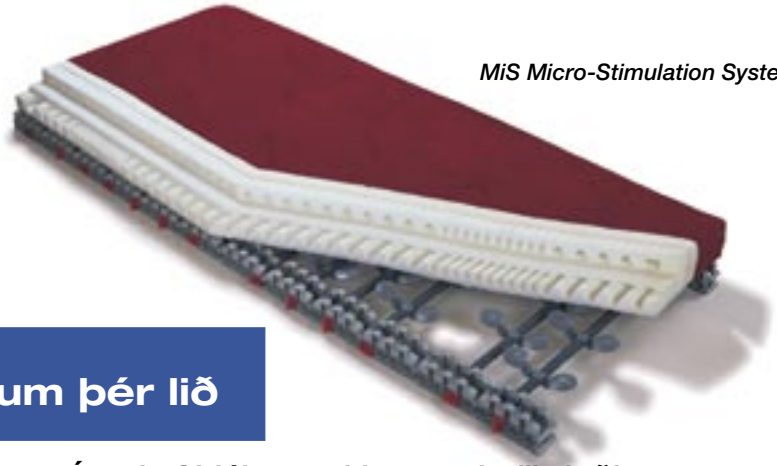
KB LÍF

Allar persónutryggingar í KB Tekjuvernd koma frá KB lífi
KB Líftryggingar hf., Sóltúni 26, 105 Reykjavík

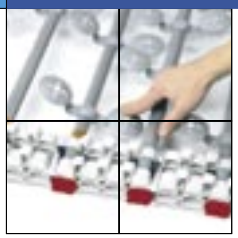
KB BANKI

ENNEMM / SÍA / 18173

MiS Micro-Stimulation System



Við leggjum þér lið



Úrval af hjálpartækjum og heilbrigðisvörum

Thevo MiS rúmkerfið vinnur gegn legusárum, dregur úr verkjum og eykur líkamsvitund.

Veitir slökun og bætir svefn. Hentar fyrir einstaklinga með Alzheimer, Dementiu eða helftarlömun.

Verslunin er opin virka daga kl. 9-18
Persónuleg þjónusta og fagleg ráðgjöf.

Eirberg

Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • sími 569 3100 • eirberg@eirberg.is • www.eirberg.is

FAASfréttir

1. tbl. 4. árgangur nóvember 2005

FAAS er félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra minnissjúkra

Efnisyfirlit:

4 **Um FAAS**

5 **20 ára 2005**
FAAS í 20 ár, ávarp Maríu Th. Jónsdóttur formanns FAAS.

10 **Minnismóttakan á Landakoti**
Viðtal við hjúkrunarfræðingana Guðlaugu Guðmundsdóttur og Marie Muller.

21 **Félag eldri borgara í Rvk og nágrenni**
Erindi Helga Seljan fv. Alþingismanns og varaformanns Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni.

29 **Ekklar á Íslandi**
Sr. Braga Skúlasonar um MA verkefni sitt um ekkla á Íslandi.

31 **Framkoma við heilabilaða**
Erindi Guðlaugar Guðmundsdóttur hjúkrunarfræðings um umgengni við heilabilaða.

38 **Um gerð myndbands um heilabilun**

39 **Mat á færni við akstur**
Eftir Berglindi Indriðadóttur iðjuþjálfa á LSH-Landakoti.

44 **Gleym mér ei**
Eftir Sigurbjörgu Arndísi Guttormsdóttur.

45 **Merki sem hjálpa**
Eftir Magnús B. Einarson lækni, formann MedicAlert á Íslandi.

46 **Allir þurfa að eiga vini**
Um Vinafélag Ljósheima á Selfossi eftir Sigurð Jónsson og Guðbjörgu Gestsdóttur.

49 **Nærumst á Jákvæðninni**
Viðtal við Sigrúnu K. Óskarsdóttur, forstöðukonu Hlíðabæjar.

59 **Þakkir fyrir stuðning við útgáfu FAAS*fréttta***

JANSSEN-CILAG

Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra minnissjúkra

Ný stjórn FAAS. Talið frá visntri: Haukur Helgason (framkvæmdastjóri), Guðbjörg Gestsdóttir, Jóhanna Ólafsdóttir, María Th Jónsdóttir (formaður), Guðríður Ottadóttir (varaformaður), Þórey Ólafsdóttir, Sigurbjörg Guttormsdóttir og Margrét Gísladóttir (ritari).

FAAS, sem merkir Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra minnissjúkra, var stofnað árið 1985 og átti því 20 ára afmæli í sumar.

Markmið félagsins er m.a. að gæta hagsmuna skjólstæðinga sinna, efla samvinnu og samheldni aðstandenda m.a. með fræðslufundum og útgáfustarfsemi og auka skilning stjórnvalda, heilbrigðisstétta og almennings á þeim vandamálum sem þessir einstaklingar og aðstandendur þeirra eiga við að etja. Alzheimerssamtökin eru landssamtök. Systursamtök starfa á Akureyri og bera nafnið FAAS-AN.

Fjármögnun félagsins byggist á félagsgjöldum, minningargjöfum og styrkjum frá einstaklingum, fyrirtækjum og stofnunum.

Félagið er aðildarfélag að Öryrkjabandalagi Íslands, Alzheimerssamtökum Evrópu og aþjóðlegu samtökunum, jafnframt Alzheimerssamfélagi Norðurlandanna.

Hjá félaginu er hægt að leita upplýsinga og fá ráðgjöf. Þar er jafnframt hægt að skrá þátttöku og nálgast minningarkort félagsins.

Fræðslufundir

Félagið er með opna fræðslufundi yfir vetrarmánuðina og eru þeir auglýstir í reglulegu fréttabréfi FAAS, á heimsíðunni ***alzheimer.is*** og í fjölmiðlum.

Aðsetur

Félagið er með aðsetur að ***Austurbrún 31***, 104 Reykjavík, sími: ***533-1088***, rafpóstur: ***faas@alzheimer.is*** og heimasíða: ***alzheimer.is***.

FAASfréttir

Prentun: **Prentmet**

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: **María Th. Jónsdóttir**.

Umsjón með útgáfu, tölvuumbrot, ljósmyndir, viðtöl og myndatexti: **Helgi Jóhann Hauksson**

Ávarp Maríu Th. Jónsdóttur formanns FAAS í tilefni af 20 ára afmæli FAAS

20 ára 2005

Frá afmælisfundi FAAS laugardaginn 16. apríl 2005. Margrét Gísladóttir skenkir gestum af afmælistertunni.

Mér finnst það við hæfi að flytja svolítinn brag
því félagið okkar á tvítugsafmæli í dag.
Ég býð ykkur, vinir, öll velkomin á þennan fund
og vona þið megið nú eiga hér góða stund.

Á tuttugu ára ferli þá fer ekki hjá
að fáum við glaðst yfir mörgu og hljótum að sjá
að margt hefur unnist til bóta en betur þarf enn
að bretta upp ermar og færa út kvíarnar senn.

Í áratug hef ég formennsku farið með
í félagi okkar, þó töluvert amstur og streð
það kostað mig hafi að koma því nokkuð á veg,
ég kvarta ekki hót, því sú reynsla var dásamleg.

Ég þakka frábæran stuðning og stolt er af því
að starfa jafn góðum og þróttmiklum félagsskap í
sem Alzheimerssjúka vill efla til betri hags
í anda hins sanna og réttláta þjóðfélags.

Það var um 1980 sem Rauði krossinn ásamt fleiri styrktaraðilum opnuðu dagvist að Ármúla 34 í Reykjavík, Múlabæ. Þar var fyrirhugað að aldraðir sem bjuggu einir í heimahúsum og væru í hættu með að einangrast fengju aðstoð við böð, fót- og hársnyrtingu, svo og félagslega upplyftingu og endurhæfingu ýmiskonar. Fyrirhugað var að fólk dveldi þar daglangt, eða frá átta til fjögur, tvo til þrjá daga vikunnar, þrjá til fjóra mánuði í senn eða eftir aðstæðum

hvers og eins. Hvert pláss átti að nýtast sem flestum til afþreyingar.

Fljótlega stóðu stjórnendur Múlabæjar frammi fyrir því að stór hópur minnissjúkra sem dvaldi í skjóli maka eða nákominna ættingja í heimahúsum knúði fast dyra og vildi vera með eða fá einhverja úrlausn sinna mála. Þessi hópur passaði engan veginn inn í þá starfsemi sem var í Múlabæ, en það var erfitt að neita þeim um aðstoð. Þessi hópur var utan við kerfið, gat ekki dvalið á venjulegum öldrunardeildum eða hjúkrunarheimilum vegna þeirrar sérstöðu sem minnissjúkdómar setja fólk í.

Það var þá sem Guðjón Brjánsson framkvæmdastjóri Múlabæjar ásamt fagfólki frá dagspítala Landspítalans að Hátúni 10 í Reykjavík, boðuðu alla aðstandendur heimabúandi minnissjúkra sem þau náðu til, á þriggja kvölda námsskeið. Hópurinn sem þarna hittist ákvað að mynda þrýstihóp sem færi á fund ráðamanna í þjóðfélaginu og fengju þá til að gera eitthvað fyrir þennan þögla gleymda hóp.

Guðríður Ottadóttir varaformaður FAAS tendrar afmælisljósin.

Hópurinn sem þarna hittist stofnaði formlegt félag í mars 1985. Eitthvað vafðist nafnið fyrir félagsmönnum. Hópurinn samanstóð af áhugafólki og aðstandendum, enginn mátti verða útundan, því heitir félagið *„Félag*

áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma". Nafnið er bæði langt og óþjált svo að í daglegu tali gengur það undir skamm-stöfuninni F-A-A-S eða Faas.

Gerður Pálmadóttir í Flónni var fyrsti formaður félagsins enda hafði hún verið driffjöðrin í hópnum og sjálfkjörin til forystu fyrir starfshópinn. Ári síðar eða í mars 1986 var svo Hlíðabær fyrsta dagvistunin fyrir minnissjúka opnuð meðal annars vegna öflugs atbeina félagsins.

María Th Jónsdóttir formaður FAAS flytur ávarp sitt.

Hlutverk og markmið félagsins er:

Aðgæta hagsmuna umbjóðenda sinna, það er fólks með minnissjúkdóma og aðstandenda þeirra.

Aðefla samvinnu og samheldni aðstandenda, meðal annars með fræðslufundum, útgáfustarfsemi og fleiru.

Aðauka skilning stjórnvalda og almennings á þeim vanda sem sjúklingar og aðstandendur þeirra eiga við að glíma.

AðAlzheimerssjúklingar og aðrir minnissjúkir fái þá hjúkrun og félagslega þjónustu sem nauðsynleg er og á að vera fyrir hendi í nútíma þjóðfélagi.

Frá upphafi hefur félagið verið með opna fræðslufundi yfir vetrarmánuðina. Í fyrstu fjórum til fimm sinnum á vetri en nú seinni árin sjö sinnum á vetri frá miðjum september, en sá síðasti er í maí sem er jafnframt aðalfundur. Þessir fundir eru öllum opnir. Í tengslum við hvern fund gefur félagið út fréttabréf sem sent er til félagsmanna þar sem m.a. er auglýst fundarefni hvers fundar.

Mikill skortur var á upplýsingarritum og bókum sem að gagni koma fyrir aðstandendur og aðra þá sem að hjúkrun og umönnun minnissjúkra koma. Úr þessu hefur

félagið reynt að bæta bæði eitt sér og í samstarfi við aðra. Má þar nefna bækurnar: Þegar á reynir, Umönnun fólks sem þjáist af heilabilun, Karen í viðjum Alzheimers, og Hvers vegna svararðu ekki afi?. Félagið selur allar þessar bækur á vægu verði. Einnig fást hjá FAAS bæklingar án endurgjalds.

virkilega á stuðningi að halda og aðgangur að upplýsingum er því miður víða afar bágborinn.

Í október 1997 var félaginu gefið tveggja hæða einbýlishús að Austurbrún 31 í Reykjavík. Gefandinn var Pétur Símonarson ættaður frá Vatnskoti í Þingvallasveit. Kona hans Fríða Ólafsdóttir, ljósmyndari hafði þjáðst af Alzheimers og Pétur annaðist hana á heimili þeirra síðustu ár hennar.

Fríðuhús sem Pétur Símonarson gaf FAAS í minningu um Fríðu konu sína. Þar rekur FAAS nú dagþjónustu fyrir minnissjúka. í vændum er opnun Drafnarhúss í Hafnarfirði sem FAAS mun einnig reka. Fleiri slíkra er þó þörf.

Einnig býður félagið upp á símaþjónustu, heimaþjónustu og þátttöku í stuðningshópum. Nú eru félagsmenn rösklega 600, flestir af höfuðborgarsvæðinu en þó nokkrir vítt og breitt af landinu, en félagið er landssamtök. Reyndar eru ekki færri hringingar utan af landi en úr þéttbýlinu því þar sem fólk er eitt þarf það

Hann vissi því vel hvar skórinn kreppti að. Pétur gaf húsið í minningu um Fríðu konu sína. Því skýrðum við húsið Fríðuhús. Það var hinsta ósk Péturs að þar yrði komið upp einhverskonar heimili fyrir Alzheimerssjúklinga.

Félagið tók þá ákvörðun að koma þar upp dagvist fyrir minnissjúka. Því á þeim tíma var og er reyndar enn mikill skortur. Húsið er byggt árið 1954 og til að gera það nothæft fyrir slíka starfsemi þurfti það mikilla endurbóta og lagfæringa við sem kostuðu

ómælda fjármuni og vinnu af hendi margra sem lögðu málinu lið. En draumurinn rættist. Í janúar 2001 tók dagvistin til starfa og er fyrir 15 skólstæðinga. Í húsinu var einnig skrifstofa FAAS en er nú flutt upp í Hátún. Dagvistin hefur nú starfað í nær fimm ár og gengur mjög vel. Dagvistin nýtur daggjalda frá Tryggingastofnun Ríkisins. Í Hafnarfirði er félagið að opna dagvist fyrir 20 einstaklinga og tekur hún til starfa 1. des. 2005. Hún hefur hlotið nafnið Drafnarhús.

Stjórn FAAS er skipuð fimm einstaklingum og tveir eiga sæti í varastjórn. Þessi sjömanna hópur ásamt framkvæmdastjóra hittist einu sinni í mánuði eða oftar og leggur á ráðin varðandi þau mál sem upp koma og efst eru á baugi hverju sinni. Að sjálfsögðu hefur tekjuöflun oft verið fyrirferðamikill þáttur í því starfi. Einu föstu tekjurnar sem félagið hefur eru félagsgjöldin. Sala minningarkorta gefur þó nokkrar tekjur. Aðrar tekjur eru framlög einstaklinga, fyrirtækja og það sem okkur tekst að fá úr sjóðum hins opinbera. Framkvæmdastjóri er sameiginlega hjá félaginu og Fríðuhúsi í 50% starfi. Með stjórninni starfar sex manna fagráð staðsett á Landakoti. FAAS er í nánum tengslum við ýmis önnur áhugamannafélög bæði hérlendis og erlendis. Við eigum fulltrúa í stjórn ÖBÍ, og fulltrúaráði Eirar. Við erum félagar í Öldrunarráði, Öldrunarfræðifélaginu, Samtökum Evrópufélaganna og störfum náið með samtökum norrænu Alzheimersfélaganna. Norrænu samtökin sem saman standa af löndunum sjö, funda árlega til skiptis í löndunum um málefni minnissjúka og aðstandenda þeirra. Á síðasta ári kom út bæklingurinn *„Gæða skammtímavistun minnissjúkra. —Bætt lífsgæði."* hann var samvinnuverkefni þessara félaga og var gefinn út á sex tungumálum. Á þessu ári gáfu félögin út bækling um dagvistir og gildi þeirra fyrir minnissjúka.

Snúið inn eftir vel heppnaða gróðursetningu blóm- og káljurta við Fríðuhús.

Árið 2002 hóf félagið útgáfu á blaðinu FAASfréttir og er áætlað að það komi út árlega fyrst um sinn. Einnig var á því ári opnuð heimasíða FAAS sem er ***www.alzheimer.is***. Á þessu ári varð félagið 20 ára, á þeim tíma hefur margt áunnist í málefnum minnissjúkra m.a. fyrir framgang félagsins. En betur má ef duga skal, það er mikið verk óunnið ekki síst á landsbyggðnni. Í raun finnst mér sem að við séum aðeins að byrja. Það vantar svo margt á að þjónustan við þennan þjóðfélagshóp sé ásættanleg í velferðaþjóðfélagi eins og við búum í. Við heyrum gjarnan sagt á opnberum vettvangi ***„þjóðarhagur snýst um mannlega vellíðan."*** Það hlýtur að eiga við um alla þjóðfélagshópa.

María Th. Jónsdóttir, form. FAAS, faas@mmedia.is

Minnismót-taka á Landakoti

Viðtal við hjúkrunarfræðingana Guðlaugu Guðmundsdóttur og Marie Muller á göngudeildinni.

Landakotsspítali á sér langa og merka sögu. Árið 1896 komu fjórar St. Jósefssystur til Íslands til að sinna sjúkum og vígðu St. Jósefsspítala 16. október 1902, en hann var byggður m.a. fyrir fé sem safnast hafði í Frakklandi að frumkvæði Jóns Sveinssonar (Nonna).

Í upphafi voru 40 sjúkrarúm í elstu byggingunni en hún stendur ekki lengur. Spítalinn var síðan stækkaður, fyrst með vesturálmunni árið 1935 og síðan austur álmunni 1962, en þá voru sjúkrarúm orðin 195. St. Jósefssystur unnu mikið brautryðjendastarf í þágu sjúkra á Íslandi. Árið 1976 urðu síðan breytingar á rekstrarfyrirkomulagi spítalans

þegar íslenska ríkið keypti hann af St. Jósefssystrum. Áríð 1996 var Landakotsspítali lagður niður sem sjálfstætt sjúkrahús og sameinaður Borgarspítala.

Það er alltaf eitthvað vinalegt og hlýlegt við Landakotsspítala. Hann er í senn glæsilegur og hlýlegur, rúmgóður en ekki stór, flottur með bogadregna stiga úr holinu en um leið hæfilegur og sóar ekki rýminu. Þrátt fyrir að vera byggður í nokkrum áföngum á löngu tímabili samræmir hann sér vel.

Hlýr og einbeittur andi systranna virðist enn vera við líði á Landakotsspítala nú áratugum eftir að þær yfirgáfu spítalann og auðgar brautryðjendahug sem alltaf hefur ráðið för á Landakoti. Systurnar sjálfar voru ómetanlegir brautryð-jendur en þar hófst einnig saga augnaðgerða á Íslandi strax á fyrsta ári sögu hans árið 1902, tíu árum eftir að saga augnlækninga hófst á Íslandi 1892.

Nú þegar Landakot er helgaður breyttu hlutverki sínu og lagður undir öldrunarsvið er þar enn rekið afar mikilvægt og merkilegt brautryðjendastarf á sviði minnissjúkdóma og heilabilunar.

Til að fræða okkur um starfsemi minnismóttökunnar á Landakoti náum við tali af þeim saman hjúkrunarfræðingunum Guðlaugu Guðmundsdóttur og Marie Muller.

–Hvernig byrjaði þetta svo allt saman?

Þessi starfsemi „minnismóttökunnar“ hófst 1995 og var þá staðsett í Hátúni. Við eigum því 10 ára afmæli í ár.

Það var **Jón Snædal** læknir sem var upphafsmaðurinn að þessu. Þetta byrjaði mjög smátt, hann var með blandaða móttöku þá, bæði minnismóttöku og almenna. Smá saman jókst þetta, og það er svo sumarið 1997 sem við flytjum hingað uppá Landakot. Þá var búið að sameina öldrunarsvið Landspítalans í Hátúni við Sjúkrahús Reykjavíkur og Landakot var tekið alfarið undir öldrunarsviðið og þar á meðal göngudeildina eða móttökudeild eins og það hét þá.

Guðlaug Guðmundsdóttir og Marie Muller í stigaholinu á Landakoti.

Fyrst eftir að við fluttum hingað höfðum við fimm lækna en í dag eru þeir fimmtán á göngudeildinni og þar af eru sjö alfarið á minnismóttökunni.

Nú eru svo um tvö og hálft ár síðan við opnuðum hérna á fyrstu hæðinni og minnismóttakan var alveg aðskilin sem sjálfstæð eining innan göngudeildarinnar.

raunverulegt vandamál sé að ræða eða hvort líklegasta orsök vandans sem fólk glímir við sé eitthvað annað en minnissjúkdóm-ur t.d. þunglyndi og kvíði sem oft veldur nokkru minnisleysi á meðan það varir.

Þannig var meira um að fólk kæmi sem reyndist ekki þurfa á því að halda í raun. Fólk átti vin eða vinkonu sem hafði komið og fengið greiningu og vildi þá, til öryggis, láta skoða sig. En við höfum bara ekki getu til að sinna öllu slíku.

Jón Snædal læknir (aftar) og Hanna Lára Steinson, starfsmenn minnismóttökunnar hlýða á fræðsluerindi á Alzheimersdegi FAAS 17. sept. 2005.

Starfsemi deildarinnar hefur náttúrlega aukist gríðarlega síðustu ár og umfangið trúlega þrefaldast. Á fyrstu sex mánuðum þessa árs voru rétt um 150 nýkomur sjúklinga og um 400 endurkomur bara á minnismóttökuna.Upphaflega gat fólk hringt utan úr bæ og einfaldlega pantað tíma fyrir sig eða að-standendur sína, en nú þarf beiðni heimilislæknis eða einhvers annars læknis sem er búinn að framkvæma ákveðna frumgreiningu og sjá hvort um

Af öllum þeim fjölda sem nú kemur hingað finnst okkur hins vegar ekki oft vera að fólk á ekki fullt erindi hingað. Ef um er að ræða einstakling sem ekki hefur heimilislækni eða annan lækni en er mjög áhyggjufullt þá tökum við hjúkrunarfræðingarnir niður upplýsingar frá þeim og berum þær undir læknana hér og niðurstaðan getur þá orðið sú að við skrifum beiðnina. Við vísum þeim ekki frá ef það hefur ekki lækni, og stundum er kvíðinn yfir því að vera e.t.v. með minnissjúkdóm, kannski eins og mamma eða pabbi höfðu haft eða annar náskyldur, svo mikill og íþyngjandi að fullkomlega er réttlætanlegt að ganga úr skugga um hvort svo sé, og geta losað fólk undan kvíða sem hefur áhrif á allt daglegt líf.

Má þá telja að þessir sjúkdómar séu til muna betur greindir en þeir voru fyrir kannski 10 árum síðan?

Það er ekki spurning. Ég held að ástæðan fyrir því að það er svo mikil og vaxandi ásókn til okkar sé ekki að minnissjúkum hafi fjölgað svona mikið. Það getur ekki verið ástæðan að það séu svona mikið fleiri að verða minnislausir núna. Það hlýtur því að vera að greining sé orðin miklu betri. Umræðan er orðin miklu meiri og opnari í þjóðfélaginu en var um þessi mál og þekking og aðgangur að aðstoð miklu betri. Þá ræður fólk betur við að yfirstíga skömmina sem áður var yfir þessum málum og gerir sér betur grein fyrir að um er að ræða sjúkdóm sem hver sem er getur fengið, og að hann þurfi því að greina og meðhöndla. Að minnistapið sé hvorki skömm né heldur sjálfsagður fylgifiskur þess að eldast. Þetta var svo mikið leyndarmál og allir tóku þátt í að fela, svolítið eins og því miður ennþá á við um geðsjúkdómana. Það var einfaldlega sagt að fólk væri „kalkað“ eða jafnvel „elliært“.

Við heyrum enn að fólk segir eitthvað í þessa veruna: „þetta er bara svona eðlileg gleymska“, en svo þegar við förum að ræða það nánar þá er þetta ekkert eðlileg gleymska. Til að einfalda það svolítið þá segjum við oft hér að það sé ekkert til sem heitir „eðlileg gleymska“.

Þannig að ef fólki finnst það sjálft vera farið að tapa minni frá því sem var er full ástæða til að taka mark á því og komast að hvað veldur. Ef að ættingjarnir og einstaklingarnir sjálfir sjá markverða breytingu þá er til staðar eitthvað sem þarf að kanna og komast að hvort sem prófin okkar ná að greina það eða ekki í fyrstu umferð. Oft getur það þá greinst þegar fólk kemur aftur í endurmat tveimur, þremur árum seinna.

Oft er þetta spurningin úr hvaða söðli fólk er að falla. Þeir sem hafa mikið þurft að nota sitt minni og athyglisgáfu t.d. í störfum sínum geta fundið fyrir umtalsverðum mun þó svo hér mælist það innan einhvers eðlilegs meðaltals miðað við aldur. Það er svo ekki fyrr en

Vísindadagur í Salnum 28. október 2005, undir heitinu: „Minnismóttakan í 10 ár“.

Menn hugsi yfir stöðu mála undir fræðsluerindi á fræðsludegi FAAS. Jón Kristjánsson, heilbrigðisráðherra fremst, þá Benidikt Davíðsson, Jón Snædal og Einar Siggeirsson.

seinna að ný mæling sýnir breytinguna á milli þessara mælinga.

En fólk hefur ýmis ráð til að brýna og efla minnið bæði hjá sér sjálfum og hjá veikum ástvini. Þau ráð eru okkur öllum holl. Svo sem að gæta þess að viðhalda alltaf virkni og hafa viðfangsefni sem reyna á minnið og þjálfa það. Gæta þess að fólk lokist ekki inni í sjálft sig og einangrist, dagleg virk samskipti við annað fólk eru grundvallaratriði. Ýmiskonar spil, leikir og tafl eru mjög holl minninu og ganga oft einmitt útá notkun þess, krossgátur eru sígildar og mjög gagnlegar minninu eins og öll andlega virkni reyndar er. Að þjálfa minnið og andlega virkni hefur þýðingu.

„En fólk hefur ýmis ráð til að brýna og efla minnið bæði hjá sér sjálfum og hjá veikum ástvini. Þau ráð eru okkur öllum holl. Svo sem að gæta þess að viðhalda alltaf virkni og hafa viðfangsefni sem reyna á minnið og þjálfa það.“

Hvernig próf eru þetta sem gerð eru?

Prófin sem við gerum venjulega heita MMSE [minmental state examination] þar eru líka tveir fimmhyrningar sem tengjast hvor öðrum, sem fólk á að teikna eftir. Þá reynir á rúmskynið sem oft er skert. Fólk teiknar fimmhyrningana kannski sinn í hvoru lagi eða í ýmsum öðrum útgáfum ólíkt frummyndinni. Einnig notum við orðapróf þar sem þú átt að telja t.d. upp öll s-orð sem þér detta í hug á einni mínútu eða öll dýr sem þér detta í hug á einni mínútu. Svo er svokallað DSST próf þar sem þú setur ákveðin tákn við ákveðna tölustafi, tengir tölustafi og tákn. Stundum er líka notað svokallað klukkupróf þar sem fólk á að teikna upp klukku og láta tölustafi inná klukkuna til að kanna stýringu. Oftast eru a.m.k. þrjú þessara prófa lögð fyrir en oft öll fjögur. Það er þó misjafnt eftir læknum og ástandi sjúklinganna. Stundum er viðkomandi orðinn það skertur að það þýðir ekkert að leggja öll prófin fyrir, en þá er bara minnispróf lagt fyrir. Það er alltaf byrjað á því og stundum er það semsagt látið duga. En svo nýtum við okkur líka próf taugasálfræðinganna þ.e. taugasálfræðileg próf sem eru nánari og ítarlegri próf, próf sem mæla t.d. reiknigetu, stýrigetu, yrt minni og óyrt minni og fleira.

Eru að verða einhverjar breytingar í greiningu á fólki með sjúkdóminn?

Nú greinist fólk yngra en áður með Alzheimerssjúkdóminn m.a. vegna þess að við höfum betri greiningaaðferðir. Það hefur það í för með sér að einstaklingur í fullri vinnu og jafnvel enn með börn á framfæri sínu heima fær greiningu hér hjá okkur og þarf að horfast í augu við þennan sjúkdóm kannski rétt rúmlega fimmtugur. Það eru þá oft einstaklingar sem hafa fundið sjálfir fyrir breytingum á sér og ættingjarnir sjá þessar breytingar líka og eftir heimsóknir til lækna sem telja sig sjá möguleg einkenni eða mynstur eru þeir sendir í greiningu hingað. Þessir einstaklingar eru jafnvel enn

Sólin kostar ekkert þegar hún skín. Þegar árin færast yfir er bæði hver hreyfing og hver sælustund miklisverð.

með börn heima og með allskonar skuldbindingar eins og gengur og gerist í dag. Oftast eru þeir búnir að fara bæði til tauga- og geðlækna áður en þeir koma til okkar, því yfirleitt dettur fyrst í hug að minnistapið stafi af þunglyndi eða kvíða eða eitthvað sé að taugunum og eitthvað sé að gerast þannig. Auðvitað dettur engum í hug að þeir séu beinlínis að missa minnið á þessum aldri, í það minnsta er það ekki það fyrsta sem þeim dettur í hug. Þegar þau koma svo hingað til okkar þá eru þau nánast alltaf send fyrst til taugasálfræðings í taugasálfræðilegt mat og einnig eru þau send í svona mænustungu þar sem þá eru mæld þrennskonar prótein sem sýna hvort mögulega sé um Alzheimerssjúkdóm að ræða eða ekki. Það er svo mikilsvert fyrir þennan hóp að fá rétta greiningu, eins og það er mikilvægt fyrir alla að fá rétta greiningu, en ekki síst fyrir þennan hóp þar sem hann er með allt annan bakgrunn sem fyrirvinnur og uppalendur og þurfa að fá að vita við hvað þau eru að glíma í lífi sínu. Í ofanálag þá er sjúkdómurinn oft hraðvirkari því yngri sem menn eru þegar þeir fá hann.

Birting sjúkdómsins er líka oft aðeins öðruvísi hjá yngra fólkinu en því eldra. Hjá yngri hópnum (45-70 ára) ber meira á málstoli og verkstoli en hjá þeim eldri þar sem sjúkdómurinn birtist oftast fyrst með minnistapi og oft getur eldra fólkið samt virkað vel heima lengi áfram, –er töluvert minnislaust en getur gert alla sína daglegu verkþætti áfram. Eins og að klæða sig búa um og fá sér að borða og halda heimilið sitt, en það er eins og þessir þættir fari fyrr hjá þessum yngri, bæði málið og að geta ekki gert þessi einföldu verk. Geta ekki sett í þvottvél lengur, notað eldavélina, hellt uppá kaffi, eða notað fjarstýringu á sjónvarpið. Það á svo sem við eldra fólkið líka að fjarstýringin á sjónvarpið fer fyrst og getan til að nota hana, eiginlega um leið og hæfnin til að læra eitthvað nýtt hverfur.

Það er það sem fer fyrst, er það ekki, hæfnin til að læra nýtt?

Jú það er alveg rétt að hæfileikinn til að læra er það fyrsta sem fer og svo hverfur það sem maður man og lærði oft í öfugri röð við það hvenær það kom, svolítið einstaklingsbundið þó og mismunandi ört. Hjá sumum gerist þetta hratt og á skömmum tíma þegar aftur hjá öðrum gerist þetta hægar og þeir geta jafnvel haldið áfram að vinna um sinn, þó yfirleitt hafi fólk leitað læknis vegna þess að komið var að þeim tímapunkti að ekki var hægt að halda áfram óbreyttum störfum og það var í raun komið að því að þurfa að hætta að vinna, þeir ráða ekki við verkefnin og eru jafnvel þegar hættir að vinna.

Hvað getið þið svo gert fyrir einstaklingana þegar greining liggur fyrir?

„Þá eru mæld þrennskonar prótein sem sýna hvort mögulega sé um Alzheimerssjúkdóm að ræða eða ekki. Það er svo mikilsvert fyrir þennan hóp að fá rétta greiningu.“

Þegar greiningin er komin þá fer ákveðið ferli í gang; viðkomandi er settur á ákveðin lyf sem eru í boði, það þarf oft að taka á kvíða og þunglyndi, sem eru algengir fylgifiskar

Læknirinn gefur út þau vottorð sem við eiga og þörf er á, örorkuvottorð ef komið er að þeim tímapunkti, þetta þarf allt að hafa í huga, sækja um lífeyri og taka á þeim málum sem eru til staðar hjá hverjum og einum. Það geta verið fjármálaerfiðleikar sem

Og sumir eru ótrúlega sprækir lengi með hæfilegri örvun líkama og hugar.

þegar viðkomandi veit enn vel hvað er að gerast og finnur fyrir minnistapinu og óttast það sem er í vændum. Við hjálpum þeim um viðtöl við sálfræðinga til að byggja upp og takast á við kvíðann, og fáum félagsráðgjafa til liðs við þá sem þurfa. Þau þurfa oft aðstoð við að ganga í gegnum atvinnumissinn, og jafnvel að sækja um aðra viðráðanlegri vinnu og hjálpa þeir við það og einnig að sækja um þær tryggingabætur sem þau eiga rétt á.

félagsráðgjafinn getur þá farið í gegnum með þeim og svo framvegis.

Við hjúkrunarfræðingarnir erum síðan tenglar milli deildarinnar annarsvegar og sjúklinga og aðstandenda þeirra hinsvegar og þeirra mismunandi úrræða sem eru tiltæk. Þannig að þegar fólk kemur hérna fær það nafnspjaldið okkar og símanúmerið og getur hringt hvenær sem er milli klukkan átta og fjögur, og fengið ábendingar og ráðgjöf, ef það er eitthvað sem það er að velkjast með eða þarf að ná sambandi við lækninn eða aðra fagaðila þá getum við komið boðum til þeirra. Ef það er t.d. eitthvað sambandi við lyfin, aukaverkanir af lyfjum eða annað, þá hringir fólk í okkur og við vinnum úr málunum og

komum þeim í ákveðinn farveg.

Stundum á það við að hafa samband við heimahjúkrun um innlit eða aðstoð.

Við fylgjumst líka með almennu líkamlegu ástandi, næringu og hvort viðkomandi er að léttast. Það getur bæði verið að einstaklingurinn gleymi að borða og svo virðist sem meltingin verði örari og brennslan hraðari og geta líka lyfin haft þau áhrif. Það þarf því að hafa gott auga með næringarástandi fólks.

Eru miklar aukaverkanir af þessum lyfjum?

Ég myndi ekki segja að þær séu miklar en þær sem eru algengastar eru matleiði, ógleði og meltinga- og magaóþægindi. Einstöku sinnum þarf fólk að hætta á lyfjunum vegna þessa. Þetta er eitt af því sem við viljum fá að fylgjast með hjá fólki hvernig lyfin henta hverjum og einum. Það getur þá þurft að grípa inní og breyta lyfjagjöfinni eða skipta um lyf eða jafnvel hætta lyfjagjöf. Lyfin eiga jú að veita fólki meiri og betri lífsgæði en annars væri, en mikil ógleði eða niðurgangur getur svo aftur valdið meiri erfiðleikum en batinn af lyfjunum veitir, það er kannski ekki fýsilegur kostur að vera alltaf ómótt. Þetta þarf allt að vega og meta hjá hverjum og einum.

Svo eru hérna í gagni stuðningshópar fyrir ættingja, það eru félagsráðgjafi og sálfræðingur sem sjá um þessa hópa fyrir okkur og hóparnir eru svo ýmist annaðhvort fyrir maka eða börn. Ekki hvorttveggja í sömu hópum, það er svolítið annað að vera barn eða maki í svona stöðu því er nálgunin með sitthvorum hætti. Það eru sex skipti sem fólk hittist einu sinni í viku. Þá fær fólk alla bæklinga um sjúkdóminn og við bendum á FAAS og bjóðum fólki að kaupa bækur og efni sem FAAS hefur gefið út. Þá bjóðum við uppá fjölskyldufundi þar sem allur hópurinn í kringum hvern sjúkling er hvattur til að mæta.

Guðlaug Guðmundsóttir við störf sín í móttökunni.

Það er í raun merkilegt hvað fólk er duglegt við að koma og taka þátt, jafnvel þó svo það geti verið afar misjafnt hvernig málin standa í kringum hvern sjúkling. Stundum er ágreiningur og skiptar skoðanir og kannski bara eitt barnið sem er virkt í stuðningnum og allt lendir á því einu og hin eru stykk frí. Þá er haldinn fjöl-

„Fólk náttúrlega býr heima eins lengi og það getur og við reynum þá frekar að byggja upp í kringum það með heimilisaðstoð, heimahjúkrun og öðru því sem hægt er.“

skyldufundur og þar koma þá læknar, hjúkrunarfræðingar eða félagsráðgjafar og það er farið yfir þróunina fram til þessa og hvað er í vændum og reynt að gefa gagnlegar upplýsingar og ráð í hverju tilviki.

Við vinnum mikla teymisvinnu hér. Hóparnir sem vinna þessa vinnu hér hittast svo saman einu sinni í mánuði til að fara yfir starfshætti og vinnulag, hvað má betur gera og hvernig við getum þróað okkur áfram.

Til að fá sérhæfð úrræði fyrir minnissjúka eins og dagdvöl, hjúkrunarrými, hvíldarinnlagnir og fleira sem nú býðst þarf fólk að fara hér í gegn.

Fólk náttúrlega býr heima eins lengi og það getur og við reynum þá frekar að byggja upp í kringum það með heimilisaðstoð, heimahjúkrun og öðru því sem hægt er, og tiltölulega snemma í ferlinu förum við að ræða dagvistir við fólk. Að það sé búið að hugsa út í það og sætta sig við að að því getur komið fyrr eða síðar. Við gætum þess svo lengi sem unnt er að einstaklingurinn sé þátttakandi í ákvörðun um allt sem hann varðar þó hann sé að veikjast. Hér skiptir oft miklu hvernig samband hans er við ástvini sína og fjölskyldu og hvort þar sé fullt traust og aðstoð til staðar. Fólk þarf að vera afar langt leitt og illa farið til að beinlínis sé gengið gegn vilja þess, kannski orðið sjálfu sér hættulegt, getur ekki annast sig, býr eitt og er hætt að nærast og þrífast, ráfar út og týnist og er kannski með mikla dægurvillu, þ.e. þekkir ekki mun dags og nætur, eða eitthvað þess háttar ástand.

Hvíldarinnlögn kannski tvisvar þrjár vikur á ári til að hvíla ástvini frá álaginu getur gert illa förnum einstaklingum mögulegt að vera heima ótrúlega lengi, eða öllu heldur gert ásvinum mögulegt að annast sitt fólk heima ótrúlega lengi séu aðstæður til þess. Ég tala nú ekki um ef fólk kemst í dagvist líka og er alla virka daga í dagvist. Aðstandandinn kemst þá frá til að sinna sínu áhyggjulaust á meðan.

Í lífsins ólgusjó þurfa allir að geta leitað skjóls sem betra er að sé heilt og öruggt. Mynd tekin frá Straumsvík í átt að Esju.

Á mánaðarlegum fræðslufundi FAAS, 26. október sl. Júlíana Sigurveig Guðjónsdóttir hjúkrunarfræðingur flytur hér fyrirlestur byggðan á rannsóknaverkefni sínu: „Reynsla dætra af flutningi foreldra sem þjást af heilabilun á hjúkrunarheimili".

Flestir vilja sinna sínum ef hægt er og það er það sem hefur komið mér mest á óvart eftir að ég hóf störf hér hvað fólk er gott hvert við annað. Bæði eiginkonur og eiginmenn og aðrir, hvað fólk er duglegt að sinna hvert öðru,

–það er ótrúlegt,

–mikil þrautseigja.

Það vantar bara fleiri staði. Við sjáum t.d. fyrir okkur að sambýli gæti verið góður kostur fyrir heilabilaða. Kannski sex til átta einstaklingar sem búa saman og starfsfólk sem heldur heimili með þeim, finnst okkur miklu vænlegri kostur en að fara inn á stóra hjúkrunardeild þar sem er miklu meira áreiti og erfiðara að læra að þekkja allt og alla, og aðlagast. Fólkið verður áttavillt lengur því stærri sem einingin er sem það er flutt á, jafnvel að sumir þeirra sem hefðu náð sér vel á strik á litlu sambýli ná aldrei almenninlegum áttum á stóru hjúkrunarheimili.

Það er draumurinn að geta fylgt enn frekar eftir þeim sem hingað koma og fá greiningu. Geta haft meira frumkvæði um að hafa samband til að fylgja eftir því hvernig gengur, t.d. með lyfjagjöf og hvernig málin eru að þróast hjá hverjum og einum.

Einstaklingurinn missir smámsaman frumkvæði og framtak og margir búa einir. Þegar ástvinur annast sjúklinginn verður einnig hann örmagna og úrvinda og missir sjónar á þróuninni, breytingunum sem verða og skortir því einnig frumkvæði og framtak um að hafa samband t.d. ef lyf eru að virka illa eða nýta sér þann margháttaða stuðning sem þó er hægt að veita og er mismunandi á hverju stigi sjúkdómsins. Einnig einfaldlega til að fá hvíld og uppörvun. Það er því draumur okkar að unnt væri héðan að fylgja þétt og reglulega eftir hverjum sjúkling, enn frekar en þegar er gert.

hjh

Akureyri
www.akureyri.is
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

NETTÓ
Alltaf von á góðu!

SAMKAUP

Morgunbladid

HEILSUGÆSLAN

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

ÍSTAK

ÖMMUBAKSTUR

NÓI SÍRÍUS

Góa-Linda

TOYOTA

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

ÖBÍ

LÝÐHEILSUSTÖÐ

HEIMSENDINGARAPÓTEKIÐ
LYFJAVER APÓTEK
SUÐURLANDSBRAUT 22

VR

RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN

SPARISJÓÐUR NORÐLENDINGA
til staðar fyrir þig

SpKef
VIÐSKIPTASTOFA

olís

SFR
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU

RÍS ehf

ASÍ

VÍNBÚÐ

Erindi Helga Seljan varaformanns Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, flutt á ALzheimersdaginn hjá FAAS.

Félag eldri borgara

Í sekknum nú köttinn þið kaupið
og kannski á dyr bara hlaupið.
Hér mættur í hlað
í Margrétar stað
er maður sem afþakkar staupið.

Í hauslitaferðina fór
því fjöllunum eiðana sór
Hún Borgarfjörð blessar
og blítt þarna messar,
svo vandi minn virðist nú stór.

Hér megið þið sitja í sút
og sannlega bara kapút.
En eitt megið sanna
og óþarft að kanna:
Að ekki hún lítur svona út.

Að svo mæltu skila ég kærri kveðju
Margrétar Margeirsdóttur (formanni)

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni er félag með vel yfir 8000 félaga. Það er aðili að Landssambandi eldri borgara sem eru heildarsamtökin. Hér er samankomið mikið afl mætra mannkosta og mikillar reynslu. Félagslegi þátturinn fyrirferðarmikill enda vitað að maður er manns gaman. Veturinn í félagsstarfi okkar er varðaður mörgum ólíkum þáttum. Nefni þá aðeins hér til glöggvunar: Brids, bókmenntaklúbbur, skák, söngvaka, leikstarf, kórstarf, danskennsla, síðdegisdans, stafganga, framsögn o.fl.

Starfsemin mikil í nýju húsnæði að Stangarhyl 4, allt iðar af lífi.

Baráttumálin eru mikilvæg og mörg og alls ekki sezt í helgan stein þar hjá okkur. Þungur róður í kjaramálum tilkominn af því að sagt er gjarnan af þeim sem með völdin fara, að allir eldri borgarar hafi það svo undur gott í bullandi góðærinu, segja ekki

Helgi Seljan er jafnan orðheppinn og kraftmikill ræðumaður, jafnvígur á bundið mál og óbundið, – gamanmál og þrúgandi alvöru.

„Biðlistarnir æpa á okkur. Sagt er að fjármagns sé svo víða þörf. Við segjum að forgangsröðun sé ekki rétt.“

afkomutölur fyrirtækjanna allt sem þarf, eða ofurtekjur forstjóranna? Myndin því miður önnur svo alltof víða. FEB hefur réttlátar sanngirniskröfur að leiðarljósi studdar fullum staðreyndum og réttum rökum. Annað ekki við hæfi hjá lífsreyndu fólki. Mörgum þykir hógværðin heldur mikil sannast sagna, en ekkert hefst þó með háreystinni einni saman.

Tveir meginþættir.

Aðbúnaðarþátturinn annars vegar, hins vegar kjaraþátturinn í víðtækastri merkingu hvoru tveggja.

Ein meginkrafan í áranna rás verið um fjölgun hjúkrunarrýma og auknar hvíldarinnlagnir og svo er enn. Aðalfundarsamþykkt sl. vor var m.a. helguð þessari grunnkröfu.

Biðlistarnir æpa á okkur. Sagt er að fjármagns sé svo víða þörf. Við segjum að forgangsröðun sé ekki rétt ef þessi mál eru ekki í forgrunni hvers samfélags. Við vitum að þetta kostar fjármuni, en það kostar ekki síður fjármagn að vanrækja þessa þætti, þar sem jafnvel eru framleiddir sjúklingar vegna neyðarástands. Þetta kemur inn á ykkar mál og þar er visst samstarf nauðsyn og ómetanlegt fyrir bæði samtök.

Jón Snædal læknir og Hanna Lára Steinsson félagsráðgjafi komu á fund með stjórninni, ágætasta fund og svo kom formaður ykkar, María Theódóra og fór yfir sviðið, einkar vel og þetta kveikti í mörgum löngun til frekara samstarfs. FEB er skylt að leggjast á árar með ykkur og mun leitast við að gjöra svo.

En ekki er bara litið til hjúkrunarrýma, heldur og til annarra búsetuforma s.s. sam-

Eldri borgarar í hópferð um hálendið, hér í Landmannalaugum.

Hér liggur vel á Hafnfirðingum áður en lagt er í dagsferð á hálendið.

býla með stuðningi og kannski gengur allt þetta út á það helzt alls að fólk geti búið sem lengst heima hjá sér, er það ekki allra draumur í raun?

Við rekum okkur á það að heimaþjónusta á vegum sveitarfélags og hjúkrun á vegum ríkis er ekki heppilegt fyrirkomulag og skapar ákveðna togstreitu, þyrfti að samþætta og vera sameiginlegt verkefni.

Uppstokkun laganna um málefni aldraðra er mest knýjandi – lagaendurnýjun í raun með samræming sem beztri um það hver á að gera hvað og nýta þannig sem bezt kraftana.

Sjálfræði fólks á dvalarstofnunum og um leið fjárræði er hreinlega mannréttindakrafa, núverandi fyrirkomulag er ótækt, en það þekkið þið með vasapeningunum sem við viljum kalla ráðstöfunarfé meðan ekki verður á grundvallarbreyting.

Við höfum ítrekað þá kröfu að hækkun verði hér á og vel að merkja kostar það sáralítið. Viðbrögðin sums staðar varðandi minnissjúka eru dapurleg vægast sagt, hvað á svona fólk að hafa með fjárráð að gjöra? er spurt. Með nýjum lögum kæmist vonandi á skýr verkaskipting, samræming hinna ýmsu þátta með nýrri og bættri réttarstöðu fólks fyrst og síðast.

Draumur minn hefur lengi verið að hér verði sérstakt, öflugt velferðarráðuneyti, þar sem raunveruleg velferð allra sé á oddi höfð.

Kjaraþátturinn:

Eldri borgarar eru fjarri því að vera einsleitur hópur, kjör öll og lífsaðstaða öll afar misjöfn. Margir hafa það sem betur fer alveg ágætt. En ótrúlega margir eru enn í dag án lífeyrissjóðstekna eða hafa svo litlar tekjur þaðan að

„Við rekum okkur á það að heimaþjónusta á vegum sveitarfélags og hjúkrun á vegum ríkis er ekki heppilegt fyrirkomulag og skapar ákveðna togstreitu.“

„Þá skerðist bótaflokkurinn til þeirra tekjulægstu, tekjutryggingaraukinn um krónu fyrir krónu, þannig að einhver hungurlús úr lífeyrissjóði þurrkar þessar krónur út.“

þær þurrka þá út tryggingabætur hvað varðar uppbótarflokkinn handa þeim tekjulægstu.

Margir lifa þannig niður undir fátæktarmörkum, lengst neðan við þann framfærslugrunn sem Hagstofan gefur út sem lágmarksviðmið. Þetta fólk skiptir þúsundum á landinu öllu, þeim fjölgar raunar með ári hverju sem fá úr lífeyrissjóði og því auðveldara með ári hverju að koma til móts við hina.

Var niðri í ónefndu ráðuneyti um dag-inn og þar rengdu menn mig óspart um bótatölur TR, menn hreinlega trúa ekki þessum tölum, en tölurnar eru sannar og þær eru bitur staðreynd um leið í þessu ríka samfélagi okkar með margfaldar þessar tölur í heimilisbókhaldi svo margra.

Einstaklingur með bætur TR einar að lifibrauði hefur nú kr. 104.500,- á mánuði og í þeim tilvikum sem raunar eru ekki mörg þar sem bæði hjónin eru án annarra tekna eru mánaðartekjur beggja tæplega 165 þús. kr. Vel að merkja þá skerðist bótaflokkurinn til þeirra tekjulægstu, tekjutryggingaraukinn um krónu fyrir krónu, þannig að einhver hungurlús úr lífeyrissjóði þurrkar þessar krónur út.

Svo bendum við alveg sérstaklega á þennan lága tekjugrunn. 3 % hækkun bóta um næstu áramót skilar þessum umrædda einstaklingi brúttó um 3100 krónum og af því fara 1100 kr. í skatta og útsvar = 2000 kr. hækkun á mánuði í tæplega 5% verðbólgu.

Þann hóp sem er með tekjutryggingaraukann, þ.e. þá verst settu, þarf að taka út úr og þeirra kjör þarf að bæta án þess það nái alla leið upp í þá sem gnótt hafa fyrir sig að

Eldri borgarar í Landamannalaugum. Hvað er dásamlegra en góður félagsskapur í íslenskri náttúru þegar hún skartar sínu fegursta?

Þórður Marteinsson, harmonikkuleikari með aðdáendum í sumarferð eldri borgara.

leggja. Við viljum einmitt sjá þennan hóp lagfærðan fyrst og síðast og veruleg kjarabót þeirra hefði ekki kostað

nema litla prósentu af símasilfrinu fræga, en vonbrigði mjög margra mikil að í hvorugan þáttinn kjara- eða aðbúnaðarþáttinn fór ein króna.

En forsætisráðherra benti á svigrúmið góða til annarra brýnna verkefna. Á svigrúm það vil ég treysta og velvild stjórnvalda til að leiðrétta þennan skelfilega tekjugrunn innan þess.

Tekju- og aðstöðumuninn verður að jafna, það er frumskylda og við megum aldrei missa sjónar á þeirri frumskyldu okkar.

Fleiri leiðir eru auðvitað til en sem dæmi þá mun skattalækkun skila þessu fólki sárafáum krónum, eina prósentið t.d. um áramótin skilar allnokkuð innan við 300 krónum á mánuði.

Hækkun skattleysismarka væri miklu vænlegri leiðréttingarleið.

Ríkisstjórn Þorsteins Pálssonar á sérstakar þakkir vegna staðgreiðslubreytingarinnar, þar sem sanngirni réði um alla viðmiðun. Skattleysismörkin áttu svo að breytast í samræmi við þróun launa, en þar vantar skelfilega á í dag að verðgildinu hafi verið fylgt, því eru skattleysismörk nú langt neðan við það sem ætti að vera, kemur harðast við þá tekjulægstu.

Aldurstengda örorkuuppbótin er sérmál, baráttumál Öryrkjabandalagsins sem breytti mjög stöðu öryrkja til hins betra, en sannleikurinn sá að hún fellur niður við 67

„Við höfum spurt og spyrjum enn: Eru þetta ekki borgarar með sömu réttindi til þjónustu og aðrir?“

ára aldur og þar sem hún getur verið allt að jafngildi grunnlífeyris þá er hér um verulega tekjuskerðingu að ræða hjá þeim sem lengi hafa við örorku búið, jafnvel alla ævi. Reynt af ÖBÍ að fá leiðrétt, en ekki gengið. Um 670 á ellilífeyri sem áður voru öryrkjar, sumir því með verulega skerðingu við töku ellilífeyris í stað örorku, tekjutapið afar tilfinnanlegt. Margir án lífeyrissjóðsréttinda eða þá með lítil áunnin réttindi.

Við ætlum að herja á yfirvöld heilbrigðismála og von er um einhver viðbrögð þar við. Ég segi í einlægni að svo sanngjarn maður sem Jón vinur minn Kristjánsson hlýtur að finna á þessu lausn.

Sveitarfélögin með mikla ábyrgð og í tilfelli okkar félags er það Reykjavíkurborg. Við náðum því að fá nefnd í það að koma á akstursþjónustu fyrir eldri borgara og eftir alllanga meðgöngu – langt fram yfir tímann hillir nú undir lausn og um margt erum við ánægð en ásteytingarsteinn mestur að borgin vill ekki sinna akstri af dvalarstofnunum, það sé hlutverk ríkisins þ.e. stofnananna sjálfra, vottað af ráðuneyti, en segir hvergi nærri allt t.d. varðandi tómstundastarf utan stofnana, engin skylda þar . Við höfum spurt og spyrjum enn: Eru þetta ekki borgarar með sömu réttindi til þjónustu borgarinnar og aðrir? Lokin eflaust hjá okkur að við verðum með sérbókun.

Við höfum átt fundi um aukna og bætta heimaþjónustu og alltof lítið áunnist, góð heimaþjónusta sparar fé til lengri tíma litið. Það gengur ekki að fólk sem þannig getur verið heima með lágmarkskostnaði fyrir samfélagið verði að fara inn á stofnun, margfalt dýrara úrræði.

Þarna rekast því miður á sveitarfélaga-útgjöld annars vegar og svo ríkisins hins vegar. Sama á sér í raun stað þegar við herjum á borgina um fjölgun þjónustuíbúða með ýmsu formi þar er ákveðin tregða einnig og auðvitað

Sjónarhorn og birta ráða miklu um hvaða augum við sjáum hluti. Hér er Garðabær frá nokkuð öðru sjónarhorni en við eigum að venjast.

Kópavogur og Breiðholt í nýju ljósi.

borið við að fjármagn vanti. Eins og með stjórnvöld þá ætla ég borgaryfirvöldum ekki annað en velvild í okkar málum en hún segir ekki alla sögu, þar er botninn of oft suður í Borgarfirði. Aftur: Uppstokkun laga með velferðarráðuneyti í öndvegi er þjóðhagsleg nauðsyn, það er ein meginkrafna okkar.

Af því að ég er nú hér. Okkur öllum ugglaust til mikillar ánægju, ekki síður mér, hefur Framkvæmdasjóður fatlaðra komið nokkuð að Fríðuhúsi og nú síðast með tveggja milljóna framlagi í sumar sem ég fagna mjög, hve samstíga menn voru í stuðningi við.

En það er ekki langt síðan að menn voru nokkuð efins um það að slíkar framkvæmdir í þágu minnissjúkra ættu að heyra undir sjóðinn, talað um að þessi vágestur væri eingöngu öldrunarsjúkdómur, heilbrigðisráðuneytið eitt ætti að sjá hér um og þannig mætti áfram telja. Forysta félagsins ykkar hjálpaði sannarlega til þess með áróðri sínum og upplýsingum að viðhorf breyttust og ég ætla a.m.k. að vona að þannig viðhorf heyri alveg sögunni til og sjóðurinn megi áfram þó í of litlu sé máske létta ykkur róðurinn í ágætu uppbyggingarstarfi ykkar. En sannarlega veit ég að þið eigið verk að vinna.

Ljúka hér skal lestri nú
leiðigjörn var tuggan sú.
Ekki betra átti svar
í orðastaðnum Margrétar.

Og af því að hann séra Bragi Skúlason var að kynna könnunina sína með ofurháum prósentutölum um trúnað karla við maka sinn þá flaug mér í hug:

Konunni trúir menn eflaust vilja vera
og vísast ekkert sjúddorí.
En eitt er að svara, annað hvað menn gera,
ekki skal ég svara því.

Og svo ósk til ykkar ágæta félags ærinna verkefna:

Óskabyr þið eigið fá,
árangurinn margan sjá.
Verkin næg sem vinna má
vonir ykkar rætast þá.

Helgi Seljan

HNAPPUR SEM GETUR BJARGAÐ LÍFI ÞÍNU OG ÞINNA NÁNUSTU

GOTT FÓLK McCANN

1

Ýttu á hnappinn sem þú getur bæði haft um háls eða á hendi. Boð berast á stjórnstöð Securitas og um leið nauðsynlegar upplýsingar um þig.

2

Talsambandi er komið á milli þín og stjórnstöðvar. Öryggisvörður með lykil að húsnæði þínu kemur á staðinn.

3

Sjúkrabíll og/eða læknir er sendur á vettvang ef þörf krefur og haft er samband við aðstandendur.

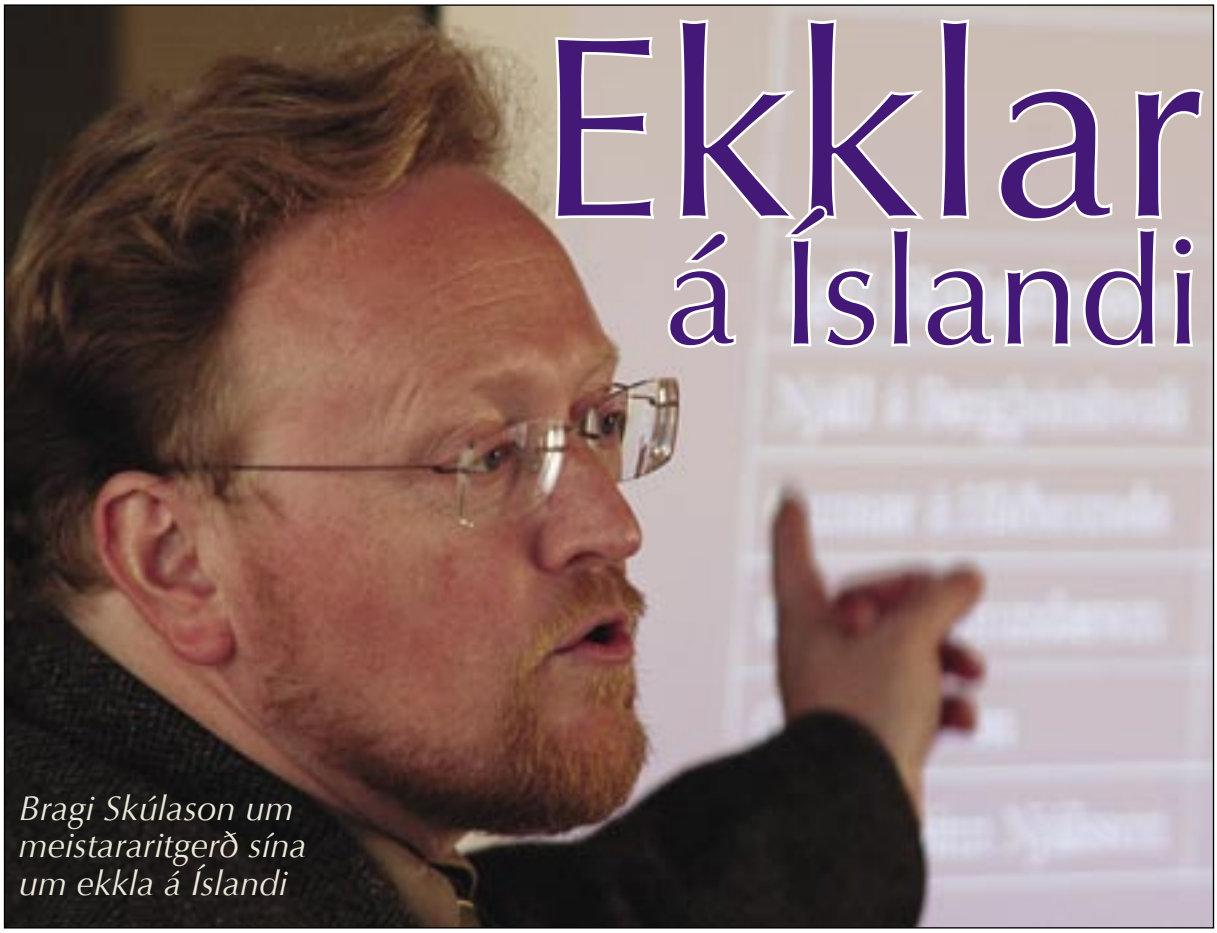
Einstaklingar á öllum aldri gætu þurft á bráðri aðstoð að halda. Securitas aðstoðar þennan hóp með því að bjóða upp á öryggishnapp. Hnappurinn kemur að góðum notum ef viðkomandi þarfnast hjálpar samstundis vegna slyss, veikinda eða annarra áfalla.

Hafðu samband í síma **580 7000** og fáðu frekari upplýsingar hjá öryggisráðgjöfum okkar.

SECURITAS

www.securitas.is

Ekklar á Íslandi



Bragi Skúlason um meistararitgerð sína um ekkla á Íslandi

Í nóvembermánuði 2003 lauk undirritaður við meistararitgerð í guðfræði, sem fjallaði um ekkla á Íslandi 1999-2001. Í reynd var um að ræða rannsókn á tveimur hópum, hópi ekkla á aldrinum 20-75 ára, sem misstu maka á árunum 1999-2001 og samanburðarhópi kvæntra karla, á sama aldri og ekklarnir og með sams konar búsetu. 358 manns voru í hvorum hópi fyrir sig. Hóparnir fengu sendan spurningalista sem um 60 % svöruðu og ennfremur var leitað eftir því hvort ekklarnir væru tilbúnir að eiga samtal við undirritaðan. Þar sem rannsóknin náði til ekkla víðs vegar að af landinu þurfti undirritaður að ferðast um nokkuð langan veg til að ná til nokkurra úr þeirra hópi.

Löng hjónabönd

Í ljós kom, að mikill fjöldi svarenda átti að baki löng hjónabönd. 88 % ekklanna og 90 % samanburðarhóps höfðu verið í hjónabandi í yfir 20 ár. Yfir 60 % þátttakenda bjuggu á Stór-Reykjavíkursvæðinu og yfir 90 % þátttakenda voru í Þjóðkirkjunni. Mjög áberandi var, hversu mjög ekklarnir treystu á stuðning fjölskyldu sinnar og 25 % sögðu að samband þeirra við börn sín hefði orðið nánara við það að missa konuna.

Á Alzheimersdeginum, Haukur Helgason framkvæmdastjóri FAAS og Björn Eiríksson á tali saman, en aftar er María Th. Jónsdóttir formaður FAAS og Helgi Seljan að stinga saman nefjum.

Sorg og stuðningur

Nokkur munur var á því, hvaða umönnun eiginkonan hafði fengið eftir því hvaða sjúkdóm hún bar, eða ef um skyndileg andlát var að ræða. Sem dæmi má nefna, að 50 % þeirra ekkla, sem misstu eiginkonu sína úr krabbameini, tilgreindu að hún hefði notið þjónustu heimahjúkrunar, en einungis 3 % þeirra, sem misstu eiginkonu úr hjarta- æðasjúkdómum. Mikill meirihluti beggja hópanna, eða vel yfir 60 % gerði ráð fyrir lífi eftir þetta líf og aðeins færri gerðu ráð fyrir að þeir ættu eftir að hitta konu sína aftur á öðru tilverustigi. Áberandi var, hversu marga ekkla hafði dreymt látna eiginkonu sína, en yfir 60 % samanburðarhópsins hafði dreymt látna einstaklinga, þannig að það var ekki bundið við að missa maka, að dreyma látna. Þunglyndi var langalgengast í aldurshópi ekkla undir 60 ára. Þar sem það hefur lengi verið algeng skoðun í samfélaginu, að ekklar séu fljótir í annað samband, skal það upplýst, að samkvæmt upplýsingum Hagstofu Íslands voru einungis 7 af þessum 358 skráðir í annað hjónaband eða sambúð eftir 1- 3 1/2 ár, sem liðið var frá missi og einungis fjórðungur ekklanna hafði selt heimilið og flutt inn í annað. Eitthvað var um fjarbúðarsambönd.

sr. Bragi Skúlason
sjúkrahúsprestur á LSH

Framkoma við heilabilaða

Erindi Guðlaugar Guðmundsdóttur hjúkrunarfræðings flutt á afmælisfundi FAAS 16. apríl sl.

Ég ætla að ræða við ykkur í dag um framkomu við einstakling með heilabilun. Ég mun nota orðið heilabilun þó að ég viti að skiptar skoðanir séu á því heiti en í okkar starfi notum við það sem samheiti yfir þá sjúkdóma sem valda heilabilun.

Í kynningu á fyrirlestri mínum var sagt að ég byggði hann á langri reynslu minni í starfi á minnismóttökunni á Landakoti en ég byggi hann ekki síður á persónulegri reynslu en ég á föður sem er með heilabilun. Hans aðal vandamál er ekki minnisskerðing heldur birtist hans skerðing í algjöru málstoli og einnig nánast algjöru verkstoli þannig að hann getur á engan hátt tjáð sig um líðan sína eða annað sem hann vanhagar um. Eins og hjá svo mörgum öðrum fórum við að taka eftir breytingu hjá honum þegar stjúpmóðir mín lést 1997. Fyrst grunaði okkur að hann væri þunglyndur og að þetta

Hver árstíð hefur sinn sjarma.

væri sorgarferli hjá honum en smátt og smátt gerðum við okkur grein fyrir að þetta var annað og meira.

Hann var alla tíð mjög félagslyndur, og talaði mikið á mannamótum, hélt fyrirlestra og ræður hvar sem hann gat. En við tókum eftir því að hann átti orðið erfiðara með alla tjáningu og einnig átti hann erfitt með að setja texta niður á blað t.d. að skrifa minningargrein um vin sinn. Síðan smá jukust einkennin, það fór að bera á ýmsum atriðum sem þekktust ekki áður hjá honum t.d. þráhyggju, hann átti stundum erfitt með að klæða sig rétt, varð hömlulaus í mat og hann hafði ekki mikið innsæi í ástand sitt og átti oft erfitt með að meta aðstæður rétt. Einnig varð hann tilfinningalega flatari og sýndi frekar lítil viðbrögð við umhverfinu. Í dag er staðan sú að hann er kominn inn á hjúkrunarheimili, hann er með algjört málstol og getur ekki á neinn hátt látið vita af líðan sinn, hann getur jafnvel ekki stunið til að láta vita ef honum líður illa. Þá er hann með nánast algjört verkstol og þarf aðstoð við allar athafnir daglegs lífs nema að hann getur gengið sjálfur. Hans mesta ánægja í dag er að horfa á sjónvarpið og þá helst létta þætti, barnaefni og gamanmyndir, einnig finnst honum gaman að fara í bíltúr og koma í heimsókn til okkar systkinanna. En þó hann sé kominn í þessa stöðu þá þekkir hann okkur alltaf og einnig gerir hann sér grein fyrir hvar hann er. Þegar svona er ástatt þá verður umhverfið að lesa allar hans þarfir og almenna líðan í hegðun hans og látbragð. Það er hluti af því sem mig langar að ræða við ykkur hér í dag þ.e. framkoma við einstaklinga sem hafa ekki möguleika á að tjá líðan sína með orðum eða eiga í erfiðleikum við að móttaka það sem við þá er sagt hverju sinni, vegna þess að þeir hafa oft ekki sömu forsendur og aðrir til að skilja það sem sagt er við þá.

Ég ætla ekki að ræða sjúkdómana sjálfa en þeir þættir sem aðallega verða breytingar á eru vitræn starsemi, persónuleikabreytingar og oft fylgir hegðunarröskun.

Vitræn starfsemi:

Minnisleysi
Áttunarleysi
Verkstol
Málstol
Minnkuð dómgreind
Framtaksleysi
Sýna oft lítinn áhuga á daglegu lífi og verða tilfinningaflatir

Persónuleikabreytingar:

Ranghugmyndir
Ofskynjanir
Depurð
Svefntruflanir
Kvíði
Þráhyggja
Reiði

Ýmsar ranghugmyndir eru algengar en oftast er þetta tengt því að einhver sé að stela hlutum frá þeim. Þá setja þau hlutina frá sér og muna ekki hvar þau settu þá eða þau setja hlutina á rangan stað eins og peningaveskið í frystinn eða mjólkina inn í bakaraofn. Oft á tíðum týnast peningar og enginn veit hvað hefur orðið um þá.

Ofskynjanir geta birst í því að þau sjá fólk sem ekki er til staðar, og oft er sjónvarpið eða útvarpið til að trufla þau og þeim finnst alltaf einhver vera hjá sér og tala við sig og jafnvel kemur fólk út úr sjónvarpinu.

Depurð er alþekkt og oft er byrjandi heilabilun ruglað saman við þunglyndi því einkenni geta verið lík, og er heimilislæknir þá jafnvel búinn að setja fólk á þunglyndislyf. Mikilvægt er að greina þar á milli. Einnig getur sjúklingurinn verið dapur þegar hann finnur að hann er að missa færni sem hann hafði áður.

Svefntruflanir eru þekktar og geta m.a. stafað af kvíðanum og einnig sefur fólk oft meira á daginn og ruglar þannig svefninum, hætta er á að það fái dægurvillu og rugli nótt og degi.Kvíðinn er alþekktur og er hann mestur í upphafi þegar viðkomandi gerir sér grein fyrir þeim breytingum sem eiga sér stað og finnur að

Og oft hefur minna breyst en virðist, þó laufið sé fallið.

„Reiði getur oft verið eina tilfinningin sem viðkomandi getur sýnt og einnig getur hún brotist út vegna þess að honum finnst erfitt að þurfa alltaf að biðja aðra um aðstoð.“

hann er að missa tökin. Hlutverkin breytast líka mikið í fjölskyldunni.

Þráhyggja er þekkt og getur orðið mjög erfið og hvimleið sérstaklega fyrir þá sem umgangast viðkomandi Hann á þá erfitt með að hætta ákveðinni athöfn og þarf að endurtaka hana í sífellu. T.d. slökkva alltaf ljósið ef þeir sjá slökkvara, kaupa alltaf það sama inn, opna allar hurðir sem þeir sjá eða loka gluggum.

Reiði getur oft verið eina tilfinningin sem viðkomandi getur sýnt og einnig getur hún brotist út vegna þess að honum finnst erfitt að þurfa alltaf að biðja aðra um aðstoð við hluti sem voru honum mjög einfaldir áður fyrr. Oft er ekkert hægt að finna út af hverju reiðin stafar og verður maður að passa sig að gera ekki of mikið mál úr henni, reyna að halda ró okkar, og skilja að viðkomandi er ekki endilega reiður við okkur þó reiðin beinist gegn okkur.

Hegðunarröskun:

Ráp
Ósæmileg hegðun
Eirðarleysi
Hróp og köll
Fitl
Endurtekningar
Órói–deyfð
Eftirför
Ergelsi
Líkamlegt ofbeldi

Óróleiki og ráp haldast oft í hendur og getur fólk gengið stöðugt um og haft hönd á hlutum og fært þá úr stað og á mjög erfitt með að vera kyrrt. Þess vegna er fallhætta mikil hjá þessum einstaklingum, þeir eru stöðugt á ferðinni. Fallhætta og dettni eykst samhliða versnun á sjúkdómnum.

Mikilvægt er að halda ró sinni og gefa hinum heilabilaða ákveðið svigrúm þannig að hann upplifi ekki að hann sé innikróaður en reyna samt að takmarka það svæði sem hann hefur til umráða. Reyna að finna einhver verk fyrir hann t.d. brjóta saman þvott, fletta blaði eða bók eða annað. Nýta vel þá hæfni sem er til staðar. Mikilvægt er að gefa nægan vökva því þorsti og hungur hefur áhrif á óróleika en forðast örvandi drykki eins og koffíndrykki.

Hinir þættirnir koma meira fram seinna á sjúkdómsferlinu og er sjúklingurinn þá yfirleitt kominn í varanlega vistun.

Einstaklingar með heilabilun eru oft ósamvinnuþýðir og getur það stafað af minnkaðri dómgreind.

Framkoma

Helstu atriði sem hafa þarf í huga við samskipti við einstakling með heilabilun eru að vera rólegur, ekki beita rökræðum, beina athygli sjúklings að einhverju öðru, muna samspil sjúkdóms og umhverfis og ekki síst að lesa í líkamstjáningu.

Ekki taka persónulega það sem er sagt

Ekki vera sífellt að benda þeim á mistökin sem þeir gera.

Skrifa jafnvel skilaboð og fyrirmæli á blað ef þeir geta lesið ennþá.

Forðast miklar breytingar

Við verðum að taka mark á sjúklingi, vilja hans og því sem hann segir eins lengi og stætt er, margir óttast það mest við að fá þessa sjúkdómsgreiningu að þá hætti allir að taka mark á þeim og þeirra álit verði einskis virði. Ekki vera með beinar margþætta spurningar, það getur virkað mjög þrúgandi.

Það þýðir ekki að berjast á móti ýmsum hegðunartruflunum heldur verðum við að aðlagast þeim eins og hægt er. Ef við gerum of miklar kröfur til þeirra getur það aukið hegðunarvandann. Ættingjar upplifa oft að viðkomandi sé viljandi að ögra þeim og þetta sé bara þrjóska en við gerum bara illt verra með því

Síðustu augnablik dagsins geta líka verið þau fegurstu.

að reiðast, þarna kemur inn í hvernig tengslin hafa verið á milli áður en sjúkdómurinn byrjaði.

Sýna þolinmæði, nota góða skapið og húmorinn, nota staðreyndir, tala um gömlu dagana.

Tjáning:

Passa okkur á að tala ekki við viðkomandi eins og hann sé smábarn. Hafa í huga áhrif þess á einstaklinginn að vera með þennan sjúkdóm, það álag að geta e.t.v. ekki gert sig skiljanlegan og verðum við að reyna að hafa sem eðlilegust samskipti þrátt fyrir tjáningarerfiðleikana. Þau eiga erfiðara með að einbeita sér að því sem sagt er við þau og þess vegna getur jafnvel verið gott að tvítaka það sem við segjum. Hafa í huga að einnig getur sjón og heyrn viðkomandi haft áhrif á hæfni hans, ekki skella allri skuldinni á sjúkdóminn. Við verðum að vera vakandi fyrir því að nýta það sem býr í hverjum einstaklingi og þá eru aðstandendur auðvitað hæfastir að meta það vegna þess að þeir þekkja hann best, áhugamál hans og lífsskoðanir.

Einföld atriði eins og að tjá verki, þorsta, svengd og aðra vanlíðan geta verið erfið. Það er algengt að almennir verkir aukist með hækkandi aldri. Langvinnir ómeðhöndlaðir verkir hafa mikil áhrif á lífsgæði einstaklings og er mikilvægt að meðhöndla þá. Oft er því haldið fram að aldraðir séu minna næmir fyrir verkjum en það er alrangt. Það sem við getum t.d. lesið í líkamstjáningu einstaklings sem er með verki eða aðra vanlíðan er: spenntir andlitsdrættir, lokuð augu, hrukkað enni, ýmis hljóð, breytingar á hreyfingu, breytingar á almennum samskiptum t.d. reiði, dregur sig í hlé og breytingar á daglegum venjum eins og matarlyst, svefnvenjum, aukið

„Passa okkur á að tala ekki við viðkomandi eins og hann sé smábarn. Hafa í huga áhrif þess á einstaklinginn að vera með þennan sjúkdóm.“

Vinir við Þingvallarkirkju á góðviðrisdegi. „Ekkert jafnast á við traustan vin í raun."

ráf og síðan breyting á geðslagi, aukinn grátur eða jafnvel aukið rugl.

Þau eru oft snillingar að fela einkennin og koma vel fyrir og geta haldið uppi samræðum um daginn og veginn án þess að hægt sé að festa fingur á neinu ákveðnu atriði sem rangt er og því er mikilvægt að lesa í líkamstjáningu og einnig vegna þess að þau eiga oft erfitt með að tjá sig þá þurfum við að reyna að skilja hvernig þeim líður, og að skilja hegðun þeirra til að geta brugðist rétt við. Eftir því sem tjáning einstaklings minnkar þá er aukin hætta á röngum viðbrögðum frá umhverfinu og einnig rangri meðhöndlun. Fylgjast með breyttri hegðun, breytingu á líkamsstellingu, skyndilegum auknum óróa eða pirringi. Síðdegisórói fylgir heilabilun.

„Það er mikið álag að hugsa um einstakling með heilabilun og því er mjög nauðsynlegt að þeir sem það gera gleymi ekki sjálfum sér og passi að rækta sig líka því öðruvísi getum við ekki aðstoðað ástvin okkar."

Mikilvægt aðriði sem allir sem sinna einstaklingi með heilabilun þurfa að hafa í huga hvort sem það eru ættingjar eða starfsfólk er að þessi hópur er mjög varnarlaus og þar af leiðandi mun útsettari fyrir ofbeldi í hinum ýmsu myndum. Á hverjum er tekið mark, eins og ég sagði áðan á að taka mark á einstaklingnum á meðan stætt er og sýna honum virðingu, ekki ákveða strax að hinir hafi rétt fyrir sér í einu og öllu

Þegar við nálgumst heilabilaðan einstakling er gott að hafa í huga:

- **að** standa nálægt viðkomandi,
- **að** ávarpa hann með nafni,
- **að** snerta hann varlega þegar talað er við hann,
- **að** tala beint til viðkomandi
- **að** hafa andlit þitt í andlitshæð hans
- **að** mynda augnsamband við hann.

Varðandi tjáningu við heilabilaðan einstakling þá þurfum við að hafa í huga:

- **að** tala hægt og skýrt,
- **að** nota stutt og hnitmiðuð orð og setningar,
- **að** leggja áherslu á orðin með snertingu og hreyfingu,
- **að** gefa aðeins ein fyrirmæli eða skilaboð í einu,
- **að** nota hnitmiðaðar og einfaldar setningar,

Umönnunaraðilar

Það getur fylgt því mikið álag að sinna einstaklingi með heilabilun og er það aðallega vegna þess að þeir eru háðir umhverfi sínu með flest alla hluti sem viðkoma daglegu lífi. Oft vill fólk ekki þiggja aðstoð og getur það skapað mikla streitu, það þarf mikla lempni til að fá að aðstoða þá og getur það reynt mikið á þolrifin. Þeir skilja ekki af hverju þeir þurfa á aðstoðinni að halda.

Tjáskiptin geta verið erfið vegna þess að þeir skilja ekki fyrirmælin, geta ekki farið eftir þeim og geta ekki gert sig skiljanlega með hvað þeim vanhagar um eða hvernig þeim líður. Einnig

geta stöðugar endurtekningar og þegar spurt er oft að sama hlutnum verið mjög þreytandi og streituvaldandi.

Þú færð ekki mikla svörun við því sem þú gerir og finnst mörgum það erfitt því þá veistu oft ekki hvort þú ert að gera viðkomandi til geðs eða ekki. Þarna reynir meira á ættingja sem þekktu einstaklinginn fyrir.

Vegna alls þessa er mikil hætta á misskilningi og jafnvel getur viðkomandi fundist að um misnotkun sé að ræða t.d. þegar verið er að aðstoða hann í bað, að hátta eða annað. Einnig geta þau vænt fólk um þjófnað bara af því að það gekk frá hlutunum fyrir það.

Eins og þið vitið er mikilvægt að reyna að hafa stöðugleika í lífi þeirra. Allar breytingar geta valdið óróa og vanlíðan.

Aðstandendur verða oft mjög vanmáttugir og finnst lítið sem þeir geta gert og þess vegna verða þeir að geta leitað til fagfólks sem hlustar á þeirra viðhorf og skoðanir og getur veitt þeim þann stuðning og fræðslu sem hægt er.

Einnig er mjög mikilvægt að komast út og hitta annað fólk sem jafnvel hefur upplifað svipaða hluti, þar kemur mikilvægi starfsemi eins og hjá FAAS.

Það er mikið álag að hugsa um einstakling með heilabilun og því er mjög nauðsynlegt að þeir sem það gera gleymi ekki sjálfum sér og passi að rækta sig líka því öðruvísi getum við ekki aðstoðað ástvin okkar. Það er ekki einfalt að höndla það að vera aðstandandi og þurfa e.t.v. að umvenda þeim hlutverkum sem áður hafa ríkt í fjölskyldunni og taka að sér áður ókunn hlutverk. Við verðum að muna að margvísleg aðstoð er fyrir hendi en það byggist náttúrulega á hverjum og einum að leita eftir henni áður en álagið verður of mikið, það þróunarferli sem óhjákvæmilega fer af stað hjá þessum hópi verður auðveldara og einfaldara ef gott samband næst við þá sem geta veitt aðstoð.

Það gildir náttúrulega það sama og ekki síður hjá heilabiluðum einstaklingum eins og öðrum að aðgát skal höfð í nærveru sálar.

„Aðstandendur verða oft mjög vanmáttugir og finnst lítið sem þeir geta gert og þess vegna verða þeir að geta leitað til fagfólks sem hlustar á þeirra viðhorf og skoðanir og getur veitt þeim þann stuðning og fræðslu sem hægt er.“

Heilabilað fólk er oft öðrum háð og mikið reynir á ástvini og aðstandendur og stuðning alls samfélagsins. Oft dáumst við að krúnni og kannski má hún vera okkur fyrirmynd?

Myndband um heilabilun

Enginn veit hvenær hans tími kemur. Vegfarandi á Austurvelli framan við Alþingi.

Fjöldi þeirra sem greinast með heilabilun og þurfa umönnun fer vaxandi í íslensku þjóðfélagi. Heilabilun er langvinnur, ólæknandi stigvaxandi hrörnunarsjúkdómur í heila, sem leggst á minni og æðri hugsun og gerir fólk að lokum algerlega háð umönnunaraðila.

Fræðsla ættingja og umönnunaraðila er mikilvæg til þess að viðhalda lífsgæðum þeirra sem þjást af heilabilun. Aukin þekking minnkar fordóma og eykur líkur á að fólk finni sig hæfara til þess sinna að heilabiluðum. En sem komið er er fræðsluefni um heilabilun af skornum skammti hér á landi.

Þrír fagaðilar, Þórunn Bára Björnsdóttir, sjúkraþjálfari á öldrunarsviði LSH á Landakoti, Guðrún Hildur Ragnarsdóttir, kennslustjóri sjúkraliðabrautar Fjölbrautaskólans við Ármúla og Berglind Magnúsdóttir, sálfræðingur, hafa unnið að handritsgerð fyrir myndband um heilabilun sem ætlað er bæði leikum og lærðum um umönnun heilabilaðra, bæði í heimahúsum og á heilbrigðistofnunum.

Frá handritshöfundum: Guðrún Hildur Ragnarsdóttir Þórunn Bára Björnsdóttir Berglind Magnúsdóttir

Handritsgerð og upptökum er lokið en hinir þrautreyndu fagmenn Pál Steingrímsson kvikmyndatökumaður og Lárus Ými Óskarsson leikstjóri sáu um verkið. Aðalleikarar eru þau Kristbjörg Kjell og Gísli Alfreðsson. Eiga þau öll miklar þakkir fyrir frábærlega unnið verk. Verið er að leggja lokahönd á myndbandið og reiknað er með að það verði tilbúið til sölu í árslok.

Öll vinna verkefnahópsins við handritsgerðina er unnin án endurgjalds. Til að standa straum að kostnaði við myndbandsgerð að öðru leiti var aflað styrkja frá fjölmörgum aðilum. Helstu styrktaraðilar eru þessir: Heilbrigðisráðuneytið, (Samstarfsnefnd um málefni aldraðra), Menntamálaráðuneytið. (Styrkur úr Þróunarsjóði framhaldsskóla), Sjúkraliðafélag Íslands, **FAAS**, Reykjavíkurdeild Rauða Krossins, Menningarsjóður Íslandsbanka og Sóvá. Alcoa samfélassjóður, Eyrir fjárfestingafyrirtæki.

Það er von okkar að myndbandið auki skilning þeirra sem að umönnun heilabilaðra koma, styrki þá og gefi hugmyndir um góð og árangursrík samskipti við ástvin sinn eða skjólstæðing.

Margir ganga sér til heilsubótar, en einnig er gott að læra snemma á strætókerfið.

Mat á færni við akstur

Allt frá því að minnismóttakan hóf starfsemi sína fyrir 10 árum, hefur akstur verið eitt af þeim atriðum sem rædd eru í viðtölum við þá einstaklinga sem koma þar í greiningu og meðferð. Síðastliðið ár hefur einnig verið boðið upp á mat á færni við akstur, sem felur í sér skoðun hjá lækni, taugasálfræðilegt mat og ökumat iðjuþjálfa og ökukennara. Í þessari grein verður útskýrt nánar hvað felst í mati á færni við akstur.

Berglind Indriðadóttir
iðjuþjálfi LSH-Landakoti

Í íslensku samfélagi er notkun einkabílsins algengari en í mörgum þeim löndum sem við miðum okkur gjarnan við. Það getur því haft mikil áhrif á daglegt líf einstaklings og aðstandenda hans ef hann þarf að hætta akstri. Margar þær útréttingar sem áður var farið í á bílnum lenda í höndum annarra,

ef ekki er vilji eða geta fyrir hendi til að kaupa þjónustu leigubíla. Þar með getur sjálfstæði og sjálfsbjargargeta einstaklingsins minnkað.

Að aka bíl krefst samhæfingar margra þátta, líkamlegra, andlegra og vitrænna. Þegar einstaklingur greinist með minnissjúkdóm er ekki þar með sagt að nauðsynlegt sé að leggja bíllyklana á hilluna um leið, en það getur verið erfitt að meta hvenær það sé ekki umflúið lengur.

Sumir hafa gott innsæi í eigin getu og finna sjálfir hvenær rétt sé að láta aðra um aksturinn.

Í öðrum tilvikum getur mat á færni við akstur verið æskilegt. Það á við um einstaklinga sem hafa litla trú á eigin getu og hætta fyrr en nauðsyn krefur. Mat á færni við akstur getur gert viðkomandi ljóst að hann sé enn vel fær um að aka bíl og því óþarfi að láta aðra um aksturinn.

Enn aðrir, en þeir eru þó mjög fáir, vilja ekki fara að tilmælum aðstandenda, heilbrigðisstarfsfólks eða lögregluyfirvalda um að hætta akstri. Það getur því verið nauðsynlegt að framkvæma mat á færni þeirra við akstur til að gera þeim betur grein fyrir að ekki sé óhætt að þeir séu undir stýri.

Undirbúningur fyrir ökumat

Áður en farið er af stað í ökumatið sjálft eru ýmsar upplýsingar sem þurfa að liggja fyrir. Læknir framkvæmir ítarlega skoðun, þar með talda skoðun á taugakerfi ásamt því að kanna sjón og getu til að greina sundur liti. Hann sendir beiðni um mat á færni við akstur til iðjuþjálfa og taugasálfræðings.

Taugasálfræðimatið er víðtækt mat á virkni heilans og getur gefið ákveðnar vísbendingar um atriði sem iðjuþjálfi og ökukennari eigi að vera sérstaklega vakandi fyrir í ökuferðinni sjálfri. Einnig getur niðurstaða taugasálfræðingsins verið sú að ekki sé ástæða til að framkvæma frekara mat; viðkomandi eigi að hætta akstri umsvifalaust.

Iðjuþjálfi aflar upplýsinga um akturssögu, til dæmis hvar og hvenær viðkomandi hafi lært á bíl, hvar og í hvaða tilgangi hann aki mest og hvort óhöpp eða slys hafi hent bílstjórann við akstur. Einnig er nauðsynlegt að vita hvort viðkomandi sé vanur að aka sjálfskiptum eða beinskiptum bíl. Rétt er að taka fram að ef ekki er ætlunin að aka í umferðarþunga höfuðborgarsvæðisins fer ökumatið fram á heimaslóðum viðkomandi.

Samþykki viðkomandi skjólstæðings er nauðsynlegt upp á alla samvinnu við matið og upplýsingar frá aðstandendum eru einnig mikilvægur þáttur í undirbúningnum.

Gátlistinn

Eftir að öllum undirbúningi er lokið fer viðkomandi einstaklingur í hið eiginlega ökumat; ökuferð ásamt iðjuþjálfa og ökukennara. Iðju-

SYNCRO
Heyrnartæki með gervigreind
- Afgreiðslutími innan þriggja vikna
- Bjóðum margar tegundir af sjálfvirkum, stafrænum heyrnartækjum
- Verð frá 47.000 – 170.000 kr fyrir eitt tæki
- Persónuleg og góð þjónusta

Erum með þjónustu á Akureyri - Ísafirði - Egilsstöðum
Heyrnartækni
www.heyrnartaekni.is
Glæsibær Álfheimum 74 104 Reykjavík sími: 568 6880
Tryggvabraut 22 600 Akureyri sími: 893 5960

Hvort tveggja ökutæki og ökumenn þurfa gott viðhald og að vera í góðu formi.

þjálfinn styðst við gátlista sem unninn var af Lilju Ingvarsson, yfiriðjuþjálfa á Reykjalundi og Sigrúnu Garðarsdóttur, yfiriðjuþjálfa á LSH-Grensási. Þar eru skilgreind þau atriði sem metin eru.

Gátlistinn inniheldur fjóra kafla:

- Almenn aðgát
- Akstur
- Lög og reglur
- Samhæfing framkvæmdaþátta og verkefnis

Til fróðleiks eru hér nefnd þau atriði sem metin eru:

Almenn aðgát

- Stillir sæti
- Stillir spegla
- Spennir belti
- Kynnir sér stjórntæki ökutækisins
- Ræsir ökutæki og ekur af stað
- Frágangur ökutækisins

Akstur

- Akstur á akreinum
- Val akreina/akreinaskipti
- Aðrein/frárein
- Hringtorg
- Beygir til hægri
- Beygir til vinstri
- Stefnuljós
- Lagt í stæði
- Ekið afturábak

Lög og reglur

- Umferðarmerki
- Umferðarljós
- Forgangur (hægri regla)
- Hraði

Samhæfing framkvæmdaþátta og verkefnis

- Viðbrögð
- Viðhorf og hegðun
- Úrvinnsla fyrirmæla
- Skipulagning akstursleiðar
- Athygli og einbeiting
- Geta til að læra
- Þol fyrir andlegt og líkamlegt álag

Stigagjöf

Í gátlistanum er einnig skilgreind stigagjöf fyrir ofannefnda þætti. Sumir þættirnir vega þyngra en aðrir og má til dæmis nefna að ekki er tekið harðar á stefnuljósanotkun hjá þeim sem fara í ökumat en gengur og gerist hjá ökumönnum almennt. Þó er tekið strangt á þáttum sem lúta að samhæfingu framkvæmdaþátta og verkefnis, svo sem aðgæslu og akstri í samræmi við aðstæður, ábyrgð, úrvinnslu fyrirmæla og þoli fyrir andlegt og líkamlegt álag.

2 stig = framkvæmd í lagi

1 stig = framkvæmd ekki í lagi eða framkvæmir eftir munnlega ábendingu

0 stig = framkvæmd ekki í lagi eða framkvæmir ekki þrátt fyrir munnlega ábendingu

EP = ekki prófað / ekki viðeigandi

Mögulegt er að fá mest 52 stig á matinu og telst viðkomandi hæfur til að aka fái hann 40-52 stig. Nauðsynlegt er að ná lágmarki í nokkrum lykilatriðum matsins. Ef ökumaður fær 34 stig eða minna er hann talinn óhæfur til að aka. Það er læknir sem tilkynnir niðurstöðu matsins, eftir að teymið hefur borið saman niðurstöður sínar.

Niðurstaðan

Ef um endurnýjun ökuskírteinis er að ræða skrifar læknirinn lögregluyfirvöldum, í viðeigandi sveitarfélagi, bréf þar sem fram kemur niðurstaða teymisins. Í því getur komið fram að mælt sé með að viðkomandi haldi sínu ökuleyfi eða að honum verði veitt skilyrt ökuleyfi samkvæmt eftirfarandi:

Skilyrt ökuleyfi skv. reglugerð um ökuskírteini nr. 501/1997, viðauki VII

05 Takmarkaður akstur (af læknisfræðilegum ástæðum)

05.01 takmarkað við akstur í dagsbirtu

05.02 takmarkað við akstur innan X km radíus frá heimili skírteinishafa eða innan X bæjar

05.03 takmarkað við akstur án farþega

05.04 takmarkað við akstur sem er ekki hraðari en X km/klst.

05.05 akstur aðeins heimill þegar farþegi, sem er handhafi ökuskírteinis, er með í för.

Lokaákvörðun um endurnýjun, eða endurveitingu hafi ökumaður verið sviptur ökuréttindum, er í höndum lögreglustjóra eða sýslumanns, sama hver niðurstaða ökumatsins hefur verið. Það er einnig ákvörðun lögregluyfirvalda hvort þau fara eftir tilmælum um að veita skilyrt ökuleyfi.

Endurmat

Ástæða er til að meta færni við akstur aftur innan árs, ef viðkomandi er með greindan

Betri almenningssamgöngur laða fremur fólk til að nota þær og selppa bílnum ef þarf.

minnissjúkdóm og ef snöggar breytingar verða á heilsufari. Ef ökumaðurinn er í eftirliti á minnismóttöku á Landakoti er málinu fylgt eftir í endurkomu þar og er metið eftir aðstæðum hverju sinni hvort farið er í gegn um allt matsferlið aftur, eða hvort eingöngu er farið í ökuferð með iðjuþjálfa og ökukennara.

Ítarefni:

- ***Aldraðir og umferð.*** Bæklingur sem er aðgengilegur á heimasíðu FAAS, ***www.alzheimer.is*** Unninn af starfsfólki minnismóttökunnar á Landakoti í samstarfi við Pfizer á Íslandi.
- Heimasíða Dómsmálaráðuneytisins: *www.domsmalaraduneyti.is*
- Guðlaug Guðmundsdóttir, FAAS-fréttir, 2. árg., 1.tbl., 2003. *Akstur aldraðra.*
- Guðlaug Guðmundsdóttir, Jón Snædal, Öldrun, 18. árg., 2. tbl. 2000. *Akstur og heilabilaðir.*
- Lilja Ingvarsson, Sigrún Garðarsdóttir, Iðjuþjálfinn 1. tbl., 26. árg., 2004. *Mat á færni við akstur.*
- Lilja Ingvarsson, Sigrún Garðarsdóttir, 1. útg. 2004. *Mat á færni við akstur - Gátlisti.*
- Linda E. Pehrsson, Iðjuþjálfinn 1.tbl., 26. árg. 2004. *Akstur og aldraðir- Mat á færni við akstur.*
- Smári Pálsson, Iðjuþjálfinn, 1. tbl., 26. árg. 2004 *Taugasál-fræðilegt mat aldraðra.*

Allir þurfa að komast leiðar sinnar þó fáir geri það eins léttilega og margæsin á leið til norðvestur Grænlands og nyrstu svæða Kanada, frá Bretlandi, með stuttri viðkomu til að bæta í sarpinn á Álftanesi .

Sigurbjörg Arndís Guttormsdóttir

Gleym mér ei

Móðir mín hefði orðið 74 ára í þessum mánuði væri hún enn á lífi, en hún lést 17. desember síðastliðinn úr heilahrörnun og illvígri minnisbilun sem einkennir þennan sjúkdóm. Fyrir tæpum 10 árum fór að bera á þessum lúmska minnissjúkdómi hjá henni. Fljótlega upp úr því missti hún vinnuna vegna skipulagsbreytinga.

Ekki grunaði okkur þá hvert stefndi, né heldur svo hratt sem raunin varð. Á sinn einstaka hátt tókst henni að fela minnisröskunina fyrir okkur með léttleika og brosi, og það árum saman, og ef eitthvað misfórst hrapalega hjá henni tókst henni að gera grín að öllu saman. Móðir mín var ekki mikið fyrir að heimsækja lækna, en með lagni, og þrautseigju, tókst okkur að koma henni til þeirra. Þessi sjúkdómur reyndist síðan vera mun alvarlegri en okkur hafði nokkurn tíma órað fyrir. Einkenni hrörnunarinnar voru að hún átti sífellt erfiðara með að finna réttu orðin yfir hluti, rithöndin breyttist smátt og smátt, hún mátti ekki sjá af veski sínu og svo mætti lengi telja. Móðir mín var mjög félagslynd kona, listræn, mannvinur, jákvæð og naut þess að vera til. Þess vegna þótti okkur sérlega erfitt að horfa á hana hrörna svo hratt þegar sjúkdómurinn fór að ágerast.

Ég hef á tilfinningunni að lífsgæði hennar hefðu getað orðið meiri síðustu árin, og jafnvel hægt á hrörnuninni, ef úrræði hefðu verið betri fyrir hana í hennar sveitarfélagi. Dagvist er brýn fyrir fólk með minnissjúkdóma og þar sem tekið er tillit til sérstakra þarfa þeirra. Dagvistin dregur úr einkennum sjúkdómsins, léttir álagið á nánustu fjölskyldu og eykur lífsgæðin hjá þessum sjúklingum - sem er jú draumur okkar allra. Það þarf að virkja þá þætti sem fyrir eru og koma á móts við sjúklingana á þeirra forsendum og með virðingu fyrir þeim sem einstaklingum.

Með þessum orðum er ég ekki að ásaka einn né neinn. Þá leið sem við völdum á sínum tíma fannst okkur vera hina einu réttu, með ráðleggingum frá fagfólki og með hliðsjón af veikindum móður okkar. Hún dvaldi í rúm 2 ár á Hjúkrunarheimilinu Víðihlíð og þar var vel hugsað um hana af góðu starfsfólki. Ef við stæðum í sömu sporum í dag eins og við gerðum þá, þá myndum við vilja bregðast öðruvísi við. Það væri ósk okkar að móðir okkar fengi að dveljast lengur í sínu eigin sveitarfélagi og þar sem hún fengi aðgang að sérhæfðri dagvist fyrir minnissjúka. Slíkri dagvist þyrfti að koma á sem fyrst hér í Reykjanesbæ, en ekki bíða til ársins 2007. Ég er næstum viss um að það eru fleiri en við í Reykjanesbæ sem hafa svipaða sögu að segja, því enn í dag er feimnismál að viðurkenna að foreldri manns sé farið að gleyma, og gleyma og gleyma. En með aukinni fræðslu og skilningi á þessum sjúkdómi komumst við yfir feimnina. Um leið og viðeigandi húsnæði og aðstaða er til staðar koma fram í dagsljósið fleiri einstaklingar sem þjást af heilahrörnun og minnisbilun – og sem gjarnan vilja fá stuðning okkar í þrotlausri baráttu sinni. Hvíl þú í friði mamma mín.

Merki sem hjálpa

• Magnús B. Einarson læknir; formaður MedicAlert á Íslandi.

MedicAlert eru alþjóðleg öryggissamtök er veita upplýsingar um meðlimi á neyðarstundu og hafa starfað hér á landi í tvo áratugi. Á Íslandi eru um 4000 meðlimir í samtökunum, en höfuðstöðvarnar í Californíu þjóna milljónum meðlima í yfir 50 löndum.

Um er að ræða merki úr stáli og plastspjald með ákveðnum upplýsingum auk tölvuskrár. Merkið er borið í keðju um háls eða um úlnlið, plastspjaldið, sem er með fyllri upplýsingum, er í kreditkortastærð og má hafa í veski. Loks er tölvuskrá, sem er í vörslu slysadeildar Landspítala háskólasjúkrahúss, en þar er sólarhrings vaktþjónusta fyrir MedicAlert. Á skránni eru fyllstar upplýsingar.

Á merkið eru skráð þrjú atriði: **1**. Símanúmer vaktstöðvar á Íslandi, sem hringja má í allstaðar úr heiminum án endurgjalds. **2**. Sjúkdómsgreining eða upplýsingar um viðkomandi og loks **3**. persónunúmer, sem veitir aðgang að fylstum upplýsingum á tölvuskrá Slysadeildarinnar.

Þegar læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraflutningamenn, lögregluþjónar og aðrir sem koma að sjúklingi í neyð geta þeir með aðstoð MedicAlert fengið lífsnauðsynlegar upplýsingar á svipstundu, sem geta gert útslagið um gang mála í meðferðinni.

Dæmi um sjúkdóm: Flogaveiki, hjartasjúkdómur, sykursýki, blæðingarsjúkdómur, ofnæmi, astma og Alzheimers.

Þegar komið er að sjúklingi með Alzheimers eða minnistruflun er rétt að leita að merki um úlnlið. Sumir velja að hafa meki einnig um hálsinn.

Hægt er að fá fleiri en eitt plastspjald, sem má hafa í veski, vösum eða sauma innan á föt. Einnig væri hægt að sauma málmmerkin í yfirhafnir. Áletrun er oft svipuð eftirfarandi dæmi: ***„Minnisskerðing. Hringið í 553-0578“***. Þá er auðvitað einnig hægt að hringja í neyðarsímann á Slysadeildinni, sem gefur upp síma aðstandenda.

Fjöldi Alzheimerssjúklinga víða um heim hefur haft mikið gagn af MedicAlert merkinu. Umsóknareyðublöð liggja frammi í flestum apótekum og heilsugæslustöðvum, en eru einnig á www.lions.is. Aðild að MedicAlert er greidd með 4000 kr. ævigjaldi (merki og spjald innifalið). Auka merki kosta 2000 kr. Og auka spjald 500 kr. Vaxandi fjöldi minnissjúklinga krefst aukins öryggis. MedicAlert kost-gæfir að veita þá bestu þjónustu sem hægt er.

Vinafélag Ljósheima á Selfossi

Allir þurfa að

Frá ferð heimilisfólks á Ljósheimum að Geysi í sumar.

Okkur langar að segja aðeins frá félagi sem heitir Vinafélag heimilisfólks á Ljósheimum.

Ljósheimar er hjúkrunarheimili frá Sjúkrahúsi Suðurlands á Selfossi en er rekið sem sérdeild á fjárlögum frá þeim. Það er eina elli- og hjúkrunarheimilið á Selfossi og getur ekki sinnt nema brýnustu þörfum en alltaf eru langir biðlistar eftir plássi. Þar af leiðandi verður húsið mjög þungt í umönnun og þarna eru Alzheimerssjúklingar og lamað fólk oft langdvölum og álag á starfsfólki mjög mikið.

Gott starf við erfiðar aðstæður

Við höfum sem aðstandendur kynnst starfinu innan veggja á Ljósheimum og það er aðdáunarvert að fylgjast með því góða starfi sem þar er unnið jafnt af faglærðu sem ófaglærðu fólki við erfiðar aðstæður. Þar ríkir virðing fyrir heimilisfólkinu og allt gert sem hægt er til að því líði sem allra best.

Það hefur oft verið neikvæð umræða um Ljósheima og þá vegna þess hvað húsnæðið er lélegt og það er vissulega rétt, það hefur verið rekið lengi á undanþágu sem ónýtt hús en endurbætur voru nýlega gerðar á húsinu. Þegar maður er þess umkominn, að manns nánustu ættingjar þurfa á þessari þjónustu að halda, fer að koma þar og kynnast starfinu sem þar er unnið og sér hvað reynt er að gera allt sem heimilislegast til að hver einstaklingur fái að halda virðingu sinni eins lengi og hægt er, þá hættir maður að horfa á það neikvæða og sér bara það góða.

Félag í þágu heimilisfólks

Vinafélag Ljósheima var stofnað 22. febrúar 2004. Aðdragandi að stofnun þess var niðurskurður í starfsmannahaldi þannig að ljóst var að tómstundastarf legðist niður sem þótti hafa gefist vel og verið til góðs fyrir heimilis-

eiga vini

fólkið. Ábending kom frá þáverandi framkvæmdastjóra stofnunarinnar að áhugasamtök sæju um þennan hlut starfseminnar í faglegu samstarfi við stofnunina. Nokkrir aðstandendur heimilisfólks sem þá var á heimilinu ásamt deildarstjóra Ljósheima mynduðu undirbúningshóp fyrir stofnfundinn 22. febrúar, þar sem 40 manns gerðust stofnfélagar. Stjórn félagsins skipa 5 manns úr hópi aðstandenda ásamt deildarstjóra sem heitir Matthildur Róbertsdóttir og er allt starf félagsins unnið í samráði við hana. Megintilgangur félagsins er að efla tómstunda- og afþreyingarstarf fyrir heimilisfólk hjúkrunardeildarinnar á Ljósheimum og auka möguleika þeirra á meiri tilbreytingu en ella væri. Einnig að standa fyrir fræðslu um sjúkdóma og áhersluþætti sem snúa að eldra fólki. Auk þessa leggur félagið áherslu á bættar aðstæður og aðbúnað eldra fólks á Suðurlandi sem þarf á hjúkrunarþjónustu að halda. Félagið fjármagnar starfsemi sína með félagsgjöldum, stuðningi frá sveitarfélögum, sölu minningar- og jólakorta og gjöfum frá félögum og einstaklingum en ein slík upp á eina miljón króna gerði að verkum að félagið gat hafið starfsemi sína af krafti.

Barn að leik við Öxará þar sem áin rennur úr Almannagjá. Sjálft er barnið í þessari birtu eins og ljósgeisli úr ljósheimum að drullumalla.

Tómstundastarf og hreyfing

Vinafélagið fjármagnar starfsmann sem sinnir tómstundastarfi heimilisfólks og byggir á reglubundnu föstu hlutastarfi fyrir hádegi fjóra daga vikunnar. Starf tóm-

stundafulltrúans er heimilisfólki afar mikilvægt en þar gefst þeim kostur á að sinna ýms konar handavinnu og viðfangsefnum sem þjálfa huga og hönd. Að frumkvæði tómstundafulltrúans var bryddað upp á þeirri nýjung í sumar að fara í kaffi- og skoðunarferð að Geysi í Haukadal sem tókst mjög vel.

Auk þessa stendur félagið að öðru starfi eða verkefni sem byggist á að aðstoða heimilisfólk eftir hádegi 5 daga vikunnar við hreyfingu og tómstundir utan reglubundins tómstundastarfs. Um er að ræða verkefni í samvinnu við Svæðisvinnumiðlun Suðurlands. Starfsmaðurinn fer í stuttar gönguferðir með heimilisfólki, tekur í spil og les, allt eftir því hvernig stendur á innan heimilisins. Góð reynsla er af þessu starfi sem fellur vel að heimilisandanum á Ljósheimum og byggir upp vissa eftirvæntingu fyrir komandi degi. Í báðum þessum verkefnum hefur félagið verið einkar heppið með starfsfólk sem hefur haft frumkvæði í sínu starfi og stuðlað að tilbreytingu fyrir heimilisfólkið. Þá hefur starfsfólk Ljósheima verið einkar alúðlegt og sýnt starfsemi félagsins áhuga og mikinn samstarfsvilja.

„Þýðingarmesti þátturinn í starfseminni er félags- og tómstundastarfið með heimilisfólkinu sem sýnt er að viðheldur félagsfærni og minnkar líkur á andlegri einangrun.“

Ýmis verkefni

Af öðrum verkefnum félagsins má nefna kaffidaga þar sem heimilisfólki eða ákveðnum hópum er boðið í kaffi og er þá setið við borð og spjallað. Einnig stendur félagið fyrir aðstandendadögum sem eru stærri samkomur með dálítilli dagskrá, upplestri og söng ásamt því að á eftir er drukkið kaffi. Þessir dagar hafa gefist mjög vel og aðstandendur verið duglegir að mæta svo húsfyllir hefur verið í samkomusal Ljósheima. Þá hefur stjórn félagsins það sem fastan lið að mæta í vorverk á lóð Ljósheima við tiltekt og hreinsum.

Fræðslufundir eru einnig fastur liður í starfsemi félagsins og er stefnt að slíkum fundi í nóvember. Vel sóttur fundur var haldinn í fyrra þar sem Jón Snædal sérfræðingur í öldrunarsjúkdómum og Anna Birna Jensdóttir fluttu erindi.

Félagið fylgist einnig vel með uppbyggingu á aðstöðu fyrir aldraða, einkum hjúkrunarheimilum, á Suðurlandi. Biðlistar eftir hjúkrunarheimilisplássum sýna að brýnt er að gera stórátak í þeim málum með sértækum aðgerðum.

Góður vettvangur

Vinafélag Ljósheima hefur fengið góðar viðtökur og aðstandendur hafa sýnt því áhuga. Reynsla okkar af störfum fyrir félagið er að með tilkomu þess hafi skapast vettvangur fyrir aðstandendur til að nálgast starfsemi Ljósheima á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Það er aðstandendum mikilvægt að til sé vettvangur fyrir umræður og fræðslu. Þýðingarmesti þátturinn í starfseminni er félags- og tómstundastarfið með heimilisfólkinu sem sýnt er að viðheldur félagsfærni og minnkar líkur á andlegri einangrun. Það þurfa allir að eiga vini.

Sigurður Jónsson formaður
Guðbjörg Gestsdóttir gjaldkeri

Nærumst á jákvæðninni

Viðtal við Sigrúnu K. Óskarsdóttur, forstöðukonu Hlíðabæjar

Sigrún með Ara Guðmundssyni, sálfræðingi og starfsmanni Hlíðabæjar.

Hlíðabær, fyrsta dagþjónustan fyrir minnisskerta var opnuð 22. mars 1986 og er því rétt að verða 20 ára. Þótt margir hafi þar lagt hönd á plóginn er stofnun Hlíðabæjar samofin stofnun FAAS sléttu ári áður, og skilgetið afkvæmi FAAS. Í mörg ár hafði FAAS skrifstofuaðstöðu í Hlíðabæ og hélt þar sína fundi.

Markmiðið með starfemi Hlíðabæjar er að bæta líðan skjólstæðinga sinna með markvissri þjálfun og draga þannig úr einkennum sjúkdómsins; enfremur að hindra eða tefja innlagnir á hjúkrunarheimili, að létta álagi af aðstandendum og að hjálpa þeim að takast á við þau verkefni sem upp kunna að koma og að gera sjúklingunum kleift að búa sem lengst á sínu eigin heimili.

Það er því spennandi að hitta núverandi forstöðukonu Hlíðabæjar, Sigrúnu Kristjönu Óskarsdóttur, og spyrja hana um starfsemina og aðkomu hennar að Hlíðabæ.

Hver var aðdragandinn að því að þú kæmir að þessu starfi Sigrún?

Þann 19. júní sl. var ég búin að vera starfandi hér í 10 ár. Það var nú svo skemmtilegt að ég hafði fylgst með þegar Hlíðabær fór af stað tíu árum áður. Guðjón Brjánsson, félagsráðgjafi, sem var forstöðumaður Múlabæjar er frændi minn. Ég var þá forstöðumaður að Droplaugarstöðum sem var nýtt hjúkrunarheimili fyrir aldraða, rekið af Reykjavíkurborg. Á þessum tíma var mjög öflug starfsemi í félagi stjórnenda í öldrunarþjónustu þar sem við vorum saman í stjórn við Guðjón svo að við hittumst oft og ræddum málin. Ég var hér við opnun Hlíðabæjar sem mér finnst mjög skemmtilegt.

Í Hlíðabæ er margskonar verk- og hvíldaraðstaða í mörgum stórum herbergjum. Áhersla var lögð á húsgögn frá miðri síðustu öld, undir glugganum má t.d. sjá stórt og mikið útvarpstæki.

Þetta þótti mjög gott framtak sem við vorum öll virkilega spennt yfir. Í raun á þetta rætur að rekja til þess að þegar Múlabær hafði hafið starfsemi sína sem dagvist fyrir aldraða og öryrkja voru að koma þar yfir 40 manns á dag og yfir 100 manns í hverri viku þá sýndi sig fljótt að þetta var ekki úrræði sem hentaði einstaklingum með Alzheimerssjúkdóm eða aðra minnissjúkdóma. Hvorki það að koma bara tvo daga í viku eða vera innan um svona margt ókunnugt fólk í framandi umhverfi. Við þessar aðstæður verður til þessi hugmynd að stofna FAAS, þar sem ýmsir aðstandendur þeirra sem voru þarna í Múlabæ vildu beita sér fyrir opnun heimilis sem hentaði þessu fólki, þar sem minni eining og betri aðstæður til að hjálpa því sérstaklega.

FAAS varð til í mars 1985 og ári seinna, 22. mars 1986, opnar hér í Hlíðabæ fyrsta dagvistin, fyrir 20 einstaklinga með minnissjúkdóma og þar af eru flestir með Alzheimerssjúkdóminn. FAAS kom mjög sterkt þarna inn og var mjög tengt Hlíðabæ frá upphafi og hafði aðsetur sitt hér í húsinu, hélt hér sína fundi allt fram undir að Fríðuhús kom til sögunnar. Þannig að FAAS og Hlíðabær eiga óaðskiljanlega sögu og mikil tengsl.

Það muna margir eftir þessu upphafi Hlíðabæjar T.d. þegar Gerður Pálmadóttir (Gerður í Flónni) hvatti í útvarpsþætti fólk

Sigrún viðarininn í bókaherberginu.

til að gefa hingað gamla hluti, húsgögn og húsbúnað til starfseminnar.

Hugsunin var að gera staðinn heimilislegan og þannig skapa góða umgjörð um starfsemi heimilisins. Það má segja að það hafi tekist vel. Staðurinn er rekinn sameiginlega af Reykjavíkurdeild Rauðakrossins, SÍBS og í upphafi höfðu þau með sér Samtök aldraðra. Það þótti fengur af að fá með sér félagsskap aldraðra og þeirra sjónarmið. Það er eitt af því sem svo hefur reynst vel athugað og framsýnt við undirbúning að stofnun þessa heimilis hér. Svo draga Samtök aldraðra sig útúr þessu seinna. Framan af var reksturinn þungur og daggjöldin dugðu ekki til. Þetta var því talsverð byrði á rekstraraðilunum, en seinna kom Félag eldri borgara inn í myndina í stað Samtaka aldraðra en án fjárhagsskuldbindinga.

En hvenær komst þú svo til starfa hér og hvert er þitt mat á hvernig til hefur tekist?

Á kvenréttindadaginn 19. júní 1995 hóf ég svo störf í Hlíðabæ og það segir kannski sína sögu að ég er búin að vera hér síðan. Mér hefur líkað starfið vel og hef aldrei verið svona lengi á sama vinnustað.

Grunnurinn allur sem var lagður hér í upphafi, þau markmið sem sett voru starfseminni og sú hugmyndafræði sem lá að baki er í fullu gildi enn og mjög góð. Eins og kemur fram í kynningarbæklingnum okkar þá eru er markmiðin að bæta

„Við höfum sett okkur hér að huga vel að þessum efri hluta pýramídans eins og þörfinni fyrir að finna til nytsemdar sinnar, að skipta aðra máli og að gera eitthvað gagnlegt.“

líðan skjólstæðinganna með markvissri þjálfun, að gera fólki mögulegt að búa heima eins lengi og hægt er og svo að styðja skjólstæðinga og aðstandendur þeirra í þeim málum sem upp kunna að koma í tengslum við sjúkdóminn. Með þennan sjúkdóm er engin ástæða til að setjast niður og bíða þess sem fram vindur. Þvert á móti þarf að bregðast við með viðfangsefnum við hæfi og viðhalda virkni eins og hægt er með daglegri þjálfun.

Því ekki að taka lífið létt...

Eftir þessi tíu ár sem ég hef verið hér finnst mér ljóst að skjólstæðingum jafnt sem aðstandendum þeirra finnst þessi starfsemi skipta mjög miklu máli. Það að fólk fái að búa áfram í sínu umhverfi, halda sinni reisn, vera það sjálft og hafa áfram lokaorð um sín mál þó það fái hér stuðning og aðstoð. Þetta verður því miður svo miklu erfiðara þegar fólk þarf að flytja inná sólarhringsstofnanir.

Starfsemi Hlíðabæjar byggir hugmyndafræði sína á kenningum um að þarfir manneskjunnar séu óbreyttar frá vöggu til grafar. Þarfirnar eru settar upp í „þarfapýramída” þar sem neðst eru þær fyrirferðamestu sem oftast er vel séð fyrir svo sem fæði, klæði og húsaskjól, en ofar eru þarfirnar fyrir að koma að notum og að láta gott af sér leiða. Við höfum sett okkur hér að huga vel að þessum efri hluta pýramídans eins og þörfinni fyrir að finna til nytsemdar sinnar, að skipta aðra máli og að gera eitthvað gagnlegt. Það að sinna þessum þörfum skiptir miklu máli í sambandi við vellíðan. Það er því mikilvægt að finna styrkleikana hjá hverjum og einum. Við höfum öll okkar veikleika og styrkleika og það er svo mikilvægt þegar við fáumst við þessa sjúkdóma að horfa ekki á veikleikana en næra styrkleikana með athygli og viðeigandi viðfangsefnum, horfa ekki á það sem er farið heldur að horfa á það sem er eftir og byggja á því. Jákvætt viðhorf og það að fólk fái að heyra um það sem gengur vel örvar og eflir sjálfstraustið og hæfileikarnir sem eru til staðar nýtast betur.

Við reynum því hér að koma til móts við hvern og einn og byggja á styrkleikunum. Það telst því vera einstaklingshæfð hjúkrun og til að gera þetta þarf vel menntað fagfólk. Við höfum verið svo lánsöm að hafa hæft

starfsfólk en hinsvegar finnst mér skorta á að það sé reiknað með því þegar okkur er skammtað fé til rekstrarins. Hér er starfsfólk með margskonar gagnlega sérmenntun, en svo er líka mikilvægt að nýta áhugamál starfsfólksins og að það fái að njóta sín og við reynum það eins og unnt er.

Viðfangsefnin og þjálfunaraðferðir mótast því sífellt af þessu hvorutveggja annarsvegar styrkleika og getu skjólstæðinga og hins vegar því sem starfsfólk hefur best að bjóða á hverjum tíma. Þannig er það miklu líklegra til árangurs fyrir alla að sá sem mestan áhuga hefur á t.d. útivist annist útivistina og sá sem hefur áhuga á handverki, bakstri eða garðrækt sinni því. Við megum heldur ekki vera svo niður njörvuð að við séum ekki opin fyrir því sem nýr skjólstæðingur hefur fram að færa. Stundum á það jafnvel við að þeir taki að sér að aðstoða okkur og þá sem fyrir eru um eitthvað sem þeir kunna best og vilja miðla, og nýta þannig áhugasvið þeirra. Það hefur gerst margsinnis hér í gegnum tíðina. T.d. hefur nú í nokkur ár eitt af verkefnum á vinnustofunni okkar verið kertagerð, sem hefur verið

„Það er svo mikilvægt þegar við fáumst við þessa sjúkdóma að horfa ekki á veikleikana en næra styrkleikana með athygli og viðeigandi viðfangsefnum.“

Fyrir atbeina borgarstjóra Davíðs Oddssonar keypti borgin húsið að Flókagötu 53 og afhenti það Hlíðabæ fyrir starfsemi sína.

„Við kynnumst þannig fyrri störfum viðkomandi og áhugamálum og annað slíkt og erum betur undir það búin að mæta hverjum og einum."

mjög vinsæl. Hún er eingöngu endurvinnsla afgangskerta. Hér koma allir með afgagnskerti sem við flokkum og bræðum niður, en þessa þekkingu kom einn skjólstæðingur með til okkar, hafði mikinn áhuga á þessu og var fús til að kenna okkur þetta.

Mér finnst því betur við hæfi og betur lýsandi að kalla starfsemi okkar *„dagþjálfun"* en *„dagvistun"*. Áherslan er á jákvæða og uppbyggilega virkni en ekki vistun í merkingunni að geyma einhvern. *„Vistun"* vísar til óvirkrar geymslu en ekki til virkra þátttakenda. *„Þjálfun"* hinsvegar vísar alltaf til þátttöku okkar sjálfra t.d. *„sjúkraþjálfun"*. Við bjóðum hér uppá margskonar möguleika en án þátttöku skjólstæðinganna gerist ekkert.

Á fjölskyldufundi fyrir innskrift leggjum við mikla áherslu á mikilvægi sjálfræðisins. Við móttöku á nýjum skjólstæðingi leggjum við áherslu á að viðkomandi verði að velja það sjálfur, það séum ekki við sem tökum ákvörðun fyrir neinn heldur sé það hann sjálfur. Við það fæ ég oft viðbrögð eins og *„Það þýðir ekkert – hann myndi aldrei samþykja það,"* en viðkomandi þarf að vilja koma hér á hverjum degi og hann þarf að fá verkefni við hæfi. Starfsemin grundvallast á því að fólk vilji koma á virkri þátttöku framar öllu öðru og það er svo það sem skilar þeim aukinni vellíðan þrátt fyrir sjúkdóminn.

Sólin sest á Landakot – og Kópavogskirkja horfir á.

Eins og ég vék að þá byrjum við á því að boða fjölskylduna til viðtals þ.e. forviðtals áður en við tökum á móti nýjum skjólstæðingi. Þar kynnum við starfsemi okkar og kynnum okkur lífssögu væntanlegs skjólstæðings til að kynnast persónunni á bak við sjúkdóminn. Við kynnumst fjölskyldu viðkomandi, fyrri störfum og áhugamálum o.fl. og

erum þannig betur undir það búin að mæta hverjum og einum.

Síðan bjóðum við viðkomandi að koma í stutta heimsókn til að við getum kynnt honum starfið. Þar leggjum við áherslu á að viðkomandi gefi sér tíma til að kynnast okkur og komi í nokkur skipti áður en hann tekur ákvörðun. Það eru örfáar undantekningar um að eftir það hafi fólk ekki viljað koma áfram. Það eru til dæmi þess að fólk hafi verið svo ákveðið að vilja ekki þiggja aðstoð að ekkert breyttist við að koma og kynnast því sem hér stendur til boða. Það verður svo að vera því það er ekki hægt að flytja fólk hingað nauðugt hvern virkan dag í mörg ár, auk þess sem það er algerlega andstætt þeirri hugmyndafræði sem starfsemin byggir á.

En það er líka mjög gaman að heyra fólk seinna segja frá því þegar það kom hingað fyrst: *„Ég man þegar ég kom og var viss um að þetta væri ekkert fyrir mig en get svo núna ekki beðið eftir að koma"*.

Um leið og þú ert ekki hræddur um að neinn ætli að taka af þér völdin og ætli að *„parkera"* þér, þá ertu mun jákvæðari gagnvart staðnum og því sem er að gerast og notar það sem er í boði miklu betur.

„Um leið og þú ert ekki hræddur um að neinn ætli að taka af þér völdin og ætli að „parkera" þér þá ertu miklu jákvæðari gagnvart staðnum"

Örvandi viðfangsefni og samskipti við annað fólk er grudvallaratriði fyrir alla.

Virkni, þátttaka og iðjusemi með verkefni sem hafa þýðingu fyrir einstaklinginn eru meðal grunnþarfa mannsins –eins og líka allra lifandi vera.

Það sem er sérstakt núna seinni ár er að í vaxandi mæli eru yngri einstaklingar að greinast með Alzheimers-sjúkdóm og í þörf fyrir dagþjálfun. Ástæðan er vafalaust sú að fleiri fá greiningu en áður. Þeim hefur mörgum hverjum verið beint hingað þannig að núna er u.þ.b. helmingurinn yngri einstaklingar hér, og það hefur auðvitað breytt ýmsu. Þegar talað er um yngri einstaklinga í þessu samhengi þá erum við að tala um þá sem ekki eru orðnir 67 ára.

Breytir þetta miklu, t.d. um eðli viðfangsefna?

Jú vissulega breytir það miklu þegar við erum komin með skjólstæðinga sem t.d. eiga ung börn. Þegar ég kom hér fyrst þá var hér nánst eingöngu fólk sem átti fullorðið fólk fyrir börn. Það eitt skapar mikinn mun. Líka það að fólk er mikið upplýstara um sjúkdóminn, það veit meira því það er opnari umræða um sjúkdóminn og langflestir þeirra yngri hafa talsverða þörf fyrir að tala um veikindi sín sem auðvitað kallar á getu starfsfólks til að sinna því. Það á reyndar líka við um aðstandendur að þeir eru betur upplýstir og geta því betur beðið um leiðsögn og þjónustu. Og þar komum við að því sem mér finnst svo stórkostlegt, þ.e. hversu margir aðstandendur leggja mikið á sig fyrir sitt fólk. Hve margir eru tilbúnir að leggja mikið á sig til að þeirra nánustu geti verið eins lengi heima og mögulegt er. Því miður er mikill skortur á aðstoð við þessar fjölskyldur í heimahúsum. Það á við um heimaþjónustu, heimahjúkrun, liðveislu og aðra þjónustu sem virðist sjálfsögð fyrir ýmsa aðra sjúklingahópa.

Við hefðum viljað geta sinnt aðstandendum miklu betur en við getum í dag. Við reynum þó af öllum mætti og höfum ákveðna fasta þætti í okkar dagskrá. Við bjóðum alltaf í upphafi uppá þetta forviðtal sem ég nefndi og þar leggjum við ríka áherslu á að fólk sé duglegt við að hafa

Hlíðabær.

samband við okkur, því þetta veltur á góðri samvinnu. Fólk hefur verið duglegt við að nota símann en nú í seinni tíð notum við líka tölvupóst sem gefur okkur möguleika á að senda stuttar fréttir um hvað er að gerast eða hvað er í vændum og getum sent í einu lagi út á alla aðstandendur. Þá bjóðum við alltaf uppá fjölskyldufund með lækninum nokkru eftir að fólk kemur. Þá förum við yfir stöðuna, hvernig hefur gengið og hvert verður framhaldið. Þegar um Alzheimerssjúkdóm er að ræða þá látum við fólk vita að það geti nýtt sér starfsemina hér eins lengi og það vill. Tvisvar á ári á vorin og haustin höfum við svo svokallað aðstandendakvöld og bjóðum þá öllum aðstandendum sem vilja hvort sem það eru börn eða barnabörn, makar eða systkini að koma hér kvöldstund til að kynnast okkur betur, kynnum starfsemina og til að kynnast öðrum aðstandendum og spjalla yfir kaffisopa. Það eru mjög gagnlegir fundir fyrir alla aðila. Þá er sérstakur skemmtidagur í byrjun aðventunnar og þá seljum við allt sem hefur verið framleitt árið á undan á vinnustofunni, og það er alveg heilmargt.

Núna hefur t.d. verið í gangi sultugerð, kortagerð, og kertagerð, og allur þessi afrakstur starfsins er seldur á þessum jólabasar sem við köllum og er um leið fjölskyldudagur þar sem allir koma með sitt fólk og eiga mjög skemmtilegan dag saman.

„Allur þessi afrakstur starfsins er seldur á þessum jólabasar sem við köllum og er um leið svona fjölskyldudagur þar sem allir koma.“

„Það er auðvitað þannig að við örvumst líka og nærumst á þessum jákvæðu viðbrögðum sem við fáum, svo við erum auðvitað alsæl þegar svona tekst til.“

Þá er semsagt staðfest nytsemdin þín þegar þú horfir á fólk kaupa hlutina þína er það ekki?

Jú einmitt, allt sem unnið er á vinnustofunni er vinna í þágu heimilisins, og ágóðinn fer í næstu efniskaup og e.t.v. í nýjan búnað á vinnustofuna.. Þannig að þó þig langi kann-ski ekkert að sauma dúk fyrir þig sjálfa eða gera kerti fyrir þig sjálfan þá er allt annað að gera það í þágu heimilisins og þú finnur að þitt handverk skiptir einhverju máli. Eitt enn gerum við til að taka fjölskylduna inn í.

Seinni hluta sumars förum við alltaf í fjölskylduferð og sú ferð hefur alltaf verið farin útí Viðey, þangað tökum við með okkur nesti og dönsum og syngjum með félögum okkar úr Vinabandinu. Það er yfirleitt mjög vel mætt í allt þetta starf og fólk er mjög þakklátt fyrir þessa þjónustu sem er í boði. Skjólstæðingarnir tala oft um að þetta sé allt öðruvísi og skemmtilegra en þeir bjuggust við. Það er auðvitað þannig að við örvumst líka og nærumst á þessum jákvæðu viðbrögðum sem við fáum, svo við erum auðvitað alsæl þegar vel tekst til. Við nærumst öll á jákvæðninni og þurfum að finna til nytsemdar okkar. Það að við skiptum máli og séum að ná árangri í viðfangsefnum okkar hverju sinni skiptir sköpum um lífsgæði, gleði og hamingju fyrir okkur öll.

Jákvæðnin og bjartsýnin gefur lífinu lit. Keilir, og framar Álftanes og Straumsvík í sérstöku ljósi.

Bestu þakkir fyrir veittan stuðning

FAAS

Reykjavík
A. Wendel ehf, Sóltúni 1
Ægir, seglagerð, Eyjarslóð 7
Alefli ehf byggingaverktakar, Þarabakka 3
Álnabær hf, vefnaðarvöruverslun Tjarnargötu 17
Kefl, og Síðumúla 32 Rvík
American Style, Skipholti 70
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 102b
Argos ehf – Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarsljóð 9
Arkinn ehf, Langholtsvegi 111
Arkís ehf, Aðalstræti 6
Árni Reynisson ehf, Túngötu 5
B.K.flutningar ehf, Krosshömrum 2
Bæir ehf, Jónsgeisla 15
Bako ehf, Lynghálsi 7
Bendingar ehf, Bæjarflöt 8f
Bergdal ehf, Vatnagörðum 12
Betri bílar hf, bílaverkstæði, Skeifunni 5c
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Birna Svavarsdóttir,
Bókabúð Steinars ehf, Bergstaðastræti 7
Bókhaldsþjónustan Viðvik ehf, Skeifunni 4
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Breiðholtskirkja, Þangbakka 5
BSRB, Grettisgötu 89
BV Rammastudíó ehf, Ármúla 20
Dagur Group hf, Skeifunni 17
Dreifing ehf, Vatnagörðum 8
Droplaugarstaðir, hjúkrunarheimili, Snorrabr. 58
Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
E.T. ehf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Endurskoðunarskrifstofa, Laugavegi 178
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Engey ehf, Bíldshöfða 16
Exton ehf, Skipholti 11-13
Færeyska sjómannaheimilið, Brautarholti 29
Fasteignamarkaðurinn ehf, Óðinsgötu 4
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag bókagerðamanna, Hverfisgötu 21
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Fjölvi ehf, Njörvasundi 15a
Flugflutningar ehf, Héðinsgötu 1-3
Fönix ehf, heimilistækjaverslun, Hátúni 6a
Framsóknarflokkurinn, Hverfisgötu 33
G Hannesson ehf, Borgartúni 23
G.S.varahlutir ehf, Bíldshöfða 14
Garðheimar, Stekkjabakka 6
Gjögur hf, Kringlunni 7
Grænn kostur ehf, Skólavörðustíg 8
Grásteinn ehf, Fornhaga 22
Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili, Hringbraut 50
Guðmundur Arason ehf - smíðajárn, Skútuvogi 4
Gunnar Eggertsson hf, Sundagörðum 6
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Hagaskóli, Fornhaga 1
Hagverk ehf, bílasmíði, Bæjarflöt 2
Hárkúnst ehf, Hverfisgötu 62
Hereford Steikhús ehf, Laugavegi 53b
Hjálparstarf kirkjunnar, Laugavegi 31

Hjálpræðisherinn á Íslandi, Garðastræti 38
Höfði fasteignamiðlun ehf, Suðurl.br. og Bæjarhr.
Hótel Borg, Pósthússtræti 9
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Reykjavík hf, Rauðarárstíg 37
Hrafnista, dvalarheimili aldraðra, Hfj og Rvk
Húfur sem hlæja ehf, Laugavegi 70
Húsakaup ehf, Suðurlandsbraut 52
Húsaklæðning ehf, Ingólfsstræti 3
Húsalagnir ehf, Súðarvogi 7
Húsun ehf, Hamarshöfða 6
Hvíta húsið hf, auglýsingastofa, Brautarholti 8
Iceland Excursion Allrahanda ehf, Höfðatúni 12
Iðntré ehf, Draghálsi 10
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lágmúla 9
Internet á Íslandi hf, Dunhaga 5
Ísfarm ehf, Lynghálsi 13
Íslandsbanki hf, Stórhöfða 17
Íslandsbanki hf, útibú 525, Háaleitisbraut 58
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslensk getspá sf, Engjavegi 6
Íslenska umboðssalan hf, Krókhálsi 5f
Íspólar ehf, Tunguhálsi 19
ISS Ísland ehf, Ármúla 40
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Kaldalónsútgáfan sf, Bauganesi 29
Kaþólska kirkjan á Íslandi, Hávallagötu 14-16
Kemis ehf, Breiðhöfða 15
Keramik fyrir alla, Laugavegi 48b
Kjörgarður, Laugarvegi 59
Kórall sf, Vesturgötu 55
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1
Laugarneskirkja, Kirkjuteigi
Lífstykkjabúðin ehf, Laugavegi 4
Línuhönnun hf, Suðurlandsbraut 4a
Ljósblik ehf, Síðumúla 29
Loftmyndir ehf, Laugavegi 13
Lyngvík ehf, Síðumúla 33
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar, Skipholti 23
Málningaþjónustan Litaval ehf, Garðsstöðum 44
Móa ehf, Hverfisgötu 103
Múlabær, dagvistun aldraðra, Ármúla 34
Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf, Réttarhálsi 2
Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Síðumúla 28
Ögurvík hf, Týsgötu 1
Örninn-Hjól hf, reiðhjólaverslun, Draghálsi 12
Olíudreifing ehf, Gelgjutanga
Optimar Iceland, Stangarhyl 6
Ottó B. Arnar ehf, Skipholt 17
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Promens hf, Suðurlandsbraut 24
Rafás, rafverktaki, Fjarðarási 3
Rafmagnsveitur ríkisins, Rauðarárstíg 10
Rafmiðlun ehf, Dugguvogi 2
Rafneisti ehf, Langholtsvegi 112b
Rafteikning hf, Suðurlandsbraut 4
Rafur ehf, Laugarnesvegi 55
Rafvirkjaþjónustan ehf, Torfufelli 11
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf, Lynghálsi 3
Rannsóknastofnun byggingariðn., Keldnaholti
Ræsir hf, Skúlagötu 59
Rikki Chan, veitingasala, Kringlunni og Smáratorgi
RST Net ehf, Smiðshöfða 6
Samband íslenskra bankamanna, Nethyl 2
Samiðn, Borgartúni 30
Samtök atvinnulífsins, Garðastræti 41
Seljahlíð, heimili aldraðra, Hjallaseli 55
Seljakirkja, Hagaseli 40
SÍBS, Síðumúla 6
Sigurraf ehf, Stararima 5
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Skógarbær, hjúkrunarheimili, Árskógum 2
Skúlason og Jónsson ehf, Skútuvogi 12h
Skyggna-Myndverk ehf, Skútuvogi 12d
Slippfélagið í Reykjavík hf, Dugguvogi 4
Slökkvilið höfuðborgarsv. bs, Skógarhlíð 14
Smárarimi ehf, Höfðabakka 9, 7 hæð
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
SORPA, Gufunesi
Sprinkler pípulagnir ehf, Bíldshöfða 18
Starfsmannafélag Reykjavíkur, Grettisgötu 89
Stillur sf Dýri Guðmundsson endurskoðandi, Grensásvegi 16
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Sveinafélag Pípulagningamanna, Skipholti 70
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknast. Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14
Tannlæknastofa Guðmundar Árnasonar, Þingholtsstræti 11
Teiknistofa Halldórs Guðmundssonar ehf, Skúlatúni 6
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar, Ingólfsstr. 3
Teiknivangur, teiknistofa, Kleppsmýrarvegi 8
Þórtak ehf, Brúnastöðum 73
Þvottahúsið A. Smith ehf, Bergstaðastræti 52
Þýðingaþjónusta Boga Arnars, Engjaseli 43
Timor ehf, Réttarhálsi 2
Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar, Súðarvogi 54
Trésmiðjan Jari ehf, Funahöfða 3
Trésmiðjan Kompaníið ehf, Bíldshöfða 18
Tróberco, Laugavegi 71
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114
U.T. ráðgjöf og kennsla ehf, Faxafeni 10
Úrval Útsýn, Lágmúla 4
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Vagnar og þjónusta hf, Tunguhálsi 10
Veislukostur ehf, Skógarseli 5

Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
Vélaver hf, Lágmúla 7
Vélstjórafélag Íslands, Borgartúni 18
Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182
Verðbréfastofan hf, Suðurlandsbraut 18
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164, 2 hæð h.
Vesturborg ehf, Ásvallagötu 19
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vífilfell hf, Stuðlahálsi 1
Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
Visa - Ísland, Álfabakka 16
Yggdrasill ehf, Kárastíg 1
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15

Seltjarnarnes

Seltjarnarneskaupstaður, Austurströnd 2
Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2
Önn ehf, verkfræðistofa, Eiðistorgi 15

Vogar

V.P.vélaverkstæði ehf, Iðndal 6

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf, Smiðjuvegi 22
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Skemmuvegi 16
Bókun sf endurskoðun, Hamraborg 1
Byggðaþjónustan ehf, Auðbrekku 22
DK Hugbúnaður ehf, Hlíðasmára 17
E.S. bifreiðasmiðja ehf, Skemmuvegi 34
Fiskó, Hlíðasmára 12
G.T.Óskarsson ehf, Vesturvör 23
Goddi ehf, Auðbrekku 19
Gæðaflutningar ehf, Hvannhólma 12
Hegas ehf, Smiðjuvegur 1
Hilmar Bjarnason ehf,rafverktak, Daltúni 1
Hurðaborg Crawford hurðir, Dalvegi 16d
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
Járnsmiðja Óðins ehf, Smiðjuvegi 4b
KB Ráðgjöf, Hlíðasmára 17
Klippt og skorið hársnyrtistofa, Hamraborg 10
Kópavogsbær, Fannborg 2
Kópavogskirkja,
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Rafspenna ehf, Krossalind 2
S. M. verktakar sf, húsasmíði, Skemmuvegi 12
Sérverk ehf, Askalind 5
Tannsmíðastofan sf, Hlíðasmára 9
Tempó- innrömmun sf, Hamraborg 1
Timbur og stál ehf, Smiðjuvegi 11
Uppdæling ehf, Bakkabraut 2
Verkstjórasamband Íslands, Hlíðarsmára 8
Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær

Dvalar og hjúkrunarheimilið Holtsbúð, Holtsb. 8
Endurskoðun og ráðgjöf ehf, Garðatorgi 7
Engilbert ÓH tannlæknastofa sf, Garðatorgi 3
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
Sportís ehf, Austurhrauni 3
Suðurtún ehf, Súlunesi 12
Vál-Ás ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Bedco & Mathiesen ehf, Bæjarhrauni 10
Blátún ehf, Grandatröð 4
Blær ehf sandspöslun og almenn málningarvinna, Suðurholti 18
Fínpússning, Íshellu 2
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
FM-hús ehf, Bæjarhrauni 8
Garðyrkja ehf, Helluhrauni 4
Glerborg hf, Dalshrauni 5
Hafnarfjarðarkirkja, Strandgötu
Hárgreiðslu- og rakarastofan Hár, Hjallahrauni 13
Hársnyrtistofan Fagfólk ehf, Fjarðargötu 19
Hrafnista, dvalarheimili aldraðra, Hraunvangi 7
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Karton ehf, Trönuhrauni 8
Kjötbankinn ehf, Flatahrauni 27
Markús Jóhannsson hf, Gjótuhrauni 6
Nýsir hf, Flatahrauni 5a
Rafgeymasalan ehf, verkstæði, Dalshrauni 17
Sandey ehf, Lækjarbergi 12
Síld og Fiskur ehf, Dalshrauni 9b
Síldey ehf, Skútuhrauni 2
Sólvangur, hjúkrunarheimili, Sólvangsvegi 2
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf, Reykjavíkurvegi 60
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
VBS-verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþjónusta Kristjáns ehf, Reykjavíkurvegi 68

Bessastaðahreppur

Bókasafn Álftaness, Álftanesskóla

Keflavík

DMM Lausnir ehf, Iðavöllum 9b
Fasteignasalan Ásberg ehf, Hafnargötu 27
Hjalti Guðmundsson ehf, Iðavöllum 1
Japanskir jeppar ehf, Iðavöllum 10
K Sport, Hafnargötu 29
Keflavíkurkirkja, Kirkjuvegi 25
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Varmamót ehf, Framnesvegi 19
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesv. 14
Viðar Jónsson ehf, Heiðarhorni 16
Ökuleiðir svf, Sími 421-4141

Keflavíkurflugvöllur
Íslenskur markaður ehf, Leifsstöð
Grindavík
Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Miðgarði 4
Selháls ehf, Ásabraut 12
Töfralind ehf, Blómsturvöllum 4
Þorbjörn Fiskanes hf, Hafnargötu 12
Garður
Sveitarfélagið Garður, Melbraut 3
Útskálakirkja, Útskálum
Njarðvík
Happi ehf, Kjarrmóa 22
Hitaveita Suðurnesja, Brekkustíg 36
Kaffitár ehf, Stapabraut 7
Toyotasalurinn Reykjanesbæ, Njarðarbraut 19
Mosfellsbær
Álafoss ehf, Álafossvegi 23
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Pizzabær ehf, Þverholti 2
Akranes
Bílver, bílaverkstæði ehf, Akursbraut 13
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 28
Fiskco ehf, Kalmansvöllum 3
Runólfur Hallfreðsson ehf, Krókatúni 9
Sjónglerið ehf, Skólabraut 25
Sjúkrahúsið og heilsugæslustöðin á Akranesi, Merkigerði 9
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni 22-24
Tannlækningastofan sf, Laugarbraut 11
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar, Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf, Smiðjuvöllum 6
Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 11
Búvangur ehf, Brúarlandi
Dvalarheimili aldraðra Borgarnesi, Borgarbr 65
Efnalaugin Múlakot, Borgarbraut 49
Félagsbúið Mófellsstöðum sf, Mófellsstöðum
Golfklúbbur Borgarness, Hamri
Hreðavatnsskáli,
Hvítársíðuhreppur, Sámsstöðum
Loftorka Borgarnesi ehf, Engjaási 2-8
Skorradalshreppur, Grund
Sparisjóður Mýrasýslu, Digarnesgötu 2
Sæmundur Sigmundsson ehf, Kveldúlfsgötu 17
Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
Vélaverkstæðið Vogalæk, Vogalæk
Stykkishólmur
Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi, Skúlagötu 6
Sæfell ehf, Nesvegi 13
Grundarfjörður
GG-lagnir ehf, Grundargötu 56
Snæfellsbær
Hótel Hellissandur hf, Hraunási 1
Slæging ehf, Brautarholti 2
Króksfjarðarnes
Barmahlíð dvalarheimili aldraðra, Reykhólum
Ísafjörður
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum, Hafnarstræti 6
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ, Torfnesi
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1
Kjölur ehf, Urðarvegi 37
Lögsýn ehf, Hafnarstræti 1
Orkubú Vestfjarða hf, Stakkanesi 1
Sparisjóður Vestfirðinga, Aðalstræti 20
Bolungarvík
Brún ehf, Heiðarbrún 10
Jakob Valgeir sf, Grundarstíg 5
Sjúkrahús Bolungarvíkur, Miðstræti 19
Sparisjóður Bolungarvíkur, Aðalstræti 14
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37
Patreksfjörður
Bjarg ehf, Mýrum 14
Tálknafjörður
Þórberg hf, Strandgötu
Bíldudalur
Veitingastofan Vegamót ehf, Tjarnarbraut 2
Hólmavík
Kópnes ehf, Vitabraut 3
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19
Norðurfjörður
Árneshreppur, Norðurfirði
Hvammstangi
Heilbrigðisstofnunin Hvammstanga, Spítalastíg 1
Blönduós
Svínavatnshreppur, Holti
Skagaströnd
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf, Strandgötu 32
Sæborg, dvalarheimili aldraðra, Ægisgrund 14
Sauðárkrókur
Aldan - stéttarfélag, Sæmundargötu 7a
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Steinull hf, Skarðseyri 5
Sveitarfélagið Skagafjörður, Faxatorgi 1
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði, Miklabæ, Skagafirði
Fljót
Kvenfélagið Framtíðin, Ökrum
Siglufjörður
Egilssíld ehf, Gránugötu 27
Heilbrigðisst. Siglufirði, Hvanneyrarbraut 37-39
Siglufjarðarkaupstaður, Gránugötu 24
Akureyri
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi

Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a
Björn málari ehf, Austurbyggð 10
Bókaútgáfan Hólar ehf, Byggðavegi 101
Byggingarfélagið Hyrna ehf, Dalsbraut 1
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri, Skipagötu 14
Félagsbúið Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Greifinn eignarhaldsfélag hf, Glerárgötu 20
Gróðrastöðin Réttarhóll, Svalbarðseyri
Gýmir ehf, Klettaborg 39
Hagþjónustan ehf, Skipagötu 14
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Raf & Tækni ehf, Kaldbaksgötu 4
Stell ehf, Kaupangi við Mýrarveg
Svalbarðsstrandarhreppur, Ráðhúsinu
Teiknistofan H Á, Furuvöllum 13
Vaxtarræktin Akureyri, Íþróttah. við Skólastíg
Verkval, verktaki, Miðhúsavegi 4
Vertinn hf, Skipagötu 14
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Gránufélagsgötu 47

Grenivík

Sparisjóður Höfðhverfinga, Ægissíðu 7

Grímsey

Sigurbjörn ehf, útgerð, Öldutúni 4
Stekkjarvík ehf, Hafnargötu 17
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf, Hátúni

Dalvík

Gistihús Ytri-Vík, Kálfsskinni Árskógsströnd
Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2

Ólafsfjörður

Hjúkrunar og dvalarheimilið Hornbrekka,
Sparisjóður Ólafsfjarðar, Aðalgötu 14
Vélsmiðja Ólafsfjarðar hf, Múlavegi 3

Húsavík

Gámaþjónusta Ómars Vagnss ehf, Baugóli 8
Hvammur, heimili aldraðra, Vallholtsvegi 15
Skóbúð Húsavíkur, Garðarsbraut 13

Laugar

Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

Mývatn

Skútustaðahreppur, Hlíðavegi 6

Kópasker

Kelduneshreppur, Lindarbrekku
Öxarfjarðarhreppur, Bakkagötu 10

Raufarhöfn

Véla & trésmiðja SRS ehf, Aðalbraut 16

Egilsstaðir

Hitaveita Egilsstaða og Fella, Einhleypingi 1
Miðás innréttingar, Miðási 9

Seyðisfjörður

Þvottatækni hf, Strandarvegi 21

Reyðarfjörður

Heilbrigðisstofnun Austurlands, Austurvegi 20

Eskifjörður

Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar, Hólsvegi 3a

Neskaupstaður

Nestak ehf, byggingaverktaki, Nesbakka 2
Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf, Hafnarbraut 10
Sparisjóður Norðfjarðar, Egilsbraut 25

Höfn

Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands, Víkurbraut 31
Skinney - Þinganes hf, Krossey

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Byggingarfélagið Árborg ehf, Bankavegi 5
Dvalarheimili aldraðra Blesastöðum 2
Dýralænaþjónusta Suðurlands, Stuðlum
Fasteignasalan Bakki ehf, Sigtúni 2
Fossvélar ehf, Hrísmýri 4
Heilbrigðisstofnun Suðurlands,
Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69
Lögmenn Suðurlandi ehf, fasteignas., Austurvegi 3
Prentsmiðja Suðurlands ehf, Eyravegi 21
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða, Gagnheiði 35
Selfossveitur bs, Austurvegi 67
Set ehf, plströraverksmiðja, Eyravegi 41
Skóbúð Selfoss - Sportbær, Austurvegi 13-15
Veiðisport, Miðengi 7
Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 44
Villingaholtshreppur, Mjósyndi
Þjónustumiðstöðin, Þingvöllum

Hveragerði

Hveragerðisbær, Sunnumörk 2
Litla kaffistofan, Svínahrauni
Vinnuvélar A. Michelsen ehf, Austurmörk 4

Þorlákshöfn

Fagus ehf, Unubakka 18-20
Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Eyrarbakki

Sólvellir heimili aldraðra, Eyrargötu 26

Hella & Hvolsvöllur

Ferð og Saga ehf, Hrafntóftum 1
Vörufell ehf, við Suðurlandsveg
Búaðföng, Stórólfsvelli
Dvalarheimilið, Kirkjuhvoli
Hárskör sf, Austurvegi 15

Vík & Kirkjubæjarklaustur

Byggingafélagið Klakkur ehf, Smiðjuvegi 9
Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarkl., Klausturvegi 4

Vestmannaeyjar

2Þ ehf, Ásavegi 23
Eyjabúð, Strandvegi 60
Frár ehf, Hásteinsvegi 49
Skattstofa Vestmannaeyja, Heiðarvegi 15
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Stígandi hf, útgerð, Básaskersbryggju 3

Við höfum fjarlægt fyrirsætuna - og önnur ónauðsynleg aukaefni.

Neutral sjampó og sturtugel eru mildar vörur fyrir daglega umhirðu á hársverði og viðkvæmri húð. Vörurnar eru án litarefna, ilmefna og annarra aukaefna sem eru þekkt fyrir að geta kallað fram kláða og exem og eru þess vegna sérstaklega hentugar fyrir börn.
Með Neutral minnkar þú hættuna á snertiofnæmi og ofnæmisviðbrögðum bæði hjá þér og börnum þínum. Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Neutral vörurnar eru viðurkenndar
af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Neutral®
verndar viðkvæma húð