

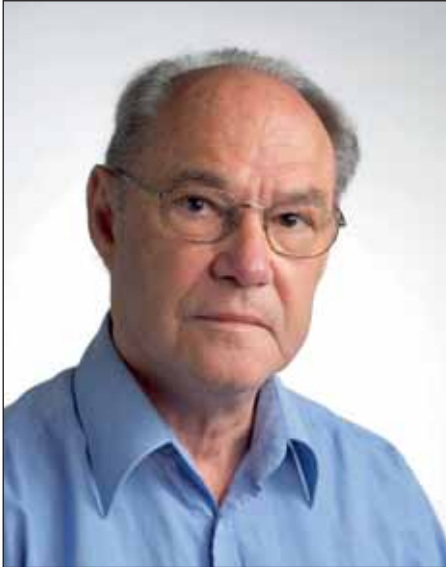


VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

21. árg. 1. tbl. júlí 2009





Þórir S. Guðbergsson

Tíminn líður og allt er í heiminum hverfult eins og Jónas Hallgrímsson sagði á sínum tíma. Ekkert er nýtt undir sólinni, sagði annar orðspakur maður löngu fyrr og enn stöndum við Íslendingar á tímamótum og spyrjum: Hvert stefnum við?

Frá ritstjóra

Hjartaheill hefur frá upphafi stefnt að einu markmiði með eitt í huga: Að efla heilsu einstaklinga með ráðum og dáð. Að efla heilsu þjóðarinnar, auka lífsgæði svo að allir geti lifað við farsæld og frið. Við höldum áfram að settu marki. Ósk okkar er sú að sérhver finni sér farveg í lífinu, finni „lykil lukkunnar“ og haldi eins góðri heilsu og mögulegt er.

Að sjálsögðu er hver sjálfum sér næstur eins og verið hefur um aldir, en þörf okkar hvert fyrir annað er enn í fullu gildi eins og verið hefur frá örófi alda. Hinn góðkunnni Þórarinn Eldjárn hættir sér í stutt og gott skraf við Hallgrím Pétursson þó að hann telji hann ekki heyra í sér:



Menn segja að nú sé önnur öld allt annað leiksvið, grímur og tjöld í helstu atriðum er þó flest enn í sömu skorðum fest:

Hver einn vill bjarga sjálfum sér á sama hátt og var hjá þér og enn þarf að kljást við söknuð og sorg sem verður ekki borin á það.

Dú gerðir þér við dauðann dátt með drottin á vörum hann tókst í sátt. Það geri ég ekki, öll mín trú er alveg bundin við hér og nú.

Þurfamaður er samt mín sál sækir í ást, í fólk, í mál. Huggun er manni mönnum að munum við geta sæst á það.



Lögfræðingur til starfa hjá SÍBS

Fyrir skömmu var Hlín Lilja Sigfúsdóttir lögfræðingur ráðin til starfa hjá SÍBS og mun starfa þar fram á haustið. Hlutverk hennar verður aðallega að annast lögfræðileg úrlausnarefni í þágu rekstrareininga SÍBS og aðildarféлага þess. Þar getur verið um að ræða samningsgerð og álitserðir, en einnig réttinda- og hagsmunamál fyrir félagsmenn aðildarfélaganna.

Hlín lauk embættisprófi í lögfræði frá Háskóla Íslands 1999 og meistaraþrófi í stjórnun og stefnumótun frá viðskipta- og hagfræðideild HÍ 2008. Síðast starfaði hún sem nefndarritari á nefndasviði Alþingis.

Hlín hefur aðsetur í Síðumúla 6 og er boðin velkomin til starfa.

PRENTSMÍÐJAN
VIÐEY
Sími 577 4646 - videy@videy.is

Radisson SAS
HOTELS & RESORTS

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga.

Útgefandi: Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.
Upplag: 6.000

Heimasíða samtakanna: hjartaheill.is
Sími: 5525744, Fax: 5625744

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þórir S. Guðbergsson
Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason, Guðrún Bergmann Franzdóttir
Margrét Albertsdóttir og Pétur Bjarnason.
Prentun og umbrot: Viðey ehf.
Forsíðumynd: Skógafoss, Rafn Hafnfjörð.

Aðsendar greinar eru ekki á ábyrgð stjórnar eða ritstjórnar.



Upplýsingar um ókeypis þjónustu

Helga Þórunn Sigurðardóttir nemi í Tórstunda- og félagsmálafræði við HÍ var í verknámi hjá SÍBS frá áramótum og út mars. Verkefnið sem hún vann að var að safna saman gögnum og kortleggja þá þjónustu sem einstaklingum í Reykjavík býðst að kostnaðarlausu.

Þar sem Rauði Krossinn var að vinna að svipuðu verkefni var ákveðið að samnýta kraftana og vann Helga síðan ásamt Erlu Traustadóttur og Katrínu Jónsdóttur, starfsmönnum Rauða kross Íslands, að safna saman upplýsingum í gagnabanka.

Afrakstur verkefnisins var kynntur þriðjudaginn 31. mars í Rauðakrosshúsinu, Borgartúni 25, og var þá aðgangur að gagnabankanum opnaður. Margir komu á kynninguna, bæði starfsfólk úr heilbrigðisþjónustunni og leikmenn og var mikil ánægja með þetta þarfa verkefni.

Upplýsingarnar er hægt að nálgast á heimasíðu Rauða krossins, www.raudakrosshusid.is, „Hvað er í boði“ og til stendur að hlekkur inn á efnið verði settur inn á fleiri heimasíður.



Frá kynningu verkefnisins, Hvað er í boði, í Rauða kross húsinu Borgartúni 25

Óskað eftir netföngum félaga **Hjartaheilla**

Á undanförunum árum hafa félög og félagasamtök óskað í ríkara mæli eftir netföngum félaga sinna en áður hefur tíðkast. Undir ýmsum kringumstæðum getur verið gott fyrir samtök að hafa netföng meðlima sinna til að koma skilaboðum hratt og vel til skila.

Hjartaheill hefur á undanförunum árum gefið út Velferð, málagn og fréttabréf samtakanna, að meðaltali tvisvar á ári. Í fréttabréfinu hafa birst upplýsingar og fréttir af starfi samtakanna, fræðslufundum og ráðstefnum, en auk þess hafa samtökin auglýst sérstaklega í blöðum og útvarpi þegar almennir fræðslufundir og aðrar uppákomur hafa verið á dagskrá. Við slíkar kringumstæður getur verið gott fyrir starfsfólk Hjartaheilla að hafa sem flest netföng félaga sinna til að geta sent þeim persónulega fréttir og upplýsingar þegar því er að skipta.

Félagar eru hvattir til þess að senda starfsmönnum skrifstofunnar netföng sín á póstfang: hjartaheill@hjartaheill.is

Borðaðu þér til bóta!

**Lífrænt og ljúffengt...
...verslað á netinu**

**Valkostur fyrir þá sem
vilja fá vottaðar
lífrænar afurðir**

**Grænmeti · Ávextir
Kornvörur · Drykkjarvörur
og margt fleirra**



Einfalt og hagkvæmt

Kannaðu málið á

Graenihlekkurinn.is



HRAFNISTA

Reykjavík | Hafnarfjarður | Víðisstaðir | Viðines



Endurhæfing hjartasjúklinga í Danmörku

Dönsku hjartasamtökin hafa rannsakað hve margir hjartasjúklingar nýta sér fulla endurhæfingu eftir greiningu, aðgerð og meðferð. Aðeins 3% hjartasjúklinga njóta fullrar endurhæfingar og er hlutfallið svo lágt vegna skorts á sálrænni og félagslegri endurhæfingu.

Miklar umræður eru ætíð um endurhæfingu hjarta- og æðasjúklinga þar sem þjálfun, hreyfing og endurhæfing til líkama og sálar skiptir meginmáli fyrir lífsgæði sjúklinganna. Hér á landi hefur endurhæfing verið í föstum skorðum allt frá því að aðgerðir og meðferð hófst við hjarta- og æðasjúkdómum og árangur sífellt batnað með árunum. Nægir hér að nefna Reykjalund, HL-stöðvarnar og sjúkrapjálfunarmiðstöðvar um allt land.

Ekki er undirrituðum þó kunnugt um hvort hafi farið fram nákvæmar rannsóknir á endurhæfingu íslenskra hjartasjúklinga og fylgst með þeim og aðstandendum þeirra, en á því væri svo sannarlega brýn þörf. Má þar sérstaklega minna á þörf aðstandenda fyrir hjálp, aðstoð og fræðslu og hvernig henni er gerð skil í íslensku heilbrigðiskerfi.

Í fyrrnefndri rannsókn dönsku hjartasamtakanna kemur í ljós að um 10% hjartasjúklinga fær sálrænan stuðning og endurhæfingu en aðeins 6% af nánustu aðstandendum hljóta stuðning. Um 26% hjartasjúklinga nefnir að aðstandendur hafi tekið þátt í hluta endurhæfingar. Hér er enn ítrekað að nauðsynlegt er að aðstandendur fái þá hjálp, fræðslu og jafnvel meðhöndlum ef með þarf.

Eftirfarandi þættir felast í fullri endurhæfingu:

Læknisfræðilegt eftirlit og meðferð.

Næringarráðgjöf.

Sjúkrapjálfun.

Fræðsla um sjúkdóma,

heilsufar og viðhorf.

Sálrænn stuðningur fyrir sjúkling.

Sálrænn stuðningur fyrir aðstandendur.

Um 60% hjartasjúklinga taka þátt í endurhæfingu á sjúkrahúsum, 24% eru í endurhæfingu hjá læknum, en aðeins um 12% njóta stuðnings sveitarfélagsins við endurhæfingu. Sveitarfélögin hafa ekki sett á stofn eða tekið þátt í endurhæfingarstöðvum eða greitt götu sjúklinga varðandi endurhæfingu og álíta margir að á sviði forvarnar og endurhæfinga þurfi sveitarfélögin að hefja stóráttak hið fyrsta.

Þá kemur einnig í ljós kynjamunur varðandi þátttöku í endurhæfingu. Karlar sem þjást af hjarta- og æðasjúkdómum eru duglegri við endurhæfingu en konur og eru yfirleitt ánægðari með þjálfun. Þá

kemur einnig í ljós að yngri aldurshópar, 60 ára og yngri eru óánægðari með endurhæfingu en þeir eldri og fá síður góða fræðslu um möguleika á sviði endurhæfingar.

Því betri og markvissari sem endurhæfing er eftir greiningu, aðgerð og meðferð á sjúkrahúsi hjá hjarta- og æðasjúklingum þeim mun meiri líkur eru á að viðkomandi njóti betri heilsu, lífi lengur og auki lífsgæði sín.

Hér liggur því í augum uppi að bæði heilbrigðisyriföld og sveitarfélög ásamt með félögum og félagasamtökum ættu að kappkosta að leggja upp sameiginlega heildardagskrá og stefnumótun um forvarnar- og heilsuáttak um allt land.

Raunhæft er að kjósa fulltrúa í hverju sveitarfélagi til að sjá um og annast framkvæmdir á hverjum stað og samræma aðgerðir. Við Íslendingar þörfumst þess svo sannarlega og erum vel í stakk búnir til að takast á við slíkt verkefni.

(Sjá nánar: www.hjerteforeningen.dk og hlekkir)

PSG





Happdrætti SÍBS í sextíu ár

Í haust verða liðin sextíu ár síðan Happdrætti SÍBS hóf starfsemi sína.

Árið 1949 var Vöruhappdrætti SÍBS stofnað en þá hafði undirbúningur staðið í tæp tvö ár. Áður höfðu verið rekin happdrætti samkvæmt sérstökum leyfum í hvert sinn en þessi nýju lög kváðu á um einkaleyfi til reksturs vöruhappdrættis í 10 ár. Með því komst á reglubundinn happdrættisrekstur hjá SÍBS sem staðið hefur óslitið síðan. Í upphafi var miðað við að söluverð hvers miða væri um það bil tímakaup Dagbrúnarverkamanns, en það viðmið lækkaði síðan og stenst ekki lengur.

Byggt var upp þétt net umboðsmanna um allt land og þátttaka almennings varð mjög mikil. Árið 1982 voru seldir miðar tæplega 66.000, en fljótlega upp úr því komu fram á sjónarsviðið ýmsir aðrir happdrættismöguleikar sem drógu úr miðasölu, svo sem Lottóið og síðan spilakassar sem drógu til sín viðskipti. Sala happdrættismiða dróst jafnt og þétt saman næstu tvo áratugi, en síðustu ár hefur náðst að halda í horfinu eða því sem næst. Happdrættið heitir nú Happdrætti SÍBS og er leyfilegt að greiða út vinninga í peningum, auk þess sem hægt er að kaupa nýja miða hvenær sem er ársins, en áður var nær eingöngu selt í janúar.

Á þessum 60 árum hafa margir öðlast nýja tilveru vegna vinninga í Happdrætti SÍBS og eru margar sögur af slíkum



Meðal vinninga í Happdrætti SÍBS hefur verið sumarhúsið sem hér sést, en það var afhent á eignarlóð.

vinningum, sem m.a. hafa verið raktar í SÍBS blaðinu, sem kemur út þrisvar á ári. Auk mjög veglegra peningavinninga hafa bílar oft verið í vinninga, bæði stórir og smáir, sumarhús, hjólhýsi og fjöldamargt annað.

Allur hagnaður af rekstri Happdrættis SÍBS fer til framkvæmda á Reykjalundi endurhæfingarstöðvar SÍBS eða til stuðnings því starfi sem unnið er á Múlalundi, vinnustofu SÍBS, þar sem öryrkjar hafa átt starfsvettvang í hálfa öld. Starfsemin á

þessum stöðum hefur borið hróður SÍBS og happdrættisins um landið og mjög margir viðskiptavinir okkar eru með miðakaupum sínum að þakka fyrir þjónustu sem þeir eða fjölskyldur þeirra hafa notið af hálfu SÍBS.

Á haustdögum verður væntanlega eitt og annað á döfinni í tilefni afmælisins.

PB.

Heilbrigði

Lykill lukkunnar

Orison Swett Marden

Heilbrigðin eflir gáfurnar, stefnir manni hærra, hreinsar allan sora og villuvefi úr hugsuninni, skerpir greindina, eykur orkuna og verkar eggjandi og endurnýjandi á allar sellur í líffærakerfi mannsins.

(J.J. snaraði á íslenska tungu. Bókaforlag Odds Björnssonar, Akureyri 1917.)

PSG



HÖTEL BÚÐIR



STRIKIÐ
RESTAURANT • BAR



Endurhæfing á Englandi og garðrækt

Hjartasjúklingar gefa garðrækt meiri gaum en áður

Í auknum mæli hafa heilbrigðisfyrirvöld, samtök hjartasjúklinga og áhugafólk um hreyfingu, heilsurækt og almenna líkamsrækt gefið fjölbreyttri endurhæfingu meiri gaum en nokkru sinni fyrr. Dagleg hreyfing er mannum nauðsynleg, hann er hannaður með það fyrir augum að hreyfa sig hvern dag en sitja ekki auðum höndum.

Heilbrigðisfyrirvöld á Englandi hafa styrkt Heilsugæslu Thrive Southampton í nágrenni London til að leggja upp með átak fyrir endurhæfingu hjartasjúklinga og fá þá í lið með sér til að hreyfa sig að minnsta kosti hálf tíma á hverjum degi.

Löngum hefur því verið haldið fram að endurhæfing og heilsurækt sjúklinga þurfi að byggjast á áhuga og löngun til að hreyfa sig með gleði og í góðra vina hópi. Á þeirri hugsjón byggist tilraun sú í

Englandi sem áður er vísað til. Hjartasjúklingar voru hvattir til að vinna í garðvinnu að minnsta kosti 30 mínútur á hverjum degi. Fjöldi Englendinga hafa litinn garðskika, lítil gróðurhús eða plönturækt á svölum íbúða sinna. Með hvatningu og örvun til að gefa ræktun meiri gaum en áður, afla sér upplýsinga um vöxt og viðgang plantna, blóma og trjáa, umönnun þeirra og hlynningu eykst áhugi og þar með gleði og eftirvænting ræktenda til muna.

Komið hefur í ljós að margir hjartasjúklingar sem höfðu ekki áhuga á hefðbundinni líkamsrækt gáfu hvatningu um garðrækt gaum og sáu nú margs konar tilgang með ræktun sinni. Í fyrsta lagi varð hreyfingin markvissari en nokkru sinni. Í öðru lagi sáu þeir margs konar tilgang með ræktun og gulrætur, rófur og fjölbreyttar salat tegundir brögð-

uðust mun betur en áður. Viðhorf þeirra til ræktunar breyttist. Undirbúningurinn varð skemmtilegri og áhugaverðari og þeim þótti mun forvitnilegra að fylgjast með vexti og viðgangi plantna sinna frá degi til dags.

Íslendingar gætu lært af frændum sínum og vinum þó að sumarið hér á landi sé styttra en á Bretlandi. Við getum lengt sumarið til muna með því að leggja meiri rækt við garðrækt og ræktun á hvers kyns nytjajurtum og getum líka komið okkur upp lítilli gróðurrækt á svölum okkar. Hreyfingin, ánægjan og eftirvæntingin skiptir miklu máli í endurhæfingu og líðan okkar.

(Status, Hjart- og lungsjukas riksforbunds medlemstidning, tölublað 2, 2009) PSG

Íslendingar hafa í síauknum mæli lagt áherslu á garðrækt í gördum sínum og jafnvel á svölum og í gluggakistum. Hægt er að rækta margvíslegar og fjölbreyttar tegundir matjurta og kryddjurta og auka þar með neyslu grænnar fæðu og ávaxta sem fást nú í auknum mæli í flestum verslunum landsins. Reynslan sýnir einnig að þeir sem hafa yndi og ánægju af ræktun og umgengni við jurtir, grös og hvers kyns grænmeti líður betur bæði andlega og líkamlega, fá daglega hreyfingu og auka hugarflug og ímyndunarafl til muna.





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Reykjavík

About Fish Íslandi ehf.
Aðalblikk ehf.
Alþýðusamband Íslands
Antikhúsið ehf.
Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
Arkitektastofan OG ehf
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Artis ehf.
ASK Arkitektar ehf.
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Álnabær ehf.
Áltak ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ársól í Grimsbæ
Ásbjörn Ólafsson ehf.
Ásfell ehf.
B. Ingvarsson ehf.
B.K. flutningar ehf.
B.S. smíði ehf.
Bakkavör Group hf.
Bakverk-Heildsala ehf.
Balance ehf
Bananar ehf
Barnalæknaþjónustan ehf.
Básfell hf.
Betri bílar ehf.
Bifreiðastíllingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði H.P.
Bilamálun Halldórs P. Nikulássonar sf
Bilasala Guðfinns - Frúin hlær í betri bíl
frá Bilasölu Guðfinns
Bilasmíðurinn hf.
Bilastöðin
Bilaverkstæði Jóns T. Harðarssonar
Blaðamannafélag Íslands
Booztbar/Ísbar
Bortækni ehf
Bókaútgáfan Salka ehf
Bókhaldsstofan Alex
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Breiðholtsskirkja
Brim hf.
BSRB
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta
Dalsmiði ehf
Danica sjávarafurðir ehf.
Dyrasímaþjónusta Gests
E. Wang Tannlækningur ehf.
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Perlan ehf.
Egill Ásgrímsson
Eignamiðlunin ehf.
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og
skjalþýðandi
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
Erluís
Ernst & Young

Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Farmanna- og fiskimannasamband
Íslands
Faxaflóahafnir
Ferð og saga
Ferðaþjónusta bænda hf.
Félag hrossabænda
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag Skipstjórnarmanna
Félagsbústaðir hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjölbrautaskólinn Ármúla
Fjölhönnun ehf.
Fjölur ehf.
Fjölver ehf.
Flisalagnir Afrims ehf
Forum Lögmenn
Frumkönnun ehf
Fræðslumiðstöð ÖÍ
Fröken Júlía ehf
Fylgífiskar ehf, sérværslun með sjávarfang
G.Á. húsgögn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gastec ehf
Geiri ehf.
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62
Gissur og Pálmi ehf.
Gistihúsið Ísafold
Gjafakot - Eikinn ehf.
Gjögur hf.
Glermenn ehf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggahreinsun Davíðs G. Diego
Gnýr sf.
Gólfamband Íslands
Gottfred Árnason
Grand Rokk
Grandakaffi ehf.
Grásteinn ehf.
Grensásvideo ehf.
Gull & silfur hf.
Gullkistan
Gullsmíðurinn í Mjódd
Gunnar Helgason hrl.
H.P. vökvabúnaður ehf.
Hafgæði sf.
Hageyri ehf.
Hagi ehf.
Halli Gullsmíður
Harka ehf.
Harley Davidson Íslandi ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Evita
Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Klippótek
Heilsubrunnurinn ehf.
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Heimili og skóli - Landssamtök foreldra

Helgason og co. ehf.
Henson hf.
Hereford steikhús
Hilmar D. Ólafsson ehf.
HIS og Hlölí - Sími 892 5752
Hitastýring hf.
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hlynur Jörundsson ehf.
Holt og Gott ehf.
Hóperðapjónusta Reykjavíkur
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hreyfill
Hreysti ehf.
Humarhúsið
Húsaklæðning ehf.
Húsalagnir ehf.
Höfðakaffi ehf.
Iceland Seafood ehf
Iceland Travel ehf.
Iðntré ehf.
Ingileifur Jónsson ehf
Innheimtustofnun sveitarfélaga
INOX ehf
Intrum á Íslandi ehf.
Ímynd ehf.
Íslandsþóstur hf. - markaðs-og
kynningadeild
Íslenskir fjallaleiðsögumenn ehf.
Íþróttafélagið Fylkir
J.S. Gunnarsson hf.
Janusbúðin Emla ehf.
Jens Guðjónsson hf.
JGG ehf
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun
Jón Egilsson lögmennsstofa
Jón og Óskar
Jón Sigmundsson Skartgripaverslun hf.
Jónshús ehf. - byggingaverktakar
Kaffibárinn ehf.
Kemis ehf.
Kjöthöllin Skipholti 70 ehf.
Klapparholt ehf.
KOM Almannatengsl
Kr. St. lögmennsstofa ehf
Kramhúsið
Kristján P. Haraldsson
Kvika ehf.
Kvikk þjónustan ehf
Kvikmyndagerðin Kvik
Lagnagæði ehf.
Landsnet hf
Landssamband slökkviliðs- og
sjúkraflutningamanna
Landvernd
Leturprent hf.
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9
Litsyn ehf.
Lífstykkiþjónustan ehf.
Ljósmyndastofa Gunnars G. Vigfússonar
Ljósmyndir Rutar
Loftstokkahreinsun ehf
Lyfjaver apótek
Læknasetrið ehf.
Lögmennsstofa Jóns G. Briem hrl.
Lögmennsstofa Magnúsar Baldurssonar



Á stefnumóti með þjóðinni

Hjartaheill voru stofnuð fyrir rúmlega 25 árum, nánar til tekið 8. október 1983 og voru stofnfélagar 230. Nú eru félagsmenn Hjartaheilla 3600. Allt frá stofnun hafa samtökin beitt sér fyrir fræðslu og forvörnum varðandi hjartasjúkdóma, veitt aðstoð og ráðgjöf og staðið fyrir margvíslegum umbótum í þágu hjartasjúklinga.

Á afmælisárinu var ákveðið að ráðast í stórt verkefni sem myndi skila sér til þjóðarinnar með miklum krafti. Á fundum með sérfræðingum á hjartadeild Landspítala-háskólasjúkrahúss kom fram að til staðar voru tvö hjartaþræðingartæki með öllum búnaði. Bæði voru tækin komin til ára sinna og það eldra meira en 10 ára gamalt. Slíkur háþróaður tækjabúnaður úreldist fljótt og því brýn þörf orðin á endurnýjun auk þess sem það er mikið öryggisatriði. Viðmiðið er að tækin verða orðin úreld við 7 ára aldur.

Á biðlistum eftir hjartaþræðingum og hjartaskurðaðgerðum voru nær 300 manns og því augljóst hversu alvarlegt ástand mundi skapast ef annað þessara tækja yrði ónothæft.



Edda Anrédóttir, Sveinn Guðmundsson og Guðmundur Bjarnason.

Hjartaheill í samráði við sérfræðinga LSH taldi mjög nauðsynlegt að leggja áherslu á það og tryggja að hægt verði að fjárfesta í þriðja hjartaþræðingataekinu. Á sama tíma yrði öll aðstaða hjartadeildarinnar stórbætt með aðkomu og annað sem snýr að sjúklingum við komu á deildina.



Fjörvið magnast.



Auddi og Sveppi væta kverkarnar.

Það er staðreynd að á fjárlögum er yfirleitt of lítið fé ætlað til tækjakaupa í íslenska heilbrigðiskerfinu. Einstaklingar og samtök þeirra hafa oft brugðist við því með margvíslegum stuðningi ekki síst með fjárframlögum til tækjakaupa og eiga því ríkan þátt í því að íslenska heilbrigðiskerfið er jafn gott og raun ber vitni. Að þessu sinni taldi því stjórn Hjartaheilla það þjóðráð að leggja fram krafta sína og styrk og efna til þjóðaráts og safna fyrir þriðja hjartaþræðingataekinu ásamt fylgibúnaði á afmælisárinu.

Kostnaðaráætlun lá fyrir og ákveðið var að söfnun meðal þjóðarinnar færi fram rétt fyrir bankafallið. Þegar sú holskefla reið yfir þjóðina var ákveðið að fresta söfuninni fram yfir nýárið. Nýtt landslag blasti við okkur á nýju ári. Vegna gengismunar hafði allur kostnaður vegna tækjakaupa hækkað allt að því um helming. Þrátt fyrir stöðuna var ákveðið að fara fram með verkefnið og tryggja tækjakaupin og þannig bæta aðstöðu hjartadeildarinnar.

Ákveðið var að safna með ljósvakamiðli, þá þannig að útbúinn yrði skemmtidagskrá þar sem skemmtikraftar kæmu fram og samhliða yrði verkefnið kynnt með það í huga að fyrirtæki og einstaklingar kæmu með fjárframlög til styrktar tækjakaupnum.

Fyrir valinu varð Stöð 2 og var samstarfið mjög gott allan tímann og allur kostnaður sem myndaðist var án endurgjalds gagnvart Stöð 2 og er það mjög þakkarvert. Samið var síðan við Sagafilm um skipulagningu og framkvæmd útsendingar á landssöfnun Hjartaheilla sem var haldinn í stúdíó Sagafilm þann 28. mars, s.l.

Áður en til söfnunarinnar kom hjá Stöð 2 hafði forsöfnun átt sér stað af hálfu Hjartaheilla og var þá búið að afhenda hjartadeild LSH 10 milljónir. Á Stöð 2 söfnuðust hátt í 40 milljónir sem verður að teljast mjög góður árangur miðað við stöðu mála í þjóðfélaginu.



Málið er sett í hraðnefnd.

Vinnubrögð bæði hjá Stöð 2 og Sagafilm voru framkvæmd af mikilli fagmennsku og góðu viðmóti.

Þema söfnunarinnar að ráði Sagafilm var rómantíkin og hjartað. Yfirbragð söfnunarinnar var mjög áferðarfallegt. Ákveðið var að tryggja það að fróðleikur um hjartasjúkdóma kæmist til skila í dagskránni og að almenningur yrði einhverju nær.

Áður en kom að sjálfum deginum þegar aðalsöfnunin fór fram voru seld merki á vegum Hjartaheilla og rekinn mikil áróður í fjölmiðlum, þ.e. bæði prentmiðlum og ljósvakamiðlum.

Forseti Íslands var verndari söfnunarinnar og mætti hann í opinni dagskrá á Stöð 2 á söfnunardeginum.

Einlægar þakkir.

Hjartaheill vill nota tækifærið og þakka fjölmörgum aðilum sem komu að verkefninu og er það ærið langur listi og verður því ekki tekið út eitt nafn hér en hugur og hjarta okkar sem stóðu í eldlínunni eru hjá ykkur.

Þannig var stefnumótið sem við áttum með þjóðinni þessa kvöldstund þ.e. 28. mars vel heppnað í alla staði og getum við með sanni sagt að yfirskrift kvöldsins átti vel við,

„ÖLL ÞJÓÐIN – EITT HJARTA“

Sveinn Guðmundsson
verkefnisstjóri.

Form. Hjartaheilla höfuðborgarsvæðis.

Fræðslufundur kvennadeildar

Þann 26. maí síðastliðinn var fyrsti opinberi fræðslufundur nýstofnaðrar kvennadeildar Hjartaheilla. Fundurinn var haldinn í Síðumúla 6, í fræðslusal SÍBS.

Magnea B. Jónsdóttir, sálfræðingur á Landspítala Háskóla-sjúkrahúsi ræddi um áföll vegna sjúkdóma og alvarlegra veikinda sem fólk þarf að takast á við og vinna með, stundum um langan tíma áður en góðri heilsu er náð á ný.

Aðalbjörg Sigþórsdóttir greindi frá hjartasjúkdómi sínum og reynslu sinni í glímunni við þann þau veikindi og hinn kunní útvarpsmaður, Þorgeir Ástvaldsson, sagði stuttlega frá reynslu sinni bæði fyrir og eftir hjartaáfall. Félagsráðgjafi SÍBS, Margrét Albertsdóttir, stýrði fundinum af mikilli röggsemi og var gerður góður rómur af þessum fyrsta fræðslufundi deildarinnar.

Líf í tuskunum - nokkrir af fundargestum



RioTintoAlcan
ISAL-STRUMSVÍK



www.mjolka.is





Hæfing og endurhæfing fyrir 2000 árum

Cícero, ræðismaður Rómverja, lagði stund á garðrækt á efri árum og átti unaðsstundir með félögum sínum og vinum í uppbyggilegum og gleðilegum samræðum.



Fyrir tvö þúsund árum skrifaði Cícero, ræðismaður Rómverja, Um ellina. (Úr ritinu Um ellina Hið ísl. bókmenntafélag 1982.)

Þar lýsir hann því meðal annars hve gefandi honum þótti á efri árum að stunda fjölbreytta garðrækt og ýmiss konar landbúnaðarstörf sem veittu honum hæfilega örvun til hugar og

handar, en veittu einnig hvíld og ró hugans. En í riti sínu Um ellina gefur hann mörgum þáttum gaum sem örva okkur bæði til líkama og sálar. Reynsla kynslóðanna er góður lærdómur nútímakynslóðar.

Gleði og gefandi endurhæfing fyrir 2000 árum að sögn Cícero

- ✓ SÓLON LÆRÐI DAGLEGA EITTHVAÐ NÝTT MEÐAN ALDURINN FÆRÐIST YFIR HANN
- ✓ SÓKRATES LAGÐI STUND Á HÖRPUHLÁTT Í ELLINNI
- ✓ ÉG HEF LAGT STUND Á GRÍSKAR BÓKMENNTIR Á GAMALS ALDRI
- ✓ IÐKUM HÆFILEGA ÞJÁLFUN, NEYTUM EKKI MEIRI MATAR NÉ DRYKKJAR EN SVO AÐ KRAFTARNIR HALDIST EN DOFNI EKKI. EN EKKI NÆGIR AÐ HLÚA AÐ LÍKAMANUM EINUM. ÞAÐ ER ENN BRÝNNNA AÐ HVESSA SÁLARGÁFURNAR. ÞÆR DVÍNA EINNIG MEÐ ALDRINUM EINS OG LJÓS Á LAMPA EF HONUM ER ELDSNEYTIS VANT. HUGUR OG HÖND ÞROSKAST VIÐ HÆFILEGA ÞJÁLFUN
- ✓ LÍFSHÆTTIR OKKAR FRAM Á ELLIÁR VALDA ÞVÍ AÐ VIÐ GETUM TEKID VIRKAN ÞÁTT Í LÍFINU
- ✓ HVER SÁ SEM ELUR ALDUR SINN VIÐ FJÖLBREYTTAR ÍÞRÓTTIR OG STÖRF MUN HVERFA AÐ ELLIÁRUM ÁN ÞESS AÐ VERÐA ÞEIRRA VAR
- ✓ LJÚFASTA NAUTN MANNSANDANS ER AÐ LÆRA DAGLEGA EITTHVAÐ NÝTT
- ✓ SVEITALÍF ER MÉR MEIRI LÍFSNAUTN EN ORÐ FÁ LÝST. ENGINN VERÐUR SVO GAMALL AÐ HANN GETI EKKI HAFT YNDI AF LANDBÚNAÐI AF ÝMSUM TOGA

ÞSG





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Lögmannsstofa Marteins Mássonar ehf.
 Lögmenn Árbæ
 Lögreglufélag Reykjavíkur
 Málarakompaníið ehf
 Málarameistarafélagið
 Málarameistarar ehf.
 Málaramiðstöðin ehf.
 MD Vélar ehf.
 Merkismenn ehf.
 Miðbæjarhársnyrtistofan
 Minjavernd
 Mirage slf
 Mitt bakarí ehf.
 Mokka Kaffi - Skólavörðustíg 3
 Móa - The Greenbalm - Face Icelandic
 MS Ármann Skipamiðlun ehf.
 Múli ehf.
 Múli réttingar og sprautun ehf.
 Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
 Mörk ehf. gróðrarstöð
 Neytendasamtökin
 Nonnabiti
 Norræna félagið á Íslandi
 North - Bygg ehf.
 Núi Sírius hf.
 ÓG Bygg ehf.
 Ólafur Þorsteinsson ehf.
 Ósal ehf.
 P.S. Réttir ehf.
 Parlogis hf.
 Páll Skúlason hdl
 Penna ehf.
 Perlan hf.
 Pétur Stefánsson ehf
 Þjakkus Preladus ehf.
 Plastco hf.
 Prikið
 Þústþjónustan Ás ehf
 Rafás - Rafverktaki
 Raflagnateiknistofa Thomasar Kaaber
 Rafmagn ehf.
 Rafneisti ehf
 Rafstilling ehf.
 Rafstjórn hf.
 Rafsvið sf.
 Rafvakinn sf.
 Rakarastofan sf.
 Rannsóknarstofan í Domus Medica
 Rannsóknarþjónustan Sýni hf.
 Reimaþjónustan - Reimar og Bönd ehf.
 Reki hf.
 Renniverkstæði Ægis
 Ríkki Chan ehf
 Rimaskóli
 Rolf Johansen & co. ehf.
 Ræstivörur ehf.
 S.G. þjónustan hf.
 Samhjálp félagasamtök
 Seljakirkja
 Sjómannafélag Íslands
 Sjóvélar ehf
 Sjóvík ehf
 Sjúkraþjálfun Grafarvogs
 Sjúkraþjálfun styrkur ehf.
 Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf

Skolphreinsun Ásgeirs
 Skóverslunin Bossanova hf.
 Skúlason & Jónsson ehf.
 Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
 Smith & Norland hf.
 Smurstöðin, Fosshálsi 1
 Snyrti- og nuddstofan Paradís
 Snyrti- og tiskuvöruslunin
 Sigurboginn
 Snæland Grímsson ehf. Hópfæðabílar
 Sproti hf.
 Staðalhús sf.
 Stanislas Bohic garðhönnun
 Stansverk ehf.
 Stálbyggingar ehf.
 Stálhönnun
 Stálver ehf.
 Stólpi ehf.
 Studio 4 - Nasa veitingar
 Studio Hallgerður
 Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
 Sundsamband Íslands Íþróttamiðstöðin
 Suzuki bílar hf.
 Svipmyndir
 Svissinn hjá Steina
 Sökkull ehf.
 Sölufélag garðyrkjumanna
 Sönglist - Söng- og leiklistarskóli
 T. ARK teiknistofan ehf
 T.K. ehf.
 Talnakönnun
 Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
 Tannlæknastofa Ögmundar Mána
 Ögmundssonar
 Tannlæknastofan Stigahlið 44
 Tannlækningastofan Borgartúni 33
 Tannréttingar sf.
 Tannsmiðastofa Kristins Sigmarssonar
 Tannsmiðaverkstæðið hf.
 Teiknistofa Björns H. Jóhannessonar
 Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts
 Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð
 Tímaritið Lífandi Vísindi - EG miðlun ehf.
 Tiskuvöruslunin Cosmo
 Toppfiskur ehf.
 Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
 Trésmiðjan Jari ehf.
 Tryggingamiðlun Íslands ehf.
 Túnþökuþjónustan ehf.
 Tölvu-og tækniþjónustan hf.
 Ull og Gjafavörur
 Útfararstofa kirkjugarðanna
 Útflutningsráð Íslands Trade Council of
 Iceland
 Útgerðarfélagið Frigg ehf
 Vagnsmiðjan
 Varðan ehf
 Veðikortið.is
 Veðiþjónustan Strengir
 Verðlistinn v/Laugalæk
 Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
 Verkfræðistofan VIK ehf.
 Verkstólpi ehf.
 Vernd - Fangahjál .
 Verslunartækni ehf.

Verslunin Friða frænka ehf.
 Verslunin Kiss
 Verslunin Olympía
 Verslunin Rangá sf.
 Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
 Vesturborg ehf.
 Við og Við sf.
 Viðskiptahúsið ehf.
 Víkingaslóðir - Ferðaskrifstofan
 Víkur-ós ehf.
 VR
 www.leit.is
 YL-Hús ehf.
 Yogastöðin Heilsubót
 Yrki arkitektar sf
 Þ G Verktakar ehf.
 Þingvallaleið ehf.
 Þjónustubúðir og félagsmiðstöð Furugerði 1
 Þórtak ehf.
 Þverfell ehf
 Ögurvík hf.
 Öryggismiðstöð Íslands hf.

Seltjarnarnes

Bergá - Sandblástur ehf.
 Bæjarins beiza ehf.
 Hárgreiðslustofan Salon - Nes
 Hársnyrtistofan Perma
 Ljósmyndastofa Erlings
 Læknisfræðileg myndgreining ehf
 Parketþjónusta - Falleg gólf ehf.
 Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta
 Rafþing
 Seltjarnarneskirkja
 Sævar bíla og bátarafmagn
 Verkfræðistofan Önn ehf.
 Vökvatæki ehf.
 Zeus - heildverslun ehf

Vogar

Café Blue - Blátt ehf
 Hársnyrtir Hrnarnar
 V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

A P Varahlutir - Verslun ehf.
 Allianz hf.
 Arctico - Röramyndun-skolplagnaviðg.
 Arnardalur sf.
 Arnarverk ehf
 Áliðjan ehf.
 Ásborg sf
 Bakkabros ehf. - Tannsmiðaverkstæði
 Bílaskráningar ehf.
 Bílaskrá ehf.
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf.
 Bíllúsið
 Bjarni Runólfsson
 Bliki- Bílamálun og réttir ehf.
 Blikksmiðjan Auðás hf.
 BSA Varahlutir ehf.
 Byggaþjónustan, bókhald og ráðgjöf
 Debenhams Smáralind
 DK Hugbúnaður
 Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands



HL stöðin fagnar 20 ára afmæli

Þýðingarmikil þjónusta með góðu fólki

„Fjögur skref áfram, lyfta hnjám fjórum sinnum og fjögur skref aftur, einn, tveir, þrír, fjórir...“ Þessi og önnur álíka fyrir-mæli heyrast gjarnan síðdegis í Íþróttahúsi fatlaðra við Hátún í Reykjavík þegar sjúkraþjálfarar HL stöðvarinnar fá okkur til að hreyfa okkur almennilega og hamast eftir kúnstarinnar reglum.

Kringum 350 manns sækja reglulega þjálfun og uppbyggingu í HL stöðina sem um þessar mundir fagnar 20 ára afmæli. Í dag starfa þar 14 sjúkraþjálfarar, þrír læknar og ritari og eru öll í hlutastörfum og sinna þessum verkefnum sínum síðdegis alla virka daga. Framkvæmdastjóri er Sólrún H. Óskarsdóttir sem á að baki langan starfsferil í HL stöðinni.

Gott úthald

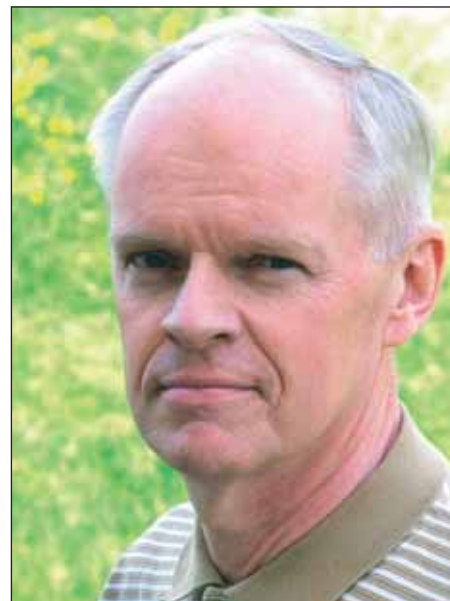
„Ég er búin að starfa hér í 18 ár, fyrst við þjálfun og svo hefur hlaðist utan á starfið og undanfarin ár hef ég líka gegnt stöðu framkvæmdastjóra,“ segir Sólrún og bætir við að starfsaldur flestra starfsmanna stöðvarinnar sé langur. „Rétt eins og úthald þeirra sem þjálfra hjá okkur, þeir eru til sem hafa verið hér frá upphafi og síðan fjölmargir sem koma ár eftir ár

og það eru stórir hópar sem hafa sótt sér þjálfun hingað í áraraðir.“

Tilgangur HL stöðvarinnar er að veita hjarta- og lungnasjúklingum endurhæfingu í framhaldi af sjúkrahúsvist og síðan framhaldsendurhæfingu eða viðhaldsþjálfun eins og hún er oftast nefnd. Einnig sinna starfsmenn stöðvarinnar viðamiklu ráðgjafar- og fræðslustarfi um hjarta- og lungnasjúkdóma, lífnaðarhætti, mataræði, réttindi sjúklinga og fleira.

Áður en HL stöðin tók til starfa voru úrræði fyrir hjarta- og lungnasjúklinga eftir fyrstu endurhæfingu ekki mörg. „Þá var dvöl á Reykjalundi aðal valkosturinn og flestir fóru þangað í nokkrar vikur en síðan var ekki margt í boði. Því má segja að nánast ekkert hafi tekið við. En framsýnir menn og dugmiklir drifu þá í því að stofna HL stöðina og fyrstu árin var hún til húsa í Æfingastöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra við Háaleitisbraut en flutti sig síðan um set hingað í Hátúnið.“

HL stöðin hefur búið við gott atlæti hjá



Jóhannes Tómasson, upplýsingafulltrúi.

Íþróttafélagi fatlaðra og húsið er vel nýtt frá morgni til kvölds af hinum ýmsu hópum og aðilum sem þangað vilja sækja styrk og þol. Viðbótarbygging var nýverið tekin í notkun og við það batnar aðstaðan mjög. Hægt er að hafa þrekhlólin í sérstökum sal, annar salur er fullur af æfingataekjum og í þeim þriðja fer grunnþjálfunin fram. Eftir sem áður er íþróttasalurinn síðan notaður stíft.

Sólrún segir að þjálfun eftir hjarta- eða lungnasjúkdóma hefjist á sjúkradeildum en grunnþjálfun taki síðan við tveimur til átta vikum eftir hjartaáfall eða aðgerð og hún tekur að jafnaði 8 vikur. „Þessir hópar eru fámennir og á þeim tíma er fylgst með hjartslætti og púls á skjá, fylgst með súrefnismettun, blóðþrýstingur mældur í áreynslu og í lok tímans og við fylgjumst einnig með þyngd. Læknir er alltaf í húsinu og þeir geta gripið inn í ef eitthvað kemur upp á. Í þolprófunum, sem er mikilvægt öryggistæki í endurhæfingunni, er skimað eftir ástandi hjarta og æðakerfis. Við höfum verið afskaplega lánsöm í endurhæfingunni enda er vandað til verksins.“

Þegar grunnþjálfun lýkur fara menn í þolpróf og staðan metin fyrir næsta skref sem er framhaldsþjálfunin eða viðhaldsþjálfun.



Góð heilsubót- gott skap.



Grunnur að velferð

„Í viðhaldsþjálfun skipum við fólki í hópa eftir getu og við mælum blóðþrýsting reglulega og fylgjumst áfram með þyngd og menn fylgjast sjálfir með púlsinum. Viðhaldsþjálfunin hefur einkum þann tilgang að telja framgang sjúkdómsins.“

Sólrún segir að í grunninn sé starfsemin og þjálfunin með sama hætti og þegar starfið hófst fyrir 20 árum. „Þetta er alltaf sami gangurinn, við notum sama formið og fyrir 20 árum og teljum að árangurinn sýni sig í því að fólk sækir hingað ár eftir ár til að fá reglulega þjálfun sem dregur úr æðakölkun, bætir blóðflæði, lækkar blóðþrýsting og styrkir hjartavöðvann. Þetta þýðir að fólki eykst styrkur og þor en það er einmitt mikilvægur hluti þjálfunarinnar að menn öðlist sjálfstraust og trú á því að það nái fyrri styrk og krafti til að takast á við daglegt líf og starf.“



Sólrún H. Óskarsdóttir og kátar konur.

Undirritaður tekur undir þessi orð og þótt reynsla hans af þjálfun í HL stöðinni sé ekki nema tæpt ár má hiklaust fullyrða að reglubundin þjálfun undir aga

sjúkraþjálfaranna leggur grunn að líkamlegri og andlegri velferð.

Jóhannes Tómasson



Þökk fyrir veittan stuðning

Hjartaheill þakkar öllum velunnurum samtakanna og þeim sem hafa styrkt þau í landssöfnuninni Öll þjóðin - Eitt hjarta.

Á erfiðum tímum hafa margir lagt hönd á plóginn og styrkt Hjartaheill með fjárframlögum, sjálfboðavinnu og með öðrum hætti.

Um leið og við óskum ykkur öllum gleðilegs sumars þökkum við einnig þeim sem hafa styrkt Velferð, blað samtakanna, og gert okkur kleift að koma fréttum og fræðslu á framfæri í áraraðir.

Stjórn Hjartaheilla



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og Veggfóðrun
Fagsmiði ehf.
Fagtækni ehf.
Farice hf
Ferðaþjónusta P.I.P. ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Fiskbúðin
Flugfélagið Ernir hf.
G. Sigurður Jóhannesson ehf.
Godði ehf.
Gólfist ehf
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Gróðrastöðin Storð
Gunnar Örn ehf.
Hárgreiðslustofan Delila og Samson sf.
Hefilverk ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hjölur
Ísform sf.
Íslandsspil sf.
Íslenskt marfang ehf.
Ísnes ehf
Kjörbær ehf.
Kriunes ehf.
Körfuberg ehf.
Mannvirkjameistarinn ehf.
Marás vélar ehf.
Modelskartgripir
N1 hf.
Norm-X ehf.
Nýblóm ehf.
Pétursbúð - Ránargötu 15 ehf
Prjónastofan Anna sf.
Púst ehf.
Rafbreydd ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Retis ehf.
Réttir bílar ehf
Samval hf.
Seafood Union ehf.
Sendibílar Kópavogs ehf.
Skerping sf.
Sláttuvélamarkaðurinn
SMÁRALIND
Smári söluturn
Smurstöðin Stórahjalla ehf.
Snælandsskóli
Steinbock-þjónustan hf.
Steinfag ehf.
Stimpill ehf.
Stjörnuþlékk hf.
Suðurverk hf.
Sveinn Ívarsson ehf.
Söguferðir ehf
Tannlækningastofan Smárin
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Teiknistofa Guðrúnar Benediktsdóttur
Tengi ehf.
Tækniþjónusta Ragnars G.G
Umboðssalan Art ehf.
Varmi ehf.
Vatnsvirkjar ehf.

Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Verkfæralagerinn ehf.
Vestmann ehf. - Fjöltæknilausnir
Vélaleiga Auberts
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.
Ýmus hf. heildverslun
Þokki ehf.
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar

Garðabær

Ásgarður - Íþróttamiðstöðvarnar Garðabæ
B.B. skilti ehf. - Sími 554 2375
Bókasafn Garðabæjar
Elektra ehf.
Endurskoðun og ráðgjöf ehf
Garðabær
GP Arkitekter ehf.
GPJ ráðgjöf ehf.
Hagræð hf.
Hannes Arnórsson ehf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Hársnyrtistofa Þórunnar Ingólfsdóttur
Krökur bílastöð ehf
Magnús Stefánsson ehf.
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
S.R. Holdings ehf.
Samhentir-Kassagerð ehf.
Smurstöð Garðabæjar
Timburhús hf.
TM Mosfell ehf
Tölvuþjónusta Sveins
Vefur ehf.
Vistor hf.
Würth á Íslandi ehf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf.
Ásklif ehf.
Barkasuða Guðmundar ehf.
Bátaraf
BI skór ehf
Bilaverkstæði Högna
Blátún ehf.
Bókasafn v/Flensborgarskóla
Byggingafélagið Sandfell ehf.
DS lausnir ehf
Dúkkpak ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Ferskfiskur ehf.
Ferskvinnslan ehf.
Finpússning ehf.
Fjarðarbakari ehf.
Fjarðargrjót ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Fjarðarskór ehf.
H. Jacobsen ehf.
Hafdal hf.
Hagstál ehf.
Hársnyrtistofa Björt
Hársnyrtistofan Pyrana
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Heildverslunin Donna ehf.

Héðinn Schindler lyftur hf.
Hlaðbær Colas hf.
Hvalur hf.
Ísfell ehf.
Ís-rör ehf.
Íssegl hf.
Jeppahlutir 4X4 ehf.
K. Unnur ehf
Klettur, verktakar
Krossborg ehf.
Merkjalist
Nonni Gull
PON Pétur O. Nikulásason ehf.
Rafal ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Reebok Ísland ehf
Rótor ehf.
RST net ehf.
Rúnir Verktakar ehf.
Sjúkraþjálfarinn hf.
Skerpa - renniverkstæði
Smári ehf.
Snorraberg ehf.
Stíflu- og lagnaþjónustan ehf.
Stýring ehf.
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95
Sviðsmyndir ehf.
Tannlækningastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjáns ehf.
Viking björgunarbrúnaður
Viðir og Alda ehf.
VSB verkfræðistofa
Vörubílastöð Hafnarfjarðar ehf.
Vörumerking hf.
Þemasnyrting ehf
Þóra Lilja Sigurðardóttir

Álftanes

Dermis ehf.
Erlendur Björnsson ehf
HBG Þjónusta ehf.
Verslunarfélagið Emerald ehf.

Keflavík

B & B Guesthouse ehf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
DMM Lausnir ehf
Fagtré ehf.
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Flughótel Icelandair hotels
Flutningaþjónusta Gunnars ehf.
Geimsteinn ehf.
Grágás ehf.
Grímsnes ehf.
Happi ehf
Hótel Keflavík ehf.
K - sport ehf.
Ljósmyndastofan Nýmynd
Málverk sf.
Nes Raf ehf.
Nesbyggð ehf
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Reiknistofa fiskmarkaða hf.



Fulltrúar Subway afhenda Hjartaheill styrk

Fyrir rúmlega fimm árum, á 20 ára afmæli Hjartaheilla, tókst góð og áralöng samvinna og samstarf með fulltrúum og eigendum Sjörnunnar ehf sem rekur SUBWAY® á Íslandi og fulltrúa samtakanna. Ákveðið var að andvirði á sölu svokallaðra heilsubáta sem innihalda minna en 6 gr. af fitu og andvirði á sölu Topps-drykkja skyldi renna til Hjartaheilla. Var miðað við Alþjóðlega Hjartadaginn sem haldinn er ár hvert síðasta sunnudag í septembermánuði.

Gunnar Skúli Guðjónsson, framkvæmdastjóri Subway, afhenti samtökum Hjartaheilla fyrir skömmu eina milljón krónur í styrk, en Anney Birta Jóhannesdóttir, sem átti 7 ára afmæli um þessara mundir sést hér taka á móti styrknum.

Í samtali við Gunnar Skúla kom í ljós að Íslendingum líkar vel matur og þjónusta sem starfsfólk Subway hefur boðið upp á undanfarin ár. Fyrsti Subway-veitingastaðurinn var settur á laggirnar í Faxafeni árið 1994 og hefur þeim fjölgað jafnt og þétt. Segir hann enn fremur að talsverð aukning hafi orðið í sölu á heilsubátunum þar sem lögð er áhersla á mjög skert fituinnihald, innan við 6 grömm, eins og áður sagði og forðast eru feitir ostar og sósar með mikilli fitu, en fjölbreytt grænmeti sé hins vegar hlutfallslega mikið. Gunnar segir ánægjulegt hvað ungt fólk sækir Subway-veitingastaðina vel sem eru nú 18 talsins í Reykjavík og víða um landið en sá síðasti var tekinn í notkun á Egilsstöðum. Þá má einnig geta þess að á heimasíðu Subway birtist reglulega merki samtaka Hjartaheilla.



Afmælisbarnið Anney Birta og framkvæmdarstjóri Subway á Íslandi á góðri stundu.



Gunnar Skúli Guðjónsson afhendir gjöf frá Subway og mæðgurnar Anney Birta Jóhannesdóttir og starfsmaður Hjartaheilla, Guðrún Bergmann Fanzdóttir, formaður Neistans, Félags hjartveikra barna..

Framkvæmdastjóri Hjartaheilla, Ásgeir Þór Árnason, segir að samstarf samtakanna við fulltrúa Subway hafi verið heilladrjúgt þessi ár og vill hann þakka þeim fyrir samstarfið í rúmlega 5 ár. Hafi styrkirnir ætíð komið samtökunum vel, en ekki síst nú, á erfiðum tímum efnahags á Íslandi sé gott og uppörvandi að vera í samstarfi við aðila sem skilja starf og markmið samtaka eins og Hjartaheilla.

Texti: Þórir S. Guðbergsson

Ljósmyndari: Árni Rúnarsson



Holt og gott

Eggaldin- og Tómatasúpa

Velferð mælir með þessari góðu og auðveldu súpu.
Bara að taka fram pottinn og byrja!

Tvö til þrjú stk. eggaldin
1 laukur (saxaður)
2 hvítlauksrif (marin eða söxuð)
450 gr. tómatar (afhýddir og saxaðir.
Má nota niðursoðna úr dós) 1 msk. tómatkraftur
6 dl. grænmetissoð (grænmetisteningur uppleystur í heitu vatni dugir vel)
2 msk. rjómi
Matarolía
Salt



Meðhöndlun

Flysið eggaldinin, skerið í teninga og stráði salti yfir. Látið bíða í hálf tíma, skolið og þerrið.
Léttsteikið eggaldinin, lauk og hvítlauk í olíunni.
Bætið við tómötunum, tómatkrafti og grænmetissoði og sjóðið við vægan hita í 20 mín.
Bætið rjóma út í í lokin og eins má strá basilikum út á. Saltið eftir smekk.
Borða má súpuna eins og hún er eða mauka hana og sigta, en þá er rjómanum bætt í á eftir.
Stuðst við www.eldhus.is en aðlagð eigin reynslu.
PB.

Einföld og góð fiskisúpa

Það þarf ekki að vera flókið að útbúa góða fiskisúpu, ef hráefnið er gott verður útkoman góð.
Mikilvægt er að bragða á súpunni og þora að prófa sig áfram og þróa sína eigin uppskrift.

Einfalt dæmi.

2-3 lítrar af vatni sett í pott og súputeningar út í.
Látið sjóða smá stund. Gott er að blanda saman fiskikraft og grænmetiskraft.
1 stór laukur og 3 meðalstórar gulrætur brytjað og steikt á pönnu í ca. 2 msk af olíu.
Kryddað með karrý, estragon og fiskikryddi. Ca 200 gr af rjómaosti settur út í og hann bræddur við vægan hita.
Þegar soðið hefur samlagast vel er ostablöndunni bætt úr í pottinn og látið sjóða við vægan hita í 10- 15 mín.
Gott er blanda ca 1 dl af hvítvini eða mysu við soðið.

Fiskur ; t.d. 300 gr af ýsu eða þorski, skorið í hæfilega bita og sett í pottinn.
Hitið í 2-3 mínútur og þá er súpan tilbúin.
Hægt er að nota hvað fisk sem er í súpuna og magnið fer eftir því hve matarmikil súpan á að vera.



Grillassúpa

500 g nautagúllas
2 laukar
2 hvítlauksgeirar
1 litil dós tómátþúre

1 l vatn
Nautakraftur
1 msk paprikkuduft
1 tsk kúmen
2 lárviðarlauf
600 gr kartöflur
4 grænar paprikkur
4 stórir tómatar
Salt
Pipar



Kjötíð er brúnað í olíu.

Laukur og hvítlaukur saxað gróft og brúnað, tómátþúre sett út í og öllu hellt í pott og vatni og kryddi bætt út í og látið sjóða. Kartöflur afhýddar og skornar smátt og settar út í súpuna og látið sjóða við vægan hita í 1 – tíma. Paprikan skorin niður, kjarninn fjarlægður og settur í pottinn og hýðið af tómötunum fjarlægt og þeir skornir smátt áður en þeim er bætt við.





Félög hjartasjúklinga á landinu

Allir geta gerst félagar

Í tímans rás hafa félög hjartasjúklinga verið stofnuð víða um land.

Félögin hafa starfað í mismunandi langan tíma en eru öll tengd við Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga. Bent skal sérstaklega á að allir geta orðið meðlimir í einstökum félögum bæði sjúklingar, áhugafólk og velunnarar samtakanna sem vilja styrkja gott málefni, styðja við bakið á þeim sem þurfa hjálp og stuðning og vilja jafnframt fræðast um hjarta- og æðasjúkdóma og fylgjast með tækni, framförum, meðferð og lækningu á sjúkdómunum og tengdum sjúkdómum.

Margir hafa lagt drjúga hönd á plóginn á undanförnum árum og er þeim sérstaklega þakkað þeirra góða og mikilvæga starf. Jafnframt hvetjum við um leið alla þá sem vilja fræðast meira að hafa samband við formenn félaganna eða aðalskrifstofu Hjartaheilla og heyra meira um félögin.



Félög Hjartaheilla:

Neistinn - styrktarfélag hjartveikra barna:
Formaður: Guðrún Bergmann Franzdóttir

Hjartaheill á höfuðborgarsvæðinu:
Formaður: Sveinn Guðmundsson

Hjartaheill á Vesturlandi:
Formaður: Sigurður Helgason

Félag hjartasjúklinga á Vestfjörðum:
Formaður: Jóhann Kárasón

Félag hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra:
Formaður: Mikael Þór Björnsson

Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæðinu:
Formaður: Gísli J. Júlíusson

Félag hjartasjúklinga í Þingeyjarsýslum:
Formaður: Sigurður Aðalgeirsson

Félag hjartasjúklinga á Austurlandi:
Formaður: Aðalsteinn Valdimarsson

Félag hjartasjúklinga á Suðurlandi:
Formaður: Bjarni Hörður Ansnes

Hjartaheill Vestmannaeyjum:
Formaður: Hjörtur Hermannsson

Félag hjartasjúklinga á Suðurnesjum:
Formaður: Ólöf Sveinsdóttir

Formaður Hjartaheilla, landssamataka hjartasjúklinga:
Guðmundur Bjarnason

Hamingjusamasta þjóð í heimi

*Einu sinni var yndisleg þjóð
meðal þjóða
sem alsæl hamingju sinnar
notið fékk
enda borguð með
óvissum happdrættisgróða
innfærðum rausnarlega
á gúmmítekk.*

*Þjóðin var um það grunlaus
að gjalddaginn yrði
svo glórulaus fortiðarvandi
og havari
að ef til vill væri líf hennar
varla þess virði
að vera að halda áfram
að lifa því.*

Kristján J. Gunnarsson.
Gráglettnar stundir 1993.



RANNSÓKNARSTÖÐ HJARTAVERNDARAR *fréttatilkynning*

GoRed fyrir konur á Íslandi – forvarnir hjarta- og æðasjúkdóma

GoRed á Íslandi fékk í vikunni afhent styrktarfé sem safnaðist í tengslum við **GoRed** daginn á Íslandi sem haldinn var á konudaginn 22. febrúar s.l. í Ráðhúsi Reykjavíkur. Fulltrúar Skeljungs, Blómavals, Lyfja og heilsu og Elizabeth Arden afhentu framlag sitt fulltrúa stjórnar **GoRed** á Íslandi og var myndin tekin við það tækifæri.

GoRed átakið var styrkt af Skeljungi, Blómavali og Elizabeth Arden snyrtivöru-fyrirtækinu sem jafnframt er styrktaraðili átaksins á heimsvísu. Á myndinni má sjá Guðrúnu M. Örnólfsdóttur markaðs-stjóra hjá Skeljungi, Hrönn Ingólfssdóttur framkvæmdastjóra markaðssviðs Skeljungs, Bylgju Valtýsdóttur upplýsinga-fulltrúa Hjartaverndar fyrir hönd stjórnar **GoRed**, Elísabetu Jónsdóttur markaðs- og skrifstofustjóra Forval sem er um-boðsaðili Elizabeth Arden, Sigríði Þóru Magnúsdóttur fulltrúa Lyfja og heilsu og Kristín Einarsson framkvæmdastjóra verslunarsviðs Blómavals. Á myndina vantar fulltrúa Hagkaups.

Á konudaginn rann allur ágóði af blómasölu Skeljungs til **GoRed** átaksins

og Blómavals seldi sérstaka blómvendi í búðum, einnig til styrktar áttakinu. Alls safnaði Skeljungur 175.755 krónum og Blómavali 150.000 þúsund krónum. Hagkaup og Lyf og heilsa í samstarfi við Elizabeth Arden létu 500 krónur renna til **GoRed** af hverri seldri tösku með 8hr línunni frá Elizabeth Arden.

Á næsta ári verður **GoRed** dagurinn aftur haldinn á konudaginn og verður dagurinn tileinkaður hjarta- og æðasjúkdómum meðal kvenna. Stefnt er að því að koma á laggirnar sérstökum rannsóknarsjóði **GoRed** á Íslandi. Hlutverk sjóðsins verður að efla rannsóknir á hjarta- og æðasjúkdómum og fræðslu og forvörnum meðal kvenna um hjarta- og æðasjúkdóma. Formleg stofnun sjóðsins verður á **GoRed** daginn 2010, konudaginn, og er það vel við hæfi.

GoRed mun einnig kappkosta að sækja landsbyggðina heim með opnum fræðslufundum á næsta ári. Fulltrúar stjórnar **GoRed** hafa nú þegar veitt félaga- og líknarsamtökum fræðslu til að efla vitundarvakningu kvenna á hjarta- og æðasjúkdómum.

Eins ber að geta að í kjölfar **GoRed** dagsins verður stofnuð sérstök kvennadeild innan Hjartaheilla, lands-samtaka hjartasjúklinga. Stofnfundur verður 5. maí n.k. í húsnæði SÍBS og hvetur stjórn **GoRed** á Íslandi allar konur sem kynnst hafa sjúkdómnum að eigin raun eða sem aðstandendur að gerast stofnaðilar.

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök kvenna á Íslandi líkt og annarsstaðar í heiminum. **GoRed** átakið miðar að því að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma og hvernig draga má úr líkum á sjúkdómunum. **GoRed** átakið er alheimsáttak á vegum World Heart Federation. Verndari átaksins hér á landi er Ingibjörg Pálmadóttir, fyrrum heilbrigðisráðherra.

Allar nánari upplýsingar veitir Bylgja Valtýsdóttir upplýsingafulltrúi Hjartaverndar. S 898 9632 www.gored.is





Nýtt lyf - Fjölpætt virkni á áhættuþætti

Rannsóknir hófust nýlega á lyfi sem talið er að geti orðið hlutfallslega ódýr leið til að fækka dauðsföllum af völdum hjartasjúkdóma og heilablóðfalla. Á sama tíma er þó lögð rík áhersla á að aldrei meggi gleyma breyttum og bættum lífsstíl, þ.e. hollu og heilbrigðu mataræði, hreyfingu og líkamsrækt í baráttu við sjúkdóma sem oft eru tengdir lífsháttum og lífsstíl fólks.

Axel F. Sigurðsson, hjartalæknir, sótti fyrir skömmu ráðstefnu í Bandaríkjunum þar sem meðal annars komu fram nýjustu upplýsingar um rannsóknir á svokallaðri polypill eða fjölvirknilyfi til varnar hjarta- og æðasjúkdómum. Við báðum Axel um að endursegja í stuttu máli það sem fram kom á þinginu og sagt er m.a. frá í tímaritinu New Scientist.

Nýlega voru birtar á þingi bandarísku hjartalæknasamtakanna (American College of Cardiology) fyrstu niðurstöður rannsókna á pillu/hylki sem sameinar margar tegundir lyfja sem notuð eru gegn hjarta- og æðasjúkdómum. Það var indverski prófessorinn Salim Yusuf sem nú starfar við McMaster háskólann í Hamilton í Ontario-fylki í Kanada sem kynnti niðurstöðurnar. Rannsóknin var unnin í samstarfi við lækna á St John's Medical College í Bangalore á Indlandi.

Fjölvirknilyfið, sem á ensku hefur verið

nefnt „polypill“, er talið geta verið ódýr leið til að fækka dauðsföllum af völdum hjartasjúkdóma og heilablóðfalla. Talið er líklegt að mánaðarskammtur muni ekki kosta meira en einn bandaríkjadal. Lyfið samanstendur af blóðþynnandi aspiríni (magnyl), statíni (blóðfitulækkandi), beta blokka (lækkar hjartsláttarhraða), ACE-hemli (blóðþrýstingslækkandi) og tíazíði (blóðþrýstingslækkandi). Öll þessi lyf eru talin geta gegnt lykilhlutverki í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma og dauðsföll og örorku af þeirra völdum.

Fyrstu rannsóknirnar á áhrifum „polypillunnar“ voru framkvæmdar nýlega á Indlandi. Í rannsókninni tóku þátt rúmlega 2.000 einstaklingar sem ekki höfðu þekktan hjarta- og æðasjúkdóm en höfðu einn áhættuþátt svo sem háþrýsting eða hækkaðar blóðfitur. Niðurstöðurnar þykja lofa góðu og benda til þess að pillan hafi fáar aukaverkanir og framkalli marktæka

lækkun á blóðþrýstingi og blóðfitum. Þessi áhrif eru talin geta dregið verulega úr tíðni dauðsfalla af völdum hjarta – og æðasjúkdóma hjá einstaklingum í áhættuhóp. Fyrirhugaðar eru mun umfangsmeiri rannsóknir til að meta áhrif „polypillunnar“ á horfur og dánartíðni.

Simon Thorn við Imperial College í London telur ekki ólíklegt að í þróunarlöndum verði pillunni dreift „nánast blint“ til allra sem eru eldri en 55 ára. Hins vegar er talið að í löndum þar sem fólk hefur betri aðgang að læknum og lyfjum sé ólíklegt að slíkri fjöldameðferð verði beitt, heldur verði lyfjameðferð klæðskerasniðin að hverjum og einum eins og tíðkast hefur hingað til.

(Sjá enn fremur:
http://www.newscientist.com/article/mg20026762.900-multidrug-polypill-finally-to-tackle-heart-problems.html?DCMP=ILC-hmts&nsref=news9_head_mg20026762.900
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/144796.php>)

Aðalfundur **Hjartaheilla** í september

Aðalfundur Hjartaheilla verður haldinn í haust, laugardaginn, 26. september, í hringsal Landspítala háskólasjúkrahúss.

Fundurinn hefst kl. 13.00 og lýkur kl. 15.00. Dagskrá: Venjuleg aðalfundastörf. Að þeim loknum verður farið með þátttakendur fundarins í þræðingastofur sjúkrahússins og þær kynntar fyrir gestum.

Stjórn Hjartaheilla

Veistu að

þrátt fyrir lækkun á dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma, með forvörnum og breyttum lífsstíl ásamt miklum framförum í læknismeðferð, eru þeir enn lang algengasta dánarorsök á Íslandi og í Evrópu.



Allt að 700 manns deyja ár hvert á Íslandi af völdum hjarta og æðasjúkdóma eða tæplega 40% þeirra sem látast á hverju ári.



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Skipting ehf.
Smurstöð og hjólbarðþjónusta Björns og Þórðar
Soho Veislupjónusta
T.S.A. ehf.
Tannlæknastofa Einar Magnússonar ehf
Tréborg sf.
Tæknivík ehf.
Varmamót ehf.
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vélaleiga AP
Visir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

Keflavíkurflugvöllur

Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli
Miðnesheiði ehf.
Suðurflug ehf. Bygging 9

Grindavík

E.P. verk ehf.
EVH Verktakar ehf.
Flutningaþjónusta Sigga ehf.
Gunnar E. Vilbergsson
H.H. Rafverktakar
Hafsteinn Sæmundsson
Martak ehf.
Stakkavík ehf.
Söluturninn Víkurbraut
Torfhóll ehf.
Visir hf.

Sandgerði

Hópferðir Sævars
Krass ehf.
Púlsinn námskeið - www.pulsinn.is
Sandgerðisbær

Garður

Bifreiðaverkstæði Sigurðar
Guðmundssonar
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Garðvangur
Fiskverkunin Háteigur

Njarðvík

Fitjavík ehf
Félag eldri borgara á Suðurnesjum
Prentsmiðjan Staparent

Mosfellsbær

Aftak ehf
Álafoss - verksmiðjusala ehf.
Bilaverkstæði Sigurbjörns Árnasonar
Brunnlok ehf
Dalur hf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Gylfi Guðjónsson, ökukennari
Hestaleigan
Husky ehf.
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Málningarþjónusta Jónasar ehf.

Mosfellsbær
Nýja bílasmiðjan hf
Rétt - Val ehf.
Sögumiðlunin ehf
Vélsmiðjan Orri ehf.
Vélsmiðjan Sveinn

Akranes

Akraneskaupstaður
Bifreiðastöð P.P.P. ehf.
Bókasafn Akraness
Grastec ehf.
GT tækni ehf
Hóperðabifreiðar Reynis.Jóhannas ehf.
Ingjaldur Bogason tannlæknir ehf.
Markstofa ehf.
P.K. lagnir ehf.
Rafnes sf.
Runólfur Hallfredsson ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Verslunin Bjarg ehf.
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.

Borgarnes

Borgarverk ehf.
Bókhalds og tölvuþjónustan
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Eyja- og Miklaholtshreppur
JGR umboðs- og heildverslun ehf.
Kristý sf.
Landbúnaðarháskóli Íslands
Landnámssetur Íslands
Langholt ehf. - Baulan
Laugaland hf.
Matstofan ehf.
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Skorradalshreppur
Sóló hárgreiðslustofa
UMÍS Umhverfisráðgjöf Ísl. ehf
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Vegamót - Þjónustumiðstöðin
Velverk ehf
Vélabær
Þ.G. Benjamínsson
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

Borgarfjarðarsveit

Ferðaþjónusta bænda

Stykkishólmur

Fimm fiskar ehf.
Gunnar Hinriksson
Heimahornið ehf.
Helluskeifur ehf. - Stykkishólmi
Hótel Breiðafjörður
Kolli hf.
Narfeyri ehf.
Rannsóknarnefnd sjóslysa
Sæfell ehf
Vaktþjónustan Vökustaur ehf.

Grundarfjörður

Áningin Kverná
Berg vélsmiðja ehf.

Eyrbyggja - Sögumiðstöð
GG-Lagnir ehf.
Hamrabúið ehf.
Hrannarbúðin sf.
Krákan ehf.

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur hf.
Fiskmarkaður Íslands hf.
Gjálfur ehf
Steinunn hf.
Tómas Sigurðsson ehf.
Tölvuverk ehf.
Undir jökli ehf.

Hellissandur

Breiðavík ehf.
Hótel Hellissandur
Hraðfrystihús Hellissands hf.
K.G. Fiskverkun ehf
Nónvarða ehf
Sjávariðjan Rífi hf.
Skarðsvík hf.

Reykholahreppur

Steinver sf.

Ísafjörður

Birkir hf.
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Hamraborg ehf.
Kjölur ehf.
KNH ehf.
Stál og Hnífur ehf.
Tréver sf
Vélsmiðja Ísafjarðar hf.
Próstur Marselliússon ehf.

Bolungarvík

Fiskmarkaður Bolungarv.og Suðureyrar ehf.
Héraðssjóður Vestfjarðaprófastsdæmis
Verkalýðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur
Vélvirkinn sf.

Suðureyri

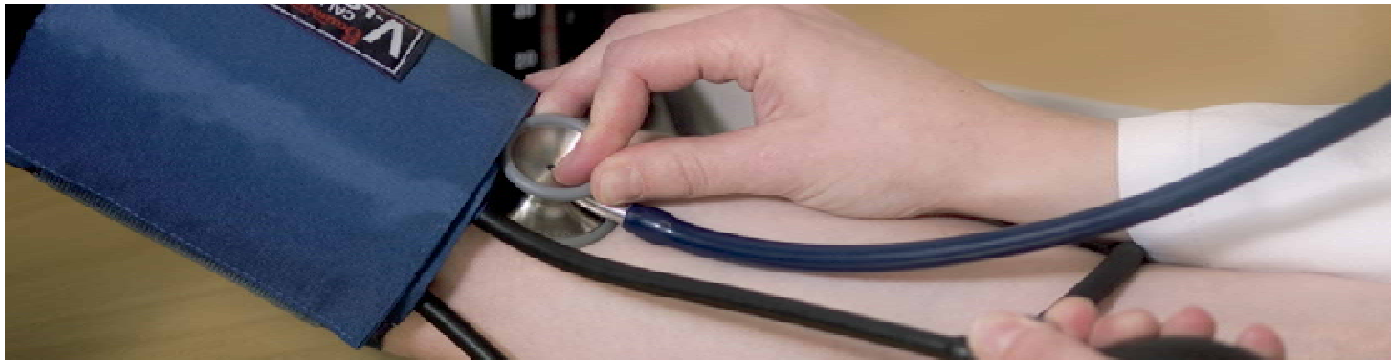
Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Veitingastofan Porpið
Einherji ehf.
Flakkarinn
Minjasafn Egils Ólafssonar
Nanna ehf.
Smáalind ehf
Verslunin Albína

Tálknafjörður

Bókasafn Tálknafjarðar
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.
Þórsberg ehf.



Ert þú með þrálátan háþrýsting?

Leitað er eftir þátttakendum í klínísku rannsókn á nýju rannsóknarlyfi.

Tilgangur rannsóknarinnar er að athuga öryggi og verkun mismunandi skammta rannsóknarlyfsins við meðhöndlun á þrálátum háþrýstingi, samanborið við lyfleysu og virkt, markaðssett lyf. Aðalrannsakandi er Karl Andersen, sérfræðingur í lyflækningum og hjartalækningum. Rannsóknin fer fram á Rannsóknarsetri Íslenskra lyfjarannsókna ehf. – Encode, Krókhálsi 5d, 110 Reykjavík.

Hverjir geta tekið þátt?

- Konur og karlar á aldrinum 18-75 ára með þrálátan háþrýsting. Konur verða að vera komnar yfir tíðahvörf eða hafa undirgengist ófrjósemisaðgerð.
- Einstaklingar á stöðugri þriggja lyfja meðferð við háþrýsting sem eru þrátt fyrir það með of háan blóðþrýsting. Lyfjameðferðin má vera flóknari, þ.e. fleiri en þrjú lyf notuð, en eitt lyfjanna skal þó vera þvagræsilyf.

Hvað felur rannsóknin í sér?

Þátttaka varir í allt að 14 vikur og gert er ráð fyrir um 13 heimsóknnum á rannsóknarsetur á tímabilinu. Heimsóknirnar

taka u.þ.b. 1 til 4 klst. Gerðar verða blóðþrýstingsmælingar, bæði á rannsóknarsetri og með notkun blóðþrýstingsvaktara yfir sólarhring. Blóðsýni verða tekin í flestum heimsóknnum. Áhætta af þátttöku felst í mögulegum aukaverkunum af notkun rannsóknarlyfsins, bæði þekktum og ófyrirséðum. Ekki er hægt að tryggja að þátttakendur fái tímabundinn bata en niðurstöður rannsóknarinnar geta leitt til framfara í meðferð sjúkdómsins. Greitt verður fyrir þátttöku og rannsóknareftirlit verður þátttakendum að kostnaðarlausu.

Frekari upplýsingar

Ef þú hefur áhuga á að taka þátt, vinsamlegast hafðu samband við hjúkrunarfræðing rannsóknarinnar í síma 510 9911.

Tekið skal fram að einstaklingar sem svara auglýsingunni hafa á engan hátt skuldbundið sig til að taka þátt í rannsókninni. Ákveði þeir að taka þátt, geta þeir dregið sig út úr rannsókninni hvenær sem er, án þess að gefa sérstaka ástæðu fyrir ákvörðun sinni.

Rannsóknin hefur fengið leyfi Lyfjastofnunar, Vísindasiðanefndar og Persónuverndar.





Offita

Örfáar upplýsingar um offitu

Á undanförunum áratugum hefur manneldisráð og fleiri aðilar bent á að Íslendingar safni of mikilli umframfitu sem getur valdið þeim óþægindum, vanlíðan og stuðlað að margvíslegum sjúkdómum.

Talið er að nálægt 1.2 milljarður manna í heiminum sé of feitur og eru of feitir nú í fyrsta skipti jafnmargir og vannærðir um víða veröld.

Meðalþyngd fólks í fátækum löndum og V-Evrópu hefur aukist til muna og er ein skýringin auknir búferlaflutningar fólks úr sveitum til kyrrsetulífs stórborganna. Í Bretlandi er um helmingur fullorðinna of feitur, en tíðni offitu hefur tvöfaldast á liðnum áratug.

Suður-Ameríka fylgir hratt í kjölfarið. Í Brasilíu er 31% íbúanna of feitur og 43%

í Kólumbíu þótt milljónir manna í báðum löndum búi við gríðarlega fátækt.

Kínverjar hafa lengi státað sig af mjólkur-snaudu heilsufæði og mikilli grænmetis-neyslu. Rannsóknir sýna að á síðustu áratugum hafa Kínverjar fitnað til muna. Má nefna sem dæmi að þar í landi jókst hlutfall of feitra úr 9% í 15% á nokkrum árum um og eftir árið 1980.

Offita er áhættuþáttur margra sjúkdóma eins og flestir þekkja. Það er reynsla allra þeirra sem grennst hafa að líðan þeirra, líkamleg og andleg, breytist til hins betra.



Þeir sem hreyfa sig reglulega og markvisst 20-40 mínútur á dag 4-5 daga vikunnar stuðla að betri líðan, reglulegri svefni, jafnvægi í blóðþrýstingi, góðri meltingu og minnka auk þess áhættu á öðrum sjúkdómum.

PSG

Fáein dæmi um áhugamál, endurhæfingu og klúbbstarfsemi

Möguleikar á skemmtilegum áhugamálum

"Þegar skapandi hugsun deyr er það eins og við hættum að lifa."

Benjamín Franklín

✓ Handavinna	Smíðar	Bókband
✓ Myndlist	Tónlist	Tungumál
✓ Leirkerasmíði	Leðurvinna	Kórsöngur
✓ Ljóðlist	Ritlist	Upplestur
✓ Dans	Leikfimi	Sund
✓ Golf/pútt	Boccia	Tennis
✓ Ganga	Skíði	Skokk
✓ Leiklist	Samsöngur	Ferðasögur
✓ Endurminningar	Nýsköpun	Hugmyndastarf
✓ Tölvutækni	Vefsíður	Google/bankar
✓ Hestar	Bílar	Bátar

PSG



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Þingeyri

Brautin sf.
RKÍ Dýrafjarðardeild
Tengill sf.

Brú

S.G. Verkstæði ehf
Bæjarhreppur
Verkalýðsfélag Hróttfirðinga

Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.

Hvammstangi

Aðaltak sf
BBH útgerð ehf
Bílagarði ehf.
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Húnaþing vestra
Selasetur Íslands ehf.
Sjólif - Selaskoðun
Skrúðvangur ehf.
Slökkvistöðin Hvammstanga
Veðiðfélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru
Veitingaskálinn Viðigerði

Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda
Ferðaþjónusta Húnavatnssýslu
Húnavatnshreppur
Krákur ehf
Stéttarfélagið Samstaða
VA ehf. - Vélsmíðja

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla
Skagabyggð
Sveitfélagið Skagaströnd
Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar
Vík ehf.

Sauðárkrókur

Bífreiðaverkstæði Kaupfélags Skagfirðinga
Bílabót ehf.
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Kaupfélag Skagfirðinga
K-Tak hf
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf.
RKÍ Skagafjarðardeild
Ræsting og bón ehf
Stoð ehf - verkfræðistofa
Tengill ehf.
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.
Vörumiðlun ehf.
Þreksport ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Hótel Varmahlíð
Langamýri fræðslusetur
Sigurður Hansen

Hofsós

Heiðrún G. Alfreðsdóttir
Fljót
Vikurver ehf.

Siglufjörður

Egilssíld ehf
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði

Akureyri

ÁK Smíði ehf.
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Bakaríið við Brúnna
Bífreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bífreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bílasala Akureyrar hf.
Bílasalan Ós ehf.
Blikkrás ehf.
Bónusskór - Skóhúsið
Bæjarverk hf.
Dragi ehf
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri
Fjöl-Umboð ehf.
G.V. gröfur ehf.
Girðir ehf.
Hafnarsamlag Norðurlands
Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir
Húsprýði sf.
Index tannsmiðaverkstæði ehf.
Kjarnafæði hf.
Kranaleiga Ben.Le. ehf
Kælismiðjan Frost ehf
Litblær ehf.
Ljósgrjafinn ehf.
Lostæti ehf.
Lögreglufélag Akureyrar
Málningarmiðstöðin ehf.
Miðstöð ehf.
Netkerfi og tölvur ehf.
Peka ehf.
Raf ehf.
Raftákn ehf.
Rofi ehf. - Sími 892 8093
Sjúkrahúsið á Akureyri
Svalbarðsstrandarhreppur
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
Trésmiðaverkstæði Trausta hf.
Tölvís sf.
Vaxtaræktin ehf -Íþróttahöllinni
Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Ösp, trésmiðja sf.

Grenivík

Gistihús Miðgördum
Jónsabúð ehf
Vélsmiðjan Vík hf.

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Daltré ehf.
Ektafiskur
Gallery - Dóttir Skraddarans
Gistihúsið Skeið - Sími 466 1636
Hýbýlamálun

Salka Fiskmiðlun hf.
Vélvirki ehf.

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Stígandi hf.

Hrísey

Ferjan Sævar
Veitingahúsið Brekka ehf. - Hrísey

Húsavík

Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.
Gistiheimilið Árból
Heiðarbær veitingar sf.
Hóll hf.
Höfðavélar ehf
Jarðverk ehf
Menningarmiðstöð Þingeyinga
Minjasafnið Mánárbakka
Norðurlax hf.
Skóbúð Húsavíkur
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Vermir sf.
Vélaverkstæðið Árteigi
Ökuskóli Húsavíkur ehf.

Laugar

Þingeyjarsveit
Norðurpóll ehf.

Kópasker

Rífós hf.
Röndin ehf.
Ungmennafélag Öxfirðinga

Raufarhöfn

Önundur ehf.

Þórshöfn

B.J. Vinnuvélar ehf.
Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi
Geir ehf.
Langanesbyggð

Bakkafjörður

Hraungerði ehf

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf.
Rafverkstæði Árna
Sláturfélag Vopnfirðinga
Vélaverkstæðið

Egilsstaðir

Austurtak ehf, verktakar
Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bílaverkstæði Austurlande ehf.
Bókhaldsþjónusta Þórhalls Haukssonar
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Eskfirðingur ehf.
Fljótshérað
Gistihúsið Egilsstöðum

Hjartaheill

Styrktarsjóður hefur úthlutað milljónum króna

Styrkir til sjúklinga, til kaupa á tækjum, til rannsókna o.fl. Í síðasta tölublaði SíBS-blaðsins kemur fram að Styrktarsjóður Hjartaheilla hefur úthlutað milljónum króna í árunna rás til einstaklinga, stofnana, sérfræðinga og til rannsóknar í hjarta- og æðasjúkdómum og tengdum sjúkdómum, til kaupa á dýrum tækjum og þá oft í samstarfi við aðra aðila og samtök. Styrktarsjóðurinn hefur veitt einstaklingum styrki til að komast til lækninga erlendis og heilbrigðisstarfsmenn hafa hlotið styrki til að sækja ráðstefnur í Evrópu og víða um heim.

Samfélagslegur ávinningur og sparnaður í heilbrigðiskerfi
Hér eru aðeins örfá dæmi nefnd, brot af úthlutunum, sem sýna þó að margt smátt gerir eitt stórt. Þó að styrkir séu ekki háir má með sannri trú segja að hér sé um samfélagslegan ávinning að ræða með eflingu heilsufars einstaklinga og til forvarna á mörgum sviðum sem verður einnig ómældur sparnaður fyrir heilbrigðiskerfið í landinu. Nýr liðsmaður, Margrét Alberts-dóttir, félagsráðgjafi, hefur að undanförmu verið stjórnarmönnum til ráðgjafar, tekið viðtöl við einstaklinga og aflað nauðsynlegra upplýsinga. Hún hefur einnig rétt Hjartaheill hjálparhönd og situr í ritstjórn Velferðar,

Dæmi um styrki úr styrktarsjóð Hjartaheilla

Einstaklingur frá landsbyggðinni	árið 2005	kr. 50.000
BiPAP vél / sjúkrahúsið í Keflavík	árið 2005	kr. 250.000
Einstaklingur frá höfuðborgarsvæði	árið 2006	kr. 50.000
Tæki/sjúkrahúsið á Akranesi	árið 2006	kr. 200.000
HL-stöðin/Vestmannaeyjum þrekhlól	árið 2006	kr. 160.000
Fjórðungssjúkrah. Akureyri, tæki	árið 2007	kr. 800.000
Einstaklingur/höfuðborgarsvæði	árið 2007	kr. 50.000
Sjúkrah. Neskaupstað, tæki	árið 2007	kr. 250.000
Ráðstefna/Hjartaendurhæfing	árið 2007	kr. 200.000
Sjúkrah. Akranesi, hjartaafriti o.fl.	árið 2008	kr. 1.215.000
Rannsóknarverkefni/Akureyri	árið 2008	kr. 250.000
Sjúkrah. Vestm.eyjum/rafstuðtæki	árið 2008	kr. 641.000
Húsavík/endurhæf.miðstöð, tæki	árið 2008	kr. 400.000

PSG

Kveðja til **Hjartaheilla**

Hjartaheillum barst þessi góða vísa fyrir skömmu

*Ef fyrir hjarta verð ég veill
veit ég hvert ég leita.
Samtök nefnast Hjartaheill
sem hjálpina munu veita*

Stefnir Þorfinnsson
Neskaupsstað



Lífsstíll er leiðin að bættri heilsu og betri líðan

Flugur og hönd þroskast við hæfilega þjálfun.

Ciceró

Mikið er rætt um lífsstíl og mataræði á síðustu áratugum. Margir Íslendingar bíða óþreyju-fullir eftir „töfralausn“ í einni pillu og "ekkert vesen". En svo einfalt er málið ekki. Það þekkja flestir af eigin raun. Hér á eftir fara nokkur holl ráð þeirra sem hafa þekkingu og reynslu á sviði heilbrigðis- og félagsmála.

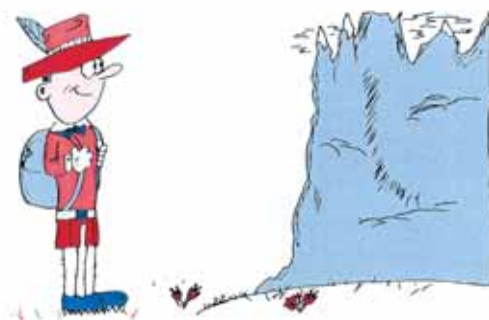
Ísókninni til betra heilsufars er heilbrigður lífsstíll besta vopnið. Í þeirri sókn sigrar hver sá sem tekst að auka hollustu í lífsvenjum sínum.

Ragnhildur Helgadóttir, fyrrverandi ráðherra.

Líkamsþjálfun vinnur gegn aldursbreytingum í vöðvum og stoðkerfi. Hæfileg þjálfun getur hamlað beineyðingu og efnaskiptabreytingum. Þjálfun styrkir hjartavöðvann, eykur slagrúmmál hjartans og þol.

Ólafur Ólafsson, landlæknir.

Þór Halldórsson, læknir.



Líkaminn hefur þörf fyrir notkun. Þeir líkamshlutar sem ekki eru notaðir, hrörna. Líkamsrækt dregur líka úr stirðnun, bætir almenna líðan, blóðþrýstingur lækkar og menn sofa betur - tápð eykst.

Ársæll Jónsson, læknir.



Síðast en ekki síst má nefna félagslegan ávinning af ástundun íþróttar. Við kynnumst hressu og lífsglöðu fólki sem auðvelt er að finna til samkenndar með. Með þessu verður auðveldara að takast á við verkefni daglegs lífs.

Grimur Sæmundsen, læknir.



Margsannað er að ungt æviskeið má lengja með hóflegum, markvissum og skipulögðum æfingum, þjálfun, leik og íþróttum.

Þorsteinn Einarsson, íþróttafulltrúi.

Rannsóknir hafa sýnt að því fyrr sem við byrjum að undirbúa líkamann fyrir breytingar öldrunar því lengur varir árangurinn. Því er best að byrja snemma og halda áfram alla ævi.

Jónína Benediktisdóttir, íþróttaræðingur.

Samkvæmt nýjustu rannsóknnum virðist jákvætt lífsviðhorf, lífsgleði og trú styrkja ónæmiskerfi líkamans. Leggjum okkur því fram við allt sem er áhugavert, ánægjulegt og skemmtilegt.

Þórir S. Guðbergsson, félagsráðgjafi.



Líkamsbygging flestra dýra virðist miðuð við að þau geti hreyft sig og það er eins með manninn. 40% af líkama okkar eru vöðvar og 15% eru bein. Mannlíkaminn er byggður fyrir hreyfingu, ekki hvíld. Baráttan fyrir tilverunni hefur hefur alltaf krafist góðrar hreyfigetu.

Ísak G. Hallgrímsson, læknir.

Virgni er gulls ígildi



Rausnarleg gjöf frá Styrktar- og líknarsjóði Oddfellowa

Hjartaheill fær 2 milljónir í söfnun fyrir myndgreiningartæki

Í vor barst stjórn Hjartaheilla sú heillafregn að Styrktar- og líknarsjóður Oddfellowa ætlaði að styrkja söfnun Hjartaheillatil kaupa á hjartamyndgreiningartæki fyrir Landspítala háskóla-sjúkrahús.

Í baráttu Hjartaheilla fyrir betri tíð og bættum hag hjarta- og æðasjúklinga var fréttin stjórninni mikil uppörvun á erfiðum tímum í efnahagslífi þjóðarinnar.

Á sérstökum fundi afhentu fulltrúar sjóðsins Hjartaheillum upphæð að kr. 2.000.000 í söfnun þeirra með árnaðar-óskum til samtakanna.



Fríður hópur fundargesta.



Stórsír, Júlíus Rafnsson og varastórsír, Arný J. Guðjohnsen afhenda formanni Hjartaheilla, Guðmundi Bjarnasyni, gjöf frá Styrktar- og líknarsjóði Oddfellowa.

Formaður hjartaheilla, Guðmundur Bjarnason, þakkaði reglunni fyrir höfðinglega gjöf.

Þakklátir fulltrúar Hjartaheilla, frá v. Guðmundur Bjarnason, formaður Hjartaheilla, Sveinn Guðmundsson, verkefnastjóri og formaður Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu og Ásgeir Þór Arnason, samkvæmdarstjóri Hjartaheilla.





Kvennadeild - Hjartaheilla - GoRed



formanns Hjartaheilla, Guðmundar Bjarnasonar. Reifaði hann í stuttu máli starf Hjartaheilla og verkefni þeirra undanfarinna ára og bauð gesti velkomna. Lýsti hann sérstökum áhuga Hjartaheilla fyrir stofnun slíkrar deildar sem hefði eins konar sérverkefni innan samtakanna þar sem ljóst þykir að málefnum hjartveikra kvenna hefur ekki verið sýndur sá skilningur sem þau eiga skilið. Sá hann fyrir sér öflugan hóp kvenna sem gæti sinnt forvarnar- og fræðsluverkefnum sem sneri sérstaklega að málefnum kvenna og bauð gestum til góðrar samvinnu innan landssamtaka hjartaheilla og hlutdeild í aðstöðu sem þau hafa í húsakynnum SÍBS og hrósaði margra ára góðri samvinnu við starfsmenn samtaka SÍBS og hlakkaði til að takast á við ný mál á nýjum vettvangi.

Í kjölfar GoRed dagsins þann 22. febrúar kom fram sterkur vilji að stofnuð yrði sérstök kvennahreyfing innan Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga, eins og fram hefur komið áður. Ákveðið var að boða til fundar um málið og hittast þann 5. maí til skrafs og ráðagerða. Undirbúningur Hjartaverndar og nefndar þeirrar er kölluð var saman vann mikla

undirbúningsvinnu fyrir GoRed daginn og var fjölmenni mikið á þeim kynningarfundum sem boðað var til í Ráðhúsinu í Reykjavík og tókst með miklum ágætum.

Þann 5. maí hittist áhugafólk um stofnun sérstakrar kvennadeildar innan Hjartaheilla og hófst fundurinn með ávarpi

Bylgja Valtýsdóttir, upplýsingafulltrúi Hjartaverndar, lýsti undirbúningi að GoRed-deginum og var forvitnilegt að heyra hve starfsmenn margra stofnana og fyrirtækja hefðu tekið málaleitan þeirra vel og ennfremur hve margar konur hlutfallslega fá hjarta- og æðasjúkdóma, en aðeins um 20% rannsókna á þeim sjúkdómum snúast eingöngu um áhættuþætti meðal kvenna og framgang





Guðmundur Bjarnason.



Bylgja Valtýsdóttir.

sjúkdómanna. Taldi hún afar mikilvægt að gefa málefnum kvenna meiri gaum en hingað til og löngu kominn tími til að sinna þeim af mikill kostgæfni og elju. Sagði hún ennfremur frá samtökum sem hefðu verið stofnuð í ýmsum löndum, flest undir nafni GoRed og fagnaði því að áhugi hefði kviknað hér á landi til að stofna sérstaka deild sem sinnti sérverkefnum í málefnum kvenna. Fagnaði hún öllu því sem Hjartavernd hefði unnið og lagt af mörkum um áratugi og Hjartaheill sömuleiðis í 25 ár. En það væri hins vegar þannig að meðal karla og kvenna kæmu upp ólík mál, sum þeirra væru einkennandi fyrir karla en önnur með séreinkennum fyrir konur og taldi það verðugt verkefni fyrir konur að takast á við þau með meiri krafti en hingað til.

Inga Valborg Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur á göngudeild kransæðasjúklinga, lýsti í stuttu máli starfi deildarinnar og þeirrar reynslu sem hún hafði af vinnu með hjartasjúklingum og þá einkum meðal kvenna. Lagði hún sérstaka áherslu á hve mikilvægt það væri

fyrir konur eins og karlmenn að hafa vettvang þar sem þær gætu hist til að ræða málefni sín og sérstöðu á margan hátt og til að styðja hverjar aðra í baráttu við oft illvígán sjúkdóm og afleiðingar hans sem hefði áhrif á allt fjölskyldulíf. Taldi hún mikla þörf á slíkri deild sem gæti með sínum hætti efst enn og styrkt forvarnar- og fræðslustarf sem unnið hefur verið fram til þessa.

Í lok fundarins var ákveðið að hittast áfram á fundi til að skipuleggja betur framhaldsstofnun samtaka kvenna sem yrði auglýstur sérstaklega og bauð framkvæmdarstjóri samtakanna, Ásgeir Þór Árnason, allar konur velkomnar til samstarfs og tók undir þau orð formanns að þær hefðu aðgang að starfsaðstöðu samtakanna og hlakkaði hann ásamt samstarfsmanni sínum, Guðrúnu Bergmann Franzdóttur, til samvinnu um ókomna tíma.

Texti: Þórir S. Guðbergsson
Myndir: Árni Rúnarsson



Inga Valborg Ólafsdóttir.





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hótel Hallormsstaður
Hótel Svartiskógur
Jón E. Jónsson
Miðas hf.
Minjasafn Austurlands
Myllan ehf.
Rafey hf.
Skipalækur ehf.
Steindór Jónsson ehf.
Tindaberg ehf.
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Þ.S. Verktakar ehf.
Ökuskóli Austurlands

Seyðisfjörður

Ferðapjónusta Austurlands ehf.
Gullberg ehf.
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki
Rafvirkinn Seyðisfirði ehf
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður
Seyðisfjarðarkirkja

Reyðarfjörður

Skólaskrifstofa Austurlands
Krana- og gröfu- leiga Borgþórs

Neskaupstaður

Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar
Hársnyrtistofa Sveinlaugar
Þórarinsdóttur
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Samvinnufélag útgerðarmanna
Sildarvinnslan hf.
Sparisjóður Norðfjarðar
Tónspil ehf.

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf.

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir Austurlandsumdæmis
syðra

Djúpivogur

Berunes, farfugla- og gistiheimili
Langabúð

Höfn

Ferðapjónusta Brunnavöllum
Ferðapjónustan Gerði
Ferðapjónustan Stafafell í Lóni
Hátíðni hf.
Hornabrauð ehf
Króm og hvítt ehf.
Málningarþjónusta Hornarfjarðar sf.
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Vélsmiðjan Foss ehf
Prastarhöll ehf.

Fagurhólsmýri

Félagsbúið Hnappavöllum

Selfoss

ATGEIR invest ehf
Bakkaverk ehf.
Bifreiðastöð Árborgar
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bílaþjónusta Péturs ehf.
Búnaðarfélag Grafningshrepps
Búnaðarsamband Suðurlands
Byggingarfélagið Árborg ehf.
Do-Re-Mi
Ferðapjónustan Úthlið
Fossvélar ehf.
Fræðslunet Suðurlands
Garðyrkjust Syðri-Reykjum 4 ehf.
Grimsnes & Grafningshreppur
Guðnabakari ehf. Café konditori
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hópfarabílar Guðmundar Tyrfinngssonar
Húsið Gisting
Íþróttamiðstöðin - Reykholtslaug
Jeppasmiðjan ehf.
Litla kaffistofan ehf.
Múrfag ehf.
PriceWaterhouseCoopers ehf.
Rakara- og hárgreiðslustofa Leifs Österby
Renniverkstæði Björns Jenssen
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Set ehf.
Tetra ehf.
Tindaborgir ehf.
Tískuverslunin Lindin
Tækniþjónusta Suðurlands ehf
Verslunin Borg
Verslunin Íris, Kjarnanum

Hveragerði

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Hannyrðabúðin - Við höfum úrvalið -
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Múrás ehf.
Raftaug ehf.
Ökukennsla Eyvindar

Þorlákshöfn

Erta ehf.
Fagus ehf.
Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Golfklúbbur Þorlákshafnar
Hafnarvogin
Ísfélag Þorlákshafnar
Stokkseyri
Shellskálinn Stokkseyri
Við Fjöruborðið

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji
Flúðaleið ehf.
Flúðasveppir ehf.
Útlaginn Kaffihús
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

Gróðrastöð Birgis
Hestvit ehf.
Héraðssjóður Rangárvallaprófastsdæmis
Svartlist ehf.
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar
Verkalýðsfélag Suðurlands
Vörufell

Hvolsvöllur

Búaðföng/bu.is ehf.
Ferðapjónustan Stórumörk
Gallery Pizza ehf.
Steinasteinn ehf

Vík

Hópfarabílar Suðurlands sf.
Hótel Höfðabrekka ehf
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Víkupjón

Kirkjubæjarklaustur

Gistiheimilið Ásgarður -
www.gardurinn.is
Icelandair Hotel Klaustur
RKÍ Klausturdeild

Vestmannaeyjar

Axel Ó
Áhaldaleigan ehf.
Bergur ehf.
Bessi ehf.
Bifreiðaverkstæði Muggs
Bókasafn Vestmannaeyja
Eyjablikk ehf.
Eyjasýn ehf.
Frár ehf.
G. Stefánsson
Hárstofa Viktors
Huginn ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Miðstöðin ehf.
Net hf.
Ös ehf.
Pétursey ehf
Prentsmiðjan Eyrún ehf.
Reynistaður ehf.
Stigandi hf.
Vélaverkstæðið Þór hf.
Viking tours
Vinnslustöðin hf.
Volare
Vöruval ehf.
Prenning ehf.



MANNVIT
VERKFRÆÐISTOFA



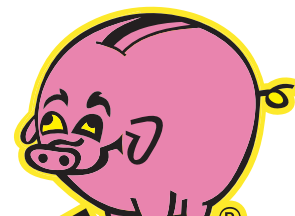
HS ORKA HF



Heimilisiðnaðarsafnið



UMSLAG ehf



BÓNUS



**FÉLAG IÐN- OG
TÆKNIGREINA**



LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is



**HÓTEL
SJÓMANNAHEIMILIÐ
ÖRKIN**

HLUSTUM Á BÖRNIN!

Að virða og hlúa að börnum er ekki einungis aðgöngumiði að góðu samfélagi heldur forsenda góðrar heilsu þeirra á fullorðinsárunum.

Hjálparsími Rauða krossins 1717

umhuga.is

 **1717**

 **Rauði kross Íslands**



Frábært land til ferðalaga!

Velkomin á sýningar Landsvirkjunar:

Dimmir hratt á draugaslóð **Blöndustöð**

Andlit Þjórsdæla **Búrfellsstöð**

Afl úr iðrum jarðar í **Kröflustöð**

Hvað er með Ásum? í **Laxárstöð**

List Kristjönu Samper í **Ljósafossstöð**

Orkan frá Kárahnjúkum í **Végarði**

Stöðvar Landsvirkjunar eru opnar **alla eftirmiðdaga í sumar**.
Aðgangur er ókeypis.

Nánari upplýsingar um heimsókn til Landsvirkjunar eru
á www.landsvirkjun.is og í síma 515 9000.



Merktu þína upphalds áfangastaði inn á kortið.
Er ekki upplagt að koma við hjá okkur í leiðinni?



Landsvirkjun

Árangur fyrir alla