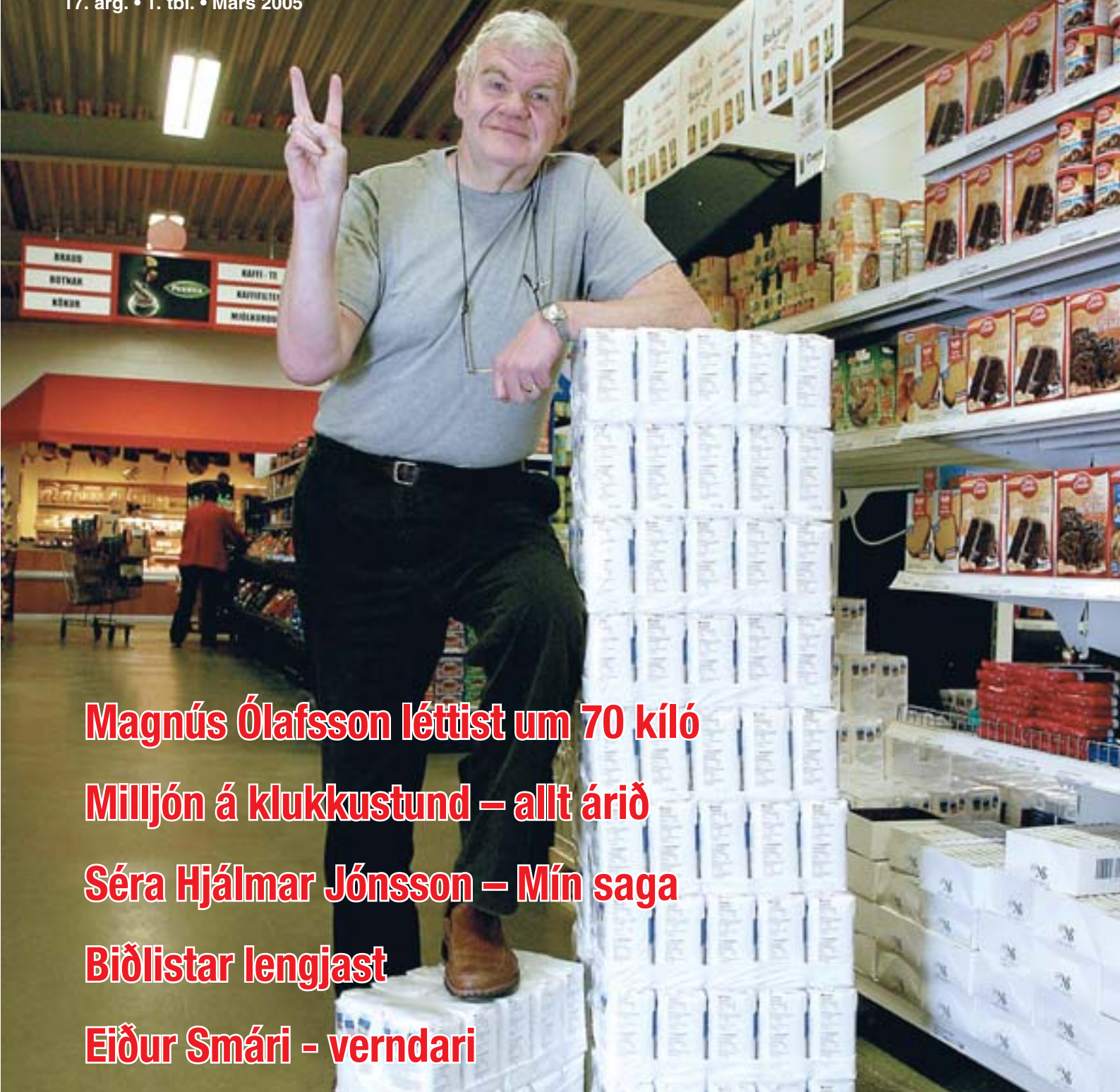


VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

17. árg. • 1. tbl. • Mars 2005



Magnús Ólafsson léttist um 70 kíló

Milljón á klukkustund – allt árið

Séra Hjálmar Jónsson – Mín saga

Biðlistar lengjast

Eiður Smári - verndari

Opið 8-24

í Lágmúla og Smáratorgi



Ofsagróði í boði



Eggert Skúlason.

Það er ekki oft á lífsleiðinni sem okkur bjóðast fjárfestingatækifæri sem fela í sér möguleikann á ofsagróða og það án þess að við séum að taka einhverja áhættu. Svona tækifæri stendur nú íslenskum stjórnvöldum til boða. Það er upplýst í þessu blaði að efnahagsleg áhrif hjarta- og æðasjúkdóma eru gríðarleg. Við Íslendingar borgum okkar hlut á þessu sviði og reiknum við út í Velferð að kostnaðurinn er um milljón krónur á hverja einustu klukkustund allt árið. Samtals er þetta kostnaður upp á tæpa níu milljarða króna á hverju ári. Og hvar liggur þá möguleikinn á ofsagróða? Jú, tókum hundrað milljónir króna á ári og setjum í sérstakan forvarnapott sem er beint algerlega gegn þessum "dýru sjúkdómum." Með svo háu framlagi í áratug er hægt að sporna svo við framgangi þessara algengustu dánarorsaka hér á landi að telja má fullvíst að hægt væri að draga úr þessum sjúkdómum sem næmi 10%. Eftir 10 ár væri ríkið búið að eyða einum milljarði króna í þetta verkefni. Og fengið hvað í staðinn? 10% samdrátt í þessum sjúkdómum og næstu tíu árin myndi sá samdráttur leggja sig á rétt um níu milljarða króna. Þetta er níuföld ávöxtun á peningana okkar og ekki tekin inn önnur

áhrif af þessu nema bara beint úr reiknivélinni. Þetta er einfaldlega of gott tækifæri til að sleppa því. Leggjum aðeins til hliðar sparnaðarglæraugun, sem eru mikil nærsýnisglæraugu því þar er eingöngu horft á hvað er hægt að spara í dag. Með langtímahugsun á þessu sviði er hægt að gera góða hluti. Fyrir níu milljarða, ég tala nú ekki um 18 milljarða eftir 20 ár væri hægt að fara langt með að byggja eitt hátækni sjúkrahús. Forvarnir er einhver besta fjárfesting sem hægt er að ráðast í fyrir ríkisstjórnir hvar sem er í heiminum. Eina sem þarf er smá hugmyndaauðgi og krydda hana með dirfsku og þá er þetta komið. Þetta er leiðin og hún hentar öllum, líka komandi kynslóðum.

Afmæli Neistans.....

Til hamingju með afmælið! Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna er tíu ára á þessu ári. Mikið stendur til hjá félaginu og strax í mars verður efnt til mikillar blóðsöfnunar í samstarfi við Blóðbankann. Sjálfur afmælisdagurinn er 9. maí og þá og síðar á árinu mun Neistinn gera sitt til að minna á frábært starf sem unnið hefur verið þennan áratug. Ef hægt væri að binda í eina bók þau tár, bæði af gleði og sorg, þær áhyggjur og örvæntingu sem þetta félag okkar minnsta fólks hefur tekist á við, væri sú bók þriggja manna tak. Allt starf Neistans miðar að því að lina og styrkja og ég hvet alla til að taka þátt í þessu afmælisári og gera það afar veglegt.

Eggert Skúlason

Styrktarnúmer Hjartaheillar:

907-2001

907-2005

Hjartaheill hvetur alla þá sem vilja styrkja samtökin að hafa í huga 900 númerin okkar. Samtökin eiga tvö númer. 907-2005 og 907-2001. Ef hringt er í þessi númer gjaldfærist sjálfkrafa upphæð til samtakanna. Ef hringt er í 907-2005 fara 500 krónur til samtakanna og ef hringt er í 907-2001 þá gjaldfærist 1000 kr. af símareikningi viðkomandi til Hjartaheillar. Margir hafa nýtt sér að styrkja samtökin með þessu móti og eru þeim færðar þakkir fyrir þau framlög.



Ánægja með nýja nafnið

Nýja nafnið okkar hefur mælst vel fyrir. Við höfum fengið jákvæð viðbrögð bæði frá félagsmönnum og fyrirtækjum sem við höfum leitað eftir samstarfi við. Raunar koma þessi jákvæðu viðbrögð fyrr en við áttum von á. Oft tekur það drjúgan tíma að koma nýju nafni þannig á framfæri að fólk venjist því. Nokkrar spurningar hafa borist um hvernig orðið Hjartaheill fallbeygist. Við leituðum til íslenskumannsins Þóris Jónssonar í Ólafsfirði og kvað hann upp úr með að rétt beyging er þessi:

Nefnifall	Hjartaheill
Polfall	Hjartaheill
Þágufall	Hjartaheill
Eignarfall	Hjartaheillar

Takk fyrir góðar viðtökur

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla.

Útgefandi: Hjartaheill, Landssamtök hjartasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Eggert Skúlason.

Ritnefnd: Atli Steinarsson, Ásgeir Þór Árnason og Eggert Skúlason.

Prentun og umbrot: Gutenberg.

Forsíðumynd: Pjetur Sigurðsson.



Morgunblaðið





Íbúðalánasjóður fyrir þig

Lánamöguleikar fyrir einstaklinga með hjartasjúkdóma

- Íbúðalánasjóður lánað öllum landsmönnum á sömu kjörum hvar sem þeir búa á landinu
- Íbúðalánasjóður getur veitt **aukalan** þeim sem búa **við skerta starfsorku**
- Íbúðalánasjóður býður **greiðslufrestun í allt að 3 ár** ef áfall ber að höndum
- **Vextir Íbúðalánasjóðs eru lágir og haldast** fastir út lánstímann sem er **20, 30 eða 40 ár**
- Íbúðalánasjóðslán má greiða inn á eða greiða upp **hvenær sem er** á lánstímanum **án kostnaðar**
- Það er hægt að **lengja og stytta lánstíma** lána hjá Íbúðalánasjóði hvenær sem er
- Íbúðalánasjóður getur **skuldbreytt vanskilum** í 15 ára lán

FABRIKIAN



Biðlistar vegna hjartaaðgerða og rannsókna hafa verið að lengjast jafnt og þétt frá því í haust:

Allt að 5 mánaða bið eftir hjartapræðingu



Axel F. Sigurðsson

Fyrir rétt tæpu ári voru biðlistar í hjartaaðgerðir nánast upp urnir. Ástandið var orðið mjög gott. En á stuttum tíma hefur það versnað mjög mikið. Axel F. Sigurðsson hjartasérfræðingur hjá Landspítala háskólasjúkrahúsi hefur verulegar áhyggjur af hversu löng biðin er orðin eftir hjartapræðingu. "Vorið 2004 var biðlisti eftir þræðingu orðinn mjög lítill. Sumarlokun 2004 var hins vegar langvinn á deild 13 E sem er deildin sem kallað er inn á. Lokunin stóð í 8 vikur og var ekki kallað inn allan þann tíma. Árin á undan hefur þessarri deild ekki verið lokað lengur en 4 vikur á sumrin.

Þetta gerði það að verkum að alllangur biðlisti hafði myndast strax um haustið. Síðan hefur lítið verið hægt að minnka þennan lista og hefur hann reyndar stækkað hægt og bitandi frá því síðasta haust. Á bilinu 15 - 20 sjúklingar eru kallaðir inn vikulega af þræðingarbiðlistanum. Ekki er hægt að kalla inn fleiri því gera þarf ráð fyrir bráðapræðingum sem eru nokkrar á hverjum degi." Axel segir jafnframt að biðin eftir hjartapræðingu sé fjórir til fimm mánuðir, en þar eru riflega tvö hundruð manns á bið lista eftir þræðingu. Annars lítur biðlistinn svona út.



- Eftir hjartapræðingu biða 215
- Eftir kransæðavíkkun biða 10
- Eftir gangráðsætningu eða boxaskipum (þ.e. að skipta um "batteri") biða 30
- Eftir raflífeðlisræðilegri rannsókn vegna hjartsláttartruflana biða 36
- Eftir brennsluaðgerð vegna hjartsláttartruflana biða 55
- Eftir rafvendingu biða 60

Samtals eru 406 sjúklingar á þessum biðlista. Ekki liggur fyrir hvað verður gert í sumarlokunum í sumar, en fullvíst má telja að deild 13 E verði lokað einhvern tíma. Það er því vandséð að þessir biðlistar verði hreinsaðir upp á þessu ári miðað við óbreytta stöðu. Þegar kemur að hjartaaðgerðum er um svipað ástand að ræða eða biðlista upp á fjóra til fimm mánuði.

Náttúruleg hjálp við STJÓRN Á BLÓÐPRÝSTINGI

Virkni LH

Miklar vísindarannsóknir og þróunarvinna liggur að baki LH-drykknum. Hann er fersk mjólkurvara, sýrð með mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus helveticus* sem brýtur mjólkurprótein niður í minni einingar, svakölluð **peptíð**. Þeirra á meðal eru peptíð sem kallast **IPP** og **VPP** sem geta dregið úr neikvæðum áhrifum ensíms sem veldur samdrætti í æðum. Þannig geta peptíðin hjálpað til við stjórn á blóðþrýstingi.

LH er náttúruleg vara

Rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem er ríkt af fitusnauðum mjólkurafurðum, grænmeti og ávöxtum getur haft jákvæð áhrif á blóðþrýsting. LH er náttúruleg afurð sem allir geta neytt og hentar vel sem hluti af slíku mataræði. Hæfilegur dagskammtur er ein 100 ml flaska sem er það magn sem þarf til að hafa hámarksáhrif. Stærri skammtur er þó skaðlaus.

LH er kalkríkur og fitulaus drykkur, bragðbættur með ávöxtum og öðrum náttúrulegum hráefnum og inniheldur lífvirk Evolus®-peptíð. Búið er að kljúfa 80% af mjólkursykrinum og drykkurinn hentar því einnig ágætlega þeim sem hafa mjólkursykursóþol.

Sjá nánari upplýsingar um LH á www.ms.is/lh



Lífrænt „fjölvítamín“

yfir 100 lífræn næringarefni

Aukin orka, skýrari hugsun, meiri afköst, betri líðan

Lifestream Spirulina inniheldur 13 vítamín, 16 steinefni, 18 aminósýrur, snefilefni, auðmeltanlegt járn og GLA fitusýrur. Chlorophyll sem eykur súrefnismettun í blóðinu, auk fjölda andoxunarefna.

Að taka inn Lifestream Bioactive Spirulina er eins og að taka inn algjörlega, lífrænt súper „fjölvítamín“ - allt í einni dós.



Blágrænis þörungar

Hvað er Spirulina?

Spirulina töflurnar eru örsmáir, blágrænis þörungar sem eru ræktaðir í ferskvatni. Fjöldi vísindamanna er á þeirri skoðun að þessi örsmáa Spirulina-jurt sé nánast fullkomin fæða. Líkaminn nýtir sér næringu úr Spirulina betur en úr nokkru öðru fæði, að grænmeti meðtöldu. Framkvæmdar hafa verið 300-400 rannsóknir á Spirulina.

WHO Alþjóðlega heilbrigðisstofnunin telur Spirulina ákjósanlegan næringarauka fyrir fullorðna og börn.

Lífrænt „fjölvítamín“ sem virkar

Til þess að fá jafnmikið af nokkrum völdum næringarefnum og í dagskammti af Lifestream Spirulina, þarf að borða :

- 1 Skál af fersku spinati – Járn
- 1 Skál af híðishrísgjörnum - Kalium
- 1 Glas mjólk- Kalk
- 125 gr. Nautakjöt – Protein + B12 vítamín
- 30 gr. Hveitigrassafa – Bláðgræna (Clorophyll)
- 3 Hylki kvöldvorrósarolíu – GLA fitusýrur.

Gegn flensum og kvefi

Lifestream Spirulina styrkir fljótt varnir líkamans gegn umgangspestum. Ríkt af SOD sem er eitt öflugasta varnarsím líkamans. Inniheldur hátt hlutfall af GLA fitusýrum sem styrkir mjög ónæmis- og taugakerfið og dregur úr streitu. Spirulina kemur jafnvægi á blóðsykurinn, við fáum betri einbeitingu, verðum hressari og síður ofvirk, pirruð eða ör, er því gott

fyrir alla sem eru í námi og undir miklu álagi. Truflar ekki svefn. Lifestream Spirulina inniheldur mikið af chlorophyll sem er bláðgræna og eykur súrefnismettun í blóðinu, við finnum fljótt að við verðum hressari og dregur úr sætindabörf. Spirulina í háum gæðaflokki hjálpar líkamanum að hreinsa úrgangsefni og ýmis aukaefni úr líkamanum auk þess að vinna að endurbótum. Spirulina er talið lækka kólesteról í blóðinu.

Gott fyrir líkamsræktina

Spirulina er eina plantan sem inniheldur Glycogen-efnið, svo vitað sé, en það er frumuppspretta líkamans á skammtíma- og langtímaorku. Því meira Glycogen sem er til staðar í líkamanum þegar við stundum líkamsrækt, þeim mun betri verður árangurinn. Ef Spirulina er tekið inn hálf tíma fyrir æfingar gefur það aukid þrek, úthald og styrk.

Fyrir hverja er Spirulina?

Fyrir fullorðna, íþróttafólk, unglinga, börn, barnshafandi konur, konur með barn á brjósti,– og alla sem eru undir miklu álagi. Lífræn uppbygging næringarefna er í fullkomnu jafnvægi og samræmi við starfsemi líkamans og því ákjósanlegt sem lífrænt og hreint „fjölvítamín“ fyrir alla fjölskylduna. Spirulina byggir upp orku, þrek og vellíðan.

Súrefnistæmdar umbúðir

Það sem er eintakt við Lifestream Spirulina er yfirburðahátt næringarhlutfall og hreinleiki – algerlega laust við skordýraeitur, illgresiseyði, mengun og GE-frítt (ekki genabreytt). 100% lífrænt. Engu er bætt í eða tekið burt, annað en vatnið. Súrefnistæmdar umbúðir til að næringarefnið varðveitis betur. Uppfyllir strangan alþjóðlegan gæðastaðall ISO9001 og ISO14001. Spirulina gefur þér orkuna sem þú þarfnast!



Vottað lífrænt

Meðmæli

„Ég hef notað Spirulina í nokkrar vikur og er strax farin að taka eftir frábærum mun á líkama mínum. Það er eins og ég sé að öðlast nýtt líf. Heilinn, sem hefur verið sljór, er miklu skarpari og skýrari. Ég er reglulega ánægð, ánægðari en með nokkuð annað næringarefni sem ég hef reynt.“

Elizabeth frá Dunedin, Nýja-Sjálandi.

„Það sem ég elska mest við Lifestream Bioactive Spirulina er að ég finn ekki fyrir þreytu eða geðvonsku og er hætt að nöldra, þrátt fyrir mikla vinnu og álag. Ég er 36 ára og ég naga mig oft í handabakið fyrir að hafa ekki byrjað fyrr að nota Lifestream Bioactive Spirulina.“

Joanne frá Queensland.



Sérfræðingar í Lífrænni Næringu



maður lifandi

Fæst í apótekum.

Umboð: Celsus – S: 551 5995.

„Var eins og tifandi tímasprengja“

- segir Magnús Ólafsson sem var orðinn 170 kíló en er nú að nálgast tveggja stafa tölu á viktinni

Magnús Ólafsson markaðsstjóri og leikari, einnig þekktur sem „Bjössí bolla,“ hafði um árabíl átt við offituvandamál að stríða. Eins og svo margir í hans stöðu velti hann vanda-málinu á undan sér og hélt áfram að fitna þrátt fyrir að reyna tímabundnar lausnir sem ekki skiluðu nema tímabundnum árangri. En þar kom að hann stóð frammi fyrir svo alvarlegum hlutum vegna offitunnar fyrir tveimur árum að hann ákvað að taka á mál-unum af ákveðni og festu. Árangurinn er sá að hann hefur létst úr 170 kílóum í 103 kíló, og stefnan er sett á að verða „tveggja tölu maður“ hvað viktinni viðkemur.

„Ég var oft og iðulega búinn að velta þess-um hlutum fyrir mér, hvað ég gæti gert til að léttast og reyndi ýmislegt. Þær lausnir eins og til dæmis Herbalife, skiluðu þó aldrei nema tímabundnum árangri og ég þyngdist stöðugt,“ segir Magnús. En þegar hann var

að leika í sýningu Þjóðleikhússins árið 1999 fékk hann heldur betur viðvörðun.

„Ég hélt ég væri með flensu en svo var nú ekki. Svo slæmur var ég að mér var kippt út af í einni sýningunni og Örn Arnarson hjóp í skarðið eftir hlé. Ég var fluttur heim og þaðan með neyðarbil á sjúkrahús. Þar fór ég í ýmsar rannsóknir og það kom í ljós að eitt og annað var að. Ég var með eitrun í lungum og ásamt öðru var blóðþrýstingurinn í 200, ég var því eins og tifandi tímasprengja.“

Vildi ekki sykursýkina

Magnúsi var tilkynnt að hann yrði að gera eitthvað róttækt í sínum málum ef ekki ætti illa að fara fyrir honum. Hann segist hafa hugsað mikið um hvað væri til ráða, en þó ekki gert neitt af viti þrátt fyrir það sem á undan var gengið. Hann var

Dæmigerður

Matseðill Magnúsar

Morgunverður:

Ein matskeið þorskalýsi á fastandi maga, sykursnautt skyr eða súrmjólk, banani, epli og eða hrökkbrauð með osti.

Nádegismatur:

Heit samloka - gróft brauð, 1 glas appelsínusafi og ávöxtur.

Kvöldmatur:

Það sem konan ber á borð fyrir fjölskylduna (2 börn heima ásamt okkur).

Ég bara smakka enda er maturinn settur á undirskál fyrir mig.

Ef hungrið kallar á kvöldin þá fæ ég mér ávexti eða léttþopp og vatn.

orðinn mjög illa haldinn vegna offitunnar, hnén búin að gefa sig, hann var kominn með astma, hjartsláttur var óreglulegur og áfram mætti telja.

„Ég ýtti þessu á undan mér en fyrir um tveimur árum síðan kom að því að ég leit-aði mér hjálpar á Reykjalundi. Þar fékk ég samtal við Ludvig Guðmundsson lækni sem rannsakaði mig í kjölfarið ýtarlega. Að því loknu sagði hann við mig: „Magnús, ástand þitt er þannig að eftir 8-12 mánuði verður þú kominn með sykursýki og hún verður komin til að vera.“ Það var þetta sem gerði útslagið, því sykursýkina vildi ég ekki fá.“

Magnús segir að sér hafi staðið til boða að leggjast inn á Reykjalund til meðferðar, en hann hafi „ekki haft tíma til þess“ eins og hann orðar það. Þess í stað var ákveðið að Lúðvík myndi fylgjast með honum og Magnús fékk allar þær ráðleggingar sem til-tækar voru fyrir mann í hans stöðu.

Breyttur hugsunarháttur

„Að breyta matarræðinu var erfiðast, en ég hef alltaf verið mikill matmaður og borðaði allt of mikið - alltaf. Ég byrjaði á að taka út allt gos og hætti að drekka bjór sem mér fannst góður. Þess í stað fæ ég mér stöku sinnum rauðvín eða hvítvín. Ég hætti öllu pizza- og hamborgaraði og henti út allri óhollustu.“



Magnús í áramótaskaupinu 1999 með Randveri spaugstofumanni. Þarna var Magnús rúm 170 kíló og leið afar illa. Orðinn fársjúkur maður.

Konan mín tók málin föstum tökum heima fyrir og breytti innkaupum heimilisins algjörlega. Nú er hugað að hollustunni fyrst og fremst og ég borða mikið af grænmeti og ávöxtum. Það er ekki hægt að segja að ég hafi farið á neinn matarkúr, en við breyttum matarræðinu á heimilinu algjörlega, borðum venjulegan heimilismat í hollari kantinum. En ég breytti hugsunarhættinum algjörlega, það var eins og að skipta um forrit í tölvu.

Á blístri við ísskápinn

Auðvitað hefur þetta verið mjög erfitt. Ég var alltaf síétandi áður fyrr og hikaði til dæmis ekki við það að fara í ísskápinn á næturna og tróð í mig þar til ég stóð á blístri. Nú er regla á hlutunum, ég borða hollan mat og mun minna, t.d. ekki nema eina kjötbollu í stað 8 áður, sykurlaust skyr hefur reynst mér mjög vel og grænmeti og ávextir eins og ég sagði áðan."

Magnús hefur ekki alltaf verið feitur. Hann var kallaður „Maggi mjói“ á unglingsárum sínum í Hafnarfirði og var alltaf grannur þar til hann hætti íþróttaiðkun 32 ára, en Magnús var markvörður í handknattleikslíði FH á sínum tíma. En þegar íþróttaiðkuninni lauk fóru kílóin að hlaðast á eitt af öðru, hann át oft og mikið og hafði enga stjórn á hlutunum.

Aldrei til baka

„Ég ætla aldrei til baka,“ segir Magnús ákveðinn þegar við spyrjum hann hvort hann hafi áhyggjur af því að kílóin muni koma aftur. „Ég sakna einskis varðandi mat



Magnús með konu sinni Elisabetu Sonju Harðardóttur. Hún hefur staðið eins og klettur með sínum manni og hjálpað honum í þessu mikla átaki.



Magnús í dag. Búinn að léttast um tæplega 70 kíló og á bara smá eftir til að uppfylla drauminn um að verða tveggja tölu maður á viktinni.

til dæmis, helst að það sé ekki stjánað við mig lengur eins og var gert þegar ég var sem feitastur og gat ekki farið í sokka eða skó hjálparlaust, en ég nýt þess auðvitað að geta gert þessa hluti sjálfur eins og flestir aðrir. Breytingin á öllum sviðum er svo mikil að það er ekki hægt að lýsa henni,“ sagði Magnús.

Það er ekki of mikið sagt að segja að líf Magnúsar hafi gjörbreyst. Fyrir tveimur árum gat hann varla gengið, stulaðist um, og var mjög illa farinn. Nú er líf hans

allt annað. Hann fer í gönguferðir, syndir mikið, og honum líður að sjálfsgöðu miklu miklu betur. Það kom ítrekað fram í spjalli okkar við Magnús að hann er þakklátur fyrir þá aðstoð sem hann fékk til að snúa lífi sínu inn á nýjar brautir og hann ræðir um lækna og hjúkrunarfólk í því sambandi. En maðurinn á bak við hans frábæra árangur er auðvitað hann sjálfur og við segjum bara til hamingju Magnús.


Gutenberg
PRENTSMÍÐJA


Samtök iðnaðarins

 **OSTA- OG
SMJÖRSALAN SF**

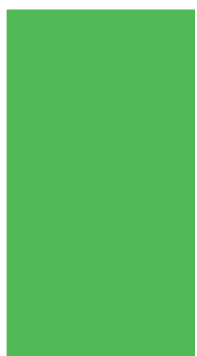
 **LYRA**



Anna Guðmundsdóttir matreiðslumaður.

Hollt og gott

Mögnuð Mexíkósúpa – með öllu



Afar ljúffeng og meinholl Mexíkó súpa.

Að þessu sinni eldum við súpu. Þetta er ekki einasta góður réttur, heldur einnig hollur og skemmtilegur fyrir alla fjölskylduna. Þetta er afar kjarnmikil súpa og hægt að elda riflega af henni og nota daginn eftir, til að spara eldamennskuna. Við notum gott nautakjöt í hana eða nautahakk og nýrnabaunir. Eftir að súpan er komin á diskinn bætir hver og einn meðlæti út á. Þar er gott að hafa rifinn ost, sem bráðnar í heitri súpunni og sýrðan rjóma, en þó aðeins 10 prósent, og loks gefur mikla fyllingu að mylja nokkrar nachos flögur út í. Þar má nota ýmis konar bragð en óhætt er að mæla með osta nachos.

Mexíkó súpa fyrir 4 – 6

1/2 kíló nautakjöt (má vera magurt nautahakk)
1 – 2 laukar saxaðir
4 hvítlauksrif söxuð
3 mtsk. sellerí saxað
2 rauð chilly söxuð
hálf bunt ferskt kóriander rífið
hálfur poki klettsalat saxað
ein dós niðursoðnir tómatar
ein dós nýrnabaunir
fimm ferskir tómatar saxaðir
1 lítri vatn
Maldon salt
olía til steikingar (olíufuolía)

Aðferð

Kjötíð er brúnað á pönnu og sett í pott. Því næst hvítlaukur, laukur, chilly og sellerí brúnað og sett í pottinn ásamt niðursoðnu tómötunum og fersku tómötunum og nýrnabauninum (muna að hella safanum af nýrnabauninum). Kóriander og klettsalat fer sömu leið. Vatnið sett út í ásamt örliðu salti ca hálf matskeið. Látið sjóða í einn til einn og hálfan klukkutíma.

Meðlæti

Rifinn ostur, gott að blanda saman 17% gouda og maribo osti.
Sýrður rjómi 10%
Nachos með ostabragði.

Osturinn bráðnar í heitri súpunni og sýrði rjóminn undirstrikar gott suðrænt bragðið. Flögurnar drekka í sig súpuna og smita góðu ostabragði í réttinn. Verði ykkur að góðu og munið að súpan geymist í ísskáp í þrjá til fjóra daga og jafnvel lengur.



LYFJAVER APÓTEK



Fyrir þig hjartað mitt

Hjartamagnýl – Dýrmæt forvörn

Notkunarvið: Hjartamagnýl inniheldur 75 mg af virka efniinu asetýlsalísýlsýru sem hefur segavarnandi áhrif. Hjartamagnýl er notað sem fyrirbyggjandi meðferð gegn kransæðastíflu hjá einstaklingum með kransæðasjúkdóm. Hjartamagnýl minnkar einnig líkur á heilablóðfalli og tímabundnum blóðþurrðareinkennum frá heila. **Varúðarreglur:** Einstaklingar sem hafa ofnæmi fyrir asetýlsalísýlsýru eða öðrum salísýlötum ættu ekki að taka lyfið. Einstaklingar sem eru með astma, blæðingansjúkdóma eða virkt magasár ættu ekki að taka lyfið. Takmörkuð reynsla er af notkun lyfins hjá þunguðum konum og er því ekki mælt með notkun á meðgöngu. Lyfið er ekki ætlað börnum. **Aukaverkanir:** Hjartamagnýl getur valdið aukaverkunum eins og ofnæmi, astma, meltingarþægindum og jafnvel sárum á magaslímhúð. **Skömuntun:** Ráðlagðir skammtar fyrir fullorðna eru 75–150 mg á dag. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 23.13.03

**actavis**
hagur í heilsu

Mín saga

Saga mín er áþekk sögu margra sem greinst hafa með hjartasjúkdóma. Við erum vissulega misjafnlega heppin. Það eru töluverð viðbrigði í lífinu þegar á daginn kemur að hjartað er viðkvæmt og veilt. Fólk sem hefur ekki þurft að hafa áhyggjur af neinu sérstöku varðandi heilsufar eða nokkuð sem viðkemur almennu heilbrigði.

Þegar ég lít núna til baka þá tel ég víst að ég hefði getað farið betur með heilsuna, stundað meiri og reglulegri útivist, borðað hollari mat o.s.frv. Þó vil ég meina að ég hafi verið í hollari kantinum með mataræði og jafnan haft talsverða hreyfingu. Mér kom því sjúkdómsgreiningin mjög á óvart.

Þótt miklu geti hver maður ráðið um heilsu sína er ekki þar með sagt að hjartasjúkdómur og hjartaáföll séu sjálfskaparviti.

Í mínu tilfelli byrjaði sjúkdómurinn þegar ég var um tvítugt. Ástæðan er ekki vituð. Ættarsagan er mjög sterk í þessu, en foreldrar mínir dóu báðir um aldur fram úr hjartasjúkdómum og mörg skyldmennir mín í báðum ættum hafa fallið frá langt um aldur fram.

Það sem kom mér mest á óvart þegar þetta er allt komið á daginn er ofurtrú mín á Hjartavernd.

Fyrst heimsótti ég Hjartavernd um miðjan síðasta áratug. Fékk ég þá ágæta skoðun, en blóðfitan var nokkuð há. Með góð ráð um heilbrigða lífshætti hélt ég svo áfram minni för.

Eftir venjubundnar rannsóknir og þolpróf kom ég til læknis á vegum Hjartaverndar seinni hluta marsmánaðar 2003. Hann tjáði mér að blóðfitan væri nokkuð há. En mælingar sýndu þó að ég væri langt frá þeim mörkum að ástæða væri til lyfjameðferðar eða annarra ráðstafana. Aftur fékk ég góð ráð um holla lífshætti. Næstu mánuðina léttist ég um 5 kíló, borðaði meira grænmeti en nokkuru sinni og stundaði útivist og hreyfingu eftir föngum. Með þennan árangur

taldi ég mig uppfylla það sem hægt væri og vonaðist til að hafa sæmilega heilsu.

Við hjónin fórum síðan í nokkurra daga sumarleyfi og heimsóttum m.a. vini okkar í sumarbústað þeirra við Eyjafjörð.

Það var reyndar lækinninn, Grétar Sigurbergsson og kona hans Kristín Hallgrímsdóttir. Grétar taldi sig geta greint alvarleg einkenni hjartasjúkdóms af lýsingu minni á óþægindum og einkum þó af köfnunartilfinningu sem ég fékk á tiltölulega léttari göngu upp eyfirskar brekkur. Grétar var reyndar svo viss að hann pantaði sjálfur tíma fyrir mig, hringdi til mín um kvöld viku síðar og sagði: Þú átt að mæta kl. 9 í fyrramálið hjá hjartalækni uppi í Mjódd! Sá lækni, Þórarinn Guðnason fékk strax grunsemdir um alvarlegar stíflur í hjartakransæðum, svo alvarlegar að eftir þolpróf íhugaði hann að senda mig í bráðaaðgerð. Tók hann þó þann kostinn að hefja lyfjameðferð og óska eftir hjartaþræðingu hið fyrsta. Hún staðfesti svo miklar stíflur í kransæðunum og höfuðstofni. Alvarleikinn var orðinn slíkur að ég var lagður beint inn á Landspítalann og skorinn upp 20. september. Skipt var um fjórar æðar.

Allt gekk þetta vel, ljómandi vel og enda þótt þessi gegnumganga sé um margt erfið þá er hún um leið dýrmæt og jákvæð lífsreynsla. Maður fær frekari staðfestingu á því hvað er mest virði í lífinu. Samskiptin við fjölskyldu og vini, fyrirbærir þeirra og góðar óskir hafa mikið að segja. En inni á hjartadeildinni og í gegnum allan ferilinn er maður að kynnast nýju fólki. Það hefur mér fundist einstaklega gefandi og bætandi. Ég er helst á þeirri skoðun að þetta ágæta fólk sem sem ég hef átt samleið með nú í tæplega hálft ár hafi fengið fyrir hjartað vegna þess hvað er gott fólk. Það hefur verið svo gott og skemmtilegt að hjartað hefur varla þolað alla þessa manngæsku. Veit ég þó að þessu er öðruvísi farið: Skáldið Einar Benediktsson sagði:

„...hitt kom alltaf hundraðfalt,

Sem hjartað galt úr sjóði."

Það mun rétt vera. Maður nýtur þess mest og best sjálfur að gefa af sér, leggja af mörkum í samskiptum við annað fólk.

Þannig gengur þetta til. Samstaða skapast með fólki sem kemur úr ýmsum og ólíkum áttum, fólki sem á einkum þetta eitt sameiginlegt, að þurfa í aðgerð eða sérstakt eftirlit vegna annmarka á gangi hjartans eða vegna æðaprenginga. Og það sem er nú einna best það er hvernig fólki gengur að láta góða skapið, velvilja og umhyggjusemi breiðast út yfir alla. Allt með svo eðlilegum og sjálf-sögðum hætti, ekki með vorkunnsemi heldur með hvetjandi orðum og framgöngu.

Hið sama er að segja um starfsfólkið. Á hverju sviði eru frábærir einstaklingar, fólk með metnað fyrir starfi sínu og vakandi áhuga fyrir velferð og líðan skjólstaðinga sinna.

Eftir fjögurra vikna dvöl á Reykjalundi var ég í rauninni orðinn nógu hress til að byrja vinnu. Ég geng mikið og hef notið þess allan tímann að fara að ráðum Bjarna Torfasonar yfirlæknis hjartaskurðeildar. Hann sagði mér að hjartað hefði ekkert nema gott af því að ég reyndi mikið á mig. Það hef ég leyft mér að gera – og látið aðvaranir hvaðanæva að eins og vind um eyrun þjóta.

Ég þykist hafa komist að því að maður er fyrst og fremst ábyrgur sjálfur fyrir heilsu sinni. Það þýðir ekkert að kvarta, heldur halda áfram ferðinni, eins og ekkert hafi í skorist – ekki einu sinni hjartaskurður. Svo mikilvægan stuðning sem maður fær í eftir-meðferðinni þá ræður það mestu hvað maður er tilbúinn að gera með góðu ráðin og leiðbeiningarnar. Allt hefur það dugað mér vel og ég hef gengið fagnandi til leiks í lífinu að nýju.

Seinni hálfleikurinn er hafinn – og ég nýt þess að leika lífsins lag.

Með þakklæti til alls og allra.

Hjálmar Jónsson



Séra Hjálmar nýtur þess að leika lífsins lag.



BAKHJARL FYRIR BETRI LÍÐAN

NÝTT NAFN Á TRAUSTRI ÞJÓNUSTU

Vegna skyldleika nafnsins PharmaNor við heiti á fyrirtæki í svipuðum rekstri erlendis höfum við valið starfsemi okkar nafnið VISTOR.

VISTOR er fulltrúi margra helstu frumlyfjafyrirtækja veraldar og leiðandi framleiðenda lækningatækja og hjúkrunarbúnaðar.

Hálfrar aldar reynsla og kraftmikill hópur starfsfólks gera VISTOR að traustum bakhjarli fyrir betri líðan fólksins í landinu.



Fleiri kostir en sama bil

Lyfja fullyrðir að verðlækkunar skili sér fyrst og fremst til ríkisins og valdi því að minna svigrúm er fyrir apótekið til að bjóða sjúklingum afslætti.

Í óvísindalegri verðkönnun sem Velferð framkvæmdi síðari hluta nóvember kom í ljós ótrúlegur verðmunur á milli einstakra apóteka þegar spurt var um verð á fimm lyfjum. Það er skemmst frá því að segja að Rima Apótek reyndist ódýrast. Að sama skapi var því lofað í síðasta tölublaði að kanna verð þessara lyfja aftur. Nú var það gert með þeim hætti að bjóða þeim apótekum og lyfsölum sem fjallað var um síðasta að senda inn upplýsingarnar sjálf. Því miður urðu litlar heimtur á þessu en þó svaraði Lyfja okkur og Rima Apótek er með óbreytt verð. Lyfja benti á lágvöruslanir sínar og eru þær teknar hér inn. Skipholtsapótek er tekið út úr þessari könnun þar sem það er á vegum Lyf og heilsu.

Í síðasta tölublaði var fjallað um verð á lyfjum

Þegar þessi lyf er lögð saman og sett í einn pakka, þá kemur út að Rima Apótek selur þessi fimm lyf á kr. 9.745. Ef til samanburðar er tekið hæsta verð fyrir öll lyf þá kemur það út á kr. 14.821. Þarna munar 5.076 krónum. Á ársgrundvelli léti þetta nærri að vera 20 þúsund krónur. Verðmunurinn er um 50 prósent. Meira að segja rúm 50 prósent. Hins vegar er rétt að benda á að Apótekið er að selja þennan sama lyfjaskammt á 11.957 krónur og kemur inn í þessa könnun sem sá aðili sem verðleggur sig í neðri kannti markaðarins. Athyglisvert er að Apótekið veltir Rima Apóteki úr sessi sem ódýrast með hjartamagnyl. Loks er rétt að setja fram hluta af þeirri skýringu sem barst með verðum frá Lyfju. Þar er bent á að "Stór hluti af þeim lækkunum sem hafa átt sér stað á síðasta ári ná ekki niður fyrir þakið á sjúklingsgreiðslunni og skila sér því fyrst og fremst til Tryggingastofnunar.

Það er því fyrst og fremst hið opinbera sem er að spara, en á sama tíma minnkar svigrúm apótekanna til að gefa afslætti, því miður." Segir í bréfi Lyfju til Velferðar. Þetta er óþolandi staðreynd að lækkanir skuli að stærstum hluta skila sér til ríkisins. Það ber að tryggja að lækkanir skili sér til sjúklinga og eru margar leiðir færar í þeim efnum. Öflugasta leiðin og sú sem myndi virka best fyrir alla aðila er að fella niður virðisaukaskatt af lyfjum. Hér með er skorað á þá ráðherra sem fara með þessa málaflokka að skoða til hlítar þá leið og mun Velferð í næsta tölublaði krefja menn um rök með og á móti þeirri leið. Það er ekki ásættanlegt að ráðherra heilbrigðismála búi til Norðurlandaverð á lyfjum, en bara fyrir ríkið. Sjúklingar verða að njóta lækkana með sama hætti og ríkið.



Lyf	Apótek	Nóvember	Febrúar
Hjartamagnyl	Lyf og heilsa	498 kr	--
Hjartamagnyl	Lyfja	489 kr	481 kr
Hjartamagnyl	Árbæjarapótek	456 kr	--
Hjartamagnyl	Rima Apótek	425 kr	425 kr
Hjartamagnyl	Apótekið	--	424 kr
Zarator 20 mg 100 stk.	Lyf og heilsa	4950 kr	--
Zarator 20 mg 100 stk	Lyfja	4501 kr	4501 kr
Zarator 20 mg 100 stk	Árbæjarapótek	3954 kr	--
Zarator 20 mg 100 stk	Apótekið	--	3745 kr
Zarator 20 mg 100 stk	Rima Apótek	2970 kr	2970 kr
Imdur 30 mg 98 stk	Lyf og heilsa	2692 kr	--
Imdur 30 mg 98 stk	Lyfja	2566 kr	2561 kr
Imdur 30 mg 98 stk	Árbæjarapótek	2531 kr	--
Imdur 30 mg 98 stk	Apótekið	--	2476 kr
Imdur 30 mg 98 stk	Rima Apótek	2153 kr	2153 kr
Korsem R 120 mg 100 st.	Lyf og heilsa	3281 kr	--
Korsem R 120 mg 100 st.	Árbæjarapótek	3001 kr	--
Korsem R 120 mg 100 st	Lyfja	2566 kr	2562 kr
Korsem R 120 mg 100 st	Apótekið	--	2491 kr
Korsem R 120 mg 100 st	Rima Apótek	2157 kr	2157 kr
Ramace 5 mg 98 stk.	Lyf og heilsa	3400 kr	--
Ramace 5 mg 98 stk.	Lyfja	3049 kr	2998 kr
Ramace 5 mg 98 stk.	Árbæjarapótek	2937 kr	--
Ramace 5 mg 98 stk.	Apótekið	--	2821 kr
Ramace 5 mg 98 stk.	Rima Apótek	2040 kr	2040 kr

Milljón á klukku

Gífurlegur kostnaður samfélaga um allan heim vegna hjarta- og æðasjúkdóma.
Ísland engin undantekning.

Nýútkomin og afar viðamikil skýrsla Evrópsku hjartasamtakanna tekur í fyrsta skipti á efnahagsáhrifum hjarta- og æðasjúkdóma. Tölurnar eru risavaxnar og hafa ekki verið settar fram með þessum hætti fyrr. Um er að ræða tvíþættan kostnað. Í fyrsta lagi kostnað heilbrigðiskerfis og í öðru lagi kostnað samfélags, svo sem vegna minni framleiðni og kostnaður vegna fjarvista starfsmanna, hvort sem er sjúklinga eða aðstandenda. Loks mætti nefna þriðja liðinn sem raunar er ekki inni í þessum tölum en það er kostnaður vegna forvarna að hluta og kostnaður við ýmislegt fyrirbyggjandi starf.

Meðaltöl frá Evrópu-sambandinu

Heildarkostnaður Evrópusambandsríkja þegar þessi kostnaður er tekinn saman er hvorki meira né minna en 169 milljarðar evra. Þegar þetta er skrifað er evran um 81 kr. Tveir þriðju hlutar kostnaðarins er flokkaður sem beinn kostnaður heilbrigðiskerfisins. Sjúkrahúslega, aðgerðir og annað tengt beinum útgjöldum vegna sjúkdómanna. Þriðjungur er svo hinn óeiginlegi kostnaður sem birtist í framleiðslutapi og lakari lífskjörum. Í skýrslu Evrópsku hjartasamtakanna er annars vegar verið að miða við Evrópu alla og hins vegar aðildarríki Evrópusambandsins. Við horfum hér til Evrópusambandsins og þegar búið er að reikna þetta fram og til baka stendur eftir afar áhugaverð en jafnframt há tala, eða 374 evrur að meðaltali, á hvern íbúa Evrópusambandsins, sem er kostnaður við hjarta- og æðasjúkdóma á hverju ári. Evran er 81 kr. eins og fyrr segir. Það þýðir að ef við yfirfærum þessi meðaltöl Evrópusambandsins yfir á Ísland þá jafngildir það um 30.000 krónum á hvert mannsbarn á Íslandi. Ef sú tala er svo margfölduð með fjölda íslendinga þá fáum við út töluna 8.785 milljónir króna, eða 8.8 milljarða króna á ári. Þetta má áætla að sé kostnaður Íslands á ári vegna hjarta- og æðasjúkdóma. Deilt niður á klukkustundir,

allan ársins hring er þetta rétt rúm milljón á klukkustund.

Jafnvel 2 milljónir á klukkustund

En meðaltal þýðir að hjá einhverjum er þetta verulega lægri upphæð og mun hærri hjá öðrum. Bretland og Þýskaland eru til að mynda að greiða mun hærra gjald fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Þannig er kostnaður á hvern íbúa á ári í þessum löndum tæplega 50 þúsund krónur, sem myndi þýða yfirfært á Ísland rúma fjórtán milljarða á ári og þá er farið að styttest í að kostnaðurinn sé um tvær milljónir á klukkustund. Þegar rætt er um hjarta og æðasjúkdóma er einnig verið að tala um heilablóðfall. Ef litið er á skiptingu milli kransæðasjúkdóma annars vegar og heilablóðfalls hins vegar kemur í ljós að ríflega fjórðungur alls kostnaðarins fellur til vegna kransæðastíflu. Ríflega fimmtung má rekja til heilablóðfalls. Ef horft á hvernig þessi kostnaður skiptist niður þá hafa Evrópsku hjartasamtökin greint kostnaðinn þannig: Kransæðastífla - 51% beinn kostnaður heilbrigðiskerfisins, 34%

framleiðnitap og kostnaður vegna fjarveru og umönnunar 15%.

Þegar um er að ræða heilablóðfall er hlutfallið nokkuð annað eða: 62% beinn kostnaður heilbrigðiskerfisins, 18% framleiðnitap og 20% kostnaður vegna fjarveru og umönnunar.

Skipting kostnaðar

Þegar kemur að því að meta kostnaðinn vegna kransæðasjúkdóma og greina skipting hans, þá kemur eftirfarandi í ljós miðað við meðaltöl Evrópusambandsins. Ef horft er allra þátta þá er lyfjakostnaður í kringum 22% af kostnaði heilbrigðiskerfisins og kostnaður vegna innlagna um 63%. Báðar þessar tölur lækka verulega þegar aðrar stærðir eru teknar inn, eða fjarvistir og töpuð framleiðsla. Sömu tölur vegna heilablóðs eru; 81% vegna innlagna og lyfjakostnaður um 5%.

Besta fjárfestingatækifæri í heimi

Þeir sem stunda forvarnir á Íslandi ættu að vera í forgangi þegar kemur að útdelingu fjármuna til heilbrigðismála. Hjartaheill sem stendur fyrir blóðfitu- og blóðþrýstingsmælingum um land allt fékk fjórar milljónir á fjárlögum þessa ár. Nú væri rétt fyrir íslensk heilbrigðisyfirvöld að leggja út í gífurlegt forvarnastarf með það fyrir augum að draga enn frekar úr tíðni hjarta- og æðasjúkdóma. Setjum sem svo að ríkið leggi 200 milljónir króna á ári í 10 ár í þetta forvarnastarf sem eingöngu er miðað við hjarta- og æðasjúkdóma. Þá nema útgjöld ríkisins vegna þessa átaks 2 milljörðum króna. Við erum ekki að flækja málið með núvirkisreikningi. Takist á þessum sömu tíu árum að draga úr þessum sjúkdómum sem nemur 10 prósentum. Þá þýðir það næstu tíu árin, miðað við óbreyttar stærðir, að útgjöld ríkisins vegna þessa minnka um 8,7 milljarða þann áratug. Þá

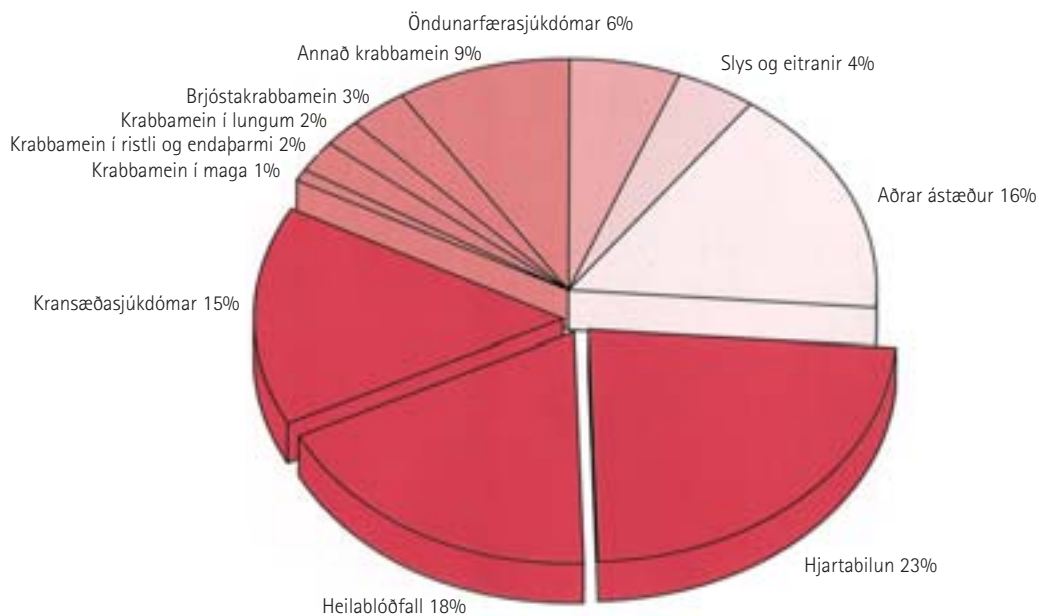
stund – allt árið

er ekki ósanngjarnt að ætla að fyrri tíu árin náist að draga úr þessum sjúkdómum svo hægt væri að tala um 5% samdrátt að meðaltali. Það eru 4,3 milljarðar til viðbótar. Ef Geir H. Haarde og Jón Kristjánsson sjá þetta,

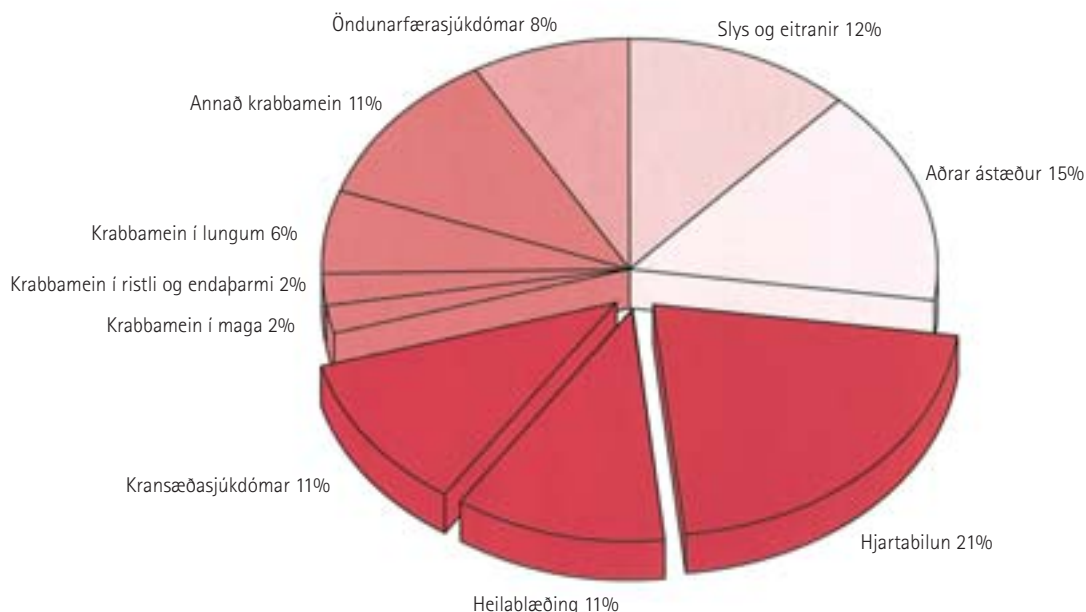
þá er þarna fundið fé upp á litla 11 milljarða króna á tuttugu árum. Bara á þessu sviði. Ef við stækkum þessar tölur og setjum 400 milljónir í forvarnastarfið og stefnum að 20% samdrætti á útgjöldum á þessu sviði

eykst bara sparnaður ríkisins. Það er ekki til arðbærari fjárfesting í heiminum en sú sem hér er nefnd. En því miður snýst heilbrigðiskerfið bara um sparnað og niðurskurð, sem hægt er að framkvæma í dag.

Dánarorsakir kvenna í Evrópu



Dánarorsakir karla í Evrópu



Búið að mæla um 300 manns frá áramótum

Priðjungur hafði aldrei fengið mælingu áður

Hjartaheill hefur undanfarna mánuði boðið upp á mælingar á blóðþrýstingi og blóðfitu utan Reykjavíkur. Verkefnið er unnið í samstarfi við lyfjafyrirtækið AstraZeneca. Þetta hefur gefið afar góða raun og hafa viðtökur verið umfram það sem hefur náðst að anna á sumum af stöðunum. Sérstök áhersla er á að finna fólk sem ekki hefur áður látið mæla hjá sér þessi gildi sem geta sagt fyrir um helstu áhættuþætti varðandi hjarta- og æðasjúkdóma.

Laugardaginn 15. janúar var mæling á blóðfitu- og blóðþrýstingi í Borgarnesi. Mælingin var fólki að kostnaðarlausu og þurfti ekki að panta tíma. Að mælingunni stóðu Félag hjartasjúklinga á Vesturlandi, AstraZeneca, Hjartaheill, landssamtök hjartasjúklinga, í samvinnu við heilsugæsluna í Borgarnesi. Þegar mælingin hófst höfðu 41 einstaklingur tekið númer en áætlað er að um 250 manns hafi mætt á svæðið. Um 173 voru mældir á þessum tíma og urðu margir frá að hverfa vegna þess hversu löng biðin var. Riflega fjörutíu einstaklingar sem mættu í mælinguna höfðu aldrei farið í blóðfitu eða blóðþrýstingsmælingu áður.

Ólafur Ólafsson hjá AstraZeneca flutti tvö góð erindi um meðferðarhaldni við þetta tækifæri. Hjartaheill færði Heilsugæslunni í

Borgarnesi OMRON blóðþrýstingsmæli frá Logalandi að gjöf. Þá færði AstraZeneca einnig Heilsugæslunni tvo blóðfitumæla að gjöf. Mælingin átti að standa frá kl. 10:00 til 14:00 en sökum mikillar ásóknar lauk mælingum ekki fyrr en 17:30. Nokkuð var um að há gildi mældust og nokkrir einstaklingar með mjög há gildi fundust einnig og var þeim bent á að leita frekari mælinga til að fá staðfestingar og í framhaldi af því meðferð við hæfi.

Mikið um há gildi í Þorlákshöfn

Haldið var til Þorlákshafnar í sömu erindagjörðum í febrúar. Þar varð einnig mjög góð þátttaka.

Félag hjartasjúklinga á Suðurlandi, AstraZeneca og Hjartaheill stóðu fyrir mælingunum sem fóru fram að Egilsbraut 9, Þorlákshöfn frá kl. 13:00 til 17:00. Þegar mælingin hófst höfðu 40 manns skráð sig í mælinguna. Mælt var með nýjum mælum CardioChek sem reynst hafa vel og hlotið viðurkenningu í Bandaríkjunum. Rannsóknir á undanförunum árum hafa sýnt fram á hve nauðsynlegt er að lækka blóðfituna til að koma í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Mælingin var fólki að kostnaðarlausu. Heilbrigðisstarfsfólk sá

um mælinguna og lækna voru fólki innan handar sem fengu há gildi út úr mælingunni. Í tilefni mælingarinnar færði AstraZeneca heilsugæslunni í Þorlákshöfn CardioChek blóðfitumæli að gjöf og Félag hjartasjúklinga á Suðurlandi færði heilsugæslunni sjálfvirkan blóðþrýstingsmæli að gjöf frá Logalandi sem flytur inn Omron mæla. 120 einstaklingar voru mældir og af þeim voru 64 sem aldrei höfðu verið mældir áður með blóðþrýsting eða blóðfitu. Að sögn Helga Haukssonar læknis á Heilsugæslunni í Þorlákshöfn komu tölurnar honum verulega á óvart þ.e. hversu há gildi voru þarna á ferðinni og má reikna með því að fjöldi manns fari í frekari rannsóknir hjá þeim Helga og Ágústi Ö. Sverrissyni hjartalækni á sjúkrahúsinu á Selfossi en hann var einnig viðstaddur mælinguna.

Næsta mæling fer fram í Stykkishólmi 12. mars milli klukkan 11 og 14 og verður auglýst nánar síðar.



Talið er að hátt í 300 manns hafi ætlað sér að koma í mælingu í Borgarnesi en ekki tókst að afgangið alla. Þessi mæting var langt umfram áætlanir. Hér má sjá hluta af biðröðinni.



Fjölmenni mætti til mælingar í Þorlákshöfn og kom læknum á óvart hversu há gildi voru að sjást hjá mörgum einstaklingum. Þetta undirstrikar mikilvægi mælinga af þessum toga.



Helgi Hauksson, læknir, Heilsugæslunni Þorlákshöfn og Ágúst Örn Sverrissón, hjartalæknir, sjúkrahúsinu á Selfossi voru báðir viðstaddir mælinguna í Þorlákshöfn. Hér eru þeir ásamt einum af gestunum sem þáðu mælingu.

Lyfjaver boðar herta samkeppni í smásölu lyfja

-Býður lágt verð og ókeypis heimsendingu hvert á land sem er

Samkeppni í smásölu lyfja mun aukast til muna á næstunni vilja forystumenn Lyfjavers meina. Lyfjaver hefur tilkynnt um opnun fyrsta heimsendingarapóteksins hér á landi sem "Sérhæfir sig í að afgreiða lyfseðilskyld lyf á hagstæðu verði heim til neytenda hvert á land sem er," eins og einn af forsvarsmönnum fyrirtækisins orðaði það.

Heimsendingarapótek Lyfjavers býður sama lyfjaverð og fría heimsendingu hvort sem neytandinn býr í miðborg Reykjavíkur eða á Þórshöfn á Langanesi. Heimsendingarapótekið leggur áherslu á samkeppnishæft lyfjaverð og býðst til að gera viðskiptavinum verðtilboð. Miðað er við að virka daga séu lyf afgreidd samdægurs heim til notenda á höfuðborgarsvæðinu og innan 24 tíma víðast annars staðar á landsbyggðinni. Þeir sem vilja nýta sér þjónustu heimsendingarapóteks Lyfjavers geta komið með lyfseðlana í afgreiðslu apóteksins við

Suðurlandsbraut 22 í Reykjavík eða sent þá þangað í pósti.

Undirbúningur þessarar þjónustu hefur verið viðamikill og staðið yfir hátt á annað ár. Prófanir undanfarið hafa staðfest að dreifingarkerfið er tilbúið og virkar eins og til er ætlast.

Lyfjaver er brautryðjandi hér á landi í tölvustýrðri lyfjaskömmtnun en hún hefur vaxið hratt frá því Lyfjaver skammtaði í fyrsta lyfjapokann árið 1999. Í dag útbýr fyrirtækið lyfjaskammta fyrir um 3700 einstaklinga sem búa ýmist í heimahúsum, dvalarheimilum eða á öðrum heilbrigðisstofnunum en flestir taka frá þremur og upp í 8 mismunandi lyf.

Á síðustu misserum hefur Lyfjaver stóraukið eigin innflutning á lyfjum og að sögn Bessa Gíslasonar yfirlyfjafræðings félagsins eru það aukin umsvif samhliða góðri nýtingu



á mannafla, húsa- og tækjakosti sem gerir fyrirtækinu kleift að bjóða þessa nýju þjónustu án þess að þurfa að hækka verðið.

Lyfjaver ehf var stofnað árið 1998 og í dag eru 16 starfsmenn hjá félaginu. Þeirra á meðal eru allir fjórir eigendur félagsins, Aðalsteinn Steinþórsson stjórnarformaður, Magnús Steinþórsson framkvæmdastjóri, Bessi Gíslason yfirlyfjafræðingur og Eypór Einar Sigurgeirsson lyfjafræðingur.

Auðvelt að kaupa - auðvelt að selja!



uppbod.is

Íslenskt gæðauppbod á Netinu

Kíktu á www.uppbod.is og prófaðu að bjóða í það sem þig langar í. Fullt af spennandi vörum t.d. húsgögn, gull, hljóðfæri, antik, ljós, myndlist, skrautmunir, safngripir, postulín, klukkur, skartgripir, o.m.fl.
Nýjar vörur alltaf að bætast við.



Seljendur hafi samband í síma 552 7977 eða á uppbod@uppbod.is.

www.uppbod.is

Skáldaval 2 komið út



Tvær sætar. Anney afhendir Kristínu Helgu Gunnarsdóttur eintak af Skáldavali 2.



Nokkrir af þeim rithöfunum sem gáfu efni til Skáldavals 2. Einar Káráson heldur á Anneyju og ekki annað að sjá en vel fer á með þeim.

Nýlega komu nokkur af íslensku stórskáldunum saman til að taka við nýútkominni bók, sem gefin er út á vegum Neistans, styrktarfélags hjartveikra barna. Þetta var gert við mjög stutta en hátíðlega athöfn í Gerðubergi í Breiðholti. Anney Birta Jóhannesdóttir afhenti rithöfunum verkin. Þessi litla stúlka hefur farið í tvær opnar aðgerðir vegna hjartagalla og fimm þræðingar. Anney er 2ja að verða 3ja og átti hug og hjórtu viðstaddra. Formaður Neistans Margrét M. Ragnars flutti tölu við þetta tækifæri og veitti viðtöku hárrí fjárhæð

frá góðgerðafélaginu Stoð og styrkur, sem hefur með að gera umsjón með útgáfu Skáldavals ritsafnanna.

Allur ágóði af sölu ritsafnsins rennur til Neistans og er afar mikilvæg fjáröflunarleið fyrir samtökin. Fyrri ritsafnið Skáldaval 1 seldist mjög vel og fékk góðar viðtökur landsmanna. Ritsafnið er einungis selt í símasölu og er það ósk Neistans að almenningur taki vel við söluhöfnum.

10 ára afmæli Neistans

Neistinn heldur upp á 10 ára afmæli sitt á þessu ári. Þörfin fyrir félagsskap af þessum toga er alltaf jafn mikil. Árlega fæðast að meðaltali 70 börn með hjartagalla á Íslandi, eða 1.7% af fæddum börnum. Helmingur þessara barna þarf að fara í aðgerð og sum þeirra oftast en einu sinni. Það er mikil raun fyrir foreldra að ganga í gegnum þá lífsreynslu sem því fylgir að fara með ung börn í miklar aðgerðir.

Við hvetjum félagsmenn til að taka vel símasölufólki sem er að selja Skáldaval 2.

Íslensku höfuðskáldin sem hér hafa gefið af verkum sínum í þágu þessa málstaðar og þannig myndað ritsafnið Skáldaval 2 eru:

Arnaldur Indriðason
Eðvarð Ingólfsson
Einar Káráson
Fríða Á. Sigurðardóttir
Guðmundur Ólafsson
Gyrðir Eliasson
Jóhann Hjálmarsson
Kristín Helga Gunnarsdóttir
Kristín Steinsdóttir
Ólafur Gunnarsson
Ragnheiður Gestsdóttir
Sigrún Eldjárn
Dr. Sigurbjörn Einarsson
Vigdís Grímsdóttir
Þorsteinn frá Hamri
Þórunn Valdimarsdóttir



Retis ehf.
301 Kópavogi
S 544 8855
F 544 8854
retis@retis.is
www.retis.is



Kassakerfi
Touch-store afgreiðslukerfið er eitt öflugasta kerfi sinnar tegundar á markaðnum í dag.
Íslenskt kerfi með frábæra eiginleika. Tekur sölumann aðeins 30 mín að læra á grunneiginleika kerfisins.
Fjöldinn allur af viðbótareiningum fánlegur og tenging möguleg við öll helstu fjárhagskerfi.



Viðskiptahugbúnaður
dk viðskiptahugbúnaður byggir á heildstæðu kerfi, þar sem notendaviðmót er samræmt á milli allra kerfisluta.
Kerfið er mjög notendavænt, myndrænt og hægt að vera með marga öskylda glugga opna samtímis.
Kerfið er byggt upp af mörgum kerfiseiningum sem velja má saman eftir þörfum. Alltaf er hægt að bæta við kerfiseiningum á þægilegan máta.



Í þjónustu erum við best

Heildarlausnir - Viðskiptahugbúnaður - Kassakerfi - Vélbúnaður

Eftirtaldir aðilar hafa stutt útgáfu þessa blaðs. Þeim er þakkaður stuðningurinn.

Reykjavík

Alþýðusamband Íslands
Arkitektar Gunnar og Reynir
Augnlæknastofa Ólafar K. Ólafsd.
Áfengis og tóbaksversl. ríkisins
Bliksmiðjan Glófaxi hf
Efpling stéttarfélag
Efnalaugin Björk
Endurvinnslan hf
Frjálslyndi flokkurinn
Gistiheimilið Jörð
Guðjón Böðvarsson
Hallinn ehf
Hárbær hársyrtistofa
Hraðmyndir ehf
Hrafnista
Húsun ehf
Innheimtustofnun Sveitarfélaga
Íslandspóstur
Jónar Transport
Kaplan ehf
Keldur - tilraunastöð
Kjartan Sveinsson
Kompaníð hf
Ljósbaer ehf.
Ljósmyndir Rutar
Lýsing hf
Lögrst Sveins Sveinssonar
Securitas ehf
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
Smith og Norland ehf.
Sorpa
Sól 101 sólbaðstofa
Stilling hf.
Tandur hf
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Ragnars Traustasonar
Texti ehf
Tryggingastofnun Ríkisins
Útfararstofa kirkjugarðanna
Vátryggingafélag Íslands
Verðbréfastofan hf
Verkfræðipjónusta Guðmundar Óskarson
Verzlunarmannafélag Reykjavíkur
Vélamiðstöð Reykjavíkurborgar
Vélaverkstæði Afl ehf

Seltjarnanes

Seltjarnanesbær

Kópavogur

Kópavogsbær
Aalborg-portland Ísland
Hegas
Lögræðistofa Þórólfs Becks
MA Eiríksson hf
Starfsmannafélag Kópavogs
Stjórnumblikk
Verkfræðistofan Hamraborg

Garðabær

Kvótabankinn

Hafnarfjörður

Bókhaldsstofa Vals
Hagtak hf
Kia
Tannlæknastofa Jóns Björgvinssonar

Reykjanesbær

Hitaveita Suðurnesja
Tannlæknastofa Inga Gunnlaugssonar
Útfararþjónusta Suðurnesja
Verslunarmannafélag Suðurnesja
ÖKULEIÐIR

Grindavík

E P verk
Fisknet
Selás ehf

Mosfellsbær

Héðinn Schindler lyftur hf
Mosfellsbær

Akranes

Dvalarheimilið Höfði
Fasteignasalan Hákat
Fiskco
Hótel Barbro
Skilmannahreppur

Borgarbyggð

Borgarbyggð
Eyja- og Miklaholtshreppur
Hvítársíðuhreppur

Ísafjörður

Kjölur ehf

Patreksfjörður

Bílaverkst. Guðjóns
Bjarg ehf

Hvammstangi

Bíllagerði ehf
Húnaþing Vestra

Blönduós

Heilbrigðisstofnunin Blönduósi
Svínavatnshreppur

Sauðárkrúkur

Kaupfélag Skagfirðinga
KOM Bókhaldspjónusta
Sveitarfélagið Skagafjörður

Varmahlíð

Akrahreppur

Akureyri

Bláa Kannan
Brim hf
Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri
Glófi ehf
Gullsmiðir Sigtryggur og Pétur
KPMG endurskoðun
Plastiðjan Bjarg lðjulundur
Sparisjóður Norðlendinga
Tannlæknastofa Hauks Valtýrssonar
Tannlæknastofa Ragnheiðar
Vélsmiðjan Ásverk ehf

Grímsey

Grímskjör ehf
Sigurbjörn
Sæbjörg ehf

Dalvík

Norðurströnd ehf

Ólafsfjörður

Ólafsfjarðarbær
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Þormóður Rammi Sæberg

Húsavík

Ljósmyndastofa Péturs
Málningarþjónusta Húsavíkur ehf
Skóbúð Húsavíkur

Vopnafjörður

Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Hitaveita Egilsstaða og Fella
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Verkfræðistofa Austurlands ehf
Véltækni hf

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður

Mjólfjörður

Mjóafjarðarhreppur

Eskifjörður

Eskja
Fjarðarbyggð

Neskaupsstaður

Bólstun Halldórs Ásgeirssonar

Fáskrúðsfjörður

Austurbyggð

Höfn

Skinney-Þinganes hf

Selfoss

Fossvélar hf
Lífeyrissjóður verkalýðsfélaga á Suðurlandi
Mjólkurbú Flóamanna
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ehf.
Set röraverksmiðja

Þorlákshöfn

Fagus ehf
Fiskmark ehf

Vík

Klakkur byggingafélag

Vestmannaeyjar

Einar og Guðjón
Eyrún ehf
Frár
Ísfélagið
Vinnslustöðin

Hveragerði

Heilsustofnun NLFÍ

Félagsskírteini með afsláttartilboðum

Undirbúningur fyrir ný félagsskírteini er langt kominn. Nú verður sú breyting á að félagsgjöld verða innheimt fyrr á árinu, en verið hefur. Gíróseðlar verða sendur út í mars mánuði. Allir þeir sem greiða árgjaldið fá sent heim nýtt skírteini. Ætlunin er að þessi skírteini nýtist félagsmönnum á margvíslegan hátt. Nú þegar standa yfir viðræður við lyfjaverslanir um möguleg tilboð og afslætti til skírteinis-

hafa. Viðbrögðin hafa verið góð hjá þeim aðilum sem leitað hefur verið til. Við ætlum okkur að samnýta vef Hjartaheillar með skírteininu og er hugmyndin að auglýsa tilboð á vefnum og í blaðinu okkar Velferð. Næsta blað kemur út á vormánuðum og verður þá greint frá hvaða tilboð eru þegar í gangi. Um leið og tilboð taka gildi verða þau auglýst á vefnum okkar hjartaheill.is og getur því borgað sig að fylgjast með heimasíðunni.

Vonir standa til þess að hægt verði að semja um flatan afslátt á lyfjum og sérstök tilboð til félagsmanna Hjartaheillar, þannig að félagsskírteinið muni beinlínis skila kjarabótum til félagsmanna. Skírteinin verða strikamerkt og gefin út á nafn viðkomandi. Eftir greiðslu árgjalds verða skírteinin send um hæl. Skírteinin munu gilda ár í senn eða fram til mars 2006.

VISTOR - nýtt nafn í stað PharmaNor hf.

Vegna skyldleika nafnsins PharmaNor við nafn á fyrirtæki í svipuðum rekstri erlendis hefur verið ákveðið að starfsemi PharmaNor verði framvegis rekin undir nafninu VISTOR. Nafnið er samsett úr íslenska orðinu vist og alþjóðlega viðskeytinu -or. Það skírskotar þannig til þess hluta rekstrarins að hýsa starfsemi alþjóðlegra framleiðenda og dreifa vörum þeirra um leið og á þarf að halda. Nýtt kjörorð félagsins er: Bak-hjarl fyrir betri líðan.

Saga Vistor hófst árið 1956 með stofnun lyfjafyrirtækisins Pharmaco. Í kjölfar útrás-

ar félagsins var heildsölu- og dreifingarstarfsemi innanlands seld til nýrra eigenda árið 2002, og fékk nafnið PharmaNor. Vistor er leiðandi fyrirtæki í heildsölu og dreifingu lyfja,

lækningatækja og hjúkrunarbúnaðar til sjúkrahúsa, heilbrigðisstofnana og lyfjaverslana. Hjá Vistor starfa 110 manns og eru höfuðstöðvar og dreifingarmiðstöð fyrirtækisins að Hörgatúni 2 í Garðabæ. Velta félagsins á síðasta ári nam um 4,7 milljörðum króna. Forstjóri Vistor er Hreggviður Jónsson.



Höfuðstöðvar Vistor í Garðabæ.



Krónprinsessan verndar

Hennar hátign krónprinsessa dana, Mary hefur tekið við af Hinriki krónprins sem verndari dönsku hjartasamtakanna. Mary er afar glæsilegur fulltrúi og hafa dönsku samtökin lýst mikilli ánægju með krónprinsessuna. Hún kemur líka inn í starf samtakanna af fullum krafti og hefur þegar stofnað nýjan sjóð sem kenndur er við prinsessuna sjálfa. Sjóðnum er ætlað að standa að rannsóknum sem nýtast í baráttunni gegn hjartasjúkdómum og lagði danska konungsfjölskyldan fram 2,5 milljónir íslenskra króna sem stofnframlag til sjóðsins. Prinsessan sjálf situr í stjórn sjóðsins og hefur lýst því yfir að hún ætli að láta til sín taka á þessum vettvangi. Mary prinsessa þekkir úr sinni eigin fjölskyldu hversu hjartasjúkdómar geta verið skaðlegir og haft mikil áhrif á hverja fjölskyldu sem þarf að glíma við þá.

Mary krónprinsessa dana hefur tekið við sem verndari dönsku hjartasamtakanna.

Íþróttamaður ársins 2004 og einn glæstasti íþróttamaður Íslands fyrr og síðar:

Eiður Smári

verður verndari samtakanna

Eiður Smári Guðjohnsen hefur samþykkt að verða verndari Hjartaheillar, Landssamtaka hjartasjúklinga. Eiður Smári er fremsti íþróttamaður Íslands og handhafi titilsins Íþróttamaður ársins 2004. Sem verndari er Eiður Smári fyrirmynd og hvatning öllum Íslendingum.

Það er einkar ánægjulegt á 10 ára afmælisári Neistans, sem er styrktarfélag hjartveikra barna og deild innan Hjartaheillar, að Eiður Smári gangi til liðs við samtökin með þessum hætti.

Hjartaheill er hér með að fylgja fordæmi fleiri samtaka af sama toga í öðrum löndum. Í janúar tók hin unga og gæsilega krónprinsessa Danmerkur við sambærilegu hlutverki hjá dönsku hjartasamtökunum. Nú fetar Eiður Smári í fótspor krónprinsessunnar og er það

Hjartaheill mikið ánægjuefni að fá einn öflugasta og glæstasta íþróttamann Evrópu til liðs við sig með þessum hætti.

Forvarnir eru megin markmið Hjartaheillar og víst er að almenningur hlustar mest þegar einstaklingar sem skarað hafa fram úr hafa eitthvað að segja.

Eiður Smári lýsti því yfir að hann væri tilbúinn að taka að sér þetta hlutverk. "Þetta samræmist markmiðum mínum sem íþróttamaður og leikmaður Chelsea. Það er eitt af verkefnum atvinnumanna í knattspyrnu að láta gott af sér leiða og tengjast forvarnarstarfi. Það er því kærkomið að tengjast slíku starfi á Íslandi með þessum hætti. Um leið og ég þakka fyrir mig vonast ég til þess að mitt nafn og þessi staða verði samtökunum til framdráttar. Ég þekki vel hversu alvarlegur og mikill ógnvaldur, hjartasjúkdómar eru. Takk fyrir mig." Sagði Eiður Smári í samtali við Hjartaheill við það tækifæri þegar hann samþykkti að gerast verndari samtakanna.

Eiður Smári á framundan mörg og erfið verkefni næstu daga og vikur og óskar Hjartaheill honum góðs gengis í því.



Landsliðsfyrirliðinn er einn fremsti íþróttamaður Evrópu og hefur nú fetað í fótspor Mary krón-prinsessu Danmerkur, sem gerðist nýlega verndari dönsku hjartasamtakanna.



Eiður Smári hefur tekið að sér að vera verndari Hjartaheilla. Þetta er mikið ánægjuefni fyrir Hjartaheill og fögnuð við þessum liðstyrk í sóknina.



LYFJADREIFING

Lyfjadreifing ehf. - Krókhálsi 14 - 110 Reykjavík

SAMSKIP

AstraZeneca

annt um líf og líðan

Mikil aukning offitu um alla Evrópu í öllum aldursflokkum:

Evrópa þyngist

Evrópsku hjartasamtökin (EHN) í samvinnu við Bresku hjartasamtökin fjalla í nýútkominni skýrslu sinni um allar hliðar hjarta- og æðasjúkdóma. Þar standa nokkrar staðreyndir upp úr. Það fyrsta sem vekur áhyggjur er vaxandi offita í öllum löndum álfunnar og það í öllum aldursflokkum. Evrópa þyngist og þyngdaraukning er ávísun á stórfelld heilbrigðisvandamál í framtíðinni og raunar í núinu.

Evrópskur matseðill

Annað sem veldur áhyggjum og kann að hluta til að vera skýring á þessu er sú staðreynd að matarræði þjóða Evrópu, sem var mjög ólíkt, er sífellt að færast í líkara horf. Það stefnir í einn allsherjar evrópskan matseðil. Þar ofarlega á lista er skyndibiti hvers konar og því miður er mjög mikið af slíku bara mjög óhollt og sérstaklega ef mikið er borðað af honum. Hér kemur margt. Sem dæmi má nefna að öflugari fjarskipti, með Interneti og endalaus

úrvali af sjónvarpsstöðvum gerir það að verkum að auglýsendur eiga auðveldara með að ná til massans. Það er hægt að ná til allrar Evrópu með auglýsingum og þær virðast einfaldlega virka.

Ástandið batnar í norðri

Þetta er þó ekki alslæmt þegar þessi skýrsla er skoðuð. Lönd í Norður og Vestur Evrópu eru á að ná árangri. Þannig hefur hægt á aukningu á offitu tilfellum og ljóst að matarvenjur eru að færast aftur í hollara horf. Þar er fyrst og fremst að þakka aukinni fræðslu og forvörnum.

Hættuástand í austri

Allt annað er uppi á teningnum í Austur Evrópu. Þar fjölgar tilfellum hjarta- og æðasjúkdóma hratt og offita er ört vaxandi vandamál. Í mörgum þessara landa eru

úrræði og meðferð af skorum skammti miðað við það sem best gerist í Skandinavíu og þeim löndum þar sem lífsgæði er hvað best.

- Hjarta- og æðasjúkdómar leiða 4.4 milljónir Evrópubúa til dauða árlega.
- Hjarta- og æðasjúkdómar eru dánarorsök 1.9 milljón íbúa ESB árlega.
- 49% allra dauðsfalla í Evrópu má rekja til hjarta- og æðasjúkdóma.
- 42% allra dauðsfalla í ESB má rekja til hjarta- og æðasjúkdóma.
- Hjarta- og æðasjúkdómar er dánarorsök flestra kvenna í öllum löndum Evrópu.
- Hjarta- og æðasjúkdómar er helsta dánarorsök karla í öllum löndum Evrópu nema Frakklandi og San Marínó.
- Þriðjungur ótímabærra dauðsfalla í Evrópu er vegna hjarta- og æðasjúkdóma.
- Í mörgum Evrópulöndum hreyfir almenningur sig of lítið.
- 48 milljónir fullorðinna eru með sykursýki í Evrópu, þar af 23 milljónir í ESB.
- 1.2 milljónir deyja af völdum reykinga í Evrópu árlega. Þar af deyja 450 þúsund vegna hjarta- og æðasjúkdóma af völdum reykinga.
- Fjöldi reykingamanna sem deyr úr hjarta- og æðasjúkdómum vegna reykinga jókst um 13% frá 1990 til 2000.

Árangur finnst og sést eftir 3 vikur

Collagen er mikilvægt fyrir líkamann sem dæmi er 75% af húðinni collagen. Eftir 30-40 ára aldur minnkar collagen hratt í líkamanum en hægt er að endurnýja að hluta það collagen sem hefur tapast og stuðla að aukinni framleiðslu þess í líkamanum með inntöku collagenhylkja. Það stuðlar að endurnýjun og auknum teygjanleika húðar og stoðvefja. Góð reynsla er komin á að árangur lætur ekki á sér standa.

- Gefur fljótt aukin liðugleika og betri liðan í liðum
- Stinnari þéttari og unglegri húð, meiri raki og mykt
- Sléttir út broshrukkur og dregur úr djúpum hrukum við munnvik
- Aukin fylling í vörum og húð, styrkir hár og neglur



Gott fyrir liðina og stuðlar að betri liðan

Collagen er eitt öflugasta byggingarprótein líkamans og stuðlar að betri liðan í liðböndum, sinum, liðamótum og brjóski. PureLogicol Collagen inniheldur 20 aminosýrur og náttúrulegt glucosamine og chondrotin, þetta eru byggingarefni líkamans sem eru nauðsynleg til að viðhalda og endurnýja mykt og teygjanleika í húð, liðamótum, brjóski og sinum. Collagen hjálpar einnig líkamanum að losa sig við umframfitu.

Fæst í öllum apótekum og í Fríhöfninni Umboð: Celsus ehf



Iceland Express gengur til liðs við Hjartaheill

Iceland Express hefur gert styrktarsamning við Hjartaheill. Samningurinn er afar rausnarlegur og leggur Iceland Express samtökunum til fjölda flugmiða á þessu ári. Flugmiðarnir verða samkvæmt samningnum nýttir á tvennan máta. Annars vegar verður fjölskyldum hjartveikra barna boðið til útlanda og hins vegar verður ákveðinn fjöldi miða nýttur til þátttöku í erlendu samstarfi. Hjartaheill hefur fram til þessa ekki tekið þátt í alþjóðlegu samstarfi, þrátt fyrir að það sé gríðarlega mikilvægt fyrir samtökin.



Samningurinn undirritaður í húsnæði Iceland Express við Suðurlandsbraut. Frá vinstri: Ásgeir Þór Árnason framkvæmdastjóri Hjartaheillar og Birgir Jónsson sölu- og markaðsstjóri Iceland Express.

Neistinn, sú deild innan Hjartaheillar sem annast málefni hjartveikra barna og aðstandenda á stórafmæli á þessu ári. Tíu ár eru liðin frá stofnun Neistans og er þetta um leið vegleg afmælisgjöf frá

Iceland Express. Fjölskyldur sem fá þennan ánægjulega glaðning frá Iceland Express verða látnar vita, þegar liður nær sumri.

Fjölskyldurnar verða valdar með aðstoð félagsráðgjafa sem unnið hefur með Hjartaheill.

Samningur sem þessi er Hjartaheill ómetanlegur og styrkir allar helstu stoðir samtakanna.

Iceland Express kynnti nýlega þriðja áfangastað sinn í Evrópu, Frankfurt Hahn í Þýskalandi. Frá og með maí verður reglulegt flug til Englands, Danmerkur og Þýskalands. Hjartaheill hvetur félagsmenn sína til að kynna sér frábær kjör Iceland Express á flugfargjöldum.

Iceland Express tók til starfa 27. febrúar 2003 og hefur því boðið áætlanarflug á lágum fargjöldum í tæp tvö ár.

Hjartaheill eru fjölmennustu forvarnarsamtök á Íslandi með um fjögur þúsund félagsmenn innaborðs um land allt.

Mikil ásókn í offitumeðferð

Undanfarin tvö ár hafa tífalt fleiri sóst eftir meðferð vegna offitu á Reykjalundi, en gert er ráð fyrir að stofnunin geti annað.

Tíðni offitu hefur aukist mikið hér á landi á undanförunum árum. Að sama skapi hefur skurðaðgerðum sem miða að því að hjálpa offitusjúklingum fjölgað til muna. Enginn fer í slíka aðgerð nema hann hafi farið í meðferð á Reykjalundi fyrst. Á síðasta ári sóttu 240 manns um meðferð á Reykjalundi vegna offitu. Árið 2003 bárust 340 beiðnir vegna slíkra meðferða. Nú eru um það bil 350 á biðlista hjá Reykjalundi vegna þessa. Samningur Reykjalundar við hið opinbera kveður á um að stofnunin skuli taka við 25 manns árlega í slíka meðferð. Starfsmenn Reykjalundar hafa hins vegar lagt hart að sér og vegna mikillar eftirspurnar hefur tekist að veita um 60 manns meðferð undanfarin tvö ár.



Landsbankinn

Vinningshafar krossgátu

Ágætis þátttaka var í síðustu krossgátu. Lausnarorðið er **ÓLAFUR**.

Vinningshafar eru:

Sigurður Kristjánsson, Skólabraut 5, 170 Seltjarnarnesi

Brynja Runólfsdóttir, Bollagötu 2, 105 Reykjavík

Ingibjörg Kristjánsdóttir, Sólvöllum 9, 800 Selfossi

Vinningar eru að venju happdrættismiði frá SÍBS sem gildir frá mars til júlí 2005.

Minningarkort HjartaHeilla
fást á eftirtöldum stöðum.

HjartaHeill, skrifstofa Landssamtaka hjartasjúklinga,
Síðumúla 6, Reykjavík, s. 552 5744 & fax 562 5744

Hjá Hirti, Bónushúsinu, Suðurströnd 2,
Seltjarnarnesi, s. 561 4256

Bókabúð Böðvars, Reykjavíkurvegi 66,
Hafnarfirði, s. 565 1630

Penninn Bókabúð Andrésar, Kirkjubraut 54
Akranesi, s. 431 1855

Dalbrún ehf, Brákarbraut 3,
Borgarnesi, s. 437 1421

Hrannarbúðin, Hrannarstíg 5,
Grundarfirði, s. 438 6725

Verslunin Heimahornið, Borgarbraut 1,
Stykkishólmur, s. 438 1110

Jón Jóhann Jónsson, Hlíf II,
Ísafirði, s. 456 3380

Jónína Högnadóttir, Esso-verslunin,
Ísafirði, s. 456 3990

Jóhann Kárasen, Engjavegi 8,
Ísafirði, s. 456 3538

Kristín Karvelsdóttir, Miðstræti 14,
Bolungarvík, s. 456 7358

Blómabúðin Bæjarblómið, Húnaþing 4,
Blönduós, s. 452 4643

Blóma- og gjafabúðin, Hólavegi 22,
Sauðárkrúki, s. 455-5544

Hafdís Kristjánsdóttir, Ólafsvægi 30,
Ólafsvægi, s. 466 2260

Blómabúðin Ilex, Hafnarbraut 7,
Dalvík, s. 466 1212

Bókabúð Jónasar, Hafnarstræti 108,
Akureyri, 462 2685

Penninn Bókval, Hafnarstræti 91-93,
Akureyri, s. 461 5050

Blómabúðin Akur, Kaupangi, Mýrarvegi,
Akureyri, s. 462 4800

Blómabúðin Tamara, Garðarsbraut 62,
Húsavík, s. 464 1565

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar,
Garðarsbraut 9, Húsavík, s. 464 1234

María Óskarsdóttir, Hlíðargötu 26,
Fáskrúðsfirði, s. 475 1273

Sigríður Magnúsdóttir, Silfurbraut 29,
Höfn í Hornafirði, s. 475 8854

Skóverslun Axel Ó. Lárussonar, Vestmannabraut 23,
Vestmannaeyjum, s. 481 1826

Marta E. Hjaltadóttir, Vesturbrún 21,
845. Flúðir s:486-6412

Mosfell sf., Prúðvangi 6,
Hellu, s. 487 5828

Sjúkrahús Suðurlands og Heilsugæslustöð, Árvegi,
Selfossi, s. 482 1300

Verslunin Íris, Austurvegi 4,
Selfossi, s. 482 1468

Blómabúðin hjá Jóhönnu, Unabakka 4,
815 Þorlákshöfn, s. 483 3794

Bókabúð Grindavíkur, Víkurbraut 62,
Grindavík, s. 426 8787

Penninn – Bókabúð Keflavíkur, Sólvallagötu 2,
Keflavík, s. 421 1102

Íslandspóstur hf., Hafnargötu 89,
Keflavík, s. 421 5000

Íslandspóstur hf., c/o Kristjana Vilhjámsdóttir,
Garðbraut 69, Garður, s. 422 7000

Dagmar Árnadóttir, Skiphóli, Skagabraut 64,
Garður, s. 422 7059

Skúli Jónsson, Reykjaheiðarvegi 2,
Húsavík, s. 464 1178

Skúli Þór Jónsson, Boðagerði 6,
Kópasker, s. 465 2144

Rannveigar H. Ólafsdóttir, Hólavegi 3,
650 Laugum, s. 464 3181

Birgir Hallvarðsson, Botnahlið 14,
Seyðisfirði, s. 472 1173

Blómabær, Miðvangi,
Egilsstöðum, s. 471 2230

Nesbær ehf, Egilsbraut 5,
740 Neskaupstaður, s. 477 1115

Aðalheiður Ingimundardóttir, Bleiksárhlíð 57,
Eskifirði, s. 476 1223

Jóhanna Sigfúsdóttir, Heiðarvegi 16,
Reyðarfirði, s. 474 1153





Ársæll Magnússon

Fæddur 13. október 1928.

Dáinn 21. janúar 2005.

MINNING



Ársæll Magnússon formaður Félags hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæðinu lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri 21. janúar síðastliðinn eftir erfið veikindi.

Ársæll fæddist í Hafnarfirði 13. október 1928 og var tíundi í röð ellefu systkina. Hann var innan við tvítugt þegar hann hóf störf hjá Landssíma Íslands og vann hjá Pósti og síma allan sinn starfsaldur. Árið 1976 fluttist hann til Akureyrar og tók við starfi umdæmisstjóra Pósts og síma á Norðurlandi og gengdi því starfi til ársins 1998 er hann lét af störfum sökum aldurs.

Ársæll lét félagsmál ávallt mikið til sín taka og gengdi ýmsum trúnaðarstörfum fyrir ýmis félagasamtök og um árabíl sat hann í stjórn Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri. Upp úr 1990 varð hann félagi í Félagi hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæðinu. Hann varð varaformaður þess félags árið 1992, tók við formennsku á síðsta ári og vann ötullega að málefnum félagsins þann tíma sem hans naut við.

Hjartaheill senda eftirlifandi eiginkonu hans og öðrum ástvinum innilegar samúðarkveðjur vegna fráfalls Ársæls.

	25		5		6		9				5		A
	1	12	10	6	28	9	21		4	8	6	12	Á
													B
	14		15		19		14		11		9		Ð
													D
18	10	15	14		6	23	1	4	4	12	13	13	E
	15				6		30		1		13		É
17	14	26	13	2	12		9	28	2	1	12	14	F
			19						15				G
12	13	13	22	9	21		29	9	14	28	15	14	H
	18		25		31		16				23		I
9	14	13	9	14	13	1	6		20	15	21	4	Í
	32		4		9		3		7		1		J
32	24	27	9		6	28	9	14	21	9	14		K
	4				28		13		9		10		L
													M
													N
													O
													Ó
													P
													R
													S
													T
													U
													Ú
													V
													X
													Y
													Ý
													þ
													Æ
													Ö

Gátan hér fyrir ofan er sömu ættar og hjartagátan. Gefið er eitt orð og stafina í því orði er svo að finna víðar í gátunni. Við notum alla stafi íslenska stafrófsins nema c, z, q og w. Lausnarorð gátunnar er karlmannsnafn:

15	13	13	20	5	14
----	----	----	----	---	----

					B	Á	L				

Senda má lausn í ljósriti. Við veitum þrenn verðlaun fyrir lausn beggja gátanna, sem eru happdrættismiðar frá SÍBS, sem gilda frá apríl til ágústloka 2005. Nöfn vinningshafa verða birt í næsta blaði Velferðar. Sendið lausnir fyrir 1. apríl 2005 merkt Velferð, Síðumúla 6, 108 Reykjavík HJARTAGÁTA

Nafn: _____

Heimilisfang: _____ Sími: _____

Þú leysir gátuna hér til hliðar með því að raða eftirfarandi orðum ýmist lárétt eða lóðrétt á rétta staði. Gefið er eitt þriggja stafa orð.
2 stafa orð: SÆ RA
 ÓL ÁR
3 stafa orð: FÆR
 NÓI TUG LAG
 ARA BÁL
4 stafa orð: ÓMAR
 ÆSIR AGGA
 MAUR BÁRA LIST
 RÆNA
5 stafa orð: SÓLIN
 UGGUR GALTÍ
 TÁRIN

hjartagull



Söfnunarbaukar Landssamtaka hjartasjúklinga liggja frammi á öllum ESSO stöðvum. Láttu afganginn þinn renna í gott málefni.



Nú getur þú
sent SMS
 úr heimasíma

ENNEMI / SIA / NMIS376



SMS heimasími

Léttkaupsútborgun:

980 kr.

og 750 kr. á mán. í 12 mán.

Panasonic C 300

Tíðoðsverð: 9.980 kr.

Tilboð í vefverslun: 8.980 kr.
siminn.is/vefverslun

25% afsláttur
 úr heimasíma
 í sex númer

Þú getur skráð þig í nýja
 sparnaðarleið á siminn.is

Hægt er að senda og taka á móti SMS. Stór grafískur litaskjá. Drægni handtækis allt að 50 metrar. Geymir allt að 200 númer og nöfn í símaskrárminni og 9 númer í beinvalsminni. Hægt er að skipta út myndum í bakgrunni á skjá. Innbyggð vekjaraklukka og mögulegt endurval í 10 númer.

Við hjálpum þér
 að láta það gerast

Síminn