



SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Fréttabréf 2.tbl. 15.árg. desember 2012



Lífið er byrjað aftur eftir nokkurra ára hlé

Árni Guðjón Aðalsteinsson hefur um árabíl glímt við lungnasjúkdóma og er m.a. fyrsti Íslendingurinn sem greinist með erfðasjúkdóminn alpha 1-antitrypsin. Árið 2010 gekkst hann undir lungnaskiptaaðgerð sem gerbreytti öllum hans aðstæðum. Núna segist hann líta á sig sem fyrrverandi sjúkling og er ómetanlega þakklátur þeirri persónu sem gaf honum nýtt líf.

Gaman að alst upp á Höfn

Árni fæddist árið 1959 á Hornafirði þar sem hann ólst upp en býr nú ásamt eiginkonu sinni í Ólafsvík. Þau eiga þrjár uppkomnar dætur og eru barnabörnin orðin fjögur. Hann segir að gaman hafi verið að alast upp á Höfn sem var á þessum tíma ósköp venjulegt sjávarpláss. „Það var mikið brallað á þessum tíma,” segir hann og brosir. „Krakkar stunduðu útileiki mikið svo ekki vantaði hreyf-

inguna. Stundum fengum við að fara með út í fjörð, eins og það var kallað, að veiða með körlunum. Þeir stunduðu netaveiðar á silungi og þeirri stórmerku fiskitegund „lúru” sem er reyndar bara smár koli, en Hornfirðingar eru afar stoltir af henni og halda því ávallt fram að hún veiðist hvergi annars staðar í heiminum.”

Sjómennskan ævistarfið „fyrri ævina”

Unglingar byrjuðu snemma að vinna á þessum árum og var Árni engin undantekning í þeim efnum. „Fljótlega lá leiðin á sjóinn en sjómennskan varð svo ævistarf mitt.” Hér gerir hann hlé á máli sínu og bætir svo við kankvís „Þá á ég við fyrri ævina!” og vísar þar til þeirra miklu kaflaskila sem áttu eftir að verða í lífi hans. „Einstaklingsútgerðin var sterk á landsbyggðinni með tilheyrandi atvinnuöryggi og fjölbreyttum árstíðabundnum veiðum á ákveðnum fisktegundum. Það

má segja að ég hafi stundað nánast allar tegundir veiða, net, línu, troll og nót.”

Á þessum árum var algengt að siglt væri með aflann á erlendan markað og þá aðallega til Englands og var oft mikið fjör og tekjurnar góðar. „Reyndar voru þær mjög góðar hjá sjómönnum á Höfn enda var þetta fyrir tíð kvótakerfisins umdeilda,” segir hann með nokkrum þunga. „Ég hef mjög sterkar skoðanir á þessu kvótakerfi, eins og sjálfsagt allir sjómenn. En það er önnur saga!” Það er ljóst að Árni hefur ýmislegt til málanna að leggja í þessum efnum en hugurinn leitar til baka og hann rifjar upp hvernig kynni þeirra Matthildar Kristmundsdóttur eiginkonu hans bar að.

Kyntist konunni á síldarvertíð

„Á haustin var mikið af aðkomubátum sem stunduðu síldveiðar í reknet og sem gerðu þá út frá Höfn vegna nálægðar við

síldarmiðin. Þar á meðal voru bátar frá Ólafsvík og var einn af þessum bátum Matthildur S.H. en skipstjóri á þeim bát var Kristmundur Halldórsson. Fengu tvær dætur hans að stunda síldarsöltun þarna fyrir austan meðan pabbi þeirra réri frá Höfn en önnur þeirra var Matthildur sem síðan varð lífsförunautur minn. Við kynntumst á síldarvertíð á Höfn 1979 og byrjuðum svo fljótlega að búa saman. Það er mitt lottó í lífinu að hafa kynnst henni Möttu minni og fengið hana sem lífsförunaut,“ segir Árni og horfir ástúðlega til eiginkonu sinnar. „Hún hefur staðið með mér gegnum öll þessi veikindi og án hennar hefði ég sjálfsagt verið orðinn vonlaus um nokkra framtíð.“

Fyrsti Íslendingurinn sem greinist með sjúkdóminn

Skömmu eftir aldamótin fór Árni að finna til mæði og fá þralátan hósta. Hann reykti á þessum tíma og fannst eðlilegt að rekja orsök síversnandi heilsu til þess ávana. Einkennin ágerðust stöðugt og vorið 2003 leist eiginkonunni ekki á blikuna, þannig að hún pantaði tíma fyrir hann á heilsugæslunni, þrátt fyrir þá skoðun hans að „læknar væru bara fyrir veikt fólk.“

Ákveðið var að senda hann áfram til frekari rannsókna og fékk hann tíma hjá Sigríði Ólínu Haraldsdóttur, lungnasérfræðingi. Í ljós kom að hann reyndist bæði vera með lungnaþembu og erfðasjúkdóminn alpha 1-antitrypsin, sem kemur fram ef báðir foreldrarir bera ákveðinn galla. „Sem betur fer finnst þetta ekki í Möttu þannig að sjúkdómurinn hefur ekki borist áfram,“ segir hann alvarlegur í bragði. „Ég er fyrsti Íslendingurinn sem greinist með þennan sjúkdóm en nokkrir hafa greinst eftir þetta og eftir að farið var að leita sérstaklega eftir þessu. Fram til þessa hefur þetta verið greint ýmist sem lungnaþemba eða asmi, enda einkennin svipuð.“

Varð að hætta sjómennskunni

Það vildi svo heppilega til að Sigríður Ólína hafði verið í námi erlendis þar sem sjúkdómurinn er þekktur en hann er

talsvert algengur á Norðurlöndunum og víða vestanhafs. Í Bandaríkjunum eru m.a. samtök alpha 1-antitrypsin sjúklinga. „Nú var sem sé komið í ljós hvað olli þessari mæði og hóstanum, en þar sem ekki eru til nein lyf gegn þessu hirlendis er eina úrræðið að gefa innsogsluf til að reyna að halda einkennunum í skefjum.“ Árni fór jafnframt í reglulegar skoðanir og eftirlit og blóðprufur en heilsunni fór engu að síður stöðugt hrakandi. Árið 2005 var hann orðinn svo illa haldinn að honum var ráðlagt að hætta sjómennskunni. Ekki gengi að stunda slíka atvinnu með öllum þeim fjarverum sem henni fylgir ef eitthvað kæmi upp á. „Eftir loðnuvertíðina það ár hætti ég til sjós og gerðist sjúklingur að öllu leyti!“ Af svipnum að ráða sést hve þessi ákvörðun hefur verið honum þungbær.

„Ég var settur í súrefni en það er eitthvað það erfiðasta sem ég hef þurft að gera. Fyrst var það bara yfir nóttina til að halda uppi súrefnismettun en svo endaði með því að ég var algerlega fastur við vél. Ef ég þurfti að komast eitthvert út komst ég með mikilli fyrirhöfn í bílinn og þar hafði ég súrefniskút sem ég notaði svo meðan ég var á ferðinni.“ Árni segir það hafa verið gríðarlega erfitt andlega fyrir ekki eldri mann að sætta sig við að verða fastur við súrefnistæki til að komast gegnum daginn.

Reykjalundur frábær staður

Í nóvember sama ár fór hann svo í fyrsta skipti inn á Reykjalund þar sem hann var svo til janúarloka 2006. Árni átti eftir að fara alloft þangað eftir það og leynir ekki hrifningu sinni með staðinn. „Reykjalundur er alveg frábær staður með hæfu og góðu starfsfólki. Bæði hjúkrunarfólkið og ekki síður sjúkrahjálfaranir sýndu mér fram á að allt væri hægt ef viljinn væri fyrir hendi.“

Byggði veitingastað

Árni hafði velt því fyrir sér, þegar hann fékk greininguna og sjúkdómurinn var farinn að há honum verulega, hvort ekki væri hægt að fara í lungnaskipti. „Ég hafði látið mig dreyma um að geta bara farið eitthvert og fengið ný lungu. Lífið

var orðið einhæft og leiðinlegt eftir að mér var bannað að stunda sjó“. Þrátt fyrir veikindin réðst hann að vísu í að byggja veitingastað í Ólafsvík, „aðallega til að verða ekki vitlaus á hangsi, en það er önnur saga“. Þegar hann nefndi lungnaskipti við Sigríði Ólínu tjáði hún honum hins vegar að ástand hans væri ekki nógu slæmt til að það fengist samþykkt.

Nú voru þau hjónin komin á fulla ferð í veitingarekstri þótt þau hefðu enga reynslu af slíku áður. „Þetta var erfitt fyrst en svo fór þetta að ganga betur. Þetta er gríðarlega mikil og krefjandi vinna en að lokum fór hún endanlega með heilsuna og ég komst varla á milli hæða fyrir mæði. Þetta var farið að lenda alfarið á konunni og mér fannst orðið allt of erfitt að leggja á hana að sjá um mig, heimilið og reksturinn“. Þegar þarna var komið sögu var Árni orðinn það veikur að súrefnismettunin féll alltaf og var ástandið sýnu verra yfir veturinn.

Spánardvölin

Eins og með aðra lungnasjúklinga fór kulddinn illa í Árna og þau Matthildur ákváðu því að flytjast til Spánar og athuga hvernig loftslagið þar færi í hann. „Heilsan var orðin þannig að hver andardráttur var hreint helvíti, þannig að ég vildi allt til reyna að létta öndunina.“ Hins vegar voru þau hjónin varla búin að koma sér þar fyrir þegar bankahrúnið varð með öllum þeim afleiðingum sem því fylgdi, þannig að þau sáu sér ekki fært annað en að flytjast heim aftur og þá lá leiðin á Reykjalund eina ferðina enn.

Lugnaskipti athuguð

Árið 2009 var heilsa Árna orðin mjög slæm og sagði Sigríður Ólína lungnasérfræðingur að hún vildi athuga hvort hann kæmist ekki í lungnaskipti. Í lok ársins hófst svokölluð uppvinnslurannsókn, sem er eins konar forrannsókn til að meta hvort sjúklingurinn sé hæfur til líffæra-skipta. „Ég fór í alls konar próf, mælingar, viðtöl og prufur og niðurstaðan var sú að skipta þyrfti um bæði lungun“. Ef aðeins hefði verið skipt um annað lungað en hitt látið vera, hefði erfðasjúkdómurinn smitast fljótlega á milli og hefði Árni þá



Vaknaður og kominn af gjörgæslu eftir aðgerðina



Mar og saumur hægra megin eftir aðgerðina í Gautaborg



Gengið uppá Ólafsvíkurenni ári eftir aðgerð 22.09.2011



Í fyrsta sinn úti með nýju lungun.



Sumarsólstöður 20. júní



Við Matta í Austur-býskalandi 2012

verið kominn aftur í sömu spor og fyrir aðgerð.

Í febrúarlök árið 2010 var hann svo sendur til Gautaborgar á Shalgrenska sjúkrahúsið og voru eiginkona hans og ein dóttir þeirra með í för. „Sjúkrahúsið er stórt og flott, um 17.000 starfsmenn og þetta er eins og stórt bæjarfélag,“ rifjar hann upp. Á meðan hann var í rannsóknnum gistu mæðgurnar á hóteli sem Sjúkratryggingar Íslands sáu um að útvega. „Ágúst Einarsson prestur Íslendinga í Svíþjóð tók á móti okkur þarna og veitti okkur ómetanlega hjálp. Hann er einstakur maður og gríðarlega gott að njóta hjálpar hans“.

Áfall

Síðasta daginn, tæpri viku seinna, fór Árni svo í lokaviðtal við yfirlækninn á líf-færadeildinni. Þegar búið var að fara yfir helstu niðurstöður rannsóknanna, tilkynnti læknirinn honum að ekkert yrði af lungnaskiptunum þar sem hann væri einfaldlega ekki nógu lélegur og því ekki ástæða til að senda hann í svona mikla aðgerð. „Ég hef aldrei orðið fyrir jafnmiklu áfalli,“ segir Árni stillilega og ljóst er að þessi höfnun hefur verið honum erfið. „Við höfðum gert okkur sífellt meiri væntingar og vorum orðin talsvert

bjartsýn á að ég fengi einhvern bata með því að gangast undir þessa aðgerð.“ Það var því ekkert annað í stöðunni en að fara upp á hótél og pakka niður til heimferðar.

... og léttir!

Næsta morgun var hins vegar hringt í Árna og var það læknirinn sem bað hann að hitta sig áður en hann flygi heim. Þegar þangað var komið tilkynnti læknirinn honum að sér hefði snúið hugur. „Hann sagðist bara vera mannlegur og þegar hann hafi séð hvílik vonbrigði þetta hefðu verið hjá mér hafi hann að vandlega athuguðu máli ákveðið að breyta ákvörðun sinni. Þetta eru einhverjar bestu fréttir sem hægt var að hugsa sér. Gríðarlegur léttir og algjört spennufall hjá okkur.“

Nú hófst biðin eftir kallinu. Árna var tjáð að hann þyrfti alltaf að vera með símann á sér og hafa hann hlaðinn. Hann mátti heldur ekki fara langt frá flugvelli því að þegar kallið kæmi réði tíminn öllu. Sennilega yrði þyrsla send eftir honum vestur og þá biði hans þota á Reykjavíkuvelli. „Ég fór á Reykjalund til frekari uppbyggingar því að það skiptir miklu máli að vera í sem bestu líkamlegu ástandi þegar farið er í svona aðgerð. Ég hef oft heyrt fólk tala um að biðin eftir hringingunni sé erfiðust en það fannst

mér ekki. Maður veit hreint ekki hverju maður á von á. Loksins kom kallið, 1. september, en þá var mér sagt að þota væri á leið á flugvöllinn á Rífi og að ég yrði að vera kominn þangað innan hálf tíma. Svo flugum við Matta frá Rífi til Gautaborgar þar sem ég var undirbúinn fyrir aðgerðina. Dæturnar komu svo allar út daginn eftir og voru hjá mömmu sinni í viku“.

Aðgerðin

Aðgerðin sjálf tók 11 tíma og gerðu hana tveir skurðlæknar ásamt hópi annars aðstoðarfólks. „Gerðir voru tveir skurðir á mér, sinn hvorum megin, alls 62 spor, ásamt nokkrum götum fyrir alls konar dren og vökva. Ég var svo óheppinn að vökvi safnaðist upp í nýju lungunum og var ég því lengur að jafna mig en ella. Eftir svona mikla aðgerð er maður alveg hrikalega máttfarinn og veikir fyrir öllum utanaðkomandi sýkingum og er það vegna þess að við líffæraskipti er ofnæmiskerfið alveg tekið úr sambandi til að líkaminn geti ekki hafnað nýja líffærinu“. Sársaukinn fyrstu vikunnar vegna vökvasöfnunarinnar var gríðarlegur og oft hélt Árni að hann hefði þetta ekki af. Núna, þegar hann lítur um öxl, leikur hins vegar enginn vafi á því hve mikils virði þessi reynsla er honum.

Lyfin frekar áminning en kvöð

Eftir að hann kom heim úr aðgerðinni var Árni svo í tæpt hálf ár á Reykjalundi sem hann segir að hafi alls ekki veitt af. Fyrst þurfti hann að notast við göngugrind því að hann var svo máttfarinn að fæturnir héldu honum ekki uppi. „Teymið þarna á Reykjalundi er algert kraftaverkafólk sem kom mér af stað með endurhæfingu og styrktist ég fljótt og vel með þeirra hjálp. Ég fékk að vísu sýkingu öðru hverju til að byrja með en ónæmiskerfið byggðist upp smátt og smátt. Ég þarf samt að vera á ákveðnum höfnunarlyfjum áfram en það er nú minnsta málið eftir að hafa fengið svona lífsgjöf. Ég lít eiginlega á það frekar

sem áminningu um hversu mikils virði heilsan er heldur en einhverja kvöð“.

Alger stakkaskipti

Núna þegar tvö ár eru liðin frá aðgerðinni hefur lífið tekið miklum stakkaskiptum hjá Árna og fjölskyldu hans. Á Reykjalundi starfar fyrsti íslenski hjarta- og lungnaþeginn, Halldór Halldórsson og einhverju sinni þegar þeir sátu að spjalli sagði hann Árna að eftir að hann fékk sér hund kæmist hann ekki hjá því að hreyfa sig reglulega. Árni fór að ráði hans og fékk sér hund þannig að núna gengur hann daglega og fer reglulega á fjöll sér til heilsubótar og ekki síður ánægju. Hann

er einnig orðinn ákafur áhugaljósmyndari eftir að honum áskotnaðist myndavél þegar hann var sem veikastur. Svo eftir áramótin síðustu fékk hann vinnu hjá „góðu fólki sem rekur útgerð og fiskvinnslu“ og vinnur hálfan daginn við ýmis störf sem viðkoma fiskverkun. „Jafnframt geri ég nú allt sem konan biður mig um heima fyrir og þakka fyrir að þurfa ekki lengur að horfa upp á hana verða að vinna öll heimilisstörfin. Sem sagt, þá er lífið byrjað aftur eftir nokkurra ára hlé.“



Átakið - Ég vil gefa Tölum saman um líffæragjafir

„Ég vil gefa“ er yfirskriftin á nýju átaki sem hvetur til samræðna um mikilvægi líffæragjafa. Markmiðið er sárafjáltaf: að sem flestir segi sínum nánustu að þeir vilji gerast líffæragjafar eftir sinn dag. Of oft sitja ástvinir uppi með það erfiða hlutverk að taka slíka ákvörðun í skugga nýorðins áfalls.

Á Facebook-síðu SÍBS er hægt að deila skilaboðunum og hvetja aðra til að gefa. Smelltu hérna ef þú vilt gefa og segja frá því á Facebook. Að sjálfsgöðu hvetjum við sem flesta til að gera það og hjálpa okkur á þann hátt til þess að fjölga í hópi líffæragjafa á Íslandi.

SÍBS berst fyrir því að lögum um líffæragjafir verði breytt. Í dag er enginn líffæragjafi nema að viðkomandi hafi tekið það sérstaklega fram (ætluð neitun) andstætt því sem þekkist víða í Evrópu, þar sem allir eru sjákræfa líffæragjafar eftir sinn dag, nema að þeir hafi tekið annað sérstaklega fram (ætluð samþykki).

facebook

Search for people, places and things

SÍBS Ég vil gefa

Like



Við getum bjargað mannlífum með því einu að segja „Ég vil gefa“

1600

Íslendingar hafa nú ákveðið að gerast líffæragjafar

Tölum saman um líffæragjafir

„Ég vil gefa“ er yfirskriftin á átaki sem hvetur til samræðna um mikilvægi líffæragjafa. Markmiðið áttakins er sárafjáltaf; að sem flestir segi sínum nánustu að þeir vilji gerast líffæragjafar eftir sinn dag. Of oft sitja ástvinir uppi með það erfiða hlutverk að taka slíka ákvörðun í skugga nýorðins áfalls.

SÍBS berst fyrir því að lögum um líffæragjafir verði breytt. Í dag er enginn líffæragjafi nema að viðkomandi hafi tekið það sérstaklega fram (ætluð neitun) andstætt því sem þekkist víða í Evrópu, þar sem allir eru sjákræfa líffæragjafar eftir sinn dag, nema að þeir hafi tekið annað sérstaklega fram (ætluð samþykki).

SÍBS blaðið sem heigð er málefnum líffæragjafa - SKOÐA

Þingsályktunartilaga um ætluð samþykki - SKOÐA

Ég vil líka gefa - deila á Facebook

SMELLTU HÉR



Sigurvegari á hverjum degi

Nílsína Larsen Einarsdóttir, tómstunda- og félagsmálafræðingur, er í meðferð á Reykjalundi við ógreindum lungnasjúkdómi sem hún fékk í kjölfar erfiðrar krabbameinsmeðferðar.

Nílsína er glæsileg ung kona með sterka nærveru. Hún er yfirveguð og ber þess merki að hafa sett sig rækilega inn í þau flóknu og krefjandi viðfangsefni sem sjúkdómssaga hennar felur í sér. Hins vegar er alvarleikinn víðs fjarri, kímni gáfan rík og oft skellt upp úr þetta síðdegi sem viðtalið fór fram á Reykjalundi í regnvotri haustlitafegurð.

Nílsína fæddist árið 1978. Hún hefur lengst af unnið á sviði tómstunda- og félagsmála og er hálfnuð með masters-nám í sálfræði í uppeldis- og menntavísindum þar sem hún sérhæfir sig í forvörnum, lífssýn og samskiptum. Hún hefur starfað með börnum og unglingum í meira en áratug og svo fór hún árið 2010 til Kenya á skátamót og kynntist

starfi ABC barnahjálpar. Hún var alltaf heilsuhraust, full af starfspreki, í vinnu og námi, í skátunum og salsadansi og hafði varla verið misdægurt, eða eins og hún sagði hlæjandi: „Ég hafði bara einu sinni ökklabrotnað!“

Kaflaskilin

Svo breyttust aðstæður verulega hjá þessari dugmiklu ungu konu. „Ég var búin að vera með þrálátan hósta og slöpp frá því í janúar 2010. Þegar ég leitaði til læknis var mér sagt að ég væri með berkjubólgu og áreynsluasma og fékk meðferðarúrræði í samræmi við þá greiningu. Þau skiluðu þó ekki tilætluðum árangri. Þegar ég fór til Kenýa þá versnaði hóstinn og við bættust fleiri einkenni, eitlastækkanir og mikið slen. Þá hélt ég að þetta væri einhver Afrikupest sem ég hefði fengið, en það er ekki óalgengt við þær aðstæður sem ég bjó við. Við sváfum t.d. á tjaldstæði þar sem við deildum salernisaðstöðu með 3.000 manns alls staðar að úr heiminum. Í september var ég send í röntgenmyndatöku og fékk

þann úrskurð að ég væri komin með stórt eitlager í miðmætið, sem er svæðið milli lungnanna. Niðurstaðan var sú að ég var með Hodgkin's eitlakrabbamein sem var komið á stig þrjú.

Greining af þessu tagi er alltaf áfall og tóku miklar breytingar við í lífi Nílsínu. Hennar biðu mjög miklar lyfjameðferðir og þegar þeim lauk hafði lyfjum verið dælt í hana meira og minna í heilt ár. Þar af tók fyrsta lyfjameðferðin yfir 80 klst. í innhellingu lyfja yfir níu mánaða tímabil. Þrátt fyrir þetta tókst henni að taka fyrra árið í mastersnáminu samhliða meðferðinni sem segir heilmikið um karakterstyrk þessarar kjarnakonu.

Háskammtameðferð og afleiðingar hennar

Síðast í nóvember 2011 fór hún í svokallaða háskammtameðferð með eigin stofnfrumuígræðslu. Þá var hennar eigin frumum safnað saman og þær frystar og geymdar þar til krabbameinsmeðferðinni lauk. Í þessu tilfelli var hún tengd við



krabbameinslyf í 5 sólarhringa en þetta er mjög öflug meðferð sem hefur gríðarlegt niðurbrot í för með sér. „Þetta er sannkallað „stríð“ þar sem verið er að drepa allar frumur sem fjölga sér,” segir Nílsína og bætir við: „Það fór allt í rúst, m.a. slímhúð, húð, já, það má segja að það hafi orðið nánast hamskipti,” segir hún og þótt hún reyni að slá á léttu strengi leynir sér ekki hve erfið þessi reynsla hefur verið. Enda kom á daginn að meðferðin hafði m.a. þær afleiðingar að hún fékk ógreindan lungna- eða hjarta-sjúkdóm.

Endurfæddist og fékk sængurgjöf

Nílsína segist ekki hafa heyrt af neinum öðrum sem hefur fengið þessa tilteknu samsetningu af krabbameinslyfjameðferð hérlandis. Um 25-30 manns fá sambærilega meðferð árlega en ekki þá sömu. Svo um miðjan nóvember, nánar tiltekið 10. nóvember, fékk hún stofnfrumurnar sínar og „endurfæddist“ eins og hún orðaði það. „Ég fékk meira að segja sængurgjöf frá mömmu og pabba og í rauninni má segja að ég eigi tvo afmælisdaga,” segir hún brosandi þótt þessar tilteknu minningar séu ekki sérlega gleðilegar. Það ferli krafðist einangrunarvistar og hún fór ekkert heim allan þennan tíma, alveg frá 2. nóvember og var svo mánuð í einangrun. „Þegar stofnfrumunum er dælt inn eftir þetta „stríð“ sem á undan var gengið, þá fá þær mikið áfall og þurfa að hvíla áður en þær geta farið að búa til nýtt blóð og þess vegna varð ég að vera í mjög vernduðu umhverfi þennan tíma.”

Staðan orðin mjög alvarleg

Eftir einangrunarvistina var hún svo send heim. Vitað er að fólk slappist í hjarta og lungum eftir slíka meðferð. Um áramótin endaði hún svo á bráðamóttöku þar sem hún var í 9 klukkustundir í rannsóknnum og talið var að hún hefði fengið blóðtappa í lungu eða hjarta þar sem hún mettaði svo illa. „Í janúarbyrjun enda ég svo í öndunarvél þar sem mér er haldið sofandi í tæpa 3 sólarhringa,” segir hún stillilega en ljóst var að staða hennar þá var mjög alvarleg. Ekkert var vitað hvað hefði farið

úrskaiðis eða hvað var að – engin próf eða rannsóknir sýndu fram á þetta, en sennilegast þótti að þetta væru viðbrögð líkamans við krabbameinslyfjunum enda hafði þeim verið dælt ótæpilega í hana meðan á meðferðinni stóð.

Eftir að hafa verið í öndunarvélinni var hún svo send heim og næsta hálfu árið fann hún til stöðugs slappleika. Hún var ekki sátt við þennan hæga bata og orkuleysi, jafnframt fannst henni skrítið hvað hún átti erfitt með að greinast. Hún leitaði því til læknis á þessu tímabili en hann taldi ekki ástæðu til neinna sérstakra aðgerða annarra en að hún reyndi að grenna sig!

Mikið gæfuspor að komast á Reykjalund

Það var svo fyrir hennar eigið tilstilli að hún komst loks til endurhæfingar á Reykjalundi sem hún segir að hafi verið mikið gæfuspor. Þegar hún var komin í hendur fagfólksins þar kom í ljós að hún var búin að vera með viðvarandi súrefnisskort í hálfu ár. Loftskiptin gengu ekki nógu greiðlega – „stóra æðin sem flytur blóð og lungnablöðurnar mættust ekki nóg,” eins og hún orðaði það. Þau gerðu það í hvíld en ekki annars.

Þegar hún var komin á Reykjalund fóru hjólin loks að snúast. „Þá fór líkamstarfsemin fyrst að sýna breytingar til batnaðar,” segir Nílsína og lifnar öll við. „Þjónustan hérna er öll með ólíkindum,” bætir hún við með áhersluþunga. „Hér er mikið öryggi. Lungnasérfræðingur hérna er búinn að búa til teymi í samvinnu við sérfræðingateymi á LSH þar sem starfa m.a. hjarta-, lungna-, og krabbameinslæknar og allir leggjast á eitt við að koma mér til heilsu á ný. Hér er virkilega verið að skoða mín mál og í rauninni má segja að við séum öll að læra í sameiningu. Þetta er auðvitað fróðlegt ferli og sérfræðingarnir þurfa svo að geyma sín gögn fyrir aðra sem lenda hugsanlega í svipuðu.” Svo bætir hún við alvarleg í bragði: „Svona teymisvinna ætti alltaf að vera til staðar!”

Líf er lykilorð

Á Reykjalundi segir Nílsína að hún fái leiðsögn við að læra að beita líkamanum á orkusparandi hátt. „Ég kann ekkert á þennan kropp, ég þarf að læra á þetta nýja „tæki”. Hér á Reykjalundi fæ ég alhliða fræðslu um nýtt hversdagslegt líf við aðrar kringumstæður. Líf er lykilorð! Hér er þessi lífskraftur í öllum sjúklingum og þeir sem hér vinna reyna að efla hann og kenna okkur að beisla hann og senda mann svo út í lífið eins og ungana sína. Þetta er vissulega verndað umhverfi en – líkt og ung börn þurfa vernd til þess að geta vaxið og dafnað, þá fáum við hérna sambærileg vaxtarskilyrði. Án þeirra kæmumst við illa á legg. Það er víst óhætt að segja að starfsfólkið hérna búi yfir einstöku þolgæði.”

Loftur

Á öxlinni er Nílsína með netta hliðartösku en þegar nánar er athugað er þetta súrefnissía sem hún kallar í gamni Loft. „Munurinn varð fyrst greinilegur þegar ég fékk Loft.” Hann er stórkostlegur, segir hún hlæjandi og klappar honum ástúðlega. „Lífsgæðin eru allt önnur að öllu leyti, hvort sem um er að ræða meltinguna, vöðvaverki, þol, andlegt viðnám við áreiti, eða svefninn. Það er óhætt að segja að súrefnissían hjálpi til við allt sem skiptir máli við að komast í gang á ný. Þegar súrefnismettunin er lág þá fer líkaminn að spara sig – t.d. brennir hann ekki fitu. Þessu áttaði ég mig á eftir að ég kom hingað.

Á Reykjalundi er gott að vera

Þessi kjarnakona ítrekar ánægju sína með Reykjalund og þá þjónustu sem hún hefur fengið þar og segir að hann sé „eins og Valhöll – hér eru eintómir víkingar og valkyrjur, allir að reyna sitt besta.” Auk þess fá vistmennirnir sinn skammt af hrósi en hún segir þá upp til hópa miklar hetjur eða „fólk með spönk” eins og hún orðar það. Þá má ekki gleyma Súrefnisþjónustunni sem hún segir að samanstandi eingöngu af fólki sem sé lausnamiðað og að öll þjónusta þeirra gangi hratt og vel fyrir sig.

Nílsína segir að það hafi verið ákveðið áfall þegar hún kom á Reykjalund og gerði sér grein fyrir því hvað hún væri mikill sjúklingur. „Hér er hins vegar hópur sérfræðinga sem hjálpar manni og bataferlið fór allt mun kröftugar í gang eftir að hingað var komið. Þetta er vissulega heilmikið verkefni, en þannig er lífið – verkefnalistinn tæmist aldrei hjá manni. Hérna fæ ég hjálp til að líkaminn nái að lækna sig sjálfur.

Vantar þjónustuaðila inn í heilbrigðiskerfið

Til samanburðar við reynslu sína af Reykjalundi segir Nílsína heilbrigðiskerfið almennt vera allt of þungt í vöfum. „Ef hægt væri að grípa inn fyrir hvað varðar

endurhæfingu þá myndi það tvímælalaust auka lífsgæði sjúklinga. Þrátt fyrir þá frábæru þjónustu sem heilbrigðisstéttin veitir og hvað hún vinnur frábært starf við „sjúklegar“ aðstæður, þá vantar þjónustuaðila inn í heilbrigðiskerfið sem hlúir að sjúklingum og aðstandendum þeirra. Læknar hafa læknaritara, sjúklinga vantar sambærilegan „ritara“. Það vantar markvissa handleiðslu, leiðbeinanda, eða einhvern sem leiðir mann áfram. Við þurfum að læra og fá hjálp til að vera með sjálfum okkur í liði – fá hjálp til sjálfshjálpar.“

„Ég verð aldrei laus við mína veikinda-sögu. Þetta breytir kjarnanum í manni. Maður lærir hins vegar að sníða sér stakk

eftir vexti. Ég var búin að svekkja mig lengi yfir því hvað ég gæti gert lítið. Núna er ég hins vegar alla daga að leita eftir litlu hlutunum og gefa þeim gaum – t.d. fegurð haustlitanna. Það er alger óþarfi að láta smáatriðin fara í taugarnar á sér ... þetta eru allt saman smáatriði!“ Hún horfir brosandí út í fallegan garðinn sem blasir við úr matsalnum á Reykjalundi og bætir við: „Ég fór 10 km í Reykjavíkumaraþoninu núna í ágúst – bróðir minn bar að vísu kútin og ég var síðust í mark – en hvílikur sigur! Það má segja að ég upplifi mig sem sigurvegara á hverjum degi – í öllum þessum smásignum.

Hamingjuóskir

Afmæliskveðja frá HL stöðinni í Reykjavík

Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga, HL stöðin í Reykjavík, óskar Samtökum lungnasjúklinga til hamingju með 15 ára afmælið.

Á HL stöðinni í Reykjavík æfa bæði hjarta- og lungnasjúklingar. Í kjölfar umræðna við áhugasama meðlimi Samtaka lungnasjúklinga var ákveðið að breyta formi þjálfunar fyrir lungnasjúklinga og hefur það mælst vel fyrir. Þjónusta við lungnasjúklinga var aukin og hópum fjölgað úr einum í fimm. Starfsfólk HL stöðvarinnar hvetur alla áhugasama að kynna sér starfsemina og athuga hvort aðstaða og þjálfunarform henti þeim. Hafi fólk áhuga á að hefja þjálfun sækir ritari eftir frekari upplýsingum hjá viðkomandi lækni. Eftir læknisviðtal og þrekpróf er fólk úthlutaður hópur. Þjálfunin er einstaklingsmiðuð hóppjálfun og ef þörf er á súrefnisgjöf er hún til staðar.

HL stöðin hefur aðsetur í Íþróttahúsi fatlaðra Hátúni 14.

Heimasíða HL stöðvarinnar er: www.hlstodin.is sími; 561 8002 og netfang; hlstodin@simnet.is.

Kæra afmælisbarn,

bestu þakkir fyrir veittan stuðning undanfarin ár með von um áframhaldandi gott samstarf!

Afmæliskveðja frá Reykjalundi

Reykjalundur sendir Samtökum lungnasjúklinga bestu kveðjur og hamingjuóskir í tilefni 15 ára afmælis samtakanna. Samtökin hafa fært Reykjalundi gjafir í formi tækja og búnaðar í gegnum árin og er það ómetanlegt fyrir starf okkar hér. Slíkur stuðningur er liður í því að gera Reykjalundi kleift að koma sem best til móts við þarfir þeirra lungnasjúklinga sem þurfa á þjónustu okkar að halda.

Bestu kveðjur,

f.h. Reykjalundar endurhæfingarmiðstöðvar SÍBS,

Birgir Gunnarsson forstjóri



Mataræði og næring

Fólk með lungnasjúkdóma er í meiri hættu en aðrir á að fá lungnasýkingar og versna sóttin. Sjúkdómseinkenni eins og andþýngsli, mæði, hósti, slím og uppgangur geta leitt til minni matarlystar, aukinnar hættu á að léttast og versnandi næringarástands. Reykingar draga einnig úr matarlyst sem getur leitt til vanæringar.

Það er vel þekkt að gott næringarástand tryggir betra mótstöðuafl gegn t.d. influensu, kvefi og því að sjúkdómurinn versni. Hollt og fjölbreytt mataræði hefur áhrif á andlegt og líkamlegt heilbrigði, veitir orku og styrk. Þess vegna er mikilvægt fyrir lungnasjúklinga sem og aðra að borða fjölbreyttan mat úr öllum fæðuflokkunum.

Orkuefni fæðunnar eru kolvetni, fita og prótein sem brotin eru niður í sykursameindir, fitusýrur og amínósýrur. Fita er brotin niður í fitusýrur; prótín eru brotin niður í amínósýrur og kolvetni eru brotin

niður í sykursameindir. Þetta niðurbrot er kallað melting. Munnurinn, maginn, brisið, lifrin og þarmarnir framleiða margskonar ensím með það hlutverk að brjóta fæðuna sem við borðum niður í einingar sem líkaminn getur nýtt sér.

Þess vegna er mikilvægt að fara vel með hráefnið við eldamennsku, gera sér grein fyrir samsetningu fæðunnar og borða reglulega allt að 5 til 6 sinnum á dag. Borða rólega og minna í einu. Mikilvægt er að hvíla sig fyrir og eftir máltíð og sitja upprétt eftir máltíðina. Til að fylgjast með þyngdinni er mikilvægt að vigta sig vikulega.

Fólk með langvinna lungnateppu hefur aukna þörf fyrir próteinríkt fæði. Auk þess að vera orkugjafi eru prótein nauðsynleg byggingarefni. Líkaminn hefur því þörf fyrir mikið prótein, eða sem svarar til 1,5g af próteini á hvert kg. (20% af hitaeningunum) líkamsþyngdar. Það er sérstaklega mikilvægt að borða próteinríka fæðu þegar verið er að ná sér eftir

veikindi eða við endurhæfingu. Hafa skal það í huga að líkaminn þarf næga orku, eða hitaeningar, til að vernda vöðvamassa líkamans, til að styrkja ónæmiskerfið, lungu, meltingarfærin og aðra vefi.

Prótein er aðallega í eftirfarandi matvörum: Kjöti, fiski, fuglakjöti, eggjum, mjólkurvörum, korni, hnetum, fræjum salati o.fl. Allt það prótein sem líkaminn nýtir ekki til uppbyggingar, umbreytir hann í kolvetni og fitu.

Kolvetni eru helsti orkugjafi líkamans. Þau sjá meðal annars heilafrumunum fyrir orku og vöðvar líkamans kjósa kolvetni sem sinn helsta orkugjafa. Kolvetni skiptist í tvo höfuðflokk, sykur og sterkju.

Sykur er í ýmsum fæðutegundum af náttúrunnar hendi, einkum þó í berjum, ávöxtum, mjólk og hunangi. Sterkja er æskilegur orkugjafi og finnst í pasta, hrísgrjónum, maís, kartöflum o.fl. Hins vegar gefa kolvetnarík matvæli eins og

brauð, ávextir og grænmeti auka orku, vítamín og steinefni. Trefjarnar í hrísgrjónum og hafragraut geta hjálpað til að lækka kólesteról í blóðinu.

Fítan er orkuríkasti þátturinn í fæðu okkar. Veljið fituríkt fiskmeti eftir því sem við verður komið, en forðist engan veginn annan fisk, til dæmis þorsk og ýsu. Einnig finnum við A,D,K og E vítamín í nokkrum fituríku fæðutegundum. Ómettuð fíta er hollari en mettuð og sýnt hefur verið fram á að ómettuð fíta dregur úr líkum á hjartasjúkdómum, það dregur úr æðakölkun. Hins vegar hækkar mettuð fíta kólesteról í blóði. Til viðbótar fáum við úr fjölmættaðri fitu vissar tegundir af fitusýru sem eru okkur lífsnauðsynlegar þar sem líkaminn myndar þær ekki sjálfur, omega-3 og omega-6. Omega-3 fitusýrur taka þátt í minnkandi lúkótrín samruna, hamla prostaglandín E2 myndun og vöxt á illkynja frumum. Omega-3 fitusýrur er að finna í olíu, fiski og skelfiski. Líkamsfíta í ákveðnu magni er mikilvæg til að verja viðkvæm líffæri, s.s. lifur og nýru.

Steinefni og snefilefni eru lífsnauðsynleg fyrir alla starfsemi líkamans, hjálpa til við myndun blóðs, byggja upp bein, tennur og gefa kraft. Vatn er meira en 2/3 hlutar af líkamsþyngdinni, flytur næringarefni um líkamann og úrgangsefni út úr honum. Að drekka vel af vatni er nauð-

synlegt til að þynna slím og þannig verður auðveldara að losna við það. Mikilvægt er að drekka vatn en einnig orkuríka drykki ef það kemur sér betur fyrir einstaklinginn og fer það eftir því hvort viðkomandi þarf að léttast eða þyngjast. Vítamín og (steinefni) næringarefni sem eru gagnleg fyrir lungun eru C-vítamín sem finnst í sítrus ávöxtum, kiwi ávöxtum, spergilkáli, sætum kartöflum, broccólí, spínati og tómötum. E-vítamín finnst í heilheitikorni, grænmeti, hnetum, soja, tómötum og sítrusávöxtum. Flavonit finnst í eplum. D-vítamín styrkir ónæmiskerfið og eykur styrk vöðva. D-vítamín er náttúruvörn gegn berklum. Það er mikilvægt að taka D vítamín í 6-8 mánuði á ári vegna sólarleysis á Íslandi. Það finnst t.d. í feitum fiski, lýsi, sætum kartöflum og brokkoli. Magnesium gegnir hlutverki í ensímvirkni, stuðlar að berkjuvöðvum á sléttum vöðvum í öndunarvegi og hamlar bólgubættinum í frumum. Magnesium finnst í hnetum, korni gulrótum, spínati og sjávarfangi.

Antioxidant fæði og vítamín eykur varnir líkamans gegn sýkingum og hefur verndandi áhrif á lungnastarfsemina.

Ráðleggingar um mataræði

- Borðaðu meira af ávöxtum og grænmeti daglega.
- Borðaðu meira af fiski og fiskáleggi.

- Borðaðu gróft brauð og annan kornmat.
- Forðastu sykurl, sérstaklega sykurl sem þú færð úr gosi, sælgæti og kökum.
- Minnkaðu fituneyslu, sérstaklega úr mjólkurvörum og kjöti.
- Notaðu olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu.
- Taktu inn lýsi eða annan D-vítamínjafa.
- Drekkstu vatn við þorsta og hreyfðu þig á hverjum degi.

Eva Steingrimsdóttir og Guðbjörg Pétursdóttir hjúkrunarfræðingar tóku saman.

Heimildir:

E. Keranis og fl.(2010). Impact of dietary shift to higher-antioxidant foods in COPD: a randomised trial. Sótt af <http://erj.ersjournals.com/content/36/4/774>.

Leader D. (2009). Nutritional Guidelines for a COPD Diet. Sótt af <http://copd.about.com/od/copd/a/COPDnutrition.htm>

Melin I, Rösner S. (2003). Practical clinical behavioural treatment of obesity. Patient Education and Counselling.49.p.75 -83

Romieu I, McKeever K. (2005).Diet in respiratory disease. Breathe.2,155–168.

Minnum á:

- Skrifstofa SLS er opin á mánudögum frá kl 16-18. Sími: 560 4812.
- Tilkynnið breytt heimilisfang og tölvupóstfang á lungu@sibs.is eða í síma 560 4812.
- Hægt er að nálgast minningarkort í síma: 560 4812 og á heimasíðu samtakanna www.lungu.is.
- Síminn hjá heilsurækt Reykjalundar er: 585 2000.
- Við viljum minna á ógreidd félagsgjöld v/2011. Hafi félagsmaður ekki greitt félagsgjald í 3 ár, er stjórn SLS heimilt að taka hann af félagskrá.
- Aukin þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga göngudeildar A-3 Landspítala Fossvogi. Í boði verður ráðgjöf fyrir lungnasjúklinga og aðstandendur þeirra. Hægt er að hringja virka daga í síma 543 6040 og biðja um símaviðtal við lungnahjúkrunarfræðing. Hringt verður í viðkomandi samdægurs. Eftirfarandi hjúkrunarfræðingar veita ráðgjöf: Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Bryndís Halldórsdóttir, Stella Hrafnkelsdóttir og Rósa Karlsdóttir.
- Samtök lungnasjúklinga eru aðildarfélag Öryrkjabandalags Íslands og SÍBS.



Formannsspjall

Kæru félagar!

Stjórn SLS ákvað að fresta því í vor að halda upp á 15 ára afmæli samtakanna vegna tafa við gerð fræðslumyndar um reykingar og reykingatengda lungnasjúkdóma. Nú er ljóst að fræðslumyndin verður tilbúinn í desember. Ástæða fyrir þessari seinkun er sú að aðstæður viðmælenda í myndinni breyttust. Hafa veikindi formanns og stjórnarmanna einnig sett mark sitt á starf samtakanna þetta ár. Myndin verður hins vegar væntanlega sýnd í sjónvarpinu í mars og munum við þá bjóða félagsmönnum á frumsýninguna og halda upp á afmælið okkar í leiðinni.

38. þing SÍBS

SÍBS-þing er haldið annað hvert ár og núna var komið að 38. þinginu sem fór að þessu sinni fram hinn 27. október. Samtök lungnasjúklinga áttu rétt á 12 fulltrúum á þingið og vill stjórnin hér með þakka þingfulltrúum fyrir þeirra störf. Dagskráin var mjög fjölbreytt og var lögð fram skýrsla SÍBS þar sem farið var ítarlega í rekstur og framtíðarsýn SÍBS. Var það mál manna að meiri áherslu ætti að leggja á forvarnir því að þar væru sóknarfærin og bent var á að nauðsyn þess að vera í samstarf við fagaðila í heilbrigðiskerfinu.

Sameiginlegt fréttakerfi

Vefurinn **SÍBS.is** var endurnýjaður og meðal nýjunga á vefnum er sameiginlegt

fréttakerfi fyrir aðildarfélög SÍBS. Facebook tenging hefur verið tekin í notkun og nýtt tölvupóstsendingarkerfi sem gerir okkur kleift að senda fjölpóst á félagsmenn. Hvet ég alla félagsmenn til að skrá netfangið sitt á heimasíðu samtakanna **www.lungu.is** til þess að eiga greiða leið til að fylgjast með þjónustu sem stendur okkur til boða og því helsta sem er á döfinni.

Afsláttarskírteini

SÍBS hefur samið við fyrirtæki um afslátt fyrir félagsmenn gegn framvísun félagsskírteinis SÍBS og verða skírteinin send félagsmönnum samtakanna um leið og þau eru tilbúin. Hægt er að kynna sér afsláttinn á heimasíðu SÍBS á slóðinni **http://sibs.is/samstarfsadilar**.

Nýr stjórnarfulltrúi

Samtök lungnasjúklinga tilnefndu nýjan fulltrúa í stjórn SÍBS, Nílsínu L. Einarsdóttur og bjóðum við hana innilega velkomna í hópinn, en lesa má viðtal við hana hér í blaðinu.

„Annað líf“ og „Ég vil gefa“

Samtök lungnasjúklinga er aðili að hópnum „Annað líf“ þar sem fjallað er um málefni líffæraþega og þeirra sem eru að bíða eftir ígræðslu og hittist hópurinn á þriðjudögum kl. 09:30 í SÍBS húsinu í Síðumúla 6. Einnig er hægt að hafa samband við samtökin á **lungu@lungu.is**, eða í síma: 560 4812. Hefur hópurinn lagt áherslu á að ná breytingu á núverandi lögum um líffæragjafir úr því að einstaklingurinn þurfi að skrá sig sem líffæragjafa í ætlað samþykki og verða allir þannig sjálfkrafa líffæragjafar. SÍBS hefur verið í forsvari fyrir hópinn og

stendur nú átakið „Ég vil gefa“ yfir en því er ætlað að hvetja til samræðna um mikilvægi líffæragjafa. Fólk er hvatt til að segja sínum nánustu aðstandendum að þeir vilji verða líffæragjafar eftir dauða sinn, en oft sitja aðstandendur uppi með það hlutverk að taka slíka ákvörðun í skugga áfalls. Hægt er að skrá sig á Facebook síðu SÍBS en þá deilist á vegg viðkomandi notanda að hann vilji gerast líffæragjafi.

Endurigræðslan

Í síðasta fréttabréfi sagði ég frá því að ég væri kominn á lista fyrir endurigræðslu og biði eftir kallinu. Það kom 6. október og var aðgerðin framkvæmd að kvöldið sama dags. Aðgerðin tókst mjög vel og hefur allt gengið að óskum eftir aðgerð og styrkist ég með hverjum deginum sem líður. Mig langar að þakka starfsfólki Landsspítalans og Reykjalundar fyrir frábæra umönnun mánuðina fyrir aðgerð.

Opíð hús

Vil ég að lokum minna á opna húsið á mánudögum kl 16-18 þar sem lungnasjúklingar hittast til skrafs og ráðagerða yfir kaffibolla. Samtökin hafa tekið í notkun nýtt pósthfang sem er **lungu@lungu.is** en var áður **lungu@sibs.is**. Bæði netföngin eru virk en auk þess er hægt að hafa samband í gegnum heimasíðuna **www.lungu.is** eða í síma: 560 4812.

Óska ég félagsmönnum og fjölskyldum þeirra gleðilegra og sýkingalausra jóla og farsæls komandi árs!

Kveðja, Birgir Rögnvaldsson



Kæru félagar

Því miður urðu mistök við útsendingu á greiðsluseðlum fyrir árgjaldið 2012.

Sendur var greiðsluseðill á alla félagsmenn og maka. Ef báðir greiðsluseðlarnir hafa verið greiddir munum við endurgreiða þeim sem það gerðu. Hafi seðillinn ekki verið greiddur vinsamlega hendið honum. Einnig munum við fella niður kröfur í heimabanka viðkomandi.

Endilega hafið samband við skrifstofuna í síma 560 4812 eða á pósthfang: **lungu@lungu.is**.

Vill stjórn Samtaka lungnasjúklinga biðja félagsmenn afsökunar á þessum mistökum.



Turbuhaler innöndunartæki

Einfalt og auðvelt í notkun

**Turbuhaler er fjölskammta
innöndunartæki sem inniheldur ýmis lyf
við lungnasjúkdómum eins og astma
og langvinnri lungnateppu**

**Leiðbeiningar um notkun fást á næstu
heilsugæslustöð eða í lyfjaverslunum**

AstraZeneca 

Umboðsaðili: Vistor.hf. Hörgatúni 2, 210 Garðabæ, sími 535 7000

TURBUHALER





Reykingavarnarhornið Reynslusögur, spurningar og svör

Kæra Tóbakshorn.

Ég hætti að reykja og féll eftir 3ja mánaða reykleysi og er rosalega reið yfir þessum aumingjaskap. Þetta var líklega ekki rétta aðferðin fyrir mig að hætta. Hvað á ég að gera?

Svar.

Það að hætta að reykja er verkefni sem getur tekið nokkurn tíma. Þú ert búin að stíga undirbúningsskrefið í þá átt að vilja hætta að reykja og þú ert líka búin að stíga framkvæmdarskrefið í þá átt að sleppa tóbakinu alveg í 3 mánuði og til hamingju með það! Þótt þú misstígir þig á þessari vegferð þá er bara að standa upp aftur og halda áfram þar sem frá var horfið. Búðu þig á ný undir að hætta, farðu á undirbúningsskrefið, veldu daginn og láttu aftur til skara skriða.

Mikilvægt ráð sem ég get gefið þér úr mínum reynslubanka er að skrá niður já-

kvæðar hugsanir. Hafðu alltaf í vasanum litla vasabók og skrifaðu gullkorn um ávinning þess að hætta að nota tóbak. Það er ótrúlegt hvað það gefur að lesa síðan þessi gullkorn.

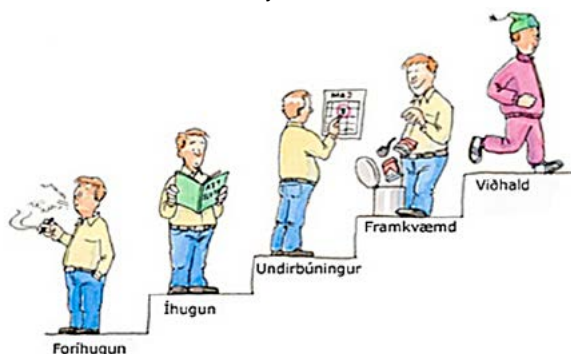
Bakslag

Notaðu þetta bakslag sem jákvæða reynslu fyrir reynslubankann þinn á leið til reykleysis. Það er ekki auðvelt að hætta að reykja. Takist það, þá er ávinningurinn ótvíræður, jafnvel stórkostlegur.

Mundu að aðferðir við að hætta að reykja eru eins margar og misjafnar og fólkið sem reynir að hætta. Hver og einn velur þá leið sem hentar honum best.

Eitt gullkorn að lokum: Aðferðin sem þú kýst sjálf er sú rétta.

Gangi þér vel.



Viljayfirlýsing sem hjálpar okkur á leiðinni til reykleysis:

1. Ég viðurkenni að vera viljalaus gagnvart tóbakinu – það hefur gert mér lífið erfitt.
2. Ég trúi að vilji minn geti bjargað mér frá tóbakinu.
3. Ég hef tekið ákvörðun og ætla að nota vilja minn til að breyta lífi mínu.
4. Ég elska sjálfa/n mig það mikið að ég treysti mér til að leggja á mig tímabundna erfiðleika - að hætta að nota tóbak.
5. Ég viðurkenni að reykingar mínar skaða líkama minn.
6. Ég viðurkenni galla mína.
7. Ég ætla að gera lista yfir það sem ég hef gert á hluta minn.
8. Ég viðurkenni að hegðun mín er röng.
9. Ég ætla að leiða sjálfa/n mig áfram til andlegs jafnvægis án tóbaks.
10. Ég viðurkenni að ég ber ábyrgð á heilsu minni bæði andlega og líkamlega.
11. Ég nota andlegan viljastyrk til að ná markmiði mínu.
12. Ég nota ekki tóbak.



**SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA**
Fréttabréf 2.tbl. 15.árg. desember 2012

Samtök lungnasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4812
Heimasíða: www.lungu.is Netfang: lungu@sibs.is
Ábyrgðarmaður: Birgir Rögnvaldsson

AstraZeneca

AstraZeneca styrkir útgáfu þessa fréttabréfs