

LUNGU

Fréttablað Samtaka lungnasjúklinga 1. tölublað 23. árgangur nóvember 2020



Formannsspjall • Súrefnisþjónusta systrafélagsins Sorella ehf • Heiðursfélagi SLS 2020 • Hver dagur sem ég fæ að vakna er náttúrulega yndislegur! Jóhann Bragason • **10 atriði sem breytast í líkamanum** ef þú ferð daglega út að ganga • **10 mikilvæg ráð** til undirbúnings fyrir læknavitjanir • **Vísnahornið** Magnús Einarsson
Innigöngur í íþróttahúsum veturinn 2020 -2021 • **Reyna að finna farveg í samvinnu við sjúkling og fjölskyldu svo að hægt sé að lifa sem bestu lífi þrátt fyrir veikindi** lungnahjúkrunarfræðingar á göngudeild A-3 Landspítala Fossvogi • **Lungun á tímum kórónuveirunnar** Dóra Lúðvíksdóttir lungna- og ofnæmislæknir • **Mikilvægt að halda þolinmæði og jákvæðni** Kolbrún Jónsdóttir • **Félagsskapur og áhugamál lífsnauðsynleg!** Eyjólfur Guðmundsson • **Öndunaræfingar með munnhörpu** Elfa Dröfn Ingólfsdóttir, sérfræðingur í endurhæfingarhjúkrun lungnasjúklinga • **Ráðgjöf og þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga** á göngudeild A-3 Landspítala Fossvogi



Formannsspjall

Kæru félagsmenn og velunnarar

Fréttablaðið okkar í ár er að vanda veglegt, efnismikið og fullt af fróðleik og þökkum við ritnefndinni góð og vönduð störf á þessum erfiðu tímum. Þær miklu skorður sem Covid-19 heimsfaraldurinn hafa sett daglegu lífi fólks hafa tæplega farið fram hjá neinum. Hafa samverustundir okkar, félagsfundir og önnur hefðbundin starfsemi því verið með mjög takmörkuðu sniði það sem af er árinu.

Jólabingó, sem var haldið í samstarfi við Hjartaheill í desember 2019, gekk mjög vel. Í janúar þurftum við hins vegar að fella niður fund í fyrsta skipti í sögu samtakanna vegna veðurs. Við höldum fundi í febrúar og mars með hefðbundnum hætti, en að því búnu hélt Covid-19 faraldurinn innreið sína. Frá þeim tíma höfum við reynt eftir bestu getu að miðla upplýsingum til félagsmanna frá Almannavörnum ríkisins og fleiri aðilum, í gegnum Facebooksíðu samtakanna og heimasíðu okkar www.lungu.is.

Aðalfundi var frestað til 14. september og haldinn í stórum sal á Hótel Natura til að gæta sóttvarna. Á fundinum var Brynja D. Runólfsdóttir kjörin heiðursfélagi samtakanna. Þeir Axel Bryde og Guðjón Hilmarsson gáfu ekki kost á sér til áframhaldandi setu í stjórn. Guðlaug Valdimarsdóttir gaf heldur ekki kost á sér áfram sem ritstjóri og þakkar stjórnin þeim fyrir ótult starf í þágu samtakanna.



Ný stjórn Samtaka lungnasjúklinga starfsárið 2020-2021

Ný stjórn var kjörin og hana skipa talið frá vinstri: Eyjólfur Guðmundsson, Gunnhildur Hlöðversdóttir varaformaður, Andrjes Guðmundsson, Ólöf Sigurjónsdóttir gjaldkeri, Ragnhildur Steingrimsdóttir ritari, Aldís Jónsdóttir formaður, og Kristín Eiríksdóttir.

Vegna ástandsins í samfélaginu sendi Eliza Reid forsetafrú, verndari SLS, okkur uppörvandi myndband nú í vor í gegnum Facebooksíðu samtakanna. Þessi sending féll í mjög góðan jarðveg og þökkum við henni kærlega fyrir.

Súrefnissíum fjölgað

Í desember síðastliðnum var haldinn fundur á vegum heilbrigðisráðuneytisins, Sjúkratrygginga Íslands og Heilsugæslu Reykjavíkurborgar, þar sem var formlega tilkynnt að léttum súrefnissíum yrði fjölgað úr 120 í 250 fyrir árið 2020. Mun það auka hreyfanleika þeirra sem þurfa á súrefni að halda til muna.

Sund með súrefni

Í júní færðu samtökin Súrefnisþjónustunni, á göngudeild lyflækninga A3 Landspítala Fossvogi, tvo súrefnismettunarmæla að gjöf. Við höfum auk þess kannað hvort súrefnisháðir einstaklingar eigi kost á að komast í sund með súrefni. Okkur barst það svar frá sundlaug Sjálfsbjargar í Hátúni 12, að þar hefði verið samþykkt að heimila notkun súrefnis í lauginni. Eru þetta miklar gleðifréttir fyrir okkur. Súrefnisþegar verða sjálfir að koma með sína súrefniskúta og langa slöngu. Gildir þetta um námskeið í vatnsleikfimi, en auk þess geta einstaklingar líka farið sjálfir í laugina og gert sínar æfingar.

Þeir aðilar sem eru með sundnámskeið af þessu tagi eru m.a. Gáski, Gigtarfélagið og ÍFR. Opnunartími fyrir einstaklinga til að koma sjálfir og gera sínar æfingar án sjúkraþjálfara eru: mánudaga til föstudaga kl. 8:30 til 12:00, nema á miðvikudögum til kl. 14:00 og föstudögum til kl. 11:00. Ef þörf er á að hafa aðstoðarmann með sér, þarf sá að vera af sama kyni. Við vonum að fleiri sundlaugar fylgi í kjölfarið.

Í ár var Reykjavíkurmaraþonið 2020 haldið með óhefðbundnum hætti og þökkum við þeim sem komu að framkvæmd þess stuðninginn við Samtök lungnasjúklinga. Við hlökkum til að taka slaginn aftur að ári!

Nú, þegar ári hallar, undirbúum við okkur fyrir þjálfun og hreyfingu miðað við árstíðina og ástandið í þjóðfélaginu. Mikilvægt er að við skoðum nærumhverfið okkar vel, gönguleiðir og þjálfunarstaði til að tryggja að það henti okkar þörfum. Fáir hópar fólks eru jafn meðvitaðir um sóttvarnir og lungnasjúklingar. Jafn ánægjulegt og það er að njóta samvista við vini og félagar þegar við þjálfum okkur, þurfum við hins vegar venju fremur að vera á varðbergi þegar kemur að smitvörnum.

Samtök lungnasjúklinga er hópur fólks sem eflir og styrkir hvað annað með margvíslegum hætti. Ég hvet alla félagsmenn til að mæta á fundina okkar um leið og óhætt verður að hittast sem við vonum að verði fyrr en síðar. Þangað til hvet ég ykkur til að vera virk á samfélagsmiðlunum og fylgjast með okkur á Facebooksíðu samtakanna. Munið líka eftir heimasíðunni okkar www.lungu.is. Ekki hika við að hafa samband, eða senda okkur póst og koma með hugmyndir og tillögur um það sem betur má fara.

Gerum samtökin okkar öflug, sýnileg og skemmtileg. Við vonumst til að þetta ástand gangi yfir sem fyrst og við getum farið að hittast að nýju.

Kveðja, Aldís Jónsdóttir

Súrefnisþjónusta systrafélagsins Sorella ehf.

Tvær systur, þær Hildur og Fríða Sigurðardætur, reka fyrirtækið Sorella ehf. sem sér um afgreiðslu á lyfjasúrefni til súrefnisþega í heimahúsum. Þær eru mörgum lungnasjúklingum vel kunnar, enda hafa þær staðið sig frábærlega vel eins og ótal hrós fyrir góða þjónustu og gott viðmót bera vitni um.



Uppi á Bíldshöfða starfrækir Linde Gas ehf. (áður Ísaga) súrefnisþjónustu í heimhúsum undir merkinu Linde Healthcare samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Innan vébanda þess annast fyrirtækið Sorella ehf. afgreiðslu til súrefnisþega fyrir hönd Linde Healthcare, en sérstök súrefnisnefnd á Landspítala annast umsóknir um súrefnisbúnað fyrir hönd Sjúkratrygginga Íslands.

Fjölmenntaðar og nánar

Hildur og Fríða hafa verið viðloðnar súrefnisþjónustuna hátt í 20 ár, þar sem þær sáu um afleysingar áður en þær tóku yfir þjónustuna. Hildur er hjúkrunarfræðingur og ljósmóðir að mennt og Fríða er ferðamálafræðingur, með BA í spænsku og er í mastersnámi í forystu og stjórnun.

„Þegar umsókn er samþykkt sjáum við um að afhenda og kenna á súrefnisbúnað,“ segir Hildur. Þær systur útskýra að súrefnisbúnaðurinn samanstandi af súrefnisvélum til að nota inni á heimilum og/eða súrefnishylki í hliðartöskum til að nota sem göngubúnað. „Við afhendum svo ný hylki og tókum tóm til baka eftir þörfum, síu, hylki, gleraugu o.þ.h. að undanskildum ferðavélum,“ segir Fríða og bætir við að súrefnisvélar séu líka innkallaðar í reglubundið viðhald.

Auk þessa standa þær símavaktina alla daga. Á virkum dögum er þjónustusíminn (893 6963) opinn frá kl. 8 – 23 og um helgar frá kl. 11 – 18.

Notkun ferðasúrefnisvéla segja þær systur að fari ört vaxandi, en sækja þarf sérstaklega um afnot af þeim.

Systir á ítölsku

Þær systur hafa ætíð verið nánar og vinna vel saman og því hentugt að halda utan um fyrirtækjarekstur í sameiningu. Þeim þótti þess vegna viðeigandi að skíra fyrirtækið Sorella ehf. þar sem *sorella* þýðir systir á ítölsku, en á yngri árum fór Hildur í skiptináms til Ítalíu og Fríða til Spánar þar sem þær bættu við sig þekkingu, öðru tungumáli og menningu.

Í gegnum tíðina segjast þær hafa kynnst mörgum súrefnisþegum. Aðspurðar hvort þær muni ekki eftir einhverjum eftirminnilegum atvikum frá þessum tíma, segjast þær síður vilja fara nánar út í þau þar sem þær séu bundnar þagnarskyldu. „Það er afar gefandi að hitta marga okkar skjólstæðinga,“ segir Fríða brosandi og Hildur tekur í sama streng. „Það er óhætt að segja að þjónustan og starfið gangi yfir höfuð mjög vel fyrir sig,“ bætir hún við að lokum.



Heiðursfélagi SLS 2020

Á aðalfundi Samtaka lungnasjúklinga þann 14. september 2020 var Brynja OKKAR Runólfsdóttir kosin heiðursfélagi samtakanna.

Samtök lungnasjúklinga voru stofnuð á Reykjalundi 20. maí árið 1997 og var Brynja ein af stofnendunum og sat í fyrstu stjórn þeirra. Brynja hefur alltaf verið boðin og búin til að aðstoða okkur í hvívetna og alltaf tekið öllum erindum þeirra sem til hennar leita með ljúfmennsku og hlýlegu viðmóti.

Takk, elsku Brynja, fyrir allt sem þú hefur gert fyrir samtökin og vonumst við til að fá að njóta krafta þinna í mörg ár til viðbótar.



Hver dagur sem ég fæ að vakna er náttúrulega yndislegur!

Árið 2015 birtist viðtal við Jóhann Bragason í fréttablaði SLS en hann hafði þá m.a. farið í lungnaskipti og fengið krabbamein nokkru síðar. Fjórða desember síðastliðinn hélt hann svo aftur til Svíþjóðar þar sem hann gekkst undir lungnaskiptaaðgerð í annað sinn.

Það var öllu hressilegra yfirbragðið yfir Jóhanni núna en fyrir 5 árum þegar við sáum hann síðast. Þá var hann mjög lasburða og háður súrefnisgjöf að gera sér vonir um að komast aftur í lungnaskipti. Núna tók hann á móti okkur teinréttur og brosandí í bjartri og falgri íbúð sinni vestur á Granda. Ljóst er að þar býr listrænn fagurkeri og íþrótta- maður, en forláta reiðhjól blasti við í stofunni, auk málverka á trönum og leirlistaverka.

Jóhann fæddist árið 1955 í Hafnarfirði en á ættir að rekja bæði norður í land og til Vestfjarða. Hann hefur lengst af starfað sem matreiðslumeistari, er tvígiftur og fráskilinn og á tvo syni og fjögur fósturbörn.

Upphafið
Meðan við komum okkur fyrir með kaffi og heilsusælgæti, rifjuðum við upp sjúkrasögu hans sem má rekja aftur til ársbyrjunar 1997. Þá greindist hann með bólgur í augnbotnum sem m.a. ollu tvísýni auk annarra kvilla. Samhliða þessu fór hann að verða var við mikla mæði og var loks greindur með sarklíki (*sarcoidosis*). Ástandið versnaði jafnt og þétt og árið 2009 var hann orðinn óvinnufær og settur á súrefni.

Eftir langt og strangt ferli komst hann loks í lungnaskipta- aðgerð um páskana árið 2011 og gekk hún vel. Hálfu ári seinna komst hann svo að því að hann hefði verið ranglega greindur með sarklíki en væri þess í stað með sjaldgæft afbrigði af lungnaháþrýstingi, svokallað PVOÐ (*Pulmonary Veno-Occlusive Disease*). Árið 2014 greindist hann svo með Hodgkins eitilfrumuxeli sem honum tókst að losna við á 7 mánuðum. Í kjölfarið varð hann illa fyrir barðinu á vírus- sýkingu sem fór bæði í heilann og lungun. Í desember sama ár fékk hann svo þann úrskurð að hann væri með króníska höfnun sem gæti ekki gengið til baka. Þá var eina von hans sú að komast öðru sinni í lungnaskipti, en skilyrði fyrir því voru að meinið tæki sig ekki upp aftur í 5 ár.

Ég varð að sjá eitthvert ljós
„Þá var nú fokið í flest skjól, eiginlega öll,“ segir Jóhann þegar hann rifjar upp þessa miklu þrautagöngu og bætir við að lífsneistinn hafi samt alltaf verið til staðar. „Ég ætlaði eiginlega bara að vera á súrefninu í korter,“ segir hann brosandí. „Ég mátti ekkert vera að þessu!“ Þegar hann var sem veikastur fyrir aðgerðina segist hann alltaf hafa hugsað með sér að hann yrði orðinn betri eftir mánuð. Svo hélt hann sér gangandi með því að sannfæra sjálfan sig um að hann yrði bara á súrefni í tvo til þrjá mánuði, eða eitt ár í viðbót. Læknarnir fundu greinilega inn á þetta hjá honum, því að þeir voru farnir að segjast ætla að athuga hvort þetta gengi ekki eftir þrjú ár. „Ég veit það var bara gert til að halda mér rólegum,“ segir hann kímínn. „Ég er mjög bráðlátur að eðlisfari og varð hreinlega að sjá eitthvert ljós handan við hornið. Einhver von er betri en engin.“

Að fara eða fara ekki
Á þessum tíma þurfti hann að taka inn kynstrin öll af lyfjum sem hann varð alltaf að skrá og merkja og auk þess fara reglulega í blásturspróf. Allt þetta gerði hann samviskusam- lega, enda sögðu læknarnir honum að þar sem hann væri búinn að vinna alla undirvinnuna hefði hann rétt á því að komast í aðgerðina. “Eftir á vissi ég hins vegar að þeir voru ekkert klárir á að ég færi í gegn og tryðu því eiginlega frekar að ég kæmi ekki aftur heim,” segir hann alvarlegur í bragði. „Á þessum tíma sagði annar sonur minn í Facebookfærslu að hann vissi ekki hvort væri betra að pabbi fengi að fara, eða ekki.“

Þessi tími meðan hann var háður súrefnisgjöfinni segir Jóhann að hafi verið ofboðslega erfiður. „Ég varð alltaf verri og verri og gat bara gengið á jafnsléttu. Það voru settir stólar hérna frammi við lyftu og ég gat rétt skrönglast út í bíl. Hann er alger bjargvættur því að ég þarf alltaf að komast eitthvað. Aðeins að skjótast út fyrir bæinn, út á flugvöll, eða út í Gróttu og gefa fuglunum. Ég var því alltaf á ferðinni og svo var ég

líka í sjúkrahjálfun tvisvar í viku á Borgarspítalanum. Þar hitti ég lungnateymið mitt, hóp sérfræðinga sem er alveg yndislegt fólk og hefur verið mér hreint ómetanlegt og alltaf til staðar í rúm 20 ár.“

Jóhann vill einnig koma sérstöku þakklæti á framfæri til tveggja manna sem veittu honum ómetanlegan stuðning á þessum erfiðu tímum. Annars vegar er það sjúkrahús- presturinn, Gunnar Matthíasson, sem hann segist hafa leitað óspart til í sínum dýpstu lögðum. Hins vegar er það Hlöðver B. Jökulsson, sjúkrahjálfari og vinur hans til margra ára. „Hann hreinlega kom mér í gegnum þessi 5 ár sem ég þurfti að bíða eftir að komast í lungnaskiptin.“

Hrakaði mikið
Í kjölfar sýkingar sem hann fékk á þessu tímabili hrakaði honum mikið. Til þess að komast í lungnaskipti þarf við- komandi að fara fyrst í viku til Svíþjóðar og gangast undir heilmikið prógram, alls konar æfingar og blóðprufur, en heilsufar Jóhanns var svo bágborið að hann komst ekki í þetta. „Læknarnir sáu þó hvað ég var búinn að standa mig vel, svona innan gæsalappa, og því var ákveðið að ég gæti tekið þetta próf hérna heima.“

Þann 26. október 2019 var hann svo kallaður á spítalann þar sem til stóð að halda Skypefund með öllu teyminu í Svíþjóð. „Strákarnir mínir komu báðir með mér. Ég hafði ekki hugmynd um hvort þetta væri jákvætt eða ekki.“ Eftir á sögðu læknarnir þó við hann að þeir hefðu vitað að hann væri að fara í lungnaskipti því að annars hefði bara verið hringt í einhvern lækni til þess að segja að þetta hefði verið slegið af.

Allt breyttist
„Þegar ég sá allt teymið klökknaði ég bara og varð svona meyr, og ég verð það ennþá,“ segir Jóhann og verður að gera stutt hlé á máli sínu. „Það breyttist nefnilega allt þegar ég vissi að ég væri kominn á þennan lista,“ heldur hann áfram. „Svo fórum við að undirbúa okkur, því að maður þarf að vera klár þegar kallið kemur og fara beint út á völl. Yfirleitt er biðin hálf til eitt ár, eða rúmlega það, en rúmum tveimur mánuðum seinna, nánar tiltekið 3. desember kl. hálf-tíu um kvöldið þegar ég er að fara að sofa, fæ ég hringingu og mér tilkynnt að komið sé að þessu og ég þurfi að fara út á völl.“

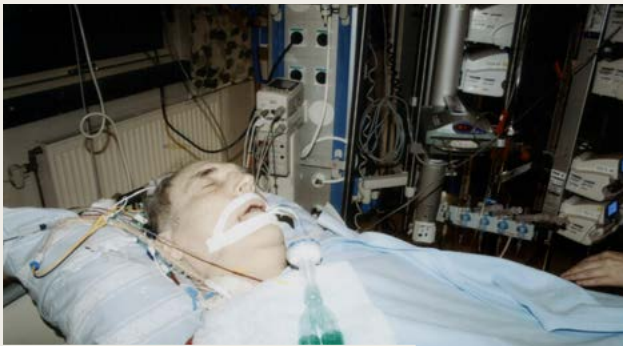
Jóhann hringdi í Braga, eldri son sinn, sem var á hljóm- sveitaræfingu í Þorlákshöfn. Hann var í viðbragðsstöðu til að fara út, en Brynjúlfur, sá yngri, var þá á ferð um Austurlönd. Feðgarnir höfðu alls ekki búist við því að kallið kæmi þetta snemma. Bragi brunaði því í bæinn, en aðeins einn og hálfur tími var til stefnu og aðfaranótt fjórða desember fara þeir svo til Svíþjóðar. „Síðast þegar ég fór hafði ég lent í því að vera snúið til baka þegar til stóð að ég færi í aðgerðina,“ rifjar hann upp. Núna þurfti hann að bíða smávegis áður en hann var sendur inn og hélt allt eins að hann kæmist ekki heldur í þetta sinn. „Mér fannst vera komin svo mikil töf að ég sagðist finna á mér að ekkert væri að fara að gerast og að

núna færum við bara heim. En sú varð ekki raunin. Núna er komið annað og betra kælikerfi fyrir líffæri þannig að þau geymast lengur, þannig að þessi töf kom ekki að sök.“

Gat ekkert, eða mínus það!
Við tók 10 stunda aðgerð en miklar blæðingar urðu til þess að hann þurfti að fara strax í aðra aðgerð í kjölfarið sem tók 7 tíma. Þetta varð því sautján tíma skurðaðgerð alls. Af skurðstofunni fór hann svo beint inn á gjörgæslu þar sem honum var haldið sofandi í tvo til þrjá daga. „Þegar ég var loks vakinn var ég þannig að ég sá fólk og skynjaði allt en gat ekkert talað, ekki hreyft mig, ekki borðað. Gat eiginlega ekkert, eða mínus það! Læknarnir sögðu mér seinna að viljinn til að lifa hafi verið svo mikill.“ Hér verður Jóhann hálf klökkur og er ekki einn um það! „Svo vaknaði ég og finn að skrokurinn er bara ekki með. Andlegi þakinn var það hins vegar og lífsneistinn alveg í fullu fjöri. Núna var ég náttúru- lega 8 árum eldri en síðast og talsvert verr farinn en þá, þannig að ég var alveg í hálfan mánuð að ná því að geta staðið upp.“ Hann gerir hlé á máli sínu og bætir svo við að hann geti ekki látið hjá líða að nefna ómetanlega hjálp starfsfólksins á TIVA gjörgæsludeildinni á Sahlgrenska sjúkrahúsinu sem hreinlega kom lífinu í hann og líka starfs- fólki lungnadeildarinnar.

Mjög trúður
Jóhann var rúman einn og hálfan mánuð í Svíþjóð og styrktist jafnt og þétt með tímanum. Brynjúlfur sonur hans hafði komið beint úr Austurlandaferðinni til Svíþjóðar og reyndist nærvera sonanna honum ómetanlegur styrkur. Jóhann er mjög trúður og talar um Jesú sem sinn persónu- lega vin og er sannfærður um hans þátt í batferlinu. „Ég var alltaf með Jesú með mér. Þessi engill þarna sem vinkona mín gerði,“ segir hann og bendir á litla styttu á borðinu, „er líka búinn að fara með mér út um allt. Skyndilega náði líkaminn svo að fylgja þessum lífsvilja mínum eftir og ég gat farið að ganga með göngugrind. Ég henti henni fljótlega frá mér og þá kom þetta bara.“ Hann kom svo heim til Íslands 17. janúar. Sonur hans tók vídeó af honum úti í búð skömmu síðar sem hann sýndi á Facebook og sagði: „Þessi maður gat ekki gengið fyrir mánuði og núna er hann bara með körfu í búðinni að velja sér í matinn!“

Heppni eða hjálp að handan?
Óhætt er að segja að Jóhann hafi verið heppinn að komast í aðgerðina á þessum tíma. Óvíst er að af henni hefði orðið mikið seinna vegna COVID, hvað þá að hann hefði komist aftur heim eftir að heimsfaraldurinn var skollinn á. „Ég er viss um að mamma hefur komið þessu þannig fyrir að ég komst svona fljótt út,“ segir hann brosandí. „Hún var með dulræna hæfileika og átti vinkonu sem hét Margrét, kennd við Öxnafell og var miðill.“ Hann rifjar upp atvik þar sem hann segist sannfærður um að Margrét hafi hjálpað sér í mestu veikindum sínum áður en hann fór í fyrri aðgerðina. „Ég trúi þessu og fyrir mér er þetta veruleiki. Mér finnst líka oft eins og einhver sé inni hjá mér og það er ósköp góð nærvera.“



5. desember 2019
Jóhanni haldið sofandi – milli lífs og dauða daginn eftir aðgerðina.



15. desember 2019
Hreyfing skiptir miklu máli og örfáum dögum eftir aðgerðina er Jóhann byrjaður að hjóla.



11. desember 2019
Að vakna eftir allt saman á gjörgæslunni. Synirnir komnir í heimsókn.



Jóhann afi og Mía afastelpa.

Eftir heimkomuna í janúar fór Jóhann smám saman að styrkjast og eflast. „Fólkið hérna í húsinu var alltaf að spyrja hvernig ég hefði það og ég sagði bara að ég hefði það fínt. Hver dagur sem ég fæ að vakna er náttúrulega yndislegur,“ segir hann af auðmýkt þess reynsluríka. Hann þurfti eðlilega að vera meira og minna í sóttkví og er það að miklu leyti ennþá. „Ég talaði bara við barnabörnin og alla hérna af svölunum. Ég þarf alltaf að vera að spritta mig og vera með grímu hvert sem ég fer. Snemma á morgnana finnst mér best að fara í búðina. Núna er að vísu búið að taka merkingar af gólfinu og fólk er svolítið farið að gleyma sér eftir að takmörkin voru rýmkuð.“

Vírussýking eftir tvo mánuði heima

„Ónæmiskerfið hjá mér er náttúrulega ekki eins og hjá ykkur og allir hafa einhverja vírusa í sér sem ráðast á kerfið þar sem það er veikast,“ segir Jóhann aðspurður hvort hann hafi eitthvað veikst eftir að hann kom heim. Í hans tilfelli eru það lungun og hann veiktist þegar hann var búinn að vera heima í tvo mánuði og þurfti að fara á lyfjakúr. „Meðferðin við þessum vírusum er erfið og það setur mann aðeins til baka, en maður veit bara að það kemur betri tíð.“ Búið er að létta á lyfjagjöfni og er hann núna á fyrirbyggjandi meðferð. „Ég er ennþá að koma til baka. Prekið til að ganga upp stiga er rétt að koma aftur. Ég geng alltaf upp allar tröppur, stundum

upp á 6. hæð. Dagsformið er auðvitað misjafnt. Svo hefur loftþrýstigurinn líka áhrif, lægðir draga úr mér mátt. Auk þess þarf ég að vera á varðbergi gagnvart svífryki. Ég reyni þó að fara sem mest út að ganga og svo finnst mér mjög gott að hjóla og er búinn að hjóla fleiri hundruð kílómetra.“

Einn á ferð eins og bófi

Jóhann hefur alltaf haft ríka þörf fyrir að hreyfa sig og hefur komið sér upp rúttinu til að mæta þeirri þörf. „Ég get farið einn í göngur út á Granda og út í Gróttu og þá er ég með svarta húfu og svona svart buff alveg fyrir andlitinu. Ég er eins og þjófur. Enginn þekkir mann, eða kærir sig um að tala við mann ef maður lítur út eins og bófi,“ segir hann og skellir upp úr. „Ég þekki marga og er oft spurður hvort ekki sé óhætt að líta til mín í kaffi, en því miður er það ekki hægt alveg strax. Ég veit náttúrulega ekki hverja fólk er búið að vera að umgangast. Mér er ekki óhætt að taka neina áhættu í þessum efnum. Ég er að vísu frekar kærulaus í eðli mínu og maður getur ekki haft lífið allt of stíft, þá myndi ég ekki hitta nokkurn einasta mann. Hins vegar sagði æskufélagi minn við mig um daginn að ég ætti að hafa það hugfast að ég hafi verið í lungnaskiptum fyrir 8 mánuðum og væri á lífi.“



10 atriði sem breytast í líkamanum ... ef þú ferð daglega út að ganga

Það kemur sennilega mörgum á óvart hvað daglegar gönguferðir geta haft mikil og bætandi áhrif á líkamann. Stóra spurningin er samt þessi, áttu auka korter eða hálf tíma á dag til að fara út að ganga? Já, það er ekki nokkur vafi á því!

Nauðsynlegt er að setja sig í fyrsta sæti með daglegri hreyfingu og eru gönguferðir utandyra einstaklega góðar fyrir líkamann. Mælt er með alla vega hálf tíma góðri göngu – og er kraftgangan best. Þetta er ódýrasta hreyfing sem er í boði og þú andar að þér fersku lofti og nýtur einverunnar, eða ert í góðum félagsskap á meðan.

Gott fyrir heilann - Gerðar hafa verið rannsóknir á því hvaða áhrif ganga hefur á heilann. Þær sýna fram á aukna endorfínframleiðslu líkamans sem vinnur gegn streitu. Auk þess er talið að gönguferðir geti dregið úr líkunum á Alzheimer til muna.

Sjónin - Það hljómar kannski einkennilega, en daglegar gönguferðir eru taldar mjög góðar fyrir sjónina. Gangan eykur þrýsting á augun og getur þannig m.a. dregið úr líkum á gláku.

Hjartað - Ganga og hlaup hafa góð áhrif á hjartað og geta dregið úr hættu á hjartaáfalli og öðrum hjartatengdum sjúkdómum. Ganga eykur blóðstreymi í líkamanum og dregur líka úr kólesterólmagni í blóðinu.

Lungun - Gönguferðir hafa mjög góð áhrif á lungun. Þau fyllast af súrefni sem nýtist líkamanum afar vel og eykur á virkni þeirra.

Brisið - Komið hefur fram í rannsóknum að fólk sem gengur sér til heilsubótar er með betra jafnvægi á glúkósa í líkamanum. Þannig geta gönguferðir átt sinn þátt í að vinna gegn sykursýki.

Meltingin - Gönguferðir stuðla að betri magaheilsu og leggja sitt á vogarskálarnar til að sporna við hægðatregðu og ristilkvillum.

Vöðvarnir - Ef við grennumst mikið getur það haft vöðvatap í för með sér. Rösk ganga nýtist okkur vel ef við viljum grennast og er oft talað um að 10 þúsund skref á dag skili slíkum árangri. Gott er að ganga upp í móti, bæði til að efla brennsluna og eins til að auka á vöðvamassann.

Liðamót og bein - Ef þú þjáist af stirðleika og liðverkjum, þá getur hálf tíma ganga á dag dregið úr slíkum vanda. Einnig dregur ganga úr hættu á meiðslum og beinþynningu.

Bakverkir - Æfingar sem reyna mikið á líkamann geta farið illa með bakið. Gönguferðir geta dregið úr bakverkjum þar sem þær auka verulega blóðflæði í kringum mænu og hrygg.

Hugurinn - Góður félagskapur léttir oft lund, en bent hefur verið á gildi þess að fara einn út að ganga. Sýnt hefur verið fram á að það efla góða skapið og dragi úr streitu, kvíða og þunglyndi.

Undirbúðu þig áður en þú ferð til læknis - 10 mikilvæg ráð

- 1 Skrifðu minnisþunkta**
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 göngudeild. 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.



Vísnahornið

Magnús og eiginkona hans, Sigríður Katrín Bárðardóttir

Magnús Einarsson er félagi í Samtökum lungnasjúklinga og hagrörðingur með meiru. Hann yrkir alla daga og hefur gert það allt frá barnæsku. Okkur fannst vel við hæfi að birta brot af kveðskap Magnúsar hér í blaðinu, þar sem hann yrkir um málefni líðandi stundar á afar lipran og skemmtilegan hátt.

Hauststemning í heimsfaraldri

Í dag er gaman það er sól
betra en nokkurn grunar.
Fer því út með kaffi og stól
haustið á ýmsu lumar.

Leti núna mikil er
þó að kannski geti.
Enginn stjakar nú við mér
því ligg ég bara í fleti.

Þöbba lokun frábær er
þótt margir muni veina.
Víðir fram á þetta fer
þið vitið hvað ég meina.

Sjáið bara hér er blað
og einnig góður penni.
Ég held ég verði á skrifa á það
svona þegar ég nenni.

Magnús er 71 árs smiður en hefur síðastliðin 7 ár unnið fyrir sjálfbóðaliðasamtökin Veraldarvini sem hann segir að hafi verið yndislegt og gefið mikið. Hann hefur nú látið af störfum, en dregur hvergi af sér við skáldskapinn og vonandi fáum við meira að heyra.

Ekki gleyma að spritta

Þegar fólk fer út í búð
þá marga mun það hitta.
Sumir setja á sig snúð
og gleyma því að spritta.

Takið til ykkar hér og nú
því þetta er ekki gleymska.
Kæruleysi kannski jú
eða bara heimska.

Takið á þessu núna þið
því þetta er ljótt að heyra.
Að hafa svona ljótan sið
því lifir þessi veira.

Innigöngur í íþróttahúsum veturinn 2020 -2021

Þar sem ekki er tilgreindur ákveðinn tími fyrir innigöngur, vinsamlega hringið til að fá upplýsingar um tíma.

Höfuðborgarsvæðið:

Egilshöll s. 664 9605
Opið alla virka daga frá 8 - 15

Íþróttaf. Reykjav., Skógarseli s. 587 7080

Fífan knattspyrnuhöll, Kópav. s. 441 8900
Opið alla virka daga frá 10 – 11:30

Kórinn, handknattleiksf. Kópav. s. 441 8700
Opið alla virka daga frá 8 - 12

Kaplakriki í Hafnarfirði s. 550 4050
Opið alla virka daga frá 9 - 12

Suðurnes:

Reykjaneshöllin s. 421 6366
Opið alla virka daga frá 8 - 22

Hópið Grindavík s. 426 8244
Opið alla virka daga frá 6 - 12

Íþróttamiðstöð Vogum s. 440 6220

Landsbyggðin:

Akraneshöllin s. 433 1100
Opið alla virka daga frá 6 – 22:30

Íþróttafélagið Þór, Akureyri s. 461 2080
Opið alla virka daga frá 8 - 12

Árbær íþróttamiðst. Bolungarv. s. 456 7381
Opið á miðvikudögum frá 12 - 13

Íþróttamiðstöðin Borgarnesi s. 433 7140
Opið mánud. og fimmtud. frá 12 - 13

Íþróttamiðst. Egilsstöðum s. 470 0775

Íþróttahús Fáskrúðsfjarðar s. 475 9045

Íþróttahúsið Grundarfirði s. 430 8564

Íþróttamiðstöðin Helli s. 488 7040
Opið á föstudögum frá 11:10 – 12:10

Íþróttahöllin á Húsavík s. 464 6194

Íþróttahúsið á Kópaskeri s. 845 9376

Íþróttamiðstöð Raufarhafnar s. 694 4554

Hvolsvöllur (Ólafur Örn) s. 694 3073

Sundlaugin Höfn s. 470 8477

Íþróttah. Torfanesi á Ísafirði s. 450 8485

Íþróttah. Reyðarfj. s. 474 1331 og 849 1160

Íþróttah. Norðfj., Neskaupst.
s. 477 1181 og 477 1243

Síglufjörður s. 863 1466

Ólafsfjörður s. 863 1466

Íþróttahús á Sauðárkróki 455 6091

Íþróttamiðstöð Seyðisfjarðar s. 861 7787

Stykkishólmur s. 433 8150

Tálknafjörður s. 846 4713

Herjólfshöllin, Vestmannaeyjum s. 488 2400

Vík (Jakob) s. 787 0671

Þórshöfn (Eyþór) s. 468 1515



Líkamsrækt og slökun á tímum heimsfaraldursins

Það er óhætt að segja að kórónaveiran hafi sett daglegt líf flestra rækilega úr skorðum. Þeir sem eru með undirliggjandi sjúkdóma, eins og t.d. lungnasjúkdóma, hjartasjúkdóma og sykursýki, hafa auk þess fengið þau tilmæli að halda sig sem mest heima við og forðast samskipti við aðra.

Það felst veruleg áskorun í því að vera í sjálfskipaðri sóttkví í lengri tíma, líkt og flestir í ofangreindum hópi hafa þurft að sætta sig við. Hætt er við að hreyfingarrútínan hafi farið meira og minna úr böndunum hjá þeim sem hafa þurft að halda sig heima við. Sama máli gegnir um aðra, þar sem líkamsræktarstöðvar, íþróttahús og sundlaugar hafa meira og minna verið lokaðar þennan tíma.

Kyrrseta og lítil hreyfing getur haft neikvæð áhrif á heilsu, líðan og lífsgæði okkar. Þess vegna er stöðugt verið að brýna fyrir okkur mikilvægi þess að stunda einhvers konar hreyfingu og líkamsrækt, ekki síst ef fólk glímir við heilsu-bresti af einhverju tagi. Hæfileg hreyfing og slökunartækni getur veitt okkur dýrmæta hjálp við að halda ró okkar og vernda heilsuna á tímum sem þessum.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, WHO, mælir með því að við stundum meðalkraftmikla hreyfingu í 150 mínútur á viku, eða kraftmikla hreyfingu í 75 mínútur, eða sambland af hvoru tveggja. Þessum tilmælum er hægt fylgja og gera æfingar heima án sérstaks búnaðar. Ef þú hefur enga reynslu af æfingum, eða hefur ekki æft lengi, vertu þá varkár og gerðu þér grein fyrir eigin takmörkunum. Mikilvægt er að muna að borða hollt og drekka vel af vatni.

Góð ráð til að hreyfa sig

Eftirfarandi eru góð ráð um hvernig við getum verið virk og dregið úr kyrrsetu þegar við erum í sjálfskipaðri sóttkví, eða getum ekki haldið okkar hefðbundnu rútinu. Mikilvægt er að hver og einn vinni út frá eigin getu, fari ekki offari og hlusti á eigin líkama:

- **Ganga.** Jafnvel í litlu rými geturðu t.d. gengið á staðnum og stuðlað þannig að bættri heilsu og líðan. Upplagt er að ganga um meðan þú talar í símann. Ef þú hefur tök á að fara út að ganga, gættu þess þá að halda a.m.k. eins metra fjarlægð frá öðru fólki.
- **Dansa** við góða tónlist.
- **Heimilisstörf**, sbr. þrif og garðyrkja. Slík störf geta tekið verulega á þá sem glíma við vanheilsu, þótt öðrum hætti til

að vanmeta þau sem þátt í að halda sér í formi.

- **Finna líkamsræktaræfingar á netinu** Velflestar líkamsræktarstöðvar bjóða úrval heimaæfinga núna (frítt fyrir meðlimi, en aðrir geta keypt). Auk þess er hægt að finna mjög gott efni á youtube.com (flest ókeypis).
- **Í ríkisútvarpinu á rás 1** eru æfingar alla virka daga kl. 9:45
- **Standa upp.** Minnkaðu kyrrsetutímann með því að standa upp þegar þú mögulega getur. Ef þú stundar vinnu heima, skaltu gæta þess að skipta reglulega um stellingu, t.d. með því að setja upp skrifborðsaðstöðu þar sem þú getur staðið við vinnuna.

Í kyrrsetu er einnig gott að huga að örvandi efni fyrir andann með lestri, borðspilum, eða þrautum.

Leið til að slaka

Við getum verið full kvíða og spennu þótt við sitjum eða liggjum út af og séum ekki að hamast neitt. Þess vegna er svo mikilvægt að geta slakað á. Í viðtali við Auði Bjarnadóttur jógakennara, árið 2018, gaf hún okkur góð ráð til að ná slökun með djúpri öndun:

- Finndu þér stellingu sem þér líður vel í. Andaðu djúpt inn um nefið og bíddu smá stund. Andaðu svo frá út um munninn þar til lungun tæmast. Gerðu þetta tíu sinnum. Þannig nærðu að aga hugann í að vera með.

Gefum Auði svo orðið að lokum og förum vel með okkur

„Þegar við náum að slaka og anda dýpra getum við hreinlega fundið að bilið stækkar á milli andardrátta. Þá verðum við að slaka. Þá náum við að anda alveg frá og þá er smá pása í nokkrar sekúndur. Þar er kyrrð og þar er bæði ró fyrir hugann og þar ertu líka í mesta slökunarástandinu, þegar búið er að tæma loftið og líkaminn þarf ekkert að gera nema slaka. Það er svo heilandi. Anda vel frá, hugsa bara um það að tæma alveg. Þegar maður er ör og stressaður þá tæmir maður ekki loftið og tæmir ekki hugann. Þannig að þegar ég anda alveg frá er ég að hjálpa huganum að slaka, en ég er líka að hjálpa lungunum að anda dýpra ef ég einbeiti mér að því að anda frá. Tæma og sleppa, þá kemur ósjálfrátt dýpri innöndun.“



Neðri röð frá vinstri Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Bryndís Stefánía Halldórsdóttir og Karin K. Sandberg í tröppum efst frá vinstri Hrönn Árnadóttir, Guðrún Hlín Bragadóttir og Kristlaug Sigríður Sveinsdóttir

Reyna að finna farveg í samvinnu við sjúkling og fjölskyldu svo að hægt sé að lifa sem bestu lífi þrátt fyrir veikindi

Á göngudeild A-3 Landspítala Fossvogi hefur um árabil verið starfrækt þjónusta við lungnasjúklinga og fjölskyldur þeirra. Hjúkrunarfræðingarnir, Þorbjörg Sóley Ingadóttir og Bryndís S. Halldórsdóttir, gáfu sér tíma til að svara nokkrum spurningum og veita nánari innsýn í starfið, þrátt fyrir annríkið í þriðju COVID-bylgjunni núna á haustdögum.

Þetta eru óneitanlega sérstakir tímar þegar veiran skæða er yfir okkur og allt um kring og enginn veit hvar né hvenær hún lætur til sín taka. Til að gæta fyllsta öryggis, ákváðum við því að nýta okkur tæknina í samtalinu og við byrjum á spurningunni hvenær og á hvaða stigi málsins lungna-sjúklingar leiti eftir þjónustu lungnahjúkrunarfræðinga.

Best er að leita ráðgjafar sem fyrst í sjúkdómsferlinu
Flestum er vísað í þjónustuna eftir legu á lungnadeild, öðrum bráðadeildum spítalans, eða eftir komu á bráðamóttökuna. Það berast líka beiðnir frá lækna- og heilsugæslu. Einnig leita bæði sjúklingar og aðstandendur til okkar beint til að fá ráðgjöf og upplýsingar. Við höfum ákveðin viðmið fyrir tilvísun til okkar í því skyni að auðvelda öðrum heilbrigðisstarfsmönnum að átta sig á hvenær þörf sé fyrir þjónustuna. Fólk hefur alltaf val um hvort það kjósi að nýta sér þjónustuna. Því er vísað til okkar, eða það leitar sjálft til göngudeildarinnar á öllum stigum sjúkdóms, en því miður gerist það oft seint í sjúkdómsferlinu. Betra væri ef það væri á fyrri stigum sjúkdómsins og væri hluti af meðferð eftir greiningu. Markmið okkar er að það geti orðið þannig í framtíðinni.

Þjónustan er afar viðtæk

Þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga byggist á því að veita eftirfylgd, fræðslu og stuðning. Það er alltaf gert í samráði við viðkomandi og er vísað áfram til annarra fagaðila ef þörf

krefur. Samskipti geta verið í ýmsu formi. Þeir sem treysta sér til og geta komið á göngudeild fá viðtalstíma hjá okkur. Það er hins vegar mjög stór hópur sem hefur ekki færi á að sækja sér heilbrigðisþjónustu og óskar því eftir að fá þjónustu heim. Við nýtum okkur líka mjög mikið símaviðtöl við sjúklinga og aðstandendur

Heildræn nálgun við fólk

Við leggjum áherslu á að veita heildræna nálgun og vinna í góðri samvinnu við sjúklinga og aðstandendur. Við viljum veita fólk tækifæri til að ræða almennt um hvað því er efst í huga í glímunni við langvinn veikindi. Ýmsar hindranir geta verið í veginum og því er mikilvægt að skapa vettvang til góðra tjáskipta og mynda traust. Það eru ekki allir erfiðleikar sem lúta beint að lungunum. Miklu máli skiptir einnig að veita fylgikvillum athygli og meðhöndla þá vegna afgerandi áhrifa á líðan og horfur. Má þar t.d. nefna næringarerfiðleika, verki og andlega vanlíðan.

Leitast er við að finna málefnum farveg í sameiningu til að greiða götu fólks og veita bestu mögulegu meðferð. Þetta hefur allt samverkandi áhrif á að hægt sé að lifa sem bestu lífi þrátt fyrir veikindi. Markmiðið er alltaf að bæta líðan, sporna við framgangi sjúkdómsins, veita upplýsingar á skiljanlegan hátt og vinna með fólk á þeim nótum sem hentar hverjum og einum.



Gagnkvæmt traust og virðing

Forsenda árangursríkra samskipta er gagnkvæmt traust og virðing. Fyrir utan samtalið förum við yfir líkamlegt heilsufar, metum einkenni sjúkdómsins og ræðum hvernig meðferðin gagnast og hvernig fólk gengur að nýta sér hana. Auk þess veitum við leiðsögn og ráðgjöf þar að lútandi. Við tökum einnig blóðprufur og önnur sýni eftir þörfum og leiðbeinum fólk með að hafa samband ef einkenni frá lungum aukast. Það er hverjum og einum mikilvægt að læra að þekkja einkenni lungnasjúkdómsins. Þannig aukast líkur á að fólk átti sig betur á einkennum, frávikum, eða hættu-merkjum á byrjunarstigi sem bent geti til að sjúkdómurinn sé að færast í aukana. Með því móti má minnka líkur á bráðum veikindum og alvarlegum afleiðingum þeirra.

Þjónusta við aðstandendur

Langvinn veikindi hafa óhjákvæmilega áhrif á aðstandendur sjúklinga. Þess vegna er gert ráð fyrir þjónustu við aðstandendur í grunnþjónustunni, en alltaf í samvinnu og samráði við veika einstaklinginn. Aðstandendur eru oft þátttakendur í samskiptum, bæði á göngudeild og á heimili einstaklinga og geta líka leitað til okkar sjálfir. Fræðsla, stuðningur og upplýsingar eru þeim ekki síður mikilvægar og geta veitt öryggi.

Árangur af starfsemiinni er metinn með reglubundnum hætti. Frá því þjónustan hófst árið 2005, höfum við lagt ríka áherslu á þróun með tilsjón af rannsóknnum og nýjustu þekkingu. Við höfum metið árangur af þjónustunni með rannsóknum í samvinnu við Helgu Jónsdóttur, prófessor við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands. Niðurstöður þeirra rannsókna hafa sýnt marktæka aukningu lífsgæða og fækkun sjúkráhusinnlagna. Þessar rannsóknir hafa einnig eftir starfið á göngudeildinni sem fengið hefur að vaxa og dafna á þessum grunni.

Tilhögun þjónustunnar

Virka daga starfa lungnahjúkrunarfræðingarnir á göngu-deildinni á dagvinnutíma og teymisfundir eru haldnir einu sinni í viku með lungnalækni. Þá ræðum við málefni sem krefjast aðkomu læknis. Ef málefnið er brýnt þess utan þá er ráðgefandi lungnalæknir til taks. Núna erum við 6 hjúkrunarfræðingar í 5 stöðugildum og hefur starfsemin vaxið jafnt og þétt síðastliðin 15 ár.

Starfsemin á tímum COVID

Eftir tilkomu heimsfaraldursins hafa óneitanlega orðið breytingar á starfsemiinni. Eins og annars staðar í heilbrigðis-kerfinu erum við meira í rafrænu sambandi við sjúklinga og aðstandendur. Þegar þörfin er brýn, er alltaf brugðist við með því að hitta fólk augliti til auglitis, meta líðan, gera mælingar og taka sýni eftir þörfum og grípa síðan til þeirra ráðstafana sem þarf. Ef málin krefjast aðkomu lækna, eða annarra fagstétta, er að sjálfsgöðu leitað til þeirra eftir ráðgjöf.

Eykur öryggiskennd að tala um áhyggjurnar

Mjög mikið er um að fólk hringi til okkar nú á tímum COVID til að fá upplýsingar og staðfestingu á að það sé að gera rétt. Það kemur greinilega í ljós hvað það hefur aukið mikið á öryggiskennd fólks að geta talað um áhyggjur sínar, jafnvel þó að það hafi sjálft svörin á reiðum höndum. Það er þessi staðfesting og tenging sem er svo mikilvæg.

Lungnasjúklingar eru orðnir mjög vanir að gæta sín og halda sér til hlés þegar smitsjúkdómar eru annars vegar. Þetta er hins vegar orðið mun langdregnara en áður hefur verið og veldur ennþá meiri einangrun og kvíða. Við teljum brýnt að átta sig á mikilvægi samskipta við sína nánustu og hvetja til þess að fólk reyni að auka samskipti með þeim hætti sem hentar hverjum og einum og aðstæður leyfa.

Um leið og þær Þorbjörg Sóley og Bryndís senda skjólstæðingum sínum kærar kveðjur, árétta þær að lokum mikilvægi eftirtalinna atriða:

- Viðhafa smitvarnir samkvæmt ráðleggingum.
- Forðast mannarga staði.
- Þiggja ekki heimsóknir frá þeim sem hafa einkenni, eða hafa verið útsettir fyrir smiti.
- Vera óhrædd við að fara fram á upplýsingar, t.d. frá þjónustuaðilum sem koma inn á heimilið, um einkenni, um smit og hvort viðkomandi hafi verið útsettur fyrir smiti.
- Fara fram á handþvott og sprittnotkun áður en komið er inn á heimilið.
- Gera að sjálfsgöðu kröfu um grímunotkun.



Lungun á tímum kórónuveirunnar

Eftir Dóru Lúðvíksdóttur, lungna- og ofnæmislækni á LSH og formann íslenskra lungnalækna

Sjaldan hefur verið mikilvægara en nú á tímum kórónavírus-faraldursins, að huga vel að heilsunni og gæta sérstaklega að öndunarfarunum. Til að stuðla að sem bestri lungnaheilsu er m.a. mikilvægt að taka reglubundin lyf eins og ráðlagt er og hefur verið ávísað. Fylgja þarf sóttvarnarráðleggingum, forðast eins og hægt er að veikjast og leita ráða hjá heilbrigðis-starfsfólki ef ný öndunarfæraeinkenni gera vart við sig.

Brýnt er að nota öll lyf eins og þeim hefur verið ávísað og sama á við um innöndunarlyfin. Þeir sem eru á innöndunar-sterum, þurfa að taka þá daglega til að minnka loftvegabólgu og bæta varnir lungnanna. Þeir sem hafa alvarlegan astma og eru á meðferð með líftæknilyfjum, þurfa að halda henni áfram. Nýlegar rannsóknir benda til að hvorki innöndunar-sterar né líftæknilyf minnki mótstöðu gegn COVID-19. Þeir sem nota stera í töfluformi eiga jafnframt að halda óbreyttum skammti nema lækniir ákveði annað. Einnig er brýnt að nota súrefni og svefnöndunarvélar fyrir þá sem þess þurfa.

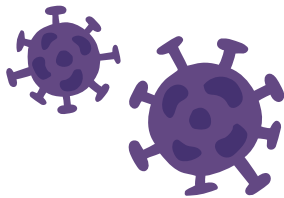
Endurnærandi svefn, hollt mataræði og hæfileg hreyfing, gjarnan í 30 mín. og utandyra ef veður leyfir, styður við ónæmiskerfið. Einnig er mikilvægt að taka D-vítamín daglega, sérstaklega yfir vetrartímann, en rannsóknir benda til að það geti styrkt varnir líkamans gegn öndunarfæra-sýkingum. Einnig þarf að gæta þess að drekka nægilega mikinn vökva daglega, en auðvelt er að gleyma því ef við erum lengi í senn með grímu. Andlega þáttinn er líka mikilvægt að hugsa vel um, varast að einangra sig og leita aðstoðar ef við finnum fyrir kvíða eða depurð.

Hvernig smitast COVID-19?

COVID-19 smitast á milli manna með úðasmiti, t.d. með hósta eða hnerra, einnig með snertismiti, t.d. ef sýktur einstaklingur hefur hóstað í lófa sinn og heilsar öðrum með handabandi. Auk þess smitast það með því að snerta fleti sem sýktur einstaklingur hefur komið við. Kórónuveiran, getur lifað í a.m.k 3 sólarhringa á stáli og plasti. Því er mikilvægt að hreinsa borð, stólarma og hurðarhúna oft þar sem margir ganga um daglega.

Hvernig komumst við hjá því að veikjast?

- Mikilvægt er að þvo sér um hendur reglulega með sápu í 30 sekúndur og nota spritt, ef vatn og sápa er ekki aðgengileg.
- Gæta þarf ávallt vel að fjarlægðarmörkum (2 m reglunni), óháð því hvaða fjarlægðartakmarkanir eru í gildi hverju sinni.
- Ekki hitta fólk með nýtilkomin öndunarfæraeinkenni sem bent geta til sýkingar.
- Ef þið eruð í margmenni t.d. í búðum skuluð þið reyna að halda 2 m fjarlægð.
- Fylgið ráðum sóttvarnaryfirvalda varðandi grímunotkun.
- Gott er að nota ávallt grímu í verslunum, stofnunum og læknisheimsóknum.
- Forðist að sitja lengi á biðstofum lækna, ef ekki er hægt að tryggja 2 m fjarlægð. Bíða má í bílnum og fá símtal þegar komið er að ykkur svo að ganga megi beint inn til læknisins.



Hver eru einkennin?

Talið er að allt að 14 dagar geti liðið þar til einkennum koma fram. Einstaklingar geta smitað aðra allt að 2 dögum áður en þeir fá einkenni. Sumir einstaklingar sem fá COVID finna ekki fyrir neinum einkennum, en margir finna fyrir einkennum eins og við slæmt kvef eða slæma flensu. Aðrir geta orðið alvarlega veikir með lungnabólgu sem þarfnast meðferðar á sjúkrahúsi.

Talið er að 80% einstaklinga sem smitast af COVID-19 fái væg eða meðalslæm einkenni, 15% fái alvarleg veikindi og 5% mjög alvarleg veikindi. Helstu áhættuþættir fyrir alvarlegum veikindum eru: hár aldur, reykingar, ofþyngd, háþrýstingur, sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómar og langvinn lungnateppa. Því er mikilvægt fyrir þá sem reykja að hætta reykingum og fyrir hina sem hafa aðra áhættuþætti að taka lyfin sín reglulega.

Leitið ráða hjá heilbrigðisstarfsmanni og fáið sýnatöku fyrir COVID-19 ef þið hafið:

- Hita, hósta, mæði eða önnur nýtilkomin einkenni frá öndunarfærum.
- Skert bragð- og/eða lyktarskyn, eða nýtilkomin einkenni frá meltingarfærum, s.s. uppköst eða niðurgang.

Hvaða lyf eru notuð til að meðhöndla COVID-19?

Fjölmörg lyf hafa verið rannsökuð í baráttunni við kórónaveiruna. Mörg þeirra eru ennþá á svokölluðu tilraunastigi. Þau sem mest eru notuð hér á landi eru veirulyfið *remdesivir* sem er eingöngu gefið alvarlega veikum á sjúkrahúsi og *favipiravir*, einnig veirulyf, en gefið í töfluformi. Auk þess eru gefnir sterar til að minnka mæði og stundum sýklalyf til að koma í veg fyrir lungnabólgu af völdum baktería. Á sjúkrahúsi er einnig gefið súrefni ef með þarf og oft vökvi í æð. Auk þess eru gefin berkjuvíkkandi lyf og verkjalyf.

Hversu lengi vara einkennin?

Hjá flestum ganga einkenni sýkingarinnar yfir á 14 dögum, en u.þ.b. 10% einstaklinga fá einkenni sem vara lengur en 3 vikur. Ljóst er að talsverð þörf er fyrir endurhæfingu í þessum hópi bæði á Reykjalundi og víðar.

Breytt starfsemi lungnarannsóknarstofu Landspítala á meðan á bylgjunni stendur

Talsverð hætta er á smitun vegna úðasmits við öndunarmælingar og áreynslupróf og því hafa einungis verið gerðar bráðnaúðsynlegar mælingar undanfarið, t.d. til að greina sjúkdóma og vegna undirbúnings fyrir skurðaðgerðir. Aðrar rannsóknir hafa verið látnar bíða betri tíma. Gera má ráð fyrir að biðtími í þessar rannsóknir geti lengst.

Ljóst er að veiran mun verða með okkur enn um sinn og að við þurfum að sýna aðgát svo lengi sem hún greinist í einhverjum löndum heims. Miklar vonir eru bundnar við að bóluefni gegn kórónaveirunni verði tilbúið á næsta ári og vonandi mun það auðvelda okkur að halda sýkingum í skefjum. Sjaldan hefur verið mikilvægara að hlúa vel að heilbrigðiskerfinu og því dýrmæta starfsfólki sem þar vinnur. Við þurfum öll að standa saman í þessari baráttu. Hjálpumst að, sýnum góðvild og aðstoðum þá sem þess þurfa með. Þá mun okkur vel farnast.



Mikilvægt að halda þolinmæði og jákvæðni

Kolbrún Jónsdóttir er hefur verið í sjálfskipaðri sóttkví allt frá því kórónuveirufaraldurinn hóf göngu sína snemma á árinu. Hún hefur verið lungnasjúklingur í mörg ár, er greind með lungnaþembu, asma og sarklíki og hefur notað súrefni allan sólarhringinn frá árinu 2016.

Kolbrún fæddist árið 1943 og varð ekkja árið 1987 þegar hún missti manninn sinn, Gunnar Guðmundsson, í flugslysi við Blönduós. Hún á eina dóttur, Ásu Dagnýju, sem er sjúkrahjálfari og þrjá ömmustráka. Kolbrún lét af störfum árið 2010, eftir að hafa unnið lengst af hjá Odda og svo Prentmeti.

Ég sló á þráðinn til Kolbrúnar á dögnum til að forvitnast um hagi hennar á þessum fordæmalausu tímum. Hún heyrir til allstórum hópi fólks sem glímir við langvinna sjúkdóma og hefur meira og minna þurft að forðast samskipti við aðra það sem af er árinu. Hún sagði að strax og ljóst hefði verið hve skæður þessi faraldur var, hefði hún ákveðið að fara í sjálfskipaða sóttkví, þar sem hún sé útsett fyrir sýkingu. „Ég hef engan áhuga á að fá þessa veiru,“ sagði hún einfaldlega. „Þess vegna forðast ég allt margmenni og geri flest mín innkaup hjá Heimkaupum.“

Hins vegar er það hvorki sjálfgefið né einfalt að gerbreyta lífsmynstrinu með þessum hætti og sniðganga mannleg samskipti nánast með öllu. Þegar ég spurði hana hvernig hún hefði varið tímanum, sagðist hún horfa mikið á sjónvarpið, vinna svolítið í tölvunni og flokka söngnótur og texta.

Kórustarf og söguritun

Í ljós kemur að Kolbrún gekk til liðs við Vorboða, kór eldri borgara í Mosfellsbæ, árið 2009, á tuttugu ára afmæli kórsins. Áður var hún í Álafosskórnum, en auk þess hefur hún sungið með kirkjukór Lágafellssóknar frá árinu 1989. Ekki nóg með það, heldur syngur hún líka með Stórsveit SÍBS sem leikur á böllum fyrir aðildarfélögin um jólin. „Núna bíður mín mikil vinna við Sögusafn Vorboða,“ segir hún og áhuginn leynir sér ekki í röddinni. Hún er söguritari kórsins og hefur tekið að sér að flokka og ganga frá öllu efni, sem

tengist honum, frá því hann var stofnaður árið 2019. „Mig vantar bara orkuna,“ bætir hún við og hlær. Því fer greinilega fjarri að Kolbrún þurfi að kvarta undan verkefnaskorti í sjálfskipuðu sóttkvínni!

Söngur og línudans

Það sem Kolbrún segir að hafi reynt hvað mest á sig í einangruninni er að geta ekki farið á söngæfingar tvisvar í viku eins og venjulega. „Þetta er svo styrkjandi og gefandi á alla kanta,“ segir hún og bætir við hvað félagsskapurinn sé mikilvægur og hve góð áhrif söngurinn hafi. „Ég finnn þetta svo vel þegar það stendur ekki til boða.“ Auk þess hefur hún dansað línudans frá því árið 1995, en segist sennilega vera hætt núna, þar sem erfitt sé að dansa með ferðasíu!

Kolbrún segist sem betur fer ekki hafa þurft á mikilli hjálp að halda þennan tíma, en segist eiga góða að ef á þurfi að halda. „Hins vegar er svo erfitt að geta ekki hitt ömmustrákana hvenær sem er og vini og vandamenn“ segir hún með áhersluþunga. „Það er svo margt sem er ekki hægt að gera.“

Hún segist sofa mikið, „en ég er samt ekki þunglynd,“ flýtir hún sér að bæta við. „Ég er að eðlisfari jákvæð og það hefur haldið mér gangandi. Auk þess get ég alltaf hringt í vini.“ Henni finnst erfitt að telja upp það jákvæða við svona einangrun. „Jú, það er hægt að taka gítarinn og syngja svolítið,“ segir hún og ljóst að tónlistin skipar veglegan sess hjá Kolbrúnu.

Áður en við kveðjumst spyr ég hvort henni finnist hún hafa öðlast einhvern lærdóm af þessu einkennilega ástandi. „Ég held að það sé aðallega mikilvægi þess að halda þolinmæðinni og vera jákvæð,“ svarar hún og því verður seint á móti mælt.



Félagsskapur og áhugamál lífsnauðsynleg!

Eyjólfur Guðmundsson er súrefnisháður lungnasjúklingur. Hann hefur látið af störfum en er virkur í félagsmálum, leiðbeinir með fluguþnýtingar hjá Ljósinu og veiðar eru hans helsta áhugamál.

Eyjólfur tók á móti okkur á einkar vistlegu heimili sínu og eiginkonu sinnar í Hvörfunum nú á haustdögum. Gróskumikil blóm prýða gluggana og myndir af fríðum barnahópi blasa við þar sem við setjumst við borðstofuborðið. Venju samkvæmt er hann spurður um aldur, fyrri störf og hver maðurinn sé.

Byrjaði að vinna 10 ára

„Ég er fæddur árið 1944 og uppalinn í miðbæ Reykjavíkur,“ segir Eyjólfur og bætir við kíminn að hann sé alveg sáttur við að búa þar ekki lengur. Líkt og margir Íslendingar á hans aldri var hann sendur í sveit þegar hann var barn. „Segja má að ég hafi byrjað að vinna þegar ég var 10 ára. Ég var í sveit í Borgarfirðinum í 6 sumur frá því ég var 8 ára og var þar hjá mjög góðri konu. Það þurfti að borga með mér fyrstu tvö árin, en ekki eftir að ég var orðinn 10 ára og svo fékk ég smá laun síðustu 2 árin.“ Fjórtán ára fór hann á síðutogara en lærði svo bifvélavirkjun. „Ég er bifvélavirkjameistari og hef unnið sem slíkur nánast óslitið þar til ég lét af störfum.“

Eygló Úlfhildur Ebenesardóttir, eiginkona hans, er úr Bolungarvík. „Við kynntumst þegar hún var 15 ára og ég 16 og áttum fyrsta barnið þegar hún var 16. Þetta var fullungt,“ segir Eyjólfur brosandí, „en ekki óalgengt á þessum tímum.“ Þau eignuðust 4 börn, en árið 2012 misstu þau eina dóttur úr krabbameini.

Greindist með lungnakrabbamein

Þegar ég spyr Eyjólf um sjúkrasögu hans segir hann að þau hjónin hafi verið stödd í orlofshúsi á Stykkishólmi árið 2014. „Ég fékk lungnabólgu þarna og fór náttúrulega til læknis sem

sendi mig í myndatöku. Hann hélt fyrst að þetta væru berklar, en svo kom í ljós að þetta var krabbamein.“ Eyjólfur segir aðdragandann hafa verið engan. „Ég hafði reykt en hætti 15 árum áður en ég fór í aðgerðina. Eftir á að hyggja geri ég mér grein fyrir að ég var orðinn mæðinn, en hélt að það stafaði bara af hreyfingarleysi. Maður býr sér til alls konar skýringar,“ segir hann og færir okkur rjúkandi kaffi í einstaklega fallegum bollum. „Ég var því sendur í aðgerð á mánudegi og tekið úr mér hálfvínstra lungað. Svo fór ég aftur á föstudegi og þá var helmingurinn af þessu hálfa tekinn líka, en lækinnir hafði blessunarlega tekið sýni áður en hann lokaði mér.“

Með lungnapembu og háður súrefni

Eyjólfur segist hafa verið alveg laus við krabbameinið í tvö ár, en þá greindist hann aftur og var þá settur á lyfjameðferð sem hann segir hafa hreinsað sig alveg. „Það munar heldur betur um þessi nýju lyf,“ segir hann og brosir. „Ég er alveg laus við krabbameinið, en er hins vegar núna að kljást við lungnapembu og er súrefnisþegi.“ Hann bendir á nettan súrefniskút sem hvílir á stól við hliðina á honum. „Svo er ég með síu sem ég tek með mér ef ég þarf bara rétt að skjótast eitthvað, en ef ég er að gera eitthvað, t.d. að veiða, þá er ég með kútinn.“

Nú berst talið að veiðunum, en Eyjólfur segist reyna að stunda þær eins mikið og hann getur. Þær eru hans helsta áhugamál og segist hann hafa fengið bakteríuna þegar hann var 8 ára í sveitinni. Auk veiðanna hnýtir hann flugur og smíðar stangir. „Maður verður að hafa eitthvað að gera,“ segir hann og hlær.

Veiðarnar halda hópnum saman

„Ég hef farið í Veiðivötn í 40 ár,“ heldur hann áfram. Þegar ég spyr hvort hann fari með einhverjum félögum sínum eða vinahópi er hann fljótur til svars. „Í Veiðivötn fer ég með fjölskyldunni. Pabbi fór með í byrjun, líka afi tengdasonarins og svo eru það núna yngstu grislingarnir, barnabarnabörnin,“ segir hann og ljómar allur. „Sú yngsta sem hefur farið er núna 6 ára.“ Hann segist eiga mynd af syni sínum tveggja ára þar sem fiskurinn var jafnstór honum. „Hann veiddi hann að vísu ekki sjálfur,“ bætir hann við og hlær. „Veiðarnar skipta ekki höfuðmáli þegar við förum, heldur fjölskyldan. Leyfa krökkunum að veiða. Þetta heldur hópnum saman. Það er númer eitt, tvö og þrjú. Því miður átta sig ekki allir á mikilvægi þess og það er sundrung í mörgum fjölskyldum,“ segir Eyjólfur með áhersluþunga.

Fluguþnýtingar hjá Ljósinu

Hann segist ekki vilja nota orðið „kenna“ þegar ég bið hann um að segja mér frá fluguþnýtingunum sem hann leiðbeinir með hjá Ljósinu. „Ég er svona að segja til með það sem ég kann,“ segir hann hógvær. „Við höfum verið tveir í þessu en erum núna orðnir fjórir sem getum leiðbeint. Við erum að byrja að hnýta þarna aftur í septemberlok.“ Hann segir tildrögin að þessu starfi vera þau að þegar dóttir hans var að kljást við sitt krabbamein hafi hann byrjað að fara í Ljósið. „Þetta er meiriháttar starf sem fer fram þarna,“ segir Eyjólfur alvarlegur í bragði.

Mikilvægt að geta dreift huganum

Þátttakendur eru aðallega karlar, að hans sögn, fyrir utan eina og eina konu. „Því er nú ver að það koma ekki fleiri konur. Ég hef samt trú á að það eigi eftir að breytast,“ segir hann. „Það er svo mikilvægt að geta dreift huganum og hafa eitthvað svona fyrir stafni. Ég hugsa ekki um þessar hremmingar hjá mér og hef aldrei gert það í rauninni,“ segir hann og brosir.

Eyjólfur fer árlega með félögum sínum í Litluá í Kelduhverfi og þegar hann fór í lungnaaðgerðina missti hann einmitt af þeim túr. „Ég ákvað því strax og ég lenti í þessum aðgerðum að ég skyldi fara að veiða um vorið.“ Veiðunum hefur hann haldið áfram, en segist hins vegar ekki fara alls staðar núna. „Ef það er bratt þá fer ég ekki og vil helst geta keyrt sem næst áfangastað. Maður kemst þó ekki hjá því að ganga eitthvað,“ segir hann og hlær.

Búinn að vera latur í sumar

Talandi um hreyfingu, þá segist Eyjólfur æfa tvisvar í viku í HL stöðinni og reyna auk þess að drífa sig eins oft og hann getur út að ganga. „Maður er allt annar þegar maður fer. Annars er ég búinn að vera of latur við þetta í sumar,“ bætir hann við. „Samt var oftast gott veður, en ég er að byrja núna aftur.“ Hann segist ekki finna mikið fyrir loftmengun þegar ég spyr hvort hún hafi komið í veg fyrir göngurnar. „Mér finnst margir aðrir miklu viðkvæmari. Vissulega geta loftgæðin orðið lítil nálægt umferðagötum en ég er kannski það vanur



slíku eftir allar bílaviðgerðirnar. Hugsanlega hefur asbestið, sem var í öllum bremsum og kúplingum, haft eitthvað að segja í tengslum við krabbameinið sem ég fékk. Maður veit ekki hvort það hefur haft einhver áhrif,“ segir hann hugsí og bætir við „maður bara blés á þetta og notaði aldrei grímur, eða slíkt.“

Mér leiðist yfirleitt aldrei

Í þeim töluðum orðum kemur Eygló inn úr dyrunum. Ég spyr Eyjólf hvaða áhrif COVID faraldurinn hafi haft á hann og með sinni stólsku ró segist hann hafa byrjað á því að taka geymsluna í gegn. Það hafi verið lokað í Ljósinu, sem var erfitt fyrir marga sem þurftu að leita þangað til að fá stuðning. „Mér leiddist ekkert,“ segir hann og hlær. „Mér leiðist yfirleitt aldrei. Ég get alveg verið einn, þess vegna tímunum saman og bara verið latur ef svo ber undir.“

Fara mikið saman að veiða

Greinilegt er að Eyjólfur lætur ekki margt setja sig út af laginu og hann bendir á mikilvægi þess að geta slakað á. „Það er best að vera inni á Örafum með sjálfum sér. Okkur finnst það báðum hjónunum,“ bætir hann við og segir að þau fari mikið saman að veiða. „Við erum búin að veiða mjög mikið í sumar. Við frystum og látum reykja fyrir okkur á Mývatni, auk þess sem Eygló grefur líka og allt er þetta borðað.“ Þegar hér er komið sögu reiðir Eygló fram girnilegt nýbakað brauð með reyktum silungi og bætir í bollana hjá okkur. Þvílíkar kræsingar!

Maður á að halda sínu striki

Eyjólfur er mikill félagsmaður og auk þess að vera í stjórn Samtaka lungnasjúklinga hefur hann verið virkur í Kiwanis í 40 ár. „Hann er í öllum nefndum og ráðum sem hann kemst í,“ segir Eygló kímín og Eyjólfur hlær. „Þó að maður verði veikur á maður ekki að leggjast í einhvern vesaldóm,“ segir hann. „Maður á að halda sínu striki eins og hægt er. Ég get gert vel flest, en er bara lengur að því en áður. Það er svo mikilvægt að vera í einhverjum félagsskap og hafa einhver áhugamál. Það er lífsnauðsynlegt. Maður missir geðheilsuna ef maður hefur ekki eitthvað fyrir stafni.“



Öndunaræfingar með munnhörpu

Eftir Elfu Dröfn Ingólfssdóttur, sérfræðing í endurhæfingarhjúkrun lungnasjúklinga á Reykjalundi

Ljóst er að öndunaræfingar eru mikilvægar lungnasjúklingum til að bæta öndun og ná stjórn á mæði. Hefur æfingum verið sérstaklega beint að þeim sem hafa langvinna lungnateppu. Öndunaræfingar eru ekki síður mikilvægar þeim sem hafa aðra sjúkdóma eins og astma, bandvefssjúkdóm í lungum, eða vanöndun, ásamt öllum þeim sem upplifa mikla mæði í daglegu lífi.

Munnhörpuæfingar á Reykjalundi

Undanfarin 10 ár höfum við, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar á lungnadeild Reykjalundar, nýtt munnhörpu fyrir skjólstæðinga okkar til að bæta loftskipti þeirra og gera öndunaræfingar skemmtilegri. Aðferðinni er beitt á endurhæfingarmiðstöðum út um allan heim í þessu skyni. Meðferðin hefur lagst vel í skjólstæðinga sem hafa haft bæði gagn og gaman af og ég fullyrði að allir geti lært að nýta sér munnhörpu-spil á þennan hátt. Með því að nota munnhörpu við æfingar þjálfum við samhæfingu öndunar, heyrnar og vöðva (líkamsbeitingu) og bætir munnharpan þannig vitund okkar um öndunarstjórnun. Munnharpan örvar djúpöndun þegar andað er að sér í gegnum hana og veitir mótstöðu við útöndun þegar blásið er í. Þannig er talið að bæði sé hægt að ná fram

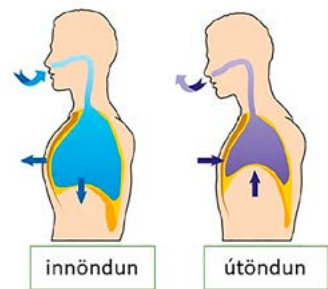
Mynd 1. Mótstöðuöndun

- Slaka á háls- og axlarvöðvum
- Anda rólega inn um nef (telja 1,2 í huganum)
- Loka vörum og dæsa eða þrýsta vörum saman eins og til standi að flauta
- Anda rólega út um munn eða mótstöðu (telja 1,2,3,4)
- Útöndun tekur a.m.k. tvöfalt lengri tíma en innöndun
- Endurtaka nokkrum sinnum
- Hægt að gera í hvíld og einnig við álag



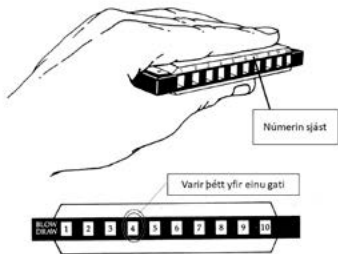
Mynd 2. Djúpöndun / Þindaröndun

- Þindin er vöðvi og er aðal innöndunarvöðvinn
 - Þindin stuðlar að því að við náum að fylla lungun af lofti
- Aðferð:**
1. Slökum á öxlum og brjóstakassa, drögum inn andann
 2. Finnum þindina fara niður í kviðinn
 3. Öndum svo út með mótstöðu



Mynd 3.

Svona höldum við á munnhörpu



Mynd 4.

Tónar í C-dúr munnhörpu

Gat nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Blása	C	E	G	C	E	G	C	E	G	C
Draga	D	G	B	D	F	A	B	D	F	A

Dæmi gat nr. 4:
Blása = 4 = C
Draga = -4 = D

Mynd 5. Munnhörpuæfing

- Haldið á munnhörpunni í vinstri hendi
- Fyllið lungun af lofti (afslappað)
- Leggið varir að gati nr. 4
- Blásið og færið munninn upp tónstigann frá gati 4-10 (hægt)
- Dragið inn andann til baka aftur að gati nr. 4 (helmingi hraðar)
- Haldið andanum í 3 sek og andið síðan rólega frá ykkur og slakið á
- Leggið frá ykkur munnhörpuna -- endurtakið

Mynd 6.

Mæja átti lítið lamb

5 -4 4 -4 5 5

Mæ-ja átti lítið lamb

-4 -4 -4 5 6 6

Lít-ið lamb lít-ið lamb

5 -4 4 -4 5 5

Mæ-ja átti lít-ið lamb

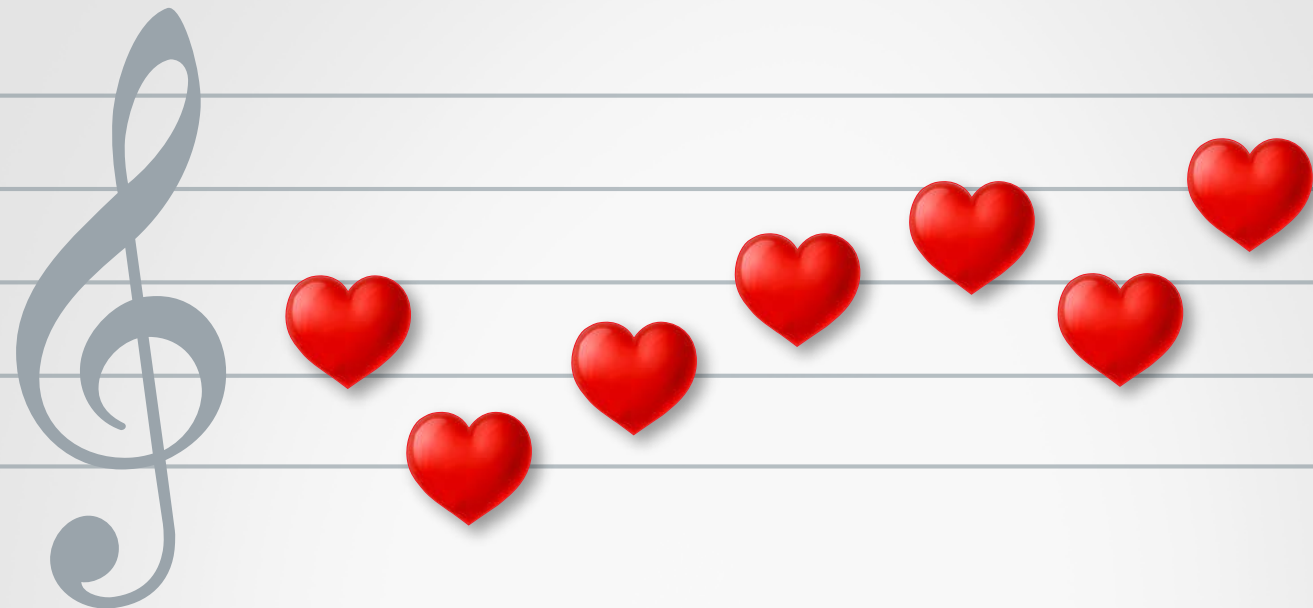
-4 -4 5 -4 4

og lék sér oft við það

Að spila á munnhörpu

Ég hef notast við munnhörpur í C-dúr sem ætlaðar eru byrjendum. Gott er að halda á munnhörpunni í vinstri hendi, en þá sjást númerin á götunum tíu, og reyna að blása bara í eitt gat í einu (**mynd 3**). Til gamans má sjá á **mynd 4** hvaða tónar koma frá munnhörpu í C-dúr, eftir því hvort andað er að, eða blásið frá í hana. Í stað þess að skrifa nótur eða hljóma er númerið á gatinu skrifað, t.d. 4 ef blása á í gat nr. 4. Ef draga á að sér andann er settur mínus fyrir framan númerið (-4). Munnharpan nýtist vel þótt við getum ekki spilað lög og

læt ég því fylgja með eina gagnlega æfingu (**mynd 5**). Munið bara að þegar færa á blásturinn (munnhörpuna) á milli gata, er gott að vera með aðeins blautar varir. Auðvitað er skemmtilegt að ná að spila og hér fylgir einfalt lag sem er á allra færi, *Mæja átti lítið lamb* (**mynd 6**): Byrjið bara rólega og ekki gefast upp! Fleiri lög tónsett fyrir munnhörpu má finna á www.lungu.is. Munið að æfingin skapar meistarann og ágætt er fyrir byrjendur að spila ekki of lengi í einu. Grundvallarreglan er sú að vera slök í hálsi og öxlum!



Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýrupolnar töflur

Hjartamagnýl sýrupolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **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. Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.



Samtök lungnasjúklinga þakka eftirtöldum aðilum fyrir veittan stuðning



Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2
Bandalag háskólamanna, Borgartún 6
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Birtingur ehf, Stígahlíð 51
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bónus
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höðabakka 9
BSRB, Grettisgötu 89
Danica sjávarrafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf, Grensásvegi 50
Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Flúgger ehf, Stórhöfða 44
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nóatún 17
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gjógur hf, Kringlunni 7
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hjá Guðjón Ó ehf, Þverholti 13
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hnotskógur ehf, Stórholti 35
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Íslenska Gámafélagið ehf, Gufunesi
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kristján Ingi Gunnarsson, Stóragerði 4
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lyf og heilsa - við hlustum, Síðumúla 20
Lýsi hf, Fiskislóð 5-9
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6

Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Neytendastofa, Borgartúni 21
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pizza King ehf, Skipholti 70
Premis ehf, Holtavegi 10
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Raftíðni ehf, Grandagarði 16
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Reki ehf, Höðabakka 9
Reykjafell hf, Skipholti 35
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
RK Pípulagnir ehf, Lambhagavegi 9
Sameyki stéttarfélag í almannajónustu, Grettisgötu 89
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bíldshöfða 12
SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjá, sjúkrahjálfun, Hátúni 12
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vogabær ehf
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20

Seltjarnarnes

Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur

Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Hjartavernd, Holtasmára 1
Ímynd ehf, Lundi 13
Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
Lín design, Smáratorgi
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Málarameistarar ehf, Sunnusmára 21
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
Skalli, Ögurvharfi
Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1

Garðabær

AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
Garðabær, Garðatorgi 7
Hagrád ehf, Hofslundi 8
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Micro-ryðfrí smíði ehf, Suðurhrauni 12b
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Pálmar Sigurðsson, Vörðubergi 12
Rennilist, Eyrartröð 8
Saltkaup hf, Cuxhavengötu 1
Smyril Line Ísland ehf, Fornubúðum 5
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
Strendingur ehf, Fjarðargötu 13 -15
Suðulist ehf, Lónsbraut 2
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

Álftanes

GO múrverk ehf, Norðurtún 14

Reykjanesbær

Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Maron ehf, Kópubraut 22
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
SB Trésmíði ehf, Garðavegi 8
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Lagnaþjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Júlíus Helgi Einarsson, Holtsgötu 24

Mosfellsbær

Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Ístak hf, Bugðuflijóti 19
Jón Auðunn Kristinsson - Pípulagningameistari
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Límtré Vírnet ehf., Borgarbraut 74
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5
Tannlæknastofa Hilmis ehf, Berugötu 12

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Litlalón ehf, Skipholti 8

Búðardalur

Ásklif ehf, Bergstöðum
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykhlóahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf, Seljalandssvegi 86
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7

Bolungarvík

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

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2

Tálknafjörður

Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi

Blönduós

Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1
Dögun ehf, Hesteyri 1
Steinnall hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Akureyri

Brúin ehf, Baldursnesi 4
Gísli Einar Árnason tannréttingar, Glerártorgi
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Múriðn ehf, Mýrartúni 4
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Tannlæknastofa Árna Páls, Kaupangi við Mýrarveg
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grimsey

Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík

Híðylamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík

Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Viðimóum 14

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Rafey ehf, Miðási 11
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðaþríf ehf, Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlíð 38

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Hjalti Egilsson, Seljavöllum
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Málarinn Selfossi ehf, Keldulandi 19
Mosey ehf, Hellismýri 14
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf, Unubakka 12

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2



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, Hrönn Árnadóttir og Guðrún Hlín Bragadóttir

LUNGU

Fréttablað Samtaka lungnasjúklinga
1. tölublað 23. árgangur nóvember 2020

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

Vefsíða: www.lungu.is

Ritstjóri: Eyjólfur Guðmundsson

Ritstjórn: Andrjes Guðmundsson, Axel Bryde, Eyjólfur Guðmundsson og Gunnhildur Hlöðversdóttir

Ábyrgðarmaður: Aldís Jónsdóttir

Textaumsjón, þýðingar og viðtöl: Steinunn Þorvaldsdóttir

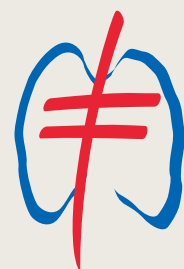
Hönnun og umbrot: Hnotskógur grafísk hönnun

Prentun: Guðjón Ó

Upplag: 1.100 eintök

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda

Velferðarráðuneytið styrkir starf Samtaka lungnasjúklinga



**SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA**
www.lungu.is