



VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA
23. árg. 2. tbl. desember 2011





Ágætu félagsmenn Hjartaheilla og aðrir velunnarar samtakanna



Nú liður senn að jólum og áramótum og fer þá vel á því að líta aðeins yfir farinn veg og horfa til framtíðar. Starfsemi Hjartaheilla hefur verið með hefðbundnum hætti á þessu ári. Starf skrifstofunnar hefur verið í höndum Ásgeirs Þórs Árnasonar, framkvæmdastjóra okkar og Guðrúnar Bergmann Franzdóttur, formanns Neistans en auk þeirra hafa óvenju margir sjálfbóðaliðar komið að hinum ýmsu verkefnum sem þurft hefur að vinna. Vil ég færa öllu þessu fólki mínar bestu þakkir fyrir vel unnin störf.

Við höfum að venju átt gott samstarf við lækna, hjúkrunarfolk og annað starfsfólk á hjartadeild LSH svo og sérfræðinga og fagfólk um allt land sem stutt hefur okkur með fyrirlestrum og fræðslu á fundum, í mælingaferðum okkar um landið og við ýmiss önnur tækifæri. Þetta fólk hefur hjálpað okkur við að styrkja félagsskapinn en við höfum einnig með margvíslegum hætti reynt að hjálpa þeim við að treysta og bæta þjónustu heilbrigðisstofnananna. Við færðum LSH að gjöf frá samtökunum og Reykjavíkurfélaginu hjartasírta og 8 sjónvarpstæki eða flatskjái á sjúkrastofur hjartadeildarinnar, svo og húsbúnað í hvíldarherbergi fyrir aðstandendur sjúklinga. Var andvirði þessara gjafa um 2 ½ milljón kr. Starfsfólkið þar og á Hjartagáttinni, sem svo er kölluð, er í bestri aðstöðu til að kynna samtökin okkar fyrir þeim sem þangað hafa leitað lækninga. Og á sama tíma og heilbrigðisstofnanir eru stöðugt að óska eftir stuðningi Hjartaheilla við hin ýmsu verkefni og tækjakaup er brýnt að starfsfólk þeirra skilji að kraftur samtaka okkar fer mest eftir því hversu þróttmikil og fjölmenn þau eru. Því þarf að leggja áherslu á fjölgun félagsmanna og þurfa formenn og stjórnir landshlutafélaganna að vera vakandi yfir því að fá sem flesta til liðs við samtökin. Þetta er eitt brýnasta verkefnið okkar nú, að styrkja starfsemina og efla og treysta félagslífið og þar með fræðslu- og forvarnarstarfið sem er meginhlutverk samtakanna.

Við áttum nýlega fróðlegan og ganglegan fund með velferðarráðherra. Skömmu áður höfðum við Ásgeir átt fund með þeim fulltrúum ráðuneytisins sem fjalla um lyfjamál þar sem farið var yfir þær breytingar og nýjungar sem fyrirhugaðar eru varðandi þau mál s.s. greiðslufyrirkomulag o.fl. Skýrðum við okkar afstöðu en auk þess höfum við sent inn skriflegt álit til ráðuneytisins með sjónarmiðum og athugasemdum. Vann Sveinn Guðmundsson, varaformaður, þá álitserð en hann hefur að undanfögnu sinni ýmsum lögræðilegum málefnum fyrir Hjartaheill og eru honum færðar bestu þakkir fyrir þá mikilvægu þjónustu. Á fundinum með ráðherra fór um einnig yfir lyfjamálin en ræddum síðan ýtarlega um störf, stefnu og hlutverk Hjartaheilla og hvernig heilbrigðisþjónustan og ráðuneytið gætu nýtt sér betur samstarf við okkur á sviði fræðslu og forvarna. Var m.a. rætt um hugsanlegt samstarf við Landlæknisembættið, sem nú hefur verið sameinað Lýðheilsustöð, t.d. um næringu,

offitu, hreyfingu, tóbaksvarnir o.fl. Þá ræddum við um líffæra-ígræðslur og líffæragjafa en Hjartaheill hafa að undanfögnu átt samstarf við önnur sjúklingasamtök um það mál. Fengum við fróðlegar upplýsingar hjá ráðuneytismonnum á fundinum og var um það rætt að eiga frekara samstarf við þá með fræðslufundum eða ráðstefnum.

Loks ræddum við um nauðsyn þess að endurnýja sem allra fyrst elsta hjartaþræðingataekið sem mun orðið 14-15 ár en end-ingartími slíkra tækja er almennt talinn 7-8 ár ! Nú eru senn liðin þrjú ár frá því við söfnuðum fyrir nýjasta tækinu. Eftir þau tækjakaup hafa biðlistar styst verulega og voru nánast hornfir í vor en því miður hefur aftur myndast bið í sumar vegna samdráttar í starfsemi LSH.

Það styttist nú í 30 ára afmæli samtakanna, árið 2013, og því fyllilega tímabært að fara að huga að verðugu verkefni til að takast á við á þeim tímamótum. Ég tel fyllilega koma til greina að önnur endurnýjun á hjartaþræðingartæki verði fyrir valinu en um það á að sjálfsögðu eftir að fjalla nánar og ræða við yfirmenn LSH um þeirra óskir og forgangsroð, eins og við gerðum er við undirbyggjum 25 ára söfnunarátakið.

Samstarf okkar við Hjartavernd og Heilaheill, sem hófst á síðasta ári, hefur haldið áfram og gengið vel. Að hluta til var samstarfið tengt Alþjóðlega hjartadeginum en hélt síðan áfram við sérstakt fræðslu- og kynningarátak í kring um svo kallað „Go-Red“ verkefni sem helgað er konum og hjartasjúkdómum. Go-Red dagurinn var haldinn í Smáralindinni og mætti þar fjöldi fólks til að hliða á fræðslu- og skemmtiefni auk þess sem um 500 konur fengu mælingu á blóðþrýstingi. Þá hefur Hjartaheill undanfarnar vikur staðið fyrir mælingaferð um Suðurland og hefur það mælst mjög vel fyrir. Næsta verkefni er að fara á Reykjanes svo fljótt sem kostur er. Þá var farið á Blönduós og Skagaströnd í sumar sem tókst ágætlega. Mælingarnar fara fram í samstarfi við lækna og hjúkrunarfræðinga á stöðunum. Ferðir þessar hafa tekist afar vel, fjöldi manns verið mældur og skoðaður og margir fengið mikilvægar upplýsingar, jafnvel aðvaranir, sem ekki hefðu mátt dragast lengur, og er því gagnsemi ferðanna ótvíræð. Mælingar hafa einnig verið skipulagðar og framkvæmdar í Síðumúlanum og hefur fjölmenni verið svo mikið að biðraðir hafa myndast út á götu ! Við megum því ekki láta deigan síga á þessu sviði.

Margt fleira mætti telja upp en ég læt hér staðar numið. Ég vil að lokum senda öllum félagsmönnum Hjartaheilla, fjölskyldum þeirra og öðrum velunnurum samtakanna bestu óskir um gleðileg jól, óska þeim heilla og farsældar á komandi ári og vona að það muni nýtast okkur vel til frekar dáða í störfum fyrir samtökin og mikilvægt hlutverk þeirra.

Guðmundur Bjarnason, formaður stjórnar Hjartaheilla.



Efnisyfirlit

Ávarp frá formanni	
Hjartaheilla	bls. 2
Frá ritstjóra	3
Pórir S. Guðbergsson heiðraður	4
Aldraðir og lífeyrismálin	5
Hjartaheill höfuðborgarsvæðis 20 ára	6
Hvaða blóðfitulækkandi meðferð hentar best?	7
Framningshamkönnunin	10
Golfmót Hjartaheilla 2011	12
Sjúkraflutningar á Íslandi	14
Hjartaheill færir Vildarbörnum erlenda smámynt	15
Hjartaheill á ferð um Suðurland í þeirri viðleitni að bjarga mannlífum	17
Líffæragjafir	18
Hjartaheill heiðrar SUBWAY	19
Oft veltur lítil kúla þungu peningahlassi	20
Saga hjartasjúklings	22
Pulz, haltu taktinum	25
Í minningu Andrésar Tómassonar, arfsgjöf til Hjartaheilla	29
Pokasjóður styrkti Hjartaheill	30



Sveinn Guðmundsson.

Frá ritstjóra

binda frá unga aldri. Við ótímabæran dauðdaga Andrésar eftirlét hann Hjartaheill stóra hluta eigna sinna með arfsgjöf. Í minningagrein um Andrés var m.a. vitnað í ljóð eftir Einar Benediktsson, „Aðgát skal höfð í nærveru sálar.“ Höfundur greinarinnar átelur að á lífsleið Andrésar hafi hann oft orðið fyrir óvægu aðkasti allt fram á fullorðinsár vegna síns erfiða sjúkdóms sem var mjög sýnilegur.

Vinur okkar og velvildarmaður, hann Andrés Tómasson skildi nauðsyn þá og það hlutverk sem sjúklingasamtök standa fyrir. Með þessu örlæti sínu vildi hann að sér liðnum leggja sitt á vogarskálirnar til þeirra sem minna mega sín og mótlætinu hafa kynnst.

Þá eru greinar um líffæragjafir, blóðfitulækkandi meðferð, félagsmál og margt fleira áhugavert.

Við verðum að horfa til framtíðar með það að leiðarljósi að efla þekkingu okkar á forvarnastarfi, í þeirri viðleitni að draga úr ótímabærum dauðsföllum vegna hjarta- og æðasjúkdóma. Á sama tíma verðum við að láta okkur þykja vænt um hvort annað og styrkja í orði eða eins og ljóðskáldið, Einar Benediktsson orti svo skemmtilega;

„Sjálft hugvitið, þekkingin sem hjáðnar sem blekking, sé hjarta ei með, sem undir slær“

Góð og hlý orð kosta lítið en þau varpa oft ánægjugeislum til þeirra sem við beinum slíkum orðum að. Það er mikilvægt í vegferð okkar að við tölum mjúklega til hvers annars þó það væri ekki til annars en að mýkja oft þjakandi mótlæti og ófugstreymi sem oft samferðarmenn okkar verða fyrir.

Nú þegar hátíð ljóss og friðar gengur í garð er ekki hvað síst nauðsynlegt að rækta það besta í sínu eigin fari. Á liðnu ári hefur starf okkar í Hjartaheill verið óflugt og gjöfult. Við mælum ekki árangur okkar í fjármunum, miklum fremur því starfi sem við höfum að gefa, að stærstum hluta í sjálfbodastarfi.

Í blaði þessi er m.a. grein um Andrés Tómasson sem átti um sárt að



Hjartastuðtæki Heart Save



Björgum mannlífum!

- Ávallt tilbúið til notkunar
- Einfalt og öruggt
- Einn aðgerðarhnappur
- Lithium rafhlaða
- Íslenskt tal

Hjartastuðtæki innan seilingar veitir öryggi. Nauðsynlegt í fyrirtæki, heimahúsi, opinberar stofnanir, íþróttamannvirki, verslunarmiðstöðvar og víðar. Primedic er mest seldu hjartastuðtæki í Noregi.

Nánari upplýsingar veitir Hrefna Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Opið virka daga kl. 9 - 18 og á laugardögum kl. 11 - 16

Stórhófa 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla,

Útgefandi: Hjartaheill, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.

Heimasíða samtakanna: hjartaheill.is
Sími: 552 5744.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Sveinn Guðmundsson
Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason,
Guðrún Bergmann Franzdóttir
Margrét Albertsdóttir og Pétur Bjarnason.

Prentun og umbrot: Viðey ehf.
Forsíðumynd og aðrar myndir:
Árni Rúnarsson
Upplag: 7.000

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.



Þórir S. Guðbergsson, heiðraður



Guðmundur Bjarnason afhendir Þóri S. Guðbergssyni Heiðurskjöld Hjartaheilla.

Þórir S. Guðbergsson starfaði um árabil sem ritstjóri Hjartaheilla og stýrði því verkefni farsælega en hann lét af störfum fyrr á þessu ári. Við athöfn í Hörpunni færði stjórn og starfsmenn Þóri þakkarskjöld fyrir vel unnin störf.

Þórir S. Guðbergsson er fæddur í Reykjavík 7. maí 1938 og alinn þar upp. Hann er sonur hjónanna Guðbergs Jónasar Konráðssonar, verkamanns og Herðisar Þóru Sigurðardóttur verkakonu. Eftir stúdentspróf fór hann í kennaraskólann. Hann stundaði framhaldsnám í Osló og Stafangri. Hann hefur starfað við

kennslu og skólastjórn en frá árinu 1974 hefur hann starfað sem félagsráðgjafi í Reykjavík. Hann hefur setið í ýmsum nefndum á vegum ríkis og bæjar. Hann hefur einnig starfað sjálfstætt við kennslu fullorðinna, ráðgjöf og námskeið hjá stofnunum, stéttarfélagum og fyrirtækjum vegna undirbúnings efri ára og starfsloka. Kona Þóris er Rúna Gísladóttir, myndlistarkona og kennari og eru börn þeirra Kristinn Rúnar, Hlynur Örn, Þóra Bryndís og Hrafn Porri.

Samantekt: Ásgeir Þór Árnason



www.kfc.is



Alþýðusamband Íslands





Aldraðir og lífeyrismálin

Lífeyrissjóðir – til hvers?

Þessi spurning hefur leitað á huga minn síðast liðið ár eða síðan ég varð ellilífeyrisþegi. Íslendingar hafa almannatryggingakerfi sem við, þegar þessa lands, höfum greitt til með sköttum og þannig verið m.a. að tryggja það að við gætum haft lágmarks lífeyri þegar starfsævinni væri lokið. Auk þess kemst enginn hjá því að greiða ákveðið hlutfall af tekjum í lífeyrissjóð til þess að geta haft það aðeins betra í ellinni. En kerfið virkar nú því miður ekki alltaf þannig.

Hluti ellilífeyrisþega er sem betur fer í þeirri stöðu að hafa haft góð laun og lífeyrissjóð sem sér þeim fyrir nauðpurftum og kannski gott betur. Líklegt má telja að þeir hinir sömu eigi þá einnig eignir sem þeir þurfa að greiða af gjöld og viðhaldskostnað og hafi því ekki eins mikið handa á milli til annarra þarfa. Staðreyndin er sú að **lítill hluti ellilífeyrisþega hagnast á því að hafa greitt í lífeyrissjóð en það gerir ríkissjóður.** Þetta segi ég vegna þess að ef lífeyristekjur eru svipaðar eða minni en lágmarksbætur Tryggingastofnunar verða þær aðeins til þess að skerða bætur þaðan. Útkoman **verður sú að viðkomandi hefur ekki meira handa á milli en sá sem einhverra hluta vegna hefur aldrei greitt í lífeyrissjóð.** Þetta á sérstaklega við um konur sem hafa varið einhverjum tíma með börnum sínum ungum og jafnvel verið í láglauastörfum eftir það.

Það hefur verið rökstutt með rannsóknum að lágmarks lífeyrir sem fólk fær frá Tryggingastofnun til að lifa af er undir fátækramörkum. Meira að segja nýlegar launahækkanir, sem koma á greiðslur frá lífeyrissjóðum, fara í raun til ríkisins ef fólk hefur lífeyri undir viðmiðun Tryggingastofnunar. Það er að segja ef ekkert breytist.

Ellilífeyrisþegar ættu kannski að vera mjög ánægðir með að geta lagt svona mikið til sameiginlegra þarfa, en staðreyndin er sú maður lifir ekki af ánægjunni einni saman. Allar lífverur þurfa fæðu til þess að lifa. **Mannskepnan hefur komið sér upp ýmsum þörfum fram yfir margar aðrar t.d. þurfum við klæði, húsaskjól og einhvers konar aðgang að farartækjum og svo kostar að kveðja þetta líf.** En það er ekki gert ráð fyrir því með skömtun ellilífeyris.

Í þessum pistli hef ég ekki tíundað þau aukaútgjöld sem venjulegt fullorðið fólk þarf að standa straum af en flestir ættu að vita að aldri fylgir oft sjón- og heyrnarskerðing og ýmiskonar hreyfivandamál sem eru kostnaðarauki, ásamt lyfjum sem viðkomandi þarf að taka. Samkvæmt nýlegri athugun á aldri félagsmanna Hjartaheilla eru um 80% þeirra á aldrinum 61 – 90 ára. Eftirlaunamálin snerta því þetta fólk beint auk þess sem gera má ráð fyrir að margir af yngri félögum eigi foreldra sem eru ellilífeyrisþegar.



Greinarhöfundur Valbjörg Jónsdóttir í góðum félagsskap.

Í lok febrúar sendi undirrituð erindi til velferðarráðherra um kjör ellilífeyrisþega sem hafa lægri tekjur úr lífeyrissjóði en sem nemur lágmarki Tryggingastofnunar og bað um leiðréttingu. Ráðuneytið sendi svarbréf um hæl. Þar sagði að almannatryggingakerfið væri mjög flókið en það væri í endurskoðun, ábendingarnar þakkaðar og ég hvött til að fylgjast með gangi mála.

Oft hefur verið sagt við mig í gegn um tíðina að ég væri í Pollyönnuleik. Fyrst vissi ég ekki hvernig leikur það var. Að lokum keypti ég bókina um Pollyönnu og las hana. Og viti menn – þá sá ég hvað fólk átti við með þessarri fullyrðingu. Pollyanna sá alltaf björtu hliðina í stöðunni. Í ljósi þess síðast nefnda leyfi ég mér því að vera bjartsýn á að velferðarráðherra og hans folki takist að koma málefnum ellilífeyrisþega í viðunandi horf.

Velferðarráðherra beitti sér reyndar fyrir smá leiðréttingu í byrjun sumars. Tryggingastofnun hækkaði lítillaga lífeyri og allir fengu að auki eingreiðslu, fimmtíuþúsund krónur. En auðvitað var tekinn skattur af þessum aurum svo að afraksturinn varð ekki mikill þegar upp var staðið. Betur má því ef duga skal og teldi ég það ráð að byrja á að hækka bætur svo að þær verði ekki undir fátækramörkum. Einnig væri kostur að fá að njóta þess að hafa greitt í lífeyrissjóð. Annars ætti að leggja þá niður og leyfa folki að ráðstafa þessum peningum að eigin vali. Þá hefði fólk meira handa á milli og meiri eyðsla skapar ríkissjóði tekjur.

Valbjörg Jónsdóttir



Hjartaheill á höfuðborgarsvæðinu

20 ára

20 ára afmæli Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu var í Súlnasal Hótel Sögu, laugardaginn 22. október 2011. Húsfyllir var, mikil og almenn ánægja afmælisgesta með móttökuna en konur sem mættu fengu rós í tilefni dagsins. Veisluföng voru af bestu gerð, erindi og skemmtiatriði hittu beint í mark.

Þegar gestir mættu í salinn lék Jónas Þórir ljúfa tónlist á píanó.

Kristján Smith formaður félagsins setti hátíðina með nokkrum orðum og sagði frá félaginu og bað síðan Pétur Bjarnason fyrrverandi framkvæmdastjóra Happprættis SÍBS að taka við og stýra dagskránni.

Pétur rakti í stuttu máli kynni sín af samtökunum og að því loknu bauð hann Jóni Þór Jóhannssyni fyrsta formanni deildarinnar orðið. Jón Þór sagði í stuttu máli frá undirbúningi þess að skipta upp Landssamtökunum hjartasjúklinga í svæðisbundnar deildir eftir landshlutum. Deildin á höfuðborgarsvæðinu var stofnuð 15. september 1990 og hét þá Félag hjartasjúklinga á Reykjavíkursvæðinu en nafninu var breytt árið 2004 í Hjartaheill á höfuðborgarsvæðinu.

Guðmundur Bjarnason formaður Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga tók til máls, og óskaði m.a. afmælisbarninu hjartanlega til hamingju með afmælið.

Að lokinni ræðu Guðmundar bauð Pétur gestum að þiggja veitingar og skipti salnum upp í tvær raðir svo vel mætti fara en kaffihlaðborðin svignuðu undan kræsingum sem veislugestir nutu af bestu lyst.

Eftir kaffihlé söng Þóra Björk Þórðardóttir við undirleik Ragnars Emils nokkur lög, Auður Ólafsdóttir sjúkrahjálfari og fyrrverandi stjórnarmaður í stjórn félagsins flutti erindi sem hún nefndi „Undrallyfið hreyfing“ og að lokum las Einar Már Guðmundsson rithöfundur úr verkum sínum.

Í lokin afhenti Kristján Smith formaður félagsins þeim sem komu fram smá þakklætisvott, sem að þessu sinni var baðhandklæði merkt Hjartaheillum og lauk þar með þessari viðamiklu afmælisveislu.

Stjórn Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu þakkar öllum fyrir komuna.

Samantekt: Ásgeir Þór Árnason



Úr afmælishófi



Stjórn Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu talið frá vinstri. Kjartan Birgisson, Kristján Smith, formaður, Sævar Pálsson, Ragnar Hauks-son, Valbjörg Jónsdóttir, Jón Birgir Pétursson, Guðrún Ása Jónsdóttir.



Kjartan Birgisson afhendir Pétri Bjarnasyni gjöf fyrir veislustjórn.



Hvaða blóðfitulækkandi meðferð hentar best?

Dr. Sveinbjörn Gizurarson prófessor
Lyfjafræðideild, Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands



Dr. Sveinbjörn Gizurarson, prófessor

Tíðni hjarta- og æðasjúkdóma hefur fjölgað verulega síðustu áratugin og hafa margar rannsóknir verið gerðar til að finna á þessu skýringar eða til að leita uppi einstaka áhættuþætti sem hægt væri að taka á og laga. Einn af þeim þáttum sem hafa staðið upp úr er magn kólesteróls í blóði, en beint samhengi virðist vera á því og tíðni þessara sjúkdóma. Hér koma við sögu breyttar matarvenjur, reykingar, offita, aukin streita og hreyfingarleysi sem hafa bæði áhrif á kólesterólgildi blóðsins og tíðni hjarta- og æðasjúkdóma. Mikilvægar rannsóknir á lyfjum sem geta lækkað blóðfitu hafa sýnt fram á að lágt LDL kólesteról eða „vonda“ kólesterólið, eins og það er kallað, minnkar verulega hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Í nýlegri vísindagrein¹ kemur fram að 0,2 mmol/L lækkun, sem er frekar lítil lækkun á LDL kólesteróli, með hinum svokölluðu statín lyfjum lækkar marktækt hættuna á þessum sjúkdómum. Einstaklingar sem mælast með hátt kólesteról þurfa því að horfa til framtíðar og skoða hvaða úrræði eru í boði. Oft nægir lífsstílsbreyting til að ná árangri en því miður þarf í mörgum tilfellum að leita aðstoðar lyfja, ef árangur á að nást.

Tilgangur þessa pistils er að skoða þennan einstaka þátt í meðhöndlun hjartasjúklinga og hvernig blóðfitulækkandi meðferð er hluti af þessari meðferð í dag. Lækkun á blóðfitu hefur veruleg áhrif á lífslíkur sjúklinga þegar horft er til lengri tíma. Hér fyrir neðan verður þetta málefni skoðað út frá klínískri notkun algengustu lyfja og farið verður í nokkur af þeim atriðum sem hafa skal í huga þegar einu lyfi er skipt út fyrir annað.

Hvers vegna eykst magn kólesteróls í blóði?

Hér á vesturlöndum virðist blóðfitan hækka með aldrinum². Hluti hækkunarinnar er talin vera áunninn vegna þess mataræðis sem við höfum tileinkað okkur. Fjöldi annarra þátta eins og sjúkdóma hafa einnig áhrif á frásog, framleiðslu, dreifingu, umbrot og útskilnað fituefna t.d. vanstarfsemi í skjaldkirtli, nýrnasjúkdómar o.m.fl. Aukaverkanir einstakra lyfja geta jafnvel komið fram í hækkuðu LDL. Kólesterólið sem við mælum í blóði kemur úr tveimur áttum. Annars vegar kemur það úr matnum og hins vegar er um að ræða kólesteról sem líkaminn framleiðir sjálfur. Þessi framleiðsla á sér stað í lifrinni. Það er auðvelt að gera sér grein fyrir því hvernig fituríkur matur getur aukið magn LDL kólesteróls í blóði og ná sjúklingar ekki að breyta mataræðinu,

hafa verið þróuð lyf sem takmarka eða minnka frásog þessara fituefna úr meltingarlærunum yfir í blóðið. Hins vegar er öllu flóknara það ferli sem stýrir eigin framleiðslu á fitu. Á nóttunni fer lifrin í gang með framleiðslu á ýmsum fituefnum, þar á meðal kólesteróli. Þetta skýrir hvers vegna ætlast er til að sjúklingar séu fastandi í 10-12 tíma fyrir blóðprufur, til að fá sem réttasta mynd af eigin framleiðslu kólesteróls (ásamt því að sjá hve mikið hefur verið neytt af fitu síðustu vikur). Hópur lyfja sem kallast statín hemja eigin framleiðsluferli í lifur með því að stöðva svokallaðan HMG-CoA redúktasa (hydroxymethylglutaryl-coenzyme A redúktasa) en það er lykilsým í framleiðslu kólesteróls. Sé starfsemi ensýmsins hamin minnkar kólesterólfra­meiðslan verulega.

Hver ættu eðlileg blóðfitugildi að vera í blóði?

Mælt er með því að allir einstaklingar sem hafa náð 20 ára aldri láti mæla blóðfituna á 5 ára fresti. Þetta gildir einnig fyrir þá einstaklinga sem hafa enga áhættuþætti en til áhættuþátta teljast hár blóðþrýstingur, reykingar, ættarsaga, offita, streita, hreyfingarleysi auk sjúkdóma eins og sykursýki o.fl. Sjúklingur með tvo eða fleiri áhættuþætti þarf að vera með lægri blóðgildi en sá sem hefur enga eða einn áhættuþátt. Í Töflu 1 sjást æskileg og óæskileg blóðfitugildi fyrir einstaklinga sem eru með tvo eða fleiri áhættuþætti sem tengjast kransæða- og/eða hjartasjúkdómum.

Tafla 1. Æskileg og óæskileg blóðfitugildi fyrir einstaklinga sem eru í hættu að fá kransæða- og/eða hjartasjúkdóma³.

	Kólesteról	LDL	HDL	Þriglýseríðar
Æskilegt	<5,18	<2,59	1,0-1,6	<1,70
Of hátt	5,19-6,19	2,60-4,90		1,71-5,64
Hættulega hátt	>6,20	>4,91		>5,65

Hvernig er hægt að lækka blóðfituna?

Meðferð við of hárra blóðfitu er tvíþætt. Annars vegar að minnka magn þeirrar fitu sem kemst inn í líkamann og hins vegar að minnka eigin fituframleiðslu. Þetta má gera annars vegar með því að sjúklingur breytir um lífstíl (mataræði, hreyfing, hættir að reykja o.þ.h.), hins vegar með lyfjum.

¹Baigent C., Keech A., Kearney P.M., Blackwell L., Buck G., Pollicino C., Kirby A., Soutjina T., Peto R., Collins R., Simes J. Efficacy and safety of cholesterol-lowering treatment: prospective meta-analysis of data from 90 056 participants in 14 randomised trials of statins. *Lancet* 366, 1267-1278, 2005

²Ford ES, Mokdad AH, Giles WH, Mensah GA. Serum total cholesterol concentrations and awareness, treatment and control of hypercholesterolemia among US adults. *Circulation* 107, 2185-2189, 2003

³Talbert RL. Hyperlipidemia. Úr bókinni *Pharmacotherapy. A pathophysiological approach*. Ritstjórnar: DiPiro, Talbert, Yee, Matzke, Wells og Posey. Fimmta útgáfa, 2002.



Blóðfitulækkandi lyf verka á mismunandi ferla líkamans. Sum blóðfitulækkandi lyf hindra að fita úr fæðu geti frásogast inn í blóðið og minnka þannig magn utanaðkomandi fitu. Þessi lyf innihalda gallskýrubindandi efni eins og colestyramin (Questran) og ezetimib (Ezetrol). Síðan eru lyf sem hindra framleiðslu kólesteróls í lifur. Þessi lyf kallast HMG CoA redúktasa hemlar og tilheyra efnaflokki sem kallast statín. Af 8 mismunandi tegundum statína eru einungis þrjár seldar á Íslandi. Það eru simvastatin (Simvastatin Actavis, Simvastatin Portfarma, Sivacor og Zocor), atorvastatin (Atacor og Zarator) og rosuvastatin (Crestor). Einn lyfjahópur til viðbótar er notaður ef magn þriglýseríða er of hátt í blóði, en það eru fibröt. Hér á landi er einungis ein tegund á markaði sem er gemfibrozil (Lopid).

Í kjölfar efnahagshrunsins ákvað ríkisstjórnin að spara í lyfjakostnaði og var ákveðið að greiðsluþátttaka ríkis myndi eingöngu gilda fyrir 10 og 20 mg simvastatin á þriggja mánaða fresti. Þessu var fljótlega breytt í allt að 40 mg á þriggja mánaða fresti. Hægt var að sækja um lyfjaskírteini ef sýnt var fram á að simvastatin hentaði ekki. Þetta varð til þess að fjöldi sjúklinga var tekinn af þeim lyfjum sem þeim var ávísað og settir á eitt lyf, simvastatín. Þá voru margir sem spurðu sig „hvers vegna eru öll þessi statín-lyf á markaði ef þau virka öll eins?“ Hluti svarsins má finna í hjálagðri Töflu 2 en hún sýnir hversu vel statínlyfin geta lækkað blóðfituna.

Tafla 2. Áhrif mismunandi statínlyfja á lækkan LDL kólesteróls í blóði^{4,5,6}. Ath! Ekki er tekið tillit til þyngdar eða stærðar einstaklingsins við mat á LDL lækkuninni.

Lækkan á LDL	Simvastatin	Atorvastatin	Rosuvastatin
25%	5 mg		
30%	10 mg		
35%	20 mg	10 mg	
40%	40 mg	20 mg	5 mg
45%	80 mg		10 mg
50%	40 mg	20 mg	
55%		40 mg	
60%		80 mg	

Hvernig er há blóðfita meðhöndluð án lyfja?

Val á meðferð fer eftir þeirri áhættu sem sjúklingurinn er í og hver blóðgildin hans eru. Þannig fá engir tveir sjúklingar sömu meðferð. Til að útskýra þetta skulum við gefa okkur sjúklinginn Jón Jónsson. Hann er 55 ára, 179 cm og 97 kg. Hann er því of feitur, með háþrýsting en reykir ekki. Báðir foreldrar hans

eru með kransæðasjúkdóm. Þessar upplýsingar segja okkur að hann er í nokkurri hættu á að fá kransæðasjúkdóm. Blóðprufur sýna að LDL kólesterólið er allt of hátt eða 6,5 mmol/L sem eykur verulega áhættuna. *Hvaða úrræði eru í boði fyrir þennan sjúkling?*

- ✓ **Fita:** Sé miðað við almenna neyslu má ætla að Jón fái um 13-20% af daglegum hitaeningum frá mettuðum fitusýrum og um 350 mg af kólesteróli. Ef hann tekur sig á og endurskoðar mataræðið sitt t.d. þannig að <7% af hitaeningum komi úr mettuðum fitusýrum, þá getur hann lækkað LDL kólesterólið um 3-14%⁷, eða úr 6,5 niður í 5,5 mmol/L. Með þessu hefur hann náð verulegum árangri. Hins vegar eru LDL gildin enn of há, hann þarf að koma blóðfitunni niður um >60% til að ná LDL gildunum undir 2.59 mmol/L.
- ✓ **Trefjar og fiskur:** Ef hann eykur magn trefja í fæðunni, þannig að hann borði um 20-30 g á dag, þá binda þær fitu í meltingafærunum og geta þannig lækkað blóðfituna um 5-20%⁸. Regluleg neysla fisks og omega-3 fitusýru hafa einnig jákvæð áhrif á LDL kólesteról og má búast við um 6-15%⁹ lækkan á blóðfitu ef hann eykur neyslu fiskmetis og omega -3 fitusýrum.
- ✓ **Hreyfing og megrun:** Regluleg hreyfing er nauðsynleg til að bæta heilsu. Talið er að 30 mínútna líkamsrækt á dag sé hæfileg hreyfing, jafnvel þó hún sé ekki tekin öll í einu. Takist Jóni jafnframt að grenna sig og stunda líkamsrækt, þá getur hann tvöfaldað árangurinn af blóðfitumeðferðinni¹⁰.

Breytt mataræði getur haft umtalsverð áhrif á blóðfitu Jóns. Ef við segjum að hann hafi tekið sig verulega á í mataræði og fylgt öllum leiðbeiningum hér að ofan í 3 mánuði samfellt, þá má ætla að blóðfitan hafi farið niður um ca. 20-30% eða úr 6,4 mmol/L niður í 4,48 mmol/L. Hafi hann hins vegar náð að bæta við hreyfingu og grennt sig má búast við enn betri árangri eða allt að 40% lækkan á LDL eða í 3,8 mmol/L. En þar sem Jón er í áhættuflokki viljum við sjá LDL kólesterólið enn neðar eða niður í 2,59 mmol/L, þ.e. um 32% til viðbótar.

Raunveruleikinn er því miður ekki alltaf svona árangursríkur og fæstir eru svo agaðir að þeir nái svona góðum árangri og haldi honum.

Hvernig er há blóðfita meðhöndluð með lyfjum?

Ef við höldum áfram með Jón, þá hefur hann tekið sig ræklega á í mataræði og hreyfingu. Á þremur mánuðum nær hann að fara úr 6.4 mmol/L og niður í 3.8 mmol/L. Næsta skref er að finna réttu lyfjameðferðina fyrir hann. Í Töflu 2 hér að ofan kemur fram að 10 mg simvastatin getur lækkað blóðfituna um 30% eða niður í 2,7 mmol/L. Markmiðið er hins vegar að koma

⁴ Jones P, Kafonek S, Laurora I, Hunninghake D. Comparative dose efficacy study of atorvastatin versus imvastatin, pravastatin, lovastatin, and fluvastatin in patients with hypercholesterolemia (The CURVES study). Am. J. Cardiol. 81, 582-587, 1998.

⁵ Jones PH, Farmer JA, Cressman MD, McKenney J, Wright JT, Proctor JD, Berkson DM, Farnham DJ, Wolfson PM, Colfer HT, Rackley CE, Sigmund WR, Schlant RC, Arensberg D, McGovern ME. Once-daily pravastatin in patients with primary hypercholesterolemia – a dose-response study. Clin. Cardiol. 14, 146-151, 1991.

⁶ Jones PH, Davidson MH, Stein EA, Bays HE, McKenney JM, Miller E, Cain VA, Blasetto JW. Comparison of the efficacy and safety of rosuvastatin versus atorvastatin, simvastatin and pravastatin across doses (STELLAR trial). Am. J. Cardiol. 92, 152-160, 2003.

⁷ Ramsey LE, Yeo WW, Jackson PR. Dietary reduction of serum cholesterol concentration: time to think again. Br. Med. J. 303, 953-957, 1991

⁸ Burns P, Gough S, Bradbury AW. Management of peripheral arterial disease in primary care. Br. Med. J 326, 584-588, 2003.

⁹ Hiatt WR. Sounding the PAD alarm. GPs can diagnose peripheral artery disease with a simple ankle-and-arm blood pressure test. Health News 10, 2004.

¹⁰ Caggiula AW, Christakis G, Farrand M, Hulley SB, Johnson R, Lasser NL, Stamler J, Widdowson G. The multiple risk factor intervention trial (MRFIT). IV: Intervention on blood lipids. Prev. Med. 10, 443-475, 1981.



LDL gildum Jóns undir 2,59, svo við þurfum að nota hærri skammta eða 20 mg simvastatin eða 10 mg atorvastatin. Með þessum lyfjum og styrk má ná blóðfitugildunum niður um 35% eða í 2,47 mmol/L á næstu 6-8 vikum. Honum er því ávísað þessu lyfi.

Ef Jón hefði ekki treyst sér til að breyta lífsstílnum þá er bara eitt lyf sem hefði dugað til að ná tilsettu markmiði, það er atorvastatin (80 mg). Með þessu lyfi má áætla að hann hefði komið blóðfitunni niður í 2,56 mmol/L á 6-8 vikum. Verði hins vegar þörf á að koma blóðfitunni enn neðar er nauðsynlegt að bæta við öðrum lyfjum eins og colestyramin eða ezetimib.

Lyfjabreytingar: Jón hefur ekki breytt lífsstíl en notað 80 mg atorvastatín í eitt ár með góðum árangri. Blóðfitan mælist 2,56 mmol/L. Hann fær þau skilaboð að hann skuli skipta yfir í 20 mg simvastatin vegna reglugerðarbreytingar (eins og átti sér stað þann 1. mars 2009). Tveimur mánuðum seinna mætir hann í lækni skoðun og þá kemur í ljós að LDL kólesterólið hefur hækkað úr 2,56 í 4,16 mmol/L. Þessi hækking er ekki ásættanleg, enda fyrirsjáanleg. Næsta skref verður því að sækja um lyfjakírteini fyrir Jón, svo hægt sé að meðhöndla hann á réttan hátt.

Lyfjameðferðin virkar ekki: Höldum áfram með hann Jón. Nú gerir hann ýmsar lífsstílsbreytingar og nær að koma LDL gildunum niður í 3,8 mmol/L. Honum er ávísað 20 mg simvastatíni sem hann tekur samviskusamlega á hverjum morgni. Eftir 6 vikur fer hann í skoðun og þá kemur í ljós að LDL gildin hafa ekkert breyst, þau eru ennþá 3,8 mmol/L. *Hvers vegna breyttist ekkert?* Nú er það svo að lyf virka mislengi og í upphafi þessa pistils er sagt frá því að lifrin framleiðir kólesteról á næturnar. Simvastatin er eitt af þeim lyfjum sem hafa stuttan verkunartíma en það þýðir að þegar það er tekið inn að morgni, má búast við því að verkunin sé liðin hjá þegar hennar er þörf. Hann hefði því átt að taka lyfið inn með kvöldmatnum og þá hefðu LDL gildin lækkað. Jón fær þau fyrirmæli að taka simvastatín inn að kvöldi t.d. kl: 18 og þá lækkuðu LDL gildin.

Bornar eru saman mismunandi aðferðir til að hafa áhrif á „vonda“ kólesterólið hjá tveimur einstaklingum með sitt hvort upphafsgildið og hvernig gildin lækka með breyttum lífsstíl, með og án lyfja.

Breyting	Einstaklingur 1	Einstaklingur 2
Upphafsgildi LDL kólesteróls í mmol/L	6,4	4,5
Stundar líkamsrækt en breytir ekki matarvenjum sínum	6,3	4,4
Breytir matarvenjum sínum, en borðar ekki fiskmeti	5,3	3,7
Breytir matarvenjum sínum	4,5	3,2
Breytir matarvenjum sínum og bætir við líkamsrækt	3,8	2,7
Breytir ekki um lífsstíl en fær ávísað 20 mg simvastatin	4,2	2,9
Breytir um lífsstíl (borðar ekki fisk), fær ávísað 20 mg simvastatín	3,0	2,1
Breytir um lífsstíl og fær ávísað 20 mg simvastatíni	2,6	1,8
Breytir um lífsstíl og fær ávísað 20 mg atorvastatín	2,3	1,6

Lokaorð

Faraldsfræðilegar rannsóknir hafa sýnt að samhengi er á milli kólesterólmagns í blóði og tíðni hjarta- og æðasjúkdóma. Talið er að fyrir hvert 1% hækkun á kólesterólgildi umfram það sem telst eðlilegt, þá aukist hætta á hjarta- eða æðasjúkdómum um 1-2%^{11,12}. Sýnt hefur verið fram á verulegan árangur í nýlegri rannsókn á blóðfitulækkandi meðferð og áhrif hennar á tíðni þessa sjúkdóms. Hins vegar er mikilvægt að standa rétt að meðferðinni svo hún skili þeim árangri sem henni er ætlað. Breyting á lífsstíl getur í sumum tilfellum nægt til að ná árangri en oftast en ekki þarf að leita aðstoðar lyfja. Verði statín fyrir valinu, þá ætti þessi greinarstúfur að gefa gagnlegar upplýsingar um hvernig best sé að velja slík lyf og skammtastærðir. Í dæminu hér að framan er einungis eitt vandamál tekið fyrir, þ.e. LDL kólesterólið hans Jóns. Raunveruleikinn er yfirleitt mun flóknari þar sem taka þarf tillit til annarra sjúkdóma, annarra lyfja, þyngdar sjúklings, áfengisnotkun og fleiri þátta. Það er því nokkuð einföld mynd sem dregin er upp í þessu dæmi en það er von höfundar að þetta gefi lesandanum innsýn inn í þær aðferðir sem ber að beita til að ná niður kólesteróli.

¹¹Gordon DJ, Probstfield JL, Garrison RJ, Neaton JD, Castelli WP, Knoke JD, Jacobs DR Jr, Bangdiwala S, Tyroler HA. High-density lipoprotein cholesterol and cardiovascular disease: four prospective American studies. *Circulation* 79, 8-15, 1989

¹²Ito MK. Dyslipidemias, atherosclerosis, and coronary heart diseases. Úr bókinni Applied Therapeutics. The clinical use of drugs. Níunda útgáfa. Ritstjórar: Koda-Kimble, Young, Alldredge, Corelli, Guglielmo, Kradjan, Williams.





Framinghamkönnunin



Örnólfur Thorlacius

Með hækkandi meðalaldri og aukinni velmegun leggjast á hjarta og æðar sífellt fleiri manna á Vesturlöndum hjartaáfall, heilablóðfall, þrængsl í slagæðum og önnur mein. Lengi höfðu læknavisindin fjar skýringar á edli og orsökum þessara sjúkdóma.

Leitin mikla - sem stendur enn

Þegar komið var fram undir miðja síðustu öld hófst í Bandaríkjunum umfangsmikil leit að þeim einkennum í líkamsgerð og lífsháttum manna sem auka líkindin á hjarta- og æðasjúkdómum. Að leitinni eða rannsókninni stóð Bandaríska hjartalungna- og blóðrannsóknastofnunin (*National Heart, Lung and Blood Institute*).

Í stað þess að hefja ekki rannsókn fyrir en eftir að einhver greindist með hjarta- eða æðasjúkdóm, var hér valinn allstór hópur manna, sem ekki höfðu greinst með veilur í blóðrásarkerfi, og tekin saman skrá um líkamleg sérkenni, heilsufars- og sjúkdómasögu allra í þessu úrtaki, ásamt upplýsingum um allt það í neysluvenjum og öðru í lífsháttum þeirra sem hugsast gat að skipti máli. Jafnharðan og einhver í úrtakinu veiktist eða lést af hjarta- eða æðasjúkdómi voru gögn um heilsu og hegðun hans eða hennar tekin til tölfraðilegrar úrvinnslu og borin saman við önnur rannsóknargögn.

að almenn vanheilsa eða útbreiddir atvinnusjúkdómar skekki niðurstöður könnunarinnar. Ekki spillir að stutt er til Boston, en þar er miðstöð heilbrigðisstofnana bandarískra alríkisyfirvalda (*National Institutes of Health*).

Þegar rannsóknin, The Framingham Heart Study, hófst árið 1948, var fyrsta úrtakið 5.209 konur og karlar á aldrinum 30 til 62 ára. Sem fyrr segir hafði enginn þessara manna greinst með hjarta- eða æðasjúkdóm. Þá voru í borginni einir 10.000 íbúar á þessu aldursbili, svo um helmingur þeirra hefur lent í fyrsta úrtakinu. Næstu sex áratugi var fylgst með öllum þessum einstaklingum eftir því sem þeim entist ævi, sýni tekin á tveggja ára fresti, og alloft var bætt í rannsóknaskrána nýjum hópum Framinghambúa. Starfslið könnunarinnar valdi þátttakendur; engir sjálfbodaliðar voru teknir.

Öll sýni – yfirleitt blóðsýni – voru rannsökuð jafnharðan og þau voru tekin. Auk þess er hluti hvers sýnis varðveittur djúpfrystur til frekari greiningar þegar nýjar aðferðir koma fram eða ástæða þykir til að kanna atriði sem ekki var fyrir leitað að.

Þegar valin voru ný úrtök manna til könnunar var meðal annars reynt að ná til afkomenda einstaklinga úr fyrri úrtökum, jafnframt því sem erfðamengi allra hafa verið greind með aðferðum erfðataekni, svo veruleg vitneskja liggur nú fyrir um arfgengi þeirra kvilla sem kannaðir eru.

Þegar upphaflega Framinghamkönnunin hafði staðið í sex áratugi, árið 2008, var henni formlega lokið. En hún hefur getið af sér allmargar nýjar kannanir, þar sem stuðst er við gögn úr frumkönnuninni og í mörgum tilvikum fylgst með sömu einstaklingum eða afkomendum þeirra. Hér er oft um að ræða rannsóknir á allt öðru en hjarta- og æðasjúkdómum og stundum rekast menn á „gullmola“ í Framinghamskýrslunum, sem engan af forvígismönnum könnunarinnar óraði fyrir að leyndust þar.

Fyrir daga Framinghamkönnunarinnar var fátt vitað um orsakir helstu hjarta- og æðasjúkdóma. Sem dæmi má nefna að hinn 12. apríl 1945 fékk Franklin Delano Roosevelt Bandaríkjaforseti heilablóðfall og lést nokkrum mínútum síðar. Fyrr sama dag mældist blóðþrýstingur forsetans 300/190. Læknar forsetans virðast ekki hafa áttað sig á hve hættulegt ástand hans var, en neðri mörkin, 190 mm Hg, þættu nú sem efri mörk háskalegur háþrýstingur!

Árangur í hnotskurn

Á fáeinum árum leiddi Framinghamrannsóknin í ljós þrennt, sem hvert um sig jök áhættuna á hjartaáfalli (og varð brátt einnig tengt heilablóðfalli og fleiri blóðrásarkerfissjúkdómum), þar sem var háþrýstingur, sigarettureykingar og mikið af sérstakri fitu, *kólesteróli*, í blóði.

Síðar voru fleiri atriði sem vörðuðu blóðfitu könnuð. Fita (lípið) berst ekki óbundin í blóði. Blóðfitan er bundin sérstökum prótínefnum og myndar með þeim svo nefnd *lipóprótín*. Eftir gerð þessara burðarprótína er kólesteról (og fleiri lípið) í blóði flokkað í „létt“ og „þung“ lipóprótín (flokkunin er að vísu flóknari, en hér verður þetta að duga), og það eru léttu afbrigðin,



Sogusafnið í Framingham

Framinghamkönnunin

Sem vettvang könnunarinnar völdu menn fremur litla borg, Framingham í Massachusetts-fylki í Nýja-Englandi, um 20 mílum vestur af Boston. Samfélagið er rótgróið og fastmótað og öðlaðist borgarréttindi árið 1700. Íbúar, sem í manntali árið 2000 töldust 66.910, eru tiltölulega einsleitir að uppruna, flestir hvítir af ættum evrópskra innflytjenda. Heilsugæsla og skólakerfi telst gott og atvinna er af ýmsu tagi, svo ekki þarf að búast við



sem eru skaðvaldur varðandi sjúkdóma í hjarta og æðum. Þungu kólesterólsamböndin draga hins vegar úr líkunum á áföllum, og meðal þess sem Framinghamkönnunin leiddi í ljós var að mataræði hefur áhrif á innbyrðis hlutfall þessara efna. Síðar kom í ljós að erfðir koma hér einnig við sögu og taka raunar einnig til fleiri atriða sem snerta hættuna á sjúkdómum í æðakerfi.

Að venju snerust tóbaksframleiðendur öndverðir gegn aðdróttunum um skaðsemi afurða sinna. Upp úr 1960 fengust í Framingham óhrekjandi sannanir á sambandi tóbaksreykinga og hjartasjúkdóma. Framleiðendur fóru þá að auglýsa „filter-sígarettur“, með síu sem halda átti hjartaspillandi efnum frá hjarta og æðum neytenda. En árið 1981 sýndu Framinghammenn fram á að sían breytti engu í þessu efni.

Kyrrsetumönnum hættir mun meir til að fá hjarta- og æðasjúkdóma en þeim sem búa við líkamlega áreynslu. Hvers kyns líkamsrækt dregur úr þessari hættu. Jafnvel óveruleg áreynsla gerir gagn, rétt eins og ævinlega er til bóta að hætta að reykja. Við þetta blandast ofþyngd og offita; meðal þeirrar heilsuþótar sem hlýst af líkamsrækt og líkamlegri vinnu er að áreynslan stuðlar að bruna umframfitu. Þetta kom snemma fram í skýrslum frá Framingham.

Sykursýki stafar af því að líkaminn kemur ekki nauðsynlegum sykri – glúkósa eða þrúgusykri – inn í starfandi frumur. Fyrir vikið eykst styrkur glúkósa í blóði en frumurnar eru í sykursveldi. Sykursýki þekkist af tveimur gerðum: Insúlínháð sykursýki – eða gerð 1 – kemur oft fram snemma á ævi og er ólæknandi, þar sem briskirtillinn hættir að gefa frá sér lífsnauðsynlegt hormón, insúlín, svo gefa þarf sjúklingum hormónið í sprautum. Ómeðhöndluð sykursýki af gerð 1 er banvæn. – Gerð 2 kemur yfirleitt fram síðar á ævi. Þá dregur úr færni líkamans til að nýta insúlín og dugir oft að gefa lyf (í töflufomi) sem stuðla að bættri nýtingu hormónsins. Gerð 2 tengist oft offitu og lagast stundum ef sjúklingurinn léttist.

Árið 1974 er fyrst vikið að sykursýki í skýrslum frá Framingham og brátt verður ljóst að báðar gerðir sýkinnar koma við sögu hjarta- og æðasjúkdóma. Tengslin eru oft flókin og erfðir koma við sögu.

Erfðir og umhverfi

Athygli Framingham-manna fer að beinast að erfðapáttum upp úr 1970. Þar birtist flókið samspil sem ekki er á færi þess sem þetta skráir að rekja. Undir lokin, þegar fræðimennirnir hafa til úrvinnslu gögn frá þremur ættliðum, koma fram allvel skilgreindar tölfræðilegar líkur á ýmsum blóðrásartruflunum þar sem þessir kvillar eða sjúkdómar hafa greinst í ættinni.

Karlar verða oftast fyrir barðinu á hjarta- og æðasjúkdómum

en konur. Hormón koma hér við sögu, enda er í skýrslum frá Framingham árið 1974 bent á að hjartasjúkdómar verði áleitnari við konur eftir tíðahvörf.

Þegar á könnunartímum líður beinist Framinghamrannsóknin í vaxandi mæli að ýmsum félagslegum og sálrænum einkennum, auk þess sem öflugri eða nýjum stöðum er rennt undir tengsl blóðrásarsjúkdóma við ýmis frávik í líkamsbyggingu.

Hér verður ekki farið frekar út í hina eiginlegu Framingham-hjartarannsókn, en bent á heimildir á netinu. En samtímis rannsókninni, og eftir að henni lauk, hafa gögn úr henni komið að góðum notum við aðrar kannanir, sem alls ekki fjalla allar um kvilla í æðum og hjarta. Þegar á leið hjartarannsóknina komu til dæmis að sjálfsgöngu fram ýmis merki um elliglöp hjá einstaklingum úr elstu úrtakshópnum, sem enn lifðu. Þannig gögn komu að góðum notum við óháðar rannsóknir á þessum fylgikvillum öldrunar.

„Hjörtum manna svipar saman“

Það auðveldar túlkun á Framingham-hjartarannsókninni að hún stýðst við alleinsleitt úrtak, hvort sem litið er á uppruna (kynþátt/erfðir) eða félagslega stöðu. En jafnframt vakna þá spurningar um það, hve mikið megi yfirfæra af útkomunni á aðra og ólíka hópa manna. Ýmsar rannsóknir í svipuðum dúr hafa verið unnar annars staðar; engin er þó eins ítarleg né tekur til eins langs tíma og Framinghamrannsóknin. Einna næst kemst líklega athugun á æða- og hjartasjúkdómum í borginni Busselton í Vestur Ástralíu, þar sem fylgst var með nærri 4000 körlum og konum á árunum 1966–1981, og könnuninni fylgt eftir til ársloka 1994. Svæðisbundnar enskar kannanir þekkja líka. Í meginatriðum fást úr þessum könnunum svipaðar niðurstöður og frá Framingham, þótt greina megi einstök frávik.

Heimildir

Sá sem þetta skráir kynntist Framinghamkönnuninni fyrst í nokkrum málsgreinum í bók frá Time-Life, *Matur og næring* eftir William Sebrell o.fl., sem hann þýddi og Almenna bókafélagið gaf út 1968. Frekari þekkingu um efnið sótti hann á netið. Ef leitað er á Google að „Framington Heart Study“ koma í ljós gagnlegir pistlar um efnið.

<http://en.wikipedia.org/wiki/file:Framinghamseal.png>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/5/55/Framinghamseal.png>

Framinghamborg liggur um 20 mílur austur af Boston og vegalengdin til New York borgar er um 197 mílur.





Golfmót *Hjartaheilla* 2011

Fyrsta golfmót Hjartaheilla fór fram í bliðskaparveðri á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal mánudaginn 08.08.2011. Keppt var með Texas scramble fyrirkomulagi fjórir saman í liði, þannig gátu allir notið leiksins óháð getu.

Kappkostað var að velja í lið þannig að sem mestur jöfnuður væri milli liðanna. Sigurvegarar í mótinu voru Hjarta fjarkar en þeir skoruðu 58 högg nettó. Hjartafjarkana skipuðu þeir Halldór Þór Þórhallsson, Guðlaugur Agnar Valsson og Valur Pálmi Valsson.

Einnig voru veitt verðlaun þeim einstaklingi sem næstur var holu á 9./18. holu. Þar sigraði Ingvar Þór Brynjarsson og fékk hann í verðlaun handþrjónaða kylfuhlíf með hjartamynstri eftir Halldóru Ingólfssdóttur.

Texas scramble virkar þannig að fyrst slá allir leikmenn liðs upphafshögg, síðan er valið besta höggið og láta allir sína bolta þar og þar slá allir annað sitt högg frá þeim stað og svo koll af kolli þar til boltinn er kominn í holuna.

Mikil og almenn ánægja var meðal þátttakenda og var áhugi fyrir að Hjartaheill stæði árlega fyrir svona mót. Hefur þegar verið ákveðið að halda næsta mót þann 13. ágúst 2012.

Fh. Hjartaheilla
Kjartan Birgisson Einvaldur mótsins.



Hluti af þátttakendum mótsins.



Vinningshafar í sigurliði mótsins frá vinstri. Valur Pálmi Valsson, Kjartan Birgisson, mótsstjóri og frá Hjartaheill, Halldór Þór Þórhallsson, Guðlaugur Agnar Valsson.



www.fit.is





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning - Gledileg jól

Reykjavík

101 Apótek
A. Margeirsson ehf.
Aðalvík ehf.
Allrahanda ehf.
Antikmunir
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Arion banki hf.
Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
Asía ehf.
Astma og ofnæmisfélagið
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Augað gleraugnaverslun í Kringlunni
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Austri ehf.
ÁF-hús ehf.
ÁK Sjúkraþjálfun
Áman ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
B. Árnason byggingaþjónusta ehf.
Bakkus ehf.
Balance ehf.
Bananar ehf.
Bandalag Íslenskra Farfugla
Bankastræti 2 ehf.
Bianco Kringlunni
Bifreiðabyggingar sf.
Bifreiðasmiðja G & Ó sf.
Bifreiðastillingar Nicolai
Bílalind ehf.
Bílalíf, bílasala Klettháls 2
Bílaréttingar og sprautun Sævars
Bílasmiðurinn hf.
Blaðamannafélag Íslands
Blái Turninn
Blikksmiðurinn hf.
Boreal ehf. - Ferðaþjónusta
Bortækni ehf.
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bókhaldsþjónusta Gunnars M sf.
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Bólstrarinn
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
BSR ehf.
BSRB
Cafe konditori
Cetus ehf.
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta
D&C ehf.
Dómkirkjan
Dundur ehf. - Ferðadiskotek/karaoke
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Perlan ehf
Eignamiðlunin ehf.
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtulkur og skjálþýðandi
Endurskoðun og reikningshald ehf.

Endurskoðunarskrifstofan Skil hf.
Ernst & Young
Europris Ísland ehf.
Exis ehf.
Fasteignasalan Ásbyrgi ehf
Fasteignasalan Garður
Fasteignasalan Húsið
Fasteignasalan Kjöreign ehf.
Faxaflóahafnir
Felgur-smiðja ehf.
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag tanntækna og aðstoðarfólks
tannlækna
Félagsbústaðir hf.
Finka málningarkerfarkar ehf.
Forum Lögmenn
Frumherji hf.
Fræðslumiðstöð ÓÍ
FS Flutningar ehf.
G.Á. húsgögn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Galleri Fold
Garðsapótek
Gjögur hf.
Glermenn ehf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Grand hótél Reykjavík
Grásteinn ehf.
Grensáskirkja
Grensásvideo ehf.
Gréta Þórs Sigmundsdóttir
Guðmundur Jónsson ehf.
Gull & silfur ehf.
Gull- og silfursmiðjan Erna hf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf.
H.H. ráðstefnuþjónustan S: 8997467
H:N - Markaðssamskipti ehf.
Hafgæði sf.
Hagi ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Hamborgarabúlla Tómasar ehf.
Happdrætti Háskóla Íslands
Harka ehf.
Háfell ehf.
Hárgreiðslustofa Helenu og
Stubbalubbar
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir sf.
Heilsbrunnurinn ehf.
Helgason og Co. ehf.
Hilmar D. Ólafsson ehf.
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.
HM Bókhald ehf
Hóþferðaþjónusta Reykjavíkur
Hótél Flóki
Hótél Frón
Hreinsibílar ehf.
Hreinsitækni ehf.
Hreyfill
Hreysti ehf.
Hrif - Heilsuefling innan fyrirtækja ehf.
Hringrás hf.

Húsalagnir ehf.
Höfðakaffi ehf.
Iceland Congress
Iceland Seafood ehf
Icelandair Cargo ehf.
IDNÓ
Iðntré ehf.
Innco ehf.
Innnes ehf.
INOX ehf
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
Ísbúð Vesturbæjar ehf. Hagamel 67
Grensálsvegi 50 og Fjarðargötu 19
Hafnfj.
Íslandsþóstur hf.
Íslensk erfðagreining
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf.
Íspólar
Íþrótt- og tómstundasvið
Reykjavíkurborgar
Íþróttafélagið Fylkir
Jens Guðjónsson hf.
JGG ehf.
Jón Sigmundsson Skartgripaverslun hf.
K. Norðfjörð ehf
Kaffi Roma
Kaffibarinn ehf.
Kjaran ehf.
Kjöthöllin Skipholti 70 ehf.
KOM Almannaþengsl
Höfðatorgi
Komdu á morgun
Kr. St. lögmannsstofa ehf
Kristján P. Haraldsson
Kúlan söluturn, vidoleiga og ísbúð
Kvikk þjónustan ehf.
Kælitækni ehf.
Landsnet hf.
Landssamband lögreglumanna
LETURPRENT
Listasafnið Hótél Holt ehf.
Litir og fundur - Handlist ehf.
Ljósín ehf.
Ljósín í bænum
Loflínur ehf, jarðverktaki
Lofstokkahreinsun ehf S: 893 3397
Læknasetrið ehf.
Lögmannsstofa Jóns G. Briem hrl.
Lögmannsstofa Magnúsar Baldurssonar
Lögmannsstofa Ólafs G. Gústafssonar
Lögmenn Árbæ - www/skadi.is
Lögmenn Höfðabakka ehf
Lögmenn Jónas & Jónas Þór sf.
Lögmenn Lögsýn ehf.
Lögskil ehf.
Löndun ehf.
Mannvit verkfræðistofa ehf.
Málarameistarafélagið
Málsmiðjan Ferrum ehf.
MD Vélar ehf.
Melaskóli
Menn og mýs ehf.
Mennta- og Menningarmálaráðuneytið
Merkismenn ehf.



Sjúkraflutningar á Íslandi



Sveinn Bertentsson,
slökkviliðsmaður/bráðatæknir

Ávordögum hafði Sveinn Guðmundsson samband við mig vegna aðalfundar Hjartaheilla og fór þess á leit við mig að kynna starf sjúkraflutningamanna og sjúkraflutninga á höfuðborgarsvæðinu vegna þeirra breytinga sem urðu í janúar 2008 að bráðatæknar Slökkviliðs Höfuðborgarsvæðisins (SHS) tóku við af læknum sem áður voru á neyðarbíl SHS og Landspítalans. Í framhaldi af þeirri kynningu bað hann mig um að skrifa grein í blaðið ykkar.

Sjúkraflutningum var í upphafi sinnt á burðargrindum og hestvögnum, 1913 var farið að flytja sjúka og slasaða í á vegum Bifreiðafélags Reykjavíkur og 1924 með stofnun Rauðakross Íslands var fyrsta sjúkrabifreið landsmanna keypt. Þar með hófst sú þróun og uppbygging sjúkraflutninga sem er enn í dag.

Á Íslandi eru 78 sjúkrabifreiðar á 40 stöðum í eigu og rekstri Rauðakross Íslands, samkvæmt samningi við Velferðarráðuneytið. Rauði krossinn á og rekur bílana og fastabúnað þeirra. Mönnun bílana er á höndum slökkviliða og heilbrigðisstofnana. Einungis fimm staðir á landinu hafa mannaða bíla á sólarhrings vöktum, annarsstaðar eru dagvinnu eða hlutastarfandi einingar sem manna bílana. Um 34.000 sjúkraflutningar eru framkvæmdir árlega. Starf sjúkraflutningamanna er lögverndað og mega þeir einir starfa sem lokið hafa viðurkenndu námi og hlotið löggildingu landlæknis. Árið 2006 gaf landlæknir út vinnuferla fyrir sjúkraflutningamenn sem eru leiðbeinandi um ábyrgð og skyldur sjúkraflutningamanna í starfi.

Miklar framfarir hafa orðið í menntun, þekkingu og tækjabúnaði sjúkraflutningamanna á síðustu árum. Námið er þrískipt, fyrst er grunnnám til löggildingar sem ljúka þarf áður en starfsmaður hefur störf. Eftir 36 mánuði í starfi geta starfsmenn sótt neyðarflutninganám sem eykur við starfssvið og ábyrgð. Nám

sjúkraflutningamanna komst í fastar skorður 1986 með samstarfi Slökkviliðs Reykjavíkur, Borgarspítalans og Rauðakross Íslands. 1996 tók svo Sjúkraflutningaskólinn til starfa á vegum Slökkviliðs Reykjavíkur og RKÍ, þá var kennsla hafin eftir sama námskerfi og er í Bandaríkjunum, þar sem ekkert samræmt menntunarkerfi er fyrir sjúkraflutningamenn í Evrópu. 2002 færðist námið til Sjúkraflutningaskóla FSA á Akureyri. Auk þess náms sem er kennt hér á landi hafa Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins og Slökkvilið Akureyrar sent starfsmenn í bráðatæknánám (Paramedic) til Bandaríkjanna.

Nýjungar í tækjabúnaði hafa einnig verið miklar og má þar nefna að með tilkomu fullkominna hjartarafsjáa hafa líkur á réttri greiningu og meðferð utan sjúkrahúsa aukist til muna. Fyrir fjórum árum var hafinn undirbúningur að sendingu hjartalínurita af vettvangi á vegum Slökkviliðs Höfuðborgarsvæðisins. Notast er við tækni sem nýtir GSM símkerfið og sendir hjartalínurit í móttökutölvu á slysadeildinni í Fossvogi, jafnframt sendist afrit á hjartasérfræðinga Landspítalans við Hringbraut. Sjúkraflutningamenn eru í fjarskiptasambandi við lækni í Fossvoginum sem staðfestir greiningu sjúkraflutningamanna og undirbýr viðeigandi meðferðarúrræði eins og innlögn á hjartagátt eða undirbúning hjartaþræðingar. Þessi þjónusta er í dag á Höfuðborgarsvæðinu, Suðurlandi og Húsavík. Það er samdóma álit lækna og sjúkraflutningamanna að þessi möguleiki flýti verulega fyrir meðferð og hafi haft úrslitaáhrif á lifun og bata einstaklinga með bráðakransæðastíflu utan sjúkrahúsa. Nauðsynlegt er að þessi tækni sé til staðar um allt land vegna þess að við kransæðastíflu skiptir tíminn máli og nauðsynlegt að gera allt sem hægt er til að lágmarka tíma að lokamedferð. Þar sem hjartaþræðingar eru einungis framkvæmdar á Landspítal-



Mynd úr starfi slökkviliðsmanna og bráðatækna.



anum við Hringbraut er það ekki síður íbúum landsbyggðarinnar nauðsyn að undirbúningur meðferðar hefjist sem fyrst og viðeigandi flutningur til höfuðborgarinnar fari sem fyrst fram.

Einnig er vert að nefna í þessu máli hlutverk fjarskiptalæknis. Frá ársbyrjun 2008 hefur hann verið til þjónustu og ráðgjafar við sjúkraflutningamenn á höfuðborgarsvæðinu, nauðsynlegt er að víkka hlutverk hans, tryggja fast stöðugildi sem ráðgefandi læknir við heilbrigðisstarfsfólk um allt land. Með því fæst samband við lækni sem þekkir til vinnuferla sjúkraflutningamanna. Hann yrði einnig faglegur stuðningur við aðra heilbrigðisstarfsmenn um annað álit, meðferðarúrræði og undirbúning flutnings á veikum og slösuðum á rétta staði innan heilbrigðiskerfisins, með réttum leiðum s.s. hvort viðkomandi þarf flutning með sjúkrabil, flugvél eða þyrlu.

Endurlífgun er hluti af starfi sjúkraflutningamanna, samhæfð menntun á því sviði er á höndum endurlífgunarráðs og sjúkraflutningaskólans. Allt heilbrigðisstarfsfólk á Íslandi hlýtur menntun samkvæmt stöðlum evrópska endurlífgunarráðsins tengt menntunarstigi. Við endurlífgun er tími án inngrípa okkar versti óvinur, sú góða vinna sem Rauði Krossinn hefur lagt til skyndihjálparkennslu almennings er ómetanlegur, en einnig verður annað og sérhæfðara viðbragð að vera til staðar og þar er víða pottur brotinn. Þéttbýlisstaðir landsins búa vel að menntun og utanumhaldi starfsmanna við sí- og endurmenntun en víða á landsbyggðinni ber á skilningsleysi á mikilvægi utanspítalaþjónustu, starfsmanna hennar, menntunar og skipulagi. Við innhringingu til neyðarlínunnar hefst vinnan og ef þeir hlekkir í keðju heilbrigðisþjónustu eru veikir eða brotnir sem aðkomu hafa að málinu verður sú vinna sem þarf að fara fram ómarkviss og skilar ekki tilætluðum árangri. Nauðsynlegt er að efla mennt-

un sjúkraflutningamanna á landsbyggðinni, gera þá hæfari í að takast á við vandamál sem upp koma og tryggja að tækjabúnaður sem léttir þeim störf og lýtir fyrir meðferð þjónustuþega sé til staðar. Einnig að heildarskipulag málaflokksins sé endurskoðað á landsvísu, þjónustuþegum til bóta.

Stöðug vinna hefur verið hjá Fagdeild sjúkraflutningamanna við að fá úr þessu bætt. Árið 2008 kom út skýrsla um skipulag sjúkraflutninga á Íslandi og hafa nokkrar tillögur hennar verið framkvæmdar. Við heyrum stöðugar fréttir af niðurskurði og takmörkuðu fjármagni til heilbrigðisþjónustu, þessar tillögur og framkvæmdir hafa mikil áhrif á utanspítalaþjónustuna. Fólk er útskrifað fyrr en áður, fleirum haldið heima, stofnanir aflagðar og rúmum fækkað. Allt hefur þetta bein áhrif á störf sjúkraflutningamanna með aukningu og lengingu útkalla og flutninga. Einnig hefur þrýstingur á hlutastarfandi sjúkraflutningamenn frá atvinnurekendum aukist vegna fjarveru þeirra frá aðalstarfi. Fagdeild sjúkraflutningamanna er í góðu samstarfi við Velferðarráðuneytið, Rauðakross Íslands og yfirlækni utanspítalaþjónustu vegna mála sjúkraflutningamanna. Við mætum góðum skilningi þar varðandi okkar málefni en þurfum eins og aðrar heilbrigðisstéttir að mæta þeim niðurskurði sem í gangi er. Sjúkraflutningar hafa löngum verið aukaatriði í heilbrigðisþjónustunni en ekki lengur, við erum og verðum órjúfanlegur þáttur í grunnþjónustu landsmanna og höldum áfram að efla og taka þátt í því að skapa heildstæða heilbrigðisþjónustu.

Sveinbjörn Berentsson
Slökkviliðsmaður / Bráðataeknir
Formaður fagdeildar sjúkraflutningamanna

Hjartaheill færir Vildarbörnum erlenda smámynt

Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga afhentu nýlega Vildarbörnum Ícelandair átta fullar fötur af erlendri smámynt úr söfnunarbaukum sínum.

Hjartaheill, sem berst fyrir hagsmunamálum hjartasjúklinga með margvislegri starfsemi, telur erlendu smámyntinni vel fyrir komið hjá Vildarbörnum Ícelandair.

Sjóðurinn Vildarbörn er einmitt fjármagnaður með söfnun myntar um borð í vélum Ícelandair og auk þess m.a. með beinu fjárframlagi Ícelandair og frjálsum framlögum félaga í Vildarklúbbi Ícelandair. Markmið sjóðsins Vildarbörn er að gefa langveikum börnum, foreldrum þeirra og systkinum, tækifæri til þess að fara í draumaferð sem þau ættu annars ekki kost á.

Alls hafa rúmlega 300 fjölskyldur notið stuðnings frá sjóðnum frá stofnun hans.

Aðilar á mynd frá vinstri frá Hjartaheill.

Guðmundur Bjarnason, formaður, Dóra Elin Atladóttir forstöðumaður Vildarbarna hjá Ícelandair, Guðrún B. Franzdóttir, Ásgeir Þór Arnason, framkvæmdastjóri, Kristján Smith, Sveinn Guðmundsson, varaformaður og Rúrik Kristjánsson.





Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning - Gledileg jól

Minjavernd
MS Ármann Skipamiðlun ehf.
Múrþjónusta Braga
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
NASA-BONO
North Properties ehf.
Nostra ræstingar ehf.
Nói Sirius hf.
Og Fjarskipti ehf.
Orkuvirki ehf.
Ostabúðin Skólavörðustíg
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Óm snyrtivörur
Ósal ehf.
P & S Vatnsvirkjar ehf.
P og Ó hf. auglýsingastofa
PARK INN Ísland
Perlan hf.
PG Þjónusta ehf.
Pixlar ehf.
Plastco hf.
Poulsen ehf.
PS Rétting ehf.
Rafás ehf.
Rafco ehf.
Rafey ehf.
Rafneisti ehf.
Rafstar ehf.
Rafstilling ehf.
Rafstjórn hf.
Raftækjaþjónustan sf.
Rafþjónustan ehf.
Rakarastofan sf.
RARIK hf.
Reykjavíkurborg
Rikki Chan ehf
Rolf Johansen & co. ehf.
Ræstivörur ehf.
Samhjálp félagasamtök
Sálfræðiþjónusta Wilhelms Norðfjörð ehf.
Seðlabanki Íslands
Sellóplast sf.
Shalimar veitingastaður
Sigurður L. Viggósson Tannlæknir
Síma- og tölvulagnir ehf.
Sjómannaðagsráð
Sjónvél ehf.
Sjónvél ehf.
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.
Sjúkraþjálfun styrkur ehf.
Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.
Skeljungur hf.
Skipatækni ehf.
Skolphreinsun Ásgeirs
Skorri ehf.
Skólavefurinn ehf. -
www.skólavefurinn.is
Skrifstofan ehf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
SM Kvótáping ehf.
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ
Snæland Grímsson ehf. Hópfærðabílar
SP Tannréttingar

Sportbarinn ehf.
Stansverk ehf.
Steinleir - Sigurður Hauksson
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Suzuki bílar hf.
Svipmyndir
T.K. ehf.
Talnakönnun
Tandur hf.
Tannálfur sf.
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknast. Birgis Dagfinnssonar ehf.
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannlæknastofan Glæsibæ
Tannlæknastofa Sigurðar Benediktssonar
Tannréttingar sf.
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar
TGM Ráðgjöf
Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræð
Tónastöðin ehf.
Trésmíðja Magnúsar F. Jónssonar sf.
Trimform Berglindar ehf.
Túnþökuþjónustan ehf.
Tækni ehf.
Tæknigarður hf.
Tækniþjónusta Péturs Sigurðs sf.
Umslag ehf.
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útgerðarfélagið Frigg ehf
Veiðikortið.is
Veiðiþjónustan Strengir
Verðbréfaskráning Íslands hf.
Vernd - Fangahjálp .
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Mótor
Verslunin Rangá sf.
Vélar og verkfæri ehf.
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélaviðgerðir ehf.
Vélvík ehf.
Við og Við sf.
Vilhjálmsson sf.
Vitinn ehf.
Vífíll hf.
Vikur-ós ehf.
Vinberíð
VR
Vörubíla og vinnuvélaverkstæðið sf.
Wilson's Pizza ehf.
P G Verktakar ehf.
Paktak ehf.
Þjónustuútbúðir og félagsmiðstöð
Furugerði 1
Þrep ehf. - Endurskoðun
Þverfell ehf.
Ögurvík hf.
Ökukennsla Sverris Björnssonar
Ökumælar ehf.

Örninn Golf
Örninn Hjól ehf.

Seltjarnarnes

Austurströnd ehf.
Bæjarins bezt ehf.
Felixson ehf.
Ljósmyndastofa Erlings
Lög og réttur ehf.
Nesskip hf.
Parketþjónusta - Falleg gólf ehf.
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta
Seltjarnarneskirkja
Önn Verkfræðistofa ehf.

Vogar

Hársnyrting Hrannar
V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

Allianz hf.
Alur blikksmiðja ehf.
Arnardalur sf.
Arnarljós - Löggiltur sjúkranuddari
Arnarverk ehf.
Axis húsgögn hf.
Á. Guðmundsson ehf.
Ásborg sf.
Ásklif ehf.
Átak ehf. - bílaleiga www.atak.is
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf.
Bílalakk ehf.
Bílamarkaðurinn
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílhúsið ehf.
Bíljöfur ehf.
Bjarni Runólfsson
BJ-verktakar ehf.
Blikkarinn hf.
Blikkform ehf.
Blikksmiðjan Auðás hf.
Bókasafn Kópavogs
Bremsan
Byggðajónustan, bókhald og ráðgjöf,
Auðbrekku 44
Cafe Adesso
Dúnhreinsunin ehf
Dælur ehf
Egill Vilhjálmsson ehf.
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
Fagtækni ehf.
Fasteignamiðstöðin-Hús og hybýli ehf.
Fjölvirki ehf.
Frostmark ehf.
Gjafakot - Eikin ehf.
Godði ehf.
Gróðrastöðin Storrð
Guðjón Gíslason ehf.
Hafið - Fiskiprinsinn
Hagar hf.
Hárgreiðslustofan Delila og Samson sf.
Hefilverk ehf.
Hellur og garðar ehf.



Hjartaheill á ferð um Suðurlandi í þeirri viðleitni að bjarga mannlífum

Allt frá því á síðasta ári hefur staðið til að fara svokallaða „mælingaferð“ á vegum Hjartaheilla og SÍBS um Suðurland. Í mælingaferð fellst það að bjóða fólki upp á ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðfitu, súrefnismettun og svo upplýsingum og ráðleggingum um heilsufar, hegðun og neysluvenjur. Allar hafa þessar ferðir verið í nánú samstarfi og samráði við heilbrigðisstofnanir og starfsfólk þeirra á viðkomandi stöðum. Til stóð að fara ferð þessa s.l. haust en varð að fresta af óviðráðanlegum ástæðum.

Það var svo laugardaginn 24. september s.l. sem loks tókst að hefja för og halda til Vestmannaeyja. Þar mættu til mælinga 63 einstaklingar og að mælingum loknum var haldinn aðalfundur Hjartaheilla í Vestmannaeyjum. Tókst þessi dagur mjög vel og allir sem mættu í mælingu þökkðu fyrir sig og fannst mikið til um þetta framtak. Vissulega hefðu þó fleiri mátt mæta á aðalfundinn.

Næst var lagt upp laugardaginn 15. október og ferð heitið í Hveragerði. Þar fóru mælingarnar fram í Heilsustofnun NLFÍ með aðstoð lækni og hjúkrunarfólks stofnunarinnar. Eftir að mældir höfðu verið 63 einstaklingar var haldið til Selfoss og mælingaraðstöðu komið fyrir í húsakynnum eldri borgara við Grænumörk 2 og þar mættu 64 manns til mælinga. Að þeim loknum var efnt til fræðslufundar með afar fróðlegum erindum. Þorkels Guðbrandssonar hjartalæknir fjallaði um „Lífshættir og áhættuþættir hjarta- og æðsjúkdóma“. Magna Friður Birnir hjúkrunarfræðings fjallaði um „Streitu-Slökun“. Þorkell og Magna starfa bæði við Heilsustofnun NLFÍ, og mættu þar um 30 manns á fundinn. Í vikunni þar á eftir, miðvikudaginn 19. okt. hélt liðssveit Hjartaheilla til Þorlákshafnar og mættu þar í mælingar 63 manns.

Loks var svo haldið til Stokkseyrar og Eyrarbakka og fóru mælingar þar laugardaginn 29. október. Á þessum stöðum mættu samtals 32 manns í mælingarnar. Þá er enn fyrirhugað að fara að Flúðum og Laugarvatni á næstu dögum og að því loknu teljum við að Suðurlandinu hafi verið gerð góð skil. Síðar

í vetur ætlar Hjartaheill að efna til samskonar mælingaferðar um Suðurnesin en enn hefur ekki verið ákveðið hvenær ráðist verður í þá för, vonandi þó fyrir en síðar og loks verður boðið upp á mælingar á Höfuðborgarsvæðinu síðar í vetur.

Mælingar þessar hafa allsstaðar mælst afar vel fyrir og hefur Hjartaheillafólki verið afar vel þakkað fyrir þessa mikilvægu þjónustu sem veitt er öllum að kostnaðarlausu. Flestir hafa því betur komið vel út úr mælingunum en nokkrir þó fengið upplýsingar um að þeir þurfi alvarlega að gæta sín og breyta um neysluvenjur og lífsstíl auk þess sem einstaka tilfelli hafa verið þess eðlis að bráðra aðgerða hefur verið þörf. Hefur því fólki þá verið ráðlagt að snúa sér tafarlaust til næstu heilsugæslustöðvar eða sérfræðings til að leita sér aðstoðar.



Starfsfólk Hjartaheilla og aðstoðarfólk við mælingastörf.





Sveinn Magnússon

Höfundur er læknir og skrifstofustjóri í Velferðarráðuneytinu, áður Heilbrigðisráðuneytinu og hefur verið formaður Lífæraígræðslunefndar frá 2007



Lífæraígræðslur – líffæragjafir

Það vakti athygli um allan heim þegar suður-afríska hjarta-skurðlækninum Christiaan Bernard ásamt lækna- og hjúkrunaarliði sínu tókst 3. desember 1967 að græða í fyrsta sinn hjarta frá nýlátnum gjafa í alvarlega veikan sjúkling. Stórt skref hafði verið stigið í meðferð sjúklinga með hjarta-sjúkdóm á lokastigi, jafnt börn sem fullorðna. Margt hefur gerst síðan. Mikil þróun hefur átt sér stað í öllum þeim þáttum sem að hjartaígræðslu snúa, skurðlækningum, ónæmisfræði, tækjabúnaði, greiningarmöguleikum svo eitthvað sé nefnt.

Um 20 árum eftir fyrstu hjartaígræðsluna eða 1988 var í fyrsta sinn grætt hjarta í Íslending. Síðan þá og fram til ársloka 2010 hafa verið framkvæmdar 12 hjartaígræðslur í 11 íslenska sjúklinga og 4 hjarta og lungnaígræðslur í 4 íslenska sjúklinga.

Á árinu 2009 fóru fram um 5300 hjartaígræðslur í heiminum, þar af um 2100 í Evrópu.

Þess má geta til fróðleiks að frá því fyrsta ígræðslan á líffæri í Íslending fór fram 1970 í London (nýra) þá hafa 241 íslenskur sjúklingur fengið grædd í sig 272 líffæri.

Hjartaígræðslur í Íslendinga hafa allar farið fram erlendis enda um mjög flókna aðgerð og eftirmeðferð að ræða. Að aðgerðinni koma læknar úr fjölda ségreina, hjúkrunarfræðingar, lífeindafræðingar, tæknifræðingar og fleiri mætti telja.

Frá árinu 2010 hafa Sjúkratryggingar Íslands verið með samning við Sahlgrenska sjúkrahúsið í Gautaborg um líffæraflutninga. Svipaðir samningar voru við sama sjúkrahús 1993 – 1996, árin 1997–2009 voru í gildi samningar við Rigshospitalet í Kaupmannahöfn en ákveðið var að leita nýrra samninga vegna langrar biðar eftir ígræðslum í Kaupmannahöfn. Sahlgrenska sjúkrahúsið var valið eftir ítarlegt mat Líffæraígræðslunefndar, sem einnig leitaði upplýsinga og fundaði með fulltrúum Karólínska sjúkrahússins í Stokkhólmi og Ríkshospitalet í Osló.

Samstarf Sahlgrenska við lækna Landspítala og Sjúkratryggingar hefur verið með miklum ágætum og á árinu 2010 voru grædd 14 líffæri í Íslendinga á Sahlgrenska. Líffæraígræðslustarfsemi á sjúkrahúsinu er mjög þróuð enda hafa um 7300 líffæri verið grædd í sjúklinga þar frá því sú starfsemi hófst þar 1965. Margir íslenskir læknar starfa og hafa starfað á Sahlgrenska sjúkrahúsinu. Hafa líffæraþegar og ættingjar þeirra notið mjög góðs af þeirri nálægt auk annarrar aðstoðar, m.a. frá íslenska prestinum í Gautaborg.

Líffæragjöf úr látnum frá Íslandi krefst mikillar skipulagningar. Teymi lækna og hjúkrunarfólks kemur fljúgandi frá Gautaborg með litlum fyrirvara til Reykjavíkur þegar líffæragjöf úr látnum stendur fyrir dyrum. Framkvæma sænsku lækarnir brottnámið sjálfir og halda síðan viðstöðulaust aftur til Gautaborgar þar sem líffæraþegar bíða.

Á árinu 2010 gáfu þeir láttnir íslenskir líffæragjafir alls 12 líffæri, þar af tvö hjörtu. Þessi líffæri voru grædd í 10 sjúklinga. Auk þessara þriggja gefenda hefðu sex aðrir getað komið til greina en eldgosið í Eyjafjallajökli hindraði líffæragjafir frá þremur einstaklingum, tveir voru með læknisfræðilegar frábendingar en í einu tilviki féllust ættingjar ekki á líffæragjöf.

Líffæragjafir

Íslendingar hafa lengi verið í formlegu samstarfi við hin Norðurlöndin um líffæragjafir. Íslendingar gefa í samnorrænan líffærabanka og þiggja úr honum. Þetta samstarf gengur undir heitinu Scandiatransplant, sem stofnað var 1969. Finna má miklar upplýsingar um starfsemi þess á netinu, www.scandiatransplant.org. Ísland á fulltrúa í stjórn Scandiatransplant. Þetta samstarf hefur verið Íslendingum mjög farsælt enda engar forsendur fyrir þessari starfsemi með ígræslu úr látnum gjöfum án þess að vera í nánu samstarfi við stærri þjóðir. Minna má á að með norræna samstarfinu eru Íslendingar orðnir hluti 25 milljóna manna með jafnan aðgang að gefnum líffærum. Einnig má geta þess að Íslendingar hafa gefið fleiri líffæri en þeir hafa þegið.

Mikilvægt skref var stigið 1991 þegar Alþingi samþykkti lög um brott nám líffæra og lög um ákvörðun dauða. Með þessari lagasetningu skapaðist grundvöllur fyrir samstarfi Íslendinga við aðrar þjóðir um líffæragjafir og þar með styrktist einnig grundvöllur okkar fyrir nauðsynlegt samstarf um líffæraígræðslur.

Mikill skortur er á líffæragjöfum um allan heim enda um afar sérstæðan gjörning að ræða. Strangt lagalegt umhverfi verður að vernda alla sem málið snertir, einnig verður að ganga læknisfræðilega úr skugga um að líffæraþeginn sýkist ekki eða skaðist af hinu þegna líffæri. Til fróðleiks má geta þess að árin 2003 – 2007 létust 550 sjúklingar á gjörgæslu á Íslandi en einungis 18 reyndust hæfir til líffæragjafar. Auknar slysavarnir og bráðalækningar hjálpa til að lágmarka ótímabæran dauðdaga, sem gæti hugsanlega leitt til líffæragjafar.



Líffæragjöf byggir á gjafmildi og á einungis að fara fram af góðmennsku og mannkærleika án nokkurrar þvingunar. Á Íslandi er líffæragjöf bundin samþykki gefandans eða ættingja hans og er sama leið farin í fjölda landa, þar sem upplýst samþykki ræður för, engin þvingun á sér stað. Sumar þjóðir hafa hins vegar farið þá leið að setja lög sem gera ráð fyrir að þjóðin eigi líffæri einstaklinganna, sem þó hafa formlegan rétt að neita slíku, hafi þeir ekki gert slíkt er formlega hægt að fjarlægja líffæri úr látnum án þess að leita samþykkis. Hins vegar er raunin sú, að í nánast öllum löndum er vilji einstaklingsins eða ættingjanna látinn ráða fremur en að beita þjóðnýtingu líffæra samkvæmt lagabókstafnum.

Mjög mikilvægt er að í samfélögum fari fram almenn fræðandi umræða um mikilvægi líffæragjafa til að skapa jákvætt viðhorf til þess góðverks, að ánafna öðrum líffærum sínum. Mikilvægt er að vilji hvers og eins sé ættingjum ljós, hver og einn hafi tjáð sig við sína nánustu um afstöðuna til líffæragjafar, þannig að á óvæntri en erfiðri stundu þurfi ættingjar ekki að velkjast í vafa um hver var vilji hins látna. Á sama hátt er mikilvægt að þeir heilbrigðisstarfsmenn sem umgangast eftirlifandi ættingja í sárrí sorg, séu þjálfaðir til að takast á við þær kringumstæður, geti rætt við ættingjana um mikilvægi líffæragjafar ef hún kemur til greina. Þetta er lykilatriði samkvæmt reynslu þeirra þjóða sem náð hafa lengst í líffæragjöfum og þá reynslu eigum við Íslendingar að nýta okkur.

Hjartaheill heiðrar SUBWAY

Mikilvægur þáttur í starfsemi líknar- og mannúðarfélaga er stuðningur af fjárhagslegum toga frá fyrirtækjum og einstaklingum. Hjartaheill hefur verið lánsamt að hafa slíka bakhjarla í gegnum tíðina. Þessir sömu aðilar gera sér grein fyrir mikilvægi starfsins hjá Hjartaheill.

SUBWAY er einn af sterkustu bakhjörllum samtakanna. Í starfsemi sinni hafa þeir lagt áherslu á sölu á heilsubátum sem innihalda minna en 6 grömm af fitu. Þar sem lögð er áhersla á skert fituinnihald, forðast er að nota feita osta og sósur og lögð áhersla á fjölbreytt mataræði.

Hjartaheill heiðraði SUBWAY fyrir þann stuðning sem fyrirtækið hefur sýnt starfseminni og mikilvægi þess að styðja forvarnar-, fræðslu- og líknarstarf samtakanna.

Sveinn Guðmundsson,
varaformaður Hjartaheilla.



Á myndinni eru frá vinstri Hjartaheill, Sveinn Guðmundsson og Guðrún Franzdóttir og frá Subway, Gunnar Skúli Guðjónsson, framkvæmdastjóri.



inter **Medica.**



**SMITH &
NORLAND**



Hotel Reykjavík





Oft veltir lítil kúla þungu peningahlassi

Einhvers staðar er sagt; „Oft veltur lítil þúfa þungu hlassi“ Í okkar umhverfi hefur lítil kúla lyft grettistaki í fjáröflun samtakanna. Það var árið 1999 sem Rúrik Kristjánsson rakst í erlendu blaði á mynd frá ráðstefnu á Ítalíu þar sem sett var upp stór kúla þar sem fundarmenn af ýmsum þjóðernum settu í pening.

Þessi mynd varð hugmynd af söfnunarkúlum Hjartaheilla. Fyrsta söfnunarkúlan var sett upp í Flugstöð Leifs Eiríkssonar á Keflavíkurflugvelli í beinu framhaldi og í ár var heimild veitt fyrir annarri söfnunarkúlu í flugstöðinni. Fljótlega eða á árinu 2000 voru settar upp söfnunarkúlur og eða baukar í lyfjaverslunum. Þá hefur N1 fótað í fótspor lyfjaverslana og enn fremur Kaupás sem reka verslunarkedjurnar Nóatún og Krónuna.

Þá hefur Subway á Íslandi verður góður stuðningsaðili við Hjartaheill og sett söfnunarbauka upp á nokkrum stöðum.

Hjartaheill er þakklátt fyrir brautryðjendastarf Rúriks í þessu máli og þeirra sem leggja samtökunum lið með því að heimila okkur að hafa söfnunarkúlur og bauka á starfsstöðvum þeirra.

Frá árinu 1999 hefur safnast hátt í 30.000.000 með þessum hætti. Þannig lítil kúla hefur velt áfram stóru peningahlassi í þágu góðra málefna og forvarnastarfs samtakanna.



Frumkvöðullinn, Rúrik Kristjánsson



NEYTENDASTOFA



Íslandsbanki



MÁLNINGARMÍÐSTÖÐIN
Pröstur Guðjónsson
Málarameistari
Sími: 694 1147 · 600 Akureyri





Þökkum eftirtöldum aðilum góðan studning - Gledileg jól

Íshúsið ehf. - www.ishusid.is

Íslandsspil sf.

Íslenskt marfang ehf.

Járnsmiðja Óðins ehf.

JÓ lagnir sf.

Kjörbær ehf.

Klippistofa Jörgens ehf

Klippt og skorið Hárfólkið sf.

Kriunes ehf.

Körfuberg ehf.

Listinn - www.listinn.is

Litlaprent ehf.

Lyra ehf.

Marás vélar ehf.

MHG verslun ehf

Modelskartgripir

Pottagaldrar Mannrækt i matargerð

Þrjónastofan Anna sf.

Rafbreidd ehf.

Rafgeisli ehf.

Rafholt ehf.

Rafmiðlun ehf.

Reynir bakari ehf.

Réttir bílar ehf.

Samval ehf.

Sendibílar Kópavogs ehf.

Skerping sf.

Smári söluturn

Sportsól ehf.

Steinbock-þjónustan hf.

Straumver ehf.

Suðurverk hf.

Sveinn Ívarsson ehf.

Sælugarðar ehf.

Tannlæknastofan Smárinn

Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar

Teiknistofa Guðrúnar Benediksdóttur

Tækniþjónusta Ragnars G.G. ehf.

Varmi ehf.

Vatnsvirkjar ehf.

Vegamálun ehf.

Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.

Verkfæralagerinn ehf.

Verslunin Föndra

Vélaleiga Auberts

Vigri RE-71

Vídd ehf.

VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.

Ýmus ehf. heildverslun

Pokki ehf.

Öryggismiðstöð Íslands hf.

Garðabær

A.P. Þrif ehf.

Boðtækni ehf.

Endurskoðun og ráðgjöf ehf.

Fag-val ehf.

Ferðaskrifstofan Ísafold ehf.

Garðabær

GJ Bílahús ehf.

H. Filipsson ehf.

Hagræð ehf.

Hárgreiðslustofan Cleo

Hársnyrtistofa Þórunnar Ingólfisdóttur

Kvótabankinn ehf.

Leiksvið slf

Nýbarði Hjólbarðaverkstæði

Raftækniþjónusta Trausta ehf.

Rafvirkinn hf.

Samhentir ehf.

Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar

Uppfylling ehf

Versus, Bílaréttingar og sprautun ehf.

Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Tækni - Stál ehf.

Aðalskoðun hf.

Alexander Ólafsson ehf.

Arena heildverslun sf.

Bátaraf ehf.

Benedikt Sveinsson

Betri stofan ehf.

Bílaverk ehf.

Bílaverkstæði Högna

Blekhyllki

Blikksmiði ehf.

Byggingafélagið Sandfell ehf.

Bæjarbakari ehf.

DS lausnir ehf.

Fasteignasalan Hraunhamar ehf.

Fjarðarkaup ehf.

Flúrlampar hf.

G. Ingason hf.

G.S. múrverk ehf.

Gamla Vínhúsið - A. Hansen

H. Jacobsen ehf.

Hafnarfjarðarbær

Hagstál ehf.

Heildverslunin Donna ehf.

Héðinn Schindler lyftur hf.

Hlaðbær Colas hf.

Hyggir hf.

Kjarnamúr ehf.

Krossborg ehf.

Lagnameistarinn ehf.

Ljósritunarstofan Lyng hf.

Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf.

Mynstrun ehf.

Netorka hf.

P.H. Verk ehf.

Pappír hf.

PON Pétur O. Nikulásson ehf.

Rafgeymasalan ehf.

Rafhíttun ehf.

Raftog ehf.

Rakarastofa Halla

RST net ehf.

Rúnir Verktakar ehf.

S.B.J. réttingar ehf

Saltkaup hf.

Sigga og Timo ehf.

Sjúkraþjálfarinn ehf.

Spennubreytar

Stálskip hf.

Sýningaljós

Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar

Tannlækningastofa Harðar V.

Sigmarssonar sf.

Trefjar ehf.

Úthafsskip ehf.

Veitingastofan Kænan

Verkalýðsfélagið Hlíf

Verkþjónusta Kristjáns ehf.

VSF verkfræðistofa

Vörubílastöð Hafnarfjarðar ehf.

Vörumerking ehf.

Pemasnyrtning ehf.

Álftanes

Dermis Zen slf.

HBG Þjónusta ehf.

Keflavík

Bergnet ehf.

Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.

Happi ehf.

Hárgreiðslustofa Önnu Steinu

Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.

Ljósmyndastofan Nýmynd

Nes Raf ehf.

PA hreinsun

Plastgerð Suðurnesja ehf.

Reiknistofa fiskmarkaða hf.

Reykjanesbær

Rörvirki sf.

Samkaup hf.

Triton sf. - Tannsmíðastofa

UPS hraðsendingar ehf.

Varmamót ehf.

Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.

Visir félag skipstjórnamanna á

Suðurnesjum

Keflavíkurlflugvöllur

Fagræsting ehf.

Miðnesheiði ehf.

Suðurlug ehf. Bygging 787

Grindavík

Bryggjan

Grindavíkurbær

HK verk ehf.

Jens Valgeir ehf.

Marver ehf.

Ó.S. Fiskverkun ehf.

Stakkavík ehf.

Verkalýðsfélag Grindavíkur

Víkurhraun hf.

Visir hf.

Þorbjörn hf.

Sandgerði

Flugfiskur ehf.

Shellskálinn Sandgerði

Garður

Bifreiðaverkstæði Sigurðar

Guðmundssonar

Fiskverkunin Háteigur

Gunnar Hámundarson ehf.



Saga hjartasjúklings

Ég er fæddur í Vesturbænum í Reykjavík árið 1960 og því rúmlega fimmtugur. Ég hef starfað í Landsbankanum mestalla starfsævina eftir því sem heilsufarið hefur leyft. Ég fæddist með tvöfaldan hjartagalla, gat á milli hólfa og bilaða hjartaloku (aorta) sem er aðalokan frá hjartanu. Þetta greindist þegar ég var þriggja ára.

Eftir það var ég í stöðugu eftirliti, því strax varð ljóst að það myndi þurfa að skipta um loku (setja gerviloku). Ákveðið var samt að bíða með það fram til 16 ára aldurs, þar sem gerviloka vex ekki, en hjarta karlmanns telst vera fullvaxið við 16 ára aldur.

Þann 21.06.1976 gekkst ég undir aðgerð þar sem skipt var um hjartaloku og gert við gatið milli hólfa. Skiptin á hjartalokunni gengu þó ekki sem skyldi og strax varð ljóst að gera þyrfti aðra aðgerð. Ástæðan var sú, að ekki var nógu gott hald í hjartanu fyrir sauminn við nýju lokuna.

Þann 01.11.1976 var gerð önnur aðgerð og aftur skipt um loku. Nú gekk betur en samt ekki alveg nógu vel. Þó var talið að þessi viðgerð ætti að geta haldið.

Í apríllok 1981 fékk ég sýkingu í hjartað og ekki var hægt að eyða þeirri sýkingu þar sem hún náði sér í „skjól“ í hjartalokunni. Því var ljóst að framkvæma þyrfti þriðju lokuskripti-aðgerðina og fór hún fram 21.05.1981 og tókst að mestu vel. Enn voru samt erfiðleikar við að fá festu fyrir nýju lokuna en „átti að geta gengið betur“.



Kjartan Birgisson á spítala í London fyrir 30 árum.

Allar þessar þrjár aðgerðir fóru fram á Hammersmith Hospital í London og voru framkvæmdar af Mr. Clealand (2) og Mr. Sapsford (1) en þess má geta að Mr. Clealand framkvæmdi aðgerðir á fjölda íslendinga á þessum tíma.

Nú tóku við nokkur góð ár eða þar til bera fór á miklum hjartsláttartruflunum og taktleysi og við tók tímabil þar sem ég fór í nokkrar rafvendingar. Í rafvendingu er sjúklingur svæfður léttri svæfingu og svo gefið rafstuð til að leiðrétta hjartsláttinn.

Þann 01.06.2005 fékk ég svo hjartastopp þar sem ég var á göngu í vesturbæ Reykjavíkur. Nálægir starfsmenn Múr og

Mál ehf, náðu með snarræði að veita mér hjartahnoð þar til sjúkraliðar komu á staðinn. Var ég svo fluttur á bráðamóttöku Landsspítala þar sem ég var settur á ís og haldið sofandi í sólarhring. Til stóð að það yrðu tveir sólarhringar en mér lá á að vakna. Ekki þótti ráðlegt að ég færi út af spítalanum án þess að búið væri að setja í mig bjargráð og var gengið frá því um 20. júní sama ár. Til skýringar má segja að bjargráður sé gangráður fyrir hjartað annars vegar og stuðtæki hins vegar.

Til að byrja með gekk þetta nokkuð vel. Ég var reyndar mjög þrekklitill og gat lítið beitt mér við vinnu. Í ágúst/september 2006 kom svo í ljós að hjartalokan virkaði ekki sem skyldi og var nánast orðin stífluð. Því var skipt um hana í október 2006.

Enn virtist allt vera á góðri leið en svo fór aftur að halla undan fæti, þrek minnkaði stöðugt, ég var hættur að geta unnið meira en hálfan dag og þyrfti alltaf að vera að hvíla mig. Áfram var haldið að reyna að finna skýringar á því hvers vegna ég náði ekki að vinna upp þrek. Gerðar voru fleiri aðgerðir varðandi bjargráðinn, reynt var að setja nýjan (annan) vír frá bjargráðnum til hjartans en án árangurs. Síðan reynt að setja nýjan vír utanálggjandi á hjartanu, en enn án árangurs.

Þegar hér var komið var ég orðin nokkuð þreyttur á árangurslausum aðgerðum og enn var verið að spá í fleiri aðgerðir sem kannski og kannski ekki myndu hafa eitthvað að segja í þessari baráttu minni við að ná í meira þrek. Því ákvað ég að setja mig í samband við Hjartaheill og spyrjast fyrir um hvaða rétt ég hefði til að tala við annan lækni (til að fá nýja sýn á stöðuna). Ekki vegna þess að ég væri óánægður hjá mínum læknum heldur vegna þess að mér fannst þeir komnir á endastöð með mín mál. Hér hef ég ekki nefnt öll lyfin og allar lyfjatílaunir sem voru gerðar samtímis öllum þessum aðgerðum, en það væri langur listi.

Á skrifstofu Hjartaheilla var mér komið í samband við annan lækni sem kallaði eftir öllum læknisfræðilegum upplýsingum um mig. Hann greindi mig svo með hjartabilun og sagði ljóst að ég myndi þurfa nýtt hjarta til að lifa áfram. Þetta fundust mér góðar fréttir! Ástæðan fyrir viðbrögðum mínu var sú, að ég átti orðið erfitt með að skýra stöðu mína öðruvísi en sem einhvern aumingjaskap í mér.

Nú fór í hönd bið eftir að fara til Svíþjóðar í frekara mat og var tíminn hér heima notaður til alls konar rannsókna. Í apríl 2009 fór ég svo í ítarlegt mat á Sahlgrenska sjúkrahúsinu í Gautaborg.

Niðurstæða þeirrar rannsóknar staðfesti að ég myndi þurfa hjartaígræðslu og var ég þar með skráður á lista yfir væntanlega líffæraþega.

Síðan liðu 19 vikur þar sem ég beið eftir nýju hjarta og mátti ég eiga von á símtali þess efnis hvenær sem var sólarhringsins. Ég var því á „vakt“ allan sólarhringinn alla daga vikunnar í 19 vikur. Á þeim tíma þurftum ég og frúin (sem ætlaði að fylgja mér) að vera tilbúin til að mæta út á Reykjavíkflugvöll innan 60 mínútna frá símtali. Því var ferðataska með því sem við töldum nauðsynlegt að hafa með tilbúin á svefnherbergisgólfinu í 19 vikur. Á þessum tíma náði bjargráðurinn að endurlífga mig að minnsta kosti tvisvar.

Vegna þessara tíðu andláta minna var ég ekki lengur fær um að keyra bíl og var því verulega ferðaheftur þar sem þrek mitt var orðið svo lítið að ég gat ekki ferðast með strætó heldur.



Þegar kallið kom svo kl. 14.00 þann 26.08.2010 höfðum við snör handtök og vorum mætt á flugvöllinn vel innan tímamarka og þurftum að bíða talsvert eftir fluginu. Flugíð var frábært, í björtu og stilltu veðri, en þegar við komum til Svíþjóðar var komið myrkur. Við lentum á flugvelli nærri Sahlgrenska sjúkrahúsínu í Gautaborg og þaðan var okkur ekið í bíl frá flugvöllinum. Strax og þangað var komið hófst undirbúningur fyrir aðgerðina.

Byrjað var á að fara í sóttgreinsunarsturtu þar sem ég þurfti að þvo mér með sérstakri sóttgreinsisápu þrisvar sinnum! Og verður að segjast eins og er, að þá var ég gersamlega búinn með þrekið þann daginn en tilhlökkunin fyrir batanum var allri sjálfsvorkunn yfirsterkari. Síðan voru settir upp æðaleggir, teknar röntgenmyndir, línurit og fleira þess háttar. Um miðnætti fór ég í undirbúning fyrir svæfingu, þar sem fleiri æðaleggir voru settir upp ásamt því að mér voru nú gefin alls kyns lyf í æð.

Í framhaldi var ég svæfður og var ekki til frekari frásagnar. Aðgerðin gekk mjög vel, tók rétt um 9 tíma, og var nýtt hjarta farið að slá kl.06:02, föstudaginn 27. ágúst, 2010. Strax og ég vaknaði var hafist handa við endurhæfingu. Það kom sér vel að vera kominn með reynslu í að vakna eftir stórar aðgerðir. Nú vissi ég alveg hvað gera þurfti og var meira en viljugur til að gera allt sem ég var beðin um strax frá vöknun. Stoppaði ég því stutt á gjörgæsludeild og var komin á almenna deild strax á laugardegi og farinn að skrifa færslur á Facebook fljótlega upp úr því. Öndunaræfingar og hreyfingar eru það fyrsta sem þarf að gera, öndun vegna þess að hættan er á að lungun falli saman eftir svæfinguna og ekki þarf að skýra hvers vegna nauðsynlegt er að hreyfa sig, það er jú öllum nauðsynlegt.

Eftir um það bil viku dvöl á Sahlgrenska var komin tími á að fara heim, en fyrst þurfti sýnatöku til að athuga hvort líkaminn væri að hafna þessu nýja líffæri. Sýnataka fer þannig fram að þrætt er í gegnum háls í bláæð, þaðan er farið með „töng“ niður í hjartað og klipinn lítill (títuprjónshaus) biti úr veggnum milli hægri og vinstri hólfa hjartans. Alls þarf 3-4 bita í hverri sýnatöku.

Til að byrja með eru sýnatökur vikulega og svo á tveggja vikna fresti, loks á eins mánaðar og svo þriggja mánaðar fresti þar til einu ári eftir aðgerðina.

Daginn áður en til stóð að ég færi heim kom fram höfnun í líffærið og þá þurfti ég að fara í sterameðferð sem felst í því að fá steraskammt í æð einu sinni á dag í þrjá daga. Og ekki má æfa eða fara út af deildinni á þeim tíma (sem var erfitt) og seinkaði heimferð minni vegna þessa

Þá tók við tími þar sem ég byrjaði bara að æfa aftur og ljóst var að ég færi ekki heim fyrr en ég væri búinn að fara aftur í sýnatöku og hana var ekki hægt að framkvæma fyrr en 7 dögum eftir sterameðferðina.

Í næstu sýnatöku var það lítil höfnun að í lagi var að ég færi heim. Flug ég heim í almenni flugi frá Gautaborg til Stokkholms og þaðan til Keflavíkur, þar sem dætur mínar voru mættar ásamt foreldrum mínum, sem gátu ekki beðið eftir að ég kæmi í bæinn. Heima hjá mér biðu svo systkini mín og fjölskyldur þeirra, slík var eftirvæntingin og gleðin!

Eftir heimkomuna hefur allt gengið mjög vel, tvisvar hafa hafnanir komið upp og tekist hefur verið á við þær sem fyrr segir með sterameðferð. Þeim fylgja, því miður, þær aukaverkanir að maður verður ansi feitlaginn í framan (moonface) og einnig verður maður mjög matlystugur, sem svo þýða aukakíló sem erfitt er að losna við aftur. Þrekið er enn takmarkað en allt á réttri leið. Ég hef verið í endurhæfingu á Reykjalundi og hjá Styrk sjúkrahjálfun.

Eftirtaldir læknar komu að ráðgjöf og meðferð vegna veikinda minna: Ólafur Stephensen, Árni Kristinsson, Ásgeir Jónsson, Gizur Gottskálksson, Axel F. Sigurðsson og Jón Högnason. Kann ég þeim öllum mínar bestu þakkir ásamt öllum þeim fjölmörgu sem liðsinnt hafa mér í veikindunum og endurhæfingunni eftir aðgerðina.



Kjartan Birgisson



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning - Gledileg jól

Njarðvík

Ásmundur Sigurðsson, vélsmíðja ehf.
Bókhaldsþjónustan ehf.
Félag eldri borgara á Suðurnesjum
Fitjavík ehf.
R.H. innréttingar ehf.
Sigurður Haraldsson ehf.

Mosfellsbær

Bilaverkstæði Sigurbjörns Árnasonar
Bootcamp ehf.
Guðmundur S. Borgarsson ehf.
Ísfugl ehf.
Kaffihúsið Álafossi
Laxnes ehf - www.laxnes.is
Nanotækni ehf
Nyblóm ehf.
Nýja bílasmiðjan hf.
Vélsmíðjan Sveinn

Akranes

A. Haraldsson ehf.
Apótek Vesturlands ehf.
Bifreiðastöð P.P.P. ehf.
Breiðin Sportbar ehf.
Galito Restaurant
Glit málun ehf.
Grastec ehf.
GT tækni ehf.
Norðanfiskur ehf.
Pípulagninga- þjónustan ehf.
Rafnes sf.
Runólfur Hallfredsson ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Verslunin Bjarg ehf.
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.

Borgarnes

Borgarverk ehf.
Bókhalds og tölvuþjónustan ehf.
Búvangur ehf.
Eyja- og Miklaholtshreppur
Gæðakokkar ehf.
Kristý sf. - Hyrnutorgi 58 -S: 4372001
Loftorka Borgarnesi ehf.
Matstofan ehf.
Meindýravarnir Ella S: 8470827
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Velverk ehf.
P.G. Benjamínsson
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

Stykkishólmur

Gunnar Hinriksson
HringHótel Stykkishólmur ehf.
Rannsóknarnefnd sjóslysa
Rebekka Bergsveinsdóttir
Sæfell ehf.
Þórsnes hf.

Grundarfjörður

Berg vélsmíðja ehf.
Hjálmar hf.

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur hf.
Fiskmarkaður Íslands hf.
Maggi Ingimars ehf.
Tómas Sigurðsson ehf.
Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf.

Hellissandur

Hótel Hellissandur
Hraðfrystihús Hellissands hf.
Ingibjörg ehf.
K.G. Fiskverkun ehf.
Sjávariðjan Rífi hf.
Skarðsvík hf.
Verslunin Virkið ehf.

Reykholahreppur

Steinver sf.

Ísafjörður

Bilaverkstæði SB ehf.
Dýralæknaþjónusta SISVET ehf.
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
H.V.-umboðsverslun ehf.
Hafnir Ísafjarðabæjar
Hótel Ísafjörður
Ísafjarðarbær
Skipsbækur ehf.
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Vélsmíðja Ísafjarðar hf.
Vélsmíðjan Þristur ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða
Fiskmarkaður Bolungarv.
og Suðureyrar ehf.
Sérleyfisferðir
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur
Víkurbúðin ehf.

Flateyri

RKÍ Ónundarfjarðardeild

Suðureyri

Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Einherji ehf.
Eyfaraf ehf.
Fjölval Verslun
Flakkarinn
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Vestmar ehf.

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.
Þórsberg ehf.

Þingeyri

Brautin sf.
Tengill sf.

Hólmavík

Strandagaldur

Norðurfjörður

Hótel Djúpavík ehf.

Hvammstangi

Bíla- & búvélasalan
Bílagarði ehf.
Ferðaþjónustan Dæli, Viðidal
Veitingaskálinn Viðigerði

Blönduós

Blönduból - gistihús - Ljón norðursins
- Kaffihús
Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda
Magnús Jósefsson
Potturinn Restaurant

Skagaströnd

Skagabyggð
Vélaverkstæði Skagastrandar
Vík ehf.

Sauðárkrókur

Bifreiðaverkstæði Kaupfélags
Skagfirðinga
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Byggðasafn Skagfirðinga
Efnalaug Sauðárkróks
Kaupfélag Skagfirðinga
K-Tak hf.
Trésmíðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.
Vörumiðlun ehf.
Ökuskóli Norðurlands vestra sf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Langamýri fræðslusetur
Ómar Bragason

Hofsós

Grafarós ehf.
Heiðrún G. Alfredsdóttir
Vesturfarasetrið - www.hofsos.is

Siglufjörður

HM Pípulagnir ehf.
SR Vélaverkstæði

Akureyri

Átak Heilsurækt ehf. Aqua Spa
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bílasala Akureyrar hf.



PULZ - haltu taktinum

Hvers vegna fæðubótarhlaup

Grunnur fæðubótaefnanna Í Pulz, Berry, er vatn, guar og xanthan. Næringarefnin ganga áfram eftir skamma viðkomu í maganum niður í þarmana þaðan sem þau berast – vel upp-
soguð í líkamann – inn í efnaskiptaferlið. Efnablönduhlaupið berst sem ómeltanlegt trefjaefni til meltingarinnar og getur hjálpað til við þarmahreyfingarnar. Hin náttúrlega samsetning og sú staðreynd að engin litarefni, rotvarnarefni eða fylliefni eru notuð eru enn einn þátturinn í hinum frábæru gæðum í Berry fæðubótarhlaupinu. Ein 25 gamma pakking af hlaupinu jafngildir einum dagsskammti.

Fæðubótaefnin í hlaupforminu eru ekki aðeins náttúrleg og auðmelt heldur líka með þægilegu bragði og vegna hins lága sykurhlutfalls í formi frúktósa og henta þau einnig sykursjúkum.

Hvers vegna Berry.En PULZ™

Berry fæðubótarhlaupið er í mjög samþjöppuðu formi og inniheldur sjö hjartaholl efni sem öll eru þekkt fyrir að styðja hjarta og æðakerfi.

Það sérstaka við PULZ™

Það sérstaka við fæðubótaefnið er furubarkarseyði Pycnogenol. Það er unnið úr furutrénu pinus pineaster sem á heimkynni sín í strandskógum Suður-Frakklands. Pycnogenol hefur mikinn þéttleika af jurtaefnum sem geta haft jákvæð áhrif á heilsu manna.

Staðfest hefur verið í klínískum prófunum að varðandi stjórn á blóðflöguvirkni reyndist Pycnogenol fullt eins áhrifamikið og aspirín. Auk þess var staðfest að það veldur ekki lengri blæðingartíma. Pycnogenol er eitt þeirra náttúrlegu innihaldsefna sem oftast hafa verið rannsökuð síðustu fjörutíu ár og meira en 230 vísindaritgerðir og klínískar tilraunir staðfesta að notkun Pycnogenol er örugg, með miklum klínískum áhrifum og laus við eiturveðanir.

Fjölmargar alþjóðlegar rannsóknir leiða t.d. í ljós hina frumuverndandi og æðavíkkandi verkan jurtaefnanna. PULZ-Berry inniheldur auk þess efni sem líkaminn framleiðir einnig sjálfur. Þau efni taka þátt í flóknum efnaskiptum sem m.a. sjá til þess að nægileg orka berist hjartanu. Með hækkandi aldri og við sérstakar aðstæður dregur úr framleiðslu líkamans á þessum efnunum og þá getur inntaka tilbúinna næringarefna eins og PULZ-Berry talist skynsamleg. PULZ-Berry inniheldur þar að auki E-vítamín sem er andoxandi eins og fólínsýra, sem getur verið styrkjandi fyrir æðakerfið. Hvorugt þessara vítamína getur líkaminn framleitt sjálfur og verður því að afla þeirra með fæðunni.

Hvað þetta þýðir fyrir þig

Í PULZ-Berry eru mjög virk og þrautreynd efni til stuðnings hjarta og æðum sameinuð í eina næringarefnablöndu: Í fyrsta sinn í formi vel meltanlegs hlaups á jurtagrunni með þægilegum beiskum ávaxtakeim. Ef stundað eru íþróttir reglulega, forðast er of mikla streitu og gætt að hollu mataræði getur þetta haft jákvæð áhrif á hjarta og æðar.

Með PULZ-Berry er hægt með náttúrlegum hætti stutt enn frekar við hjartað og blóðrásarkerfið. Keppnisfólk í íþróttum getur haft gagn af því á uppbyggingartíma. Að sjálfsögðu hentar PULZ-Berry einnig öllum þeim sem heilsan er „hjärtfólgin“ og vilja með sérstökum hætti vera vel í stakk búnir að takast á við daglegar kröfur í erilsömu lífi.

Upplýsingar er hægt að nálgast í síma 527-0100 og netfang: gel@heilsugel.is





Frá sjálfboðaliðakvöldi Hjartaheilla vegna pökkunar á jólakortum





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning - Gledileg jól

Blikkrás ehf.
Bónusskór - Skóhúsið
Bæjarverk hf.
Dragi ehf.
Farfuglaheimilið Stórholti
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Fjöl-Umboð ehf.
Fóttaáðgerða- og snyrtistofa Eddu
Framtíðareign ehf
Friðjón Jóhannsson
Gistiheimilið Syðri Haga
Hafnarsamlag Norðurlands
Hlíð ehf.
Hnjúkar ehf. (Haukur, Bessi og Ásta)
Hnýfill ehf.
Ísgát ehf.
J.M.J. herra fataverslun
Jökla ehf. - flugkaffi
Kjarnafæði hf.
Kælismiðjan Frost ehf.
Malbikun KM
Malbikunarstöð Akureyrarbæjar
Marin ehf.
Miðstöð ehf.
Netkerfi og tölvur ehf.
Norðurorka
Orlofsbyggðir Illugastaðir
Raf ehf.
Rafeyri ehf.
Raftákn ehf.
Rofi ehf.
S.S. byggir ehf.
Samherji hf.
Samvirkni ehf.
Sjúkrahúsið á Akureyri
Steypustöð Akureyrar ehf.
Trésmiðaverkstæði Trausta hf.
Tölvis sf.
Verkmennaskólinn á Akureyri
Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Viðar ehf.

Grenivík

Frosti ehf.
Jói ehf.

Dalvík

Gistihúsið Skeið www.thule-tours..is
Hýbýlamálun
Vélvirki ehf.
Pernan Fatahreinsun ehf.

Ólafsfjörður

Múlatindur sf.
Norlandia ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Hrísey

Ferjan Sævar
Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð
Gæludýra Hrísey

Veitingahúsið Brekka ehf.
www.brekkahrisey.is

Húsavík

Alverk ehf.
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.
Gistiheimilið Árból -
www.simnet.is/arboll
Hóll ehf.
Hvalasafnið á Húsavík
Höfðavélar ehf.
Jarðverk ehf
Minjasafnið Mánarbakka
Norðurlax hf.
Skóbúð Húsavíkur
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Vermir sf.
Víkursmiði ehf.
Ökuskóli Húsavíkur ehf.

Laugar

Pingeyjarsveit

Reykjahlið

Eldá ehf.
Hlíð ferðaþjónusta

Kópasker

Búðin Kópaskeri ehf.
Hótel Skúlagarður og ferðaþjónustan
Lundi
Rifós hf.
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós
Önundur ehf.

Bakkafjörður

Hraungerði ehf

Vopnafjörður

ES-vinnuvélar ehf.

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf.
Dagsverk ehf.
Fljótsdalshérað
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Jón E. Jónsson
Miðás hf.
Rafey ehf.
Tannlæknastofan Austurlands
Tindaberg ehf.
Tréðjan Einir hf.
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
P.S. Verktakar ehf.
Ökuskóli Austurlands

Seyðisfjörður

Gullberg ehf.
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi
Tærgesen ehf.

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf.
Fjarðaþrif ehf.
Tandrabergh ehf.

Neskaupstaður

Árni Sveinbjörnsson
Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Samvinnufélag útgerðarmanna
Sildarvinnslan hf.
Sparisjóður Norðfjarðar

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf.

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
Hótel Bláfell ehf.

Djúpivogur

Papeyjarferðir ehf.

Höfn

Funi ehf. - Sorphreinsun
Ís og ævintýri ehf.
Jökulsárlón ehf.
Málningarþjónusta Hornarfjarðar sf.
Rósaberg ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Uggi Sf - 47
Prastarhóll ehf.

Selfoss

Bakkaverk ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Búnaðarfélag Grafningshrepps
Búnaðarsamband Suðurlands
Félag opinberra starfsmanna á
Suðurlandi
Flóahreppur
Fossvélar ehf.
Fræðslunet Suðurlands
Gesthús Selfoss ehf.
Góllist ehf.
Guðnabakari ehf. Café konditori
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Icecool á Íslandi ehf
Jeppasmíðjan ehf.
Jötunn vélar ehf.
Kvenfélag Grímsneshrepps
Múrfag ehf.
Nesey ehf.
Pylsuvagninn ehf.
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts



Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning - Gledileg jól

Rafvélaþjónusta Selfoss ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Veidisport ehf - www.veidisport.is
Verslunin Íris, Kjarnanum
Vinnuvélar - Svínavatni

Hveragerði

Bilaverkstæði Jóhanns Garðarssonar
Heilsustofnun N.L.FÍ.
Hofland-setrið ehf.
Raftaug ehf.
Skjólklettur ehf.

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Hafnarvogin
Járnkarlinn ehf.
Þorlákshafnarkirkja

Stokkseyri

Pétur Ragnar Sveinsson ehf.

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji
Ásgerði II ehf.
Ferðaþjónustan Syðra-Langholti
Flúðafiskur
Hrunamannahreppur

Íslenskt Grænmeti
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

GKK verktakar ehf
Hellir-Inn, ferðamannaverslun
Hestvit ehf.
Hótel Rangá
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar
Vörufell

Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson
Búaðföng/bu.is ehf.
Eining sf.
Hellishólar ehf. - Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
Kvenfélagið Freyja

Vík

B.V.T. ehf.
Hrafnatindur ehf.
Kvenfélag Hvammshrepps
Mýrdælingur ehf.
Þórissholt ehf. - Þórissholtsgulrófur

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan Geirlandi ehf.
Systrakaffi ehf.

Vestmannaeyjar

Alþrif ehf.
Axel Ó
Bergur ehf.
Bilaverkstæði Sigurjóns
Búhamar ehf.
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Grétar Þórarinsson ehf.
Hárstofa Viktors
Huginn ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Karl Kristmanns - umboðs- og
heildverslun
Net hf.
Pétursey ehf.
Prentsmiðjan Eyrún ehf.
Rannsóknarþjónustan
Stígandi ehf.
Vestmannaeyjahöfn bt Sveinn
Valgeirsson
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vinnlustöðin hf.
Vöruval ehf.

GERÐU

VERÐSAMANBURÐ

LÆGRA LYFJAVERÐ



 **Apótekið**
– einfalt og ódýrt

Spönginni • Hólagarði • Skeifunni • Setbergi • Akureyri • www.apotekid.is



Í minningu Andrésar Tómassonar

Hjartaheill berst vegleg arfsgjöf



Andrés Tómasson

Andrés Tómasson fæddist í Reykjavík 16. febrúar 1969. Hann lést 25. september 2010. Andrés var sonur hjónanna Tómasar Hauks Jóhannssonar og Erlu Andrésdóttur sem bæði eru látin. Faðir Andrésar, hann Tómas var virkur félagi í Hjartaheill. Andrés kom oft við á skrifstofu Hjartaheilla, sérstaklega eftir andlát föður síns og átti þar góðar stundir og þá sérstaklega með framkvæmdastjóra okkar, Ásgeiri Þór Árnasyni.

Í minningagrein um Andrés var sagt m.a.; *Lifið var ekki allt af dans á rósum hjá Andrésí. Hann var með sjúkdóm sem lýsti sér þannig að húð hans ofþornaði, jafnvel svo að úr blæddi. Þessu fylgdu „óþægindi“ og kannski ekki sist á sálinni. Við vitum fyrir víst að Andrés lenti í mótlæti á uppvaxtarárum sínum vegna þessa. Það er viðkvæmur tími og hafi orðin níst, þá hefur verið gott að eiga sér skjól í Hólmgarði í hreiðri ástrikra foreldra sinna. En þó óvitaskap barna og unglunga megi afsaka þá er það jafnvíst að stundum lenti hann í andstreymi af sömu sökum á fullorðinsárum af fullorðnum.*

Andrésí hefur verið lýst sem einfara. Hann var ekki einfari að „upp-lagi“ ef svo má að orði komast“.

Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt,
sem dropi breytir veig heillar skálar.
Þel getur snúist við atorð eitt.
Aðgát skal höfð í nærveru sálar.

(Einar Benediktsson)

Andrés var rekstrarfræðingar úr Tækniskóla Íslands og var í meistaranámi þegar hann féll frá. Honum var lýst af samverkamönnum og vinum sem glöggvum í fjármálafræðum. Lengstan starfsaldur sinn var hann hjá Landsbanka Íslands.

Andrésí var umhugað um það að haldi í heiðri minngunni um foreldra sína. Í því sambandi vildi hann arfleiða sjúklingasamtökum allar eigur sínar eftir sinn dag. Í arfshlut eftir andlát Andrésar féll 50% hlutur allra eigna hans til handa Hjartaheill.

Hér er um að ræða eina stærstu gjöf sem samtökin Hjartaheill hafa borist til styrktar í forvarnastarfi í baráttunni gegn hjarta- og æðasjúkdómum.

Minningin um góðan dreng lifir áfram, líkt og sólin sem gengur til viðar en heldur ávallt áfram að lýsa.

Sveinn Guðmundsson.



dagny-design.com

Dagný Árnadóttir
farsími/mobile (+354) 897-9005
dagny@dagny-design.com

Íslenskt handverk
Icelandic Handcraft
Leðurtöskur/Hringapúðar
Belti/Armbönd/Kragar/Griplur





Pokasjóður styrkti **Hjartaheill**

Hjartaheill sótti um styrk frá Pokasjóði vegna forvarnarverkefna samtakanna. Að þessu sinni bárust um fjögur hundruð umsóknir til sjóðsins en félagið fékk þær ánægjulegu fréttir að ákveðið var að styrkja verkefnið með 500.000.- kr. framlagi. Styrkurinn var afhentur þann 15. júní s.l. í Salnum í Kópavogi. Stjórn og starfsmenn Hjartaheilla þakka Pokasjóði kærlega fyrir stuðninginn.



Stjórn Pokasjóðs og fulltrúar þeirra félagasamtaka sem hlutu styrk sjóðsins 2011.



Fulltrúar styrkþega.



Gumundur Bjarnason, formaður Hjartaheilla tekur við styrknum.



*Óskum þér og þínum
gleðilegra jóla og farsældar
á komandi ári*

þökkum samstarfið á árinu sem er að líða

F.h. Hjartaheilla, *Guðmundur Bjarnason
Guðrún Bergmann Franzdóttir
Ásgeir Þór Arnason*





Hótel Capitano



PRENTSMÍÐJAN VIÐEY

Sími 577 4646 - videy@videy.is



SOS
Tölvuhjálp

Er tölvan biluð?
Við lögum hana!
Komum í heimahús.



Sími 864 0931 • sos@alf.is

SAGAMEDICA



Aukalán vegna sérþarfa

Þeir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihamlaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérþarfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarksláni íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánnum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérþarfir.

www.ils.is
Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969



Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausn 3 - Hentar einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki

Skráning hafin - Næsta námskeið hefst 16. janúar n.k.



HEILSUBORG

Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!

Að námskeiðinu standa læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfari, næringarfræðingur, íþróttfræðingar og sálfræðingar!



Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Nýr snjall ofnhitastillir sem getur minnkað orkunotkun um 23%

Núi *living eco*® ofnhitastillirinn setur ný viðmið hvað varðar þægindi, einfaldleika í notkun og orkusparnað:

- Notendavænn stafrænn skjár
- Nætur- og daghitastigslækkun
- Fjarverustilling
- Stilling fyrir opinn glugga
- Red dot hönnunarverðlaun
- Uppsetning á aðeins 30 sekúndum



Nýjung

Forritanlegur ofnhitastillir

Hitastjórnun með auknum þægindum og notalegri viðveru allan sólarhringinn

