



VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA
27. árg. 1. tbl. maí 2015





Dagurinn er bara allur annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota Solgryn



er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN



Efnisyfirlit

Ósæðarlokuprengsli	4
Hjartaendurhæfing á Heilsustofnun NLFÍ.....	7
Lífið er ekki sjálfgefið og því dýrmætt	9
Að vera hamingjusamur	12
Hjartaendurhæfing	13
Fræðslu- og forvarnarstarf Hjartaheilla	17
Hjartaheill í Þingeyjarsýslum	19
Jólaþaffi með Hallgerði.....	21
Lucas hjartahnoðstækið er þarfþing	22
GoRed dagurinn.....	23
Hjartaheill - mynd um gáttatíf	24
Af starf Hjartaheilla Suðurlandi ...	25
Jólabingó Hjartaheilla	26
Pistill frá HL stöðinni	26
Hjartaendurhæfing LSH	28
Heilsuvikan á Blönduósi.	30
Stelluverðlaunin	31



Pétur Bjarnason

Mælingastarf Hjartaheilla

Í fimmtán ár hafa Hjartaheill staðið fyrir mælingum á blóðþrýstingi, blóðfitu, súrefnismettun og sykurmagni í blóði. Þetta starf hófst í Stykkishólmi árið 2000 fyrir frumkvæði og með stuðningi Hjartaheilla á Vesturlandi. Síðan hefur verið haldið áfram um allt land, oftast með öflugum stuðningi heilsugæslu á viðkomandi stað, þó undantekningar hafi verið á því á fyrstu árunum, en þeim er ekki til að dreifa lengur. Nú í apríl s.l. hafði verið mælt á 104 stöðum frá upphafi og tæplega tólf þúsund manns hafa notið góðs af þessu starfi Hjartaheilla. Nú orðið kemur frumkvæði ekki síður frá heilsugæslustöðvum úti um land en frá Hjartaheillum og reynt er að verða við þeim beiðnum sem berast. Samhliða mælingunum sjálfum hefur ætíð farið fram fræðsla um hjartasjúkdóma, úrræði sem í boði eru og gildi forvarna. Þetta starf hefur löngu sannað gildi sitt. Nánar er greint frá þessu starfi Hjartaheilla í góðri grein formannsins, Guðmundar Bjarnasonar hér í blaðinu.

Allan þennan tíma hefur verið unnið með margvíslegum hætti úr þeim niðurstöðum sem fengust í mælingunum, m.a. í háskólaverkefnum. Nú síðast hefur Magnús Þorgrímsson, sálfræðingur í Borgarnesi, nýtt þetta efni í framhaldsnámi sínu við Háskóla

Frá ritstjóra

Íslands. Ritgerð hans heitir: „Lýðheilsa – Forvarnarverkefni“. Þess má geta að Magnús var í þeim hópi sem stóð að fyrsta mælingaverkefninu í Stykkishólmi. Í ritgerð hans er dregið saman mikið af fróðlegum upplýsingum úr þessu starfi.

Niðurstaða Magnúsar er að mælingarnar hafi ótvírætt forvarnargildi, en að nauðsynlegt sé að heilbrigðisfyrirvöld komi að þessu starfi í meira mæli en verið hefur til að tryggja bættan árangur.

Hreyfing og hjartasjúklingar

Það að fara í gegnum hjartaaðgerð er vissulega reynsla sem margir lesendur þessa blaðs þekkja af eigin raun. Mörgum gengur hægt að ná heilsu á ný, einkum ef aðrir kvillar hrjá, eða mótstöðuafli er lítið af öðrum orsökum. Sem betur fer eru þeir þó miklum mun fleiri sem ná góðri heilsu og sumir meira að segja betri en hún var fyrir aðgerðina.

Hvernig til tekst er líka mjög á valdi hvers og eins. Fyrsti hluti endurhæfingarinnar er að kenna fólki hvernig hægt er að skipta um gir ef svo mætti segja. Læra hvaða mataræði hentar og taka upp nýjar venjur í þeim efnum. Þetta gengur sumum vel en öðrum miður eins og gengur. Þá er lögð afar mikil áhersla á hreyfingu og það er ítrekað alla tíð í endurhæfingu og endurkomum til hjartalækna. Þeir virðast allir sammála um gildi þessa; hollar matarvenjur og hreyfing eru lykilatriði í bata og heilbrigði hjartasjúklinga.

Í þessu blaði er að finna greinar frá yfirlækni á Reykjalundi, um endurhæfingu almennt og einnig kynning á starfsemi Heilsustofnunar NLFÍ í Hveragerði. Báðir þessir staðir hafa hjartaendurhæfingu á dagskrá sinni og á báðum stöðum er lögð áhersla á hollan mat og gildi hreyfingar, ekki síst gönguferða. Almennt er þó hver gæfu sinnar smíður í þessu. Hreyfing getur verið lykill að heilbrigði.

Pétur Bjarnason

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla.

Útgefandi: Hjartaheill, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.

Heimasíða Hjartaheilla: hjartaheill.is
Sími: 552 5744.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Pétur Bjarnason.

Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason,
Guðrún Bergmann Franzdóttir

Prentun og umbrot: Viðey ehf.
Forsíðumynd: Árni Rúnarsson
Upplag: 6.000

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.



Ósæðarlokuþrengsli: Vaxandi vandamál næstu áratugi

Ragnar Danielsen, hjartasérfræðingur á
Landspítala-háskólasjúkrahúsi

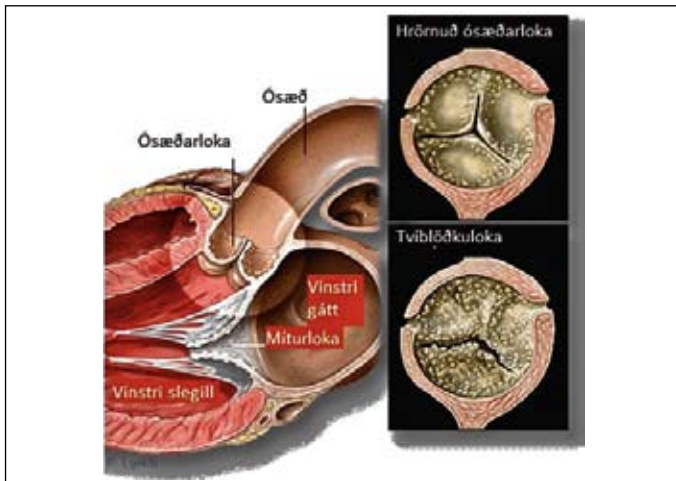


Ragnar Danielsen

Inngangur.

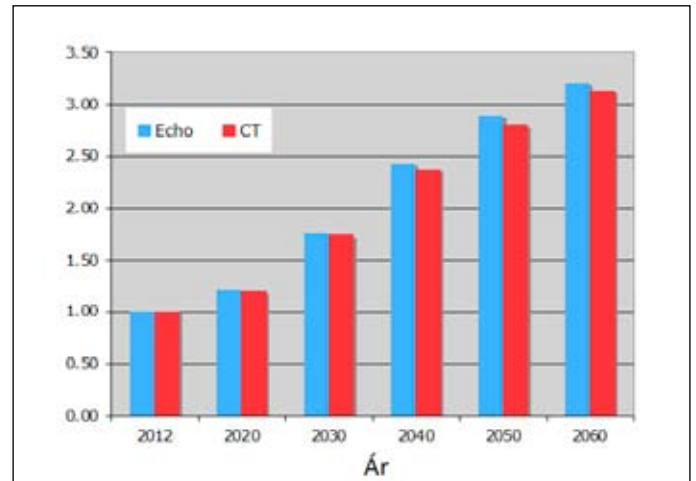
Vinstri slegill er aðal dæluhólf hjartans og dælir blóði út í ósæðina, en frá henni kvíslast síðan allar meginslagæðar líkamans til ýmissa líffæra. Ósæðarlokann er á milli slegilsins og ósæðarrótunnar og sér um að blóðið fari bara fram á við en leki ekki til baka niður í slegilinn milli slaga (mynd 1). Þrengsli í ósæðarlokunni er algengasti lokusjúkdómurinn meðal vestrænna þjóða og sá sem oftast leiðir til lokuaðgerðar. Hjá einstaklingum yngri en 70 ára er undirliggjandi orsök oftast

Íslands má finna upplýsingar um aldurssamsetningu íslensku þjóðarinnar næstu áratugi. Út frá þessum gögnum má spá um áætlaða aukningu á fjölda sjúklinga með ósæðarlokuþrengsli næstu hálfu öldina. Áætlað hefur verið að á næstu 30 til 50 árum muni algengi ósæðarlokuþrengsla aukast tvö- til þrefalt (mynd 2)¹. Þessi aukning mun leiða til aukins álags á heilbrigðiskerfið og kalla á bætta meðferðarmöguleika fyrir þennan sjúklingahóp í framtíðinni.



Mynd 1. Staðsetning ósæðarloku milli vinstri slegils og ósæðar og skýringarmynd af hrönnunarbreytingum í lokunni.

meðfæddur galli í lokunni, tvær blóðkur í stað þriggja, en vegna aukins álags flýtir það fyrir hrönnunar- og kalkbreytingum í lokunni. Slíkir einstaklingar eru oft komnir með marktæk þrengsli í ósæðarlokuna upp úr sextugu. Hjá einstaklingum yfir sjötugt er aðal orsökinn aftur á móti aldurstengdar hrönnunarbreytingar í lokunni. Þar er undirliggjandi samspil erfða, æðakölkunar, bólgubreytinga, kalkútfellinga og beinmyndunar sem leiðir til þrengsla í lokunni¹. Algengi ósæðarlokuþrengsla eykst með aldri og þar sem fyrirsjáanleg er veruleg fjölgun aldraðra á næstu áratugum er ljóst að vaxandi fjöldi þeirra mun glíma við þennan sjúkdóm. Í öldrunarrannsókn Hjartaverndar er að finna mikilvægar upplýsingar um ósæðarlokuþrengsli, metið með hjartaómun og tölvusneiðmyndum. Á vefsíðu Hagstofu



Mynd 2. Afstæð aukning á fjölda einstaklinga með ósæðarlokuþrengsli næstu áratugi, metið með hjartaómun (Echo) og tölvusneiðmynd (CT).

Einkenni.

Sjúklingar eru oft einkennalausir í fyrstu á meðan þrengslin eru væg. Þegar þrengsli aukast er algengasta einkennið mæði við áreynslu sem getur þróast yfir í vaxandi hjartabilunareinkenni. Brjóstverkir við áreynslu geta einnig komið fram og eru algengari hjá þeim sem eru einnig með undirliggjandi kransæðasjúkdóm, en geta þó einnig verið til staðar þó að kransæðar séu eðlilegar². Ástæðan er sú er að við aukin þrengsli eykst álag á hjartavöðva vinstri slegils vegna mótstöðu í lokunni. Hjartavöðvinn þykknar, en það kallar á aukið kransæðaflæði sem getur afstætt reynst ófullnægjandi þótt þrengsli í kransæðum séu ekki til staðar. Við alvarleg ósæðarlokuþrengsli geta sjúklingar einnig kvartað um svima við áreynslu og jafnvel fengið yfirlið.



Skyndidauði er alvarlegt en mjög sjaldgæft einkenni við mikil ósæðarlokuþrengsli².

Skóðun og rannsókn.

Stundum heyrir hjartaóhljóð vegna þrengsla í ósæðarlokunni fyrir tilviljun við hjartahlustun hjá lækni þegar verið er að skoða sjúkling vegna einhverra kvartana, t.d. kvefs, mæði eða brjóstverkja. Við klíniska skóðun er þá einnig metið hvort einkenni hjartabilunar séu til staðar. Ef fyrir liggur grunur um ósæðarlokuþrengsli getur venjulegt hjartalínurit verið hjálplegt. Ef þrengsli eru orðin alvarleg og hjartavöðvinn hefur þykknað vegna aukins álags getur það leitt til ákveðinna breytinga í hjartariti². Á venjulegri röntgenmynd af hjarta og lungum getur stundum sést kalk í ósæðarlokunni, hjartastærð getur verið aukin og ósæðin jafnvel vikkud ofan við lokuna. Ef sjúklingur er með hjartabilunareinkenni geta sést breytingar sem benda til þess að vatn sé í lungum. Besta aðferðin til þess að greina og meta ósæðarlokuþrengsli er hjartaómun með Doppler^{3, 4}. Þá er hægt að mæla og reikna hversu alvarleg þrengslin eru og einnig meta vidd ósæðarrótar, sem oft er vikkud hjá þeim sem eru með tvíblöðkuloku. Starfsemi vinstri slegils, stærð og veggþykkt er metin ítarlega svo og hvort hjartabilun sé til staðar. Ef niðurstaðan er sú að sjúklingur sé með svo alvarleg þrengsli í ósæðarloku að gera þurfi lokuaðgerð verður hann líka að fara í kransæðamyndatöku með hjartaþræðingu.

Meðferð.

Lyfjameðferð:

Meinafræðilegi ferillinn sem leiðir til þrengsla í ósæðarloku er fjölþættur. Vonir hafa verið bundnar við að hægt væri að hafa áhrif á þennan feril með lyfjagjöf. Reynt hefur verið að gefa kólesteróllækkandi lyf (statin) því góður árangur þeirra á kransæðasjúkdóm benti til að þau gætu einnig haft áhrif á þróun ósæðarlokuþrengsla, hægt á ferlinum svo þrengsli komi seinna fram og jafnvel fækkað lokuaðgerðum. Þetta hefur ekki reynst raunin í stórum samanburðarrannsóknum. Ekki hefur heldur verið sýnt óyggjandi fram á að nein bólgueyðandi lyf eða lyf sem hafa áhrif á kalkmyndun hafi áhrif á þróun ósæðarlokuþrengsla í viðurkenndum rannsóknum¹.

Ef sjúklingur með ósæðarlokuþrengsli er með klínísk einkenni getur þurft að grípa til lyfjameðferðar vegna t.d. brjóstverkja við áreynslu (hjartaöng), hjartabilunar eða hjartsláttaróreglu. Ef ósæðarlokuþrengslin eru orðin það mikil að mælt er með lokuaðgerð er hægt að gera hana með tvennum hætti:

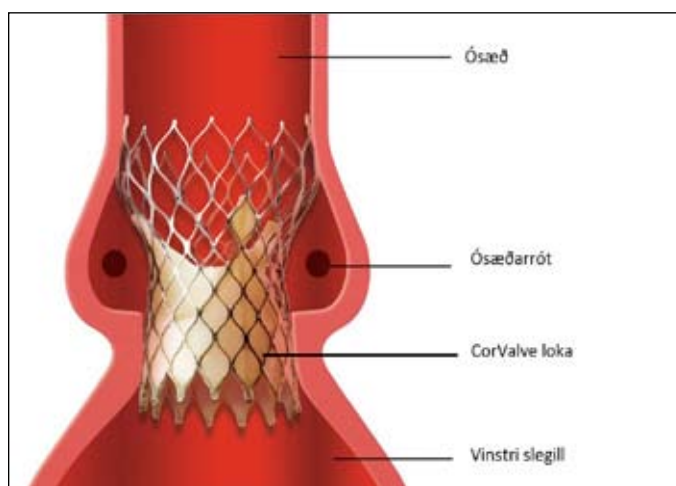
Opin lokuaðgerð:

Algengast er að gera lokuaðgerð með því að opna brjósthól með sjúkling á hjarta- og lungnavél. Gamla kalkaða ósæðarlokana er skorin burtu og sett inn ný gerviloka, sem annað hvort er lífræn sérmeðhöndluð loka úr svíni, kálfi, eða gollurshúsvæf, eða ólífræn úr hertu kolefni. Hjá yngri einstaklingum er síðari lokutegundin

oftar valin þar sem þær endast jafnan lengur. Notkun á lífrænum lokum fer þó vaxandi, þar sem bætt hönnun þeirra hefur leitt til lengri endingar. Stundum þarf í sömu aðgerð að setja inn nýja loku og gera við vikkada ósæðarrót. Ef kransæðamynd hefur sýnt marktæk þrengsli í kransæðum er líka um leið gerð hjáveituaðgerð.

Ósæðarlokuaðgerð með hjartaþræðingartækni:

Á síðustu árum hefur verið þróuð ný aðferð til þess að gera aðgerð á ósæðarlokuþrengslum með hjartaþræðingartækni. Þessi aðferð hefur einkum verið í þróun síðasta áratuginn og er nú notuð í vaxandi mæli⁵. Fyrsta aðgerðin hér á landi var gerð í janúar 2012 og þegar þetta er ritað hefur svona tækni verið beitt hjá 36 sjúklingum. Þegar hjartaloka er sett inn með þræðingartækni er oftast farið inn í náraslagæð, þó aðrir íkomustaðir séu einnig mögulegir. Farið er með æðlegg upp eftir ósæðinni að þrengdri ósæðarlokunni, vír síðan stýrt í gegnum hana og niður í vinstri slegil. Þá er þræddur belgur eftir stýrivírnum inn í ósæðarlokuþrengslin og þau blásin út, en lokan er ekki fjarlægð heldur þrýstist hún út að ósæðarveggnum. Síðan er ný loka (Medtronic-CorValve), sem er falin innan í lokustoðgrind, staðsett í þrengslasvæðinu (mynd 3). Stoðgrindin er úr sjálfþenjandi



Mynd 3. Ísetning ósæðargerviloku (CorValve) með hjartaþræðingartækni.

málmblöndu (nítanól) sem þenst út í ósæðarrótinni og þá opnast ný loka sem byrjar að starfa í stað þeirrar gömlu. Þessi tækni byggir í raun á víkkunaraðgerð í kransæðþrengslum þar sem fyrst er vikkad með belg og síðan sett inn stoðnet. Hugmyndin er í grunnatriðum sú sama nema hvað ósæð með þrengslum í ósæðarlokunni er miklu stærri en kransæð. Með ísetningu á öðrum lokutegundum þarf oftast að þenja lokuna út með stórum belg (Edward-Sapien).

Lokuaðgerð með þræðingartækni er einkum ætluð sjúklingum



sem eru orðnir aldraðir og með aðra sjúkdóma sem gera það of áhættusamt fyrir þá að fara í opna hjartaaðgerð. Ísetning loku með þessari tækni hefur í samanburði við lokuskipti með opinni aðgerð komið vel út í rannsóknum⁵. Með vaxandi fjölda aldraðra í framtíðinni má reikna með því að þessi aðferð verði notuð í auknum mæli. Enn vantar þó stórar rannsóknir til að meta hversu lengi þessar nýju lokur endast. Til eru fleiri en ein tegund af þessum hjartalokum, tvær tegundir hafa einkum verið ráðandi á markaðinum (Medtronic - Core valve og Edward - Sapien), en fleiri fyrirtæki eru að koma með nýjar lokugerðir á markaðinn.

Ef sjúklingur með ósæðarlokuþrengsli er líka með þrengsli í kransæðum, en talinn vera með of marga áhættuþætti til þess að fara í opna lokuaðgerð, er í sumum tilfellum hægt að gera kransæðavíkkunaraðgerð og síðan setja inn nýja ósæðarlokum með þræðingartækni.

Árangur lokuaðgerða:

Eftir opna lokuaðgerð er árangur yfirleitt góður. Hér á landi hefur sýnt sig að hjá sjúklingum sem eru í litilli eða meðal áhættu er dánartíðni í tengslum við skurðaðgerð nánast engin⁶. Hjá hááætlu sjúklingum aftur á móti geta líkur á dauða í og skömmu eftir aðgerð jafnvel verið um og yfir 20%. Hjá sjúklingum sem taldir eru þola opna lokuaðgerð er sú meðferð enn sem fyrr ágætur kostur og langtímaárangur góður⁷. Hjá hááætlu sjúklingum hins vegar er nú jafnan ekki gerð opin hjartaaðgerð heldur mælt með ísetningu á loku með þræðingartækni, ef frábendingar eru ekki fyrir hendi. Árangur eftir þær aðgerðir hefur einnig verið ágætur í stórum rannsóknum svo og hjá þeim 36 sjúklingum sem búið er að gera slíka aðgerð á hér á landi⁵.

Lokaorð.

Með vaxandi fjölda aldraðra næstu áratugi mun algengi ósæðarlokuþrengsla aukast verulega. Ljóst er að þetta kallar á fleiri meðferðarmöguleika fyrir þessa sjúklinga. Ný lokuaðgerð,

þar sem sett er inn ósæðarloka með hjartaþræðingartækni, hefur reynst vel í stórum rannsóknum. Líkur eru á að þessi aðferð verði notuð í auknum mæli í framtíðinni.

HEIMILDIR:

1. Danielsen R, Aspelund T, Harris TB, Gudnason V. The prevalence of aortic stenosis in the elderly in Iceland and predictions for the coming decades: The AGES-Reykjavik study. 2014, International Journal of Cardiology 2014; 176:916-922.
2. Danielsen R, Nordrehaug JE, Vik-Mo H. Clinical and haemodynamic features in relation to severity of aortic stenosis in adults. Eur Heart J 1991; 12:791-795.
3. Danielsen R, Nordrehaug JE, Vik-Mo H. Limitations in assessing the severity of aortic stenosis by Doppler gradients. Br Heart J 1988; 59:551-555.
4. Danielsen R, Nordrehaug JE, Vik-Mo H. Factors affecting Doppler echocardiographic valve area assessment in aortic stenosis. Am J Cardiol 1989; 63:1107-1111.
5. Leon MB, Smith CR, Mack M, Miller DC, Moses JW, Svensson LG, Tuzcu EM, Webb JG, Fontana GP, Makkar RR, Brown DL, Block PC, Guyton RA, Pichard AD, Bavaria JE, Hermann HC, Douglas PS, Petersen JL, Akin JJ, Anderson WN, Wang D, Pocock S. PARTNER Trial Investigators. Transcatheter aortic valve implantation for aortic stenosis in patients who cannot undergo surgery. N Engl J Med 2010; 363:1597-1607.
6. Ingvarsdóttir IL, Viktorsson SA, Hreinsson K, Sigurðsson MI, Helgadóttir S, Arnórsson Þ, Danielsen R, Guðbjartsson T. Lokuskipti vegna ósæðarlokuþrengsla á Íslandi 2002-2006: Ábendingar og snemmkomnir fylgikvillar. Icel Med J 2011; 97:523-7.
7. Viktorsson SA, Ingvarsdóttir IL, Hreinsson K, Sigurðsson MI, Helgadóttir S, Arnórsson Þ, Danielsen R, Guðbjartsson T. Lokuskipti vegna ósæðarlokuþrengsla á Íslandi 2002-2006: Langtíma fylgikvillar og lifun. Icel Med J 2011; 97:591-5.

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
A. Wendel ehf
Adamsson arkitektastofa
Admon ehf
Aðalraf ehf, löggiltir rafverktakar
Aðalverkstæðið ehf
Aðalvík ehf
Alex-Endurskoðun ehf
Antikhúsið ehf
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf
Arkís arkitektar ehf
Augað gleraugnaverslun

Álftamýri ehf

Áltak ehf
Árni Reynisson ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
B. Ingvarsson ehf
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Bandalag háskólamanna
Barnalæknaþjónustan ehf
Bifreiðasmiðja G & Ó sf
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
Bifreiðaverkstæðið Armur
Bílabúð Benna ehf
Bílalíf ehf, bílasala
Bílamálun Pálmars ehf
Bjarnar ehf

Blaðamannafélag Íslands

Borgar Apótek
Borgarpylsur
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf
Bólstrun Ásgríms ehf
Bólsturverk sf
Bón og þvottastöðin ehf
Brauhúsið ehf
Brimdal ehf
BSI bifreiðaverkstæði ehf
Cafe Roma
D&C ehf
Dalbær sf
Danfoss hf
Danica sjávarafurðir ehf



Hjartaendurhæfing á Heilsustofnun NLFÍ

Porkell Guðbrandsson hjartalæknir

Heilsuhæli NLFÍ í Hveragerði var stofnað 1955 og fagnar því sextugsafmæli á árinu. Hin síðari ár hefur starfsemin farið fram í nafni Heilsustofnunar. Starfsemin hefur breyst og þróast í tímanna rás og er nútímaleg læknisfræðileg endurhæfing orðin undirstaða meðferðar.

Grundvöllur rekstrar er þjónustusamningur milli Heilsustofnunar og Sjúkratrygginga Íslands en einnig er rými fyrir hressingardvöl um lengri eða skemmri tíma án samnings við Sjúkratryggingar. Um 140 gistirými eru á stofnuninni.

Árlega koma um 1800 einstaklingar í endurhæfingu og er meðaldvalartími um 3-6 vikur. Meðalaldur dvalargesta er u.þ.b. 65 ár.

Dvalargestir koma með beiðni frá lækni og fá meðferð á mismunandi meðferðarsviðum eftir því hvaða kvillar eru að angri þá. Þannig getur fólk verið að takast á við ýmsa líkamlega eða andlega kvilla.

Fólk með hjartasjúkdóma hefur fengið meðferð á Heilsustofnun í langan tíma og hin síðari ár hefur starfsfólk hjartateymis séð um meðferðina og fólk komið til meðferðar á svokallaðri Hjartalínu. Meðferð á Hjartalínu hentar einstaklingum sem greinst hafa



Porkell Guðbrandsson
hjartalæknir.

með hjartasjúkdóma eða áhættuþætti þeirra. Þar má nefna kransæðapreglsli eða önnur æðapreglsli, ástand eftir hjartaáfall og/eða skurðaðgerðir á hjarta eða kransæðum.

Markmið meðferðar er að auka líkamlegt þrek og færni, hindra framgang sjúkdóms, bæta svefn, bæta næringarástand, draga úr streitu eða stjórna henni, draga úr háþrýstingi, lækka blóðfitu og hætta reykingum ef það á við.

Þjálfunaráætlun er sniðin að getu og þörfum hvers og eins og er þá gjarnan stuðst við niðurstöður áreynsluprófs. Læknir metur hvort þörf er á slíkri rannsókn. Þátttakendur stunda m.a. þrek- og styrktarþjálfun í tækjasal, þolgöngu utandry, leikfimi, vatnsleikfimi og slökun. Öll þjálfun er undir eftirliti sjúkraþjálfara eða íþróttافرæðings.

Fylgst er með blóðþrýstingi, hjartsláttartíðni og súrefnismettun eftir þörfum meðan þjálfað er í tækjasal.

Margskonar fræðsla er í boði og er fræðslan skipulögð á stundaskrá.

Endurhæfing aldraðra hjartasjúklinga fer fram á vegum öldrunarteymis. Í upphafi dvalar eru framkvæmd líkamsmæðniþróf, gert mat á byltuhættu og metin þörf fyrir sértæka meðferð. Meðferðaskrá er síðan sett upp í samráði við hvern dvalargest og miðuð við getu hvers og eins. Meðferð er ætíð undir eftirliti fagfólks.

Líkamsþjálfun er hornsteinn hjartaendurhæfingar og vitað er að hún getur dregið úr og/eða seinkað áhrifum ýmissa sjúkdóma og ellihrumleika. Áhrif þjálfunar eru afar víðtæk. Þau eru vel rannsökuð og vísindalega staðfest. Líkamsþjálfun hefur hagstæð áhrif á blóðfitu, blóðþrýsting, sykurból, insúlínnæmi, blóðstorknun, holdafar, taugakerfi, andlega liðan og svefn. Einnig hafa nýlegar rannsóknir sýnt fram á stækkun á minnisstöðvum heilans og endurnýjun á heilafrumum. Þjálfun getur haft góð áhrif á jafnvægi, styrk vöðva og liðleika í liðum og getur gert beinin sterkari. Af þessari upptalningu má draga þá ályktun að lífsgæði geta aukist verulega við vel heppnað þjálfunarferli. Áhrif þjálfunar eru þó takmörkuð við tíma og til þess að viðhalda þeim þarf að halda áfram þjálfuninni þannig að í raun þarf að gera þjálfunina hluta af daglegu lífi.

Lengd endurhæfingarmeðferðar er að öllu jöfnu fjórar vikur. Að Hjartalínunni og endurhæfingu aldraðra hjartasjúklinga kemur hópur fagfólks sem vinnur saman að framkvæmd allrar



Heilsustofnun NLFÍ er víðáttumikil og gönguferðir innanhúss eru þýðingarmikill hluti meðferðarinnar.



Alþýðusamband Íslands



www.fit.is





„Kneipp-böð“ eru mjög vinsæl. Þar ganga menn fyrst í volgu vatni í tæplega hnédýpt og svo til baka í köldu vatni. Þetta örvar blóðrásina og verður nánast ávanabindandi.

meðferðar í náinni samvinnu við þátttakandann. Þetta eru lækni, hjúkrunarfræðingur, sjúkrabjálfi, íþróttfræðingur og sjúkraliði. Einnig eru kallaðir til aðrir fagaðilar eins og sjúkranuddari, næringarfræðingur og sálfræðingur þegar það á við. Minnisþjálfun getur verið í boði. Ýmis próf til að meta líkamsfærni eru einnig í boði t.d. tveggja mínútna göngupróf, 30 sekúndna STS-próf (seta til stöðu) og svokallað TUG-próf (tímamælt „upp og gakk“ próf).

Á Heilsustofnun NLFÍ eru fjórar íbúðir, 86 eins manns herbergi og 32 tveggja manna herbergi. Góð aðstaða er í baðhúsi, inni- og útisundlaugar, gufuböð, heitir pottar og Kneipp-böð.



Gönguleiðir í nágrenni Hveragerðis eru fjölbreyttar og allir dvalargestir fá göngu við sitt hæfi í um klukkustund á dag. Þeir sprækustu arka upp um hliðar og fjöll, en aðrir njóta jafnsléttunnar í bænum og nágrenni.

Það eru nudd- og baðdeild, sjúkrabjálfunaraðstaða, æfingasalur, fundarsalur og ýmis meðferðarherbergi. Í matsal er boðið upp á sannkallað heilsufæði með úrvali af grænmetisréttum, fisk, súpur og salatbar. Í gróðurhúsum Heilsustofnunar er ræktað grænmeti sem er með lífræna vottun.

Á Heilsustofnun er lögð áhersla á meðferð í rólegu umhverfi og nálægð við náttúruna. Reynt er að styðja dvalargesti til að finna jafnvægi milli álags og hvíldar, öflug fræðslustarfsemi er til staðar og dvalargestir stunda hreyfingu við hæfi, huga að reglulegu og hollu mataræði, góðum svefnvenjum og andlegu jafnvægi. Kjörorð Heilsustofnunar NLFÍ er: **Berum ábyrgð á eigin heilsu.**

Porkell Guðbrandsson er sérfræðingur í lyflækningum og hjartasjúkdómum á Heilsustofnun.

Ýmis meðferðarform sem eru í boði á Heilsustofnun NLFÍ:

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Viðtöl, greining • Fræðsla • Sjúkrabjálfun • Nálastungur • Sjúkranudd • Leir-, víxl-, heilsuböð • Dáleiðsla • Næringarráðgjöf | <ul style="list-style-type: none"> • Gjörhygli/núvitund • Jóga • Minnisþjálfun • Stuðningsviðtöl • Vaxmeðferð • Bakstrar • Leikfimi hópar • Vatnsleikfimi | <ul style="list-style-type: none"> • Göngur • Jafnvægisæfingar • Tai chi/líkamsvitund • Slökun • Æfingar í tækjasal • Sálfræðimeðferð • Iðjuþjálfun • Aðstoð til reykleysis • Sárameðferð |
|--|---|--|



ÞÓR ehf vélaverkstæði
Pósthólf 133, 902 Vestmannaeyjar
Sími 481-2111, fax 481-2918
Netfang: info@velathor.is
Vefsíða: www.velathor.is





„Lífið er ekki sjálfgefið og því dýrmætt“

Pétur Bjarnason ræðir við Guðrúnu Bergmann Franzdóttur

Frumbyggi í Breiðholti

Guðrún Bergmann Franzdóttir er Reykvikingur, fædd og uppalin í Breiðholti, en fjölskylda hennar var í hópi frumbýlinga þar. Guðrún lætur vel af uppveiti og skólagöngu í hverfinu, þar sem var fjölmennt og félagslíf gott. Hún gekk í Fellaskóla og síðan í Fjölbrautaskóla Breiðholts. Eftir Fjölbraut lá leið Guðrúnar í Skrifstofuskóla Reykjavíkur, þar sem hún segist hafa numið mjög hagnýt fræði.

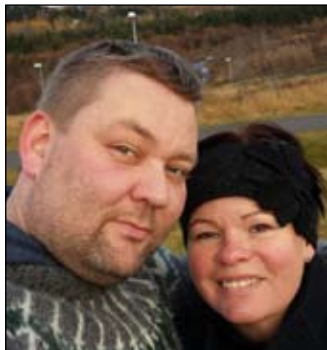
Að loknu námi vann hún við verslunarstörf hjá fyrirtækinu Gripið og greitt í nokkur ár. Þá tóku við barneignir og heimilisstörf sem breyttu aðstæðum. Samhliða því vann Guðrún við ræstingar og fleira og síðar í prentsmiðju Morgunblaðsins á næturvöktum, þar sem þurfti að koma lesmálinu fljótt og vel til lesenda blaðsins í rauðabítid á morgnana. „Mér fannst ljómandi gott að vinna svona á nóttunni meðan á því stóð,“ sagði Guðrún. „Seinna, þegar ég var hætt, fann ég að þetta vinnulag er ekki gott fyrir mann, ekki síst vegna þess að skyldurnar við heimilið eru aðallega að deginum til og þá gat þetta rekist á.“



Dæturnar, Anney Birta, Sara Karen og Guðrún Kristín.

Við Jói og fjölskyldan

Á skólaárunum kynntist hún honum Jóa, síðar lífsförunauti sínum, en þau voru aðeins 14 ára þegar þau kynntust. Hann heitir Jóhannes Geir Rúnarsson og þau hófu sambúð mjög ung. Í fyrstu heima hjá tengdamóður og systur Jóa í Vesturberginu, síðan lá leiðin í Fellahverfið, upp í Seljahverfi og núna eru þau aftur komin í Vesturbergið, þar sem þau keyptu æskuheimili Jóa.



Jói og Guðrún smelltu á sig „selfie“ í Elliðaárdalnum.

Dæturnar eru þrjár, Guðrún Kristín, sem er orðin 19 ára, Sara Karen, 17 ára og Anney Birta sem er núna 13 ára gömul. Anney Birta hefur glímt við hjartasjúkdóm frá fæðingu, þurft að vera mikið undir læknishendi og hefur farið margar ferðir til Ameríku til lækninga. Þrátt fyrir þessa erfiðleika hefur hún átt gott líf, en þetta hafa verið átök bæði fyrir hana og fjölskylduna alla.

Guðrún kynntist Neistanum fyrst einmitt vegna veikinda Anneyjar Birtu.

Störf fyrir Neistann

„Ég fór fyrst á aðalfund Neistans, styrktarfélags hjartveikra barna, árið 2004, þegar Anney Birta var tveggja ára. Á þessum fyrsta aðalfundi mínum var ég kosin í stjórn félagsins. Sú stjórnarseta átti eftir að endast í 10 ár. Stjórn félagsins var mikið endurnýjuð á þessum aðalfundi og áhugi var fyrir því að hafa starfseminu upp og setja á ýmsa viðburði. Það var svo gert í framhaldinu og hafa flestir þeirra haldið sér síðan. Jólaskemmtunin hefur verið fastur liður lengi og hefur gengið mjög vel, en til viðbótar var farið af stað með bingó, bíóferðir, leikhúsferðir og árlega sumarskemmtun. Þá má nefna árshátíð foreldra og fullorðinna með hjartagalla og ekki má gleyma unglingahópnum, en þar hefur starfið verið gott.“

Árið 2005 lét Margrét Ragnars af starfi formanns og ég tók við formennsku á aðalfundinum það ár. Nú fór í hönd annasamur tími en mjög skemmtilegur. Ég kynntist mörgu góðu og skemmtilegu fólki, sem flest eru vinir mínir í dag. Við lögðum áherslu á að halda föstu liðunum í félagsstarfinu og efla þá eftir fongum. Til viðbótar því var lögð áhersla á að efla norrænt samstarf og jafnframt að við legðum okkar af mörkum til þess. Þar eignaðist ég góða vini, m.a. er ein besta vinkona mín í þeim hópi, en hún er finnsk.



Veit á vandaða lausn





Brugðið á leik í Norrænum sumarbúðum í Svíþjóð 2012.

Norrænar sumarbúðir

Norrænar sumarbúðir fyrir hjartveit börn höfðu verið starfandi frá því á níunda áratugnum en við tókum fyrst þátt í þeim árið 2006. Þá var ekki mikill áhugi fyrir þessu svo við þurftum að leita að krökkum til að vera með. Úr varð að tveir fjórtán ára drengir tóku þátt þetta fyrsta ár okkar, þeir Aron Ingi Sigurðsson og Birkir Árnason. Búðirnar voru haldnar á Ævintýraeyjunni (Seikkailusari) í Finnlandi og þetta varð mikil ævintýraferð. Fararstjóri var Árni Magnús Ragnars.

Þátttaka í þessum norrænu sumarbúðum hefur verið regluleg af hálfu Neistans frá árinu 2006 og ég tel hana þýðingarmikinn þátt í starfinu. Við eigum rétt á að senda tíu þátttakendur hvert ár og núna sækja fleiri um en komast að, sem eru mikil umskipti frá fyrsta árinu okkar. Neistinn tekur þátt í kostnaði þeirra sem fara, en þeir greiða um 40% sjálfir. Við höldum fyrstu norrænu sumarbúðirnar á Íslandi árið 2009 og svo aftur árið 2013. Við Jói höfum verið fararstjórar og haldið utan um unglingahóp Neistans varðandi þetta starf.

Norrænu sumarbúðirnar hafa hjálpað unglingum mikið og



Íslenski hópurinn í sumarbúðum sumarið 2014.

einnig okkur við að aðstoða þá, því margt getur komið upp á lífi hjartasjúklinga þó þeir hafi ekki farið í aðgerð frá því á unga aldri. T.d geta örin hjá þeim verið mikið feimnismál. Því getur t.d sundferð í sumarbúðunum verið þeim ómetanleg. 50-60 unglingar, allir með ör, á sama tíma í sundi, enginn þarf að hafa áhyggjur því þarna eru allir jafnir. Ferðir íslenskra ungmenna í þessar sumarbúðir afla þeim ekki bara vana og tengsla erlendis, heldur treysta líka samband milli þeirra innbyrðis, sem okkur finnst mjög mikilvægt.

Það fylgir því mikið umstang að halda svona og undirbúningur þarf að vera góður. Við höfum verið samhent og fjölskyldan öll hjálpast að ásamt góðum félögum frá Neistanum. Þetta hefur gengið vel og veitt okkur mikla ánægju.“

Ferskir vindar

Guðrún ákvað að láta af formannsstarfinu í Neistanum árið 2014 eftir áratug og fela öðrum að taka við keflinu.

„Mér fannst þetta orðið nóg og tímabært að stíga til hliðar og láta aðra taka við. Fá nýja og ferska vinda inn í starfið. Þegar ég lít til baka er ég sátt við þennan tíma og stöðu Neistans í dag. Félagið hefur styrkt stöðu sína og er vel kynnt í samfélaginu.

Heildsala Merkingar		Fatnaður Bolir Peysur Derhúfur	
	SÉR MERKT sermerkt.is	Golfvörur Golfkúlur Tí Flatargafflar	
Auglýsingavörur Pennar Lyklakippur Drykkjarbrúsar		Sérmerkt Smíðjuvegur 11 200 Kópavogur 557-8200 sermerkt.is	



Félagsmenn eru yfirleitt mjög sáttir við þá þjónustu sem félagið getur veitt og styrktarsjóðurinn hefur rétt úr kúttum eftir alvarlegt áfall í hruninu þegar töpuðust um 25 milljónir af fjármunum sjóðsins. Sjóðurinn hefur styrkt um 20-30 fjölskyldur árlega og stuðningur hans er mörgum ómetanlegur, enda fylgja mikil útgjöld langvinnum veikindum barna. Við erum í öflugum samstarfi við Norðurlöndin og vorum einnig eitt af 11 löndum, sem stofnuðu ECHDO, sem eru evrópsk regnhlífasamtök fyrir barnahjartasamtök, sem eru nú með um 30 lönd innanborðs og fara stækkandi. Þannig að það er ekki hægt að segja annað en að þetta hafi gengið vel og ég stíg sátt til hliðar.

Starfið hjá Hjartaheill

„Fljótlega eftir að ég var kosin í stjórn Neistans mætti ég á landsþing Hjartaheilla, því Neistinn er eitt af aðildarfélögum samtakanna. Það voru fyrstu raunverulegu kynni mín af starfi Hjartaheilla. Margrét Ragnars, þáverandi formaður Neistans, vissi af því að það vantaði starfsmann á skrifstofuna hjá Hjartaheill og benti á mig. Ég mætti svo þar í viðtal og var ráðin til starfa á þritugasta afmælisdaginn minn, 27. september 2004, í hálfu starfi í fyrstu, en eftir nokkur ár var það orðið fullt starf og hefur verið síðan. Jafnframt þessu sinnti ég sjálfbodastarfi fyrir Neistann, enda hefur starfsemi Neistans ávallt verið tengd starfi Hjartaheilla.

Ég er enn að vinna hjá Hjartaheill og hef ekki áður unnið svo lengi á sama stað. Þessi ár hérna hafa verið dásamleg. Ég hef fengið að vinna með góðu fólki og starfsandinn er einstaklega góður. Þrátt fyrir að hér hafi margir komið og unnið um lengri eða skemmri tíma eru það við Ásgeir Þór Árnason sem höfum starfað saman allan þennan tíma. Ég er honum einstaklega þakklát fyrir gott samstarf og vináttu allan þennan tíma. Ég gæti ekki hugsað mér betri yfirmann, samstarfsmann og félag.

Góður starfsandi hjá SÍBS

Starfsstöð og skrifstofa Hjartaheilla er í SÍBS húsinu í Síðumúla 6, þar sem eru höfuðstöðvar SÍBS og aðsetur allra aðildarfélaganna. Á skrifstofu Hjartaheilla koma að jafnaði mjög margir, til ýmissa tímabundinna starfa eða í sjálfbodavinnu, auk félagsmanna sem oft kíkja í kaffi eða spjall. „Þetta er að stórum hluta miðaldra

karlmenn sem koma og mér leiðist hreint ekki að vera samvistum við þá,“ segir Guðrún glettin. „Auk þeirra kemur hingað fólk af báðum kynjum ýmissa erinda. Ég hef eignast marga góða vini í starfinu. Það hefur því miður sínar skuggahliðar að eiga vinahóp sinn úr hópi sjúklinga, því ég hef þurft að sjá á bak mörgum vina minna langt fyrir aldur fram. Það er alltaf sárt.“

Hjartaheill er hluti af SÍBS en hefur sjálfstæða starfsemi í SÍBS húsinu. Samstarf hefur þó alltaf verið mikið við aðra, einkum við starfsfólk Happraðttis SÍBS. Guðrún segir starfsandann í húsinu vera einstaklega hlýlegan og góðan.

„Það er mikil vinátta í þessum hópi. Mér var tekið vel allt frá upphafi, enda má segja að ég hafi verið unglingurinn í hópnum í byrjun, yngst þeirra sem þar störfuðu. Þetta er í rauninni eins og stór fjölskylda. Við ræðum saman um áhugamál okkar og dagleg vandamál, við ferðumst saman og hittumst stöku sinnum utan vinnu. Hjartaheill hefur aldrei verið utangátta á þessu góða heimili, þótt við eigum líka okkar góða samstarf og aðalvettvang í starfinu innan Hjartaheilla.“

Zúmbafíkill og fótboltanörð

Það er greinilegt að starfið er Guðrúnu hugleikið, enda tengist það fjölskyldusögu hennar að miklu leyti. Samt sem áður er fleira í lífinu en vinnan og Guðrún segist eiga fjölmörg önnur áhugamál.

„Ég hef alltaf haft gaman af fótbolta, þó núorðið sé það meira bundið við að horfa á en að taka þátt í leiknum. Skagamenn og Liverpool eru mínir menn og það er ekki að breytast neitt. Svo finnst mér útivera þýðingarmikil og ég er Zúmbafíkill! Það er afskaplega mikilvægt að rækta fjölskylduna vel og styrkja böndin inná við. Ég er líka í saumaklúbb sem er mjög góður og líklega dæmigerður að því leyti að saumaskapur er í algjöru lágmarki, svo ekki sé meira sagt, en spjall og skemmtileg samvera númer eitt.“

Hvað er framundan?

„Ég ætla að halda áfram að njóta dagsins í dag og reyna að spila úr því sem ég hef. Ég hef lært það af dætrum mínum að lífið er ekki sjálfgefið og því mjög dýrmætt.“



Furðuverur úr geimnum?



Guðrún Bergmann Franzdóttir og fjölskyldan.



Að vera hamingjusamur



Sveinn Guðmundsson

Það má með nokkrum sanni segja, að ævi mannsins sé sífelld leit að lífshamingju. Það er jafn víst, að menn eru misjafnlega fundvísir.

Lykilinn að lífshamingjunni er kannski fölginn í því að ganga æviveginnum með opin augu fyrir öllu því fagra og góða sem er allt í kringum okkur. Svo einfalt er ekki lífið, það vita allir sem einhverja lífsreynslu hafa.

Nú má auðvitað spyrja hvað sé hamingja. Getur nokkur ábyrgur maður verið hamingjusamur í lífi sínu, meðan hann veit um óhamingju annarra. Fátæktina í Afríku, ógnaröldina og ofbeldi í mörgum löndum og eyðileggingu umhverfis.

Hver getur verið hamingjusamur meðan hann veit um óhamingju annarra?

Sem betur fer tekst okkur stundum og oftast að gleyma þessum viðsjárverða heimi, gleyma því að við berum ekki ábyrgð á viðsjálmi veröld og ákvörðunum sem oft eru teknar þvert á hagsmuni fjöldans

Lífið er gjöfult og margbreytilegt. Hamingjuleiðirnar eru margar og ólíkar. En það þarf að ganga æviveginnum með augun opin, hafa vakandi auga til að velja hamingjustíginn en ekki þá leið sem maður fyrirfram ákveður að allt sé ómögulegt og leiðir bara til hrösunar.

Besti áttavitinn er vinátta, kærleikur og sannleikur í hjarta og heilbriggt viðmót til samferðamanna og láta sé ekki standa á sama um velferð og öryggi þeirra sem okkur er treyst fyrir.

Hjartaheill eru samtök sem stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma. Við stöndum vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga. Lífshamingjan

getur einmitt verið fölginn í því að líkna öðrum og leggja stuðning að þeim sem minna mega sín.

Maður er manns gaman. Fjölskylda og vinir gefa okkur tækifæri til gleði og hamingju.

„Count your age by friends, not years. Count your life by smiles, not tears.“ (John Lennon)

Njótum augnabliksins, njótum lífsins. Njótum samvista hvort við annað og höfum gaman af.

Gæfan bíður með framréttar hendur allt í kringum okkur. Það er bara að sjá hana og skynja, taka í höndina á henni og ganga hamingjuveginnum með vinum og vandamönnum, studdur hugsjónum og háleitum markmiðum. Það er góð aðferð á magslungnum ævidegi og það ættu flestir að gera. Heimurinn þarf á því að halda.

Hjartaheill hefur hugsjónir og háleit markmið. Við sem höfum gengið til liðs við samtökin höfum tekið þá ákvörðun að leggja okkar af mörkum til að liðsinna þeim sem minna mega sín. Við höfum ákveðið að það sem skiptir máli í lífinu er að láta sig þetta varða.

Framundan er ár tækifæra. Við getum lagt okkar af mörkum til að byggja upp öflugt starf í hópi félaga og vina sem vilja sameina hjartasjúklinga og áhugafólk um bætta lýðheilsu.

Njótum lífsins, lífið er gott.

Sveinn Guðmundsson, varaformaður Hjartaheilla.

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Dokkan - Þekkingar- og tengslanet

Dún- og fiður ehf

E.T. hf

Efnamóttakan hf

Eignamiðlunin ehf

Eignaumsjón hf

Endurskoðun og reikningshald ehf

Endurskoðun og reikningsskil hf

Endurskoðunarskrifstofan Skil sf

Ernir ehf

Ernst & Young ehf

Extra lagnir ehf

Fasteignasalan Miklaborg

Ferðafélag Íslands

Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna

Fínka ehf, málningarverktakar

Fjallamenn-Mountaineers of Iceland

Fjárfestingamiðlun Íslands ehf

Fjölbrautarskólinn í Breiðholti

Frumherji hf

FS Flutningar ehf

Föt og skór ehf

Gallerí Fold

Garðmenn ehf

Garðs Apótek ehf

GÁ húsgögn ehf

Geiri ehf, umboðs- og heildverslun

Genís hf

Gjögur hf

Glerpró ehf

Gluggasmiðjan ehf

Gnýr sf

Gólfagnir ehf

Grensáskirkja

Guðmundur Arason ehf, smíðajárn

Guðmundur Jónasson ehf

Gullsmiðurinn í Mjódd

Gummi Valgeirs ehf



Hjartaendurhæfing

Magnús R. Jónasson, lækni
Sólrún Jónsdóttir, sjúkráðgjafi

Inngangur.

Við erum líklega flest þannig gerð, að meðan við erum heilbrigð litum við á góða heilsu sem sjálfagðan hlut. Veikindi hafa oft stuttan aðdraganda og reynist mörgum erfitt að vera allt í einu kominn í hlutverk sjúklings. Þetta á ekki síst við um hjartaáföll sem koma oft án fyrirvara. Sem betur fer ná flestir áttum eftir veikindi en fólk bregst misjafnlega við og reynist misauðvelt að takast á við lífið að nýju. Óöryggi getur fylgt, skortur á sjálfstrausti, svefntruflanir, þreyta og saman við geta blandast áhyggjur fjölskyldunnar. Veikindi og aðgerðir geta einnig dregið mjög úr líkamlegu þreki. Hafa þér í huga að þó búið sé að vikka kransæðar og setja inn stoðnet eða framkvæma opna kransæðaaðgerð, þá er sjúkdómurinn ekki læknaður. Með því er búið að gera nauðsynlegar aðgerðir til að tryggja hjartavöðvanum næga næringu. Hvernig tekst til í framhaldinu er að verulegu leyti undir einstaklingnum sjálfum komið. Mikilvægt er að temja sér lífshætti sem stuðla að því að sjúkdómurinn geri ekki meiri usla en orðið er og bera þannig ábyrgð á eigin lífi og heilsu til framtíðar.

Hvers vegna hjartaendurhæfing ?

Sýnt hefur verið fram á að þeim sem fá skipulagða hjartaendurhæfingu eftir hjartaáföll eða hjartaæðaaðgerðir gengur betur að bera ábyrgð á eigin heilsu. Þeim reiðir betur af en hinum, þeir hafa umtalsvert lægri dánartíðni bæði vegna hjartasjúkdóma og af öðrum orsökum. Þeir fá síður ný áföll, þeir þurfa síður að leita á bráðamóttökur sjúkrahúsa, lífsgæði batna - auk þess sem endurhæfingin er þjóðhagslega hagkvæm.

Fyrir hverja ?

Samkvæmt erlendum klíniskum leiðbeiningum er eindregið mælt með endurhæfingu fyrir þá sem fengið hafa hjartaáföll, farið í kransæðavíkanir eða opnar kransæðaaðgerðir og fyrir þá sem eru með greinda hjartabilun. Endurhæfingin gagnast einnig fleirum, til dæmis þeim sem farið hafa í lokuaðgerðir. Þarfir einstaklinga eru ólíkar, mismunandi möguleikar á endurhæfingu eru fyrir hendi og mikilvægt að hver fái endurhæfingu á því þjónustustigi sem hentar best þörfum hans.



Gönguferð úti í náttúrinni er holl og góð hreyfing.



Markmið.

Meginmarkmið hjartaendurhæfingar er að fólk með hjartasjúkdóma nái með aðstoð fagfólks sem bestri líkamlegri, andlegri og félagslegri færni svo það megi af eigin rammleik ná að lifa eins eðlilegu lífi og mögulegt er. Endurhæfingin er alltaf hluti heildrænnar meðferðar ásamt aðgerðum, lyfjameðferð og annarri meðferð. Meginþættir hjartaendurhæfingar eru þjálfun, fræðsla, andleg og félagsleg aðlögun að breyttri stöðu og meðferð áhættuþátta.



Vöðvateygjur gerðar í lok þjálfunartíma.



Meginþættir hjartaendurhæfingar.

1. Þjálfun.

Líkamleg þjálfun er veigamikill þáttur í endurhæfingu fólks með hjartasjúkdóma og koma áhrif þjálfunar víða fram. Megináherslan í þjálfuninni er á að bæta þol en rannsóknir á fólki með hjartasjúkdóma hafa sýnt fram á ótvírætt forvarnargildi þess að hafa gott þol. Þjálfun hefur ýmis jákvæð áhrif á starfsemi hjarta og æðakerfis, meðal annars bein jákvæð áhrif á æðapækju kransæðanna þar sem kransæðaskellurnar myndast. Blóðþrýstingur lækkar við þjálfun, hjartsláttur verður hægari og í mörgum tilfellum eykst slagkraftur hjartans. Þjálfun hefur hagstæð áhrif á blóðfitur og þjálfaðir vöðvar nýta betur súrefnið í blóðinu. Þjálfun hefur einnig jákvæð áhrif á sykkubúskap líkamans og allir vita hversu mikilvæg hreyfing er þegar fólk þarf að greinnast. Þá er þjálfun mikilvægur hlekkur í meðferð þunglyndis og streitu.

2. Fræðsla.

Mikilvægt verkefni hjartaendurhæfingar er að aðstoða fólk við að ná að bera ábyrgð á eigin heilsu eins og áður hefur komið fram. Til þess að það náist þarf fræðslu um allt er lýtur að sjúkdómnum og meðferð hans, meðal annars eðli og mikilvægi lyfjameðferðar, áhrif þjálfunar og gildi hennar til framtíðar. Einnig fræðslu um áhættuþætti, streitustjórnun, svefnvenjur, upplýsingar um gildi góðrar næringar og innihald matvæla. Hluti af fræðslunni snýr að ráðleggingum um að forðast öfgar í áreynslu og sýna aðgát við líkamlega erfið verkefni. Upplýsingar varðandi kynlíf er hluti fræðslu í hjartaendurhæfingu.

3. Sálræn og félagsleg aðlögun.

Eftir hjartaáfall er stundum stutt í tilfinningar eins og kvíða, depurð og jafnvel hræðslu. Vitað er að allt að þriðjungur þeirra sem fá hjartaáfall lenda í umtalsverðu þunglyndi í kjölfar áfallsins. Í slíkri stöðu er fólk ekki lengur við stjórnvölinn í lífi sínu heldur sjúkdómurinn eða öllu heldur hugmyndir þess um sjúkdóminn og framvindu hans. Greining og meðferð sálrænna fylgikvilla og sálræn aðlögun eru því mikilvæg verkefni í endurhæfingu fólks með kransæðasjúkdóma. Félagsleg aðlögun er einnig mikilvæg, aðlögun að vinnu, könnun á réttindamálum, hvatning til virkni og jafnvægis í daglegu lífi og stuðningur við aðstandendur.

4. Meðferð áhættuþátta.

Enn einn mikilvægur þáttur í endurhæfingu fólks með kransæðasjúkdóma er aðstoð við að ná tökum á áhættuþáttum sjúkdómsins til að draga sem mest úr framgangi hans. Mikilvægi reykleysis er augljóst, góð meðferð háþrýstings og sykkursýki er nauðsynleg, einnig að ná tökum á holdafari og næringu. Fræðslan skipar hér stórt hlutverk eins og áður hefur fram komið, en einnig er oft þörf á einstaklingsbundnum stuðningi.



Í vatninu er hægt að hjálfa þol, styrk og liðleika.

Framkvæmd.

Endurhæfing verður alltaf að taka mið af þörfum og markmiðum hvers einstaklings. Þarfirnar eru mismunandi og ráðast meðal annars af aldri, eðli sjúkdóms og áfalla og tímalengd frá áfalli eða aðgerð. Talað er um þrjú stig hjartaendurhæfingar eftir tímalengd frá áfalli eða aðgerð.

Stig I. Endurhæfing fyrst eftir áfall eða aðgerð og fyrstu vikurnar eftir útskrift af sjúkrahúsi. Auk fræðslu og eftirlits felst hún í þjálfun með leiðsögn sjúkraþjálfara í náinni samvinnu við lækna og hjúkrunarfræðinga viðkomandi einstaklings og í samstarfi við aðra fagaðila svo sem næringarfræðing, sálfræðing, félagsráðgjafa, iðjuþjálfva og fleiri ef þarf. Endurhæfingu á stigi I er sinnt á Landspítala, Sjúkrahúsinu á Akureyri, HL-stöðinni Bjargi á Akureyri, Umdæmissjúkrahúsi HSA í Neskaupstað og Heilbrigðisstofnun Suðurnesja Reykjanesbæ.

Stig II. Hefst yfirleitt 4-8 vikum eftir áfall eða aðgerð og stendur í 4-6 vikur. Æskilegt er að það hefjist með áreynsluprófi en hver einstaklingur er metinn á sínum forsendum. Umsjón hafa lækna og sjúkraþjálfara og einnig hjúkrunarfræðingar ef viðkomandi dvelur á stofnun. Aðrir fagaðilar koma að eftir þörfum. Hér er fræðsla mikilvæg, sálræn og félagsleg aðlögun og meðferð áhættuþátta eins og á öðrum stigum. Endurhæfingu

á stigi II er sinnt á Reykjalundi, HL-stöðvunum í Reykjavík og á Bjargi á Akureyri og á Umdæmissjúkrahúsi HSA í Neskaupstað.

Stig III. Viðhaldsþjálfun fyrir þá sem æskilegt er að haldi áfram að hjálfa undir eftirliti um lengri eða skemmri tíma. Þeir sem bjóða upp á slíka þjálfun eru HL-stöðvarnar í Reykjavík og á Bjargi Akureyri, Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands Hveragerði, MT-stofan Reykjavík, Styrkur sjúkraþjálfun Reykjavík, og Sjúkraþjálfarinn ehf. Hafnarfirði.

Auk ofantalinna staða sem sinna hjartaendurhæfingu er víða á sjúkraþjálfunarstofum boðið upp á einstaklingsþjálfun undir eftirliti fyrir fólk með hjartasjúkdóma.

Lokaorð.

Hér að framan hefur verið gert stuttlega grein fyrir endurhæfingu fólks með hjartasjúkdóma – hjartaendurhæfingu, hún skilgreind og greint frá meginmarkmiðum hennar. Í ljósi þess ávinnings sem mikill fjöldi rannsókna hefur sýnt fram á að náist með hjartaendurhæfingunni er það von okkar að allir þeir sem ætla má að geti nýtt sér hjartaendurhæfingu fái boð um að komast í slíka endurhæfingu á viðeigandi stigi. Mikilvægt er að taka tillit til mismunandi þarfa einstaklinga og einnig er mikilvægt að hver einstaklingur fái endurhæfingu á því þjónustustigi sem hentar best þörfum hans.



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Gunnar Eggertsson hf
Gúmísteypa Þ. Lárusson ehf
Gyllti kötturinn ehf
H og S byggingaverktakar ehf.
Halldór Jónsson ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum
öll jöfn
Hárgreiðslustofan Salon Reykjavík
Hársnyrtistofan Aida
Hárstofan Yfir höfuð
Háskólinn í Reykjavík
Heildverslunin Rún ehf
HGK ehf
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hitastýring hf
Hjá Dóra ehf, matsala
Hjá Guðjón Ó ehf
Hjólastillingar ehf
Hnit, verkfræðistofa hf
Hollt og gott ehf
Hótel Frón ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreinsitækni ehf
Hreyfill
Hreyfimyndasmiðjan ehf
Hreyfing heilsurækt
Húsalignir ehf
Höfðakaffi ehf
IBH ehf
Icelandic Fish & Chips ehf
Icelandic Group hf
Innnes ehf
Isavia
Í réttum ramma ehf
Íris B. Guðnadóttir, klíniskur
tannsmiðameistari
Ísbíllinn, þú þekkir mig á bjöllunni
Ísfrost ehf
Íslensk endurskoðun ehf
Ísmar ehf
Ísold ehf
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar
Jöfur fasteignasala, leigumiðlun
K. H. G. Þjónustan ehf
K-R-S-T Lögmenn
Kjaran ehf
Kjöthöllin ehf
Kolibri ehf
KOM almannatengsl
Kortþjónustan hf
Kraftganga, líkamsrækt
Kringlan
Kvikk Þjónustan ehf
Landar ehf

Landsnet hf - landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Lásarþjónustan ehf
Láshúsið ehf
Le Bistro - franskur bistro & vinbar
Leiguval ehf
Libra lögmenn ehf
Lifandi vísindi
Listamenn - Innrömmun
Lífstykkiþjónustan ehf
Ljósafoss ehf
Ljósmyndastofa Ljósmyndir Rutar
Loftmyndir ehf
LOG lögmennsstofa sf
Læknasetrið ehf
Löghheimili eignamiðlun ehf
Lögmannafélag Íslands
Lögmennsstofa Guðmundar Jónssonar
ehf
Lögstofan
Lögsýn ehf
Löndun ehf
Margt smátt ehf
Matthías ehf
MD vélar ehf, www.mdvelar.is
Meba-Rhodium
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Merkismenn ehf
Mokkakaffi
MP banki hf
Nasdaq Iceland
Nói-Sírís hf
Nýi tónlistarskólinn
Nýi ökuskólinn ehf
Orka ehf
Orkuvirki ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Pétur Stefánsson ehf
PG Þjónustan ehf
Plast - miðar og tæki ehf
Poulsen ehf
Pósturinn
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Rafco ehf
Rafmagn ehf
Rafsvið sf
Raftar ehf
Raftækjaþjónustan sf
Rafver hf
Rarik ohf
Ráðgjafar ehf
Ráðgjafaþjónustan Bjarg ehf
Reimaþjónustan

Renniverkstæði Jóns Þorgrímssonar ehf
Reykjagarður hf
Reykjavíkurborg
Réttingaverk ehf
Rikki Chan ehf
Rossopomodoro, veitingastaður
S.Z.Ól. trésmiði ehf
S4S ehf
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-
SSF
Senia ehf, heildverslun
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
Skolphreinsun Ásgeirs sf
Skorri ehf
Skólavefurinn.is
Skrifstofan ehf
Slippfélagið ehf
SM kvótapið ehf
Smíðarþjónustan ehf
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf
Smurstöðin Klöpp ehf
Snerruútgáfan ehf
Sportbarinn
Sportlif-www.sportlif.is
Sprinkler pípulagnir ehf
Sproti ehf
Stansverk ehf
Stjörnuegg hf
Stormur ehf
Stólpi ehf-alhliða viðgerðarþjónusta
Styrja ehf
Suzuki bílar hf
Sveinsbakari
Sægreifinn
Talnakönnun hf
Tannálfur, tannlæknastofa
Tannlæknar Mjódd ehf
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttir
Tannréttingar sf
Tannval Elínar og Kristínar Gígju
Tapashúsið
TBG ehf
Teiknistofan Arkitektar
Terra Export ehf
Tékkland bifreiðaskoðun ehf
Tóbaksverslunin Björk
Tónlistarskóli F Í H
Tölvar ehf
Tölvuvinir, tölvuverkstæði
Tösku- og hanskabúðin ehf
Ullarkistan ehf
Útkall ehf
VA arkitektar ehf
Vagnasmiðjan ehf
Valhöll fasteignasala ehf



Guðmundur Bjarnason

Fræðslu- og forvarnarstarf Hjartaheilla

Einn af mikilvægustu þáttum í starfsemi frjálsra félaga og samtaka sem stundum eru kölluð „sjúklingasamtök“ er öflugt fræðslu- og forvarnarstarf, félagsmönnum sínum og landsmönnum öllum til heilla og farsældar. **Hjartaheill** er eitt af þessum félögum. Í lögum samtakanna segir m.a. svo um hlutverk þeirra: „að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma“. Að þessu hlutverki hafa Hjartaheill unnið með margvíslegum hætti. Má þar fyrst nefna baráttu samtakanna á upphafsárum þeirra við að hjartaskurðaðgerðir væru framkvæmdar á Íslandi. Síðan hafa samtökin stutt og styrkt hjartadeildir LSH, bæði skurðeild og legudeild, með kaupum á tækjabúnaði stórum og smáum svo og með frumkvæði og stuðningi við kaup og endurnýjun hjartaþræðingataekja sjúkrahússins. Þá hafa samtökin stutt og átt þátt í uppbyggingu öflugrar endurhæfingar hjartasjúklinga. Síðast en ekki síst hafa þau gefið út margvíslegt fræðslufni fyrir hjartasjúklinga og almenning s.s. bæklinga með ýmis konar fróðleik, myndbönd og mynddiska um hjartaaðgerðir, endurhæfingu, hjartasjúkdóma og fræðslu um hvernig beri að hegða sér og hvernig helst megi forðast að fá slíka sjúkdóma.

Einnig hafa Hjartaheill staðið fyrir mælingum á blóðþrýstingi og blóðfitu, auk þess sem púls hefur verið tekinn, súrefnismettun í blóði verið mæld og gerð öndunarpróf. Mælingar þessar hafa jafnan verið gerðar í samstarfi við heilbrigðisstofnanir, framkvæmdar af heilbrigðisstarfsfólki og starfsmönnum Hjartaheilla, sem tileinkað hafa sér þekkingu og kunnáttu á þessu sviði, undir handleiðslu fagfólks. Hefur mælingunum verið afar vel tekið og framtak þetta mælt mjög vel fyrir, það sýnir best sú gríðarlega aðsókn sem jafnan verður þar sem boðið er upp á mælingarnar.

Hjartasjúkdómar hafa undanfarna áratugi verið ein algengasta dánarorsök í nágrannalöndum okkar og sama á við um Ísland, þar sem hjartasjúkdómar hafa verið algengasta dánarorsökin og þar af hafa kransæðasjúkdómar verið algengastir. En samkvæmt tölfræðiupplýsingum er hlutfall hjartasjúklinga af örorkulífeyrisþegum ekki stórt, eða um 6 %. Það segir okkur að góð meðferð og öflug endurhæfing gerir hjartasjúklingum fært að gegna áfram störfum sínum og vera nýtir þjóðfélagsþegnar. Ótímabær dauðdagi af völdum hjartasjúkdóma er því óásættanlegur og hlýtur öll sú starfsemi sem lýtur að fræðslu og forvörnum og því að upplýsa fólk sem allra best um aðstæður



þess að vera af hinu góða. Þar með taldar eru mælingar þær sem Hjartaheill hafa staðið fyrir.

Fyrstu mælingarnar voru í Stykkishólmi árið 2000 og voru þar mældir 130 einstaklingar. Síðan hafa mælingar verið framkvæmdar með reglubundnum hætti á hverju einasta ári um allt land. Flestar voru þær árið 2003 og var þá mælt víðsvegar um landið svo og í Reykjavík, alls 2.085 einstaklingar. Árið 2007 var farin mikil mælinga- og fræðsluferð í samstarfi við SÍBS um Vestur-, Norður- og Austurland. Haldnir voru fræðslufundir, samtökin kynnt og mældir samtals 1.463 einstaklingar. Árið 2009 var farin svipuð ferð til Vestfjarða og mældir nær 500 einstaklingar þar. Um Suðurland var svo farið 2011 og um Suðurnes 2012 og á öllum þeim stöðum sem mælt var á, var aðsókn mjög góð.

Undanfarin þrjú ár hafa mælingar fyrst og fremst verið á höfuðborgarsvæðinu, í Reykjavík en einnig skroppið öðru hvoru út á land s.s. á Blönduós, til Skagastrandar og Vestmannaeyja en þar hafa mælingar verið framkvæmdar með nokkuð reglubundnum hætti öll þessi ár. Samtals hafa frá fyrstu mælingu árið 2000 og til þessa dags verið mældir nær 12 þúsund einstaklingar. Því betur hefur mikill meirihluti þessa fólks verið með öll sín gildi í lagi en margir hafa einnig fengið upplýsingar um að þeir þyrftu að skoða sín mál betur, breyta lífsháttum og/eða leita sér lækninga. Og nokkrir hafa verið svo illa settir að nauðsynlegt hefur reynst að koma þeim undir læknishendur án frekari tafar. Óhætt er því að fullyrða að mælingaátak þetta, sem Hjartaheill hafa nú staðið



Medtronic



Landsvirkjun



fyrir í 15 ár, hefur reynst afar vel og sannað gildi sitt. Og þó e.t.v. megi benda á einstök tilfelli þar sem mælingar hafa leitt fólk til læknis en heimsóknin þangað síðan reynst óþörf, því betur, eru hin tilvikin miklu, miklu fleiri þar sem upplýsingarnar sem fólk hefur fengið um ástand mála, hafa reynst mikilvægar fyrir heilsu þess, leitt til breyttra lífshátta og jafnvel komið í veg fyrir dauðsföll.

Forvarnargildi mælinganna felst ekki síst í þeim upplýsingum sem einstaklingurinn fær um mikilvægi þess að fylgjast með blóðfitunni og blóðþrýstingnum og hvernig þessir þættir hafa áhrif á hjartasjúkdóma. „Mælingarnar krefjast þátttöku einstaklingsins og hann fær tölur til að vinna með á sama tíma og honum er veitt fræðsla Þetta hvetur einstaklinginn til þess að fylgjast með eða láta fylgjast með blóðfitum og blóðþrýstingi auk þess sem það hvetur hann til aðgerða sem hafa áhrif á þessa þætti svo sem aukin hreyfing, breytt mataræði o.s.frv.“, svo vitnað sé í ummæli Axels F. Sigurðssonar hjartalæknis frá 10. des. 2006. Sérstök ástæða er til að greina frá samstarfi Hjartaheilla og Oddfellowreglunnar um mælingaverkefni undir kjörorðinu „Mannrækt, rækt líkama og sálar“. Hvað annað í störfum samtaka af þessu tagi, sem hafa það hlutverk að beita sér fyrir forvörnum, fræðslu og upplýsingum,

getur haft meira gildi en þetta mælingaverkefni sem Hjartaheill hafa á undanförunum 15 árum beitt sér fyrir?

Í þessu ljósi hlýtur það að teljast í meira lagi undarlegt að heilbrigðisyfirvöld skuli ekki sjá sér fært, eða telja ástæðu til, að styðja við þetta mikilvæga forvarnaverkefni. Í allmörg ár, meðan Alþingi sá um styrkveitingar til frjálsra félaga sem unnu að almannaeið, fengu samtökin fjárstuðning á fjárlögum til að sinna verkum sínum. En eftir að Alþingi afsalaði sér þessu verkefni og fól það í hendur heilbrigðisráðuneytisins brá svo við að styrkur þessi var felldur niður. Styrkupp hæðin var svo sem ekki há og munar varla mikið um hana í fjárlagadæminu öllu, en hún skipti máli fyrir lítil og fjárvana samtök eins og Hjartaheill, - og ekki bara það heldur sýndi hún líka í verki að heilbrigðisyfirvöld mætu að verðleikum þetta verkefni sem sýnilega hefur ótvírætt forvarnargildi.

Hjartaheill mun ekki láta þessa óskiljanlegu afstöðu heilbrigðisráðuneytisins stöðva sig við verkefnið en halda ótraud áfram svo lengi sem fjárhagur og aðstæður leyfa, - en væntir þess að njóta á ný viðurkenningar yfirvalda við það mikilvæga verkefni sem samtökin hafa að undanförunum beitt sér fyrir í þágu heilbrigðisþjónustunnar og velferðar fólksins í landinu.

Guðmundur Bjarnason, formaður stjórnar Hjartaheilla

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Veðiþjónustan Strengir	AMG Aukaraf ehf	Gúmmibátar og gallar sf
Veitingahúsið Lauga-Ás	AP varahlutir ehf	Hagbær ehf
Veitingahúsið Perlan ehf	Arnarljós	Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf	Auðás ehf	Hreinir Garðar ehf
Verkfræðistofan Skipatækni ehf	Axis-húsgögn ehf	Iðnaðarlausnir ehf
Verkfræðistofan Viðsjá ehf	ÁF Hús ehf	Ingi hópferðir ehf
Verslunartækni ehf	Ásborg slf	Íslyft-Steinbock þjónustan
Verslunin Rangá	Ásdís Kristjánsdóttir	Jarðtækni ehf
Vélaverkstæðið Kistufell ehf	Bifreiðastillingin ehf	Járnsmiðja Óðins
Vélsmiðjan Harka hf	Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf	JS-hús ehf
Vilberg kranaleiga ehf	Bilaklæðningar hf	Kostur lágvöruverðsverslun ehf
Víkuros ehf, bílamálun og réttingar	Bilalakk ehf	Krafla ehf
Yrki arkitektar ehf	Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf	Kraftvélar ehf
P.B. verktakar ehf	Bílhúsið ehf	Körfuberg ehf
P.G. verktakar ehf	Bíljöfur ehf	Lax-á ehf
Þaktak ehf	Bílvogur ehf	listinn.is
Þrep hf, endurskoðunarskrifstofa	Bliki bílamálun og réttingar ehf	Ljósvalinn ehf
Ögurvík hf	Blikkform ehf	Loft og raftæki ehf
Seltjarnarnes	Blikksmiðjan Vík ehf	Lyra ehf
Aðalbjörg RE-5 ehf	Brunabótafélag Íslands	Löggiltir endurskoðendur
Íþróttafélagið Gróttu, Íþróttamiðstöðinni	Dressmann á Íslandi ehf	Lögmansstofa Guðmundar Þórðarsonar
Nesskip hf	Fagtækni ehf	og fasteignasala Kópavogs
Rafling - Þráinn Ingólfsson	Farice ehf	Mannrækt og menntun ehf
Rafling, rafverktaki	Ferli ehf	Marvís ehf
Vökvatæki ehf	Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf og önnur rekstarráðgjöf	MHG verslun ehf
Vogar	Fjölur ehf	Pottagaldrar ehf
Hársnyrtistofa Hrannar	Fjölvirki ehf	Raflholt ehf
Loftræstihreinsun ehf	Furðufuglar ehf	Rafmiðlun hf
Stálafli Orkuviðnaður ehf	Go2 Flutningar ehf	Rafnar ehf
Kópavogur	Guðjón Gíslason, dúklagningameistari	Reynir bakari
ALARK arkitektar ehf		Sálarrannsóknarfélag Íslands



Sigurður Aðalgeirsson formaður

Hjartaheill í Þingeyjarsýslum

Það hefur stundum verið kvartað undan því við ritstjóra Velferðar að lítið sé um fréttir af félagsdeildum Hjartaheilla. Það er alveg rétt og ber hvort tveggja til, að við hér syðra höfum ekki verið dugleg að leita eftir þeim og forsvarsmenn deildanna hafa heldur ekki komið sínum sjónarmiðum á framfæri við okkur. Helst hafa borist fréttir af starfi þar í tengslum við formanna- eða aðalfundi Hjartaheilla eða þá frá mælingaferðalögum um landið.

Ritstjóri hefur verið að leita eftir því að fá að flytja fréttir og myndir af þessum vettvangi og í þessu blaði heyrum við frá Björgu Björnsdóttur, Hjartaheill Suðurlandi og Sigurði Aðalgeirssyni Hjartaheill Þingeyjarsýslum. Hér á eftir fer pistill frá Sigurði, með stutt yfirlit um starf og sögu félagsins:

Stofnfundur Félags Hjartasjúklinga (nú Hjartaheill) í Þingeyjarsýslum var haldinn 21. október 1990 og voru stofnendur alls 41. Allt frá stofnun félagsins hefur það leitast við að veita sjúkrastofnunum á svæðinu eins á Akureyri fjárhagsstuðning við kaup á tækjum og má þar nefna:

- Styrk til kaupa á ómsjártæki til Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri
- Styrk til heilsueflingarátaks við Heilbrigðisstofnun Þingeyinga
- Gefið Holterstæki til Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga
- Gefin hafa verið dýnur, þrekhljól, púlsmælar og blóðþrýstingsmælar til Endurhæfingarstöðvarinnar í Hvammi á Húsavík
- Styrkur til Heilsugæslustöðvarinnar á Kópaskeri til kaupa á hjartastuðtæki

- Þá hefur félagið styrkt Heilbrigðisstofnun Þingeyinga við kaup á þrekþjálfunarhjól til þolmælinga
- Árið 2010 gaf félagið „Fjölpjálfa“ til Endurhæfingarstöðvarinnar á Húsavík til nota í endurhæfingu okkar og annarra sem nýta aðstöðuna.

Starfsemi félagsins hefur í gegnum árin verið í nokkuð föstum skorðum þó nú megi segja að full langur tími sé liðinn frá síðasta aðalfundi, en ástæða þess er fyrst og fremst sú hve erfiðlega gengur að fá einhverja félaga til að taka við. Þetta er þekkt vandamál sem oft hefur komið upp í umræðu á formanna- og aðalfundum. Félagsmenn í Hjartaheillum í Þingeyjarsýslum eru nú 97.

Allt frá árinu 1996 hefur félagið staðið fyrir þjálfun fyrir félagsmenn sína í Endurhæfingarstöðinni Hvammi á Húsavík tvisvar sinnum í viku og var þátttaka félagsmanna þokkalega góð



Sigga og Ási hjóla saman.



Sigurður P. og Sigurður A. í þrektækjum.



Sigurður A., Sigurður P. og Bjarni taka á því.



ÞÓR ehf vélaverkstæði
Pósthólf 133, 902 Vestmannaeyjar
Sími 481-2111, fax 481-2918
Netfang: info@velathor.is
Vefsíða: www.velathor.is



icepharma
Bætt líðan · Betra líf





Sigga lyftir lóðum.



Í þreksalnum

framanaf og hafa verið tveir hópar hvorn dag þar til nú í ár og síðastliðinn vetur ár hefur aðeins verið einn hópur, en tvisvar í viku, sem fyrr.

Þá hefur einnig frá 1997 verið í gangi þjáfun fyrir félagsmenn á Kópaskeri og hefur hún einnig verið tvisvar sinnum í viku.

Í tengslum við þjálfunina höfum við í síðasta tíma fyrir jól verið með upptöku fyrir félaga 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 í þjálfuninni 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 s.l. haust hófst í fyrstu viku október í haust eins og venjulega og lýkur upp úr 10. maí. Þetta hefur yfirleitt verið hefðbundinn tími, en sumarið nota menn sjálfir til

gönguferða, útiveru og hreyfingar af ýmsu tagi.

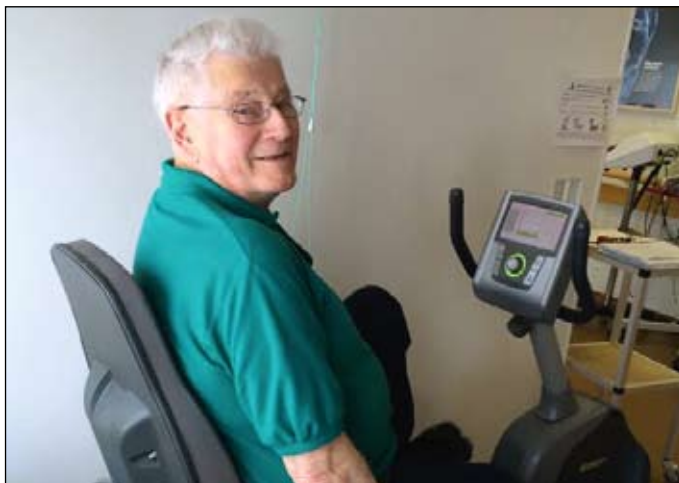
Þegar horft er til framtíðar stefnum við á að viðhalda þeirri starfsemi sem í gangi er og þá frekar að auka hana með því að reyna að fá meiri þátttöku félaga í þjálfunina og reyna þannig aftur að koma hópunum í tvo. Við vitum um marga sem gott hefðu af að taka þátt í þjálfuninni, en spurningin er hvernig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

Núverandi stjórn Hjartaheilla Þingeyjarsýslum skipa :

Formaður: Sigurður Aðalgeirsson

Gjaldkeri: Skúli Jónsson

Ritari: Snjólaug Benediktsdóttir



Sigurður P. á hjólinu.



Halldóra og Sigga í þrekæfingum.





Jólaakaffi með Hallgerði

Hið árlega jólaakaffi Hjartaheilla og Hjartadrottninganna var haldið mánudaginn 15. desember s.l. og byrjaði kl. 20:00 í Síðumúla 6. Guðmundur Bjarnason formaður Hjartaheilla setti samkomuna og bauð gesti velkomna. Pétur Bjarnason, ritstjóri Hjartaheilla, spilaði jólalög á píanói, sem var á staðnum frá jólaskemmtun Astma- og ofnæmisfélagsins daginn áður. Einnig sungu samkomugestir nokkur jólalög.

Gestur kvöldsins, Guðni Ágústsson, sagði frá bók sinni „Hallgerði“ og fór vítt um söguvið Njálu, ásamt því að greina frá samtímaheimildum, til að skýra mál sitt. Guðni fór á kostum í frásögn sinni og var góður rómur gerður að erindi hans.

Síðan var boðið upp á kaffi, jólaöl og meðlæti.



Guðni Ágústsson

Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Sigurbjörg Jónsdóttir ehf.

Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf

Strikamerki hf

Tíbrá ehf

Útfararstofa Íslands ehf

Vatnsborun ehf

Vatnsvirkjar ehf, almenn pípulögn og þjónusta

Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar

Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf

Vídd ehf, flísaverslun

Ýmus ehf, heildverslun

Garðabær

Fashion Group ehf

Garðabær

Geislataekni ehf-Laser-þjónustan

GJ bílahús

Hagráð ehf

Hárgreiðslustofan Cleó ehf

Icewear

K.C. Málun ehf

Leiksvið slf

Loftorka ehf

Magdalena Einarsdóttir

Marás ehf

Naust Marin

Okkar bakarí ehf

Raftækniþjónusta Trausta ehf

Rafvirkinn ehf

Val-ás ehf

Vörukaup ehf, heildverslun

Vöruverking ehf

Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

Áróra ehf

Batterið Arkitektar ehf

Bergplast ehf

Blikksmíði ehf, s: 565 4111

Bortækni ehf

Bókhaldsstofan ehf

Brottafl ehf

Dverghamrar ehf

Efnalaugin Glæsir

Einar í Bjarnabæ ehf

Essei ehf

Fiskvinnslan Kambur ehf

Fjörúkráin-Hótel Víking

G.S. múrverk ehf

H. Jacobsen

Hafnarfjarðarbær

Hafnarfjarðarhöfn

Hallbertsson ehf

Heimir og Jens ehf

Héðinn Schindler lyftur hf

Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð

Holtanesti, vídeóleiga

Hvalur hf

Íslenskir endurskoðendur, ráðgjöf ehf

Ísrör ehf

Kjartan Guðjónsson, tannlæknir

Lagnameistarinn ehf

Markus Lifenet ehf

Markús Jóhannsson hf

Matbær ehf

Meda Miðlun slf

Milli hrauna.is, heimilismatur

Nonni Gull

Pappír hf

Rafrún ehf

Raftaki ehf

Rótor ehf, s: 555 4900

Rúnir verktakar ehf

Síld og Fiskur ehf

Sjúkraþjálfarinn ehf

Skóhöllin Firði

Snittvélin ehf

Spennubreytar

Strengingur ehf



Lucas hjartahnoðstækið er þarfabíng

Árið 2010 færði Hjartaheill Slökkviliði Höfuðborgarsvæðisins (SHS) hjartahnoðstæki, af gerðinni Lucas, að gjöf. Síðan þá hefur tækjunum fjölgað um tvö og búum við nú svo vel að vera með Lucas á þremur sjúkrahílum SHS, sem dreifðir eru á starfsstöðvar.

Fljótlega eftir að tækið kom áttuðu menn sig á um hvers konar þarfabíng var að ræða. Hér var komið tæki sem sá um einn mikilvægasta verkþátt endurlífgunar, hjartahnoð. Þegar hjartahnoði er beitt í endurlífgun skiptir öllu máli að gæði hnoðsins séu góð og trúflanir engar eða í algjöru lágmarki. Einungis er gert hlé á hjartahnoði þegar verið er að taktgreina hjartað og veita rafstuð. Þó býður Lucas upp á það að rafstuð sé veitt jafnvel þó hjartahnoð sé í gangi.

Þeir sem vinna í bráðabjónustu utanspítala vita hve snúnar og erfiðar aðstæður geta verið þegar bráð veikindi og slys bera að höndum. Það eru í raun engin takmörk fyrir því hversu krefjandi og hamlandi umhverfisþættir geta verið á vettvangi slíkra atburða. Þröng rými og stigar eru dæmi um slíkt. Þá er ómetanlegt að hafa í vopnabúrinu tæki sem með öruggum hætti tryggir framkvæmd hjartahnoðs. Eins veitir það betra svigrúm til annarra mikilvægra verka sem einnig þurfa að vinnast bæði hratt og vel, s.s. lyfjainngripa og sérhæfðar loftvegamedferðar.

Tækið er framleitt í Svíþjóð af fyrirtækinu Physio Control, sem hefur ásamt öðrum verið leiðandi í þróun og framleiðslu

á lækningatækjum og bráðabúnaði. Það er vel hannað, einfalt og öruggt í notkun. Samkvæmt leiðbeiningum endurlífgunarráða Evrópu og Bandaríkjanna er tækið í svokölluðum Class II b flokki, sem þýðir að sé það fyrir hendi þá skuli það notað ef viðeigandi er. Rannsóknir hafa sýnt fram á að það veiti ekki síðra hjartahnoð en mannshöndin og valdi ekki skaða sé það rétt notað.

Á undanförunum misserum hefur tækið verið að ryðja sér til rúms vegna vinsælda þess og notagildis. Æ fleiri sjá sér hag í því að hafa tækið sem hluta af viðbragðsbúnaði sínum í utanspítalaþjónustunni bæði hérlandis og erlendis.

Það skal því sagt hér að tækið sé hið ákjósanlegasta sem hjálpertæki í

sérhæfðri endurlífgun, sérstaklega í umhverfi utan spítala.

Við kunnum Hjartaheill því okkar bestu hjartans þakkar fyrir gjöfina.

Birgir Finnsson
Slökkviliði Höfuðborgarsvæðisins



Lucas hnoðtæki eru í dag á þrem sjúkrahífreiðum, staðsettum sín á hverri starfsstöðinni.

Þökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Svalþúfa ehf
Sæli ehf
Trésmiðjan okkar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Úthafsskip ehf
Útvík hf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Viðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Álfanes
Dermis Zen slf
Prentmiðlun ehf
Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf
DMM Lausnir ehf

Fagtré ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Húsagerðin ehf, trésmiðja
Ísfoss ehf
Lyfta ehf
Lögfræðistofa Suðurnesja
Neslagnir slf, þípulagningaþjónusta
Plexigler ehf
R.H. innréttingar ehf
Rafeindir og Tæki ehf
Raftré ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Reykjanesbær
Rörvirkir sf
SB Trésmiði ehf

Skipting ehf
Starfsmannafélag Suðurnesja
Suðurlflug ehf
Toyota Reykjanesbæ
Útflaþjónusta Suðurnesja
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Grindavík
Bókvit ehf
HK Verk ehf
Martak ehf
Marver ehf
Ó S fiskverkun ehf
TG raf ehf



dagurinn 2015



Pórdís Jóna Hrafnkelsdóttir hjartalæknir, Helga Rún Garðarsdóttir fyrsti styrkþegi Rannsóknarsjóðs GoRed og Ingibjörg Pálmadóttir verndari GoRed á Íslandi.



Séð yfir fundarsalinn á efri hæð SÍBS hússins.

Sunnudaginn 22. febrúar sl. var GoRed dagurinn 2015 haldinn í húsakynnum Hjartaheilla að Síðumúla 6, Reykjavík. Ákveðið var að hafa mikið við og bjóða upp á heilsufarmælingar; blóðfitu-, blóðsykurs-, blóðþrýstings- og súrefnismettunarmælingar ásamt fyrirlestrum um hjartasjúkdóma. Þetta tókst hið besta og komu um 450 manns í Síðumúlann þennan dag og nýttu sér þessa þjónustu.

Þess má geta að á undanförunum árum hafa verið gerðar ýmsar endurbætur á húsakynnum í SÍBS húsinu, sem auðvelda störf af þessu tagi. Hætt er að leigja út hluta húsnæðisins og það er allt nýtt í þágu SÍBS og aðildarfélaga þess. Þegar mælingar af þessu tagi fara fram er hægt að koma á eins konar hringrás um efri hæðina, þar sem mælingarnar eru framkvæmdar á sama tíma og þeir sem bíða eftir þjónustunni eiga þess kost að njóta fræðslu í rúmgóðum samkomusal. Þetta léttir framkvæmdina, því aðsókn er mikil að þessari þjónustu sem er jafnan ókeypis fyrir þá sem njóta.

Stjórnir GoRed og Hjartaheilla vilja færa öllum þeim sem lögðu á sig að mæta í mælingarnar, sem og fjölmörgum sjálfbodaliðum sem lögðu málefnið lið, hjartans þakkar fyrir vel unnin störf.

Við þetta tækifæri afhenti stjórn GoRed fyrsta styrkinn úr Rannsóknarsjóði GoRed til Helgu Rúnar Garðarsdóttur.



Nokkrir af þeim sem stóðu að þessu átaki. Kjartan Birgisson, starfsmaður Hjartaheilla, Unnur Sigtryggsdóttir, Helga Rún Garðarsdóttir, Ásgeir Þór Arnason framkvæmdastjóri Hjartaheilla, Ingibjörg Pálmadóttir, Pórdís Jóna Hrafnkelsdóttir og Bylgja Rún Stefánsdóttir.



Hjartaheill lætur gera mynd um gáttatif



Hjartaheill hefur látið gera vandaða mynd um gáttatif, sem sýnd var í sjónvarpi RÚV hinn 10. mars síðastliðinn. Dagskrárgerð önnuðust Páll Kristinn Pálsson og Ólafur Sölvi Pálsson, en framleiðandi var Epos kvikmyndagerð fyrir Hjartaheill.

Davíð O. Arnar hjartalæknir og framkvæmdastjóri lyflækningasviðs LSH skrifaði fróðlega grein um gáttatif í Velferð 2. tbl. 2008, sem má nálgast á vefnum www.hjartaheill.is. Þar segir m.a.:

„Gáttatif er hjartsláttartruflun sem einkennist af óskipulagðri rafvirkni í gáttum, sem eru efri hólf hjartans. Sjúkdómurinn er að öllu jöfnu greindur með hjartalínuriti. ... Venjulega kemur gáttatif í kostum í upphafi og þarf þá oft að beita meðferð eins og til að mynda rafstuðsgjöf á brjósthól í svæfingu. Takttruflunin verður oft langvarandi og stöðug á seinni stigum. Þegar slíkt er staðreynd, er oft mjög erfitt að koma aftur á réttum takti.“ Davíð O. Arnar er einn þeirra lækna sem fjalla um gáttatif í myndinni.

Í þessari nýju mynd fjalla læknar um orsakir gáttatifs, einkenni þess og meðferðarúrræði og sjúklingar segja frá áralangri glímu sinni við sjúkdóminn.

Gáttatif er algengari hjartasjúkdómur en margir gera sér almennt grein fyrir. Hér á landi hafa um 5000 manns greinst með gáttatif og læknar telja að tíðnin eigi eftir að margfaldast á næstu áratugum, samfara hækkandi meðalaldri þjóðarinnar og betri meðferðarúrræðum gegn öðrum hjartasjúkdómum. Sumir vilja jafnvel ganga svo langt að kalla gáttatif faraldur 21. aldarinnar.

Hægt er að horfa á myndina á vef Hjartaheilla, www.hjartaheill.is undir liðnum Fræðsla.

Áformað er að framleiða mynddiska til notkunar fyrir heilbrigðisstarfsfólk, í fræðslustarfi Hjartaheilla og til almennrar dreifingar líkt og gert var með myndina Gretti og fleiri myndir.

Bylting fyrir súrefnisþega

inogen



Frábærar InogenOne G2 og G3 súrefnissíur.



NONIN



Vandaðir og nákvæmir súrefnismettunarmælar frá Nonin. Þriggja ára ábyrgð. Verð **12.900**

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is



Björg Björnsdóttir

Af starfi Hjartaheilla Suðurlandi

Deildin, Hjartaheill Suðurlandi, var stofnuð 24. nóvember 1994 og fagnaði því 20 ára afmæli í lok síðasta árs.

Mikill hugur var í stofnendum félagsins og voru þeir ötulir við alls konar fjáröflun fyrir félagið og hefur félagið styrkt eða gefið ýmsum stofnunum háar fjárupphæðir til kaupa á tækjum sem geta komið hjartasjúklingum til góða. Samstarf við þjálfunarstöðvar var hafið og þær styrktar með fjárfrahlögum og tækjakaupum og áttu hjartasjúklingar að njóta góðs af þessu samstarfi en því miður gafst það samstarf ekki vel og var því sjálfhætt.

Deildar meiningar eru meðal fólks um hvort almenningur eigi að leggja fram fjármagn til kaupa á lækningatækjum fyrir opinberar stofnanir því að ríkisvaldinu beri skylda til að kaupa nýjan tækjabúnað fyrir sjúkrahúsin.

Við höfum fengið fyrirlesara á árlega aðalfundi okkar. Eftir að almennum aðalfundarstörfum lýkur flytja þeir sín erindi. Yfirleitt eru það læknar eða annað fagfólk sem kemur og erindi þeirra eru alltaf fræðandi og áhugaverð. Við erum þeim mjög þakklát fyrir þeirra framlag. Það er ómetanlegt að fá þennan stuðning frá þeim.

Seinasta sunnudag í september förum við alltaf í hina árlegu hjartagöngu. Veður hefur mikið að segja varðandi þátttökufjölda. Okkar reynsla er sú að best sé að ganga í einhverjum af skógunum í Árnessýslu því að trén veita gott skjól og það kemur sér vel þegar haustlægdin ganga yfir.

Núverandi stjórn hefur þá stefnu að halda óbreyttu fyrirkomulagi á rekstri deildarinnar og við höfum ekki í hyggju, að svo komnu máli, að taka upp nýja kerfið þar sem tenglar koma í stað stjórna. Okkar félagar eru einstaklega hjálpfúsir og má nefna að íbúar í Grænumörk 2 á Selfossi hafa boðið okkur að halda aðalfundina í samkomusal sem er í húsi þeirra, okkur að kostnaðarlausu.



Í Gaujulundi í Vestmannaeyjum.



Í ræðustól að flytja fréttir af Suðurlandsdeild á formannafundi 2008.

En aðrir eru þeirrar skoðunar að félagasamtökum beri að rétta fram hjálparhönd til þessara kaupa því það er styrkur fyrir sjúkrastofnanir að hafa ýmis félagasamtök sem bakhjarl. Stjórnir félagsins hér á Suðurlandi hafa haft þá stefnu að styrkja Heilbrigðisstofnun Suðurlands eftir því sem hægt er. Við teljum að þar hafa gjafirnar komið að góðum notum og séu í öruggum höndum.

Góð samvinna er við heildarsamtökin, og Hjartaheill Suðurlandi hefur tekið þátt í þeim söfnunum sem þau hafa beitt sér fyrir. Einnig höfum við gefið eftir okkar hlut í félagsgjöldum undanfarin ár og þau runnið til heildarsamtakanna. Einu tekjurnar, sem við höfum, koma úr söfnunarbaukum sem eru í nokkrum verslunum í landshlutanum. En þó taka heildarsamtökin helming af innkomu.

Hlutverk Hjartaheilla er m.a.:

- 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 hjartasjúklinga
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga

Stjórnin hefur reynt að hafa þessi hlutverk að leiðarljósi í sínu starfi. Til þess að það takist verða allir félagar að leggja sitt af mörkum og byggja upp félagsstarfið okkar. Þeir gera það best með því að koma á fundi og sýna samstöðu. Ég vona að félagið okkar megi dafna um ókomna framtíð.

Björg Björnsdóttir,
formaður Hjartaheilla, Suðurlandi.



Jólabingóíð

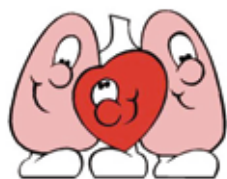
Um sextíu manns mættu á jólabingó Hjartaheilla, sem var haldið þriðjudaginn 9. desember. Fjölmarginir veglegir vinningar voru í boði, en Kjartan Birgisson stjórnaði bingóinu af mikilli röggsemi.



Hér má sjá Asgeir Þór Arnason og Kjartan að hefja störf, en veglegir vinningar voru í boði, svo sem sjá má.



Jónína Jóhannsdóttir fékk sokka og út að borða á Subway og var sátt við sinn hlut. Að spilinu loknu var boðið upp á kaffi og kökur.



Fréttir frá HL stöðinni

Nú er nýliðið 25 ára afmælisár HL stöðvarinnar í Reykjavík. Stjórn og starfsfólk stöðvarinnar sendir öllum þeim sem hafa stutt við starfsemina frá upphafi hjartans þakkir.

Afmælisárið var erilsamt og skemmtilegt eins og reyndar öll

árin sem HL stöðin hefur starfað. Á afmælisdaginn, sem var 1. apríl, s.l. var Magnúsi B. Einarsyni og Elínu Steinarsdóttir sérstaklega þakkað fyrir farsæl störf. Magnús undirbjó stofnun HL stöðvarinnar, var fyrsti yfirlæknir hennar og seinna stjórnarmaður. Elín hefur verið móttökuritari næstum frá stofnun.

Til okkar sækja liðlega 400 hjarta og lungnasjúklingar þjálfun, fræðslu og stuðning tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Hver einstaklingur er metinn í upphafi þjálfunar varðandi þrek og hreyfigetu og æfir því með fólki með svipaða getu. Þjálfunin er höfð fjölbreytt og bæði reynt á úthald, styrk, jafnvægi og samhæfingu. Það ætti því engum að leiðast. Til að tryggja hæfilegt álag er fylgst reglulega með álagi, púlsi og blóðþrýstingi, og súrefnismettun eftir þörfum.

Í tilefni afmælisins bárust HL stöðinni margar góðar gjafir frá velunnurum stöðvarinnar, m.a. hjartagæslutæki til nota við grunnþjálfun hjartasjúklinga, en eldra tækið var komið á fermingaraldurinn. Það var keypt fyrir gjafafé, að stærstum hluta frá Lionsklúbbnum Nirði.

Meðfylgjandi mynd var tekin þegar félagar úr Lionsklúbbnum Nirði afhentu sinn hluta af hjartagæslutækinu. Lionsmenn fjölmenntu í HL stöðina þegar tækið var afhent og slógu á léttu strengi. Einn þeirra var notaður sem tilraunadýr til að prófa tækið og höfðu nokkrir þeirra á orði að HL stöðin gæti sem best fengið hann með í kaupunum. Af því varð þó ekki!



Hér afhendir Guðlaugur Guðmundsson, formaður Njarðar 2013-2014, Sólrúnu Óskarsdóttur fana klúbbsins, en fyrir aftan hann er Tómas Sigurðsson varaformaður Njarðar.



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Veitingastofan Vör ehf

Vísir hf

VOOT Beita

Þorbjörn hf

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf

Kvenfélagið Hvöt

Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður

Gunnar Hámundarson ehf

Mosfellsbær

Fagverk verktakar sf

Glertækni ehf

Hestaleigan Laxnesi

Kjósarhreppur

Nonni litli ehf

Rask-At ehf

RG lagnir ehf

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar

Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf

Bilver, bílaverkstæði ehf

Fasteignasalan Hákot

Grastec ehf

GT Tækni ehf

Practica, bókhaldsþjónusta

Runólfur Hallfreðsson ehf

Smurstöð Akraness sf

Snókur verktakar ehf

Stapavík ehf

Borgarnes

B. Björnsson ehf

Brákarsund ehf, bifreiðaverkstæði

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf

Eyja- og Miklaholtshreppur

Ferðaþjónustan Húsafelli ehf

Framköllunarþjónustan ehf

Háskólinn á Bifröst ses

J.K. Lagnir ehf

Jörvi hf, vinnuvélar

Loftorka í Borgarnesi ehf

Rjúkandi

Samtök sveitarfélaga í

Vesturlandskjördæmi

Sprautu- og bifreiðaverkstæðið

Borgarness sf

Trésmiðja Pálma

Vatnsverk ehf-Guðjón og Árni, s: 823

0073 & 892 4416

Velverk ehf

Vélaverkstæði Kristjáns ehf

Stykkishólmur

Ásklif ehf

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf

Heimahornið ehf

Marz sjávarafurðir ehf

Flatey

Ferðaþjónusta Flateyjar Krákvör

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur ehf

Fiskmarkaður Íslands hf

Ingibjörg ehf

TS Vélaleiga ehf

Útgerðarfélagið Guðmundur ehf

Hellissandur

Breiðavík ehf

Hjallasandur ehf

KG Fiskverkun ehf

Kristinn J. Friðþjófsen ehf

Búðardalur

Dalabyggð

Rafsel Búðardal ehf

Reykhólahreppur

Reykhólahreppur

Steinver sf

Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

Ísafjörður

Artoficeland.is

Bílaverið ehf-Hjólbarðaverkstæði

Ísafjarðar

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

GG málningarþjónusta ehf

H.V. umboðsverslun ehf-Heklu

söluumboð

Hafnarbúðin

Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250

Konur og Menn, Neista

Orkubú Vestfjarða ehf

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf

Vélsmiðja PM

Pristur - Ormsson

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða ehf

Fiskmarkaður Bolungarvíkur og

Suðureyrar ehf

Flugrúta Bolungarvík

Ráðhús ehf

Samval ehf

Sigurður G. Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Suðureyri

Klofningur ehf

Patreksfjörður

Einherji ehf

Vesturbyggð

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

T.V. Verk ehf

Þórsberg hf

Þingeyri

Brautin sf

Tengill, rafverktaki

Hólmavík

Agata ehf

Uggi SF-47

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf

Hvammstangi

Aðaltak slf

Bíla- og búvélasalan

Villi Valli ehf

Blönduós

Gistiheimilið Kiljan ehf

Húnavatnshreppur

Ljón norðursins veitingahús og

Blönduból gistiheimili

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga

Skagaströnd

Skagabyggð

Sorphreinsun Vilhelms Harð ehf

Sveitarfélagið Skagaströnd

Vélaverkstæði Skagastrandar

Vík ehf

Sauðárkrókur

Friðrik Jónsson ehf

Háskólinn á Hólum

Kaupfélag Skagfirðinga

Króksverk ehf

K-Tak ehf

Skinnastöðin hf

Trésmiðjan Ýr ehf

Útgerðarfélagið Sæfari ehf

Verslunarmannafélag Skagafjarðar

Vörumiðlun ehf

Siglufjörður

Fjallabyggð

Raffó ehf

Akureyri

ÁK smíði ehf

Bakarið við brúna ehf

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf

Bílapartasalan Austurhlíð

Bílasala Akureyrar ehf

Bútur ehf

Efling sjúkrahjálfun ehf

Fjölumboð ehf

Gísl Einar Árnason, tannréttningar

Hagvís ehf, heildverslun

Hlíð hf

Hnýfill ehf

HSH verktakar ehf

Húsprýði sf

Höldur ehf, bílaleiga

Index tannsmíðaverkstæði ehf

Íslensk verðbréf hf

Jafnréttisstofa

K F J Kranabílar ehf

Litla kaffistofan ehf

Malbikun KM ehf



Hjartaendurhæfing LSH

Út er kominn nýr bæklingur um hjartaendurhæfingu á Flæðisviði Landspítala. Höfundar hans eru Kristín E. Hólmgeirsdóttir og Friðja Þórsdóttir sjúkraþjálfarar á LSH.

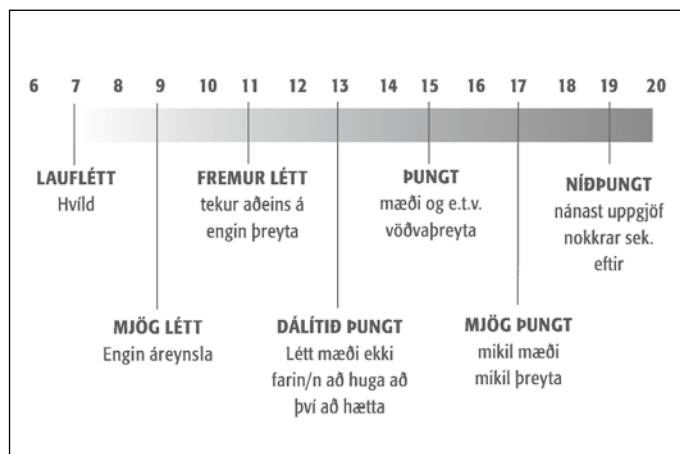
Bæklingurinn er afhentur þeim sem útskrifast af hjartalýflækningsdeild LSH vegna veikinda eða aðgerða tengdum hjarta. Markmið endurhæfingar er að bæta lífsskilyrði, og hjálpa fólki að bæta afkastagetu eins og hægt er. Þeir sem hafa mjög skert úthald og mikinn undirliggjandi sjúkdóm þurfa á lengri og hægari þjálfun að halda.

Hér framar í blaðinu hefur verið farið yfir þrjú stig hjartaendurhæfingar, en að sögn Ásu Dagnýjar Gunnarsdóttur sjúkraþjálfara á LSH, sem Velferð tók tali, þá fer fyrsta stigs þjálfun hjartasjúklinga fram í sjúkraþjálfun LSH á Hringbraut. Þar mætir fólk 1 – 3 vikum eftir útskrift af hjartadeild til þjálfunar, eftirlits og fræðslu. Við þjálfun er fólk tengt við hjartasírita þannig að hægt sé að fylgjast vel með starfsemi hjartans undir álagi auk þess sem fylgst er með blóðþrýstingi og súrefnismettun í hvíld og undir álagi. Álag er metið út frá þessum þáttum auk liðan sjúklinga í þjálfun og eftir þjálfun. Hægt er að fylgjast með 4 sjúklingum í einu. Við útskrift af sjúkrahúsi er mælt með að fólk

stundi gönguþjálfun. Mikilvægt er að byrja rólega og bæta jafnt og þétt við eftir getu. Stignun gönguþjálfunar er háð líkamsformi og færni fyrir veikindi og eða aðgerðum sem gerðar hafa verið.

Við útskrift úr hjartagöngudeild LSH halda margir hjartaendurhæfingu áfram á Reykjalundi eða HL stöðvum þar sem annars stigs hjartaendurhæfing tekur við. Annars stigs þjálfun byggist á hámarksþolprófi sem er tekið við upphaf þjálfunar. Einnig er möguleiki á áframhaldandi endurhæfingu á stofum sjúkraþjálfara fyrir þá sem þurfa á einstaklingsmeðferð að halda eða hentar það betur vegna búsetu. Gönguþjálfun á eigin vegum er frábær kostur sem margir stunda samhliða þjálfuninni eða eingöngu, en mikilvægt er að finna hreyfingu sem fellur að daglegu lífi einstaklingsins.

Í bæklingnum er lögð áhersla á jákvæð áhrif þjálfunar: „*Hjartað er vöðvi sem er eins og aðrir vöðvar líkamans móttækilegur fyrir þjálfun. Með því að styrkja hjartavöðvann eykst blóðflæði til vefja líkamans og gerir okkur kleift að styrkja aðra vöðva og létta þannig álaginu á hjartað. Ávinningur af þjálfun er mikill, ekki síst fyrir hjartasjúklinga.*“



Borg skalinn



**Munið minningarkort
Styrktarsjóðs hjartasjúklinga**

Sími 552 5744



Til minningar um

*hefur Styrktarsjóði hjartasjúklinga
verið fjær minningargjöf*

Með unnilegri samúð



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Miðstöð ehf
Múrið ehf
Orlofsbyggðin Illugastöðum
Pípulagningaþjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf

Rafmenn ehf
Samherji ehf
Samvirkni ehf
Sigurgeir Svavarsson ehf,
byggingaverktaki
Sjúkrahúsið á Akureyri
Slippurinn Akureyri ehf
Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar
Trésmiðaverkst Trausta ehf
Vélaleiga Halldórs G Baldursson ehf
Vélsmiðjan Ásverk ehf

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

BHS, bíla- og vélaverkstæði
Flæðipípulagnir ehf
G.Ben útgerðarfélag ehf
Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf
Njáll ehf
Promens Dalvík ehf
Tréverk ehf, Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði
Norlandia ehf
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Hrisey

Eyfar ehf

Húsavík

Fatahreinsun Húsavíkur sf
Skóbúð Húsavíkur ehf
Stórey ehf
Trésmiðjan Rein ehf
Vélaverkstæðið Árteigi

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn
Sel Hótel, Mývatn

Þórshöfn

Ferðaþjónusta bænda
Geir ehf

Vopnafjörður

ES-vinnuvélar ehf

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf
Ágúst Bogason ehf
Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Bólholt ehf
Dagsverk ehf
Fljótsdalshérað
Héraðsprent ehf
Klausturkaffi ehf
Skógrækt ríkisins

Tannlæknastofan á Egilsstöðum
Tréiðjan Einir ehf
P.S. verktakar ehf

Seyðisfjörður

Ferðaþjónusta Austurlands ehf
Gullberg ehf, útgerð
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi
Launafl ehf
Rafveita Reyðarfjarðar
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf
Tandrabergh ehf

Neskaupstaður

Sildarvinnslan hf

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

Breiðdalsvík

Hótel Bláfell

Djúpivogur

S.G. Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði

Funi ehf, sorphreinsun
Króm og hvítt ehf
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf
Sigurður Ólafsson ehf
Skinney-Pinganes hf
Þrastarhóll ehf

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bisk-verk ehf
Bílverk B.A. ehf, bílamálun og
bílaréttingar
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Brandugla slf, þýðingar
Draumaverk ehf
Fasteignasalan Árborgir ehf
Flóahreppur
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði
Grímsnes og Grafningshreppur
Hárgreiðslustofan Österby
Hvíta Húsið
JÁ pípulagnir ehf
Jeppasmiðjan ehf
Jötunn vélar ehf
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf
Landstólpi ehf
Máttur sjúkrahjálfun ehf
Nesey ehf
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf

Rafvélþjónusta Selfoss ehf
Renniverkstæði Björns Jensen ehf
Stíflþjónusta Suðurlands
Súperbygg ehf
Veðisport ehf
Vélþjónusta Ingvars

Hveragerði

Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is
Veitingastaðurinn Kjöt og kúnst

Þorlákshöfn

Fagus hf
Fiskmark ehf
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji
Flúðafiskur
Hrunamannahreppur
Varmalækur ehf

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf
Fannberg ehf
Hestvit ehf
Varahlutaverslun Björns Jóhannsson
Verkalyðsfélag Suðurlands

Hvolsvöllur

Byggðasafnið í Skógum
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk
Gestastofan Þorvaldseyri
Krappi ehf, byggingaverktakar
Kvenfélagið Freyja

Vík

Hótel Katla
RafSuð ehf

Kirkjubæjarklaustur

Bifreiðaverkstæðið Kirkjubæjarklaustri
Systrakaffi ehf

Vestmannaeyjar

Bifreiðaverkstæði Muggs
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bragginn sf, bílaverkstæði
Eyjavík ehf
Hárstofa Viktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Karl Kristmanns, umboðs- og
heildverslun
Langa ehf
Miðbær sf
Miðstöðin ehf
Ós ehf
Prentsmiðjan Eyrún hf
Útgerðarfélagið Már ehf
Vöruval ehf



Heilsuvikan á Blönduósi

Víkuna 16. – 21. mars s.l. var haldin svonefnd heilsuvika í Íþróttamiðstöðinni á Blönduósi. Markmiðið var að hvetja fólk til að hreyfa sig og huga vel að heilsunni. Margir aðilar og félög komu að vikunni og var þátttaka í því sem fram fór fólki að kostnaðarlausu.

Meðal þess sem var í boði voru fjölbreyttar boltaæfingar, s.s. fótbolta-, blak- og körfuboltaæfingar, þá var boccia fyrir eldri borgara, metabolicæfingar, þrekþjálfun í vatni og sundleikfimi. Einnig var boðið upp á júdóæfingar og fritt var í sund og þreksal á Blönduósi alla vikuna.

Segja má að hámark þessa hafi verið heilsufarsmælingar síðasta daginn, föstudaginn 20. mars, en þá komu starfsmenn Hjartaheilla til liðs við starfsfólk heilbrigðisstofnunarinnar og unnu með þeim að heilsufarsmælingum, en þar á bæ er komin löng reynsla af slíku. Starfsmenn Hjartaheilla lýstu yfir ánægju sinni með þetta framtak og jafnframt vilja þeir koma á framfæri þökkum til þeirra sem að þessum mælingum stóðu og fyrir móttökurnar sem þeir fengu á Blönduósi. Þátttaka var mjög góð í þessum mælingum, en alls mættu 136 manns.

Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri Hjartaheilla sagði um þetta átak m.a.: „Hér er gott dæmi um það sem við hjá Hjartaheill höfum lengi predikað og reynt að ástunda í verki. Það að heilbrigðiskerfið stundi líka forvarnir og fræðslu og hjálpi fólki að varðveita og bæta heilsu sína, og þurfa þá jafnvel síður að stunda viðgerðastarfsemi þegar allt er komið í óefni. Hafi fólkið á Blönduósi heila þökk fyrir þessa heilsuviku.“

Í tilkynningu um heilsuvikuna segir m.a. að þróun líkamsþyngdarstuðuls, mittismáls, blóðþrýstings, blóðfitu og blóðsykurs sé góður mælikvarði á heilsu og líðan fólks. Með því að stunda hreyfingu og leggja áherslu á heilbrigt mataræði megi hafa áhrif á þróun þessara þátta. Með því að hlutast til um lífsstílinn megi bæta heilsu og draga úr líkum á veikindum og slysum. Þannig aukist lífsgæðin og útgjöld allra aðila minnki. Með því að fara í skoðun reglulega sé hægt að grípa fyrir inn í ef eitthvað athugavert komi út úr skoðuninni. „Það er von okkar að flestir nýti sér þessa skoðun. Við eigum aðeins einn líkama og verðum að hugsa vel um hann,“ segir í tilkynningu frá Íþróttamiðstöðinni á Blönduósi. „Notum vikuna til að hvetja fólk áfram og sýna góða samstöðu. Hugum að náunganum.“

Það ánægjulega við þennan atburð er sú góð þátttaka sem var í heilsuvikunni. Sem betur fer er viðburður af þessu tagi að fjölga, vítt um landið og fleiri og fleiri nýta sér þá aðstöðu sem víða er fyrir hendi til íþróttaiðkunar. Hinu má heldur ekki gleyma að aðstöðuleysi þarf yfirleitt ekki að koma í veg fyrir góðar æfingar, því fátt er heilsunni betra en gönguferðir fyrir þá sem hafa þrek til þess. Síðan má gera einfaldar æfingar með handlóðum, teygjum eða jafnvel bara snærisspotta. Það sem skiptir máli er að hafa viljann til að bæta heilsufarið og finna sér síðan möguleika sem hæfir getu og þreki hvers og eins.

Heimildir m.a. Húnahornið, <http://www.huni.is/>



Það er jafnan biðröð í heilsuæfingarnar á Blönduósi jafnt frammi sem inni.



Stelluverðlaunin

Stelluverðlaunin eru kennd við konuna sem hellti sjálf niður á sig kaffi á MacDonalds og fékk ríflugar bætur fyrir. Nýlega voru Stelluverðlaunin veitt í Bandaríkjunum.



5. verðlaun hlutu tveir dómur:

Kathleen Robertsson frá Texas fékk 780 þúsund dollara í bætur vegna þess að hún hrasaði um ungbarn sem var að skriða á gólfinu. Verslunareigandinn sem varð að borga varð forvið á dómnum, einkum vegna þess að frú Robertsson átti sjálf barnið á gólfinu.

Terence Dickson frá Pennsylvaníu var að ræna bílskúr. Sjálfvirki opnarinn bilaði og hann varð að dúsa í bílskúrnum í átta daga af því eigendurnir voru í fríi. Hann fann Pepsíkassa og poka af hundamat sér til bjargar. Hann höfðaði mál gegn húseigendum vegna þess að þessar aðstæður hefðu skaðað hann verulega andlega. Dómurinn féllst á að hann fengi 500 þúsund dollara í bætur.

4. sæti:

Hinn 19 ára Carl Truman frá Los Angeles fékk 74 þúsund dollara og sjúkrakostnað vegna þess að nágranni hans ók yfir hönd hans á Honda Accord. Svo virtist sem Truman hinn ungi hefði ekki veitt því athygli að maður sat við stýrið þegar hann var að reyna að stela hjólkoppunum.

3. sæti:

Veitingahús í Filadelfíu varð að greiða Amber Carson 113.500 dollara eftir að hún rann í kókkbleytu og braut rófubeinið. Kókkbleytan á gólfinu var vegna þess að 30 sekúndum áður hafði hún skvett úr glasinu sínu á kærasta sinn eftir rífrildi.

2. verðlaun:

Kara Walton frá Ohio lögsótti veitingahúseiganda eftir að hún féll ofan úr glugga á snyrtingunni og braut úr sér tvær framtennur. Þetta gerðist þegar frú Walton reyndi að troða sér út um gluggann til að komast hjá því að greiða 3 dollara og 50 cent í fatahenginu. Henni voru dæmdir 12.000 dollarar og tannlæknakostnaður að auki.

1. verðlaun:

Þetta árið féllu í hlut frú Gravinski, sem keypti sér glænýjan 10 metra húsbíl. Í fyrstu ferðinni, þegar hún var komin út á hraðbrautina, setti hún krúskontrolið á 100 kílómetra hraða og skellti sér aftur í til að smyrja sér samloku. Bíllinn lenti í árekstri og endaði á hvoli utan vegar. Frú Gravinski lögsótti framleiðandann fyrir að hafa ekki útskýrt í leiðarvísi að krúskontrolið væri ekki jafnframt sjálfstýring. Dómurinn taldi hæfilegar bætur vera 1.750.000 dollara og nýjan húsbíl.



Fyrir þig, hjartað mitt



Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

Notkun: Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalísílsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist og fyrirbyggja þannig frekari: Hjartaáföll, heilablóðföll, vandamál í hjarta og æðum hjá sjúklingum með hjartaöng, sem er í jafnvægi eða óstöðug. Hjartamagnýl er einnig notað til að koma í veg fyrir myndun blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaaðgerða til að vikka eða opna æðar. Ekki er mælt með notkun lyfsins við bráðaaðstæður. Það er eingöngu hægt að nota sem fyrirbyggjandi meðferð. **Skammtar og lyfjagjöf:** Almennt er ráðlagður skammtur 75-160 mg einu sinni á dag. Töflunum skal kyngja heilum með nægilegu magni af vökva. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar. Börnum og unglingum yngri en 16 ára skal ekki gefa asetýlsalísílsýru, nema samkvæmt læknisráði þegar ávinningur vegur þyngra en áhættan. **Varúðarreglur:** Láttu lækniinn vita áður en þú tekur Hjartamagnýl ef þú ert með nýrna-, lifra- eða hjartavandamál, ert með eða hefur einhvern tíma verið með vandamál í maga eða smáþörmum, ert með háan blóðþrýsting, ert með astma, frjókornaofnæmi, sepa í nefi eða aðra langvinna sjúkdóma í öndunarferum; asetýlsalísílsýra getur framkallað astmakast, hefur verið með þvagsýrugigt, færð miklar tíðablæðingar. Þú verður að leita strax til læknis ef einkenni þín versna eða ef þú finnur fyrir alvarlegum eða óvæntum einkennum. Láttu lækniinn vita ef þú ætlar að fara í aðgerð þar sem asetýlsalísílsýra þynnir blóðið. Asetýlsalísílsýra getur valdið Reye's heilkenni þegar hún er gefin börnum. Reye's heilkenni er sjúkdómur sem kemur örsjaldan fyrir og getur verið lífshættulegur. Af þessari ástæðu skal ekki gefa börnum yngri en 16 ára Hjartamagnýl, nema samkvæmt ráðleggingum læknis. Þú skalt gæta þess að ofþorna ekki þar sem notkun asetýlsalísílsýru við slíkar aðstæður getur valdið skerðingu á nýrnastarfsemi. Þetta lyf hentar ekki til notkunar sem verkjalyf eða hitalækkandi lyf. **Meðganga og brjóstagjöf:** Leitið ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en lyf eru notuð. Þungaðar konur og konur með börn á brjósti skulu ekki taka asetýlsalísílsýru nema samkvæmt ráðleggingum læknis. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Október 2013.

Actavis