



VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

30. árg. 2. tbl. desember 2018





Þú færð rafrænu jólakortin hjá okkur

Sendu jólakortin rafrænt og styrktu gott málefni

www.hjartaheill.is





Frá ritstjóra

Hjartaheill í þrjátíu og fimm ár



Hjartasjúkdómar hafa löngum verið til staðar en það var ekki fyrr en upp úr miðri síðustu öld sem þeir fóru að færast í aukana. Nú er talað um lífsstílsjúkdóma, þ.e. þá sjúkdóma sem hafa komið til sögunnar eftir að við förum að hafa það betra, fengum nægan mat og þurftum minni hreyfingu og erfiði í vinnu okkar. Áður herjuðu á okkur skortsjúkdómar af ýmsum toga og berklarnir voru skæðir á fyrri hluta tuttugustu aldarinnar.

Lengi vel höfðum við ekki þekkingu, búnað eða mannafla til að bregðast við þessum nýja vanda. Það eru aðeins fjörutíu ár síðan hjartalækningar Íslendinga fóru að miklu leyti fram erlendis, í London eða Ameríku. Eftir því sem þessi vandi jókst og fleiri sérfræðingar sneru heim frá námi erlendis varð ljóst að við svo búið mátti ekki standa, enda var staðan þannig þá, að um 50% dauðsfalla mátti rekja til hjarta- eða æðasjúkdóma og biðlisti var að komast í aðgerðir erlendis. Oft þurfti einn eða fleiri úr fjölskyldunni að fylgja sjúklingnum eftir og þetta ferli var afar dýrt.

Árið 1983 var gefin heimild til þess hefja hjartaskurðaðgerðir hér á landi. Menntaðir læknar voru til staðar en nánast enginn tækjabúnaður og því úr vöndu að ráða.

Landssamtök hjartasjúklinga, sem nú heita Hjartaheill, voru stofnuð 1983 með það að aðalmarkmiði að safna fé til tækjakaupa og búnaðar svo hægt yrði að fá þessa þjónustu hingað heim. Margir þeirra sem stóðu að stofnun-

inni höfðu reynt á það á eigin skinni hvernig var að þurfa að sækja þessa lífsnauðsynlegu þjónustu til útlanda.

Kjörorðið varð snemma: „Tökum á ... tækin vantar“, og eldmóður og atorka stofnendanna var ótrúleg. Í upphafi var safnað fyrir hjartasónartæki, sem var afhent Landspítalanum og fljótlega fylgdi hjartaþræðingartæki og hjartasíritar með hugbúnaði. Þannig var haldið áfram með góðum árangri enda var fljótlega farið að gera flestar aðgerðir hér heima.

Á þeim þrjátíu og fimm árum sem liðin eru frá stofnun Hjartaheilla hefur sem betur fer margt breyst á sviði hjartalækninga á Íslandi. Hér er til staða hátækniþúnaður, þrautreynt og vel menntað starfslíð og aðstaðan gefur ekki eftir því besta sem þekkist erlendis.

Ekki er ætlunin hér að þakka samtökunum allt þetta en hitt er óumdeilt að þau hafa lagt þung lóð á vogarskálarnar. Söfnunarfé Hjartaheilla og deildanna vítt um landið á þessum tíma má mæla í milljörðum á núvirði og hefur sannarlega auðveldað þessa þróun.

Hjartaheill og önnur sambærileg samtök eru ómetanleg í þjóðfélaginu og hafa reynst árangursrík leið til að virkja vilja og samstöðu almennings til góðra verka.

Pétur Bjarnason

Efni blaðsins

- 3** Frá ritstjóra
- 4** Pistill formanns
- 5** Aðalfundur Hjartaheilla 2018
- 8** Yfirlit um hjartalækningar á Íslandi
- 11** 41. sambandsþing SÍBS
- 12** Hjartaheill í 35 ár
- 17** Hjartaheill starfsárið 2018
- 18** Deildir Hjartaheilla
- 20** Þegar þokunni léttir
- 23** Fréttapistill úr Þingeyjarsýslum
- 24** Golfmót Hjartaheilla
- 25** Vátrygginafélögin styrkja Hjartadeild
- 26** Ætlað samþykki lögfest

Velferð

málgagn og fréttabréf Hjartaheilla.

Útgefandi: Hjartaheill, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími: 552 5744.

Heimasíða Hjartaheilla: hjartaheill.is

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Pétur Bjarnason.

Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason, Sveinn Guðmundsson

Prentun og umbrot: Guðjón Ó

Forsíðumynd: Kvöldsól og regnbogi á Haganesi séð frá Bíldudal

Ljósmynd: Pétur Bjarnason, 21. júlí 2016, kl. 23:15

Upplag: 7.100
Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.





Frá formanni



Það er magnað þetta líf í sorg og gleði

Það er magnað þetta líf. Við erum heppin að fá að upplifa þá töfra sem lífið býður upp á. Vissulega eru andstæður þar sem takast á sorgin og gleðin. Það að missa ástvin er eitt erfiðasta áfallið sem við verðum fyrir og það er engin auðveld leið að halda áfram. Við verðum að finna hugrekki til að lifa með sorginni. Í gleðinni deilum við með vinum okkar draumum og sigrum. Við þurfum sjálf að skapa okkur eigin framtíð með eigin draumum og takmörkum og láta ekkert standa í vegi fyrir okkur. Leggjum því af stað í ferðalag í átt að takmarkinu. Þú og ég. Breytum sorg í gleði, von í vissu. Eina leiðin til að sjá framtíðina fyrir er að skapa sér hana sjálfur.

Hraðinn í samfélaginu er mikill. Öll vandamál sem við upplifum eiga sér lausnir og svör. Sumir ganga svo langt að segja að það séu engin vandamál, við veljum frekar að búa þau til. En lífið er ekki svona einfalt. Einhvers staðar er sagt að við ráðum ekki stafrófi lífsins og bókstafnum sem okkur er úthlutað fáum við ekki ráðið heldur.

Andstæðurnar í náttúrunni er fyrir hendi, sól á móti rigningu, logn á móti roki. Við stjórnnum ekki þessum öflum en við njótum þeirra og stundum hristir þetta upp í okkur og hjálpar okkur að vakna.

Það að verða skyndilega veikur vekur upp margan góðan manninn. Við stjórnnum ekki slíku óvæntu áfalli frekar en náttúruöflunum. Við getum treyst á það besta sem til staðar er, frábært heilbrigðisfólk sem hjálpar okkur til að ná heilsu, eða allavega gera sitt besta til þess að hlúa að okkur. Ekki förum við að rífast við rigninguna eða snjókomuna. Að vera nálægt náttúrunni, sleppa tökunum og reyna ekki að stjórna því sem við fáum engu um ráðið og vera þakklát fyrir að vera á lífi er góð byrjun. Þvílík gjöf. Að njóta líðandi stundar er það sem skiptir máli. Augnablikið er fullkomið.

Leyfum okkur því að njóta. Hjálpumst að og lærum hvert af öðru. Gleðjumst yfir öllu og engu. Styrkjum hvert annað og hættum að berjast og metast. Upplifum samkenndina. Sættum okkur við augnablikið. Sleppum tökunum. Deilum gleðinni okkar. Brosum og hlæjum í dag, ekki seinna.

Hjartaheill er þrjátíu og fimm ára í ár. Í starfi okkar höfum við reynt af fremsta megni að tryggja sem best að sem flestir séu upplýstir um stöðu sína með reglulegum mælingum á blóðþrýstingi og blóðgildum víða um land. Það er liður í vitundarvakningu um hjarta- og æðasjúkdóma, með aðkomu SÍBS og fleirum í landsverkefni til fjölda ára. Þá höfum við varið miklum fjármunum til tækjakaupa heilbrigðisstofnanir og útbúið fræðsluefni til dreifingar í formi rita og myndbanda. Jafningjafraeðsla er enn fremur mikilvægt verkefni til að hlúa að. Þá er sjálfbodaðastarfið öflugt á landsvísi og félagafjöldinn hefur hátt í það tvöfaldast.

Við höfum einblínt á það að byggja betri framtíð fyrir fjöldann, bættu lýðheilsu og lífsgæði. Við áttum okkur draumsýn og lögðum af stað í ferðalag í átt að takmarki. Við vildum breyta sorg í gleði, von í vissu. Við teljum okkur hafa lifað drauminn okkar.

Á hátíð ljóss og friðar óskum við öllum gleðlilegra jóla, árs og friðar.

Lifðu drauminn þinn og byrjaðu núna.

Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla og SÍBS.





SÍBS húsið.

Frá aðalfundi Hjartaheilla 2018

Aðalfundur Hjartaheilla 2018 var haldinn föstudaginn 14. september 2018 kl. 13:00 í SÍBS húsinu, Síðumúla 6.

Formaður, Sveinn Guðmundsson, setti fundinn, bauð fundarmenn velkomna og tilnefndi Ásgeir Þór Árnason sem fundarstjóra og fundarritara. Síðan flutti Sveinn skýrslu stjórnar.

Hér á eftir fara helstu atriði úr skýrslu stjórnarinnar.

Frá skrifstofunni

Starfsárið 2017 var með hefðbundnum hætti hjá samtökunum.

Á skrifstofu Hjartaheilla störfuðu Guðrún Bergmann Franzdóttir, Kjartan Birgisson, í hlutastarfi og Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri. Skrifstofan var lokuð í júlí og mun svo vera framvegis.

Kjartan Birgisson hefur séð um losun söfnunarbauka á höfuðborgarsvæðinu og á Keflavíkurlugvelli. Þessi fjáröflun er samtökunum afar mikilvæg og er orðin ein helsta tekjulind samtakanna.

Jóla kortasalan fór fram í nóvember og desember, en vart verður við mikinn samdrátt í kortasöluinni. Jólabingó Hjartaheilla og S.L. var haldið í desember 2017 og var mjög vel sótt. Þá spilaði Stórsveit SÍBS fyrir Neistann og Astma- og ofnæmisfélagið.

Velferð kom að vanda út tvisvar á árinu með fræðslu, fróðleik og fréttir.

Í febrúar 2017 fór fram formleg afhending á tveimur þrekhjólum til Heilbrigðisstofnunar Norðurlands – Húsavík. Gjöfin er gefin af Styrktarsjóði hjartasjúklinga og Hjartaheill Þingeyjarsýslum.

Efnt var til merkjasölu í apríl, sem gekk mjög vel og var hagnaður hálf fimmta milljón króna.

Samtökin hafa staðið að gerð og útgáfu á fræðslumyndum um hjartasjúkdóma, hjartaaðgerðir, endurhæfingu og forvarnir.

Hjartaheill og Lyfsalinn í Glæsibæ tóku upp samstarf í formi afsláttar fyrir félagsmenn Hjartaheilla og annarra aðildarféлага SÍBS.



Fráfarandi stjórn Hjartaheilla.

Hjartaheill og Artasan undirrituðu samstarfssamning um sölu á Microlife blóðþrýstingsmælum, en Hjartaheill hefur notað Microlife blóðþrýstingsmæla við mælingar um allt land undanfarin 15 ár með mjög góðum árangri. Auk þess fær Hjartaheill 500 krónur af hverjum seldum mæli. Mælana er hægt að kaupa í apótekum og í SÍBS versluninni. Febrúarmánuður var tileinkaður GoRed átakinu á ýmsan máta svo sem vant var, en níu ár eru síðan Ísland fór í samstarf með Alþjóðlegu hjartasamtökunum



Þrír úr framvarðasveit Hjartaheilla, Kjartan Birgisson, Kristján Smith og Guðmundur R. Óskarsson.

og GoRed verkefninu sem leggur megináherslu á konur og hjartasjúkdóma. Hjartaheill hafa tekið virkan þátt í kynningarstarfi GoRed samtakanna ásamt fleiri félögum

Mælingastarf og viðburðir

Þá hafa Hjartaheill og SÍBS staðið fyrir mælingum á blóðþrýstingi, blóðfitu og blóðsykri, púls og súrefnismettun í blóði verið mæld, gerð öndunarpróf, mittismál og gripstyrkur mæld. Þátttakendum býðst einnig að taka þátt í lýðheilsukönnuninni – Líf og Heilsa. Fjallað hefur verið um þessar mælingar í Velferð.

Hjartaheill styrkti fjóra hjúkrunarfræðinga af Reykjalundi til námsferðar til að skoða endurhæfingarstöðvar í Þýskalandi.

Hjartaheill tók þátt í sýningunni **Fit og Run** í Laugardalshöll í ágúst í samvinnu við Neistann. Hjartaheill gaf þá boli sem Margt smátt gaf samtökunum.

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka var hlaupið 20. ágúst 2017. Mikil stemning var og safnaðist 363.571 króna til Hjartaheilla. Hjartaheill þakkar öllum hlaupurum sem hlupu fyrir samtökin hjartanlega fyrir stuðninginn.

Ellefta hjartadagshlaupið fór fram laugardaginn 23. september s.l. Hlaupnir voru 5 og 10 km að venju. Þann 29. september 2017 kl. 17:00 var svo hjartagangan haldin.

Annað líf

Hjartaheill hefur tekið virkan þátt í samstarfsverkefninu „Annað líf“. Er þar fjallað um málefni líffæragjafa og líffæraþega og áfram lögð áhersla á að ná fram breytingu á lögum um líffæragjafir þannig að megin reglan verði „ætlað samþykki“.

Fjölgun félagsmanna

Í septembermánuði hófu samtökin átak í að fjölga félagsmönnum. Öflun ehf. sem hefur séð um söfnun styrkja í Velferð tók að sér þetta verkefni sem felst í því að hringja í landsmenn og bjóða þeim að gerast Hjartavinir og greiða



Úr fundarsal.

3.900,- kr. á ári. Alls hafa 1469 einstaklingar gerst Hjartavinir á árinu 2017. Þetta verkefni er tímalaust og mun halda áfram næstu árin.

Formannafundur Hjartaheilla var haldinn 8. desember 2017 í Síðumúla 6, Reykjavík. Nítján félagsmönnum voru þar veitt heiðursmerki Hjartaheilla.

Meðal þess sem kynnt var á fundinum var breyting á samræmdum lögum fyrir deildir Hjartaheilla að starfa eftir.

Eftir að formaður hafði flutt skýrslu sína kynnti Guðmundur R. Óskarsson og skýrði ársreikninga Hjartaheilla og Styrktarsjóðs hjartasjúklinga fyrir síðustu þrjú ár og voru þeir samþykktir.

Styrktarsjóður hjartasjúklinga til Hjartaheilla

Formaður las bréf frá stjórn Hjartaheilla og Styrktarsjóðs hjartasjúklinga þess efnis að leggja bæri styrktarsjóðinn niður og færa allar eignir sjóðsins til Hjartaheilla. Ástæður þessarar beiðni er er að tekjur sjóðsins hafa farið ört minnkandi, m.a. vegna þess að sala minningakorta er að miklu leyti úr sögunni, og Hjartaheill hefur að mestu annast styrkveitingar til einstaklinga, sem og tækjakaupa. Fjármunir sjóðsins verða áfram notaðir í sama tilgangi og fyrr, þ.e. að styrkja efnaminni hjartasjúklinga, og til tækjakaupa, sem einnig munu nýtast íslensku þjóðinni. Þá mun kostnaður minnka við þessar breytingar, m.a. vegna auglýsinga, bókhalds og endurskoðunar. Tillagan var samþykkt.

Ályktun frá aðalfundi:

„Aðalfundur Hjartaheilla 2018 lýsir yfir miklum áhyggjum varðandi stöðu mála vegna breyttra aðstæðna sem geri aðgengi að sérfræðiþjónustu hjartalækna erfiðar“.

Stjórnarkjör

Eftirtaldir skipa stjórn Hjartaheilla til næstu þriggja ára: Sveinn Guðmundsson Reykjavík formaður
Aðrir stjórnarmenn:



Sigurður Aðalgeirsson Húsavík
Magnús Þorgrímsson Borgarnesi
Valgerður Hermannsdóttir Mosfellsbæ
Friðrik Ingvarsson Egilsstöðum
Garðar Helgason Akureyri
Helga Þóra Jónsdóttir Kópavogi

Varamenn:

Guðný Sigurðardóttir Reykjavík
Ásdís Sólveigar. Sigurðardóttir Selfossi
Jónína Eyja Þórðardóttir Flateyri

Skoðunarmenn reikninga:

Margrét Albertsdóttir Hafnarfjörður
Rúrik Kristjánsson Reykjavík
Til vara Árni Jens Einarsson Keflavík

Laga- og skipulagsnefnd:

Sveinn Guðmundsson Reykjavík
Valur Stefánsson Selfossi
Sigurður Helgason Borgarnesi
Kjartan Birgisson Reykjavík
Erna Lúðvíksdóttir Garðabæ

Kjörbreifa- og uppstillingarnefnd:

Valbjörg Jónsdóttir Reykjavík
Unnur Fenger Reykjavík
Friðrik Ingvarsson Egilstöðum
Ólafur Magnússon Vesturland
Jónína Eyja Þórðardóttir Vestfjörðum

Samþykkt var að árgjald yrði óbreytt kr. 3.000

Önnur mál

Góðar umræður urðu um söfnunarbaukana, sem eru ein helsta tekjulind Hjartaheilla, minnkandi áhuga á fundahöldum sem og almennt áhugaleysi á félagsstörfum. Rætt var um erfiðleika við að fá svör við tölvupóstum sem berast formönnum / tengiliðum eða nefndarmönnum frá skrifstofunni við hin ýmsu tilefni eins og t.d. í aðdraganda þessa aðalfundar og hvatt til þess að þar yrði ráðin bót á.

Þá var rætt um þær deildir sem tæknilega eru óstarfhæfar að gera gangskör að því að leggja þær niður og festa tengiliði í sessi.

Efla þarf almenna kynningu á Hjartaheill m.a. með vönduðum bæklingi sem hægt væri að dreifa þegar farið er í mælingaferðir og við öflun á nýjum félagsmönnum.

Formaður Hjartaheilla sagði í fundarlök að mörg verkefni væru framundan hjá samtökunum. Hann þakkaði fundarmönnum góðan fund og fráfarandi stjórn þakkaði hann gott samstarf og sleit fundi. Að fundi loknum snæddu fundarmenn saman í boði Hjartaheilla.



www.linde-healthcare.is



Íslandsspil



Yfirlit um hjartalækningar á Íslandi



Hjartasjúkdómar tóku við af berklum

Í byrjun tuttugustu aldarinnar og allt fram á hana miðja var berklaveikin helsti ógnvaldur gegn heilsu fólks hér á landi og fékk nafnið: „Hvíti dauðinn“. Allt það helsta sem gert var í sjúkdómavörnum og uppbyggingu spítala og heilsuhæla tók mið af berklaveikinni á þessum tíma. Með samtökum berklasjúklinga sjálfra, sem stofnuðu Samband íslenskra berklasjúklinga, SÍBS, og nýjum lyfum náðist loks sigur í baráttunni gegn berklunum um miðja öldina. Þeim hefur nánast alveg verið haldið niðri síðan, þó alltaf greinist stöku tilfelli auk þess sem fjölonæm afbrigði hafa borist hingað til lands.

Um miðja síðustu öld eða um sama leyti og sigrast hafði verið á berklaveikinni kom til sögu nýr vágstur. Það voru hjarta- og æðasjúkdómar, sem fljótlega færðust í aukana og urðu að faraldri sem virtist erfitt að ráða við. Frá miðri öldinni og fram á síðasta áratug voru kransæðasjúkdómar algengasta dánarorsök Íslendinga. Baráttan var erfið fyrst í stað líkt og var fyrst og fremst gegn berklunum en allt frá 1980 hefur staða helstu áhættuþátta kransæðasjúkdóma batnað og ótímabærum dauðsföllum farið fækkandi, eða rúmlega 70% á síðustu þremur áratugum. Á móti kemur vaxandi offita og og sykursýki. Þá má geta þess að þrátt fyrir góðan árangur í þessari baráttu má búast við fjölgun tilfella á næstu áratugum, m.a. vegna hækkandi aldurs þjóðarinnar.

Hér á eftir verður farið yfir nokkrar stiklur úr þróun hjartalækninga hér á landi og gripið niður í fáeinum stórum áföngum á heimsvísu.

Hjartalækningar voru tæpast nefndar á nafn hér á landi fyrstu fjóra áratugi síðustu aldar.

Penicillin var uppgötvað á þriðja áratugnum, þó það kæmi ekki strax hingað til lands, og svæfingar voru innleiddar. Þá var líka nefnd hægri hjartaþræðing sem nýjung. Samkvæmt skilgreiningu á www.hjartalif.is er hægri þræðing þegar þrætt er frá bláæð um hægri hjartahólf og út í lungnaslagæð. Með hægri þræðingu er metinn þrýstingur í blóðrás, súrefnismettun og hversu miklu blóði hjartað dælir á hverri mínútu.

Á árunum 1930-1939 var tekin upp læknavakt í Reykjavík, sett almannatryggingalög og Tryggingastofnun ríkisins tók til starfa. Ekki var getið um hjartalækningar sérstaklega í heimildum á þessu tímabili.

Á fimmta áratugnum hófust aðgerðir við ósæðargúlum og hálsæðapregslum og hið nýja lyf, penicillin, var tekið í notkun hér á landi. Fyrsta endurhæfingarstöðin reis á Reykjalundi 1945.

Slysavardstofa tók til starfa 1955. Slagæðamyndataka hófst, ómun (Doppler), og ísetning gangráðs hófst á sjötta áratugnum. Fyrsta aðgerð með hjálp hjarta- lungnavélar var framkvæmd. Hjáveituaðgerðir voru gerðar í ganglimum.

Árni Kristinnsson hjartalæknir og prófessor lýsir ástandinu upp úr miðri öldinni svona:



Á Íslandi voru hjartalækningar ekki fyrirferðarmiklar fyrir hálfri öld. Sjúklingar með kransæðastíflu lágu á almennri lyflækningadeild í gamla spítalanum, fastir í rúminu fyrstu vikuna, og næstu tvær eða þrjár með hægt vaxandi fótaserð. Meðferð, auk rúmlegu, var súrefni í nös, nítróglycerín, digitalis, kínidín og kúmadín-lyf. Þeir máttu reykja að vild alveg fram í andlátíð. Um fjórðungur dó í legunni. Einu rannsóknirnar voru röntgenmynd og hjartalínurit.¹

Á sjöunda áratugnum verður vart við öra framþróun í heiminum á sviði hjartalækninga. Fyrsta hjartaígræðsla var framkvæmd 3. desember 1967 þegar suður-afríski læknirinn Christian Barnard græddi í fyrsta sinn gjafahjarta í sjúkling. Fyrsta kransæðahjáveituaðgerð var gerð um svipað leyti.

Hjartahnoð og blástur voru tekin upp og farið að beita lost-meðferð. Þá er farið að mynda heilæðar og gera aðgerðir með smásjáraðstoð. Hjartagjörgæsla var opnuð á Landspítala, stuðtæki komu til sögunnar. Hjartaþræðing, kransæðamyndataka, innanæðaaðgerðir/blásningar og rafvending hófust um svipað leyti.

Hjartasjúkdómafélag Íslands var stofnað 1968. Félagsmenn eru allir starfandi hjartalæknar.

Á sjötta áratugnum var byrjað að beita hjartahnoði og gefa raflost án þess að opna brjóstkassann. Hjartadeild var formlega stofnuð 13. júní 1969. Lítið var um mælitæki og flest skurðáhöld voru aflagðar græjur frá skurðdeildinni. Fyrsta gangráði komið fyrir í sjúklingi 1969.

Reykjavíkurrannsókn Hjartaverndar hófst 1967. Voru 30.000 einstaklingar rannsakaðir og hefur verið fylgst með þeim síðan.

Göngudeild fyrir háan blóðþrýsting og blóðfitur var stofnuð 1977.

Fyrsta hjartaþræðingin fór fram 1970 og voru rúmlega fimmtíu þræðingar fyrsta árið, aðallega á börnum vegna meðfæddra hjartagalla. Fljótlega var farið að framkvæma kransæðaðgerðir. Læknum með þjálfun í hjartaþræðingum fór að fjölga. Árið 1986 var opnuð fullkomin hjartaþræðingastofa, sem fyrsta skref í flutningi opinna hjartaaðgerða til Íslands.

microlife® Blóðþrýstingsmælar



Microlife BP A2 - Vnr: 100099

- Sjálfvirkur mælir
- Auðveldur í notkun
- Minni fyrir 30 mælingar
- Nemur hjartsláttaróreglu (PAD)
- Íslenskar leiðbeiningar



Microlife BP A6 - Vnr: 100101

- Sjálfvirkur mælir
- Stilling fyrir tvo notendur
- Nemur gáttatíf (AFIB)
- Val um eina mælingu eða þrjár mælingar í röð (MAM)
- Íslenskar leiðbeiningar

Fást í næsta apóteki!

500 kr. af hverjum mæli rennur til styrktar Hjartaheilla





Fyrsta opna hjartaaðgerðin hér á landi fór fram árið 1986 og þá hófust einnig innæðaaðgerðir og kransæðavíkkun með stoðneti. Ísetning bjargráðs fylgdi í kjölfarið. Endurhæfing hjartasjúklinga var komið á fót Reykjalundi um svipað leyti.

Hjartaaðgerðir á börnum hófust á tíunda áratugnum. Íslensk erfðagreining tók til starfa. Brennsluaðgerð á leiðslukerfi. Fóðrun ósæðargúla.

Brennsluaðgerðir á gáttatífi hófust upp úr aldamótunum 2000 og þá farið að beita kælimeðferð eftir hjartastopp.²

Á síðustu þrjátíu árum hefur orðið bylting í meðferð hjartasjúkdóma og að sögn hjartalækna má búast við mikilli framþróun áfram. Þá er sérhæfing hjartalækna innan greinarinnar orðin mun meiri en áður þekktist.

Sem dæmi um nýjungar sem hafa breytt miklu í meðferð hjartasjúklinga má nefna ný blóðþýnningarlyf, næmari mælingar á hjartaensímum, notkun blóðflæðismælinga í kransæðum til að meta þrengingar, ísetning hjartaloka með þræðingartækni, framþróun í notkun gangráða, og bjargráða, brennsluaðgerðir við gáttatífi og gáttaflökti og þrívíddarhartaómun.

Aðgerðapjarki til skurðlækninga var tekinn í notkun á Landspítala í ársbyrjun 2015. Hann nýtist vel við margvíslegar brjóstholsaðgerðir, þar með taldar hjartaaðgerðir.

Á síðari árum hefur orðið allmikil nýliðun í þessari grein. Árið 2015 voru starfandi hjartalæknar á landinu 37, en að auki fimm hjartaskurðlæknar og fimm barnahjartalæknar. Þá voru að líkindum á þriðja tug íslenskra hjartalækna starfandi erlendis, sumir þeirra í sérnámi, en fjöldi hjartalækna flutti út eftir efnahagshrunið.³

Í þessu yfirliti hefur verið dregið á það helsta sem gerst hefur á sviði hjartalækninga frá því þær fóru að eflast vegna framfara á þessu sviði á sjöunda áratug síðustu aldar. Vafalaust er það ýmislegt ótalið og annað í ósamstæðum stiklum, en vonandi gefur það nokkra hugmynd um þróunina sem orðið hefur á þessu sviði á síðustu áratugum. Hvað sem öðru líður þá hefur náðst gífurlegur árangur í baráttunni við hjartasjúkdóma hér á landi, einhver sá besti sem náðst hefur á Norðurlöndum. Það er fagnaðarefni, ekki síst þar sem Norðurlönd standa vel í þessum efnum.

Hér hefur verið dregið á helstu þætti í þróun hjartalækninga hér á landi af miklum vilja en lítilli þekkingu. Samantektin var send nokkrum helstu heimildarmönnum til yfirlestrar. Það kom undirrituðum á óvart að hvergi er enn að finna samantekt um þetta efni. Vonandi verður bætt úr því á næstu árum, því hér hefur þróunin verið ótrúlega hröð á örskömmum tíma.

Pétur Bjarnason.

1. Árni Kristinsson. „Læknablaðið 100 ára. Hjartalækningar fyrir hálfri öld.“ Læknablaðið, 09. tbl. 100. árg. 2014. Stór hluti greinarinnar er unninn upp úr þessari heimild.
2. Gestur Þorgeirsson og Högni Óskarsson. „Stiklað yfir 100 ár í þróun læknisfræðinnar.“ Læknablaðið 10. tbl. 95. árg. 2009. Með þessari grein fylgdi yfirlit um helstu áfanga í þróun læknisfræði, sem hefur verið notað hér.
3. Þórarinn Guðnason. „Hjartalækningar, stór sérgrein í hraðri framþróun.“ Læknablaðið 12. tbl. 101. árg. 2015.

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Plöstun

Við plöstum bækur, pakka og margt fleira



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna
Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur
Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500
www.mulalundur.is





SÍBS 80 ára

41. sambandsþing SÍBS var haldið laugardaginn 27. október s.l. að Reykjalundi á 80 ára afmælisári SÍBS. Þing eru haldin annað hver ár. Seturétt áttu 85 fulltrúar aðildarfélaganna, sem tilnefna fulltrúa í samræmi við fjölda félagsmanna. Þá eiga einnig seturétt á þinginu fulltrúar stofnana og fyrirtækja í eigu SÍBS.

Eftirfarandi félagsmenn voru sæmdir gullmerki SÍBS fyrir góð störf í þágu SÍBS: Brynja Dís Runólfssdóttir, Sveinn Indriðason og Davíð Gíslason. Þá tók forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson við gullmerkinu á afmælisdegi SÍBS miðvikudaginn 24. október.

Á þinginu voru lagðar fram skýrslur aðildarféлага auk þess sem félögin tilnefna fulltrúa sína í stjórn, kosinn er formaður og varaformaður stjórnar auk tveggja varamanna. Þá voru lagabreytingar og fjallað um skýrslur félaganna auk annarra mála sem á dagskrá voru.

Stjórn SÍBS skipa nú:

Sveinn Guðmundsson, formaður, Sólveig Hildur Björnsdóttir, varaformaður, Frímann Sigurnýasson, Kristín Eiríksdóttir, Pétur J. Jónasson, Selma Árnadóttir og Valur Stefánsson,

Varamenn í stjórn: Fríða Rún Þórðardóttir, Tryggvi Jónsson og Valgerður Hermannsdóttir

Á þinginu var meðal annars ályktað um heilbrigðisstefnu, sem birt er hér í blaðinu og endurnýjun rekstrarsamnings velferðarráðuneytisins við Reykjalund.

Að loknu þinghaldi sátu þingfulltrúar hátíðakvöldverð að Reykjalundi í boði SÍBS.



Hér sæma Sólveig Hildur Björnsdóttir og Sveinn Guðmundsson þau Brynju Dís Runólfssdóttir og Davíð Gíslasyni gullmerki SÍBS. Sveinn Indriðason gat ekki verið við afhendinguna.



Frá kvöldverðarhófi í þinglok.

Stefnuleysi í forvörnum

Ályktun þings SÍBS

Á þingi SÍBS sem haldið var á Reykjalundi 27. okt. s.l. var ályktað um heilbrigðisstefnu sem nú er í smíðum. Þar segir svo:

„Í drögum að heilbrigðisstefnu sem kynnt var í dag er lögð áhersla á að lýðheilsustarf verði hluti af allri þjónustu og þá sérstaklega heilsugæslunnar. Í drögunum skortir skýra stefnu í forvörnum þar sem lögð er til grundvallar innleiðing á forvörnum í allar stefnur hins opinbera, samanber Heilsuefandi verkefni landlæknis þar sem sveitarfélög, fræðslu- og menntastofnanir eru lykilþátttakendur. Jafnframt vantar inn áherslur stjórnvalda varðandi tæki sem stjórnvöld hafa til að hafa áhrif á heilsuhegðun svo sem syrgjald.“

Í greinargerð með tillögunni segir:

„Hlutverk hins opinbera í forvarnastarfi kristallast í að innleiða „heilsu í allar stefnur“ (e. health in all policies). Mikilvægt er að inn í slíka vinnu rati aðilar utan hins eiginlega heilbrigðiskerfis, svo sem menntakerfið, framhaldsfræðslan, sveitarfélögin, vinnustaðir og frjáls félagasamtök. Samhliða „heilsu í allar stefnur“ er æskilegt að komið verði á formlegu ferli um lýðheilsumat (e. health impact assessment) sem taki bæði til aðgerða opinberra aðila og einkaaðila sem líkleg eru til að hafa áhrif á lýðheilsu. Hér má minna á mikilvægi þess að leggja gjald á heilsuspillandi vörur, til dæmis syrgjald, líkt og þegar hefur verið gert með áfengisgjald og tóbaksgjald, auk fyrirbyggjandi skimunar á áhættuþáttum langvinnra og lífsstílstengdra sjúkdóma. Heilbrigðisráðherra hefur tilkynnt að unnið verði að því að leggja fram þingsályktunartillögu um heilbrigðisstefnu á yfirstandandi þingi. Skorað er á heilbrigðisráðherra að sem flest af ofangreindu verði að finna í þeirri stefnu.“



Pétur Bjarnason

Hjartaheill í þrjátíu og fimm ár



Þegar Hjartaheill fagnaði þrjátíu ára afmæli sínu var birt söguágrip Hjartaheilla. Þar var rakin saga samtakanna fram til þess tíma, en hana er einnig að finna í bókinni *Sigur lífsins – SÍBS í 75 ár 1938-2013*. Þó þykir rétt að rekja hér enn, þó í styttra máli en fyrr, söguna frá stofnun og fram á þennan dag, en áhersla lögð á síðustu fimm ár, sem marka að vissu leyti stefnubreytingu í starfi Hjartaheilla, sem helgast af breyttum þjóðfélagsháttum, viðhorfum og öðruvísi samsetningu félagsmanna en var á fyrstu árum samtakanna.

Hjartasjúkdómar fyrr og nú

Hjartasjúkdómar hafa fylgt mannkyni um aldir, en fóru fyrst vaxandi 1935 til 1980, en þá fór heldur að draga úr þeim aftur.

Hjartaþræðingar hófust fyrst á þriðja áratug síðustu aldar, en hér á landi var farið að framkvæma þær á Landspítalanum á þeim sjöunda. Um svipað leyti var farið var að mynda kransæðar. Í kjölfarið var settur gangráður í sjúkling í fyrsta sinn hér á landi, um tuttugu árum eftir að slíkar aðgerðir hófust erlendis. Ísetning bjargráðs kom á næsta áratug og eftir 1980 varð þróunin ör, kransæðavíkkun, brennsluadgerðir og flóknari skurðaðgerðir fylgdu í kjölfarið.

Á tímabilinu 1971 – 1979 mátti rekja tæplega helming dauðsfalla Íslendinga til hjartasjúkdóma. Algengast var þá að sjúklingar væru sendir til Englands í hjartaaðgerðir, en engin aðstaða var til þeirra hér heima. Árið 1985 var gefin heimild til að hefja hjartaskurðlækningar hér á landi. Menntaðir læknar voru fyrir hendi, en þjálfá þurfti annað starfslíð og útvega tækjabúnað, enda um mjög tæknivædda starfsemi að ræða.

Á þessum tímamótum reið það baggamuninn að nýstofnuð samtök hjartasjúklinga öfluðu þess fjár sem þurfti og áttu oft síðar eftir að leggja lið.

Fyrsta hjartaaðgerðin hér á landi var gerð 1986. Aðgerðir voru orðnar 270 árið 1994. Jafnhliða varð þróun í víkkun og fódurum kransæða, sem dró úr þörf skurðaðgerða, svo þeim hafði fækkað í 174 árið 1999. Þeim fjölgaði aftur og urðu 200-250 ár ári og flestar 274 árið 2008. Gangráðs- og bjargráðsaðgerðir eru yfir 300 á ári.



Anna Cronin

Í London var íslensk hjúkrunarkona, Anna Cronin, sem kom mörgum íslenskum hjartasjúklingum til aðstoðar meðan þeir dvöldu í London vegna hjartaskurðaðgerðar. Hún var sæmd Riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu 1982 og kom hingað til lands af þessu tilefni. Hópur hjartasjúklinga hélt henni veglegt samsæti 1982. Þar var kannaður vilji manna til þess að stofna samtök hjartasjúklinga og tvö hundruð manns skrifuðu nöfn sín á lista. Hugmyndinni var haldið vakandi og í maí 1983 var boðað til undirbúningsfundar. Þar mættu um 100 manns og var ákveðið stofna samtök í september sama ár.



Landssamtök verða til

Stofnfundur Landssamtaka hjartasjúklinga (LHS), sem nú heita Hjartaheill, var haldinn í Domus Medica 8. október 1983. Til fundarins mættu 230 stofnfélagar. Félagsmenn gátu

allir hjartasjúklingar orðið og einnig aðrir sem áhuga höfðu á að styðja markmið samtakanna.

Markmið LHS var frá upphafi að standa fyrir fjáröflun, til þess að vinna að markmiðum samtakanna með fræðslu um hjartasjúkdóma, upplýsingaöflun og miðlun, styrkja menntun sérfræðinga og að efla samvinnu við önnur samtök hjartasjúklinga.



Fyrstu skrefin

Hjartasjúklingum var vel ljóst hvað þörf fyrir nýjan tækjabúnað á Landsspítala var orðin brýn. Því var fyrsta verk þeirra að safna fé til að kaupa á hjartasónartæki, sem hingað hafði verið lánað, erlendis frá til kynningar. Með öflugri fjársöfnun LHS tókst að halda tækinu og færa Landspítala það til eignar. Næsta verkefni var að safna fyrir nýju hjartaþræðingartæki, sem var keypt árið 1984.

Næsta ár voru keyptir þrír hjartasíritar, „Holttertæki“, á vegum LHS til að fylgjast með hjartsláttartruflunum sjúklinga og skrá þær. Gjöf LHS fylgdi hugbúnaður og ferð fyrir hjúkrunarfræðing til London til að kynna sér meðferð tækjanna. Eftir var til átaks undir kjörorðinu: „Tökum á – tækin vantar“ árið 1985 og þetta slagorð hefur sjaldnast verið langt undan enda lýsandi fyrir það sem var verið að gera.

Næsta verkefni LHS var að styrkja sjúklinga sem voru að fara til útlanda í hjartaaðgerð. Einnig tókst að fá fargjöld fylgdarmanna þeirra lækkuð um helming.

Árið 1985 voru félagar LHS orðnir um 500. Þar var samþykkt tilaga um að ráða starfsmann á skrifstofu samtakanna. Var Hallur Hermannsson ráðinn til að stýra skrifstofunni frá 1. ágúst það ár. Fram að því höfðu stjórnarmenn og aðrir áhugamenn unnið þau störf sem þurfti.

Hjartalækningar færast heim

Fyrstu hjartasjúklingarnir voru skornir upp á hjartaskurðeild Landspítalans þann 14., 16. og 18. júní 1986 og allt tókst vel. Þetta voru stórkostleg tíðindi og nánast ótrúleg. Tæpum þrem árum eftir stofnun samtakanna voru fyrstu kransæðasjúklingarnir skornir upp hér með prýðilegum árangri. Það má segja að óskir og vonir stofnenda hafi ræst með þessum áfanga.

Aðgerðirnar gengu vel, en ekki reyndist unnt í upphafi að anna þörfinni og þurfti því áfram að senda sjúklinga til London, tvo til þrjá í viku á árinu 1989. Þá höfðu verið sendir um 2000 sjúklingar til London eða USA frá því að hjartaskurðaðgerðir hófust um 1970.



HL stöðvar

Endurhæfing hjartasjúklinga á Reykjalundi hófst sumarið 1982. Fyrstu sjö árin nutu þessarar þjónustu tæplega níu hundruð hjartasjúklingar. Fljótlega kom í ljós að þörf var á viðhaldsþjálfun í framhaldinu til að halda því þreki og þoli sem áunnist hafði.

Úr varð að SÍBS, Hjartavernd og LHS stofnuðu endurhæfingarstöð og lagði hvert þeirra kr. 500.000 til stöðvarinnar í upphafi. Hún fékk nafnið Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga, sem fljótlega var stytt í HL stöðin í daglegu tali. Hún var opnuð 1989 og hefur starfað óslitið síðan. HL-stöðin á Akureyri hóf starfsemi í húsi Sjálfsbjargar, Bjargi, árið 1991. Landssamtök hjartasjúklinga, SÍBS og Hjarta- og æðaverndarfélag Akureyrar og nágrennis stóðu að stofnun hennar. Einnig hafa starfað svonefndir HL hópar á vegum deilda Hjartaheilla vítt um land um lengri eða skemmri tíma.

Útgáfu og kynningarmál

Í janúar 1985, var LHS boðið að vera þáttakandi í útgáfu *SÍBS fréttu* og birta þar efni um starfsemi sína. Blaðið yrði sent ókeypis til allra félaga SÍBS og LHS. Var fréttapistill frá LHS fastur liður í *SÍBS fréttum* á næstu árum, sem þar með bárust til allra félagsmanna LHS.

Í sambandi við fimm ára afmæli LHS var gefið út veglegt afmælisrit sem hlaut nafnið *Velferð* og kom út árið 1989. Útgáfan gekk mjög vel og var ákveðið að halda henni áfram. Blaðið er sent öllum félagsmönnum og velunnurum, auk þess að því er dreift á sjúkrastofnanir og biðstofur. *Velferð* hefur komið út óslitið síðan.

Gefið verið út fjölbreytt fræðsluefni á vegum Hjartaheilla. Fyrsta útgáfan var kynningarrit um samtökin. Þá var gefið út ritið *Hjartasjúkdómar, varnir, lækning, endurhæfing* árið 1992 og hefur síðan verið endurútgífið og efnið uppfært. *Eru ljón í veginum?* hefur verið einnig vinsælt rit. Samtökinn hafa einnig gefið út myndbandið *Hjartans mál svo og Hjartabókina* sem gefin var til Hjartadeildar Landspítalans og hefur verið uppfærð eftir þörfum. Þá má nefna myndbandið *Grettir-Þroskasaga hjartasjúklings*.

Heimasíða samtakanna er www.hjartaheill.is.

Deildaskipting

Á aðalfundi 10. mars 1990 var lögum breytt og gert ráð fyrir deildaskiptingu eftir landssvæðum. Fjallað er um deildirnar á öðrum stað í blaðinu.

Styrktarsjóður hjartasjúklinga var stofnaður 1991, með stofnfé kr. tvær milljónir. Sjóðurinn starfaði á þriðja áratug, en helsti tekjustofn hans var sala minningarkorta. Sá tekjustofn er nú að verulegu leyti úr sögunni. Sjóðurinn var lagður niður 2018 og starfsemi hans sameinuð skrifstofu Hjartaheilla.

Innganga í SÍBS

Landssamtök hjartasjúklinga gengu í Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga, SÍBS, árið 1992 og urðu um leið aðili að Öryrkjabandalagi Íslands. Við þessa ráðstöfun jókst félagatala SÍBS verulega og síðan hafa hjartasjúklingar verið stærsta félagið innan SÍBS. Hjartasjúklingar tóku strax fullan þátt í starfi SÍBS, sátu þing þess og fengu fulltrúa í stjórn.



Yfirleitt var samvinna mjög góð milli SÍBS og LHS, þó stundum væri meiningamunur á þingum. Aldrei urðu þessar deilur þó að vinslitum og hin síðustu ár eru þessi gömlu skil á milli aðildarfélaga eftir því hvernig þau tengdust SÍBS í upphafi að þurrkast út og mega heita úr sögunni.

Fjáröflun - söfnunarkúlurnar

Sala minningarkorta varð afar góð góð tekjulind eftir stofnun styrktarsjóðsins og runnu tekjur af þeim beint í sjóðinn. Merkjasala hófst árið 1985 og tókst vel Kjörórð þá var: „Tökum á –tækin vantar“. 1986 var kjörórðið: „Ert þú hjarta-góður“, 1988: „Söfnum kröftum“, 1990: „Er hjartað á réttum stað?“ og 1992: „Vinnum saman, verndum hjartað“.



Rúrik Kristjánsson lét á sínum tíma útbúa bauk með nafni og merki Landssamtaka hjartasjúklinga og lét liggja frammi í Árbæjarapóteki. Þar sem þetta gafst vel voru gerðar söfnunarkúlur úr plasti og settar í tíu apótek til viðbótar, og þær skiluðu allar góðum árangri. Þessar söfnunarkúlur hafa verið í Flugstöð Leifs Eiríkssonar, á

öllum útsölustöðum N1, í öllum lyfjabúðum og fjölmörgum verslunum. Þetta hefur reynst öflugasta og ódýrasta fjáröflun samtakanna frá upphafi og hefur skilað ófáum krónum í kassann.

Eggert Skúlason, varaformaður Hjartaheilla, hjólaði hringinn í kringum landið á þremur vikum sumarið 2005 til fjáröflunar fyrir Hjartaheill. Eggert lauk hringferðinni eftir u.þ.b. 1400 km. ferðalag á 15 dögum. Ferðin skilaði góðum tekjum til Hjartaheilla og vakti verulega athygli á málstað félagsins.

Norrænu hjartasamtökin

LHS gerðist 1992 stofnaðili að sambandi norrænna hjartasamtaka, Nordisk Hjerter Union.. Átta landssamtök stóðu að stofnuninni þar á meðal LHS. Framangreind samtök hittast einu sinni á ári og skiptast á upplýsingum um félagsstarf, fjáröflun, útgáfumál og fleira.

Neistinn – styrktarfélag hjartveikra barna

Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna, var stofnaður 9. maí, 1995. Neistinn varð aðili að Hjartaheillum 1996 og 11. deildin innan raða þeirra. Sama ár lögðu Hjartaheill og Rauði kross Íslands fram fimmtán milljónir króna til kaupa á hjartaómsjá fyrir börn ásamt handlækningatækjum. Á vegum Neistans var stofnaður Styrktarsjóður hjartveikra barna, árið 1997. Þá heldur Neistinn úti vefnum Hjartagáttinni og hefur gefið út blaðið *Neistann* frá árinu 2004.



Húsnæðismál

LHS var með aðstöðu í Hafnarhúsinu við Tryggvagötu fljótlega eftir að starfsemi samtakanna hófst og til ársins 1998 að flutt var í húsnæði SÍBS í Suðurgötu 8, en árið 2002, fluttist SÍBS í SÍBS húsið, Síðumúla 6 og þar er aðstaðan í dag.



Ingólfur Viktorsson var skrifstofustjóri til ársins 1999, en þá tók við starfi hans Rúrik Kristjánsson.

Ásgeir Þór Árnason, kom til starfa sem framkvæmdastjóri samtakanna síðar á sama ári og hefur gegnt því starfi síðan.



Hjartagangan

Hin árlega Hjartagangan var fyrst gengin 1991. Gangan var fyrst og fremst hugsuð til þess að undirstrika hollustu gönguferða fyrir landsmenn og hjartasjúklinga sérstaklega. Alls tóku um 4.000 manns þátt í þessari fyrstu hjartagöngu. Hjartagangan hefur verið árlegur viðburður á vegum hjartasjúklinga og var framan af alltaf gengið um hásumarið, oft í júní, en hin síðari ár oftast í september. Árið 2000 var stofnað til alþjóðlegs hjartadags, í september ár hvert, og féll það vel saman við hjartagönguna, sem síðan var tengd þessum degi. Þátttaka í hjartagöngunni hefur farið minnkandi ár frá ári og er nú varla svipur hjá sjón. Að sama skapi hafa vinsældir Hjartahlaupsins vaxið verulega, en Hjartavernd stendur að því ásamt Hjartaheillum og fleirum.



Árið 1995 var ákveðið að láta gera gullmerki LHS. Heiðursmerki úr gulli voru þá veitt því fólki sem skipuðu fyrstu stjórnina. Alls voru svo 28 einstaklingar heiðraðir með þessum hætti. Hlé varð á veitingu gullmerkja en var tekið upp að nýju á aðalfundi 2017. Síðan hefur allmörgum til viðbótar verið veitt heiðursmerkið fyrir góð störf í þágu Hjartaheilla.

Perluvinir

Perluvinir er gönguhópur sem stofnaður var í Perlunni í janúar 1999 og hefur starfað síðan. Það fellur nánast aldrei úr dagur en aðsetrið færðist inn í Glæsibæ þegar Perlunni var lokað fyrir fáum árum og er þar enn. Gangan er ávallt á laugardögum kl. 11:00.



Stórsveit SÍBS

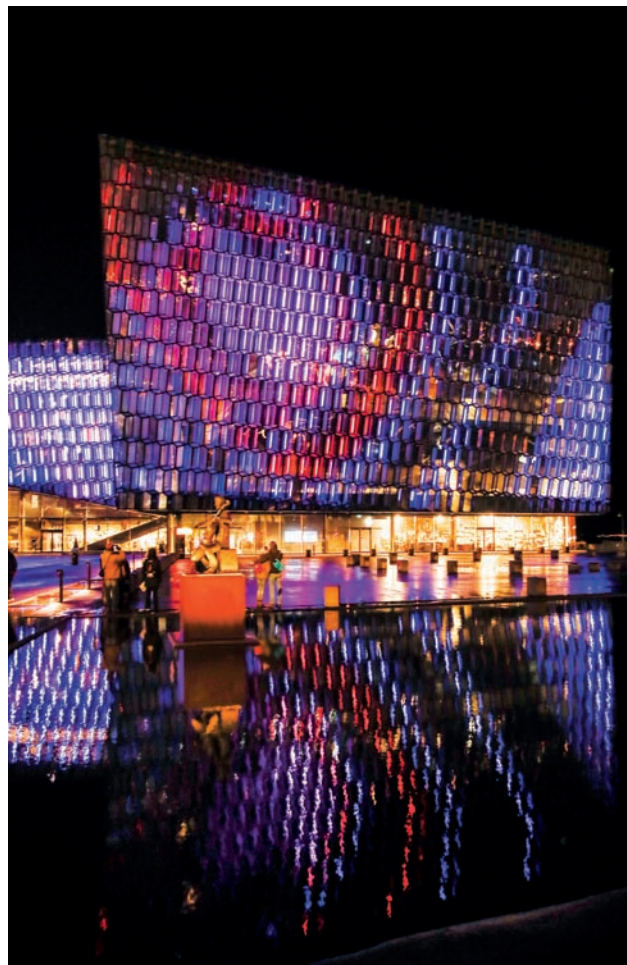
Megnið af öldinni hefur starfað jólaballhljómsveit, sem kennir sig við SÍBS. Upphaflega var hún nefnd SÍBS bandið, en síðar þegar fjölgaði í bandinu fékk hún nafnið Stórsveit SÍBS.

Spilað hefur verið á jólaschemmtun Neistans, styrktarfélag hjartveikra barna, fyrir Astma- og ofnæmisfélagið, Foreldrafélag fatlaðra og ýmsa fleiri. Um þessar mundir eru yfirleitt þrettán til fimmtán í hljómsveitinni. Einungis er spilað á fyrrnefndum jólatrésschemmtunum, aldrei haldnar æfingar, en leikgleðin ávallt í fyrirrúmi.



Hjartadrottningar

Hjartadrottningarnar eru hópur kvenna og hluti af Go-Red hreyfingunni, sem eru alþjóðleg samtök kvenna til varnar hjartasjúkdómum. Þær gengu til liðs við Hjartaheill 2008 og



hafa síðan haft aðstöðu í Síðumúla 6 fyrir ýmsa viðburði á þeirra vegum. Haldnir hafa verið svonefndir „Go-Red“ dagar árlega, þar sem konur og hjartasjúkdómar eru í forgrunni ásamt forvörnum.

Starf innan SÍBS

Hjartaheill hafa frá upphafi stóran þátt í starfi SÍBS og átt sæti í stjórn þess. Núverandi formaður SÍBS er Sveinn Guðmundsson, sem jafnframt er formaður Hjartaheilla. Áður er getið um samstarf að áttakinu Líf og heilsa. Samstarf í SÍBS húsinu hefur ávallt verið mjög gott.

Blóðþrýstingsmælingar Líf og heilsa

Á sýningunni „Heilsa og heilbrigði“ sem haldin var í Perlunni 1995 hóf LHS ókeypis blóðþrýstings- og blóðfitumælingu fyrir almenning og voru þá mæld gildi hjá 1.200 manns. Þetta var svo endurtekið í Stykkishólmi árið 2000 og varð upphafið að því starfi Hjartaheilla sem hefur verið aðalviðfangsefni samtakanna síðustu árin.

Mælt var vítt um land á næstu árum í samvinnu við svæðisfélögin og heilsugæslu staðanna og einnig farið í stofnanir og fyrirtæki, m.a. í Alþingi og víðar. Alls staðar var þessu framtaki fagnað og víða fundust einstaklingar sem senda þurftu til frekari rannsókna eða læknis meðferðar. Til viðbótar við áður nefndar mælingar hefur einnig verið mæld súrefnismettun og kjörþyngdarstuðull.



„SÍBS lestin“, þar sem fleiri aðildarfélög SÍBS tóku þátt, fór í tíu daga ferð um Norður- og Austurland haustið 2007 og hitti þar á annað þúsund manns til mælinga og ráðgjafar. Sýndar voru fræðslumyndir og haldin fræðsluerindi í ferðinni. Samráð var haft við svæðisfélög, og heilsugæslufólk á viðkomandi stöðum lagði fram aðstöðu og vinnu. Síðan var farið í viku „SÍBS lestarferð“ til Vestfjarða árið 2009 með góðum árangri. Mælt var víðs vegar um landið í framhaldinu, og hringferðinni um landið lauk á árinu 2013. Niðurstöður úr mælingunum hafa verið teknar til ýmissa rannsókna, m.a. af háskólanemendum til þess að vinna frekar úr þeim.



LÍF OG HEILSA

Í þessu yfirliti verða ekki tíundað það sem unnið hefur verið að þessu einstök ár eða mælingaferðir en þær eru orðnar margar.

Þessi eljusemi og frumkvæði Hjartaheilla leitt til mun víðtækara samstarfs á vettvangi SÍBS, sem hefur fengið nafnið „SÍBS líf og heilsa“. Starf þess er byggt á þeim grunni sem Hjartaheill lagði með mælingum sínum og fræðslu í tengslum við ferðirnar. Það er skilgreint sem forvarnarverkefni um heilbrigði og lífsstíl í samstarfi við heilsugæslustöðvar og sveitarfélög um allt land. Mældur er blóðþrýstingur, blóðfiti, blóðsykur, súrefnismettun og fleira og þátttakendum er boðið að taka þátt í könnun um lífsstíl og heilsufar sem snertir á flestum áhrifaþáttum heilbrigðis.



MÁTTARSTÓLPAR

Aðilar að þessu verkefni eru SÍBS, Hjartaheill, Samtök lungnasjúklinga og Samtök sykursjúkra. Farið hefur verið vítt og breitt um landið á vegum þess og þúsundir hafa mætt í mælingar og fræðslu. Máttarstólpur SÍBS styðja þetta verkefni með frjálsum framlögum og gera þetta starf þannig mögulegt. Ítarlega hefur verið fjallað um þetta í síðustu tveimur tölublöðum Velferðar.

Hlutverk Hjartaheilla er:

- að sameina hjartasjúklinga, aðstandendur þeirra og áhugafólk um heilbriggt hjarta
- að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga
- að starfa faglega að framfylgja markmiðum samtakanna

Framtíðarsýn Hjartaheilla:

Hjartaheill verði öflug hagsmunasamtök á sviði heilbrigðismála á Íslandi með stóran og virkan hóp félagsmanna.

Hjartaheill verði leiðandi við að bæta lífsgæði landsmanna með eflingu forvarna og fræðslu um hjartasjúkdóma.

Formenn LHS / Hjartaheilla frá upphafi:

Ingólfur Viktorsson	1983 – 1990
Sigurður Helgason	1990 – 1996
Gísli J. Eyland	1996 – 2000
Vilhjálmur B. Vilhjálmsson	2000 – 2007
Guðmundur Bjarnason	2007 – 2015
Sveinn Guðmundsson	2015 –



Alþýðusamband Íslands



inter Medica.



INGILEIFUR
JÓNSSON



Dedicated to People Flow



HSN Heilbrigðisstofnun
Norðurlands



Hjartaheill starfsárið 2018

Starfið var að mestu með hefðbundnum hætti.

Á skrifstofu Hjartaheilla störfuðu Kjartan Birgisson, í hlutastarfi og Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri. Skrifstofan var lokuð í júlí og mun svo verða framvegis. Guðrún Bergmann Franzdóttir hætti störfum í lok síðasta árs eftir margra ára farsæl störf. Hún hefur lagt Hjartaheillum lið eftir sem áður með margvíslegum hætti.

Hjartaheill og Lyfsalinn í Glæsibæ tóku upp samstarf í formi afsláttu fyrir félagsmenn Hjartaheilla og annarra aðildarféлага SÍBS.

Hjartaheill og Artasan undirrituðu samstarfssamning um sölu á Microlife blóðþrýstingsmælum, en Hjartaheill hefur notað Microlife blóðþrýstingsmæla við mælingar um allt land undanfarin 15 ár með mjög góðum árangri

Auk þess að bæta úr þörf félagsmanna Hjartaheilla fyrir að eignast slíka mæla þá fær Hjartaheill 500,- kr. af hverjum seldum mæli til starfsemi samtakanna. Mæla-ana er hægt að kaupa í apótekum um allt land og í SÍBS Versluninni í Síðumúla 6, Reykjavík.

Febrúarmánuður var tileinkaður GoRed átakinu á ýmsan máta svo sem vant var en níu ár eru síðan Ísland fór í samstarf með Alþjóðlegu hjartasamtökunum og GoRed verkefninu sem leggur megináherslu á konur og hjartasjúkdóma. Hjartaheill hafa tekið virkan þátt í starfi GoRed samtakanna ásamt fleiri félögum.

Efnt var til merkjasölu í apríl, sem gekk mjög vel og gaf hálfa fimmtu milljón króna.

Þá hafa Hjartaheill og SÍBS staðið fyrir mælingum á blóðþrýstingi, blóðfitu, blóðsykri, púls, súrefnismettun í blóði hefur verið mæld, gerð öndunarpróf, mittismál mælt og gripstyrkur. Þátttakendum býðst einnig að taka þátt í lýðheilsukönnuninni – Líf og Heilsa. Fjallað hefur verið um þesar mælingar í Velferð.

Hjartaheill styrkti á síðasta ári fjóra hjúkrunarfræðinga af Reykjalundi til námsferðar til að skoða endurhæfingarstöðvar í Þýskalandi.

Hjartaheill tók þátt í sýningunni **Fit og Run** í Laugardalshöll í ágúst í samvinnu við Neistann. Hjartaheill útdeldi þá bolum sem Margt smátt gaf samtökunum.



Það er vaskur hópur mælingafólks sem fer í mælingaferðir út um allt land. Hér er hann staddur á Norðurlandi.

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka var hlaupið 18. ágúst 2018. Mikil stemning var og söfnuðust 363.571 krónur til Hjartaheilla. Hjartaheill þakkar öllum hlaupurum sem hlupu fyrir samtökin hjartanlega fyrir stuðninginn.

Ellefta hjartadagshlaupið fór fram laugardaginn 23. september s.l. Hlaupnir voru 5 og 10 km að venju. Þann 29. september 2018 var hjartaganagan haldin.

Hjartaheill hefur tekið virkan þátt í samstarfsverkefninu „Annað líf“. Er þar fjallað um málefni líffæragjafa og líffæraþega og áfram lögð áhersla á að ná fram breytingu á lögum um líffæragjafir þannig að megin reglan verði „ætlað samþykki“.

Söfnunarbaukar á höfuðborgarsvæðinu og á Keflavíkurflugvelli hafa verið samtökunum afar mikilvæg tekjulind og er orðin ein af stærstu fjáröflunum samtakanna.

Á síðasta ári hófu samtökin átak í að fjölga félagsmönnum. Átakið hefur gengið afar vel og gerðust 1469 einstaklingar Hjartavinir á árinu 2017, en félagsmenn eru nú um 4.400 talsins.

Aðalfundur Hjartaheilla var haldinn 14. september 2018 í Síðumúla 6, Reykjavík. Sagt er frá fundinum á öðrum stað í blaðinu.

Jóla kortasalan fór fram í nóvember og desember, en vart verður við mikinn samdrátt í kortasöluinni. Jólalabingó Hjartaheilla og S.L. var haldið í desember 2017 og var mjög vel sótt. Þá spilaði Stórsveit SÍBS á jólaböllum fyrir Neistann og Astma- og ofnæmisfélagið og foreldrafélag fatlaðra eins og fyrri ár.

VELFERÐ kom að vanda út tvisvar á árinu með fræðslu, fróðleik og fréttir.

Samtökin hafa staðið að gerð og útgáfu á fræðslumyndum um hjartasjúkdóma, hjartaaðgerðir, endurhæfingu og forvarnir.



Deildir Hjartaheilla

Landssamtök hjartasjúklinga, LHS voru stofnuð árið 1983 og störfuðu fyrstu árin án deildaskiptingar. Árið 1990 var gerð breyting á lögum samtakanna þar sem gert var ráð fyrir deildaskiptingu eftir landssvæðum, m.a. vegna mikils áhuga og þrýstings frá landsbyggðinni. Alls urðu svæðafélögin tíu talsins. Hér er notað hið upphaflega heiti deildanna við stofnun þeirra, en nöfn allra deilda breyttust árið 2004, í Hjartaheill og voru þau kennd við svæði sín eins og fyrr með óverulegum breytingum, þar sem t.d. Reykjavíkursvæði var nefnt höfuðborgarsvæði, Hjartaheill á höfuðborgarsvæði, Hjartaheill á Eyjafjarðarsvæði o.s.frv. Ellefta félagið, Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna, gekk í raðir samtakanna í september 1996.

Aðalfundum Hjartaheilla árin 2008 og 2010 var rætt um minnkandi starf innan margra deilda, þar sem stjórnir þeirra voru smám saman að verða óvirkar og höfðu sumar ekki starfað í nokkur ár. Þetta gerði stjórn og starfsmönnum Hjartaheilla oft erfitt um vik um samskipti. Því var stigið það skref með lagabreytingu á aðalfundi árið 2012 að félögum var ekki lengur gert skylt að kjósa sér formann eða stjórn. Þau gátu þá valið að heyra beint undir Hjartaheill, þó þau störfuðu áfram á sínu svæði. Í stað stjórna voru þá kosnir tengiliðir hverrar deildar, einn eða fleiri, sem hafa síðan haft milligöngu um ýmsa þætti. Þegar þetta er skrifað hefur meirihluti deildanna valið sér þennan kost, enda hefur enn dregið úr virkni margra þeirra, en fáeinir hafa starfað til þessa með nokkrum blóma, og má þar einkum nefna Hjartaheill í Þingeyjarsýslum og Suðurlandi. Hjá öðrum er ýmis starfsemi áfram í gangi þó félagsstarfið og stjórnarfundir hafi lagst í dá. Þá stendur eftir árangur fyrra starfs, eins og t.d. HL stöðin á Akureyri og fleira. Neistinn hefur allan tímann starfað með miklum blóma og gerir enn, gefur m.a. út samnefnt málagn og heldur úti heimasíðu.

Á þeim tæplega þremur áratugum sem deildirnar hafa starfað hafa mörg þeirra lyft Grettistaki í heimabyggðum sínum með því að leggja heilbrigðisstofnunum og ýmsum öðrum lið svo nemur milljónum hjá hverju félagi

fyrir sig. Þessu hafa þær náð fram með fjáröflunum af ýmsu tagi, ýmist einar sér eða í samstarfi við aðrar deildir og móðurfélagið. Dæmi eru um að deildir hafi þannig á þessum árum lagt fram á annan tug milljóna að núvirði og það munar um minna.

Þá hafa margar þeirra staðið fyrir heilsueflingu með ýmsu móti. Stofnaðir hafa verið gönguhópar, staðið fyrir leikfimi eða sundæfingum, komið á fót HL (Hjarta- og lungna) hópum eða stöðvum og ýmislegt fleira. Yfirleitt hefur þetta verið gert í góðri samvinnu við heilbrigðisstarfsfólk á viðkomandi stöðum, sem víða hefur lagt þessu starfi gott lið allan þennan tíma. Margar deildir hafa haldið upp á alþjóðlegan hjartadag með hjarta-göngu og veitt aðstoð þegar farnar hafa verið mælingaferðir út um land á vegum Hjartaheilla með skipulagninu, útvegum mannafla og fleira. Oft voru líka farnar ferðir út á land vegna beiðni deildanna.

Margt fleira mætti nefna sem deildirnar hafa staðið fyrir hver á sínum stað, svo sem árshátíðir, þorablót, sumarferðir og samstarf við aðrar deildir þar sem aðstæður hafa leyft.

Hægt væri að vera með vangaveltur um hvað hafi valdið því að draga fót úr þrótti starfsins hjá deildunum fyrir áratug eða svo, en nærtækast er að álykta út frá því að stofnendur og upphaflegir félagsmenn voru flestallir komnir á

eða yfir miðjan aldur og því margir nú fallnir frá eða þrotnir að kröftum. Eldmóðurinn sem fylgdi stofnun Hjartaheilla og síðar deildanna hefur kulnað, og þá dregur sjálfkrafa úr starfinu ef enginn er til að taka við merkinu eða áhuginn og þrótturinn dvínar.

Eftir stendur öflugt starf deildanna á þessum tíma og eftirminnilegt. Því var ákveðið að geta þeirra í þessu afmælishefti Hjartaheilla. Hugmyndin var upphaflega að segja frá deildunum hverri um sig, helstu viðfangsefnum þeirra á starfstímanum og geta um eftirminnilega atburði á ferlinum. Það kom þó fljótlega í ljós að gögn um slíkt voru ekki aðgengileg hjá mörgum þeirra. Því er hér að neðan aðeins getið um stofndag hverrar deildar en þær voru, aðrar en Neistinn, stofnaðar á rúmlega tveggja mánaða tímabili í árslok 1990. Þá er getið um formenn þeirra og það tímabil sem hver og einn gegndi. Stundum reyndist ekki alveg ljóst hvenær formennsku lauk og tengiliðir tóku til starfa og er þá bandstrik fyrir aftan, en þar sem formenn starfa ennþá er ártalið 2018 síðast talið.

Hér á eftir kemur yfirlit um stofndag deildanna og þá sem gegnt hafa formennsku í þeim, eftir okkar bestu heimildum. Sé þar eitthvað missagt óskast athugasemdir sendar til skrifstofunnar. Þá er getið tengiliða sem starfað hafa frá lagabreytingunum en ekki getið um ár. Röð félaga er talin sólsánnis um landið.



Þjálfun var víða í deildunum í samráði við heilsugæslu. Hér eru myndir frá Akureyri og Neskaupstað.

Félag hjartasjúklinga á Reykjavíkursvæði, stofnað 15. september 1990, formaður Jón Þór Jóhannsson 1990-1998, Vilhjálmur B. Vilhjálmsson 1998-2004, Haraldur Finnsson 2004-2008, Sveinn Guðmundsson 2008-2010, Kristján Smith 2010-2013. Tengiliðir: Kristján Smith, Sævar Pálsson.

Félag hjartasjúklinga á Vesturlandi, stofnað 17. nóvember 1990, formaður Bent Jónsson 1990-1992, Rafn Hjartarson 1992-1993, Magnús Þorgrímsson 1993-2003, Sigurður Helgason, 2003-2009. Herbert Halldórsson 2009-2010. Tengiliður Ólafur Magnússon.

Félag hjartasjúklinga á Vestfjörðum, stofnað 4. nóvember 1990, formaður Jóhann Kárason 1990-2008, Jónína Eyja Þórðardóttir, 2008-2018.

Félag hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra, stofnað 20. október 1990, formaður Knútur Ólafsson 1990-, Sigríður Karlsdóttir, Sigurlaug Þ. Hermannsdóttir, Kristín Eggertsdóttir Tengiliður: Mikael Þór Björnsson. Nánari upplýsingar fengust ekki í tæka tíð.

Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæði, stofnað 16. september 1990, formaður Gísli J. Eyland 1990-2004, Ársæll Magnússon 2004-2005, Gísli J. Júlíusson 2005-2015. Tengiliður: Garðar Helgason.

Félag hjartasjúklinga í Þingeyjarsýslum, stofnað 21. október 1990, formaður Áslaug K. Georgsdóttir 1990 – 1993, Vilhjálmur Jónsson 1993-1998, Sigurður Aðalgeirsson 1998-2018.

Félag hjartasjúklinga á Austurlandi, stofnað 29. september 1990, formaður Reynir Sigþórsson 1990-1992, Ingvi Rafn 1992-1995, Birgir Hallvarðsson 1995-1997, Aðalsteinn Valdimarsson 1997-2012, Þórarinn Smári (varaformaður) 2012-2013. Tengiliðir: Þórarinn Smári, Friðrik Ingvars-son.

Félag hjartasjúklinga á Suðurlandi, stofnað 24. nóvember 1990, formaður Gunnar Jónsson 1990-1994, Bergþór Finnbogason 1994-1996, Sigríður Pétursdóttir 1996-1999, Erna Lúðvíksdóttir 1999-2000, Sigríður Bergsteinsdóttir 2000-2005, Birgir Pálsson 2005-2006, Bjarni Ansnes 2006-2012, Björg Björnsdóttir 2012-2017 og Ásdís Sólveigar Sigurðardóttir 2017-2018. Tengiliður Ásdís Sólveigar Sigurðardóttir.

Félag hjartasjúklinga í Vestmannaeyjum, stofnað 29. nóvember 1990, formaður Eiríkur Bogason 1990-1994, Guðjón Ólafsson 1994-1998, Hjörtur Hermannsson 1998-2017. Tengiliður: Guðný Bogadóttir.

Félag hjartasjúklinga á Suðurnesjum, stofnað 22. nóvember 1990, formaður Sigmar Ingason 1990-1992, Börkur Eiríks-son 1992-1995, Ingibjörg Magnúsdóttir 1995-1996, Björgvin Lúthersson 1996-1999, Tómas Tómasson 1999-2006, Hjálmar Árnason 2006-2008, Ólöf Sveinsdóttir 2008-2013. Tengiliður: Ólöf Sveinsdóttir.

Neistinn, fyrsti formaður var Jane Alexander 1995-1996, Elín Viðarsdóttir, 1996-1998, Valur Stefánsson 1998-2002, Steinþór Baldursson 2002-2004, Margrét M. Ragnars 2004-2006, Guðrún Bergmann 2006-2014, Fríða Björk Arnardóttir 2014-2016, Guðrún Bergmann 2016-2018.



Gísli J. Eyland var fyrsti formaður FHS á Eyjafjarðarsvæði. Hann var einnig formaður landssamtakanna 1996-2000.



Jón Þór Jóhannsson var fyrsti formaður FHS á Reykjavíkursvæði.



Haraldur Finnsson gegndi formennsku í HL stöðinni og einnig Reykjavíkurfélaginu.



Það var sólríkur dagur um miðjan júní. Rútan hristist og vaggði eftir malarveginum á leið sinni fyrir Hvalfjörðinn. Tíu ára drengur var á leið í Borgarfjörðinn í sveit hjá góðu fólki. En honum leið ekki vel. Hann var sveittur, með höfuðverk og mikla ógleði. Samt var hann ekki veikur og var fljótur að jafna sig þegar hann kom í Reykholtssdalinn eftir tveggja klukkustunda ferðalag. Það eina sem sat í minningunni eftir þessa bílferð sumarið 1970 var þessi blágrái reykur sem liðaðist stöðugt upp fyrir sætisbakið fyrir framan hann. Það var ekki fyrr en mörgum árum síðar að drengurinn áttaði sig á því að hann hafði orðið fyrir óbeinum reykingum.



Íslendingar eru fremstir meðal þjóða í tóbaksvörnum. Á þeim tíma sem sagan gerist, fyrir hálfri öld, reykti nærri því helmingur fullorðinna daglega og engar hömlur voru á því hvar mátti reykja. Frá því að þetta var hefur reykingamönnum fækkað um 70% á Íslandi og er nú svo komið að um 9% fullorðinna reykja daglega. Þegar hlutfall þeirra sem reykja verður komið niður í 5%, eftir um það bil 5 ár, hefur í raun tekist að útrýma reykingum á Íslandi. Nýjar kynslóðir munu vaxa úr grasi án þess að vera háðar nikótíni. Sjúkdómar eins og langvinn lungnateppa og lungna-krabbamein munu nánast heyra sögunni til. Nú sem fyrr er mikilvægt að halda vel á málum og ljúka endataflinu í tóbaksvörnum með fullnaðarsigri.

En þessi árangur náðist ekki fyrir tilviljun eða af sjálfu sér. Hann er af rakstur markvissra forvarnaraðgerða sem byggjast á aðferðafræði sem sýnt

hefur verið fram á að skilar árangri í lýðheilsu. Fyrir atbeina frumkvöðulsins Jóns Ármanns Héðinssonar þingmanns var fyrsta lagasetning í tóbaksvörnum samþykkt á Alþingi 1969, þar sem meðal annars var kveðið á um merkingar með varnarorðum á sígarettupökkum. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar. Leiðin er vörðuð stjórnvaldsaðgerðum sem markast af reglulegri endurskoðun tóbaksvarnarlaga og setningu reglugerða sem miða því að takmarka notkun reyk-tóbaks. Nægir þar að nefna reglugerð um bann við reykingum á opinberum stöðum 2007 sem leiddi á fáeinum vikum til 18% fækkunar í hjartaáföllum, bæði meðal þeirra sem reyktu á þeim tíma og hinna sem reyktu ekki.

Nú liggur fyrir Alþingi frumvarp til laga um rafrettur og áfyllingar fyrir rafrettur. Með frumvarpinu er verið að framfylgja tilskipun Evrópuþingsins og -ráðsins frá 2014 sem við erum skuldbundin af sem EES-þjóð. Frum-



varpið er að flestu leyti samhljóða sambærilegum lögum sem sett hafa verið á hinum Norðurlöndunum. Það er sömuleiðis í samræmi við rammasamning Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO, FCTC) um tóbaksvarnir og álit fagraðs um tóbaksvarnir hjá Embætti landlæknis. Með þessu frumvarpi er settur rammi utan um sölu, gæðaeftirlit og notkun rafsígarettunnar. Með því móti er neytendavernd notenda rafsígarettunnar tryggð um leið og öryggissjónarmiða er gætt varðandi hættuna sem af þessari vöru getur stafað. Réttur þeirra sem ekki veipa til að anda að sér hreinu lofti er virtur.

Staðreyndin er sú að engar klínískar langtímarannsóknir liggja fyrir um það hversu skaðlegar rafrettur eru heilsu fólks. Hins vegar eru ýmis teikn um að markviss markaðssetning þessarar vöru gagnvart börnum og unglingum hafi leitt til aukinnar notkunar meðal þeirra. Nú veipa um 10% framhaldsskólanema daglega og fjölgar þeim með hverju árinu sem líður. Það er með öllu óvíst hversu mörg þeirra munu leiðast út í sigarettureykingar. Hins vegar er hlutfall framhaldsskólanema sem reykja sigarettur komið niður í um 5% og er það þróun sem hefur hefur haldist stöðug síðustu áratugina og hefur ekkert breyst eftir tilkomu rafsígarettunnar. Það er því óvarlegt að álykta að aukin notkun rafsígarettunnar á allra síðustu árum hafi stuðlað að því að unglingar hætti að reykja. Hér virðist rafsígarettan koma sem viðbót við reyklingar unglinga.

Í þessu máli skiptast menn í fylkingar, með og á móti, og orðræðan er á köflum óvægin og stundum ekki sérlega málefnaleg. Það takast á hugmyndafræðilegir og menningarlegir afkimar (subculture) sem verja með harðvítugum hætti þá afstöðu sína að stjórnvöld eigi að skipta sér sem minnst af innflutningi og sölu rafsígarettna.

Með frumvarpinu sem nú liggur fyrir Alþingi er þeim sem kjósa að nota rafsígarettur frjálst að gera það áfram og einhverjum þeirra mun takast að hætta reykkingum með þessari aðferð. Hins vegar innifelur það ekki leyfi til að útsetja aðra fyrir veipgufu sem hefur ófyrirséð heilsufarsleg áhrif á þá sem fyrir því verða. Það eru sjálfsögð mannréttindi að fá að anda að sér hreinu og ómengðu lofti. Sá réttur vegur þyngra en réttur manna til óheftrar notkunar rafsígarettna.

Árið 2018 er ekki lengur leyfilegt að reykja í langferðabílum. Á meðan heilsufarsleg áhrif veipgunnar eru óþekkt er óásættanlegt að engin lög nái yfir notkun rafsígarettunnar. Til þess er of mikið í húfi.

Karl Andersen er hjartalæknir á Hjartagátt Landspítala og prófessor við læknadeild HÍ.

Landspítalinn í tölum

Það eru mikil umsvif á Landspítala alla daga. Hér að neðan eru tekin tvö dæmi af heimasíðu spítalans, en þar má jafna sjá á forsíðu svona yfirlit um starfsemi sem er í gangi hverju sinni.

Landspítalinn 19.09.2018

2.616 eru við vinnu þessa stundina

- 6 sjúklingar eru á Hjartagátt
- 11 hafa útskrifast
- 4 börn hafa fæðst í dag
- 14 hafa lagst inn í dag
- 5 eru á bráðamóttöku barna núna
- 15 blóðgjafir í Blóðbanka
- 13 skurðaðgerðir í gangi
- 8 sjúklingar eru á bráða- og göngudeild
- 42 sjúklingar eru á bráðadeild Fossvog

28.11.2018 um hádegisbil

2638 eru við vinnu þessa stundina

- 13 sjúklingar eru á Hjartagátt
- 18 hafa útskrifast
- 1 barn hefur fæðst í dag
- 18 hafa lagst inn í dag...
- 3 eru á bráðamóttöku barna núna
- 18 blóðgjafir í Blóðbanka
- 16 skurðaðgerðir í gangi
- 17 sjúklingar eru á bráða- og göngudeild
- 46 sjúklingar eru á bráðadeild Fossvog

Ég lifði af

Skjót fyrstahjálp, hjartahnoð og hjartastuðtæki björguðu lífi mínu



HeartSine



Donna



Ný vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna.ehf](https://www.facebook.com/donna.ehf)

Sími 555 3100 www.donna.is

Stuðningsnet sjúklingafélaganna

Hjartaheill er aðili að Stuðningsnetinu sem byggir á faglegum ferlum við jafningjastuðning við sjúklinga og aðstandendur þeirra



studningsnet.is

Jafningjastuðningur

- Hefur þú þörf fyrir að tala við aðra sem hafa verið í sömu aðstæðum?
- Veltir þú fyrir þér hvernig aðrir hafa tekist á við að greinast með sjúkdóm?
- Ertu hugsi yfir því hvaða áhrif sjúkdómurinn muni hafa á daglegt líf þitt eða fjölskyldu þinnar?



Faglegt og gæðastýrt ferli við jafningjastuðning

Skjólstæðingur leitar til Stuðningsnetsins gegnum www.studningsnet.is

Fagmenntaðir umsjónaraðilar **velja skjólstæðingi stuðningsfulltrúa við hæfi** að undangengnu viðtali og mati.

Stuðningurinn getur farið fram í **síma, tölvupósti eða augliti til auglitis**, samkvæmt samkomulagi skjólstæðings og stuðningsfulltrúa.

Umsjónaraðilar afla endurgjafar um hvernig til tókst hjá bæði skjólstæðingi og stuðningsfulltrúa og grípa til viðeigandi ráðstafana ef frávik koma upp.

Aðildarfélög Stuðningsnetsins **óska eftir sjálfboðaliðum** sem vilja gerast stuðningsfulltrúar. Ef þú vilt gerast stuðningsaðili þá getur þú haft samband við hjartaheill@hjartaheill.is eða skráð þig á www.studningsnet.is.

Verðandi stuðningsfulltrúi fer gegnum ítarlegt viðtal til að ganga úr skugga um hvort viðkomandi hefur unnið úr eigin málum og er í stakk búinn að aðstoða aðra.

Stuðningsfulltrúar sitja 2 x 4 klukkustunda námskeið í jafningjastuðningi sem byggir á þrautreyndri fyrirmynd frá Krafti, stuðningsfélagi fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra.

Stuðningsfulltrúar hljóta **viðeigandi símenntun** með reglulegu millibili.



Fréttapistill

Hjartaheill í Þingeyjarsýslum

Starfsemi Hjartaheilla í Þingeyjarsýslum hefur í áranna rás verið í nokkuð föstum skorðum. Sá sem þetta ritar hefur verið formaður síðastliðna tvo áratugi.

Allt frá stofnun hefur deildin veitt sjúkrastofnunum á svæðinu bæði í Þingeyjarsýslum og eins á Akureyri fjárhagsstuðning við kaup á tækjum, oft hefur verið um verulegar fjárhæðir að ræða, sem komið hafa að góðum notum. Þá höfum við stundum keypt tækin, jafnvel með stuðningi móðurfélagsins og fært þessum stofnunum.

Á árunum frá 2000-2008 áttum við mjög góð samskipti við Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæðinu sem byggðist upp á því að koma saman einn dag einu sinni á sumri og hafa gaman saman. Við komum saman oftast í samkomuhúsinu að Breiðumýri í Þingeyjarsveit. Við höfum daginn með u.þ.b. klukkustundar gönguferð og síðan borðuðum við saman, venjulega grillað lambalæri ásamt tilheyrandi meðlæti. Svo enduðum við samverustundina með smá skemmtun þar sem félagar tróðu upp eða fenginn var einhver utanaðkomandi. Því miður er þetta nú úr sögunni.

Frá árinu 1996 hefur félagið staðið fyrir þjálfun fyrir félagsmenn sína í Endurhæfingarstöðinni Hvammi á Húsavík tvisvar sinnum í viku.

Þá hefur einnig frá 1997 verið í gangi þjálfun fyrir félagsmenn á Kópaskeri einnig tvisvar í viku.

Í tengslum við þjálfunina höfum við í síðasta tíma fyrir jól verið með uppákomu fyrir féлага í tengslum við aðventuna þar sem farið hefur verið í leiki, verið með upplestur og síðan er sameiginlegur jólamatur.

Eins reynum við að breyta til síðasta daginn að vori að fara stutta ferð í eitthvert nágrannasveitarfélagið, skoða þar hvað markvert er að sjá, fara í góða gönguferð og borða síðan saman.

Þjálfunin hjá okkur er frá október og út apríl. Sumarið nota menn sjálfir til gönguferða, útiveru og hreyfingar af ýmsu tagi.

Þegar horft er til framtíðar stefnum við á að viðhalda þeirri starfsemi sem í gangi er og þá frekar að auka hana með því að reyna að fá fleiri í þjálfunina. Við vitum um marga sem gott hefðu af því að taka þátt, en spurningin er hvernig eigum við að ná til þeirra og sannfæra þá um mikilvægi þeirrar þjálfunar sem við bjóðum bæði fyrir líkama og sál.

Stjórn Hjartaheilla Þingeyjarsýslum skipa nú:

Formaður: Sigurður Aðalgeirsson

Gjaldkeri: Bjarni Aðalgeirsson

Ritari: Alda Þórarinsdóttir

Meðstjórnandi: Ásmundur Halldórsson

Húsavík í nóvembermánuði 2018,

Sigurður Aðalgeirsson



Mæling á Húsavík, Sigurður Aðalgeirsson í forgrunni.



Ásgeir Þór Árnason og Sigurður Aðalgeirsson.



Golfmót Hjartaheilla 2018



Sigurliðið, Hjartafimmur.



Silfurfólkið

Golfmót Hjartaheilla var haldið í blíðskaparveðri sunnudaginn 12. ágúst s.l. á Selsvelli á Flúðum. Fram til þessa hafa mótin verið haldin á Bakkakotsvelli en nú var ákveðið að breyta til.

Nítján spilarar voru skráðir til leiks og var spilað „Texas Scramble“.

Sigurvegarar að þessu sinni voru „Hjartafimmur“ en liðið skipuðu Anna Gunnarsdóttir, Friðbjörn Björnsson, Ásgeir Bjarni Ásgeirsson og Björgvin Júlíus Ásgeirsson.

Í öðru sæti voru „Hjartapristar“ en það lið skipuðu Sveinbjörn F. Strandberg, Friða Gunnarsdóttir og Karlotta Jóna Finnsdóttir.

Í þriðja sæti var liðið „Hjartatvistar“ en það lið skipuðu Ásgeir Guðnason, Guðjón Stefánsson og Aðalsteinn Gottskálksson.

Magnús Þórsson hlaut nándarverðlaun á 9 holu en hann var 5, 1 metra frá stönginni.

Stjórn og starfsmenn Hjartaheilla þakka þátttakendum hjartanlega fyrir góða skemmtun og færir um leið starfsfólki Golfklúbbs Flúða, Selsvelli, hjartans þakkir fyrir frábærar móttökur. Þessi golfmót Hjartaheilla hafa mælst afar vel fyrir og vakið verðskuldaða athygli á Hjartaheillum og starfsemi þeirra.



Þessir urðu í þriðja sæti.

FASTUS

FASTUS ehf.
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Iceland
Tel: (+354) 580 3900
fastus@fastus.is | www.fastus.is



Framúrskarandi
fyrirtæki

Alvogen



VERKSÝN

HREYFILL
5 88 55 22



KFC

nettó

belladonna

BORGUN



kom | ráðgjöf
stofnað 1986



Vátryggingafélögin styrkja hjartadeild Landspítala um 18 milljónir króna

Fræðslu- og forvarnarstarf á hjartadeild Landspítala mun eflast á næstu árum

Samtök fjármálafyrirtækja, fyrir hönd vátryggingafélaganna Sjóvár, TM, VÍS og Varðar, leggja hjartadeild Landspítala til 18 milljónir króna á næstu árum, samkvæmt samningi sem undirritaður var 16. október 2018. Féð rennur í sjóð sem verður meðal annars nýttur til að fræðslu og forvarnarstarfs á vegum hjartadeildar Landspítalans.

Styrk vátryggingafélaganna til hjartadeildar verður varið til að stórefla fræðslu og forvarnarstarf á vegum hennar. Hjarta- og æðasjúkdómar eru helsta dánarorsök Íslendinga og því þykir vel við hæfi að vátryggingafélögin styðji við hjartadeild Landspítala með þessum hætti.

Í fyrstu verður megináherslan á að styrkja svokallaðar annars stigs forvarnir, þ.e. forvarnir hjá þeim sem hafa þegar greinst með kransæðasjúkdóm. Það felur meðal annars í sér reykleysismeðferð, meðferð við háþrýstingi, sykursýki og hækkuðu kólesteróli. Einnig verður skoðað hvernig best er að efla forvarnir hjá þeim sem enn hafa ekki greinst með hjartasjúkdóm. Í því tilliti kunni að vera áhugavert að beina sjónum fyrst og fremst að yngri kynslóðum.

Samningurinn felur meðal annars í sér þróun vefsíðu með gagnvirkum fræðslufni um kransæðasjúkdóma. Styrkurinn verður einnig nýttur til umbóta á aðstöðu sjúklinga sem liggja á hjartadeild og aðstandenda þeirra. Þá verður enn fremur lagt fé til eflingar starfsþróunar starfsfólks deildarinnar.

Katrín Júlíusdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja hafði þetta að segja um samkomulagið: „Vátryggingafélögin gegna mikilvægu hlutverki í samfélaginu þegar kemur að fræðslu og forvörnum. Forvarnir eru ákaflega mikilvægar þegar kemur að vörnum gegn sjúkdómum á borð við hjarta- og æðasjúkdóma. Þar getur lífsstíll og mataræði til að mynda skipt miklu máli til þess að koma í veg fyrir slíka sjúkdóma. Samkomulag vátryggingafélaganna og hjartadeildar er því mikið fagnaðarefni og mun án efa skila miklum árangri þegar fram í sækir.“



Davíð O. Arnar, yfirlæknir hjartalækninga á Landspítala, Katrín Júlíusdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja, og Bylgja Kærnested, deildarstjóri á hjartadeild skrifa undir samstarfssamninginn. Fulltrúar vátryggingafélaganna fylgjast árvökulir með.

Davíð O Arnar, yfirlæknir hjartalækninga á Landspítala: „Þetta er mjög áhugavert samstarf og sýnir í hnotskurn hversu mikla áherslu við viljum leggja á forvarnastarf og heilsueflandi aðgerðir á komandi árum. Það skyldi nefnilega seint vanmeta jákvæð áhrif þátta eins og hreyfingar, holls mataræðis, kjörþyngdar og góðra svefnvenja á heilbrigði.“

Bylgja Kærnested, deildarstjóri hjartadeildar Landspítala: „Til viðbótar við forvarnarstarfið eru með þessum samningi sköpuð mikilvæg tækifæri til að bæta aðstöðu á deildinni svo og efla starfsþróun hjá þeim sem starfa á hjartadeild. Það er ekki síst mikilvægt þegar gríðarleg samkeppni er um heilbrigðisstarfsfólk, sérstaklega hjúkrunarfræðinga.“

Frétt af vef Landspítalans 17. október 2018.



ÞÓR ehf vélaverkstæði

Pósthólf 133, 902 Vestmannaeyjar

Sími 481-2111, fax 481-2918

Netfang: info@velathor.is

Vefsíða: www.velathor.is



Annað líf

„Ætlað samþykki“ lögfest

Frá því að grasrótarfélagið *Annað líf* var stofnað af nokkrum líffæraþegum og öðru áhugafólki um líffæragjafir hefur aðalbaráttan staðið um að á Íslandi yrði tekin upp lagasetning þess efnis að allir Íslendingar væru líffæragjafar nema þeir hafi tekið annað sérstaklega fram, þetta er kallað „ætlað samþykki“.

Nú á vormánuðum 2018 náðist þetta markmið þegar Alþingi Íslands samþykkti með miklum meirihluta að setja ætlað samþykki í lög og munu ný lög taka gildi um næstu áramót eða 01.01.2019.

Við fögnum þessum áfanga en minnum um leið á að enn er verk að vinna, því best er að allir, já ALLIR, taki upplýsta ákvörðun um vilja sinn og tilkynni sínum nánustu um hvort þeir vilji gefa úr sér líffæri komi upp sú staða að viðkomandi geti ekki notið þeirra sjálfur lengur.

Heimsleikar WTGF

Annað líf er félagi í WTGF, World Transplant Games Federation og á sem slíkt þátttökurétt á heimsleikum sem haldnir eru í þeirra nafni, sumarleikar annað hvert ár og vetrarleikar hitt árið.

Nú þegar hafa Íslendingar tekið þátt í þremur leikum, fyrst í Durban í Suður Afríku þar sem þrír Íslendingar tóku þátt, síðan í Mar Del Plata í Argentínu og loks í Malaga á Spáni en á tveimur síðasttöldu leikunum tók einn Íslendingur þátt.

Ferð þú á heimsleikana?

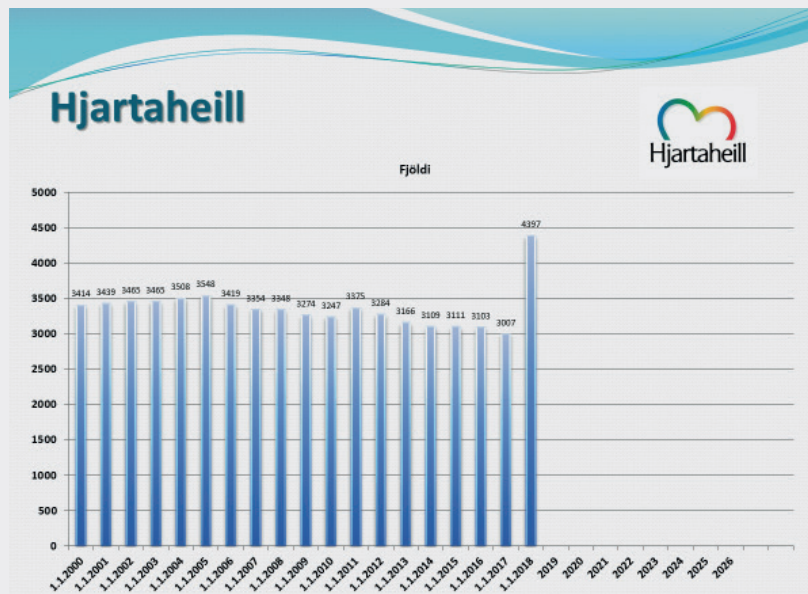
Er það von okkar að fleiri líffæraþegar gefi kost á sér til þátttöku og má benda á að næstu leikar verða haldnir í Newcastle á Englandi 17. til 24. ágúst 2019.

Ef þú lesandi góður þekkir líffæraþega sem myndi kannski vilja taka þátt, mátt þú bjóða viðkomandi að hafa samband við undirritaðan á kjartan@hjartaheill.is

E.h. Annars lífs,

Kjartan Birgisson, formaður

Félagafjöldi Hjartaheilla 1. janúar 2018



ICELANDAIR



VÍNBUÐIN



VARMA
The Warmth of Iceland

vodafone





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
A. Wendel ehf
Admon ehf
Aðalraf ehf, löggiltir rafverktakar
Aðalvík ehf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
Arkibúllan ehf
Arkitektastofan OG ehf
Arkís arkitektar ehf
ASK Arkitektar ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Auglýsingastofan Korter ehf
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf
Álnabær ehf, verslun
Árbæjarapótek ehf
Ársól snyrtistofa
Ásbjörn Ólafsson ehf
Bandalag háskólamanna
Barnalæknabjónustan ehf
Bati - sjúkraþjálfun ehf
Básfell ehf
Ber ehf
Betra líf ehf
BGI málarar ehf
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
Bifreiðaverkstæðið Armur
Bílabúð Benna ehf
Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Borg fasteignasala ehf
Borgar Apótek
Borgarhjól ehf
Borgarpylsur
Borgir ehf, fasteignasala
Bókhaldsþjónustan Vík
Bólstrarinn ehf
Brim hf
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900
BSI bifreiðaverkstæði ehf
Dalbær sf
Danica sjávarafurðir ehf
Dental-I ehf
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Durum restaurant & take away
Dúndur ehf
Dýralæknastofa Reykjavíkur hf
E.T. hf
Eignaskipting ehf
Endurskoðun og reikningshald ehf
Endurskoðun og reikningsskil hf
Ernst & Young ehf

Fasteignasalan Miklaborg
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag skipstjórnarmanna
Fínka ehf, málningarverktakar
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf
Fótaaðgerðastofan frískir fætur
Föt og skór ehf
G S Export ehf
G. Bergmann ehf, bókaútgáfa og heilsuráðgjöf
G.Á. verktakar sf
Gallerí Fold
Garðs Apótek
GÁ húsgögn ehf
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com
Golfskálinn, golfverslun
Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum
Grettir, vatnskassar ehf
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Gullkistan skrautgripaverslun-www.thjodbun-ingasilfur.is
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gummi Valgeirs ehf
Gunnar Örn - málningarþjónusta
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf
H&S Rafverktakar ehf
H.N. markaðssamskipti ehf
Halldór Jónsson ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Haninn ehf, veitingastaður
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir
Heildverslunin Rún ehf
Hekla hf
HGK ehf
Hið íslenska bókmenntafélag
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hitastýring hf
Hjá Dóra ehf, matsala
Hjá Guðjón Ó ehf
Hjá Hrafnhildi
Hnit, verkfræðistofa hf
Hollt og gott ehf
Hópfærðarþjónusta Reykjavík ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreinsitækni ehf
Hreyfing heilsurækt
HS pípulagnir ehf
HS smíðar ehf
Húsalagnir ehf
Húsvernd ehf
Hýsi - Merkúr hf
Höfðakaffi ehf

Höfði fasteignasala
Inkasso ehf
Innnes ehf
Innréttingar og tæki
Isavia
Íslensk endurskoðun ehf
Íslenska lögfræðistofan
Íslenskir aðalverktakar hf
Íslenskir fjallaleiðsögum
Íslenskur aðall ehf
Ísold ehf
Ís-spor ehf
Járn og gler hf
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf
K. H. G. Þjónustan ehf
Kaffifélagið
Keldan.is
Kemi ehf-www.kemi.is
KH veitingar ehf
Kjörgarður
Kjöthöllin ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Kvika banki hf
Kælitækni ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Laura Ashley, verslun
Le Bistro - franskur bistro & vínbar
Leigulistinn ehf
Lifandi vísindi
Lífstykkiþjónusta ehf
Ljósmyndir Rutar og Silju ehf
Loki 101 Gistiheimili
Læknasetrið ehf
Lögmannafélag Íslands
Lögmannsstofa Jóns G Briem hrl
Lögstofan
Lögsýn ehf
Margt smátt ehf
Matthías ehf
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Millimetri sf
Míla ehf
Morenot Ísland ehf
MS Armann skipamiðlun ehf
MyTimePlan ehf
Möggurnar í Mjódd ehf
Nasdaq verðbréfamistöð hf
Neshamar ehf
Nínukot ehf - Vinna um víða veröld
Nostra ræstingar ehf
Nói-Síríus hf

Nýi ökuskólinn ehf
Olíudreifing ehf
Opín kerfi ehf
Orka ehf
Ostabúðin
Ottó B. Arnar ehf
Ósal ehf
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
Pétur Stefánsson ehf
Pixel ehf
Plast - miðar og tæki ehf
Plastiðjan ehf
Pottþétt ehf
Pósturinn
Premis ehf
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Prikkið ehf
Profil Optik
Pökkun og flutningar ehf
Raflax ehf
Rafneisti ehf
Rafsvið sf
Raftar ehf
Raftíðni ehf
Rafver hf
Rafþjónustan slf
Rarik ohf
Ráðgjafar ehf
Regla-netbókhalld
Reikningshald og skattskil ehf
Renniverkstæði Jóns Þorgrímssonar ehf
Rikki Chan ehf
RJ Verkfræðingar ehf
Salson - byggingaþjónusta ehf
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur
Securitas hf
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
SFR stéttarfélag í almannaðjónustu
SHV þípulagningaþjónusta ehf
Sifka ehf
Sjávargrillið ehf
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
Skipaðjónusta Íslands ehf
Skorri ehf
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
SM kvótaþing ehf
Smíðaþjónustan ehf
Snerruútgáfan ehf
Snyrtistofan Verði þinn vilji
SP tannréttingar ehf
Sprinkler þípulagnir ehf
Stansverk ehf
Starfsmannafélag Reykjavíkur
Stálbyggingar ehf
Stokkur Software ehf
Sýningakerfi hf
Söluturninn Vikivaki
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannlæknastofan Mörkin 6 sf

Tannlæknastofan Vegmúla 2
Tannval Kristínar Gígyu
Tark - Arkitektar
TBG ehf
THG Arkitektar ehf
Timberland, Kringlunni
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar
Tæknivangur ehf
Tölvar ehf
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar
VA arkitektar ehf
Vagnasmíðjan ehf
Varmi ehf
Vegahandbókin ehf
Veitingahúsið Lauga-Ás
Vera Moda Kringlunni og Smáralind
Verkfræðistofa Stanley Pálssonar
Verkfræðistofan Skipatækni ehf
Verkfræðistofan Víðsjá ehf
Verslunartækni ehf
Verslunin Rangá
Vélsmiðjan Harka hf
Vélvík ehf
Vilberg kranaleiga ehf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Virkjun ehf
VOOT Beita
VSÓ Ráðgjöf ehf
Vörn, öryggisfyrirtæki
Vörubílastöðin Þróttur hf
Welcome Apartments
Wurth á Íslandi ehf
Yrki arkitektar ehf
Þ.G. verktakar ehf
Þórarinn G. Valgeirsson
Ökumennt ehf

Seltjarnarnes

Nesskip hf
Rafþing, rafverktaki

Vogar

Hársnyrtistofa Hrannar
Sólark-Arkitektar-www.sola@solark.is, s: 861
2707

Kópavogur

18 Rauðar rósir ehf
Adamsson arkitektastofa
ALARK arkitektar ehf
AMG Aukaraf ehf
Arnardalur sf
AuðÁs ehf
ÁF Hús ehf
Ásborg slf
Bak Höfn ehf
Bazaar Reykjavík ehf
Bifreiðastillingin ehf
Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf
Bílaklæðningar hf

Bílalakk ehf
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf
Blikkform ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Brammer Ísland ehf
Delíla og Samson sf
Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari
Fagtækni ehf
Ferli ehf
Five Degrees ehf
goddí.is
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Hagbær ehf
Hefilverk ehf
Heildverslun B.B. ehf
Ísfix ehf
Íshúsið ehf
Íslenskt marfang ehf
JÓ lagnir sf
JS-hús ehf
Kambur ehf
Karína ehf
Krua Thai, veitingastaður
Litlaprent ehf
Línan ehf
LK þípulagnir ehf
Loft og raftæki ehf
Marvís ehf
Pólýhúðun ehf
Rafgeisli ehf
Rafholt ehf
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
Reykofninn ehf
Reynir bakari
Rými - Ofnasmiðjan ehf
Ræsting BT ehf
Saumastofa Súsönnu
Skerping ehf
Sólbaðstofan Sælan
Stálgæði ehf
Straumkul ehf
Suðurverk hf
Svanur Ingimundarson málari
Sveinn Ívarsson ehf
Svissinn hjá Steina
Söguferðir ehf
Tengi ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Vatnsborun ehf
Visitor, ferðabókunarþjónusta
Vidd ehf, flísaverslun
Zenus - sófar & gluggatjöld
ZO-ON International ehf

Garðabær

Aflvélar ehf
AÞ-Prif ehf
Curaprox Ísland-www.facebook.com/curaprox-iceland
Fjallatindar ehf

Garðabær
Geislataekni ehf - Laser þjónustan
Hannes Arnórsson ehf
Hitakerfi ehf
K.C. Málun ehf
Kerfóðrun ehf
Kópavogspósturinn ehf
Krókur
Loftorka Reykjavík ehf
Magdalena Einarsdóttir
Oliner System Iceland ehf
Raflagna- og dyrasímaþjónustan
Val - Ás ehf
Vélsmiðja Þorgeirs ehf
Vörukaup ehf, heildverslun
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf
Apótek Hafnarfjarðar
Blikksmiði ehf, s: 5654111 - blikksmidi@simnet.is
Bókhaldsstofan ehf
Dverghamrar ehf
Efnalaugin Glæsir
Efnamóttakan hf
Einar í Bjarnabæ hf
Eiríkur og Einar Valur ehf
EÓ-Tréverk sf
Ferðaskrifstofan Gaman Ferðir
Fjarðarmót ehf
Fjarðarstál ehf
Fjölur ehf
Fjörukráin-Hótel Víking
Flensborgarskólinn
Flúrlampar ehf
Friðrik A Jónsson ehf
gardyrkjan.is
Gámaþjónustan hf
Geymsla Eitt ehf
Gunnars mæjónes ehf
H. Jacobsen
Hagmálun slf
Hagstál ehf
Hagtak hf
Hallbertsson ehf
H-Berg ehf
Heimir og Jens ehf
Héðinn Schindler lyftur hf
HH Trésmiðja ehf
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Hvalur hf
Hönnunarhúsið ehf
Íslenskir endurskoðendur/ráðgjöf ehf
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Lyng ehf, ljósritunarstofa
Markus Lifenet
Milli hrauna, heimilismatur
Músik og Sport ehf
Mynstrun ehf
Naust Marin
Opal Sjávarfang ehf
Rafgeymasalan ehf
Rúnir verktakar ehf
SBJ réttingar ehf

SIGN ehf, skartgripaverkstæði
Skóhöllin Firði
Snittvélin ehf
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa
Steinmark, prentsmiðja
Stólpi Gámar
Strengingur ehf
Sæli ehf
ThorShip
Trésmiðjan okkar ehf
Tæki.is
Umbúðamiðlun ehf
Úthafsskip ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþing ehf
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðjan Altak ehf
Vélsmiðjan Kofri ehf
Viking Björgunarbúnaður
VSB verkfræðistofa ehf
Þaktak ehf
Þvottahúsið Faghreinsun

Álftanes

Prentmiðlun ehf

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf
Bílnet, bílaréttingar og sprautun
Bílrúðuþjónustan ehf
Bókhalds- og rekstrarþjónusta Gunnars Þórar-
inssonar
Bústoð ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
Fagtré ehf
Húsagerðin hf, trésmiðja
K Sport
Ljósmyndastofan Nýmynd
Málverk slf
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Plexigler ehf
Rafeindir og Tæki ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Rekan ehf
Reykjanesbær
Rörvirki sf, Lúðvík Gunnarsson
SB Trésmíði ehf
Starfsmannafélag Suðurnesja
Suðurflug ehf
TM Bygg ehf
TSA ehf
Ungó, söluturn
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og
nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja hf
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vikurféttir ehf
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Vökvatengi ehf

Grindavík

Bláa lónið
Grindin ehf, trésmiðja
Hópsnes ehf
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf
Ó S fiskverkun ehf
Stjörnufiskur ehf
Veitingastofan Vör ehf
Víkurlaun ehf
Þorbjörn hf

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf
Nýr - Fiskur ehf

Garður

Gunnar Hámundarson ehf
SI raflagnir ehf

Mosfellsbær

Garðmenn ehf
Guðmundur S Borgarsson ehf
Gylfi Guðjónsson ökukennari, s: 6960042
Ísfugl ehf
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Litamálun ehf
Matfugl ehf
Mosfellsbakarí
Múr og meira ehf
Nonni litli ehf
Nýja bílasmíðjan hf
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar
ÞÓB vélaleiga ehf

Akranes

Apótek Vesturlands ehf
Bílver, bílaverkstæði ehf
Brauða- og kökugerðin ehf
Fasteignasalan Hákat
Framvinda ehf
Grastec ehf
Haraldur Böðvarsson og co ehf
JG tannlæknastofa sf
Sementsverksmiðjan hf
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar
Snókur verktakar ehf
Verslunin Bjarg ehf
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf

Borgarnes

B. Björnsson ehf
Bifreiðaþjónusta Harðar ehf
Borgarbyggð
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf
Garðyrkjustöðin Laugaland hf
Gösli ehf
Háskólinn á Bifröst
Loftorka Borgarnesi ehf
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Trésmiðja Pálma ehf Hálsaskóg Skorradal
Velverk ehf

Reykholt
Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

Stykkishólmur
Ásklif ehf
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
Dekk og smur ehf
Stjórnendafélag Vesturlands

Grundarfjörður
Áning ferðapjónusta, s: 438 6813
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík
Brauðgerð Ólafsvíkur ehf
Ingibjörg ehf
Steinunn ehf
TS Vélaleiga ehf
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf
Verslunin Kassinn ehf

Snæfellsbær
Búðakirkja

Hellissandur
Hjallasandur ehf
Kristinn J. Friðþjófsson ehf
Sjávariðjan Rífi hf
Skarðsvík ehf
Útnes ehf

Reykhólahreppur
Reykhólahreppur
Steinver sf
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Harðfiskverkun Finnþoga, s: 456 3250
Ís 47 ehf
Kaffihúsið Húsið
Massi þrif ehf
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Skiptabækur ehf
Smali ehf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf
Verkalýðsfélag Vestfirðinga

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Fiskmarkaður Vestfjarða hf
Jakob Valgeir ehf
S.Z.Ól. trésmíði ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
Vélvirkinn sf

Flateyri
Gisting og kajakaleiga Grænhöfða
Sytra ehf

Suðureyri
Klofningur ehf

Patreksfjörður
Bókhaldsstofan Stapar ehf
Einherji ehf
Kikafell ehf
Slaghamar ehf

Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Pingeyri
Brautin sf
Tengill, rafverktaki

Staður
SG verkstæði ehf

Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna

Drangsnes
Grímsey ST2

Hvammstangi
Geitafell - Seafood Restaurant
Langafit
Sláturhús KVH ehf
Blönduós
Blönduósbær
Blönduóskirkja
Gistiheimilið Kiljan ehf
Glaðheimar sumarhús - opið allt árið, s: 820 1300
Húnavatnshreppur
Ísgel ehf
Skagabyggð
Stéttarfélagið Samstaða

Skagaströnd
Vélaverkstæði Skagastrandar
Vík ehf

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Eftirlæti - snyrtistofa og verslun
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Kaupfélag Skagfirðinga
Sveitarfélagið Skagafjörður
Trésmiðjan Ýr ehf
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagafjarðar

Varmahlíð
Hestasport - Ævintýraferðir ehf

Siglufjörður
Fjallabyggð

Akureyri
Akureyrarhöfn
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bláa kannan ehf
Blikk- og tækniþjónustan ehf
Dexta orkutæknilausnir ehf
Eining-Iðja
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri
Gróðrarstöðin Sóluskógar ehf
Grófargil ehf
Hlíð hf
HSH verktakar ehf
Húsprýði sf
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Höldur ehf, bílaleiga
Index tannsmíðaverkstæði ehf
Jafnréttisstofa
Kollgáta Arkitektúr
Múrið ehf
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rofi ehf
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Samherji ehf
Samvirkni ehf
Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki
Sjómannablaðið Víkingur
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skútaberg ehf
Tannlæknastofa Árna Páls
Tannlæknastofa Hauks og Bessa
Trésmíðaverkst Trausta ehf
Tölvis sf
Vélaleiga HB ehf

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Sigurbjörn ehf

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf
Dalvíkurkirkja
Hífbýlamálun,málningarþjónusta ehf
Sæplast Iceland ehf
Vélvirki ehf, verkstæði

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði
Norlandia ehf

Húsavík
E G Jónasson rafmagnsverkstæði
Fatahreinsun Húsavíkur ehf

GPG Seafood ehf.
Heimabakari Húsavík
Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar
Samgönguminjasafnið Ystafelli
Steinsteypir ehf
Stórey ehf
Trésmiðjan Rein ehf
Vermir sf
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurraf ehf
Ökuskóli Húsavíkur

Fosshóll

Lundarbrekkukirkja

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Mývatn

Hlíð ferðaðjónusta ehf

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf
Langanesbyggð

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf
ES-vinnuvélar ehf
Ferðaðjónustan Syðri-Vík
Hofssókn, Vopnafirði

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf
Ágúst Bogason ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Eiríksstaðakirkja
Héraðsprent ehf
Hússtjórnarskólinn Hallormsstað
Miðás ehf
MSV, Stál og Vélar ehf
Myllan ehf, s: 470 1700
PV-pípulagnir ehf
Rafey ehf
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf
Tréiðjan Einir ehf
Ökuskóli Austurlands sf

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Launafl ehf
Tól og Tæki sf
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Eskja hf
Fjarðarþrif ehf
H.S. Lækning ehf
R.H.gröfur ehf
Rafmagnsverkstæði Andrésar ehf
Tandrabergh ehf

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði
Síldarvinnslan hf
Tannlæknastofan
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja
Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf

Djúpavogur

S.G. Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði

Funi ehf, sorphreinsun
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Króm og hvítt ehf
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf
Rósaberg ehf
Uggi SF-47
Þingvað ehf, byggingaverktakar

Selfoss

Árvirkinn ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Búhnykkur sf
Ferðaðjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500
Flóahreppur
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði
Grímsnes og Grafningshreppur
Guðjón Þórir Sigfússon
Hvíta Húsið
Jarðverksþjónustan Selfossi
JÁ pípulagnir ehf
Jeppasmiðjan ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kökugerð H P ehf
Málarinn Selfossi ehf
Nesey ehf
Ólafsvallakirkja
Rafvélaþjónusta Selfoss ehf
Reykhóll ehf
Set ehf, röraverksmiðja
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Stíflupjónusta Suðurlands
Suðri ehf
Tré og straumar ehf
Vélsmiðja Suðurlands ehf
Vinnuvélar Svínavatni
Ökuskóli Suðurlands ehf

Hveragerði

Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is
Hótel Ör
Hveragerðiskirkja
Kjörís ehf

Þorlákshöfn

Bergverk ehf
Hreingerningarþjónusta Suðurlands - Hreint um allt suðurland
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf
Gróðrarstöðin Kjarr
Ingólfsskáli ehf, s: 662-3400

Stokkseyri

Kvenfélag Stokkseyrar

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji
Hitaveita Flúða og nágrennis
Hrunamannahreppur
Kvenfélag Hrunamannahrepps
Riding Tours South Iceland ehf

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf
Kanslarinn veitingahús

Hvolsvöllur

Ferðaðjónusta bænda Stóru-Mörk
Heljartak ehf
Héraðsbókasafn Rangæinga
Kvenfélagið Hallgerður
Ólafur Árni Óskarsson
Skógasafn Skógum
Snyrtistofan Ylur

Vík

Mýrdælingur ehf
RafSuð ehf
Reynissókn

Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hótel Klaustur
Systrakaffi ehf
Ungmennafélagið Ármann

Vestmannaeyjar

Bergur VE44
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bragginn sf, bílaverkstæði
Guðmunda Hjörleifsdóttir
Hárstofa Viktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Miðstöðin ehf
Ós ehf
Prentsmiðjan Eyrún hf
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf
Þekkingarsetur Vestmannaeyja



Fyrir þig, hjartað mitt



Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er ætlað sem annars stigs forvörn gegn hjartadrepri, til að fyrirbyggja hjarta- og æðasjúkdóma hjá sjúklingum með hjartaöng í jafnvægi, þegar saga er um hvikula hjartaöng, nema meðan á bráðafasanum stendur, til að fyrirbyggja stíflu eftir hjáveituaðgerð (CABG), við kransæðapræðingu (coronary angioplasty), nema meðan á bráðafasanum stendur, sem annars stigs forvörn gegn skammvinnum blóðþurrðarköstum (TIA) og blóðþurrðarköstum í heila (CVA), að því tilskildu að blæðingar innan heila hafi verið útilokaðar. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð. Fylgið ávallt leiðbeiningum læknis um skammta og lyfjagjafir. Töflunum skal kyngja heilum með 1/2 glasi af vatni. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar, húðin kemur í veg fyrir ertandi áhrif í meltingarvegi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is


Actavis