

VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

18. árg. • 2. tbl. • Desember 2006



*Gleðilega
hátið!*

Opið 8-24

í Lágmúla og Smáratorgi





Eggert Skúlason.

Traustur bakhjarl

Félagssamtök eins og okkar eiga allt sitt undir velvilja bakhjarla, opinberra aðila og félagsmanna. Við erum mjög stórt félag og án efa það stærsta í röðum sjúklinga-samtaka. Okkar meginmarkmið er fræðsla og hagsmunabaráttu fyrir okkar félagsmenn. En þessir hlutir kosta peninga. Við höfum verið svo lánsöm að njóta velvilja sterkra bakhjarla sem stutt hafa vel við samtök-in. Subway færði samtökunum myndarlega gjöf þriðja árið í röð. Þetta er ávísun upp á hátt í 700 þúsund krónur. Subway hefur valið afar skemmtilega leið og fellst hún í því að á hverju ári lætur Subway andvirði sölu af heilsubátum á alþjóðlega hjartadag-inn renna til samtakanna. Með þessu móti gefst almenningi tækifæri á að styrkja samtökin okkar með því að kaupa heilsubáta. Samtökin hafa á móti verið tilbúin til að tengja nafn sitt heilsu-bátum Subway, sem eru án efa einn heilsusamlegasti skyndibít-inn sem í boði er. Takk Subway og eru félagsmenn hvattir að prófa heilsubátana frá Subway.

Traustur framkvæmdastjóri

Ásgeir Þór Árnason er framkvæmdastjóri Hjartaheilla. Ásgeir hefur spilað afar vel úr þröngri stöðu. Tekist hefur á þremur árum að rétta fjárhag samtakanna af og á Ásgeir afar mikið hrós skilið

fyrir þá vinnu sem hann hefur leitt. Ásgeiri hefur tekist að koma málum félagsins á réttan kjöl að nýju og honum hefur í raun tekist að tryggja tilverurétt samtakanna. Félagsskapur eins og okkar visnar upp innan frá og deyr ef stöðugt er verið að glíma við hallarekstur. Ásgeir er mikill fengur fyrir samtökin og vonandi heldur hann áfram á sömu braut og þá verður vegur Hjartaheilla enn meiri á næstu misserum.

Aðventan - yndisleg en erfið

Nú fer í hönd jólaundirbúningur. Þetta er yndislegur tími en um leið ofurlítið erfiður fyrir okkar fólk. Hér fer saman stress og mikill matur og einmitt sá matur sem við þurfum að gæta okkar aðeins á. Fyrst að stressinu. Stress er ástand sem við komum okkur í. Ákveðum að fara í gegnum jólin með bros á vör. Hvaða máli skiptir það hvort náðist að þrifa efri skápana í eldhúsinu eða ekki? Smá drasl eftir í bílskúrnum? Klárum bara þessa tiltekt í febrúar. Hverjum er ekki sama? Höfum líka hugfast að í jólahlaðborðunum, velur maður sjálfur á diskinn, bæði magn og sortir. Fáum okkur einni sneið minna af hangikjöti og aðeins meira af kartöflum. Málið er nú ekki flóknara en þetta. En umfram allt njótum aðventunnar og sjálfra jólaanna. Gleðilega hátíð!

Eggert Skúlason

Jóla kort frá Gunnellu

Hjartaheill hefur um árabíl verið með jóla korta-sölu fyrir jólin til tekjuöflunar. Jóla kortin eru með ólíkum myndum frá ári til árs og eru tíu kort í pakka með myndum eftir listakonuna



Jóla kortin eru skreytt myndum eftir listakonuna Gunnellu.

Gunnellu. Þetta er annað árið í röð sem Gunnella gefur samtökunum afnotarétt af listaverkum sínum til þessarar notkunar. Jóla kortin í fyrra seldust vel og er greinilegt að verk Gunnellu hugnast landsmönnum vel. Að þessu sinni er boðið upp á tvær myndir eft-

ir listakonuna. Þær eru úr sömu seríu og fyrir síðustu jól. Þær heita Æfingar og Á fleygiferð. Myndir Gunnellu eru afar jólalegar og þær bústnu búkonur sem ákveðið hafa að láta tiltekt og bakstur lönd og leið einn vetrardag geisla af gleði og jólatilhlökkun.

Við hvetjum félagsmenn og aðra velunnar samtakanna að taka vel á móti sölufólkinu okkar. Við erum í desember að hringja út í félagsmenn og vonumst við til þess að þessum hringingum okkar verði vel tekið.

Jóla kortin fást á skrifstofu Hjartaheilla að Síðumúla 6, Reykjavík, hjá aðildarfélagunum úti á landi og í verslunum Hagkaupa. Einnig er hægt að hringja í síma 552 5744 og panta kort eða senda tölvupóst á hjartaheill@hjartaheill.is Þetta er annað árið sem Hagkaup selur jóla kort fyrir samtökin og tókst það verkefni afar vel í fyrra.



Myndirnar á kortunum voru báðar málaðar á þessu ári.

Jóla kortasala Hjartaheilla hefur verið lykil fjáröflunarleið samtakanna til þessa. Landsmenn hafa ávallt tekið þessari fjáröflun vel og vonum við að svo verði einnig fyrir þessi jól.

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla

Útgefandi:

Hjartaheill, Landssatök hjartasjúklinga,
Síðumúla 6, 108 Reykjavík

Ritstjóri og ábyrðarmaður: Eggert Skúlason

Ritnefnd: Atli Steinarsson, Ásgeir Þór Árnason
og Eggert Skúlason

Forsíðumynd: Pjetur Sigurðsson

Prentvinnsla: Ásprent



Sjálfvirkir blóðþrýstings- mælar

microlife

Hágæða
blóðþrýstingsmælar
frá Microlife
NÝTT
Á ÍSLANDI



- Nákvæmir - klínískt prófaðir
- Notendavænir
- Handleggsborði í þinni stærð
- Þriggja ára ábyrgð

Fæst í:



vistor



Ásgeir Þór Árnason framkvæmdastjóri Hjartaheilla tekur á móti ávísuninni frá Subway.

Subway styrkir Hjartaheill

Subway afhenti fulltrúa Hjartaheill ávísun upp á tæpar 670 þúsund krónur nýverið. Þetta er þriðja árið í röð sem Subway styrkir samtökin með afgerandi hætti. Framkvæmdastjóri Hjartaheilla, Ásgeir Þór Árnason, veitti viðtöku ávísuninni úr hendi starfsmanna Subway.

Samstarf Subway og Hjartaheilla snýst fyrst og fremst um Alþjóðlega hjartadaginn sem haldinn er síðasta sunnudag í september ár hvert, en einmitt þann dag gefur Subway alla sölu af heilsubátum, eða svokölluðum 7 undir 6 bátum. Upphæðin að þessu sinni er styrkur sem skiptir Hjartaheill miklu máli

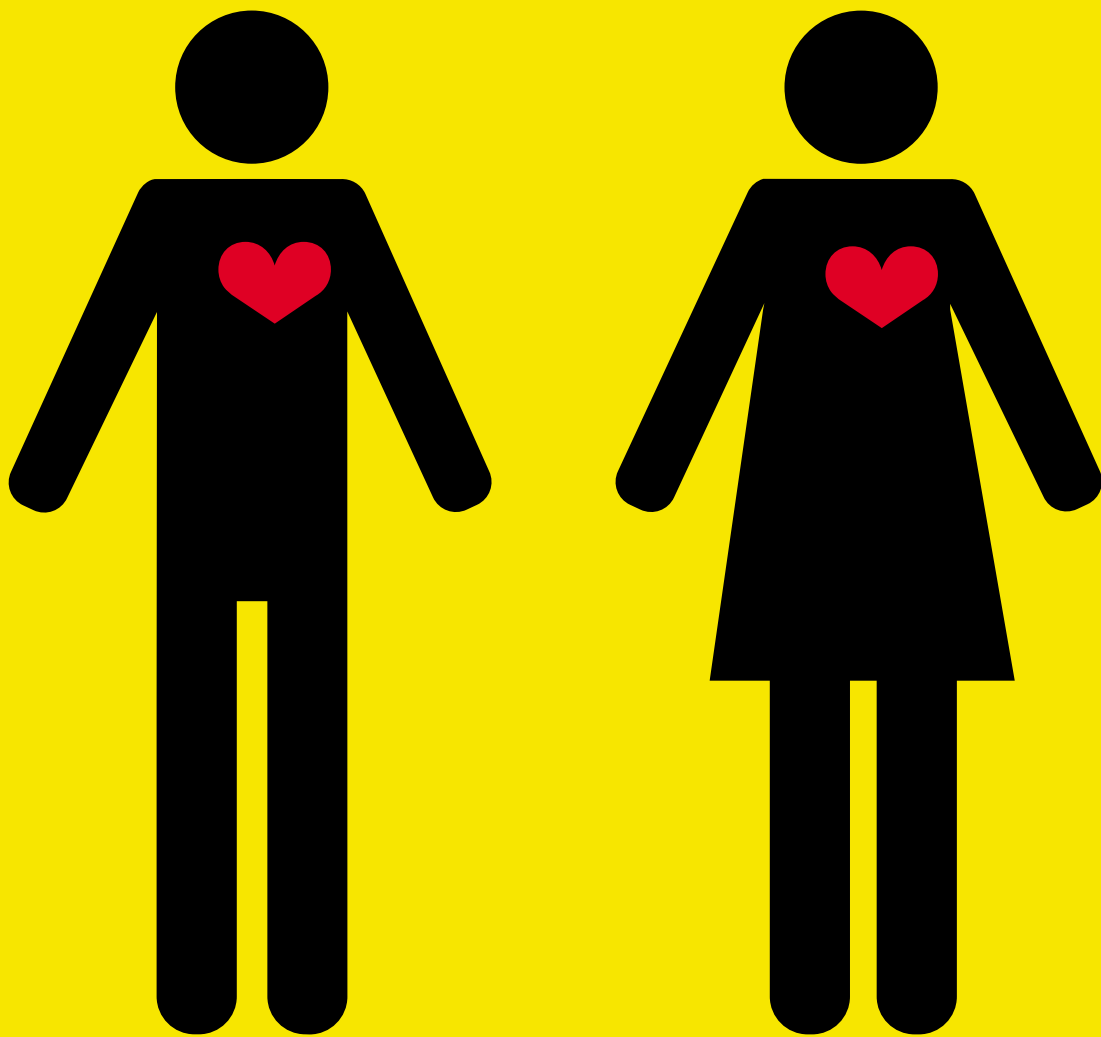
Ásgeir Þór Árnason framkvæmdastjóri Hjartaheilla var að vonum ánægður með styrkinn. „Þetta er þriðja árið í röð sem Subway styrkir samtökin með þessum

hætti. Við erum mjög ánægð með samstarfið við Subway enda eru þeir að bjóða upp á heilsusamlega vöru sem við erum tilbúin að leggja nafn samtakanna okkar við. Stuðningur frá bakhjörnum eins og

Subway gerir okkur kleift að halda baráttunni gegn hjartasjúkdómum áfram,” sagði Ásgeir Þór þegar ávísunin var afhent á einum af sölustöðum Subway í Reykjavík.

Samtals 2,3 milljónir frá Subway

Þegar horft er til þeirra þriggja ára sem Subway hefur styrkt samtökin með þeim hætti sem hér er greint frá kemur í ljós að framlagið er risavaxið. Á þremur árum nemur greiðslan til Hjartaheilla hvorki meira né minna en 2,297,554 krónum. Rausnarskapur Subway er afar glæsilegur og með því sem mest gerist þegar íslensk fyrirtæki eiga í hlut. Stjórnmalamenn samtímans hafa hvatt íslensk fyrirtæki til að axla samfélagslega ábyrgð. Víst er að Subway hefur gert það með afgerandi hætti.



Hefur þú **hjarta** í þér til að segja nei við smá Klípu?

Klípa er fituminnsta viðbitið sem þér
stendur til boða. Þannig að ef þú þarft
að taka upp hollari lífshætti, en vilt
geta smurt áfram, þá er valið augljóst.



fituminnsta viðbitið

Endurgreiðsluréttur hjartasjúklinga

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra setti í marslok reglugerð til að tryggja sjúklingum, sem leita þurfa til hjartalækna, rétt til endurgreiðslu kostnaðar við læknisheimsóknir og tók reglugerðin gildi 1. apríl 2006. Þetta var gert þar sem réttur almennings til niðurgreiðslu kostnaðar vegna þjónustu sérfræðilækna er háður því að verktakasamningur læknis og samninganefndar HTR sé í gildi, en hjartalæknar sögðu sig af samningi 1. apríl sl.

Til að fá endurgreiðslu hluta þess kostnaðar sem einstaklingur leggur út vegna heimsóknar til hjartalækna þarf nú að fá tilvísun frá heilsugæslulækni eða heimilislækni áður en leitað er til hjartalæknisins.

Kjósi menn að fara beint til hjartalækna án tilvísunar taka þeir ákvörðun um að greiða sjálfir fyrir heimsóknina og af-sala sér þar með réttinum til endurgreiðslu.

Ekki er greitt sérstakt gjald fyrir tilvísunina, auk gjaldsins sem greitt er fyrir heimsókn til heilsugæslu- eða heimilislæknis.

Fyrirkomulagið er þannig að heimilis- eða heilsugæslulæknir afhendir sjúklingi tilvísun í tvíriti. Á ein-taki, sem sérfræðingur í hjartalækningum fær, skulu koma fram heilsufarsupplýsingar um viðkomandi, en þær koma ekki fram á afritinu, sem ætlað er Tryggingastofnun ríkisins.

Heilsugæslu- eða heimilislæknir gefur tilvísunina út og ákveður gildistíma hennar. Gildistíminn er lengstur fjórir mánuðir í senn óháð fjölda heimsóknar til hjartasérfræðingsins á tímabilinu.

Eftir að þjónustu hjartalækni hefur verið leitað getur sjúklingurinn snúið sér



Helgi Már Arthursson
upplýsingafulltrúi
ráðuneytisins.

með reikninginn ásamt tilvísun til þjónustumiðstöðvar Tryggingastofnunar eða til umboða Tryggingastofnunar sem eru hjá sýslumönnum um allt land og fengið hluta kostnaðarins endurgreiddan. Gildistíminn miðast við dagsetningu tilvísunarinnar.

Það er einnig hægt að senda viðkomandi gögn til Tryggingastofnunar ríkisins, þjónustumiðstöðvar, Laugavegi 114, 150 Reykjavík, og fá endurgreiðsluna senda til sín.

Tryggingastofnun endurgreiðir hluta kostnaðarins í samræmi við gjaldskrá sem fylgir reglugerðinni.

Helgi Már Arthursson
upplýsingafulltrúi



Benecol®
inniheldur plöntustanólester sem
**lækkar
kólesteról**

nýjung



Rannsóknir sýna að dagleg neysla Benecols stuðlar að lækkun kólesteróls um allt að 15%.

Sjá nánari upplýsingar um Benecol á www.ms.is/benecol

Framleitt með einkaleyfi frá **Orni**



LifeStream
AstaZan™

Klifraði upp Hótel Borg í beinni útsendingu

Sjöfn Jónsdóttir; 47 ára, sex barna móðir og tvöföld amma.

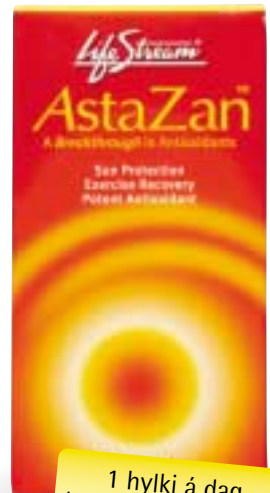
Ég hef kennt veggjaklifur og fimleika til fjölda ára og var orðin það slæm af sinaskeiðabólgu og álagi á vöðva að ég var farin að sjá fram á að geta ekki kennt eða keppt í veggjaklifri. Eftir að ég byrjaði að taka inn AstaZan liðu ekki nema nokkrir dagar þar til ég fann mikla breytingu, betri liðan og meira vöðvaþol. Ég hef haldið áfram að nota AstaZan og í dag klifra ég og kenni án nokkurra vandkvæða.

Eymsli í vöðvum og sinaskeiðabólga.

Lifestream AstaZan er andoxunarefni og hjálpar þeim sem vinna líkamlega álagsvinnu eins og iðnaðar eða þjónustustörf og tölvuvinnslu, stunda íþróttir eða líkamsrækt. Gott á ferðalögum og fyrir þá sem stunda göngur. Fyrirbyggir skaða í vöðvum og lagar eymsli, strengi, bjúg og þreytu í baki, fótleggjum og í öllum líkamanum.

Í þætti Hemma Gunn "Í sjöunda himni" á Stöð 2"
klifraði Sjöfn í beinni útsendingu húsvegginn á Hótel Borg
upp á þak án alls hjálparbúnaðar nema öryggislinu.

LifeStream®
Engin málamiðlun í gæðum



1 hylki á dag,
byrjar að virka strax!

Guðmundur Bjarnason fyrrum heilbrigðisráðherra verður varaformaður Hjartaheilla

Tilvísunarkerfi fyrir einn hóp gengur ekki

Guðmundur Bjarnason fyrrverandi alþingismaður og ráðherra var kjörinn varaformaður Hjartaheilla á síðasta ársfundi samtakanna og var þá að koma nýr inn í samtökin. Guðmundur er maður með mikla reynslu að baki í félagsmálum sem mun án efa nýtast samtökunum vel og þá sat hann í fjögur ár í stóli heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra og er því öllum hnútum kunnugur þegar málefni hjartasjúklinga eru uppi á borðinu. Við áttum stutt spjall við Guðmund og spurðum hann fyrst hvernig það hafi komið til að hann gekk til liðs við Hjartaheill.

„Til mín leituðu nokkrir félagar úr samtökunum og spurðu mig hvort ég væri tilbúinn að taka að mér ýmis verkefni fyrir samtökin og ganga til liðs við forustusveit þeirra. Ég tjáði þeim að sem betur fer hefði ég enga persónulega reynslu sem sjúklingur af þeim málum sem samtökin eru að beita sér fyrir en ég tók þessa beiðni þó strax til alvarlegrar íhugunar.

Ég hafði kynnst Landssambandi hjartasjúklinga þegar ég var formaður lionsklúbbs fyrir allnokkru og við vorum að safna peningum til tækjakaupa fyrir Landsspítalann háskólasjúkrahús. Þá leituðum við samstarfs við Hjartaheill og þannig hafði ég haft smá kynni af þeim samtökum. Bróðir minn hafði glímt við hjartveiki og ég vissi af samtökunum í sambandi við hans sjúkdóm og sem alþingismaður til fjölda ára og oftast í fjárlaganefnd kynntist ég ýmsum samtökum sem leituðu til nefndarinnar vegna fjármála sinna. Í setu minni í stóli heilbrigðisráðherra kynntist ég einnig málefnum hjartasjúklinga allvel og nú sá ég að sum þeirra mála sem þá voru uppi á borðinu eru ennþá í umræðunni og eru baráttumál hjartasjúklinga. Að öllu þessu samanlögðu taldi ég að ég gæti haft eitthvað fram að færa fyrir samtökin og sló því til að koma inn í hópinn og starfa,” segir Guðmundur.

Forvarnir mikilvægar

Hann nefnir tilvísunarkerfið sem eitt af „eilífðarmálunum.“ „Það gengur að sjálf-sögðu ekki að tilvísunarkerfið eigi við um einn hóp sjúklinga en ekki aðra. Það sem gerðist var að hjartalæknar sögðu upp samningi sínum við Tryggingastofnun og til þess að sjúklingar þyrftu ekki að greiða fullt gjald fyrir heimsóknir sínar til þeirra setti heilbrigðisráðherra á tilvísunarkerfi. Ég get í sjálfu sér ekki gagnrýnt það að til skuli vera tilvísunarkerfi til að verja sjúklingana fjárhagsslega en það verður að vera eitthvert vit í því og hjartasjúklingar eiga að sjálfsgöðu að hafa sama aðgang að heilbrigðiskerfinu og aðrir sjúklingahópar, annað gengur ekki?

Guðmundur segist telja að samtökum eins og Hjartaheill sé mjög mikilvægt að horfa vel til forvarnamála og leggja sitt af mörkum á þeim vettvangi. „Ég held að svona samtök eigi að vera mjög vakandi á því sviði. Hjartaheill er að undirbúa mjög ítarlega könnun, þar sem teknir verða til skoðunar fimm til sex þúsund einstaklingar og þess freistað að sjá hvar þetta fólk stendur með tilliti til hugsanlegrar hættu á hjartasjúkdómum. Þetta er geysilega umfangsmikið starf sem ég vona að vel takist til með og fengist hefur fjárveiting frá Alþingi til þessa verks og ég tel mjög

brýnt ef hægt verður að virkja bæði launþegasamtök og vinnuveitendur með okkur í þetta starf sem gæti skapað gott fordæmi.“

Hlúa að því sem fyrir er

„Annað sem samtök eins og Hjartaheill þurfa að huga að er að koma því vel til skila til sinna félagsmanna að þeir hugi vel að lyfjaverði en það eru mjög mismunandi kjör í boði hvað varðar lyf eftir því hvar er verslað. Þá er gott samstarf við aðra sjúklingahópa og samtök mjög mikilvægt og nægir að nefna SÍBS í því sambandi?

– Sérðu fyrir þér að Hjartaheill þurfi að breyta áherslum sínum á einhvern hátt í nánustu framtíð?

„Ég er nú of nýkominn inn í þessi samtök til þess að fara að gefa einhverjar slíkar yfirlýsingar og hef í rauninni ekki mót að mér neina stefnu þar um. Ýmislegt segir mér þó að ekki þurfi að fara í gagngerar breytingar, heldur hlúa betur að því sem fyrir er.“

Smá sigrar unnist

– Aðeins að biðlistunum. Þarf það að vera eilífðarmál hjartasjúklinga að hafa biðlistana fyrir framan sig þegar þeir veikjast og þurfa hjálp?

Guðmundur Bjarnason í ræðustóli á landsfundi Hjartaheill. Hann hefur gríðarlega reynslu af félagsstarfi sem stjórnmálamaður og ráðherra. Guðmundur tekur sig vel út við merki félagsins.



„Nei, og það hafa unnist smá sigrar í því máli. Heilbrigðisráðherra skýrði það fyrir okkur á landsfundi okkar að rúmunum fyrir hjartasjúklinga hafi verið fjölgað en það má vissulega betur ef duga skal. Ráðherra hefur einnig lofað okkur viðræðum um ýmis mál eins og biðlistamálin og tilvísunarmálin og þar munum við koma okkar skoðunum rækilega á framfæri auk þess að leggja fram einhverjar hugmyndir okkar varðandi nýtt hátæknisjúkrahús og hlut hjartasjúkdómadeildar þar.

Varðandi tilvísunarkerfið verð ég að geta þess að ég hef ekki verið fylgjandi því að þeir sem geta borgað meira fái þjónustuna umfram aðra, það eiga allir að eiga sama rétt. Það þarf þó að ræða þessi mál ítarlega og í botn en þar sem þetta hefur viðgengist hefur þróunin orðið sú að þeir sem borga meira fá betri þjónustu en hinir slakari, þetta er staðreynd,” sagði Guðmundur.

Gengur á fjöll

Guðmundur Bjarnason er Húsvíkingur með stóru h-ái, fæddist og ólst þar upp. Hann starfaði síðan sem bankamaður í Keflavík áður en hann hellti sér í pólitíkina fyrir Framsóknarflokkinn og sat hann síð-



Guðmundur fyrir miðri mynd á kafi í fundarstörfum.

an á Alþingi í 20 ár. Hann var heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra í fjögur ár og í önnur fjögur ár ráðherra landbúnaðar- og umhverfismála áður en hann sagði skilið við pólitíkina að eigin ósk árið 1999. Það sama ár varð hann forstjóri Íbúðalánasjóðs og hefur gegnt því embætti síðan.

- En er eitthvað til í því að hjartasjúkdómar leggjast frekar á framsóknarmenn en aðra eins og t.d. á stjórnmálamenn þess flokks?

„Nei, það held ég nú ekki þótt „gaman“ sé að gantast með slíkt. Hvað mig sjálfan varðar þá hef ég reynt að fara vel með mig, ég geng talsvert mikið á fjöll, stunda skíðamennsku og hef aldrei reykt, en ég viðurkenni alveg að ég mætti af og til passa betur upp á hlutina þegar kemur að matnum,” sagði Guðmundur að lokum.

Það er óþarfi að eldast um aldur fram

Dr. Earl Mindell:

“Hver sem er á að geta haft útlit og liðan fyrir að vera 5-15 árum yngri en hann er.”

Líkamlegt þrek, úthald, vær svefn og léttari lund.

Næring fyrir DNA og RNA starfsemi frumanna. Hefur áhrif á teygjanleika og stinnleika líkamans.

Gréta Mörk, hjúkrunarfr. 54 ára: Eftir langvarandi vanliðan prófaði ég Life Extension. Strax á fyrsta glasi leið mér verulega betur. Þrek og lífsþróttur hefur aukist stórum, ég sef betur og þoli miklu meira álag. Er léttari og jákvæðari í skapi og er orðin félagslyndari. Mér finnst ég vera áratugum yngri. Húðin er orðin mýkri, hrukkurnar færri og frískari yfirbragð. Ég mun taka Life Extension inn áfram.

Fæst í apótekum og frihöfninni.
2 mánaða skammtur - www.celsus.is





Starfsmenn, þingfulltrúar og stjórn Hjartaheilla á 9. þingi samtakanna sem haldið var á Grand hótél í september.

Ályktanir 9. þings Hjartaheilla: Lækka lyfjaverð og stytta biðlista

9. þing Hjartaheilla samþykkir að leggja beri af það tilvísunar-kerfi sem nú er við líði. Felur þingið stjórn samtakanna að láta á það reyna að senda málið til umboðsmans Alþingis.

..... felur stjórn samtakanna að vinna að því með öllum tiltækum ráðum að biðlistar eftir hjartaþræðingum verði styttnir umtalsvert. Biðlistar með 200 manns er algerlega óviðunandi og getur skap- að ófyrirsjáanlegar afleiðingar.

..... leggur áherslu á nauðsyn þess að fjölga rúmum á hjartadeild Landspítalans og skorar á stjórnvöld að bæta úr þessu vandræða- ástandi.

..... felur stjórn samtakanna að vinna að því með öllum tiltækum rökum að lækka lyfjaverð svo það verði sambærilegt við það sem hagstæðast er í öðrum löndum.



Nýkominn úr erfiðu Ameríkuflugi mætti Kári Stefánsson og var sjálfur á miklu flugi og uppskar ánægju og þakklæti þingfulltrúa.

Kári fór á kostum

Kári Stefánsson forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar flutti ræðu fyrir þingið á meðan mat- ast var í hádeginu. Það er skemmst frá því að segja að Kári fór á kostum. Með afar skemmtilegu innleggi sínu undirstrikaði Kári hinn góða anda sem ríkt hefur milli Hjarta- heilla og Íslenskrar erfðagreiningar. Fyrirtækið hefur verið einn sterkasti bakhjarl sam- takanna og má í raun segja að það samstarf hafi einnig nýst Íslenskri erfðagreiningu vel. Þannig á gott samstarf einmitt að vera. Öllum til hagsbóta.

Krossgátan

Fjöldi fólks sendi inn lausn á síðustu krossgátu sem birtist í Velferð.

Við höfum dregið úr réttum lausnum og vinningshafarnir eru:

Sigurður Á.Kristjánsson
Ásgarði 121
108. Reykjavík

Gunnar Atlason
Brekku Landi 3
270 Mosfellsbæ

Jónatan Ólafsson
Lindarsíðu 2
603 Akureyri

Hlutu þeir allir happdrættismiða frá SÍBS í vinning. Miðinn gildir í sex mánuði.



Endurhæfing á Reykjalundi hefur skipt sköpum fyrir heilsu Hafsteins og þau Lovísa horfa bjartsýn fram á veginn með gullbrúðkaup á næsta leiti.

takk

fyrir að gefa okkur lengri tíma saman

Happdrætti SÍBS byggir upp endurhæfingu að Reykjalundi sem gerir þúsundum kleift að leika við lífið á ný eftir áföll. Fáðu þér miða, veldu happanúmerið þitt. Verðlaunin geta orðið ógleymanlegur vinningur.

Það er auðvelt að fá sér **happanúmer**

Hringdu í síma **552 2150 eða kaupu á vefnum **www.sibs.is****

HAPDRÆTTI



...fyrir lífið sjálft

27.517 vinningar verða dregnir út á árinu. Miðaverð 900 kr.



Anna Guðmundsdóttir
matreiðslumaður

Hollt og gott

Góður grís og ljúffengur lax

En nein jólin eru að ganga í garð. Þá er um leið runninn upp tími þar sem við gerum vel við okkur í mat og drykk. Allir ætla sér að vera skynsamir en það gleymist oft þegar að borðinu er komið. Þá er oft skynsamlegt að vera búin að velja mat sem er í heilbrigðari kantinum. Eftir öll

jólahlaðborðin þar sem salt og reykt er í stóru hlutverki getur verið ágætt að fara í nýtt kjöt. Ég ætla að kynna fyrir ykkur tvo rétti sem geta nýst saman eða við ólík tilfni. Um er að ræða forrétt eða smárétt og aðalrétt. Við byrjum á forréttinum eins og gefur að skilja.

Forréttur

Reyklaxarós með fetaostfyllingu

- fyrir 4

3 - 4 sneiðar reyktur lax á mann
1/2 dós hreinn og síaður fetaostur
(má vera 5% feitur)
2 - 3 msk fínt sneiddur blaðlaukur
3 tsk capers (smár)
2 - 3 msk saxaðir sólþurrkaðir tómatar
1 msk söxuð fersk basilíka
2 msk fin olívuolíu
klettsalat
kirsuberjatómatar
rósapiparkorn (marin)
sítrónusneiðar

Aðferð

Blandið saman fetaosti, blaðlauk capers, sólþurrkuðum tómötum, basilíku og olíu. Víxleggið laxasneiðarnar og búið til kramarhús og setjið á diskinn sem á að bera réttinn fram á. Setjið ca. 1 1/2 msk af fetaostfyllingu í hvert kramarhús (sjá mynd). Skreytið með rósapipar, klettasalat, kirsuberjatómötum og sítrónusneiðum. Berið fram með góðu brauði og olívuolíu.

Laxarósin er fallegur diskur, litríkur og skemmtilegur réttur. Muna að bera fram gott brauð og olívuolíu. Þessi réttur getur nýst við mörg tækifæri um hátíðirnar.



Aðalréttur

Ferskur grísahryggur fylltur með döðlum, furuhnetum og geitaosti - fyrir 4

1,5 – 1,8 kíló grísahryggur. Látið saga af beininu og skera í puruna.

Fylling

100 gr döðlur mjúkar
100 gr geitaostur mjúkur
4 msk ristaðar furuhnetur
örlítið Maldon salt
Maukað í morteli eða gróflega í matarvinnsluvél

3 ferskar apríkósur skornar í teninga
10–15 perlulaukar
ferskt garðablóðberg

Aðferð

Skerið meðfram beininu undir hryggnum og hálf úrbeinið. Setjið fyllinguna inn í og brjótið kjötið til baka. Bindið með sláturgarni utan um kjötið á fjórum stöðum.

Saltið puruna með Maldon salti og nuddið vel ofan í puruna. Piprið og troðið garðablóðbergi ofan í rifurnar á purunni.

Setjið hrygginn í ofnpott (ekki lok) á 180 gráður og steikið í klukkustund. Hellið eftir það 2 dl af vatni í pottinn ásamt apríkósum og perlulauk og steikið í hálf-tíma í viðbót. Ath. Bæta við vatni ef þarf. Látið kjötið standa í ca 10 mínútur áður en það er skorið.

Meðlæti

Perlulaukurinn, apríkósurarnar ásamt soðinu er fullkomin sósa á kjötið.

Ég vel að hafa kartöflumús með.

3 bökunarkartöflur afhýddar, skornar
í bita og soðnar í smjörklípu.
1/2 dós sýrður rjómi
örlítið Maldon salt.

Verði ykkur að góðu og gleðileg jól.



Hægt er framreiða þennan rétt á diskum eins og hér sést. Flestir kjósa þó að skera grísahrygginn í sneiðar og bera á borð með hefðbundnum hætti.



Óvíða betri þjónusta en á Íslandi

Ágætu landsfundarfulltrúar og aðrir gestir.

Samtök hjartasjúkra – Hjartaheill – hafa um langa hrið verið meðal öflugustu samtaka sjúklinga í landinu. Samfélagið allt getur þakkað það óeigingjarna starf sem unnið er á vettvangi Landssamtakanna. Samtök ykkar hafa verið óþreytandi í að halda á lofti hagsmunamálum félagsmanna ykkar bæði til skemmri tíma og lengri.

Stjórnmalamenn og aðrir eiga auðvitað að fara varlega í fullyrðingum sínum, en ég ætla að leyfa mér að fullyrða að óvíða fá hjartasjúklingar betri þjónustu en einmitt hér á landi og óvíða hafa sjúklingasamtök eins og ykkar jafn mikil áhrif.

Að mínum dómi er það þrennt sem veldur þessu. Í fyrsta lagi eigum við framúrskarandi góða lækna á öllum sviðum hjartalækninga. Í öðru lagi hefur jafnan ríkt góður skilningur á því hjá heilbrigðis- yfirvöldum að leggja mikinn metnað í þjónustuna við hjartasjúklinga og í þriðja lagi hafa samtök, félög og einstaklingar lagt gríðarlega mikið af mörkum til tryggja að þjónustan á þessu sviði lækninga sé í fremstu röð. Og hér er ég auðvitað að tala um gjafir og framlög einstaklinga, sem þið vitið öll um, ég er að tala um öfluga starfsemi og rannsóknir Hjartaverndar og ég er síðast en ekki síst að tala um öflugt félagastarf samtaka hjartasjúklinga.

Sem heilbrigðismálaráðherra mun ég gera það sem í mínu valdi stendur til að þjónustan við þennan sjúklingahóp verði áfram þannig að við getum kinnroðalaust borið okkur saman við það sem best gerist í nálægum löndum.

Menn þurfa ekki að hafa setið lengi í stól heilbrigðismálaráðherra til að komast að því að verkefni eru ærin og vandamál oft flókin, en hvoru tveggja gerir starf heilbrigðismálaráðherra skemmtilegra og meira krefjandi en ella.

Um svipað leyti og ég tók við sem heilbrigðismálaráðherra gengu sérfræðilæknar í hjartalækningum af samningi sem samtök lækna höfðu skrifað undir skömmu áður til þriggja ára.

Samningaviðræður voru árangurslausar og læknar voru ekki tilbúnir til að hvika frá kröfum sínum um meira fé vegna þeirrar verktakavinnu sem ríkið semur við þá um að veita.

Krafan samsvaraði, ef ég man rétt um 1,4 milljónum króna á mann á ári til viðbótar því sem samið hafði verið um áður.

Í svona stöðu er heilbrigðismálaráðherranum nokkur vandi á höndum.

Í þessu sambandi endurtek ég það sem ég sagði þá, að ég lít svo á að skyldur mínar sem stjórnmalamanns séu fyrst og síðast við almenning. Þess vegna meðal annars brást ég við þeirri stöðu sem kom upp þegar hjartalæknar gengu af samningi í vor með því að reyna að tryggja almenningi þann endurgreiðslurétt sem ég tel að almenningur eigi að lögum.

Ég vil ítreka í þessu sambandi að það voru hjartalæknarnir sem sögðu sig af nýgerðum samningnum með umsömdum þriggja mánaða uppsagnarfresti. Almenn-ingur er sjúkra-tryggður og á rétt á niðurgreiðslu kostnaðar vegna þjónustu sérfræðilækna, sem aftur er háður því að verktakasamningur læknis og samninga-nefndar HTR sé í gildi, og þar með er það hlutverk ráðherrans að sjá svo til að þessi lögfesti réttur sé tryggður.

Það gerði ég með því sem ég kaus að kalla valfrjálst endurgreiðslukerfi til þess að tryggja rétt almennings. Þetta felur í sér að fólk velur sjálft hvort það kys að fara án tilvísunar til sérfræðilæknis og greiða þá fullu verði, eða fær tilvísun heilsugæslulæknis til að virkja rétt sinn til niður- eða endurgreiðslu.

Þetta var besta leiðin sem unnt var að fara við þessar nýju aðstæður til að geta tryggt rétt einstaklinganna og jafnframt að búa svo um hnútana að við gætum haldið góðu þjónustustigi.

Ég hef ekki orðið vör við það meðal almennings að í samfélaginu séu forsendur fyrir að fella niður þann endurgreiðslurétt almennings sem hér um ræðir og það er víðtæk sátt um það meðal þeirra sem þurfa á þjónustunni að halda að hið opinbera greiði þjónustuna niður.

Heilbrigðisþjónustan er, ásamt góðri almenningi menntun og félagslegu öryggi, sú stoð sem stendur undir velferðarkerfi nútímans, og vilji menn breyta því kerfi í einhverjum grundvallaratriðum, þá er ég í fyrsta lagi tilbúin í þá umræðu og í öðru lagi tel ég eðlilegt að hún fari fram. Sú umræða mun ekki snúast um samninga við einstakar stéttir manna heldur um velferðarkerfið sjálft í veigamiklum atriðum.

Nú heyrir ég að uppi eru kröfur um kerfisbreytingar til dæmis af hálfu sumra sérfræðilækna og á sama tíma eru ört vaxandi kröfur frá almenningi, annars vegar um fyrsta flokks þjónustu á öllum sviðum, og hins vegar um að dregið sé úr skattheimtu.

Við þurfum því að forgangsraða verkefnum og fjármagni sem til þjónustunnar er veitt, en nú veitum við um 10% af vergri þjóðarframleiðslu til heilbrigðismála. Í því verkefni þurfa bæði hagsmunir heilbrigðisstétta og almennings, ég ítreka, sérstaklega almennings, að ráða för.

Allir sem um það hugsa gera sér grein fyrir að á næstu árum og áratugum verða miklar breytingar á heilbrigðisþjónustunni. Á það jafnt við um flestar megingreinar læknisfræði, lækningaaðferðir, meðferðarúrræði, lækningatæki, starfsemi heilbrigðisstofnana, verksemi heilbrigðisstétta og aðra þætti er tengjast heilbrigðisstarfsemi.

Við sjáum þegar áhrif sameiningar sjúkrahúsanna í Reykjavík þar sem háskólasjúkrahúsið er orðið miðstöð þekkingar og sérfræðiþjónustu sem önnur sjúkrahús, heilsugæslustöðvar og reyndar öll önnur heilbrigðisstarfsemi í landinu tengist með einum eða öðrum hætti.

En þrátt fyrir að breytingar séu í aðsigi þá megum við ekki missa sjónar á grundvöllinum sem velferðarþjónustan, og þar með heilbrigðisþjónustan hvílir á, og það er einmitt þess vegna sem ég legg áherslu á að setja kröfur hagsmunasamtaka og hagsmunaaðila um breytingar í það samhengi sem ég hef hér dregið á. Og ég bið ykkur að hafa hugfast að skylda stjórnmalamannsins í þessu sambandi almennt, það er til dæmis að tryggja rétt þeirra sem



Siv Friðleifsdóttir heilbrigðisráðherra flutti ávarp á landsfundi Hjartaheilla í september sl.

eiga skilgreindan rétt til aðstoðar eða niðurgreiðslu kostnaðar við heilbrigðisþjónustu.

Varðandi þjónustu Landspítalans við hjartasjúklinga þá er afar mikilvægt að greina hlutina rétt. Þjónustan er mjög góð og frábært starfsfólk leggur sig fram um að gera hana betri. Metnaður fagfólksins er mikill og því bera að fagna. Af hálfu heilbrigðisyfirvalda hefur verið lögð áhersla á að viðhalda þeirri góðu stöðu sem hjartalækningar á spítalanum hafa haft.

Á flestum sviðum erum við að tala um bætta þjónustu, en ef við tölum sérstaklega um hjartadeildina þá er vandi hennar kannski fyrst og fremst útskriftarvandi, eins og einn leiðtogi deildarinnar sagði á dögnum þegar hann sagði, að útskriftirnar væru stærsti vandi spítalans og að allur rekstur yrði einfaldari þegar sá vandi leystist.

Spítalinn og heilsugæslan vinna nú hörðum höndum að því að gera það, og ánægjulegt til þess að vita til þess að um miðjan mánuðinn verður byrjað að útskrifa hluta aldraðra og veita þeim sér-

hæfða þjónustu í heimahúsum, sem ætti að liðka fyrir inni á spítalanum.

Um er að ræða samstarfsverkefni heilsugæslunnar og Landspítalans þar sem lögð verður áhersla á samvinnu lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða, sjúkraþjálfara og iðjuþjálfara. Ég bind vonir við að þessi þjónusta skili okkur þeim árangri að fljótlega byrji að draga úr útskriftarvanda spítalans og að hann verði í þessum skilningi úr sögunni innan ekki allt of langs tíma.

Þið spyrjið sérstaklega um gangainnlagnir og samkvæmt upplýsingum sem mér bárust í gær þá hafa gangainnlagnir á hjartadeild verið svipaðar á þessu ári og síðustu árin. Til að leysa það viðvarandi vandamál var ákveðið að flytja nýrnasjúklinga á deild 13 -E. Þessi breyting var gerð á dögnum, eða 4. september sl. og eftir því sem mér er sagt af sviðsstjóra lyflækningsviðs í þá telur hún að gangainnlagnir á hjartadeild leysist að mestu með þessari breytingu. Von mín er að þetta fari langt með að leysa vandann á venjulegum degi.

Ég veit líka að menn lögðu á það mikla áherslu í sumar og vor að mæta mikilli manneklu, meðal annars vegna barnsburðarleyfa starfsfólks, með aukinni yfirvinnu á þá sem voru við störf með það að markmiði að þurfa ekki að fækka rúmum. Og þetta tókst.

Varðandi hjartaþræðingar er rétt að taka fram að þeim hefur fjölgað um rétt innan við 50% frá því á árinu 2000. Á sama tíma hefur kransæðavíkkunum fjölgað um 50 af hundraði.

Hvoru tveggja er mælikvarði á bætta þjónustu hjartadeildarinnar við sjúklinga. Rétt er að hafa í huga í þessu sambandi að sjúkráhusin í Reykjavík voru sameinuð í kringum árið 2001.

Það hefur verið bið eftir hjartaþræðingum og þótt biðin hér sé styttri en viðast hvar þá sættum við okkur ekki við hana. Nú bíða 227 manns eftir þræðingu og dæmi eru um að fólk hafi þurft að bíða í sjö mánuði. Það er of langur tími, þótt ekki megi gleyma að menn sem eru akút eða bráðaveikir bíða yfirleitt ekki, en mér er sagt að nú verði allt kapp lagt á að styt-

ta þessa bið með því að starfsemin fer á fullt og einnig hefur rúmum á hjartadeildunum verið fjölgað eins og áður segir.

Þegar biðlisti eftir hjartaþræðingu er skoðaður í september 2005 og 2004 þá sést að 2005 biðu 248 einstaklingar eftir hjartaþræðingu og 157 árið 2004. Eftir kransæðaaðgerð biðu 12 í september í fyrra og 26 í september 2004.

Við viljum gera betur, sem er sjálfsagt, en víða annars staðar þætti þetta góð þjónusta, við skulum ekki gleyma því.

Svo megum við heldur ekki gleyma því sem tengist samskiptum ykkar og heilbrigðisyrvalda, sem mér finnst persónulega að sjúklingasamtök ættu að kynna sér og fagna alveg sérstaklega, en það eru áformin um nýja spítalabyggingu.

Mér finnst bæði sjálfsagt og eðlilegt að forystumenn ykkar samtaka fengjuð kynningarfund um þau áform af hálfu framkvæmdanefndarinnar meðal annars til að koma á framfæri skoðun ykkar og áliti.

Góðir fulltrúar.

Forveri minni í embætti og ég sjálf höfum lagt okkur fram um að það síðustu misserin að ná niður verði á lyfjum á Íslandi almennt.

Í þeim efnum hefur miðað verulega þegar við horfum almennt á málin. Samningar við innflytjendur hafa skilað sér í lægra verði og sama má segja um innlenda lyfjaframleiðendur. Meðaltalsútgjöld almennings vegna lyfja hafa aukist minna, en neysluverðvísitalan hefur hækkað undanfarin fjögur ár. Eins og þið vitið segja þessar kennitölur hins vegar ekki alla söguna því hlutur sjúklings í útsöluverði út úr apóteki fer meðal annars eftir þeim afsláttum sem viðkomandi apótek gefur af hlut sjúklings.

Öll eru þessi mál í endurskoðun en markmið mitt er að verð lyfja verði hér sambærilegt við það sem er í viðmiðunarlöndum okkar sem ætti þá að hafa í för með sér lækkandi útgjöld fyrir þá sem nota lyfin.

Ágætu landsfundarfulltrúar.

Ég lofaði og prisaði samtök ykkar í upphafi og endurtek mikilvægi samtaka eins og ykkar, bæði til að berjast fyrir bættum hag sjúklinga, en ekki síður fyrir mikilvægi þjónustunnar við sjúklingahópinn almennt.

Því vil ég endurtaka það sem ég sagði um byggingu nýs spítala og endurskiplagningu þjónustunnar sem mun stórbæta aðstöðu og þar með þjónustu frá því sem nú er. Ég legg áherslu á að ykkar raddir heyrast í þessu sambandi og hvet eindregið til þess að þið komið sjónarmiðum ykkar á framfæri við þá framkvæmdanefnd sem nú er að skipuleggja hvernig starfseminni verður fyrir komið í nýja sjúkrahúsinu og með hvaða hætti.

Þar fyrir utan lýsi ég mig reiðubúna til að taka upp reglulega á vettvangi ráðuneytisins samráðsfundi með samtökum

ykkar um það sem þið teljið að brenni helst á sjúklingahópnum.

Mér er kunnugt um að fulltrúi ykkar og ráðuneytisins, sem er Sveinn Magnússon læknir, hafa hist á nokkrum fundum undanfarna mánuði til að ræða framkvæmd endurgreiðslukerfisins sem sett var upp vegna hjartalæknamálsins. Það hafa verið góðir upplýsingafundir, en ég tel afar mikilvægt að hittast og reyna að þoka málum áfram og í rétta átt – sameiginlegir hagsmunir okkar liggja í að vilja gera betur við sjúklingana.

Vísur frá 9. þingi Hjartaheilla, landssamtaka hjartasjúklinga

Höfundur: Elís Kjaran



Andinn verður aldrei veill,
efa Pétur fer á kreik.
Á okkar þingi Hjartaheill,
hóf upp dans í orðaleik.

Aðstæður ég alltaf mat,
að yrkja er nokkur vandi.
Elís Kjaran eitt sin gat,
otað hvössum brandi.

Einn er karl við efsta hlið,
sem ævi flestra metur.
Annar spjallar okkur við,
sem einnig heitir Pétur.

Andinn dvelur enn um sinn,
á okkar hjarta þingi,
Pétur vill hér pota inn,
passlegum hagyrðingi?

Fjáröflunarvandi vex,
að verjast skulda syndinni.
Rúrik miða seldi sex,
suður í Smáralindinni.

Þreyttur af þeim fundi fór,
fegin náði hann andanum.
Upphæðin var ekki stór,
og illa dugði í vandanum.

Eftirtaldir aðilar hafa stutt útgáfu þess blads

Þeim er þakkaður stuðningurinn

Reykjavík og nágrenni

Faxaflóahafnir
Reykjavíkurborg
Smith og Norland
Kauphöll Íslands
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Verðbréfastofan
Tannlæknastofa Óskar Þórðardóttur
Véltjórafélag Íslands
Útfarastofa Kirkjugarðanna
A Karlsson hf
Innheimtustofnun sveitafélaga
Lögfræðistofan ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Ljósmyndastofan Ljósmyndir Rutar
ISS
Nói-Síríus
Höfðakaffi
Ísloft blikk og stálsmiðja
Landsnet
Tandur
Kemis ehf.
Adolf Bjarnason umboðs- og heildverslun
Skúffan ehf.
G H Heildverslun
Bókhaldsstofa Vals
Hagtak hf
Suðurnes
Skipting ehf.
Reykjanesbær
Vísir
Dagbjartur Einarsson

Vesturland og Vestfirðir

Fisco ehf útflutningur
Verslunin Nína

Skilmannahreppur
Ísafjarðarbær
Tækniþjónusta Vestfjarða
Kjölur ehf.

Norðurland

Staðarskáli
Bílagarði
Kaupfélag Skagfirðinga
Tannlæknastofa Hauks Valtýssonar
Tannlæknastofa Ragnheiðar
Miðstöð ehf.
Tannlæknastofa Bessa Skírnissonar
GV Gröfur
Kjarnafæði
Sigurbjörn
Sæbjörg ehf
Grímskjör ehf
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Langanes
Ljósmyndastofa Péturs
Skóbúð Húsavíkur

Austurland

Vopnafjarðarhreppur
Seyðisfjarðarbær
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar
Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar
Blómabær
Bókhaldsstofan ehf.
Hornafjarðarbær

Suðurland

Garðyrkjustöð Ingibjargar Sigmundsdóttur
Fiskmark
Frár ehf.



Minningarkort Hjartaheilla fást á eftirtöldum stöðum:

Hjartaheill, skrifstofa landssamtaka hjartasjúklinga,
Síðumúla 6, 108 Reykjavík, s. 552 5744

Gíró- og kreditkortapjónusta, sími 552 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

Handavinnuhúsið, Brákarbraut 3,
Borgarnesi, s. 437 1421

Hrannarbúðin, Hrannarstíg 5,
Grundarfirði, s. 438 6725

Verslunin Heimahornið, Borgarbraut 1,
Stykkishólmi, 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,
Blönduósi, s. 452 4643

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

Hafís Kristjánsdóttir, Ólafsvogi 30,
Ólafsfirði, s. 466 2260

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

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

Blómabúðin Býflugan og blómið,
Glerárgötu 36, Akureyri, s. 461 5444

Blómabúð Akureyrar, Hafnarstræti 96,
Akureyri, s. 462 2900

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

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

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

Rannveig H. Ólafsdóttir,
Hólavegi 3, Laugum, s. 464 3181

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

Blómabær, Miðvangi,
Egilsstöðum, s. 471 2230

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

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

Jóhanna Sigfúsdóttir,
Efstagerði 8, Reyðarfirði, s. 474 1153

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

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

Skóverslun Axel Ó. Lárussonar,
Bárustíg 6, Vestmannaeyjum, s. 481 1826

Marta E. Hjaltadóttir,
Vesturbrún 21, Flúðir, s. 486 6412

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

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

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

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 Vilhjálmsdóttir,
Garðbraut 69, Garður, s. 422 7000

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



	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	Q	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 í orðum víðar í gátunni. Við notum alla stafi íslenska stafrófsins nema c, q, z og x. Lausnarorð gátunnar felst í karlmannsnafni:

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

[illegible]

Senda má lausn í ljósríti. Við veitum þrenn verðlaun fyrir lausn beggja gátanna, sem eru happdrættismiðar frá SÍBS sem gilda frá janúar – maí 2007. Nöfn vinningshafa verða birt í næsta hefti Velferðar. Sendið lausnir fyrir 20. desember, merkt Velferð, Síðumúla 6, 108 Reykjavík KROSSGÁTA

Nafn: _____

Heimilisfang: Sími:

Þú leysir gátuna hér til hliðar með því að raða eftirfarandi orðum ýmist lárétt eða loðrétt 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

Allt í einu korti



e² Vildarkort – VISA kreditkort sem
sameinar alla kosti Vildarkorts
Icelandair og e-kortsins.

- Vildarpunktur og endurgreiðsla – allt í sömu færslunni
- Viðbótarvildarpunktur hjá yfir 100 samstarfsaðilum
- Viðbótarendurgreiðsla hjá yfir 200 samstarfsaðilum ásamt veglegum sértíloðum

Sæktu um e² Vildarkortið á www.e2.is



ENDURGREIÐSLA VILDARPUNKTAR

