FAAS *fréttir*

1. tbl. 7. árgangur

Nóvember 2008

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Stjórn FAAS	**Símar**	**Tölvupóstur**
María Th. Jónsdóttir, formaður	898 5819	maria@alzheimer.is
Sigurbjörg A. Guttormsdóttir, varaformaður		
Fanney Proppé Eiríksdóttir, ritari		
Guðbjörg Kristín Jónsdóttir, meðstjórnandi		
Guðbjörg Gestsdóttir, meðstjórnandi		
Ingibjörg Magnúsdóttir, varamaður		
Rekstur og starfsemi FAAS		
Skrifstofa FAAS, Hátúni 10b, 105 Reykjavík	533 1088	faas@alzheimer.is
Kt. 580690-2389		
Erna Björk Antonsdóttir, framkvæmdastjóri FAAS	618 1259	eba@alzheimer.is
Haukur Helgason, framkvæmdastjóri dagþjálfana	896 0177	hh@myndverk.is
Ráðgjafarþjónusta	898 5819	radgjof@alzheimer.is
Minningarkort og sala bóka	533 1088	faas@alzheimer.is
Drafnarhús, Strandgötu 75, 220 Hafnarfjörður	534 1080	drafnarhus@alzheimer.is
Kt. 490605-0450		
Erla Einarsdóttir, forstöðumaður		
Fríðuhús, Austurbrún 31, 104 Reykjavík	533 1084	friduhus@alzheimer.is
Kt. 430101-3580		
Sigríður Lóa Rúnarsdóttir, forstöðumaður		
Maríuhús, Blesugróf 27, 108 Reykjavík	534 7100	mariuhus@alzheimer.is
Kt. 531107-1010		
Sólborg Sumarliðadóttir, forstöðumaður		

Prentun: **Oddi**

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

Umsjón með útgáfu, tölvuumbroti, ljósmyndir, viðtöl og myndatextar:
Erna Björk Antonsdóttir, framkvæmdastjóri FAAS

Vörn gegn brunaslysum frá Danfoss
Termix One tengigrind til hitunar á neysluvatni

- Stillanlegt hitastig neysluvatns
- Stórminnkar slysahættu af völdum heita neysluvatnsins
- Jafn þrýstingur á heitu og köldu neysluvatni, lengir líftíma blöndunartækja
- Léttari þrif, enginn kísill á flísum og hreinlætistækjum
- Vönduð vara, lítill viðhaldskostnaður
- Áralöng reynsla stjórnbúnaðar við íslenskar hitaveituaðstæður
- Auðveld í uppsetningu
- Snyrtileg hlíf fylgir

Danfoss
www.danfoss.is

www.stillumhitann.is

Danfoss stjórnbúnaður fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins

FAAS *fréttir*

1. tbl. 7. árgangur

Nóvember 2008

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Bls. **Efni**

2 **Starfsemi FAAS**

5 **Til lesenda**
María Th. Jónsdóttir, formaður FAAS

7 **Maríuhús -** Ný dagþjálfun í rekstri FAAS.
Sólborg Sumarliðadóttir, forstöðumaður Maríuhúss

9 **Orð frá nýjum framkvæmdastjóra**
Erna Björk Antonsdóttir, framkvæmdastjóri FAAS

10 **Hátíðarfundurinn**

12 **Ávarp ráðherra**
Erindi á hátíðarfundi FAAS 14. september 2008
Jóhanna Sigurðardóttir, félags- og tryggingamálaráðherra

16 **Alzheimer Scandinavia**
Fundur í Osló 25. maí 2008
Fanney Proppé Eiríksdóttir, ritari FAAS

17 **Réttindayfirlýsining Alzheimerssamtaka Evrópu**
(Alzheimer Europe)

19 **Innlögn**
Erindi flutt á fundi faghjúkrunarfræðinga þann 6. des. 2007
Fanney Proppé Eiríksdóttir, ritari FAAS

25 **Mynningavinna með þeim sem hafa skert minni**
Höfundur: Sigrún Huld Þorgrímsdóttir

30 **Dagþjálfanir reknar af FAAS**

31 **Heilarit og greining á Alzheimers-sjúkdómnum**
Gísli Hólmar Jóhannesson frá Mentis Cura

34 **Heimsóknarvinir Rauða krossins í Sunnuhlíð**
Dagmar Huld Matthíasdóttir og Linda Ósk Sigurðardóttir

35 **Vinafélag Ljósheima og Fossheima á Selfossi**
Guðbjörg Gestsdóttir, stjórnarmaður í FAAS

37 **Peningagjöf**

38 **Öldubrjótur**
Athyglisvert tilraunaverkefni á Hrafnistu
Höfundar: Alma Birgisdóttir, Hrönn Ljótsdóttir
og Lovísa A. Jónsdóttir

40 **Glitnishlaupið**

41 **Selið**
Dagdvöl fyrir minnissjúka í Reykjanesbæ
Inga Lóa Guðmundsdóttir

42 **Þökkum stuðninginn**
Þessir styrktu útgáfu FAAS frétta

Breytingar á

www.alzheimer.is

Leitast er við að gera efnið aðgengilegt og fræðandi.

Vonum við að þeir sem þurfa að leita sér upplýsinga á heimasíðunni líki hún vel.

Uppsetning og vefumsjón er í höndum
Ernu Björk Antonsdóttur framkvæmdastjóra FAAS
netfang: eba@alzheimer.is

Kæru lesendur

Síðan síðustu FAAS-fréttir komu út hafa orðið ýmsar breytingar á starfsliði FAAS. Á aðalfundi gáfu Guðríður Ottadóttir og Margrét Gísladóttir ekki kost á sér í stjórn lengur. Í þeirra stað voru kjörin Kristín Jónsdóttir og Hinrik Hinriksson. Vegna heilsubrests varð Hinrik að draga sig í hlé. Í hans stað kom í stjórn Guðbjörg Gestsdóttir, sem var fyrsti varamaður. Breytingar urðu í Drafnarhúsi þannig að María Ríkharðsdóttir, hjúkrunarfræðingur hætti störfum sem forstöðumaður og við hennar starfi tók Erla Einarsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Á undanförnum árum hefur starfsemi FAAS aukist jafnt og þétt. Því var ákveðið að skipta starfi félagsins þannig að Haukur Helgason, sem verið hefur framkvæmdastjóri FAAS, verður áfram framkvæmdastjóri dagþjálfananna þriggja sem FAAS rekur, en Erna Björk Antonsdóttir hefur verið ráðin framkvæmdastjóri FAAS. Hún mun framvegis sjá um heimasíðuna www.alzhemer.is og útgáfumál félagsins o.fl. Helgi J. Hauksson sem sá um þessi mál hætti störfum hjá FAAS í lok september. Um leið og við bjóðum nýja liðsmenn velkomna til starfa þökkum við þeim sem frá hverfa fyrir vel unnin störf hjá félaginu.

Félagið hefur skrifstofuaðstöðu í þjónustusetri líknarfélaga að Hátúni 10B, 9. hæð, 105 Reykjavík og er heimilisfang félagsins nú skráð þar til húsa.

Starfsemin í Drafnarhúsi og Fríðuhúsi hefur gengið mjög vel og mikil alúð hefur verið lögð í að hlúa að heimilisfólki sem best og mæta þörfum hvers og eins og nú er Maríuhús að bætast við og rekur FAAS því í dag 3 dagþjálfanir fyrir heilabilaða.

Vatnskot.

Starfsfólk dagþjálfana FAAS á námskeiði.

Viðbótinni sem félagið hefur verið að byggja við Fríðuhús er nú lokið. Það er 65fm einingarhús, bjart og fallegt sem hlotið hefur nafnið „Vatnskot". Garðurinn er einnig kominn í gott og fallegt horf. Biskup Íslands blessaði húsið á ferð sinni um sóknarumdæmið í maí sl. Þess viðbót bætir til muna starfsaðstöðu heimilismanna í Fríðuhúsi.

Svava Aradóttir, íslenskur hjúkrunarfræðingur rekur fræðslufyrirtæki í Kaupmannahöfn, Nordic Lights. Hún hefur haldið fjölda fræðslunámskeiða á Íslandi og víðar. Hún leggur til grundvallar kenningar Tom Kitwood. Ný sýn á heilabilun. Einstaklingurinn í öndvegi.

FAAS samdi við Svövu um að halda námskeið fyrir alla starfsmenn dagþjálfana sem félagið rekur. Þessi námskeið verða þríþætt. Fyrsti hlutinn var haldinn 9. 10. og 13. október sl. Annar hluti verður í apríl 2009 og þriðji hlutinn í október 2009. Með Svövu er Vibeke Drevsen Bach.

Námskeiðið var mjög fræðandi og skemmtilegt. Stjórn FAAS telur það mjög æskilegt að starfsfólk, sem vinnur svo náið saman eins og gert er á dagþjálfunum fái allir tækifæri til þess að sækja námskeiðið á sama tíma. Við hlökkum til framhaldsnámskeiðanna á næsta ári.

Matborðið styrkti námskeiðið með því að gefa mat og meðlæti með kaffi alla dagana. Þökkum við sérstaklega fyrir þá höfðinglegu gjöf.

FAAS lét þýða bókina „Að endurvekja lífsneistann hjá fólki með heilabilun" eftir Jane Verity. Ingibjörg Pétursdóttir þýddi bókina sem er nýkomin úr prentun og fæst hjá FAAS.

Bestu kveðjur
María Th. Jónsdóttir (ritstjóri)
Formaður FAAS

Svava Aradóttir með námskeið fyrir FAAS.

Maríuhús

Ný dagþjálfun í rekstri FAAS

Þann 8. nóvember sl. var formleg opnun Maríuhúss að viðstöddum fjölda góðra gesta. Þar með er þriðja dagþjálfunin tekin til starfa á vegum FAAS.

Aðdragandi og framkvæmd

Til að mæta brýnni þörf á úrræðum í sérhæfðri dagþjálfun fyrir Alzheimerssjúklinga og heilabilaða tók FAAS – Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma ákvörðun að koma á fót enn einu húsi. Í þetta sinn í samvinnu við Reykjavíkurborg.

Eftir að María Jónsdóttir formaður FAAS og Haukur Helgason framkvæmdastjóri dagþjálfana FAAS höfðu leitað að hentugu húsnæði fyrir nýja dagþjálfun varð húsið að Blesugróf 27 fyrir valinu en húsið er í eigu Reykjavíkurborgar. Áður höfðu þau skoðað ýmis hús sem að þeirra dómi voru ekki boðleg fyrir starfsemina. Húsið að Blesugróf 27 var upphaflega byggt sem íbúðarhúsnæði en árið 1974 var húsinu breytt í skóla, Brautarskóla. Félagsmálaráðuneytið rak skólann fyrstu árin sem fullorðinsfræðslu fyrir fatlaða en árið 2002 flutti skólinn að Borgartúni 22.

Árið 2002 var húsið aftur selt og breytt í íbúðarhúsnæði. Reykjavíkurborg keypti síðan umrætt húsnæði árið 2006. Húsið stóð ónotað fram til síðustu áramóta en þá hófust framkvæmdir við húsið og því ætlað að hýsa starfsemi dagþjálfunar Maríuhúss. Húsið heitir eftir formanni FAAS til þrettán ára, Maríu Theodóru Jónsdóttur.

Ýmsar breytingar voru nauðsynlegar á húsnæðinu og umhverfi þess, til að þjóna dagþjálfun eins og Maríuhúsi. Fljótlega kom í ljós að margt þurfti að gera og lagfæra í húsinu sem ekki var fyrirsjáanlegt í upphafi og hafa því framkvæmdir dregist að þeim sökum. Fyrir utan ýmsar breytingar og lagfæringar innanhúss var smíðaður skjólveggur

Maríuhús, fallegt hús í hlýlegu umhverfi.

að framanverðu við húsið, tyrft, gróðursett tré og keyptir forláta útibekkir. Viðgerðir og breytingar á bílskúr eru fyrirhugaðar á næsta fjárhagsári.

Allur rekstur hússins er á vegum FAAS og fjár-

Haukur Helgason framkvæmdastjóri dagþjálfana og Sólborg Sumarliðadóttir forstöðumaður Maríuhúss hafa borið þungann af undirbúningsvinnu vegna Maríuhúss.

Sr. Pálmi Matthíasson blessaði Maríuhús og starfsemi þess.

Hjónin Einar Siggeirsson og María Th. Jónsdóttir formaður FAAS. María er mikil baráttukona, sem um áraraðir hefur unnið þrekvirki í málefnum heilabilaðra á Íslandi með óeigingjarnri fórnfýsi og brennandi hugsjón. Maríuhús ber nafn hennar.

Maríuhús

nýtt dagþjálfunarheimili fyrir sjúka og aldraða

Í Maríuhúsi skal heilsuna bæta,
sú hugsjón er göfug og þörfin er brýn,
því ellinnar hrörnun er örðugt að mæta,
sé enginn til staðar, sem gæta vill þín,
því þú sem í dag ert svo djarfur og styrkur,
er dagsbirtan fögur í kringum þig skín,
þig uggir það síst, að á morgun sé myrkur,
er mátturinn bilar og kjarkurinn dvín.

Það gleymist oft, meðan allt leikur í lyndi,
að lánið er valt eins og reikandi ský,
sem blaktandi hálmstrá, er berst fyrir vindi.
Já, bræður og systur öll hyggjum að því,
að enginn fær staðist í straumfalli þungu
án stuðnings og hjálpar, er falli hann ver.
Að komi til bjargar þeim öldnu þeir ungu
er eðlileg krafa, sem framfylgja ber.

Í Maríuhúsi skal hag þeirra efla,
sem heilabilun og ellikröm þjá,
með alúð í dagþjálfun taflið skal tefla,
til þess að auðnast því marki að ná.
Svo megi hér farsældin fylgja í starfi
og finna hér megi sá líknsemd og skjól,
sem reikaði áður frá öllum í hvarfi,
hann umhyggju njóti, og vermi hann sól!

G. A.

magnast m.a. af daggjöldum fyrir hvern skjólstæðing sem sækir þjónustu í Maríuhúsi.

Starfsemin hafin

Þann 1. október sl. tók starfsfólk Maríuhúss á móti fyrstu skjólstæðingum sem njóta dagþjálfunar í húsinu. Þar með er miklum áfanga náð í úrræðum fyrir Alzheimers-sjúklinga á höfuðborgarsvæðinu.

Starfsmenn Maríuhúss eru 10 talsins en stöðugildi eru 7,4. Um er að ræða tvo hjúkrunarfræðinga, þrjá sjúkraliða, félagsliða, starfsmann í umönnun, auk matráðs og ræstitækna.

Allir starfsmenn sem sjá um umönnun í Maríuhúsi hafa reynslu af því að starfað með heilabiluðum einstaklingum.

Í Maríuhúsi munu dvelja dag hvern 20 til 22 skjólstæðingar. Maríuhús er opið frá kl. 08.00 til 17.00 alla virka daga, lokað verður þriðja miðvikudag í mánuði kl. 13.00, vegna starfsmannafundar.

Hugmyndafræði Maríuhúss – einstaklingurinn í öndvegi

Hugmyndafræði dagþjálfunar í Maríuhúsi er umhyggja, skilningur og nærgætni fyrir einstaklingnum, þar sem sjálfstæði hans er virt. Maríuhús mun veita heimilislegt umhverfi þar sem áhersla verður lögð á að viðhalda sjálfstæði einstaklingsins eins lengi og heilsa hans leyfir, með því að styrkja líkamlega og vitsmunalega hæfni hans. Hæfni, styrkur og áhugasvið hvers og eins verða höfð að leiðarljósi. Áhersla verður lögð á að skjólstæðingar Maríuhúss verði þátttakendur í sem flestum athöfnum daglegs lífs, eftir getu, óskum og vilja hvers og eins.

Thorvaldsensfélagið færði Maríuhúsi þetta forláta píanó. Þökkum við þeim þessa höfðinglegu gjöf.

Orð frá nýjum
framkvæmdastjóra FAAS

Þann 1. september hóf ég störf sem framkvæmdastjóri FAAS og tók þar með við starfi Hauks Helgasonar fyrir landssamtökin en hann sinnir áfram framkvæmdastjórn dagþjálfana í Fríðuhúsi, Drafnarhúsi og Maríuhúsi.

Áður vann ég sem aðstoðarmaður framkvæmdastjóra Landsprents ehf sem er dótturfyrirtæki Árvakurs hf. Einnig hef ég verið fjármálafulltrúi hjá Almannavörnum ríkisins, kennslufulltrúi og síðar skrifstofu- og fjármálastjóri Myndlista- og handíðaskóla Íslands og erindreki og síðar deildarstjóri útbreiðslu- og fræðsludeildar hjá Slysavarnafélagi Íslands.

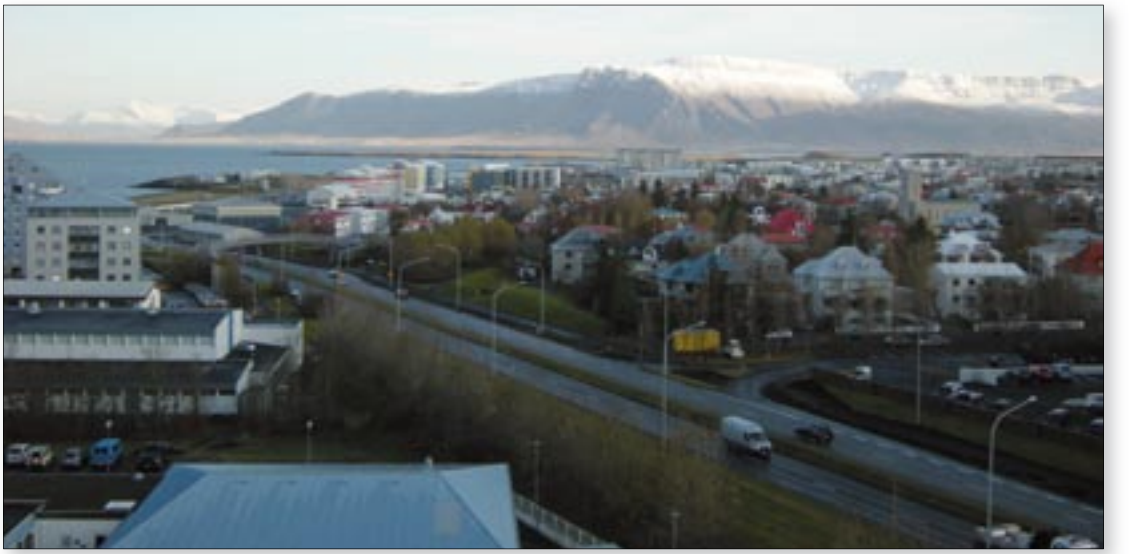
Það hefur komið mér á óvart hversu mikið starf þessi félagasamtök geta áorkað þrátt fyrir ótryggar tekjur. Föst framlög frá ríki hafa ekki komist á og eru samtökin háð styrkjum frá stofnunum, fyrirtækjum og almenningi ásamt sölu minningarkorta og bóka.

Innan raða félagsins er öflugt fólk með háleit og mikilvæg markmið í þágu betra lífs fyrir heilabilaða og hefur verið lærdómsríkt að kynnast þeim eldmóði sem það leggur með sjálfboðavinnu í málefnið.

Það er ekki lítið að halda úti rekstri á þremur dagþjálfunum, vera með öfluga útgáfustarfsemi, standa vörð um hagsmuni Alzheimerssjúklinga og annarra heilabilaðra í heilbrigðis- og félagsmálum og veita aðstandendum aðstoð og ráðgjöf við að takast á við erfiðan sjúkdóm ástvinar.

Ég þakka hlýjar móttökur félagsmanna FAAS í nýja starfið mitt. Verkefnin eru næg og metnaður stjórnar fyrir hönd félagsins mikill. Vona ég að mér takist að vinna að áframhaldandi eflingu FAAS í samvinnu við stjórnarmenn og viðhalda þeirri virðingu sem félagið hefur skapað sér.

Erna Björk Antonsdóttir,
framkvæmdastjóri FAAS



Útsýnið frá skrifstofu FAAS í þjónustusetri á 9. hæð í Hátúni 10B.

Hátíðarfundur

Hátíðarfundur FAAS var haldinn á Grand Hotel 14. september sl. í tilefni af alþjóðadegi Alzheimerssjúklinga.

María Th. Jónsdóttir setti fundinn og bauð gesti velkomna. Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra flutti erindi, Jón Snædal öldrunarlæknir ræddi *„Meðferð við Alzheimer sjúkdómnum í dag – horfur til framtíðar.“* Sólborg Sumarliðadóttur forstöðumaður Maríuhúss kynnti nýju dagþjálfunina sem var þá á lokastigi framkvæmda og um það bil að komast í gagnið.

„Minningavinna með þeim sem hafa skert minni“ hét erindi Sigrúnar Huldar Þorgrímsdóttur hjúkrunarfræðings.

Um 200 manns sóttu fundinn. Var erindum framsögumanna sýndur mikill áhugi með fyrirspurnum úr sal enda voru öll þessi erindi mjög fróðleg og voru mikilvæg innlegg í umfjöllun um meðferð og umönnun Alzheimersjúklinga á Íslandi.

Milli erinda var fluttur söngur og Bjarni Harðarson alþingismaður flutti gamanmál. Kaffiveitingar voru í boði FAAS.

Fundarstjóri var Soffía Egilsdóttir

Hátíðarfundurinn tókst í alla staði vel. Við þökkum öllum sem lögðu okkur lið við að gera þessa hátíð okkar eins glæsilega og raun ber vitni.

Hlustað af mikilli athygli.

Jón Snædal öldrunarlæknir

Oddur Arnþór Jónsson og Fjóla Kristín Nikulálsdóttir sungu fyrir gesti.

Björk Jónsdóttir söng við undirleik Kjartans Valdimarssonar.

Soffía Egilsdóttir fundarstjóri, María Th. Jónsdóttir formaður FAAS og Jóhanna Sigurðardóttir félags- og tryggingamálaráðherra.

Fundargestir kunnu vel að meta.

Sigrún Huld Þorgrímsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Hér svarar Sólborg Sumarliðadóttir fyrirpurnum úr sal eftir erindi sitt um Maríuhús. Hjá henni stendur Soffía Egilsdóttir fundarstjóri.

Bjarni Harðarson alþingismaður flutti gamanmál.

Ávarp Jóhönnu Sigurðardóttur félags- og tryggingamálaráðherra,

14. september 2008
Fræðsludagur FAAS í tengslum við alþjóðlegan Alzheimerdag

Ágætu gestir.

Það er mér ánægja að koma hér á árlega fræðsluhátíð Félags aðstandenda alzheimersjúkra og annarra skyldra sjúkdóma og fá tækifæri til að segja nokkur orð. Ég veit að félagið stendur árlega fyrir myndarlegum fræðslufundum sem þessum í tengslum við alþjóðlegan Alzheimerdag, en ég kem hér í fyrsta sinn þar sem málefni aldraðra eru nú komin á forræði félags- og tryggingamálaráðuneytisins og þar með ýmis áhuga- og baráttumál ykkar.

Það eru gríðarstór verkefni framundan í málefnum aldraðra og margt að vinna í þessum málaflokki. Þá á ég jafnt við uppbyggingu þjónustu við aldraða í heimahúsum, uppbyggingu fjölbreyttari og sveigjanlegri úrræði en verið hefur sem taka meira mið af þörfum einstaklinga og fjölskyldna þeirra og uppbyggingu og endurbætur á hjúkrunarheimilum.

Nýverið kynnti ég áætlun um uppbyggingu og endurbætur hjúkrunarrýma um allt land til ársins 2012. Áætlunin felur í sér að hjúkrunarrýmum verður fjölgað um 400. Því til viðbótar er gert ráð fyrir 380 rýmum til að mæta fækkun sem hlýst af breytingu fjölbýla í einbýli.

Áætlunin byggist á viðamikilli vinnu og þarfagreiningu sem unnin hefur verið í félags- og tryggingamálaráðuneytinu í samvinnu við sveitarfélögin og víðtækri stefnumótun sem unnin hefur verið með fulltrúum hagsmunasamtaka og fagfólks í öldrunarþjónustu. Hjúkrunarrýmum til hvíldarinnlagna verður fjölgað verulega og hlutfall rýma til að mæta þörfum heilabilaðra verður aukið í samræmi við vaxandi þörf. Eins og staðan er nú eru hjúkrunarrými sérstaklega ætluð heilabiluðum um 350 á landinu. Við vitum að fjöldi heilabilaðra mun vaxa ört á næstu árum og við þurfum að taka tillit til þess í uppbyggingu þjónustu og úrræða.

Það er alveg ljóst að við uppbyggingu öldrunarþjónustu þarf að taka aukið mið af þörfum heilabilaðra og byggja upp sértæk úrræði fyrir þann hóp sem við vitum að fer stækkandi. Áætlað er að um þriðjungur fólks á hjúkrunarheimilum sé þar eingöngu vegna heilabilunar og afleiðinga hennar. Þá liggur fyrir að nálægt 70% aldraðra á hjúkrunarheimilum eru með einhver einkenni heilabilunar.

Það gildir um heilabilaða sem aðra að með fjölbreyttum úrræðum, öflugum stuðningi og heimaþjónustu er hægt að fresta því að fólk þurfi á hjúkrunarrými að halda. Uppbyggingu öldrunarþjónustu ber að haga með þetta að leiðarljósi. Sá tími sem hægt er að fresta stofnanavistun er mjög mikilvægur, jafnt fyrir einstaklinginn sjálfan og aðstandendur. Langtímadvöl á hjúkrunarheimili er aftur á móti dýrt úrræði samhliða því að vera íþyngjandi þegar flestir vilja allra helst búa heima eins lengi og framast er kostur.

Til að styðja fólk til sjálfstæðrar búsetu sem lengst verður að byggja upp miklu öflugri og fjölbreyttari heimaþjónustu en nú stendur fólki til boða og fleiri úrræði á borð við skammtímainnlagnir og dagvistun eða dagþjálfun - sem mér finnst betra orð.

Það hefur verið unnið að því á síðustu árum að fjölga dagþjálfuunarrýmum fyrir aldraða og þá einnig rýmum sem sérstaklega eru ætluð heilabiluðum. Ég mun halda áfram á þessari braut og jafnframt fjölga möguleikum til hvíldarinnlagna með viðeigandi þjálfun og endurhæfingu.

Það er ánægjulegt að nú sjái fyrir endann á því að koma dagþjálfun á fót fyrir heilabilaða í Blesugróf í Reykjavík og að fyrstu gestirnir séu væntanlegir þessa dagana. Þessi viðbót mun hafa mikið að segja í þjónustu við heilabilaða í Reykjavík en þarna verða 20 dagþjálfunarrými.

Samkvæmt viðmiðum um æskilegan fjölda dagþjálfunarrýma sem sérstaklega eru ætluð heilabiluðum er miðað við að það sé um eitt rými fyrir

heilabilaða á hverja 165 íbúa 65 ára og eldri. Samkvæmt því þurfum við að fjölga dagþjálfunarrýmum í um 260 en í dag eru þau um 150 talsins, verða 170 þegar dagþjálfun fyrir heilabilaða í Blesugróf er komið í fullan rekstur.

Að undanförnu hefur félags- og tryggingamálaráðuneytið í samvinnu við heilbrigðisráðuneytið verið með til skoðunar hvar brýnust þörf er fyrir að fjölga dagþjálfunarýmum fyrir heilabilaða og liggja fyrir tillögur um fjölgun þeirra um tæplega 20 í á næstunni. Jafnframt liggja fyrir tillögur um að bæta við 7 hvíldarrýmum fyrir heilabilaða á höfuðborgarsvæðinu. Hér er um að ræða aðgerðir sem ég vona að hægt verði að grípa til fljótlega til að leysa brýnustu þörfina. Samhliða þessu er nú í ráðuneytinu unnið að gerð áætlunar um fjölgun almennra dagþjálfunarrýma og dagþjálfunarrýma fyrir heilabilaða um allt land. Mér finnst mikilvægt að ákvarðanir um uppbyggingu þessara úrræða séu teknar á faglegan hátt þar sem metnar eru aðstæður og þörf á hverjum stað samkvæmt ákveðnum viðmiðum.

Uppbygging þjónustu og úrræða fyrir heilabilaða þarf að byggjast á heildarsýn, framsækni, útsjónarsemi og fyrirhyggju. Það skiptir miklu að allir sem koma að þessari þjónustu séu vel upplýstir um þá möguleika sem eru í boði, að einstakir þjónustuþættir séu lagaðir hver að öðrum og að gott samspil sé þarna á milli.

Notkun og skipulag úrræða þarf einnig að ákveða í náinni samvinnu við þann sem þarf á þjónustunni að halda eða, eftir atvikum, nánustu aðstandendum hans. Fyrir hvern og einn þarf að byggja upp úrræði sem virka eins og tannhjól sem hvert grípur í annað þannig að aldrei verði rof á þjónustunni. Sveigjanleiki úrræða og þjónustu er nokkuð sem leggja þarf aukna áherslu á og mikilvægt er að horfa til einstaklingsbundinna þarfa notandans og einnig aðstandenda.

Útsjónasemin byggist meðal annars á því að fagfólk sé vel heima um alla kosti sem nýta má til að efla og bæta þjónustuna og jafnframt að það sé opið fyrir nýjungum.

Í apríl síðastliðinn kom út skýrslan: **Tæknileg úrræði og heilabilun á Norðurlöndunum**. Þetta er afrakstur sameiginlegs verkefnis allra Norðurlandaþjóðanna sem staðið hefur í tvö ár og snýst um að safna saman reynslu og þekkingu á notkun sértækra hjálpartækja, fyrir fólk með heilabilun og kanna þýðingu þeirra fyrir heilabilaða og aðstandendur þeirra.

Ég veit að FAAS hefur fylgst með þessu verkefni og þið hafið jafnvel mótað ykkur skoðanir á þeim möguleikum sem kunna að felast í notkun hjálpartækja eins og þeirra sem fjallað er um í fyrrnefndri skýrslu. Miðað við þær upplýsingar sem ég hef aflað mér eru hinar Norðurlandaþjóðirnar mun lengra á veg komnar en við í því að innleiða notkun hjálpartækja fyrir heilabilaða, bæði til að styðja þá í daglegu lífi á eigin heimili en einnig inni á stofnunum. Ég tel nauðsynlegt að skoða vel í samvinnu við fagfólk hvaða tækifæri felast í þeirri tækni sem hér um ræðir. Okkur ber skylda til að vera vakandi fyrir nýjungum og nýta þau úrræði sem komið geta að gagni og bætt aðstæður og líðan fólks.

Ég vil að lokum þakka Félagi aðstandenda alzheimersjúkra fyrir að bjóða mér á fræðslufundinn hér í dag og jafnframt þakka félaginu fyrir öll þau góðu störf sem það vinnur í þágu heilabilaðra og aðstandenda þeirra. Ábendingar félagsins eru alltaf vel þegnar og það er gott að eiga vin sem til vamms segir þegar þess gerist þörf. Á næstu árum þurfum við í sameiningu að lyfta Grettistaki í þjónustu við heilabilaða á Íslandi.

Ágætu gestir.

Rúmir níu mánuðir eru liðnir frá því að ábyrgð á málefnum aldraðra var færð til félags- og tryggingamálaráðuneytisins. Þetta er ekki langur tími en þó nógu langur til þess að ég tel mig hafa öðlast nokkuð góða og glögga mynd af aðstæðum.

Það er margt vel gert í öldrunarþjónustu hér á landi og að henni starfar fjöldi úrvalsfólks sem hefur metnað og vilja til að efla og bæta þjónustuna. Fólk sem vinnur með fólki og fyrir fólk og gerir það af áhuga og jafnvel eldmóði. En ég veit líka að margt þarf að gera betur. Það er ekki síst skipulag þjónustunnar sem þarf að bæta, jafnframt því að vinna að endurbótum á ýmsum úrræðum til að færa þau til nútímalegra horfs.

Jane Verity

Að endurvekja lífsneistann hjá fólki með heilabilun

Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Ný bók

Að endurvekja lífsneistann hjá fólki með heilabilun

Um höfundinn.

Jane Verity, sem er fædd og uppalin í Danmörku, er stofnandi samtakanna Dementia Care Australia og í forsvari fyrir þau. Hún er menntaður iðjuþjálfi og fjölskylduráðgjafi og hefur áratuga alþjóðlega reynslu. Auk þess er hún mjög vinsæll fyrirlesari, ekki síst í Danmörku.

Jane Verity hefur það að markmiði að breyta afstöðu samfélagsins gagnvart fólki með heilabilun. Hún er sannfærð um að hægt sé að endurvekja lífsneistann bæði hjá þeim sem þjást af sjúkdómnum og þeim sem sjá um daglega umönnun. Leiðarljósið er að við getum ekki breytt einstaklingnum sem þjáist af heilabilun - hins vegar getum við breytt eigin framkomu og skoðunum.

Í þessu litla riti eru meðal annars leiðbeiningar um hvernig við getum átt jákvæð samskipti við fólk með heilabilun. Auk þess eru tillögur að daglegum athöfnum sem fólk með heilabilun getur enn haft ánægju af og því er lýst hvernig við getum tryggt að þessar athafnir verði jákvæðar fyrir sjúklinginn og þá aðila sem annast hann.

Þýðandi bókarinnar er Ingibjörg Pétursdóttir

Útgefandi: FAAS

Prentun og umbrot: Oddi

Pöntunarsími: 533 1088

Nánari upplýsingar á www.alzheimer.is

Fundur Alzheimer Scandinavia

25. maí 2008

Fanney Proppé Eiríksdóttir ritari FAAS

Fundur Alzheimer Scandinavia var í ár haldinn í húsi Nasjonalforeningen for folkehelse í Osló. Þar sem þing Alzheimer Europe var haldið í Osló á þessum sama tíma var aðeins um stuttan samræðufund að ræða og engin ný mál komu til samþykktar.

Sigurd Sparr formaður samtakanna og Maija Juva ritari, bæði frá Noregi buðu fundarmenn velkomna. Þátttakendur voru alls 23 frá öllum norrænu samtökunum. Ég hafði lagt það til fyrir fundinn hvort ekki væri hægt að halda þennan fund á ensku svo allir yrðu á jafnréttisgrundvelli. Það hlaut ekki hljómgrunn og skapaði töluvert kurr við borðið. En norska, danska og sænska eru leyfð mál þarna en hvorki íslenska, færeyska né finnska.

Þá kynntu fundarmenn sig og hvaðan þeir kæmu. S. Sparr fór yfir það sem tekið hafði verið fyrir á síðasta fundi, þar sem fylgja átti eftir þeirri stefnu sem rædd hefði verið í „heilsupólitík", þetta var mér nokkuð erfitt orð en þar er átt við hvað er að gerast í hverju landi fyrir sig í því að greiða fyrir hinum ýmsu málum í aðstöðu og meðferð Alzheimersjúkra. Þá var örstutt kynning frá hverju landi um það hvað væri verið að gera í þessum málum þar.

Fyrir okkar hönd kynnti ég Maríuhús til sögunnar ásamt því sem fyrir er af dagþjálfunum og hvað væri í bígerð með viðbætur úti á landi og í hvíldarinnlögn. Nokkrar spurningar komu svo til okkar. Hve margir væru greindir á Íslandi ? Hver ræki dagþjálfanirnar? Hver skaffaði húsin? Það fannst öllum að FAAS væri að vinna mikið verk í litlu landi. Einnig var spurt af hverju við hefðum áhyggjur af því að færast yfir til sveitafélaganna, og þá voru allir hissa á því að eyrnarmerkt fjármagn fylgdi ekki hverjum einstaklingi.

Þá var farið yfir samstarfsyfirlýsingu norrænu félaganna, og þar var rætt hvort það land sem halda ætti fundinn hverju sinni, ætti að ráða því hvaða þema yrði á þeim fundi. Það var ákveðið að þeir sem héldu fundinn mundu senda úr tillögur að þema, og hin löndin mundu svo senda sitt álit og svo væri það gestgjafans að ákveða hvað yrði ofaná. Áður hafði verið rætt að á 5 ára fresti ætti að halda fundinn í Kalmar, vegna Kalmarsáttmálans, en horfið var frá því nú og mun Danmörk sjá um næsta fund, árið 2009.

Svíþjóð vill losna undan þeirri ábyrgð að sjá um að sækja um styrki til norræna ráðherraráðsins/og eða EU, en það þótti koma of seint fram til að hægt væri að breyta því núna. En ekkert hefur verið að gerast í þeim málum. Finnar vilja að hægt sé að sækja um styrki til endurmenntunar til ráðsins og vilja að reynt verði að endurvekja þetta samstarf. Einnig kom fram tillaga um að hvert land hefði starfsmann í hálfu til heilu launuðu starfi ásamt ferðakostnaði svo viðkomandi gæti sótt þessa (styrkveitinga-) fundi og fylgst betur með.

Þá sögðu Finnarnir frá því að þeir eru að breyta nafninu á samtökum sínum innan Finnlands þar sem orðið „Alzheimer" er tekið út úr nafninu. Sparr taldi það gott en erfitt væri að útiloka það orð úr heiti samtaka almennt því stefnan væri jú á Alzheimer.

Þá var rætt um sameiginlegt net og kostnað sem því gæti fylgt og fannst Dönunum að kostnaður væri allt of mikill og betra væri að hver og einn héldi úti sinni netsíðu á sínu máli, annars þyrfti að þýða og yfirfæra yfir á hin Norðurlandamálin með tilheyrandi kostnaði.

Það kom einnig fram á fundinum að öll aðildarfélögin vilja áfram vera í samstarfi við bæði Alzheimer Europe og Alzheimer Scandinavia. Og að allar aðildarþjóðirnar nema Norðmenn og Íslendingar eru í Evrópubandalaginu (EU).

Þessi fundur var stuttur en lærdómsríkur fyrir mig sem fulltrúa FAAS, en ég kom þangað beint frá þingi AE sem var mikið og fróðlegt þing þar sem hægt var að velja úr fjölda fyrirlestra sem margir gáfu von í hjarta um betri tíð til famtíðar fyrir þá sem greinast með þennan sjúkdóm og aðstandendur þeirra.

Réttindayfirlýsing

Alzheimerssamtaka Evrópu

(Alzheimer Europe)
Samþykkt á aðalfundi AE í Osló þann 22. maí 2008

Aðildarfélag á Íslandi:
FAAS – Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Yfirlýsing um réttindi fólks með heilabilun og þeirra sem annast það

Alzheimer Europe og aðildarfélög þess heita því að koma á framfæri réttindum og þörfum fólks með heilabilun af öllu tagi og þeirra sem annast það í löndum Evrópu.

Fólk með heilabilunarsjúkdóma og þeir sem annast það eiga rétt á því að þarfir þeirra séu virtar. Heilabilun eru langvinnt læknisfræðilegt ástand sem veldur skerðingu og fötlun, og líklegt er að dragi fólk að lokum til dauða.

***1. Fólk með Alzheimerssjúkdóminn og aðra heilabilunarsjúkdóma á rétt á*:**

- Upplýsingum um sjúkdóminn, meðferðarmöguleika og tiltækan stuðning.
- Réttri greiningu í tíma og meðferð við ástandi sem má bregðast við.
- Aðgengi að tauga og/eða geðrænu mati sérfræðings.
- Aðgengi að ítarlegu mati á þörf fyrir aðstoð við athafnir daglegs lífs.
- Aðgengi að viðeigandi lyfjameðferð á jafnréttisgrunni og í tíma.
- Aðgengi að fjölbreyttri sérfræðiþjónustu til að aðstoða við fjölþætt samskipti og þau andlegu og atferlislegu vandamál sem kunna að fylgja sjúkdómnum.
- Fullri þátttöku í ákvörðunum um eigin meðferð og líf sitt, þar með taldar ákvarðanir til framtíðar.
- Frelsi frá smán, mismunun og vanrækslu.
- Tækifærum til að hitta aðra með heilabilun og deila með þeim reynslu sinni.
- Að hafa áhrif á skipulag og framkvæmd þjónustu, sérhæfða og almenna, sem fólk með heilabilun gæti þurft að nota.
- Aðstoð til að sinna áhugamálum sínum, félagsvirkni, samfélagslegri þátttöku, félagstengslum og andlegu lífi eins lengi og kostur er.
- Fjölbreyttum heimastuðningi og dagþjálfun, hvíld frá heimili, tómstundastarfi og annarri viðeigandi þjónustu í samræmi við þarfir þess á öllum stigum sjúkdómsins.
- Jafnrétti að heilbrigðis- og félagsþjónustu á við alla aðra þegar hennar er þörf.
- Mannúðlegri og einstaklingsbundinni vernd að lögum þegar með þarf vegna skertrar andlegrar getu.
- Nærfærinni og viðeigandi umönnun þegar andlát nálgast.

2. Ástvinir sem annast fólk með heilabilun eru lykilþátttakendur við umönnun þeirra. Það fólk á rétt á:

- Upplýsingum um veikindin, meðferðir og fáanlegan stuðning.
- Upplýsingum um varnir gegn sjúkdómnum og hvernig draga má úr áhættu, um almenn einkenni sjúkdómsins og um aðra skylda þætti.
- Viðurkenningu fagfólks og þjónustuaðila á sérstöku hlutverki sínu á öllum stigum sjúkdómsins, allt frá greiningu til líknandi meðferðar, og hlutverki sínu sem samstarfsaðilar fagfólks þegar umönnun er skipulögð.
- Þátttöku, með samþykki þess með heilabilun, við ákvarðanir um meðferð og umönnun.

- Frelsi frá smán, mismunun og vanrækslu.
- Viðurkenningu á þörfum þeirra og að hafa aðgang að þjónustu til að uppfylla þær.
- Fjölþættri þjónustu til að fá hvíld frá umönnunarstörfunum.
- Formlegri viðurkenningu ríkisvalds á efnahagslegu, félagslegu og menningarlegu mikilvægi umönnunarhlutverksins.
- Fjárhagslegum stuðningi í formi bótagreiðslna, skattafsláttar, trygginga o.s.frv. til stuðnings umönnunarhlutverki sínu.
- Tækifærum til að deila reynslu sinni með öðrum sem annast fólk með heilabilun.
- Að hafa áhrif á skipulag og framkvæmd þjónustunnar.

3. ***Fagfólk, starfsfólk og sjálfboðaliðar sem starfar á vettvangi heilabilunar og annast fólk með heilabilun og þá sem annast það á rétt á:***

- Upplýsingum og fræðslu um heilabilunarsjúkdóma og þarfir fólks með þá og þeirra sem annast það.
- Viðeigandi þjálfun til bættra samskipta við fólk með heilabilun og þá sem það annast.
- Frelsi frá óréttlátu og auðmýkjandi viðhorfi gagnvart fólki með heilabilun og þeim sem annast það.
- Jafnri stöðu og aðrir njóta sem annast fólk með aðra langvinna sjúkdóma sem að lokum leiða til dauða.
- Umbun og starfsaðstæðum í samræmi við mikilvægi starfsins.

4. ***Alzheimerssamtök starfa til stuðnings fólki með heilabilunarsjúkdóma og þeim sem annast það á öllu sjúkdómsferlinu. Þau eiga rétt á:***

- Viðurkenningu evrópskra yfirvalda, ríkisstjórna, þjónustuaðila og fagfólks á því mikilvæga hlutverki sem þau gegna við að miðla upplýsingum og að veita fólki með heilabilun og þeim sem annast það stuðning og þjónustu.
- Fjárhagslegum stuðningi sem viðurkenningu á mikilvægi starfsemi sinnar.
- Aðgengi að fjölmiðlum og öðrum almennum upplýsingamiðlum.
- Aðkomu og áhrifum við skipulag og framkvæmd þjónustu til handa fólki með heilabilunarsjúkdóma hjá sveitarfélögum, hjá ríki og hjá löggjafarvaldi við mótun laga sem varða umönnun fólks með heilabilunarsjúkdóma.
- Aðkomu og áhrifum meðal samtaka Evrópuríkja til að tryggja að heilabilunarsjúkdómar séu á dagskrá hjá yfirvöldum á sviði félagsmála, heilbrigðismála og rannsókna, og til stuðnings starfsemi samtakanna í hverju landi fyrir sig.

5. Allir sem málið varðar eiga rétt á:

- Að almenningi og opinberum aðilum sé ljós há tíðni heilabilunarsjúkdóma, áhrif þeirra á sjúklinga og þá sem annast þá, og hinir fjölbreyttu möguleikar til að veita uppbyggilega aðstoð.
- Rannsóknum á eðli, orsökum, áhrifum og mögulegri meðferð af öllu tagi, á félagslegum og andlegum afleiðingum heilabilunarsjúkdóma og leiðum til að bæta úr þeim.
- Fjárveitingum af hálfu samtaka Evrópuríkja, ríkjanna sjálfra og sveitarfélaga þeirra.

Gerist félagar

Hægt er að gerast félagi með því að skrá sig

í gegnum vefinn www.alzheimer.is

eða hringja í síma félagsins 533 1088

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda
alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Innlögn

Erindi flutt á fundi faghjúkrunarfræðinga 6. des. 2007.

Höfundur Fanney Proppé Eiríksdóttir

Ég hafði skrifað í dagbókina mín í lok síðasta árs:

Hann er orðinn svo veikur og ég sakna hans svo mikið, finn til. Það á enginn 60 ára gamall maður að þurfa að þola það að missa svona reisn sína, æru og tilgang. Hver er tilgangurinn með þessari skel, sem ekkert getur án hjálpar lengur og missir þvag og hægðir og ráfar bara.

Maðurinn minn, var 56 ára gamall, árið 2002 þegar hann greindist með Alzheimer. Eftir karp og þrætur við þáverandi heimilislækni var Erling vísað í 2ja mánaða bið eftir viðtali við Jón Snædal á minnismóttökunni. Það viðtal gekk vel en hann var alveg miður sín eftir viðtalið hjá Snorra taugasálfræðingi, fannst niðurlægjandi að geta ekki svarað barnalegum prófum og spurningum.

Hann var svo sendur í sérstaka sneiðmyndatöku og við hittum lækninn aftur, og þá var enginn vafi í hans huga, þetta væri Alzheimer, og sjúkdómurinn hefði mjög líklega verið búinn að þróast sl. 5 ár.

Þetta var búinn að vera svo erfiður tími og framtíðin var ansi dökk.

Við fórum frá lækninum og út í bíl án nokkurra orða en ég fann þungann og sorgina streyma frá honum.

Þetta var mér mikið áfall, en hann vissi í raun ekki hvað Alzheimer var. Ég sagði honum frá fyrstu stigum sjúkdómsins, en vildi aldrei segja honum að hann mundi mjög líklega lenda inni á sjúkrastofnun, alls ófær um að hjálpa sér sjálfur á nokkurn hátt.

Morguninn eftir féll hann alveg saman og ég reyndi að hugga hann og hughreysta og talaði um ný lyf og allt það bull sem manni dettur í hug við svona aðstæður.

Hann sagði fólki að hann væri veikur en þurfti oft að kalla á mig og spyrja :

Hvað heitir það nú aftur sem er að mér.

Hann var strax settur á Reminyl, sem virkaði mjög vel, ég fann marktækan mun.

Ég las allt sem ég gat náð í um Alzheimer og fór á netið og lífið varð allt svo grátt, ömurlegt og vonlaust.

En hann tók þessu af æðruleysi enda gerði hann sér í raun enga grein fyrir hvert stefndi.

Ég vann að því hörðum höndum að við gerðum eins mikið saman og hægt væri á meðan Erling gæti notið þess. Að nota tímann sem enginn vissi hvort yrði langur eða stuttur. Við ferðuðumst töluvert og það gekk vel, nema tvær síðustu ferðirnar, haustið 2005 og sumarið 2006, þá þóttist ég hólpin að komast lifandi heim, og þessum þætti var lokið.

Eftir að vinnu Erlings lauk tók við afar erfitt tímabil, færni hans var alltaf að minnka. Hann vildi ekki hætta að keyra, að lokum hét það að ég hefði tekið af honum bílinn. Hann gat ekki lengur verið einn og ég tók sumarfrí í maí mánuði 2004 og það var greinilegur munur á því hve honum létti við að hafa mig með sér svo ég tók þá ákvörðun að hætta að vinna og hugsa um hann.

Honum bauðst pláss í Hlíðabæ í janúar 2005. Við mættum þar kl hálf ellefu og upp stigann streymdi fullt af fullorðnu fólki. Honum var sagt frá ótrúlega skemmtilegum samverustundum, söng, dansi, leikfimi, sundi og útiveru.

Minn fór gjörsamlega í baklás, varð bara reiður og skipaði mér að koma, þetta væri ekkert fyrir hann. Það liðu einhverjar vikur og svo var prófað aftur og þá var reynt að stýra móttökunni betur.

Þetta sýnir svo greinilega að vanda verður til þess allsstaðar hvernig, hvar og hvenær dagsins er tekið á móti nýju fólki.

Hlíðabær gekk og gekk ekki. Hann var aldrei alveg sáttur og slapp oft út og gekk þá áleiðis heim. Hann virtist rata, en gætti ekki nógu vel að sér, an-

aði bara áfram. Sumir dagar voru góðir og hann var stoltur af því að hafa unnið eitthvað ærlegt verk.

Hann fann greinilega mikið fyrir sinni hrörnun.

Þegar læknirinn sagði mér að Erling væri kominn í fulla hjúkrunarþjónustu heima og í Hlíðabæ þá varð ég bara hissa, en dóttir okkar grét, hún sá betur hrörnun pabba síns en ég.

Þetta var oft erfitt, ofskynjanir og rugl og erfitt þegar hann þekkti mig ekki lengur og var bara reiður við þessa konu sem ráðskaðist með hann og þóttist vera kona hans. En hann vissi betur.

Til að friða Jón Snædal þá sótti ég um hjúkrunarheimili eins og hann sagði að ég þyrfti að gera, það var í desember 2005.

Það var Skógarbær, af því að þeir gáfu sig út fyrir að sinna yngra heilabiluðu fólki.

Í febrúar 2006 ítrekaði Jón við mig að nú liði óðum að því að Erling þyrfti að fara inn á hjúkrunarheimili, sagði að hann væri orðinn allt of þungur í umönnun fyrir eina manneskju.

Og í september gekk orðið mjög hratt á getu Erlings og önnur umsókn var send inn.

Fyrr á árinu hafði ég farið með vinkonu minni að skoða Skógarbæ og var sýnt þar allt hátt og lágt. Og sagt frá öllu því frábæra starfi sem þar væri fyrir hendi.

Ég afgreiddi þessa heimsókn sem **„verki lokið"** í huga mér. Fór m.a.s. líka að skoða hvíldarinnlögnina á Landakoti. En var áfram sannfærð um það að þetta væri eitthvað sem ég vildi alls ekki fyrir Erling. Ég var í Pollýönnuleik, hjúkrunarheimili voru bara endalok í mínum huga.

Ég fór m.a.s. að spá í að taka hann úr Hlíðabæ, því það var orðið svo erfitt að fá hann til að fara þangað. Eilífar fortölur, svo í raun var ég bara tilbúin í það, að loka okkur tvö af.

Erling hafði áður látið þá skoðun í ljós að hann vildi bara vera heima, ekki flytja neitt annað. Samt vissi hann í raun ekki síðustu mánuðina hvort hann var heima hjá sér eða í Hlíðabæ. Ruglaði öllu saman og ratði ekki um heimilið okkar lengur.

Þegar Jón Snædal hringdi í mig kl hálf þrjú, 22. nóv 2006 og sagði mér að nú gæti Erling fengið pláss í Skógarbæ í einbýli, þá þyrmdi alveg yfir mig. Hann hvatti mig til að skoða þetta vandlega og höfðaði til skynsemi minnar, því ef ég tæki ekki þetta pláss þá mundi Erling lenda í bið í sjúkrarúmi inn á Landakoti, jafnvel í marga mánuði, eða ár.

Allt varð eitthvað svo óraunverulegt, mér brá og ég varð hrædd, hrædd um Erling og hrædd við framtíðina. Hálftíma síðar hringdi hjúkrunarforstjórinn og bauð mér plássið og bað um að ég kæmi og skoðaði heimilið og herbergið sem hann gæti fengið.

Daginn eftir fórum við Anna María ásamt Sigrúnu forstöðukonu í Hlíðabæ að skoða herbegið, sem var í fínu lagi, gott herbergi, en samrýmið frammi var heldur leiðinlegt, þar vantaði allan heimilisbrag og allt var fullt af mjög öldruðu fólki.

Aldrei datt mér í hug að Erling yrði settur inn á deild með rígfullorðnu fólki, hann var 18 árum yngri en næsti maður á deildinni.

Ég fékk heilar 25 klukkustundir til að segja já eða nei, ég vildi segja nei, en fjölskyldan, vinir og fagfólk voru því ekki sammála. Ég var hvött til að taka þessu og gera herbergið hans að hluta af okkar heimili, þar sem við, fjölskyldan gætum komið og farið að vild.

Allir hvöttu til þess að þetta lokaskref yrði stigið sem fyrst, ekki væri eftir neinu að bíða. Allir að stappa í mann stálinu, ég væri búin að gera svo mikið meira en mögulegt væri fyrir hann, og það væri ekki eftir neinu að bíða, það væri komið að þessum þætti í sjúkdómsferlinum.

Maður er þarna að missa maka sinn, besta vin og elskhuga. Manninn sem alltaf taldi í mann kjark og þor. Og ekki leið sá dagur að ég fengi ekki góðar strokur og hól frá honum, hér áður fyrr. Hvernig er hægt að snúa baki við þannig manni og loka hann inni á stofnun ?

Ég hefði heldur viljað vera að búa um hann í kistuna, en inn á hjúkrunarheimili. Og mér fannst eins og ég ætti að senda út tilkynningar:

Elskulegur maðurinn minn, hefur verið lagður inn á hjúkrunarheimili.

Þetta var svo ótrúlega óraunverulegur og erfiður tími. Mér leið mjög illa, var hrædd og einhvernveginn viljalaus.

Ég týndi til húsgögn og muni og fjölskylda og vinir komu og fluttu dótið hans. Sat við að merkja föt, og svaf lítið þrátt fyrir svefnlyf. Fékk símtöl og heimsóknir og allir voru að styrkja okkur og styðja, eins og þau höfðu gert fram að þessu.

Ég var hvött til að koma með hann í heimsókn og koma sjálf og tala við fólkið í Skógarbæ. Ég tók á mig rögg og kom til að hitta hjúkrunarfræðing Vesturbæjar til að segja henni frá Erling og hans venjum og siðum, sem er svo nauðsynlegt fyrir alla að vita, ef dæmið á að ganga upp.

Hún var yfir sig hissa að sjá mig þarna eina, og spurði:

Hvar er maðurinn?

Ég fór strax í vörn. -

Hún hafði alveg misskilið skilaboðin sem hún hafði fengið, sagði hún.

Stuttu eftir að við fórum inn í herbergið, stakk deildarstjórinn sér inn og sagðist endilega vilja fá að vera með okkur. Jú það var í fínu lagi, því fleiri sem hefðu áhuga á persónunni Erling, því betra, hugsaði ég..

Ég sagði þeim allt sem ég gat um Erling, hvað hann vildi borða og hvað ekki og allt sem mér datt í hug að gott væri fyrir þau að vita, og þetta viðtal stóð í eina tvo tíma.

Þakkaði þeim svo fyrir og fór heim með enn þyngra hjarta en fyrr.

Þær höfðu hvorug, sett staf á blað.

Og ég hafði enga trú á, að minni þeirra væri svona stórkostlegt.

Það er svo nauðsynlegt að hver og einn fái að halda sínum persónueinkennum og til þess þarf fólk að vita einhver deili á viðkomandi, lífi hans og starfi áður en sjúkdómurinn tók yfir.

En það virðist því miður gleymast, eða að skilningur á því er ekki fyrir hendi að þetta er fólk, sem átt hefur líf og reynslu og hefur ýmsar skoðanir og langanir eins og við öll. Klæðaburður, útlit og allt það skiptir miklu máli, ekki bara fyrir mig, heldur fyrir hann líka.

Svo kom ég í heimsókn með Erling og við drukkum kaffi með heimilismönnum. Þarna voru ber plastborðin, ekki einu sinni diskamottur, engar servéttir, allt svo bert og kuldalegt. Sumir sulluðu með kaffið sitt og aðrir spýttu út úr sér, ég sá ekki að neinum væri hjálpað neitt sérstaklega.

Daginn eftir vorum við boðin í mat og sátum þá hjá eldri dömu og enn voru borðin ber og kuldaleg og smekk var skellt á hvern mann og hnýtt um háls með snöggum hreyfingum.

Ég get ekki lýst fyrir ykkur hvernig mér leið. Ég vildi ekki smekk á Erling, heldur servéttu í kjöltuna, þannig gerði ég heima.

Það kom stúlka til að gefa þeirri gömlu lyf. Hún tók vatnsglasið hennar og notaði það til að mylja töflurnar, sem voru í plastpakkningu. Svo hrærði hún mulninginn saman við smávegis af kartöflustöppunni á disk hennar og mataði hana svo á lyfjablöndunni. Svo stóð stúlkan upp og sú gamla horfði á mig tárvotum augum og sagði: Þetta er vont. Og svo byrjaði hún að týna út úr sér pillubrotin og setti þau svo snyrtilega á brún disksins og tautaði alltaf; þetta er vont. Svo vildi hún ekki meiri mat.

Þetta var vont.

Mér fundust þetta skelfilegar aðfarir. Ég spurði, og já svona voru lyfin gefin þeim sem ekki gátu gleypt pillur, annað var ekki hægt.

Og ég sem átti orðið í miklum erfiðleikum, leikandi leikrit við Erling til að sýna honum hvernig maður gleypti pillur. Þarna sá ég að það yrði lítil natni við að koma lyfjunum niður í hann.

Og ég reyndi að útskýra fyrir þeim hvernig mér tækist að fá Erling til að kyngja sínum töflum.

Allir virtust alltaf hlusta, en gerðu það í raun ekki.

Anna María og Ásdís systurdóttir mín sem er hjúkrunarfræðingur komu með okkur daginn sem hann mætti til að sofa þarna í fyrsta skipti.

Honum fannst herbergið alveg rosalega flott, en þekkti ekki sín húsgögn eða húsbóndastól til fjölda ára.

Hann hafði mestar áhyggjur af því að við hefðum ekki efni á svona flottu hóteli.

Þessi dagur leið eins og í þoku, ég hafði tekið inn eina Cipralex, bara til að komast í gegnum daginn. Ég háttaði hann í rúmið og ætlaðist til þess að sjúkrastofnunin skaffaði honum boli til að sofa í, því hann bleytti rúmið á hverri nóttu og því auðveldast að hann væri í spítalafatnaði, fannst mér, leikmanninum.

En þá var það ekki til, og bolurinn sem hjúkrunarkonan fann var grár og götóttur.

Svo ég mætti með hvíta svefnboli daginn eftir.

Það var ekki til nema einn ærlegur koddi, svo ég kom líka með nýjan kodda, og svo var sængin algjört hismi.

Ég bað um nýja sæng fyrir hann og þau ætluðu að reyna að athuga það, en ég mátti líka koma með nýja sæng ef ég vildi.

Ég breiddi svo yfir hann teppi líka - og fór.

Þegar heim kom var ég gersamlega tóm en svaf bara þokkalega um nóttina, úrvinda af andlegu álagi, sjálfsagt, en svo flæddu tilfinningarnar morguninn eftir.

Söknuður, eftirsjá og samviskubit.

Ég hringdi til að athuga hvernig hann hefði sofið. Fékk útlending í símann, sem ekkert skildi og endurtók aftur og aftur. Hann sofa, hann sofa vel. Ég bað um hjúkrunarfræðing og móðgaði þar með greinilega starfsmanninn.

Starfsmannamál eru sér kapítuli út af fyrir sig.

Það er mikið að í starfsmannamálum. Það er allt of mikið af illa eða ótalandi útlendingum.

Margir starfsmenn hvort sem þeir eru útlendir eða íslenskir eru góðir starfsmenn.

En það er ótrúlegt að stundum séu bara tvær manneskjur á vakt með 12 manns, og stundum geta þessar tvær manneskjur ekki unnið saman, svo bágt er samkomulagið.

Og ef önnur er ótalandi þá er álagið á þá íslensku helmingi meira.

Hver tók t.d. starfsmannaviðtalið við pólsku stúlkuna sem talar hvorki íslensku né ensku. Af hverju er þetta fólk að sinna heilabiluðu fólki, sem sumt er að reyna að tala og enginn hlustar á eða skilur.

Svo koma dagar með 3 – 5 starfsmenn sem allir sitja í horninu og tala saman eða tala í gemsana sína og fólkið bara ráfar um aleitt og afskipt.

Ef verið er að ráða útlendinga þá er það lágmarkskrafa að þeir skilji og geti gert sig skiljanlega á íslensku, ef þeir eiga að sinna þessu fólki.

Mér finnst að ekki sé lagður nægur metnaður í mannaráðningar, það er eins og það sé bara verið að bjarga einhverju fyrir horn.

Skógarbær þarf að sinna því að nýjum starfsmönnum sé kennt. Og sú kennsla verður að fara fram sem hluti af vinnutíma þeirra. Það er bæði þörf á íslenskukennslu fyrir þá erlendu og kennslu í mannlegum samskiptum og svo fræðslu um Alzheimer sjúkdóminn og heilabilun, fyrir alla sem við það ætla að starfa.

Það þarf að byggja upp metnað meðal starfsmanna, metnað til að vilja gera vel við þetta fólk sem dæmt hefur verið úr leik lífsins. Það þarf að auka skilning á því að þetta eru lifandi manneskjur sem oft hugsa mikið meira og skilja meira en við kannski gerum okkur grein fyrir.

Þau geta ekki mætt á einhverjum fyrirfram ákveðnum tíma í föndur og afþreyingu, en þurfa afþreyingu samt.

Og þá afþreyingu þarf að veita inn á deildinni.

Maður á mann aðferðin, þegar hinn veiki er tilbúinn. Og það tekur kanski ekki nema 5, 10 eða 15 mínútur fyrir þann veika að detta út aftur, en hann fékk þó þessa athygli.

Ég sé marga starfmenn sinna þeim af nærgætni, með spjalli og klappi, en aðrir eru bara mættir á stimpilklukkunni og fara í gegnum vaktina eins og þeir séu í færibandavinnu.

Og það er ótrúlegt að starfsmenn sem virka á mig sem góðir starfsmenn með vilja og metnað til að vilja gera enn betur, skuli ekki hafa stuðning yfirmanna sinna til þess.

Það virðist því sem hvorki sé hlustað á kvartanir né kröfur, frá mér sem aðstandenda né frá starfsmönnum sem eru að biðja um betra umhverfi, -meiri tilbreytni fyrir sjúklingana og betri og meiri mat.

Og ég ítreka aftur það álag sem er á starfsmönnunum aukalega þegar þeir eru settir saman á vakt, ítrekað, með einhverjum sem þeim gengur alls ekki að vinna með.

Því hafa góðir starfsmenn gefist upp og hætt.

Og þar sem mikill skortur er á starfsmönnum er þetta mjög alvarlegt vandamál, en ég trúi því að með því að koma á móti góðum starfsmönnum og með því að gera kröfur til þeirra og veita stuðning til þess að þeim kröfum sé mætt, þá sé hægt að skapa miklu vandaðri starfsmenn, sem geta fundið til metnaðar og stolts í starfi.

Mér fannst líka að ég missti allt samband við fagfólk við það að setja hann þarna inn, þetta virkaði bara eins og geymsla.

Geymsla sem ég var ekki sátt við. Hann var ekki lengur Erling, hann var bara sjúklingur, bara einn af umhverfinu.

Enda fór hann að kvarta við mig og bróðir sinn eftir rúma viku, vildi að við tækjum sig heim, það var komið nóg, sagði hann, þetta er leiðinlegt.

Ofan á allt samviskubitið þá var það rothögg að finna hversu illa honum leið.

Enda var ekkert að ske, hann bara ráfaði um og það var mikill munur á því og Hlíðabæ sem gerði stöðuga kröfu um athygli hans og þátttöku.

Ég hringdi í Jón Snædal sem var jafn hissa og ég að hann fengi enga örvun þarna og ég lét aumingja lækninn staðfesta það við mig enn og aftur að það væri ekki efi í hans huga að þetta hefði verið rétt ákvörðun að setja Erling þarna inn. Ég vildi taka hann heim aftur.

Deildarstjórinn hringdi svo í mig og sagðist hafa heyrt að ég væri ekki ánægð með þau. Hún sagði að svona væri þetta nú bara, hann væri að aðlagast og þau væru að kynnast honum.

Ég reyndi líka að tala við hjúkrunarforstjórann, en gat það í raun ekki, ég bara grét.

Talaði svo loks við sálfræðing á Landakoti og það var mér mikill léttir að fá útskýringu á því, af hverju ég gat hvorki sofið né hætt að gráta.

Þú ert í áfalli, sagði hún og átt bara að leyfa þér að gráta og syrgja.

Fólk hafði frekar verið að benda mér á að nú

væri nýtt tímbil hafið, ég átti að vera svo fegin, Erling væri ekki sami maður og áður, sá Erling sem ég þekkti væri í raun svo löngu horfinn. Þetta hlyti að vera mér mikill léttir.

En þetta gat ég ekki, því þrátt fyrir allt þá var hann þarna og allt sem hann áður var og gerði, og ástand hans nú gerði mig bara sorgmæddari, og sinnuleysið í kringum hann gerði mig reiða.

Deildarstjórinn vildi fá fjölskyldufund í byrjun janúar. Þá varð ég bara pirruð, núna allt í einu þykjast þau þekkja hann nóg til að hafa fjölskyldufund, hugsaði ég.

Upphaflegi tíminn hentaði mér ekki, því ég átti bókað viðtal við sálfræðinginn, sem hafði hjálpað mér fyrir áramótin og vildi ekki sleppa því.

Mér fannst konan alveg ótrúlega ýtin og frek, ég átti að fresta mínum áætlunum, því þessi tími hentaði lækninum.

Hvaða lækni ?

Hafði þessi læknir nokkra hugmynd um hver Erling var, eða ég.....

Fundurinn var svo haldinn 15. janúar, og þá, allt í einu, var viðvera læknis alveg óþörf.

Þá var Erling búinn að missa 4 kg á þessum 6 vikum, ég fór fram á meiri mat og aukabita fyrir hann.

Mér finnst matur og meðlæti alveg ótrúlega lélegt og naumt skammtað þarna.

Á fundinum fór ég líka fram á að hann fengi meiri athygli og var lofað að farið yrði í göngutúra með hann og boltaleiki og að hann gæti hjálpað til við að sækja matarvagninn. Eins átti að setja upp skema, þar sem ég gæti fylgst með hvernig dagurinn hjá honum liði.

Þetta skema virkar bara ekki alveg, því helminginn af tímanum gleymist að fylla inn á það og svo hef ég oft á tilfinningunni að þetta sé gert eftir minni nokkra daga í senn.

Og heilu vikurnar detta alveg út.

Þetta er nú eini fjölskyldufundurinn sem haldinn hefur verið. Ég fór sjálf fram á viðtal við lækni í júlí sl. því þá var Erling að detta niður úr hor, hafði þá misst ein 15 eða 16 kg á sjö mánuðum, og var með ljót útbrot sem ég var ítrekað búin að biðja hjúkrunarfólkið um að læknir liti á, en ekkert gerðist.

Þegar Erling var í dagvistinni voru haldnir reglulegir fjölskyldufundir með lækni, hjúkrunarfræðingi og starfsmanni, sem sinnti Erling, fundur þar sem tekið var á stöðunni. Hvernig gengi dags daglega, hvar hann væri staddur og hvað væri líklega framundan.

Og síðan voru málin rædd.

Þessa tengingu vantar gjörsamlega í Skógarbæ, þetta er bara geymsla.

Ég veit ekki hve mörg ykkar sáuð myndina **Away from her**, sem sýnd var í Regnboganum.

Þessi mynd var gjörsamlega út í hött, og fræðir fólk ekkert um Alzheimer, nema síður sé.

En ég sá tvo góða punkta í myndinni. Annar var hve glæsilegt og heimilislegt hjúkrunarheimilið var.

Og svo þá staðreynd að fólk var ekki innritað í desember.

Það er einmitt punktur sem ég kom inn á við Skógarbæ fljótlega, að þetta væri allt of tilfinningalega erfiður tími til að leggja fólk inn.

En fékk þá bara þessa rullu um gjöld í sjö daga með tómu rúmi og svo yrði að fylla rúmið, ef heimilið ætti að fá borgað.

En jólamánuðurinn er ekki rétti innlagnarmánuðurinn, það er kanski í lagi að leggja inn fólk sem bíður inni á sjúkrastofnun, en Erling hefði aldrei átt að koma inn fyrr en eftir jól. Heimilið gat byrjað að fá greiðslur en það hefði aldrei átt að vera þessi ýtni í að koma með hann strax, það væri ekki eftir neinu að bíða.

Það þarf stórlega að bæta úræði og umönnun ungra Alzheimersjúkra. Það þurfa að vera til lítil heimili eða litlar einingar innan stærri stofnana, þar sem heimilisbragur er og fólki er sinnt á hlýjum og notarlegum nótum.

Ég vil meina að það megi ekki vera fleiri en 6 – 8 sjúklingar á hverri deild, og það á að vera festa og skipulag í kringum þá. Allir eiga að eiga sitt ákveðna sæti í borðstofu og stól í alrými, og það þarf að vera afþreying í boði og munur gerður á helgum dögum og vikudögum, ekki bara jólum og stórafmælum.

Að mínu áliti er mikill munur á þjónustuþörf yngri og eldri Alzheimer sjúklinga. Þeir yngri eru oft líkamlega hraust fólk sem þarf næstum því manninn með sér. Þeir þurfa meiri athygli og líka meiri mat en fólk á níræðis- og tíræðisaldri, sem vill helst bara sofa heilu og hálfu dagana.

Yngra fólkið var ekki alið upp í fábreytni og nægjusemi, þetta er fólk nútímans með þarfir og langanir eins og við öll.

M.a.s. tónlistin sem oftast er leikin eru eldgamlir íslenskir slagarar og sjómannalög.

Hvar er tónlist þessarar kynslóðar ???

Áfallahjálp og meiri stuðning við aðstandendur vantar stórlega.

Skógarbær er með djákna, en þessi djákni er líka hjúkrunarfræðingur og starfsmaður Skógarbæjar, og þegar maður er kominn í þessa stöðu að vera í raun á móti öllu, þver og leiðinlegur, þá geta starfsmenn þessa sama fyrirtækis ekki náð neitt til manns.

Og þar að auki er maður lítið tilkippilegur í eitthvað guðshjal, þegar maður glatar líka trúnni á lífið og tilgang þess.

Það er því afar brýnt að skapa skilning og samstöðu strax í upphafi og það er heilmikil viðbótarvinna, því við, sem erum aðstandendur erum sjálfsagt hvorki rökrétt né réttlát þegar við lendum í svona aðstæðum.

En við þurfum mikla samúð, stuðning, skilning og hjálp.

Nú er fjarlægðin orðin meiri og við að punkta niður fyrir þennan fund hef ég þurft að lesa í gegnum dagbækurnar mínar og það hefur tekið heilmikið á.

En ég sé hversu veikur Erling var orðinn og ég þreytt.

Ég sé líka baráttu mína fyrir bættu umhverfi á deildinni og þjónustu við Erling, kom með blóm og reyndi að setja liti í umhverfið. Hengdi upp upplýsingar um hann og hans venjur á íslensku, ensku og pólsku, í von um að einhver skynjaði manninn fram yfir sjúklinginn.

En það var eins og fáir hefði áhuga á þessu eða sæju muninn. Því litirnir hurfu. En í október sl. komu blómin aftur á borðin, og fallegir litríkir púðar líka.

Og deildin lifnaði við.

Kannski var þetta sumarstarfsmannavandamál, ég veit það ekki.

En reyndar gengur þetta upp og niður, lítill stöðugleiki eða áhugi virðist vera á heimilislegra og hlýlegra umhverfi.

Ég bað um að starfsmenn gengju með læsileg nafnspjöld, því þeir eru svo margir og alltaf nýir og nýir, og sumir með hin torkennilegustu nöfn, það gekk í smá tíma en er svo að mestu horfið aftur.

Erling mínum hefur farið mikið aftur, hann ráfar um með mjög torkennilegu göngulagi, eins og hann sé að missa bæði jafnvægi og getu til að ganga.

En alltaf fæ ég bros og viðbrögð frá honum sem sýna mér að þarna er lifandi sál, þrátt fyrir allt.

Ég velti fyrir mér og spyr. ??

Hrynur fólk niður við að koma inn á hjúkrunarheimili, eða er það bara orðið svona veikt ??

Eða er eitthvað að í umönnuninni, sem orsakar svona mikla afturför ?

Ég held að manninum mínum líði ekki illa þarna en ég er sannfærð um að honum gæti liðið svo miklu betur og þá væri ég líka í betra jafnvægi.

Þegar léleg vakt er að vinna, líður mér verr við að fara frá honum, en þegar ég treysti fólkinu.

Ég vil koma fram við aðra eins og ég vil að komið sé fram við mig, það viðhorf finnst mér að eigi að vera leiðandi í umönnunni líka.

Ástandið eins og það er í dag er aldrei hægt að sætta sig við, maður reynir bara að lifa með því.

Ágætu fundarmenn, sl. ár hefur verið mér afar erfitt ár, - ár sektarkenndar, reiði og vanmáttar.

Vanmáttar gagnvart valdinu og afskiptaleysinu.

Ég veit að ég er fólkinu í Skógarbæ oft erfið og á örugglega eftir að vera það áfram en ég vil bara, - það besta sem hægt er, - fyrir manninn minn - Og hvort ég nýt vinsælda þar eða ekki, skiptir mig engu máli.

Ég er ekki í neinni vinsældarkeppni.

Í gegnum þessi veikindi hef ég kynnst fullt af fólki bæði leikmönnum og fagfólki og á mjög góð samskipti við marga þeirra. Mér finnst alveg nauðsynlegt að fá að ræða um hlutina og heyra frá öðrum hvernig gengur hjá þeim.

Þar bý ég sjálfsagt að mikilli reynslu með þroskaheftan, einhverfan son, sem ég þurfti að berjast fyrir í 24 ár áður en einhverfan hans var viðurkennd.

Og síðan hann fór að fá rétta meðferð, hefur hann breytst í flottan ungan mann sem nýtur lífsins.

En hvorki ég né Erling minn höfum 24 ár í nýja baráttu.

Minningavinna

með þeim sem hafa skert minni

Höfundur: Sigrún Huld Þorgrímsdóttir

Það var ósköp venjuleg kvöldvakt í vinnunni minni sem hjúkrunarfræðingur á einni af öldrunardeildum Landspítala. Deildin var tiltölulega létt og ekki mjög mikið að gera. En þá heyrði ég af því að einn sjúklingur væri mjög órólegur og erfitt að „tjónka við hann". Þessi aldni heiðursmaður var haldinn heilabilun á nokkuð háu stigi.

Ég fór til gamla mannsins að heyra hvað honum amaði. Hann sat inni í borðstofu, ókyrr og óánægður og kvaðst ekki geta eytt tímanum með þessum hætti, hann þyrfti bráðnauðsynlega að komast út á Reykjavíkurflugvöll til að taka á móti ráðherranum. – Ég hafði litla þekkingu á lífssögu þessa manns, en vissi þó að hann hafði veitt ríkisstofnun forstöðu og því var líklegt að hann hefði átt mikil samskipti við íslenska stjórnmálamenn um dagana. Ég fór því að spyrja hann út í kynni hans af þeim, við byrjuðum á Steingrími Hermannssyni, sem mig minnir að hann hafi ætlað að sækja í þetta skipti, og komum síðan víða við. Hann hafði þekkt Jónas frá Hriflu ágætlega, bæði sem stjórnmálamann og einnig sem kennara, því hann hafði verið í skóla hjá honum. Talið barst að æskustöðvunum, þar hafði ég ekið um og þekkti því aðeins staðhætti. Hann lifnaði allur við við þessar upprifjanir og sagði mér meðal annars frá því þegar hann kynntist konunni sinni. Eftir tæplega klukkutíma spjall var hann rólegur og ánægður og fór að sofa í framhaldi af því.

Nú er ég ekki að segja frá þessu til að sýna hvað ég sé fær í starfi mínu. Þessi farsæla nálgun var alls ekki mín uppfinning. Í þessu samtali beitti ég tveim aðferðum sem ég hafði kynnst í framhaldsnámi í hjúkrun sem ég stundaði um þetta leyti. Sú fyrri er nefnd réttmæting á íslensku (enska: validation). Réttmæting felur í sér að mæta tjáningu og tilfinningaástandi skjólstæðingsins eins og það er og bregðast við því, fremur en að t.d. segja honum að fara og leggja sig eða fara að horfa á sjónvarpið – eða bara róa sig niður og vera ekki með

Minningahópur á deildinni minni á K-1.

læti. Þessi maður hafði áhyggjur af skyldum sínum sem embættismaður, hann var staddur í öðrum tíma eins og algengt er og ég svaraði honum í þeim tíma og leiddi hann út frá því gætilega til aðstæðnanna í nútímanum. – Seinni aðferðin sem ég notaði er lífssögunálgun. Út frá áhyggjuefninu leiddi ég talið að upprifjunum minninga og yfir í ánægjulegar minningar. Það voru gefandi samskipti, ekki eingöngu fyrir hann, heldur líka fyrir mig. Eftir þetta kvöld gat ég yfirleitt notað nálgun í þessa veru við þennan mann, og hefði getað gert enn meira af því hefði ég þekkt lífssögu hans betur eða haft gögn eins og myndir til að örva upprifjun og skapa samræðuefni.

Ég ætla hér á eftir að segja dálítið frá aðferðum minningavinnu og lífssögunálgunar. Um réttmætingu fjalla ég ekki að sinni, en ég tel að aðferðir hennar gagnist vel í umönnun og samskiptum við fólk með heilabilun.

Minningavinna er samheiti yfir það að nota minningar og upprifjun þeirra með skjólstæðingum til að bæta líðan þeirra á ýmsan hátt. Algengt

Gamall Hagkaupasloppurinn sem var nánast einkennisbúningur íslenskra húsmæðra um árabil, ég man t.d. vel eftir mömmu í svona slopp við húsverkin.

er að mynda hóp fólks sem situr saman, gjarnan í notalegu og heimilislegu umhverfi, og rifjar upp liðna tíð, t.d. bernskujólin, ferminguna, að vera sendur í sveit á sumrin, skemmtanir á unglingsárum og þar fram eftir götunum. Tilgangur þessarra hópa er að mynda tengsl við að deila sameiginlegum bakgrunni, að gefa fólki færi á að rifja upp fyrri tíð þegar það var í blóma lífsins, að miðla upplýsingum milli kynslóða og gefa starfsfólki mynd af persónunni bak við skjólstæðinginn svo nokkuð sé nefnt.

Starfsemi undir heitinu minningavinna þekkist í margs konar öðru formi og samhengi, svo sem í meðferðarhópum eða einstaklingsviðtölum í meðferðarskyni, til að safna heimildum um liðna tíð og jafnvel til listsköpunar. Í Bretlandi er þó nokkuð um leiksýningar, myndlistarsýningar og bókmenntaverk af ýmsu tagi sem byggjast á minningum aldraðra þátttakenda. Um þetta gæti ég skrifað langt mál, en nú ætla ég bara að segja frá ýmsu sem hægt er að gera með einstaklingum með heilabilun.

Á árum áður var stundum talið vafasamt og jafnvel neikvætt að aldraðir væru alltof mikið að rifja upp gamla tímann. Það var kallað að dvelja í fortíðinni og tengt við að ganga í barndóm, sem heilabilunin var oft kölluð eins og margir kannast við.

Seinni tíma rannsóknir hafa hins vegar sýnt margháttað gildi þess að rifja upp minningar frá ævi sinni. Auk þess sem nefnt var hér að ofan er sérstaklega jákvætt fyrir fólk sem farið er að tapa minni að nýta fjarminnið sem gjarnan varðveitist miklu lengur. Sé verið með hópastarf er það þjálfun í félagsfærni sem stundum fer mjög aftur í þessum sjúkdómum, auk þess að mynda tengsl. Loks stuðlar lífssögunálgunin að því að varðveita sjálfsævisögulegt minni einstaklingsins og getur því frestað eða jafnvel hindrað að hann týni persónu sinni eins og getur gerst á síðari stigum sjúkdómsins.

Þær aðferðir sem er beitt í lífssögunálgun fólks með heilabilun eru helstar:

- Gerð lífssögu, helst í áþreifanlegu formi svo sem myndaalbúmi, veggspjaldi eða álíka grip.
- Minningahópar.
- Daglegt spjall á einstaklingsgrunni.

Lífssögugerð er orðin nokkuð algeng hér í þjónustu við fólk með heilabilun. Hún felst yfirleitt í að teknar eru upplýsingar um lífshlaup einstaklingsins, oftast eru það aðstandendur sem veita þær og þá við stofnanavistun af einhverju tagi. Algengt mun að einstaklingurinn sjálfur komi þar hvergi nærri, viti jafnvel ekki af því að verið sé að veita þessar upplýsingar.

Ég tel affarasælla að útbúa upplýsingarnar í formi grips sem fylgir einstaklingnum og sem hann hefur tekið þátt í að útbúa (auðvitað mismikinn eftir getu sinni) og þá er tilvalið að beita aðferðum minningavinnunnar sem nánar verða skýrðar hér á eftir. Ef gerð lífssögu tengist stofnanavistun er best að starfsmaður sem á að vera aðal tengiliður einstaklingsins taki líka þátt í verkinu. Þetta er ferli sem tekur nokkrar vikur og getur útheimt heilmikla vinnu þess sem safnar saman gögnunum og ber aðal ábyrgð á handavinnunni. Eðlilegast er að það sé aðstandandi þar sem stofnanir hafa yfirleitt ekki svigrúm né aðstöðu fyrir slíka vinnu. En öll vinnan á að fara fram í samráði við þann sem málið snýst um og með eins mikilli þátttöku hans og getan framast leyfir.

Það er raunar mín skoðun að æskilegt sé að útbúa þessa lífssögu fyrr í ferlinu: ég myndi ráðleggja

öllum sem greinast með heilabilun að fara fljótlega að safna gögnum og íhuga hvernig þeir vilja hafa lífssöguna sína. Í sumum tilvikum getur dugað að laga til í fjölskyldualbúminu. Í öðrum tilvikum vilja menn kannske fjölfalda myndir, ljósrita bréf og skjöl, jafnvel bæta inn í eigin listaverkum eða nota hárlokka, gömul barnaföt o.fl. minjagripi. Ímyndunaraflið eitt setur takmörkin.

Tilgangurinn með lífssögunni er fyrst og fremst sá að safna saman upplýsingum sem gefa þá mynd af persónu viðkomandi sem hann vill sýna öðrum, þá einnig óviðkomandi svo sem þjónustuaðilum. Því er æskilegt að gera þetta snemma þegar einstaklingurinn sjálfur er fær um að taka meiri þátt.

En það er til lítils að fyrir liggi fín og flott lífssögubók ef upplýsingarnar úr henni eru ekki notaðar í starfi með einstaklingnum. Auðvitað eru meiri líkur á því ef gripurinn liggur frammi og er ásjálegur og skemmtilegur að skoða, en það dugir samt skammt ef allt starf viðkomandi stofnunar byggir á öðrum gildum en þeim að heiðra persónu skjólstæðinganna, gildum eins og „að halda öllu sléttu og felldu og í góðri stjórn“ eða að svara þörfum stofnunarinnar fremur en þörfum skjólstæðinganna. Að sinni fer ég ekki nánar út í þetta mikilvæga mál.

Minningavinnan fer langoftast fram í hópum. Þeir eru að sjálfsögðu ódýrari kostur en einstaklingsviðtöl. En auk þess er kostur við hópstarfið að það stuðlar að því að fólk kynnist og tengist, fólk æfist í að vera í félagsskap, en einangrun er oft vandamál. Það veitir líka flestum mikla ánægju að ræða saman um sameiginlega reynslu og bakgrunn. Einkum nýtist þetta vel á Íslandi vegna þess að samfélagið er fámennt og hefur til þessa verið fremur einsleitt. Fólk á því líkan og kunnuglegan bakgrunn og aldraðir Íslendingar þekkja oft til ótrúlega víða um landið. Líklega er áhugi á persónum og staðháttum meiri hér en víða annars staðar, a.m.k. finnst mér reynslan úr minningahópunum benda til þess.

Sjálf hef ég aðallega verið með hópa þar sem flestir þátttakendur hafa óskert minni. En þar hafa þó stundum verið með einstaklingar með verulega skert skammtímaminni og það hefur komið skemmtilega á óvart hvernig þeir lifna við, réttast í sætinu og breytast við að segja frá fyrri tíð. Ég hef orðið vitni að því að umhverfið, samsjúklingar og starfsfólk, hefur talsvert skipt um skoðun á þessum einstaklingum - sem oft gengur illa að klára sig á daglegum viðfangsefnum – eftir að hafa hlýtt á þá rifja upp fyrri tíð og fengið að heyra um hvernig var þegar þeir voru upp á sitt besta.

Sumir halda því fram að tilgangslaust sé að vera með minningahópa með fólki með heilabilun því að það gleymi því strax á eftir. Ég hef raunar reynslu af því að fólk man eftir hópnum þó það muni fátt af þessu daglega – en jafnvel þótt allt sé gleymt jafnharðan á vitsmunasviðinu þá er tilfinningaminnið eftir og vellíðunin frá minningahópnum er á sínum stað og hefur góð áhrif miklu lengur. Um þetta efast enginn sem þekkir starf svona hópa, þótt það hafi reynst þrautin þyngri að sýna fram á þessi jákvæðu áhrif með tölfræðilegum aðferðum vísindanna.

Hefillinn sem pabbi smíðaði og ég nefni í greininni.

Þeir sem hafa reynslu af minningavinnu með fólki með heilabilun segja mér að mikilvægt sé að hafa fáa í hópunum, 4-5 er talinn æskilegur fjöldi. Einnig er fundurinn oft styttri, 45 mínútur eða svo vegna þess að fólkið missir einbeitingu og fer að verða órólegt. Það þarf að nota miklu meiri örvun og hvatningu með þessum einstaklingum. Þá kemur í góðar þarfir að hópstjórnandi hafi sæmilega þekkingu á bakgrunni hinna öldruðu og geti hjálpað til að rifja upp. Í því skyni hef ég útbúið fræðslurit sem er í útgáfu og heitir „Þegar amma var ung. Mannlíf og atburðir á Íslandi 1925-1955“. Þetta rit hefur þann kost að vera sett saman beinlínis til að styðja við minningavinnu með öldruðum Íslendingum. Meðan það er ekki tiltækt er auðvitað hægt að auðga þekkingu sína á margvíslegan hátt, ég bendi sérstaklega á annálana Öldin okkar og Ísland í aldanna rás. Tilvalið er að

Síða úr lífssögubók föðursystur minnar, þetta er bernskuheimilið, gamli torfbærinn, en margir núlifandi Íslendingar ólust upp í svona bæ, a.m.k. fyrstu árin. Bernskuheimilið er sérlega mikilvægt í minningu Íslendinga, líklega vegna dreifbýlisins.

vera duglegur að afla sér frekari upplýsinga um ýmislegt sem kemur fram í hópunum jafnharðan, almennt má segja að sá sem ætlar að stunda minningavinnu með öldruðum þarf að hafa lágmarksáhuga á lífsháttum „í gamla daga“ og leggja sig eftir þekkingu á þeim.

Í minningavinnu með fólki með heilabilun eru einnig notaðar minningakveikjur af ýmsum toga, en minningakveikjur er heiti á hjálpartækjum til að örva upprifjun. Algengt er að nota ljósmyndir. Þá skal bent á að best er að þær séu stórar og skýrar, en gamlar myndir eru oft litlar og svarthvítar. Nú geta flestir fjölfaldað myndir heima hjá sér í tölvunni, en auðvitað er sjálfsagt að stofnunin eigi a.m.k. einn skanna og þokkalegan litprentara. Aðrar minningakveikjur eru tónlist, svo sem vinsæl lög tímabilsins, M.A. kvartettinn, revíulög og dægurlög eins og Betsame mucho, You are my sunshine, Blærinn í laufi o.fl. o.fl. Upplestur á texta getur verið góð minningakveikja, það getur t.d. verið úr endurminningabókum. Svo eru gömlu gripirnir. Þá þarf að huga vel að því að þeir séu ekki of gamlir. T.d. átti kynslóðin sem nú er öldruð skauta og stórgripaleggir notaðir sem skautar eru því ekki minningakveikja fyrir það fólk fremur en okkur. Þeir eru í besta falli eitthvað sem er gaman að sjá af því að maður hefur heyrt um það, en markmiðið er að vekja persónulegar upprifjanir. En hlutir eins og sólskinssápa, hesputré, ullarkambar, kaffikvarnir og fleiri daglegir munir fyrri tíma geta vakið upp skemmtilegar upprifjanir. Það þarf líka að huga að körlunum og heimi þeirra: það var voða skemmtilegt þegar ég kom með gamla heimasmíðaða hefilinn hans pabba í hópinn þar sem voru nokkrir karlar. Þeir nánast rifu hann í sundur og eftir þetta þekki ég bara sögu hefilsins á Íslandi. (Það er Stanley tönn í heflinum hans pabba, ekki sú upprunalega, og ég veit alveg hvað það þýðir).

Hér hef ég aðallega fjallað um lífssögugerð og minningavinnu út frá sjónarmiði starfsfólks í öldrunarþjónustu. En þetta starf og þessar aðferðir eru líka tilvaldar fyrir aðstandendur aldraðra, ekki síst aldraðra með heilabilun. Að ofan var það nefnt að æskilegt væri að gera lífssögu snemma í sjúkdómsferli heilabilunar. Það getur verið gefandi verkefni fyrir fjölskylduna, styrkt tengsl, uppfrætt yngri kynslóðina og fengið fólki eitthvað að tala um annað en hrörnun, sjúkdóm og skerta færni. Ég gerði sjálf lífssögubók með föðursystur minni sem er með Alzheimer sjúkdóminn. Bókin var tilbúin í áttræðisafmæli hennar og var mikið skoðuð í afmælisveislunni og gerði ekki síst lukku hjá barnabörnunum sem heimild um ömmu þeirra og fjölskyldusöguna. Gerð lífssögunnar var afar gefandi fyrir mig og vonandi einnig fyrir frænku mína og maka hennar. Einnig vonast ég til að bókin verði til þess að þeir sem annast um hana – en hún dvelur nú á stofnun – verði enn betur meðvitaðir um að hún er einstök persóna með sína sögu og bakgrunn, ekki „bara“ einhver sem þarf umhirðu um líkamlegar þarfir.

Það getur verið gefandi fyrir aðstandendur fólks með heilabilun að nýta minningarnar og spjalla við sitt fólk um liðna tíð. Oft eru samræðurnar orðnar dálítið í föstu fari þar sem aðstandandinn er að miklu leyti í umönnunarhlutverki, en í upprifjun breytist það og sá sem er með heilabilun getur farið að gefa af sér. Frænka mín brá sér út á gólf og lék þegar hún hitti manninn sinn í fyrsta sinn á götu og þau sneru sér bæði við til að horfa á eftir hinu – og þannig voru fleiri sögur hennar. Og

ég hef reynslu af mörgum öðrum með heilabilun sem hafa sagt mér skemmtilegar og ógleymanlegar sögur – þrátt fyrir langt genginn sjúkdóm.

Ég hef vísvitandi látið ógert að skrifa hér með fræðilegum hætti, þar sem mér fannst að lesendum FAAS frétta gagnaðist betur að fá að heyra um þessar aðferðir „á mannamáli“. Því er hér hvergi vitnað til heimilda um mál mitt. Fyrir þá sem hafa áhuga á að kynna sér meira um minningavinnu bendi ég á grein sem ég skrifaði í tímaritið Öldrun haustið 2005 (23. árgang, 2. tölublað, bls. 12-18), en hana er hægt að lesa á netinu á slóðinni www.oldrun.net.

Auk þessarrar greinar inniheldur meistararitgerð mín frá vori 2008 yfirgripsmikla fræðilega úttekt á minningavinnu með tilheyrandi tilvísunum til ýmissa heimilda. Loks vil ég benda á heimasíður Nörrebro Erindringscenter sem er dönsk minningavinnumiðstöð: www.reminiscens.dk og Age-Exchange sem er hliðstæð miðstöð í Bretlandi: www.age-exchange.org.uk

Fréttabréf í tölvupósti

Á næstunni gefst félagsmönnum kostur á að fá sendar upplýsingar og Fréttabréf FAAS í tölvupósti.

Með þessu getur dregið úr póstkostnaði hjá félaginu auk þess sem félagar fá jafnóðum nýjar fréttir um málefni sem FAAS beitir sér fyrir og eru efst á baugi hverju sinni.

Margir félagar hafa ekki aðgang að tölvupósti eða vilja frekar fá Fréttabréf FAAS í pappírsformi. Verður það að sjálfsögðu sent til þeirra í pósti eins og áður og þarf ekki að tilkynna okkur um það.

Með því að bjóða félagsmönnum þennan valkost erum við aðeins að reyna að bæta við þjónustu til félagsmanna okkar og gefa þeim tækifæri til að velja þarna á milli.

Þeir sem þess óska að fá fréttabréfin send í tölvpósti geta tilkynnt okkur það á netfangið eba@alzheimer.is

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda
alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Jólakort til styrktar FAAS

Fyrirtæki sem vilja stykja FAAS um leið og þeir panta jólakort hjá Nýjum Víddum geta gert það með því að hringja í síma 533 1088 hjá FAAS eða farið beint á vefsíðuna www.nyjarviddir.is og fengið þar allar upplýsingar.

Drafnarhús.

Dagþjálfanir reknar af FAAS

FAAS rekur nú þrjár dagþjálfanir fyrir einstaklinga með heilabilun þ.e. Fríðuhús, Drafnarhús og Maríuhús sem opnaði í byrjun október s.l. Fríðuhús var fyrsta dagþjálfunin sem FAAS setti á laggirnar og opnaði í byrjun árs 2001. Drafnarhús var opnað í ársbyrjun 2006.

Markmið dagþjálfananna er:

- Að viðhalda sjálfstæði einstaklingsins eins lengi og kostur er með því að styrkja líkamlega og vistmunalega hæfni hans og stuðla þannig að því að hann geti búið sem lengst heima.
- Að rjúfa félagslega einangrun og efla þátttöku í daglegum athöfnum.
- Að létta undir með aðstandendum.
- Að fylgjast með daglegu heilsufari.
- Að efla sjálfstraust, draga úr vanlíðan og vanmáttakennd.

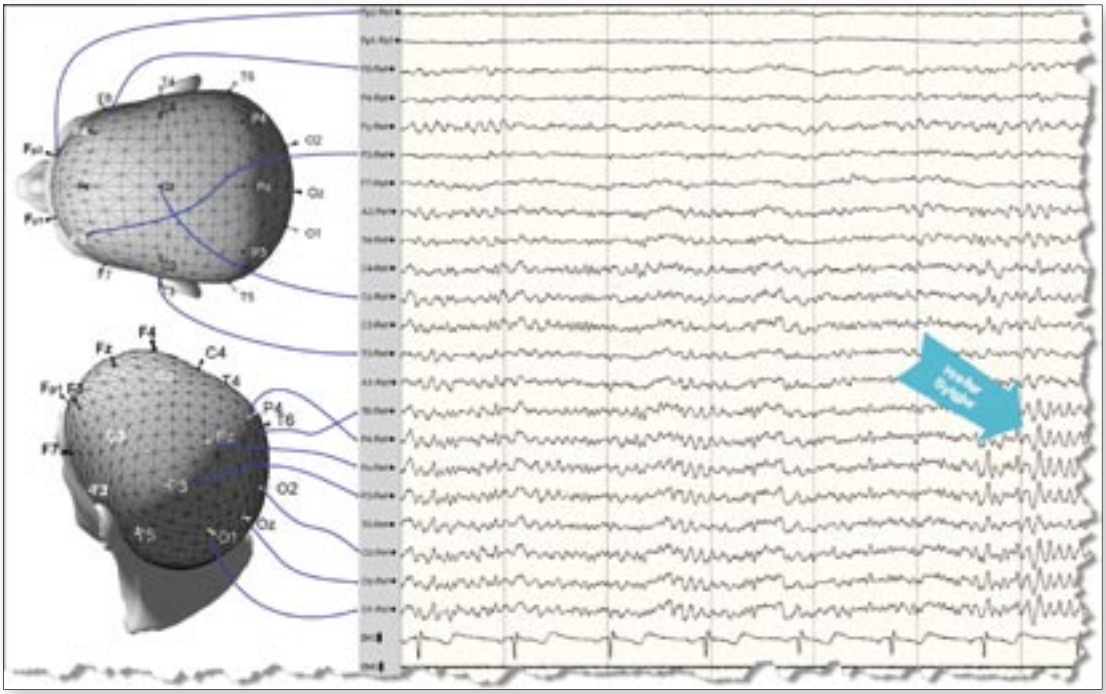
Tekið er mið af getu hvers og eins þannig að einstaklingurinn fái að njóta sín og finni fyrir öryggi og vellíðan. Fastir liðir í þjálfuninni eru m.a. samverustundir, upplestur, söngur, leikfimi, útivera, gönguferðir, aðstoð í eldhúsi, hannyrðir, kertagerð, heimsókn frá presti, barnakór, Vinabandið kemur einu sinni í mánuði og spilar fyrir dansi, farið í dagsferðir, farið á söfn og sýningar.

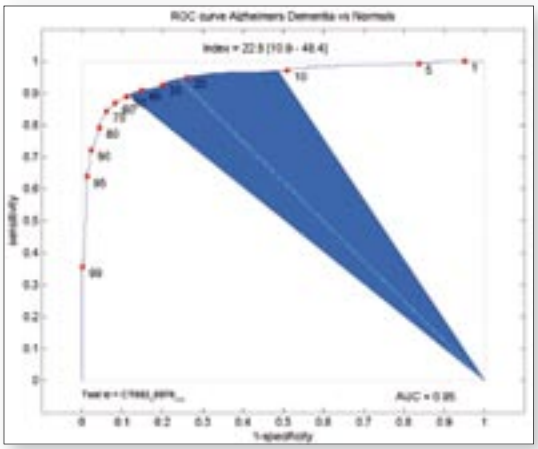
Fríðuhús.

Maríuhús.

Heilarit og greining á Alzheimers-sjúkdómnum

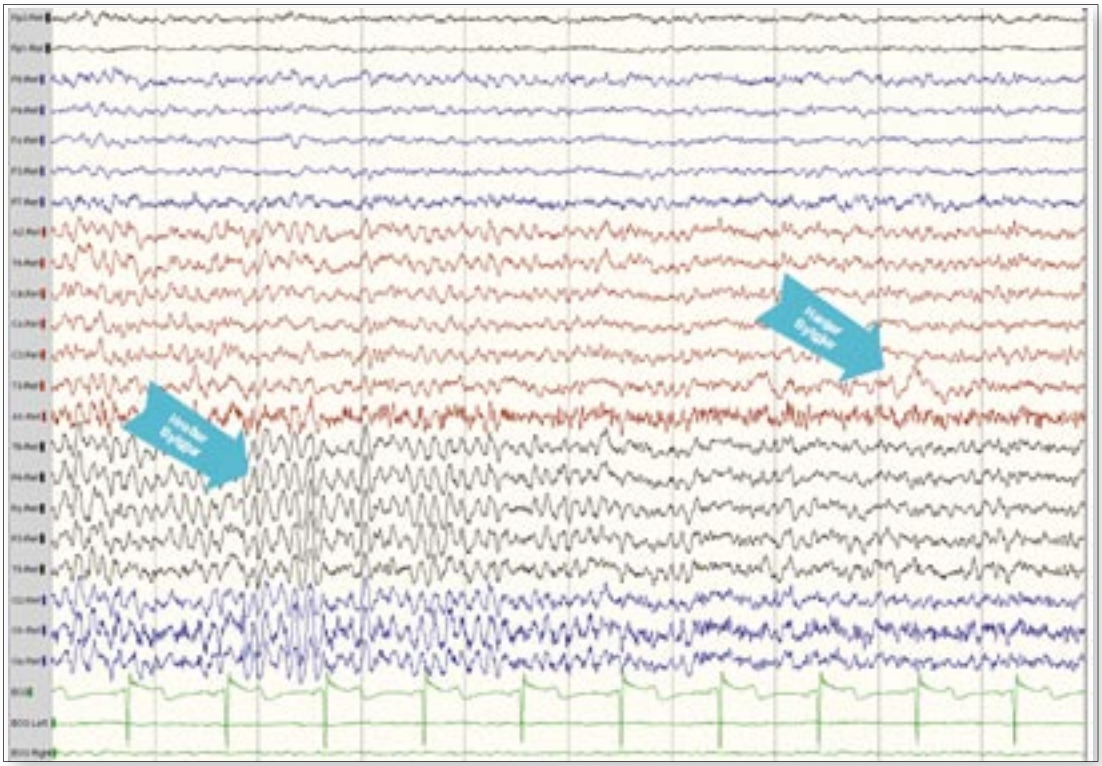
Heilaritatæknin er engin nýjung og var Hans Berger fyrstur til að nota heilarit í rannsóknum árið 1930. Heilarit er mælikvarði á heildartaugavirkni heilans, einkum heilabarkar. Þau veita einnig ákveðnar upplýsingar um starfsemi heilans eins og til dæmis að í svefni má greina fimm stig, breytileg meðal annars eftir dýpt svefns og hvort draumar komi fram. Þótt túlkun heilarits sé í raun álitin



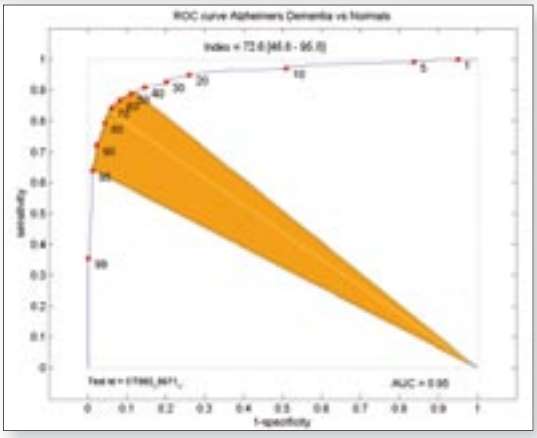


1. Mynd. *Hér sjást staðsetningar rafnemanna í venjulegri heilaritsmælingu. Þetta er heilarit heilbrigðs einstaklings á sextugsaldri með lokuð augun og í hvíld. Á þessum nokkurra sekúndna kafla sést m.a. hvernig merkið er samstíga og hraðar bylgjur birtast.*

2. Mynd. *Myndræn uppsetning á tölfræðilegum útreikningum sem fást með heilaritsgreiningaraðferð Mentis Cura. Alzheimer vísirinn sem ræður mestu um heilaritsgreininguna er frá 0 og upp í 100 og sést sem punktalína á myndinni. Í þessu tilfelli er vísirinn 22,5. Niðurstaða greiningarinnar er því að heilaritið á 1. Mynd líkist heilariti heilbrigðs einstaklings.*



3. Mynd. *Heilarit sjúklings sem var fyrst greindur með væga vitræna skerðingu 2004 en fékk Alzheimers-greiningu þremur árum síðar. Á þessum 10 sekúndna kafla sjáum við hraðar bylgjur sem eru einkennandi hjá heilbrigðum en hægari bylgjur gera einnig vart við sig.*

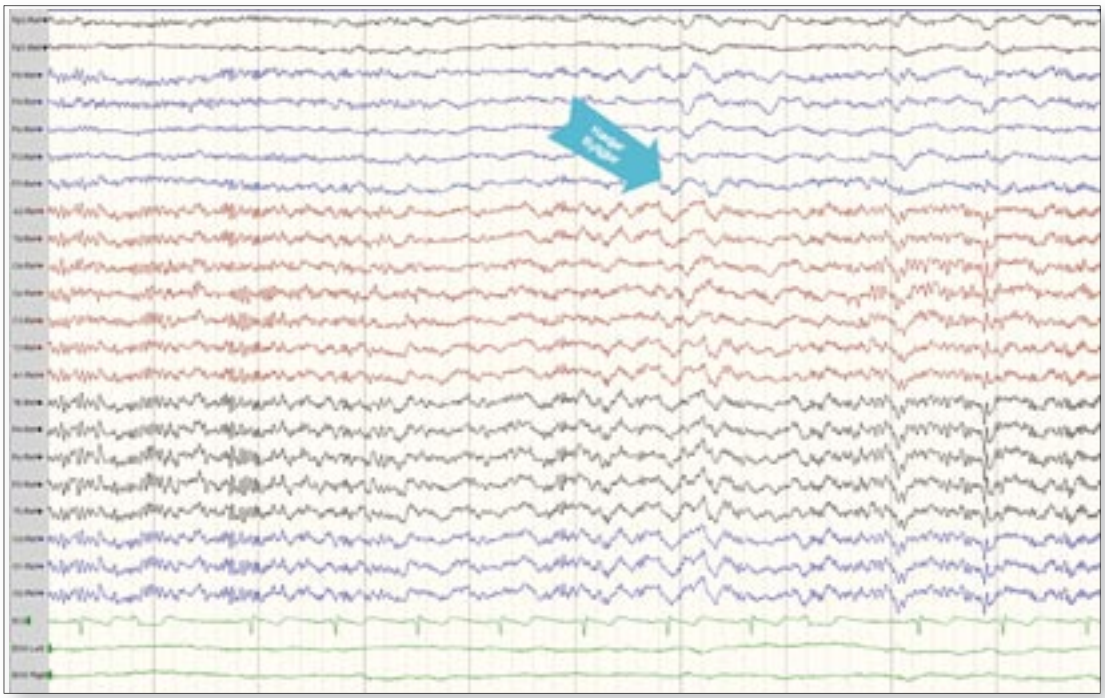


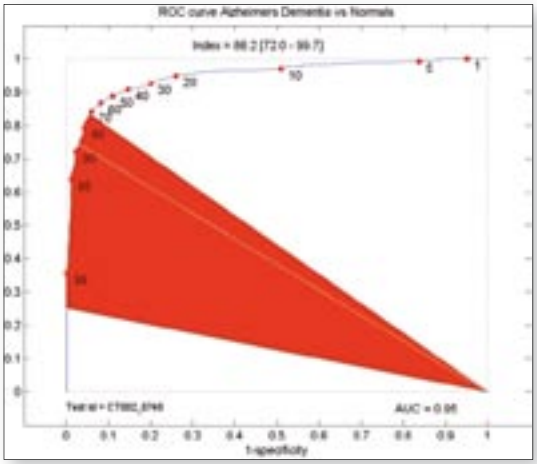
4. Mynd. *Niðurstaða greiningar á heilaritinu á 3. Mynd. Alzheimer vísirinn hefur gildið 72,6 sem þýðir að heilaritið samsvarar hvorki heilariti heilbrigðs einstaklings né Alzheimers-sjúklings.*

gróf mæling á heilavirkni hafa ritin komið sér vel við kortlagningu flogaveiki, heilaæxla og heilaskemmda. Með nútíma tækni og tölfræði er nú hægt að greina þann mun sem er á heilastarfsemi heilbrigðra og Alzheimers-sjúklinga.

Það sem skiptir máli við túlkun ritsins er tvennt, annars vegar sveifluvídd og hins vegar hraða bylgnanna. Upptaka á heilariti fer þannig fram að tuttugu og tveir rafnemar eru festir víðsvegar á höfuð einstaklingsins eins og sést á 1. Mynd. Hver rafnemi mælir rafboð 512 sinnum á sekúndu í öllum nemunum meðan viðkomandi hvílist í 10 mínútur. Öll þessi gögn eru síðan sundurliðuð í mismunandi þætti fyrir hvern rafnema og er samspil milli rása einnig skoðað.

Á myndum 1, 3 og 5 sýnum við heilarit þriggja einstaklinga með mismikla heilabilun. Eitt einkenni heilaritanna sem sést breytast með berum augum er hlutfall á hröðum og hægum bylgjum. Heilbrigðir (sjá 1. Mynd) hafa meira af hröðum bylgjum en þeir sem eru með heilabilun. Á 3. Mynd sjáum við að heilarit einstaklings með væga vitræna skerðingu inniheldur enn mikið af hröðum bylgjum en hægar bylgjur eru einnig hluti heilaritsins. Heilarit Alzheimers-sjúklings (sjá 5. Mynd) hefur lítið af hröðum bylgjum og hægu bylgjurnar eru allsráðandi. Þessi þrjú dæmi eru lýsandi fyrir það sem er til staðar í heilaritum almennt en þessi einkenni eru ekki nóg til að búa til greiningaraðferð. Flest einkenni heilaritsins sem nýtast við greininguna eru





5. Mynd. *10 sekúndna bútur úr heilariti Alzheimers-sjúklings þar sem við sjáum minna af hröðum bylgjum og stærsti hluti ritsins samanstendur af enn hægari bylgjum en sjást á Myndum 1 og 3.*

6. Mynd. *Niðurstaða greiningar á heilaritinu á 5. Mynd. Alzheimer-vísirinn er 86,2 þannig að í þessu tilviki getum við sagt að þetta heilarit líkist heilariti Alzheimers-sjúklings.*

illsjáanleg með berum augum. Við greiningu eru mörg einkenni heilaritsins borin saman við heilarit úr gagnagrunni Mentis Cura sem samanstendur af hundruðum heilarita. Með því að beita nútíma tölfræði hefur Mentis Cura búið til greiningaraðferð sem hefur um 90% nákvæmni sem er sambærileg nákvæmni og á minnismóttökum almennt.

Niðurstaða greiningarinnar er vísir ekki ósvipaður nál í hraðamæli sem gefur til kynna hvort heilaritið líkist frekar heilariti heilbrigðs einstakling eða Alzheimers-sjúklings. Á Myndum 2, 4 og 6 eru niðurstöður greiningar Mentis Cura á heilaritunum á Myndum 1, 3 og 5. Niðurstaðan er í hverju tilfelli ein tala sem nefnist Alzheimer-vísir og nær hún frá 0 til 100 ásamt vikmörkum. Vikmörkin eru sýnd sem „kökusneið" og lýsa því hversu nákvæm greiningin er.

Með meiri reynslu af greiningaraðferðinni og stærri gagnagrunn sem inniheldur fleiri snemmgreinda Alzheimers-sjúklinga vonumst við til að geta þróað aðferð til að greina sjúkdóminn fyrr og auka þar með áhrif lyfjameðferðar.

Mentis Cura býður nú upp á greiningarþjónustu fyrir minnismóttökur og röntgendeildir í Noregi. Slík þjónusta byggir á því að heilarit er mælt á staðnum og það síðan sent til Mentis Cura hér á landi til greiningar. Þessi þróun hefði ekki gengið án náins samstarfs við Minnismóttöku LSH og Rannsóknarstofu LSH í öldrunarfræðum. Ekki má heldur gleyma þeim fjölmörgu sjálfboðaliðum sem við höfum fengið í mælingar í gegn um FAAS og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir. Síðast en ekki síst þökkum við Tækniþróunarsjóði fyrir að styrkja rannsóknir okkar.

Heimsóknavinir

Rauða krossins í Sunnuhlíð

Kópavogsdeild Rauða kross Íslands fagnaði fyrr á þessu ári 50 ára afmæli sínu og er óhætt að segja að eftir öll þau ár liggi spor hennar víða. Eitt af áhersluverkefnum Kópavogsdeildar er að vinna gegn einsemd og félagslegri einangrun og því sinnir deildin meðal annars með öflugri heimsóknaþjónustu í hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð. Deildin hafði ásamt öðrum félagasamtökum í Kópavogi forystu um uppbyggingu hjúkrunarheimilisins.

Sunnuhlíð er fyrsta sérhannaða hjúkrunarheimilið fyrir aldraða á Íslandi en fyrsti íbúinn flutti þangað 25. maí 1982. Fyrstu sjálfboðaliðar Kópavogsdeildar Rauða krossins tóku til starfa í Sunnuhlíð haustið 1984 eftir að hópur kvenna sýndi því áhuga að fara af stað með skipulagt sjálfboðið starf í þágu heimilismanna. Meðal fyrstu verka sjúkravina, sem nú nefnast heimsóknavinir, var að aðstoða heimilisfólk við handavinnu auk þess að aðstoða í samverustundum.

Á þeim 25 árum sem sjálfboðaliðar Kópavogsdeildar hafa lagt heimilinu lið hefur margt breyst en núna eru um 20 sjálfboðaliðar að störfum í föstum verkefnum á heimilinu. Starf heimsóknavina í Sunnuhlíð er fjölbreytt og koma þeir á heimilið fjóra virka daga í viku. Eitt helsta hlutverk þeirra er umsjón og þátttaka í söngstundum, upplestri og við messuhald en sóknirnar í Kópavogi skiptast á að sjá um guðsþjónustur í Sunnuhlíð. Söngstundirnar hafa ávallt notið mikilla vinsælda og það er sérlega ánægjulegt hve þátttaka aðstandenda í söngstundunum er jafnan mikil.

Fyrir um það bil einu og hálfu ári bættist sú nýjung við að sjálfboðaliði fór að koma með hundinn sinn í heimsókn. Nú skiptast tveir sjálfboðaliðar á að koma vikulega með hunda sína í heimsókn heimilisfólki til mikillar ánægju. Kópavogsdeild Rauða krossins og starfsfólkið í Sunnuhlíð standa að aðventuhátíð fyrsta sunnudag í aðventu. Þar bjóða sjálfboðaliðar deildarinnar heimilisfólki og aðstandendum þeirra upp á jólasmákökur, heitt súkkulaði, söng og gleði. Á kirkjudegi aldraðra sér deildin um rútuferð með fylgd sjálfboðaliða og starfsfólks og hefur sú aðstoð verið kærkomin því margt heimilisfólk er bundið hjólastól. Ferðinni hefur síðan lokið með kaffisamsæti í safnaðarheimili Kópavogskirkju. Að hausti býður deildin upp á svokallaða haustferð en þá er farið í rútu út fyrir Kópavog til að skoða sýningar, söfn og fallega haustliti.

En það er ekki bara að sjálfboðaliðar deildarinnar leggi heimilinu lið því heimilisfólk Sunnuhlíðar hefur nú tvisvar sinnum afhent fjöldann allan af fallegum, handgerðum prjónateppum sem unnin eru í félagsstarfi heimilisins. Teppin nýtast vel í ungbarnapakka sem Rauði krossinn sendir til Malaví og Gambíu í Afríku en þar eru þeir afhentir einstæðum mæðrum og fjölskyldum í neyð. Það gleður um leið heimilismenn að geta lagt slíkt af mörkum.

Allt þetta samstarf Kópavogsdeildar Rauða krossins og Sunnuhlíðar hefur jafnan verið með miklum ágætum og öllum sem að því koma til gleði og skemmtunar. Samstarfið eykur tengsl heimilismanna og starfsfólks út í samfélagið með kynnum við fjölda fólks. Samstarfið hefur því verið Sunnuhlíð afar mikilvægt og verður seint ofmetið.

Höfundar eru: Dagmar Huld Matthíasdóttir, hjúkrunarforstjóri í Sunnuhlið og Linda Ósk Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Kópavogsdeildar Rauða kross Íslands.

Dagmar Huld Matthíasdóttir
Linda Ósk Sigurðardóttir

Frá Vinafélagi Ljósheima *og Fossheima á Selfossi*

Höfundur er Guðbjörg Gestsdóttir

Það hefur heilmikið verið að gerast í málefnum hjúkrunardeilda á Selfossi á árinu 2008. Þar hefur hjúkrunarrýmun fjölgað úr 26 í 40 á árinu. 24 janúar var vígð ný 20 rúma deild á 2. hæð nýbyggingar við Heilbrigðisstofnum Suðurlands. Þessi deild leysti af hólmi gömlu Ljósheima sem voru reknir á undanþágu í mörg ár í gömlu og lélegu húsi að við Austurveginn. Deildin hélt áfram nafninu Ljósheimar og þar eru í dag allir í einbýli í 20 herbergjum og öll aðstaða til fyrirmyndar. Deildarstjóri þar er Matthildur Róbertsdóttir.

Í byrjun apríl var svo byrjað að flytja á 3. hæðina og fékk sú deild nafnið Fossheimar. Hæðin skiptist í 2 deildir , 8 rúma lokaða heilabilunardeild sem kölluð er áttan og 12 rúma almenna hjúkrunardeild og hún er kölluð tólfan. Báðar þessar deildir eru orðnar fullnýttar og allt einbýli , Deildarstjóri þar er Ásta Sigriður.

Starfssemi öll og aðbúnaður á þessum deildum er til fyrirmyndar, þar sem þarfir hvers einstaklings eru hafðir í fyrirrúmi og unnið samkvæmt því. Ráðinn hefur verið iðjuþjálfi sem starfar á báðum hæðum.

Við opnun þessara deilda gaf Vinafélagið kr: 300 þús. á hvora hæð sem rennur til kaupa á búnaði sem vantar á deildirnar.

Vinafélagið var stofnað 22. febrúar 2004 og hefur því starfað í rúm 4 ár. Helstu verkefni þess eru að halda aðstandendadaga í samvinnu við deildirnar sem vakið hafa ánægju og verið vel sóttir og verið 2 á ári. Þá hafa verið haldnir fræðslufundir einu sinni á ári um málefni aldraðra sem hafa verið í brennidepli á hverjum tíma. Félagið er í samstarfi við Heilbrigðisstofnum að koma upp minningarherbergi á Ljósheimum á 2. hæð og er það fyrir báðar hæðir

Mynd tekin á aðstandendadegi í Ljósheimum sl sumar

Félagar í dag eru orðnir rúmlega 100 og er það opið hverjum þeim, sem vilja koma til liðs við okkur.

Mynd af nýbyggingu Fossheima en þar er Alzheimerdeildin.

Nýtt póstfang

Nýtt póstfang FAAS er að Hátúni 10B, 105 Reykjavík

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda
alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

FAAS

þakkar fyrirtækjum og félagsmönnum veittan stuðning á árinu.

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda
alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

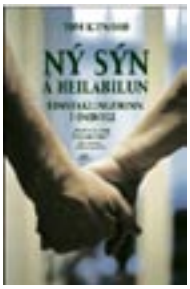
Bækur til sölu hjá FAAS

Pöntunarsími: 533 1088
Nánari upplýsingar á www.alzheimer.is

Heilabilun— og hvað þá?
Handbók með góðum ráðum frá heilabiluðum til heilabilaðra og aðstandenda þeirra.

Bókin er þýdd úr dönsku og er tekin saman af Ulla Thomsen. Þýðandi Haukur Már Helgason.

Úgefandi: FAAS



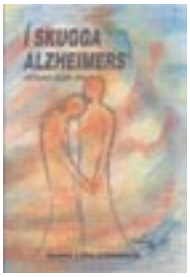
Ný sýn á heilabilun.
Einstaklingurinn í öndvegi.
Í bókinni eru sett fram ný viðhorf til umönnunar fólks með heilabilun. Kenningar Toms Kitwoods byggja á þeirri hugsun að heilabilun feli ekki bara í sér skerðingu á andlegri og líkamlegri færni vegna rýrnunar á heilavef heldur sé hún flókið samspil fleiri.
Þýðandi Svava Aradóttir.
Útgefandi: JPV

Hvers vegna svararðu ekki afi?
Þessi bók eftir danska höfundinn Inga Friis Mogensen.

Þýðandi: Matthías Kristiansen.

Bók þessi er skrifuð fyrir börn sem eiga afa eða ömmu með heilabilunarsjúkdóm.

Úgefandi: FAAS 1995



Í skugga Alzheimers
Höfundur er Hanna Lára Steinsson. Bókin fjallar um íslenskan veruleika. Í bókinni segja átta aðstandendur frá reynslu sinni af umönnun ástvinar með Alzheimerssjúkdóm og gefa jafnframt öðrum í sömu sporum góð ráð. Þá ritar Jón Snædal, öldrunarlæknir, sérstakan kafla um sjúkdóminn.

Gerður Gunnarsdóttir myndskreytti.
Svölurnar, Menningarsjóður, FAAS og íslensk erfðagreining styrktu útgáfu bókarinnar.

Útgefandi er Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. 2006

Í ÖÐRU LANDI
- Saga úr lífinu -
Reynslan af því hvernig Alzheimer-sjúkdómurinn gerir að verkum að faðir hennar eins og villist inn í annan heim, tekst á við kvíða og vaxandi vanmátt uns hann fellur frá innan árs varð kveikjan að "Í öðru landi" sem er bók Eddu Andrésdóttur fjölmiðla- og sjónvarpskonu.
Í bókinni lýsir hún þeirri upplifun en hverfur jafnframt á vit horfins tíma og dregur upp mynd af tíðaranda seinni hluta tuttugustu aldar, draumum og veruleika íslenskrar alþýðufjölskyldu. Þetta ferðalag um fortíðarlandið vekur líka upp hugleiðingar um tímann – og ellina.

Útgefandi JPV.

Karen - Í viðjum alzheimers.
Þetta er sönn saga um lækninn Karen Sofie Mørstad sem fékk Alzheimerssjúkdóm. Í bókinni eru einkar góðar lýsingar af því hvernig sjúklingurinn sjálfur upplifir þær breytingar sem hann finnur fyrir á fyrri stigum sjúkdómsins.

Norska blaðakonan Helje Solberg skráði, með aðstoð Karenar og systra hennar.

Bókin kom út í Noregi árið 1996 og í íslenskri þýðingu Bergþóru Skarphéðinsdóttur og Guðmundar Þorsteinssonar árið 1997 og var endurprentuð árið 2003. Útgefandi: FAAS

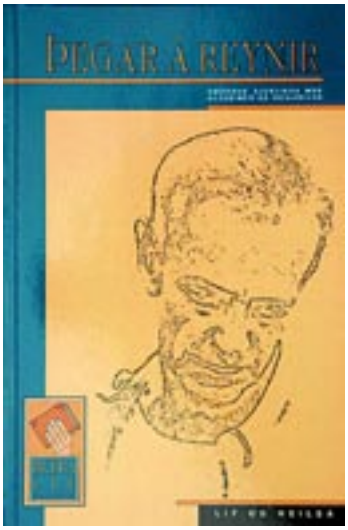
Peningagjöf
frá Þórhildi Lárusdóttur

Þórhildur Lárusdóttir færði FAAS 200.000 króna gjöf til minningar um móður sína Helgu Sigurðardóttur. Peningarnir söfnuðust sem gjafir sem hún fékk þegar hún hélt uppá 55 ára afmælið sitt og bauð til veislu. Þórhildur óskaði eftir því að gjöfin færi til styrktar útgáfu bókarinnar „Að endurvekja lífsneistann" sem Ingibjörg Pétursdóttir hefur þýtt úr dönsku og gefin var út af FAAS - Félagi áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga í október 2008.

Það hefur færst í vöxt að FAAS hafi borist peningagjafir sem safnast hafa í afmælisveislum. Hafa afmælisbörn látið þau boð út ganga gjafir séu afþakkaðar en óski eftir því gestir styrki félagið með peningagjöf í staðinn. FAAS þakkar öllu því góða fólki að leyfa félaginu að njóta góðs af því.

Þessi mynd er af Þórhildi Lárusdóttur, Þórhildi Helgu dótturdóttur hennar og Helgu Guðrúnu dóttur Þórhildar sem er nafna ömmu sinnar sem gjöfin er til minningar um.

Pöntunarsími: 533 1088
Nánari upplýsingar
á www.alzheimer.is



Bók til sölu hjá FAAS

Þegar á reynir
Bandarísk bók sem kom þar fyrst út árið 1981, en hefur verið betrumbætt reglulega síðan og fjórða útgáfa bókarinnar fær 5 stjörnur á Amazon-vefnum. Hún heitir á frummálinu: ,,The 36 Hour Day: A Family Guide to Caring for Persons With Alzheimer Disease, Related Dementing Illnesses and Memory Loss". Höfundar eru Nancy L. Mace og Peter V. Rabins.

Bókin er fyrst og fremst hugsuð sem handbók fyrir aðstandendur og þá sem annast sjúklinga með heilabilun á borð við Alzheimers.

Álfheiður Kjartansdóttir þýddi fyrstu útgáfuna fyrir FAAS árið 1991.
Útgefandi: Mál og Menning.

Öldubrjótur

Athyglisvert tilraunaverkefni á Hrafnistu

Flest getum við verið sammála um að hæfni til samskipta er eitt það mikilvægasta sem við mennirnir búum yfir. Samskipti einstaklinga byggjast á aldarlangri þróun samfélaga. En það er langt frá því að tungumálið eitt og sér myndi skilning á samfélagi og tilveru okkar mannanna. Menning, viðmið, gildi, lög og reglur bæði skráðar og óskráðar eru ekki síður mikilvægir þættir.

Hugmyndin að Öldubrjóti, íslensku-, samfélags- og verkmenntaskóla Hrafnistu fyrir einstaklinga af erlendum uppruna varð til vegna skorts á starfsfólki í aðhlynningu, en Hrafnista hefur líkt og önnur hjúkrunarheimili búið undanfarin ár við mikla manneklu. Um leið var hópur mjög frambærilegra erlendra einstaklinga að sækja

um vinnu á Hrafnistu sem ekki var hægt að ráða vegna þess að þeir töluðu ekki íslensku, en Hrafnista hefur sett sér það markmið að ráða einungis starfsfólk í umönnun sem skilur og talar íslensku því samskipti eru einn af hornsteinum umönnunar. Við hér á Hrafnistu sáum tækifæri í því að fara af stað með þetta tilraunaverkefni og þjálfa þar með nýja framtíðarstarfsmenn. Farið var af stað með þau markmið að kenna einstaklingum af erlendum uppruna íslensku, að kynna fyrir þeim íslenskt samfélag, gildi þess og viðmið, að kenna aðhlynningu, mannleg samskipti og fleira. Auk þess að rjúfa félagslega einangrun einstaklinga af erlendum uppruna, að nýta þann mannauð sem einstaklingar af erlendum uppruna búa yfir og að ráða þessa einstaklinga sem framtíðarstarfsmenn Hrafnistu.

Mikill áhugi var fyrir þátttöku í Öldubrjótnum. Yfir 100 umsækjendur sóttu um og voru 17 konur valdar. Þær komu frá níu þjóðlöndum, Namibíu, Tansaníu, Kenýa, Svíþjóð, Þýskalandi, Rússlandi, Póllandi, Búlgaríu og Filipseyjum. Bakgrunnur þeirra er jafn misjafn og þær eru margar, nokkrar eru ungar konur með grunnskóla eða stúdentspróf, tvær eru hjúkrunarfræðingar, ein er með meistarpróf í ensku og hefur gefið út barnabækur í sínu heimalandi og ein er næringafræðingur svo einhver dæmi séu tekin. Sumar eru hér með fjölskyldur sínar, aðrar komu til Íslands einar og ætla að byggja hér upp framtíð sína.

Eftir u.þ.b. 2 mánaða undirbúning hófst skólinn þann 18. febrúar með 4 vikna námi í íslensku sem Mímir símenntun sá um og í upphafi tóku nemendurnir stöðupróf í íslensku. Samfélagsfræðslan var í höndum ýmissa starfsmanna Hrafnistu og um verknámskennslu sáu Þórunn Sveinbjarnardóttir og Oddný Ragnarsdóttir hjúkrunarfræðingar. Því næst tók við 4 vikna starfsþjálfun á deild þar sem hver nemandi hafði sinn leiðbeinanda. Það hefur verið mikið álag á starfsmenn Hrafnistu undanfarið vegna manneklu og þeir sem hafa leiðbeint nemum vita að það er krefjandi verkefni sem bætist við daglega vinnu en þeir starfsmenn sem tóku þetta verkefni að sér stóðu sig allir með stakri prýði og eru flestir sammála um að þetta hafi ekki síður verið lærdómsríkur tími fyrir þá

Verkefni eins og Öldubrjótur er mikið verk fyrir

stofnun eins og Hrafnistu og höfum við velt því fyrir okkur hvort það sé í okkar höndum að sjá um þannig mál. Hugmyndin að þessu verkefni kemur frá grasrótinni eða úr því umhverfi þar sem áhrif manneklunar hafa verið hvað mest. Þetta verkefni er líka í er í samræmi við stefnu ríkistjórnarinnar í móttöku og menntun innflytjenda. Við höfum nú þegar fengið styrki frá bæði Heilbrigðis- og Menntamálaráðuneytinu, Eflingu og Starfsmenntaráði og við munum halda áfram að sækja um á fleirri stöðum.

Áhrifin af þessu verkefni er margvísleg meðal annars hefur Hrafnista fengið mjög jákvæða umfjöllun bæði í blöðum og sjónvarpi. Við höfum kynnt Öldubrjót víða, t.d. hjá Stjórnvísi, Rótarý, Innflytjendaráði, FAAS (félag aðstandenda alsheimerssjúklinga) og á ráðstefnu í Finnlandi um rekstur heilbrigðiskerfis í fjölmenningarsamfélagi.

Samhliða náminu í Öldubrjót hafa flestir nemendurnir tekið þátt í Mentor verkefni Rauða kross Íslands, en það verkefni byggir á danskri fyrirmynd og hefur sópað að sér samfélagsverðlaunum þar í landi. Markmið verkefnisins er að rjúfa félagslega einangrun kvenna af erlendum uppruna með jafningjasambandi innlendra kvenna. Með þessu er byggt upp stuðningsnet og þær styrktar og efldar til að takast á allt það sem íslenskt samfélag hefur upp á að bjóða.

Hver er svo árangurinn? Síðastliðna átta mánuði hafa þessir nemendur blómstrað í umhverfi Hrafnistu. Í ágúst tóku þátttakendur annað stöðupróf í íslensku og niðurstöður þess sýndu mikinn árangur. Þátttakendur höfðu allir bætt mikið íslenskukunnáttu sína. Flestir voru byrjendur í upphafi skólans í febrúar og gátu sumir lítið sem ekkert tjáð sig á íslensku. Í ágúst voru flestir komnir á stig 2-3 og jafnvel á stig 4 í íslenskukunnáttu. Mímir símenntun flokkar íslenskukunnáttu í fimm stig þar sem 5. stig er best. Þegar þessi góði árangur kom í ljós báðum við Mími að bera hann saman við árangur af annarri íslenskukennslu á vinnustöðum. Mímir taldi það eftirtektarvert hve miklar

framfarir þátttakendur sýndu og töldu að skipulögð starfsþjálfun, eftirfylgni og almenn þátttaka vinnufélaga í verkefninu auk íslenskukennslunar hafi margfaldað árangur þátttakenda.

Auk þessa teljum við að þetta verkefni hafi ýtt undir jákvæðari viðhorf til starfsmanna af erlendum uppruna á Hrafnistu því samhliða því hefur farið fram fræðsla um fjölmenningu og aðlögun í nýju samfélagi. Það er því okkar skoðun að tilvera Öldubrjótsins hafi ýtt undir jákvæða umræðu um innflytjendur.

Það má því draga þá ályktun að niðurstöður Öldubrjótsins benda til þess að verkefnið hafi skilað miklum árangri og að það hafi náð markmiðum sínum. Umsjónaraðilar Öldubrjótsins eru mjög stoltir af þeim árangri sem þátttakendur hafa náð og eru þeim sem komu að verkefninu mjög þakklátir fyrir þeirra þátt, án aðkomu og samstarfs starfsmanna Hrafnistu hefði þetta ekki verið framkvæmanlegt.

Alma Birgisdóttir
Hrönn Ljótsdóttir
Lovísa A. Jónsdóttir

Kæru félagar

Vinsamlegast tilkynnið okkur um breytingar á heimilsföngum
í síma 533 1088 eða með tölvupósti á netfangið faas@alzheimer.is

Glitnishlaup

Þann 2. október sl. var fulltrúum líknarfélaga boðið til athafnar í húsakynnum Glitnis á Kirkjusandi þar sem afhent voru áheit sem söfnuðust í sambandi við Glitnishlaupið í Reykjavíkurmaraþoni sem haldið var í ágúst sl. Um 40 – 50 manns lögðu á sig hlaup í þágu FAAS og þakkar félagið öllu þessu ágæta fólki fyrir að leggja málstaðnum lið á þennan hátt. Alls söfnuðust 198.400 krónur sem Glitnir leggur fram og þökkum við þeim stuðninginn.

Minningarkort

er hægt að panta í síma 533 1088 eða á vefnum www.alzheimer.is

Selið

Dagdvöl fyrir minnissjúka Reykjanesbæ

Inga Lóa Guðmundsdóttir

Sérhæfð dagdvöl fyrir minnissjúka tók til starfa í maí 2008 . Staðsetning er í útjaðri Nesvalla (nesvellir.is) sem er stórt og mikið þjónustusvæði fyrir eldri borgara í hjarta bæjarins okkar. Umhverfið er mjög vænt til útiveru og gönguferða.

Þetta er lítil og ljúf eining þar sem virkni og þjálfun er miðuð út frá einstaklingnum. Það er lögð áhersla á að örva þá færni sem til staðar er hjá hverjum og einum. Við leggjum alúð okkar við að fella starfsemina að dvalargestunum til að veita þeim öryggi. Hér er tekist á við athafnir daglegs lífs í góðri samvinnu. Lögð er megin áhersla á að andrúmsloftið sé notalegt og heimilislegt. Matreitt er á staðnum og njóta dvalargestir ilmsins og þeirra tilfinninga sem hann kallar fram. Tónlist, söngur, glens og gaman ásamt minningavinnu og áttun er lykillinn að umhyggju okkar.

Við fáum reglulega í heimsókn félaga okkar sem eru í almennri dagdvöl á Nesvöllum, til okkar koma líka börnin af leikskóla sem er í nágrenninu og við förum í heimsókn til þeirra. Reykjanesbær vinnur nú að því að fá fleiri leyfi til að geta mætt þörfum því eingöngu eru 6 leyfi og jafnmikill fjöldi er á biðlista.

Dagdvölin er opinn frá 9-16 virka daga.

Félag Alzheimersjúklinga í Reykjanesbæ færði Dagdvölinni í Selinu fjögur sjúkrarúm. Á myndinni eru Ingibjörg Magnúsdóttir frá FAAS Reykjanesbæ, Soffía Aðalsteinsdóttir frá FAAS Reykjanesbæ, Inga Lóa Guðmundsdóttir, forstöðumaður Dagdvalar, Björk Erlendsdóttir, deildarstjóri Selsins og Hjördís Árnadóttir, félagsmálastjóri Reykjanesbæjar.

Bestu þakki fyrir veittan stuðning

FAAS

www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

MasterCard

ASÍ

Alþýðusamband Íslands

das HRAFNISTA
Reykjavík | Hafnarfjörður | Vífilsstaðir | Víðines

BRIM
BRIM HF.

Góa-Linda

Jónsmenn ehf
✆ 861-2500

LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is

JANSSEN-CILAG

mentis cura

ÍDDI

TRÉSMIÐJA HEIMIS ehf

REYKJANESBÆR

Pfizer

Veljum íslenskt
– okkar hagur!
SI

Bestu þakki fyrir veittan stuðning
FAAS

Reykjavík

Aðalblikk ehf, Vagnhöfða 19
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Ásbjörn Ólafsson ehf, Skútuvogi 11a
Bifreiðastillingar Nicolai, Faxafeni 12
Bílaskoðun og Stilling, Hátúni 2a
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bónus, Skútuvogi 13
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brynjólfur Eyvindsson, Kringlunni 7
BSRB, Grettisgötu 89
Eignamiðlunin Reykjavík/Mosfellsbæ, Síðumúla 21
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Eyrir fjárfestingafélag ehf, Skólavörðustíg 13
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
G Hannesson ehf, Borgartúni 23
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gjögur hf, Kringlunni 7
Glitnir banki ehf, Stórhöfða 17
Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili, Hringbraut 50
Guðmundur Arason ehf - smíðajárn, Skútuvogi 4
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Háfell ehf, Skeifan 11
Hárgreiðslustofan Hármiðstöðin, Hrísateigi 47
HGK ehf, Laugavegi 13
Hurða- og gluggasmiðjan ehf, Stórhöfða 18
Ice Consult ehf, Mörkinni 6
Iceland Seafood ehf, Köllunarklettsvegi 2
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lágmúla 9
Íslandsfundir ehf, Suðurlandsbraut 30
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Juris - Almenna lögfræðistofan, Lágmúla 7
Loftstokkahreinsun ehf s: 5670882, Garðhúsum 6
Merkismenn ehf, Ármúla 36
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Ottó B. Arnar ehf, Skipholt 17
Prentlausnir ehf, Ármúla 15
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafneisti ehf, Langholtsvegi 112b
Rafsvið sf, Haukshólum 9
Rarik ohf, Bíldshöfða 9
Saga Film hf, Laugavegi 176
Salli ehf, Vesturbergi 41
Seljakirkja, Hagaseli 40
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
SÍBS, Síðumúla 6
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Sjóvélar ehf, Skútuvogi 6
Skógarbær, hjúkrunarheimili, Árskógum 2
Skúlason og Jónsson ehf, Skútuvogi 6
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Snorri Welding, Austurbergi 38
SORPA, Gufunesi
Stólpi ehf, Klettagörðum 5
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Talnakönnun hf, Borgartúni 23
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknastofa Helga Magnússonar, Skipholti 33
Teiknistofa Gunnars Hanssonar, Bolholti 8

Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar, Súðarvogi 54
Trésmiðjan Jari ehf, Funahöfða 3
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
V.R., Kringlunni 7
Valhúsgögn ehf, Ármúla 8
Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182
Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164, 2 hæð hægri
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
www.photos.is, Karfavogi 22
Þinghús ehf, Þingholtsstræti 14
Ögurvík hf, Týsgötu 1

Seltjarnarnes

Nesskip hf, Austurströnd 1
Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2
Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2

Vogar

Normi ehf, Hraunholti 1
V.P.vélaverkstæði ehf, Iðndal 6

Kópavogur

Blóm er List, Núpalind 1
Bókun sf endurskoðun, Hamraborg 1
Byggðaþjónustan ehf, Auðbrekku 22
Eignarhaldsfélag Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Hlíðasmára 8
Gæðaflutningar ehf, Krossalind 19
Iðnprent ehf, Akralind 7
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
Kópavogsbær, Fannborg 2
Prentsmiðjan Viðey ehf, Smiðjuvegi 18
Suðurverk hf, Hlíðarsmára 11
Söluturninn Smári, Dalsvegi 16c
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf, Hamraborg 11

Garðabær

Garðasókn, Kirkjuhvoli
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
Hjúkrunarheimilið Holtsbúð, Holtsbúð 87
Sportís ehf, Austurhrauni 3

Hafnarfjörður

Einar í Bjarnabæ ehf, Spóaási 6
Fínpússning ehf, Rauðhellu 13
Kerfi ehf, Flatahrauni 5b
Lagnalausnir ehf, Fagrabergi 18
Rafhitun ehf, Kaplahrauni 7a
Sýningaljós slf, Klettagötu 12
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
www.gardyrkjan.is, Helluhrauni 4

Reykjanesbær

Arey ehf, Bakkastíg 16
Art-húsið ehf, Hafnargötu 45
DMM Lausnir ehf, Iðavöllum 9b
Hitaveita Suðurnesja, Brekkustíg 36
Íslenska félagið ehf, Iðavellir 7a
K Sport, Hafnargötu 29
Nesraf ehf, Grófin 18a
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf, Skólavegi 10
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Viðar Jónsson ehf, Heiðarhorni 16
Víkurás ehf, Iðavöllum 6
Víkurlagnir ehf, Hringbraut 63

Sandgerði

Sandgerðisbær, Miðnestorgi 3
Staftré ehf, Strandgötu 27

Garður

Garðvangur, Garðabraut 85
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Kjósarhreppur www.kjos.is, Ásgarði
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Reykjabúið ehf, Reykjum

Akranes
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2

Borgarnes
Búvangur ehf, Brúarlandi
Félagsbúið Mófellsstöðum sf, Mófellsstöðum
Golfklúbbur Borgarness, Hamri
Skorradalshreppur, Grund
Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20

Stykkishólmur
Sæfell ehf, Hafnargötu 9

Grundarfjörður
GG-lagnir ehf, Grundargötu 56
Krákan ehf, Sæbóli 13

Ólafsvík
Litlalón ehf, Skipholti 8

Reykhólahreppur
Reykhólahreppur, Maríutröð 5a

Ísafjörður
Anna Guðmundsdóttir, Urðarvegi 37
Bæjarskrifstofur Ísafjarðarbæjar, Hafnarstræti 1
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafjöður
H.V. umboðsverslun ehf - Heklu söluumboð, Suðurgötu 9

Bolungarvík
A.G.Sjávarafurðir hf, Holtastíg 15
Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf, Hafnargötu 12

Staður
Allinn, veitingahús, Gránufélagsgötu 10
Bæjarhreppur, Hlaðhamar

Norðurfjörður
Árneshreppur, Norðurfirði

Blönduós
Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Sauðárkrókur
Fisk - Seafood hf, Eyrarvegi 18
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Steinull hf, Skarðseyri 5
Sveitarfélagið Skagafjörður - Ráðhús, Faxatorgi 1
Verkfræðistofan Stoð ehf, Aðalgötu 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Fljót
Kvenfélagið Framtíðin, Ökrum

Siglufjörður
Egilssíld ehf, Gránugötu 27
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði, Hvanneyrarbraut 37-39

Akureyri
Félagsbúið Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Kjarnafæði hf, Fjölnisgötu 1b
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur, Kaupangur v/Mýrarveg
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Virkni ehf, Lyngholti 28

Grenivík
Jenný Jóakímsdóttir, Túngötu 21

Húsavík
Alverk ehf, Klömbur
Hvammur, heimili aldraðra, Vallholtsvegi 15

Laugar
Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

Egilsstaðir
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Neskaupstaður
Nestak ehf, byggingaverktaki, Nesbakka 2
Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf, Hafnarbraut 10
Síldarvinnslan hf, útgerð, Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður
Uppsalir dvalar og hjúkrunarheimili, Hlíðargötu 62

Höfn í Hornafirði
Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17
Búnaðarsamband A-Skaftafellssýslu, Litlubrú 2, Nýheimum
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands, Víkurbraut 31
Skinney - Þinganes hf, Krossey

Selfoss
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hótel Hekla, Brjánsstöðum
Sigrún Lára Hauksdóttir, Brjánsstöðum
Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 44

Hveragerði
Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði www.hnlfi.is, Grænumörk 10
Hveragerðiskirkja, Bröttuhlíð 5
Litla kaffistofan, Svínahrauni

Þorlákshöfn
Fagus ehf, Unubakka 18-20
Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6

Eyrarbakki
Sólvellir heimili aldraðra, Eyrargötu 26

Stokkseyri
Kvöldstjarna gistiheimili, Stjörnusteinum 7

Hvolsvöllur
Dvalarheimilið, Kirkjuhvoli

Vík
Víkurprjón ehf, Austurvegi 20

Vestmannaeyjar
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Pétursey ehf, Flötum 31
Reynistaður ehf, Vesturvegi 10
Skattstofa Vestmannaeyja, Heiðarvegi 15
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

Milt og gott alla ævi

Neutral þvottaefni inniheldur hvorki litarefni, ilmefni, bleikiefni né önnur aukaefni sem eru þekkt fyrir að geta kallað fram kláða og exem. Þess vegna minnkar þú hættuna á snertiofnæmi og ofnæmisviðbrögðum þegar þú þværð með Neutral – bæði hjá þér og börnunum þínum. Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma- og ofnæmis-samtökunum.

Neutral vörurnar eru viðurkenndar
af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Neutral®

verndar viðkvæma húð

ENNEMM / SÍA / NM36201