

VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF LANDSSAMTAKA HJARTASJÚKLINGA

Útgefandi: Landssamtök hjartasjúklinga, Suðurgötu 10, Rvk. Prentun: Gutenberg. Upplag: 6.000. Ritnefnd: Sigurjón Jóhannsson, ritstj., Auður Ólafsdóttir, Guðmundur Magnússon og Valur Stefánsson.

14. árg.

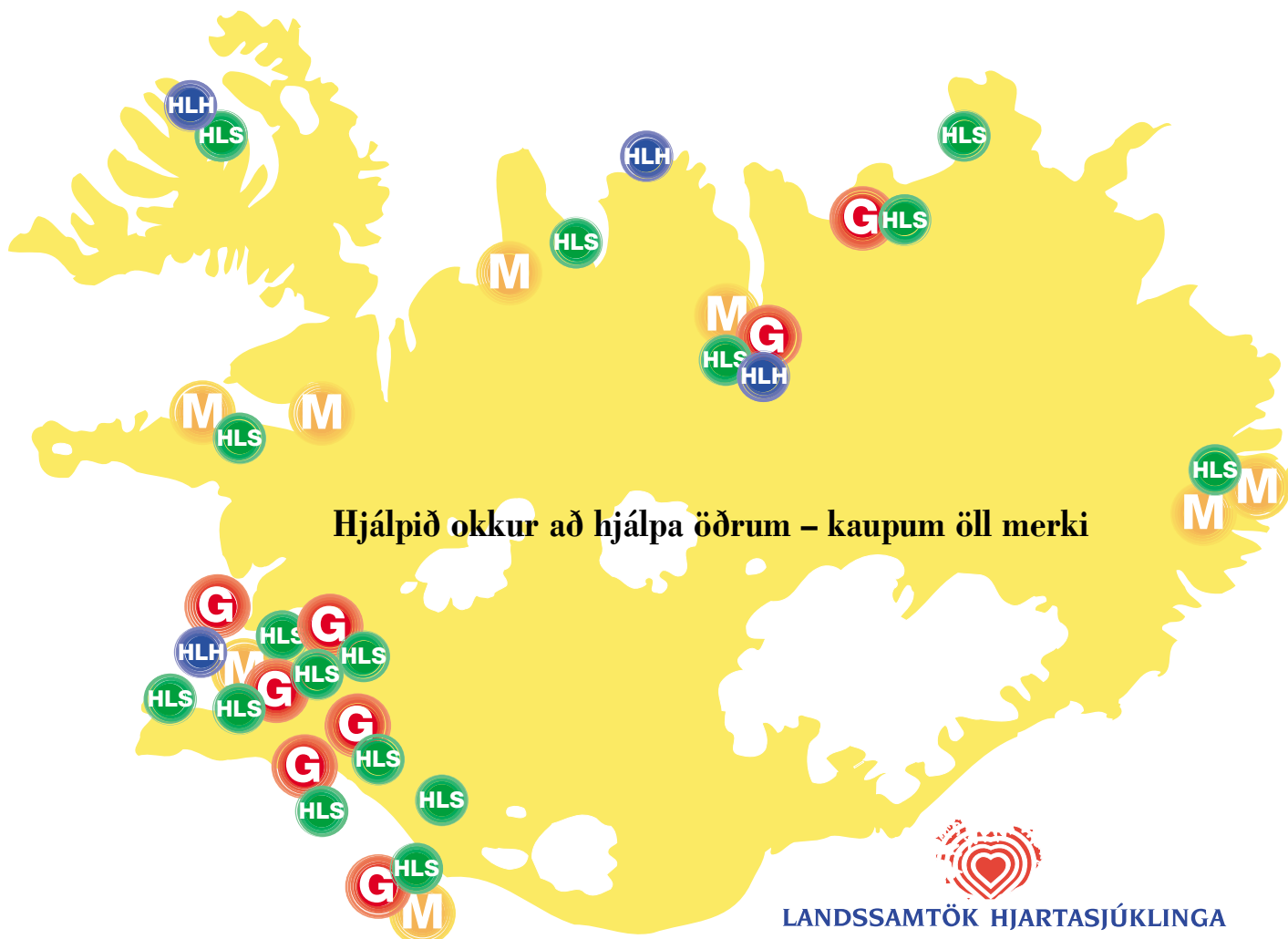
1. tbl.

Apríl 2002

Merkjasalan 3. og 4. maí

Þetta athyglisverða kort sýnir í hnotskurn hve Landssamtök hjartasjúklinga hafa verið atkvæðamikil í endurhæfingar- og forvarnastarfi sínu sl. 2½ ár.

Mælingar hafa farið fram á átta stöðum, endurhæfingarstöðvar með okkar þátttöku eru á 13 stöðum, og gönguhópar eru á fjórum stöðum. Samtökin hafa gefið þrek- og æfingatæki til átta staða á landinu. Alls hafa samtökin gefið tæki og veitt styrki fyrir um 11 milljónir króna á sl. 2½ ári.



Gjafir LHS til tækjakaupa
2000-2002



Gjöf

LHS hjarta- og blóðþrýstings-
mælingar 2000-2002



Mælingar

LANDSSAMTÖK HJARTASJÚKLINGA

Endurhæfingarstöðvar og gönguhópar
hjarta- og lungnasjúklinga 2002



HL-stöð eða
endurhæfingarstöð



HL-gönguhópur



Minningarkort LHS

fást á eftirtöldum stöðum



Skrifstofa LHS, Suðurgötu 10, Reykjavík,
s. 552 5744 & fax 562 5744

Hjá Hirti, Bónushúsinu, Suðurströnd 2,
Seltjarnarnesi, s. 561 4256
Bókabúð Böðvars, Reykjavíkurvegi 66,
Hafnarfirði, s. 565 1630
Bókabúð Andrésar, Penninn hf., Kirkjubraut 54
Akranesi, s. 431 1855
Dalbrún ehf, Brákarbraut 3, Borgarnesi,
s. 437 1421
Blómaverk blóma- og gjafavöruverslun,
Ólafbraut 24, Ólafsvík, s. 436 16
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, Húnabraut 4,
Blönduós, s. 452 4643
Blóma- og gjafabúðin, Hólavegi 22, Sauðárkróki,
s. 453 5253
Blómaskúrin, Kirkjuvegi 14b, Ólafsfirði,
s. 466 2700
Hafðís Kristjánsdóttir, Ólafsvogi 30, Ólafsfirði,
s. 466 2260
Blómabúðin Ilex, Hafnarbraut 7, Dalvík,
s. 466 1212
Valgerður Guðmundsdóttir, Hjarðarslóð 4e,
Dalvík, s. 466 1490
Bókabúð Jónasar, Hafnarstræti 108,
Akureyri, 462 2685
Bókabúðin Möppudýrið, Sunnuhlíð 12c,
Akureyri, s. 462 6368
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
Skúli Jónsson, Reykjaheiðarvegi 2, Húsavík,
s. 464 1178
Skúli Þór Jónsson, Boðagerði 6, Kópasker,
s. 465 2144
Bókaverslun Rannveigar H. Ólafsdóttur,
Laugum, Reykjadal, s. 464 3191
Birgir Hallvarðsson, Botnahlíð 14, Seyðisfirði,
s. 472 1173
Blómabær, Miðvangi, Egilsstöðum,
s. 471 2230
Gréta Friðriksdóttir, Brekkugötu 13,
Reyðarfirði, s. 474 1177
Aðalheiður Ingimundardóttir,
Bleiksárhlíð 57, Eskifirði, s. 476 1223
María Óskarsdóttir, Hlíðargötu 26,
Fáskrúðsfirði, s. 475 1273
Sigríður Magnúsdóttir, Heiðmörk 11,
Stöðvarfjörður, s. 475 8854
Axel Ó., skóverslun,
Vestmannabraut 23, Vestmannaeyjum,
s. 481 1826
Mosfell sf., Þrúðvangi 6, Hellu, s. 487 5828
Sólveig Ólafsdóttir, Verslunin Grund, Flúðum,
s. 486 6633
Sjúkrahús Suðurlands og Heilsugæslustöð,
Árvegi, Selfossi, s. 482 1300
Verslunin Íris, Austurvegi 4, Selfossi,
s. 482 1468
Hulda I. Guðmundsdóttir, Oddabraut 20,
Þorlákshöfn, s. 483 3633
Bókabúð Grindavíkur, Víkurbraut 62,
Grindavík, s. 426 8787
Bókabúð Keflavíkur - Penninn,
Sólvallagötu 2, Keflavík, s. 421 1102
Íslandspóstur hf., Hafnargötu 89, Keflavík,
s. 421 5000
Íslandspóstur hf., c/o Ása Árnadóttir,
Tjarnargötu 26, Vogar, s. 424 6500
Íslandspóstur hf., c/o Kristjana Vilhjálmisdóttir,
Garðbraut 69, Garður, s. 422 7000



VELFERÐ

Endurhæfing - forvarnir



Rurik Kristjánsson.

Landssamtök hjartasjúklinga voru stofnuð á haustdögum árið 1983 og eru því að nalgast tvítugsaldurinn.

Í lögum landssamtakanna sem voru samþykkt á stofnfundinum segir meðal annars:

Markmið samtakanna er:

Að vinna að úrbótum á sviði heilbrigðisþjónustu og bættri félagslegri aðstöðu hjartasjúklinga.

Að afla fjár sem varið er til velferðarmála hjartasjúklinga og hrinda í framkvæmd markmiðum samtakanna.

Að efla rannsóknir og fræðslu varðandi hjartasjúkdóma og auka skilning og þekkingu á fyrirbyggjandi starfsemi, meðferð hjartasjúklinga og gildi endurhæfingar.

Að bæta aðstöðu og tækjakost á sjúkrastofnunum til

rannsókna og lækninga hjartasjúkdóma og skapa aðstöðu til endurhæfingar og þjálfunar sem víðast á landinu.

Allt það sem hér er upptalið kostar mikið fé.

Þær leiðir sem LHS hefur farið í fjáröflun er útgáfa á blaðinu VELFERÐ sem gefið hefur tekjur með auglýsingasöfnun, jólakortasölu á hverju ári og svo höfum við staðið fyrir merkjasölu annað hvert ár.

Í ár, 3. og 4. maí, verður merkjasala á landsvísu á vegum LHS.

Öll aðildarfélög samtakanna standa fyrir merkjasölunni hvert á sínu félagssvæði.

Landssamtök hjartasjúklinga hafa í gegnum árin notið mikillar velvildar hjá landsmönnum þegar við höfum bankað uppá með fjáröflun.

Í ár leggjum við áherslu á ENDURHÆFINGU - FORVARNIR um land allt.

Til okkar leita margir aðilar innan heilbrigðiskerfisins um hjálp til tækjakaupa, því leggjum við líka áherslu á að TÆKIN VANTAR.

Á umliðnum árum höfum við getað orðið við óskum margra aðila um að kaupa tæki til rannsókna, lækninga og endurhæfingar víða um land.

Með von um góðar móttökur.

Gleðilegt sumar.

Rurik Kristjánsson skrifstofustjóri LHS.

Vinnum saman – kaupum og seljum merki

Lyfjamálin

Ótrúlegur verðmunur

Alþýðusamband Íslands og Bandalag starfsmanna ríkis og bæja hafa að undanfögnu látið gera kannanir á lyfjaverði. Niðurstöðurnar hafa verið kynntar rækilega í fjölmiðlum og sýna þær á stundum ótrúlegan verðmun, samanber verðmun á parkinsonslyfinu Madopar, sem nam 881%. Þá vakti athygli mikill verðmunur á lyfinu Daren (háþrýstingslyf), en hæsta verð til elli- og örorkulífeyrisþega var 2.337 í Árbæjarapóteki og 367 í Rimaapóteki, munur 537%. Þess ber að geta að Árbæjarapótek átti oft lyf í lægri kantinum í könnun ASÍ. Aftur á móti kom Laugarnesapótek illa út úr þeirri könnun.

Ef við skoðum háþrýstings- og hjartalýf í könnun ASÍ þá kemur eftirfarandi í ljós:

Atenolol NM PHARMA, 25 mg, 100 stk. Hæsta verð 848, lægsta 636, mismunur 33%. Sömu verð gilda hjá elli- og lífeyrisþegum.

Daren, öflur 5 mg 100 stk. Hæsta verð 3.229, lægst 2.374, mism. 36%. Til elli- og lífeyrisþega, hæst 1190, lægst 367, mism. 224%

Enapril OF töflur, 5 mg 100 stk. Hæsta verð 2.694, lægst 1882, mism. 43%. Til elli- og lífeyrisþega, hæst 945, lægst 217, mism. 335%.

Nitromex, töflur 0,5 mg, 30 stk. Hæsta verð 533, lægst 400, mism. 38%. Til elli- og lífeyrisþega, hæst 481, lægst 394, mism. 22%.

maxil® náttúruleg hreinsiefni fyrir gervitennur og munn



MAXIL FRAMLEIÐIR:

- Fjótandi tannsapu
- Tannsteinshreinsi
- Tannburstasett
- Krem við særindum
- Tannlím, fljótandi og duft
- Box



maxil® fæst í flestum apótekum

Umboð: AÐAL-TANNSMÍÐASTOFAN
Íris Bryndís Guðnadóttir / klínískur tannsmíðameistari
Sími 552 5511, www.vortex.is/irisbg

Fjöldi manns sótti fundinn

Aðalfundur Félags hjartasjúklinga á Reykjavíkursvæðinu árið 2002 var haldinn á Hótel Sögu 6. apríl sl. 162 félagsmenn sóttu fundinn og er það mikil fundarsókn, jafnvel á okkar mælikvarða. Fundarstjóri var kosinn Kristján Benediktsson. Vilhjálmur B. Vilhjálmsson, formaður félagsins, flutti skýrslu stjórnar og sagði m.a.:

Starfsemi félagsins okkar hefur verið með hefðbundnum hætti á liðnu starfsári. Eins og kunnugt er þá er merkjasala aðeins annað hvert ár, en engin merkjasala var á sl. ári. Merkjasalan í ár verður 3. og 4. maí n.k. – tveir sölundagar í stað 3ja áður, en erfitt hefur reynst að fá fólk til að sinna merkjasölu 3 daga í röð.

Þess er vænst að þessi aðferð skili góðum árangri. Ég vil hvetja félagsmenn til að taka þátt í þessu verkefni, jafnvel þó sumir segi sem svo: Ég get ekki hugsað mér að selja merki, þá er það þannig að mikil hjálp getur verið við ýmiskonar aðstoð, afgreiðslu merkja, smásendiferðir og fleira sem kemur uppá og ég get sagt ykkur að það er alltaf ákaflega mikill og skemmtilegur félagsskapur sem fylgir slíku starfi.

Í síðustu merkjasölu var hlutur félags okkar rúmlega ein milljón krónur, en 25% af andvirði merkjanna renna til hvers félags og afgangurinn til landssamtakanna til úthlutunar síðar meir.

Dýrt tæki

Margir fundarmenn hlustuðu á Gizur Gottskálksson, hjartalækni, flytja okkur fróðleik um lækningu á hjartsláttartruflunum. Talsverðar viðræður hafa farið fram, m.a. við Lionsmenn, um söfnun til kaupa á slíku lækningatæki. Nú er komið á daginn að slíkt tæki kostar um 30 milljónir króna og við sjáum ekki möguleika á að safna svo miklu fé í einum áfanga.

Guðmundur Þorgeirsson hjartalækni, flutti afar áhuga-vert erindi um kolesteról fyrr og nú. Erindinu verða gerð skil í næsta blaði.



Vilhjálmur flytur ræðu sína.

Það er samt sem áður fullur vilji til að leita leiða til að kaupa þetta tæki en málið þarf mikinn og vandaðan undirbúning og ljóst er að það mun taka nokkurn tíma að finna farsæla lausn á því máli.

400 mældir og vegnir!

Alþjóða hjartadagurinn var haldinn 30. september sl. Á vegum félags okkar fóru yfir 400 manns í blóðþrýstings- og kólesterólmælingar og einnig var reiknaður út þyngdarstuðull manna. Þessi uppákoma fór fram í Mjóddinni og vakti talsverða athygli.

Margir tóku einnig þátt í hjartagöngu en Jón Kristjánsson heilbrigðisráðherra ávarpaði göngugesti við upphaf göngunnar.

Fræðslufundur félagsins var haldinn 3. nóvember sl. Þar flutti Davíð Ó. Arnar,

hjartalækni, erindi um endurlífsgun, var það afar fróðlegt og birtist erindið að meginhluta til í Velferð, blaði landssamtakanna.

Á sama fundi flutti Sigurður Sigurðsson, dýralækni nokkrar stemmur með tilheyrandi skýringum við mikinn fögnuð fundarmanna. Þá má ekki gleyma þætti Árna Elvar sem svo oft hefur glatt okkur á fundum okkar.

Jóla kortasala var að venju í gangi en heldur þyngra fyrir fæti en áður.

Styrkir og gjafir

Félagið styrkti Davíð Ó. Arnar, hjartalækni, til að gera könnun á viðhorfi Íslendinga til endurlífsgunar utan sjúkrahúss með kr. 50 þús. Margrét Garðarsdóttir og Jóhanna Konráðsdóttir sjúkrabjálfarar fengu 50 þús. kr. styrk hvor til að sækja endurhæfingarráðstefnu í Bandaríkjunum. Þá var endurhæfingarstöð Auðar Ólafsdóttur fært þrekhlól, og Reykjalundur fékk göngubretti sem okkar félag og landssamtökin gáfu sameiginlega. Alls var andvirði gjafanna kr. 669.810.

Fjölmennt ráðstefna framundan

Dagana 14.-16. júní n.k. verður haldin norræn ráðstefna um hjartaendurhæfingu í Reykjavík. Þetta er þverfagleg ráðstefna og er von á 350-500 manns, hjarta- og lungna sérfræðingum, endurhæfingarlæknum, sjúkrabjálfurum, iðjuþjálfum, hjúkrunarfræðingum, félagsfræðingum, sálfræðingum, lífeðlis- og líffræðingum, næringarfræðingum, meinatæknum o.fl.

Félag fagfólks í hjarta- og lungnaendurhæfingu er skipuleggjandi ráðstefnunnar. Hér er bent á þetta til fróðleiks svo félagsmenn fylgist vel með fréttum meðan ráðstefnan er haldin.

Kaupum miða í Hapdrætti SÍBS

Eins og félagsmenn vita þá erum við í gegnum landssamtökin aðilar að SÍBS. Endurhæfingarstarfið að Reykjalundi er afar mikilvægt okkur hjartasjúklingum og því vil ég hvetja félagi til að styrkja það góða starf sem þar er unnið, t.d. með þátttöku í Hapdrætti SÍBS.

Mikilvægur þáttur í starfsemi félagsins eru göngur félagsmanna á laugardögum, en kl. 11 á hverjum laugardagsmorgni hittast að meðaltali 20 manns við Perluna.

AGA Healthcare

Lyfjamál eru sífellt í athugun og viljum við hvetja félagsmenn til að fylgjast vel með þeim málum og gjarnan láta skrifstofuna vita ef vart verður við eitthvað sem talist getur óeðlilegt.

Að endingu vil ég færa samstjórnarmönnum þakkar fyrir gott og ánægjulegt samstarf á liðnu starfsári en 8 stjórnarfundir voru haldnir á starfsárinu, einnig vil ég þakka ritstjóra Velferðar svo og starfsmönnum okkar á skrifstofu. Framundan eru mörg og mikilvæg verkefni, m.a. er þing landsamtakanna í haust. Með stuðningi félagsmanna, eins og fram kemur hér í dag í góðri fundarsókn, er ljóst að hjart er framundan.

Almennar umræður

Í almennum umræðum tók **Haraldur Steinþórsson** til máls og sagði m.a. að þátttaka í fundum félagsins hafi stórauðist, þrátt fyrir að á stefnuskrá félagsins sé að leggja sig niður þegar búið er að útrýma hjartasjúkdómum, en okkur hefur ekki orðið meira ágengt en svo að það fjölgar alltaf í félaginu!

Haraldi fannst tekjuöflun félagsins ekki næga og taldi fjáröflunaraðferðirnar kannski orðnar á eftir tímanum og því þyrfti að blása nýju lífi í þetta. Við höfum aldrei í alvöru rætt hvernig samvinnu okkar og Hjartaverndar ætti að vera háttad. Þá fannst Haraldi þátttaka félagsmanna í endurhæfingu ekki nægilega góð og sagði þetta allt mál sem þyrfti að skoða og ræða.

Umbun frá skattinum?

Steingrímur Sigurjónsson ræddi hækkun hjartalýfja og vildi láta kanna hvort ekki væri möguleg umbun frá skattayfirvöldum vegna mikils kostnaðar við „að halda okkur lifandi“, eins og Steingrímur komst að orði og benti á að eftir því sem lengra liði á ævina yrði lyfjakostnaðurinn tilfinnanlegri.

Vilhjálmur B. Vilhjálmsson sagði það orð í tíma töluð að efla þyrfti fjárhag félagsins og það yrðu fundnar nýjar leiðir. Ég á von á því að samvinna okkar og Hjartaverndar aukist í tengslum við Hjartadaginn og fulltrúar beggja félaganna hafa sótt Norðurlandaráðstefnur undanfarin ár. Það skapar meiri samvinnuhug. Það er vandasamt að takast á við lyfjamálin en þau eru í vinnslu hjá Félagi eldri borgara með fyrrverandi landlækni, Ólaf Ólafsson, í fararbroddi.

Herjum á lyfsölufyrirtækin

Kristinn Þórhallsson sagði að hér væri góður félagsskapur á ferð með sérstaklega góða starfsmenn á skrifstofu eins og þá Rúrik, Ingólf og fleiri. Ég legg til að við

Auður Ólafsdóttir

Þurfum að vera framsýn í hugsun

Auður Ólafsdóttir, ritari félags okkar, fór ásamt Ástrósu Sverrisdóttur hjá Hjartavernd á fund Norrænu hjartafélaganna sem haldinn var í Finnlandi 11.–12. október 2001. Auður flutti erindi um ferðina á aðalfundinum og birti fallegar skýringamyndir máli sínu til staðfestingar.



Auður Ólafsdóttir.

Auður hóf mál sitt á því að útskýra uppbyggingu hjartasjúkdómafélaganna á Norðurlöndum. Í Finnlandi er starfandi eitt félag sjúklunga og þeirra sem starfa að heilbrigðis- og forvarnamálum. Í Svíþjóð

starfa tvö félög eins og hér, sömuleiðis í Noregi, en í Danmörku er eitt félag.

Stöndum vel varðandi endurhæfingu

Þótt félagsstarfið sé mismunandi uppbyggt er samstarf landanna gott. Umræðuefnið nú var fyrst og fremst um endurhæfingarstarfið í löndunum.

Við virtumst standa einna fremst í endurhæfingu, því við höfum Reykjalund, endurhæfingu á spítölum, HL stöðvar og HL hópa um allt land, sagði Auður.

Hún sagði frá hjartavænni fæðuviku í Finnlandi sem haldin var í samvinnu við matvælaframleiðendur sem gáfu hráefnið sem átti að vera fremur ódýrt, þar á meðal skyndibitafæði. Mikil markaðsstarfsemi var í kringum þessa fæðuviku en framtakið skilaði samt tekjum til finnsku samtakanna. Rætt var um tengsl sykursýki og hjartasjúkdóma og það sem kallað er Lyfseðill upp á hreyfingu. Auður benti á að nýlega hefði skyndibitastaðurinn Nings auglýst hjartavæna máltíð og kannski væri kominn tími til að efna til átaks hér heima á borð við finnsku fæðuvikuna.

Þörf á aukinni samvinnu?

Tengsl sykursýki og hjartasjúkdóma kallar kannski á meira samstarf sykursjúkra og hjartasjúklunga og ljóst er að offita verður framtíðarvandamál í stórum hluta heims.

Lyfseðill upp á hreyfingu var vel skipulagt samstarfsverkefni lækna og sjúkrahjálfa. Finnsk rannsókn leiddi í ljós að ef lækni ræðir við sjúkling í fimm mínútur um gildi hreyfingar skilar það sér í hálf tíma aukinni hreyfingu viðkomandi sjúklunga á viku. Það er því mikilvægt að lækni taki þátt í þessu með okkur öllum.

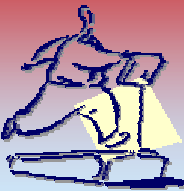
Allir segja að forvarnir borgi sig og það þarf að afla aukins fjár. Ljóst er að við Íslendingar erum eftirbátar annarra þjóða hvað varðar fjárveitingar frá hinu opinbera til endurhæfingar- og forvarnastarfa og þarf að skoða það mál.

Við þurfum að vera sýnileg sem liðs- heild, sagði Auður, og framsýn í hugsun. Framkvæmd alþjóða hjartadagsins sl. haust tókst mjög vel og er vonandi upphafið að áframhaldandi góðu samstarfi okkar, Hjartaverndar og SÍBS.

	Finnland - eitt sameiginlegt félag
	Svíþjóð - tvö félög, sjúklingasamtök og forvarnarsamtök
	Noregur - tvö félög, sjúklingasamtök og forvarnarsamtök
	Danmörk - eitt sameiginlegt félag
	Ísland - tvö félög, Landssamtök hjartasjúklunga og Hjartavernd

Lyfseðill upp á hreyfingu

- Læknar skrifa upp á hreyfingu
- Polþröfa og finna út hvaða hreyfing hentar viðkomandi einstaklingi
- Leiðbeina þeim hvert best sé að leita í hverju tilfelli
- Eftirfylgni læknis og sjúkrahjálfa





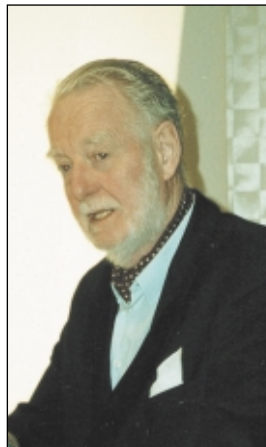
Haraldur Steinþórsson.



Steingrímur Sigurjónsson.



Kristinn Þórhallsson.



Jón Magnússon.



Rúrik Kristjánsson.

gefum út félagsskírteini og herjum síðan á lyfsölufyrirtækin um afslátt því þetta eru geysiháar fúlgur sem við erum að borga. Sum okkar hafa vart efni á njóta lyfjanna sem eiga að halda okkur gangandi. Þessi sterki hópur hér á að geta áorkað einhverju í þessu máli og ég bið stjórnina að kanna þetta betur.

Kristinn ræddi fjáröflunina sem væri erfð og það menn minnst góðs árangurs í happdrættissölu fyrir nokkrum árum og gefa út ódýra miða, t.d. 250 kr. miða og þá myndu flestir kaupa tvo miða.

Jón Magnússon sagðist hingað til hafa sent minningarkort í gegnum landssímann og ekki hugsað til síns eigin félags. Framvegis geri ég bragarbót, sagði Jón, og hringi á skrifstofu samtaka okkar!

Rúrik Kristjánsson las reikninga félagsins, sem sýndu talsverðan halla og hvatti fundarmenn til að kaupa merki.



Feðgarnir Jónas Dagbjartsson og Jónas Þórir Jónasson léku fyrir fundargesti í fjarveru Árna Elvars og var vel fagnað.

Skemmtifundur Neistans



Laugardaginn 13. apríl efndi Neistinn til skemmtifundar í Seljakirkju og mættu 40 til 50 manns. Skemmtunin tókst mjög vel og vill Neistinn þakka stuðning frá BT, Breiðholtsbakarí og Vífilfelli.

Hjartans mál varð gulldiskur



Geisladiskurinn Hjartans mál sem Neistinn gaf út fyrir síðustu jól er nú uppseldur og fékk félagið svonefndan gulldisk frá Sambandi hljómplötuframleiðenda þegar salan náði 5000 eintaka markinu. Diskurinn var gefinn út í samvinnu við Jóhann Helgason tónlistarmann.



Lyfja fyrir heilsuna

Hjúkrunaryörur

Hjúkrunartengdar vörur fyrir viðskiptavinum Lyfju:

- Stomavörur
- Barkastomavörur
- Þvagleggir og þvaglekavörur
- Sykursýkivörur
- Sjúkrasokkar
- Næringardrykkir
- Stoðvörur
- Sjúkrakassar

Lyfja:

Lágmúla, sími: 533 2300 • Laugavegi, sími: 552 4045
Smáralind, sími: 530 5800 • Smáratorgi, sími: 564 5600
Kringlunni, sími: 568 1600 • Spönginni, sími: 577 3500
Garðatorgi, sími: 565 1321 • Setbergi, sími: 555 2306
útibú Grindavík

Mælingar

Mælingar í Lyfju framkvæmdar af hjúkrunarfræðingi:

- Öndunarmæling
- Beinþéttnimæling
- Kólesterólmæling
- Blóðsykursmæling
- Blóðþrýstingsmæling

Lyfjuskömmun

Tekur þú fleiri en eitt lyf?

Vélaskömmun lyfja gæti hentað þér:

- Bætir meðferðarhældni
- Minni hætta á ofskömmun
- Einfaldar lyfjatöku
- Auðveldara að muna eftir skömmun
- Lyfjataka á réttum tíma dags
- Handhægar pakkningar

Viðtal við Írisi Marelsdóttur sjúkraþjálfara á Reykjalundi

Sé fyrir mér nýtingu nýja endurhæfingarhússins 7 daga vikunnar fram á kvöld

Á Reykjalundi er að jafnaði pláss fyrir 25 hjartasjúklinga og er ljóst að nýja endurhæfingarhúsið kemur sér vel fyrir þann hóp. Við ræddum nýlega við Írisi Marelsdóttur sjúkraþjálfara um hvernig hefði gengið frá því að húsið var formlega opnað þann 4. jan. í ár.

- Þetta gengur allt mjög vel, við vorum allan janúar að ganga frá lausum endum, t.d vantaði ýmislegt smálegt eins og rusla-fötur, handklæði, borð og stóla. Við þurftum að skipta út flísum í sundlaugarsal þar sem hálkuvörn reyndist ófullnægjandi. Fyrst fannst okkur plássíð feykimikið en nú finnst okkur þetta passlegt. Við höfum mjög gott pláss fyrir hópæfingar í íþróttasalnum og nýi tækjasalurinn á efri hæðinni hefur komið skemmtilega á óvart. Hann er passlega stór fyrir þá 19 sjúkraþjálfara sem hér starfa og rými til allrar þjálfunar er gott.

Sundlaugin er flott. Ég hélt fyrst að halli í æfingarlauginni væri of mikill en svo er ekki. Við bíðum nú eftir lyftubúnaði fyrir þá mest hreyfihömluðu.

Vilja sjá fyrrum sjúklinga í endurhæfingu

- Hefur sjúklingum fjölgað?

- Nei, innlögnum hefur ekki fjölgað, en þeim fjölgar sem nota endurhæfingarhúsið sem göngudeildarúrræði. Félag eldri borgara nýtir sér sundlaugin, hér er ung barnasund tvisvar í viku. Þeir sem eru að læra sjúkraþjálfun í Háskóla Íslands fá hér aðstöðu til að stjórna sundleikfimi og líka að stjórna hópæfingum í íþróttasalnum. Svo viljum við gjarnan að þeir sem eru að ljúka dvöl hér fái tækifæri til að halda áfram þjálfun og gildir það einnig um þá sem hafa útskrifast fyrir allöngu. Við gerum ráð fyrir að eldri borgarar í Mosfellsbæ og nágrenni og fleiri geti nýtt aðstöðuna hér betur síðar meir.

Fyrst og fremst hús fyrir fólk með skerta færni

- Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér með rekstur hússins?

- Við erum ekki farin að ræða í smáatriðum frekari notkun hússins, en ég sé þetta fyrir mér þannig að húsið verði nýtt 7 daga vikunnar og þá á kvöldin líka svo fremi að aðsókn sé næg og ekki verði taprekstur – að



Á innfelledu myndinni er Íris Marelsdóttir, en stærri myndin sýnir hluta af nýju æfingarlauginni á Reykjalundi.

það fáiast fjármagn til að gjörnýta húsið. En við megum ekki gleyma því að þetta er þjálfunarhús hannað fyrir þá sem eru með skerta færni og þurfa á endurhæfingu að halda og þessi hópur mun alltaf ganga fyrir fólki sem er með óskerta orku. Við megum ekki tapa áttum á markaðstorginu.

Við rekum laugin með tveimur starfsmönnum sem sjá líka um þrif og er það lágmarksmönnum. Laugin er opin frá 8-5 og þrisvar í viku til 6 en þá tíma á starfsfólkið hér á Reykjalundi, og það má líka nýta hádegistímana. Sama gildir með tækjasalinn – þar má starfsfólk vera milli kl. 4-6 þrisvar í viku og í hádeginu. Við hvetjum sem sagt starfsfólkið til að iðka líkamsrækt reglulega og er það í samræmi við heilbrigðisáætlun ríkisstjórnarinnar til ársins 2010.

Langar í tæki til að mæla styrk vöðva

- Vantar eitthvað af tækjum?

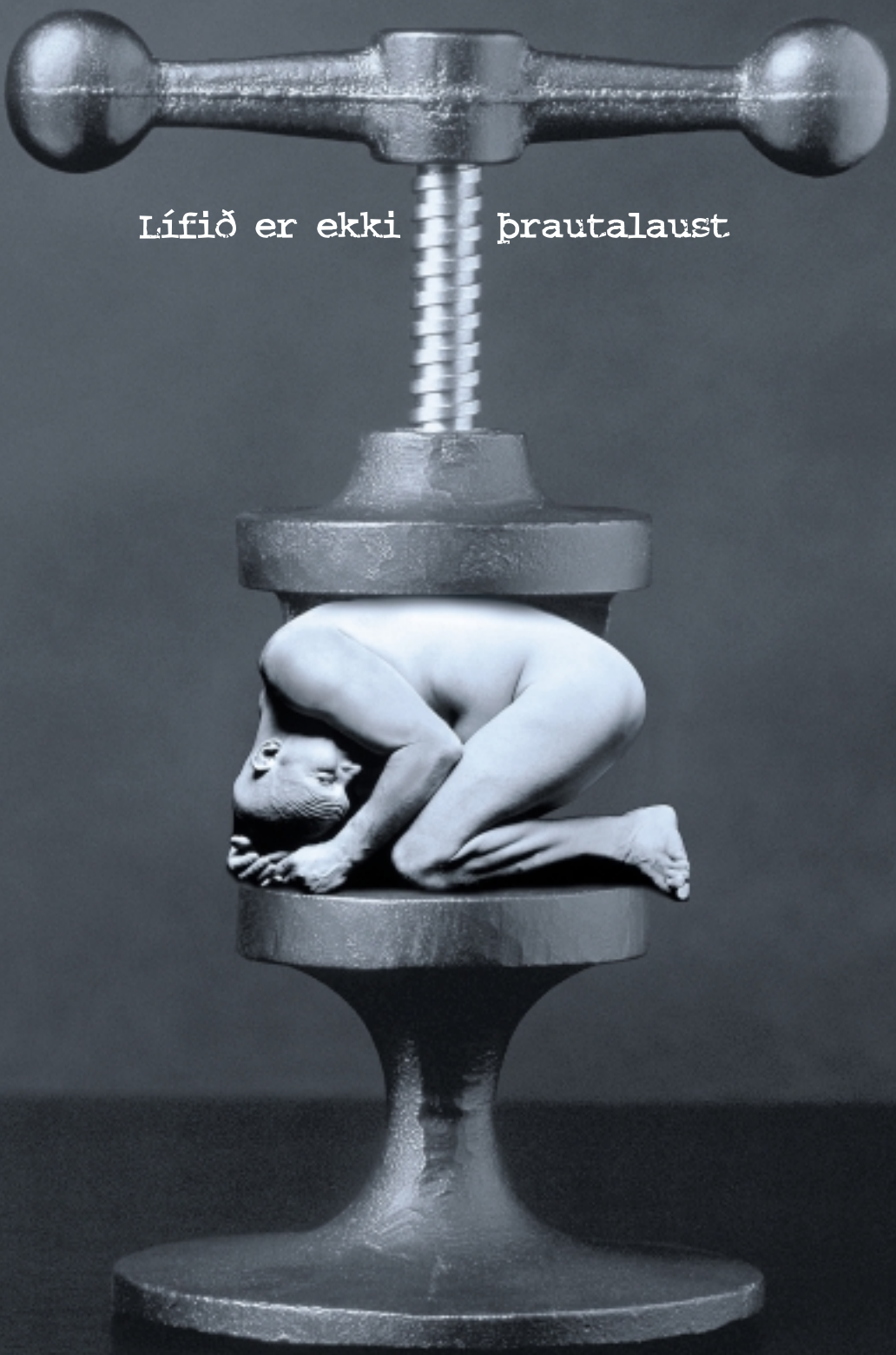
- Við bíðum eftir lyftubúnaðinum sem ég nefndi áðan og innréttingum í hjálparklefan. Við þurfum að fá betri húsgögn í mótt-

töku í tækjasal og svo erum við að bíða eftir þjálfunartækjum í íþróttasalinn, s.s. boltum, badmintonspöðum, netum og körfum. Allt kemur þetta á næstunni. Mörg tækjanna í sjúkraþjálfuninni eru gömul, sum hjólin eldri en 20 ára. Huga þarf að endurnýjun. Eins þarf að athuga með fjölgun göngubretta og sethjóla, og fækka hefðbundnum hjólum. Þannig gerum við fleirum kleift að nýta sér þolþjálfunartækin. Í framtíðinni langar okkur að kaupa mælingatæki til að mæla styrk vöðva, en það er dýrt tæki. Við þurfum senn að skipta út hjartamónítortæki, sem sýnir hvernig hjartað starfar undir álagi. Það er einnig dýrt tæki.

Það hafa komið hingað fulltrúar líknarféлага til að spyrja okkur hvað megi gefa okkur og það gleður okkur mikið.

S.J.

 **málning ehf.**
- það segir sig sjálft -



Lífið er ekki þrautalaust

Paratabs

PRAUTREYNT VERKJALYF



LYFJAPRÓUN • HUGVIT • GÆÐI
www.delta.is

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur parasetamól sem er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Það er notað við höfuðverk, tannpínu, tíðaverkjum o.fl. Einnig við sóththita af völdum influensu og annarra umgangspesta eins og kvefs. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ofnæmi fyrir parasetamóli eða er með lifrarsjúkdóma má ekki nota lyfið. Nýrna- og lifrarsjúklingum er bent á að ráðfæra sig við lækni áður en þeir taka lyfið. Of stór skammtur getur valdið lifrabólgu. **Aukaverkanir:** Parasetamól veldur sjaldan aukaverkunum og þolist yfirleitt vel í maga. Langvarandi notkun lyfsins getur valdið nýrnaskemmdum. **Skömmtun:** Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtun fylgja lyfinu. Ekki má taka stærri skammta en mælt er með. *Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.* 08.01.99

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

A - Karlsson hf., Brautarholti 28, 105
Aðal - tannsmíðastofan, Íris Bryndís,
Hátún 8, 105
Akraneskaupstaður, Stilholti 16-18, 300
AM Praxis, Kringlunni 6, 103
Annáll ehf., Ármúli 6, 104
Arkitektar Gunnar og Reynir, Laugavegi 32 b,
101
Arkitektar Skógarhlíð ehf., Skógarhlíð 18,
105
Arnarneshreppur, Ásgarði, Akureyri, 601
Arnardalur sf., Þinghólsbraut 58, 200
Arnarprent, prentsmiða, Helluhrauni 12, 220
Augað sf., Kringlunni 4 -12, 105
Augsýn ehf., Fjarðargötu 13 - 15, 220
Austurbakki, Köllunarklettsvegur 2, 104
Á Stöðinni, Reykjavíkurvegi 58, 220
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins,
Stuðlahálsi 2, 110
Áhaldaleiga Suðurnesja, Grófinni 13 a, 230
Árbæjarapótek, Hraunbæ 102 b, 110
Árni Siensen ehf., Austurstræti 17, 101
Ársalir ehf., fasteignamiðlun, Lág múla 5, 108
Ársól sf., Efstalandi 26, 108
Árvirkinn ehf., Eyraeyri 32, 800
Ás sf., gistiheimili, Skipagötu 9, 600
Áshreppur, Laugalandi, 851
Ásbjörn Ólafsson ehf., Skútuvogi 11a, 104
B. H. S ehf., Fossbrún 2,
Bakarí Friðriks Har - ömmubakstur,
Kársnesbraut 96, 200
Bandalag starfsmanna ríkis og bæja,
Grettisgötu 89, 105
Bautinn, Hafnarstræti 92, 600
Bárðdælahreppur, Úlfsbæ, 645
Bás ehf., Egilstanga 1, 580
Berg ehf., Norðurgata 16, 580
Bifreiða og vélaverkstæðið Sleitustöðum,
Sleitustöðum, 565
Bifreiðastillingar Nicolai, Faxafeni 12, 108
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf.,
Smiðjuvegi 14, 200
Bifreiðaverkstæði Ragnars, Ránargötu 14,
580
Bitabær, Ásgarði 2, 210
Bílagarði ehf., Ásbraut 6, 530
Bílamarkaðurinn Reykjanesbraut,
Smiðjuvegi 46 e, 200
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar,
Funahöfða 3, 110
Bílaferkstæði Guðjóns, Aðalstræti 84,
Bílaferkstæði Ísafjarðar ehf.,
Seljalandsvegi 84, 400
Bílaþjónusta Péturs, Vallholti 17, 800
Bílaþjónustan ehf., Garðarsbraut 52, 690
Bjarg ehf., Þórsgata 14, 450
Blátún ehf., Grandatröð 4, 220
Bliki ehf., bílamálun, Smiðjuvegi 38 e, 200
Blikksmiðjan Glófaxi hf., Ármúli 42, 108
Blóma og Gjafabúðin, Skagfirðingabraut 9 a,
550
Blómabúðin Tamara, Garðarsbraut 62, 640
Blómabær, Miðvangi 31, 701
Blómaverkstæði Binna, Skólavörðustíg 12,
101
Boltis sf., Barrholti 21, 104
Borgarbyggð, Borgarbraut 11 -13, 310
Bossanova, Kringlunni 4 - 12,
Bókasafn Garðabæjar, Garðartorgi 7, 210
Bókasafn Reykjanesbæjar, Hafnargötu 57,
230

Bókhaldsstofa Ingimundar T. Magnússonar,
Skeifunni 19, 108
Bókhaldsstofa Vals, Dalshrauni 14, 220
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf.,
Nethyl 2, 110
Bókhaldsþjónusta KOM ehf., Víðihlíð 10, 550
Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar,
Blómsturvöllum 15, 740
Brauðgerð Ólafsvíkur ehf., Ólafsbraut 19,
355
Breiðholtsskóli, Arnarbakka 1 - 3, 109
Brostu ehf., Hamraborg 5, 200
Búlki ehf., Krókhálsi 10, 110
Búnaðarbanki Íslands, Austurstræti 5, 101
Búnaðarbanki Íslands hf., Mosfellsbæ,
Þverholti 1, 270
Búnaðarbanki Íslands, skr., Faxatorgi
Búnaðarsamband Kjalarnesþings,
Þverholti 3, 270
Byggingarfélagið Byggir ehf., Þórsgata 10,
450
Byggingarfélagið Klakkur ehf., Smiðjuvegi 9,
870
Bændasamtök Íslands, Bændahöllinni
v/Hagatorg, 107
CM sf., Laugavegur 68, 101
Delta hf., Reykjavíkurvegur 78, 220
Djúpárhreppur, Samkomuhús Þykkvabæ,
851
Dreifing hf., Vatnagörðum 8,
Dressmann á Íslandi, Laugavegi 18 b, 101
Dýrariði ehf., Fells múla 26, 108
Efling, stéttarfélag, Sætúni 1, 105
Efnalaug Árbæjar ehf., Hraunbæ 102, 110
Eignamiðlun
Eikin - ís, Stangarhyl 4,
Einar Farestveit og co. Hf., Borgartúni 28,
105
Einar og Guðjón sf., Hlíðarvegi 9, 900
Eiríkur og Einar Valur hf., Seljalandi 9, 400
Eljan ehf., Strandgötu 79 a, 735
Endurskoðunarskrifstofa, Laugavegi 178,
Eyjaprent ehf., Strandvegur 47, 900
Eyrún ehf., Hlíðarvegi 7, 900
Fagtún ehf., Brautarholt 8, 105
Fagus ehf., Unubakka 18 - 20, 815
Farmasía ehf., Síðumúla 32, 108
Fasteignamiðlun, Síðumúla 11, 108
Fasteignasalan Ásberg ehf., Hafnargötu 27,
230
Fasteignasalan Garður ehf., Skipholti 5, 105
Fatahreinun Húsavíkur sf., Túngötu 1, 640
Féró sf., Steinasel 6, 109
Félag verslunar og skrifstofufólks,
Skipagötu 14, 600
Fiskbúðin Hafrún, Skipholti 70, 105
Fiskbúðin Reykjavíkurvegi,
Reykjavíkurvegi 3, 220
Fiskmark ehf., Hafnarskeiði 21, 815
Fiskverslun Hafliða Baldvinssonar ehf.,
Fiskislóð 30, 101
Fiskvön ehf., Aðalstræti 125, 450
Fjarðarbyggð, Strandgötu 49, 735
Flakkarinn ehf., Brjánslæk, 451
Flói ehf., Snæfellsbæ, Staðarhvammi 21, 220
Flugfélag Vestmannaeyja, Hrauntún 57, 900
Flugþjónustan ehf., Reykjavíkurflogvelli, 101
Flytjandi, Klettagörðum 15, 104
Fossvélar ehf., Hrísmýri 4, 800
Fura ehf., Markhella 4, 220
G.V. Gröfur ehf., Óseyri 2, 603

Gamlhús ehf., Amtmannsstíg 1, 101
Garðabær, Garðartorgi 7, 210
Garðatækni, Barmahlíð 52, 105
Geirabakarí ehf., Sólbakka 11, 310
Gerðahreppur, Melabraut 3, 250
GH heildverslun ehf., Garðartorgi 3, 210
Gilofa og Wesper umboðið, Sólheimum 26,
104
Gistiheimili Mattheu, Bugðulæk 13, 105
Gistiheimilið Jörð, Skólavörðustíg 13 a, 101
Gistihúsið Ísafold ehf., Bárugötu 11, 101
Gísli Torfason, Fjarðargötu 4, 220
Gítarskóli Ólafs Gauks, Síðumúla 17, 108
Glitnir ehf., Fákakletti 13, 310
Glóey ehf., Ármúla 19, 108
Glófaxi hf., Ármúla 42, 108
Glófi ehf., Hrísalundi 1 b, 600
Gluggahreinsun, Funafold 4,
Gluggakappar sf., Reyðarkvísl 12, 110
Gósen sf., Brautarholti 28, 801
Grandi hf., Norðurgarði 1, 101
Greiðslumiðlun hf., Vísa Island,
Álfabakka 16, 109
Grein ehf., Smiðjuvegi 16, 200
Grímseyjarhreppur, Garði, 611
Gró ehf., Hlíðarsmári 14, 200
Gróco hf., Suðurlandsbraut 6, 108
Guðjón Böðvarsson, Selvogsgrunni 13, 104
Guðmundur O. Helgason, sálfræðiþjónusta,
Laugavegi 105, 105
Guðnabakarí ehf., Austurvegi 31 b, 800
Gunnar og Kjartan ehf., Bjargartanga 16, 270
Gunnar og Ólafur sf., Glitvangi 1, 220
Gutenberg, Síðumúla 16, 108
Hafnarsamlag Eyjafjarðar, Ráðhúsinu, 620
Hafnarsandur sf., Hafnarfirði, Birkíasi 36, 210
Hafrós ehf., Skútuvogi 12 g, 104
Hagbót sf., Síðumúla 9, 108
Hagtak hf., Fjarðargata 13 - 15, 220
Hallinn ehf., Laufásvegur 2, 101
Hansa ehf., Kringlunni 7, 103
Happahúsið, Kringlunni 8 - 12, 103
Happi ehf., Óðinsgötu 5, 230
Haraldur Böðvarsson hf., Bárugötu 8 - 10, 300
Haukur Valtýsson ehf., Kaupangi Mýrarvegi,
Háess ehf., Skútuvogi 12 g,
Hárbær hársnyrtistofa, Laugavegi 168,
Hárgreiðslustofa Heiðu, Álfheimum 11 a, 104
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur,
Ystaseli 5, 109
Hárgreiðslustofan Focus ehf.,
Reykjavíkurvegi 62, 220
Hárgreiðslustofan Gresika, Suðurgötu 7, 101
Hárgreiðslustofan Hödd, Grettisgötu 62, 101
Hárgreiðslustofan Kúltúra, Álfheimum 74,
104
Hársnyrtistofa Agnesar, Bleikjukvísl 8, 110
Hársnyrtistofa Hrannar, Vogagerði 14, 190
Hásteinn ehf., Grenibygð 9, 270
Hátíðni, sjónvarpsverkstæði, Víkurbraut 4,
780
Heilbrigðisstofnunin á Selfossi, Árvegi, 800
Heilbrigðisstofnunin Blönduósi,
Flúðabakka 2, 540
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki,
Spítalastígur, 550
Heildverslun Karls Kristmannssonar,
Ofanleitisvegi 15 - 19, 900
Heilsugæslustöð Hlíðasvæðis,
Drápahlíð 14 - 16, 105
Heilsustofnun NLFÍ, Grænamörk 10, 810

„Yfir okkur ánægð með húsið“

Í stuttu spjalli við Björn Ástmundsson, framkvæmdastjóra Reykjalundar, spurðum við hvort hann væri ekki stoltur yfir þessu mikla húsi?



Björn Ástmundsson.

- Við erum öll yfir okkur ánægð með húsið. Það er komin góð nýting á það þótt ýmislegt megi enn betrubæta og við erum vissulega komin í peningapröng. Við vorum að ljúka við lokaúttekt á byggingunni í gær og nú stendur fyrir dyrum að leita leiða til að auka nýtingu hússins, fullnýta það á kvöldin og um helgar. Sjúklingar hér og fyrrverandi sjúklingar munu ganga fyrir. Við munum leitast við að fólkið geti gert sínar æfingar án teljandi afskipta, en samt undir eftirliti sjúkraþjálfara og aðstoðarfólks sem fylgist með því að tækin séu rétt notuð og fólk ofgeri sér ekki.

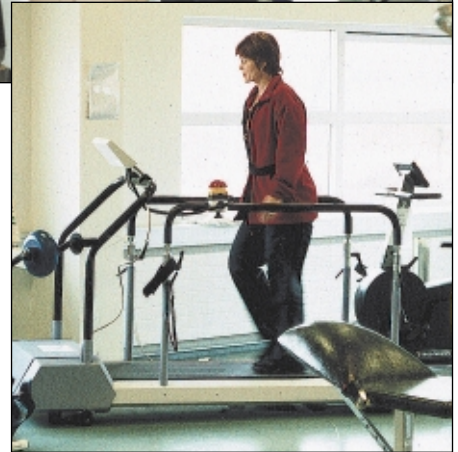
Sigurverk

Varðandi hönnun hússins, sagði Björn að kalla mætti það sigurverk hvernig til tókst, hvað húsið er opið og hve aðgengi er þægilegt. Arkitektar okkar eiga vissulega heiður skilinn en þeir voru með öflugan samstarfsaðila sem voru sjúkraþjálfarar, íþróttakennarar og stjórnendur staðarins sem komu með ýmsar athugasemdir um hvernig hlutirnir ættu að vera. Segja má að arkitektarnir hafi hannað í kringum ótrúlegustu hugdettur sem fram komu, sumar náðu í gegn, aðrar ekki eins og gengur en árangurinn finnst okkur vera stórkostlegur. Björn lýsti síðan ýmskonar tæknilegum útfærslum við smíði hússins, m.a. væru allar lagnir aðgengilegar – utanálíggjandi þar sem því er viðkomandi, klæðning hússins verður nánast viðhaldsfrí og álguggar í öllu húsinu. Nýlega fór fram athugun á orkunýtingu í húsakynnum Reykjalundar síðustu 15 árin og má segja að hún sé sú sama nú og fyrir 15 árum þrátt fyrir verulega aukinn húsa-kost.



Við formlega afhendingu göngubrettisins, talið frá vinstri: Vilhjálmur B. Vilhjálmsson, Björn Ástmundsson, Íris Marelsdóttir og Steingrímur Jónasson.

Formleg afhending á göngubretti – gjöf frá hjarta-sjúklingum



Nýja göngubrettið prófað.

Þann 5. apríl sl. fór fram formleg afhending á vönduðu göngubretti sem Landssamtök hjartasjúklinga og Félag hjartasjúklinga í Reykjavík færðu Reykjalundi að gjöf í tilefni opnunar hins nýja endurhæfingarhúss. Formaður LHS, Vilhjálmur B. Vilhjálmsson sagði við þetta tækifæri að það væri samtökunum sérstök ánægja að sjá tækið komið í notkun í þessum fallega sal. Við vitum að þetta er mjög vandað og fullkomið tæki og gaman var að sjá stúlku hér áðan nýta sér tækið á hressilegan hátt. Við erum komin með skjöld sem ég óska eftir að verði festur við tækið en á honum stendur: Tæki þetta er gefið af

Landssamtökum hjartasjúklinga og Félagi hjartasjúklinga í Reykjavík.

Íris Marelsdóttir, yfirsjúkraþjálfari, sagði þá: Við á Reykjalundi þökkum kærlega fyrir okkur. Einhverjir hjartasjúklingar hafa spurt af hverju tækið sé hér en ekki inni í hjólaherberginu þar sem hjartasjúklingar æfa daglega. Við ákváðum að hafa það hér út við gluggann með góðu útsýni yfir Mosfellsbæ, Reykjavík og jafnvel Snæfellsjökul, og um leið gefum við fleirum tækifæri til að nýta sér göngubrettið. Þetta tæki á eftir að nýtast okkur vel og lengi og við þurfum að eignast fleiri svona tæki!



Konur og hjartasjúkdómar

Við minntumst á það í síðasta blaði að framundan væri ráðstefna í Noregi um konur og hjartasjúkdóma. Þessi ráðstefna var haldin og í janúarhefti *Sökelys* eru niðurstöður ráðstefnunnar ræddar og vegnar.

Þarna kom fram að konur fá hjartasjúkdóma að jafnaði seinna en karlmenn sem þýðir að konur geta þá verið búnar að fá fleiri aldurstengda sjúkdóma á borð við sykursýki. Þá er líkamlegt ástand þeirra orðið bágborið og því deyja margar konur úr hjartasjúkdómum. Fullrytt var á ráðstefnunni að fleiri konur deyi nú úr kransæðasjúkdómum en karlmenn og ástæðan aldursmunur sá sem ræddur er hér að framan. Allavega dóu í fyrra fleiri konur en karlmenn í Noregi af völdum kransæðastíflu.

Streitan hættuleg

Þá kom fram á ráðstefnunni hjá sænskum læknum að streita sé mikill orsakavaldur hjartasjúkdóma hjá konum og þeim að jafnaði hættulegri en körlum, þar sem konur sem starfa utan heimilis eigi erfiðara með að hvílast að loknum vinnudegi, þær taki til við heimilisstörf og að sinna börnunum meðan makinn kannski leggur sig eftir vinnudaginn.

Þá var fullyrt að reykingar hefðu enn skaðlegri áhrif á konur en karla og benda danskar rannsóknir til þess.

Jafngóð þjónusta við konur

Norskur læknir, Maja Lisa Löchen, fullyrti að konur fengju jafngóða þjónustu og karlar í heilbrigðiskerfinu og hjartveikar konur hefðu ekki hærri dánartíðni en karlar í

Noregi. Það eru fyrst og fremst bandarískar kannanir sem benda til þess að tiltölulega fleiri konur en karlar deyi af völdum kransæðastíflu, en þá verður að hafa í huga að Bandaríkjamenn búa ekki við opinbera heilbrigðisþjónustu og fátækt fólk þar fer ekki til læknis fyrr en í síðustu lög og þá oft of seint.

Koma seinna til lækna

Kannanir í Noregi benda til þess konur komi seinna en karlmenn til hjartalækna þegar sjúkdómseinkenni gera vart við sig. Þær eru að jafnaði óframfærnari en karlmenn, búa oft einar og eru að jafnaði 10-15 árum eldri en karlmenn þegar hjartveikin gerir vart við sig og eiga þá aldurslega minni möguleika á bata en karlmenningar.

Maja Lisa hvatti til aukinna rannsókna á kynjasamanburði, t.d. hvort einhver merki sé um kynjamismun þegar framkvæmdar eru æðavíkkar og uppskurðir, en á ráðstefnunni var bent á að konur hefðu almennt fínlegri og þrengri æðar en karlmenn.

Bankaviðskipti

ISLANDSBANKI

Forsíða

Mín síða

Bankaviðskipti

Verðbréfavíðskipti

Gjaldveirivíðskipti

Greining

Hætta

Yfirlit

Víðskipti

Bókhald

Upplýsingar

Þú gerir þetta með annarri!

isb.is

Netbankinn
- fjármál verða ekkert mál.

ISLANDSBANKI

www.isb.is • 5 75 75 75

Ertu of þreytt/ur?

Hinn ágæti vefur Doktor.is tekur fyrir flesta sjúkdóma, útskýrir þá og bendir á leiðir til úrbóta. Ef þú glímir við þreytueinkenni þá gæti eitthvað af eftirfarandi verið orsök-in. Algengasta ástæðan er svefnleysi, en algengustu og mikilvægustu sjúkdómar sem valda þreytu eru:

- **Blóðleysi**

er algeng ástæða þreytu. Blóðleysi vegna járnskorts er þekktast meðal kvenna, sem hafa á klæðum, þar eð járn tapast með tíðablóðinu í hverjum mánuði. Því þarf að bæta sér það upp með járn úr fæðunni. Aðrar ástæður fyrir járnskorti eru þungun, járnsnauð fæða, snörp vaxtarskeið barna, ýmsir þarmasjúkdómar sem valda því að upptaka næringarefna úr fæðunni er léleg, t.d. glúten-óþol, eða Crohns sjúkdómur.

- **Járnskortur án skýringar**

þarf skilyrðislaust lækisrannsóknar við, þar eð ástæðan getur verið að lítil sár séu í þörmunum vegna hnúta eða krabbameins. Blóðleysi getur einnig orsakast vegna skorts á fólínsýru eða B12 vítamíni.

- **Sýkingar**

geta valdið þreytu, t.d. kossageit (mononukleose), borreliose, alnæmi o. fl.

- **Þunglyndi**

getur komið fram sem þreyta. Gefið því gaum ef þreytan leggst yfir á veturna, en það getur bent til skammdegisþunglyndis sem nú er hægt að meðhöndla með góðum árangri.

- **Krabbamein**

Krabbamein veldur þreytu að meira eða minna leyti. Því er áriðandi að leita lækis vegna viðvarandi þreytu, sem engin þekkt skýring er á, í vissan tíma.

- **Efnaskiptin**

Ef efnaskiptin eru of hæg kemur það fram sem mikil þreyta og svefnþörf. Ef grunur leikur á því að efnaskiptin séu of hæg, er mikilvægt að láta lækni rannsaka það því að í dag eru til góð, árangursrík og ódýr lyf við sjúkdómnum. Of hröð efnaskipti geta, þótt ótrúlegt megi virðast, líka komið fram sem þreyta. Það lýsir sér með svefnleysi,

hröðum púlsi, þreytu og kraftleysi. Við þessu er einnig til ágæt meðferð.

- **Sykursýki**

getur oft birst sem þreyta. Nauðsynlegt er að greina sykursýki og meðhöndla rétt til að halda sjúkdómnum í skefjum. Sjúkdómsgreiningin fæst oftast með einfaldri blóðprufu og í dag er, í mun meiri mæli en áður, hægt að aðlagga meðferðina að þörfum einstaklings, þannig að líf hans raskist sem minnst.

- **Aðrar ástæður**

Ýmsar aðrar, misjafnlega algengar, ástæður geta legið að baki þreytu, meðal annars síþreyta sem er ástand sem lýsir sér í óútskýrðri þrúgandi þreytu. Ekki er til nein aðferð til að slá því föstu hvort maður þjáist af síþreytu, og þar af leiðandi er umdeilt hvort um sé að ræða sérstakan sjúkdóm.

- **Hvað á að gera, ef þreyta stendur manni fyrir þrifum?**

Ef þreytan er viðvarandi á að hafa samband við lækni, panta tíma og hugsanlega rannsókn, sérstaklega ef vart verður við önnur einkenni á borð við nætursvita, fölar slímhúðir, blóðugar hægðir, stækkaða eitla, áberandi þorsta eða önnur nýleg einkenni.

Hjartasjúkdómar

Hvítlaukurinn Kyolic hefur áhrif á marga áhættuþætti hjartasjúkdóma, ss. blóðþrýsting, kólesteról, blóðfitu, blóðstorku, oxun kólesteróls og fleiri þætti.

Kyolic hvítlaukur hefur jákvæð áhrif á fjöldamörg atriði sem tengjast hjarta- og æðasjúkdómum og í dag er ekki þekkt nokkurt annað lyf eða náttúruæfni sem hefur svo fjölbreytt jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið.

Úrdráttur úr grein skrifaðri af Rafni Lindal lækni
Birtist í tímaritinu Velferð, 13. árg, 2. tbl.
Fréttabréfi Landssamtaka Hjartasjúklinga



...alvöru
fæðubótarefni !

Fæst í næsta apóteki

Dreifing: Logaland ehf.

Mikilvægt að vera í kjörþyngd og stunda líkamsrækt nær daglega

Sjálfsgætt er að benda lesendum Velferðar á að skoða reglulega vefinn Doktor.is þar sem er að finna margvíslegt efni og ráðleggingar varðandi sjúkdóma. Margir okkar lesenda hafa áhuga á að vita eitthvað um sykursýki og vitnum við hér á eftir í svar sem Ingibjörg Gunnarsdóttir, matvælafræðingur, gefur fyrirspyrjanda á vefnum.

Tvær gerðir

Sykursýki birtist í tveimur gerðum, sykursýki af gerð 1 og 2. Sykursýki af gerð 1 er insúlínháð sykursýki, þar sem einstaklingar framleiða ekki insúlín og geta því ekki stjórnað blóðsykri nema með insúlín-gjöf. Þessi gerð af sykursýki kemur yfirleitt fram fyrir 30 ára aldur.

Sykursýki af gerð 2 er nefnd fullorðins-sykursýki eða insúlínóháð sykursýki, en þar hefur einstaklingurinn næga framleiðslu á insúlíni en frumur líkamans eru ónæmar fyrir insúlíninu og skapast því svipað ástand og við sykursýki af gerð 1. Í meginráttum er fæði fyrir báðar tegundir svipað þó áherslur geti verið aðeins mismunandi eftir því á hvaða stigi sykursýkin er.

Mataræði sykursjúkra

Megináherslurnar varðandi mataræði einstaklinga með sykursýki eru svipaðar þeim ráðleggingum sem gefnar eru heilbrigðum einstaklingum, þannig að fæði einstaklinga með sykursýki ætti ekki að vera frábrugðið fæði annarra í fjölskyldunni. Það að halda kjörþyngd eða komast niður í kjörþyngd er mikilvægt. Jafnvel mjög lítið þyngdartap (ef viðkomandi er yfir kjörþyngd) getur bætt blóðsykurstjórnun til muna. Í þessu sambandi er ágætt að hafa í huga að fita gefur mikla orku og þar af leiðandi æskilegt að draga úr fituneyslu og þar með orkuinntöku. Hreyfing er gífurlega

mikilvæg fyrir sykursjúka eins og aðra og ráðleggingin er sú að stunda hæfilega erfiða líkamsrækt í 20-30 mín. flesta daga. Vegna aukinnar hættu á hjarta- og æðasjúkdómum ættu einstaklingar með sykursýki að takmarka neyslu á mettaðri fitu (fitu sem er hörð við stofuhita) og transómettaðri fitu (t.d.úr nokkrum tegundum smjörlíkis) þar sem þessi fita hefur sýnt sig auka kólesteról í blóðinu sem aftur er einn af aðaláhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Kolvetni ættu að gefa 45-60% orkunnar en forðast eða nota í hófi kolvetni sem hækka blóðsykur hratt, svo sem hvítan sykur, ávaxtasýkur og mjólkursýkur. Trefjaríkt fæði hjálpar til við blóðsykurstjórnun. Gróft korn og grænmeti veita okkur mikið af trefjum og valda heldur ekki stórum sveiflum í blóðsykri. Fituinnihald í fæði ætti að vera í samræmi við manneldismarkmið, þ.e. 25-35% orkunnar. Andoxunarefni sem við fáum meðal annars úr grænmeti og ávöxtum vernda gegn hjarta- og æðasjúkdómum og eru því mjög mikilvæg fyrir einstaklinga með sykursýki.

Bannlisti og gáttlisti

Hér á eftir eru praktískar ráðleggingar varðandi fæðuval einstaklinga með sykursýki

sýki (og flestar ráðleggingarnar eiga við um fullfríska einstaklinga einnig).

Helstu vörur á bannlista fyrir sykursjúka (vörur sem hækka blóðsykur mjög mikið) eru sykur, þúðursykur, molasykur, flórsykur, hunang, sætar og feitar kökur/kex og tertur, seytt rúgbrauð, ávaxtasúpur og ávaxtagrautar, súkkulaði, brjóstsykur, ís, búðingar og fleira sem er mjög sykursætt.

Takmarka ætti mjólkurdrykkju við 1-2 glös á dag ($1/2$ - $1\frac{1}{2}$ dl í einu) og hreinan ávaxtasafa einnig við 1-2 glös á dag, þar sem þessir drykkir valda mikilli blóðsykurhækkun í einstaklingum með sykursýki. Mjólkinn ætti að vera fitulítill, þ.e. undanrenna, fjörmjólk eða léttnjólk í stað nýmjólkur. Ekki er ráðlegt að drekka bæði mjólk og ávaxtasafa í sömu máltíð.

Ekki er æskilegt að borða oft unnar kjötvörur svo sem bjúgu, pylsur eða fars. Borða má flestar tegundir af brauði en ekki er æskilegt að borða seytt rúgbrauð. Gott er að borða 1-2 ávexti á dag. Þurrkaðir ávextir (rúsfíkur, sveskur o.fl.) í hófi. Nota skal magurt álegg svo sem magran brauðost (11% eða 17% feitan), smurost, kotasælu, magurt kjötálegg (t.d. skinka), fiskiálegg (t.d. síld, sardínur, lax), egg (í hófi = 2-3 í viku), mögur kæfa og grænmeti, segir Ingibjörg að lokum.

Starfandi eru samtök sykursjúkra og er síminn 562 5605 og netfang diabetes@itn.is

Gott að vita

Árið 2001 fengu 1329 lækna læknisleyfi í Svíþjóð og var það aukning um 144 læknaeyfi miðað við árið á undan. Athygli vekur að af þessum fjölda er um 44% lækna af erlendum uppruna, alls 588 lækna.

Ríkið hefur lagt sitt af mörkum til að fjölga starfandi læknum í Svíþjóð og vegna sérstaks samkomulags við þýsk heilbrigðisvirkir fengu 139 þýskir lækna stöður í Svíþjóð árið 2001. Lögð var áhersla á að bjóða uppá samskiptum í Þýskalandi áður en læknaeyfin voru veitt og samskiptir fyrirkomulag var viðhaft í Póllandi.



**TRYGGINGA
MIÐSTÖÐIN HF**

ADALSTRÆTI 6-8 · 101 REYKJAVÍK
SÍMI 515-2000

Stefnuskrá sjúkraliða á Reykjalundi

Sjúkraþjálfarahópurinn á Reykjalundi hefur samið ýtarlega stefnuskrá og eru meginmarkmið og leiðir að þeim eftirfarandi:

1. Að sjúkraþjálfarar á Reykjalundi stundi faglega sjúkraþjálfun í hvívetna:

Að sinna án tafar öllum beiðnum sem berast um sjúkraþjálfun.

Að þeir sem vísað er til sjúkraþjálfara fái alhliða og sérhæfða sjúkraþjálfun eftir þörfum hvers og eins.

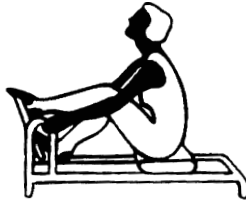
Að auka skilning og þekkingu skjólstæðinga um ábyrgð á eigin heilsu.

Að eiga góða samvinnu við skjólstæðing og aðstandendur hans m.a. með fræðslu og stuðningi.

Að skrá og varðveita jafnóðum upplýsingar um skoðun og meðferð sem veitt er.

Að vinna að þróun í hópþjálfun.

Að vera virk í þverfaglegri endurhæfingu og taka þátt í teymisvinnu á jákvæðan hátt.



Að viðhalda þekkingu sinni og starfsfærni m.a. með reglulegri endurmenntun.

Að sinna kennslu við Háskóla Íslands.

Að sinna kennslu/fræðslu innan og utan staðarins eftir því sem við á.

Að vinna að rannsóknum og stuðla að þróun í faginu.

Að vera fagleg í allri framkomu og viðmóti.

2. Að starfsfólk sjúkraþjálfunar-deildar á Reykjalundi starfi í besta mögulega starfsumhverfi.

Að húsnaði uppfylli þær kröfur sem starfsemin gerir á hverjum tíma.

Að lækningatæki uppfylli þær kröfur sem gerðar eru á hverjum tíma.

Að hafa yfir að ráða besta mögulega þjálfunarbúnaði.

Að skipulag deildar sé vel mótað, vel kynnt og allir starfi samkvæmt því.

Að stuðla að samheldni starfsfólks og veita hvert öðru aðstoð eftir bestu getu.

Að taka gagnrýni og gagnrýna á jákvæðan hátt.

Að góður starfsandi ríki innan deildarinnar.

Að virða og treysta hvert öðru.

Að starfsfólk beri nafnspjöld og að fatnaður þess sé snyrtilegur og viðeigandi.

Að starfsumhverfi sé aðlaðandi bæði fyrir skjólstæðinga og starfsfólk.

Að deildin sé eins umhverfisvæn og kostur er.

Að varðveita sögu deildarinnar.

3. Að sjúkraþjálfarar á Reykjalundi sinni vinnuvernd og heilsuefingu allra starfsmanna.

Að gæta að sinni eigin heilsu.

Að tryggja öryggi sitt og annarra.

Að sinna vinnuvernd.

Að hafa yfir að ráða góðum hjálparbúnaði sem nýttur er á faglegan hátt.

Að sinna heilsuefingu og hvetja til heilsuefingar fyrir alla starfsmenn á Reykjalundi.

Tveir léttir!

Með villisveppum og með skinku og beikoni. Fyrir voru léttostar með grænmeti, með sjávarréttum og hreinn léttostur. Smurostarnir eru þægilegt, bragðgott álegg og líka spennandi í ofnrétti, súpur og sósar.

Nýjung



Minni fita og færri hitaeiningar!



www.ostur.is

Íslenskir ostar - hreinasta afbragð

Sigurlaug Þóra tekur við formennsku í Félagi hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra

Þann 9. mars sl. var efnt til mælinga á Blönduósi á vegum Landssamtaka hjartasjúklinga, Félags hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra og SÍBS. 82 komu til að láta mæla sig og var það góð aðsókn miðað við aðstæður. Jafnframt var haldinn aðalfundur Félags hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra þar sem Sigurlaug Þóra Hermannsdóttir tók við formennsku af Júlíusi Júlíussyni á Siglufirði.

Niðurstöður mælinganna á Blönduósi voru á þann veg að af 82 sem mældir voru reyndust 41% með eðlilegt kólesteról og 56% með eðlilegan blóðþrýsting. 29% voru með greinilega of hátt kólesteról og 21% með greinilega of háan blóðþrýsting. Þorcell Guðbrandsson læknir sagði niðurstöðuna allgóða, en betur má ef duga skal voru skilaboð hans. Meðalaldur karla í rannsókninni var 54.91 ár en kvenna 50,7 ár.

Júlíus skýrði þann drátt sem varð á því að halda aðalfund en á aðalfundinum 19. júní 1999 var kosin uppstillingarnefnd fyrir stjórn, sem átti að taka við félaginu á næsta aðalfundi og skyldi hin nýja stjórn þannig skipuð að búseta tálmaði ekki stjórnarstörfum. En þetta verkefni reyndist þrautin þyngri og það er raunar ástæðan fyrir því hvað dregist hefur úr hófi að halda þennan aðalfund. Fengin reynsla af því fyrirkomulagi sem þetta félag byggir tilveru sína á, það er að félagssvæðið nær yfir heilan landshluta sem miðast við gömlu kjördæmin, hefur að mínu áliti bæði kosti en einnig stóra galla. Kostirnir eru þeir að allir á svæðinu, hvort heldur er í þéttbýli eða dreifbýli geta gerst jafnréttsháir félagar, en aðal gallinn er að erfitt hefur reynst að mynda starfhæfa og virka félagsheild.

Í upphafi var sá háttur hafður á að kjósa í stjórn menn sem bjuggu dreift um félagssvæðið og höfðu að mestu samband í síma. Þetta var bæði nokkuð þungt í vöfum og oftast var erfitt byggja upp æskileg tengsl milli almennra félaga og stjórnarinnar. Af þeim sökum var horfið að því ráði að velja til stjórnar fólk af sama þéttbýlisstað en breyta því oftast um aðsetur stjórnarinnar. Sannleikurinn um það er hinsvegar sá að takmörkuð reynsla hefur fengist af því fyrirkomulagi, því uppstillingarnefndinni hefur ekki þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir tekist að finna nýjan stað eða stjórnarmenn til að taka við af okkur, sem nú erum að láta af stjórnarstörfum, fyrr en nú að félagsmenn hér á Blönduósi eru reiðubúnir til að taka við stjórnartaumunum og kunnum við

samtakanna bæði á þeim landsfundum sem ég hefi sótt og ekki síður fyrir uppörfun í hinu daglega amstri, sem er óhjákvæmilegur fylgifiskur þess að taka að sér formennsku í félagi eins og okkar og láta enn í ljós þakklæti mitt til félaganna hér á Blönduósi, sem munu taka við stjórnar-



Sigurlaug og Júlíus að stjórnarkynningu lokinni. Júlíus fékk verðskuldað hrós frá samstarfsfólki fyrir óeigingjörn störf sín.

sem nú erum að hætta þeim bestu þakkir fyrir og óskum þeim velfarnaðar í því starfi sem bíður þeirra.

Góður fjárhagur

Júlíus sagði að stjórnin hefði ekki setið aðgerðalaus þótt langt hefði verið milli aðalfundar og fjárhagur félagsins væri góður. Þá ræddi hann um að landssamtökin og starfsfólk þess sæi um skipulagningu fjáraflanna og kannski ætti hlutur samtakanna í sölu á jólakortum og merkjum að vera hærri.

„Ekki má líta á þessar vangaveltur mínar sem tillögur að breyttu formi á félagsskap okkar heldur er þetta aðeins hugleiðing mín um hvað framtíðin kynni að bera í skauti sér vegna vaxandi doða í almennu félagsstarfi og síminnkandi tíma sem fólk telur sig geta fornað til vinnu fyrir félag eins og okkar“, sagði Júlíus.

Góð samskipti við LHS

Júlíus færði samstarfsfólki sínu þakkar og eins vildi hann þakka sérstaklega fyrir „hin ágætu kynni og samskipti sem ég hefi átt við stjórnarmenn og starfsmenn lands-

störfum hér á eftir. Við þá vil ég aðeins segja að endingu: Verið óhrædd að leita eftir stuðningi hjá starfsmönnum skrifstofunnar í Reykjavík ef þið teljið ykkur þurfa á að halda. Reynsla mín er sú að þeir munu leggja sig alla fram um að leysa úr hverjum vanda og ég veit að þið munið að sjálfsögðu eiga sama góða viðmótinu að mæta,“ sagði Júlíus að lokum.

Þakkar til Júlíusar

Hannes Baldvinsson, gjaldkeri fyrrverandi stjórnar, sagðist vita vel hve Júlíusi hefði verið hagleikin velferð félagsins og hversu mikið hann hefði lagt af mörkum til að gera veg félagsins sem mestan. Ég vil því þakka honum fyrir hönd stjórnarinnar sem hefur setið með honum í öll þessi ár.

Kári Steinsson frá Sauðárkróki óskaði nýjum formanni heilla í starfi og færði Sigurlaugu peninga sem höfðu safnast í söfnunarkúlu á Sauðárkróki.

Sigurlaug þakkaði Kára framlagið og það traust að vera valin til forystu í félaginu. Ég þakka fráfarandi stjórn og ég veit að ég nýt velvilja ef ég lendi í vandræðum. Sigurlaug bað nýja stjórnarmenn að rísa á



Helgi Hróðmarsson frá SÍBS og Ásgeir Þór Árnason frá landssamtökunum dreifðu bæklingum.



Sigurlaug Þóra, Þorbjörn og Rúrik stíga saman nefjum.

fætur og kynnti þá en með henni í stjórn eru Bjarni Pálsson, gjaldkeri, Hlynur Tryggvason, meðstjórnandi, Karítas Pálsdóttir, ritari, Pétur Eggertsson, varaformaður. Skoðunarmenn reikninga Jón Sigurðsson og Ellert Pálmason.

SÍBS leitar eftir fjárstuðningi vegna endurhæfingarhúss

Helgi Hróðmarsson, nýráðinn félagsmála-fulltrúi SÍBS, fór á fundinum yfir sögu SÍBS í stórum dráttum og hvert væri hlutverk SÍBS í dag. Flestir þekkja hið merka starf á Reykjalundi, en færri vita að SÍBS rekur einnig Múlalund og í samvinnu við önnur félög Múlabæ og Hlíðabæ. Grunnur alls þessa starfs eru tekjur af happdrætti SÍBS.

SÍBS er nú að auka tengsl við aðildarfélög sín og styrkja starf deildanna vítt og breitt um landið.

Í samstarfi við Samtök lungnasjúklinga er nú unnið að eftirmeðferð fyrir lungnasjúklinga sem hafa notið meðferðar á Reykjalundi.

Helgi benti á að enn vantaði 200 milljónir króna til að standa straum af kostnaði við nýja endurhæfingarhúsið á Reykjalundi og yrði leitað til einstaklinga, fyrirtækja og opinberra aðila eftir fjárstuðningi, og hefur verið opnaður sérstakur söfnunarreikningur nr. 0301-26-2600. Önnur leið til að styrkja þessa miklu framkvæmd er að kaupa miða í happdrætti SÍBS.

SÍBS heldur þing annað hvert ár, en á milli þinga fer sambandsstjórnin með mál-efni sambandsins. Sambandsstjórn kys síðan framkvæmdaráð sem stýrir daglegum rekstri sambandsins í umboði stjórnar.



Þorbjörn Árnason færði Valgerði Guðmundsdóttur hjúkrunarstjóra heilsugæslunnar blóðfitumæli að gjöf.



Mælingar á blóðfitu og blóðþrýstingi, Valgerður og Edda Kristmundsdóttir meina tæknir að störfum.



BÚNAÐARBANKINN
- Traustur banki

Blóðfitumælir að gjöf

Þorbjörn Árnason, varaformaður lands-samtakanna, og fyrrum formaður félagsins þakkaði Júlíusi löng og gífurík störf og hve góðu búi hann skilaði þar sem peningaeign félagsins væri hátt á nífunda hundrað þúsund krónur. Aðsóknin hér í dag, sagði Þorbjörn, er mjög góð miðað við hve mikið er um að vera á Blönduósi og nærsveitum. Þetta sýnir hve mikil þörf er að gera slíkar mælingar og er eitt af því sem félög hjartasjúklinga eiga að standa fyrir að framkvæma. Ég vil þakka starfskonum sjúkrahússins sem hér hafa unnið gott starf í dag og vil um leið afhenda Valgerði Guðmundsdóttur blóðfitumæli að gjöf. Þá óskaði Þorbjörn nýjum formanni heilla í starfi og sagði úrvals fólk vera komið til stjórnarstarfa.

Vinum gegn streitu

Þorkell Guðbrandsson hjartalæknir flutti fróðlegt erindi um hvað við getum gert til að forðast hjartasjúkdóma. Við getum breytt gangi sjúkdóma og stundum komið í veg fyrir sjúkdóm, sagði hann. Hjarta- og æðakerfi okkar er ekki vel í stakk búið að takast á við nútíma streitu, hraði og stress kyndir undir hjarta- og æðasjúkdómum. Það þarf að komast út úr streitunni, vinna gegn henni með slökun og íhugun. Annar áhættuþáttur er kyrrseta eða vanþjálfun og það er líka mjög algengt ástand í nútíma þjóðfélagi. Hreyfingarleysi og ofnæring leiðir svo til offitu sem er víða mikið vandamál og vaxandi.

Þorkell fór svo yfir helstu þætti sem við ættum að hafa í huga til að halda betri heilsu og benti á að margir hjartasjúklingar sem tækju á sínum vandamálum fengju betri heilsu og þrek en margir jafnaldrar þeirra sem ekki hefðu fengið hjartasjúkdóma, en hugsuðu ekki nógu vel um heilsu sína.

Gott að vita

Fita – sykur

Í heilsuhorni Húsfreyjunnar segir að fitan í kjöti, kökum og kexi verði frekar til þess að menn fitni en sykurinn í sultunni og kökunum. Sykur eykur brennsluna í líkamanum og því er skárna að fá sér hlaup eða brjóstsykur en súkkulaði ef sykurþörfin gerir vart við sig

Nýi formaðurinn:

Munum leggja mesta áherslu á endurhæfinguna



Sigurlaug Þóra Hermannsdóttir, sem nú tekur við formennskunni í Félagi hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra, er fædd og uppalin á Blönduósi, fóstura og kennari að mennt en starfar nú í Búnaðarbankanum sem féhirðir.

Sigurlaug er ekki hjartasjúklingur en gekk á sínum tíma í félagið fyrir áeggjan Björgvins Björgvinssonar sem þá var formaður félagsins. Hún sagði að þegar leitað hefði verið til hennar að gegna for-

mannsembættinu hefði henni þótt starfið spennandi og ákvað því að slá til.

- Ég hef fengið með mér mjög gott fólk og ég tek við góðu búi. Í félaginu er nú um 150 manns. Mitt fyrsta verk verður að koma upp tengiliðum í hverjum þéttbýliskjarna, þannig að allir staðirnir verði virkir þegar við tökum að okkur einhver spennandi verkefni. Við munum nú leggja mesta áherslu á endurhæfingu því hér hefur skapast ný aðstaða til þjálfunar. Við höfum færa lækna og sjúkrahjálfa og gott hjúkrunarfólk. Framundan er að stofna hér gönguhóp fyrir íbúa hér sem hafa farið í hjartaaðgerðir og þeir munu hittast tvisvar, þrisvar í viku.

Vestmannaeyjar

Vel heppnað átak

Hjörtur Kristjánsson, yfirlæknir í Vestmannaeyjum, segir í greinargerð eftir hóp-mælingar í Vestmannaeyjum á blóðþrýstingi og kólesteróli að átakið hafi verið vel heppnað, „bæði vegna þeirra sem greindust í fyrsta sinn, en ekki síður vegna þeirra áhrifa að vekja fólk til umhugsunar um heilsufar og bættan lífsstíl. Mér finnst full ástæða til að gera slíkar hóp-mælingar að árlegum viðburði hér í Vestmannaeyjum. Undirritaður er reiðubúinn að leggja sitt af mörkum til að svo megi verða.“

Það skal rifjað upp hér að úr fyrri hóp-mælingunni, þar sem um 140 manns tóku þátt, var átta einstaklingum vísað áfram til frekari rannsóknar/meðferðar á heilsgæslu. Í seinni mælingunni var fjórum vísað áfram til frekari rannsóknar

Á aðalfundi Félags hjartasjúklinga í Vestmannaeyjum sem haldinn var í ársbyrjun afhenti Hjörtur Hermannsson, for-

maður félagsins, Hirti Kristjánssyni yfirlækni, gjafabréf að upphæð 1 milljón krónur til endurnýjunar á ómskoðunartæki. 450 þús. kr. voru frá heimamönnum og 550 þús. frá Landssamtökum hjartasjúklinga

Að sögn Morgunblaðsins sagði Hjörtur Hermannsson við þetta tækifæri að það hefði verið mikið happ fyrir Vestmannaeyinga að fá Hjört Kristjánsson til starfa þar því hann væri menntaður og reyndur á á sviði lyf- og hjartalækninga. Til þess að reynsla hans og hæfni gæti nýst í Vestmannaeyjum þyrfti hann að sjálfsögðu við-eigandi tækjabúnað. Hjörtur Kristjánsson, yfirlæknir, þakkaði gjöfina og sagði að eldra ómskoðunartæki hefði verið látið upp í kaup á nýrra og fullkomnara tæki og hefði þurft að greiða 4.3 milljónir kr. milli tækjanna. Hann kvaðst vongóður um að endar náist saman í málinu þar sem leitað hefði verið til fleiri góðgerðarfélaga um stuðning.



Æfingar sem gera má heima

Í grein á Doktor.is undir fyrirsögninni Eldri borgarar í fullu fjöri er sagt frá því að árið 1998 voru aldraðir á Íslandi um 28 þúsund (67 ára og eldri) Í lok greinarinnar, sem er full af góðum ráðum, eru kynntar æfingar fyrir óþjálfað aldrað fólk.

Æfingar fyrir óþjálfað aldrað fólk, gerðar sitjandi

Sestu á traustan borðstofustól, sittu framarlega á setunni, með beint bak og án þess að snerta stólbakið. Teygðu þig dálítið áður en þú byrjar.

- „Gakktu“ á staðnum – lyftu fótunum til skiptis og trampaðu í gólfið. Um leið skaltu hafa handleggina dálítið bogna og hreyfa þá af krafti aftur og fram.



- Hliðarbeygjur – Sittu með fætur sundur og beygðu bolinn fram og til hliðar, fyrst nokkrum sinnum til hægri og síðan nokkrum sinnum til vinstri.
- Stattu upp og sestu niður nokkrum sinnum – reyndu að gera þetta án þess að nota handleggina. Fjölgaðu skiptunum smám saman.
- Settu fætuna til skiptis upp á stólsetuna. Þér er óhætt að halda í stólbakið fyrst, ef þú vilt.
- Bolvindur – Sittu með fætur í sundur og snúðu upp á líkamann sitt á hvað.
- Gakktu kringum stól – sestu niður annað veifið og haltu síðan áfram. Farðu öðru hverju öfugan hring.
- Ekki er úr vegi að nota tónlist við æfingarnar. Veldu þá tónlist

sem þér þykir gott að hlusta á. Þú getur gert æfinguna „að ganga á staðnum“ á milli hinna æfinganna eftir því sem þrekið eykst.

- Mundu að þér er óhætt að mæðast dálítið.
- Gera skal hverja æfingu 6–10 sinnum.

Æfingar fyrir óþjálfað aldrað fólk, gerðar liggjandi

- Leggstu á bakið (á gólfinu, á teppi eða í rúminu).
- Byrjaðu á að hita þig upp (hreyfðu fingur og tær, teygðu og krepptu fætur, teygðu og beygðu fótleggi og handleggi, teygðu allan líkamann eins og þú getur).
- Æfðu þig í að færa þig úr einni stellingu í aðra. Í því felst góð þjálfun sem getur stuðlað að því að þú varðveitir færni sem þú þarft á að halda alla ævi.
- Færðu þig úr baklegu á hliðina og síðan yfir á magann, og síðan sömu leið til baka. Gerðu þetta í báðar áttir.
- Sestu upp og leggstu aftur á bakið.
- Liggðu á bakinu og dragðu fætuna undir þig og lyftu rassinum frá gólfinu (rúminu).
- Liggðu á maganum, farðu upp á fjóra fætur og stattu loks upp. Gerðu þetta svo í öfugri röð.
- Endurtaktu æfingarnar nokkrum sinnum.
- Mundu að þú hefur gott af því að mæðast svolítið.

MARAPON vítamín

Gerir gæfumuninn!



- fyrir nútíma athafnafólk

Fæst í apótekum og stórmörkuðum

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

Heilsuvörur Celsus, Sörlaskjól 7, 107
Hella hf., málmsteypa, Kaplahrauni 5, 220
Héðinn Schindler lyftur hf., Lyngási 8, 210
Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri,
Klausturvegi 11, 880
Hitaveita Egilsstaða og Fella, Einhleypingi 1,
701
Hitaveita Suðurnesja hf., Brekkustígur 36,
260
Hiti ehf., Drápnisgata 2, 603
Hjallasandur, Helluhóli 3, 360
Hjalti Guðmundsson, lðavöllum 1, 230
Hjálmar Gunnarsson, málningarmeistari,
Álfstétt 3, 820
Hjólástólabílstjórar Bæjarleiða,
Hlíðarhjalla 67, 200
Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar ehf.,
Njarðarsundi 2, 400
Hlið hf., Hraukbæ, 601
Hljóðvirkinn ehf., Sundlaugavegi 12, 105
Hótel Geysir ehf., Haukadal, 801
Hraðmyndir ehf., Hverfisgötu 59, 101
Hrafnista, Laugarási 104,
Hrafnista í Hafnarfirði, Skjólvangi, 220
Hrannarbúðin sf., Hrannarstíg 5, 350
Hraunhamar ehf., Bæjarhrauni 10, 220
Hreinsitækni ehf., Stórhöfða 35, 112
Humarvinnsalan ehf., Unubakka 42 - 44, 815
Húsagerðin ehf., Hólmagerði 2 c, 230
Húsaklæðning ehf., Skemmuvegi 44, 200
Húsgagnavinnustofa Guðmundar
Eggertssonar, Heiðargerði 76, 108
Húsgögn ehf., Bíldshöfða 14, 112
Húsprýði sf., Múlasíðu 48, 603
Hvalur hf., Hvalfirði, Reykjavíkurvegi 48, 220
Hveragerðisbær, Hverahlíð 24, 810
Höfðakaffi, Vagnhöfða 11, 110
Höfði, dvalarheimili, Sólmundarhöfða, 300
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lág múla 9,
108
Innréttingaverkstæði Kristjáns,
Skútuhrani 7, 200
Innri - Akraneshreppur, Ytra - Hólmi, 301
Innrömmun og hannyrðir, Þönglabakka 6, 109
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1, 400
Ísaga, Breiðhöfða 11, 110
Ísbúðin, Síðumúla 35, 108
Ískraft ehf., Smiðjuvegi 5, 200
Íslandsbanki, Kirkjúsandi 2, 155
Íslandsmarkaður hf., Hafnarbakka 13, 260
Íslensk Erfðagreining, Sturlugata 8, 101
Ís-rokk hf., Kringlunni 8, 103
J.V.J ehf., Drangahrauni 10, 220
Járnsmiðja Óðins ehf., Skemmuvegi 12, 200
Jeppahlutir 4x4 ehf., Íshelli 4, 221
Jeppasmiðjan ehf., Ljónsstöðum, 801
Johan Rönning hf., Sundaborg 15, 104
Jón Birgir Baldursson, tannlæknir,
Háaleitisbraut 1, 105
Jón Magnússon, Lynghálsl 10, 110
Jörfi ehf., Hvanneyri, 311
Kandís, Pósthólf 5411,
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1, 550
Kemis ehf., Breiðhöfða 15, 112
KG fiskverkun ehf., Hafnargötu 6, 360
Kjarnavörur hf., Bæjarhrauni 4, 220
Kjölur ehf., Urðarvegur 37, 400
Kólus ehf., Tunguhálsl 5, 110
Kópavogsbær, Fannborg 2, 200
KPMG endurskoðun, Glerárgötu 24, 600
Kraftlýsi, Mörk 2, 765

Kristbjörg ehf., Múlavegur 6, 625
Krosshús, Efstahrauni 5, 240
Kul - vélsmiðja, Smiðshöfða 17, 110
Kynniserðir, Vesturvör 6, 200
Kælivéláþjónustan ehf., Eyraarvegi 32, 800
Lagnatækni ehf., Hamraborg 12, 200
Landslag, Þinghólsstræti 27, 101
Langanes hf., Skólagerði 6, 640
Laugafiskur hf., Laugum, 650
Leifur Jóhannesson, Rauðagerði 20,
Leiguval sf., Kleppsmýrarvegi 8, 104
Leikbær ehf., Suðurvangi 12, 220
Listvinahúsið - leirkerasmiði,
Skólavörðustíg 43, 101
Lífeyrissjóður verkalyðsfél. á Suðurlandi,
Austurvegi 38, 800
Ljósbaer ehf., Faxafeni 14, 108
Ljósmyndastofa Péturs, Stóragerði 15,
Ljósmyndastofa Vilbergs Guðnasonar,
Strandgötu 43, 735
Ljósmyndir Rutar, Grensásvegi 11, 108
Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59,
Loftorka ehf., Skipholti 35, 105
Logaland, Box 7163, 127
Lúmax ehf., Skipholti 37, 105
Lyf og heilsa, Suðurlandsbraut 12, 108
Lyfja hf., Bæjarlind 2, 200
Lögræðistofa Kristjáns Stefánssonar,
Austurstræti 10 a, 101
Lögræðistofa Sveins Sveinssonar,
Ármúla 21, 108
Lögmansstofa Sigurbergs Guðjónssonar,
Suðurlandsbraut 16, 108
Lögskil ehf., Suðurlandsbraut 48, 108
MA Eiríksson hf., Auðbrekka 21, 200
Magnús H. Ólafsson, arkitekt, Merkigerði 18,
300
Magnús og Steingrímur ehf., Bíldshöfða 12,
110
Málarafélag Reykjavíkur,
Suðurlandsbraut 30, 108
Málningarþjónusta Húsavíkur ehf.,
Grundargarði 4, 640
Málning ehf., Dalvegi 18, 200
Málningarþjónusta Magnúsar Daðasonar
ehf., Heiðarbraut 10, 230
Málningarþjónustan ehf., Eyraarvegi 35, 800
Meistaravörur, Funahöfða 17 a, 110
Merkúr hf., Skútuvegi 12 a, 104
Miðstöð ehf., Draupnigötu 3 g, 603
Miðstöðin Vestmannaeyjum, Strandvegi 65,
900
Mjólkurbú Flóamanna, Austurvegi 65, 800
Mjólkursamlagið Búðardal,
Brekkuhvamur 15, 370
Morgunblaðið Árvakeri, Kringlunni 1, 103
Mottó ehf., Flugumýri 24, 270
Múlábær, dagvistun aldraða, Ármúla 34, 108
Múlakaffi, Við Hallarmúla, 108
Múlalundur, vinnustofa S.Í.B.S., Hátúni 10 c,
Múrarameistarafélag Reykjavíkur,
Skiholti 70, 105
Myndsýn ehf., Depluhólum 5, 111
Námsflokkar Reykjavíkur, Frikirkjuvegi 1, 101
Nesapótek, Seltjarnarnesi, Eiðistorgi 17, 170
Nesbrú ehf., Maríubakka 18, 109
Nesstofusafn hjá Þjóðminjasafni, Lyngási 7,
210
Nonnabiti, Hafnarstræti 18, 101
Norðurlax hf., Laxamýri, 641
Norðurlax ehf., Langabrekku, 650

Norðurstroend ehf., Ránarbraut 10, 620
Norfisk ehf., Hverfisgötu 8 - 10, 101
NOW vítamín, Vesturbergi 163, 111
Nói Sirius, Hesthálsl 2 - 4, 110
Ofnasmiðja Reykjavíkur, Vagnhöfða 11, 112
Omega farma / Bio farma, Skútuvegi 1 h, 104
Omega Farma ehf., Skútuvegi 1 h, 104
Optik sf., gleraugnaverslun, Hafnarstræti 20,
101
Optima verslun, Ármúla 8, 108
Osta og smjörsalan, Bitruhásl 2, 110
Óðinn sf., vélsmiðja, Hafnargötu 88, 230
Ósal, varahlutaverslun, Tangarhöfða 4, 110
P. S réttning, bílaverkstæði, Súðavogi 52, 104
Palóma, fataverslun, Víkurbraut 62, 240
Pharmaco hf., Höfðatún 2, 210
Pípulagnaverktakar ehf., Funahöfða 11, 110
Plastiðjan Bjarg lðjulundur, Dalsbraut 1, 600
Prjónaver, Hlíðarvegur 10, 860
R. Hannesson, Síðumúla 2, 108
R. T. Ehf., Síðumúla 1, 108
Rafás, rafverktaki, Fjarðarási 3, 110
Rafeindatækni sf., Tjarnargötu 7, 230
Rafgeymasalan ehf., Dalshrauni 1, 220
Rafha ehf., Suðurlandsbraut 16, 108
Rafmagnsveitur ríkisins, Rauðarárstíg 10, 105
Rafnes hf., Heiðagerði 7, 300
Raf-Ós, Kambaseli 21,
Rafstilling ehf., Dugguvogi 23, 104
Raftæknistofan hf., Grensásvegi 3, 108
Raftækniþjónusta Trausta ehf., Síðumúla 9,
108
Rafvellir, Blómsturvellum, 270
Rafvirkjaþjónustan ehf., Goðheimum 19, 104
Rakarastofan Hársport, Ármúla 26, 108
Reemax ehf., Vesturbergi 74, 109
Reykjahreppur, Skógum 2, 641
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu, Tjarnargata 11,
101
Reykjavíkurhöfn, Tryggvagötu 17, 101
Réttingaverkstæði Bjarna Gunnars,
Fiskakvísl 1, 110
Rimaskóli, Rósarima, 112
Rolf Johansen hf., Skútuvegi 10 a,
Runólfur Hallfreðsson ehf., Krókatúni 9, 300
Röndin ehf., Röndinni 5, 670
S. Helgason, steinsmiðja ehf.,
Skemmuvegi 48, 200
Safnahús Borgarfjarðar, Bjarnarbraut 4 - 6, 310
Samband Íslenskra bankamanna,
Snorrabraut 29, 105
Samherji hf.
Samvinnufélag útgerðarmanna,
Hafnarbraut 6, 740
Sandgerðisbær, Tjarnargötu 4, 245
Securitas hf., Síðumúla 23, 108
Seðlabanki Íslands, Kalkofnsvegi 1, 150
Sef ehf., Sefgöðum 24, 170
Selás ehf., Ásabraut 8, 240
Selfossveitur, Austurvegi 67, 800
Seljakirkja, Hagaseli 40, 112
Seljaskóli, Kleifarseli 28, 110
Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2, 170
Sementverksmiðjan hf., Mánabraut 20, 300
Sendibílastöðin Þróstur, Síðumúla 10, 108
Siglingaskólinn, Vatnsholti 8, 105
Siglufjarðarkaupstaður, Gránugötu 24, 580
Sigurbjörn ehf., Grund , 611
Sínus, Grandagarði 1 a,
Sjálfsbjörg, Landssamband fatlaðra,
Hátúni 12, 105

40 ára afmæli dönsku hjartasamtakanna

Dönsku hjartasamtökin, Hjerteforeningen, fagna í ár 40 ára afmæli sínu. 1. hefti af *Hjertenyt* á þessu ári er helgað tímamótunum. Við berum niður hér og þar í blaðinu og endursegjum það sem okkur finnst athyglisvert.

Öllum fertugum boðið að gerast félagsmenn

Framkvæmdastjóri samtakanna, Susanne Volgvartz, segir í leiðara að þau muni nýta þessi tímamót til að fjölga félagsmönnum og muni bjóða öllum Dönnum sem verða fertugir á árinu ókeypis inngöngu þetta árið. Þá munu samtökin beita sér fyrir auknu heilsuátaki meðal fyrirtækja, kenna fleirum hjartahnoð og auka þjónustu við sjúklinga sem sendir eru heim frá spítölum. Þá yrði reynt að auka fjárveitingar til hjartarannsóknna.

Þegar samtökin voru stofnuð að banda-

rískri fyrirmynd árið 1962 vissi danskur almenningur lítið um hættuna af reykingum, hættuna af óhollu mataræði, hvað þá að hjartað hefði gott af passlegri áreynslu.

Stofnendur voru 231 árið 1962 en árið 1965 voru félagsmenn orðnir yfir 8 þús. manns, en í dag er félagsmannafjöldinn um 71 þús. Sem þýðir að þetta eru næstfjölmennustu sjúklingasamtök í Danmörku.

Samtökin fylgdu dæmi norsku systursamtakanna og efndu strax árið 1964 til Hjartaviku þar sem starfsemi samtakanna var kynnt fyrir þjóðinni með eftirminni-
legum hætti. Friðrik kóngur nýndi gerðist

verndari samtakanna og lækna hélðu erindi um hjartasjúkdóma víðsvegar um landið. Smám saman áttaði almenningur sig á nauðsyn hollari lífsháttar og gildi aukinnar hreyfingar. Samtökin fóru í grunnskóla og kynntu þar hollt mataræði og gildi íþróttar.

Allt þetta starf hefur borið ávöxt því líkamlegt ástand dönsku þjóðarinnar er betra nú en fyrir þremur til fjórum áratugum. Meðallífdalur hefur farið hækkandi að undanförunni og mega karlmenn nú búast við að lifa 73.7 ár og konur 78.6 ár, en eftir sem áður standa Danir ekki vel að vígi á þessu sviði miðað við margar aðrar Evrópuþjóðir.


Gutenberg
P R E N T S M I D J A

Nicotinell tyggigúmmí er lyf sem er notað sem hjálparefni til þess að hætta eða draga úr reykingum. Það inniheldur nikótín sem losnar úr því þegar tuggið er, frásogast í munnið og dregur úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Tyggja skal eitt stykki í einu, hægt og rólega, til að vinna gegn reykingabörf. Skammtur er einstaklingsbundinn en ekki má tyggja fleiri en 25 stk. á dag. Ekki er ráðlagt að nota lyfið lengur en 1 ár. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja pakningunni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

*Njóttu sumarsins
reyklaus!*



**Stökk húð utan um
mjúkt nikótín tyggigúmmíið**

Nicotinell®

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

Sjófang hf., fiskverkun, Hólmastól 2, 101
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9, 625
Sjúkrasjóður byggingaiðnaðarmanna, Bæjarhrauni 2, 220
Skarp ehf., Garðavegi 25, 530
Skinney - Pinganes, Krossey, 780
Sinnfiskur ehf., Strandgötu - Árnaborg, 245
Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf., Höfða 2, 640
Skipatækni ehf., Borgartúni 30, 105
Skífan ehf., Skeifunni 17, 108
Skjólborg, Rauðagerði 38, 108
Skóbúð Húsavíkur, Garðabraut 13, 640
Skógarbær, Árskógum 2, 109
Skólaskrifstofa Kópavogs, Fannborg 2, 200
Skráningarstofan hf., Borgartúni 30, 105
Skrifstofa lögreglustjóra, Hverfisgötu 115, 150
Skúlason og Jónsson hf., Skútuvogi 12 h, Skúli H. Norðdal, arkitekt, Víðimel 55, Sláturfélag Suðurlands, Fosshálsi 1, 110
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins, Skógahlíð 14, 105
Smith og Norland, Nóatúni 4, 105
Smur og dekk ehf., Bugðuleiru 2, 780
Smurstöðin Stórahjalla, Stórahjalla 2, 200
Soffanías Cecilsson, Borgarbraut 1, 350
Sorpa, Gufunesi, 112
Sólvangur, hjúkrunarheimili, Hörðuvöllum, 220
Sparisjóður Bolungarvíkur, Aðalstræti 14, 415
Sparisjóður Höfðhverfinga, Ægissíðu 7, 610
Sparisjóður Norðfjarðar, Egilsbraut 25, 740
Sparisjóður Ólafsvíkur, Ólafsbraut 19, 355
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19, 510
Spyrman, heildverslun, Fjarðarási 21, 110
Staðarskáli ehf., Stað, Hrutafirði, 500
Stapi ehf. - jarðfræðistofa, Ármúla 19, 108
Starfsmannafélag Kópavogs, Fannborg 2, 200
Stálbær ehf., Smiðjuvegur 9 a, Stálhurðir, járnsmíðaverkstæði, Dalvegi 24, 200
Steinbock þjónustan ehf., Kársnesbraut 102, 200
Steinprýði ehf., Stangarhyl 7, 110
Steinnun ehf., Ólafsbraut, 355
Steinver sf., Reykhólum, 380
Still ehf., Óseyri 2, 603
Stilling hf., Skeifunni 11, 108
Stjörnublikk, Smiðjuvegi 11 c, 200
Stoð ehf., Aðalgötu 21, 550
Straumafi sf., Selbrekku 42, 200
Straumnes ehf., rafverktakar, Jörundarholti 101, 300
Svansprent ehf., Auðbrekka 12, 200
Sveinbjörn Sigurðsson ehf., Hvassaleiti 66, 108
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2 - Ráðhúsi, 800
Svínavatnshreppur, Holt, Blönduós, 541
Sýslumaðurinn á Húsavík, Útgardi 1, 640
Sæbjörg ehf., Öldutún 3, 611
Sæferðir ehf., Hvammstangabraut 28, 530
Sökkull ehf., Funahöfða 9, 110
Tandur hf., Hesthálsi 12, 110
Tannlæknastofa Ástu B. Thorodds., Stapaseli 10, 109
Tannlæknastofa Birgis Dagfinnssonar, Síðumúla 25, 108
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar, Síðumúla 25, 108

Tannlæknastofa Friðleifs Stefánssonar, Rauðarárstíg 40, 105
Tannlæknastofa Friðriks H. Ólafssonar, Strandgötu 11, 220
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar, Hólsvegi 3 a, 735
Tannlæknastofa Hauks Þorsteinssonar, Óðinsgötu 4, 101
Tannlæknastofa Jóns Björgvinssonar, Reykjavíkurvegi 60, 200
Tannlæknastofa Ösk Þórðardóttur, Borgartúni 29, 105
Tannlæknastofa Ragnars Traustasonar, Grensásvegi 16, 108
Tannlæknastofa Ragnheiðar, Kaupangi við Mýraveg, 600
Tannlæknastofa Sigurðar Bjarnasonar, Faxafeni 11, 108
Tannlæknastofa Sigurðar Jónssonar, Skólavörðustíg 6 b, 101
Tannlæknastofa Ögmundar Ögmundssonar, Tjarnargötu 16, 101
Tannsmíðastofa Einars Karls, Síðumúla 25, 108
Tarsus ehf., Garðafliot 16 - 18, 210
Teiknistofa Birgis Jóhannssonar, Pósthólf 5088, 125
Teiknistofa Ferdinands, Ægisgötu 4, 101
Teiknistofa Friðgerðar, Laugavegi 163, 105
Teiknistofa Halldórs Guðmundssonar, Skúlatúni 6, 105
Teiknistofa Hauks Haraldssonar, Kaupangi við Mýraveg, 600
Teiknistofa Hrafnkels Thorlacius, Aðalstræti 9, 101
Teiknistofa KGP ehf., Tryggvagötu 22, 600
Teiknistofa Péturs Svavarssonar, Eiðistorgi 15, 170
Tengill, rafverktaki, Fjarðagötu 5, 470
Texti ehf., Síðumúla 23, 108
The Body Shop, Dalvegur 16 d, 200
Thorarensen Lyf, Vatnagörðum 18, 104
Tilraunastöð Háskólans í meinafræðum, Vesturlandsvegi, Keldum, Timbur og stál ehf., Smiðjuvegi 11, 200
Tinna ehf., Nybýlavegi 30, Toppnet ehf., Strandgötu, Hafnarhúsinu, 545
Tréfang ehf., Ísalind 4, 200
Tréíðjan Einir ehf., Aspargrund 1, 701
Trésmiðja Guðna Þórarinnssonar, Másseli, 700
Trésmiðja Jóns Gíslasonar, Skemmuvegi 38, Trésmiðjan Eik sf., Strandgötu, 460
Trésmiðjaverkstæði Trausta ehf., Óseyri 18, 603
Tryggingamiðstöðin, Aðalstræti 6, 101
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114, 150
Tækniþjónusta Vestfjarðar ehf., Aðalstræti 26, 400
Tölvufræðslan Akureyri ehf., Furuvöllum 13, 600
Umbrot ehf., Tjarnargata 2, Útfarastofa Íslands, Suðurhlíð 35, 105
Útfarastofa kirkjugarðanna, Vesturhlíð 2, 105
Útnaust ehf., Strandgötu, 460
Útvík ehf., Eyraströð 7 - 9, 220
Vaxtaræktin Akureyri, Skólástíg, íþróttahöll, 600
Veitingahúsið Perlan ehf., Öskjuhlíð, 101
Veitingaþjónusta Lárus Loftsson sf., Nýbýlavegi 32, 200
Verðbréfastofan, Suðurlandsbraut 18, 108

Verkalýðs og sjómannafélag Keflavíkur, Hafnargötu 80, 230
Verkalýðsfélag Akraness, Kirkjubraut 40, 300
Verkfræðistofa Austurlands ehf., Selási 15, 700
Verkfræðistofa Braga, Túngötu 14, 101
Verkfræðistofa Norðurlands, Hofsbót 4, 600
Verkfræðistofa Sigurðar Thoroddsen, Ármúla 4, 108
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar, Hamraborg 11, 200
Verkfræðistofa Suðurnesja, Hafnargötu 58, 230
Verkfræðistofan Afl ehf., Bildshöfða 14, 112
Verkfræðiþjónusta Guðmundar Óskarssonar, Espigerði 4, 108
Verkhönnun Tæknilsalan ehf., Kirkjulundi 13, 210
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10, 740
Verslunarmannafélag Hafnarfjarðar, Lækjargötu 34 d, 220
Verslunarmannafélag Reykjavíkur, Kringlunni 7, 103
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14, 230
Verslunarmannafélag Vestmannaeyja, Miðstræti 11, 900
Verslunin Grund, Flúðum, 845
Verslunin Perla, Kirkjubraut 2, 300
Verslunin Rás ehf., Selvogsbraut 4, 815
Verslunin Vísir ehf., Laugavegi 1, 101
Vestfirski harðfisksalan ehf., Grensásvegi 7, 108
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu, 900
Vélamaðurinn ehf., Kaplahrauni 19, 220
Vélamiðstöð Reykjavíkurborgar, Gylfalið 9, 112
Vélaverkstæði H. H. Sf., Kársnesbraut 108, 200
Vélaverkstæði Sverre Stengrimsen, Víkurbraut 3, 230
Vélgráfan ehf., Gagnheiði 49, 800
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar, Funahöfða 14, 110
Vélsmiðja Heiðars ehf., Dalvegi 16 a, 200
Vélsmiðja Ísafjarðar, Sundahöfn, 400
Vélsmiðja Sigurðar Jónssonar ehf., Miðhrauni 8, 210
Vélsmiðjan Harka, Hamarshöfða 7, 110
Vélsmiðjan Kofri ehf., Skútahrauni 3, 220
Vélsmiðjan Orri ehf., Flugumýri 10, 270
Vélskjórafélag Íslands, Borgartúni 18, 105
Véltækni hf., Lyngási 6 - 8, 700
Vélvík ehf., Höfðabakka 1, 110
Victor Sigurjónsson, kjarnaborun, Egilsgötu 10, 101
Viðskiptaþjónusta Akraness, Stilholti 18, 300
Visa Ísland, Álfabakka 16, 109
Vík, útgerð, Hólabraut 5, 545
Vökvatengi ehf., Fitjabraut 2, 260
Vörður váttryggingafélag, Skipagötu 9, 600
Z - brautir og gluggatjöld ehf., Faxafeni 14, 108
Zippo umbóðið, Mávahlið 5, 105
Þorbjörn Fiskanes, Hafnargötu 12, 240
Þorsteinn GK 15 ehf., Boðagerði 7, 670
Þrír Frakkar - Bú ehf., Baldursgötu 11, 101
Ögurvík hf., Týsgötu 1, 101
Ökuferðir svf., Hafnargötu 56, 230
Öndvegi ehf., Síðumúla 20, 108
Önn ehf., verkfræðistofa, Skipholti 17 a, 105
Örninn - hjól hf., Skeifunni 11 b, 108
Ösp sf., Gránufélagsgötu 45, 600
Össur hf., Grjóthálsi 5, 110



Valur Stefánsson afhendir Elíasi þakkarávarp.

Neistinn fékk afmælisgjafirnar þegar Elías varð níræður

Elías Valgeirsson, sem varð nýlega níræður, ákvað að biðja vini og ættingja að gefa Neistanum, styrktarfélagi hjartveikra barna, peninga í stað þess að gefa sér afmælisgjöf. Þannig

söfnuðust um 100 þús. krónur sem Elías færði Neistanum að gjöf. Formaður Neistans, Valur Stefánsson, veitti gjöfinni móttöku og færði Elíasi innrammað þakkarávarp og blóm.

Í spjalli við ritstjóra Velferðar sagði Elfas að hann væri ekkjumaður og byggði núna á dvalarheimilinu Dalbraut og líkaði það vel í alla staði.

- Ég er lærður rafvirki og vann m.a. við Andakílsárvirkjun og fór síðar í Vélaskólann og gerðist starfsmaður RARIK. Ég vann mikið við virkjanir úti á landi og fór víða. Þegar kom að því að ég yrði að hætta hjá RARIK vegna aldurs var ég orðinn birgðavörður þar.

Líf mitt er ósköp dæmigert, ég fór snemma að vinna og var í sveit sem barn og unglingur.

- Fannst þér óþægilegt að hætta að vinna svo vel á þig kominn?

- Nei, nei. Ég fór að gera upp og stækka hús sem við áttum í Efstasundi og við tókum tengdamóður mína inn á heimilið. Hún var níræð þegar hún dó. Konan mín sem hafði hjartagalla lést um áttírett. Við eignuðumst fjögur börn, en misstum dreng þriggja ára gamlan af slysförum.

Með Elfasi var sonardóttir hans, Berglind Sigurðardóttir og dóttir hennar. Sonur Berglindar er með hjartagalla og er Berglind, sem var þekkt handknattleikskona, félagsmaður í Neistanum.

S.J.



Þekking í allra þágu

ÍSLENSK  ERFÐAGREINING

69 mættu í mælingar

Efnt var til blóðþrýstings- og blóðfitumælinga í grunnskólanum í Búðardal 13. apríl sl. á vegum Félags hjartasjúklinga á Vesturlandi og Landssamtaka hjartasjúklinga. Hjúkrunarkonurnar Guðrún Jóna og Ingibjörg Kristjánsdóttir framkvæmdu mælingarnar en heilsugæslulæknarnir Þórður Ingólfsson og Sigurður Gunnarsson fylgdust með niðurstöðum úr mælingunum.

Alls létu 69 mæla sig, 36 konur og 33 karlar. Meðalaldur kvenna var 56,05 ár og karla 60,54 ár. Að meðaltali var blóðfita aðeins hærri hjá konunum, en blóðþrýstingur aðeins minni. 17 manns reyndust hafa blóðþrýsting hærri en 160/95 og 25 manns voru með heildarkólesteról yfir 6 mmol/lítra.

Hreyfing og happdrætti

Að mælingum loknum var efnt til fræðslufundar þar sem Auður Ólafsdóttir, sjúkraþjálfari flutti gott erindi um gildi hreyfingar. Erindi hennar mun birtast í næsta tölublaði SÍBS blaðsins sem kemur út í maí n.k. Þá flutti Pétur Bjarnason, framkvæmdastjóri Happpdrættis SÍBS erindi um happdrættið og starfsemi SÍBS og var það að stofni til samhljóða erindi sem flutt var á Blönduósi, sjá bls. 16. Pétur sagði að nýr umboðsmaður í Búðardal yrði Dóra Thorlacius í Blómalindinni og hann vakti athygli fundarmanna á happdrættisbíl sem væri fyrir utan og það væri nýmæli hjá happdrættinu að viðskiptavinir þess gætu hafið viðskipti við happdrættið hvenær sem er á árinu án þess að þurfa að greiða frá áramótum. Nú er hægt að kaupa miða þegar eitthvað sérstakt freistar eins og happdrættisbílnir sem dregnir verða út í júlí og desember.

Liður í forvarnarstarfi

Vilhjálmur kynnti starf landsamtakanna og sagði að margir félagsmenn hefðu fengið líf sitt framlengt vegna hæfni hjartalækna okkar og við göngum til liðs við samtökin til að viðhalda heilsu okkar og leggja okkar af mörkum til að aðrir þurfi ekki að ganga í gegnum sömu veikindi og við. Aðgerðirnar hér í dag eru einmitt liður í forvarnarstarfi. Við hvetjum því fólk til að gerast félagsmenn því við höfum á boðstólum heilmikinn fróðleik í tímariti okkar Velferð og bæklingum sem við höfum gefið út. Við höfum umtalsverðar tekjur af sölu jólakorta



Ingibjörg Kristjánsdóttir hjúkrunarfræðingur (t.h.) framkvæmir mælingar.



Þórður Ingólfsson, heilsugæslulæknir, Jón Trausti og Guðrún Jóna hjúkrunarfræðingur ræða niðurstöður úr mælingu á Jóni Trausta.



Vilhjálmur B. Vilhjálmsson og Sigurður Helgason, varaformaður Félags hjartasjúklinga á Vesturlandi við skrásetjaraborðið.



Hluti fundarmanna hlýða á erindi Auðar Ólafsdóttur.

og Velferð skilar okkur einnig umtalsverðum tekjum, en stóru tölurnar koma þegar við seljum merkin.

Minningarkortasjóður okkar hefur vaxið hratt og stendur nú í nærri 13 milljónum króna. Fyrirhugaðar eru lagabreytingar varðandi sjóðinn svo hægt sé að verja úr honum meira fé til gjafa og styrkja.

Ef við berum okkur saman við t.d. dönsku samtökin varðandi fjársöfnun þá er áberandi sá siður margra Dana að láta hjarta-samtakanna getið í erfðaskrá sínum og safnast þannig stórar upphæðir árlega sem síðan er varið til margskonar vísindastarfa.

Þakkir

Vilhjálmur þakkaði starfsfólkinu í Búðardal og færði um leið heilsugæslustöðinni á staðnum blóðfitumæli að gjöf frá LHS og Höskuldi Höskuldssyni, eiganda Lyrú sf.

Rúrik Kristjánsson sagði frá fyrirhugaðri merkjasölu og ein ung stúlka á fundinum kvaðst fús til að taka merki til sölu.

Að lokum færði Sigurður Helgason heimamönnum og gestum þakkir sínar og rifjaði upp að félag hans hefði nýlega staðið í þeim stórræðum ásamt Rauða krossinum að gefa sjúkrahúsinu á Akureyri dýrt tæki, sem nú er komið í fulla notkun.

Gott að vita

Hin almenna bráðamóttaka Landspítalans verður framvegis í Fossvogi og opin allan sólarhringinn. Við Hringbraut verður tilvísunarmóttaka fyrir hjartveika, þannig að lækni sem telur sig vera með hjartasjúkling getur haft samband við spítalana og sent sjúkling sinn þangað. (Heimild Morgunblaðið).

Lyf fyrir 13 milljarða!

Árið 1991 voru seld lyf fyrir 6,2 milljarða króna, en á síðasta ári nam salan tæpum 13 milljörðum, samkvæmt upplýsingum frá lyfjaheildsölum. Notkun hjarta- og æðasjúkdómalyfja hefur aukist mikið eða úr 141 dagskammti árið 1991 í 259 dagskammta árið 2001.

Punglyndislyf eru notuð meir hér en í nágrannalöndum okkar að mati landlæknisembættisins, ennfremur svefnlyf. Landlæknir sagði að framundan sé að útbúa fleiri klínískar leiðbeiningar um bestu notkun lyfja. (Heimild: Morgunblaðið)

Endurlífgunarráð

Í framhaldi af ágætu erindi Davíð O. Arnar, hjartalæknis, sem sagt var frá í síðasta hefti Velferðar, er rétt að benda á að landlæknir hefur sett á laggirnar Endurlífgunarráð sem er ætlað að stuðla að betri vitund um um viðbrögð við hjartastoppi. Formaður ráðsins er Davíð O. Arnar. Hann sagði í samtali við Morgunblaðið 14. febrúar sl. að virkja þyrfti fleiri til að taka þátt í endurlífgun þegar fólk dettur niður, ekki síst að beita hjartahnoði og bæta þyrfti aðgengi að rafstuðstækjum á almannafæri.

Það er óþarfi að eldast um aldur fram



Hefur þú þörf fyrir ...
meira líkamlegt þrek
aukið álagssól
og jafnvægi
aukinn liðugleika
sléttari húð
betri svefn
léttari lund
bætt kynlíf

Fyrir karlmenn og konur
Talið gefa góðan
árangur við ...

vöðvabólgu
síþreytu
vefjagigt
hand- og fótculda
streitu
hrukkum
hárlosi

Fæst í apótekum. • Umboð: CELSUS

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

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 og x. Lausnarorð gátunnar felst í karlmannsnafni:

31	21	19	7	14	24	29	2	19
----	----	----	---	----	----	----	---	----

Senda má lausn í ljósriti. Við veitum þrenn verðlaun fyrir lausn beggja gátanna, sem eru happdrættismiðar frá SÍBS. Nöfn vinningshafa verða birt í Velferð í september. Sendið lausnir fyrir 1. ágúst merkt Velferð, Suðurgata 10, 101 Reykjavík MYNDAGÁTA

Nafn:_____

Heimilisfang:_____Sími:_____

Þú leysir gátuna hér til hliðar með því að raða eftirfarandi orðum ýmist lárétt eða lóðrétt á rétta staði.
2 stafa orð: EK NÁ ÞÁ TT
3 stafa orð: USS ÆTT ÁLL MAÓ ÁMA RÍN
4 stafa orð: ÚLLA SLJÓ ÞÚST ÆTAR TURN SEIN SKRÁ
5 stafa orð: ARINN LJÓMA ÁTTUR RÍKIR

Aðeins 8% Oslóarbúa lifa af hjartastopp

Um 6000 manns deyja árlega í Nor-egi skyndilega og óvænt utan veggja sjúkrahúsa. Um 80% þessara dauðsfalla eru rakin til hjartasjúkdóma.

Norðmenn hafa rannsakað eins og aðrir hvernig megi koma sjúklingum með kransæðastíflu eða hjartastopp sem fyrst til hjálpar. Sérútbúnir hjartabílar þurfa að komast til sjúklings á innan við 8 mínútum, en eins og málum er nú háttað í Osló þá eru 14 bæjarhlutar af 25 utan 8 mínútna keyrslutíma. Aðeins 8% Oslóarbúa lifa hjartastoppið af, en í bænum Bodø lifa

18%, í Þrándheimi 12%. Á alþjóðlegum skala er besta útkoman yfir 30%

Þessar upplýsingar er að finna í blaðinu *Sökelys* og þar er líka bent á að sá sem dettur niður á götu í Osló eigi að jafnaði meiri möguleika að lifa áfallið af en sá sem dettur niður heima hjá sér. Bríllinn er fljótari á staðinn og fólkið á götunni kemur strax til hjálpar með hjartahnoð og öndun með munn við munn aðferðinni. Á heimilinu geta menn verið einir eða aðeins maki, sem kann að vera lasburða, til aðstoðar.

Landssamtök hjarta- og lungnasjúklinga í Svíþjóð:

Ætla að hafa kynningar- bása í stórmörkuðum

Landssamtök hjarta- og lungnasjúklinga í Svíþjóð eru stærstu samtökin innan Öryrkjabandalagsins þar með um 44 þúsund félagsmenn sem starfa í 183 deildum. Blað þeirra Status er gefið út 8 sinnum á ári í 34.400 eintökum og kostar áskrift um 1200 kr. ísl.á ári.

Meðal áætlaðra framkvæmda á þessu ári er að stofna tvær hjarta- og lungnamiðstöðvar í Svíþjóð í stórverslunum eða miðsvæðis í borgum svo að sem flestir geti

notið þjónustu miðstöðvanna. Þar verður kynnt starfsemi Hjarta- og lungnaskólans og boðið verður upp á blóðfitu- og blóðþrýstingsmælingar.

Samtökin styðja baráttu gegn berkla-veiki í Lettlandi og hafa opnað fimm skrifstofur/deildir í landinu þar sem sjúklingar hittast og bera saman ráð sín. Hlutverk deildanna er fyrst og fremst að koma sjúklingafélögum á laggirnar.

30 mínútna hófleg hreyf- ing á dag

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðu-neytið og Landlæknisembættið stóðu fyrir kynningu á Alþjóða heilbrigðisdeginum þann 7. apríl sl. í samráði við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina.

Í myndarlegum bæklingi er að finna þær upplýsingar að rangt mataræði, ófullnægjandi hreyfing og reykingar eru í sameiningu talin valda allt að 80% ótímabærra kransæðasjúkdóma. Þá er bent á að þótt fæðuskortur sé stórt vandamál meðal sumra þjóða og þjóðfélagshópa sýna staðreyndir að fólki stafar jafnmikil hætta af ofgnótt hitaæininga í fæðunni, hreyfingarleysi, offitu og ólæknandi sjúkdómum sem af því leiða.

Lámarkshreyfing til að koma í veg fyrir sjúkdóma er 30 mínútna hófleg hreyfing á dag. Hreyfðu þig – njóttu lífsins, segir í bæklingnum.

Endurhæfingar- námsstefna

Námsstefna NFR á Íslandi, sem eru norræn endurhæfingarsamtök, verður haldin á Reykjalundi 18. maí n.k. Magnús Ólason, læknir á Reykjalundi er formaður NFR og mun hann opna námsstefnuna og flytja eitt af erindunum sem fjalla fyrst og fremst um hin margþættu vandamál einstaklinga með langvinna verki. Námsstefnan hefst kl. 9 og lýkur kl. 15.50.



Frábær í baksturinn... ...líka

Reglan við bakstur er einföld:
Í uppskrift sem inniheldur
100 g af
smjörlíki
skal bara
nota 0,9 dl
af ISIO4.



*Jón Sigurðsson, kt. 240632-4979, skrifaði
í Velvakanda, Mbl. 20.09.01, hvernig hann
uppgötvaði ISIO4 fyrir einu ári og tókst
að lækka slæma kólesterólið í blóðinu „úr
6 niður í 4,7, sem er umtalsverð lækkun
og mesta lækkun hjá mér frá því að ég varð
hjartasjúklingur. Og það sem meira er að
góða kólesterólið hafði líka breyst – það
hækkaði úr 0,8 upp í 1,1 sem er mjög gott.“*



Fæst í verslunum um land allt



Meistaravörur ehf.
Síni: 568 7000
Fax: 568 7001

Umboðs- og dreifingaraðili fyrir Lesieur, Valfleuri, Téméraire, Rustichella pastavörur, Aunis og Sabarot

