LUNGU

Fréttablað Samtaka lungnasjúklinga 1. tölublað 21. árgangur desember 2018

Formannsspjall • **Minningarorð** um Guðnýju Lindu Óladóttur • **Framtíð lungnalækninga** Dóra Lúðvíksdóttir, sérfræðingur í lungna- og ofnæmissjúkdómum • **ELF sjúklingadagur** Höfundur Guðlaug H. Valdimarsdóttir, stjórnarmaður SLS • **Viðtal Evrópsku lungnastofnunarinnar - ELF** við Kjartan Mogensen, formann SLS • **Viðtal** við Eyþór B. Sigurbjörnsson, kennsluráðgjafa • **Ráðleggingar til þeirra sem þurfa að fara í flug** • **Viðtal** við Auði Bjarnadóttur, dansara og jógakennara • **Stuðningsnet sjúklingafélaganna** • **Opnun íþróttahúsa** fyrir innigöngur **Loftum ærlega út!** Áhrif myglu og raka á lungnaheilsuna • **Færðu nóg af próteinum?** • **Vetrarstarf** Samtaka lungnasjúklinga • **Maraþonhlaup** á menningarnótt • **Ráðgjöf og þjónusta hjúkrunarfræðinga** á göngudeild A3-Landspítala Fossvogi

Formannsspjall

Kæru félagsmenn og velunnarar félagsins

Það sem af er árinu hefur um margt verið með hefðbundnum hætti hvað varðar félagsstarfið. Venju samkvæmt er haldinn fundur fyrsta mánudag hvers mánaðar þar sem boðið er upp á fræðslu og skemmtun til skiptis. Fyrir fundinn gefst líka tími til að spjalla og skiptast á upplýsingum og skoðunum um margskonar málefni, bæði tengd lungnasjúkdómum og öðru sem á brennur. Við tökum líka upp munnhörpuna fyrir fundi og spilum af hjartans lyst og eru félagar hvattir til að koma og æfa sig í hljómlist og þenja lungun. Að sjálfsögðu eru líka góðar veitingar í boði!

Tvennt stendur þó upp úr. Brátt fráfall formannsins, Guðnýjar Lindu Óladóttur, sem var mjög öflug í starfi sínu og fór langt fyrir aldur fram og er hennar sárt saknað.

Hitt er ferð fjögurra stjórnarmanna á ERS þingið en það er eitt stæsta alþjóðlega lungnaþing sem haldið er í heiminum. Í þetta sinn var það haldið í París og voru þátttakendur um 22.000 talsins. Þetta er í fyrsta sinn sem ferð er farin á svona þing á vegum félagsins. Má segja að það hafi verið ómetanlegt vegna meðtekinnar fræðslu og tengslamyndunar við systurfélög okkar í Evrópu. Þess má geta að enn er verið að vinna úr upplýsingum vegna ferðarinnar þegar blaðið er gefið út, en stutt samantek Guðlaugar Valdimarsdóttur ritara er hér aftar í blaðinu.

Tilurð ferðarinnar var sú að fyrirspurn kom að utan hvort félagið gæti sent einhvern til að segja sögu sína á þinginu og kynna um leið samtökin. Varð úr að formaður tók að sér að gera þetta sem að annarra sögn tókst bara nokkuð bærilega. Birt var viðtal við hann í fréttabréfi Evrópsku Lungnasamtakanna í tilefni ferðarinnar sem er birt hér í blaðinu í íslenskri þýðingu.

Þessi ferð undirstrikar enn og aftur mikilvægi þess að við félagar fylgjumst með þeim nýjungum sem eru að gerast í lækningum og ekki síst í hlutverki sjúklinga í meðferðarferlinu, en sú nálgun er að ryðja sér til rúms núna og fær örugglega meira vægi í framtíðinni.

Ég hvet ykkur til að fylgjast vel með, bæði á heimasíðunni okkar www.lungu.is og á Facebook síðunni.

Hugsast getur að ekki verði alltaf opið á skrifstofunni á mánudögu kl. 12-15, eins og verið hefur, en síminn er alltaf opinn: 560 4812.

Verum dugleg að mæta á félagsfundina í vetur og ég hlakka til að sjá ykkur sem allra flest!

Kjartan Mogensen

Minningarorð

um Guðnýju Lindu Óladóttur, fyrrverandi formann Samtaka lungnasjúklinga

Fyrir tveim árum var Guðný Linda Óladóttir kosin formaður Samtaka lungnasjúklinga. Hún kom með ferskan blæ inn í félag okkar og var áhugasöm um velgengni þess og félagsmanna. Guðný sat í ýmsum nefndum á vegum samtakanna og var m.a. í stjórn SÍBS. Hæfileikar og frumkvæði hennar nutu sín vel innan samtakanna, sem við þökkum og munum minnast hennar fyrir.

Samtök lungnasjúklinga senda Markúsi, Magneu, Hallgrími og barnabörnum, ásamt öðrum aðstandendum innilegar samúðarkveðjur.

Stjórn Samtaka lungnasjúklinga

Guðný Linda Óladóttir var kosin formaður Samtaka lungnasjúklinga árið 2016 og var það þar til hún lést 17. apríl 2018. Hún hafði mjög góða nærveru, var forkur til allra verka og vann félaginu ómetanlegt gagn í að gera það sýnilegra en það hafði verið um langan tíma. Ég minnist hennar með hlýju og þakklæti.

Kjartan Mogensen

Kraftmikil, vinnusöm, ákveðin, skemmtileg og góður félagi. Þessi lýsing kemur upp í huga mér þegar ég hugsa um Guðnýju Lindu. Kynni okkar hófust þegar við gengum inn í stjórn SLS í maí árið 2016. Guðný kom inn með mikla orku og öflugt starf og breytti samtökunum í það kraftmikla félag sem það er í dag.

Það var aldrei neitt vesen, eða stórmál að gera hlutina. Hún dreif sig bara í verkin og var alltaf búin áður en hendi væri veifað og allt gerði hún af heilum hug. Takk Guðný fyrir frábær kynni, gott og skemmtilegt samstarf. Þín er sárt saknað.

Ólöf Sigurjónsdóttir

Guðný kom til okkar hjá Samtökum lungnasjúklinga fyrir tveimur árum og á fyrsta aðalfundi var hún kosin formaður félagsins. Hún var með eindæmum áhugasöm um félagið og vann því vel. Eftir mjög erfitt tímabil með veik lungu fór hún til Svíþjóðar í lungnaskiptaaðgerð og náði í kjölfarið góðum bata.

Eftir aðgerðina átti hún góðar stundir og ferðaðist meðal annars með fjölskyldu sinni og vinkonum víða um lönd. Því miður fengum við að njóta veru hennar allt of stutt. Guðný lést 17. apríl árið 2018. Blessuð sé minning hennar.

Kristín Eiríksdóttir

Við kynntumst Guðnýju Lindu Óladóttur þegar við komum á fundi með félagsmönnum í lungnahópnum fyrsta mánudag í hverjum mánuði. Okkur þótti Guðný standa vel að þessum hittingum og alltaf var eitthvað áhugavert og skemmtilegt að gerast. Blessuð sé minning hennar.

Elsa og Axel

Þegar ég byrjaði að stunda fundi og uppákomur hjá Samtökum lungnasjúklinga tók ég strax eftir formanni félagsins sem gekk meðal gesta og gangandi. Það var eins og maður hefði alltaf þekkt hana. Hún var mjög lifandi manneskja sem náði sambandi undir eins og átti í manni hvert bein. Guðný var ótrúlega dugleg við allt sem hún tók að sér og nutum við hin góðs af. Hún lagði alla sína krafta og alúð í starfið og ekkert var of smátt til að skoða það. Síðast þegar undirritaður var valinn í stjórn félagsins kynntist hann henni enn betur og úr varð djúp vinátta. Maður gat alltaf haft samband við hana og rætt og viðrað næstum hvað sem var. Aldrei heyrði maður hana hallmæla nokkru heldur var tekið á málum á jákvæðan og skapandi hátt.

Guðný kvaddi okkur alltof snemma en skilur eftir sig minningu um frábæra manneskju sem gott er að minnast. Hvíldu í friði vinkona og við sjáumst seinna hinum megin og finnum þá upp á einhverju sniðugu að bralla saman.

Guðjón Hilmarsson

Þann stutta tíma sem ég vann með Guðnýju í Samtökunum upplifði ég hana sem manneskju fulla af eldmóði og sem lagði sig alla fram við að berjast fyrir hag og velferð lungnasjúklinga. Hún var ákveðin og sókndjörf og jafnframt hispurslaus og glaðleg. Guðný er horfin en hún skilur eftir sig kraftinn og baráttuandann til handa okkur sem eftir stöndum. Það gleymist ekki og vonandi tekst okkur að halda áfram að berjast fyrir réttindum og hagsmunum lungnasjúklinga. Þakka þér Guðný Óladóttir

Guðlaug Helga Valdimarsdóttir

Framtíð lungnalækninga spennandi

Dóra Lúðvíksdóttir, sérfræðingur í lungna- og ofnæmissjúkdómum, fjallar um ýmislegt markvert frá alþjóðlega ERS þinginu sem haldið var í París 14. - 19. september síðastliðinn

Dagskráin á nýafstöðnu þingi evrópsku lungnasamtakanna í París var óvenju fjölbreytt. Ánægjulegast var að sjá hve rödd sjúklinga fékk mikið vægi. Þar var sterk aðkoma íslenska hópsins frá Samtökum lungnasjúklinga sérstaklega ánægjuleg og innlegg formannsins, Kjartans Mogensen, í umfjöllun um mæði áhugaverð.

Áhersla á einstaklingsbundna meðferð

Talsvert var rætt um breytta nálgun í meðferð sjúkdóma og áhersla lögð á einstaklingsbundna meðferð, þar sem meira er litið til þess sem einkennir sjúkdóm hvers og eins, fremur en að meðhöndla alla með sama hætti.

Líftæknilyfjameðferð við astma hefur valdið straumhvörfum í meðferð á alvarlegum astma. Þessari meðferð hefur verið beitt á Landspítala í Fossvogi í tæp 2 ár og hefur reynst mjög vel. Hún er einkum hugsuð fyrir þá einstaklinga sem hafa mikil einkenni og tíðar versnanir þrátt fyrir hámarksmeðferð með hefðbundnum lyfjum. Áður en slík meðferð er hafin þarf að greina nákvæmlega hvaða bólguþættir taka þátt í sjúkdómnum þar sem meðferðin er mjög sérhæfð.

Nú þegar höfum við tvö lyf sem gefin eru á 4 vikna fresti undir húð og þriðja lyfið mun fljótlega bætast í hópinn. Meðferðin er enn talsvert kostnaðarsöm en hefur einnig sparað fjölda sjúkrahúsinnlagna og gefið aukin lífsgæði.

Langvinn lungnateppa

Talsvert var einnig rætt um langvinna lungnateppu og hvernig megi fyrirbyggja versnanir á sjúkdómnum og sjúkrahúsinnlagnir vegna þeirra. Þarna er oft um að ræða samspil nokkurra þátta þar sem loftgæði og öndunarfærasýkingar spila stórt hlutverk. Einnig er mikilvægt að meðhöndla aðra sjúkdóma s.s. bakflæði, sykursýki, hjartasjúkdóma o.fl., en dagleg reglubundin hreyfing hefur einnig mikið fovarnargildi.

Öndunarmælingar

Ljóst er að enn vantar mikið upp á gott aðgengi að öndunarmælingum víða í heiminum. Í evrópskum rannsóknum hafa allt að 41% sjúklinga, sem hafa fengið greiningu sjúkdómsins, aldrei farið í öndunarmælingu. Almennt er mælt með að slík rannsókn sé framkvæmd 1-2 sinnum á ári. Einnig getur astmi verið vangreindur hjá einstaklingum með langvinna lungnateppu þar sem báðir sjúkdómarnir geta verið til staðar hjá sama aðila.

Millivefssjúkdómar og lungnatrefjun

Talsvert var rætt um millivefssjúkdóma í lungum og lungnatrefjun. Bætt greining með tilkomu betri myndgreiningarannsókna er mikilvæg og talsverðar nýjungar í meðferðarmöguleikum og er líftæknilyfjameðferð notuð í völdum tilfellum. Áður en slík meðferð er hafin er mikilvægt að greina nákvæmlega ýmsa bólguþætti. Nýjar alþjóðlegar leiðbeiningar um greiningu lungnatrefjunar voru kynntar á þinginu. Áhersla er lögð á nákvæma sjúkrasögu og mikilvægi háskerpusneiðmyndarannsókna og einnig er mælst til samvinnu fleiri en einnar sérgreinalækninga.

Það er ljóst að við lifum á tímum mikilla breytinga þar sem meira samráð er haft við sjúklinga við val á meðferð og alþjóðlegar rannsóknir leitast við að svara spurningum sem spurðar eru af sjúklingunum sjálfum. Einstaklingsmiðuð meðferð með líftæknilyfjum er hafin í lungnalækningum. Ennþá er hún þó bundin við fáa sjúkdóma sem án efa verða fleiri á næstu árum. Því má segja að framtíðin í lungnlækningum sé mjög spennandi.

ELF sjúklingadagur 15. september 2018

Samvinna lækna og sjúklinga – samskipti læknis og sjúklings þurfa að breytast

Höfundur Guðlaug H. Valdimarsdóttir stjórnarmaður í Samtökum lungnasjúklinga

Þann 15. september síðastliðinn var haldinn sérstakur Sjúklingadagur á vegum Evrópsku lungnastofnunarinnar (European Lung Foundation) á ERS þinginu í París. Fulltrúar komu víða að, flestir frá Evrópu en einnig frá Bandaríkjunum, Kanada og Ástralíu. Við vorum tvö sem mættum fyrir hönd SLS á Íslandi, Axel Bryde og undirrituð. Margir fulltrúar fluttu erindi og áberandi var að flestir komu frá astma- og ofnæmissamtökum. Fram kom að astmi færi vaxandi og að börn væru sérstaklega viðkvæm.

Umræður um samskipti lækna og sjúklinga voru mest áberandi og áhersla lögð á að sjúklingar ákveði sjálfir hvort og hvaða meðferðir þeir þiggja. Sjúklingar eru jú sérfræðingar í að lifa með veikindum sínum. Í Kanada eru verkefni í gangi þar sem sjúklingar leiðbeina læknar- og hjúkrunarnemum á fyrsta ári í þeim tilgangi að efla samvinnu sjúklinga og heilbrigðisstarfsfólks. Í Belgíu og Ungverjalandi er einnig verið að fara af stað með svipað verkefni.

Sjúklingar þurfa líka að spyrja sig eftirtalinna spurninga:

- Hvað gerir þú sjálf/ur sem sjúklingur til að efla samskipti?
- Lætur þú lækninn ákveða meðferð án þess að kynna þér hvað sé í boði, s.s. aðrar meðferðir og áhrif lyfja?
- Kynnir þú þér allt sem þú getur varðandi viðkomandi sjúkdóm?
- Færðu upplýsingar um fylgikvilla sjúkdómsins og aukaverkanir lyfja?
- Veistu að þú hefur rétt á að ákveða hvort þú vilt lifa sem lengst, e.t.v. með erfiða fylgikvilla, eða tekur þú lífsgæði fram yfir lífslengd?

Það er læknisins að upplýsa þig um þessa þætti s.s. hvaða möguleikar eru í boði og hvaða áhrif þeir muni hafa á lífið framundan. Hafa ber þó í huga að læknirinn hefur takmarkaðan tíma fyrir hvern sjúkling og upplýsir okkur því aðallega um það sem hann telur mikilvægast.

Þora ekki að spyrja um það sem þeir vilja vita

Mörgum finnst þeir fái ekki upplýsingar um neikvæða fylgikvilla og sitja uppi með spurninguna: Hvernig tekst ég á við neikvæðu hliðina á sjúkdómnum – Hvað líður mér verst með? Fram kom að oft er þetta það sem sjúklingar vilja vita um en kunna ekki, eða þora ekki, að spyrja um. Sjúklingar, sérstaklega í eldri kantinum, bera oft mikla virðingu fyrir lækninum, þegja því og brenna inni með slíkar spurningar. Gætu hjúkrunarfræðingar ef til vill komið inn í þetta ferli?

Við megum ekki gleyma að við getum sjálf aflað okkur ýmissa upplýsinga í gegnum veraldarvefinn og að víða bjóða sjúklingasamtök heilbrigðisstarfsfólki að mæta á fundi með fræðsluerindi. Þá var bent á að skynsamlegt sé fyrir okkur að kynna okkur bakgrunn lækna, því að við eigum rétt á að leita til þess læknis sem hefur mesta þekkingu. Fram kom að víða um heim er það skylda lækna að fylgjast með því nýjasta sem er að gerast (*Life Long Learning*) í hröðum heimi þróunar. Ljóst er að áhrif sjúklinga verða meiri og meiri í framtíðinni og vert að hafa það í huga. Læknar þurfa að fylgjast vel með þróuninni og tileinka sér m.a. fjarlækningar (*telemedicine*).

Lungnasjúkdómar þriðju alvarlegustu sjúkdómar í heimi

Í lokin ávarpaði forseti ERS samkomuna með því að benda á að lungnasjúkdómar væru í þriðja sæti yfir alvarlegustu sjúkdóma heimsins. Lokaorð hans voru þessi:

„Við verðum að berjast.
Við þurfum að brýna raustina og auka forvarnir vegna barnanna okkar!“

Viðtal Evrópsku lungnastofnunarinnar - ELF við Kjartan Mogensen, formann SLS

Vitalið birtist í fréttabréfi ELF í tilefni þess að Kjartan hélt fyrirlestur á alþjóðlegar ERS þinginu í París 14. - 19. september síðastliðinn.

Þetta er í fyrsta sinn sem Samtök lungnasjúklinga senda fólk á þingið og jafnframt í fyrsta sinn sem félagi frá Íslandi heldur fyrirlestur þar. ERS þingin eru haldin árlega á mismunandi stöðum og eru þátttakendur á bilinu 20 – 30 þúsund. Í þetta sinn voru þeir 22 þúsund. Næsta þing verður svo haldið í Madrid á næsta ári.

Evrópska lungnastofnunin (ELF – European Lung Foundation) var stofnuð af Evrópska öndunarfélaginu (ERS - European Respiratory Society) árið 2000 til þess að leiða saman sjúklinga, almenning og öndunarsérfræðinga í því skyni að stuðla að framgangi öndunarlækninga.

Í viðtalinu í fréttabréfi ELF var Kjartan spurður um Samtök lungnasjúklinga á Íslandi, hvernig þau styðja við fólk með lungnasjúkdóma á Íslandi og fyrirhugaða ræðu hans á alþjóðlega ERS þinginu.

Byrjum á að kynna þig og spyrja hvernig aðild þinni að Samtökum lungnasjúklinga á Íslandi var háttað?

Ég heiti Kjartan Mogensen og er 72 ára landslagsarkítekt á eftirlaunum. Eftir að hafa greinst með langvinna lungnateppu fyrir 8 árum, gerðist ég aðili að Samtökum lungnasjúklinga á Íslandi fjórum árum seinna. Samtökin voru stofnuð fyrir 21 ári og eru félagar um 550 talsins. Í starfi mínu hef ég alltaf kappkostað að standa tímanlega í skilum með öll mín verkefni. Ég gekk hins vegar í gegnum slæmt tímabil fyrir tveimur árum þar sem ég var meira og minna á sjúkrahúsi. Ég er líka með hjartasjúkdóm og þar sem ég átti orðið í vandræðum með vinnuálagið, ákvað ég að láta af störfum. Þá áttaði ég mig allt í einu á því að ég hefði meiri tíma aflögu; ég var vanur að vinna 8 – 10 tíma á dag, þannig að ég fór að taka fullan þátt í starfsemi Samtaka lungnasjúklinga. Ég varð svo formaður samtakanna nú í vor eftir skyndilegt fráfall fyrrverandi formanns.

Hver eru þín helstu stefnumið?

Í mínum huga er það forgangsatriði að veita sjúklingum og aðstandendum þeirra sem víðtækasta fræðslu. Þau atriði sem þarf helst að leggja áherslu á varða aðstæður, hreyfingu, rétt sjúklinga innan heilbrigðiskerfisins og mikilvægi þess að taka þátt í daglega lífinu sem þjóðfélagsþegn, svo fátt eitt sé nefnt.

Er eitthvað á döfinni hjá Samtökum lungnasjúklinga á Íslandi sem þig langar til að vekja athygli á?

Við höldum fundi einu sinni í mánuði sem eru ýmist fræðslufundir eða skemmtisamkomur. Við teljum hlátur afar mikilvægan þátt í lífinu og erum því með alls konar

skemmtiatriði á samkomum okkar þar sem við fáum söngvara, leikara eða hljóðfæraleikara til liðs við okkur. Stundum spilum við m.a. á munnhörpu, sem er mjög góð þjálfun fyrir lungun, jafnvel þótt hljóðin sem heyrast séu ekki alltaf mjög fögur. Þegar fólk með svipaða sjúkdóma kemur saman lærir það alltaf eitthvað nýtt hvað af öðru.

Sum okkar fara á endurhæfingarstöðina á Reykjalundi á 6 vikna fresti til þess að segja fólki sem hefur greinst með langvinna lungnateppu frá starfsemi okkar og hvetja það til að gerast aðilar að samtökunum.

Við höfum líka verið að hugsa um að hafa samband við fólk sem býr utan höfuðborgarsvæðisins með því að nota Skype, eða eitthvað sambærilegt, til þess að það geti tekið þátt í fundarstarfi okkar.

Hver eru helstu vandamál sem fólk með lungnasjúkdóma þarf að kljást við á Íslandi?

Sennilega sú staðreynd að við erum þjóð sem telur aðeins um 340.000 manns og býr í frekar stóru landi – 103.000 km^2. Helmingur þjóðarinnar býr í Reykjavík og nágrenni, meðan hinn helmingurinn er dreifður um eyjuna, aðallega í litlum þorpum. Þann helming skortir oft viðeigandi læknisþjónustu fyrir fólk með langvinna lungnateppu. Sjúkdómurinn greinist oft seint og það er mjög erfitt fyrir fólk að þurfa að flytjast frá heimabænum sínum vegna sjúkdómsins.

Flugferðir eru líka gríðarlegt vandamál fyrir fólk með lungnasjúkdóma á Íslandi. Við búum á fjarlægri eyju, þannig að þetta er eina leiðin til þess að komast inn og út úr landinu. Flest flugfélög útvega ekki súrefni um borð; maður þarf að koma með sína eigin súrefnissíu, sem er vandamál fyrir fólk eins og mig þar sem ég er aðeins með 33% lungnagetu. Ég þarf að nota súrefniskút og aðeins eitt flugfélag, Icelandair, hefur hingað til komið til móts við þær þarfir.

Það er skortur á ferðasúrefnissíum og mjög mikilvægt að breyta því ástandi. Það er ólíðandi að sá sem fær slíka síu fái það á tilfinninguna að verð sé að hygla honum umfram aðra bara vegna þess að ekki er nægt framboð af súrefnissíum! Ekki hefur verið veitt nægjanlegu fjármagni í heilbrigðisskerfið til að uppfylla þessa þörf. Núverandi staða er sú að um 120 súrefnissíur eru tiltækar, en aðildarfélagar okkar eru yfir 550 talsins. Varlega áætlað er hægt að reikna með u.þ.b. 15% bilanatíðni þannig að þótt til séu 120 síur, þá eru kannski ekki nema 100 – 102 í lagi á hverjum tíma. Þótt allir aðilarnir hafi ekki þörf fyrir ferðasíu, þá þurfa mjög margir þeirra á henni að halda.

Við leggjum því ríka áherslu á að fjölga síum á þessu ári og í nánustu framtíð. Þetta er hins vegar endalaus barátta við kerfið, því að þeim sjúklingum fjölgar sífellt sem hafa þörf fyrir aukasúrefni. Súrefnissíurnar geta í sumum tilfellum gjörbreytt lífi fólks og aukið lífsgæði vegna þess hve léttari og þægilegri þær eru samanborið við súrefniskútana. Við áttum fund með heilbrigðisráðherra um þetta efni í vor og við munum aftur funda núna í haust. Mér er mjög í mun að koma þessu máli áfram. Ég er sannfærður um að við getum gert það. Ef nauðsynlegt reynist að koma þessu máli í fjölmiðla og þrýsta þannig á stjórnvöld, þá verður það gert.

Þú tekur þátt í alþjóðlega ERS þinginu okkar í París í næsta mánuði þar sem þú munt halda ræðu á fundi heilbrigðissérfræðinga. Hvað ætlarðu að tala um?

Ég ætla að tala um reynslu mína af stigvaxandi öndunarerfiðleikum undanfarinn áratug og af því að hafa verið algerlega háður súrefnisgjöf 24 stundir sólarhringsins undanfarin 3 ár. Ég ætla svo að enda með því að deila skoðun minni á því hvernig hægt sé að halda áfram að lifa og taka fullan þátt í þjóðfélaginu þrátt fyrir langvarandi og ólæknandi sjúkdóm.

Samtök lungnasjúklinga á Íslandi eru að taka þátt í þinginu í fyrsta sinn. Hvaða væntingar hefurðu til fundarins og hverju vonastu til að hann skili?

Ég vonast til að við stofnum til varanlegra samskipta við fólk með langvinna lungnateppu og/eða hópa frá öðrum löndum og að við getum lært hvernig það fólk tekur á sínum málum, hver framtíðarmarkmið þess séu og svo framvegis. Ég vona að ég fái innsýn í nýjustu meðferðarúrræðin við langvinnri lungnateppu og geti þannig borið þær aðferðir saman við það sem okkur býðst á Íslandi.

Eru einhver önnur forgangsatriði sem þig langar til að nefna?

Ég myndi vilja sjá meiri áherslu lagða á andlega þætti í meðferð sjúklinga með langvinna lungnateppu. Andlegri líðan sjúklinga og ekki síst fjölskyldna þeirra og nærumhverfis við greiningu og í framhaldi með eftirfylgni. Sem dæmi má nefna hvernig taka á afneituninni, meðvirkninni, einangruninni, skapbrestunum og samskiptum við fjölskyldu, lækna og fólk úr heilbrigðisgeiranum.

Ég hef allt of oft talað við, eða heyrt af fólki, sem fer ekki út af heimili sínu vegna þess að það þarf að hafa ferðasíu eða súrefniskút meðferðis. Stundum er ástæðan sú að það skammast sín, eða fer hjá sér. Það hættir að þjálfa sig, vöðvarnir rýrna og líkaminn verður verr til þess fallinn að nýta súrefnið og viðkomandi lendir í mjög neikvæðum vítahring. Mig langar til að breyta þessari afstöðu.

Tækla þessar hindranir í stað þess að gefast upp

Eyþór B. Sigurbjörnsson er 49 ára kennsluráðgjafi í upplýsingamennt og haldinn svokölluðu Kartagener heilkenni

Sjúkdómar og veikindi eru sennilega það síðasta sem manni dytti í hug að tengja við þennan glæsilega og hraustlega mann sem var svo vinsamlegur að segja okkur sögu sína í stuttu spjalli núna í haustbyrjun. Venju samkvæmt byrjuðum við á að forvitnast um fjölskylduhagi og aðrar aðstæður.

„Ég er fæddur á því herrans ári 1969 á annan í jólum á Reykjanesi í Ísafjarðardjúpi, á svæði sem nú heitir Súðavíkurhreppur. Ég fluttist þaðan snemma í bæinn með fjölskyldunni og hef verið hérna á mölinni síðan.“ Eyþór gekk í Fellaskóla í Breiðholtinu og þaðan lá svo leiðin í Kennaraháskólann þar sem hann aflaði sér kennsluréttinda. Hann fékkst við grunnskólakennslu um skeið m.a. í Fellaskóla, Foldaskóla, Hvassaleitisskóla og víðar.

„Núna starfa ég hins vegar sem kennsluráðgjafi í upplýsingatækni á menntasviði Kópavogs. Mitt starf felst í að styðja við nemendur, kennara og foreldra í að breyta kennsluháttum og þá er ég stundum í skólum og er því mikið að vinna með fólki. Hvað fjölskylduhagi snertir, þá er ég 4 barna faðir og á 3 barnabörn – ekki orðinn fimmtugur!“ segir hann svo hlæjandi, greinilega vanur að fólk undri sig á því. „Þau komu bara, það þýðir ekkert að spyrja mig að því,“ bætir hann við kíminn.

Kartagener heilkenni – hvað er það?

„Það sem hrjáir mig fékk nafn árið 1933 eftir pólskum lækni sem hét Kartagener. Þetta er erfðagalli og er birtingarmyndin sú að staðsetning allra mögulegra líffæra er öfugt við það sem gengur og gerist, auk þess sem bifhárin í öndunarfærunum virka ekki sem skyldi. „Þó að líffæraskipanin sé með þessum hætti virka þau samt eðlilega. Maginn er ekki sömu megin hjá mér og hjá þér og ekki heldur hjartað.“ Bifhárin í öndunarveginum eru hluti af varnarkerfi líkamans og undir eðlilegum kringumstæðum taka þau til sín ryk og bakteríur, slá þær svo niður í maga þar sem þær eyðast. „En þar sem bifhárin eru óvirk hjá mér eða slá til baka þá safnast slím fyrir og ég fæ síendurteknar sýkingar í lungun.“

Þetta uppgötvaðist þegar Eyþór var tiltöulega ungur, þriggja eða fjögurra ára gamall. „Þá hlustaði mig læknir sem heyrði að hjartslátturinn var ekki á réttum stað. Svo kom þetta smám saman betur í ljós eftir því sem ég eltist og svo fékk ég nokkurn veginn fulla mynd um tvítugt.“

Ég fékk lottóvinninginn!

Eyþór segist hafa hlotið þetta heilkenni í arf frá báðum foreldrum sínum og að annað hvort sé um stökkbreytingu á ákveðnum genum að ræða, eða víkjandi gen sem þau hafi erft. „Ég á hins vegar fjögur systkini og ekkert þeirra er með þetta,“ segir hann og bætir brosandi við „Ég fékk lottóvinninginn!“

Eðli málsins samkvæmt er Eyþór meira og minna veikur þar sem þetta nauðsynlega varnarkerfi líkamans er vanvirkt í hans tilfelli og segist hann til að mynda fá lungnabólgu með reglulegu millibili. Til þess að geta tekið þátt í daglegu lífi og verið hluti af samfélaginu segist hann vera algerlega upp á annað fólk kominn. „Ef það væru ekki læknarnir, hjúkrunarfræðingarnir og fólkið í kringum mig sem sýnir þessu skilning, þá væri ég bara ekki fúnkerandi. Ég er háður heilbrigðiskerfinu. Það er bara þannig. Ef ég fengi ekki stuðning þar og lyf og annað sem ég þarf að taka og gera, þá væri ég hreinlega ónýtur."

Vill ekki forðast aðstæður

Nú er kennarastarfið ekki beinlínis sérsniðið fyrir mann sem er þetta viðkvæmur fyrir sýkingum. Aðspurður hvort það hafi ekki reynst honum erfitt að vera svona stöðugt í margmenni, svarar hann því til að Dóra Lúðvíksdóttir, lungnalæknirinn hans, hafi nokkrum sinnum ráðlagt sér að hætta kennslunni. „Auðvitað eru þetta ekki neinar kjöraðstæður og það á almennt við um að vera innan um fólk. Það sama á við um hjúkrunarfræðinga, lögregluna og fleiri stéttir sem vinna með fólk. Þær eru að taka inn allar pestir sem eru í gangi. Ég hef hins vegar þurft að spyrja mig þeirrar spurningar hvort ég vilji lifa lífinu þar sem ég þarf að forðast aðstæður. Ég ætla ekki að fara að fela mig bak við eitt eða annað. Ef ég verð veikur þá verð ég bara veikur og það verður bara að hafa það!" segir Eyþór ákveðinn, greinilega búinn að gera upp hug sinn í þessum efnum.

Ekki í boði að rífa sig niður

Hins vegar er meira en að segja það að vera stöðugt að fá skelli og segist hann nýverið hafa verið úti í Barcelona og eftir að hann kom heim núna í júní hafi sér liðið stórkostlega. „Ég er á annað hundrað kíló og mér leið eins og fjöður!" segir hann og brosir við tilhugsuninni. „Þetta var frábært. Viku síðar var ég kominn með lungnabólgu. Það er stöðugt verið að slá mann niður."

Hann bendir á mikilvægi þess að telja sér ekki trú um að maður geti ekki hitt eða þetta. Þegar veikindi ber að er ekki í boði að rífa sig niður. Úr því að þetta er svona, gengur ekki annað en að tileinka sér ákveðið hugarfar sem felst í að horfa á styrk en ekki veikleika. Í stað þess að einblína á það sem maður getur ekki á frekar að horfa á það sem hægt er að gera og byggja ofan á það. „Ég hef það frá báðum foreldrum mínum að vera hraustur að öðru leyti og ég get unnið með það."

Í maraþon til að sigrast á hindrunum!

Það er alveg ljóst að Eyþór er hreystimenni þrátt fyrir það heilsufarslega mótlæti sem hann glímir við, enda segir hann að hluti af lækningunni felist í að stunda líkamsrækt og hreyfa sig. „Ég æfi þrisvar í viku þar sem ég lyfti og brenni og þetta hef ég gert núna í góðan áratug. Þannig held ég mér gangandi og þetta á gríðarlega stóran þátt í að ég geti tekist á við það sem ég er að gera."

Hann bætir því við að hann hafi auk þess tekið þátt í maraþoni í þrjú skipti, eiginlega bara til að sigrast á hindrunum! „Það var upprunalega þannig að þegar ég var krakki þá gat ég ekki hlaupið. Þetta ástand mitt takmarkar súrefnisinntöku sem hefur þær afleiðingar að við snöggáreynslu er ég ekkert sérlega sterkur. Ég er kannski svolítið eins og gömul dísilvél sem þarf sinn tíma til að komast í gang," segir hann og hlæjandi.

„Ég gat aldrei hlaupið í grunnskóla og þetta sat í mér. Einn þátturinn í leikfimiprófinu var að hlaupa 800 metra og ég gat það aldrei. Það var búið að sitja í mér í mörg ár og áratugi að geta ekki hlaupið. Þannig að einn daginn beit ég það í mig ég víst gæti hlaupið og að ég skyldi gera það! Mér tókst að drattast 10 km," segir hann brosandi um þetta þrekvirki sitt. „Það var alveg ótrúlegur sigur!" Hann fór svo aftur næsta ár til þess að staðfesta að hann gæti þetta. „Það var ennþá sætara!"

Hljóp til stuðnings SLS

Eyþór fór svo í þriðja skiptið núna í sumar til þess að styðja Samtök lungnasjúklinga fyrir áeggjan Dóru Lúðvíksdóttur. „Ég kíkti aðeins á hátíðina sem var fyrir Reykjavíkurmaraþonið. Þar var sölusýning og m.a. ýmis samtök að kynna sig. Þar var enginn frá SLS. Ég reyndi líka að skima eftir einhverjum frá þeim á hlaupunum en sá engan. Ég þekki samtökin ekkert og er ekki virkur þar, en eftir þetta hlaup sá ég að þetta væri kjörinn vettvangur til að gera þau sýnilegri og efla þau." Hér með er því komið á framfæri!

Mikilvægi líkamsræktar segir Eyþór að sé ótvírætt. „Það er bara þannig að ef maður ræktar ekki skrokkinn á sér, þetta hulstur sem maður er í, þá þarf maður að borga fyrir það. Þó að líkaminn virki ekki allur sem skyldi þá vinnur maður bara út frá sínum styrkleikum og út frá því sem maður hefur."

Stórhrifinn af sundleikfimi

Auk styrktarþjálfunar og hlaupa segist Eyþór bæði ganga mikið og fara einstaka sinnum í sundleikfimi. „Dóra var svo vingjarnleg að senda mig á Reykjalund sem var mikil reynsla og þar lærði ég heilmikið og hef reynt að nýta mér það. Þar kynntist ég sundleikfiminni sem ég hafði mikla fordóma gegn, en eftir á að hyggja elska ég það fyrirbæri." Hann lýsir því hlæjandi hvernig það var þegar hann fór fyrst í sundleikfimina. „Ég kem þarna inn og lít ekki á mig sem neitt rosalega fullorðinn, sé þarna hvíta kolla og spyr mig: Á ég að fara í þetta? En svo var þetta stórkostlegt. Þetta var hrein uppgötvun!

Hann hafði verið að lyfta og hreyfa sig talsvert þegar hann fór inn á Reykjalund þar sem hann var sendur í þolpróf og styrktarpróf. „Svo fer ég í leikfimi 1 eða 2 og sundleikfimi. Þarna er ekkert verið að lyfta þyngstu lóðunum," segir hann og brosir út í annað, „og allt voða mjúkt og stundum var maður hálfgeispandi og velti því fyrir sér hvort það mætti ekki eitthvað herða þetta. En það furðulega gerðist að við svona mjúkar og rólegar æfingar þá styrktist ég. Ég fór í mælingu bæði fyrir og á eftir og þegar ég sá þetta, þá áttaði ég mig á það þyrfti ekki alltaf að vera að böðlast á þyngstu staukunum, þetta skilaði sér greinilega. Ég hef bara gerbreytt um hugarfar eftir það."

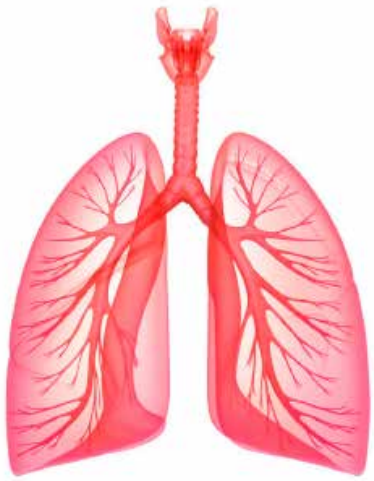
Vinna út frá eigin styrk og forðast samanburð

„Hugarfarið skiptir öllu í þessu," segir Eyþór. „Hausinn er það sem maður þarf mest að glíma við. Við erum t.d. oft að miða okkur við annað fólk. Þegar maður hefur hindranir eins og t.d. að geta ekki tekið á sprett, þá þarf að vinna út frá styrkleikunum sínum og losa sig við allan samanburð. Ég þarf bara að átta mig á því að ég get gert það sem ég vil svo lengi sem ég geri það á mínum forsendum og út frá því sem ég hef. Ég er búinn að ganga upp á Hvannadalshnjúk og Heklu. Ég er búinn að fara fjórum eða fimm sinnum yfir Fimmvörðuháls. Ég fer þangað sem ég ætla að fara og þótt það taki mig fimm tíma meðan það tekur aðra hálftíma, þá er það bara þannig. Bara að finna þessar hindranir sem eru hjá öllum og líka hjá mér og tækla þær í stað þess að gefast upp. Láta vaða, prófa. Við höfum tilhneigingu til að draga okkur niður og telja að það sem við höfum fram að færa sé ekki nógu gott. Það er bara ekki rétt hugsun."

Skilar engu að dvelja í vanlíðan

Eyþór segir þolinmæðina afar mikilvæga í öllu þessu ferli og að vissulega hafi oft reynt á. Reynslan hafi hins vegar kennt sér að þegar á móti blæs er best að halda bara áfram. „Maður getur ekki leyft sér að horfa alltaf á þetta neikvæða. Ef maður gerir það þá hættir maður að sjá fegurðina í kringum sig," segir hann og bætir við að ekki megi skilja sig þannig að ekki megi leyfa sér að líða illa. „Mér hefur svo sannarlega oft liðið illa, t.d. þegar ég hef komið frá Dóru þarna í Mjóddinni og hreinlega grátið yfir ömurlegu hlutskipti mínu í lífinu!"

Eitt viðtalið segir Eyþór að hafi gengið út á að sennilega þyrfti hann að gangast undir lungnaskipti þegar fram liðu stundir, þar sem hluti lungnanna væri skemmdur. „Skemmd er sennilega ekki rétt orð," segir hann. „Síendurteknar sýkingar hafa áhrif á vefina í lungunum og skemma þá en það jákvæða er að þeir vaxa aftur. Ókosturinn er hins vegar sá að þessir nýju vefir eru stirðari og stífari en þeir sem voru fyrir þannig að súrefnisupptaka og loftskipti verða erfiðari og þyngri. Dóra sagði því að ég þyrfti jafnvel fyrir sextugt að fá ný lungu. Þetta var löðrungur og rosalega erfitt. Þá bara leyfir maður sér að líða illa, en svo rennur upp nýr dagur og maður áttar sig á því að þetta skilar manni engu. Það er í lagi að ganga í gegnum vanlíðanina en á ákveðnum punkti ákveður maður að dvelja þar ekki og horfa frekar á það sem maður hefur og byggja þar ofan á."



NÚ REYNIR Á LUNGUN

Eru þín í lagi?

Eiga þessar spurningar við þig?

- Reykir þú eða hefur þú reykt?
- Ertu með þrálátan hósta?
- Ertu með slímuppgang frá lungum?
- Ertu með áreynslumæði?

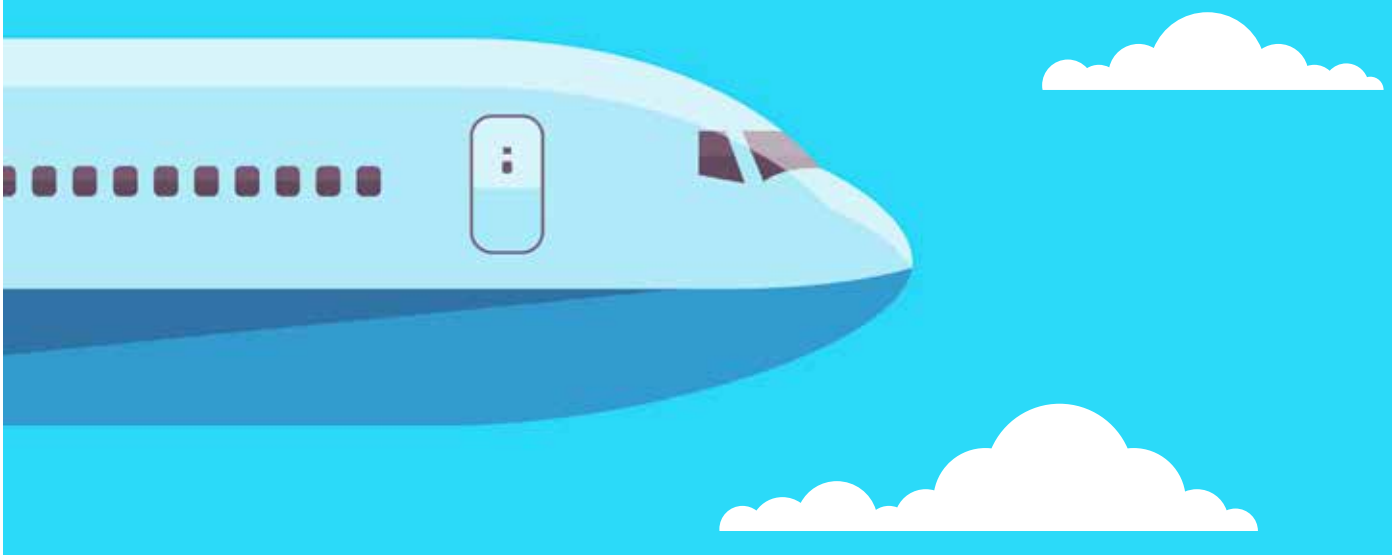
Öndunarmæling hjálpar til við greiningu lungnasjúkdóma og er hún framkvæmd með fráblástursmæli (spirometer) sem til er á öllum heilsugæslusöðvum.

Fráblástursmæling er einföld rannsókn og með henni má til dæmis greina hvort um er að ræða astma eða langvinna lungnateppu.

Ef spurningarnar hér fyrir ofan eiga við um þig þá ráðleggjum við þér að fara í öndunarmælingu.

Ertu súrefnisþegi eða með lungnasjúkdóm?

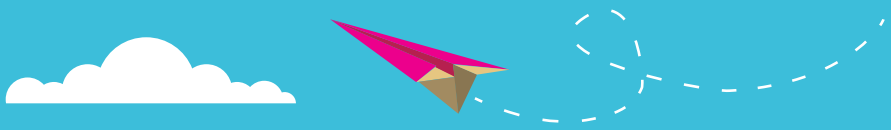
Þarftu að fara í flug fljótlega?



Í flugvélum er minna magn af súrefni í andrúmsloftinu en því sem við öndum að okkur venjulega og getur það leitt til þess að ástand þitt versnar. Þú gætir því þurft á aukasúrefni að halda meðan á fluginu stendur.

Þú getur ferðast á öruggan hátt ef þú skipuleggur þig fyrirfram.

- Talaðu við lækninn þinn og fáðu upplýsingar um súrefnisþörf þína
- Ef læknirinn mælir með að þú hafir aukasúrefni með þér í flugið, skaltu athuga hver stefna flugfélagsins er í súrefnismálum
- Bókaðu flugið með nægum fyrirvara
- Fáðu sérstaka aðstoð bæði á flugvellinum og á áfangastað
- Drekktu mikið af vatni og taktu jafnvel með þér flugsokka og nefúða
- Spurðu lækninn þinn hvort það sé eitthvað fleira sem hann geti ráðlagt þér



Á heimasíðu ELF - Evrópsku lungnastofnunarinnar, eruopeanlung.org/airtravel geturðu fundið meiri upplýsingar, t.d. nánari lýsingu á stefnu flugfélaga og séð myndband af því hvernig læknar meta flughæfni fólks

Það er allra hagur að þú sinnir þér og farir vel með þig!

Viðtal við Auði Bjarnadóttur dansara, jógakennara og framkvæmdastjóra Jógasetursins

Auður tók brosandi á móti okkur í Jógasetrinu og ekki laust við að streitustigið minnkaði við það eitt að ganga inn um dyrnar á þessum fallega og hlýlega stað. Hún féllst á að gefa okkur örlitla innsýn í jógafræðin og þann ávinning sem þau hafa í för með sér, ásamt því að segja stuttlega frá lífshlaupi sínu.

„Ég er fædd og uppalin í Vesturbænum í Reykjavík. Ég fór í Melaskóla og ballett í KR heimilinu," segir hún þegar við höfum komið okkur fyrir í notalegum setkrók hjá afgreiðslunni. „Svo var ég nú eiginlega alin upp í Þjóðleikhúsinu, af því að ég var þar í ballettskólanum og seinna í Dansflokknum. Þetta var eiginlega mitt líf, bara að vera þar," bætir hún við. Hún hélt svo utan og dansaði í Þýskalandi, Sviss og Svíþjóð. Eftir að dansferlinum lauk vann hún sem danshöfundur og leikstjóri, en hefur kennt jóga frá árinu 2000 og rekið Jógasetrið frá árinu 2002.

Hvað vakti jógaáhugann?

„Ég hætti að dansa eftir 15 - 16 ára feril, 29 ára gömul. Þá kom jógað til sögunnar. Ég var farin að meiðast og þurfti m.a. að fara í aðgerð á mjöðmum og var komin að einhverjum mörkum, bæði líkamlega og andlega. Oft eru það svona líkamleg mörk sem ýta við og hjálpa manni að yfirfara hlutina. Það átti sinn þátt í að ég fór að endurskoða mig bæði andlega og líkamlega og það var heilandi á báðum þessum sviðum."

Fyrstu kynni Auðar af jóga voru á Íslandi í jógastöðinni Heimsljósi. „Þar voru margir kennarar og höfðu flestir farið á kripalu námskeið í Bandaríkjunum. Þá kenndu flestir kripalu jóga hér heima. Svo fluttist ég til Bandaríkjanna þar sem ég fór í jóganám og kynntist fleiri hliðum á þeim fræðum.

Sjálfsumhyggja og mýkt

„Jóga færði mér einhverja heilun," segir Auður á sinn yfirvegaða og rólega hátt, til skýringar á ávinningnum sem það veitir. „Það hjálpaði mér að komast í sátt við sjálfa mig og bera umhyggju fyrir mér. Oft erum við rekin áfram af einhverjum hugmyndum um hvernig lífið ætti að vera og að maður þurfi alltaf að vera einhvern veginn. Ég var búin að beita mig mjög mikilli hörku í dansinum. Ballettinn er mjög krefjandi listform sem þú nærð aldrei fullkomnun í en ert alltaf að leita þangað. Maður er rekinn áfram af metnaði og einbeitingu og ást á dansinum. Jógað færði mér hins vegar einhverja mýkt og hjálpaði mér að hlusta á líkamann, virða hann og vera góð við hann.

Sameining, tenging og sátt

Í augum margra felst jóga bara í því að teygja sig og vera liðugur. „Það er rosalega lítill partur af jóga," segir Auður hlæjandi og útskýrir hvað það felur raunverulega í sér. „Það sem jóga þýðir er sameining, tenging og sátt. Það gerir mér kleift að vera í sátt við mig, líkamlega, andlega, í núinu í lífinu mínu hér og nú. Jóga er alltaf núvitund."

Öndunin mikilvæg

„Það er alveg hægt að gera jógaæfingar og vera með hugann allt annars staðar," segir Auður og útlistar nánar muninn á teygjuæfingunum og sjálfu jóganu. „Þá er það ekki jóga heldur leikfimi. Öndun er mjög mikilvæg í jóga. Tengingin við andardráttinn og það að finna hann í líkamanum færir manni meðvitund. Þannig veit ég að ég er hér og nú. Djúp öndun hreinsar lungun með því að veita meira súrefni til þeirra og auka blóðflæði til allra líffæra. Öll streitan sem við þekkjum svo vel í nútímasamfélaginu gerir það að verkum að við förum ósjálfrátt að anda styttra. Bara örlítil streita og kvíði gera það að verkum að maginn herpist og öndunin grynnist. Djúp öndun er svo mikilvæg."

Slakaðu til að anda dýpra – andaðu dýpra til þess að slaka!

Eins og við þekkjum svo vel eigum við misauðvelt með öndun og aðspurð um ráð til þeirra sem glíma við öndunarörðugleika segir Auður að líkamsstaðan skipti þar afar miklu máli. „Ef ég er að æfa djúpa öndun verð ég að finna stöðu sem mér líður best í. Algengast er að liggja á bakinu, en ef það er óþægilegt, má t.d. hækka undir höfðinu með púða. Hver og einn þarf að finna þá stöðu þar sem þeir ná bestri slökun. Mér finnst t.d best að kenna slökunaröndun, eða djúpa öndun, liggjandi."

Hún segist hafa tekið eftir því, sérstaklega hjá eldra fólki sem sækir tíma hjá henni, að það eigi í mörgum tilfellum erfitt með að anda djúpt. „Það er bara ekki vant því. Hugurinn er svo ör og það er ekki vant því að anda alveg niður í maga, eða hefur gleymt því. Þá finnst mér alltaf besta leiðin að hjálpa fólki að finna leið til að slaka, í stað þess að rembast við að anda djúpt. Um leið og þú slakar þá dýpkar öndunin. Þannig að slakaðu til að anda dýpra og andaðu dýpra til þess að slaka!

Hugarró með öndun

„Það er ekki svo flókið en maður þarf að fá smá einbeitingu," segir Auður aðspurð um hvernig best sé að vinna með hugann til þess að ná að slaka. „Það er t.d. virkilega góð æfing að liggja í einhverri þægilegri stöðu og ákveða: Núna ætla ég að draga andann 10 sinnum. Ég ætla að telja inn einn og ég ætla að telja út einn. Þetta er svona byrjunarnám, Öndun 101," bætir hún við og hlær. „Með því að telja þá er ég að aga hugann minn í að vera með."

Auður heldur áfram og segir frá því sem henni finnst eiginlega vera töfrarnir við jóga og hún viti að virki. „Það er þegar maður nær að slaka og nær að anda dýpra og getur hreinlega fundið að bilið stækkar á milli andardrátta. Þá verður maður að slaka. Þá næ ég að anda alveg frá og þá er smá pása, nokkrar sekúndur. Þar er kyrrð og þar er bæði ró fyrir hugann og þar ertu líka í mesta slökunarástandinu, þegar búið er að tæma loftið og líkaminn þarf ekkert að gera nema slaka. Það er svo heilandi. Anda vel frá, hugsa bara um það að tæma alveg. Þegar maður er ör og stressaður þá tæmir maður ekki loftið og tæmir ekki hugann. Þannig að þegar ég anda alveg frá er ég að hjálpa huganum að slaka en ég er líka að hjálpa lungunum að anda dýpra ef ég einbeiti mér að því að anda frá. Tæma og sleppa, þá kemur ósjálfrátt dýpri innöndun."

Máttur ásetnings og hugsana

Það felst ekki svo lítill ávinningur í því að ná stjórn á huganum og Auður bendir á að líkaminn heyri í huganum. „Frumurnar í líkamanum bregðast við hugsunum. Það eru rannsóknir sem sýna fram á það," bætir hún við og segir að það sé ekki bara frá henni komið. „Þannig að ef ég er með einhver veikindi, vanlíðan eða kvilla og hugsa ljós inn í viðkomandi líffæri þegar ég anda inn, þá hefur það áhrif. Frumurnar þær heyra. Ef ég anda góðum ásetningi inn í líkamann, eða hreinlega ljósi inn í þetta líffæri, þá bregst líkaminn við. Ef ég geri það nógu oft, þá fer líkaminn að trúa því og þá á sér stað umbreyting. Þetta er því bókstaflega máttur ásetnings eða hugsana."

Sáttin mikilvæg

Auður bætir við að eiginlega séum við það sem við nærum. „Þetta er mikilvægt, sérstaklega ef eitthvað bjátar á, því að þá er svo auðvelt að sjá bara það sem er að. Það er ótrúlega mikilvægt, hvort sem það er andleg vanlíðan eða líkamleg, að fara ekki í togstreitu við hana þannig að hún verði eins og óvinur manns. Þá er maður í rauninni að styrkja hana. Samþykkið er rosaöflugt. Um leið og ég býð sátt þá býð ég upp á slökun inn í líffærin líka. Líkaminn er bestur í að heila sig sjálfur og hann gerir það best í djúpri slökun þar sem hann þarf ekki að vera að tækla þessa togstreitu, sjálfsafneitun og myrku hugsanir og að allt eigi að vera öðru vísi en það er. Flestir eru því miður þar. Það þarf alltaf allt að vera einhvern veginn öðruvísi en það er og ef þú breytir þessu eða hinu, þá verður gott einhvern tíma seinna, í stað þess að geta verið hér og nú."

Þurfum að styrkja andlega vöðvann

Flest þekkjum við þennan allt of mikla hraða sem einkennir vestræn samfélög. „Hugsanirnar okkar eru 60 til 70 þúsund á hverjum degi," segir Auður og segir að oftast séu þær „svona bla bla" og ekkert sérlega upplyftandi. „Við erum að taka svo mikið inn. Ef miðaldamaðurinn kæmi í heimsókn myndi hann gapa og halda að við værum á hraðspólun. Miðað við náttúrulegt og eðlilegt líf þá er bara rosaleg áskorun að vera til í dag. Þannig að ég held því fram fullum fetum að við þurfum að finna allar tiltækar leiðir til að styrkja andlega vöðvann. Við þurfum að koma í veg fyrir að við sveiflumst með öllu þessu áreiti sem við meðtökum daglega og náum að aga okkur í að sortera það."

Lífsorkan, hugleiðslan og lýsið

Öllum sem búa í návígi við tré eða gróður líður betur, segir Auður og bætir við að sé sú ekki raunin verðum við að reyna að komast á slíka staði og ná okkur í smá prana, eða lífsorku úr jurtunum og loftinu. „Við tökum ákvörðun um að hreyfa okkur daglega. Við þurfum líka að taka ákvörðun um að finna leið til hugleiðslu sem hentar okkur best, hvort sem við sitjum kyrr, göngum úti í náttúrunni, syndum t.d. með einhverri möntru sem róar hugann. Maður þarf bara að finna sátt þarna því að fæstir nenna að gera eitthvað sem þeim finnst hundleiðinlegt."

Auður segir að hugleiðsla sé reyndar ekki alltaf skemmtileg. „Það er enginn sjálfkrafa endalaus friður. Maður áttar sig kannski allt í einu á því hvað hugurinn er

ofvirkur og það getur verið beinlínis sársaukafullt. Hins vegar lærir maður að vera ekki í togstreitu við hugsanirnar og þjálfar sig í að sættast og taka þá sátt með út í lífið. Það er það mikilvægasta við jóga og hugleiðslu og með því að ástunda hana reglulega og upplifa góðu áhrifin af henni, heldur maður því áfram rétt, eins og að taka lýsið sitt."

Kjarninn í jógafræðunum

„Ég held að þetta ég sé hulstur fyrir hugsanirnar mínar," segir Auður og vísar til þess að margir telja að þeir búi eiginlega í höfðinu á sér. „Það er eiginlega tilvísun á þjáningu," bætir hún við og segir að vanlíðanin hjá flestum þeim sem þjást stafi ekki endilega alltaf af því sem hefur komið fyrir, heldur því hvernig hugurinn „er að skvaldra" í kringum mann. „Þetta er líka kjarninn í jógafræðunum. Jóga og hugleiðsla hjálpa okkur að bakka og verða vitni að þessu öllu saman. Ég veit að ég er miklu meira en hugurinn og ég veit að ég er miklu meira en líkaminn. Ég get lagst niður og eitthvað í mér getur fylgst með líkamanum mínum slaka. Þannig veit ég að ég er eitthvað meira en líkaminn. Það er þessi vitund sem við styrkjum og með því eflum við líka æðruleysi og hlutleysi."

Auður segir að þessi leið hjálpi til að ná sátt, bakka aðeins og finna þannig aðferð til að draga úr vanlíðan. „Þarna kemur mikilvægi dýpri öndunar inn og ég geri allt til að ná sem dýpstri öndun. Þá get ég kannski farið að þakka fyrir hvern andardrátt. Í stað þess að reyna alltaf að finna það sem er ekki nóg, má prófa að snúa því við og byrja að þakka fyrir. Þá er ég að næra frumurnar mína á betri stað. Rannsóknir sýna að yfir 70% hugsana okkar séu neikvæðar. Það er gott að vita það. Ef þetta liggur ljóst fyrir þá getum við meðvitað minnt okkur á að finna jáið."

Hugarró, sátt og slökun í stað togstreitu, sjálfsafneitunar og myrkra hugsana. Víst er að jóga og hugleiðsla eiga erindi við flest okkar sem telja það nánast dyggð að vera á eilífum yfirsnúningi alla daga. „Það er allra hagur að þú sinnir þér! Það er allra hagur að þú elskir þig. Það er allra hagur að þú farir vel með þig," segir Auður að lokum með sínu fallega brosi eftir einstaklega nærandi og ánægjulega samverustund í Jógasetrinu hennar.

Súrefnisþegar athugið

Þið sem ferðist um landið með súrefnissíur þurfið að hafa með ykkur súrefniskút aukalega ef svo illa vildi til að súrefnissían bilaði eða rafmagnið færi. Neyðarútbúnaður er yfirleitt ekki í boði á landsbyggðinni.

Maraþonhlaup á menningarnótt 2018

Laugardaginn 18. ágúst síðastliðinn fór fram Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka í 35. sinn. Um 20 manns hlupu fyrir Samtök lungnasjúklinga og meðal þeirra hlaupahópur starfsfólks á hjarta- og lungnaskurðdeild LSH sem kallar sig BEV á brokki. Safnaði hann dágóðri upphæð en alls söfnuðust kr. 253.250,- sem kemur sannarlega í góðar þarfir.

Fyrir hönd Samtaka lungnasjúklinga þakkar stjórnin hlaupurum og aðstoðarfólki fyrir óeigingjarnt framlag, svo og þeim sem hétu á hlauparana og lögðu góðu málefni lið.

Stuðningsnet sjúklingafélaganna

Samtök lungnasjúklinga eru aðili að Stuðningsnetinu sem byggist á faglegum ferlum í jafningjastuðningi við sjúklinga og aðstandendur þeirra

studningsnet.is

Jafningjastuðningur

- **Hefur þú þörf fyrir að tala við aðra sem hafa verið í sömu aðstæðum og þú?**
- **Veltir þú fyrir þér hvernig aðrir hafa tekist á við að greinast með sjúkdóm?**
- **Ertu hugsi yfir því hvaða áhrif sjúkdómurinn muni hafa á daglegt líf þitt eða fjölskyldu þinnar?**

Faglegt og gæðastýrt ferli í jafningjastuðningi

Skjólstæðingur leitar til Stuðningsnetsins gegnum www.studningsnet.is

Fagmenntaðir umsjónaraðilar **velja skjólstæðingi stuðningsfulltrúa við hæfi** að undangengnu viðtali og mati.

Stuðningurinn getur farið fram í **síma, tölvupósti eða augliti til auglitis**, samkvæmt samkomulagi skjólstæðings og stuðningsfulltrúa.

Umsjónaraðilar afla endurgjafar um hvernig til tókst bæði hjá skjólstæðingi og stuðningsfulltrúa og grípa til viðeigandi ráðstafana ef frávik koma upp.

Aðildarfélög Stuðningsnetsins **óska eftir sjálfboðaliðum** sem vilja gerast stuðningsfulltrúar. Ef þú vilt gerast stuðningsaðili þá getur þú haft samband við lungu@lungu.is eða skráð þig á www.studningsnet.is.

Verðandi stuðningsfulltrúi fer gegnum ítarlegt viðtal til að ganga úr skugga um hvort viðkomandi hefur unnið úr eigin málum og er í stakk búinn að aðstoða aðra.

Stuðningsfulltrúar sitja 2 x 4 klukkustunda námskeið í jafningjastuðningi sem byggist á þrautreyndri fyrirmynd frá Krafti sem er stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur þeirra.

Stuðningsfulltrúar hljóta **viðeigandi símenntun** með reglulegu millibili.

Íþróttahús sem eru opin fyrir innigöngur:

Höfuðborgarsvæðið:

Egilshöll
Opið alla virka daga frá 8-15.
Hringja á undan í síma 664 9605.

Seltjarnarnes
Er í skoðun. Kári hjá Grótta sport vill endilega gera eithvað með okkur í þessu. Sími 561 1133.

Fífan í Kópavogi
Opið alla virka daga frá 10-11:30.

Garðabær
Ekkert í boði í bænum.

Kaplakriki í Hafnarfirði
Opið alla virka daga frá 9-12.

Mosfellsbær
Ekkert í boði.

Suðurnes:

Reykjaneshöllin
Borgarbraut
Opið alla virka daga frá 8-22.

Grindavík
Hópið er opið alla virka daga frá 6-12 á morgnana.

Sandgerði
Hægt að finna tíma í samráði við Rut í síma 420 7500.
Eldri borgarar og öryrkjar, sem eru heimamenn, fá líka frítt í sund og ræktina.

Garður
Hægt að finna tíma í samráði við Jón í síma 422 7300.
Eldri borgarar og öryrkjar, sem eru heimamenn, fá líka frítt í sund og ræktina.

Vogar
Hægt að skoða innigöngur í samráði við starfsfólk íþróttahússins í síma 440 6220.
Eldir borgarar og öryrkjar fá líka frítt í sund.

Landsbyggðin, utan Suðurnesja og höfuðborgarsvæðisins, í stafrófsröð:

Akranes
Akraneshöllin.
Opið alla virka daga frá 6-22:30.

Akureyri
Boginn v/Skarðshlíð.
Opið alla virka daga frá 8-12.

Blönduós
Finna tíma í samráði við Róbert í síma 452 4178.

Bolungarvík
Ekki verið í boði en sjálfsagt að finna tíma ef eftir því er óskað í samráði við Gunnar í síma 456 7381.
Eldri borgarar og öryrkjar fá 50% afslátt í sund og ræktina.

Borgarnes
Ekkert í boði í bænum.
Árskort í sund og ræktina hjá þeim kostar 4.000 krónur. Göngubretti og fleira í ræktinni.

Dalvík
Ekkert í boði. Gæti verið eitthvað laust um helgar í samráði við Gísla Rúnar 460 4900.

Egilsstaðir
Ekkert í boði í bænum

Eskifjörður
Hægt að komast að samkomulagi um tíma í samráði við umsjónarmann.

Fáskrúðsfjörður
Hægt að komast að samkomulagi um tíma í samráði við umsjónarmann.

Grenivík
Engar innigöngur.
Eldir borgarar og öryrkjar fá frítt í ræktina og sund.

Grundarfjörður
Finna tíma í samráði við Steina í síma 430 8564.

Hella
Innigöngur á föstudögum frá 11-12.
Eldri borgarar og öryrkjar, sem eru heimamenn, fá frítt í sund og líkamsrækt.

Hvolsvöllur
Innigöngur á þriðjudögum frá 10:30-12:00. Eldri borgarar og öryrkjar, sem eru heimamenn, fá frítt í sund og líkamsrækt.

Hólmavík
Finna tíma í samráði við Hrafnhildi í síma 451 3560. Alveg sjálfsagt að finna tíma ef eftir því er óskað.

Hvalfjarðarsveit
Sundlaugin í Heiðarborg.
Opið mán - fim frá 16-21 og lau frá kl 10-15.

Hvammstangi
Ekkert í boði.
1 skipti í ræktina kostar 455 kr og 1 skipti í sund kostar 310 kr.

Hveragerði
Opið milli 11-13 alla virka daga. Aðrir tímar í samráði við starfsfólk.

Höfn í Hornafirði
Báran knatthús.
Opið alla virka daga frá 8-22.

Ísafjörður
Íþróttahúsið Torfnesi. Opið mán, þriðjudaga, mið og fös frá 12-14.

Kirkjubæjarklaustur
Alveg sjálfsagt að finna tíma í samráði við Sigmar í síma 487 4656.

Laugar í Þingeyjarsveit
Finna tíma í samráði við Jóhönnu húsvörð í síma 847 9832.
Eldri borgarar og öryrkjar, sem eru heimamenn, fá frítt í sund og líkamsrækt.

Neskaupstaður
Hægt að komast að samkomulagi um tíma í samráði við umsjónarmann.

Ólafsfjörður
Opið alla virka daga á morgnanna frá kl 7-8 og svo á öðrum tíma í samráði við starfsfólk.

Ólafsvík
Opið á mán og fim frá kl 11:30-13.
Sjálfsagt að hafa samband við Sigrúnu í síma 499 9912 um aðra tíma.

Patreksfjörður
Ekkert í boði í íþróttahúsinu.
Skjúkraþjálfarinn á heilsugæslunni, Margrét Brynjólfsdóttir, er tilbúin að opna aðstöðu þar til innigöngu ef eftir því er óskað. Hún er í síma 698 9913.

Reyðarfjörður
Fjarðarbyggðarhöllin.
Opið virka daga og 10-13 á lau.

Sauðárkrókur
Opið alla virka daga.

Seyðisfjörður
Finna tíma í samráði við Kristínu í síma 470 2341.
Eldri borgarar og öryrkjar fá 75% afslátt í ræktina.

Siglufjörður
Opið alla virka daga á morgnana frá kl 7-8 og svo á öðrum tíma í samráði við starfsfólk.

Stykkishólmur
Engir ákveðnir tímar í boði en sjálfsagt að finna tíma í samráði við Vigni í síma 898 1260.
Eldri borgarar og öryrkjar, sem eru heimamenn, fá frítt í sund og líkamsrækt

Stöðvarfjörður
Hægt að komast að samkomulagi um tíma í samráði við umsjónarmann.

Tálknafjörður
Finna tíma í samráði við fólkið í íþróttahúsinu í síma 456 2539.
Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og líkamsrækt.

Mjóifjörður
Hægt að komast að samkomulagi um tíma í samráði við umsjónarmann.

Varmahlíð
Opið í samráði við umsjónarmann.

Vestmannaeyjar
Eimskipshöllin.
Opið alla virka daga frá 6-12 og eftir það í samráði við starfsfólk.

Vík
Opið fyrir almenning alla virka daga frá kl 13:30-19 og á lau 10-18

Vopnafjörður
Engar innigöngur.
Frítt í ræktina í íþróttahúsinu fyrir alla og þar eru göngubretti.

Þorlákshöfn
Ekki neinir fastir tímar en sjálfsagt að finna tíma í samráði við Ragnar í síma 863 96900.

Þórshöfn
Gengið í skjóli við þróttahúsið á mánudögum og föstudögum frá kl 11-12. Eyþór sér um það og hann er í síma 468 1220.

Loftum ærlega út!

Áhrif myglu og raka á lungnaheilsuna

Talsvert hefur verið rætt um mygluskemmdir í húsum og heisluspillandi áhrif þeirra.

Á vefnum www.healthylungsforlife.org, sem Evrópska lungnastofnunin ELF og Evrópska öndunarfélagið ERS halda úti, má finna ýmsan fróðleik um efnið, þar sem m.a. er ítrekað mikilvægi þess að loftræsta híbýli sín vel. Hér er tæpt á nokkrum atriðum sem vert er að huga að.

Hvað er mygla?

Mygla er sveppategund sem vex í röku umhverfi. Myglusveppurinn losar örsmáar agnir sem nefnast sporar og geta valdið skaða sé þeim andað að sér. Myglusveppurinn finnur sér bólfestu í byggingum þar sem er of mikill raki, léleg loftræsting og/eða skortur á sólarbirtu. Ástæðurnar geta verið einhver af eftirfarandi:

- Leki frá rörum, þaki eða gluggakörmum
- Rísandi raki - sem myndast þar sem jarðvatn sogast inn í veggina í kjöllurum, eða jarðhæðum
- Þétting – þar sem rakt loft (loft með mikilli vatnsgufu) kemst í snertingu við kalt yfirborð innandyra og myndar vatnsdropa
- Vatn sem er notað í byggingarefni (t.d. gifs, pússning, múrefni) og hefur ekki náð að þorna að fullu.

Hvaða áhrif hafa mygla og raki á á lungnaheilsuna?

Rannsóknir hafa sýnt að það geti valdið margs konar vandamálum að búa í eða starfa í röku umhverfi.

Sem dæmi um slíkan vanda má nefna:

- Asmasjúklingum hættir til að fá kast við slíkar aðstæður auk þess sem þær geta kallað sjúkdóminn fram.
- Hósta.
- Öndunarerfiðleika.
- Kvef eða flensu.
- Öndunarfærasýkingar sem orsakast af því að örsmáum mygluögnum er andað inn (t.d. myglutegund sem nefnist Aspergillus og getur valdið sýkingu sem nefnist *aspergillosis*).
- Nefkvef – bólgu í slímhúð nefsins sem veldur hnerra, nefrennsli eða stíflu.
- Ofurnæmislungnabólgu (*hypersensitivity pneumonitis*) – þegar lungnavefirnir sýna ofnæmisviðbrögð við efni sem andað er inn og

bólgna upp í kjölfarið. Hins vegar er mjög sjaldgæft að þetta ástand orsakist af röku umhverfi innandyra.
- Rykmaurar þrífast líka mjög vel í hlýju, röku umhverfi og geta valdið ofnæmisviðbrögðum (t.d. asmaeinkennum, exemi og nefkvefi).

Fólk með lungnasjúkdóma, börn, eldra fólk og þeir sem eru með veikara ónæmiskerfi, eru í meiri hættu en aðrir. Ekki er ljóst hvað það er nákvæmlega í rakanum og myglunni sem hefur áhrif á lungnaheilsuna, en það er hægt að gera ýmislegt sem sýnt hefur verið fram á að dragi úr einkennum og verndi lungnaheilsuna.

Hvernig er best að bregðast við?

Í fyrsta lagi þarf að huga að rakanum.
- Hugsanlega þarfnast byggingin viðgerða svo að hægt sé að koma í veg fyrir að rakavandamálin stafi af vatnsleka.
- Hiti og loftræsting skipta mjög miklu máli. Gakktu úr skugga um að byggingin sé vel loftræst, annað hvort með því að opna glugga reglulega, eða með því að notast við viftu, eða loftræstingarkerfi. Þegar þú ferð í sturtu, bað, eða meðan þú ert að elda, skaltu opna glugga, nota útsogsviftu og loka baðherbergis- eða eldhúsdyrunum.
- Rakaþurrkari gæti líka komið að gagni til að draga úr vatnsgufumagninu í andrúmsloftinu.
- Þú ættir líka að forðast að þurrka föt með því að hengja þau upp innandyra, þar sem það eykur á rakastig loftsins. Notaðu þurrkara eða hengdu þvottinn upp úti í staðinn. Ef þú hefur eingöngu tök á að þurrka þvottinn innadyra skaltu hafa rakaþurrkara í herberginu.
- Vertu með rétt hitastig í húsinu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin mælir með því að hafa hitastigið á bilinu 16 - 20°C í svefnherbergjum og milli 19 - 22°C annars staðar í húsinu. Þegar húsið er mannlaust skaltu hafa hitastigið yfir 15°C.

Þegar búið er að takast á við rakann er tímabært að fjarlægja mygluna

- Efni sem eru í návígi við myglusvæðið (t.d. fatnaður, gluggatjöld, teppi, rúmföt, dýnur og leikföng) gætu verið menguð. Sótthreinsa þarf, eða helst losa sig við, alla hluti sem hafa orðið fyrir mygluskemmd.

- Þegar verið er að hreinsa burt myglu losna örsmáar mygluagnir, svokallaðir sporar, út í andrúmsloftið. Þess vegna skaltu loka af sýkta herbergið með því að loka öllum dyrum, til þess að koma í veg fyrir að sporarnir dreifist í önnur herbergi. Opnaðu gluggana meðan þú hreinsar burt mygluna og hafðu þá opna um stund eftir að hreinsuninni lýkur. Að henni lokinni skaltu hreinsa vel öll yfirborð í herberginu til að fjarlægja alla spora.

Ef þú ert ekki húseigandinn

Ef þú berð ekki beina ábyrgð á viðhaldi húsnæðisins sem þú býrð í eða starfar skaltu tala við leigusalann, byggingafélagið, húsvörðinn, atvinnurekanda, skólastjórnvöld, eða aðra ábyrga um málið þannig að þeir geti gert viðeigandi ráðstafanir til að leysa vandann. Þessum aðilum ber skylda til að gæta að heislu þinni í slíkum tilvikum.

Fáðu læknisaðstoð

Ef þú tekur eftir einkennum sem minnka þegar þú ert ekki á staðnum sem er rakur og myglaður, skaltu ræða það við lækninn þinn til þess að fá úr því skorið hvort þetta geti verið ástæðan.

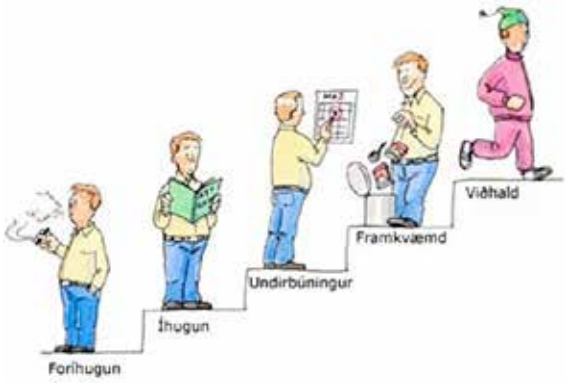
Læknirinn mun að öllum líkindum mæla með því að þú gerir ráðstafanir til að draga úr návist þinni við raka og myglu. Þú munt sennilega einnig geta fengið lyf til að draga úr einkennunum þó að ekki megi reikna með að þau leysi undirliggjandi vandann (rakann og/eða mygluna).

Endum þessa umfjöllun á að vitna í orð Liss frá Noregi sem talar af reynslu:

„Láttu lagfæra og endurnýja skemmdu svæðin. Alla staði hússins sem hafa myglusvepp verður taka í gegn. Þú skalt líka loftræsta eins mikið og vel og þú getur.“

Lífstílsbreytingastiginn

Í hvaða þrepi ert þú?



Færðu nóg af próteinum?

Í veikindum notar líkaminn meiri prótein en venjulega og það á líka við í þínu tilfelli sértu með langvinnan lungnasjúkdóm. Mundu að þú notar mikla orku í hvert sinn sem þú dregur andann og hætt er við að vöðvarnir rýrni smám saman. Próteinríkur matur eykur orkuna, kraftana og þar með lífsgæði þín.

Líkami þinn þarfnast sem sagt meiri próteina heldur en áður fyrr. Þú hefur þörf fyrir 1,5 g af próteinum fyrir hvert kíló af líkamsþyngd þinni. Ef þú ert 60 kg, þá er það 60 x 1,5 g = 90 g á dag. Sem dæmi má nefna að í 100 g af kjöti eru aðeins milli 10 til 27 g af próteinum og það á einnig við um fisk.

Líkaminn notar prótein til að byggja upp vöðva og þú getur líka aukið vöðvamassann með því að þjálfa. Sjálfsagt er að bæta við próteindrykkjum sem fást í apótekum og heilsubúðum. Ef vöðvarnir eru orðnir mjög rýrir er

líklegt að orkan þín sé orðin of lítil til að fara í göngutúra og/eða þjálfun. Próteinríkur matur er því mjög mikilvægur og prótein finnast m.a. í fiski, kjöti, mjólkurvörum og eggjum. Það eykur lífsgæðin að borða mat sem þér finnst góður og er jafnframt ríkur af próteinum.

Guðlaug H. Valdimarsdóttir
Heimildir frá Danmarks Lungeforeningen

Vetrarstarf Samtaka lungnasjúklinga 2018-2019

3. september	Spjall og veitingar
1. október	Parísafarar kynntu ráðstefnuferðina
5. nóvember	Edith Gunnarsdóttir yogakennari mættti og kenndi okkur öndun og slökun
5. desember	Jólabingó með Hjartaheill í SÍBS húsinu að Síðumúla 6
7. janúar	Ólafur Baldursson lungnalæknir kemur í heimsókn.
4. febrúar	Uppistand, auglýst síðar
4. mars	Heiðbjört Tíbrá sjúkraþjálfari kynnir hugmyndafræði þar sem áhersla er lögð á að hreyfa bandvefi með rólegum teygjum
1. apríl	Grillvagninn mætir á svæðið með gómsætan mat.

Í maí höldum við aðalfund Samtaka lungnasjúklinga.

Fundirnir eru opnir öllum félagsmönnum okkar og eru þeim að kostnaðarlausu. Fundirnir okkar byrja alltaf kl. 16 og hefjast með kaffispjalli og góðum veitingum. Fyrirlestrarnir byrja svo kl. 17. Fundirnir eru haldnir í SÍBS húsinu í Síðumúla 6 á annarri hæð. Það er lyfta í húsinu.

Vonandi sjáum við ykkur sem flest!

Actavis

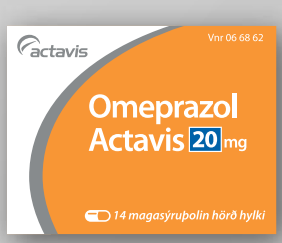
Er maginn í steik?

Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýruþolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazól sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábít). Lyfið er ætlað til inntöku og er mælt með því að hylkin séu tekin að morgni, fyrir máltíð (svo sem morgunverð) eða á fastandi maga. Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni. Hylkin má hvorki tyggja né mylja. Þetta er vegna þess að hylkin innihalda húðuð korn sem hindra niðurbrot lyfsins í magasýrunni. Mikilvægt er að skemma ekki kornin. Ráðlagður skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækni ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2-3 daga samfellt áður en einkennin réna. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**



HVÍTA HÚSIÐ / SÍA / Actavis 711021

Samtök lungnasjúklinga þakka eftirtöldum aðilum fyrir veittan stuðning

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Áltak ehf, Fossaleyni 8
ÁM-ferðir ehf, Gaukshólum 2
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Brim hf, Fiskislóð 14
BSRB, Grettisgötu 89
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dýralæknastofa Reykjavíkur hf, Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eimskip Ísland ehf, Korngörðum 2
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Fiskbúðin, Sundlaugavegi 12
Flutningur ehf, Fannafold 179
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Garðasteinn ehf, Stóragerði 4
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com, Laugavegi 62
Gjögur hf, Kringlunni 7
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hjá GuðjónÓ ehf, Þverholti 13
Hjá Hrafnhildi, Engjavegi 5
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Isavia, Reykjavíkurflugvelli
Íslandsstofa, Sundagörðum 2
Ísold ehf, Nethyl 3
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Jónar Transport hf, Kjalarvogi 7
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kristján Ingi Gunnarsson, Stóragerði 4
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Matthías ehf, Vesturfold 40
N 32 ehf
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf, Laugavegi 182
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Parket og gólf, Ármúla 32
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pizza King ehf, Skipholti 70
Pósturinn, Stórhöfða 29
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Fellsmúla 26
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rima Apótek, Langarima 21-23
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjá, sjúkraþjálfun, Hátúni 12
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
Umslag ehf, Lágmúla 5
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Ármúla 1
VOOT Beita, Skarfagörðum 4
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20

Seltjarnarnes

Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Blikkarinn ehf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
CampEasy ehf, Smiðjuvegi 72
Húsfélagaþjónustan ehf, Nýbýlavegi 32
Ingi hópferðir ehf, Laufbrekku 16
Init ehf, Smáratorgi 3
JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Suðurverk hf, Hlíðasmára 11
Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
Vatn ehf, Skólagerði 40
Þvegillinn ehf, Glósölum 1

Garðabær

Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
Garðabær, Garðatorgi 7
Hannes Arnórsson ehf, Móaflöt 41
Járnsmiðja Óðins, Smiðsbúð 6
K.C. Málun ehf, Kjarrmóum 16
Marás vélar ehf, Miðhrauni 13
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhellu 13
Efnamóttakan hf, Berghellu 1
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Pálmar Sigurðsson, Vörðubergi 12
Strendingur ehf, Fjarðargötu 13 -15
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M^2 Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
SB Trésmíði ehf, Garðavegi 8
Skartsmiðjan, Hafnargötu 25
Skólamatur ehf, Iðavöllum 1
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
TM Bygg ehf, Steinási 31
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Vísir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði

Júlíus Helgi Einarsson, Holtsgötu 24
Verk- og tölvuþjónustan ehf, Holtsgötu 24

Mosfellsbær

Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Byggingarfélagið Jörð ehf, Arkarholti 19
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Nonni litli ehf, Þverholti 8

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15

Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Galito veitingastaður, Stillholti 16-18
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10

Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Borgarverk, Flesjustöðum
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Límtré Vírnet ehf., Borgarbraut 74
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Grundarfjörður
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Hellissandur
Esjar ehf, Hraunási 13

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
Dýralæknaþjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Tálknafjörður
Stóra-Laugardalssókn

Skagaströnd
Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3
Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Akureyri
Bakaríið við brúna ehf, Dalsbraut 1
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Efling sjúkraþjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Hlíð hf, Kotárgerði 30
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Múriðn ehf, Mýrartúni 4
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skútaberg ehf, Sjafnarnesi 2-4
Steypustöð Akureyrar ehf, Sjafnarnesi 2-4
Steypusögun Norðurlands ehf, Víðivöllum 22

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Sigurbjörn ehf
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Heimabakarí Húsavík, Garðarsbraut 15
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Mývatn
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Reykjahlíðarsókn

Bakkafjörður
Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Egilsstaðir
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Eskifjörður
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðaþrif ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands, Víkurbraut 31
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Hjalti Egilsson, Seljavöllum

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2

Hveragerði
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Hótel Örk, Breiðumörk 1c

Þorlákshöfn
Bergverk ehf, Heinabergi 21

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum

Hella
Strókur ehf, Grásteini

Hvolsvöllur
Skógasafn Skógum

Vík
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Kirkjubæjarklaustur
Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ós ehf, Illugagötu 44
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu

Ráðgjöf og þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga

á göngudeild A-3 Landspítala Fossvogi

Á göngudeildinni er starfrækt þjónusta við lungnasjúklinga og fjölskyldur þeirra í formi eftirfylgni, fræðslu og stuðnings. Hægt er að hringja á göngudeildina á virkum dögum í síma 543 6040 og óska eftir símtali frá lungnahjúkrunarfræðingi sem veitir ráðgjöf og bókar áframhaldandi samskipti eftir samkomulagi. Hringt verður í viðkomandi samdægurs ef kostur er.

Eftirfarandi hjúkrunarfræðingar veita ráðgjöf:
Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Bryndís S. Halldórsdóttir og Guðrún Hlín Bragadóttir

Samtök lungnasjúklinga óska félögum sínum og velunnurum gleðilegra jóla og farsæls komandi árs.
Kærar þakkir fyrir góðar samverustundir og stuðninginn á árinu.

LUNGU

Fréttablað Samtaka lungnasjúklinga
1. tölublað 21. árgangur desember 2018

Útgefandi: Samtök lungnasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4812
Vefsíða: www.lungu.is
Ritstjórn: Guðlaug H. Valdimarsdóttir og Axel Bryde
Ábyrgðarmaður: Kjartan Mogensen
Textaumsjón, þýðingar og viðtöl: Steinunn Þorvaldsdóttir
Hönnun og umbrot: Hnotskógur grafísk hönnun
Prentun: Guðjón Ó
Upplag: 1.500 eintök

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda
Velferðarráðuneytið styrkir starf Samtaka lungnasjúklinga

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA
www.lungu.is

Guðjón – viðurkennd prentsmiðja