

VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF LANDSSAMTAKA HJARTASJÚKLINGA

12. árg.

4. tbl.

Desember 2000

5000 bíða!

Margrét S. Björnsdóttir þekkt fyrir forgöngustarf í endurmenntunar-tilboðum Háskóla Íslands, ritar grein í Morgunblaðið 29. nóv. sl. um rekstur Landspítalans, en hún er fulltrúi í stjórnarnefnd spítalans. Hún segir um stöðu sjúklinga sem bíða eftir aðgerðum:

„Sumt í rekstri spítala er þess eðlis að því verður hvorki slegið á frest, né það lagt niður. Bráðþjónusta, sem ekki getur beðið hefur orðið vaxandi hlutfall starfseminnar, s.n. valaðgerðum og -rannsóknum fækkar og biðlistar lengjast. Þannig biðu um 5.000 manns eftir aðgerðum og rannsóknum á Landspítala í október sl.

187 hjarta-sjúklingar bíða!

Hér ber að geta þess að biðlistar eru misalvarlegir. Sumir geta sett sjúklinga í aukna lífshættu, eins og biðlistar eftir hjarta-aðgerðum. Þar er fólk tekið inn eftir alvarleika veikinda (um 40–50% aðgerða eru s.n. flýtiaðgerðir, en eðlilegt hlutfall þykir um 20%), en ástand hinna sem bíða getur versnað, auk þess sem biðin takmarkar vinnugetu, líðan versnar og almenn lífsgæði þeirra. Eftir opnum hjarta-aðgerðum bíða nú 65 manns, 32 eftir kransæðavíkkun, auk 190 sem bíða eftir hjartaþræðingu, en um 1/3 þeirra sem fer í þræðingu þarf stíðan á aðgerð að halda.“

VELFERÐ

Útgefandi: Landssamtök hjartasjúklinga, Suðurgötu 10, pósthólf 830, 121 Rvk.

Prentun: Steindórsprent Gutenberg

Upplag: 5.200

Ritnefnd: Sigurjón Jóhannsson, ritstj., Auður Ólafsdóttir, Ingólfur Viktorsson og Stefán Arngrímsson.



Þessi mynd er tekin á sjúkrahúsinu í Stykkishólmi þar sem 130 manns létu mæla blóðþrýsting og blóðfitu. Sjá bls. 4 og 5.



Þessi mynd birtist í Sunnanfara fyrir 100 árum – sjá bls. 31.

9 fengið hjarta

Nú Íslendingar hafa fengið ígrætt hjarta, þ.e. fjórir bæði hjarta og lungu, sá fyrsti árið 1988. Tveir einstaklingar létust á fyrsta ári eftir aðgerð, annar eftir hjartafræðslu og hinn eftir hjarta- og lungnafræðslu. Hinum sjö hefur farnast vel. Þrír Íslendingar hafa fengið ígrædd lungu ein og sér. (Heimild Læknablaðið).

Orðsending til hjartasjúklinga

Þann 1. janúar 2001 hefst nýtt happdrættisár hjá Hapdrætti SÍBS. Allur ágóði happdrættisins rennur til Reykjalundar.

Við erum aðildarfélagar innan SÍBS og njótum endurhæfingar á Reykjalundi hjá frábæru starfsfólki. Þess vegna skora ég á ykkur að taka þátt í þessari fjáröflun þar sem hún kemur okkur öllum til góða og er undir því komin að miðar seljist vel.



Tæki ganga úr sér og þurfa endurnýjunar við, auk þess að fullkomnari tæki koma á markað. En allt kostar þetta peninga. Og í þeirri hörðu

samkeppni sem nú ríkir á happdrættismarkaðinum er nauðsynlegt að við styðjum vel Hapdrætti SÍBS, sjálfum okkur og öðrum til góðs.

Stöndum saman, eflum Reykjalund og styðjum byggingu nýs endurhæfingarhúss.

Með hjartans kveðju,
Gísli J. Eyland, formaður
Fél. hjartasjúklinga á
Eyjafjarðarsvæðinu.

GLEÐILEGT NÝÁR



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

Penninn Bókabúð Andrésar, 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

Íslandspóstur hf., Hofsósi, s. 453 7300

Strax matvöruverslun, Suðurgötu 2 til 4,
Siglufirði, s. 467 1201

Blómaskúrinn, Kirkjuvegi 14b, Ólafsfirði,
s. 466 2700

Hafðís Kristjánsdóttir, Ólafsvegi 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,
Bleiksárhlið 57, Eskifirði, s. 476 1223

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

Sigríður Magnúsdóttir, Heiðmörk 11,
Stöðvarfjörður, s. 475 8854

Blómaland, Rannveig Einarsdóttir,
Víkurbraut 4, Höfn í Hornafirði, s. 478 1686

Skóverslun Axel Ó. Lárussonar,
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

Hugleiðingar í aldarlok



Öldin sem nú er að kveðja, er öld aukinnar þekkingar og mikilla framfara á nær öllum sviðum hins mannlega lífs.

Hjartasjúklingar sem voru uppi í byrjun aldarinnar áttu fæstir von um bata svo nokkru næmi.

Nú eru breyttir tímar, læknávisindin hafa tekið heljarstökk fram á við og nú eiga hjartasjúklingar í langflestum tilfellum góða von um verulegan bata. Þó svo að læknávisindin eigi hér stóran þátt, þá er einnig ólíku saman að jafna ef haft í er huga hve aðbúnaður allur hefur breyst, hífýli fólks, fatnaður, fæði og almennar lífsvenjur, allt er gjörbreytt til hins betra.

Mestar breytingar hafa orðið á síðari hluta aldarinnar en á slíkum tímamótum er gjarnan horft til baka. Landssamtök hjartasjúklinga voru stofnuð 8. október 1983. Stofnfélagar voru 230, flestir hjartasjúklingar, vandamenn þeirra og velunnarar en einnig voru þar lækmar og hjúkrunarfólk.

Við erum þakklát því framsýna fólki sem ruddi brautina og mótaði stefnu samtakanna, það var jákvætt hugarfar að baki og starfið hefur verið farsælt.

Stuðningur hefur verið við sjúkrahús, heilsugæslustöðvar og HL stöðvar um land allt ásamt fræðslu til hjartasjúklinga í formi fræðslufunda, með útgáfu bæklinga og nú hefur LHS opnað heimasíðu www.lhs.is þar sem margvíslegan fróðleik er að finna. Þá hefur málagn okkar VELFERÐ sem þú kærri lesandi ert nú með í höndum verið okkur hjartasjúklingum afar mikilvægur miðill auk þess að veita öðrum lesendum upplýsingar um helstu málefni okkar á hverjum tíma.

LHS á einnig aðild að SÍBS og teljum við að það sé til hagsbóta fyrir þessi öflugu sjúklingasamtök.

Flest félög hjartasjúklinga urðu 10 ára á þessu ári og var því fagnað með ýmsum hætti eftir aðstæðum.

Eins og fram kemur annars staðar í blaðinu var Félag hjartasjúklinga á Vesturlandi með blóðfitu- og blóðþrýstingsmælingar í tilefni 10 ára afmælis. LHS tók einnig þátt í þessari nýjung. Árangur þessa framtaks er frábær vegna þess að þarna kom í ljós að margir sem gengust undir þessar athuganir voru með einkenni sem mjög gagnlegt er að vita af meðan þau eru enn ekki farin að hafa alvarleg áhrif á heilsu þeirra. En það besta er að nær allir hafa skilað sér áfram til læknisfræðilegrar meðferðar. Hér er þjóðhagslega mjög hagkvæmt og fyrirbyggjandi starf á ferðinni, sem skilað getur einstaklingum betra lífi og þjóðfélaginu miklum sparnaði, stjórn LHS er einhuga um að auka þessa þjónustu á nýrri öld.

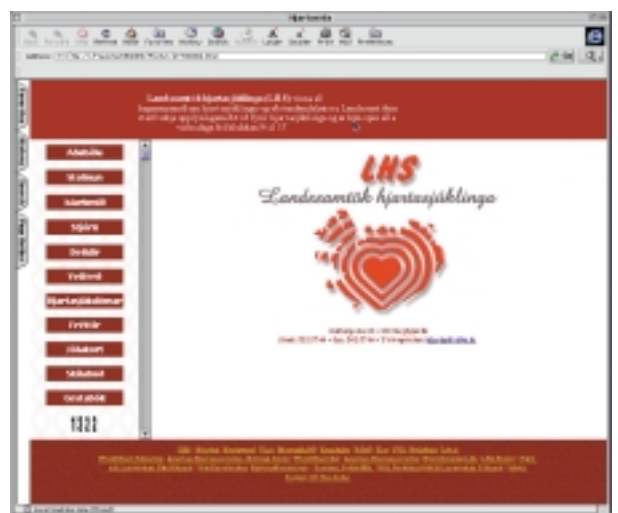
*Með hjartanlegri kveðju
Vilhjálmur B. Vilhjálmsson.*



Það dugði að mótmæla!

Íþrótta- og tómstundaráð Akureyrarbæjar lagði til fyrir nokkru að ellilífeyrisþegar, 67 ára og eldri, skyldu greiða gjald fyrir aðgang að sundlaugar- og skíðamannavirkjum bæjarins. Þessu mótmæltu m.a. félag eldri borgara og Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæðinu.

Mótmælin höfðu þau áhrif að hætt var við gjaldtökuna.



Landssamtök hjartasjúklinga hafa opnað heimasíðu sína og er slóðin www.lhs.is.

Heimasíðunni er ætlað að veita upplýsingar um starfsemi samtakanna ásamt helstu fréttum. Velferð, ásamt bæklingum, munu birtast þarna í heild ásamt lögum og ýmsum samþykktum samtakanna.

Mjög góðar móttökur

Félag hjartasjúklinga á Vesturlandi er tíu ára um þessar mundir. Af því tilefni bauð félagið upp á ókeypis blóðþrýstings- og blóðfitumælingu á St. Fransiskusspítalanum í Stykkishólmi laugardaginn 18. nóvember.

Á eftir hélt Þorkell Guðbrandsson, yfirlæknir á Sjúkrahúss Akraness, erindi um lífshætti og hjartasjúkdóma.

Um 130 manns mættu til að láta mæla blóðþrýsting og blóðfitu og um 50 manns sóttu fræðslufund, þar sem Þorkell hélt erindi sitt.

Talsmenn hjartasjúklinga þökkðu mjög góðar móttökur á sjúkrahúsinu og hinn almenna áhuga á framtakinu. Forstöðumaður sjúkrahússins þakkaði komuna og gekk síðan í Félag hjartasjúklinga á Vesturlandi.

Hér fyrir neðan er spjallað við Sigurð Ágústsson, en á hans herðum og eiginkonu hans hvíldi framkvæmdin öðrum fremur.



Þær önnuðust mælingarnar, talið frá vinstri: Hrafnhildur Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Elín Sigurðardóttir, ljósmóðir og Hafþís Bjarnadóttir, meinataeknir.

Þau stýra endurhæfingarstarfinu

Sigurður Ágústsson, fyrrum vegavinnustjóri í Stykkishólmi og kona hans Elín Sigurðardóttir, ljósmóðir, hafa unnið mjög gott starf í endurhæfingarmálum þeirra Stykkishólmsbúa sem hafa orðið hjartveikir, eða búa við annan krankleika sem endurhæfing kann að ráða bót á.

Í spjalli við Sigurð kom fram að hann hafði eitt sinn á fundi hjá Félagi hjartasjúklinga á Vesturlandi spurt hvort ekki væri gott að

koma upp æfingahópi í Stykkishólmi. Þessu var mjög vel tekið, og við fengum fljótlega tvö þrekhlól frá landssamtökunum, sagði

Mjög ánægður með þátttökuna

Magnús Þorgrímsson, formaður Félags hjartasjúklinga á Vesturlandi, var mjög ánægður með þátttökuna og fræðslufundinn í kjölfarið.



– Þetta fór fram úr okkar björtustu vonum að fá 125 manns í mælingarnar og um 50 manns á fræðslufundinn.

– Hvenær kom þessi hugmynd fram?

– Það stóð alltaf til að halda fræðslufund hér í fyrra, en frestaðist vegna veðurs. Svo kom fram áhugi hjá stjórn LHS að láta framkvæma svona mælingu einhvers staðar á landinu og við ákváðum síðan að slá saman mælingunum og fræðslufundinum.

– Hefurðu áhuga á að endurtaka þetta víðar í þínu „kjördæmi“?

– Tvímælalaust, bæði í Dölunum og í Ólafsvík, Borgarnesi og Akranesi. Þetta tókst það vel að það ætti að endurtaka þetta sem víðast.

Sigurður, við hjónin komum með eitt og Jósef læknir hér á spítalanum kom með eitt og hér í Íþróttamiðstöðinni voru tvö hjól fyrir. Um þetta leyti var haldinn fræðslufundur hér undir stjórn Magnúsar Þorgrímssonar og sóttu hann um 40–50 manns og þar var öllum sem áhuga höfðu boðið að taka þátt í æfingunum. Við fengum til liðs við okkur tvo sjúkrahjálfa sem starfa hér á sjúkrahúsinu. Það eru svo á bilinu 7–14 sem æfa reglubundið. Í haust breyttum við aðeins til og höfðum annan tímann í vikunni í sundlauginni og stundum þar svonefndna vatnsleikfimi. Við æfum á laugardögum og þriðjudögum, klukkutíma í senn. Við hættum að æfa í desemberbyrjun og förum síðan af stað aftur í janúar og erum að fram í apríl og gerum þá aftur hlé fram í ágúst. Þeir sem æfa nokkuð reglubundið eru mjög ánægðir með æfingarnar og þann árangur sem þær skila. Svo eru aðrir, sem af einhverjum ástæðum geta ekki æft með okkur, sem fara reglubundið í gönguferðir, en við höfum ekki komið á fót gönguhópi eins og gert er annars staðar á landinu, en það væri æskilegt. ➤

Það sem okkur vantar helst er göngu-bretti, því göngubrettið hér í sjúkrahúsinu er alltaf yfirbókað.

Sex börn – öll farin að heiman

Sigurður og Elín eiga sex börn sem öll starfa annars staðar en í Stykkishólmi. Sigurður fæddist í Akureyri þar sem foreldrar hans bjuggu áður en þau fluttust til Stykkishólms. Faðir minn var úr Höskuldsey, einn af 12 systkinum, sagði Sigurður, en móðir mín ein af fimm systkinum er bjuggu í Sellátrum.

Hefur lagt gjörva hönd á margt

Sigurður starfaði hjá Vegagerðinni í ein 30 ár og sá m.a. um snjómokstur í Kerlingar-skarði á veturna. Eftir að hann hætti hjá vegagerðinni vann hann við fiskvinnslu, og hjá skipasmíðastöðinni Skipavík í tvö ár. Eftir það tók hann við stjórn flugvallarins



Sigurður Ágústsson.

og gerðist umsjónarmaður Landgræðslunnar, enda búinn að starfa lengi að skóg-ræktarmálum á staðnum. Nú er ekki lengur áætlunarflug til Stykkishólms en flug-völlurinn notaður fyrir sjúkraflug.

Byrjaði með vaxandi mæði

Ég spurði Sigurð hvernig hann hefði uppgötvað hjartveikina.

– Þetta byrjaði með vaxandi mæði og ég fór til læknis hér heima sem sendi mig til Kristjáns Eyjólfssonar, sem lét blása mig, en það dugði ekki lengi. Ég fékk síðar stoðnet, en þetta endaði með að ég var skorinn árið 1996 og mér hefur liðið ágætlega síðan.

Ánægður með daginn

Sigurður var mjög ánægður með hve margir komu til að láta mæla sig.

– Svona mælingar mætti gera víðar, t.d. á Hellissandi og Ólafsvík, en hingað komu í dag nokkrir frá Grundarfirði. Ennfremur mætti halda fræðslufund og gera mælingar í Búðardal.



Hluti fundarmanna á fræðslufundinum í Stykkishólmi – á innfelledu myndinni er Þorkell Guðbrandsson, hjartalæknir að gefa góð ráð. (Ljós. Rúrik).

Fallegur bær

Stykkishólmur er fallegur bær, gömlu húsin endurgerð og í sínu fínasta pússi, athafna-svæðið kringum höfnina afar þrífalegt. Sigurður segir að bærinn hafi staðið nokkuð í stað hvað mannfjölda snertir (1244 árið 1998) en hann hafi á tilfinningunni að aftur sé að fjölga, en það byggist á atvinnumöguleikum hverju sinni. Hér starfa fimm stór fyrirtæki og stærsti vinnustaðurinn er sjúkrahúsið. Þá má nefna frystihús Sigurðar Ágústssonar hf., Rækjunes, Þórsnes og Skipavík, sem annast nú skipaviðgerðir, brúarsmíði og húsbyggingar, sagði Sigurður að lokum.

S.J.

Spítali þeirra baksjúku

Jósef Blöndal, sem er sjúkrahúslæknir hér, er sérfræðingur í baksjúkdómum, lærður í Englandi og í Danmörku. Hann er mjög fær á sínu sviði og hefur haldið hér námskeið fyrir sjúkrahjálpara og hann heldur fyrirlestra erlendis. Hann er mjög vel látinn og það koma hingað sjúklingar hvaðanæva að af landinu. Hann hefur eina hæð hér á spítalanum sem alltaf er fullsetin.

Þorkell Guðbrandsson, hjartalæknir:

Niðurstöður mælinga

Fjölmarginir í Stykkishólmskönnuninni höfðu of há gildi, bæði á kólesteróli og blóðþrýstingi. Þetta kom þó nokkuð á óvart þar sem fólkið var á ýmsum aldri og virtist vera um venjulega borgara að ræða.

Allir fengu miða þar sem gildin voru skráð og sumir fengu ráðleggingar, t.d. um að leita til læknis til nánari mælinga eða athugunar.

Ég hafði nýverið samband við Erling, heilsugæslulækni á sjúkrahúsinu, og kom í ljós að allmargir þátttakenda höfðu komið til hans í eftirlit og sumir greinst með háþrýsting og blóðfitutruflun og voru jafnvel komnir nú þegar í lyfjameðferð.

Þessi könnun Vesturlandsdeildarinnar hefur því leitt gott af sér fyrir þessa einstaklinga.

Takk fyrir annasaman dag!

Hafðís Bjarnadóttir, meinatæknir, sagði í orðsendingu til Landssamtakanna að fimm einstaklingar sem voru með óvenju háa blóðfitu hefðu farið í nákvæma mælingu aftur. Þá sagði Hafðís að mikil ásókn hefði verið að komast í mælingu eftir helgina, og svo þakkaði hún fyrir annasaman og ánægjulegan dag.

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

Reykjavík

22 Kaffihús-Bar-Diskótek, Laugavegi 22
A.Karlsson hf, Brautarholti 28
A1 Arkitektar, Vesturgata 2
Adolf Bjarnason umboðs- og heildverslun,
Hafnarhúsi Tryggvagötu
Afltækni ehf, Barónsstíg 5
Akstur ehf, Skeifunni 5
Almenna málflutningsstofan hf, Kringlunni 6
Almenni músíkskólinn Akkord,
Sóleyjargötu 17
Alno búðin, Grensásvegi 8
ALTECH JHM hf, Lynghálsi 10
Alpýðusamband Íslands, Grensásvegi 16a
Annáll ehf, Ármúli 6
Aringerðin Eldon, Fannafold 97
Aristókratin, Síðumúla 23
Arkitektar Gunnar og Reynir sf,
Laugavegi 18a
Arkitektar Skógarhlíð ehf, Skógarhlíð 18
Arkitektastofan Ormar Þ G/Örn.,
Borgartúni 17
ART FORM ehf, Viðarrima 47
Augað sf, Kringlunni 8-12
Augasteinn sf, Mörkinni 1
Augnæknaustofa Ólafar Kristínar,
Álfabakka 14
Austurbakki hf, Köllunarklettsvegi 2
Áferð ehf, Skúlagötu 44
Ágúst Ármann ehf, Sundaborg 5
Álnabær ehf, Síðumúla 32
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 102b
Ármann Reykjavík ehf, Sundaborg 5
Árni Siemsen ehf, Austurstræti 17
Ársalir ehf fasteignamiðlun, Lág múla 5
Ársól sf, Efstalandi 26
Árvakur hf, Kringlunni 1
Ásbjörn Ólafsson ehf, Skútuvogi 11a
Ásbyrgi fasteignasala, Suðurlandsbraut 54
Bakaramaistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bakkar hf, Borgartúni 33
Bako ehf, Draghálsi 6
Balletskóli Sigríðar Ármann, Engjavegi 7
Berg heildverslun, Bergstaðastræti 4
Bernhard Petersen ehf, Ánanaustum 15
Bífreiðabyggingar sf, Ármúla 34
Bífreiðasmiðja G & Ó, Funahöfða 3
Bífreiðastillingar Nicolai, Faxafeni 12
Bífreiðastöðin Hreyfill, Fellsmúla 26
Bífreiðaverkstæði H P, Hamarshöfða 6
Bikarbox ehf, Vatnsstíg 3
Birgðaverslunin Gripið og greitt ehf,
Skútuvogi 4
Bílahöllin Bílaryðvörn hf, Bíldshöfða 5
Bílamálun Halldórs Þ Nikulássonar sf,
Funahöfða 3
Bílasmiðurinn sf, Bíldshöfða 16
Bílavíðgerðir Valur Ragnarsson,
Rauðalæk 67
Björn Traustason ehf, Vogalandi 1
Blóma og gjafaverslun Michelsens ,
Lóuhólum 2-6
Blómaverkstæði Binna ehf,
Skólavörðustíg 12
Blómþjónusta Ástíðis, Geitastekk 4
Boltamaðurinn, Laugavegi 23
Bókhaldsstofa Ingimundar T Magnússonar,
Skeifunni 19
Bókhaldsstofan Örninn ehf., Nethyl 2
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26

Brauðstofa Áslaugar ehf, Búðagerði 7
Breiðfjörðs blikksmiðja ehf,
Köllunarklettsvegi 4
Brimrún ehf, Hólmaslóð 4
BSR ehf, Skógarhlíð 18
Búlki ehf, Krókhálsi 10
Búsáhöld og gjafavörur, Kringlunni 8-12
Café Opera ehf, Lækjargötu 2
Celsus, Sörlaskjólí 7
CM sf, Laugavegi 68
Dallá ehf, Fákafeni 11
Daníel Þorsteinsson og Co ehf, Bakkastíg 9
Demantahúsið, Garðhúsum 49
Dreifing ehf, Vatnagörðum 8
Dreifing og þjónusta ehf, Látraseli 6
Dún og fiðurhreinunin, Vatnsstíg 3
Dýraríkið ehf, Grensásvegi 14
Dýraverndunarfélag Reykjavíkur,
Fjölnisvegi 16
E T ehf, Klettagörðum 11
Eðal ehf, Eirhöfða 18
Efling stéttarfélag, Sættúni 1
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Eikin ís ehf, Stangarhyl 4
Einar Ágústsson og Co ehf, Bíldshöfða 16
Einar Farestveit og Co hf, Borgartúni 28
Eintækni blikksmiðja, Stórhöfða 35
Endurskoðendabjónustan ehf, Skippholti 50d
Endurskoðun Deloitte og Touche,
Stórhöfða 23
Endurskoðunarskrifstofa Sveins
Sæmundssonar, Suðurlandsbraut 10
Endurskoðunarskrifstofa Tryggva E
Geirssonar, Grensásvegi 16
Endurskoðunarskrifstofa, Laugavegi 178
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Epal hf, Skeifunni 6
Evíta hárgreiðslustofa, Starmýri 2
Fasteignamarkaðurinn ehf, Óðinsgötu 4
Fasteignamiðlun, Síðumúla 11
Fasteignasalan Garður ehf, Skippholti 5
Faxavélar ehf, Funahöfða 6
Ferðafélag Íslands, Mörkinni 6
Ferill ehf verkfræðistofa, Mörkinni 1
Feró sf, Steinaseli 6
Félag bókagerðarmanna, Hverfisgötu 21
Félag íslenskra flugumferðarstjóra,
Borgartúni 28
Félag íslenskra hljómlistarmanna,
Rauðagerði 27
Fiskbúð, Reykjavíkurvegi 3
Fiskbúðin, Freyjargötu 1
Fiskbúðin Hafrún, Skippholti 70
Fiskbúðin, Skaftahlíð 24
Fiskverslun Hafliða Baldv ehf, Fiskislóð 98
Fínþússning, Dugguvogi 6
Finverk ehf, Tungubakka 4
Fjölskyldubjónusta kirkjunnar,
Klappartíg 25-27
Flugleiðir hf, Reykjavíkurflogvelli
Flugþjónustan ehf, Reykjavíkurflogvelli
Formaco ehf, Gylfaflöt 24-30
Friðrik A Jónsson ehf, Eyjarslóð 7
Frímann Frímannsson, Fremristekk 7
Frjálsi fjárfestingarbankinn hf, Sigtúni 42
G Á húsgögn ehf, Ármúla 17a
G Hannesson og Co, Borgartúni 23
G S varahlutir, Hamarshöfða 1
Gagnaeyðing ehf, Skútuvogi 13
Gallabuxnabúðin, Kringlunni 8-12
Gamlhús ehf, Amtmannsstíg 1

Garðatækni sf, Barmahlíð 52
Gesthús Dúna hf, Suðurlíð 35d
Gissur og Pálmi ehf, Staðarseli 6
Gistiheimilið Jörð, Skólavörðustíg 13a
Gisti húsið Ísafold ehf, Bárugötu 11
Gítarskóli Ólafs Gauks, Síðumúla 17
Gleraugnasalan Laugavegi 65 eh,
Laugavegi 65
Glóey ehf, Ármúla 19
Glófaxi hf, Ármúla 42
Gluggakappar sf, Reyðarkvísl 12
Gott fólk ehf, Lág múla 6
Grafarvogs Apótek ehf, Hverafold 1-5
Grísaból sf, Hólaskóli 5
Gróco hf, Suðurlandsbraut 6
Gróttu vélbátavirgðarfélag, Síðumúla 31
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Guðmundur O. Helgason sálfræðingur,
Laugavegi 105
Guðmundur Sveinn Sveinsson, Jórúseli 24
Guðrún sf tiskuværslun, Rauðarárstíg 1
Gull og silfursmiðjan Erna ehf, Skippholti 3
Gullsmíðaverslun Hjálmars Torfasonar,
Laugavegi 71
Gúmmbátapjónustan Reykjavík ehf,
Eyjarslóð 9
H P húsgögn, Ármúla 44
Hafrós ehf, Skútuvogi 12g
Hagbót sf, Síðumúla 9
Hallinn ehf, Laufásvegi 2
Hampiðjan hf, Bíldshöfða 9
Hans Petersen hf, Suðurlandsbraut 4
Happahúsið, Kringlunni 8-12
Harald og Sigurður ehf, Stangarhyl 6
Hard Rock Café, Kringlunni 8
Harðviðarval ehf, Krókhálsi 4
Hár X hársnyrtistofa, Laugavegi 33
Hárbær hársnyrtistofa, Laugavegi 168
Hárgreiðslustofa Heiðu, Álfheimum 11a
Hárgreiðslustofa, Grettisgötu 62
Hárgreiðslustofa, Ystaseli 5
Hármiðstöðin, Hrísteig 47
Hársnyrtistofa Agnesar, Bleikjukvísl 8
Hársnyrtistofa Dóra, Langhóltsvegi 128
Hárstofan 1910 sf, Aðalstræti 7
Heilsugæslustöð Hlíðasvæðis,
Drápuhlíð 14-16
Hlíf lífeyrissjóður, Borgartúni 18
Hljóðvirkinn ehf, Sundlaugavegi 12
Hótel Holt, Bergstaðastræti 37
Hraðmyndir ehf, Hverfisgötu 59
Hrafnista, Laugarási
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 35
Hreinsunardeild Reykjavíkurborgar,
Skúlatúni 2
Hús og lagirnir ehf, Krókhálsi 5
Húsakaup ehf, Suðurlandsbraut 52
Húsaklæðning ehf, Ingólfsstræti 3
Húseignabjónustan, Laufásvegi 2a
Húsgagnaverkstæði Guðmundar
Eggertssonar, Heiðargerði 76
Húsgagnaverslun Einars Stefánssonar,
Laugarnesvegi 98
Húsgögn ehf, Bíldshöfða 14
Húsun ehf, Hamarshöfða 6
Húsvangur ehf, Grensásvegi 13
Hörður Sveinsson og Co ehf, Bæjarflöt 4
Hörganes ehf, Suðurlandsbraut 46
Innrömmun Allra, Ármúla 20
Innrömmun og hannyrðir, Þönglabakka 6

Stykkishólmur

Verslun hefur verið stunduð í Stykkishólmi frá 16. öld. Árni Thorlacius hóf útgerð þilskipa frá Stykkishólmi árið 1827. Hann lét reisa Norska húsið, sem enn stendur og var eitt veglegasta hús landsins á sinni tíð. Það er fyrsta tvíflyta íbúðarhúsnæðið sem reist var á Íslandi og langstærsta íbúðarhús síns tíma.

Íbúum Stykkishólms fjölgaði ört upp úr aldamótunum, eða um 248 manns á árunum 1901–1910.

Skóli var reistur í Stykkishólmi árið 1896. Sjúkrahúsið var reist í Stykkishólmi árið 1936 af reglu heilags Fransiskusar og rekur reglan einnig barnaheimili, en prentsmiðju sína seldi reglan nýlega.

Í Stykkishólmi er elsta veðurathugunarstöð landsins en Árni Thorlacius hóf þar veðurathuganir 1845.

(Heimild að mestu: Landið þitt).

Jóla- og hollustu-kveðjur frá HL stöðinni!

HL stöðin sendir öllum hjartasjúklingum hugheilar jóla- og nýárskveðjur. Um leið og við flytjum þessa kveðju spyrjum við Þorkel Guðbrandsson, lækni á HL stöðinni, hvað beri að varast við jólaborðið.

- Já, við höfum tekið eftir því hér á HL stöðinni að þátttakendur okkar hafa þungst eftir jólamatinum og þess vegna ráðleggjum við fólki að gæta hófs, því feitur matur og saltur æsir upp innra þel æðanna og þess eru dæmi að fólk hefur veikst mjög illa eftir að hafa farið mjög óvarlega í að borða veislumat, t.d. eftir mikið skötuát á Þorláksmessu.

Borðið því í hófi feitan mat og saltan, en snúið ykkur frekar að mögru kjöti, fiski, grænmeti og ávöxtum, sem er kjörkostur hjartasjúklinga og reyndar allra.



Írski presturinn John McTiernan var fyrstur til að láta mæla sig, og reyndist með nokkuð hátt kólesteról.



Svipmynd frá Stykkishólmi sem er afar þrífalegur og vinalegur bær.



**BRUNAMÁLASTOFNUN
RÍKSINS**

LAUGAVEGI 59, 101 REYKJAVÍK,
S. 552 5350

„Í eldsvoða komið öllum út strax“

**ELDHÚS • TÆKI • STIGAR •
BAÐ • FATASKÁPAR • GÓLF**

ALNO® BÚÐIN
Grensásvegur 8 • 108 Reykjavík

Sími: 581 4448
Fax: 581 4428
panorama@simnet.is

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

Innrömmunin Ramminn, Hverfisgötu 125
Í Erlingsson ehf, Dugguvogi 3
ÍP Prentþjónustan ehf, Þverholti 9
Ísbúðin, Síðumúla 35
Ísdekk hf, Tunguhálsi 18
Íslensk austurlenska ehf, Bildshöfða 14
Íslenskar getraunir, Engjavegi 6
Ísloft blikk og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
Íslux ehf, Fornhaga 22
Ístak hf, Skúlatúni 4
J S Gunnarsson ehf, Fossaleyni 10
Jarðfræðistofan ehf, Rauðagerði 31
Jazzbalettsskóli Báru, Lág múla 9
Johan Rönning hf, Sundaborg 15
Jóhannes Long ljósmyndari, Ásholti 2
Jói og félagar ehf, Skólavörðustíg 8
Jón Haukur Guðjónsson, Hamrahlíð 35
Kaldalónsútgáfan sf, Bauganesi 29
Kandís heildverslun, Borgartúni 29
Kapalþjónustan, Safamýri 85
Karl K. Karlsson hf, Skútuvogi 5
Keldur tilraunastöð, Vesturlandsvegi Keldum
Kemis ehf, Breiðhöfða 15
Kj Kjartansson hf, Skipholt 35
Kjaran ehf, Síðumúla 14
Kjartan Sveinsson, Ægisíðu 98
Kjúklingastaðurinn Suðurverri, Stigahlíð 45-47
Kjöthöllin ehf, Skipholt 70
KPMG Endurskoðun hf, Vegmúla 3
Kreditkort hf, Ármúla 28
Kul vélsmiðja, Smiðshöfða 17
Kvenfatabúðin, Laugavegi 2
Landgræðslusjóður, Suðurhlíð 38
Landsbréf hf, Suðurlandsbraut 24
Landssamband vörubifreiðastjóra,
Skútuvogi 13
Landspítali Háskólasjúkrahús, Eiríksgötu 5
Leiguval sf, Kleppsmýrarvegi 8
Leiksskólar Reykjavíkur, Hafnarhúsi
Tryggvagötu
Linnét heildverslun, Skipasundi 43
Listasmiðjan, Skeifunni 3a
Listvinahúsið, Skólavörðustíg 43
Lífeyrissjóður sjómanna, Þverholti 14
Lífstykkiabúðin ehf, Laugavegi 4
Ljósbaer ehf, Faxafeni 14
Ljósmyndir Rutar, Grensásvegi 11
Ljósvirki ehf, Eldshöfða 14
Loftorka Reykjavík ehf, Skipholt 35
Lyfja hf, Lág múla 5
Lyftir ehf, Mýrargötu 2
Lyra sf, Borgartúni 23
Lýsing hf, Suðurlandsbraut 22
Læknastofan Síðumúla 37, Síðumúla 37
Lögfræðiskrifst. Kristjáns Stef,
Austurstræti 10a
Lögfræðiskrifstofa, Eiríksgötu 4
Lögfræðiskrifstofa, Ránargötu 2
Lögfræðistofa Arnar Clausen, Barónstíg 21
Lögfræðistofa Sóleyjargötu 17 sf,
Sóleyjargötu 17
Lögfræðistofa Sveins Sveinssonar,
Ármúla 21
Lögmannsstofa Sveins Skúlasonar, Ármúla 15
Lögmenn Hafnarstræti 20 ehf,
Hafnarstræti 20
Lögreglustjóranskrifstofa, Hverfisgötu 115
Lögskil ehf, Suðurlandsbraut 48
Löndun ehf, Faxaskála 2
Magnús og Steingrímur ehf, Bildshöfða 12
Marás, byggingavörðslun, Síðumúla 21

Marco ehf, Mörkinni 4
Matstofa Miðfells ehf, Funahöfða 7
Matthea K Guðmundsdóttir, Bugðulæk 13
Málarafélag Reykjavíkur, Suðurlandsbraut 30
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar ehf,
Skipholt 23
Melabúðin, Hagamel 39
Merking ehf, Brautarholti 24
Merkúr hf, Skútuvogi 12a
Mjöll ehf, Fosshálsi 3
Móar ehf, fuglabú, Móum
Mólar ehf, Snorrabraut 29
Múlabaer, Ármúla 34
Múlalundur, Hátúni 10c
Múr og málningarþjónustan Höfn ehf,
Réttarhálsi 2
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Skipholt 70
Múrariinn ehf, Markarvegi 16
Myndir ehf, Depluhólum 5, jarðhæð
Námsflokkar Reykjavíkur, Fríkirkjuvegi 1
Nesbrú ehf, Mariubakka 18
Natergð Guðmundar Sveinssonar,
Dísarási 19
Nonni og Manni ehf, Þverholti 14
Norfisk ehf, Hverfisgötu 8-10
NOW vítamin, Vesturbergi 163
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýja teiknistofan ehf, Síðumúla 20
Oddgeir Gylfason tannlæknir, Síðumúla 28
Omega Farma ehf, Skútuvogi 1h
Osta og smjörsalan sf, Bitruhálsi 2
Ottó B Arnar ehf, Ármúla 29
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal varahlutaverslun, Tangarhöfða 4
P S réttning, Súðarvogi 52
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 10b
Prentúsið ehf, Skúlatúni 6
Prentmót ehf, Vitastíg 3
PriceWaterhouseCoopers ehf, Höfðabakka 9
Profil optik, Laugavegi 24
Prófun ehf, Ægisgötu 4
R Hannesson ehf, Hverfisgötu 8-10
R J verkfræðingar ehf, Stangarhyl 1a
Radison SAS Hótel Saga, Hagatorgi 1
Rafagn ehf, Logafold 136
Rafás, Fjarðarási 3
Rafeindaiðjan, Tangarhöfða 2
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafiðn, Starmýri 2
Rafmagn ehf, Skipholt 31
Rafsól ehf, Skipholt 33
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Raftæknistofan hf, Grensásvegi 3
Raftækniþjónusta Trausta ehf, Síðumúla 9
Rafur sf, Laugarnesvegi 55
Rafvirkjaþjónustan ehf, Goðheimum 19
Rakarastofa Þórðar, Vesturgötu 55
Rakarastofan Hársport, Ármúla 26
Rakarastofa Leifs og Kára, Njálsgötu 11
Ramminn, Hverfisgötu 125
Rangá sf, Skipasundi 56
Reemax ehf, Síðumúla 33
Reiknistofa bankanna, Kalkofnsvegi 1
Renniverkstæði Ægis ehf, Hyrjarhöfða 4
Reykjavíkurhöfn
Réttingaverkstæði Bjarna Gunnarssonar,
Bildshöfða 14
Rimaskóli
RT ehf, Síðumúla 1
Ryðvörn Þórðar ehf, Funahöfða 15
Ræsir hf, Skúlagötu 59

Ræstivörur, Lynghálsi 3
S B S innréttingar, Hyrjarhöfða 3
S Ó S Lagnir ehf, Gerðhömrum 17
Samabyrgðin hf, Lág múla 9
Samband íslenskra bankanna,
Snorrabraut 29
Sautján, Laugavegi 91
Seljakirkja, Hagaseli 40
Sendibílastöðin Þröstur ehf, Síðumúla 10
Séreign fasteignasala, Skólavörðustíg 41
Sérhúsgögn ehf, Höfðatúni 12
Sigfinnur Sigurðsson hagfræðingur,
Álagranda 8
Sigurjónsson og Thor ehf, Skólavörðustíg 16
Sigurnes hf, Suðurlandsbraut 46
Sínus ehf, Grandagarði 1a
Sjálfsbjörg landssamband fatlaðra, Hátúni 12
Sjómannasamband Íslands, Borgartúni 18
Sjónvarpsbúðin hf, Skógarhlíð 6
Skiltagerðin Ás ehf, Skólavörðustíg 18
Skjól, hjúkrunarheimili, Kleppsvogi 64
Skjólborg, Rauðagerði 38
Skógarbær, Árskógum 4
Skóverslunin Bossanova hf, Krínglunni 8-12
Skúlason og Jónsson ehf, Skútuvogi 12h
Skúli H Norðdahl arkitekt, Víðimel 55
Sláturfélag Suðurlands svf, Fosshálsi 1
Slökkvilið höfuðborgarsvæðis, Skógarhlíð 14
Smábítinn, Síðumúla 29
Smárin ehf, Bildshöfða 14
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Snyrtistofan Gyðjan ehf, Skipholt 70
Sónn ehf, Einholti 2
Spyrman heildverslun, Fjarðarási 21
SR mjöl hf, Krínglunni 7
Staðalhús sf, Síðumúla 31
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stapi ehf jarðfræðistofa, Ármúla 19
Starfsgreinasamband Íslands, Skipholt 50c
Starfsmannafélag ríkisstofnana,
Grettisgötu 89
Stefán Ö Stefánsson ehf, Skeifunni 19
Steindórsprent Gutenberg ehf, Síðumúla 16-18
Steinþryði ehf, Stangarhyl 7
Stórstúka Íslands I O G T, Stangarhyl 4
Straumur ehf, Sundaborg 1
Strengur hf, Ármúla 7
Strætisvagnar Reykjavíkur, Borgartúni 35
Stúdíó Brauð ehf, Laugavegi 178
Suðurverk hf, Krókhálsi 5a
Sunnubúð Siggú og Sibbu sf, Mávahlið 26
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Svefn og heilsa ehf, Engjateigi 17-19
Sveinbjörn Sigurðsson ehf, Hvassaleiti 66
Sveinsbakarí ehf, Arnarbakka 4-6
Sviðsmyndir ehf, Skútuvogi 4
Sýningakerfi ehf, Víðihlíð 40
Sættoppur ehf, Eyjaslóð 7
Sögufélagið, Fischersundi 3
Sökkull ehf, Funahöfða 9
Söluturninn Múli, Suðurlandsbraut 26
Söluturninn Texas, Veltusundi 3
Talakönnun hf, Borgartúni 23
Tandur sf, Hesthálsi 12
Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen,
Borgartúni 33
Tannlæknastofa Birgis Dagfinnssonar,
Síðumúla 25
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar,
Síðumúla 25

Spurt og svarað um hjartalækningar

Um miðjan september var haldinn hátíðarfundur Félags hjartasjúklinga í Reykjavík þar sem hjartalæknarnir Árni Kristinsson, Kristinn B. Jóhannsson og Þorkell Guðbrandsson sátu fyrir svörum og svöruðu spurningum frá fundargestum. Hér á eftir fer það helsta sem fram kom á fundinum og þökkum við læknumum kærlega fyrir þátttökuna.

Spurning: Hvaða gagn gera boltaleikir, t.d. handbolti, skvass eða blak?

Þorkell: Þessari spurningu er auðsvarað, þetta er hollt fyrir okkur öll, jafnt hjartasjúklinga sem heilbrigða. Í þessum leikjum er mikil hreyfing og það er hægt að skammta sér hreyfinguna svo að við ættum öll að geta tekið þátt. Á HL stöðinni hafa svona leikir kannski orðið útundan vegna þess hve endurhæfing þar er hnitmiðuð. Kannski er auðveldara að koma þessu við þegar maður skipuleggur sjálfur sinn tíma, en hreyfingin er góð!

Spurning: Stálhjarta hefur verið í fréttum undanfarið, er þetta varanlegt eða bráðabirgðatæki?

Árni: Það vill svo til að ég var að segja frá þessu tæki á morgunfundi á Landspítalanum í gær. Þetta tæki er á stærð við þumalfingur, sett við brodd hjartans. Þetta er miðásdæla, eins og snigildæla, sem getur dælt allt upp í 7 lítra á mínútu og snýst frá 8-12 þúsund sinnum á mínútu, svo tækið getur afkastað þörf líkamans fyrir blóðflæði í hvíld og við meðal áreynslu.

Sá sem fékk þetta tæki grætt í sig í júlí sl. var við dauðans dyr. Hann losnaði við 12 lítra af bjúg og alla mæði.

Hugmyndin með þessu tæki er sú að gefa hjartanu hvíld í nokkrar vikur eða mánuði og fjarlægja svo tækið. Ég held að þetta sé mjög merkilegt tæki.

Næst kom spurning um hvort tækni við hjartaskurðaaðgerðir hefði ekki breyst.

Kristinn: Við fylgjumst vel með öllum nýjungum svo við getum veitt okkar sjúklingum besta þjónustu. Tækni við kransæðaaðgerðir hafa verið að breytast á síðustu mánuðum. Nú erum við farnir að gera kransæðaaðgerðir á sjúklingum án þess að nota hjarta- og lungnavél. Það er aðeins lítt hluti sjúklingahópsins ennþá sem við getum gert þessar aðgerðir á, á þennan hátt. Þetta eru aðallega sjúklingar sem eru með kransæðasjúkdóm á framvegg, en við erum farnir að teygja okkur líka yfir afturvegg hjartans. Það sem skiptir höfuðmáli við kransæðaaðgerðir er að tengingar á kransæðum séu vel gerðar. Það er meiri vandi að gera þessar tengingar á sláandi hjarta heldur en þegar við erum með hjartað stoppað.



Frá hjartaskurðeild Landspítalans.

Langstærsti hluti kransæða sem við erum að sauma eru 1.5 mm, og allt niður í 1 mm.

Spurning: Er munur á erfðapáttum karla og kvenna?

Þorkell: Ég hygg að svo sé í raun ekki. Hinsvegar er mismunandi erfðapáttur hjá okkur mörgum, sumir hafa ríkan erfðapátt og aðrir lítinn og það gildir bæði fyrir karla og konur. Orsakasamhengi kransæðasjúkdóma byggist mikið á erfðum, en einnig af umhverfi og lífsháttum.



Þorkell Guðbrandsson.

Spurning: Hvað segja læknar um vítamín sem auglýst er sem kólesteróllækkandi?

Þorkell: Þetta er erfiður akur að plægja, það er svo mikið sem berst til okkar af auglýsingum og við kaupum stundum hluti í góðri trú.

Kólesterólhækkun er afar mikilvægur áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma og við viljum helst taka á þeim þætti af fullri alvöru og helst ekki nota aðrar aðferðir en sannast hafa sem gagnlegar. Við vitum að mataræðisbreytingar geta haft heilmikil áhrif, lækkað kólesteról um 10-20%. Okkur reynist flestum erfitt í daglega lífinu að breyta miklu í því efni – en við eigum góð lyf sem geta hiklaust lækkað kólesterólið um 30-35% og það er sannreynt. Ég hygg að vítamín hafi ekki slík áhrif og aldrei verið sannreynt neitt í þá veru. Það hefur verið talað um að E vítamín sé gott fyrir hjartasjúklinga, en það hefur ekki sannast í tilraunum. Vítamín eru góð og við



Arni Kristinnson og Kristinn B. Jóhannsson bera saman bækur sínar.

þurfum á þeim að halda til að halda góðri heilsu og best að við fáum þau í fæðunni. Ef okkur vantar vítamín, t.d. í skammdeginu er í góðu lagi að taka vítamín, en að nota vítamín sem lyf tel ég ekki sannreynt sem vísindi, nema við sjúkdómum sem stafa af vítamínskorti, en þeir eru sem betur fer orðnir afar sjaldgæfir meðal okkar.

Spurning: Hvetja lækna sjúklinga til að nota bænir og hugleiðslu til hjálpar?

Porkell: Ég veit ekki hvort ég sé rétti maðurinn til að svara þessu. Það kann að vera að sumir lækna hvetji til þess og allt gott um það að segja, því að það er ábyggilega gott að stunda hugleiðslu og slökun. Það er mikið stress í nútíma þjóðfélagi og það er áhættuþáttur í kransæðasjúkdómum. Ef við náum að slaka á í amstri hversdagslífsins með bænum eða hugleiðslu er það af hinu góða.

Spurning: Í þættinum Nýjasta tækni og vísindi hefur komið fram að í Kanada og Finnlandi séu í gangi tilraunir með að sprauta erfðaeftni í útlími fólks til að flýta fyrir nýæðamyndun eða framhjáhlapi hjá fólki með æðastíflu. Hvaða árangri hefur þetta skilað?

Árni: Þessi tilraun gengur út á að taka úr einstaklingi frumur sem líkaminn hefur ekki ennþá falið ákveðið verkefni. Þegar þessar frumur komast í snertingu við æðar þá geta þær farið að mynda nýjar æðar. Þetta er ennþá algjörlega á rannsóknarstigi – tilraun var gerð á 50 manna hópi í Bandaríkjunum með árangri sem virtist lofa góðu í byrjun, en síðan komu í ljós margir erfiðleikar, t.a.m. að koma þessu erfðaeftni á réttan stað og gæta þess að enginn skaði hlytist af innrásinni. Ég efast samt ekki um að í þessu er mikil framtíð.

Spurning: Hver er staðan í margumtöluðum biðlistum?

Árni: Það bíður enginn eftir kransæðaútvíkkun. Aftur á móti er óþolandi löng bið eftir hjartaþræðingu, allt upp í 8 mánuði þegar verst lætur, en þetta stendur til bóta þegar nýtt hjartaþræðingartæki verður tekið í notkun á Landspítala við Hringbraut. Þar voru tvö slík tæki en annað þeirra er ónýtt. Við vonumst til að með tilkomu nýja tækisins hverfi biðlistar.

Kristinn: Því miður er biðlisti vegna skurðaðgerða, en hann ætti helst ekki að vera. Þegar ákveðið hefur verið að skera sjúkling þá ætti það gerast innan fárra vikna. Sjúklingar með langvarandi hjartaöng hafa þurft að víkja

fyrir bráðatilfellum. Ég gerði t.d. skurðaðgerð á manni nú á þriðjudag, en beðið var um þá aðgerð í apríl. Þetta er allt of löng bið. Hvað er svo til ráða? Við erum fjórir lækna sem framkvæmum þessar aðgerðir en flöskuhálsinn hefur verið gjörgæslan. Við erum ekki með sérstaka gjörgæsludeild og þegar margt fólk kemur inn á gjörgæslu vegna slysa eða sjúkdóma erum við stoppaðir af. Venjulegur sjúklingur sem fer í kransæðaaðgerð stoppar ekki nema sólarhring á gjörgæslu og er síðan vikutíma inni á deild hjá okkur að aðgerð lokinni. Þá hefur aðgerðum á lokusjúklingum fjölgað.

Spurning: Gæti aukin sérhæfing sjúkráhusanna breytt einhverju í sambandi við biðlistana?

Kristinn: Þetta væri í lagi ef við værum með okkar eigin gjörgæslu og þangað kæmu aðeins okkar sjúklingar. Það þarf að mennta fleiri hjúkrunarfræðinga á þessu sviði.

Spurning: Eru kalktöflur æskilegar fyrir hjartasjúklinga?

Porkell: Faraldsfræðilegar rannsóknir hafa sýnt að það sé betra fyrir hjartasjúklinga að það sé tiltölulega mikið af kalki í fæðunni og verra ef það er lítið.

Árni: Stundum er ruglað saman kalsíum sem er kallað kalk og og kálíum. Gott er að taka kálíumtöflur ef notuð eru þvagræsilyf. Þá fer kálíumklóríð úr líkamanum í of miklum mæli og getur valdið ýmiss konar krankleika.

Porkell: Það er talið gott að hafa tiltölulega góðan kálíum búskap og ef lítið er af kálíum í fæðunni er meiri hætta á hækkandi blóðþrýstingi og jafnvel veiklun á sykurboli. Þessvegna er oft mælt með kálíumríkri fæðu eins og ávöxtum.

Árni: Það stendur til að framleiða hér á Reykjanesi heilsusalt sem er kálíumklóríð að mestu leyti og miklu hollara en natríumklóríð. Í kálíumklóríði eru líka kalsíum og magnesíum, sölt sem eru heilsuvænleg.

Spurning: Hvert er álit ykkar á einkasjúkrahúsum og einkahjúkrun í stað ríkisrekkinna sjúkráhusa?

Árni: Við teljum að hjarta- og æðaaðgerðir eigi að vera á einum stað. Við rétt ráðum við þessar aðgerðir þar sem tíu sérhæfðar manneskjur vinna saman.

Porkell: Það er ekki útilokað að koma hjartaþræðingum fyrir hjá einkafyrirtækjum, þetta hefur komið til tals vegna hinna löngu biðlista. Sem heildarlausn kemur einkarekstur vart til greina.

Kristinn: Ríkisspítalarnir eru reknir fyrir skattfé okkar og þar eigum við að fá alla þá þjónustu sem hægt er að veita.

Spurning: Ég tek Zarafo sem á að eyða kólesterólinu, en mér þykir ákaflega gott að fá egg og beikon, að ég nú tali ekki um feitt saltkjöt. Hvað má ég syndga mikið? Sér ekki lyfið um að lækka kólesterólið? Í öðru lagi: af hverju eru heit böð slæm fyrir mig sem hjartasjúkling en góð fyrir mig sem baksjúkling. Hvort á ég að láta hjartað ráða eða bakið?

Porkell: Ég vann um árabíl hjá Heilsustofnun Náttúru-lækningafélagsins í Hveragerði og þá voru svona mál uppi á hverjum degi. Eitt sinn sagði maður við mig þegar honum hafði verið ráðlagt að auka grænmeti í fæðu: Þorkell, það er enginn matur nema feitt ket! Lyfið þitt er mjög virkt og mörg lyf hafa sannað virkni sína og það hefur orðið mikil framþróun í lyfjagerð. Samt er ekki nema um þriðjungur hjartasjúklinga sem nota þessi nýju og góðu lyf. Þarna er

ýmislegt sem við þurfum að skoða betur og kynna betur. Það er ýmislegt varðandi lífshætti sem við þurfum að hafa gát á. Það er t.d. hættulegt fyrir hjartasjúkling að neyta saltkjöts tvisvar í viku, það æsir upp innra þel æðanna og veldur samdrætti og það eru dæmi um að fólk hafi fengið hjartabilun og kransæðastíflu eftir góða máltíð, þannig að þetta er ekkert grín. Rétt er að gæta höfs daglega og fara varlega þegar boðið er til veislu. Það eru okkar almennu ráð. Blóðfita eykst eftir slíkar máltíðir, á því er enginn vafi.

Þetta með böðin er deilumál. Í heitum böðum er mikil slökun og þau eru góð fyrir gigtarsjúklinga. Finnar, sem fara mikið í Sauna, hafa rannsað áhrif þess á hjartasjúkdóma. Í einni rannsókninni var sagt: Þegar líkaminn finnur að nóg sé komið á maður að drífa sig út úr Sauninni. Sama gildir um heitu pottana, maður má ekki gleyma sér þar, segjum í 20 mínútur, og þurfa að láta bera sig upp úr þeim! Þeir sem taka blóðþrýstingsslökkandi lyf þurfa að gæta sín því að blóðþrýstingur lækkar við setuna í heita pottinum og hækkar stundum ekki nóg þegar farið er upp úr og yfirlit koma fyrir af þessum sökum.

Spurning: Teljið þið að almenn þátttaka í útivist og líkamsrækt sé farin að skila sér í færri tilfellum hjartasjúkdóma?

Porkell: Til þess að svara þessu óyggjandi þyrfti að gera sérstaka rannsókn því það er erfitt að rannsaka lífshætti fólks, þeir breytast svo mikið. Ef 100 manna hópur gjörbreytti lífsháttum sínum til lengri tíma væri enginn vandi að mæla þetta og þá kæmi sennilega í ljós færri hjartasjúkdómar miðað við meðaltal. En það er þrautin þyngri að gera svona rannsókn. Varðandi offituvandamál hefur komið í ljós að það er tiltölulega auðvelt fyrir sjúkling að léttast um 15 kíló, en þrautin þyngri að halda þeim árangri til lengri tíma og oftast tekst það ekki. Ég get vitnað í könnun sem gerð var á þýskum hjartasjúklingum sem höfðu farið í kransæðaskurðaðgerðir. Hópurinn fór fyrst allur í markvissa endurhæfingu, einskonar Reykjalundardvöl eins og mörg ykkar hér þekkja vel. Þegar að útskrift kom var helmingi fólksins boðið í fimm ára prógramm, þar sem æft var þrisvar í viku og fylgst vel með blóðfitu, blóðþrýstingi og lyfjameðferð öll höfð í hámarki. Þeir sem ekki gátu mætt á þessa æfingastaði fengu lánuð þrektæki heim og sjúkrahjálfar fylgdust með að æfingaáætluninni væri fylgt. Hinn hópurinn fór heim með venjulegar ráðleggingar. Málið var svo gert upp eftir fimm ár og viti menn, þeir sem voru í stífa prógramminu dóu síður, eða síðar, og höfðu mun betri mælanlega heilsu en hópurinn

sem hafði farið heim með venjulegar ráðleggingar. Heilbrigður lífsstíll ásamt reglubundnum æfingum skilar örugglega árangri.

Spurning: Þarf sjúklingur sem byrjar að taka blóðfitu-lækkandi lyf að gera það fyrir lífstíð?

Árni: Það er oftast svo, nema miklar breytingar verði á þyngd sjúklingsins eða umhverfi. Blóðfitulyfin hafa önnur og meiri áhrif en bara að lækka kólesterólið, þau verka líka jákvætt á æðapelið.

Spurning: Teljið þið að 2. stigs forvarnir á Íslandi séu í nógu góðu horfi hvað varðar blóðþrýstingseftirlit, kólesteróllækkun og almennar lífsstílsbreytingar?

Árni brá nú upp línuriti yfir könnun á dánartíðni og nýgengi kransæðastíflu hjá konum frá árinu 1981-1997 og sýndi sú könnun verulega lækkun á hvoru tveggja. Línurit fyrir karla sýndi það sama. Lækkunin hefur orðið langmest hjá yngri aldurshópum, en kransæðasjúkdómum í heild fækkar ekki, sagði Árni, því fólki á efri aldurstigum fjölgar vegna betri lífsskilyrða. Monika rannsóknin sýnir að Ísland hefur nú lægstu tíðni hjartaáfalla þeirra landa sem tóku þátt í rannsókninni og við erum nálægt því að vera fremstir hvað snertir aðgerðir og lyfjameðferð.

Spurning: Ávísa læknar alltaf á ódýrustu lyfin, eða þau lyf sem þeir telja best?

Porkell: Ég ávísa á þau lyf sem ég myndi ávísa á sjálfan mig! Ég vil að sjúklingur fái bestu lyfin, en ef hægt er að velja á milli jafn góðra lyfja er sjálfsagt að velja þau ódýrari.

Spurning: Hefur eitthvað nýtt komið fram fyrir þá sem eru með óreglulegan hjartslátt og gáttafloki?

Árni: Það eru um 3.500 manns á Íslandi með þessa taktruflun, sem oft er mjög bagaleg. Það er nú verið að gera fjölbjóða rannsókn á nýju blóðþynningarlyfi og verið að bera það saman við gamla lyfið. Þetta nýja hefur þann kost að það veldur líklega sjaldnar blæðingum og það þarf aldrei að mæla storkuna. Ljóst er nú að það eru einskonar „elliglöp“ á mótum lungnabláæðanna og vinstri gáttar hjartans sem líklega á oft sök á því að þessir sjúklingar eru með vitlausan takt. Líklegt er að innan skamms verði hægt að brenna þessa taktruflun í burtu, en hún er óskaplega hvítleið, veldur miklum óþægindum og hugsanlega hættulegum blæðingum hjá þeim sem þurfa að taka blóðþynningarlyf. En það er samt betri kostur en að fá heilaáfall sem því miður getur komið í kjölfar þessara taktruflana.

S. J.

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

Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Friðleifs Stefánssonar,
Rauðarárstíg 40
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur,
Kaldaseli 11
Tannlæknastofa Gunnars Þormar, Vegmúla 2
Tannlæknastofa Gylfa Felixsonar,
Síðumúla 28
Tannlæknastofa Hauks Þorsteinssonar,
Óðinsgötu 4
Tannlæknastofa Jóns Baldurssonar,
Háaleitisbraut 1
Tannlæknastofa Ósk Þórðardóttur,
Miðstræti 12
Tannlæknastofa Ragnars Traustasonar,
Grensásvegi 16
Tannlæknastofa Sigurðar Bjarnasonar,
Faxafeni 11
Tannlæknastofa Sigurðar Jónassonar,
Skólavörðustíg 6
Tannlæknastofa Sigurðar Róssarssonar,
Laugavegi 74
Tannlæknastofa Ögmundar Ögmundssonar,
Tjarnagötu 16
Teiknistofa Ferdinands og Guðmundar,
Ægisgötu 4
Teiknistofa Hrafnkells Thorlacius,
Aðalstræti 9
Teiknistofa Knúts, Tjarnargötu 4
Teiknistofan Óðinstorgi sf, Óðinsgötu 7
Teiknivangur, Kleppsmýrarvegi 8
Texti ehf, Síðumúla 23
The Body Shop, Laugavegi 51
Timor ehf, Réttarhálsi 2
Tímadjás, Efstalandi 26
Tónabær, Skaftahlíð 24
Triton ehf, Hafnarstræti 20
Tvistur söluturn, Lokastíg 28
Tækniþjónusta Jóns R. Sigmundssonar,
Reyrengei 41
Úra- og klukkuvörslun Hermanns Jónssonar,
Byggðarenda 21
Útfararþjónustan ehf, Fjarðarási 25
Vaka ehf, Eldshöfða 6
Vaka Helgafell hf, Síðumúla 6
Vaki DNG hf, Ármúla 44
Vald Poulsen ehf, Suðurlandsbraut 10
Valhúsgögn ehf, Ármúla 8
Veggprýði ehf, Bíldshöfða 18
Veðihúsið Sakka ehf, Hólmaslóð 4
Veitingahúsið Nings, Suðurlandsbraut 6
Verðbréfastofan hf, Suðurlandsbraut 20
Verkfræðistofa Aðalsteins Þórðarssonar,
Suðurlandsbraut 10
Verkfræðistofa Braga, Túngötu 14
Verkfræðistofa Sigurðar Thor, Ármúla 4
Verkfræðistofan Afl ehf, Bíldshöfða 14
Verkfræðipjónusta Guðmundar Óskarssonar,
Laugavegi 13
Verkfræðipjónusta Péturs Sigurðssonar,
Funafold 48
Verkpallar ehf, Höfðabakka 9
Verkvík, Vagnhöfða 7
Veronika ehf, Laugarnesvegi 74a
Verslunarmannafélag Reykjavíkur,
Kringlunni 7
Verslunin Vísir ehf, Laugavegi 1
Vestfirski harðfisksalan ehf, Grensásvegi 7
Vélaleiga Einars H Péturssonar ehf,
Funafold 22

Vélamiðstöð Reykjavíkurborgar, Gylfaflöt 9
Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar sf,
Funahöfða 14
Vélsmiðja J G, Hólabergi 82
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Véltjórufélag Íslands, Borgartúni 18
Vilhjálmsson sf, Sundaborg 1
Vinnustofan Þverá ehf, Laufásvegi 36
Vífífell ehf, Stuðlahálsi 1
Volti ehf, Vatnagörðum 10
Zippo umboðið, Gljúfraseli 6
Þingvallaleið ehf, Stígahlíð 56
Þín verslun ehf, Stangarhyl 3a
Þrír Frakkar, Baldursgötu 11
Þýðingarþjónusta Boga Arnars, Engjaseli 43
Ögurvík hf, Týsgötu 1
Ölgerðin Egill Skallagrímsson ehf,
Grjóthálsi 7-11
Öndvegi ehf, Síðumúla 20
Önn ehf verkfræðistofa, Skipholti 17a
Örninn Hjól hf, Skeifunni 11b
Öryrkjabandalag Íslands, Hátúni 10

Seltjarnarnes

Bifreiðaverkstæði Erlings Sigurlaugssonar,
Bygggarðar 10
Bílanes almennar bílaviðgerðir,
Buggugörðum 8
Björn Ólafsson pípulagningam, Hofgörðum 1
Endurhæfingarstöð Kolbrúnar, Engjateigi 5
Hársnyrtistofa Írisar, Eiðistorgi 5
Innrömmun G K, Eiðistorgi 15
Keiluhöllin ehf, Öskjuhlíð
Litabær sf, Austurströnd 14
Myndhraði ehf, Eiðistorgi 15
Sef ehf, Sefgördum 24
Seltjarnarneskaupstaður
Tannlæknastofa Péturs Svavarssonar,
Eiðistorgi 15
Tannlæknastofurnar, Eiðistorgi 15

Vogar

Hársnyrtistofa Hrnannar, Vogagerði 14

Kópavogur

Aðalendurskoðun sf, Hlíðasmára 8
ALARK arkitektar sf, Hamraborg 7
Alkul hf, Dalvegi 16e
Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
Á F hús ehf, Hæðasmára 6
Á.Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf,
Smiðjuvegi 14
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf,
Skemmuvegi 34
Bílaklæðningar ehf, Kársnesbraut 100
Bílamarkaðurinn Reykjanesbraut,
Smiðjuvegi 46e
Bílasprautun og réttingar Auðuns,
Nýbýlavegi 10
Björgvin Magnússon, Reygnigrund 55
Bliki ehf bílamálun, Smiðjuvegi 38e
Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Blómaúð Kópavogs ehf, Dalvegi 2
Bókun sf, Hamraborg 1
Egill vélaverkstæði ehf, Smiðjuvegi 9a
Fasteignasalan Kjörbylí, Nýbýlavegi 14
Fatahreinsun Kópavogs sf, Hamraborg 7

Formbólstun, Auðbrekku 28-30
Fótagerða- og snyrtistofa, Hraunbraut 41
Gott útlit, Nýbýlavegi 14
Grein ehf, Smiðjuvegi 16
H B Verk ehf, Grænátúni 2
Hedd ehf, Skemmuvegi 20m
Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
Hjólástólabílar Bæjarleiða, Hlíðarhjalla 65
HPH ehf heildverslun, Akralind 2
Hugbúnaður hf, Engihjalla 8
Hugur hf, Hlíðasmára 12
Húsaplant ehf, Dalvegi 24
Ísfiskur ehf, Hafnarbraut 27
Ískraft ehf, Smiðjuvegi 5
Ísvirki ehf Íslensk mannvirki, Dalvegi 24
Járnending ehf, Bæjarlind 4
Klukkan verslun, Hamraborg 10
Kópavogsbær
Kynnisferðir ferðaskrifstofa, Vesturvör 6
Lagnatækni ehf, Hamraborg 12
Litlarent ehf, Skemmuvegi 4
Lögræðiskrifstofa Þórólfs Becks,
Kópavogsbraut 89
M A Eiríksson hf, Auðbrekku 21
Markholt ehf, Reynihvammi 22
Niðursuðuverksmiðjan Ora, Vesturvör 12
Offsetprent ehf, Auðbrekku 8
Ólafur V Skúlason, Holtagerði 3
Óskar ehf, Kársnesbraut 108
Plastlagnir ehf, Laufbrekku 20
Prentberg ehf, Auðbrekku 4
Rúmfatallagerinn ehf, Smáratorgi 1
S. Helgason ehf, Skemmuvegi 48
Skólaskrifstofa Kópavogs, Fannborg 2
Skúffan sf, Smiðjuvegi 11e
Smiðjustál ehf, Vesturvör 11b
Smurstöðin Stórahjalla ehf, Stórahjalla 2
Sólning hf, Smiðjuvegi 68-70
Stálhurðir, járnsmíðaverkstæði, Dalvegi 24
Steinbock þjónustan ehf, Kársnesbraut 102
Stjörnuþíkk, Smiðjuvegi 11e
Straumall sf, Skemmuvegi 12
Svalbarði hf, Reygnigrund 55
Svansprent ehf, Auðbrekku 12
Svar hf, Bæjarlind 14-16
Tannlæknastofa Páls Æ Pálssonar,
Hamraborg 5
Tannlæknastofa Jóns Ólafssonar,
Hlíðarvegi 30
Teiknistofa arkitekta verkfræðipjónusta,
Smiðjuvegi 11
Teiknistofa Benjamíns Magnússonar,
Hamraborg 12
Tempó innrömmun, Álfrólsvogi 32
Tengi ehf, Smiðjuvegi 11a
Tinna ehf, Nýbýlavegi 30
Trélag ehf, Ísalind 4
Trésmiðja Jóns Gíslasonar, Skemmuvegi 38
Veitingaþjónusta Lárus Loftssonar,
Nýbýlavegi 32
Verkfræðistofa Björns Ólafssonar ehf,
Hamraborg 1
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar,
Hamraborg 11
Verkfræðistofan Hamraborg, Hamraborg 10
Verksmiðjan Sámur ehf, Vesturvör 11a
Verslunartækni ehf, Skemmuvegi 4b
Vélaverkstæði H H sf, Kársnesbraut 108
Þvegillinn ehf, Fífuhjalla 3
Ömmubakstur ehf, Kársnesbraut 96
Öreind sf, Auðbrekku 3

Suðurland:

Gáfu þolprófstæki

15. nóv. sl. var haldið upp á 10 ára afmæli Félags hjartasjúklinga á Suðurlandi á Hótel Selfossi. Fundarsókn var góð. Þar hélt erindi Ófeigur Þorgeirsson, lyflæknir, er fjallaði mest um samskipti lækna og sjúklinga og hve lítinn tíma læknar hafa til að sinna sjúklingum sínum.

Formaður félagsins, Sigríður Bergsteinsdóttir, afhenti Ófeigi Þorgeirssyni 200 þús. kr. til kaupa á þolprófstæki til notkunar á Heilsugæslustofnun Selfoss.

Á fundinum var dreift jólakortum til sölu og hefur salan gengið vel, einkum þó hjá Þorlákshafnarbúum.

Félagsmenn eru 178 og í stjórn félagsins eru Sigríður Bergsteinsdóttir, formaður, Gunnar Kristófersson, gjaldkeri, Unnur Jónasdóttir, ritari, Guðbjörg Sigurðardóttir, meðstjórnandi og Elín Arndís Lárusdóttir, meðstjórnandi. Varamenn eru Óli Andri Haraldsson, Gunnar Sigurjónsson og Geir



Sigríður Bergsteinsdóttir færir Ófeigi Þorgeirssyni, lækni, peninga til kaupa á þolprófstæki. Ljós. Rúrik.



Þau eru í stjórn Félags hjartasjúklinga á Suðurnesjum og voru mætt á afmælisfundinn, talið frá vinstri: Ingibjörg Magnúsdóttir, Tómas Tómasson, Dagmar Árnadóttir og Valgeir Sigurðsson.

Suðurnes:

HL aðstaða eftir ár

26. nóv. sl. var haldinn afmælisfundur hjá Félagi hjartasjúklinga á Suðurnesjum á Flughótelinu í Keflavík og þar mættu um 30 manns.

Formaðurinn, Tómas Tómasson, ræddi m.a. um undirbúning félagsins að koma á fót HL stöð í Keflavík í samráði við Heilsugæsluna á Suðurnesjum. Þessi framkvæmd frestast nú um eitt ár því húsnæði verður ekki tilbúið fyrir.



Svipmynd frá fundinum í Keflavík. Ljós. Rúrik.

Ekki hefur tekist að koma á reglulegum gönguferðum félagsmanna og var um það rætt á fundinum að leita til annarra sjúklíngasamtaka um samstarf á þessu sviði.

Samkvæmt félagaskrá í júní sl. voru félagsmenn 239. Sala jólakorta og merkja hefur gengið vel og hagur félagsins er góður.

Gáfu hjartalínurits- og greiningataeki

Félag hjartasjúklinga í Vestmannaeyjum hélt aðalfund sinn 25. nóv. sl. og fagnaði um leið 10 ára afmæli félagsins. Fundurinn var fjölsóttur en nær 50 félagsmenn mættu.

Á fundinn kom framkvæmdastjóri Heilbrigðisstofnunarinnar í Vestmannaeyjum Gunnar Kr. Gunnarsson og Hjalti Kristjánsson læknir og var þeim afhent gjafabréf fyrir hjartalínurits- og greiningataeki af tegundinni „Page writer 300“ sem er sameiginleg gjöf félagsins og Landsamtaka hjartasjúklinga. Gunnar Kr. Gunnarsson þakkaði fyrir hönd stofnunarinnar þann mikla hlýhug sem félagið hefði ávallt sýnt stofnuninni og gat Gunnar þess að eiginlega væri aðeins eitt af endurnýjuðum lækningatækjum stofnunarinnar tilkomið á annan hátt en að tilstuðlan félagasamtaka í gegnum tíðina. Hjalti Kristjánsson heilsugæslulæknir lýsti tækinu sem þeir hafa haft í notkun um nokkra hríð og lýsti yfir ánægju lækna með það og ekki síst gæðum greiningaforritsins sem í því væri, en það taldi hann mjög vandað.

Varaformaður LHS Þorbjörn Árnason sat fundinn og flutti erindi fundarmönnun til fróðleiks, en það fjallaði um starfsemi samtakanna og einnig SÍBS sem LHS er aðili að.

Í skýrslu formanns kom fram að starfsemi félagsins hefur verið nokkuð blómleg, allmargir tekið þátt í líkamsrækt á vegum félagsins. Þá gekk merkjasala vel og líka sérstök söfnun fyrir því tæki sem lýst er hér að framan.

Þá minntist formaður þriggja látinna félaga, Sigurgeirs Ólafssonar, Kristins Péturssonar og Ágúst Helgasonar.

Stjórn félagsins var endurkjörin en hana skipa Hjörtur Hermannsson, Atli Elíasson, Sigurður Gunnarsson, Garðar Ásbjörnsson, Jóhann Ólafsson, Ólöf Waage og Tryggvi Jónasson. Í tilefni 10 ára afmælis félagsins var fundarmönnun og gestum boðið upp á kaffi og meðlæti.



Hluti fundarmanna á aðalfundinum í Vestmannaeyjum. Ljós. Sigurgeir Jónasson.



Formleg afhending hjartalínurits- og greiningartækisins í Vestmannaeyjum, talið frá vinstri: Hjörtur Hermannsson, formaður Félags hjartasjúklinga í Vestmannaeyjum, Gunnar Kr. Gunnarsson, framleiðslustjóri Heilbrigðisstofnunarinnar í VE, Hjalti Kristjánsson, heilsugæslulæknir og Þorbjörn Árnason, varaformaður Landssamtaka hjartasjúklinga.

Fjölhæft lækningataeki

Eins og komið hefur fram í blaðinu færðu Landssamtök hjartasjúklinga og Rauði Krossinn Landhelgisgæslunni öndunarvél að gjöf. Skömmu síðar færði Landssamband ísl. útgerðarmanna Landhelgisgæslunni fjölhæft lækningataeki að andvirði 1.6 millj. króna. Tækið getur fylgst með lífsmörkum sjúklings, svo sem hjartslætti, blóðþrýstingi og metnun súrefnis í blóðinu. Auk þess er þetta hjartastuðtæki og hjartagangráður ef um hjartatruflanir er að ræða.



LÖG LANDSSAMTAKA HJARTASJÚKLINGA

Endurútgefin eftir breytingar á 6. þingi LHS

1. gr. Samtökin heita Landssamtök hjartasjúklinga. Skammstöfun er LHS. Heimili og varnarþing er í Reykjavík. Hjartasamtökin eru deild í Sambandi íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga – SÍBS
2. gr. Í Landssamtökum hjartasjúklinga eru félög, sem starfa hvert á sínu svæði. Hjartasjúklingar og þeir sem vilja styðja markmið samtakanna geta skráð sig í einstök félög eða beint í LHS. Stjórn landssamtakanna ákveður þá hvaða félagi þeir tilheyra.
3. gr. Markmið samtakanna er:
 - a) Að sameina félagsmenn til baráttu fyrir hagsmunamálum hjartasjúklinga og gæta réttar þeirra á öllum sviðum.
 - b) Að vinna að úrbótum á sviði heilbrigðisþjónustu og bættri félagslegri aðstöðu hjartasjúklinga.
 - c) Að afla fjár, sem varið er til velferðarmála hjartasjúklinga og hrinda í framkvæmd markmiðum samtakanna.
 - d) Að efla rannsóknir og fræðslu varðandi hjartasjúkdóma og auka skilning og þekkingu á fyrirbyggjandi starfsemi, meðferð hjartasjúklinga og gildi endurhæfingar.
 - e) Að bæta aðstöðu og tækjakost á sjúkrastofnunum til rannsókna og lækninga hjartasjúkdóma og skapa aðstöðu til endurhæfingar og þjálfunar sem víðast á landinu.
 - f) Að fylgjast með nýjungum á sviði lækninga og endurhæfingar vegna hjartasjúkdóma, koma upplýsingum til stjórnvalda og hvetja til úrbóta af hálfu hins opinbera.
 - g) Að vinna að kynningu á málefnum hjartasjúklinga meðal almennings með tilstyrk fjölmiðla og útgefustarfsemi.
 - h) Að stuðla að aukinni sérmenntun starfsfólks á sviði hjartalækninga og endurhæfingar.
 - i) Að upplýsa hjartasjúklinga um félagslegan og lagalegan rétt sinn m.a. varðandi skattamál, fjárhagsaðstoð, tryggingamál, lífeyrisréttindi, lækni meðferð erlendis o.fl.
 - j) Að hafa samstarf við erlend félagasamtök, sem starfa á svipuðum grundvelli og að hliðstæðum markmiðum.
 - k) Að efla samvinnu við innlend félagasamtök, sem vinna að velferðarmálum.
4. gr. Landssamtökin skiptast í félög eftir landssvæðum sbr. 2. gr. Stjórn LHS samþykki stofnun nýrra félaga og breytingar á starfssvæðum félaganna. Hvert félag hafi minnst 30 félagsmenn. Við aðseturskipti færast menn milli félaga nema þeir sjálfir óski annars. Enginn getur verið fullgildur félagsmaður í nema einu félagi, en menn eiga rétt á fundarsetu í öðrum félögum. Nafn félags er jafnan Félag hjartasjúklinga að viðbættu svæðisheiti. Einnig geta félög verið í Landssamtökum hjartasjúklinga, sem jástast undir lög þess og fara þess skriflega á leit fyrir þing LHS, að gerast félagi innan samtaka þess og verði það samþykkt með 2/3 hluta greiddra atkvæða. Félögin setji sér lög sem samræmast lögum LHS. Þau haldi aðalfundi árlega og gefi LHS skýrslu um starfsemina. Aðild nýrra félagsmanna skal samþykkt af félagsstjórn og tilkynnt LHS.
5. gr. Árgjald félaga skal ákveðið af landsþingi LHS og skal helmingur árgjaldsins renna til landssamtakanna. Heimilt er að taka hálf tólf árgjald af elli- og lífeyrisþegum eða fella þau niður án þess að félagsréttindi þeirra skerðist svo og að taka aðeins eitt félagsgjald af fjölskyldu.
6. gr. Aðalfundi félaganna skal halda árlega (t.d. fyrir maíflók), og annað hvert ár verði kosnir fulltrúar á þing samtakanna – einn fulltrúi fyrir hverja 50 félaga upp að 500, en einn fulltrúi fyrir hverja 100 umfram það. Fyrir brot úr þrepi kemur einn fulltrúi. Deildir með færri en 50 félaga eiga rétt á einum fulltrúa. Landssamtökin greiði ferðakostnað fyrir þingfulltrúa á þing LHS, en ekki uppihald á meðan á þingi stendur. Kostnaður við þinghald verði að öðru leyti á kostnað landssamtakanna.
7. gr. Þing LHS skal halda í september eða október annað hvert ár. Stjórnin skal tilkynna félögunum þingtíma ásamt kynningu á helstu málum er hún leggur fyrir, með eins mánaðar fyrirvara. Mál sem fulltrúar vilja leggja fram skulu berast stjórn mánuði fyrir þingið og hún sendi þau félögunum til kynningar. Aðalmenn og varamenn stjórnar, starfsmenn félaganna og LHS, sem ekki eru kjörnir fulltrúar á aðalfundi hafa þar fullt málfrelsi og tillögurétt. Á aðalfundi samtakanna skal:
 - a) Leggja fram til umræðu skýrslu stjórnar og afgreiða endurskoðaða reikninga.
 - b) Kjósa til tveggja ára formann stjórnar, sex aðalmenn í stjórn og þrjá til vara einnig tvo skoðunarmenn og einn til vara. Skulu 4 aðalfulltrúar vera af Reykjavíkursvæðinu og 3 af landsbyggðinni. Kosning skal vera skrifleg, ef stungið er uppá fleirum en kjósa ber. Þeir sem flest atkvæði fá teljast rétt kjörnir.
 - c) Leggja fram lagabreytingar, sem borist hafa stjórn LHS fyrir þing til kynningar. Lögum má aðeins breyta á landsþingi LHS með 2/3 hl. greiddra atkvæða.
 - d) Kjósa fulltrúa á þing SÍBS eftir sömu hlutföllum og stjórnarkjör fer fram sbr. b-lið.
 - e) Afgreiða mál, sem stjórn eða félagsmenn hafa lagt fram – svo og önnur þau mál sem þingið samþykkir að taka á dagskrá.
8. gr. Stjórnin ræður málefnum LHS milli þinga og er ábyrg gerða sinna fyrir þingi. Stjórnarfund skal boða aðal- og varamönnum með tryggilegum hætti með þriggja daga fyrirvara ef unnt er. Afl atkvæða ræður úrslitum á stjórnarfundum og þurfa a.m.k. fimm aðal- og varamenn að vera mættir. Stjórnin getur falið nefndum að starfa sjálfstætt að verkefnum, en þær standi skil gerða sinna gagnvart stjórninni. Stjórn LHS er heimilt að sæma einstaklinga eða aðra sérstöku heiðursmerki eða heiðurskjali samtakanna fyrir sérstaklega vel unnin störf í þágu hjartasjúklinga eða einstakra félagsdeilda skv. sérstakri reglugerð þar um. Heimilt er að boða til sérstakrar ráðstefnu stjórnar LHS, formanna félaga og formanna starfsnefnda til að fjalla um mikilvæg málefni. Skýlt er að boða til slíkrar ráðstefnu, ef ósk kemur um það frá a.m.k. tveimur aðildarfélögum.
9. gr. Komi fram tillaga um aðild LHS að öðrum samtökum eða að Landssamtökum hjartasjúklinga verði slitið, þá skal stjórn samtakanna kynna slíka tillögu í félögunum með a.m.k. sex mánaða fyrirvara fyrir þing LHS. Um afgreiðslu málsins gildi að öðru leyti ákvæði laganna um lagabreytingar. Bráðabirgðaákvæði falli brott.



Prekæfing á HL stöðinni í Reykjavík.

Markvissari endurhæfingarstarfsemi

Í sumar gerðu Reykjalundur, Landspítali háskólasjúkrahús og Heilsustofnun NLFÍ með sér samkomulag um samstarfsráð um endurhæfingu.

Markmið samkomulagsins er að efla og samhæfa endurhæfingarstarfsemi nefndra stofnana.

Helstu verkefni samstarfsráðsins eru:

- að stuðla að hagkvæmustu nýtingu húsnæðis, tækjabúnaðar og mannafla
- að miðla upplýsingum um þau endurhæfingarúrræði sem til eru á hverri stofnun hverju sinni
- að leitast við að halda biðlistum í lágmarki og tryggja að sjúklingar séu á réttu þjónustustigi, meðal annars með starfsemi fimm daga deilda, dagdeilda og þverfaglegar göngudeildarþjónustu
- að stuðla að samstarfi við aðra þá sem láta sig málefni endurhæfingar varða og að samhæfa form innlagnarbeiðna, með-

ferðarskráninga, árangursmats og annarra gagna er stuðla að bættri endurhæfingarþjónustu.

Nýr yfirsjúkráðgjafi á Reykjalundi

Íris Marelsdóttir hefur tekið til starfa sem yfirsjúkráðgjafi á Reykjalundi. Hún tekur við af Birgi Johnsson sem nýlega lét af störfum eftir langan og farsælan starfsferil.

Kynningarfulltrúi

Kynningarfulltrúi tekur á móti hópum sem koma í kynnisferðir á endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og segir frá starfsemi og sögu Reykjalundar. Einnig er það í verkahring kynningarfulltrúans að halda fræðslufundi fyrir nýja sjúklinga.

(Heimild: fréttavefur Reykjalundar).

Mikill árangur

Ingibjörg Pálmadóttir, heilbrigðisráðherra, hefur lagt fram á Alþingi tillögu til þingsályktunar um heilbrigðisáætlun til ársins 2010. Í forystugrein Morgunblaðsins 21. nóv. sl. er fjallað um þessa áætlun og þar segir um hjartasjúkdóma: „Það vekur líka athygli hvað dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma hefur lækkað mikið á einum og hálfum áratug. Árin 1981–1985 dóu 328 karlar og 116 konur á aldrinum 25–74 ára úr þessum sjúkdómum. Árin 1991–1995 dóu 198 karlar og 76 konur úr sömu sjúkdómum. Þetta er mikill árangur...“

Offítan vaxandi vandi

Næstum annar hver fullorðinn Evrópubúi mun þjást af offitu árið 2030 verði ekki gripið til ráðstafana, segir í grein í Mbl. í júní sl.

Um það bil 15-20 af hundraði fullorðinna í Evrópu þjáist nú af offitu, en um 24% Bandaríkjamanna.

Hjarta- og æðasjúkdómar og ný gerð sykursýki sem oftast hrjáir eldra fólk, eru nú farnir að gera vart við sig hjá evrópskum börnum, allt niður í tíu ára, vegna þess að þau eru of feit.



Ef svo heldur fram sem horfir þá munu um 10 milljón manns látast af völdum tóbaksreykinga árið 2030, en í dag er samsvarandi tala 4 milljónir manna.

Danir telja að tóbak eigi mestan þátt í fjórða hverju krabbameinstilfella, þriðja hverjum blóðtappa í heila, og þremur af hverjum fjórum tilfella þar sem sjúkdómurinn er krónískur bronkítis.

Argasta hneyksli?

Þá hafa dönsku blöðin skrifað mikið um lokanir á spítölum yfir sumarmánuðina og telja þessar ráðstafanir argasta hneyksli því mjög mikil andleg áreynsla sé fyrir sjúklinga að vera skákað út og suður meðan heilbrigðir yfirgefi sjúkrahúsin til að taka sér frí.

Stór hluti tóbaksframleiðslu heimsins seldur á „svörtum“

Margir eiga í miklum erfiðleikum með að hætta að reykja. Danir virðast veikir fyrir tóbaksnautninni því enn reykja að jafnaði 35–40% Dana sem komnir eru á fullorðinsár.

Aðeins ein gat hætt!

Danskt umbúðafyrirtæki lofaði átta starfsmönnum sínum sem reyktu 10 þúsund kr. dönskum í verðlaun af þeir gætu hætt í eitt ár. Í ágúst sl. var ljóst að aðeins einum af

þessum átta hefur tekist að hætta, en verðlaunin voru greidd í nóvember.

Dönsk blöð hafa skrifað mikið um tóbaksreykingar og tóbaksframleiðendur. Þau hafa skýrt frá því að í einni danskri sígarettu séu 37 efni sem sum hver stuðla að aukinni ávanafíkn.

Tóbak framleitt í 80 löndum

Tóbak er nú framleitt í 80 löndum og er stór hluti tóbaksframleiðslunnar seldur á svörtum markaði, utan við skatta- og tollaefirlit.

LYKILKROSSGÁTA

Ráðningin er: _____

Setjið rétta stafi í reitina 9 undir gátunni. Þá myndast orð og nægir að senda það til að keppa um verðlaun sem eru ársmiði í Happraætti SÍBS árið 2001, númer 46637.

Nafn: _____

Heimili: _____

Lausnin sendist á skrifstofu LHS, Suðurgötu 10, 101 Rvk., fyrir 1. mars nk.

1	2	3	4	5	2	6	7	8	9	♥	10	11	5	12
13	14	15	♥	8	15	16	12	♥	10	12	9	8	12	♥
7	2	1	17	12	♥	18	9	10	19	9	16	20	9	3
9	10	♥	9	21	21	15	♥	17	11	8	♥	12	21	15
3	♥	22	8	21	12	♥	8	13	7	9	3	♥	15	23
♥	9	8	8	♥	7	24	25	8	♥	10	26	4	♥	12
12	3	1	9	3	♥	2	5	8	12	♥	10	12	9	3
7	3	22	♥	11	24	15	7	♥	4	2	15	20	7	♥
♥	12	23	15	8	12	3	♥	27	15	8	♥	16	12	10
28	3	♥	16	2	23	12	16	29	♥	7	2	15	16	12
24	♥	13	16	20	♥	♥	2	5	5	15	♥	3	♥	4
15	8	10	12	♥	28	4	7	9	3	♥	30	16	12	♥
16	28	10	♥	4	7	31	♥	16	12	3	3	12	23	15
8	♥	9	16	16	15	♥	32	12	1	12	♥	3	15	23
2	15	♥	12	9	3	12	3	♥	4	5	26	♥	8	♥
20	16	12	9	23	♥	20	29	7	12	♥	7	2	15	20
12	16	♥	7	3	9	16	7	12	♥	11	12	3	♥	11
♥	12	1	16	12	10	♥	12	8	18	12	♥	16	25	23

Hér birtist krossgáta af þeirri gerð sem nefnd er lykilkrossgáta. Stafirnir mynda íslensk orð eða mjög kunnugleg erlend heiti hvort sem lesið er lárétt eða lóðrétt eins og í öllum krossgátum.

Hver bókstafur í krossgátunni hefur sinn tölustaf og galdurinn við lausn krossgátunnar er sá að finna staflykilinn, þ.e. hvaða bókstafur stendur fyrir hvern tölustaf. Eitt þriggja stafa orð er gefið og á það að vera næg hjálp til að komast af stað því að með því eru gefnir stafir í allmörgum orðum.

Eðlilegustu vinnubrögðin við lausn gátunnar er að byrja á því að setja þessa þrjá bókstafi hvern á sinn reit eftir því sem tölurnar segja til um. Eftir það er tiltölulega auðvelt að finna út orðin, best að byrja á tveggja og þriggja stafa orðum. Í gátunni koma fyrir allir stafir í íslenska stafrófinu.

4	2	16	18	15	19	3	31	1
---	---	----	----	----	----	---	----	---

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

Garðabær

Arctic Trading Company ehf, Kirkjulundi 19
Bókhaldsstofa Vals Tryggvasonar,
Dalshrauni 14
Bygging ehf, Lyngáasi 18
Elektra ehf, Lyngáasi 11
Fag val verktaki, Smiðsbúð 4
G H heildverslun ehf, Garðatorgi 3
Garðabær
Gólfslípun Sigurðar Hannessonar,
Grenilundi 6
Hannyrðabúðin sf, Garðatorgi 7
Héðinn Schindler lyftur hf, Lyngáasi 8
Hurðaborg Crawford hurðir, Dalvegi 16d
Innréttingaverkstæði Geirs, Lyngáasi 8
Innviðir Valdborg ehf, Kársnesbraut 98
Jeppahlutir 4x4 ehf, Skeiðarási 10
Kaupsel hf, Gilsbúð 5
Skermagerð Berthu, Holtsbúð 16
Tarsus ehf, Garðafliót 16-18
Vefur ehf, Hagafliót 2
Verkhönnun Tæknisalan ehf, Kirkjulundi 13

Hafnarfjörður

ATLAS Greiði ehf, Dalshrauni 9
Augnsýn ehf, Fjarðargötu 13-15
Á stöðinni, Reykjavíkurvegi 58
Ás fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Ás húsgögn bólstun, Helluhrauni 10
Bergsteinn ehf, Kaplahrauni 22
Bílaspítalinn, Kaplahrauni
Borgardekk ehf, Bæjarhrauni 8
Endurskoðun Gísla Torfasonar,
Fjarðargötu 4
Filmur og framköllun sf, Fjarðargötu 13-15
Fiskverkun Jónasar Ágústssonar, Einibergi 5
Fiskvinnsluskólinn Hafnarfirði,
Hvaleyraubraut 13
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
Flói ehf, Staðarhvammi 21
Flugvélaaerkstæði Guðjóns V
Sigurgeirssonar ehf, Grenibergi 1
FM hús ehf, Bæjarhrauni 8
Fura ehf, Markhelli 4
Gafli Inn sf, Dalshrauni 13
GP húsgögn ehf, Bæjarhrauni 12
Granít sf, Helluhrauni 14
Gunnar A. Oddsson rafverktaki,
Helluhrauni 14
Gunnar og Ólafur sf, Glitvangi 1
Hafnasandur sf, Fagrabergi 38
Hársnyrtisofan Hár, Hjalldhrauni 13
Hárstofan Focus ehf, Reykjavíkurvegi 62
Hella hf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Hvammfell ehf, Eyrartröð 2
Icedan ehf, Öseyrarbraut 4
Innréttingaverkstæði Kristjáns, Skútahrauni 7
Kjarnavörur hf, Bæjarhrauni 4
Leikbær sf, Reykjavíkurvegi 50
Loki sf, Flatahrauni 5b
Lögmenn Hafnarfirði ehf, Reykjavíkurvegi 60
Marion ehf, Reykjavíkurvegi 64
Músík og sport ehf, Reykjavíkurvegi 60
Nýja fatahreinsunin, Reykjavíkurvegi 68
Ómar og Pálmi ehf, Klapparholti 16
Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
Rafrún ehf, Gjótuhrauni 8
S. Gunnarsson ehf, Eyrartröð 13

Sandtak, Gljáhelli
Sjúkrasjóður byggingariðnaðarmanna,
Bæjarhrauni 2
Sólvangur, Hörðuvöllum
Tannlæknastofa Friðriks H Ólafssonar,
Strandgötu 11
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar,
Reykjavíkurvegi 60
Tannlæknastofa Jóns Björgvinssonar,
Reykjavíkurvegi 60
Tannsmiðafélag Íslands, Reykjavíkurvegi 60
Te og kaffi sf, Stapahrauni 4
Trésmiðaverkstæði J R S, Stapahrauni 1
Úr og gull, Fjarðargötu 13-15
Útvík ehf, Eyrartröð 7-9
Vega ehf, Flatahrauni 23
Verslunarmannafélag Hafnarfjarðar,
Lækjargötu 34d
Véla og skipapjónustan Framtak ehf,
Drangahrauni 1b
Vélamaðurinn ehf, Stapahrauni 6
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf,
Helluhrauni 20
Vélsmiðja Matthíasar og Eðvarðs ehf,
Kaplahauni 10
Véltak ehf, Hvaleyraubraut 3
Þvottahúsið, Hraunbrún 40

Bessastaðahreppur

Erlendur Björnsson ehf, Hvoli

Keflavík

Áhaldaleiga Suðurnesja, Grófinni 13a
Bílaaleigan Reykjanes sf, Nónvörðu 3
Bæjar og héraðsbókasafn Keflavíkur,
Hafnargötu 57
Dana snyrtistofa, Hafnargötu 41
Fasteignasalan Ásberg ehf, Hafnargötu 27
Fiskbúðin Fiskbær, Hringbraut 94
Geimsteinn ehf, Skólavegi 12
Grágás ehf, Vallargötu 14
Guðfinnur ehf, Vesturgötu 37
Happi ehf, Öðinsvöllum 5
Hársnyrtistofa Harðar Guðmundssonar,
Hafnargötu 16
Hjalti Guðmundsson ehf, lðavöllum 1
Hljómval verslun, Hafnargötu 28
Húsagerðin ehf, Hólmgarði 2c
K Sport sf, Hamragarði 3
Magnús Daðason málari, Heiðarbraut 10
Nesprýði ehf, lðavöllum 4b
Olíustöðin Helgúvík ehf, Víkurbraut 13
Óðinn sf vélsmiðja, Hafnargötu 88
Persóna, Túngötu 16
Rafbúð R Ó, Hafnargötu 52
Rafeindatækni sf, Tjarnargötu 7
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Rafvík ehf, Grófinni 17a
Ráin veitingasala, Hafnargötu 19
Rekan ehf, lðavöllum 5b
Reykjanesbær
Sigurður Björgvinsson, Heiðargarði 4
Sjóvá Almennar, Hafnargötu 36
Sparisjóðurinn í Keflavík, Tjarnargötu 12-14
Sýslumaðurinn í Keflavík, Vatnsnesvegi 33
Umbrot ehf, Hafnargötu 27a
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur,
Hafnargötu 80
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf, Hafnargötu 58

Verslunarmannafélag Suðurnesja,
Vatnsnesvegi 14
Vélaverkstæði Sverre Stengrímsen ehf,
Víkurbraut 3
Ökuleiðir svf, Hafnargötu 56

Grindavík

Bakarið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
Flakkarinn Bæjarbót, Víkurbraut 27
Hóp ehf, Ægisgötu 1
Krosshús hf netagerð, Efstahrauni 5
Myndsel ehf, Hafnargötu 6
Palóma, Víkurbraut 62
Samkaup hf, Víkurbraut 60
Selhálss ehf, Ásabraut 8
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Tannlæknastofa Guðmundar Pálssonar,
Víkurbraut 62
Verslunin Málmey, Gerðavellir 17
Vélsmiðja Þorsteins ehf, Seljabót 3
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn Fiskanes hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Arney ehf, Strandgötu 20
Friðrik Þór Friðriksson, Hjalldagötu 12
Skrinnfiskur ehf, Strandgötu Árnaborg
Útgerðarfélagið Vísir ehf, Strandgötu 8

Garður

Bífreiðaverkstæði Sigurðar G, Garðbraut 35
Gerðahreppur, Melbraut 3
Karl Njálsson ehf fiskverkun, Melbraut 5
Raflagnavinnustofa Sigurðar Ingvarssonar,
Heiðartúni 2
Raftýran sf, Lyngbraut 1
Þorsteinn ehf, Borg

Njarðvík

Bílbót sf, Bolafæti 3
Firmex ehf, Bakkastíg 16
Hitaveita Suðurnesja, Brekkustíg 36
Íslandsmarkaður hf, Hafnarbakka 13
Toyota salurinn, Njarðarbraut 19
Víkurféttir ehf, Grundarvegi 23
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Mosfellsbær

Búnaðarbanki Íslands hf, Þverholti 1
Dalsgarður sf gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Eyjaberg ehf, Eyjum 2
Flugfélagið Atlanta hf, Álafossvegi
Fuglabúið Fell, Felli
Garyrjustöðin Gróandi, Grásteinum
Gunnar og Kjartan ehf, Bjargartanga 16
Gylfi Guðjónsson öðukennari, Stórateigi 22
Höfðakaffi, Bjargartanga 8
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Mosfellsbær
Mottó ehf, Flugumýri 24
Plexiform og bólstun ehf, Grundartanga 7
Rafvellir ehf, Blómsturavöllum
Reykjabúið hf, Suðurreykjum 1
Reykjagarður hf, Álafossvegi 40
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10

Akranes

Bjarg ehf verslun, Skólabraut 21
Bjarmar ehf vélaleiga, Jörundarholti 160



Fagrar vetrarljósmyndir



Valur Stefánsson, formaður Neistans, félags hjartveikra barna kom okkur dulítið á óvart þegar hann birtist með tvær möppur af fallegum lit- ljósmyndum og

hvatti okkur til að ganga í sjóðinn.

- Ég byrjaði í barnaskóla að taka myndir, sagði Valur, og síðan hefur þetta verið mikið áhugamál hjá mér. Ekki dró það úr áhuga mínum að ég starfaði í fjögur ár hjá Rafni Hafnfjörð sem sölustjóri útgáfu hans áður en ég gerðist innkaupastjóri hjá Tal þegar það fyrirtæki var stofnað árið 1998.

- Ég nota Minolta og Canon vélar og linsurnar eru 35-70 mm og 70-210 mm. Þá nota ég einkum Kodachrome slides, 100 ASA.

Myndirnar eru teknar í Elliðaárdalnum og í Árbæjarsafni einn fallegan vetrardag fyrir nokkrum árum.



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

Brautin ehf, Dalbraut 16
Haraldur Böðvarsson hf, Bárugötu 8-10
Harðarbakarí ehf, Kirkjubraut 54
Hótel Barbró, Jaðarsbraut 29
Hvalfjarðarstrandarhreppur
Höfði, Sólmundarhöfða
Hörpuútgáfan, Stekkjarholti 8-10
Innri Akraneshreppur
Leirár og Melahreppur
Málningarbúðin, Kirkjubraut 39
Málningarþjónustan hf, Stílholti 16
Nína tískuvöruverslun, Kirkjubraut 4
Rafnes sf, Heiðargerði 7
Runólfur Hallfreðsson ehf, Krókatúni 9
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar,
Kirkjubraut 28
Skilmannahreppur
Straumnes ehf, Jörundarholti 101
Vélaverkstæði Guðlaugs Ketilssonar,
Smíðjuvöllum 3

Borgarnes

Bífreiða- og vélaverkstæðið, Þorsteinsgötu 11
Blómabúð Dóru, Borgarbraut 1
Borgarbyggð
Dvalarheimili aldraðra Borgarnesi,
Borgarbraut 65
Eyja og Miklaholtshreppur
Geirabakarí ehf, Sólbakka 11
Glitnir ehf, Fálkakletti 13
Hvítársíðuhreppur
Jörvi ehf, Hvanneyri
Laugaland hf, Laugalandi
Múlakot, Borgarbraut 55
Rakarastofa Hauks, Egilsgötu 2
Safnahús Borgarfjarðar, Bjarnarbraut 4-6
Skorradalshreppur
Sparisjóður Mýrasýslu, Borgarbraut 14
Vélabær ehf, Bæ

Stykkishólmur

Eyjaferðir Sæferðir ehf, Aðalgötu 2
Heimahornið ehf, Borgarbraut 1
Rauði kross Íslands Stykkishólmsdeild,
Borgarbraut 1
Stykkishólmsbær
Sæferðir ehf, Aðalgötu 2

Grundarfjörður

Berg vélsmiðja ehf, Borgarbraut 16
Guðjón Elísson, Grundargötu 29
Hrannarbúðin sf, Hrannarstíg 5
Soffanías Cecilsson hf, Borgarbraut 1
Tangi, Hamrahlíð 4
Vinnuvélar Odds, Hlíðarvegi 21

Ólafsvík

Brauðgerð Ólafsvíkur ehf, Ólafsbraut 19
Friðrik Bergmann ehf, Grundarbraut 48
Sparisjóður Ólafsvíkur, Ólafsbraut 19
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Verslunin Vík, Ólafsbraut 19

Hellissandur

Hjallasandur ehf, Helluhóli 3
KG Fiskverkun ehf, Hafnargötu 6 Rífi

Búðardalur

Dalakjör ehf, Vesturbraut 10
Verslun Einars Stefánssonar,
Brekkuhvamur 12

Króksfjarðarnes

Steinver sf, Reykhólum

Ísafjörður

Bæjar og héraðsbókasafn Ísafjarðar,
Hafnarstræti 1
Ebeneser Þórarinsson ehf, Hafnargötu 50
Eiríkur og Einar Valur hf, Seljalandi 9
Ferðaþjónusta Margrétar og Guðna ehf,
Sunnuholti 6
Félag opinberra starfsmanna Vestfjörðum,
Hafnarstræti 6
Gamla bakaríið ehf, Aðalstræti 24
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Góuholti 14
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar ehf,
Njarðarsundi 2
Ísafjarðar Apótek ehf, Pollgötu 4
Kjölur ehf, Urðarvegi 37
Löggiltir endurskoðendur Vestfjörðum,
Aðalstræti 24
Lögsýn ehf, Aðalstræti 24
Mjólkursamlag Ísfirðinga, Sindragötu 2
Myndás, Aðalstræti 33
Verslunarmannafélag Ísafjarðar,
Hafnarstræti 14
Vélsmiðja Ísafjarðar ehf, Sundahöfn

Hnífsdalur

Óskar Friðbjarnarson, Bakkavegi 31
Verkstjórafélag Vestfjarða, Heiðarbraut 7

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Magnús Már ehf, Hlíðarvegi 15
Málningarlagerinn sf, Heiðarbrún 1
Sjúkrahús Bolungarvíkur, Miðstræti 19
Sparisjóður Bolungarvíkur, Aðalstræti 14
Vélsmiðjan Bolungarvík ehf, Hjallastræti 16

Patreksfjörður

Bílaverkstæði Guðjóns, Aðalstræti 84
Bjarg ehf, Þórsögötu 14
Byggir hf, Þórsögötu 10
Eyrasparisjóður, Bjarkargötu 1
Flakkarinn ehf, Brjánslæk
Logi ehf, Aðalstræti 112
Verkalyðsfélag Patreksfjarðar, Bjarkargötu 7

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Garraútgærðin sf, Strandgötu 40
Hraðfrystihús Tálknafjarðar hf, Miðtúni 3
Trésmiðjan Eik sf, Strandgötu
Útnaust ehf, Strandgötu
Þórsberg ehf, Strandgötu

Þingeyri

Brautin sf, Ketilseyri
Sparisjóður Þingeyrarhrepps, Fjarðargötu 2
Tengill rafverktaki, Fjarðargötu 5
Versl. Gunnars Sigurðsson ehf, Hafnarstræti 2
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf,
Hafnarstræti 14

Brú

Kaupfélag Bitrufjarðar, Óspakseyri
Kauffélag Hrútfirðinga, Borðeyri
Kvenfélagið Iðunn

Norðurfjörður

Árneshreppur

Hvammstangi

Bílagerði ehf, Ásbraut 6
Skarp ehf, Garðavegi 25
Sparisjóður Húnaþings og Ströndamanna,
Hvammstangabraut 5
Verslunin Hlín, Hvammstangabraut 28
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf,
Búlandi 1

Blönduós

Apótek Blönduóss, Flúðabakka 2
Bílaverkstæði Þórhalls Blöndal, Brimaslóð 10a
Bólstaðarhlíðarhreppur
Búnaðarsamband Austur Húnavatnssýslu,
Húnaþingi 13
Engihlíðarhreppur
Lögmánnastofa Stefáns Ólafs ehf,
Húnaþingi 19
Steypustöð Blönduóss ehf, Húnaþingi 22
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1
Svínavatnshreppur
Særún hf, Efstubraut 1
Verslunin Vísir, Húnaþingi 21

Skagaströnd

Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf,
Bogabraut 22
Vík, útgerð, Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki.,
Sauðárhæðum
Kauffélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
KOM bókhaldsþjónusta, Víðihlíð 10
Króksverk ehf, Borgarröst 4
Sauðárkróksapótek, Hólavegi 16
Sinnastöðin ehf, Syðri Ingveldarstöðum
Steinullarverksmiðjan hf, Skarðseyri 5
Stoð sf, Aðalgötu 21
Trésmiðjan Borg ehf, Borgarmýri 1
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Verslunin Hegri, Kaupvangstorgi
Vélsmiðja Sauðárkróks ehf, Borgartúni 1

Varmahlíð

Akrahreppur

Hofsós

Bífreiðaverkstæðið, Sleitustöðum
Pardus ehf, Suðurbraut
Stuðlaberg ehf, Suðurbraut

Siglufjörður

Bás ehf, Aðalgötu 34
Berg ehf, Norðurgötu 16
Bífreiðaverkstæði Ragnars, Ránargötu 14
Rafbær sf, Ránargötu 14
Siglufjarðarkaupstaður



Hollur hátíðarmatur

Allar uppskriftirnar sem birtar eru í blaðinu eru teknar úr bókunum *Et hjertens godt liv* og *En million lette menyer*. Í þeim er hugað vel að fituinnihaldi og fitusamsetningu fæðunnar. Þess vegna eru réttir sem búnir eru til með hliðsjón af þeirra uppskriftum hollir og góðir fyrir alla.

Í þetta sinn voru valdir tveir forréttir sem gætu sem best orðið aðalréttir en þá þarf að stækka uppskriftina og svo tveir ábætisréttir sem gætu hentað vel um jólin



Parmaskinka m/melónusalati

Handa 4-5

200 g parmaskinka
1 melóna
1/2 gúrka
1/2 dl graslaukur
salt, pipar
3/4 dl parmesanostur
1 msk olívuolífa
basil ferskt

1. Skerið melónuna í sneiðar. Takið hýðið af og skerið í fremur litla teninga.
2. Takið hýðið af gúrkunni og skerið í litla bita.
3. Blandið saman melónu, gúrku og graslauk. Stráið salti og pipar yfir.
4. Skiptið þessu á 4-5 diska, setjið skinkusneiðar með. Stráið parmesanosti yfir og dreypið á þetta olívuolífu. Skreypið með basil.

Þorskur í sítrónulegi

Handa 6

300 g þorskur (eða ýsa)
1 rauðlaukur (smátt skorinn)
2 tómatar (skornir í litla bita)
2 msk steinselja (söxuð)
safur úr 2 sítrónum
1/2 dl olívuolífa
1 tsk salt
1 tsk sykur
1/2 tsk chili

1 avokado
grænt salat



1. Geymið fiskinn í frysti í a.m.k. sólarhring áður en hann er notaður.
2. Skerið hann hálfrosinn í þunnar sneiðar.
3. Setjið fisk, lauk, tómata og steinselju í skál.
4. Hristið saman sítrónusafa, olífu, salt, sykur og chili. Hellið þessu yfir fiskinn og látið standa í kælikáp í sólarhring.
5. Skerið avokado í sneiðar og afhýðið.
6. Hellið leginum af fiskinum, skiptið honum á 6 diska og skreypið með avokado og grænu salati. Borðið brauð með.



Pavola

Handa 4

225 g sykur
1 dl eggjahvítur
1 tsk edik
1 msk maisenamjöl
500 g ferskir ávextir
t.d. bláber, ribsber, epli, perur
1/2 dl sherry

1. Þeytið eggjahvítur og sykur í þetta froðu.

2. Blandið ediki og maisenamjöli varlega saman við.
3. Bakið á plötu annaðhvort 4 litlar kökur eða 1 stóra. Búið til holu í deigið og bakið við 130° í 40-45 mín.
4. Látið kökurnar kólna á grind.
5. Blandið smátt skornum ávöxtum saman. Hellið víninu yfir og látið standa í nokkrar klst.
6. Fyllið holuna í kökunum með ávöxtum.



Fyllt hnetukaka

300 g skyr
6 msk mjólk
1 egg
1 dl olífa
125 g sykur
1 msk vanillussykur
salt
425 g hveiti
6 tsk lyftiduft

1. Hrærið skyrið með mjólk, egg, olífu, sykri og salti.
2. Sigið saman hveiti og lyftiduft og blandið saman við skyrrærana.
3. Hnoðið deigið.

Fylling

150 g pomeranhýði
150 g rúsínur
100 g sax. heslihnetur
rifið hýði af 1/2 sítrónu
50 g sykur
5 msk mjólk
50 g marsipan
1 eggjarauda
1 tsk rjómi

1. Blandið saman sítrónuhýðihnetum, pomeranhýði, rúsínur, sykri og mjólk.
2. Skerið marsipanið í þunnar sneiðar.

Breiðið deigið út með kefli í ferhyrning. Leggið marsipansneiðarnar á kökuna sem og fyllinguna og vefjið hana saman. (Búið til pylsu). Penslið með egg og rjóma. Bakið í hringlaga smurðu móti við 180°C í 50 mín.

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

Akureyri

Arkitekta og verkfræðistofa Hauks Haraldssonar ehf, Mýrarvegi Kaupangi Arnarneshreppur Augnlæknastofan Kaupangi, Mýrarvegi Ásbyrgi Flóra ehf, Frostagötu 2a Bautinn hf, Hafnarstræti 92 Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a Bifreiðaverkstæði Sigurðar G V, Óseyri 5 Búnaðarsamband Eyjafjarðar, Óseyri 2 Eining-löja, Skipagötu 14 Félag málmíðnaðarmanna Akureyri, Skipagötu 14 Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi Fóðurverksmiðjan Laxá hf, Krossanesi Glófi ehf, Hrísalund 1b Glói ehf, Viðjúlundi 2 Hafnarverk ehf, Dalsbraut 1 Haukur Valtýsson ehf, Kaupangi Mýrarvegi Hárgreiðslustofa Steinunnar Jónsdóttur, Háagerði 3 Hárgreiðslutofan Eva, Ráðhústorgi 1 Hiti ehf, Draupnisgötu 2 Hlíð hf, Hraukbæ Húsprýði sf, Múlasíðu 4 Íris sf fatagerð, Grænumýri 10 Kamilla sf,hárgreiðslustofa, Hólsgerði 4 Kristján Óskarsson, Steinhólum Ljósgrjafinn ehf, Glerárgötu 34 Loki sf, Heiðarlundi 4i Lögmannsstofa Akureyrar hf, Rimasíðu 10 Medulla sf, Strandgötu 37 Miðstöð ehf, Draupnisgötu 3g Parið sf, Brekkugötu 3 Pedromyndir ehf, Skipagötu 16 Rafiðn ehf, Tungusíðu 4 Raflampar ehf, Óseyri 6 Rakarastofa Sigvalda, Víðimýri 2 Sjúkraþjálfunin, Sunnuhlíð 12 Skóhúsið Bónusskór, Brekkugötu 1a Skriðuhreppur Sparisjóður Norðlendinga, Skipagötu 9 Stell ehf, Mýrarvegi Kaupangi Stíll ehf, Óseyri 2 Straumrás hf, Furuvöllum 3 Tannlæknahúsið sf, Mýrarvegi Kaupangi Tannlæknastofa Árna Halldórssonar, Kaupangi Tannlæknastofa Harðar Þorleifssonar, Kaupangi Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur, Kaupangi v Mýrarveg Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur ehf, Þórunnarstræti 114 Teiknistofa KGP ehf, Tryggvabraut 22 Tískuverslun Steinunnar, Hafnarstræti 97 Trésmiðjan Mógil ehf, Einhóli Trésmiðaverkstæði Trausta ehf, Óseyri 18 Tölvís sf, Mýrarvegi Kaupangi Tölvufræðslan Akureyri ehf, Furuvöllum 13 Tölvuvinnslan, Hafnarstræti 101 Valtýr Þorsteinsson ehf, Bjarmastíg 4 Valur vörubílstjórastofa, Óseyri 2a Varmi ehf, Hjalteyrargötu 6 Vaxtarræktin Akureyri, Skólastíg Íþróttahóll Verkfræðistofa Norðurlands ehf, Hofsbót 4 Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis, Skipagötu 14 Verkval, Naustafjörú 4

Véla- og stálsmiðjan ehf, Gránufélagsgötu 47 Þórir Magnússon ehf, Stapasíðu 11b Ölur ehf,Trésmiðja, Fjölnisgötu 6i Ösp sf, Gránufélagsgötu 45 Öxnadalshreppur

Grenivík

Hlaðir ehf, Melgötu 6

Grimsey

Grimseyjarhreppur Sigurbjörn ehf, Grund Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík

BHS ehf, Fossbrún 2 Daltré ehf, Hafnarbraut 1 Hafnasamlag Eyjafjarðar bs, Ráðhúsi Híbýlamálun, Reynihólum 4 Ísstöðin hf, Dalvíkurhöfn Katla ehf byggingarfélag, Melbrún 2 Norðurströnd ehf, Ránarbraut 10 Snæfell hf, Hafnartorgi

Ólafsfjörður

Heilsugæslustöðin Hornbrekka, Ólafsfjarðarvegi Hornbrekka dvalarheimili, Ólafsfjarðarvegi Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9 Sparisjóður Ólafsfjarðar, Aðalgötu 14 Vélfag ehf, Múlavegi 3 Vélsmiðja Ólafsfjarðar ehf, Strandgötu 20 Vöruflutningar Sveins Stefánssonar ehf, Hafnargötu 8

Húsavík

Baktus ehf, Kaldbaki Blómabúðin Tamara, Garðarsbraut 62 Fatahreinsun Húsavíkur sf, Túngötu 1 Knarrareyri ehf, Garðarsbraut 18a Langanes hf, Skólagarði 6 Ljósmyndastofa, Stóragarði 15 Málningarþjónusta Húsavíkur eh, Grundargarði 4 Norðurlax hf, Laxamýri Reykjahreppur Skipaafgreiðsla Húsavíkur hf, Höfða 2 Skóbúð Húsavíkur, Garðarsbraut 13 Snyrtistofan Hilma, Garðarsbraut 18 Sólveig ÞH 226, Skálabrekku 1 Sýslumaðurinn á Húsavík, Útgarði 1 Tjörneshreppur Trésmiðjan Rein ehf, Rein Vinnuvélaleiga Jóhannesar, Sólbrekku 9

Laugar

Laugafiskur hf, Laugum

Reykjahlíð

Hótel Reykjahlíð, Reykjahlíð

Kópasker

Silfurstjarnan hf, Núpsmýri Þorsteinn GK 15 ehf, Boðagerði 7

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós, Aðalbraut 2

Þórshöfn

Fagranes ehf, Langanesvegi 39 Svalbarðshreppur Þórshafnarhreppur

Vopnafjörður

Tangi hf, Hafnarbyggð 7 Verkalýðsfélag Vopnafjarðar, Lónabraut 4 Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Blómabær gróðurstöð, Miðvangi 31 Bókabúðin Hlöðum, Hlöðum Bókasafn Héraðsbúa, Laufskógum 1 Dagsverk ehf, Vallavegi Fellahreppur Guðni Þórarinnsson trésmiðja, Másseli Hitaveita Egilsstaða og Fella, Einhleypingí Innrömmun og speglagerð, Tjarnarási 6 Kaupfélag Héraðsbúa, Kaupvangi 6 Myllan ehf, Miðási 12 Skógar ehf, Dynskógum 4 Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1 Trésmiðja Fljótisdalshéraðs hf, Kaupþúni 1 Fellabæ Verkalýðsfélag Fljótisdalshéraðs og Borgarfjarðar, Miðvangi 2-4 Verkfræðistofa Austurlands ehf, Selási 15 Veltækni hf, Lyngási 6-8

Seiðisfjörður

Gullberg ehf, Langatanga 5

Mjóifjörður

Mjóafjarðarhreppur

Borgarfjörður

Bókkaverslun Ásgríms Jónssonar, Svalbarði

Reyðarfjörður

Hólmar ehf, Austurvegi 29

Eskifjörður

Fjarðabyggð Guðjón H Hjaltason, Strandgötu 79a Rafvirkinn, Strandgötu 34 Shellskálinn, Steinholtssvegi 11

Neskaupstaður

Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar, Blómsturvöllum 15 Nesprent ehf, Nesgötu 7a Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf, Hafnarbraut 10 Samvinnufélag útgerðarmanna, Hafnarbraut 6 Sparisjóður Norðfjarðar, Egilsbraut 25 Tannlæknastofa Pálma Stefánssonar, Sæbakka 7 Tónspil, Hafnarbraut 17 Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10 Verslun Brynjars, Hafnarbraut 15

Fáskrúðsfjörður

Búðahreppur Hótel Bjarg ehf, Skólavegi 49 Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga, Skólavegi 59 Verkalýðs- og sjómannafélag Fáskrúðsfjarðar, Skólavegi 72 Viðarsbúð Hin búðin, Búðavegi 13

Endurhæfingarstöðvar hjarta- og lungnasjúklinga

HL - STÖÐVAR / HL - HÓPAR

HL - stöðin Reykjavík

Hátúni 14
105 Reykjavík
s. 561 8002

Reykjalundur endurhæfing

Reykjalundi
270 Mosfellsbæ
s. 566 6200

Sjúkraþjálfun Styrkur

Stangarhyl 7
110 Reykjavík
s. 587 7750

Reykjavík gönguhópur

Gengur 3 – 5 km. á hverjum
laugardegi frá Perlunni kl. 11.00
s. 863 2069

Sjúkraþjálfarinn EHF

Strandgötu 75
220 Hafnarfjörður
s. 555 4449

Íþróttamiðstöðin

Borgarbraut 4
340 Stykkishólmur
s. 438 1150

Sjúkrahús Ísafjarðar

400 Ísafjörður
s. 450 4500
Bolungarvík gönguhópur.
Gengur 3 – 5 km. á hverjum
laugardegi.

Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki

Sauðárhæðum
550 Sauðárkróki
s. 455 4000

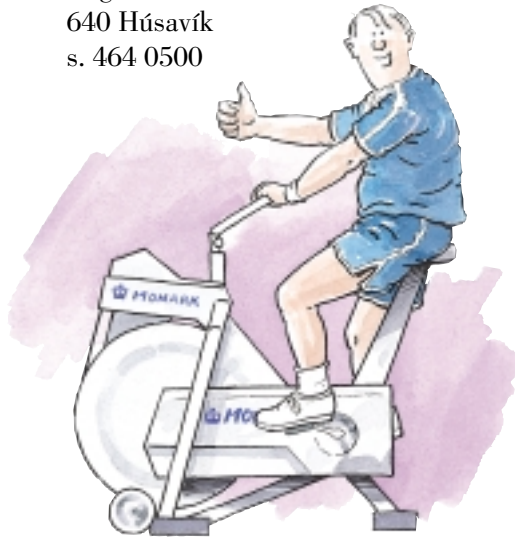
Síglufjörður gönguhópur. Gengur á

hverjum laugardegi 3 – 5 km.

Akureyri gönguhópur. Gengur á
hverjum laugardegi.
s. 461 1628 / 897 1628

HL - stöðin Akureyri

Bugðusíðu 1
640 Húsavík
s. 464 0500



Heilbrigðisstofnun

Pingeyinga Húsavík
Auðbrekku 4
640 Húsavík
s. 464 0500

Kópasker Sjúkraþjálfun, Útskálum
c/o Sigríður Kjartansdóttir sjúkraþjálfari
670 Kópasker
s. 465 2350

Heilbrigðisstofnun Austurlands

Fjórðungssjúkrahúsið Neskaupstað
Mýrargötu 20
740 Neskaupstað
s. 477 1400

Dvalarheimilið Lundur, Hella

850 Hella
s. 487 5572

Styrkur heilsurækt Selfossi

Gagnheiði 43, 800 Selfoss
s. 482 3220 & 482 1431

Heilsugæslan Þorlákshöfn

Selvogsbraut 24
815 Þorlákshöfn
s. 483 3838 & 483 3538

Hressó líkamsræktarstöð

Vestmannaeyjar
Strandvegi 65
900 Vestmannaeyjar
s. 481 1482

Heilbrigðisstofnun Suðurnesja

Keflavík
Skólavegi 8
230 Keflavík
s. 422 0500
(endurhæfingar hefjast væntanlega
í haust)

Reglugerð um viðurkenningar Landssamtaka hjartasjúklinga

1. gr.

Ef tilefni er til, er stjórn Landssamtaka hjartasjúklinga heimilt að sæma einstaklinga eða aðra sérstakri viðurkenningu, s.s. heiðursmerki eða heiðurskjal, sem stjórn samtakanna ákveður samkvæmt ákvæðum reglugerðar þessarar.

2. gr.

Viðurkenningar Landssamtaka hjartasjúklinga eru eftirfarandi:

- a) Gullmerki LHS
- b) Heiðurskjal LHS

3. gr.

Gullmerki LHS veitist einstaklingi fyrir farsælt starf í þágu Landssamtaka hjartasjúklinga eða einstakan velgjöfning við samtökin og meðlimi þeirra.

4. gr.

Stjórn LHS ákveður á fullskipuðum fundi hverja

skuli sæma viðurkenningu hverju sinni með samhljóða samþykkt.

5. gr.

Stjórnir aðildarfélaga LHS hafa tillögurétt til viðurkenningaveitinga samkvæmt ákvæðum reglugerðar þessarar.

6. gr.

Stjórn LHS getur, ef hún telur þess þörf, skipað nefnd, sem hefur umsjón með tillögugerð til stjórnar varðandi viðurkenningaveitingar.

7. gr.

Formaður LHS skal við sérstaka athöfn afhenda viðurkenningar þessarar, en í fjarveru hans varaformaður.

8. gr.

Færa skal inn í sérstaka bók allar viðurkenningaveitingar LHS.

*Ef þessi upptalning er ekki
fullnægjandi þá vinsamlegast
hafið samband við skrifstofu
samtakanna.*

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

Höfn

Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17
Hátíðni sjónvarpsverkstæði, Víkurbraut 4
Heilsugæslustöð Höfn í Hornafirði,
Víkurbraut 31
Skinney Þinganes hf, Krossey
Smur og dekk ehf, Hafnarbraut 45
Sparisjóður Hornafjarðar og nágrennis,
Hafnarbraut 36
Veifaræragæð Hornafjarðar hf,
Álaugarvegi 4
Vökull stéttarfélag, Víkurbraut 4

Selfoss

Áhaldaleigan, Miðengi 23
Árborg ehf, Bankavegi 5
Árvirkinn ehf, Eyravegi 29
Fossraf ehf, Eyravegi 3
Fossvélar ehf, Hrísmýri 4
Framsóknarfélag Árnæssýslu, Efsta Dal
Gósen sf, Brautarholti
Guðmundur Tyrfingsson ehf, Fossnesi C
Hótel Geysir ehf, Haukadal
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kælivélþjónustan, Eyravegi 3
Landsbanki Íslands hf, Austurvegi 20
Lindin verslun, Eyravegi 7
Lífeyrissjóður Suðurlands, Austurvegi 38
Lögmenn Suðurlandi ehf, Austurvegi 3
Málningarþjónustan ehf, Eyravegi 35
Mjólkurbú Flóamanna, Austurvegi 65
Pétur Viðar Karlsson, Grenigrund 38
Plastmótun ehf, Læk
Prentsmiðja Suðurlands ehf, Eyravegi 21
Pylsuvagninn Selfossi, Fossheiði 18
Reiðskólinn Geldingaholti, Vestra
Geldingaholti
Renniverkstæði Björns Jensen, Sunnuvegi 5
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ehf,
Gagnheiði 35
Selfossveitur bs, Austurvegi 67

Set ehf, Eyravegi 43
Suðurlandsvídeó ehf, Austurvegi 21
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2, Ráðhúsi
Verslunin Íris ehf, Austurvegi 4
Vélgrafan ehf, Gagnheiði 49
Villingaholtshreppur

Hveragerði

Bergás ehf, Breiðumörk 2
Blómaborg sf, Breiðumörk 12
Eldhestar ehf, Völlum
Heilsustofnun NLFÍ, Grænumörk 10
Hveragerðisbær
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Ljósbrá ehf, Breiðumörk 25

Þorlákshöfn

Fagus ehf, Unubakka 18-20
Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21
Hafnarnes hf, Óseyrarbraut 16b
Ísfélag Þorlákshafnar hf, Hafnarbakka 30
Landsbanki Íslands hf, Hafnarbergi 1
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1
Verslunin Rás ehf, Selvogsbraut 4

Eyrbakk

Alpan hf, Búðarstíg 22
Hjálmar Gunnarsson málarameistari,
Álfstétt 3

Stokkseyri

Hásteinn útgerð, Stjörnusteinum 12

Flúðir

Garðyrkjustöðin Melum, Hrunamannahreppi
Verslunin Grund, Flúðum

Hella

Ásahreppur
Bilaverkstæðið Rauðalæk ehf, Lækjarbraut 4

Gilsá ehf, Dynskálum 26
Rangá ehf, Suðurlandsvegi
Vörufell ehf, Heiðvangi 4

Hvolsvöllur

Krappi ehf, Ormsvelli 5
Prjónaver ehf, Hlíðarvegi 10

Vík

Byggingafélagið Klakkur ehf, Smiðjuvegi 9
Hrafnatindur ehf, Smiðjuvegi 13
Kirkjubæjarklaustur Heilsugæslustöð
Kirkjubæjarklaustri, Skriðuvöllum 13
Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri,
Klausturvegi 11

Vestmannaeyjar

Bæjarveitur Vestmannaeyja, Tangagötu 1
Drangur ehf, Strandvegi 80
Einar og Guðjón sf, Hlíðarvegi 9
Eyjabúð, Strandvegi 60
Eyjaprent ehf, Strandvegi 47
Eyjaradíó ehf, Skólavegi 13
Eyrún ehf, Hlíðarvegi 7
Ferðaþjónusta Vestmannaeyja,
Heiðarvegi 20
Heildverslun Karls Kristmanns, Ofanleitisvegi
Huginn VE 55, Hrauntúni 48
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Íþróttabandalag Vestmannaeyja, Heiðarvegi
félagsheimilinu
Jón Hjaltason hrl, Heimagötu 22
Miðstöðin Vestmannaeyjum ehf,
Strandvegi 65
Siglingatæki sf, Illugagötu 52b
Sæhamar ehf, Flötum 31
Tölvun ehf, Strandvegi 50
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vöruval ehf, Vesturvegi 18



www.delta.is



Stofndagar aðildarfélaga LHS

Félag hjartasjúklinga á
Reykjavíkursvæðinu, 15.
september 1990

Félag hjartasjúklinga á
Vesturlandi, 17. nóvember 1990

Félag hjartasjúklinga á
Vestfjörðum, 4. nóvember 1990

Félag hjartasjúklinga Norður-
landi vestra, 20. október 1990

Félag hjartasjúklinga á
Eyjarfjarðarsvæðinu, 16.
september 1990

Félag hjartasjúklinga Þing-
eyjarsýslum, 21. október 1990

Félag hjartasjúklinga á Austur-
landi, 29. september 1990

Félag hjartasjúklinga á
Suðurlandi, 24. nóvember 1990

Félag hjartasjúklinga Vest-
mannaeyjum, 29. nóvember
1990

Félag hjartasjúklinga á Suður-
nesjum, 22. nóvember 1990

Neistinn styrktarfélag
hjartveikra barna, 9. maí 1995

Fyrsti alþjóðlegi hjartadagurinn

24. september sl. var fyrsti alþjóðlegi hjartadagurinn haldinn um allan heim. Í tilefni dagsins gaf Hjartavernd út bækling um kólesteról. Hjartavernd hefur frá 1967 staðið fyrir rannsóknum á íþróttaiðkunum almennings. Aðstandendur rannsóknarinnar telja að nú stundi um 60% kvenna gönguferðir, aðeins færri stunda leikfimi og tæplega 40% syndi reglulega. Rúmlega 35% karla stunda gönguferðir, u.þ.b. 28% synda og um 13% fara reglulega í leikfimi.



LANDSSAMTÖK Hjartasjúklinga



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á NORÐURLANDI-VESTRA



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á EYJAFJARÐARSVÆÐINU



FÉLAG Hjartasjúklinga
ÞINGEYJARSÝSLUM



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á AUSTURLANDI



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á VESTURLANDI



Félag Hjartasjúklinga
á Reykjavíkursvæðinu



Neistinn
Styrktarfélag hjartveikra barna



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á VESTFJÖRÐUM



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á SUÐURLANDI



FÉLAG Hjartasjúklinga
Á SUÐURNESJUM

Nú hafa öll félögin innan LHS fengið sitt merki og eru þau birt hér fyrir ofan. Höfundur merkjanna er Þórhildur Jónsdóttir, auglýsingateiknari, nema hvað merki Neistans er hannað af Hirti Hjartarsyni og merki Vestmannaeyjafélagsins gerði Guðjón Ólafsson, fyrrverandi formaður þess.

Landssamtök hjarta- og lungnasjúklinga í Noregi:

Vilja auka samvinnu við samtök atvinnulífsins

Landssamtök hjartasjúklinga í Noregi – skammstafað LHL – voru upphaflega stofnuð af berklasjúklingum árið 1943. Í dag eru félagsmenn um 50 þúsund, í 300 félagadeildum.

LHL rekur m.a. eigin hjartaspítala, byggingafélag, hjarta- og lungnafræðslustöð í Osló, Þrándheimi og fleiri stöðum innan tíðar.

LHL veitir fimm löndum fjárhagslega og faglega aðstoð í baráttu við berklaveiki.

LHL tekur pólitískar ákvarðanir þegar í hlut eiga sjúklingar og bregst við opinberlega ef samtökin telja að verið sé að skerða áunnin réttindi sjúklinga.

LHL vill auka samvinnu við samtök atvinnulífsins um forvarnarstarf og að stytta alltof langa biðlista hjarta- og lungnasjúklinga, auka endurhæfingatilboð og stuðla saman að reyklusu þjóðfélagi og að fólk neyti hollara fæðis en almennt gerist.

Hjartamiðstöðvar helsta tromp dönsku hjartasamtakanna

Fyrir 12 árum opnuðu dönsku hjartasamtökin Hjartamiðstöð í Kaupmannahöfn þar sem veittar voru allskonar upplýsingar um hjartveiki, blóðþrýsting, blóðfitu og mataræði og hvernig fólk ætti að haga lífi sínu til að ná betri heilsu,

Þessari framkvæmd var mjög vel tekið af almenningi og í september sl. var opnuð 7. hjartamiðstöðin í Viborg.

Í blaðinu **Hjertenytt** segir að á síðasta ári hafi um 65 þús. manns litið við á hjartamiðstöðvunum og í sérstakri könnun, sem gerð var meðal gestanna, reyndust 97% þeirra mjög ánægðir með móttökur og fræðslu. Um helmingur gestanna spurði fyrst og fremst um hvernig forðast mætti hjartaáföll en hinn helmingurinn vildi fræðast um endurhæfingu eftir hjartaáföll.

Brúa bilið

Segja má að þessar hjartamiðstöðvar brúi bilið á milli lækna og sjúkrahúsa því fólk finnst gott að koma þegar því sýnist og spjalla um líðan sína og væntingar án þess að þurfa að panta tíma eða greiða fyrir þjónustuna. Margir fá góð ráð og stuðning varðandi offitu, reykingar og hreyfingarleysi og margir lækna vísa sjúklingum sínum á hjartamiðstöðvarnar til að fá stuðning þegar þeir þurfa að taka sig á varðandi breyttan lífsstíl. Talsmaður dönsku hjartasamtakanna sagði af þessu tilefni að þarna væri merkasti starfsvettvangur þeirra sem aðrir sinntu ekki eða þá ekki nógu vel. Þá þyrfti að halda áfram að setja fé í að betrumbæta endurhæfingarstarfið um land allt.

Í Viborg munu hjartasamtökin reka miðstöðina með krabbameinsfélaginu á staðnum og sveitarfélaginu, en þetta er í fyrsta skipti sem samvinnan er svo víðtæk. Auk ýmis- konar ráðgjafarþjónustu mun verða boðið upp á fyrirlestra, námskeið og endurhæfingu.

Einfalt?

Ef þú hættir að nota smjör eða aðra fitu á brauðið og færð þér hressilega gönguferð hálf tíma á dag mun kílóamælirinn á vigtinni smátt og smátt vísa í rétta átt og þú ættir að missa að jafnaði um 1/2 kg á viku þar til kjörþyngd er náð. Svo einfalt er það!

Mælingar og fyrirlestrar

Í blaðinu er gerð góð grein fyrir starfsemi Hjartamiðstöðvarinnar í Kaupmannahöfn og þar kemur fram að þar eru framkvæmdar mælingar varðandi blóðþrýsting, blóðsykur og blóðfitu, framkvæmd þrekpróf og veitt ráðgjöf varðandi fæði og viðkomandi boðið að ganga í einhvern stuðningshóp. Félagsmenn greiða 500-1000 kr. fyrir rannsóknina en utanfélagsmenn helmingi hærri upphæð.

Þá er boðið upp á fyrirlestra í kaffistofu miðstöðvarinnar, t.a.m. var búið að ákveða fyrirlestur um óreglulegan hjartslátt þar

sem læknir og sálfræðingur ætluðu að fjalla um efnið.

Fræðandi gönguferðir

Þá býður miðstöðin upp á gönguferðir um Kaupmannahöfn undir leiðsögn sérfróðra manna og svo eru sérstakar gönguferðir fyrir þá sem eru að hætta að reykja og þá er sameinað í einni ferð endurhæfing, fræðsla og sálræn aðstoð. Þessar ferðir eru í samvinnu við Tóbaksvarnarmiðstöð Kaupmannahafnar.

75 þús. félagsmenn

Í blaðinu er einnig að finna upplýsingar frá félagsdeildum hjartasjúklinga úti á landi, en þær eru nú 55 talsins. Félagsmenn dönsku hjartasamtakanna eru nú um 72 þúsund talsins. Félagsdeildirnar starfa oft í samvinnu við önnur sjúklingafélög varðandi fræðslu um hjartasjúkdóma og hollara mataræði.

Morgunblaðið birti þennan lista í júní sl. en samkvæmt honum er Ísland í 19. sæti þeirra 190 þjóða sem skýrslan nær yfir, en hér er verið að fjalla um líkur fyrir því að halda góðri heilsu í 70 ára eða lengur. Í samtali við Matthías Halldórsson, aðstoðarlandlækni, segir hann ástæðu til að taka þennan lista með nokkurri varúð því þessi listi sé hvað Ísland snertir byggður á lauslegum tölum og ágiskunum.

Japanir sem toppa þennan lista geta þakkað langlífi meðal annars fitusnaudu fæði. Að jafnaði nýtur fólk góðrar heilsu í 57 ár, en lakast standa íbúar Sierra Leone sem mega búast við að lifa við góða heilsu í aðeins tæp 26 ár.

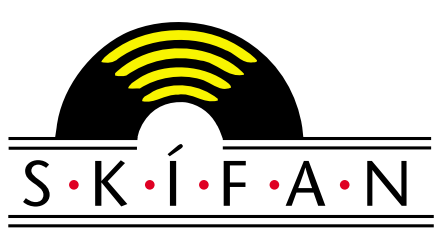
Fjöldi ára við góða heilsu

Samkvæmt lista Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar, WHO

Land	Ár	
1	Japan	74,5
2	Ástralía	73,2
3	Frakkland	73,1
4	Svíþjóð	73,0
5	Spánn	72,8
6	Ítalía	72,7
7-8	Grikkland	72,5
7-8	Sviss	72,5
9	Mónakó	72,4
10-11	Andorra	72,3
10-11	San Marínó	72,3
12-13	Kanada	72,0
12-13	Holland	72,0
14-15	Bretland	71,7
14-15	Noregur	71,7
16-17	Belgía	71,6
16-17	Austurríki	71,6
18	Lúxemborg	71,1
19	Ísland	70,8
20-21	Finnland	70,5
20-21	Malta	70,5



fremstir fyrir bragðið



Aðalfundur um borð í skipi!

Félag hjartasjúklinga á Austurlandi hélt aðalfund sinn þann 10. sept. sl. Fundurinn var haldinn um borð í skipinu Lagarfljótsorminum, en skipstjórinn, Aðalsteinn Valdimarsson, er einnig formaður félagsins á Austurlandi.

Gestir á fundinum voru Rúrik Kristjánsson, skrifstofustjóri, sem ávarpaði fundinn og Þórarinn Arnórsson, hjartaskurðlæknir, sem hélt mjög gott erindi um sérsvið sitt, hjartaskurðlækningar.

Á fundinum voru um 30 manns. Formaður gat þess að hann hefði nýverið komið fram í svæðisútvarpi Austurlands og lýst því þar hve miklu Grettistaki samtökin og hjartalæknar hefðu lyft þegar þau náðu þessum lækningum heim og keyptu nauðsynleg tæki til að geta byrjað. Þá hvatti hann fólk til að nýta sér þjónustu Fjórðungssjúkrahússins, sem nú væri vel búíð hjartagæslutækjum og gæta vel að heilnæmi og stunda holla hreyfingu.

Á árinu var sjúkrahjálfuninni á Eskifirði gefið tæki að verðmæti kr. 94.255.



Á efri myndinni er Þórarinn Arnason, hjartaskurðlæknir, að halda erindi sitt en á neðri mynd eru stjórnarmenn, þeir (talið frá vinstri) Sigtryggur Hreggviðsson, Eskifirði, Aðalsteinn Valdimarsson, Eskifirði (formaður), Hjalmar Níelsson, Seyðisfirði, Metusalem Ólason, Egilsstöðum, Friðrik Ingvarsson, Steinsholti og Gréta Friðriksdóttir, Reyðarfirði. (Ljós. Rúrik).

Úr sögu SÍBS og Reykjalundar

Samband íslenskra berklasjúklinga var stofnað að Vífilsstöðum 23. og 24. október 1938.

Fyrsta skóflustunga að fyrsta húsi Vinnuheimilisins að Reykjalundi var tekin 3. júní 1944.

Þann 1. febrúar 1945 tók heimilið til starfa.

Reykjabændur seldu SÍBS þrjátíu hektara af landi sínu undir starfsemina. Með í kaupunum fylgdu skolplagnir, vegir og heitt og kalt vatn, og tuttugu hermannabraggar.

2. apríl 1946 hófst smíði aðalahússins á Reykjalundi. Í byrjun var stunduð svína- og hænarnækt á Reykjalundi, ennfremur kartöflurnækt og þar var gróðurhús.

Mikið lá á þegar ákveðið var að hefja byggingaframkvæmdir á Reykjalundi. Arkitektarnir Gunnlaugur Halldórsson og Báður Ísleifsson fengu sex vikur til að koma með fullmótaðar hugmyndir sem voru síðan lagðar fyrir þing SÍBS og samþykktar þar.

Um tíma voru mest öll skólahúsgögn á landinu smíðuð á Reykjalundi, töluvert af sjúkrarúmum og barnarúmum og leikfangaframleiðslan var mikil.

Fyrstu 3 mánuðina dvöldu 20 vistmenn að Reykjalundi. Þeir unnu þar að ýmsum störfum 41/2 stund daglega að meðaltali. Fyrsta starfsárið, 1945, komu 45 vistmenn á vinnuheimilið, 24 karlar og 21 kona. Af heilsusælum og sjúkrahúsum komu 26, en 19 frá heimilum.

Um tíma var rekinn iðnskóli á Reykjalundi með fullum réttindum, enda einskonar útibú frá Iðnskóla Reykjavíkur.

Iðnskólinn á Reykjalundi starfaði óslitið til ársins 1965 er hann lagðist niður. Nemendafjöldi var misjafn, oft 10–15 en komst yfir 20 þegar flest var.

Ritið Berklavörn kom fyrst út haustið 1939 og síðan árlega á berklavarnardaginn 6. október allt til ársins 1946, átta árgangar alls, en þá tók við ársritið Reykjalundur fram til ársins 1984. Eftir það hófst útgáfa SÍBS fréttar sem í dag er SÍBS blaðið.

Haustið 1943 kom SÍBS sér upp skrifstofu í Lækjargötu 10B í Reykjavík. Vilhjálmur Jónsson var fyrsti starfsmaður skrifstofunnar. Árið 1946 hóf Guðmundur Löve kennari störf hjá sambandinu, fyrst við ritstjórn Berklavarnar en frá árinu 1947

var hann skrifstofustjóri og gegndi því starfi óslitið til 1961 er hann gerðist framkvæmdastjóri Öryrkjabandalags Íslands.

Andrés Straumland, fyrsti forseti SÍBS, var ráðinn erindreki SÍBS árið 1944. Nokkru eftir lát Andrésar árið 1945 tók Þórður Benediktsson við starfi hans.

Oddur Ólafsson, læknir, var ráðinn forstjóri Vinnuheimilisins 1. jan. 1945, þá 35 ára gamall.

Árið 1948 var Árni Einarsson ráðinn framkvæmdastjóri að Reykjalundi ásamt Oddi Ólafssyni. Tók Árni fyrst og fremst við stjórn verkstæðanna.

Árið 1953 hófst plastiðja á Reykjalundi sem þróaðist mjög ört og varð fyrir en varði höfuðatvinnugrein Reykjalundar.

Vöruhappdrætti SÍBS var stofnað með lögum frá Alþingi 16. mars 1949.

Athyglisvert er að til þess að liðka fyrir fjársöfnun á vegum SÍBS fyrstu árin datt mönnum í hug að biðja alþingi að veita þeim fyrirtækjum heimild að telja til frádráttar skattskyldum tekjum sínum gjafir til SÍBS. Þetta samþykkti alþingi en aðeins árið 1944. Þetta ár söfnuðust 728 þúsund krónur sem þótti mikið fé.

(Unnið m.a. úr bókinni SÍBS í 50 ár eftir Gils Guðmundsson).

Viðbrögð við brjóstverk

Dótt verður fyrir brjósti geti verið af ýmsum toga, svo sem frá hjarta, vélinda, stöðkerfi eða lungum, er kransæðastífla sá sjúkdómur sem oftast er mikilvægast að greina snemma eða útiloka. Af þeim sem fá bráða kransæðastíflu deyr um fjórðungur og allt að helmingur þeirra innan einnar klukkustundar frá upphafi einkenna. Dauðsföll skömmu eftir upphaf kransæðastíflu eru í meiri hluta tilfella vegna lífshættulegra hjartsláttartruflana sem oft er mögulegt að meðhöndla með lyfjum eða rafstuði. Þannig má koma í veg fyrir flest þessara dauðsfalla með sérhæfðri meðferð. Hún er hins vegar aðeins möguleg eftir að sjúklingur er kominn á sjúkrahús eða í gæslu sérþjálfaðra sjúkraflutningamanna. Á höfuðborgarsvæðinu er sérútbúin sjúkrabífreidd með lækni innanborðs sem oftast sinnir útköllum vegna brjóstverkja.

Einkenni

Dæmigerður brjóstverkur sem fylgir kransæðastíflu eða blóðþurrð í hjartavöðva er fyrir miðju brjósti, gjarnan með leiðni upp í háls, jafnvel kjálka og út í vinstri handlegg. Honum fylgir stundum ógleði, sviti eða jafnvel andnað. Stundum er einkennum lýst sem seyðingi eða þyngslum í stað brjóstverkja. Sumir hafa þó einkenni sem ekki eru dæmigerð, t.d. verk sem leiðir aftur í bak, verk um ofanverðan kvið eða verk sem leiðir þvert yfir brjóst og jafnvel út í báða handleggi. Konur er líklegri en karlar til að hafa einkenni sem ekki eru dæmigerð. Þeir sem eru rosknir eða með sjúkdóm s.s. sykursýki fá stundum ekki verk heldur andnað sem upphafseinkenni kransæðastíflu. Hjartaverkur kemur gjarnan fram við líkamlega áreynslu, andlegt álag, geðshræringu eða jafnvel eftir stóra máltíð. Hjá sumum getur verkur komið í hvíld. Algengast er að blóðþurrð í hjarta eða kransæðastífla komi fram hjá einstaklingum með ákveðna áhættuþætti sem eru m.a. ættarsaga um hjartasjúkdóma, reykingar, sykursýki, háþrýstingur og hækkaðar blóðfitur. Fyrir kemur þó að þeir sem hafa enga af ofangreindum áhættuþáttum fái kransæðasjúkdóm. Konum er jafnhætt við kransæðasjúkdómi og körlum en einkennin gera oft fyrr vart við sig hjá körlum, gjarnan milli fimmtugs og sextugs en hjá konum milli sextugs og sjötugs.



Davíð O. Arnar er sérfræðingur í lyflækningum og hjartasjúkdómum. Hann stýrir brjóstverkjamóttöku á Landspítala - háskólasjúkrahúsi við Hringbraut. Við fengum góðfúslegt leyfi hans til að birta þessa grein sem áður hefur birst í Morgunblaðinu.

Viðbrögð einstaklings við brjóstverk eru mikilvæg

Eftir að brjóstverkur gerir vart við sig líður gjarnan nokkur tími þar til að sjúklingur er kominn undir læknishendur. Erlendar rannsóknir hafa sýnt að yfirleitt líða meira en tvær klukkustundir frá upphafi verkja og þar til að lækni metur sjúklinginn. Þeir sem eru að fá brjóstverk í fyrsta sinn eru líklegir til að draga það að leita sér aðstoðar. Þessi töf á að markviss meðferð hefjist skiptist gjarnan í þrennt:

1. Töf af völdum sjúklings, þ.e. sjúklingur gerir sér ekki grein fyrir alvarleika ástandsins eða afneitar vandanum og bíður með að leita sér læknishjálp.
2. Töf sem verður vegna flutnings á næsta sjúkrahús.
3. Töf sem verður eftir að sjúklingur er kominn á sjúkrahús áður en markviss greining fer fram og meðferð hefst.

Af þessum þáttum er sú töf sem verður á því að sjúklingur leiti sér hjálpar oftast

lengst. Stundum er unnt að nálgast greiningu og hefja fyrstu meðferð þegar í sjúkrabíl en viðbrögð eftir að sjúklingurinn er kominn á sjúkrahús skipta einnig verulegu máli. Á brjóstverkjamóttöku Landspítala – háskólasjúkrahúss við Hringbraut höfum við einsett okkur að fyrsta mat, þar með talið taka hjartalínurits, fari fram innan 10 mínútna frá komu sjúklings á spítalann.

Fyrsta matið er mjög mikilvægt með tilliti til ákvörðunar um meðferð. Sjúklinga með bráða kransæðastíflu er í mörgum tilfellum unnt að meðhöndla með sérhæfðri segaleysandi meðferð. Hún er oft mjög gagnleg til að opna stíflaða kransæð. Ávinningur slíkrar meðferðar er þeim mun meiri því skemmra sem liðið er frá upphafi einkenna. Mestur er ávinningur af segaleysandi meðferð ef hún hefst innan 4 klukkustunda frá upphafi einkenna og eftir 12 klukkustundir skilar slík meðferð litlum árangri.

Þeir sem fá skyndilegan verk fyrir brjóstið sem er stöðugur í nokkrar mínútur gætu verið með hjartaverk. Hafi þeir áður verið greindir með kransæðasjúkdóm eiga þeir oft nitroglyserín-töflu í fórum sínum. Ráðlagt er að taka eina töflu í senn undir tungu, allt að 3 töflu á 5 mínútna fresti til að reyna að slá á verkinn. Þeir sem hafa enn verk eftir 3 töflu af nitroglyseríni ættu að leita lækis tafarlaust. Flestir hjartasjúklingar taka Magnyl eða Aspirín daglega. Ef þeir sem fá brjóstverk eru ekki á slíkri meðferð ættu þeir að tryggja Aspirín-töflu sem allra fyrst eftir að verkur byrjar. Aspirín dregur úr samloðun blóðflagna sem eiga stóran þátt í að stífla kransæð og slík meðferð er mjög árangursrík við kransæðastíflu.

Allir ættu að þekkja númer neyðarlínu (112). Þeir sem eru komnir yfir miðjan aldur og fá skyndilegan brjóstverk sem varir lengur en í fáar mínútur ættu að hringja á sjúkrabíl og láta flytja sig á sjúkrahús til athugunar. Slíkt gæti hjargað lífi þeirra.





Myndin er tekin 1. des. sl. þegar degi er tekið að halla. Birtan er mjúk og falleg og svarta þústin á sjónum eru tveir ræðarar á kajak.



Þjónusta Tryggingastofnunar

Tryggingastofnun ríkisins gefur út bæklinga um flest þjónustuvið sfn. Til að fá nýjustu upplýsingar er hægt að skoða vef stofnunarinnar, en hann er <http://www.tr.is>.

Ítarlegur bæklingur fjallar t.d. um örorkubætur og annar um stuðning vegna andláts. Þá rekur stofnunin hjálparkjambíðstöð að Smiðjuvegi 28 í Kópavogi. Í flestum tilfellum þurfa viðskiptavinir stofnunarinnar að fylla út viðeigandi eyðublöð áður en til greiðslu bóta kemur.

Félagsráðgjafar og læknar eru vel að sér í öllum málefnum Tryggingastofnunarinnar og stofnunin hvetur fólk til að hafa samband ef það er í vafa um stöðu sína.

Það borgar sig að hætta!

Fimmta hvert dauðsfall á Íslandi má rekja til reykinga segir í bæklingi frá Hjartavernd. Þessi athyglisverða tafla birtist í bæklingnum:

Stytttri ævilíkur þeirra sem
reykja einn pakka á dag

	karlar	konur
40 ára og reykja 1 pk/dag	7,8 ár	8,5 ár
50 ára og reykja 1 pk/dag	7,1 ár	7,8 ár
60 ára og reykja 1 pk/dag	6,0 ár	6,7 ár
70 ára og reykja 1 pk/dag	4,1 ár	5,2 ár

en ef þú hættir þá gerist þetta:
„Fertugur einstaklingur sem reykkt hefur einn pakka af sígarettum á dag og ákveður



að hætta að reykja fær þannig tækifæri til að bæta við ævina 6–7 árum, fimmtugur bætir við sig 5–6 árum, sextugur 4–5 árum og sjötugur einstaklingur getur bætt við 3–4 árum.“



Gleðilegt nýár

Landssamtök hjartasjúklinga

Ólafur Runólfsson sendi okkur jólakveðju og upplýsingar um nýtt heimilisfang í þessu ljóðabréfi:

— *Gleðileg jól, 2000* —

Góðar þakkir fyrir liðnar stundir

*Klukkur-jóla kallast á
kemur hjarmi ljósum frá.
Gjafir margir gefa þá
gleðjast börnin stór og smá.*

*Ljómar bros um litla kinn
ljósið öllu breytir.
Nú er fæddur frelsarinn
frið og gleði veitir.*

*Enda bréf með einni frétt
aldraðir streðið flýja.
Hér á blaðið hef ég sett
heimilisfangið nýja.*

*Fyrir rest, ég fundið hef
hvar fínt er nú að lenda.
Kominn heim ef keyri ég
Kópavogsbraut á enda.*

Ólafur Runólfsson, Kópavogsbraut 1b, 200 Kópavogi

Snotrasta húsið í Reykjavík fyrir 100 árum!



Eins og sést á litlu myndinni á forsíðunni hefur Suðurgata 12 lítið breyst á einni öld, til að mynda eru svalirnar eins í dag og fyrir 100 árum.

Árið 1900 var fjallað í Sunnanfara um „Snotrasta húsið í Reykjavík“ og reyndist það vera húsið sem nú heitir Suðurgata 12, við hlið SÍBS hússins þar sem Landssamtök hjartasjúklinga eru m.a. til húsa.

Húsið lét Ásgeir Sigurðsson kaupmaður byggja, en hönnuður hússins og yfirmiður var Jón Sveinsson, trésmiður. Í greininni í Sunnanfara er í byrjun fjallað um það að hús í Reykjavík séu „flestöll ófögur útlits og tilbreytingalaus, líkust óvönduðum kössum með trogi yfir á hvolfi.“ Síðan segir:

„Snotrasta húsið í bænum er vafalaust íbúðarhús það, er Ásgeir kaupm. Sigurðsson lét gera sér í fyrria í brekkunni ofan við Suðurgötu. Það er sómi fyrir oss, að það er eftir íslenskan mann að öllu leyti, Jón Sveinsson húsasmið; hann hefir gert uppdráttinn að því og ráðið allri tilhögun þess. Jón hefir vðá farið, og margt séð, bæði hér í álfi og Vesturheimi, en munurinn er sá, við það sem almennt gerist, að hann hefir haft hjá sér augun og tekið eftir því, er fyrir þau bar, auk þess sem hann hefir mentað sig sjálfur furðuvel bóklega í

húsgerðarfræði og dráttlist. Auk þess, hve húsið er einkarsnoturt útlits, þá er herbergjaskipun í því mjög hagkvæm og viðfeldin. Þá hefir og eigandinn látið ganga prýðilega frá umhverfis og er húsið fyrir það enn fegurra tilskýndar. Svo segja þeir báðir, eigandinn og smiðurinn, að furðulitill sé kostnaðarmunur á svona húsi og öðru jafn-stóru með algengu lagi, sviplausu og nærri hveimleidu útlits.

Núverandi eigandi hússins er Þerapeia sem er fyrirtæki á vegum geðlækna sem hafa stofur í húsinu.

Við nánari athugun á því hver Jón Sveinsson, trésmiður var, þá segir frá því í æviskrám að hann hafi lokið trésmíðanámi í Reykjavík 1880 og stundaði síðan smíðar í Reykjavík, Kaupmannahöfn, Hamborg og vestanhafs. Hann kom alkominn heim 1895 og stundaði smíðar sínar í Reykjavík. Mikils metinn maður, segir Brynleifur Tobíasson, og gaf hann stórfé til búnaðarframkvæmda í Staðarsveit, þar sem hann er fæddur, og stofnaði fleiri sjóði. Hann dó árið 1936, barnlaus.



Þegar við sögðum frá Þingvallagöngunni í sumar var engin mynd af þeim stóra hópi sem gekk frá Valhöll. Einn lesandi blaðsins sendi okkur þessa ágætu mynd og við þökkum fyrir og segjum GLEÐILEGT ÁR.

Var skorinn í London 1976

Hans fyrsta og eina utanlandsferð!

Ottó Björnsson, Maríubakka 4, Reykjavík, áður til heimilis að Borðeyri við Hrótafjörð, var einn úr hópi þeirra fyrstu sem fóru til London til að gangast undir kransæðaskurðaðgerð. Hann var lagður inn á Brompton sjúkrahúsið 12. des. 1976, skorinn 16. des. og kom síðan heim í janúarbyrjun. Þá var hann í vikutíma á Landspítalanum í eftirmeðferð. Eftir það hóf hann aftur störf hjá Kaupfélaginu á Borðeyri, en þar var hann verslunarstjóri. Hann tók ekki lyf í framhaldi af aðgerðinni og ekkert endurhæfingartilboð var þá til staðar.



Ottó er í dag 78 ára gamall, vel á sig kominn og hann vann fram yfir sjötugt.

Hann var fyrst spurður um tildrög þess að hann var sendur utan árið 1976.

– Ég fann fyrir vaxandi verkjum fyrir brjósti snemma þetta ár heima á Borðeyri. Ég fór til læknis á Hvammstanga og hann greindi þetta sem hjartaverk og lagði mig fyrst inn hjá sér og

síðan var ég fluttur á Landspítalann. Þar tók Árni Kristinsson, hjartalæknir, við mér. Hann gerði mér grein fyrir að nauðsynlegt væri fyrir mig að fara í þessa aðgerð og ég ákvað að fara að ráðum hans. Þetta var um vorið 1976 og ég þurfti að bíða fram í desember eftir plássinu í London.

Ég hitti engan sem hafði farið í svona aðgerð og kunni lítið sem ekkert í ensku, en sonur minn og tengdadóttir fylgdu mér til London og það var mér mikill styrkur. Þá heimsótti Anna Cronin mig á spítalann og var gott að spjalla við hana.

– Var þetta kannski þín fyrsta utanlandsferð?

– Já, og ég hef ekkert farið síðan!

– Hvernig fannst þér svo að vera á Brompton?

– Allt var eldgamalt, trégólf og gamlar innréttingar og baðaðstaðan var skelfileg, maður hafði á tilfinningunni að vera frekar staddur í þvottahúsi en baðherbergi. Ottó fékk stíflu í kransæð fyrir einum sex árum, en var svo heppinn að vera staddur í Reykjavík og komst því fljótt undir læknishendur.

Eftir þá aðgerð er Ottó á þrennskonar lyfjum sem hann segir að séu frekar dýr. Hann hefur ekki leitað tilboða í lyfjaskammt sinn en fær afslátt sem ellilífeyrisþegi. Hann segir að heimilislæknir sinn fylgist vel með blóðþrýstingi og blóðfitu. Hann er með sínan blóðþrýsting 137/73 en í sumar var blóðfitan of há (6.8) en með lyfjagjöf breyttist það fljótt til batnaðar og er nú undir 5.

Ottó segist forðast alla fasta fitu, hann heldur nokkurn veginn kjörþyngd og megrar sig ef honum finnst aukakílóin of mörg.



Pharmaco

Hörgatúni 2, 210 Garðabær
Pósthólf 200, 212 Garðabær
Sími 565 8111, Telefax 565 6485



annt um líf og líðan

Það er óþarfi að eldast um aldur fram!



Við finnum öll að með aldrinum minnkar þrek, fjaðurmögnun og teygjanleiki líkamans. Þar við bætast svo fylgifiskar breytingaaldurs, ekki bara hjá konum heldur líka karlmonnum. Því miður verðum við of mörg fyrir því sem nefnt er ótímabær öldrun sem kemur til vegna streitu, sjúkdóma, fæðuvals og fleira. Rannsóknir lækna hafa sýnt að vítamínblanda ein og sér nægir engan veginn til að vinna gegn ótímabærri hrörnun líkamans og fylgikvillum breytingaaldurs.

Vinnur gegn öldrun

Svíar telja sig hafa fundið réttu leiðina til að ráða bót á þessum vanda. Life Extension eru sænskar fæðubótatöflur ætlaðar fólki á miðjum aldri og eldra og ekki síst þeim sem eru að nálgast breytingaaldur. Vin-

sældir Life Extension felast í að það gefur viðbótarnæringu fyrir RNA og DNA auk þess það inniheldur SOD og Wild Yam, sem saman eru talin vinna gegn öldrun. Andlegt jafnvægi, betri svefn og líkamlegt þrek eykst til muna. Í sænskum blaðagreinum hefur Life Extension verið kallað „yngingartöflur“ vegna ótrúlegs árangurs þeirra sem hafa notað þær reglulega.

„Að yngjast um 10 ár á 4-8 mánuðum.“

Margir tala um að eftir nokkurra mánaða notkun verði líkaminn stinnari. Fitusöfnun hjá miðaldra fólki gengur til baka, líkaminn fær aftur fyrri fjaðurmögnun og það sama gildir um slappleika í andlitshúð og hrukkur. Eftir 4-8 mánuði á Life Extension fullyrða margir að þeir hafi yngst um allt að 10 ár í útliti. Þessi góði árangur næst

vegna þess að Life Extension byggir upp bandvef og collagen líkamans sem heldur honum teygjanlegum og stinnum og gefur okkur unglegt yfirbragð. Uppbygging á bandvef og aukið collagen er sömuleiðis ástæðan fyrir að algengt er að konur sem taka Life Extension fullyrða að slappleiki í þvagblöðru, þvagleki og óþægindi vegna þurrks í húð og leggöngum sé úr sögunni.

Gott fyrir hárið

Hárlos og þynning hárs er vandamál sem oft verður vart á breytingaldri og við streituálag. Þeir sem taka Life Extension segja að hárlosið hætti og að hárgreiðslufólk hafi haft orð á undraverðum breytingum á hárvexti og hvað hárið sé líflegra en áður. Þetta gildir ekki síður um þá sem hafa prófað marga hárkúra án árangurs.

Það er til mikillar heilsuþótar fyrir líkama og sál ef fólk getur lifað kynlífi fram eftir aldri en kynlífslöngun margra minnkar því miður oft með aldrinum. Bætt ástærlíf er stundum það fyrsta sem fólk nefnir sem ávinning af Life Extension.

Við birtum hér upplýsingar sem geta komið áhugasömum að gagni: Góður árangur við vefjagigt, vöðvabólgu, streitu, hand- og fót kulda, síþreytu, hárlosi, brjóstsviða og svitakófi. Konur sem eru á hormónalyfjum geta tekið Life Extension. Árangurinn getur farið að koma í ljós eftir nokkra daga en það getur þó tekið allt að 3-4 vikur. Tveggja mánaða skammtur er í hverju glasi. Engin tilbúin efnasambönd eru í Life Extension.

Sölustaðir: Lyf og Heilsa, Lyfja, Apótekin.
Umboð: CELSUS
s. 551 5995.