

LUNGU

Fréttablað Samtaka lungnasjúklinga 1. tölublað 22. árgangur nóvember 2019



Formannsspjall • Hreyfing og lungu Eyþór Hreinn Björnsson, lungnalæknir • **Heimsókn Elizu Reid forsetafrúar Þjálfunin gerir miklu meira en lyfin!** Björn Magnússon, lungnasérfræðingur • **Reykjavíkumaraþonið 2019 Réttu skórnir gegna mikilvægu hlutverki í hreyfingu og útivist** Lýður B. Skarphéðinsson, sérfræðingur í göngugreiningu • **Ráðleggingar til þeirra sem þurfa að fara í flug** og panta súrefni • **Ekkert annað í boði en að sætta sig við hlutina** Baldur Björn Borgþórsson • **Vetrarstarf Samtaka lungnasjúklinga 2019-2020 • Innigöngur í íþróttahúsum** veturinn 2019 -2020 • **10 mikilvæg ráð** til undirbúnings fyrir læknavitjanir • **Að brúka bekk** Samstarfsverkefni um hvíldarbekki á gönguleiðum • **Golfið sjálfkjörið endurhæfingarprogram** Hjörtur Lárus Harðarson • **Ráðgjöf og þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga** á göngudeild A-3 Landspítala Fossvogi

Formannsspjall



Kæru félagsmenn og velunnarar.

Það sem af er árinu hefur félagsstarfið verið með hefðbundnum hætti. Kaffi- og skemmtinefndin hefur séð um að hafa dagskrána tilbúna fyrir veturinn og leitast við að bjóða upp á fræðandi, spennandi og skemmtilegt efni og á hún þakkar skildar fyrir vikið. Blaðið okkar kemur hér glænýtt með miklum fróðleik og upplýsingum og er þemað að þessu sinni mikilvægi hreyfingar. Þökkum við ritnefndinni kærlega fyrir sín störf.

Á síðasta aðalfundi gaf Kjartan Mogensen ekki kost á sér í áframhaldandi formennsku og tók undirrituð því við sem formaður félagsins. Stjórnin þakkar Kjartani ötult starf hans fyrir Samtökin, en hann kom ýmsum mikilvægum verkefnum af stað til hagsbóta fyrir lungnasjúklinga. Við í stjórninni tökum á móti boltunum sem Kjartan kastaði til okkar allra og höldum ótrauð áfram.

Í vor kom Eliza Reid forsetafrú, verndari Samtaka lungnasjúklinga, í heimsókn á félagsfund og var það skemmtilegur og ánægjulegur fundur.

Í ágúst tóku Samtökin þátt í *Fit & Run Expo* í Laugardagshöll þar sem hlauparar fyrir Reykjavíkumaraþonið 2019 komu saman. Buðum við, ásamt Hjartaheill, SÍBS verslun og SÍBS, upp á heilsufarsmælingar og fráblástur (*peak flow*) og var aðsóknin góð.

Nú þegar haustar förum við að undirbúa okkur fyrir þjálfun og hreyfingu miðað við árstíðina. Þá er mikilvægt að skoða hvaða gönguleiðir og þjálfunarstaðir standa til boða í

nærumhverfi okkar. Eins er vert að hafa hugfast að maður er manns gaman og gott að njóta samvista við aðra.

Samtök lungnasjúklinga er hópur fólks sem eflir og styrkir hvert annað með margvíslegum hætti. Má þar nefna baráttu fyrir því að allir súrefnisþegar fái aðgang að súrefnissíum þegar þeim hentar. Jafnframt gerum við kröfu til þess að hægt verði að fá súrefni í neyðartilvikum um land allt.

Þá minni ég á mánaðarlegu félagsfundina. Ég hvet alla félagsmenn til að mæta á þessa fundi okkar og fylgjast með okkur á Facebook (Samtök lungnasjúklinga) þar sem fundirnir eru í beinni útsendingu, ef viðkomandi fyrirlesarar gefa leyfi fyrir því. Einnig er hægt að fylgjast með á heimasíðunni okkar (www.lungu.is). Félagsfundir eru haldnir fyrsta mánudag í hverjum mánuði. Þar eru góðar veitingar á boðstólum og byrjað er á því að spjalla saman áður en fyrirlesturinn, eða skemmtidagskráin hefst.

Ég hvet ykkur endilega til að hafa samband, eða senda póst og koma með hugmyndir og tillögur um það sem betur má fara.

Gerum samtökin okkar öflug og skemmtileg. Hlakka til að sjá ykkur sem oftast.

Kveðja,
Aldís Jónsdóttir

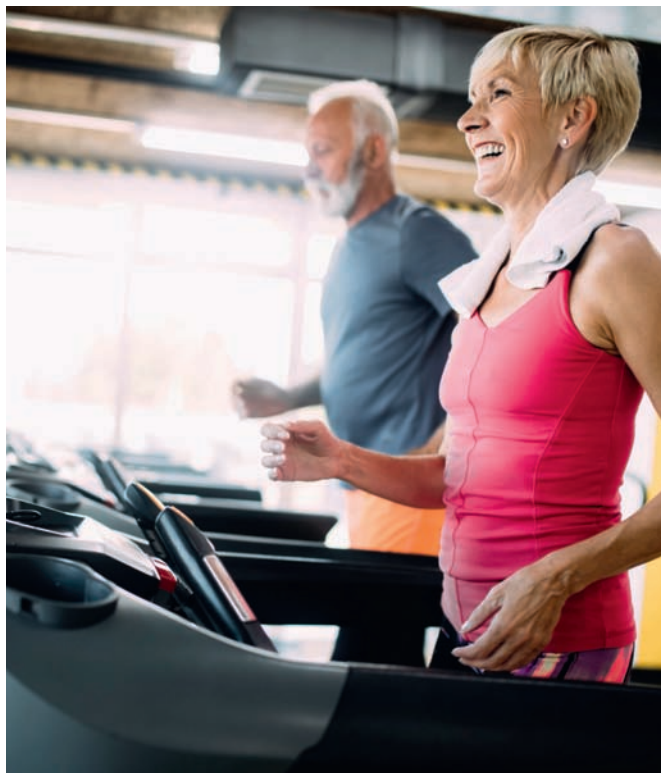


Stjórn Samtaka lungnasjúklinga starfsárið 2019-2020

Frá vinstri: Axel Bryde, Eyjólfur Guðmundsson, Guðjón Hilmarsson, Gunnhildur Hlöðversdóttir ritari, Aldís Jónsdóttir formaður, Ólöf Sigurjónsdóttir gjaldkeri og Kristín Eiríksdóttir varaformaður.

Hreyfing og lungu

Eftir Eyþór Hrein Björnsson, lungnalækni



Ábending er fyrir lungnaendurhæfingu hjá flestum þeim sem fengið hafa langvinnan lungnasjúkdóm. Lungnaendurhæfing eykur lífsgæði, bætir einkenni og lungnastarfssemi auk þess sem hún dregur úr notkun á heilbrigðisþjónustu hjá sjúklingum með langvinna lungnasjúkdóma. Mest reynsla hefur fengist við meðferð langvinnrar lungnateppu, en flest bendir til að sömu jákvæðu áhrif eigi við um aðra lungnasjúkdóma.

Lungnaendurhæfing samanstendur af líkamlegri þjálfun, kennslu í lífsstílsbreytingum, meðferð lyfja og sálfræðilegum stuðningi. Margar heilbrigðisstéttir hafa aðkomu að lungnaendurhæfingu eftir því sem þörf er talin á.

Takmörkun á áreynslugetu við lungnasjúkdóma er margþætt og felur í sér m.a. truflun á loftflæði, loftskiptum, truflun á starfssemi hjarta- og lungnaæðakerfis og starfsemi öndunar- og beinagrindarvöðva. Við lungnaendurhæfingu er stefnt að því að auka, eða bæta starfssemi hjarta- og æðakerfis og beinagrindarvöðva og með því draga úr þreytu og mæði og auka lífsgæði. Líkamspjálfun getur verið af ýmsum toga og tekið til efri og neðri útlíma, úthaldspjálfunar, styrktarpjálfunar og þrekþjálfunar. Þjálfun getur einnig tekið sérstaklega til öndunarvöðva og vöðva má einnig þjálfast með raförvun. Kennsla í réttu öndunarmynstri er mikilvæg til að draga úr mæði. Sama máli gegnir um kennslu í tækni við notkun innöndunarlyfja.

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir þeim lífeðlisfræðilegu breytingum sem verða við þjálfun. [Lungnavefurinn sjálfur þjálfast ekki](#). Lungnavefur samanstendur af mjög þunnum

bandvef sem í eru flækjur af blá- og slagæðum ásamt taugum. Við mót á lungnablöðrum og háræðum eiga loftskipti sér stað, súrefni í innöndunarlofti er tekið upp af blóðrásinni og koltvísýringi er skilað úr blóðrásinni og blásið út úr líkamanum við útöndun.

Loftháð þjálfun, sem framkallar dýpri og hraðari öndun, bætir líka loftdreifingu í lungum og hjálpar til við slímlosun. Hæfni lungna til loftskipta getur þannig aukist við þjálfun. Vöðvaþræðir eru hins vegar ekki í sjálfum lungnavefnum sem þannig þjálfast ekki við þrekþjálfun. Af þessum orsökum breytast hefðbundin lungnapróf lítið við þjálfun og súrefnismettun í hvíld hækkar yfirleitt ekki.

Það sem fyrst og fremst breytist við þjálfun er hins vegar starfssemi beinagrindarvöðva, einnig þeirra vöðva sem framkvæma öndun. Við þjálfun verður starfssemi vöðvanna skilvirkari og afkastageta þeirra við gefið álag eykst. Einnig batnar starfssemi hjarta- og æðakerfis og þannig flutningsgeta á súrefni frá lungum til vöðva og líffæra og enn fremur flutningur koltvísýrings, sem verður til við brennslu í líffærunum, aftur til lungna.

Niðurstaðan verður að minni öndunar verður þörf fyrir ákveðið álag og af þeim sökum dregur úr einkennum og lífsgæði aukast. Við árangursmælingar í lungnaendurhæfingu er því ekki notast við mælingar á lungnastarfsemi, heldur mælingar á afkastagetu s.s. við úthaldspróf, einnig mælingar á lungnaeinkennum og almennri líðan s.s. með lífsgæðalistum.

Árangur sem með þessu móti fæst við lungnaendurhæfingu er því miður skammvinnur nema honum sé viðhaldið með stöðugri og markvissri þjálfun. Markmið með lungnaendurhæfingar-þrógrammi felst því ekki í því einu að skapa viðvarandi þrekaukningu og meiri lífsgæði. Slíku þrógrammi þarf alltaf að fylgja eftir með langtíma þjálfunaráætlun.

Höfuðmarkmið lungnaendurhæfingar er því að koma fólki af stað í þjálfun, kenna hverjum og einum hvar hans eða hennar styrkleikar og takmörk liggja og leggja upp áætlun um áframhaldandi líkamspjálfun. Áhersla er lögð á reglubundna þjálfun og langtímamarkmið fremur en mikla ákefð. Best er ef áætlun tekur einnig til fleiri æskilegri lífsstílsbreytinga.



Heimsókn Elizu Reid forsetafrúar

Síðasti félagsfundur vetrarins var haldinn þann 6. maí síðastliðinn.

Þangað kom Eliza Reid, forsetafrú, í heimsókn en Samtök lungnasjúklinga voru þau fyrstu sem hún gerðist verndari fyrir eftir að hún tók við embætti.

Frú Eliza sagði frá sjálfri sér í léttum dúr og gat þess, að líkt og félagsmenn vissu flestir, hefði hún orðið verndari samtakanna stuttu eftir að Guðni tók við embætti forseta Íslands. Hún sagði að það hefði verið mikill heiður fyrir sig að fá þetta boð og að hún vildi leggja sig fram við að styðja það góða starf sem félagið væri að inna af hendi og að hún væri til taks til að hjálpa eins og hún gæti.

Eliza fór í stuttu máli yfir feril sinn, hvaðan hún kæmi og á hvað hún legði áherslu í hlutverki sínu sem forsetafrú og einnig þar fyrir utan. Auk þess sagðist hún að sjálf sögðu líka vera til í að svara spurningum ef einhverjar væru.

„Ég er fædd og uppalin í Kanada á höfuðborgarsvæðinu Ottawa, en aðallega úti í sveit,“ segir forsetafrúin á sinn hispurslausa og glaðlega hátt. „Ég er sveitastelpa og foreldrar mínir búa ennþá á svokölluðu tómstundabýli, þ.e. þau eru ekki í fullu starfi sem bændur en eru ennþá með eitthvað af skepnum.“ Þar bjó Eliza til 18 ára aldurs en fluttist þá til Toronto þar sem hún fór í háskólanám og lauk B.A. prófi í alþjóðasamskiptum og sögu. Að því loknu, þegar hún var 22 ára, hélt hún svo til Oxford í mastersnám í sögu og þar kynntist hún Guðna árið 1998.

„Hann var fyrsti Íslendingurinn sem ég kynntist,“ segir frú Eliza brosandi og bætir við að hún hafi reyndar ekki vitað neitt annað um Ísland en að Reykjavík væri höfuðborgin.

„Ég vissi ekki einu sinni að Björk væri íslensk og hafði ekki heyrt um Bláa lónið,“ segir hún hlæjandi. „Ég er búin að segja söguna af kynnum okkar Guðna alloft,“ heldur hún áfram „og þið hafið sjálfsagt heyrt hana mörg, en hún er skemmtileg.“ Hún rifjar stuttlega upp þegar þau voru að safna pening fyrir róðrarlið sem þau voru í og gerðu það með þeim hætti að karlarnir voru með dósir merktar sínu nafni og áttu konurnar að borga fyrir miða merкта sínu nafni og setja þá í dósirnar. Karlarnir áttu svo að draga einn miða úr sinni dós og bjóða þeirri sem þeir drógu út að borða. Eliza segist hafa fundist Guðni það áhugaverður að hún setti 8 miða í dósina hans af 10 sem hún keypti. „Ef ég hefði sett alla 10 hefði það verið aðeins of mikið,“ segir hún og hlær. Guðni dró að sjálf sögðu nafnið hennar og svo fór sem fór!

„Ég var svo bara eitt ár í mastersnámi en hann var alls 5 ár í doktorsnáminu sínu svo að ég fór að vinna í Bretlandi á meðan,“ heldur Eliza áfram. Árið 2003 fluttust þau svo til Íslands, en dóttir hans var 4 ára þegar hann fór utan þannig að ekki kom til greina að fara neitt annað. Áður en að því kom ákvað hin verðandi forsetafrú að nota sparifé sitt og sjá sig um í heiminum, þar sem hún hafði þegar komið til Íslands nokkrum sinnum, talaði ekki málið og hafði enga vinnu. „Guðni var svo góður að hann fór bara heim að finna íbúð fyrir okkur en ég tók Síberíulestina í gegnum Rússland og Miðaustur-Asíu. Svo fór ég til Japans og Suðaustur-Asíu og þetta var eitthvað um 100 daga ferð,“ segir Eliza. Þetta var

bæði lærdómsrík og skemmtileg reynsla og þegar hún kom loks til Íslands var hún það heppin að finna starf sem hún gat sinnt meðfram íslenskunáminu sem hún hóf í endurmenntunardeild Háskóla Íslands.

Að ári liðnu fór hún svo að vinna meira á eigin vegum við blaðamennsku, m.a. hjá Iceland Review og samhliða því stofnaði hún sitt eigið fyrirtæki í september 2008, sem byggðist á skrifum, prófarkarlestri o.fl. „Þetta var kannski ekki besti tíminn til að fara í útrás en fyrirtækið starfar enn,“ segir hún kankvís. Árið 2013 var hún ritstjóri fyrir tímarit Icelandair og árið 2014 stofnaði hún ásamt vinkonu sinni Iceland Writers Retreat, sem er rithöfundaping þangað sem rithöfundum er boðið í apríl ár hvert og sem hún er ennþá að sinna.

Eftir að Guðni vann forsetakostningarnar árið 2016 urðu talsverðar breytingar á högum þeirra. „Við eignuðumst 4 börn saman á 2ja ára fresti á bilinu 2007-13, og þá fluttumst við til Bessastaða,“ segir Eliza og bætir við að sem forsetafrú reyni hún að vera mjög virk og taka þátt í mörgu. „Mér finnst líka nauðsynlegt í nútímasamfélagi að maki þjóðhöfðingja noti röddina sína þannig að sú kynslóð sem er að vaxa úr grasi sjái að hún sé ekki bara einhver fylgifiskur. Mér finnst ekki æskilegt að hennar eina hlutverk felist í að brosa og vekja athygli á fatnaði sínum.“ Frú Eliza bætir svo við að þar sem hún er ekki innfæddur Íslendingur og tali því með hreim finnst henni ágætt að fólk venjist því og telji það í lagi. „Mér finnst ágætt að fólk átti sig á að við innflytjendur höfum eitthvað til málanna að leggja og höfum rödd, þó að við tölum ekki alveg fullkomna íslensku.“

Auk Samtaka lungnasjúklinga er frú Eliza líka verndari nokkurra annarra samtaka, t.d. Alzheimersamtakanna, SOS barnaþorps, Pieta samtakanna og Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna í sambandi við sjálfbærni í ferðamennsku. „Ég er örugglega að gleyma einhverju,“ bætir hún við brosandi, „en þetta er allt á vefsíðu forsetans. Þetta er í stuttu máli sagan mín og starfsferill.“

Kjartan Mogensen, formaður SLS, tók næstur til máls og rakti stuttlega starf félagsins áður en hann opnaði fyrir spurningar úr sal.

Aðaláhersla Samtakanna á fræðslu lungnasjúklinga

Við erum 560 félagar í Samtökum lungnasjúklinga. Þetta er áhugamannafélag, ekkert okkar er á launum og allt gert í sjálfbæðavinnu. Það er hins vegar afskaplega mikið sem við þurfum og langar til að gera en við komumst ekki yfir helminginn. Það sem við höfum gert undanfarið er að leggja megináherslu á fræðslu í sem víðustu formi. Við erum með fræðslufundi annan hvern mánudag og höfum tekið tæknina svolfítið til okkar með því að streyma frá fundunum gegnum Facebook, þannig að þeir sem eiga ekki heimangengt geti verið þar með. Við höfum smám saman verið að þróa þetta

þannig að sá sem er í Grímsey eða á Akureyri og er að horfa á fundinn geti komið með spurningu strax, þannig að samskiptin séu gagnvirk.

Við höfum mikið verið að velta því fyrir okkur hvert við eigum að fara sem félag. Við erum að margra dómi komin að ákveðnum tímamörkum um hvort við eigum að ráða manneskju í hlutastarf, því að við höfum líka verið að reyna að efla Samtökin út á við, t.d. við Norðurlöndin og víðar. Hugurinn ber mann vissulega hálfa leið, en þetta er einfaldlega of mikið eins og það er og við komumst ekki yfir helminginn af því sem okkur langar til að gera.

Það sem við höfum í raun verið að leggja áherslu á er fræðsla og þá aðallega fyrir þá sem þegar hafa verið greindir með lungnasjúkdóma. Við leggjum minni áherslu á að fjalla um ástæðu sjúkdómanna, en meiri á hvað við getum gert fyrir þá sem eru komnir með greiningu, til að létta þeim lífið og auka lífsgæði þeirra.

Auðvitað er forsaga lungnasjúkdóma líka mikilvæg umræða, en fyrir okkur sem erum þegar orðin veik, er einfaldlega of seint að hefja þá umræðu á þessum vettvangi. Þetta er það sem við höfum verið að leggja áherslu á. Við höfum því ekkert verið í forvörnum, aðeins í því að létta þeim lífið sem eru komnir með lungnasjúkdóma. Kannski þurfum við að breyta þessu. Við erum opin fyrir ábendingum og ég er alltaf með gemsann opinn.



Frú Eliza fékk bókina *Sögustaðir- í fótspor W. G. Collingwoods* að gjöf frá samtökunum.

Allmargar fyrirspurnir bárust utan úr sal og urðu fjórlegar samræður, bæði um lungnasjúkdóma og einnig almennt um lífið og tilveruna. Að lokum gaf félagið frú Elizu bókina *Sögustaðir- í fótspor W. G. Collingwoods*. Höfðu félagar á orði eftir fundinn að þessi stund með frú Elizu Reid hefði verið mjög gefandi og var mikil almenn ánægja með heimsóknina.



Þjálfunin gerir miklu meira en lyfin!

Björn Magnússon, lungnasérfræðingur, hljóp fyrir Samtök lungnasjúklinga í Reykjavíkummarþoninu í ár. Hann starfar á Heilbrigðisstofnun Suðurlands þar sem hann tók á móti okkur til að ræða m.a. um mikilvægi hreyfingar fyrir lungnasjúklinga.

Björn, sem nú er 72 ára gamall, starfaði á Reykjalundi á árunum 1982 – 1997 og stofnaði lungnaendurhæfinguna þar. Hann segir ástæðuna fyrir því að hann ákvað að hlaupa fyrir Samtökin megi rekja til þess að hann hafi verið einn af stofnaðilum SLS árið 1997. Tilurð samtakanna segir hann að hafi verið hugmynd sem kom upp á Reykjalundi meðal sjúklinganna sem voru þar í endurhæfingu á þessum tíma.

„Þá voru þar nokkrir sjúklingar með lungnaþembu sem höfðu farið í svokallaða lungnasmækkun.“ Björn útskýrir að það hafi verið aðgerð þar sem sneitt var svolítið af skemmdum lungnavef til þess að bæta öndunina. Þessa einstaklinga, meðal annarra, segir hann hafa átt frumkvæðið að stofnun Samtaka lungnasjúklinga. „Þeir dvöldust lengi á Reykjalundi og töldu réttast að bindast samtökum og ég held að formaðurinn hafi verið einn af þeim sem fóru í þessa aðgerð.“

Hljóp til að minna á mikilvægi hreyfingar

Björn segir að hann hafi tekið eftir því þegar hann var með endurhæfinguna á Reykjalundi hvað þjálfunaraðferðirnar höfðu góð áhrif. „Sérstaklega úthaldsþjálfunin, segir hann. „Þá snarminnkaði mæði sjúklinganna án þess að lyfjabreytingar væru gerðar. „Það er einungis vegna þjálfunaráhrifa á hjartað og blóðrásina. Þar kemur hreyfingin inn og þess vegna vildi ég nú minna á hana með því að hlaupa fyrir Samtökin.“

Björn er ættaður úr Reykjavík og hefur verið búsettur þar lengst af. Hann ólst upp að hluta á Vopnafirði þar sem hann var nánast öll sumur frá því hann var þriggja ára til tvítugs. Hann segir ástæðuna fyrir því að hann valdi lungnasérnám

megi rekja til þess tíma sem hann vann á Víflsstöðum með Tryggva Ásmundssyni, lungnalækni. „Hann hafði góð áhrif á mig og hvatti mig til að velja þessa leið.“ Í Bandaríkjunum hóf hann svo nám í almennum lyflækningum á Mount Sinai spítalanum á Manhattan og Bronx Veterans Hospital og fór þaðan yfir á New York University Medical Center þar sem hann var í sérnáminu í lungnalækningum. Því lauk hann árið 1982 og hóf þá störf á Reykjalundi.

Hlaupaferillinn hófst eftir sextugt

Aðspurður um hlaupaferilinn segist Björn alltaf hafa hlaupið eitthvað örlítið, en ekki neitt að ráði fyrr en eftir sextugt.

„Það byrjaði eiginlega þannig að tengdasonur minn, Hálfdán Steinþórsson, skoraði á mig í göngu árið 2006.“ Hún var til styrktar endurhæfingunni á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað þar sem Björn starfaði á þessum tíma og var jafnframt sú fyrsta í röð af áheita göngum sem þeir félagar hafa gengið síðan.

„Var illa á mig kominn og feitur“

Markmiðið var að styðja við bakið á endurhæfingardeild FSN og vekja athygli almennings á gildi hreyfingar. Gangan átti jafnframt að vera hröð, erfið, löng og krefjandi. „Þetta var bara okkar hugmynd,“ segir Björn. „Við gengum frá Bárðardal og yfir Ódádahraun, um Jónsskarð og yfir í Öskju, þaðan yfir að Kárahnjúkum og svo niður Jökuldal og loks frá Fagradal, yfir Fönn til Norðfjarðar.“ Þetta var fimm daga ganga sem hann segir að þeir hafi gengið með allar byrðar og eins hratt og þeir gátu. „Ég man að ég var illa á mig kominn og feitur og lagði af held ég um ein sjö kíló á leiðinni,“ rifjar hann upp og hlær.



Það er frekar erfitt að sjá þennan hraustlega mann fyrir sér í þannig ástandi, en eftir þessa reynslu segir hann að hugmyndin um að hlaupa maraþon hafi kviknað hjá þeim. „Við sögðum hvor við annan að fyrst okkur tókst að ljúka þessari erfiðu göngu, hlytum við einnig að geta hlaupið maraþon. Við byrjuðum því að æfa, þó að við kynnum reyndar ekki neitt,“ segir hann brosandí. „Svo hlupum við fyrsta maraþonið rétt fyrir sextugsafmælið mitt í Madrid. Það var nú ekki auðvelt hlaup, því að þar var talsvert um brekkur, en það gekk vonum fram. Ég held ég hafi hlaupið ein þrettán maraþon síðan.“

Stíf úthaldsþjálfun árangursrík

Þegar Björn var á Reykjalundi segist hann hafa séð það vel að sjúklingarnir gátu jafnvel tvöfaldað afkastagetu sína á 4 - 6 vikum þrátt fyrir að lyfjunum væri ekkert breytt. „Það var bara þessi mikla og stífa úthaldsþjálfun sem hjálpaði og sjúklingarnir voru mjög duglegir,“ bætir hann við. Það sama átti við þegar hann var yfirlæknir á HL stöðinni á tímabili. „Þá tók maður eftir því að þegar veðrið var vont voru það lungnasjúklingarnir, þeir sem voru veikastir, sem mættu. Ekki hinir. Hjartasjúklingarnir mættu síður. Lungnasjúklingarnir fundu virkilega þörfina á því að þjálfast og halda áfram.“

Reykjalundarhlaupið

Björn rifjar upp að meðan hann var á Reykjalundi hafi svokallað Reykjalundarhlaup, verið haldið árlega í mörg ár. Var það fyrir hjarta- og lungnasjúklinga, gigtarsjúklinga og alla aðra, líka keppnisfólk sem vildi koma og hlaupa. „Menn gátu hlaupið 14 km og sjúklingarnir gengu kannski nokkur hundruð metra, sumir með súrefniskúta og þeir mættu alltaf best, þrátt fyrir að vera með langt genginn lungnasjúkdóm. Þessir sjúklingar fundu það best hvað þeir græddu á hreyfingunni. „Þeir mættu jafnvel í vitlausu veðri með kútana sína og löbbuðu nokkur hundruð metra. Þetta var mjög merkilegt,“ segir Björn og finnst miður að þetta sé búið, en hlaupið minnir hann að hafi síðast verið haldið árið 1997. Hann segir að það hafi alltaf verið mjög vinsælt og fleiri tugir eða hundruð manns mætt til leiks. Mikið hafi verið gert úr því og þetta hafi verið góð auglýsing fyrir Reykjalund á sínum tíma.

Þú getur komist miklu lengra

Aðspurður um hvort einhverjar nýjungar séu í hreyfimeðferð lungnasjúklinga, kveðst Björn telja að svo sé ekki. „Ég held að það sama gildi og áður. Úthaldsþjálfunin og þá sérstaklega gangan er mikilvægust og auðvitað styrktarþjálfunin líka.“ Hann tekur fram að það sé ekki vegna þess að úthaldsþjálfunin hafi áhrif á lungun, heldur hafi hún áhrif á mæðina í gegnum hjarta og blóðrás, það séu þjálfunaráhrifin. „Þú breytir ekki lungunum sjálfum en þú getur komist miklu lengra – afkastað miklu meira, jafnvel þótt þú breytir engu í lyfjameðferð. Ég myndi segja að þessi þjálfun geri miklu meira en lyfin,“ segir Björn Magnússon að lokum.



Reykjavíkumaraþonið 2019 Þakkir til hlaupara

Samtök lungnasjúklinga senda þeim þátttakendum sem hlupu fyrir okkar hönd í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst síðastliðnum innilegustu þakkir. Við sendum einnig kærar þakkir til allra þeirra sem hétu á þessa frábæru hlaupara. Stuðningurinn skiptir okkur sannarlega miklu og færum við öllum þeim sem hlut eiga að máli hugheilar kveðjur.

Rétu skórnir gegna mikilvægu hlutverki í hreyfingu og útivist

Lýður B. Skarphéðinsson, sérfræðingur í göngugreiningu hjá *Eins og fætur toga* í Bæjarlind, Kópavogi og Orkuhúsinu við Suðurlandsbraut, gefur okkur gagnlegar upplýsingar um hentugasta skóbúnaðinn fyrir gönguferðirnar og skokkið.



eru til skór sem eru mjúkir að stíga í, en minnka ekki högginn upp í stoðkerfið. Þeir skór sem eru mjög léttir og mjúkir fyrir fæturna hafa oftast ekki stuðning við hælinn og stöðugleika í miðsólunum.

Dæmi um höggdempandi hlutlaus skó:

Brooks, Ghost og Glycerin, Asics, Nimbus og Cumulus, Nike og Vomero.

Hlutlausir eða styrktir skór?

Hlaupaskór eru annars vegar hlutlausir og hins vegar með styrkingu innanvert. Ef valinn er rangur skóbúnaður getur það aukið álag á ökkla, hné og mjaðmir. Allir styrktir skór frá Brooks 2019 eru með nýja gerð af styrkingu sem kallast Guidrails og er stuðningurinn fyrst og fremst hannaður með tilliti til hnjóanna og hvernig hnjóliðirnir hreyfast miðað við fótinn. Stuðningurinn á að leiðrétta skekkju í fætinum og minnka þannig álag á hné.

Dæmi um höggdempandi skó með styrkingu:

Brooks, Transcend og Adrenaline, Asics, Kayano og 2000, Nike og Structure

Þeir sem hafa mesta þörf fyrir vernd gegn hörðu undirlagi eru oft með lakasta fótábúnaðinn. Má þar nefna sem dæmi aldraða, bakveika og þá sem eru of þungir. Við mælum eindregið með göngugreiningu fyrir þá sem vilja velja sér hentugustu skóna fyrir fótlag þeirra og niðurstig.

Höggdempandi hlaupaskór þeir bestu í boði

Höggdempandi skór eru sérsniðnir fyrir útigöngur og henta jafnt á malbiki og víðavangi. Hlutverk þeirra felst í að draga úr högginu sem kemur upp í stoðkerfið og minnka þar af leiðandi verki sem geta komið í hné, mjaðmir og bak. Hafa ber í huga að höggdempun er ekki það sama og mýkt. Það



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.

Súrefnisþegar athugið!



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

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



Talaðu við lækinn þinn og fäðu upplýsingar um súrefnisþörf þína



Ef lækinn mælir með að þú hafir aukasúrefni með þér í flugið, skaltu athuga hver stefna flugfélagsins er í súrefnismálum



Bókaðu flugið með nægum fyrirvara



Fäðu sérstaka aðstoð bæði á flugvælinum og á áfangastað



Drekku mikið af vatni og taktu jafnvel með þér flugsokka og nefúða



Spurðu lækinn þinn hvort það sé eitthvað fleira sem hann geti ráðlagt þér

Til súrefnisþega:

Þeir sem þurfa á auka súrefni að halda í millilandaflugi geta fengið nánari upplýsingar og ráðgjöf í síma: 560 4812

OxygenWorldwide

Á þessari síðu er hægt að panta súrefni meðan dvalið er erlendis: <https://oxygenworldwide.com/home.html>

ATH. Ef þú greiðir fyrir súrefni erlendis færðu endgreitt hjá Sjúkratryggingum Íslands þegar heim er komið.

Listi yfir flugfélög sem bjóða súrefni um borð í vélum sínum:

<https://www.facebook.com/europeanlungfoundation/photos/a.10151538483386849/10157036472841849?type=3&sfns=m>

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



Ekkert annað í boði en að sætta sig við hlutina

Baldur Björn Borgþórsson greindist með langvinna lungnateppu og hefur verið súrefnisþegi í tæp tvö ár

Baldur fæddist árið 1947 og er uppalinn í Reykjavík, en á ættir að rekja til Melrakkasléttu og Húnavatnssýslu. Hann tók á móti okkur í bjartri og smekklegrí íbúð sinni í Kópavogi á sólríkum og fögrum októberdegi. Hvarvetna mátti sjá útskorna listmuni og fallegar innréttingar sem hann hefur unnið, enda lærður húsgagnasmiður og greinilega mikill hagleiksmaður. Svalirnar eru skreyttar með litríkum blómum og ljóst að vel er um þau hugsað, en hann er mikill áhugamaður um gróður og garðrækt.

Sjúkdómurinn ættlægur og atvinnutengdur

Árið 1991 greindist Baldur með lungnakvilla sem má hugsanlega rekja til þess tíma sem hann vann sem húsgagnasmiður. Hann segist að vísu alltaf miða veikindi sín við árið 2001 þegar hann veiktist af heiftarlegrí lungnabólgu og var lagður inn á spítala. „Þá voru lungun orðin ónýtt út af lakki og öðru efni sem ég notaði,“ segir hann aðspurður um tildrög veikindanna. „Ég var líka að vinna í parketi og lakka það og notaði aldrei grímur eða annað slíkt, enda tíðkaðist það ekki.“

Auk þess getur Baldur þess að Magni Jónsson, lungnalæknir, sem er reyndar skyldur honum, hafi tjáð sér að viðkvæm lungu væru hálfgerð fjölskyldumein í föðurættinni frá Melrakkasléttu. Hafi afi hans t.d. verið með svokallaða dúnmaði vegna æðavarpins og föðurbróðir hans með heymæði.

Atvinnuleysi í ofanálag

Eftir sjúkrahúsvistina fór hann í lyfjameðferð sem gerði honum kleift að halda áfram vinnu, en þá beið hans annað áfall. „Ég hélt alltaf að ég væri alveg ómissandi á vinnustað og svo þegar ég gat farið að vinna, þá var ég rekinn.“ Baldur var ekki nema 54 ára þegar þarna var komið sögu. Hann hafði farið á spítalann í aprílbyrjun og verið þar í 3 vikur en eftir sjúkrahúsvistina tók óvissan og atvinnuleysið við.

Um haustið rofaði þó til í atvinnumálunum þar sem frændi hans gat útvegað honum vinnu hjá SÍF í saltfiskverkun. „Ég styrktist mikið við þetta,“ segir Baldur þegar hann rifjar upp þennan erfiða tíma. „Ég var þarna í eitt og hálft ár, en svo varð ég aftur atvinnulaus um áramótin og alveg fram á vor. Þá fékk ég vinnu í gróðrarstöðinni hérna í Birkihlíð og var þar fram undir áramót.“

Þegar sú vinna bauðst ekki lengur segist Baldur hafa hreinlega gefist upp. „Ég var að lenda í atvinnuleysi í þriðja skipti og búinn að vera að berjast við að ná endum saman. Ég bara lagði ekki í þetta áfram. Frændur mínir og læknirinn minn voru búnir að ráðleggja mér að fara á örorku og ég sá fram á að það yrði skásti kosturinn í stöðunni.“

Afdrifaríkur afmælisfagnaður

Til verulegra tíðinda dró svo þegar Baldur hélt til Kanaríeyja árið 2017 með æskuvini sínum, en þeir urðu báðir sjötugir á árinu og aðeins mánuður á milli þeirra. Þeir voru þar í góðu yfirlæti í hálfan mánuð og skemmtu sér konunglega. „Svo þegar ég er að pakka niður fyrir heimferðina veikist ég svona heiftarlega og hef ekki náð mér eftir það,“ segir Baldur alvarlegur í bragði. Honum var ekið beint á sjúkrahús þegar hann kom heim þar sem hann lá á aðra viku. „Þetta var einhver sýking sem ég fékk og mér var sagt að lungun hefðu versnað um helming miðað við það sem þau voru fyrir,“ bætir hann við.

Varð súrefnisþegi

Um jólin sama ár fékk hann aftur einhverja umgangsspest og þurfti að leggjast inn í nokkra daga. „Þegar ég fór heim þá fékk ég þessa vél þarna,“ segir hann og bendir á veglega súrefnisvél sem stendur á gólfinu við hliðina á honum. „Svo var það fyrir rúmu ári sem ég fékk ferðavélina, segir hann en getur þess að honum finnist hún ekki gagnast sér nógu vel. Hann hélt jafnvel að hann væri að gera eitthvað vitlaust. Hann talaði því við hjúkrunarfræðing á lungnadeildinni uppi

á Reykjalundi, þegar hann fór þangað í innlögn til að meta súrefnisþörf og læra rétta öndun. Þá fékk hann svokallað LIV þrýstihylki, eða ferðakútinn, eins og hann nefnir hann. „Ég var að nota hann í fyrsta skipti í gær til þess að vita hvernig mér gengi með hann upp brekkuna hérna fyrir framan húsið og mér fannst það mun betra.“

Maður er ekki einn

Aðspurður um hvernig honum hafi tekist að vinna úr þessum áföllum sínum og hvernig líðanin sé svarar hann á sinn rólega hátt: „Ég tók þessu bara eins og það var og ákvað að halda mínu striki.“ Baldur nefnir sérstaklega góða vinkonu, Guðrúnu Jónasdóttur, sem hann kynntist uppi á Reykjalundi. „Hún hefur reynst mér mjög vel. Það var til að mynda hún sem dreif mig upp á spítala þegar ég veiktist um jólin. Ég veit ekki hvernig ég væri ef ég gæti ekki leitað til hennar og fengið leiðbeiningar hjá henni.“

Hann nefnir líka mikilvægi Reykjalundar í öllu ferlinu þar sem hann hefur stundað sundleikfimi og styrktarþjálfun meira og minna frá því árið 2008 þegar hann var lagður inn í fyrra skiptið af tveimur og segist hafa haft mjög gott af. Auk þess segir hann félagsskapinn einstaklega góðan. „Það eru góðir vinir sem hittast í tækjasalnum og svo í kaffi einu sinni í viku. Þetta er ómetanlegur félagsskapur. Þeir hafa farið í ferðalög og leikhús og gert alls kyns hluti,“ bætir hann við. Baldur hefur að vísu ekki getað verið með nú í haust þar sem hann er að glíma við einhvern meltingarkvilla og er að bíða eftir að komast í ristilspeglun. Hann segist hins vegar telja mínúturnar þangað til hann geti byrjað aftur. Hann sýnir mér mynd af hópnum og segist nýverið hafa fengið tölvupóst frá einum þeirra sem var að spyrja um líðan hans. „Maður er ekki einn,“ segir hann og kann greinilega vel að meta umhyggjusemina.

Var það mikil breyting að gerast súrefnisþegi?

„Ég veit það ekki,“ svarar Baldur jafnrólega og fyrr. „Ég fann ekki svo mikla breytingu þegar ég fór að sofa með súrefnið. Eftir að ég fékk litlu súrefnisferðavélina, eða síuna, fann ég hins vegar til meira öryggis.“ Hann segist hafa verið búinn að átta sig á að svona væri komið og ætlaði bara að gera sitt besta úr því. Þegar hann var uppi á Borgarspítala fyrir einu og hálfu ári sagði lækknirinn honum að hann þyrfti fljótlega að fara að fá súrefni. „Ég sagði við hann að ég gerði mér alveg fyllilega grein fyrir því og myndi bara taka því,“ segir hann yfirvegaður. „Það er ekki hægt að taka neitt til baka. Ég hef bara reynt að halda mínu striki.“

„Ég er ekki með súrefnið þegar ég er í kyrrstöðu, en alltaf þegar ég er að gera eitthvað hérna heima og svo fylgist ég vel með á mælinum.“ Hann bætir því við að hann ætli að fara að vera duglegri að leggja bílnum lengra frá og spreyta sig á brekkunni úr því að hann sé kominn með síuna. „Vinkona mín hefur einmitt bent mér á að það styrki lungun.“ Einnig nefnir hann góða gönguleið í dalnum skammt frá þar sem er stutt á milli bekkja til að tylla sér. „Maður þarf bara að koma sér af stað. Hafa vegalengdina stutta og flýta sér ekki.“

Held sömu rútínu og aðrir

„Það er ekkert annað í boði en að setta sig við hlutina,“ segir Baldur að lokum. „Ekki ætla ég að liggja hérna uppi í rúmi og vorkenna mér. Eitt sem ég ákvað strax þegar ég veiktist 2001, var að snúa sólarhringnum ekki við. Ég fer í rúmið kringum ellefu á kvöldin og er kominn upp klukkan sex á morgnana. Ég held sömu rútínu og aðrir. Að vísu skríð ég oft upp í rúm aftur eftir morgunmat,“ segir hann brosandi að lokum.

Vetrarstarf Samtaka lungnasjúklinga 2019-2020

2. september Þorbjörg Sóley Ingadóttir, lungnahjúkrunarfræðingur, kemur og kynnir fyrir okkur A3 göngudeild lungnasjúklinga

7. október Hildur Birna og María Guðmundsdóttir, uppistandandarar úr hópnum *Bara Góðar*, koma og skemmta okkur

4. nóvember Thelma Rún Rúnarsdóttir, næringarfræðingur, kemur og ræðir um næringu og vítamín fyrir lungnasjúklinga

4. desember Jólábíngó með Hjartaheill kl 19:30

13. janúar Bryndís H. Sigurðardóttir, lungnasjúklingur, segir okkur reynslusögu sína af leiðinni til betra lífs með hreyfingu

3. febrúar Sveindís Anna Jóhannsdóttir, félagsráðgjafi, fræðir okkur um ýmis réttindi

2. mars Svavar Knútur, söngvaskáld, kemur í heimsókn og skemmtir okkur

6. apríl Grillvagninn mætir á svæðið með gómsætan mat

11. maí Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga

Fundirnir eru opnir öllum félagsmönnum okkar og eru þeim að kostnaðarlausu. Fundirnir byrja alltaf kl.16 og byrjum við á því að fá okkur góðar veitingar og spjalla saman og tökum jafnvel upp munnhörpunarnar. Fyrirlestrarnir byrja svo um kl. 17. Athugið að jólábíngið byrjar kl 19:30.

Fundirnir eru haldnir í SÍBS húsinu í Síðumúla 6 á annarri hæð. Það er lyfta í húsinu.

Vonandi sjáum við ykkur sem flest!

Innigöngur í íþróttahúsum veturinn 2019 -2020

Höfuðborgarsvæðið:

Egilshöll

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

Fífan í Kópavogi

Alla virka daga frá 10-11.30.
Garðbæingar eru velkomnir.

Kórinn

Alla virka daga frá 8 - 12. Lyfta er í húsinu.
Hafið samband við Kórinn í gegnum síma 441 8700 ef aðstoðar er þörf.

Kaplakriki í Hafnarfirði

Alla virka daga frá 9-12. Garðbæingar eru velkomnir.

Suðurnes:

Reykjaneshöllin

Borgarbraut
Opið alla virka daga frá 8-22.

Grindavík

Íþróttamiðstöðin Grindavík: Alla virka daga frá 6-12.

Vogar

Hafa samband við Héðinn í síma 440 6220.

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.

Bolungarvík

Miðvikudaga frá 12-13.

Borgarnes

Mánudaga og miðvikudaga frá 12-13.

Egilsstaðir

Ekkert í boði.

Fáskrúðsfjörður

Íþróttahús. Hafa samband við umsjónarmann.

Grundarfjörður

Þriðjudaga kl. 10 og föstudaga 9.30.

Hella

Föstudagar kl. 11.10 -12.10.

Hólmavík

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

Hvolsvöllur

Íþróttamiðstöð 8.50-9.30. Frítt í líkamsrækt alla virka daga milli 10-14.

Höfn í Hornafirði

Báran knattúss. Opið alla daga frá 8-22.

Ísafjörður

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

Neskaupstaður

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

Ólafsfjörður

Opið alla virka daga frá 7-8.

Reyðarfjörður

Fjarðarbyggðarhöllin. Opið virka daga og 10-13 á laugardögum.

Sauðárkrúkur

Opið alla virka daga.

Seyðisfjörður

Þriðjudaga kl. 14 og föstudaga kl. 13. Líkamsrækt er í boði í salnum.

Siglufjörður

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

Stykkishólmur

Mánudaga og fimmtudaga kl. 13-15.

Tálknafjörður

Frítt í líkamsrækt og sund.

Vestmannaeyjar

Eimskipshöllin. Opið virka daga frá 8-14.

Vík

Þriðjudaga og fimmtudaga 10.30-12.00.

Borlákshöfn

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

Bórshöfn

Mánudaga og föstudaga 11.10-12.20.
Hafa samband við Eyjólf.

10 mikilvæg ráð til undirbúnings fyrir læknavitjanir

1 Skrifaðu minnispunkta

Haltu dagbók yfir líðan þína og meðferðina. Þannig er auðveldara fyrir þig að undirbúa viðtöl og hafðu alltaf spurningar tilbúnar fyrir þau.

2 Ekki hika við að spyrja

Ef eitthvað er óljóst, eða veldur þér áhyggjum skaltu spyrja. Ef þú skilur ekki svörin skaltu spyrja aftur.

3 Veittu mikilvægar upplýsingar um þig

Láttu vita um ofnæmi fyrir lyfjum, mat, eða öðru um lyfin sem þú tekur, vítamín, náttúruleg, sérstakt mataræði, eða ef þú ert barnshafandi.

4 Láttu vita ef þú finnur til

Segðu frá óvenjulegri líðan og einkennum þótt tengsl við veikindin virðist óljós.

5 Athugaðu að nafn og kennitala sé rétt

Vertu viss um að nafnið þitt og kennitala sé rétt skráð hjá starfsfólki áður en kemur að rannsókn, meðferð, eða lyfjagjöf.

6 Fáðu upplýsingar um meðferðina

Fáðu allar nauðsynlegar upplýsingar um meðferðina þína og rannsóknir hjá heilbrigðisstarfsfólkinu til þess að skilja sem best tilgang þeirra.

7 Hafðu nákomna með í viðtöl

Gott er að hafa einhvern nákominn með í viðtölum. Það getur dregið úr hættu á misskilningi og hjálpar til við að muna það sem sagt var.

8 Tilgreindu nákominn sem má fá upplýsingar

Heilbrigðisstarfsfólki er skylt að virða trúnað. Það má þó gefa þeim upplýsingar um líðan þína eða meðferð sem þú, eða forráðamaður þinn tilgreinir.

9 Spurðu um framhald meðferðar

Fáðu að vita um framhald meðferðar fyrir útskrift, eða í lok heimsóknar á göngu-deild. Fáðu upplýsingar um hvar hún er veitt, af hverjum og hvað þú þurfir að gera vegna hennar.

10 Þekktu lyfin þín

Mikilvægt er að vita hvernig lyfin virka, hversu lengi á að taka þau, um breytingar á lyfjainntöku og áhrif af mat og drykk. Farðu yfir lyfjakortið með útskriftarlækninum.



Að brúka bekki

Samstarfsverkefni um að koma hvíldarbekkjum fyrir með 250 m bili á völdum gönguleiðum

Í tilefni 70 ára afmælis forvera Félags sjúkraþjálfara árið 2010, fór félagið af stað með samfélagsverkefni í þeim tilgangi að stuðla að aukinni hreyfingu til hagsbóta fyrir almenning. Eitt þeirra ber heitið *Að brúka bekki* og er unnið í samvinnu við Félag eldri borgara. Það felst í að komið sé fyrir hvíldarbekkjum á gönguleiðum nálægt félagsmiðstöðvum eldri borgara.

Hugmynd verkefnisins er sú að kortleggja 1 km hentugar gönguleiðir fyrir þá sem eru lakir til gangs, í samvinnu við svæðisbundin félög eldri borgara. Reynt verði að tryggja að ekki séu meira en 250 m á milli bekkja sem er forsenda þess að fjölmargir treysti sér til að ganga úti.

Verkefnið hefur hlotið góðan hljómgrunn víða og hafa allmörg bæjarfélög tekið til hendinni í þessum málum. Ekki er þó ennþá komin af stað skipuleg vinna í verkefninu á höfuðborgarsvæðinu, en full ástæða til að hvetja fólk til dádá í þeim efnum þar sem málið er brýnt.

Sjúkraþjálfarar á Akureyri riðu á vaðið og vígðu fyrstu tvær leiðirnar árið 2010. Nú eru þar fjórar leiðir sem liggja út frá fjölbýlishúsum eldri borgara við Lindarsíðu, Víðilund, Hlíð og Mýrarveg.

Á Húsavík eru tvær leiðir út frá dvalarheimilinu Hvammi, ásamt einni leið í suðurhverfi bæjarins og á Kópaskeri er gönguleið við sjávarsíðuna.

Í Garðabæ liggja tvær leiðir frá Sjólandi og upp að verslunarmiðstöðinni Litlatúni

Í Kópavogi eru gönguleiðir af þessu tagi komnar í Hamraborg, Gullsmára og við Boðarþing.

Í Hafnarfirði er komið þó nokkuð gott net leiða.

Í Mosfellsbæ eru tvær leiðir út frá miðbæjarkjarnanum.

Höfn í Hornafirði bættist í hóp þeirra sveitarfélaga sem brúka bekki sumarið 2017. Þar eru nú komnar 3 góðar gönguleiðir.

Yngri aðstandendur eru hvattir til að aðstoða hina eldri við að finna kortin á vefsíðunni, <https://www.physio.is/fyrir-almenning/ad-bruka-bekki/>, prenta út og jafnvel ganga með þeim fyrsta hringinn. Sjúkraþjálfarar vonast til þess að íbúar í nágrenni þessara leiða notfæri sér bekkina óspart og láti takmarkaða göngugetu ekki hindra sig í að drífa sig út í góðan göngutúr. Það er stutt í næsta bekk!



Golfið sjálfkjörið endurhæfingarprógram

Hjörtur Lárus Harðarson keppti á Heimsleikum líffæraþega sem fram fóru í Newcastle 17. – 23. ágúst 2019

Hjörtur er sextíu og níu ára gamall, fyrrverandi húsasmiður, ættaður úr Reykjavík en hefur lengst af búið í Hafnarfirði. Síðastliðin þrjú ár hefur hann verið búsettur í Hveragerði ásamt eiginkonu sinni, Svövu Guðmundsdóttur. Þar tók hann á móti okkur á heimili þeirra hjóna í kyrrlátu og fallegu hverfi núna síðla hausts. Tilfnið var að heyra af ferð hans á Heimsleika líffæraþega í ágúst síðastliðnum og jafnframt ástæðu þess að hann tók þátt.

Nánast sama hvort ég væri að koma eða fara

„Ég veiktist illa af lungnateppu í kringum 1990,“ segir Hjörtur aðspurður um sjúkrasögu sína. Hann segist hafa reykt, en telur að húsasmiðin hafi einnig haft sín áhrif á heilsuna þar sem hann var að vinna með alls kyns efni, en á þeim tímum tíðkaðist ekki að hafa neitt fyrir vitunum. „Svo versnaði mér stöðugt,“ heldur hann áfram. „Á aðeins 10 árum var ég orðinn súrefnisþegi og þurfti að fá 6 lítra alveg stöðugt. Ég réði ekki við að ganga á milli stóla í stofunni minni, það var mér eiginlega ofviða,“ bætir hann við. Andrés Sigvaldason var lungnalæknirinn hans á þessum tíma og Hjörtur spurði hann hvaða möguleika hann hefði á að komast í lungnaskipti. „Ég sagði honum að ég væri orðinn þannig að mér væri nánast sama hvort ég væri að koma eða fara. Ég væri orðinn það slæmur.“

Samþykktur í skoðun vegna lungnaskipta

Það varð úr að Gunnar Guðmundsson, lungnalæknir, kallar Hjört á sinn fund ásamt fjölskyldunni. „Svo hringir hann í mig nokkrum dögum seinna og segir að ég hafi verið samþykktur í skoðun úti á Sahlgrenska sjúkrahúsinu í Svíþjóð í

september.“ Þetta var árið 2012 og þau hjónin fóru út og þar var honum sagt að hann væri með lifrabólgu C. „Ég sagði að það gæti ekki staðist. Það hefði uppgötvast eftir allar rannsóknirnar sem ég hafði gengist undir á Borgarspítalanum,“ segir Hjörtur og er greinilega ennþá gáttaður á þessum móttökum.

„Svo ætlum við hjónin bara út af spítalanum,“ heldur hann áfram „og ég er sannfærður um að þetta sé ekki rétt. Ég er ekki kominn út þegar hringt er í mig og sagt að þetta sé tóm vitleysa! Þá er ég tekinn í skoðun og er alveg að niðurlotum kominn. Niðurstaðan er sú að ég sé kominn á biðlista og eigi að vera alveg tilbúinn að fara út í vél þegar kallið kemur. „Ég segi já, já, ég verð það bara eftir áramótin.“

Búið að finna lungu

Það var hins vegar hringt í Hjört laugardagsnóttina 17. nóvember og honum sagt að búið væri að finna lungu fyrir hann. „Þá hafði ég klukkutíma til að fara út í flugvél. Konan var að vinna á Sólheimum í Grímsnesi og það tekur hana alveg góðan klukkutíma að keyra þaðan og í bæinn.“ Hún tók stefnuna beint út á völl og segja má að það hafi verið lán í óláni að gleymst hafði að útvega súrefni til fararinnar því að töfin sem skapaðist við að ná í það gerði eiginkonunni kleift að ná vélinni.

Við tók 9 tíma aðgerð á Sahlgrenska sjúkrahúsinu þann 18. nóvember. Hún gekk vel og Hjörtur þurfti að jafna sig í mánuð á spítalanum áður en þau hjónin héldu heim. Honum gekk þó ekki vel að ná fullum styrk. „Ég var bara þrælslappur

og fæ að vera heima yfir jólin, en er svo bara lagður inn aftur milli jóla og nýárs því að það er alltaf eitthvað að mér.“

Alger kaflaskipti

Það endar með að Gunnar Guðmundsson segir að hann verði að fara út aftur í skoðun. Það sé eitthvað að. „Ég fór aftur út í febrúar eða mars 2013 og í ljós kemur að það hefur komið einhver ígerð sem þeir vildu ekki gera mikið úr. Ég fékk öfluga lyfjameðferð sem tók 4-5 mánuði og eftir það hef ég ekki fundið fyrir neinu,“ segir hann þegar hann rifjar upp þessi miklu kaflaskipti í lífi sínu.

Svo bara golf!

Fljótlega eftir þetta segist Hjörtur hafa farið í endurhæfingu á Reykjalundi til þess að ná kröftum. „Svo hef ég bara alltaf verið í golfinu,“ segir hann brosandí. „Eftir að ég fór svona í lungunum, gerði ég bara ekkert annað en að spila golf. Fór upp á hvern einasta dag með kútinn með mér og það hefur hjálpað mér, eiginlega bæði fyrir og eftir aðgerðina. Þannig að golfið varð eiginlega sjálfkjörið endurhæfingarprógram.“

Golfáhugann segir Hjörtur hafa vaknað í kringum 1985 fyrir tilstilli tengdasonar síns, Þórðar Björnssonar, sem hann segir hafa verið þokkalegan í golfi. Sonur Þórðar og afastrákur Hjartar var þá oft með þeim í för og segja má að hann hafi líka fengið sinn skerf af golfbakterfunni þar sem hann er núna landsliðsmaður í golfi! „Hörkugóður golfari,“ segir afinn stoltur. „Henning Darri Þórðarson heitir hann,“ bætir Hjörtur brosandí við.

Heimsleikarnir

Þann 16. ágúst síðastliðinn fór Hjörtur svo ásamt Kjartani Birgissyni og eiginkonum þeirra beggja til Newcastle á Englandi til að taka þátt í Heimsleikum líffæraþega (2019 World Transplant Games) sem haldnir voru 17. til 23. ágúst. Þetta var fyrsta ferð Hjartar, en Kjartan hafði tekið þátt fjórum eða fimm sinnum áður. „Það er keppt í ótrúlega mörgum greinum á þessum leikjum,“ segir hann. „Þetta er bara eins og Ólympíuleikarnir. Þarna eru líka alls konar uppákomur sem hægt er að sækja, en sumar þeirra eru nú eiginlega full háværar fyrir mig,“ bætir hann við og hlær.

Hjörtur gerir ekki mikið úr afrekum sínum og segir að þetta hafi ekki verkið mikil keppni. „Við spiluðum bara í tvo daga og svo var það eiginlega búíð. Einstaklingskeppnin fór fram á mánudeginum 19. ágúst og svo liðu 2 dagar áður en farið var í tvímenningskeppnina. Hún gekk ekki alveg eins vel eins og einstaklingskeppnin,“ segir Hjörtur og segist hefði viljað standa sig aðeins betur þar, en þeir félagar höfðu ekki spilað saman áður.

Hlutu styrki frá SLS og Hjartaheillum

„Þegar maður spilar með öðrum þarf maður að þekkja hann vel. Þetta var samt mjög gaman,“ segir hann og bætir við að hann hafi trú á að hann fari aftur eftir tvö ár á leikana sem verða þá haldnir í Texas í Bandaríkjunum. „Ef Kjartan fer þá fer ég líka. Ég er alveg ákveðinn í því. Hins vegar kostar svona

peninga og er dálítið dýrt. Við fengum góða styrki til fararinnar bæði frá Samtökum lungnasjúklinga og Hjartaheillum sem við erum afar þakklátir fyrir.“

Annað reiðarslag

Þegar Hjörtur var nýkominn heim frá Englandi um mánaðamótin ágúst/september síðastliðin, fékk hann svo hjartaáfall. „Þá var ég búinn að vera eitthvað lélegur og hélt að þetta tengdist lungunum.“ Hann var þá staddur á Akureyri í golfferð og segist ekkert hafa getað spilað. „Svo þegar ég kem að norðan hringi ég beint í Gunnar og segi honum að ég sé bara ferlega linur og treysti mér ekki til að keyra. Hann segir mér að panta sjúkrabíl og að hann bíði bara eftir mér.“ Í kjölfarið er Hjörtur svo sendur með hraði inn á Hringbraut í hjartaþræðingu. „Eftir þetta hef ég bara ekkert getað og er bara að jafna mig,“ segir hann og skyldi engan undra þótt þessar hremmingar hafi tekið eitthvað á!

Hreinar línur að ég hef búíð að þjálfuninni

„Ég er alveg klár á því að ég hef búíð að minni þjálfun,“ segir Hjörtur, „bæði fyrir og eftir þessar aðgerðir. Það eru alveg hreinar línur,“ bætir hann við. Hjörtur er greinilegur baráttumaður og situr ekki auðum höndum þótt hann sé ekki búinn að ná fullu þreki til golfiðkunar ennþá. Hann tekur þátt í félagsstarfi eldri borgara í Hveragerði sem hann lætur vel af og er á leiðinni í bridge þegar við kveðjum hann.



Áður en við förum sýnir hann okkur forláta gullpening sem hann fékk á Heimsleikunum til staðfestingar þátttökunnar. „Það stóð alltaf til að ég færi til Samtakanna að gefa þeim þennan pening í þakkarskyni fyrir stuðninginn. Ég hef bara ekki treyst mér ennþá til að fara í bæinn. Ég er búinn að vera það lélegur,“ segir hann, en bætir við að hann verði orðinn góður í byrjun næsta árs. „Ég var búinn að kaupa mér far til Spánar núna í byrjun þessa mánaðar, en ætla þess í stað að fara í vorferð ef ég fæ fararleyfi,“ segir Hjörtur að lokum og bætir við kankvís, „Þá ætla ég að fara að leika mér.“

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.

Aðildarfélag 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.



NÚ ÁN
LYFSEÐILS

Valaciclovir Actavis

– til meðhöndlunar á frunsum

Valaciclovir Actavis 500 mg, filmuhúðaðar töflur. Lyfið er notað við meðhöndlun á frunsum hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi, sem eru 18 ára og eldri, hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsur) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Gleypa skal töflurnar heilar með vatni. 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

W Actavis

Samtök lungnasjúklinga þakka eftirtöldum aðilum fyrir veittan stuðning



Reykjavík

Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Áltak ehf, Fossaleyni 8
ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Brim hf, Norðurgarði 1
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
BSRB, Grettisgötu 89
Danica sjávarfurðir ehf, Suðurgötu 10
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf, Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Fiskafurðir-umboðssala ehf, Fiskislóð 5-9
Flutningur ehf, Fannafold 179
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gjögur hf, Kringlunni 7
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup, Holtagörðum
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn,
Bíldshöfða 18
Heggur ehf, Bíldshöfða 18
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hjá Guðjón Ó ehf, Þverholti 13
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Óðinsvé, Þórgötu 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Isavia, Reykjavíkurflugvelli
Jónar Transport hf, Kjalavögi 7
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Keiluhöllin Egilshöll, Fossaleyni 1
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kristján Ingi Gunnarsson, Stórgarði 4
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Matthías ehf, Vesturfold 40
Nasdaq verðbréfamistöð hf, Laugavegi 182
Nói-Sírlús hf, Hesthálsi 2-4
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1

Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pixel ehf, Ármúla 1
Pizza King ehf, Skipholti 70
Premis ehf, Holtavegi 10
Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
Ríkki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Sameyki stéttarfélag í almannajónustu, Grettisgötu 89
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Sjóvá, Kringlunni 5
SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjórnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stólpi Gámar, Klettagörðum 5
Subway, Suðurlandsbraut 46
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5
Útfarajónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
VOOT Beita, Skarfagörðum 4

Kópavogur

Blikkarinn ehf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250,
Hlíðasmára 14
Kópavogsbær
Lagnatækni ehf, Hamraborg 12
lindesign.is
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
Þvegillinn ehf, Glósölum 1

Garðabær

AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
Garðabær, Garðatorgi 7
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Bókhaldsstofan ehf, Bæjarhrauni 10
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4

Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Strendingur ehf, Fjarðargötu 13 -15
Suðulist ehf, Lónsbraut 2
ThorShip, Selhelli 11
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Vélsmiðjan Áltak ehf, Drangahrauni 1
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Skartsmiðjan, Hafnargötu 25
TM Bygg ehf, Steinási 31
Verslunin Kóða, Hafnargötu 15
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum,
Hafnargötu 90

Grindavík

Lagnajónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3

Sandgerði

Júlíus Helgi Einarsson, Holtsgötu 24

Mosfellsbær

Jón Auðunn Kristinnsson - Pípulagningameistari
Nonni litli ehf, Þverholti 8

Akranes

Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Límtré Vírnet ehf, Borgarbraut 74
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf,
Sólbakka 5

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30



Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi

Ólafsvík

Steinnun ehf, Bankastræti 3

Hellissandur

Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarifi 45 Rifi

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2

Þingeyri

Brautin sf, Vallargötu 8

Skagaströnd

Vélaverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1
Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Akureyri

Blikkrás ehf, Óseyri 16
Efling sjúkrabjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Gísli Einar Árnason, tannréttingar, Glerárgötu 34
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12

Múrið ehf, Mýrartúni 4

Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf,
Melateigi 31

Samherji ehf, Glerárgötu 30

Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi

Skútaberg ehf, Sjafnarnesi 2-4

Tannlæknastofa Árna Páls, Kaupangi við Mýrarveg

Timbra ehf, byggingarverktaki, Vaðlatúni 1

Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík

Trésmiðjan Rein ehf, Rein

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Hótel Eyvindará, Eyvindará 2
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Miðás ehf, Miðási 9

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Reykhöll ehf, Reykhóli
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Hótel Ör, 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

Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Ós ehf, Strandvegi 30
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23



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, Karin K. Sandberg, Kristlaug Sigríður Sveinsdóttir og Guðrún Hlín Bragadóttir

LUNGU

Fréttablað Samtaka lungnasjúklinga
1. tölublað 22. árgangur nóvember 2019

Útgefandi: Samtök lungnasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4812

Vefsíða: www.lungu.is

Ritstjóri: Guðlaug H. Valdimarsdóttir

Ritstjórn: Axel Bryde, Eyjólfur Guðmundsson og Kjartan Mogensen

Ábyrgðarmaður: Aldís Jónsdóttir

Textaumsjón, þýðingar og viðtöl: Steinunn Þorvaldsdóttir

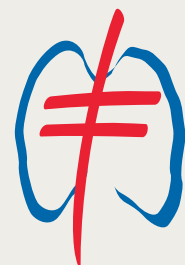
Hönnun og umbrot: Hnótskógur grafísk hönnun

Prentun: Guðjón Ó

Upplag: 1.500 eintök

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda

Velferðarráðuneytið styrkir starf Samtaka lungnasjúklinga



SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA
www.lungu.is