



HjartaHeill

VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

19. árg. 1. tbl. júlí 2007

**Reiknivél Hjartaverndar á
heimsmælikvarða**

Streita og háþrýstingur

**250.000 Danir þjást
af æðaprengslum**

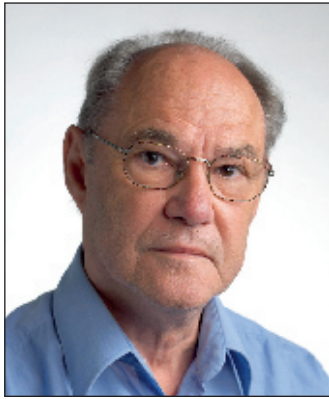
Ferðalög og tryggingar

Reynslusaga: Líf með lyfjum

Opið 8-24

í Lágmúla og Smáratorgi





Nýr ritstjóri Velferðar

Þórir S. Guðbergsson, félagsráðgjafi og kennari hefur tekið við starfi ritstjóra Velferðar og bjóðum við hann hjartanlega velkominn til starfa um leið og við þökkum fráfarandi ritstjóra, Eggerti Skúlasyni, fyrir störf hans og samvinnu á undanförunum árum.

Þórir er áreiðanlega mörgum lesendum Velferðar kunnur. Hann lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum í Reykjavík 1958 og kennaraprófi ári síðar. Hann starfaði fjölmörg sumur sem leiðtogi í sumarbúðum KFUM í Vatnaskógi, vann um 10 ára skeið sem kennari og skólastjóri. Hann var félagsráðgjafi hjá Sálfræðideildum skóla og síðan hjá Félagsmálastofnun Reykjavíkurborgar sem ellimálafulltrúi og fræðslufulltrúi. Þórir hefur einnig skrifað margar

barna- og unglingabækur, þýtt yfir 40 bækur fyrir börn, og nú síðustu ár ritstýrði hann bókaflöknum Lífsgleði sem kom út í tíu ár frá 1992, með frásögnum og viðtölum við fjölda Íslendinga um lífshlaup þeirra. Þá hefur Þórir einnig verið ritstjóri Jafnvægis, tímarits Samtaka sykursjúkra, um nokkurra ára skeið og setið í stjórn samtakanna og ritstjóri Fréttabréfs um málefni aldraðra hjá Reykjavíkurborg til margra ára.

Við fögnum komu Þóris til starfa fyrir Hjartaheill og hlökkum til samstarfsins.
Ásgeir Þór Árnason, frkvstj. Hjartaheilla

Velferð - Blaðið þitt - Vertu virk(ur)

Velferð er málagn og fréttabréf Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga. En það er einnig blað allra þeirra sem hafa áhuga á góðri heilsu, hreyfingu og virkni til líkama og sálar, þeirra sem vilja heilsu borgaranna sem allra besta frá vöggu til grafar.

Þess vegna er Velferð blaðið þitt!

Stjórn Hjartaheilla og ritstjórn blaðsins óskar þess af heilum huga að efni blaðsins höfði til þín, sé áhugavert og forvitnilegt.

Við reynum ávallt að rýna í og velta fyrir okkur hvað þú, lesandi góður, mundir vilja sjá í blaðinu og vitum í rauninni ekki hvernig tekst til.

Mikið þætti okkur vænt um að þið sendið okkur línu, kæmuð með tillögur og hugmyndir sem við reynum að vinna úr. Þið megið líka senda okkur stutta reynslusögu og/eða fyrirspurnir til félagsins, framkvæmdarstjóra, ritstjóra, félagsráðgjafa, læknis, sjúkraþjálfara eða hjúkrunarfæðings og við reynum að svara eftir bestu getu. Sérstaka áherslu langar okkur til að leggja á félag okkar úti á landi. Þeir eru okkur jafnmikils virði og aðrir og hlökkum við til að heyra skoðanir þeirra, reynslu og viðhorf.

Mikill fjöldi blaða, auglýsingabæklinga og alls kyns pósts berst inn um bréfalúguna hjá okkur í hverri viku. Áreitið hjá þeim sem ekki hafa hafnað ruslpósti er ógnvænlegt og margt fer beint í sorptunnuna.

Ritstjórn hvers blaðs og stjórn hvers félags þarf að vera í góðu sambandi við félag sína og lesendur. Ritstjórn og stjórn Hjartaheilla senda þér og þínum árnaðaróskir og sérstakar óskir um góða heilsu og farsæld.

Lestu Velferð

- ✓ **Bentu okkur á áhugavert efni (bæði á fundi og í blaðið).**
- ✓ **Komdu með nýjar hugmyndir.**
- ✓ **Hvað viltu helst sjá í blaðinu?**
- ✓ **Sendu okkur fyrirspurnir.**
- ✓ **Sendu okkur stuttar reynslusögur.**
- ✓ **Reyndu að vekja athygli annarra á blaðinu.**

Netfang: asgeir@hjartaheill.is
thorir@hjartaheill.is
petur@sibs.is
margret@sibs.is

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga.

Útgefandi: Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.
Upplag: 5.500

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þórir S. Guðbergsson
Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason, Margrét Albertsdóttir og Pétur Bjarnason.
Prentun og umbrot: Viðey ehf.
Forsíðumynd: Við fossinn Dynk í Þjórsá, ljósmynd, Rafn Hafnfjörð.



Frá ritstjóra

Velferð - Blaðið ykkar

Kæru lesendur.

Á öðrum stað í blaðinu er áréttað hversu nauðsynlegt það er fyrir ritsjórn hvers blaðs og stjórn allra félaga að vera í góðum tengslum við lesendur og félaga sína. Einlæg von okkar og ósk er einföld: Sendið blaðinu hugmyndir og tillögur um efni og efnistöð, stökur, frásögur um gaman og alvöru lífsins, reynslusögur og nýjustu fréttir sem þið hafið heyrt, lesið eða séð á netinu varðandi nýjungar, rannsóknir, meðferð og tækni í hjarta- og æðasjúkdómum.

Hafið efnið stutt og gagnort - en ritnefnd áskilur sér rétt til að stytta efnið og breyta ef með þarf í samvinnu við höfunda.

Netföng ritnefndar: asgeir@hjartaheill.is
margret@sibs.is
petur@sibs.is
thorir@hjartaheill.is

Lífsgildi okkar og lífsviðhorf

Til allrar hamingju hafa flestir Íslendingar nóg að gera. Því miður eru margir þó svo önnum kafnir að þeir sjá varla fram úr verkefnum. Fjölskyldan, fjölskyldulífið og við sjálf sem manneskjur verðum útundan oft með alvarlegum afleiðingum. Í stuttu máli: Menn gleyma að rækta góðvildina og kærleikann. Þegar það gleymist deyfist lífsneistinn með lífsorku og bjartsýni og framtíðin dökknar.

Margir Íslendingar vinna mikið. Yfirvinna, aukavinna, verðbréf og hlutabréf, fylgjast alls staðar með, ekki missa af neinu, tjaldvagn, húsvagn, jeppi, nýjar innréttingingar . . . (Hljómar kunnuglega).

Og svo má ekki gleyma börnunum. Þau þurfa að eiga sínar tölvur og tól og best væri að gefa þeim þau í skírnargjöf . . . þá þegja þau kannski á meðan þau dunda sér við tækin. Dýrmætur tími glatast í samfélagi barnanna sem bæði foreldrar og börn þurfa á að halda. Unaðsstundir sem aldrei gleymast en geymast sem dýrmæt og gefandi minning þegar árin færast yfir.

Allt er þetta gott og blessað. Að vissu marki. Auðvitað eru peningar mikilvægir og tölvur eitt mikilvægasta samgöngutæki nútímans sem enn á eftir að bylta miklu.

Á öllum tímum hefur ávallt verið erfitt að þekkja sjálfan sig, leita inn á við og spyrja í ró hver séu lífsviðhorf okkar og eftirsóknarverð gildi. Maðurinn er skapaður fyrir eðlilega streitu og álag til líkama og sálar. En fyrr má nú kannski rota en dauðrota. Við megum ekki gleyma sjálfum okkur og rjúka langt fram úr eigin getu, hæfni og hæfileikum og ganga með ógnarhraða á lífsorkuna. Maðurinn er ekki eilífur og árin sem við teljum hér á jörð eru ekki mörg. Þau líða skjótt og við erum sífellt minnt á gömul sannindi úr Hávamálum að maðurinn sé félagsvera, að „maður sé manns gaman“. Við höfum yndi og gleði af því að vera innan um aðra og njóta tilverunnar í ró, friði og gleði.

Hvar stöndum við í dag? Veikist börn okkar eða vinir til dæmis af alvarlegum, langvinnnum sjúkdómum, hvort horfum við þá meira á sjúkdóminn sjálfan eða manneskjuna? Hættir

okkur ekki til að einblína á veikindin og sjá persónuna út frá þeim sjónarhóli? Höfum við ræktað þann hæfileika okkar að horfa til framtíðar og á jákvæðar hliðar lífsins? Höfum við tamið okkur að horfa fyrst og fremst á hvað sjúklingurinn getur og gleðjast yfir því með honum frekar en að stara okkur blind á hömlur hans og það sem hann getur ekki? Ef við brjótum eina ták - eru níu heilar eftir. (Auðvitað er afar bagalegt að missa mátt í ták).

Þegar við vöknum að morgni getum við hugleitt hvað við getum gert og glaðst yfir því - eða valið að einblína á það sem við getum ekki og hryggst yfir því. Rannsóknir sýna að gleði, jákvæðni, trú og bjartsýni hafa áhrif á ónæmiskerfi okkar og líðan. Hver teljum við vera lífsgildi okkar í raun?

Fáein orð til minnis!

- ✓ Líkaminn er byggður fyrir hreyfingu, virkni til hugar og handar. Um 40% af líkama okkar eru vöðvar og 15% bein.
- ✓ Við erum hönnuð til að takast á við lífið og tilveruna, glíma hvern dag og njóta verunnar með vinum, ættingjum og samferðafólki í erli daganna og í menningarlífi samfélagsins.
- ✓ Við aukum kyn okkar og deyjum eins og allar lifandi verur náttúrunnar.
- ✓ Nýjar rannsóknir sýna að jákvætt lífsviðhorf, lífsgleði og trú styrki ónæmiskerfi líkamans til muna.
- ✓ Manninum er gefið í vöggugjöf að geta horft til framtíðar, spáð um komandi tíma með tilraunum og vísindum til að bæta heiminn og auka lífsgæði okkar og gleði.

BAKKAVÖR

HANS PETERSEN

Farsímalagerinn.is



Ferðalög og sjúkratryggingar

Evrópskt sjúkratryggingakort. Það getur skipt milljónum!



Vertu vakandi og spyrðu fulltrúa félagsins!

Fjöldi fólks ferðast til útlanda vetur, sumar, vor og haust. Mörg hundruð eða þúsundir Íslendinga eiga t.d. húsnæði í Evrópu og Bandaríkjunum, en margir þeirra vita ekki hvernig sjúkra- og slysatryggingum er háttað í raun og veru þegar um slys, sjúkdóma og sjúkrahúsvist er að ræða.

Fyrsta atriðið sem við viljum benda á er ætíð það sama. **Við berum sjálf ábyrgð á tryggingum okkar.** Þess vegna þurfum við að kynna okkur þær sem best bæði stórt og smátt letur!

✓ **Spyrðu fulltrúa tryggingafélags** þíns spjörunum úr, hvort sem það er hjá VÍS, TM, Sjóvá eða öðrum félögum. Vertu ekki feimin/n heldur opin/n og einlæg/ur. Kynntu þér skilmála og farðu aftur, hringdu og spyrðu ef eitthvað er óljóst og þokukennt. Tryggingarnar eru á þína ábyrgð.

✓ **Kynntu þér skilmála** annarra tryggingafélaga og gerðu samanburð. Vertu sátt/ur við aðgerðir þínar svo að þú nagir þig ekki í handabökin á eftir. Spyrðu nákvæmlega um tryggingar í landinu/löndunum sem þú ert að fara til og dveljast í. Það getur stundum skipt milljónum hvort þú ert „rétt“ tryggð/ur.

✓ **Nauðsynlegt er** að gera sér fulla grein fyrir því að við erum **ekki tryggð** fyrir afleiðingum af langvarandi/langvinnum sjúkdómum, hjartveiki, æðasjúkdómum, sykursýki, lungna-veiki og öðrum langtíma sjúkdómum jafnvel þótt við séum við góða heilsu að öðru leyti og tökum engin lyf nema hjartamagnyl til að fyrirbyggja nýjar upppákomur af einhverju tagi, blóðfall, tappa o.s.frv. og höfum lifað áfallalauslu lífi til margra ára.

✓ **Margir eru í raun sjúkra- og slysatryggðir** á tveimur stöðum. Í fyrsta lagi hjá Tryggingastofnun ríkisins/almanna-tryggingum og í öðru lagi hjá tryggingarfélagi í gegnum heimilis- og fjölskyldutryggingar, sjúkra- og slysatryggingar. Í grófum dráttum má segja að Tryggingastofnun greiði slysa- og sjúkrakostnað í öllum löndum að upphæð sem svarar til þess kostnaðar sem hlýst af svipuðum kostnaði hjá sérfræðingum og sjúkrahúsdvöl hér heima á Íslandi. En umframkostnað er Tryggingastofnun ekki skylt að greiða. Kemur þá til kasta tryggingafélagsins og skilmála þess.

Dæmi: Veikist hjartasjúklingur í USA, Asíu eða Evrópu vegna hjartveiki sinnar eða afleiðingum tengdum henni að einhverju leyti - þarf að leita til sérfræðings, sjúkrahúss og/eða lendar í einhvers konar aðgerðum, - greiðir Tryggingastofnun allan kostnað sem svipuð aðgerð/sjúkrahúskostnaður mundi kosta hér heima á Íslandi. Í fjölda landa kostar sérfræðiaðstoð, súkrahúsdvöl og aðgerð

vegna einhvers konar hjarta-bilunar margfalt á við svipaðar aðgerðir hér heima og getur það stundum hlaupið á milljónum króna. Hafi sjúklingur þjáðst áður af sama/svipuðum sjúkdóm, og er í einhvers konar meðferð vegna hans (tekur fyrirbyggjandi lyf, er í sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, almennri heilsurækt vegna sjúkdómsins o.s.frv.) greiðir tryggingafélagið ekki kostnaðinn! Því miður eru nokkur dæmi um mikinn kostnað sem sjúklingar hafa þurft að greiða úr eigin vasa.

Vertu því vakandi og spyrðu fulltrúa tryggingafélags þíns um öll vafaatriði.

✓ **Evrópskt sjúkratryggingakort**

Hjá Tryggingastofnun ríkisins er unnt að fá Evrópskt sjúkratryggingakort sem gildir í öllum löndum evrópska efnahagssvæðisins og Sviss.

Í grófum dráttum tryggir það að Tryggingastofnun ríkisins greiði allan kostnað vegna slyss eða sjúkdóma sem viðkomandi þarf að greiða svo framarlega sem hann dvelst á opinberu sjúkrahúsi eða leitar til sérfræðings sem hefur samning við opinbera heilbrigðiskerfið í landinu sem hann dvelst í. **Við þurfum að gera okkur grein fyrir því að þessi ákvæði gilda einungis á milli landanna í þeim tilvikum sem um opinbera þjónustu er að ræða - ekki hjá einkastofum eða einkasjúkrahúsum!**

Þess vegna þurfum við að fá upplýsingar um hvort viðkomandi læknisstofa/læknir/sérfræðingur eða sjúkrahús sé á vegum opinberra aðila. Benda má á að almanna-tryggingar greiða sjúkrakostnað í evrópulöndunum, en ekki sjúkraflutning á milli landa.

✓ Hægt er að sækja um evrópska tryggingakortið á netinu, tr.is - og gildir það í tvö ár. Umsækjandi fær kortið sent heim í pósti.

Kortið gildir í eftirtöldum löndum:

Austurríki, Belgíu, Bretlandi, Danmörku, Eistlandi, Finnlandi, Frakklandi, Grikklandi, Hollandi, Írlandi, Ítalíu, Kýpur (gríska hlutanum), Lettlandi, Liechtenstein, Litháen, Lúxemborg, Möltu, Noregi, Portúgal, Póllandi, Slóvakíu, Slóveníu, Spáni, Sviss, Svíþjóð, Tékklandi, Ungverjalandi og Þýskalandi.



Úr tryggingaskilmálum

Hér á eftir eru nokkur atriði sem eru tekin beint úr skilmálum tryggingafélags.

Félagið greiðir ekki bætur vegna:

3.6 Langvinnra sjúkdóma og slysa sem vátryggður hefur notið læknishjálpar við á síðastliðnum 12 mánuðum.

3.7 Áframhaldandi lækni meðferðar ef vátryggður neitar að láta flytja sig heim þrátt fyrir ráð lækni sem hefur stundað hann og ráðgefandi lækni félagsins.

3.8 Lækni meðferðar erlendis lengur en í þrjá mánuði.

3.13 Slysa sem verða í handalögmálum eða við þátttöku í refsiverðum verknaði.

3.14 Slysa eða sjúkdóma af völdum ljósabaða, lækningameðferðar, skurðaðgerðar eða lyfjanotkunar, nema meðferðin sé að lækni ráði vegna bótaskylds slyss eða sjúkdóms og gerð á viðurkenndri heilbrigðisstofnun.

3.15 Sýkingar af völdum skordýrabits eða stungu.

3.16 Slysa sem verða beint eða óbeint vegna blindu, mikillar nær- eða fjarsýni, sjóndepru, heyrnardeyfðar, lömunar, bæklunar, geðveiki, flogaveiki, heilaáfalls, hjartaáfalls, sykursýki eða annarra alvarlegra sjúkdóma eða veiklunar.

3.21 Félaginu er heimilt að láta ráðgefandi lækni skoða vátryggðan.

3.22 Félaginu er heimilt að afla sér upplýsinga um fyrra heilsufar vátryggðs að fengnu samþykki hans.



www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI



PRENTSMÍÐJAN
VIÐEY
Sími 577 4646 - videy@videy.is

P.S.G.

SÍBS lestin um landið í haust

Mælinganet Hjartaheilla þéttist stöðugt

Í framhaldi af vel heppnuðum mælingaferðum á vegum Hjartaheilla undanfarin ár hefur verið ákveðin ferð um landið til kynningar á starfsemi SÍBS og aðildarfélaga þess, þ.á.m. Hjartaheilla. Að þessu verkefni koma starfsmenn SÍBS, Hjartaheilla og annarra aðildarfélaga SÍBS, fulltrúar rekstrar-eininga á vegum samtakanna og umbodsmenn Happraðttis SÍBS. Einnig verður leitað til heilsugæslufólks á þeim svæðum sem heimsótt verða.

Boðið verður upp á mælingar á blóðþrýstingi og blóðfitu ásamt öndunarmælingum, líkt og gert hefur verið í fyrri ferðum Hjartaheilla, oft með þátttöku SÍBS manna. Stefnt er að því að þetta verði ferð sem stendur í allt að tvær vikur og auk þess sem reynt verður að vinna landsmönnum sem mest gagn þá ætla þátttakendur sjálfir að hafa bæði gagn og gaman af ferðinni.

Það er viðurkennt að mælingar af þessu tagi eru fyrst og fremst til þess ætlaðar að gefa vísbendingar, leita uppi þá sem kunna að vera í áhættu og koma þeim undir læknishendur og í frekari rannsóknir. Óhætt er að fullyrða að sú starfsemi sem Hjartaheill hefur staðið fyrir á liðnum árum hefur bjargað mörgum þeirra sem komið hafa í mælingar frá því að fá hjartaáfall eða lenda í alvarlegum veikindum, þar sem hægt hefur verið að bregðast við í tíma. Með því að efna til þessarar ferðar og standa vel að framkvæmdinni verði um að ræða ákveðinn „upptakt“ fyrir afmælisárið 2008. Þá verður SÍBS 70 ára og Hjartaheill 25 ára.



P.B.



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Reykjavík

101 snikkarinn ehf, smiður
 ABH byggir ehf
 ABL tak ehf
 About Fish Íslandi ehf.
 Aflgröfur ehf
 Allt-af ehf.
 Almenna bílaverkstæðið hf.
 Andrés fataverslun
 Antikbúðin
 Antikhúsið ehf.
 Antikmunir
 Arctic trucks ehf
 Arentsstál hf.
 Arev verðbréfafyrirtæki hf.
 Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
 Arkitektastofa Hjördís & Dennis
 Arkitektastofan OG ehf
 Arta ehf
 ASK Arkitektar ehf.
 Astma og ofnæmisfélagið
 Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
 Augasteinn sf.
 Augland ehf
 Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
 Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
 Auglýsingastofan Korter
 Austurbæjarskóli
 Áfangafell hf.
 ÁF-hús ehf.
 Áltak ehf.
 Árbæjarapótek ehf.
 Árni Reynisson ehf.
 Ársól í Grímsbæ
 Ásbjörn Ólafsson ehf.
 B.J. Endurskoðunarstofa hf.
 B.S. smíði ehf.
 Badminton samband Íslands
 Baðheimar ehf.
 Bakverk-Heildsala ehf.
 Bandalag háskólamanna
 Barnalæknaþjónustan ehf.
 Beggja hagar ehf
 Bergiðjan
 Betra grip - dekkjaþjónusta.
 Beyki ehf.
 BGI málarar
 Bifreiðabyggingar sf.
 Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
 Bílaleigan AKA ehf.

Bílasala Guðfinns
 Bílasmiðurinn hf.
 Björgun ehf.
 Björn Traustason ehf.
 Bláðamannafélag Íslands
 Blikksmiðja Harðar
 Booztbar/Ísbar
 Borgarlagnir ehf
 Borgarpylsur
 Bókhaldsstofan Alex
 Bókhaldsstofan Stemma ehf.
 Bókhaldsþjónusta Gunnars M sf.
 Bókhaldsþjónustan Rúnir ehf.
 Bólsturverk sf.
 Bón-Fús
 Bónusvideo
 Brim hf.
 Búseti
 Cabin ehf.
 Casino ehf.
 Dalsmiði ehf
 Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
 Dreifing - Borgarhella
 DS lausnir ehf
 Dýraríkið
 E.T. Einar og Tryggvi ehf.
 Efling stéttarfélag
 Efnalaugin Katla
 Eiðfaxi ehf.
 Eignarhaldsfélagið
 Samvinnutryggingar svf
 Eignaumboðið ehf.
 Einar Ben, veitingahús
 Einingaverksmiðjan ehf.
 Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur
 og skjalþýðandi
 Endurskoðun og reikningshald
 Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
 Endurskoðunarskrifstofan Skil hf.
 Endurvinnslan hf.
 Epal hf.
 Europris
 Extón - Kastljós
 F.G. ehf. - Efnalaugin Perlan
 Farice hf
 Farmanna- og fiskimannasamband
 Íslands
 Farmur ehf. Flutningaþjónusta
 Fasteignafélagið Stoðir hf.
 Fasteignasalan Borgir ehf.

Fasteignasalan Garður
 Fatahreinsunin Snögg
 Faxaflóahafnir
 Ferð og saga
 Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar-
 Natureisen ehf
 Félag bókagerðarmanna
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
 Félag íslenskra hljómlistarmanna
 Félagsbústaðir hf.
 Félagsmiðstöðin Aflagrandi 40
 Fisco ehf.
 Fínka málningarverktakar ehf.
 Fjölbrautaskólinn Ármúla
 Fjölbrautaskólinn Breiðholti v/
 bókasafns
 Flæði ehf.
 FOF Kort ehf.
 FOSS fasteinga-/og skipasalan ehf
 Fótaaðgerða- og snyrtistofa Eddu
 Frumkönnun ehf
 Fræðslumiðstöð ÓÍ
 G. Hannesson ehf.
 G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
 G.T. Samsteypan ehf.
 Gagnasmiðjan - Háskólafjölitrun
 Gallabuxnabúðin - Kringlunni
 Gallerí Fold
 Gallery Fiskur
 Gastec ehf
 Gámaþjónustan hf.
 Gistiheimilið Aurora
 Gísli P. G. Magnússon
 Gjögur hf.
 Gjörvi ehf.
 Glóey hf.
 Grandakaffi
 Grásteinn ehf.
 Grensás ehf.
 Grensásvideo ehf.
 Grillturninn ehf.
 Gríma Hárstofa
 Grænn Markaður ehf.
 Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
 Guðmundur Jónasson ehf.
 Gullsmíðaverkstæði Hjálmars
 Torfasonar
 Gunnar Eggertsson hf.
 Gæðabakstur ehf.
 H og S byggingaverktakar ehf.





Reynslusaga

Líf með lyfjum - í ljósi reynslunnar

Guðmundur Magnússon, fyrrv. skólastjóri

Það er ekki auðvelt verk að lýsa reynslu sinni eftir rúmlega 15 ára veikindi og notkun lyfja í sambandi við þau. Ég er nýorðinn 79 ára gamall og átti því láni að fagna að vera þokkalega heilsuhraustur fram yfir sextugsaldurinn. Áður en ég kem að notkun lyfjanna, verð ég að fara nokkrum orðum um aðdraganda veikinda minna.

Árið 1991 fór ég að finna fyrir óvenjulegri þreytu og slappleika, sem ég kannaðist engan veginn við. Þrátt fyrir itrekaðar skoðanir lækna eystra (á þessum tíma var ég búsettur á Reyðarfirði), fannst engin skýring á vanlíðan minni.

Í júní 1992 fór ég til skoðunar hjá háls- nef- og eyrnalækni, og leiddi hún ekkert sérstakt í ljós. Hins vegar hvatti hann mig til að leita lyflæknis sem ég og gerði. Þegar hér var komið sögu, var hið svonefnda blóðsökk orðið 10 sinnum hærra en það átti að vera. Lyflæknirinn sagði, að þetta benti til einhvers konar sýkingar í líkama mínum og þyrfti nánari rannsóknar við.

Rannsóknin á Borgarspítalanum leiddi ýmislegt í ljós. Hjartalæknarnir ráðlögðu mér að láta fylgjast með hjartalokunum á 6 - 12 mánaða fresti. Ómskoðun leiddi í ljós stækkað milta og var ákveðið að fjarlægja það. Bar tvennt til. Annars vegar gæti högg á óeðlilega stórt milta haft alvarlegar afleiðingar og hins vegar gæti sýking leynst í miltanu, en svo reyndist ekki vera.

Hér verða eins konar kaflaskipti í veikindum mínum. Ákveðið var að gefa mér lyfið prednesólon eða stera við þessum huldusjúkdómi í þeirri von, að það gagnaðist mér eitthvað. Lyfið á að bæla myndun efna, sem framkalla bólgur og styrkja ónæmiskerfið. Lyf þetta tók ég samviskusamlega síðari hluta árs 1992, allt árið 1993 og fram í janúar 1994. Eigi að síður sýndu reglulegar blóðmælingar, að sökkid breyttist lítið. Sýkingin var við sama heygardshornið og smettið á pilti var eins og tungl í fyllingu!

Í desember 1993 leið ég oft sárar kvalir í hægri framhandlegg, sem síðar reyndist vera blóðtappi. Í byrjun janúar 1994 var

ég lagður inn á Landsspítalann við Hringbraut til rannsókna, og þá kom skaðvaldurinn loksins í ljós. Sýking fannst í ósæðarloku og bilun í míturloku auk þrengsla í tveimur kransæðum. Eftir mánaðar sýklalyfjagjöf á spítalanum gekk ég svo undir hjartaadgerð 11. febrúar.

Skipta þurfti um ósæðarlokuna, gera við míturlokuna og lagfæra kransæðaþrengslin, en handleggurinn yrði að bíða fram yfir aðgerð. Skurðlæknirinn útskýrði allt bæði í máli og myndum. Það varð að samkomulagi milli mín og læknisins, að í stað ósæðarlokunnar kæmi gerviloka úr stáli, en ekki lífræn loka úr svíni. Rökin voru m.a. þau, að óvissa væri um endingu hinnar lífrænu loku, en gervilokan væri tryggð í 2000 ár! Mátulegur húmor er líka góður, þótt mikið liggi við. Læknirinn lagði áherslu á áhættuna, sem aðgerðinni fylgdi. Ég kvaðst treysta honum og öllu hans folki og trúá því jafnframt, að Guð mundi vel fyrir öllu sjá á hverju sem ylti.

Eftir hjartaadgerðina tjáði læknirinn konu minni, að erfitt hefði verið að koma hjartanu af stað. Þá hefði verið brugðið á það ráð að tengja dælu við slagæð í hægri fæti. Það gæti haft alvarlegar aukaverkanir, en ef valið stæði á milli hjarta og fótar, væri auðvelt að velja. Eftir sex daga á gjörgæslunni tók við þjálfun og lyfjagjöf. Þremur vikum síðar var handleggurinn skorinn vegna áður nefnds blóðtappa og gekk það vel. Eftir hjartaadgerðina var það skoðun hjartalæknanna, að ég hafi áður fengið hjartaáfall án þess að verða þess var, enda hafði ég aldrei verið með hefðbundna verki í brjósti og handleggjum, sem oft reynast vera visbending um hjartaáfall.

Stállokunni fylgir sá ókostur, að viðkomandi þarf að taka blóðþynningarlyf til æviloka. Mæla þarf blóðið reglulega, stundum á nokkurra daga fresti, stundum á tveggja til fjögurra vikna fresti, þegar best lætur. Frá upphafi hef ég notað lyfið Kovar og auk þess barnamagnýl lengi vel, og það er einmitt óróleiki blóðsins, blóðþynningin, sem valdið hefur mér mestum óþægindum. Að auki



tek ég blóðþrýstingslyfin Daren og Norvasc, svo og blóðfitulyfið Pravachol.

Um alllangt skeið var ég einnig á lyfinu Lasix. Með vissu millibili kom yfir mig einkennilegt máttleysi, stundum svimi og allsherjarslen. Ég setti þetta í samband við notkun Lasix og óskaði eftir því, að það yrði af mér tekið í tilraunaskyni. Læknarnir samþykktu það. Grunur minn reyndist réttur. Tímabilum þessum snarfækkaði og einkennin nánast horfin. Ég nota því lyfið ekki lengur.

Sjúklingar, sem nota margs konar lyf, þurfa að vera vel á verði og vera gagnrýnir á þróun eigin mála og ræða þau við lækna sína, enda best fyrir báða aðila.

Blóðþynningunni fylgja oft marblettir, einkum á handleggjum og fótum, og stundum birtist hún í litlum sárum, sem oftast blæðir lítið sem ekkert úr. En hún hefur fram að þessu átt sér verri hliðar eins og málin hafa horft við mér.

Hluti úr erindi sem flutt var á ráðstefni SÍBS í Norræna húsinu 2005.

Framhald greinarinnar birtist í næsta blaði Velferðar.



Frá Hjartavernd

Könnun áhættuþátta hjarta- og æðasjúkdóma.

Hvað er nýtt og til hvers nýjungar?

Reiknivél Hjartaverndar vekur heimsathygli



Bolli Þórsson, læknir.

Útdráttur úr erindi Bolla Þórssonar, læknis og starfsmanns Hjartaverndar, flutt á fjölmennum aðalfundi félags Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu vorið 2007.

Rannsóknarstöð Hjartaverndar hefur undanfarin 40 ár staðið reglulega fyrir könnun á heilsufari og stöðu helstu áhættuþátta hjarta- og æðasjúkdóma á Íslandi.

Vitneskja um almennt heilsufar Íslendinga er auðvitað mikilvæg m.a. fyrir akvarðanir í heilbrigðismálum þjóðarinnar. Ein helsta afurð rannsókna Hjartaverndar undanfarin ár er áhættureiknivél Hjartaverndar sem segir til um líkur á kransæðasjúkdómi næstu 10 árin. Innbyrðis tengsl áhættuþátta geta oft verið flókin og þeir margfaldað hvern annan upp með óvæntum hætti. Því er áhættureiknivélin mikilvægt hjálpartæki bæði fyrir lækna og almenning. Reiknivél Hjartaverndar er meðal fremstu reiknivéla af þessu tagi í heiminum og hefur hlotið mikla athygli fræðimanna á þessu sviði erlendis.

Reiknivél Hjartaverndar er ólík flestum erlendum reiknivélum því hún reiknar líkur á kransæðastíflu á næstu árum en ekki líkur á að látast af völdum hjarta- og æðasjúkdóma eins og algengast er erlendis.

Pótt áhættureiknivél Hjartaverndar sé í hópi fremstu reiknivéla af þessu tagi í heiminum í dag er viss ónákvæmni sem fylgir áhættureikningum sem þessum, einkum fyrir ákveðinn hóp af fólki þ.e. þá sem eru í miðlungs áhættu. Ef reiknivélin reiknar áhættuna minni en 5% á næstu 10 árum telst það vera lítil áhætta. Sjaldgæft er að fólk í þeim áhættuhópi fái kransæðastíflu og reiknivélin því mjög gagnleg. Einnig ef fólk reynist með mikla áhættu þ.e. yfir 10%. Áhætta einstaklinga í þessum hópi er óásættanlega mikil og því er reynt að beita allri þekktu meðferð til að koma í veg fyrir hjarta- og

æðasjúkdóma bæði með því að bæta lífsstíl og hreyfingu en einnig með lyfjameðferð.

Erfiðast er að ráðleggja einstaklingum með miðlungsmikla áhættu (5-10%). Sem dæmi má taka einstakling sem borðar hollan mat og hreyfir sig vel en er samt með heldur hátt kólesteról. Á að beita lyfjameðferð? Ljóst er að lyfjameðferð kæmi í veg fyrir kransæðastíflu hjá einhverjum einstaklingum í þessum hópi, en til að koma í veg fyrir kransæðastíflu hjá einni manneskju þyrfti að gefa mörgum lyf sem aldrei fengju hjarta- og æðasjúkdóma. Við þurfum því að flokka miðlungsáhættuhópinn betur í hópa sem eru líklegir til að fá sjúkdóminn og aðra sem hafa minni líkur.

Ein leið til að bregðast við vandanum er að skilgreina nýja áhættuþætti sem gætu aukið forspárgildi reiknilíkansins. Áhættuþátturinn þarf að vera þannig að hægt sé að bjóða öllum upp á mælingu á honum þ.e. hann þyrfti að vera ódýr í mælingu, áreiðanlegur og mæling á honum hættulaus.

Í Áhættuþáttakönnun Hjartaverndar sem nú stendur yfir eru farnar nýjar leiðir sem vonandi munu gagnast til að bæta forspána:

Persónuleiki. Tvö persónuleikapróf eru lögð fyrir þátttakendur. Annað er kallað NEOFFI. Það er alþjóðlega mjög vel staðlað próf og er almennt persónuleikapróf. Hitt prófið heitir DS-14 og er ætlað að greina sérstaklega undirflokkana af persónuleikanum sem hafa verið tengdir hjarta- og æðasjúkdómum. Einkenni þessa persónuleika er að upplifa tilveruna neikvæðar en aðrir og að vera heftir í samskiptum við annað fólk.



Mæling hraða á púlsbylgjunni er ein af nýjungum sem til skoðunar eru í Áhættuþáttakönnun Hjartaverndar.



Púlsbreytileiki. Púlsur er fest við alla þátttakendur í rannsókninni. Það er til að sjá hversu góður breytileiki er í púlsinum. Lengi hefur breytileiki í púlsi verið notaður til að fylgjast með börnum í fæðingu. Minnkaður breytileiki hefur þótt merki um hugsanlegan súrefnisskort hjá barninu. Á síðari árum hafa menn séð að breytileiki í púlsinum er minni hjá hjartasjúklingum og að minnkaður breytileiki er tengdur aukinni áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Hálsæðaómun. Tvennt er skoðað í hálsæðaómun. Annarsvegar er þykkt æðaveggjarins (Intima-media thickness) mæld. Þykktin í æðaveggnum er að

jafnaði svo lítil að erfitt er að greina hana með venjulegri skoðun og því er notast við sérstök töluforrit við úrlesturinn. Aukin þykkt er talin áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Hinsvegar er athugað hvort merki er um æðakölkun eða æðaskellur í hálsæðunum. Ef æðakölkun finnst í hálsæðum má leiða líkur að því að æðakölkun sé einnig að finna annarstaðar í æðakerfinu t.d. í kransæðum.

Stífni í æðakerfinu. Frá hjartanu berst púlsbylgja út í æðakerfið við hvern hjartslátt. Hraðinn á þessari púlsbylgju er mældur með sérstökum mælitækjum á

upphandlegg og kálfa. Ef púlsbylgjan berst hratt um æðakerfið er það mælikvarði á stífni í kerfinu. Aukin stífni orsakast af æðakölkun. Þannig er púls hraðinn mælikvarði á hversu mikil æðakölkun er í æðakerfinu.

Enn er of snemmt að segja til um hvort þessir nýju þættir reynast auka forspárgildi Áhættureiknivélarinnar og hvort þeir verða hluti af reglulegri lækni skoðun. Lengri tími þarf að líða og frekari rannsóknir er þörf áður en til þess kemur.



GlaxoSmithKline

SAMSKIP

Úr handraða sr. Hjálmars Jónssonar, dómkirkjuprests

"Drottinn minn láttu dæluna ganga"

Þegar við leitum í smíðju sr. Hjálmars Jónssonar, dómkirkjuprests, eftir stökum eða kviðlingum brást hann blíðlega við og sendi okkur erindi úr handraðanum og munum við birta þau í næstu blöðum. Í upphafi segir sr. Hjálmar:

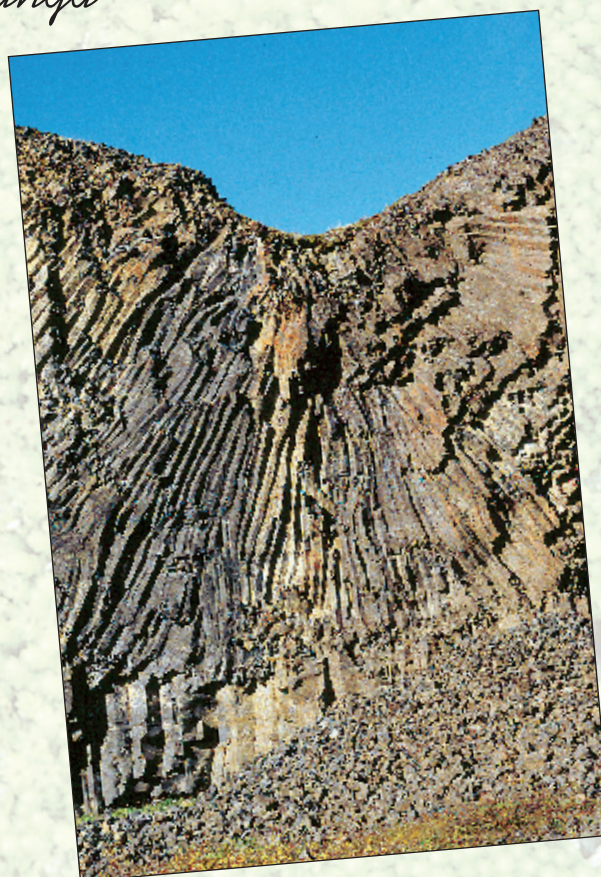
Þegar ég fór undir hníf í september 2004 hófu félagar mínir ýmsir yrkingar og reyndust bæði bænheitir og kraftaskáld. Björn Ingólfsson á Grenivík tók hvatningu annarra leirmanna um að yrkja mig til heilsu:

*Varanleg svo verði bót á veikindunum
sláist um að hjúkra honum
herskarar af fögrum konum.*

*Sprækur eins og sprengikúla upp sprettur Hjálmar.
Hraustur út í heiminn skálmar
heilsumein ei frammar tálmar.*

*Næstur var Jón Ingvar Jónsson, sem sendi eftirfarandi
kvöldið fyrir aðgerð:*

*Hjálmar má þola hættuför stranga
og heilsufarsbresti.
Drottinn minn láttu dæluna ganga
hjá Dómkirkjupresti.*



Sumir hugsuðu til sr. Hjálmars í myndmáli. Hér er ljósmynd eftir Rafn Hafnfjörð af Kristsmýndinni í Vigabjargi í Jökulsárgljúfri.



Að gera sitt

Meðferðarheldni – hugleiðing um þekkt vandamál.

Ólafur Ólafsson,
lyfjafræðingur hjá AstraZeneca.

Í viðum skilningi fjallar hugtakið meðferðarheldni um það hve vel eða illa einstaklingur fer eftir ráðleggingum heilbrigðisstarfsfólks. Það nær meðal annars til þess hvort hann mætir í læknesskoðun eða rannsóknir eins og til er ætlast, tekur þau lyf sem lækna vísa á og hvort hann fer eftir ráðleggingum um heilbrigða lífshætti. Sá vandi að sjúklingur fari ekki eftir ráðleggingum um inntöku á lyfjum hefur verið þekktur um aldir. Hippokrates varaði við þessu á sínum tíma og þetta er ekki síður staðreynd í dag.

Meðferðarheldni hefur verið mikið rædd hin síðari ár, einkum vegna þess kostnaðar sem hlýst af því þegar hún er léleg og þeirrar heilsufarslegu áhættu sem því er samfara. Aukinn kostnaður felst til dæmis í fjölgun heimsóknna til lækna og innlögnum á sjúkrahús og hjúkrunarheimili. Erlendar rannsóknir sýna að um það bil 10% allra innlagna á sjúkrahús og 23% innlagna á hjúkrunarheimili eru vegna rangrar lyfjanotkunar eða vegna þess að sjúklingur er ekki fær um að sjá um eigin lyfjatöku!

Erlendar rannsóknir hafa einnig sýnt að í rúmlega helmingi tilvikanna fer sjúklingurinn ekki í einu og öllu eftir ráðleggingum viðkomandi læknis. Eðlilegt er að gera ráð fyrir því að þess vegna skili 30-50% allra lyfjaávisana lækna ekki tilætluðum árangri.

Óþekki sjúklingurinn

Flokka má sjúklinga með lélega meðferðarheldni í þrjá flokka:

1. Sjúklingar sem aldrei fara með lyfseðilinn í apótekið. Lyfseðlinum er einfaldlega stungið í veskið og honum gleymt. Ástæður þessa geta verið margvíslegar. Sem dæmi mætti nefna að sjúklingurinn gleymir að sækja lyfin, hann telur sig ekki þurfa lyfin, hefur vantrú á þeim eða að hann hefur ekki efni á að kaupa þau.

2. Sjúklingar sem koma ekki aftur með fjölnotalyfseðil í apótekið til að fá næsta skammt af lyfinu. Sömu ástæður geta hæglega legið að baki og hjá sjúklingum sem aldrei mæta með lyfseðilinn sinn í apótekið. Nýleg rannsókn hér á landi sýndi, að konur sem taka kólesteróllækkandi lyf eru mun duglegri við að sækja nýjan skammt í apótekin en karlar.

3. Sjúklingurinn tekur lyfið ekki samkvæmt fyrirmælum læknis, ýmist af ásetningi eða vangá.

Þegar litið er á lélega meðferðarheldni við lyfjatöku sem óeðlilega hegðun eða mótþróa sjúklings við að fara að fyrirmælum lækna er sjúklingurinn einfaldlega stimplaður „óþekkur“. Þetta sjónarhorn hefur leitt til ákveðinna aðgerða til að bæta meðferðarheldni. Gjarnan er þá reynt að sannfæra „óþekka“ sjúklinga um nauðsyn þess að þeir taki lyfin sín með

því að benda þeim á mikilvægar upplýsingar þar að lútandi. Þetta virkar ekki nærri því alltaf. Hér verður að höggva að rótum vandans og horfa á hlutina frá sjónarhorni þess sem þarf að taka lyfin. Ljóst er að heilbrigðisstarfsfólk verður að vinna með sjúklingi að lausn vandans.

Hvað geta lyfjafyrirtæki og apótek gert til úrbóta?

Til að auðvelda umræðuna má einfalda málið og skipta þeim hindrunum sem við er að etja í þrennt:

1. Áhyggjur sjúklings af lyfjagjöfni.
2. Ónóg samskipti og fræðsla milli heilbrigðisstétta og sjúklings.
3. Of flókin lyfjagjöf.

Áhugavert er að líta á lélega meðferðarheldni sem afleiðingu ófullnægjandi þjónustu við sjúklinginn, bæði af hendi læknisins og ekki síður lyfjafræðingsins. Þær gagnrýnisráddir hafa heyrst að nú á tímum megi líkja lyfjainntöku við að aka bíl í landi þar sem engar umferðarreglur eru, engin umferðarskilti, engin þjónusta við öikumenn.

Þó að þessi samlíking sé máluð óþarflega sterkum litum er alveg ljóst að mörgum sjúklingum finnst vanta mun betri fræðslu um lyfin sem þeir taka, hvernig þau virka og hvernig best er að taka þau. Hitt er líka ljóst að á síðustu árum hafa orðið greinilegar framfarir í þessum efnunum. Nú veita mörg apótek sjúklingum aðstoð sína með því að setja lyfin í skammtaóskjur. Sum lyf á að taka með reglulegu millibili, önnur alltaf á ákveðnum tíma dags. Til að vel takist til með lyfjatöku sjúklings verður að taka mið af umhverfi hans og velja lyfjaform sem hentar honum persónulega ef unnt er. Þrjár inntökur á dag, hvað þá fjórar eða fleiri, eru oftast ekki uppskrift að því að lyfjatakan fari á annan veg en til er ætlast.

Lyfjafyrirtækin vilja stuðla að betri meðferðarfylgni með því að þróa lyf og lyfjaform sem aðeins þarf að taka einu sinni til tvisvar á dag. Sem dæmi þar um má nefna svokölluð forðalyf, t.d. vegna hjartasjúkdóma, þar sem virka lyfjaefnið er skammtað úr lyfinu yfir daginn. Slík lyf eru í sumum tilvikum dýrari en þegar litið er á meðferðina í heild má leiða líkur að því að sá kostnaðarauki sé hverfandi og skili sér í betri meðferð. Ástæða er til þess að hvetja sjúklinga til að leita upplýsinga og ráða hjá lyfjafræðingum í apótekunum og finna það form lyfjatöku sem hentar hverjum og einum. Sú ráðgjöf getur reynt mikilvægt skref í rétta átt að betri heilsu og líðan sjúklingsins.

Til að auka meðferðarheldni er ljóst að margir samverkandi þættir þurfa að koma til. Það má nefna fræðslu, skilning á nauðsyn þess að fylgja fyrirmælum og að einstaklingurinn sé sáttur við fyrirkomulag lyfjagjafarinnar. Með því móti gæti meðferðarheldni aukist og meðferðin betur skilað ávinningi fyrir einstaklinginn. Það er megingilgangurinn.



Hjartavernd

Rannsóknir í fremstu röð

Samtökin Hjartavernd voru stofnuð árið 1964. Rannsóknarstöð Hjartaverndar hóf starfsemi sína þremur árum síðar eða árið 1967 með mjög viðtækri faraldsfræðilegri rannsókn, Hóprannsókn Hjartaverndar þar sem áhersla var lögð á að finna helstu áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma meðal Íslendinga. Rannsóknin hefur staðið yfir í meira en 30 ár og hefur náð til rúmlega þrjátíu þúsund Íslendinga. Margar nýjar rannsóknir hafa tengst henni. Þessar rannsóknir hafa orðið grundvöllur þekkingar hérlandis á helstu áhættuþáttum kransæðasjúkdóma.

- Hjartavernd hefur frá upphafi lagt áherslu á að koma niðurstöðum úr rannsóknum sínum til almennings og heilbrigðisstarfsfólks.

Til að sinna fræðsluhlutverki

- hefur Hjartavernd staðið að útgáfu ritraðar fræðslubæklinga um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma og gefið út Tímarit Hjartaverndar samfellt í 38 ár.
- Einnig má nefna áhættureiknivél Hjartaverndar þar sem hægt er að reikna út líkur á að fá kransæðasjúkdóm á næstu 10 árum.
- Nýjasti áfangi í Hóprannsókn Hjartaverndar er Öldrunarrannsókn Hjartaverndar.
- Starfsmenn Hjartaverndar eru rúmlega 40. Starfsfólk samanstendur af breiðum hópi fólks með ólíka menntun sem í sameiningu vinnur að því að framkvæma rannsóknir á sem vísindalegastan og áreiðanlegastan hátt. Í Hjartavernd starfa m.a. læknar, lífeindafræðingar, líffræðingar, tölfræðingur, geislafræðingar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar og fólk úr ýmsum öðrum starfsstéttum.



Starfsmenn Hjartaverndar vinna að ýmsum verkefnum, eins og við Öldrunarrannsókn Hjartaverndar, við áhættumat, á rannsóknarstofu Hjartarannsóknar, við myndgreiningardeild, á skrifstofu, við fræðslumál, við úrvinnslu gagna, gæðastjórnun, fjármálastjórnun, ýmis samstarfsverkefni sem Hjartavernd tekur þátt í svo dæmi sé tekið.

Kynnið ykkur vefsíðu Hjartaverndar og tengla: hjartavernd.is



Flügger litir





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

H.H. Hugbúndur ehf.
Hageyri ehf.
Harka ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofan Ella
Hárgreiðslustofan Jói og félagar
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Klippótek
Háskólinn í Reykjavík
Hátækni ehf.
Heildverslunin Berg
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Heima ehf. Húsgagnaverslun
Heimilisprýði ehf.
Hekla hf.
Henson Sports Europe á Íslandi hf.
Highlander pub ehf
Hilmar D. Ólafsson ehf.
Himinn og haf ehf.
Hitastýring hf.
Híbýli og skip ehf.
Hjálparstarf kirkjunnar
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns
Hollt og Gott ehf.
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Vík
Hreyfill - Bæjarleiðir
Hrói Höttur
Hugmót ehf.
Húsalagnir hf.
Húsaskóli
Húsasmiðjan hf.
Húsgagnavinnustofa
Guðmundar Ó. Eggertss
Húsun ehf.
Hveraskálinn ehf
Höfðakaffi ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin,
Ártúnsbrekku
Iceland Seafood International
Icelandic Group
Iðnskólinn í Reykjavík v/Bókasafns
Iðntré ehf.
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
Ísbúðin Fákafeni 9
Íslandsferðir hf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Íþrótt- og tómstundasvið
Reykjavíkurborgar
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
J. Eiríksson ehf.

J.Ó. Verktakar ehf. - Vatnasport.is
Jarðvélar ehf.
Jeppar og járn ehf
Jóhannes Long ljósmyndari
Jón Egilsson lögmansstofa
Jón og Óskar ehf.
Jónshús ehf. - byggingaverktakar
K. Pétursson
Kaffivagninn hf.
Kalt og heitt ehf.
Kaupás hf. v/11-11
Keiluhöllin ehf.
Kemis ehf.
Kirkjugarðar
Reykjavíkúrprófastsdæma
Kjörgarður - Laugavegi 59
Kjötborg ehf.
Kjöthöllin Skipholt 70 ehf.
Knattspyrnusamband Íslands
Kognam - Núðluhúsið ehf
KOM ehf.
Kóral sf.
KPMG hf.
Krabbameinsfélag Íslands
Kraftur hf.
Kramhúsið
Kvik hf. Almenn kvikmyndagerð
Kvikmyndagerðin Kvik
Landslög lögfræðistofa
Landsnet hf
Landssamband slökkviliðs- og
sjúkraflutningamanna
Laura Ashley Ísland ehf.
Legis ehf. Lögfræðistofa
Litir og fönður - Handlist ehf.
Litla bílasalan Einhöfða 11
Litsýn ehf.
Lífstef ehf.
Lífstykkiþjálfun ehf.
Línan ehf.
Línuhönnun hf.
Ljósmyndastofa Gunnars G.
Vigfússonar
Ljósmyndastofa Þóris
Ljósmyndir Rutar
Loftlínur ehf, jarðverktaki
Lyf og heilsa hf.
Lýsing hf.
Læknasetrið sf.
Lögfræðistofa Þuríðar
Halldórsdóttur hdl.
Lögmenn Jón G. Zoega
Lögreglustjórinn á
Höfuðborgarsvæðinu
Lögskil ehf.
Maður og kona - Snyrtivöruverslun

Marteinn ehf.
Málarameistarafélag Reykjavíkur
Málningarþjónustan Litaval ehf.
Menju ehf
Menntamálaráðuneytið
Merkismenn ehf.
Miðgarður þjónustumiðstöð
Grafarvogs og Kjalarness
Mjólkurfræðingafélag Íslands
Moe's Bar
Móðir Náttúra ehf.
Múlakaffi
Múrarafélag Reykjavíkur
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Mæðrastyrsnefnd Reykjavíkur
Nathan & Olsen hf.
Nautica ehf.
Neskirkja
Netbókhald.is
NTC hf.
Nýi ökuskólinn ehf.
Nýja sendibílastöðin hf.
Nýja Teiknistofan hf.
Olíudreifing ehf.
OMX Nordic exchange á Íslandi
Optimar Ísland ehf.
Orkulind
Orkuvirki ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf.
Ó. Unnarsson ehf.
ÓG Bygg ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Óm snyrtivörur
Ósal ehf.
P og Ó hf. auglýsingastofa
Parlogis hf.
Perio ehf.
Perlan hf.
Pizzahöllin hf. Dalbraut og Mjódd
Pjakkus Preladus ehf.
Plastco hf.
Poulsen ehf.
Prentsmiðjan Gutenberg hf.
Pústþjónustan Ás ehf
Rafco ehf.
Rafstilling ehf.
Rafsvið sf.
Rafteikning hf. Verkfræðistofa
Raftíðni ehf.
Raftækjaverslun Íslands hf.
Raftæknistofan hf.
Rafur ehf.
Rafvakinn sf.
Rafver hf.
Rafvirkjar Reykjavíkur ehf.
Ragnar Aðalsteinsson og Sigríður



Streita og háþrýstingur - Stöldrum við

Æðibunugangur í lífsgæðakapphlaupi Vesturlanda?

Efnahagskerfi og mikil vinna

Í nýrri skýrslu sem kynnt var á Evrópuþingi í vor kemur fram að háþrýstingur hefur aukist til muna í þeim löndum sem hafa lagað sig að vestrænu efnahagskerfi. Er hér um að ræða svokölluð ný efnahagskerfi eins og í Brasilíu, Kína, Indlandi, Rússlandi, Tyrklandi og í Austur-Evrópuríkjum.

Íslendingar þekkja kannski streitu betur en fjöldi annarra þjóða. Um margra alda skeið unnum við hörðum höndum og höfðum það eitt að markmiði að öllum liði bætilega og kæmust af frá degi til dags, værum farsæl í lífi og starfi. Á tuttugustu öldinni breyttust tímar með ógnarhraða. Heilsugæsla kom síðar til sögunnar, mæður þurftu ekki að vinna eins mikið meðan makar voru til sjós langtímum saman eins og tíðkast hafði, barnadaudi sem áður hafði verið mjög mikill minnkaði snarlega og er með þeim minnsta í heiminum og lífslíkur Íslendinga urðu sífellt hærri eftir því sem leið á öldina. Nú á dögum eru lífslíkur karla á Íslandi með því hæsta í heiminum og lífslíkur kvenna í þriðja sæti.

Við getum hins vegar velt því fyrir okkur hvort mikil vinna almennings í landinu samfara mikilli streitu hefur áhrif á almennt heilsufar. Íslendingar hafa alltaf unnið mikið og lengi fram eftir aldri. Er það bæði jákvætt og neikvætt. Sumir hafa unnið lengi og mikið til þess að komast af og haft miklar og þungar áhyggjur af fjárhagslegri afkomu sinni og veldur það bæði félagslegum, sálrænum og heilsufarslegum vanda hjá mörgum fjölskyldum. Aðrir hafa unnið lengi við góða afkomu og bæt fjárhagslegan hag sinn og sinna og sífellt fleiri auðmenn styðja við menningar-, mennta-, vísinda-, góðgerðarstörf og þróun á mörgum sviðum.

Vinnan göfgar manninn svo langt sem það nær. Virkni til hugar og handar hefur jákvæð áhrif á heilsufar okkar. En hverjir þekkja ekki dagsmunstur: Vakna virkan dag, koma börnum á fætur og í skóla/leikskóla, þeysast áfram í sigandi umferð og eiga á hættu að verða of seinn. Vinna með litlum hléum og litilli ró, velta vöngum yfir aukavinnunni og annarri vinnu, taka þátt

í heilsusrækt hvað sem það kostar (flýta sér þar eins mikið og unnt er!), skreppa frá og aka börnum í íþróttir, tónlistaskóla o.s.frv., mega varla vera að því að borða kvöldmat því að fundur og önnur vinna bíður um kvöldið . . . eða að afþreying og mæting í veilsum og stöðum þar sem allir geta séð að við tökum þátt í menningarlífi samfélagsins.

Slikur getur æðibunugangur í lífsgæðakapphlaupi oft orðið og við getum spurt í hjartans einlægni: Til hvers? Hvert er markmiðið? Er þetta kannski allt eftirsókn eftir vindi? Gleytum við e.t.v. að spyrra um lífsgildi, gleði og farsæld?

Niðurstöður nýrra rannsókna benda til þess að stanslaus streita geti átt mikinn þátt í háum blóðþrýstingi meðal annars hjá fólki á fertugs- fimmtugs- og sextugsaldri og sístreita geti því leitt til alvarlegra hjarta- og æðsjúkdóma sé ekki staldrað við og hugað að forvörnum og nýjum lífsstíl. Haldi fram sem horfir fjölgar bæði öryrkjum og vinnuframlag minnkar hjá fjölda fólks í blóma lífsins - og opinber aðstoð mun því einnig aukast.

Er ekki löngu kominn tími til að staldra við og huga að lífsháttum og lífsstíl? Fjöl-margir postular geysast fram á sviðið og prédika að þeirra kennisetningar séu þær einu réttu - og margir hlaupa upp

til handa og fóta og kaupa „lyfseðilinn“ sem á að bjarga lífi okkar á skammri stundu. Allt er gleypt án hugsunar og gagnrýni. Mikil og stanslaus streita leiðir því miður oft til óhollra lífshátta, lélegs mataræðis, reykinga og áfengisneyslu og bein afleiðing af því getur valdið því að hreyfing minnkar og verður nánast engin, heilsufarið og líðan hriðversnar að sama skapi því að líkaminn er byggður og hannaður fyrir hreyfingu og virkni. Hvað þarf að breytast og gera til þess að snúa þróun við sem veldur hreyfingaleysi, offitu og vanlíðan? Er það eitthvað á okkar valdi eða eigin ábyrgð? Söng ekki Egill Ólafsson fyrir löngu:

Staldraðu, staldraðu, staldraðu við . . .

P.S.G.





Formannafundur Hjartaheilla

Formannafundur Hjartaheilla var haldinn á Akureyri 2. júní 2007. Gestur fundarins var Helgi Hróðmarsson, framkvæmdarstjóri SÍBS.

Formannafundir eru haldnir þau árin sem ekki er aðalfundur og skulu fundirnir vera ráðgefandi um þau málefni samtakanna sem ræddu eru.

Hér á eftir eru nefndir nokkrir þættir úr ræðu fráfarandi formanns, Vilhjálms B. Vilhjálmssonar:

Hann ræddi m.a. stöðu Hjartaheilla og helstu mál sem verið hafa í deiglu undanfarið ár. Nefna má vinnu vegna reglugerðar um tilvísanaskyldu til að vitja hjartalækna, málefni Velferðar, og ýmsar leiðir sem reyndar hafa verið til fjáröflunar, en þar virðist þurfa nýjar og breyttar áherslur til að ná árangri.

Fjárveitingavaldið hefur veitt Hjartaheill aukna fyrirgreiðslu og það ber að þakka og jafnframt er það viðurkenning á að starf okkar hefur hlotið nokkurn skilning á æðstu stöðum.

Þá voru kynntar breytingar á bókhaldsfyrirkomulagi samtakanna. Þeim er nú að ljúka og með því móti verða upplýsingar úr bókhaldi og rekstri aðgengilegri en áður var.

Mælingar á blóðfitu og blóðþrýstingi er sennilega ein besta forvarnarherferðin okkar og má fullyrða að mjög margir einstaklingar hafi fengið viðeigandi meðferð tímanlega vegna þeirra.

Söfnunarbaukarnir okkar eru afar heppileg leið til fjáröflunar án mikils tilkostnaðar en það þarf að veita ákveðna þjónustu og vekja athygli á málefnum.

Heilsukort Lyfju er nýmæli, en þau fá allir félagar send þegar þeir hafa greitt árgjaldið 2007. Það mun veita afslátt



meðal annars hjá Lyfju og Heilsuhúsinu og væntanlega koma fleiri inn í þá mynd.

Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga áttu þátt í að gefa sérstakan tækjabúnað til hjartalækninga, svokallaðan rafleiðnigreini ásamt flóknum tölvubúnaði til að greina rafleiðni í hjartahólfum, til Landspítalans, en Gizur Gottskálksson hjartalæknir hafði kynnt þörf á slíku tæki. Það kom fljótt í ljós að þetta verkefni var allt of viðamikilið fyrir okkur eina en Lionsklúbburinn Viðarr tók að sér að leiða söfnunina undir stjórn Guðmundar Bjarnasonar verðandi formanns. Hann ásamt félögum sínum safnaði um eða yfir 30 milljónum króna og þar vorum við þátttakendur með litlu framlagi. En verkefnið tókst og gjöfin var afhent til notkunar. Ég er ekki í vafa um að það hefur þegar komið að góðum notum.

Eggert Skúlason lét af ritstjórn VELFERÐAR og í hans stað var ráðinn Þórir S. Guðbergsson. Fyrirtækið Öflun ehf. var ráðið til að safna auglýsingum fyrir blaðið.

Vilhjálmur þakkaði stjórnarmönnum Hjartaheilla fyrir samstarfið og góðan stuðning á liðnum árum og sagði að Guðmundur Bjarnason tæki nú við starfi formanns og lýsti yfir ánægju sinni með það.

Ásgeir Þór Árnason afhenti Vilhjálmi gjöf frá samtökunum og sæmði hann jafnframt æðsta heiðursmerki þeirra við mikið lófaklapp viðstaddra.

Þá tók hinn nýi formaður við stjórn fundarins. Byrjaði hann á að ítreka þakkir allra til Vilhjálms fyrir óeigingjarnt framlag í þágu Hjartaheilla.

Þá þakkaði Guðmundur hlý orð í sinn garð og hét því að gera sitt besta í þágu samtakanna. Reifaði hann ýmsar hugmyndir og verkefni sem stjórn hefur komið að og hyggst fylgja eftir.

Má þar fyrst nefna aðkomu Hjartaheilla að tilvísanakerfinu sem stjórn samtakanna hefur reynt að fá breytingar á, m.a. með fundi með ráðherra svo og fulltrúum hjartalækna og formanni samninganefndar T.R. Þá nefndi hann hönnun hins nýja hátækni sjúkrahúss, en beðið hefur verið um fund með byggingarnefndinni, samstarf við banka um betri kjör fyrir samtökin og fjáröflun, notkun merkis Hjartaheilla á vörum einstakra fyrirtækja gegn greiðslu. Er þar einkum átt við matvöru þar sem „logo“ Hjartaheilla er hugsað sem tákn um hollustu og gæði. Taldi Guðmundur að





vanda yrði slíkt átak afar vel svo ekki kæmi til hugsanlegra bótakrafna síðar. Þá sagði hann frá ferð þeirra Ásgeirs á fund EHN (Evrópsku hjartasamtakanna) nýlega.

Í skýrslum frá fulltrúum félaganna komu fram áhyggjur af daufu félagsstarfi og brýnni þörf á að hrista upp í starfinu. Þannig væru félagsfundir fámennir, illa gengi að halda uppi stórum gönguhópum og fræðslufundir oftast en ekki illa sóttir. Þó voru líka dæmi um ánægjulegar undantekningar frá þessu. Fóru fulltrúarnir yfir starf félaga sinna og komu þar fram góðar og oft skemmtilegar upplýsingar

Þá gerði Guðrún Bergmann Franzdóttir grein fyrir störfum Neistans. Kom þar m.a. fram að svonefnd tattoo-vél færi félaginu drjúgar tekjur. Þá hefur erlent samstarf verið aukið og vaxandi áhersla er lögð á starf fyrir hjartaheilla unglinga.

Helgi Hróðmarsson færði kveðjur frá SÍBS og lýsti vilja þess til að starfa áfram náið með Hjartaheillum. Hann reifaði hvernig unnið hefur verið markvisst að því að snúa við rekstri og skipulagi SÍBS þannig að til betri vegar horfir. Helgi minnti á að á næsta ári yrði SÍBS 70 ára, NHL 40 ára og Hjartaheill 25 ára.

Ásgeir Þór greindi frá því að á fjárlögum hefðu fengist 9 milljónir króna, sérmerktar Hjartaheillum en 4 milljónir



kr. eru ætlaðar forvarnarverkefninu á Suðurnesjum.

Með uppstokkun á blaðinu Velferð stefndi í að tekjur af því yrðu aftur verulegar. Jafnframt hefði fengist fjárveiting upp á 2.7 milljónir til ákveðinna sérverkefna, s.s. gerð mynddisks um hjartasjúkdóma og gerð „Græna bæklingisins“ um hjartasjúkdóma, lækningar, forvarnir o.fl. sem kemur út í sjötta sinn.

Í tilefni 25 ára afmælis Hjartaheilla á næsta ári er mikilvægt að hefja þegar undirbúning þeirra tímamóta. Formaður

lagði til að skipuð yrði afmælisnefnd og í henni sætu: Kristin Eggertsdóttir, Haraldur Finnsson, Kristján Smith, Þórir S. Guðbergsson og Hjálmar Árnason. Er nefnd þessari ætlað að vinna með starfsfólki og formanni að því að vekja athygli á samtökunum og gera afmælið sem veglegast. Var tillaga formanns samþykkt.

Fundi var slitið síðdegis og náðu flestir til síns heima um kvöldið. Fundarmenn lýstu yfir ánægju með velheppnaðan fund.



Sigtryggur Hilmarrsson frá Vistor hf. (t.v.) og Ásgeir Þór Árnason.

Fréttatilkynning:

Vistor hf. styrkir starf Hjartaheilla

Miðvikudaginn 28. febrúar s.l. skrifuðu Sigtryggur Hilmarrsson, framkvæmdarstjóri heilbrigðistækni- og Vistor hf. og Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdarstjóri Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga undir samstarfssamning um stuðning Vistor hf. við Hjartaheill.

Vistor hf. flytur inn og selur blóðþrýstingsmæla af gerðinni Microlife og munu 500,- kr. af hverjum seldum blóðþrýstingsmæli renna til Hjartaheilla. Fyrst um sinn fást blóðþrýstingsmælarnir hjá apótekum Lyfju og á skrifstofu Hjartaheilla að Síðumúla 6, Reykjavík.

Samningur þessi gildir til 3ja ára og er mikill stuðningur við Hjartaheill.



Eirberg





Hollt og gott

Sumarsalöt

Salat með jarðarberjum

300 g jarðarber
1 salathöfuð
4 msk sítrónusafi
1 tsk sykur

Salatsósa

2 dósir hrein jógúrt
3 msk sítrónusafi
2 tsk sykur
1 tsk græn piparkorn

1. Blandið saman tveimur matskeiðum af sítrónusafa og einni teskeið af sykri. Þvoið jarðarberin, skerið í tvennt og látið þau liggja í sítrónuleginum.
2. Þvoið salatið, takið frá nokkur falleg blöð til að skreyta með.
3. Rífið afganginn af blöðunum og hellið tveimur matskeiðum af sítrónusafa yfir þau.

Sósa:

4. Hrærið saman jógúrt, sítrónusafa, sykri og piparkornum.
5. Setjið heilu salatblöðin í hring innan í skál og þau rifnu með. Leggið jarðarberin ofan á og hellið sósunni yfir rétt áður en borið er fram.

Ananassalat með sírðum rjóma

2 stk epli
150 g fersk gúrka
1-2 stílkar sellerí
400 g ananas
2 stk tómatar

Salatsósa

2 dl sírður rjómi
1 tsk sinnep



Salt, pipar

1. Skerið epli, gúrku, selleri og ananas í litla bita.
2. Bragðbætið sýrðan rjómann með sinnepi, salti og pipar.
3. Blandið öllu nema tómötunum út í sósuna.
4. Setjið salatið í skál og skreytið með tómatabátum.

Frútlegt salat

Fátt er skemmtilegra á vorin en að fara út og tína sér jurtir í salat. Hér er hugmynd af nokkrum tegundum sem fara vel saman í salat. Mælt er með svipuðu magni af hverri tegund. En svo er bara að prófa sig áfram.

Netlur

Fifflablöð
Birkilauf
Smárar
Hundasúrur
Hreðkur
Saxaðar hnetur
Salatsósa
1 dl sólblómaolía
2 msk eplaedik

Jurtasalat

1. Best er að velja ávallt yngstu blöðin.
2. Skolið blöðin vel og saxið alla grænu hlutana.
3. Snyrtið hreðkurnar og skerið þær niður í sneiðar.
4. Blandið hnetunum samanvið.

Sósa:

5. Hrærið saman olíu, ediki og salti.
6. Hellið sósunni yfir salatið rétt áður en það er borið fram.





Forvarnir í verki

Mælingar á vegum Hjartaheilla

Eitt það mikilvægasta í starfsemi Hjartaheilla er forvarnarstarfið. Það birtist meðal annars í mælingum, sem samtökin bjóða fólki víðs vegar um landið. Nú í vor voru íbúar í Snæfellsbæ og á Akranesi heimsóttir. Boðið var upp á mælingar á blóðþrýstingi og kólesteróli. Hjartaheill á Vesturlandi stóð að mælingunum í samvinnu við lyfjafyrirtækið AstraZeneca.

Mælingar í Ólafsvík

Laugardaginn 21. apríl var mælt í Ólafsvík. Þátttakan var mjög góð og þáðu 78 manns boð Hjartaheilla um mælingu. Þar af voru 37 karlar, en konurnar höfðu vinninginn, því þær voru 41. Meðalaldurinn var 52 ár, en það er einmitt á því bili, sem fólk fer að huga meira að heilsu sinni. Margir þegar í góðum málum og margir þegar í eftirliti eða á meðferð, ýmist við hækkuðum blóðþrýstingi eða vegna hækkaðs kólesteróls. Sumir voru á lyfjum við hvoru tveggja. En eins og alltaf fundust einstaklingar, sem ráðlegt var að hafa samband við lækni til frekari athugunar.

Mælingar á Akranesi

Laugardaginn 28. apríl var boðið til mælinga á Akranesi. Þar varð það sama uppi á teningnum og annars staðar, því þátttakan var mjög góð. Alls mættu 116 manns til mælinganna, 54 karlar og 62 konur. Meðalaldurinn var þar aðeins hærri en í Ólafsvík, því að á Akranesi var hann 57 ár. Í þessum mælingum er það algengt að hjón komi saman í mælingu og eins að dætur og synir komi með. Í því er fólginn ákveðin skynsemi, þar sem það er vitað að hjartasjúkdómar liggja í ættum. Líkt og í Ólafsvík, voru sumir hvattir til að hafa samband við lækni í ljósi niðurstaðna mælinganna.

Mælingar á landsbyggðinni eru jafnan gerðar í samvinnu við lækna og hjúkrunarfólk á stöðum sem mælt er á og alltaf með þeirra vitund. Einnig hefur ýmis fræðsla verið veitt á staðnum, bæði um mataræði og hreyfingu. Ekki má heldur gleyma félagsmönnum samtakanna, sem hafa lagt sitt að mörkum.

Starfsfólk frá AstraZeneca, bæði lyfjafræðingar og hjúkrunarfræðingar, hafa einnig aðstoðað við mælingar og staðið að fræðslu. Á báðum stöðum var mæting framar vonum og góður andi ríkjandi, sem er ekkert frábrugðið því sem reynslan hefur verið frá öðrum stöðum.

Mikilvægi þess að „vita stöðu sína“ verður seint ofmetið. Þýðing þess að „haga sér skynsamlega og í samræmi við aðstæður“ verður aldrei ofmetið. Það skiptir verulegu máli að allir þeir sem fara í mælingar fái góðar upplýsingar. Sumir eru í góðum málum og það er vel. Aðrir eru að nálgast grá svæði eða eru þegar komnir þangað. Svo eru alltaf að finnast einstaklingar, sem þyrftu að leita til læknis og þeir fá hvatningu til að gera það. Eitt er að vita og annað að haga sér í samræmi við það. Hér gildir það að haga sér í samræmi við bestu vitund og af skynsemi.

Ólafur Ólafsson



Landsbankinn

Landsbankinn úthlutar 75 milljónum króna til 75 góðra málefna

Í tilefni af 120 ára afmæli Landsbankans ákvað Menningarsjóður Bankans að styrkja 75 góð málefni um eina milljón króna hvert. Málefnið eru öll í þjónustunni Leggðu góðu málefni lið í Einkabanka og Fyrirtækjabanka Landsbankans sem gerir öllum viðskiptavinum Landsbankans kleift að leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Um er að ræða stærstu einstöku úthlutun Menningarsjóðs Landsbankans til þessa.

Þjónustan Leggðu góðu málefni lið er sú fyrsta og eina sinnar tegundar hér á landi en markmiðið er að bjóða almenningi auðvelda leið til að gerast áskrifendur að stuðningi við gott málefni. Það sem gerir hana sérstaka er að á einum stað fæst yfirsýn yfir 75 góðgerðarfélag og hægt er að velja um mánaðarlegan stuðning eða staka greiðslu.

Björgólfur Guðmundsson, formaður bankaráðs Landsbankans og formaður stjórnar Menningarsjóðs Landsbankans, segir markmiðið með úthlutuninni og útgáfu blaðsins Leggðu góðu málefni lið að vekja athygli á því hversu auðvelt það getur verið að styrkja góð málefni.

„Landsbankinn vill ganga á undan með góðu fordæmi og styrkir því öll málefni í þjónustunni, 75 að tölum. Við gerum ekki upp á milli þeirra en fólk sem notar þjónustuna getur hins

vegar valið sér áskrift að því málefni sem því er kærast. Leggðu góðu málefni lið er einstakt framtak og þekki ég ekki dæmi um sambærilega þjónustu í alþjóðlegum bankaheimi,” segir Björgólfur sem afhenti hverjum fulltrúa hinna 75 góðu málefna ávísun að upphæð ein milljón króna við hátiðlega athöfn í Iðno. Landsbankinn opnaði þjónustuna Leggðu góðu málefni lið í Einkabankanum 1. júlí á síðasta ári í tilefni af 120 ára afmæli bankans. Síðan þá hafa hundruð Íslendinga gerst áskrifendur að góðu málefni. Það er von bankans að sérstakt framlag sjóðsins nú verði landsmönnum hvatning til að finna svigrúm fyrir góð málefni í heimilisbókhaldinu. Það verði ekki svo frábrugðið því að greiða af húsinu eða bílnum og fyrir rafmagn og hita.

Stjórn og starfsmenn Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga, þakka höfðinglegt framlag bankans til samtakanna og færir stjórn bankans sínar bestu kveðjur.





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Júliusd.. Lögmenn
 Rakarastofan sf.
 Rannsóknarstofan í Domus Medica
 Ráðgjafar ehf.
 Reki hf.
 Remax Fasteignasalan Búi
 Reykjavíkurborg
 Rétt - Afl ehf.
 Rétttingaverk ehf.
 Rimaskóli
 Rolf Johansen & co. ehf.
 Rosso ehf
 Rotary-umdæmið á Íslandi
 RST net ehf.
 RT ehf. - Rafagnatækni
 Ræstivörur ehf.
 S. Magnússon vélaleiga ehf.
 Salatbarinn - Faxafeni 9
 Samband íslenskra bankamanna
 Samhjálp Hvítasunnnumanna
 Samson ehf.
 Saxhóll ehf.
 Seðlabanki Íslands
 Seljakirkja
 SFR - Stéttarfélag í
 almannatjónustu
 SIXT-Bilaleiga
 Sjálfstæðisflokkurinn
 Sjúamst ehf..
 Sjómannadagsráð
 Sjómannafélag Íslands
 Sjóvík ehf
 Sjúkraliðafélag Íslands
 Sjúkraþjálfun styrkur ehf.
 Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.
 Skipasalan ehf.
 Skipatækni ehf.
 Skolphreinsun Ásgeirs
 Skógræktarfélag Reykjavíkur
 Skóverslunin Bossanova hf.
 Skúlason & Jónsson ehf.
 Smátt og smátt ehf
 SMS Bilasprautun og réttingar
 Smurstöðin Vogar ehf.
 Snorri Olsen
 Sorpa
 Sól ehf.
 SparA-Life tryggingar
 Sportbarinn ehf.
 Sprinkler-pípulagnir ehf.

Staðalhús sf.
 Stanislas Bohic garðhönnun
 Stansverk ehf.
 Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
 Stálsmiðjan ehf.
 Stálver ehf.
 Stéttarfélag verkfræðinga
 Stilling hf.
 Stjarnan ehf.
 Stórar Stelpur.is S. 551 6688
 Straumur - Hraðberg ehf.
 Studio Granda ehf.
 Sturlaugur Jónsson og co ehf.
 Styrktarfélag Vangefinna
 Suzuki bílar hf.
 Svipmyndir
 Svissinn hjá Steina
 Söluturninn Toppurinn
 Söluturninn Vitinn
 Sönglist sf. Reykjavík
 T. ARK teiknistofan ehf
 Tandur hf.
 Tanngo ehf
 Tannlæknar Mjódd
 Tannlæknastofa Ingunnar M.
 Friðleifsdóttur
 Tannlæknastofa
 Kjartans Arnar Þorgeirssonar
 Tannlæknastofa
 Sigurjóns Arnlaugssonar
 Tannsmiðastofa
 Kristins Sigmarssonar
 Teiknistofa
 Halldórs Guðmundssonar
 Teiknivangur
 Trésmiðjan Jari hf.
 TROBECO ehf.
 Turnar ehf
 Tækni ehf.
 Tæknivangur sf.
 Tækniþjónustan sf.
 Tölvu- og verkfræðiþjónustan
 Umslag ehf.
 Útfararstofa kirkjugarðanna
 Útflutningsráð Íslands Trade
 Council of Iceland
 Útgerðarfélagið Frigg ehf
 Vagnasmiðjan
 Varmi ehf.
 Veidikortið.is

Veltubær - Vinabær
 Venus, hárgreiðslustofa
 Verðbréfaskráning Íslands hf.
 Verðlistinn v/Laugalæk
 Verkfræðistofa
 Braga og Eyvindar ehf.
 Verkfræðistofa Jóhanns
 Indriðasonar hf.
 Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
 Verksýn ehf.
 Verslunin Friða frænka ehf.
 Verslunin Kiss
 Verslunin Rangá sf.
 Verslunin Þingholt ehf.
 Virkjun ehf
 VR
 www.leit.is
 Yogastöðin Heilsubót
 Ýr sf.
 Þingvallaleið ehf.
 Þín verslun - Miðbúðin hf.
 Þjóðleikhúsið
 Þjónustuiðbúðir og félagsmiðstöð
 Þórtak ehf.
 Þúsund þjalir ehf.
 umboðsskrifstofa listamanna
 Þverfell ehf
 Þýðingajónusta Boga Arnars
 Ökukennsla Sverris Björnssonar
 Örninn Hjól ehf.

Seltjarnarnes

Auglýsingastofa
 Þórhildar Jónsdóttur
 Björn Grétar Hjartarson
 Gróttu byggingaverktakar ehf.
 Hárgreiðslustofan Salon - Nes
 Ljósmyndastofa Erlings
 Pax ehf
 Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta

Vogar

Hársnyrtistofa Hrnannar
 V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

Aalborg Portland á Íslandi hf.
 Alark arkitektar
 Alur blikksmiðja ehf.
 Arkus ehf - Tannlæknastofan



Frá Hjartaheill á höfuðborgarsvæðinu

Fjólmennt fjölskylduganga

Aðalfundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu var haldinn á Hótel Sögu miðvikudaginn 25. apríl s.l. kl. 20:00. Fundarsókn var í betra lagi, 70-80 manns.

Formaðurinn flutti yfirlit yfir starfsemi félagsins á liðnu ári. Félagið er fjölmennt en virkni félagsmanna ekki

höldum áfram að beita okkur og trúum að réttlætið sigri að lokum. Sýnt hefur verið fram á að afleiðing reglugerðarinnar hefur fyrst og fremst verið að færa kostnað frá Tryggingastofnun yfir á sjúklinga, gera heilsugæslunni óþarfa fyrirhöfn og skapa sjúklingum verulega fyrirhöfn, jafnvel að hindra þá í leita nauðsynlegrar læknishjálp.

verðmætasköpun. Í Morgunblaðinu 5. janúar s.l. var svohljóðandi fyrisögn: „Holskefla nýrra og dýrra sjúkrahúslyfja á LSH”.

Holskefla hefur neikvætt gildi í okkar málvenju, eitthvað hættulegt. Sem sagt; það er hættulegt ef til koma ný lyf eða leiðir til að bæta heilbrigði fólks.

Þetta er verasöm framsetning. Er talað um holskeflu nýrra atvinnumöguleika eða gróðaleiða? Á ekki að fagna nýjum lyfjum og öðrum framförum í lækna-vísindum? Í líkingunum við sjóinn.

Við þurfum öll að leggjast á eitt við að breyta þessum viðhorfum, að lækning sjúkra og heilbrigði hefur jákvætt gildi þó nokkuð þurfi að kosta til.

En hvað getum við gert sjálf? Samtakamáttur okkar er sterkt afl ef við beitum honum. Félagsráðgjafi er starfandi hjá SÍBS. Í samvinnu við hann erum við að reyna að koma á fót stuðningshópum fyrir hjartasjúklinga bæði gamalreynnda í faginu og ekki síður fyrir nýgengna. Ætlunin er að þeir sem hafa reynslu af að takast á við sjúkdóminn verði félagsráðgjafanum til aðstoðar. Þegar hafa tveir hópar útskrifast. Þarna er vettvangur samhjálpur sem mikilvægt er að þróa áfram.

Reikningar Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu sýndu bætilega afkomu og voru landssamtökin styrkt með því að gefa eftir hlut félagsins í árgjöldum samtakanna. Einnig gaf félagið HL-stöðinni í Reykjavík þrjú þrekhljól.

Í reikningunum kom fram að söfnunar-



mikil. Sendur var spurningalisti til félagsmanna til að kanna óskir þeirra og væntingar til félagsins en svörun var afar lítil. En góð þátttaka eða vel á annað hundrað manns var í fjölskyldugöngu sem félagið ásamt Neistanum stóð fyrir í Elliðaárdal á Hjartadaginn 24. september. Vikulegar gönguferðir eru farnar frá Perlunni kl. 12:00 á laugardögum. Þar mætir fastur kjarni mjög vel en endurnýjun mætti vera meiri.

Eflum samtakamáttinn

Félagið tók þátt í fjáröflun með landsamtökunum með sölu í happdrættis-miðum og jólakortum með misjöfnum árangri. Ljóst er að þar þarf að bæta um betur. Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga þarf öflugt átak í þeim efnum til að geta staðið sem best að hagsmunamálum hjartasjúklinga. Þar þurfa allir að leggja hönd á plóg. Nauðsyn samtaka eins og okkar sýnir sig m.a. í baráttunni við yfirvöld varðandi reglugerðina alræmdu um tilvísunarskyldu okkar til sjálfstætt starfandi hjartalækna. Sú barátta hefur enn ekki unnist en við

Jákvæð viðhorf skipta máli

Annað brýnt hlutverk sjúklingasamtaka eins og Hjartaheilla væri að breyta umræðunni um heilbrigðiskerfið. Leggja áherslu á hinn eiginlega tilgang og jákvæða árangur en ekki stöðugt að fjalla um hve hitt eða þetta væri dýrt. Mannslíf eru dýrmæt og heilsa einstaklinga er verðmæti. Að koma sjúklingi til heilsu er





baukar Hjartaheilla sem eru á bensínstöðvum og lyfjaverslunum og víðar gefa félaginu góðar tekjur. Umsýslu baukanna hafa þeir Rúrik Kristjánsson og Jónas Jóhannsson haft lengi af mikilli elju og af því tilefni færði formaðurinn þeim bókagjöf sem þakklætisvott frá félaginu.

Fyrir hönd þeirra félaga þakkaði Rúrik gjöfina og notaði tækifærið og bað þá sem gætu lagt samtökunum lið að taka með sér erlenda mynt og skipta í seðla.

Úr stjórn félagsins áttu að ganga þrír stjórnarmenn. Tveir voru endurkjörnir og einn nýr kosinn.

Stjórn félagsins skipa eftirfarandi:

Formaður: Haraldur Finnsson

Varaformaður: Davíð Ingason

Gjaldkeri: Óskar Árni Mar

Ritari: Auður Ólafsdóttir

Meðstjórnendur: Kristján Smith, Þórir

Sigurbjörnsson og Sævar Pálsson

Varamenn: Gunnar Waage, Sverrir

Halldórsson og Þórarinn Guðnason

Í lok fundarins var kannaður vilji fundarmanna varðandi fundartíma og var eindreginn vilji til að þeir yrðu haldnir að kvöldi til í miðri viku en ekki um helgar eins og venja hefur verið fram að þessu.

Að aðalfundarstörfum loknum flutti Bolli Þórsson læknir fræðsluerindi um rannsóknir Hjartaverndar.

H.F.



Guðmundur Bjarnason nýr formaður Hjartaheilla

Laugardaginn 2. júní s.l. var haldinn á Akureyri formannafundur Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga en þar mæta formenn deilda ásamt starfsmönnum og stjórn.

Vilhjálmur B. Vilhjálmsson lét af störfum sem formaður eftir 7 ára starf. Hann hafði óskað eftir því að draga sig í hlé frá formennsku og afhenti nýjum formanni Hjartaheilla, Guðmundi Bjarnasyni fyrrum heilbrigðisráðherra, veldissprota sinn og sagðist gera það glaður í bragði.

Guðmundur Bjarnason er fyrrverandi alþingismaður og ráðherra. Hann var kjörinn í stjórn Hjartaheilla á síðasta ársfundi samtakanna. Guðmundur er maður með mikla reynslu af félagsmálum sem mun örugglega nýtast samtökunum okkar vel. Guðmundur var fjögur ár heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra og þekkir því vel til málefna sem brenna á hjartasjúklingum.

A.Þ.Á.



LÝÐHEILSUSTÖÐ

www.lydheilsustod.is



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

VOTTORÐ FYRIR BURÐARVIRKISMÆLINGAR



Fullkomnu grindarréttinga- og mælitæki sem vól er á hér á landi

Á vinnubrögðum vorum sést að vel er hönnuð iðjan og nýja tækni nýtir best Nýja Bílasmíðjan

Flugumýri 20
270 Mosfellsbæ
Sími: 566 8200-566 8201
Fax: 566 8202
Netfang: nybil@centrum.is



BÍLAMÁLUN • RÉTTINGAR • BÍLAMÁLUN • RÉTTINGAR



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Áferð ehf.
Áliðjan ehf.
Árveitingar ehf.
Barki ehf.
Bílaklæðningar ehf.
Bílalakk ehf.
Bílamarkaðurinn
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílaverkstæðið Skúffan ehf.
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Bíljöfur ehf.
Blikkarinn hf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Borgarvirki ehf.
Bókasafn Kópavogs
Bunustokkur ehf.
Cargo sendibílaeiga sf
Conís ehf. - Verkfræðiráðgjöf
Dísarhöll ehf.
Dráttarbílaþjónustan Krókur ehf
Dúnhreinsunin ehf
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir-
og Veggfóðrun
ES rafverktakar ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Frostmark ehf.
Garðlist - Alhliða garðyrkjuþjónusta
Gistihúsið Víkingur
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Hárgreiðslustofan
Delila og Samson sf.
Hegas ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hugbúnaður hf.
Inter Medica ehf
Ísform sf.
Íslandsspil sf.
Ívera ehf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
Járnsmiðjan ehf.
JÓ lagnir sf.
Kemi ehf.
Kjarnagluggar sf.
Kjörbær ehf.
Klippt og skorið Hárfólkið sf.
Kristján og Stefán Fluttningar -
K. og S. sf
Köfunarþjónusta Árna Kópssonar
Landvélar ehf.
Litlaprent ehf.
Lyra sf.
Marás vélar ehf.
Merkjaland ehf.
N1 hf.
Nýblóm ehf.

Nýborg ehf. Hótel Smári
Nýiðn/Harðkornadekk hf.
Plastlagnir hf.
Prjónastofan Anna sf.
Radio-Raf
Rafbreidd ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Rafvirkni ehf.
Ráðstefnur og fundir ehf.
Retis ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttingaverkstæði Hjartar
Réttir bílar ehf
Ræsting BT ehf.
Sendibílar Kópavogs ehf.
Sendibílastöð Kópavogs hf.
Sjúkranuddstofa Silju
Snertill verkfræðistofa
Spilverk hf.
Steinbock-þjónustan hf.
Steinsmiðjan S. Helgason ehf.
Stífluþjónustan ehf.
Stjörnublikk hf.
Straumver ehf.
Tannlæknastofan Smáranum
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tengi ehf.
Toyota á Íslandi
Tölvuvirkni ehf.
Uppdæling ehf.
Varmi hf
Veitingaþjónusta
Lárusar Loftssonar sf.
Verkfræðistofa Kópavogs
Verkfræðistofa Snorra
Ingimarssonar ehf.
Verkfræðistofan Hamraborg
Verkfræðiþjónusta Guðmundar
Óskarssonar
Verktakar Magni ehf.
Vélaleiga Auberts
www.mannval.is
Ömmubakstur
Örlygur Kristmundsson ehf.

Garðabær

Bókasafn Garðabæjar
Dýralækningastofan Garðabæ
Ferðaskrifstofan Ísafold ehf.
Flotmúr ehf.
G.H. heildverslun ehf.
Garðabær
Garðasókn - Vídalínskirkja
Hagvís, heildverslun

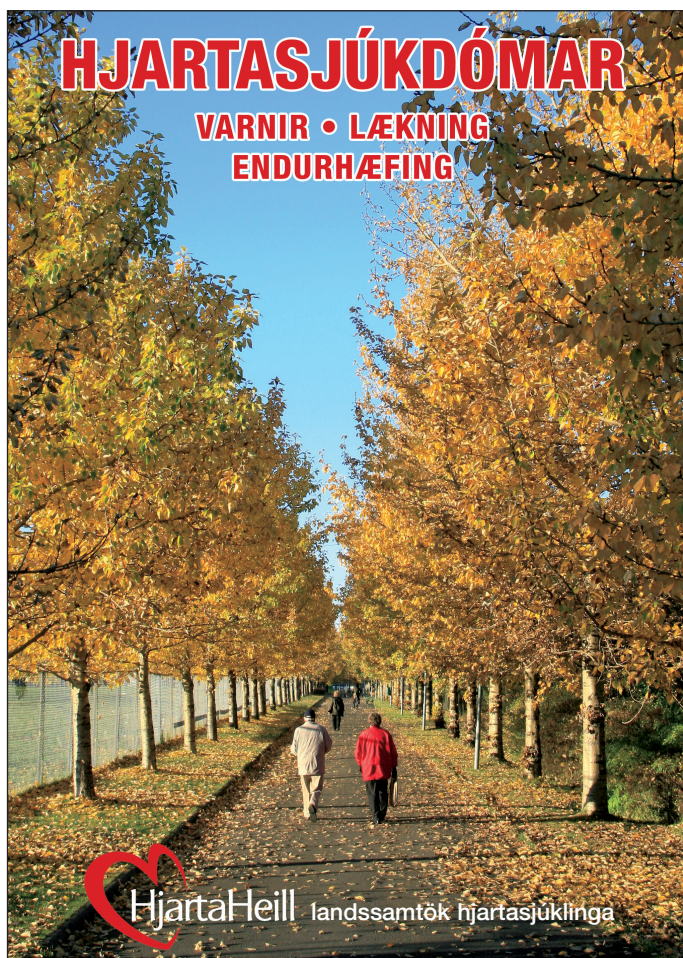
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hirzlan ehf
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf
Kjarnavörur hf.
Klinísk tannsmiðja Kolbrúnar
Leiknótan ehf.
Leshetur.is
MD Vélar ehf.
Miklir menn ehf
Normi ehf.
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði ehf
Raftog ehf.
Ris ehf
Rökrás ehf.
Skermagerð Berthu
Sælgætisgerðin Góa og Linda ehf.
Sölutraust ehf
Tannlæknastofa Engilberts
Snorrasonar
TM Mosfell ehf
Vefur ehf.
Vineyard kristið samfélag
Vín tríó ehf
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf.
Alexander Ólafsson ehf.
Arena heildverslun sf.
Armar ehf, vinnulyftur
Arnarprent
Artes ehf - Kaffi kondit.
Ágúst Sigurðsson
Ásklif ehf.
Bátaraf
Bergsteinn ehf.
Björn Már Ólafsson augnlæknir
Bókhald og ráðgjöf
Bókhaldsstofan ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Bæjarbakari ehf.
Classik rock
Dverghamrar sf.
E.S. vinnuvélar ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Fákar og fólk ehf
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Fínþússning ehf.
Fjarðarskór ehf.
Fjörúkráin hf.
Flensborgarskólinn í Hafnarfirði v.
bókasafns
G.S. múrverk ehf.
Gjafaglugginn ehf.



Merki og nafn samtakanna vinna á



Markmið Hjartaheilla eru:

- Að sameina félagsmenn til baráttu fyrir hagsmunamálum hjartasjúklinga og gæta réttar þeirra á öllum sviðum.
- Að vinna að úrbótum á sviði heilbrigðisþjónustu og bættri félagslegri aðstöðu hjartasjúklinga.
- Að afla fjár, sem varið er til velferðarmála hjartasjúklinga og hrinda í framkvæmd markmiðum samtakanna.
- Að efla rannsóknir og fræðslu varðandi hjartasjúkdóma.
- Að bæta aðstöðu og tækjakost á sjúkrastofnunum til rannsókna og lækninga á hjartasjúkdómum og skapa aðstöðu til endurhæfingar.
- Að fylgjast með nýjungum á sviði lækninga og endurhæfingar vegna hjartasjúkdóma.
- Vinna að kynningu á málefnum hjartasjúklinga meðal almennings.
- Að stuðla að aukinni sérmenntun starfsfólks á sviði hjartalækninga og endurhæfingar.
- Að upplýsa hjartasjúklinga um félagslegan rétt sinn m.a. varðandi skattamál, fjárhagsaðstoð, tryggingamál, lífeyrisréttindi, lækni meðferð erlendis o.fl.
- Að hafa samstarf við erlend félagasamtök, sem starfa á svipuðum grundvelli og hliðstæðum markmiðum.
- Að efla samvinnu við innlend félagasamtök sem vinna að velferðarmálum.

Kynnið ykkur vefsíðu Hjartaheilla og tengla:
www.hjartaheill.is

Hjartaheill er nafn Landssamtaka hjartasjúklinga og var nafninu breytt á landsþingi samtakanna haustið 2004.

Mörgum þótti nafnið fremur óþjálmt og dálítið neikvætt þegar kom að orðinu „sjúklinga“. Margir höfðu lagt heilann í bleyti þar til einn félagsmannna, Jón Þorvaldsson, kom með þessa snjöllu hugmynd um HjartaHeill.

Landssamtök hjartasjúklinga voru stofnuð 8. október 1983. Stofnfélagar voru 230, flestir hjartasjúklingar, vandamenn þeirra og velunnarar, en einnig voru þar lækna og hjúkrunarfolk.



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA



ÍSLENSKAR
LYFJARANNSÓKNIR EHF.
Með kærri þökk fyrir samstarfið



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan studning

Gleraugnaverslunin Sjónarhóll ehf.
Guðrún sf. Hárgreiðslustofa
H. Filippsson
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf.
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan Pema
Hársnyrtistofan Pyrana
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Heildverslunin Donna ehf.
Hlaðbær Colas hf.
Hrafna-Flóki ehf.
Hrafnistuheimili D.A.S.
Hraun - bifreiðar - tæki
Hrói ehf.
Íssegl hf
Kambur ehf. - Bygingafélag
Klæðning ehf.
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Markús Jóhannsson ehf.
Málmsteypan Hella hf.
Pylsubarinn ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafrún ehf.
RB Rúm ehf.
S.J. Trésmíðja ehf
Sendibilastöð Hafnarfjarðar
Sjúkraþjálfarinn hf.
Sólvangur hjúkrunarheimili
Spennubreytar
St. Jósefsspítali - Sólvangur
Stigamaðurinn ehf
Stíflu- og lagnaþjónustan ehf.
Suðurverk hf.
Tilveran veitingahús ehf.
Trefjar ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Veitingahúsið Café Aroma ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjáns ehf.
Viðir og Alda ehf.
Vogabær ehf.
VSB verkfræðistofa

Álftanes

Pólkristall ehf.
Sveitarfélagið Álftanes
Verslunarfélagið Emerald ehf.

Keflavík

Alex bíla-og gistihús við Leifstöð
Áhaldaleiga Suðurnesja ehf.
B & B Guesthouse ehf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
BV-verkstæði
Efnalaug Suðurnesja -
BK hreinsun ehf.
Fagtré ehf.
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.
Fiskines KE 24
Fjölbrautaskóli Suðurnesja v/
Bókasafns
Geimsteinn ehf.
Gæfusmiðurinn ehf.
Happasæll ehf.
Hárgreiðslustofa Guðlaugar
Jóhannsdóttur
Húsanes ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
K- sport
Kæliþjónusta Gísla Wium
Lausnir ehf
Malbikunarstöð Suðurnesja ehf
Moby Dick
Nesbyggð ehf
Olsen Olsen
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Rafeindatækni sf.
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
Samhæfni - Tæknilausnir ehf
Sjúkraþjálfunarstöðin Átak ehf.
Skipting ehf.
Sparisjóðurinn í Keflavík
Spjaldhagi ehf.
Tannlæknastofa
Einars Magnússonar
Trésmíðaverkstæði
Stefáns og Ara sf.
Tæknivík ehf.
Útfararþjónusta Suðurnesja
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél.
Keflavíkur og nágreinnis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vinnustofan V.Á. ehf - Seglás
Víkuras ehf.

Vísir félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum
Þritindar ehf.

Keflavíkurflugvöllur

Miðnesheiði ehf.
Suðurflug ehf.

Grindavík

Bláa lónið hf.
E.P. verk ehf.
Eldhamar ehf.
Grindin ehf.
Hjólbarðaverkstæði Grindavíkur
Northen light inn
Selháls ehf.
Smíðshöggið ehf
Verkalýðsfélag Grindavíkur
Vísir hf.
Þorbjörn hf.

Sandgerði

Flugfiskur hf.
Fold-X
Krass ehf.
Nesmúr sf
Sandgerðisbær
Verkalýðs- og sjómannafélag
Sandgerðis

Garður

Bifreiðaverkstæði Sigurðar
Guðmundssonar
Dvalarheimili aldraðra
Suðurnesjum Garðvangur
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður
Von ehf.

Njarðvík

Bílahúsið.is - I.H. söluumboð
Bókhaldsþjónustan
Fitjagrill ehf.
Húsabygging hf.
R.H. innréttingar ehf.
Rafmúli ehf.
Ragnar Halldórsson / R. H.
Innréttingar
Renniverkstæði





Fréttir frá Danmörku

250.000 Danir þjást af æðaprenslum í fótleggjum. „Göngudeild“ með mælingu blóðþrýstings í kálfum og ráðgjöf sett á laggirnar af Félagi hjartasjúklinga.

Í málgagni félags hjartasjúklinga í Danmörku, Hjertenyt, frá árinu 2006, má finna greinar sem fjalla um æðaprenslu í fótleggjum, vanlíðan og hreyfihömlun sem geta fylgt í kjölfarið.

Hjartasjúkdómar og æðaprenslu fylgjast stundum að. Margir sjúklingar með æðaprenslu í fótum eru einnig hjartasjúklingar og hjartasjúklingar fá oft æðaprenslu í fótleggi. Unnt er að seinka, koma í veg fyrir og meðhöndla æðaprenslu í fótleggjum alveg eins og gert er hjá kransæðasjúklingum. Talið er að um 5% af dönsku þjóðinni, 65 ára og eldri, þjást af æðaprenslum og fjöldi fólks gerir sér ekki grein fyrir sjúkdómnum. Ef um sama hlutall er að ræða hér á Íslandi gætu um 4000 Íslendingar 65 ára og eldri þjást af æðaprenslum og margir án þess að vita það!

Bolli Þórsson, læknir segir m.a. í grein sinni hér í blaðinu:

„Stífnir í æðakerfinu. Frá hjartanu berst púlshylgja út í æðakerfið við hvern hjartslátt. Hraðinn á þessari púlshylgju er mældur með sérstökum mælitækjum á upphandlegg og kálfa. Ef púlshylgjan berst hratt um æðakerfið er það mælikvarði á stífnir í kerfinu. Aukin stífnir orsakast af æðakölkun. Þannig er púlshraðinn mælikvarði á hversu mikil æðakölkun er í æðakerfinu.“

„Gluggaveðurnjótendur“

Í greinunum segir fullorðin kona, Dorrit Kleisborg, frá reynslu sinni. Hún þjást af miklum verkjum í fótleggjum um langan tíma án þess að fara til sérfræðings eða segja lækni frá þjáningum sínum. Þegar hér var komið sögu var hún ein þúsunda einstaklinga sem stóð heima löngum stundum við gluggann og horfði á góða veðrið. Hún treysti sér ekki í gönguferð. Slikir sjúklingar eru stundum kallaðir "gluggaveðurnjótendur". Dorrit átti erfitt með gang og á 200 metra fresti varð hún að hvíla sig vegna verkja.

Loks fór Dorrit á sjúkrahúsið á Friðriksbergi þar sem mældur var blóðþrýstingur bæði á handleggjum og kálfum. Strax kom í ljós að hér var um æðaprenslu að ræða. Henni var ráðlagt að fara í nánari rannsókn á Ríkisspítalann og eftir það fékkst niðurstaða: Hún var með alvarleg æðaprenslu. Hugsanlegt var að bæta líðan hennar til muna með æðaútvíkkun og hjáveituaðgerð. Hún spurði fljótlega hvort hún gæti farið í flugferð eftir aðgerðina til USA til dóttur sinnar því henni var það hugleikið og taldi sérfræðingur að hún gæti með gleði undirbúið sig fyrir ferðalagið. Hún nefndi að henni hefði verið ráðlagt að kaupa sér stuðningssokka til að nota í flugferðinni. En læknir taldi það ekki ráðlegt. Stuðningssokkar væru ágætir þegar fólk væri með æðahnúta, en þegar um æðaprenslu væri að ræða gætu

stuðningssokkar hins vegar haft alvarlegar afleiðingar.

Ráðgjafamiðstöð

hefur verið sett á laggirnar þar sem félagar í dönskum „Hjartaheillum“ geta komið í mælingu og fengið ráðgjöf. Félagar greiða kr. 1500 fyrir mælingar og ráðgjöf og utanfélagsmenn greiða kr. 2.500. Ráðgjöf með þessum hætti hentar sérstaklega sjúklingum eldri en 50 ára og eiga ekki sögu um æðaprenslu í hjarta, fótleggjum eða blóðtappa. Mælingar gefa aðeins vísendingar og er fólki ráðlagt að leita til sérfræðings í framhaldi af mælingum ef þær benda til æðaprensla.

Mælingar SÍBS og aðildarfélaga, meðal annars Hjartaheilla, á blóðþrýstingi og blóðfitu ásamt öndunarmælingum hafa gefið góða raun og fjöldi manna leitað til læknis í framhaldi af mælingum og ráðgjöf. Eins og kemur fram í greininni Mælinganetið þéttist, mun SÍBS og aðildarfélögin halda áfram mælingum og ráðgjöf á komandi hausti. Markmið mælinganna er fyrst og fremst að komast sem fyrst að því hvort viðkomandi er með háan blóðþrýsting, háa blóðfitu eða á við öndunarerfiðleika að stríða. Með þeim hætti er unnt að koma í veg fyrir, lækna, seinka eða/og halda sjúkdómnum í skefjum og auka lífsgæði fólks.



Á ráðgjafamiðstöð í Danmörku er viðkomandi ráðlagt m.a.:

- ✓ Að hætta að reykja. Um 90% af sjúklingum er reykningarfólk. Áðurnefnd Dorrit hafði ekki reykt í 27 ár, en talið að í hennar tilvikum væri um ættgengi að ræða.
- ✓ Að endurskoða mataræði.
- ✓ Að hreyfa sig með markvissum hætti hægt og stígandi.
- ✓ Að fara í nánari rannsóknir - og hugsanlega að taka inn hjartamagnyl og blóðfitulækkandi lyf.
- ✓ Að fara í æðaútvíkkun eða aðrar aðgerðir ef þrenslin eru á háu stigi allt eftir ráðgjöf og tilmælum sérfræðinga.



Tilgangur stuðningshópanna er: að gefa og þiggja

Félagsmönnum SÍBS og þar á meðal félagsmönnum Hjartaheilla stendur til boða þátttaka í stuðnings- og sjálfshjálparhópum. Í hópstarfinu gefst þeim tækifæri til að takast á við erfiðleika sem geta fylgt í kjölfar alvarlegra veikinda og nýtt þá erfiðu reynslu á jákvæðan hátt fyrir sjálfan sig og aðra.

Hópstarfið byggir á gagnkvæmum stuðningi þar sem jafningjar miðla hver öðrum af persónulegri reynslu og þekkingu, veita hver öðrum tilfinningalegan stuðning og vináttu auk þess að miðla hagnýtum upplýsingum og ráðum.

Jafningjastuðningur hefur reynst mörgum góð leið til að ná tökum á andlegri vanlíðan og unnið gegn kvíða og þunglyndi.

Hver hópur er sérstakur, hann er fyrirbæri sem verður til í samskiptum einstaklinganna þar sem gjarnan skapast sérstakt andrúmsloft samkenndar og skilnings. Eðli hópstarfsins og sá samtakamáttur sem skapast í hópunum getur veitt einstaklingunum kraft, gleði og bjartsýni og stuðlað að jákvæðum breytingum á aðstæðum til hins betra.

Hugmyndafræðin byggir á sjálfshjálpi með samhjálp, að gefa og þiggja. Lögð er áhersla á samkennd, virðingu, miðla reynslu, hlusta og ekki síst að eiga góða stund saman. Fólk hittist á jafningjagrundvelli og allar upplýsingar sem koma fram innan hópanna eru trúnaðarmál.

Þeir félagsmenn Hjartaheilla sem hafa áhuga á að taka þátt í stuðningshóp eða vilja ræða mál sín geta haft samband við Margréti Albertsdóttur félagsráðgjafa SÍBS í síma 825-5095 eða sent tölvupóst á margret@sibs.is

M.A.



Fréttatilkynning

Hjartaheill og Lyfja gera samning



Hjartaheill landssamtök hjartasjúklinga og Lyfja undirrituðu samstarfssamning 2. maí sl. Samningurinn veitir félagsmönnum Hjartaheilla sérkjör á öllum lyfseðilsskyldum lyfjum auk afslátt af hjartamagnyl í öllum Lyfju apótekum ásamt því að þeir verða meðlimir í Heilsuklúbbi Lyfju.

Gefin verða út sérstök heilsukort Lyfju til félagsmanna sem jafnframt gildir sem félagsskirteini. Enginn vafi er á að samningur þessi mun nýtast félagsmönnum verulega.

Samningurinn felur einnig í sér að Lyfja mun sjá til þess að söfnunarbaukar Hjartaheilla verða ávallt staðsettir við alla afgreiðslukassa apótekanna ásamt því að fræðslubæklingar sem Hjartaheill gefur út verði aðgengilegir í apótekunum.

Nú í júní verða sendir greiðsluseðlar til félagsmanna Hjartaheilla og munu þeir sem greiða árgjaldið fá sent Heilsukort Lyfju (félagsskirteini Hjartaheilla) nokkrum dögum síðar. Hægt er að gerast félagssmaður í Hjartaheill með því að senda tölvupóst á netfangið: hjartaheill@hjartaheill.is eða hringja í síma 552 5744.

Á meðfylgjandi mynd eru:

Aðalheiður Pálmadóttir forstöðumaður verslunar- og markaðssviðs Lyfju og Ásgeir Þór Arnason framkvæmdarstjóri Hjartaheilla landssamtaka hjartasjúklinga



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Jens Tómassonar ehf.
Samband sveitarfélaga á
Suðurnesjum
Sigdís ehf
Toyota salurinn - Njarðvík
Trausti Már Traustason,
múrarmeistari
Vökvatengi ehf.

Mosfellsbær

Betri bær ehf, byggingaverktakar
Halldór og Hinrik sf.
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Lövirki ehf.
Monique van Oosten
Mosfellsbær
Stuðlar ehf.
Veidiland ehf.
Vínó ehf

Akranes

Almenni Ökuskólinn
B.Ó.B. sf,vinnuvélar
Brautin ehf. - Bílaleiga
Fasteignasalan Hákot
Galító
Glugga og Glerhöllin
Golfklúbburinn Leynir
Hárstill ehf.
Heimagisting Ólínu Jónsdóttur
Hörpuútgáfan ehf.
Markstofa ehf.
MVM ehf.
Runólfur Hallfreðsson ehf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Steðji ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Verkalýðsfélag Akraness
Verzlunin Bjarg ehf.
Verzlunin Nína
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson

Borgarnes

Borgarbyggð
Dvalarheimili aldraðra
Efnalaugin Múlakot ehf.

Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Eyja- og Miklaholtshreppur
Landnám Íslands ehf -
Landnámssetur Ísl. Borgarn.
Loftorka Borgarnesi ehf.
Samtré ehf.
Shellstöðin Borgarnesi
Skorradalshreppur
Stéttarfélag Vesturlands
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Tannlæknastofa Hilmis ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Vegamót - Þjónustumiðstöðin
Völundur Sigurbjörnsson
Þ.G. Benjamínsson

Borgarfjarðarsveit

Ferðaþjónusta bænda

Stykkishólmur

Heimahornið hf.
Hvass sf.
Prins Valiant ehf
Rannsóknarnefnd sjóslysa
Þ.B. Borg - steypustöð ehf

Flatey á Breiðafirði

Ferðaþjónusta Flateyjar

Grundarfjörður

Grundarfjarðarbær
Kamski ehf.
Krákan ehf.
Soffanías Cecilsson

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur hf.
Fiskiðjan Bylgja hf.
Heilsugæslustöðin Ólafsvík
Hótel Búðir ehf
Netagerð Aðalsteins hf.
Þín Verzlun Kassinn

Hellissandur

Hótel Hellissandur
Nesver
Sjávriðjan Rifi hf.
Þorgeir Árnason ehf.

Búðardalur

Arnarklettur ehf
Reykholahreppur

Ísafjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Vestfjörðum
Frystikerfi ehf.
Gamla bakariid hf.
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
Hafsteinn Vilhjálmsson
Heiðarfell ehf
Héraðssjóður
Vestfjarðaprófastsdæmis
Ísafjarðarbær
Kjölur ehf.
KNH ehf.
Lífeyrissjóður Vestfirðinga
Lögsýn ehf.
Orkubú Vestfjarða
Ráðgjafa og nuddsetrið
Skiptabækur ehf.
Sparisjóður Vestfirðinga
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Vélsmiðjan Pristur ehf.
Þróstur Marsellíusson ehf.

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf.
Trésmiðjan ehf.

Bolungarvík

Jakob Valgeir ehf
Sérleyfisferðir
Verkalýðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur

Súðavík

Súðavíkurhreppur
Víkurbúðin ehf.

Flateyri

RKÍ Ónundarfjarðardeild
Patreksfjörður
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Hótel Flókalundur
Söluturninn Albína
Vesturbyggð
Véla- og bílaverkstæðið Logi hf.



HJARTAVERND





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Táknafjörður

Bókhaldsstofan Táknafirði
Eik ehf. - trésmiðja
Garra útgerðin
Táknafjarðarhreppur
Þórsberg ehf.

Brú

Staðarskáli

Hólmavík

Guðmundur Viktor Guðafsson
Kaupfélag Steingrímsfjarðar

Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.

Norðurfjörður

Árneshreppur

Hvammstangi

Aðaltak sf
Áki ehf. Ægisferðir
Bakki ehf.
Breidd ehf.
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Húnaþing vestra
Selasetur Íslands ehf.
Skrúðvangur ehf.
Steypustöðin ehf.
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf.

Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og
Stranda
Gláðheimar ehf sumarhúsaleiga
Heilbrigðisstofnunin Blönduósi
Húnavatnshreppur
Lögmannsstofa Stefáns Ólafs ehf.
Stéttarfélagið Samstaða
Vélsmiðja Alla ehf.

Skagaströnd

Höfðahreppur
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf.
Trésmiðaverkstæði Helga
Gunnarssonar

Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag
Bifreiðaverkstæði Kaupfélags
Skagfirðinga
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Fisk - Seafood hf.

Hárgreiðslustofa Margrétar
Pétursdóttur
Hárgreiðslustofan Hjá Ernu
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki
Hlíðarkaup hf.
Kaffi Krókur
Kaupfélag Skagfirðinga
Króksverk ehf.
K-Tak hf
Sjavarleður hf.
Sveitarfélagið Skagafjörður
Tengill ehf.
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar

Varmahlíð

Byggðasafn Skagfirðinga
Langamýri fræðslusetur

Hofsós

Íslenska fánasaumastofan ehf.

Siglufjörður

Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssíld ehf
Fjallabyggð
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
Rafbær sf.

Akureyri

Akureyrarkirkja
Arnarfell ehf. verktakar
ÁK Smíði ehf.
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Bakarið við Brúna
Bautinn
Bókaútgáfan Tindur
Bútur ehf.
Dragi ehf
Ekill ehf
Ferðaskrifstofa Akureyrar
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri
Fjöl-Umboð ehf.
FoodCo ehf v/Greifans
Glerá 2 - Gistiheimili
Golfvöllurinn Þverá
H.K. Ræstingar
Hárgreiðslustofan Eva
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsuhornið á Akureyri
HOV ehf.
Húsprýði sf.
Kjarnafæði hf.
Kælismiðjan Frost ehf
Litblær ehf.

Ljósgrafinn ehf.
Lostæti ehf.
Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Malbikun KM
Marin ehf.
Raftákn ehf.
S.S. byggir ehf.
Skóhúsið
Straumrás hf.
Sundlaugin Þelamörk
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll,
Tréborg ehf.
Trésmiðjan Börkur hf.
Trésmiðaverkstæði Trausta hf.
Tölvís sf.
Vaxtarræktin ehf -Íþóttahöllini
Vélaleiga Árna ehf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Videobarinn ehf
Ösp, trésmiðja sf.

Grenivík

Frosti ehf.
Jónsabúð ehf

Grimsey

Grimseyjarhreppur

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Ektafiskur
Katla hf.
Steypustöðin Dalvík ehf.
Verslunin Konny

Ólafsfjörður

Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Hótel Ólafsfjörður

Húsavík

Alverk ehf.
Bílaþjónustan ehf.
Eðalbrauð Heimabakarí
Esar ehf.
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar hf.
Gistiheimilið Árból
Halldór Kristinsson
Heiðarbær veitingar hf.
Jarðverk ehf
Norðurlax hf.

Sigurhæð ehf.
Skjóni ehf.
Skóbúð Húsavíkur
Víkurráð ehf.
Ökuskóli Húsavíkur ehf.

**Fosshóll**

Fosshóll ehf.

Laugar

Norðurpóll ehf.

Pingeyjarsveit

Kópasker

Röndin ehf.

Ungmennafélag Öxfirðinga

Pórshöfn

B.J. Vinnuvélar ehf.

Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi

Geir ehf.

Hótel Jörvík

Bakkafjörður

Gullbrandur ehf

Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Ferðaþjónusta Syðri-Vík

Rafverkstæði Árna

Egilsstaðir

Betri flutningar ehf.

Bílaverkstæði Borgþórs ehf.

Bólholt hf.

Dvalarheimili aldraðra

Eskfirðingur hf.

Fljótsdalshérað

Gistihúsið Egilsstöðum

Grái hundurinn ehf

Hallormsstáðaskóli

Kaupfélag Héraðsbúa

Malarvinnslan hf.

Miðás hf.

Rafey hf.

Shell skálinn, Kollur ehf.

Skipalækur ehf.

Unnar Heimir Sigursteinsson

Verslunarmannafélag Austurlands

Seyðisfjörður

Hótel Aldan

RKÍ Seyðisfjarðardeild

Seyðisfjarðarkaupstaður

Seyðisfjarðarkirkja

Vélsmiðjan Stálstjörnur

Pvottatækni ehf.

Borgarfjörður eystri

Borgarfjarðarhreppur

Reyðarfjörður

Skólaskrifstofa Austurlands

Eskifjörður

Bílaverkstæði Ásbjörns

Heilbrigðisstofnun Austurlands

Hulduhlíð, heimili aldraðra

Neskaupstaður

Nestak hf.

Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.

Sparisjóður Norðfjarðar

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

Breiðdalsvík

Hótel Bláfell - Vinamót ehf.

Djúpivogur

Papeyjarferðir ehf.

Höfn

Bestfiskur ehf.

Bókhaldsstofan ehf.

Ferðaþjónusta bænda

Brunnavöllum

Ferðaþjónustan Hrollaugastöðum

Hornabrauð ehf

Jeppa og vélsleðaferðir

Leikskólinn Lönguhólar

Skinney - Þinganes hf.

Fagurhólmsmýri

Félagsbúið Hnappavöllum

Selfoss

Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands

Bakkaverk ehf.

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.

Bílaþjónusta Péturs ehf.

Bókaútgáfan Björk

Búnaðarfélag Grafningshrepps

Félag opinberra starfsmanna á

Suðurlandi

Flóahreppur

Fræðslunet Suðurlands

Guðnabakari ehf. Café konditori

Hitaveita frambæja

Hrossaræktarsamband Suðurlands

Jötunn vélar ehf.

Litla kaffistofan ehf

Set ehf.

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.

Sorpstöð Suðurlands

Veidisport ehf

Hveragerði

Bílaverkstæði Jóhanns Garðarssonar

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Heilsustofnun N.L.EÍ.

Shell Skálinn

Ökukennsla Eyvindar

Porlákshöfn

Auðbjörg hf.

Fagus ehf.

Frostfiskur ehf.

Humarvinnslan hf.

Már bakari og synir ehf.

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji

Ástriður Guðný Daníelsdóttir

Ferðaþjónustan Syðra-Langholti

Flúðasveppir ehf.

Útlaginn Kaffihús

Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

Héraðssjóður

Rangárvallaprófastsdæmis

Rangá hf.

Vörufell

Hvolsvöllur

Eining sf.

Kjörorka ehf.

Krappi ehf.

RKÍ Rangárvallasýsludeild

Stórólfulur ehf.

Vík

Hjallatún, dvalarheimili

Mýrdalshreppur

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónusta bænda Efri-Vík

Icelandair Hotel Klaustur

Vestmannaeyjar

Bergur hf.

Bessi ehf.

Bílaverkstæði Sigurjóns

Eyjavík ehf.

Framhaldsskólinn í

Vestmannaeyjum

Frár ehf.

Gallerí Prýði - Ramin ehf.

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Karl Kristmanns - umboðs- og

heildverslun

Prentsmiðjan Eyrún hf.

Skartgripaverslun Steingríms

Vestmannaeyjabær

Vélaverkstæðið Þór hf.

Viking tours



Vilhjálmur lætur af formensku



Á formannafundi sem haldinn var 2. júní s.l. lét Vilhjálmur B. Vilhjálmsen af formensku í stjórn Hjartaheilla og sagði við það tækifæri að hann gerði það með glöðu geði vitandi það að arftaki sinn, Guðmundur Bjarnason, væri rétti maðurinn til að taka við.

Vilhjálmur hefur í gegnum tíðina verið mikill félagsmálamaður. Hann sat í stjórn Foreldra- og styrktarfélags heynardaufra frá árinu 1966 til 1984, þar af formaður árin 1966 til 1969. Sat í stjórn Félags íslenskra símamanna 1964 til 1974 og var ritstjóri Símablaðsins árin 1968 til 1974. Vilhjálmur var í stjórn Öryrkjabandalags Íslands frá 1981 til 1986 þar af formaður 1983 til 1986. Formaður Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu frá 1997 og í stjórn Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga frá 1998 og formaður frá árinu 2000. Vilhjálmur sat í stjórn SÍBS frá 2001 og formaður í stjórn Reykjalundar frá sama tíma.

Vilhjálmur var einn af frumkvöðlum að stofnun Íslenskrar Getspár (Lottó) sem starfar í þágu íþróttahreyfingarinnar, öryrkja og ungmennahreyfingarinnar. Hann var framkvæmdarstjóri hjá Íslenskri Getspá árin 1986 til 1999, í stjórn Víkingalottós 1993 til 1999 og í framkvæmdanefnd Víkingalottós frá 1993 til 1999.

Vilhjálmur er heiðursfélagi í Félagi heyrnarlausra og hlaut gullmerki Íþróttá og Ólympíusambands Íslands 1999 og gullmerki Hjartaheilla 2. júní s.l.

Á.Þ.Á.

Sjálfvirkir blóðþrýstingsmælar

microlife®



Hágæða blóðþrýstingsmælar
**NÝTT frá Microlife
Á ÍSLANDI**

- Nákvæmir - klínískt prófaðir
- Notendavænir
- Handleggsborði í þinni stærð
- Þriggja ára ábyrgð

Söluaðilar:



HjartaHeill

NÝTUR GÓÐS AF HVERJUM SELDUM MÆLI

Umboð á Íslandi: Vistor hf.



Minningarkort Hjartaheilla fást á eftirtöldum stöðum.

Hjartaheill, skrifstofa landssamtaka hjartasjúklinga,
Síðumúla 6, 108 Reykjavík, s. 552 5744

Gíró- og kreditkortþjónusta, sími 552 5744

Hjá Hirti, Bónushúsinu

Suðurstrónd 2, Seltjarnarnesi, s. 561 4256

Bókabúð Böðvars

Reykjavíkurvegi 66, Hafnarfirði, s. 565 1630

Penninn Bókabúð Andrésar

Kirkjubraut 54, Akranesi, s. 431 1855

Handavinnuhúsið

Brákarbraut 3, Borgarnesi, s. 437 1421

Hrannarbúðin

Hrannarstíg 5, Grundarfirði, s. 438 6725

Verslunin Heimahornið

Borgarbraut 1, Stykkishólmi, s. 438 1110

Jón Jóhann Jónsson

Hlíf II, Ísafirði, s. 456 3380

Jónína Högnadóttir

Esso-verslunin, Ísafirði, s. 456 3990

Jóhann Kárason

Engjavegi 8, Ísafirði, s. 456 3538

Kristín Karvelsdóttir

Miðstræti 14, Bolungarvík, s. 456 7358

Blómabúðin Bæjarblómið

Húnabraut 4, Blönduósi, s. 452 4643

Blóma- og gjafabúðin

Hólavegi 22, Sauðárkróki, s.455-5544

Hafdís Kristjánsdóttir

Ólafsvægi 30, Ólafsfirði, s. 466 2260

Blómabúðin Ilex

Hafnarbraut 7, Dalvík, s. 466 1212

Blómabúðin Akur, Kaupangi

Mýrarvegi, Akureyri, s. 462 4800

Blómabúðin Býflugan og blómið

Glerárgötu 36, Akureyri, s. 461 5444

Bókabúð Jónasar

Hafnarstræti 108, Akureyri, s. 462 2685

Blómabúð Akureyrar

Hafnarstræti 96, Akureyri, s. 462 2900

Penninn Bókval

Hafnarstræti 91-93, Akureyri, s. 461 5050

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar

Garðarsbraut 9, Húsavík, s. 464 1234

Skúli Þór Jónsson

Boðagerði 6, Kópaskeri, s. 465 2144

Rannveig H. Ólafsdóttir

Hólavegi 3, Laugum, s. 464 3181

Birgir Hallvarðsson

Botnahlíð 14, Seyðisfirði, s. 472 1173

Blómabær

Miðvangi, Egilsstöðum, s. 471 2230

Nesbær ehf.

Egilsbraut 5, Neskaupstaður, s. 477 1115

Aðalheiður Ingimundardóttir

Bleiksárhlið 57, Eskifirði, s. 476 1223

Jóhanna Sigfúsdóttir

Efstagerði 8, Reyðarfirði, s. 474 1153

María Óskarsdóttir

Hlíðargötu 26, Fáskrúðsfirði, s. 475 1273

Sigríður Magnúsdóttir

Silfurbraut 29, Höfn í Hornafirði, s. 475 8854

Blómabúðin Ullarblóm, Vestmannabraut 24,

Vestmannaeyjum, s. 481 1018

Marta E. Hjaltadóttir

Vesturbrunn 21, Flúðir, s. 486 6412

Mosfell sf.

Prúðvangi 6, Hellu, s. 487 5828

Sjúkrahús Suðurlands og Heilsugæslustöð

Árvegi, Selfossi, s. 482 1300

Verslunin Íris

Austurvegi 4, Selfossi, s. 482 1468

Bókabúð Grindavíkur

Víkurbraut 62, Grindavík, s. 426 8787

Penninn - Bókabúð Keflavíkur

Sólvallagötu 2, Keflavík, s. 421 1102

Íslandspóstur hf.

Hafnargötu 89, Keflavík, s. 421 5000

Íslandspóstur hf., c/o Kristjana Vilhjálmisdóttir

Garðbraut 69, Garður, s. 422 7000

Dagmar Árnadóttir

Skiphóli, Skagabraut 64, Garður, s. 422 7059



120 ¹⁸⁸⁶
₂₀₀₆



Leggðu góðu málefni lið

Stór þáttur í manneskjunni er að vilja skipta máli og taka þátt í að skapa umhverfi sitt og samfélag. Í **Einkabankanum** og **Fyrirtækjabankanum** á landsbanki.is er þjónusta sem auðveldar einstaklingum og fyrirtækjum að styðja við góð málefni. Á einfaldan hátt er hægt að velja á milli fleiri en 70 góðgerðarféлага og leggja þeim lið með einni greiðslu eða með reglubundnum hætti allt árið. Það er auðvelt að byrja og auðvelt að hætta. Það er auðvelt að skipta máli.

Þú getur lagt **Hjartaheill** lið í Einkabankanum og Fyrirtækjabankanum.



Landsbankinn

Banki allra landsmanna í 120 ár

Nýjar gerðir - glæsileg hönnun

Saeco
Odea Giro



þitt eigið
Kaffihús
Saeco
Kaffivélar

15 gerðir verð frá kr. 46.900 stgr

Þú lagar alla uppáhalds kaffidrykkina þína svo sem espresso, cafelatte og cappuccino, nákvæmlega eins og þú vilt hafa þá!

Saeco - stærsti framleiðandi heimiliskaffivéla



PRIMEA Cappuccino



Fjölbreytt úrval balla og fylgihluta



Ítalskt gæðakaffi frá Kimbo og Danesi



Bragðefni frá Fabbri

Landsins mesta úrval af sjálfvirkum espresso/cappuccino kaffivélum

TILVALIN
BRÚÐKAUPSGJÖF!



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • www.ef.is



www.ef.is