



VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

29. árg. 1. tbl. maí 2017





Fyrir þig, hjartað mitt



Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýrupolnar töflur

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


Actavis



Efnisyfirlit

Stofnun HL stöðvanna var gæfuspor . . .	3
Hættur velmegunar	3
Með hjartsýni og hjartað að leiðarljósi tökum við stefnuna	4
Máttur göngutúranna	5
Formannafundur Hjartaheilla 2016 . . .	6
Staðreyndir um vatnsdrykkju	9
Alþjóðleg vitundarvika um meðfædda hjartagalla	10
Harmi sleginn slegill?	14
Kunnátta í skyndihjálpi hjargar mannslífi	15
Rauði dagurinn	16
Hvernig á að greinast?	17
Vel heppnað golfmót	18
Jólabingó Hjartaheilla og Samtaka lungnasjúklinga	20
Heimsleikar líffæraþega í Malaga næsta sumar	22
„Etlad samþykki“ til líffæragjafar verði meginregla	23
Rétti takturinn	25
Hjartaheill kom færandi hendi	25
Hjartaheill og Artasan í samstarf . . .	26
Hjartaheill og Lyfsalinn Glæsibæ í samstarf	26
Hvað er Íslandskortið?	30
Lífæðar hjartans	30
Reykjavíkurmaraþon 2017	30

Frá ritstjóra

Stofnun HL stöðvanna var gæfuspor



Pétur Bjarnason

Skammstöfunin HL stendur fyrir Hjarta- og lungna, en hlutverk HL stöðvanna er að veita hjarta- og lungnasjúklingum endurhæfingu, oft í beinu framhaldi af sjúkrahúsvist þar sem þátttakendum gefst kostur á viðhaldsþjálfun í samræmi við getu sína ásamt margvíslegri fræðslu.

HL stöðin í Reykjavík var stofnuð árið 1989 en áður hafði verið starfrækt hjartaendurhæfing á Reykjalundi frá árinu 1982. HL stöðin á Akureyri tók til starfa árið 1991. Stofnendur og bakhjarlar voru SÍBS, Hjartaheill og Hjartavernd.

Starf HL stöðvanna spannar því nær þriggja áratuga skeið. Þó margir útskrifist þaðan eftir að hafa tekið góðum framförum, þá þarf stór hluti þeirra sem æfir á stöðvunum á stöðugri þjálfun að halda undir eftirliti og með þeirri eftirfylgni sem þarna er í boði.

Nú má segja að hvert sæti sé skipað hjá HL stöðinni í Reykjavík þar sem 430 manns mæta tvisvar til þrisvar í viku til þjálfunar og eftirlits.

Á HL stöðvunum vinnur vel menntað og hæft starfsfólk og tækin sem þar er að finna hafa verið gefin til stöðvanna. Hver einasti sjúklingur fær meðferð í samræmi við getu og eftirlit er með því að enginn ofgeri sér, en nýti þjálfunina sem best til heilsuþótar og þar með aukinna lífsgæða.

Hættur velmegunar

Það eru forréttindi að fá að búa í velferðarþjóðfélagi eins og Íslandi. Hér höfum við það gott. En velmegun fylgja margar hættur. Það að hafa þokkalegar tekjur og alltaf nóg að borða getur kallað yfir okkur sjúkdóma ef við gætum þess ekki að passa heilsuna, hreyfa okkur hæfilega og vanda vel hvað við leggjum okkur til munns.

Þeir sem hafa fengið aðkenningu af hjartasjúkdómum, eins og flestir félagsmenn Hjartaheilla, hafa fengið góða fræðslu um fæðuval, hæfilega hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl. Það þarf auðvitað að fara eftir þeim leiðbeiningum sem veittar eru og þar vantar stundum á.

Sem betur fer er vakning í þjóðfélaginu um holla lífshætti og aukna hreyfingu. Ungu fólkið sýnir það í vaxandi mæli að það tekur mark á þessum nýju gildum og gerir þau að sínum og það er vel. Þó þessi einföldu sannindi ættu að liggja í augum uppi er enn minnt á þau hér.

Aðstandendur Hjartaheilla vildu gjarnan að starfsemi samtakanna yrði óþörf. En þó hjartasjúkdómar séu vissulega á undanhaldi eru þó ekki teikn á lofti ennþá að þeir séu úr sögunni eða verði á næstunni. Sérhver einstaklingur getur dregið úr áhættu sinni á að fá slíkan sjúkdóm með því að gefa gaum að heilsu sinni. Göngutúr, sundsprettur eða að taka fram hjólið tvisvar þrisvar í viku getur gert gæfumuninn.

Gleðilegt sumar!

Pétur Bjarnason



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Velferðarráðuneytið styrkir starfsemi Hjartaheilla.

Velferð

málagn og fréttabréf Hjartaheilla.

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

Heimasíða Hjartaheilla: hjartaheill.is

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Pétur Bjarnason.

Ritnefnd: Ásgeir Þór Árnason,
Guðrún Bergmann Franzdóttir

Prentun og umbrot: Litróf

Forsíðumynd: Frá golfmóti Hjartaheilla
síðastliðið sumar. Myndina tók Sara
Karen Jóhannesdóttir.

Upplag: 6.500

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda.



Með bjartsýni og hjartað að leiðarljósi tökum við stefnuna

Sveinn Guðmundsson formaður Hjartaheilla og SÍBS

Það er svo merkilegt hvernig allt verður léttara þegar birta og ylur umlykur mann-lífið. Það er um að gera að njóta og þakka fyrir hverja líðandi stund. Það er svo mikilvægt að læra að þekkja það sem maður hefur. Oft áttar maður sig ekki á því fyrr en það góða er um garð gengið. Það er alþekkt að fólk þakkar ekki fyrir heilsu sína fyrr en eitthvað fer að bila. Þá kemur í ljós hvað vantar, þá veit fólk hvað það átti. Meðan líkaminn og hugurinn gengur eins og klukka þá gerir maður sér ekki grein fyrir að það sé eitthvað að þakka fyrir.

Mótlætið er varða á veginum til að minna okkur á hver við erum, hvað við höfum og hverju við ráðum ekki yfir. Mótlætið getur verið kennslustund í þakklæti en það getur líka brotið okkur niður. Með því að þakka fyrir það góða sem við höfum í lífinu sköpum við hugsun sem tekur fagnandi á móti lífinu, við verðum jákvæð og bjartsýnin tekur við.

Framundan hjá okkur í Hjartaheill eru óþrjótandi verkefni. Við þurfum að koma okkur upp stefnumótun á ný. Vönduð greining og sameiginleg sýn okkar á núverandi stöðu er lykilatriði til að ná góðum árangri með stefnumótun. Af þeim ástæðum er upphaf stefnumótunarferlis fólgið í að rýna bæði í innra og ytra umhverfi okkar. Stefna samhæfir ólíka þætti í starfsemi okkar, hjálpar starfsfólki okkar og félagsstarfi að velja úr fjölda tækifæra, auðveldar ákvarðanatökur og leiðir til þess að betri ákvarðanir verði teknar með því að horft er til allra átta. Síðast en ekki síst stuðlar hún að því að við skilgreinum með skýrum hætti sérstöðu okkar og virðisauka, bæði fyrir okkur sjálf og samfélagið þá um leið, og beinum markvisst kröftum að því sem skilar mestum árangri til lengri tíma.

Rannsóknir sýna að þeir sem fylgja stefnu sinni í gegnum áætlanagerð, mælingar og eftirlit eru með mun betri afkomu en ella.



Sveinn Guðmundsson.

Til að ná árangri er mikilvægt að það sé samræmi í skipulagi og framkvæmd í félaginu og að það sé hægt að mæla árangur og koma þeim upplýsingum til réttara aðila. Hraðinn í þjóðfélaginu er miklu meiri en áður var. Geta félagsins til að aðlagast breyttu markaðsumhverfi á fljóttan og árangursríkan hátt er afgerandi til að ná árangri.

Hjartaheill líkt og önnur líknar- og sjúklingafélög eru á „markaði“ til að reyna að ná athygli samfélagsins. Við viljum koma skilaboðum á framfæri. Við vinnum forvarnarstarf. Þörf er á að ákveða nákvæmlega hvaða aðgerðir eru nauðsynlegar, í hvaða röð þær skulu framkvæmdar og hvaða stefna skal höfð að leiðarljósi.

Þetta allt munum við setja fram á markvissan hátt með hjartað að leiðarljósi.

Gleðilegt sumar.



Arion banki



MEDOR



HSN Heilbrigðisstofnun Norðurlands



Alþýðusamband Íslands



HB GRANDI





Starfsmenn Hjartaheilla stofnuðu gönguhóp árið 1999 sem enn starfar. Öllum er reyndar frjálst að vera með. Gengið var frá Perlunni lengst af og fékk því hópurinn nafnið Perluvínir. Nú hittist hann við Glæsibæ kl. 11 á laugardagsmorgnum. Eftir um klukkustundar rólega göngu er súpa og spjall. Verið velkomin í hópinn.

Máttur göngutúranna

Axel F. Sigurðsson hjartalæknir

Heilsa okkar og líðan er að miklu leyti háð athöfnum okkar og lífsstíl. Oftast er ekki flókið að grípa til aðgerða sem bæta heilsuna og draga úr líkum á sjúkdómum. Fyrsta skrefið er að átta sig á því að lífsstíllinn skiptir máli og að trúa því að við einfaldar athafnir geti skipt sköpum fyrir heilsu okkar.

Oft ræði ég við fólk um mikilvægi reglubundinnar hreyfingar fyrir heilsuna. Stundum rek ég mig á að fólk áttar sig ekki á mikilvægi líkamsræktar fyrir andlega og líkamlega líðan. Sumir telja jafnvel að það sé einhvers konar mýta að hreyfing skipti máli og að vísindalegar rannsóknir hafi ekki sýnt fram á slíkt. Hið sanna er að þetta er alrangt. Vísindarannsóknir hafa nefnilega sýnt að hreyfing getur skipt sköpum fyrir heilsu okkar.

Þegar við eldumst minnkar vöðvastyrkur og stíðleiki eykst. Líkamsrækt sem við gátum stundað þegar við vorum yngri verður okkur erfiðari og stundum óframkvæmanleg. Þá má hins vegar ekki leggja árar í bát og leggjast upp í sófa.

Einföld hreyfing eins og göngutúrar getur haft mjög jákvæð áhrif á heilsu okkar og dregið úr hættu á sjúkdómum. Hreyfing

hefur góð áhrif á blóðþrýsting og blóðfitur auk þess sem hún getur dregið úr hægfara bólguvirkni í líkamanum. Fræðilega getur þetta dregið úr hættu á krabbameinum og hjarta- og æðasjúkdómum.

Árið 1998 birtist í áhugaverð grein í The New England Journal of Medicine sem er eitt af virtustu læknatímaritum heims. Greinin lýsti niðurstöðum rannsókna sem gerðar höfðu verið á 707 karlmonnum á aldursbilinu 60-80 ára. Enginn þessarar manna reykti. Skráð var hversu langt þeir gengu á hverjum degi. Eftirfylgni stóð í 12 ár. Rannsóknin var hluti af stærra verkefni sem kallast Honolulu Heart Program.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru býsna sláandi. Dánartíðni var næstum tvisvar sinnum hærri meðal karlanna sem gengu minna en 1.6 km á dag en meðal þeirra sem gengu meira en 3.2 km á dag. Eftir 12 ár voru 43.1% karlanna í fyrrnefnda hópnum látnir en aðeins 21.5 prósent karlanna í síðarnefnda hópnum. Bæði var um að ræða fækkun dauðsfalla vegna krabbameina og vegna hjarta- og æðasjúkdóma.

Tölfræðilegar aðferðir voru notaðar til að leiðrétta fyrir aðra áhættuþætti eins og aldur, blóðfitur, blóðþrýsting og sykursýki.

Í læknisfræðinni einblínum við oft á lækningaaðferðir og lyfjameðferðir sem geta bætt heilsu, lækkað blóðþrýsting eða blóðsykur og bætt blóðfitur. Miklar framfarir hafa orðið í lyfjameðferð háþrýstings, blóðfituraskana og sykursýki. Hins vegar má ekki gleyma að einfaldar aðgerðir sem snerta líffstíl okkar geta stundum haft jafnmikil eða meiri áhrif í átt til betri heilsu. Þess vegna má Honolulu rannsóknin ekki falla í gleysku.

Göngutúrar á Íslandi

Hér á landi búum við í umhverfi þar sem göngufæri kann að vera býsna erfitt yfir vetrartíman. Hálkuslys eru algeng og fólk veigrar sér við að ganga úti sem er afar skiljanlegt. Á slíkum tímum eru mannbroddar mikilvægt öryggistæki sem sjálfsagt er að notfæra sér.

Mörg bæjarfélög á Íslandi hafa byggt fjölnota íþróttahallir. Þar er hægt að ganga á svokölluðum tartanbrautum við góðar aðstæður. Flestar þessar íþróttahallir hafa opið fyrir almenning daglega og er aðgangur ókeypis.

Af vefsíðunni: www.mataraaedi.is



Formannafundur Hjartaheilla 2016

Fundurinn var haldinn í SíBS húsinu í Síðumúla 6 í Reykjavík, 2. desember s.l.

Sveinn Guðmundsson, formaður Hjartaheilla setti fundinn. Valgerður Hermannsdóttir var skipuð fundarstjóri og Ásgeir Þór Árnason fundarritari. Til fundarins voru mættir um 20 formenn og aðrir sem seturétt eiga á formannafundum en allmargir tilkynntu forföll.

Formaður flutti fundinum skýrslu stjórnar, sem jafnframt var yfirlit um starfsemi samtakanna árið 2015 og að hluta 2016.

Á fyrsta fundi stjórnarinnar var Valgerður Hermannsdóttir kjörin varaformaður Hjartaheilla. Er þetta í fyrsta skiptið sem kona gegnir varaformennsku í 32 ára sögu Hjartaheilla.



Frá aðalfundi Hjartaheilla 2015.



Sveinn Guðmundsson.

Formaður lýsti stuðningi og samstarfi Hjartaheilla við GoRed, en GoRed dagurinn 2015 var haldinn hátíðlegur í húsakynnum Hjartaheilla að Síðumúla 6, Reykjavík. Boðið var upp á heilsufarmælingar; blóðfitu, blóðsykur, blóðþrýstings og súrefnismettunarmælingar ásamt fyrirlestrum um hjartasjúkdóma. Um 450 manns komu í Síðumúlann þennan dag. Hjartaheill hefur tekið virkan þátt í kynningarstarfi GoRed samtakanna ásamt Hjartavernd, Heilaheill og fagdeild hjartahjúkrunarfræðinga.

Heilsufarmælingar hafa verið stór þáttur í starfi Hjartaheilla mörg undanfarin ár. Hafa verið farnar ferðir vítt um landið í



Valgerður Hermannsdóttir.

þessu skyni. Hefur þessum mælingum ávallt verið afar vel tekið og jafnan gríðarlega aðsókn þar sem boðið er upp á þessa þjónustu.

Ótímabær dauðdagi af völdum hjartasjúkdóma er 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. Samtals hafa frá fyrstu mælingu árið 2000 og til þessa dags verið mældir yfir 13 þúsund einstaklingar.

Golfmót Hjartaheilla fór fram á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal 9. ágúst 2015 og var þátttaka mjög góð.

Yfir 15 þúsund hlauparar tóku þátt í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka sem hlaupið var laugardaginn 22. ágúst 2015. Mikil stemning var meðal hlaupara og áhorfenda á meðan hlaupið fór fram.

Aðalfundur Hjartaheilla fyrir starfsárin 2012 til 2015 var haldinn í Hringssal Barnaspítala Hringssins laugardaginn 12. september 2015. Um 60 fulltrúar mættu á fundinn frá öllum deildum Hjartaheilla. Guðmundur Bjarnason lét af störfum sem formaður samtakanna og var Sveinn Guðmundsson kjörinn nýr formaður.

Í tilefni Alþjóðlega hjartadagsins var Hjartadagshlaupið ræst í níunda sinn í Kópavogi 27. september 2015. Boðið var upp á 5 og 10 km vegalengdir og var þátttaka í hlaupinu ókeypis eins og ætíð. Alls luku ríflega 250 manns hlaupinu. Stór hópur gekk um dalinn undir leiðsögn garðyrkjustjóra Kópavogs. Helsta einkenni Hjartadagshlaupsins er hve aldursdreifing keppanda er mikil.

Hjartaheill tók þátt í sýningunni Heilsa og lífsstíll 2015 í Hörpu í október 2015. Áætlaður fjöldi gesta var um 14 þúsund yfir sýningarhelgina.

Á opnum fræðslufundum Íslenskrar erfðagreiningar þann 17. október 2015 var fjallað um rannsóknir á starfsemi líkama mannsins, eðli og erfðum ýmissa sjúkdóma. Fundirnir var haldnir í samráði og samstarfi



Stórsveit SÍBS spilar bara um jólaleytið.

við Hjartaheill. Á fjórða hundrað gesta mættu á fundinn.

Hjartaheill hafa tekið virkan þátt í samstarfsverkefninu „Annað líf“. Er þar fjallað um málefni líffæragjafa og líffæraþega og áfram lögð áhersla á að ná fram breytingu á lögum um líffæragjafir þannig að meginreglan verði „ætlað samþykki“. Þá hafa fulltrúar frá Íslandi tvívegis tekið þátt í „Heimsleikum líffæraþega“ en Kjartan Birgisson tók þátt í leikunum sem fram fóru í Argentínu árið 2015.

Jólabingó Hjartaheilla var haldið 8. desember 2015. Vel var mætt enda voru veglegir vinningar í boði.

Blaðið okkar VELFERÐ kemur út tvisvar á ári með ýmis konar fræðslu, fróðleik og fréttum. Pétur Bjarnason hefur annast ritstjórn blaðsins frá árinu 2014.

Fræðslubæklingurinn „Hjartasjúkdómur – forvarnir – lækning - endurhæfing“ kom út aukinn og endurbættur haustið 2015. Auk þess hafa samtökin staðið að gerð og útgáfu myndbanda og mynddíska um hjartasjúkdóma, hjartaaðgerðir, endurhæfingu og fræðslu um hvernig beri að hegða sér og hvernig helst megir forðast að fá slíka sjúkdóma.

Fræðslumyndin um Gáttatif sem sýnd var í sjónvarpinu þann 10. mars 2015 þykir hafa heppnast afar vel. Þar fjalla lækningar um orsakir gáttatífs, einkenni þess og meðferðarúrræði og sjúklingar segja frá áralangri glímu sinni við sjúkdóminn.

Þá er Hjartaheill með í vinnslu mynd um „Lífæðar hjartans“ - fræðslumynd um kransæðasjúkdóm og mynd um skaðsemi tóbaks.

Nokkur tímamót urðu á árinu 2015 í tengslum Hjartaheilla og ÖBÍ. Hjartaheill

hafa ekki átt beina aðild að Öryrkjabandalagi Íslands en á framhaldsaðalfundi ÖBÍ þann 6. október 2015 var umsókn Hjartaheilla að ÖBÍ samþykkt. Þar með eru Hjartaheill með sjálfstæða aðild að ÖBÍ, í stað þess að áður fór SÍBS með tengslin fyrir hönd aðildarfélaga sinna.

Formaðurinn lauk skýrslunni með því að þakka starfsmönnum, stjórn og félagsmönnum einstaklega góða samvinnu á tímabilinu.



Guðmundur R. Óskarsson.

Guðmundur R. Óskarsson löggildur endurskoðandi Hjartaheilla og Styrktarsjóðs hjartasjúklinga fór yfir reikninga ársins 2015, sem voru einróma samþykktir ásamt skýrslu stjórnar eftir umræður.

Pétur Bjarnason, formaður laga – og skipulagsnefndar Hjartaheilla fór yfir tillögu laganeftar til lagaforms fyrir deildir að vinna eftir. Sagði Pétur að meginilgangurinn með þessum lögum væri að tryggja sjálfsákvörðunarrétt deilda gagnvart landsamtökunum, þar sem deildir halda úti sjálfstæðu starfi, en þeim fer því miður fækkandi. Stjórn Hjartaheilla þarf að stað-

festa þetta lagaform. Gera þarf örlitlar breytingar á lögum landssamtakanna til samræmis á næsta aðalfundi Hjartaheilla árið 2018.

Stuttar fréttir frá deildum:

Kjartan Birgisson sagði starf deildarinnar á höfuðborgarsvæðinu vera svo nátengt starfinu á skrifstofunni hjá Hjartaheillum að þar væri eiginlega enginn munur frá því sem



Garðar Helgason.

verið hefur. Garðar Helgason frá Eyjafjarðarsvæðinu sagði svipað ástand vera í sínu félagi og á höfuðborgarsvæðinu. Hann sé eini tengiliðurinn við landssamtökin og taldi litlar líkur á að deildin verði endurvakin. Búið sé að ráðstafa þeim fjármunum sem félagið átti til góðra mála á Akureyri. Sigurður Aðalgeirsson sagði deildina í Þingeyjarsýslum nýbúna að halda aðalfund þar sem kjörin var ný stjórn. Starfið sé með hefðbundnum hætti og mesta vinnan fari í HL – stöðina á Húsavík. Friðrik Ingvarsson Austurlandi sagði langt síðan fundur hafi verið haldinn í félaginu en hann sé í góðu sambandi við stjórnarmenn í deildinni. Hann ætli að gera tilraun og boða til fundar með nýju lagadrögin að vopni. Björg Björnsdóttir á Suðurlandi sagði starfið í deildinni á niðurleið. Aðalfundur hefur ekki



Björg Björnsdóttir.



verið haldinn og lýsti hún yfir ánægju sinni með nýju lögin – nú muni hún boða til aðalfundar næsta vor. Deildin hafi reynt að halda úti göngu nálægt Selfossi í kringum alþjóðlega hjartadaginn en þátttaka verið lítil og fari minnkandi. Deildin sendi tvo fulltrúa á sambandsþing SÍBS og þakkaði Björg starfsmönnum skrifstofunnar góð störf og sagði starfsmennina ávallt reiðubúna að aðstoða hana.



Fríða Björk Arnardóttir.

Fríða B. Arnardóttir frá Neistanum sagði frá því að hún hafi hætt sem formaður þar í maí s.l. og tekið við nýju starfi sem framkvæmdastjóri Neistans. Vegleg 20 ára afmælisveisla styrktarsjóðsins var haldinn á árinu. Hún sagði fjölbreytt starf vera hjá Neistanum s.s. unglingahópurinn, samstarf við Blóðbankann, þátttaka í starfi GoRed og alþjóðlega hjartadeginum auk þess að hlúa að Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka.

Önnur mál:

Pétur Bjarnason sagði frá starfi stórsveitar SÍBS sem hefur í 17 ár spilað á jólaböllum fyrir Neistann, Foreldrasamtök fatlaðra, Astma- og ofnæmisfélag Íslands, SÁÁ og spilaði í mörg ár fyrir Foreldrafélag Öskjuhlíðarskóla. Hljómsveitameðlimir tengjast flestir aðildarfélögum SÍBS og má stundum vart á milli sjá hvor hópurinn skemmtir sér betur þ.e. hljómsveitin eða veislugestir. Þessi verkefni eru mjög gefandi sagði Pétur en velti fyrir sér hvort jólaböll væru á undanhaldi.

Pétur vakti einnig athygli á að þar sem tengiliðir væru við stjórn deilda yrðu þeir að leita til stjórnar landssamtakanna um úthlutun fjár frá deildinni. Pétur sagði einnig frá stöðnun í fjölgun félagsmanna og hvatti stjórn Hjartaheilla að setja í gang stefnumótunarvinnu fyrir samtökin og hvernig bæta megi fjárhag þeirra.

Sveinn Guðmundsson tók undir orð Péturs og ræddi auk þess nokkur innanfélagsmál við fundarmenn.



Frá Hjartadagshlaupinu 2015.

Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri Hjartaheilla óskaði eftir því að deildirnar veittu honum upplýsingar um allar gjafir sem deildirnar hafa gefið frá stofnun þeirra til að halda sameiginlega skrá yfir slíkt. Ásgeir Þór þakkaði fundarmönnum fyrir mjög góðan og málefnalegan fund.



Magnús Þorgrímsson.

Magnús Þorgrímsson tók undir fyrri orð um nauðsyn þess að afla tekna fyrir félagið en við mættum ekki gleyma því að starfið á einnig að vera skemmtilegt.



Varaformaður og framkvæmdastjóri Hjartaheilla fara yfir málin.



Valbjörg Jónsdóttir.

Valbjörg Jónsdóttir þakkaði fyrir góðan fund og sagðist hafa fengið ábendingu um að merkjasalan hafi verið lítið áberandi.

Guðrún Bergmann Franzdóttir upplýsti um fréttatilkynningar, auglýsingar og notkun á samfélagsmiðlum til að vekja athygli á merkjasölunni. Merkjasalan hafi ekki gengið vel þar sem fleiri félög voru með sölu á sama tíma og við. Hún gerði þó ráð fyrir að salan stæði undir kostnaði en hagnaður yrði lítill.

Formaður Hjartaheilla, Sveinn Guðmundsson, þakkaði góðan fund og sagði að mynd Hjartaheilla úti í samfélaginu sé sannarlega góð og sýni hlýhug þjóðarinnar til Hjartaheilla. Hann lauk máli sínu með því að þakka fundarmönnum góðan fund, óskaði fundarmönnum gleðilegra jóla, farsældar á komandi ári og sleit fundi.

Að fundi loknum var haldið til Hamborgarasmíðjunnar á Grensásvegi og snæddur kvöldverður í boði Hjartaheilla.

Á skrifstofu Hjartaheilla starfa nú Ásgeir Þór Árnason, framkvæmdastjóri, Guðrún Bergmann Franzdóttir, skrifstofustjóri og Kjartan Birgisson, fulltrúi í hlutastarfi.



Staðreyndir um vatnsdrykkju

Vatn líkamans er um 60% af líkamsþungunum að meðaltali og gegnir margvíslegum hlutverkum sem gerir það lífsnauðsynlegt manningum og öðrum lifandi verum. Meðal hlutverka vatns í líkamanum er að flytja úrgangsefni, sem verða til í efnaskiptum, með þvagi úr líkamanum. Einnig tapast vatn sem gufa frá lungum, frá húð sem sviti og með hægðum. Daglegt heildarvatns-tap eftir þessum leiðum er að meðaltali um 2 – 2,5 lítrar á dag.



Við vitum öll að það er hollt og gott að drekka vatn. Þrátt fyrir það er margt sem við vitum ekki um vatnsdrykkju. Í þessum pistli er leitast við að svara nokkrum algengum spurningum varðandi vatnsdrykkju og leiðrétta nokkrar staðreyndavillur um hana.

Hversu mikið vatn á ég að drekka daglega?

Flest okkar þurfa á milli 2 til 2,5 lítra á dag. En ef heitt er í veðri eða þú stundar hreyfingu þarftu meira. Ef þú stundar mikla hreyfingu á sama deginum eða ert í miklum hita þarftu mögulega á einhverjum öðrum vökva að halda þar sem mikil vökvalosun á stuttum tíma veldur salt og natríumskorti sem lýsir sér í höfuðverk og slappleika. Gott er þá að drekka sportdrykki, þynntan ávaxtasafa eða annað sem gefur steinefni og vökva auk sykra eða kolvetna sem orkugjafa. Þrátt fyrir þessi sértílvik er hreint íslenskt vatn við flestar aðstæður besti drykkurinn.

Ég þarf ekki að drekka vatn þar sem ég finn aldrei fyrir þorsta

Þó þú finnst ekki fyrir þorsta þarf líkaminn vatn. Við getum meira að segja talið okkur



vera svöng þegar við í raun erum þyrst. Þess vegna er gott ráð að fá sér vatnsglas fyrir mat hvort sem þú finnst fyrir þorsta eða ekki.

Hversu kalt á vatnið að vera?

Hér eru skiptar skoðanir. Flestir sérfræðingar telja að kalda vatnið sé betra þar sem maginn frásogar kalt vatn hraðar en volgt. Einnig eru einhverjar rannsóknir sem benda til þess að kalt vatn hraði á fitu-brennslunni. Volgt vatn er auðveldara að drekka í miklu magni. Hafðu vatnið bara á því hitastigi sem þér finnst best.

Ég þarf ekki að drekka vatn þar sem ég drekk fullt af kaffi og te

Te og kaffi eru allt í lagi í hófi, en mikið magn af þeim kemur ekki í staðinn fyrir vatn. Báðir þessir drykkir innihalda yfirleitt koffín sem er þvagörvandi og veldur vökva-tapi.

Ég drekk alveg fullt af djús, hvers vegna þarf ég þá vatn?

Þrátt fyrir að það sé gott að fá glas af ávaxtasafa daglega þá er betra að drekka meira vatn. En ef þér finnst vatnið bara ekkert sérstaklega gott er fínt að setja örlítinn djús út í vatnið, eða blanda því til helminga. Djúsinn er dýrari, yfirleitt hár í sykri og hefur slæm áhrif á tennurnar.



Ef ég drekk mikið af vatni, fæ ég þá ekki bara bjúg?

Nei. Margar konur fá bjúg stuttu fyrir tíðir og halda að það að drekka minna vatn minnki bjúgin. En í raun þurfa þær að drekka meira þar sem við litla vatnsdrykkja eykst natríummagn í líkamanum sem bindur vökvann. En það að drekka vatn losar líkamann við aukamagn af natríum.

Hvenær dagsins er best að drekka vatn?

Vatnsdrykkjunni áttu að dreifa yfir daginn. Það er ekkert gott að drekka of mikið af vatni í einu. Fáðu þér stórt vatnsglas 3-4 sinnum á dag og svo sopa og sopa yfir daginn. Ef þú finnst fyrir þorsta skortir líkamann vökva. Drekkðu vatnið áður en þú finnst fyrir þorsta.

Grein þessi er tekin af

<http://www.islenskt.is/>

og birt með góðfúslegu leyfi þeirra.



Alþjóðleg vitundarvika um meðfædda hjartagalla

Friða B. Arnardóttir

Dagana 7. - 14. febrúar ár hvert er alþjóðleg vika meðfæddra hjartagalla (CHD awareness week). Í þessari viku er sérstök áhersla lögð á að fræða almenning um meðfædda hjartagalla, hetjurnar sem lifa með þá alla sína ævi, fjölskyldur þeirra og lífið með hjartagalla.

Á þessu ári tók Neistinn þátt í vitundarvikunni af miklum myndarskap. Við völdum eina setningu á dag til að kynna meðfædda hjartagalla á samfélagsmiðlum og í fjölmiðlum. Þessar setningar voru auglýstar á Fésbók og víðar á netinu með myllumerkingunum #einstokhjortu og #chdawarenessweek. Á myndum sem fylgja má sjá sýnishorn af skiltunum 8, en setningarnar voru þessar:

- Sun. 7. feb. „Vissir þú að hjartagallar eru algengustu fæðingargallarnir?“

- Mán 8. feb. „Vissir þú að á Íslandi fæðast um 70 börn á ári með hjartagalla?“
- Þri. 9. feb. „Vissir þú að börn með meðfædda hjartagalla hafa mörg þurft á blóðgjöf að halda?“
- Mið. 10. feb. „Vissir þú að langflest hjartabörn lifa löngu og góðu lífi? Minnumst þeirra sem látist hafa.“
- Fim. 11. feb. „Vissir þú að vegna framfara í læknavísindum fjölgar fullorðnum „hjartabörnum“ hratt?“
- Fös. 12. feb. „Vissir þú að sum börn með meðfæddan hjartagalla eru með gangráð?“
- Lau. 13. feb. „Vissir þú að sum börn þurfa að fara í margar hjartaaðgerðir, innanlands og erlendis?“
- Sun. 14. feb. „Vissir þú að sum börn þurfa fara í margar hjartaaðgerðir, innanlands og erlendis?“



Elin Eiríksdóttir, formaður Neistans með tvö börn í fanginu.

Þá dreifðum við slagorðum sem margir stoltir aðstandendur hjartabarna tóku upp í „prófil“ sinn á Fésbókinni. Þúsundir manna skoðuðu skiltin og deildu á samfélagsmiðlum. Heimildamyndin 70 lítil hjörtu eftir Pál Kristinn Pálsson var kynnt til sögunnar á ný, tenglum á hana dreift á Netinu og almenningur hvattur til að kynna sér efni hennar. Þarna er enda á ferð góð kynning á málefnum okkar á skiljanlegri



Adam Hrafn Arnórsson fékk fyrstu nýburahúfuna.



Tvær málaðar blómarósir, Salka Elin og María Dís.



framsetningu. Myndina er hægt að sjá á Vimeo (<https://vimeo.com/42640755>).

Hápunktur vikunnar var svo blóðsöfnunardagur sem skipulagður var í samvinnu við Blóðbankann 9. febrúar. Hjartabörn hafa býsna mörg þurft að nota þjónusta bankans og vildum við, aðstandendur þeirra, þakka fyrir okkur með því að gefa blóð og hvetja aðra til samflots. Blóðsöfnunin stóð allan fimmtudaginn 9. febrúar, kl. 08:00 - 19:00, í Blóðbankanum. Þar vorum við með

barnapössun, andlitsmálun og blóðrur og léttar veitingar – veglegri en venjulega - voru í boði Blóðbankans. Mikil stemmning skapaðist og var blóðgjöfin alveg með mesta móti að mati Jórunnar Óskar Frímansdóttur hjá Blóðbankanum.

Stjórn Neistans ákvað að hefja vinnu við húfuverkefni í vitundarvikunni um meðfædda hjartagalla að amerískri fyrirmynd - Bandarísku hjartasamtökin og félag hjartveikveikra barna í Ameríku hafa stað-

ið fyrir svona verkefni sem kallast „Little Hats, Big Hearts“.

Neistinn, með traustri og mikilvægri aðstoð sjálfbóðaliða og hjartavina, tók sig til og prjónaði og gaf öllum nýburum sem fæddust þessa viku fallega, rauða húfu til að heiðra baráttu hjartveikra barna, en árlega fæðast um 70 hjartveik börn á Íslandi.

Friða B. Arnardóttir
er framkvæmdastjóri Neistans.

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að sum börn þurfa að fara í margar **hjartaaðgerðir**, innanlands og erlendis?



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að sum börn með meðfæddan hjartagalla eru með **gangráð**?



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að hjartagallar eru algengustu fæðingargallarnir?



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að vegna framfara í læknavísindum fjölga **fullorðnum** "hjartabörnum" hratt?



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að langflest hjartabörn lífa löngu og **góðu lífi**? Minnumst þeirra sem látist hafa.



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að á Íslandi fæðast um **70 börn á ári** með hjartagalla



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að börn sem fæðast með hjartagalla fara sum í aðgerð aðeins fárra daga gömul?



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is

Vitundarvika um meðfædda hjartagalla

7. - 14. FEBRÚAR

Vissir þú að börn með meðfædda hjartagalla hafa mörg þurft á **blóðgjöf** að halda?



Neistinn
væðingafélag hjartveikra barna

www.neistinn.is



Málþing um stöðu súrefnisþega á Íslandi

Grand hótél, Sigtúni 38, Reykjavík

17. maí 2017 kl. 12:00 - 16:00



Fagdeild lungnahjúkrunarfræðinga efnir til málþings um stöðu súrefnisþega á Íslandi. Tilefnið er 20 ára afmæli samtaka lungnasjúklinga. Markmið málþingsins er að hvetja til umræðu um lífsgæði súrefnisþega, stuðla að bættum aðbúnaði þeirra og að efla samvinnu fagaðila sem koma að ákvörðunum, þjónustu, meðferð, fræðslu og eftirliti.

Dagskrá

- 12:00 Húsið opnað og boðið upp á veitingar
- Fundarstjóri er Bryndís Halldórsdóttir**
- 12:30 Málþingið sett
- Elfa Dröfn Ingólfssdóttir hjúkrunarfræðingur, formaður undirbúningsnefndar
- 12:35 Opnunarávarp
- Bryndís Þorvaldsdóttir, velferðarráðuneytinu
- 12:45 Framlag frá samtökum lungnasjúklinga (SLS)
- Guðný Linda Óladóttir, formaður samtaka lungnasjúklinga
- 12:55 Súrefni! Gamalt vín á nýjum belgjum
- Björn Magnússon, lungnasérfræðingur
- 13:05 Aðkoma Sjúkratrygginga Íslands
- Júlíana Hansdóttir Aspelund, Sjúkratryggingum Íslands
- 13:15 Nýjungar í búnaði og þjónustu við sjúklinga með súrefnismeðferð í heimahúsi
- Sigurbjörg Sverrisdóttir, Linde Healthcare - Ísaga ehf
- 13:25 Meðferð og eftirlit súrefnisháðra sjúklinga í heimahúsum
- Rósa Karlsdóttir hjúkrunarfræðingur, súrefnisþjónustu Landsspítala
- 13:35 Mikilvægi þjálfunar súrefnisháðra lungnasjúklinga
- Helga Sjöfn Jóhannesdóttir sjúkraþjálfari, Reykjalundi
- 13:45 Tónlistaratiði - Hörpusveitin
- HLÉ – kynning frá fyrirtækjum**
- kaffiveitingar í boði Samtaka lungnasjúklinga**
- 14:20 Læknisfræðilegar ábendingar súrefnismeðferðar
- Björn Magnússon, lungnasérfræðingur
- 14:30 Að lifa með súrefnisbúnað
- Guðjón Hilmarsson, súrefnisþegi
- 14:40 Hvaða súrefnisbúnaður hentar mér og mínu lífi best?
- Þorbjörg Sóley Ingadóttir og Guðrún Hlín Bragadóttir, hjúkrunarfræðingar Hjúkrunarþjónustu fyrir langveika lungnasjúklinga
- 15:00 Pallborðsumræður - Stjórnandi Bryndís Halldórsdóttir hjúkrunarfræðingur
- 15:40 Samantekt og lokaorð
- Jónína Sigurgeirsdóttir formaður Fagdeildar lungnahjúkrunarfræðinga



Fagdeild lungnahjúkrunarfræðinga í samvinnu við
Félag íslenskra lungnalækna og Samtök lungnasjúklinga.

Skráning á lunga@hjukrun.is





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

REYKJAVÍK

A. Margeirsson ehf
A. Wendel ehf
Admon ehf
Aðalverkstæðið ehf
Aðalvík ehf
Antikhúsið ehf
ARGOS ehf-Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf
Arkís arkitektar ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Álnabær ehf, verslun
Áltak ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
B M Vallá ehf
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf
Básfell ehf
Ber ehf, vínheildsala
Betra líf ehf
Bifreiðaverkstæðið Armur
Bílabúð Benna ehf
Bílalíf, bílasala
Bílasmiðurinn hf
Bílastjarnan
Blaðamannafélag Íslands
Borgar Apótek
Borgarpylsur
Bólstrarinn ehf
Bólstrun Ásgríms ehf
Bón og þvottastöðin ehf
Bónstöðin Borgartúni 21
Brauhúsið ehf
Brim hf
Brimdal ehf
BSI bifreiðaverkstæði ehf
Búseti svf
Byggingarfélag
Gylfa og Gunnars ehf
Casino ehf
Coca Cola
European Partners Ísland ehf
Dalbær sf
Danica sjávarafurðir ehf
Dental-I ehf
Dokkan þekkingar- og tengslanet
www.dokkan.is
Dúndur ehf
E.T. hf
Eignaskipting ehf
Endurskoðun og reikningshald ehf
Ernst & Young ehf
Fasteignasalan Miklaborg
Ferðafélag Íslands
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Fínka ehf, málningarverktakar

Fjármála- og efnahagsráðuneytið
Arnarhvoli
Fjölbrautarskólinn í Breiðholti
Forum lögmenn ehf
Föt og skór ehf
Gallerí Fold
Garðs Apótek ehf
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com
Gjögur hf
Gjörvi ehf
Gleraugnasalan 65 slf
Glófi ehf / VARMA
Gnýr fasteignir sf
Golfskálinn, golfverslun
Guðlaug Harðardóttir
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Örn - málningarþjónusta
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf
Halldór Jónsson ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Hamborgarabúlla Tómasar
- Við erum öll jöfn
Hannyrðaverslunin Sporið
Hársnyrtistofa Dóra
Háskólinn í Reykjavík
HGK ehf
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hjá Guðjón Ó ehf
Hjólástillingar ehf
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan
Hollt og gott ehf
Hópfærðarþjónusta Reykjavík ehf
Hótel Frón ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreinsitækni ehf
Hreyfing heilsurækt
Húsalagnir ehf
Hverafold bakarí
Höfðakaffi ehf
Höfði fasteignasala
Iceland Congress
Innnes ehf
Isavia
Íris B. Guðnadóttir
klínískur tannsmíðameistari
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísbúðin Erluís
Íslandsstofa
Íslenskir aðalverktakar hf
Ísmar ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
Járn og gler ehf
JBB Tannlæknastofa ehf
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf

Jónar Transport hf
K. H. G. Þjónustan ehf
K. Pétursson ehf
K•R•S•T Lögmenn
Kemi ehf-www.kemi.is
Kj Kjartansson hf
Kjara ehf
Kjöthöllin ehf
Klöpp Arkitektar
Verkfræðingar ehf
Kolka ehf
KOM almannatengsl
Kortapjónustan hf
Kraftganga, líkamsrækt
Lagnalagerinn ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Lásapjónustan ehf
Láshúsið ehf
Leigulistinn ehf
Lifandi vísindi
Listamenn - Innrömmun
Lífstykkiabúðin ehf
Ljósmyndastofa Ljósmyndir Rutar
LOG lögmennsstofa sf
Lyfjaver ehf
Lækjarbrekka, veitingahús
Læknasetrið ehf
Lögmennafélag Íslands
Lögreglufélag Reykjavíkur
Margt smátt ehf
Matthías ehf
Málmsmiðjan Ferrum ehf
Memaxi ehf
MyTimePlan ehf
Nasdaq Iceland
Nostra ræstingar ehf
Nói-Sírús hf
Nýherji hf
Nýi ökuskólinn ehf
Orkuvirki ehf
Ósal ehf
Parket og gólf
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
Passion Reykjavík,
bakarí og kaffihús
Pétur Stefánsson ehf
Pósturinn
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Promennt ehf
Pökkun og flutningar ehf
Rafey ehf
Raflax ehf
Rafsvið sf
Raftíðni ehf



Harmi sleginn slegill?

Pórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, hjartalæknir

Getur hjartað brostið af sorg? Þessa spurningu fékk ég ekki alls fyrir löngu. Tilefni spurningarinnar man ég ekki lengur, en vafalítið hafði einhver veikt í kjölfarið á alvarlegu andlegu áfalli. Svarið við spurningunni er já, en krefst þó nánari skýringar. Frá faraldsfræðilegum rannsóknum er vitað að streita í kjölfarið á stórum neikvæðum atburðum í lífi fólks, t.d. atvinnumissi, fráfalli maka, veikinda manns nánustu eykur líkurnar á að fá hjarta- eða heilaáfall á næstu misserum. Einnig hefur verið sýnt fram á að þeir einstaklingar sem upplifa streitu eru í meiri áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum samanborið við þá einstaklinga sem ekki upplifa streitu. Þegar við erum að tala um fyrirbærið „brostið hjarta“ (e. Broken Heart Syndrome) erum við þó að tala um bráða og oft svæsna hjartabilun, frekar en bráða kransæðastíflu með hjartadrep.

Það var nefnilega fyrst 1990 í Japan sem menn lýstu sjúkdómi sem stundum hefur verið kallaður „Broken Heart Syndrome“ af þeirri ástæðu að menn töldu sjúkdóminn oftast koma í kjölfarið á skyndilegu andlegu áfalli eins og við fráfall maka, náttúruhamfarir eða eitthvað sambærilegt. Nú er raunar vitað að einnig góðar fréttir, til dæmis það að hljóta stóra lottóvinninginn, mikið líkamlegt álag eða jafnvel krefjandi lyfjameðferð getur komið þessu af stað. Eins sést þetta alloft í tengslum við önnur alvarleg veikindi, eins og til dæmis hjá einstaklingum með höfuðáverka eða heilablæðingar. Japönsku lækarnir nefndu þetta fyrirbæri „Takotsubo“ eftir gildrunni sem Japanir veiða kolkraða í, en hún er einhvers konar sekkur. Hjartað verður nefnilega oft eins og poki í laginu þegar þetta gerist því hjarta-broddurinn dregst illa eða ekki saman (blæs út) og efri hluti hjartahólfsins (vi. slegils) dregst mjög mikið saman. Þá verður hjartað næstum eins og uppblásin blaðra og hefur sjúkdómurinn líka verið kallaður „broddþensluheilkenni“ á íslensku. Í nýlegri umfjöllun í Speglinum á Rás 2 var stungið upp á því að þetta fyrirbæri yrði kallað „harmslegill“ með vísan í að þetta gerist oft í tengslum við mikla sorg og að það er vinstri slegill hjartans sem verður fyrir þessu. Má vel vera að sú nafngift eigi eftir að festast í sessi.



Pórdís segir áföll og sorg geta leitt til broddþensluheilkennis, eða harmslegils. Sama getur gerst við óvæntar eða góðar fréttir og líkamlegt álag. Myndin hér að ofan sýnir Pórdísi á ferð í Tasillaq á Grænlandi, að sjálfsögðu í GoRed litunum, en hún stundar útivist og hreyfingu hvenær sem færi gefst.

Ljósmynd Finnur Sveinsson.

Meirihluti þeirra sem greinast með broddþensluheilkenni eru miðaldra eða eldri konur, þótt sjúkdómurinn sé vissulega þekktur hjá öðrum hópum. Af hverju þetta virðist hlutfallslega algengast hjá eldri konum er ekki vitað.

Þeim einkennum sem sjúklingarnir fá svipar á margan hátt til einkenna við bráða kransæðastíflu; sár eða þungur verkur fyrir brjósti, hjartsláttartruflanir en nokkuð skyndileg mæði eða andþygslu eru mjög áberandi. Í vissum tilfellum getur hjartalínuritið bent til kransæðastíflu, en kransæðamyndataka hjá sjúklingum með broddþensluheilkenni leiðir hins vegar í ljós að kransæðarnar eru allar opnar, sem ekki er tilfellið við kransæðastífluna. Hér er því miklu frekar um skyndilega hjartabilun að ræða. Talið er að 1-2% þeirra sem eru grundaðir um bráða kransæðastíflu séu með broddþensluheilkenni en ekki hjartadrep.

Það er ekki almennilega ljóst hvað veldur þessari skyndilegu hjartabilun. Vísindamenn eru þó sammála um að stresshormón eigi hér stóran hlut að máli. Svo virðist sem hluti hjartavöðvans bregðist við skyndilegri ofgnótt stresshormóna með því að hreinlega lamast. Þetta veldur því að hjartað pumpar ekki sem skyldi, sjúklingurinn verður móður, fær jafnvel vatn í lungun og alvarlegar hjartsláttartruflanir.

Til að greina broddþensluheilkenni er nauðsynlegt mynda kransæðarnar og útiloka að þær séu stíflaðar, en grunurinn vaknar oftast vegna sérkennilegs útlits hjartans við ómskoðun (sónar). Í sumum tilfellum velja menn einnig að gera segulómun af hjartanu, en slík rannsókn getur greint á milli broddþensluheilkennis og t.d. bólgusjúkdóms eða örmyndunar í hjartavöðvanum af öðrum orsökum. Ekki er til nein sérhæfð meðferð við broddþensluheilkenni, en mikilvægt er að fylgjast vel með sjúklingunum og beita viðeigandi hjartabilunarmedferð.

Flestir sjúklinganna jafna sig fljótt, í vægustu tilfellunum jafnvel á nokkrum dögum. Í alvarlegri tilfellum er hjartabilunin þó langvinnari og það geta jafnvel komið upp fylgikvillar eins og heilaslag og alvarlegar hjartsláttartruflanir hjá þeim eru veikastir. Lítil hluti þeirra sem hafa fengið broddþensluheilkenni veikist aftur síðar á lífsleiðinni, en enn sem komið er er ekki til nein ákveðin fyrirbyggjandi meðferð við sjúkdómnum.

Það má því segja að það séu ákveðin sannmæli að hjartað geti brostið úr sorg, eða að maður verði hreinlega harmi sleginn.

Pórdís Jóna Hrafnkelsdóttir
er formaður GoRed Ísland.



Kunnátta í skyndihjálp bjargar mannlífi

Hildur Rut Albertsdóttir og Bylgja Kærnested

Árangur endurlífunar utan sjúkrahúss á Íslandi er góður í samanburði við önnur lönd. Í hjartastoppi hættir hjartað að dæla blóði til líkamans og heilans annað hvort af því að það slær of hratt og óreglulega eða af því að það hefur stoppað. Ef einstaklingar fá enga meðferð eftir hjartastopp verður heilinn fyrir skaða eftir 4-6 mínútur. Einstaklingurinn deyr nema viðstaddir hefji endurlífun. Hjartahnoð getur viðhaldið blóðflæði þar til sérhæfð aðstoð berst. Rétt fyrstu viðbrögð geta skipt sköpum fyrir horfur einstaklinga sem fara í hjartastopp, en þau eru að kalla strax eftir aðstoð í neyðarlínu (112) og hefja tafarlaust hjartahnoð. Ekki er lögð áhersla á munn við munn blástur fyrstu mínútur eftir hjartastopp og ekki þarf lengur að staðfesta púlsleysi með þreifingu enda hefur komið í ljós að slíkt er ekki áreiðanlegt og getur tafið fyrir að endurlífun sé hafin. Hjartahnoð er framkvæmt með því að krjúpa við hlið einstaklingsins, leggja þykkhönd hinnar handarinnar ofan á þá fyrri (sjá mynd) og læsa fingrunum saman. Gæta þarf þess að axlirnar séu beint yfir hnoðstað og hendur séu á miðju bringubeini. Ýta á bringubeini 4-5 cm niður í hverju hnoði og ekki minna 100 sinnum á mínútu. Halda skal áfram að hnoða þar til sérhæfð aðstoð berst. Sá sem veitir hjartahnoð finnur að hann þreytist fljótt. Ef möguleiki er á, er mælt með að skiptast á að hnoða, á um 2 mínútna fresti og með sem minnstum tölum, til þess að tryggja að hjartahnoðið verði sem áhrifaríkast.

Í mörgum opinberum byggingum, líkamsræktarstöðvum, íþróttahúsum og verslunarmiðstöðvum eru sjálfvirk hjartastuðtæki. Gott er að kynna sér hvar slík tæki eru til staðar og hvar þau eru geymd. Ef sjálfvirk hjartastuðtæki er nálægt á að sækja það eins fljótt og hægt er. Sjálfvirk hjartastuðtæki eru einföld í notkun og getur nánast hver sem er notað tækið með því að fylgja leiðbeiningum þess. Hjartastuðtæki gefur ekki rafstuð nema ástæða sé til. Rafstuð er heldur ekki



trygging fyrir því að hjartað byrji aftur að slá.

Nokkrir staðir, eins og Rauði krossinn, bjóða upp á námskeið fyrir almenning í skyndihjálp og grunnendurlífun.

Þú getir bjargað mannlífi með kunnáttu í skyndihjálp og endurlífun. Auðvelt er að muna rétt viðbrögð, með því að hafa í huga orðin hringja og hnoða.

Einkenni kransæðastíflu

Stigun bráðra kransæðaeilkenna fer eftir alvarleika þeirra en vægasta formið er kallað hvíkul hjartaöng. Þá verður ekki drep í hjartavöðvanum þrátt fyrir alvarleg einkenni eins og brjóstverk. Næst er svokallað brátt hjartadrep en þá koma fram breytingar á hjartalínuriti og ensím úr hjartanu losna út í blóðið. Alvarlegasta formið af bráða kransæðaeilkenni er síðan skyndidaudi en þá hættir hjartað að slá. Í öllum þessum tilvikum er um að ræða skerðingu á blóðflæði til hjartans.

Brjóstverkur er helsta einkenni á bráðum kransæðaeilkennum en birtingarmynd á honum getur verið mjög breytileg og sum-

ir fá jafnvel engan verk, en aðrir fá afar slæman verk og oftast yfir miðjan brjóst-kassann. Sjúklingar með bráða kransæðaeilkenni leita í flestum tilfellum á heilsugæslustöð eða sjúkrahús vegna brjóstverks enda er brjóstverkur helsta einkenni kransæðastíflu. Verkurinn er oftast mjög óþægilegur og er gjarnan lýst sem herpingi í bringunni, seyðings- eða þyngslaverki yfir brjóst-kassann og oft leiðir verkurinn upp í axlirnar og handleggji upp í háls, kjálka eða tungu. Verkurinn stendur yfir í 15 mínútur eða lengur.

Fyrirvari bráðs kransæðaeilkennis getur komið fram klukkustundum, dögum eða vikum fyrir áfallið. Snemmkomin einkenni áfalls eru endurteknir verkir sem koma fram við líkamlega áreynslu en láta undan í hvíld.

Brátt kransæðaeilkenni, byrjar skyndilega og getur falið í sér öll eða nokkur af eftirfarandi einkennum:

- Brjóstverkur eða óþægindi, lýsir sér oft sem þrýstingur, herpingur eða sviði
- Leiðni frá brjóst-kassa og út í axlir, hendur, efra kviðarhol, bak, háls eða kjálka
- Ógleði eða uppköst
- Meltingartruflanir
- Andþyngslí
- Svítakóf
- Svimi eða yfirlið
- Óeðlileg eða óútskýrð þreyta
- Eirðarleysi eða kvíði

Viðbrögð við brjóstverk:

- Hringja eftir hjálp í 112
- Láttu aðra í kringum þig vita af einkennum þínum og liðan
- Ekki fara afsíðis eða vera ein/nn, vertu innan um aðra
- Ekki keyra bíl á bráðamóttöku, það setur þig og aðra í hættu ef ástand þitt breytist skyndilega.

Grein þessi birtist fyrst í sértimariti GoRed, Hjartað þitt, 25.febrúar 2017



Rauði dagurinn

3. febrúar 2017

Meira á facebook: GoRed Ísland



GoRed dagurinn á Akureyri.



Frá GoRed deginum á Akureyri. Heilsufarsmælingar.



Starfsfólk Hjartaverndar. Rautt er litur dagsins.



GoRed kjöllinn er þarna útfærður í flotta köku!



Jóhanna Eyrún er liðsmaður í undirbúningshóp GoRed í mjög vel útfærðri samsetningu af rauðum klæðum.



Starfsmenn Hjartaverndar klæddust rauðu 3. febrúar.



Rauðklætt starfsfólk Hjartaheilla.



Starfsmenn Ráðhúss Hafnarfjarðar voru á staðnum



Hvernig á að grennast?

Bolli Þórsson, innkirtlasérfræðingur

Hvernig á að grennast? Svarið virðist einfalt: Með því að borða minna. En hvers vegna grennast þá svona fáir?

Í rannsókn Hjartaverndar, þar sem fólk á miðjum aldri kom í tvær heimsóknir á árunum 2006-2013 kom í ljós að aðeins 8% karla grenntust um meira en 5 kg milli heimsókna á meðan 92% stóðu í stað eða þyngdust. Þó voru 80% karla yfir kjörþyngd og 30% glímdu við offitu. Svipað gildi um konur. Vafalítið hefur sú hugsun hvarflað að mörgum að rétt væri að greнна sig.

Stór ástæða þess að fólk á erfitt með að grennast liggur í stjórn heilans á líkamanum. Allar lífverur kappkosta að halda umhverfi sínu í jafnvægi (homeostasis). Þannig stýrir heilinn líkamsstarfseminni til að ná sem mestu jafnvægi. Dæmi um þetta er stjórnun á þéttni súrefnis, koltvísýrings og salt-jóna í blóði sem er haldið hárnákvæmri með ýmsum leiðum. Halda má fram að hægt sé að hafa áhrif á slíkt jafnvægi í líkamanum með viljastýrðum hætti. Það gildir til dæmis um öndun. Börn reyna gjarnan að athuga hvað þau geta haldið lengi niðri í sér andanum en komast fljótt að raun um það gengur aðeins mjög stutta stund. Líkamsþyngd þ.e. orkuvefnaskiptunum, er stjórnað með viðlíka hætti. Þetta sést glögg ef magn þeirrar fæðu sem neytt er á ákveðnu tímabili, t.d. yfir eitt ár, er skoðað í samhengi við líkamsþyngdina. Þyngdin helst oftast tiltölulega jöfn frá ári til árs þrátt fyrir mikla „veltu“ í þeirri fæðu sem neytt er. Þarna eru að verki mikilvæg stjórnþæki líkamans sem vernda okkur gegn orkuskorti, en orkuskortur er bein hótun við líf viðkomandi. Mikill orkuforði á formi líkamsfitu er ekki viðlíka hótun. Heilinn kappkostar að halda þyngdarjafnvægi, fyrst og fremst til að koma í veg fyrir orkuskort.

Þessi stýring heilans á orkubúskapnum hefur mikið verið rannsökuð. Fjöldmörg boðefni og hormón hafa verið uppgötvuð sem eru hluti af þessu kerfi. Það hefur hvatt lyfjaframleiðendur til að reyna að próa lyf sem hafa áhrif á líkamsþyngdina. Það hefur þó ekki borið mikinn árangur. Aðeins eitt lyf við offitu er skráð hér á landi. Það lyf dregur úr frásogi fitu í görn en hefur ekki bein áhrif á sjálfa líkamsþyngdar-



Bolli Þórsson.

stjórnunina. Önnur lyf sem sem fást við sjálfa þyngdarstjórnunina hafa verið reynd á tilraunadýrum en hafa flest aðeins skammvinn áhrif til megrunar. Þetta hafa menn talið að geti skýrst af því, að sé ein boðleið í þyngdarstjórnuninni trufluð taki önnur við. Þannig hafi í gegnum þróun mannslíkamans komið fram fjöldmörg stjórnkerfi sem geti tekið við hvert af öðru ef eitt bregst. Því sé ekki einfalt að hafa áhrif á þessi kerfi með lyfjum.

Lærdómur sem draga má af þessari vitneskju er að það er mikilvægt að allir, einkum ungt fólk, átti sig á því að líkamsþyngd er erfitt að stilla af eftir hentugleika. Þótt megrunarkúrar séu flestir árangursríkir til skamms tíma lítið, þekkja flestir að þyngd-in leitar aftur í sama farið eftir einhverja mánuði eða ár. Að berjast gegn viðleitni heilans til að viðhalda jafnvægi með viljastýrðum ákvörðunum getur þannig reynst erfitt. Of algengt er að ungt fólk láti eftir sér að fitna t.d. þegar að fólk hættir að reykja, vinnur að erfiðu verkefni eða fer í erfið próf. Einnig hættir ungum mæðrum til að fitna of mikið á meðgöngu. Megrun sem fólk ætlar í „einhverntíma seinna“ er ólíkleg til að hafa langtíma áhrif. Vörumst því að „kynna“ fyrir heilanum í okkur það ástand að hafa mikið orkuforðabúr því líklega mun hann líta á það sem eðlilegt ástand. Vörumst fitugildruna!

Grein þessi birtist fyrst í sértímariti GoRed, Hjartað þitt, 25. febrúar 2017



Vel heppnað golfmót



Bakkakotsvöllur skartaði sínu fegursta í bliðunni.

Ljósmyndir: Sara Karen Jóhannesdóttir.

Golfmót Hjartaheilla það sjötta í röðinni fór fram sunnudaginn 7. ágúst s.l. í bliðskaparveðri á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal. Alls voru 21 keppendur skráðir í mótið og var þeim skipt upp í 4 fjögurra manna lið, eitt þriggja manna og eitt tveggja manna lið og spilað Texas scramble.

Völlurinn skartaði sínu fegursta og aðstæður allar hinar bestu. Hart var barist en þó drengilega, en þetta keppnisform þykir skemmtilegt og gefur öllum keppendum tækifæri til að láta ljós sitt skína.

Eysteinn Marvinsson hlaut nándarverðlaun á 9/18 braut en hann var 0,60 cm frá holu.

Sigurvegarar mótsins voru Eysteinn Marvinsson, Gunnar Þór Jóhannesson, Jóhannes Geir Rúnarsson og Kristján Smith og hlutu þeir veglegan eignarbikar að launum.

Í öðru sæti voru þau Árni Bjarnason, Ásgeir Bjarni Ásgeirsson, Friðga Gunnarsdóttir og Guðrún Kristín Jóhannesdóttir og fengu þau silfurmedaliur fyrir það.

Í þriðja sæti Ásgeir Þór Árnason, Greta Jónsdóttir, Karlotta Jóna Finnsdóttir og Pétur Bjarnason, og hlutu þau bronsmedaliur.

Almenn ánægja var meðal keppenda um fyrirkomulag mótsins og starfsmenn Bakkakotsvallar stóðu sig frábærlega með sinn þátt í mótinu að vanda. Að móti loknu gæddu keppendur sér á sérlega góðri spergil-súpu að hætti Bakkakotsvallar.

Mótanefnd þakkar þátttakendum hjartanlega fyrir góða skemmtun og hlakkar til næsta móts Hjartaheilla í ágúst 2017.

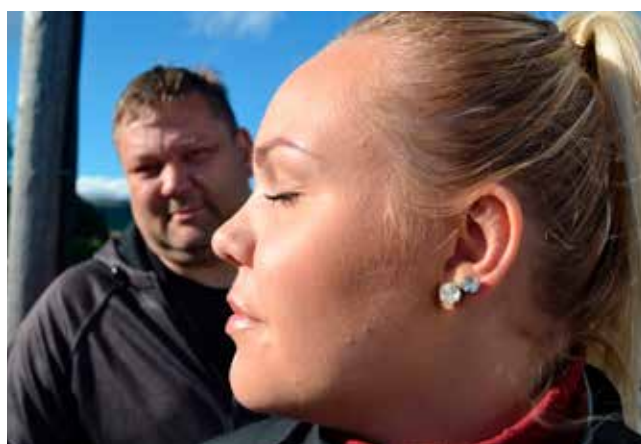
Myndasýrpan hér á síðunni segir meira en mörg orð.



„Áttum við ekki að vera á þessum teig?“



Það var til mikils að vinna eins og sjá má.



Sól, sól skín á mig. Jói horfir á Guðrúnu dóttur sína sólbaka sig.



Golfsveiflan hjá Friðu er glæsileg.



Eysteinn sýnir agað golf.



Eysteinn hreppti nándarverðlaunin, eða var þetta fyrir sveifluna góðu?



Veðurblíðan sveik okkur ekki þennan daginn.



Gulldrengirnir. Gunnar Þór, Jói, Eysteinn og Kristján ásamt Kjartani mótsstjóra.



„Gimme five, mates!”



Silfurfólkið, Guðrún Kristín, Ásgeir Bjarni, Friða Björk og Árni með mótsstjóranum.



Halldóra tekur miðið af nákvæmni. Félagarnir fylgjast með



Bronsliðið, Pétur, Greta, Karlotta og Ásgeir Þór með mótsstjóranum Kjartani.



Jólabingó Hjartaheilla og Samtaka lungnasjúklinga

Mánudaginn 5. desember 2016 var hið árlega jólabingó haldið í Síðumúla 6, 2 hæð. Sem fyrr var mikið af flottum vinningum. Þar höfum við notið velvildar ýmissa fyrirtækja sem styrkja félögin með þessum hætti.

Í ár var bingóið haldið í samstarfi við Samtök lungnasjúklinga, en samvinna

þeirra á milli hefur verið að aukast á ýmsum sviðum.

Segja má að hafi verið fullt út úr dyrum í samkomusalnum í Síðumúla 6 og afar góð stemning. Ekki spillti gleðinni góðir vinningar og kaffi og kökur í hálfleik.

Það hefur ávallt verið venja að allir félags-

menn og fjölskyldur þeirra eru hjartanlega velkomnir á þessa skemmtun.

Stjórn og starfsmenn Hjartaheilla og Samtaka lungnasjúklinga vilja lýsa yfir sérstakri ánægju með hve vel tókst til og þakka þátttökuna. Það má ganga að því vísu að þetta verður aftur í boði á jólaföstunni í ár.





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

REYKJAVÍK

Rafvel sf
 Rafþjónustan slf
 Ráðgjafar ehf
 Renniverkstæði
 Jóns Þorgrímssonar ehf
 Reykjavík Residence Hotel
 Reykjavíkurborg
 Reynir Óli Smárasen
 Réttur - ráðgjöf & málflutningur
 Rikki Chan ehf
 S.Z.Ól. trésmíði ehf
 SADcars bílaleiga
 Salatbarinn Buffet Restaurant
 Salson - byggináþjónusta ehf
 Samtök starfsmanna
 fjármálafyrirtækja-SSF
 Sálfræðiþjónusta
 Wilhelm Norðfjörð ehf
 Sjávargrillið ehf
 Sjúkraþjálfun Héðins
 Sjúkraþjálfun Styrkur ehf
 Skorri ehf
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
 SM kvótaþing ehf
 Smíðaþjónustan ehf
 Snerruútgáfan ehf
 Sportlíf-www.sportlif.is
 Stansverk ehf
 Stormur ehf
 Stólpi Gámar
 Styrja ehf
 Suzuki bílar hf
 Svefn og heilsa
 Sveinsbakari
 Söluturninn Vikivaki
 Söngskólinn í Reykjavík
 Tandur hf
 Tannálfur, tannlæknastofa
 Tannlæknastofa
 Friðgerðar Samúelsdóttir
 Tannlæknastofa
 Tómasar Einarssonar
 Tannlæknastofan Vegmúla 2
 Tannréttingar sf
 Tannval Kristínar Gígju
 TBG ehf
 TEG endurskoðun ehf
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf
 THG Arkitektar ehf
 Tölvar ehf
 Uppgjör ehf
 Útfaraþjónusta
 Rúnars Geirmundssonar
 Úti og inni sf
 Útkall ehf

VA arkitektar ehf
 Vagnasmiðjan ehf
 Veidiklúbbur Íslands ehf
 Veitingahúsið Lauga-Ás
 Verkfræðistofan Skipatækni ehf
 Verslunartækni ehf
 Vélar og verkfæri ehf
 Vélasalan ehf
 Vélaverkstæðið Kistufell ehf
 Vélsmiðjan Harka hf
 Vélvík ehf
 Við og Við sf
 Vilhjálmsson sf, heildverslun
 VSÓ Ráðgjöf ehf
 Vörn, öryggisfyrirtæki
 Welcome Apartments
 Yrki arkitektar ehf
 Z - brautir og gluggatjöld
 Þór hf
 Ökumennt ehf
 Ökumælur ehf

SELTJARNARNES

Nesskip hf
 Nýjaland ehf

VOGAR

Hársnyrtistofa Hrannar
 Loftræstihreinsun ehf
 Toggi ehf

KÓPAVOGUR

Adamsson arkitektastofa
 ALARK arkitektar ehf
 Alur blikksmiðja ehf
 ÁF Hús ehf
 Bifreiðastillingin ehf
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf
 Bílaskæðningar hf
 Bílaskak ehf
 Bílasprautun og réttingar Hjartar
 Bílaverkstæði
 Kjartans og Þorgeirs sf
 Bílhúsið ehf
 Bliki bílamálun / réttingar ehf
 Blikkform ehf
 Blikksmiðjan Vík ehf
 Brammer Ísland ehf
 Dressmann á Íslandi ehf
 Ég C gleraugnaverslun
 Fagtækni ehf
 Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf
 -www.fidesta.com
 Flotgölf ehf
 Flugfreyjufélag Íslands

Guðjón Gíslason,
 dúklingameistari
 GG Sport
 Hafid-fiskverslun ehf
 Hagbær ehf
 Hefilverk ehf
 Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
 Hype ehf
 ÍSA stál
 Íslenska lögfræðistofan
 JS-hús ehf
 Kofar og hús ehf
 Kraftvélar ehf
 Korfuberg ehf
 Lax-á ehf
 Libra ehf
 Línar ehf
 Ljósvalkinn ehf
 Lyfjaval ehf
 Lyra ehf
 Löggiltir endurskoðendur
 Marvís ehf
 MHG verslun ehf
 Nýja kökuhúsið ehf
 Pottagaldrar ehf
 Pólyhúðun ehf
 Ráfholt ehf
 Rafnar ehf
 Rafvirkni ehf
 Réttingaverkstæði Jóa ehf
 Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf
 Skómeistarinn ehf
 Suðurverk hf
 Svissinn hjá Steina
 Tækniþjónusta
 Ragnars G Gunnarssonar ehf
 Vatnsborun ehf
 Vatnsvirkinn-www.vatnsvirkinn.is
 Vetrarsöl ehf, verslun
 ZO-ON International ehf

GARÐABÆR

Aflbinding-Járnverktakar ehf
 Geislataekni ehf-Laser-þjónustan
 Hagræð ehf
 Hannes Arnórsson ehf
 Hárgreiðslustofan Cleó ehf
 K.C. Málun ehf
 Loftorka ehf
 Magdalena Einarsdóttir
 Marás vélar ehf
 Okkar bakari ehf
 Rafvirkinn ehf
 Vélsmiðja Þorgeirs ehf
 Vörukaup ehf, heildverslun
 Öryggisgirðingar ehf



Heimsleikar líffæraþega í Malaga næsta sumar

Kjartan Birgisson

Víkuna 25. júní til 2. júlí í sumar fara fram heimsleikar líffæraþega í Malaga á suður Spáni.

Það er vel við hæfi að Spánn haldi þessa leika að þessu sinni þar sem þeir bera höfuð og herðar yfir aðrar þjóðir í líffæraígræðslum, en þeir hafa náð mjög góðum árangri í að fjölga líffæragjöfum.

Íslendingar munu taka þátt í þessum leikum í þriðja sinn í sumar en þeir hafa áður tekið þátt í leikunum í Durban í Suður Afríku 2013 og í Mar del Plata í Argentínu 2015.

Nú þegar hafa meira en 2.000 keppendur skráð sig til leiks og á þeim örugglega eftir að fjölga. Metþáttaka var í leikunum í Durban en þar tóku alls 2.322 þátt.

Á Spáni reikna menn með að selja 25.000 gistinætur í tengslum við leikana og að velta leikana verði um 3 milljónir evra sem er rúmlega jafnvirði um þrjú hundruð og fimmtíu milljónir íslenskra króna.

Í fyrsta sinn í sögu leikana verður líffæragjöfum einnig heimil þáttaka í fjórum ákveðnum greinum, en fram til þessa hafa þátttakendur einungis verið úr hópi líffæraþega.

Þess má geta að meira en 200 sjálfbóðaliðar frá öðrum þjóðum en Spáni frá alls fimm heimsálfum skrá sig sem sjálfbóðaliða á leikunum. Oftast er það fólk sem er að sækja leikana í fylgd keppenda. Skilyrði til að geta verið sjálfbóðaliði er að tala bæði spænsku og ensku.

Á Heimsleikunum er keppt í fjölda greina, svo sem: golfi, badminton, götu-hlaupi, keilu, frjálsum íþróttum, kúluspili (Petanque), borðtennis, sundi, körfubolta, kajakróðri og pílukasti.

Annað líf er aðili að World Transplant Federation WTF, sem stendur fyrir Heimsleikum líffæraþega, World Transplant Games, annað hvert ár.

Skilyrði til þátttöku er að vera líffæraþegi, og að þessu sinni líffæragjafi, og vera við góða heilsu. Einnig þarf að vera liðið að minnsta kosti eitt ár frá ígræðslu.



Íslendingar tóku fyrst þátt í Heimsleikum í Durban í Suður Afríku. Hér eru Kjartan Birgisson og Björn Magnússon, ásamt aðstoðarmanni, á Mount Edmount vellinum í Suður Afríku.



Frá mótinu í Argentínu. Kjartani ásamt skoskum og tveimur áströlskum félögum sínum. Við Skotinn fengum að taka þátt sem gestir í liðakeppninni vegna þess að við höfðum ekki spilafélaga frá sömu þjóð sem er skilyrði fyrir að fá að spila til verðlauna.



„Ætlað samþykki“ til líffæragjafar verði meginregla



Þingmenn þriggja flokka hafa lagt fyrir Alþingi frumvarp um ætlað samþykki við líffæragjöf. Silja Dögg Gunnarsdóttir Framsóknarflokki er fyrsti flutningsmaður. Aðrir flutningsmenn eru Eygló Harðardóttir, Björn Leví Gunnarsson, Lilja Rafney Magnúsdóttir og Svandís Svavarsdóttir. Verði frumvarpið að lögum verður heimilt að fjarlægja líffæri úr látnum einstaklingi nema að hann hafi beinlínis lýst sig andvígna því fyrir andlát. Þó gerir frumvarpið ráð fyrir því að ekki megi fjarlægja líffæri úr látnum einstaklingi ef nánasti vandamaður leggst gegn því.

Í gildandi lögum um brottmál líffæra er miðað við að líffæri eða lífræn efni verði ekki numin brott úr líkama látins manns nema fyrir liggi samþykki hans eða nánasta vandamanns hans fyrir því. Því má segja að lögin miði nú við ætlaða neitun, þ.e. að hinn látni hefði ekki veitt samþykki fyrir brottmáli líffæris eða lífræns efnis að sér látnum nema annað liggi fyrir. Með frumvarpinu er lögð til sú breyting á 2. gr. laganna að miðað verði við ætlað samþykki, þ.e. gert verði ráð fyrir að hinn látni hefði verið samþykkur brottmáli líffæris eða lífræns efnis að sér látnum nema tilefni sé til að ætla annað. Til grundvallar liggur sú afstaða að eðlilegra sé að gera ráð fyrir því að fólk vilji koma náunga í neyð til hjálpar með því að gefa líffæri og lífræn efni að sér látnum heldur en ekki, segir m.a. í umsögn frumvarpsins.

Í greinargerð með frumvarpinu kemur fram vilji til að standa vörð um sjálfsákvörðunarrétt fólks um eigin líkama með því að óheimilt verði að nema brott líffæri eða lífræn efni



Forsenda frumvarpsins er að einstaklingar getið sjálfir tekið upplýsta afstöðu til gjafar líffæra eða lífræns efnis úr eigin líkama að sér látnum. Ekki er unnt að ætlast til þess af ósjálfráða einstaklingum. Brottmál líffæra eða lífrænna efnis úr líkama þeirra að þeim látnum kynni því að vega að sjálfsákvörðunarrétti þeirra um eigin líkama. Því er lagt til að það verði óheimilt.

Það er von sjúklingasamtaka að áður nefnt

mál verði afgreitt frá Alþingi sem lög.

Þrátt fyrir að mikill meirihluti landsmanna styðji ætlað samþykki til líffæragjafa, hefur enn ekki tekist að koma frumvarpi þess efnis í gegnum þingið. Enn og aftur hefur Alþingi afgreitt frumvarp þess efnis til velferðarnefndar og er það von okkar að málið fái áfram jákvæða umfjöllun í nefndinni og nái eyrum ráðherra heilbrigðismála

Fréttatilkynning frá sjúklingafélögum

Hópur sjúklingafélaga, sem vilja beita sér fyrir bættu lagaumhverfi líffæragjafa, sendu eftirfarandi áskorun til heilbrigðisráðherra fimmtudaginn 9. febrúar síðastliðinn í tengslum við frumvarp um breytingu á lögum um brottmál líffæra (ætlað samþykki)

Kæri Óttar

Við óskum þér til hamingju með ráðherraembættið og hlökkum til góðs samstarfs í framtíðinni. Sjúklingafélögin Hjartaheill, Neistinn, Samtök lungnasjúklinga, Astma- og ofnæmisfélag Íslands, Félag nýrnasjúkra og Félag lífrarsjúkra, skora á heilbrigðisráðherra að vinna áfram

með frumvarp um breytingu á lögum um brottmál líffæra (ætlað samþykki), nr. 16/1991, samanber þingskjal 171 - 112. mál.

Mikilvægt er að ráðherra leggi málinu lið og að velferðarráðuneytið þrói verkferla og eftirlit með framkvæmd slíkra breytinga í heilbrigðisþjónustu. Sambærilegar breytingar hafa verið gerðar víða í nágrannalöndum okkar á síðustu árum og enn fleiri þjóðir eru að bætast í þann hóp sem byggja á ætluðu samþykki við brottmál líffæra. Líffæragjöf er gjöf sem gefur!

Með góðri kveðju

Sjúklingafélögin

úr líkama látinna einstaklinga hafi þeir lýst sig andstæða því eða að brottmál af öðrum sökum sé talið brjóta í bága við vilja þeirra.

„Embætti landlæknis hefur nú komið á fót gagnagrunni þar sem unnt er að skrá afstöðu til líffæragjafar og er tryggilegast að andstöðu sé komið á framfæri með þeim hætti. Einnig bæri að virða það lægi áreiðanlega fyrir að hinn látni hefði lýst andstöðu sinni með öðrum hætti, t.d. við nánasta vandamann. Þá ætti ekki að nema brott líffæri eða lífræn efni úr líkama látins einstaklings væri af öðrum sökum sérstakt tilefni til að ætla að það hefði verið á móti vilja hans, t.d. ef fyrir lægi að það væri andstætt trúarbrögðum sem hann aðhylltist.

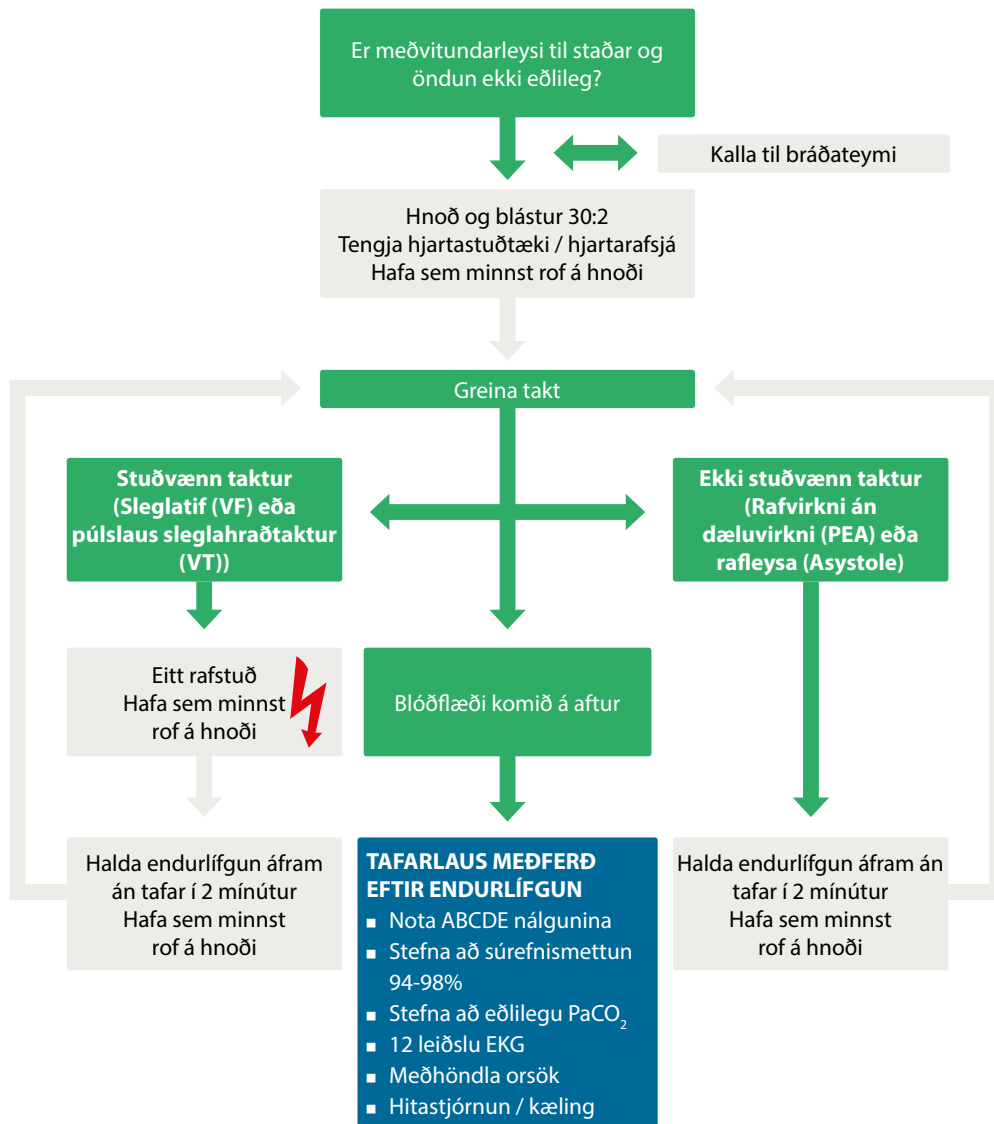
sem fer með málaflokkinn.

Það er löngu orðið tímabært að afgreiða þetta mál.

Þess má geta að flestar þjóðirnar í kringum okkur hafa tekið upp ætlað samþykki og þær sem eru ekki búnar að því vinna að því að koma því á. Spánverjar sem fyrstir tóku upp ætlað samþykki (2016) hafa náð bestum árangri allra í fjölgun ígræðslna úr látnum gjöfum.

Það er þekkt að það eitt að taka upp ætlað samþykki dugar ekki en það er gríðarlega stór áfangi í þeirri málaleitan að fjölga mögulegum líffæragjöfum.

Fyrir hönd stjórnar samtakanna „Annað líf“, Kjartan Birgisson.



Á MEÐAN ENDURLÍFGUN ER Í GANGI

- Tryggja gott hnoð
- Hafa sem minnst rof á hnoði
- Gefa súrefni
- Nota koltvísyringsnema
- Stöðugt hjartahnoð þegar búið er að tryggja öndunarveginn
- Æðaaðgengi (æðaleggur eða beinmergsnál)
- Gefa adrenalín á 3 - 5 mínútna fresti
- Gefa amiodarone eftir þriðja stuð

MEÐHÖNDLA ORSAKIR

- Hypoxia (súrefnisskortur)
- Hypovolemia (of lítið blóðrúmmál)
- Hypo-/hyperkalaemia/metabolic (kalíumofgnótt/brestur/efnaskiptatruflanir)
- Hypothermia/hyperthermia (ofkæling / ofhitnun)
- Thrombosis – coronary or pulmonary (blóðsegarek)
- Tension pneumothorax (þrýstingsloftbrjóst)
- Tamponade cardiac (gollurshússvökví)
- Toxins (eitranir)

ÍHUGA

- Ómskoðun
- Notkun hjartahnoðstækis (mechanical compression) til að auðvelda flutning / meðferð
- Hjartapræðingu
- Hjarta- og lungnavél



Rétti takturinn

Þar sem endurlífgun er og á alltaf að vera á dagskrá þykir við hæfi að birta gamla en góða frétt af störfum Endurlífgunarráðs þar sem rétti takturinn í endurlífgun er skilgreindur.

Endurlífgunarráð Ísland, sem Hjartaheilla er aðili að, stóð fyrir skemmtilegri upptöku á blómatorginu í Kringlunni 16. október 2015 í tilefni af evrópska endurlífgunardeginum. Á slaginu kl. 16:15 byrjaði lagið Stayin' Alive með Bee Gees úr Saturday Night Fever að hljóma um Kringluna og gekk þá maður fram á gólfid með endurlífgunardúkku sem hann hóf að hnoða. Smátt og smátt bættust fleiri í hópinn og þegar mest lét voru á þriðja tug við hjartahnoð á torginu. Hér voru á ferð hjúkrunarfræðingar, læknar, lögreglu-menn, og sjúkraflutningamenn auk starfsmanns Hjartaheilla. Ástæðan fyrir því að lagið Stayin' Alive varð fyrir valinu er taktur lagsins sem hentar fullkomlega sem viðmið



fyrir hjartahnoð. Talað er um að þrýsta þurfi hundrað sinnum á mínútu á brjóstakassa þess sem þarf á hjartahnoði að halda en Stayin' Alive inniheldur einmitt hundrað slög á mínútu.

Þá má geta þess að Endurlífgunarráð heldur vöku sinni og býður upp á námskeið og hefur gefið út fræðslufni og veggspjöld. Hér á síðunni á mótí er einmitt eitt af veggspjöldum þess um endurlífgun.



Virðing
Réttlæti



SAGA MEDICA



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



Sigurður Aðalgeirsson, Jón Helgi Björnsson, Björg Björnsdóttir og Sigríður Gunnlaugsdóttir við afhendingu þrekhlólanna.

Sjúkraþjálfun Húsavíkur:

Hjartaheill kom færandi hendi

Hjartaheill í Þingeyjarsýslum og Styrktar-sjóður hjartasjúkra, afhenti í gær HSN á Húsavík góða gjöf til afnota fyrir Sjúkraþjálfun Húsavíkur í Hvammi. Um var að ræða tvö ný þrekhlól að andvirði kr. 1.078.000. Það voru stjórnarmenn Hjartaheilla, Sigurður Aðalgeirsson formaður og Sigríður Gunnlaugsdóttir, sem afhentu gjöfina góðu. Jón Helgi Björnsson, framkvæmdastjóri HSN og Björg Björnsdóttir, forstöðumaður Sjúkraþjálfunar Húsavíkur veittu gjöfinni viðtöku.

Sigurður rifjaði upp við þetta tilefni að

Hjartaheill í Þingeyjarsýslum var stofnað 1990 og þá voru félagar um 80 talsins. Hjartaleikfimin hófst svo 1996 undir stjórn Bjargar sjúkraþjálfara sem enn hefur yfirumsjón með leikfiminni, sem Hjartaheill heldur utan um og styrkir, m.a. með gjöfum og fjármögnun. Þátttakendum hefur heldur fækkað, en 10-15 manns mæta reglulega í hjartaleikfimina.

Jón Helgi Björnsson þakkaði góða gjöf, hlýhug og ómetanlegan stuðning Hjartaheilla nú sem áður.



Hjartaheill og Artasan í samstarf

Hjartaheill og Artasan hafa undirritað samstarfssamning um sölu á Microlife blóðþrýstingsmælum, en Hjartaheill hefur notað Microlife við mælingar um allt land undanfarin 15 ár með mjög góðum árangri. Blóðþrýstingsmælar eru mikið notaðir af hjartasjúklingum og fjölmörgum öðrum til að fylgjast með heilsufari sínu, enda er háþrýstingur oftast einkennalaus en veldur aukinni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Auk þess að bæta úr þörf félagsmanna sinna fyrir að eignast slíka mæla fá Hjartaheill 500 krónur af hverjum seldum mæli til annarra starfa samtakanna. Mælana er meðal annars hægt að kaupa í apótekum um land allt og í Verslun SÍBS í Síðumúla 6 í Reykjavík.

Hjartaheill vænta góðs af þessu samstarfi sem getur orðið á fleiri sviðum, en Artasan sérhæfir sig m.a. í sölu og markaðssetningu á fjölbreyttu úrvali af heilsuvörum, lausa-sölulýfjum og samheitalýfjum. Einungis er boðið upp á þekktar gæðavörur frá framleiðendum sem uppfylla ströngustu gæðakröfur.



Á myndinni eru: Guðrún Bergmann Franzdóttir og Kjartan Birgisson, sem eru starfsmenn Hjartaheilla, Arnþór Jóhannsson frá Artasan, Ásgeir Þór Árnason frá Hjartaheillum og Sveinn Guðmundsson formaður Hjartaheilla.

Hjartaheill og Lyfsalinn Glæsibæ í samstarf

Samstarfið er í formi afsláttarkjara fyrir félagsmenn Hjartaheilla. 10% afsláttur er af öllum vörum í apótekinu fyrir utan lyfseðilsskyld lyf, en þau fást á sérkjörum og af tilefni Vitundarmánaðar v/meðfæddra hjartagalla og hjarta & æðasjúkdóma fá félagsmenn 30% afslátt af Hjarta-aspirín.

Munið að taka SÍBS félagsskírteinið með til að fá afsláttinn.

Lyfsalinn er lítið fjölskyldufyrirtæki, sem hefur það að markmiði að veita hverjum og einum persónulega og afburða góða þjónustu. Við afgreiðum lyf hratt og örugglega



og sendum lyf og vörur heim til viðskiptavina. Barnahornið okkar hefur alltaf mikið aðdráttarafl fyrir yngri kynslóðina. Einnig bjóðum við uppá þægilega biðaðstöðu fyrir viðskiptavini.

Markmið okkar er að veita bestu mögulegu þjónustu hverju sinni, á hagkvæmu verði.

<http://lyfsalinn.is/>





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

HAFNARFJÖRÐUR

Alexander Ólafsson ehf
Allianz á Íslandi hf
Altis ehf
Bókhaldsstofan ehf
Bæjarbakari ehf
Dverghamrar ehf
Efnalaugin Glæsir
Efnamóttakan hf
Einar í Bjarnabæ ehf
EÓ-Tréverk sf
Essei ehf
Fagstál ehf
Fiskvinnslan Kambur ehf
Fjölur ehf
Fjörúkráin-Hótel Víking
Flúrlampar ehf
Gunnars mæjónes ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Hallbertsson ehf
Heimir og Jens ehf
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Hvalur hf
Íslenskir endurskoðendur
/ráðgjöf ehf
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Músik og Sport ehf
Netorka hf
Nonni Gull
Rafgeymasalan ehf
Rafhitun ehf
Rafrún ehf
SBJ réttingar ehf
Sjúkraþjálfarinn ehf
Skóhöllin Firði
Snittvélin ehf
Strendingur ehf
Tannlæknastofa
Ágústs J Gunnarssonar sf
Trefjar ehf
Trésmiðjan okkar ehf
Tæki.is
Tækniþjónusta bifreiða ehf
Umbúðamiðlun ehf
Úthafsskip ehf
Útvík hf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðjan Altak ehf
Viðir og Alda ehf
Víking björgunarbúnaður

ÁLFTANES

Prentmiðlun ehf

REYKJANESBÆR

Allt Hreint ræstingar ehf
Bed and Breakfast
- Keflavík Airport
Bílrúðupjónustan ehf
Bústoð ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
Fagtré ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Icelandair Hotel Keflavík
IceMar ehf
IGS ehf Keflavíkurflugvelli
Kristín Geirmundsdóttur, tann-
læknastofa
Ljósmyndastofan Nýmynd
Lyfta ehf
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Plexigler ehf
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf
Rafré ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Skipting ehf
Skólar ehf
Sporthúsið Reykjanesbæ
Starfsmannafélag Suðurnesja
Suðurflug ehf
Toyota Reykjanesbæ
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkurféttir ehf
Vísir, félag skipstjórnarmanna
á Suðurnesjum
Vökvatengi ehf

GRINDAVÍK

EVH verktakar ehf
Stjórnuískur ehf
Veitingastofan Vör ehf
Víkurrhauð ehf
Vísir hf
Þorbjörn hf

SANDGERÐI

Vélsmiðja Sandgerðis ehf
Þensla ehf

GARÐUR

SI raflagnir ehf
Sveitarfélagið Garður

MOSFELLSBÆR

Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
Glertækni ehf

Guðmundur S Borgarsson ehf
Ísfugl ehf
Kvenfélag Kjósarhrepps
Nonni litli ehf
Nýja bílasmiðjan hf
Sjound slf

AKRANES

Akraneskaupstaður
Apótek Vesturlands ehf
Bifreiðastöð
Þórðar Þ. Þórðarsonar
Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf
Bilver, bílaverkstæði ehf
Brauða- og kökugerðin ehf
Fasteignasalan Hákot
Gámaþjónusta Vesturlands ehf
Grastec ehf
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar
Snókur verktakar ehf
Spölur ehf-Hvalfjarðargöng
Viðar Einarsson öðukennsla ehf

BORGARNES

B. Björnsson ehf
Borgarbyggð
Búvangur ehf
Eyja- og Miklaholtshreppur,
Snæfellsnesi
Samtök sveitarfélaga í
Vesturlandskjördæmi
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið
Borgarness sf
Trésmiðja Pálma ehf Hálsaskóg
Skorradal
Velverk ehf

STYKKISHÓLMUR

Ásklif ehf
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf
Sjávarborg ehf

GRUNDAREFJÖRÐUR

Þjónustustofan ehf

ÓLAFSVÍK

Brauðgerð Ólafsvíkur ehf
Fiskverkunin Valafell
Steinnun ehf
TS Vélaleiga ehf
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf

HELLISSANDUR

Breiðavík ehf
Hjallasandur ehf
Skarðsvík ehf



Ég lifði af

Skjót fyrstahjálp, hjartahnoð
og hjartastuðtæki björguðu lífi mínu



HeartSine®



Ný vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: donna ehf

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is



NORÐURÞING



VERKSÝN



Fjölbreytt úrval tækja til bjargar mannlífum



LUCAS hjartahnoðtæki



Lifepak CR Plus
Sjálfvirk hjartastuðtæki



V Scan handfrjálst ómtæki

HealthCo ehf

Hlíðarsmári 1
201 Kópavogur
Sími: 534 3600
www.healthco.is





Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

REYKHÓLAHREPPUR

Steinver sf
Þörungaverksmiðjan hf
- Reykhólum

ÍSAFJÖRÐUR

Bílasmiðja S.G.B. ehf
GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Harðfiskverkun Finnboga,
s: 456 3250
Massi þrif ehf
Smali ehf
Verkstjórafélag Vestfjarða

BOLUNGARVÍK

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

SÚÐAVÍK

Súðavíkurhreppur

FLATEYRI

Gisting og kajakaleiga
Grænhöfða

PATREKSFJÖRÐUR

Einherji ehf
Slaghamar ehf
Verslunin og bakaríið Albína
Vestmar ehf
Vesturbyggð

TÁLKNAFJÖRÐUR

Bókhaldsstofan Tálknafirði
T.V. Verk ehf

BÍLDUDALUR

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

ÞINGEYRI

Brautin sf
Tengill, rafverktaki

HÓLMAVÍK

Agata ehf

HVAMMSTANGI

Bílagerði
Geitafell - Seafood Restaurant
Langafit

BLÖNDUÓS

Blönduósbær
Húnavatnshreppur
Stéttarfélagið Samstaða

SKAGASTRÖND

Sjávarlíftækniþing BioPol ehf
Skagabyggð
Sorphreinsun
Vilhelms Harðarsonar ehf
Vík ehf

SAUÐÁRKRÓKUR

Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Fjölundur ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Friðrik Jónsson ehf
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Skinnastöðin hf
Trésmiðjan Ýr ehf

VARMAHLÍÐ

Ferðaþjónustan Bakkaflo
-www.Riverafting.is

SIGLUFJÖRÐUR

Fjallabyggð
Genís hf

AKUREYRI

Gísli Einar Árnason, tannréttingar
Akureyrarhöfn
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf
Bílapartasalan Austurhlíð
Bílasala Akureyrar ehf
Bústólpi ehf
Bútur ehf
Byggingarfélagið Hyrna ehf
Hnýfill ehf
HSH verktakar ehf
Húsprýði sf
Index tannsmiðaverkstæði ehf
Jafnréttisstofa
Jón Bjarnason
úrsmiðavinnustofa og verslun
Litla kaffistofan ehf
Malbikun KM ehf
Múrið ehf
Pípulagningaþjónusta
Bjarna F Jónassonar ehf
Pólarhestar ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Samherji ehf
Sjómannaþing Víkingur
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skútaberg ehf
Steyppustöð Akureyrar ehf
Tannlæknastofa Árna Páls
Tannlæknastofa Hauks, Bessa og
Hjördísar

Toyota Akureyri
Trésmiðaverkst Trausta ehf
Tölvis sf
Vélaleiga HB ehf
Vélsmiðjan Ásverk ehf
Ösp sf, trésmiðja

GRENVÍK

Grýtubakkahreppur

GRÍMSEY

Sigurbjörn ehf

DALVÍK

Ektafiskur ehf
Sæplast Iceland ehf
Vélvirki ehf, verkstæði

ÓLAFSFJÖRÐUR

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði

HRÍSEY

Eyfar ehf

HÚSAVÍK

Fatahreinsun Húsavíkur sf
Gistiheimilið Árból
Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar
Kvenfélag Húsavíkur
Skóbúð Húsavíkur ehf
Steinsteypir ehf
Stórey ehf
Trésmiðjan Rein ehf
Vermir sf
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurrá ehf

MÝVATN

Mývatn Tours
Sel Hótel

VOPNAFJÖRÐUR

Bílar og vélar ehf
ES-vinnuvélar ehf

EGILSSTAÐIR

Austfjarðaflutningar ehf
Ágúst Bogason ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
G.Ármannsson ehf
Gistihúsið
Lake Hotel Egilsstaðir
Kúpp ehf
Miðás ehf
Myllan ehf, s: 470-1700
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf
Tréðjan Einir ehf



Hvað er Íslandskortið?

afsláttarkort SÍBS og aðildarfélaga þess

Innheimta árgjalda Hjartaheilla er einu sinni á ári og þá oftast um mánaðarmótin janúar / febrúar og í framhaldi fá félagsmenn Hjartaheilla sent félagsskírteini sem veitir þeim fjölþættan afslátt. Kortið nefnist Íslandskortið og má fá nánari upplýsingar á <http://islandskortid.is/>.

Íslandskortið er öflug lausn sem opnar dyr að íslenski ferðamannþjónustu ásamt þjónustu eins og almenningssamgöngum, jarðgöngum, sundlaugum, söfnum tjaldstæðum, sturtum, þvottavélum og fleira.

Íslandskortið auðveldar aðilum í ferðamannþjónustu að bjóða upp á betri þjónustu.

Frimann afsláttur hefur veitt um 150,000 manns ýmis afsláttarkjör og verða þau nú virk fyrir korthafa Íslandskortsins.



- Sjálfvirk afgreiðsla í tjaldstæði
- Íslandskortið er greiðslumiðill
- Sjálfvirk afgreiðsla í sturtu
- Íslandskortið er auðkenniskort
- Sjálfvirk afgreiðsla í salerni

Íslandskortið er umfram allt afsláttarkort og félagar Hjartaheilla njóta góðra kjara með notkun kortsins.

Lífæðar hjartans



Þrátt fyrir góðan árangur í forvörnum og meðferð eru hjarta- og æðasjúkdómar enn helsta dánarorsök Íslendinga. Þessir sjúkdómar geta verið af ýmsum toga en algengastur er kransæðasjúkdómur. Í nýlegri íslenski fræðslumynd, sem var frumsýnd á RÚV, útskýra læknar orsakir og einkenni sjúkdómsins, helstu meðferðarúrræði og sjúklingar segja frá reynslu sinni af því að fá kransæðastíflu. Dagskrárgerð: Páll Kristinn Pálsson og Aðalgeir Vignir Gestsson. Framleiðandi: Epos kvikmyndagerð fyrir Hjartaheill. <https://vimeo.com/197440346>

Reykjavíkurmaraþon 2017

**Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka 2017
fer fram laugardaginn 19. ágúst.**

Hægt er að velja góðgerðarfélag til að hlaupa fyrir á www.marathon.is



**REYKJAVÍKUR
MARAPON
ÍSLANDBANKA**

Hjartaheill hefur jafnan átt marga góða stuðningsmenn sem hafa hlaupið fyrir samtökin og við vonum að þar verði ekki breyting á.

Árið 2016 skráðu 4.187 hlauparar sig á www.hlaupastyrkur.is og söfnuðu nærri 100 milljónum til góðra málefna.

Stjórn Hjartaheilla er þakklát Íslandsbanka fyrir að hafa um árabíl staðið fyrir þessum viðburði sem hefur skilað miklum fjármunum í formi áheita sem nýst hafa til góðra verka.

Hlaupið og öll umgjörð þess hefur verið hvatning til almennings jafnt sem íþróttamanna að ástunda hreyfingu og efla með því færni bæði á líkama og sál.

Þetta hefur verið liðsmönnum Hjartaheilla gott veganesti ekki síður en öðrum.



Muna Hjartaheill við skráningu í hlaupið!



Pökkum eftirtöldum aðilum góðan stuðning

REYÐARFJÖRÐUR

Rafveita Reyðarfjarðar
Tærgesen, veitinga- og gistihús

ESKIFJÖRÐUR

Egersund Ísland ehf
Eskja hf
Fjarðarþrif ehf
H.S. Lækning ehf
Tandraberg ehf

NESKAUPSTAÐUR

Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands

FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR

Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf

STÖÐVARFJÖRÐUR

Brekkan - Verslun og veitingastofa

BREIÐDALSVÍK

Hótel Bláfell

DJÚPAVOGUR

Berufjarðarkirkja
S.G. Vélar ehf, verkstæði

HÖFN Í HORNAFIRÐI

Króm og hvítt ehf
Sveitafélagið Hornafjörður
Uggi SF-47
Prastarhóll ehf

SELFOS

Árvirkinn ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bisk-verk ehf
Bjarnabúð
Flóahreppur
Fossvélar ehf

Guðnabakarí ehf

JÁ pípulagnir ehf
Jeppasmiðjan ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf
Málarinn Selfossi ehf
Máttur sjúkrapjálfun ehf
Pylsuvagninn Selfossi
við brúarendann
Rafmagnsverkstæði

Jens og Róberts ehf

Rakarastofa

Björns og Kjartans, s: 482 2244

Reykhóll ehf

Stíflupjónusta Suðurlands

Súperbygg ehf

Tré og straumar ehf

Tæki og tól ehf

Vélaþjónusta Ingvars

Vinnuvélar Svínavatni

Österby-hár

HVERAGERÐI

Heilsustofnun NLFÍ

– www.heilsustofnun.is

Hótel Örk

ÞORLÁKSHÖFN

Járnkarlinn ehf
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákskirkja

ÖLFUS

Eldhestar ehf

FLÚÐIR

Áhaldahúsið Steðji
Flúðasveppir ehf
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf

Kaffi-Sel ehf

Kvenfélag Hrunamannahrepps
Varmalækur ehf

HELLA

Bilaverkstæðið Rauðalæk ehf
Hestvit ehf
Varahlutaverslun
Björns Jóhannsson

HVOLSVÖLLUR

Byggðasafnið í Skógum
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk
Ólafur Árni Óskarsson
Rangárþing eystra
Snyrtistofan Ylur

VÍK

Hrafnatindur ehf
RafSuð ehf
Vík Hostel
Volcano Hotel

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR

Geirland ehf,
hótel og veitingarekstur
Icelandair Hótel Klaustur
Systrakaffi ehf

VESTMANNAEYJAR

Bilaverkstæði Sigurjóns
Framhaldsskólinn í
Vestmannaeyjum
Grímur kokkur ehf
Hárstofa Viktors
Kranabílaþjónustan ehf
Ós ehf
Rannsóknarþjónustan V.M.
Skýlið
Vinnslustöðin hf
Vöruval ehf

Rakel Dögg
sjúkraþjálfari

Sigrún
sjúkraþjálfari

Arna Mekkin
sjúkraþjálfari

Elfa Björt
þroskaþjálfari

Edda
hjúkrunar-
fræðingur

Katrín Klara
hjúkrunar-
fræðingur

Jóhanna
iðjuþjálfari

Gígja
hjúkrunar-
fræðingur

Magnea Freyja
heilbrigðis-
verkfræði



Fagmenntað fólk í þína þágu



Heilbrigðissvið
Medical & Healthcare

Á heilbrigðissviði Eirbergs á Stórhöfða 25 starfar hópur fólks með sérþekkingu og mikla reynslu. Heilbrigðismenntað starfsfólk býr yfir viðtækri fagþekkingu á vörum og búnaði en metnaður er lagður í að greina þarfir viðskiptavina og koma til móts við óskir þeirra. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf og góða þjónustu.

Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðinga þeirra, velkomið í nýjan sýningarsal okkar staðsettan á Stórhöfða en þar eru til sýnis, og prófunar, mörg þau hjálpartæki og vörur sem heilbrigðissvið hefur upp á að bjóða. Sem áður bjóðum við einnig upp á að bóka tíma í lokuðum viðtalsherbergjum og í göngugreiningu sjúkraþjálfara í sérhönnuðu rými.

Markmið okkar eru að efla heilsu og auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf, stuðla að vinnuvernd og hagræði.

Heilbrigðissvið Eirbergs er staðsett að Stórhöfða 25 og er fagþjónusta veitt alla virka daga frá kl. 9:00 til 16:30. Tímamantanir eru í síma 569 3100.

Eirberg Heilsa, Stórhöfða 25 • Eirberg Lífstíll, Kringlunni 1. Hæð • Sími 569 3100 • eirberg.is

