

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Fréttabréf 1. tölublað 18. árgangur nóvember 2015



Aðalfundur 2015

Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga var haldinn 21. maí síðastliðinn. Á fundinum fóru fram hefðbundin aðalfundarstörf. Síðasta starfsár var gert upp með skýrslu stjórnar og skýrslu gjaldkera. Ákveðið var að hækka árgjöldin úr 2.000 kr. í 2.200 en þau hafa verið óbreytt um langt skeið.

Birgir Rögnvaldsson var endurkjörinn formaður samtakanna. Aldís Jónsdóttir og

Hjörtur Lárus Harðarson koma ný inn í stjórn í stað Guðbjargar Pétursdóttur og Einars Árnasonar og var þeim þakkað fyrir störf þeirra á liðnu tímabili. Allar nefndir sitja áfram óbreyttar.

Rætt var um inngöngu samtakanna í ÖBÍ og miskilning þann sem olli því að samtökin fengu höfnun síðast. Vorum við hvött til að sækja um aftur og var samþykkt að gera það.

Ákveðið var að sækja um styrk til Lýðheilsustöðvar til að gera mynd um reykingatengda sjúkdóma í samstarfi við Hjartaheill, Hjartavernd, Krabbameinsfélagið, Astma- og ofnæmisfélagið og Samtök sykursjúkra. Einnig var rætt um afsláttarkjör sem SLS hafa samið um fyrir félagsmenn.

Fundinum lauk með því að látinna félaga var minnst.

Formannsspjall



Kæru félagar

Aðild að ÖBÍ

Þau tíðindi urðu núna í októberbyrjun að umsókn Samtaka lungnasjúklinga um aðild að Öryrkjabandalagi Íslands var samþykkt. Með beinni aðild að ÖBÍ gefst okkur nú færi á að hafa meiri áhrif með því að komast í stjórnir innan bandalagsins og geta tekið þátt í hópastarfi þess. ÖBÍ er öflugur málsvári í hagsmunamálum aðildarféлага sinna og með slíka liðveislu gefst kostur á að láta rödd okkar hljóma sterkar. Ég hvet ykkur til að kynna ykkur starf bandalagsins á vefnum www.obi.is og bendi jafnframt á þá þjónustu sem ÖBÍ sinnir endurgjaldslaust fyrir félagsmenn á vefnum www.obi.is/thjonusta, sbr. félagslega ráðgjöf og lögfræðiráðgjöf.

Vertu góður félagi

Það er mikilvægt að geta leitað til félaga sinna þegar mikið liggur við. Samtök lungnasjúklinga er hópur samherja sem reynir að efla og styrkja hver annan með margvíslegum hætti. Við deilum sögum af sjúkdómsglímum okkar, miðlum fræðslu og þekkingu, reynum að standa vörð um réttindi okkar og leggjum okkur fram við að gera lífið eins bærilegt og nokkur kostur er á. Eini vandinn er sá að þeir sem mæta og leggja fram krafta sína í þágu okkar allra eru ekki nógu margir.

Ef fleiri leggja sitt af mörkum þá vinnum við léttara verk. Allir geta lagt hönd á plóginn, það þarf ekki að gera svo mikið. Reynum að sýna viljann í verki með því að mæta á fundi og viðburði og taka þátt í starfi félagsins. Síðast en ekki síst, ekki láta hjá líða að borga félagsgjöldin.

Félagsgjöld og fríðindi

Á síðasta aðalfundi SLS var ákveðið að hækka gjöldin úr 2.000 kr. í 2.200 en en þau hafa verið óbreytt um árabil. Í því sambandi er vert að huga að því að þau fela m.a. í sér aðild að SÍBS og fá félagsmenn send blöð SÍBS og ÖBÍ. Aðildin veitir einnig kost á margvíslegum afslætti eins og sjá má á vefnum www.sibs.is (sjá félagsmenn og tilboð). Félagsmenn SLS fá einnig 7 kr. afslátt + 2 punkta hjá N1 sem verður að teljast afar hagstætt. Þessar rúmu tvöþúsund krónur eru því hin besta fjárfesting þegar grannt er skoðað.

Á árinu færðu samtökin lungnadeild A6 LSH í Fossvogi, 16 sjónvörp að gjöf, 32" LED tæki. Sjónvörpin hafa verið sett upp í sjúkrahustofum deildarinnar, 2 tæki í hverri 2ja manna stofu. Þetta er til mikilla bóta fyrir sjúklingana og er eitt dæmi um hvernig félagsgjöldin nýtast og koma okkur til góða.

Öndunarmælingar

Nú stendur til að haldinn verði öndunarmælingardagur í nóvember, en eins og menn muna var gríðarleg aðsókn að þessum mælingum í fyrra. Núna eru SLS að ganga frá kaupum á öndunarmæli og

til stendur að bjóða öndunarmælingar hjá okkur í Síðumúla 6 innan skamms. Miðað við undirtektirnar sem þessi þjónusta hefur fengið er ljóst að mikill fengur er í þessum mæli.

Sarklíki á Facebook

Í þessu blaði er viðtal við lungnasjúklinga sem hafa greinst með sarklíki ásamt grein Sigríðar Ólínu Haraldsdóttur lyf- og lungnalæknis um sjúkdóminn. Vert er að benda sérstaklega á Facebook-hópinn sem hún nefnir að hafi verið stofnaður á Íslandi, þar sem einstaklingar með sarklíki skiptast á reynslusögum og ráðum. Hægt er að finna hann á Facebook undir Sarklíki Sarcoidosis.

Allir eiga merkar sögur

Nú stendur yfir endurnýjun á heimasíðu SLS sem á að vera sem best til þess fallin að þjóna okkur og vera öflugur samskiptavettvangur. Ég vil hvetja ykkur til að senda inn efni, bæði á síðuna og í blaðið. Þið hafið öll mikilvægar sögur að segja og þær þurfa að heyrast! Ekki hafa áhyggjur af því að skrifa ekki nógu góðan texta. Við höfum fólk á okkar snærum sem er enga stund að lagfæra það sem þarf og setja það í viðeigandi form. Aðalmálið er að heyra frá ykkur. Ég vil líka beina orðum mínum til þeirra lungnasjúklinga sem eru nýgreindir og hvetja þá til að hafa samband.

Að lokum óska ég ykkur alls hins besta.

Birgir Rögnvaldsson

Til minnis

- **Skrifstofa SLS** er opin á mánudögum frá kl 16-18. Sími: 560 4812.
- **Tilkynnið breytt heimilisfang og tölvupóstfang** á lungu@lungu.is eða í síma 560 4812.
- Hægt er að nálgast **minningarkort** í síma: 560 4812 og á heimasíðu samtakanna www.lungu.is.
- Við viljum minna á **ógreidd félagsgjöld** v/2014. Hafi félagsmaður ekki greitt félagsgjald í 3 ár, er stjórn SLS heimilt að taka hann af félagaskrá.
- Síminn hjá **heilsurækt Reykjalundar** er: 585 2000.



Rauðfjólublá útbrot víða um líkamann. Sýnataka leiddi í ljós sarklíki.
(Birt með leyfi sjúklings).

Sarklíki – sarcoidosis

Sarklíki er bólgusjúkdómur og svipar að ýmsu leyti til annarra sjálfsónæmissjúkdóma. Í sarklíki myndast sérstakir bólguhnúðar (e.granuloma) í líffærum, sem eru einkennandi fyrir sarklíki. Oftast koma þessir bólguhnúðar fyrir í eitlum og lungum, en geta einnig komið fram sem bólgur í augum, liðum, hjarta, lifur, nýrum og taugakerfi. Á Íslandi er sarklíki aðeins algengara hjá konum en körlum og algengast er að hann greinist um fimmtugt hjá báðum kynjum. Hér á landi er dánartíðni vegna sarklíkis afar lág. Orsök er óþekkt en eitthvað úr umhverfinu ræsir ónæmiskerfið þannig að sjúkdómurinn fer af stað.

Einkenni sjúkdómsins fara eftir því í hvaða líffærum bólguhnúðarnir hafa myndast. Lungnaeinkenni eru oftast mæði og hósti. Bólgur í augnhimnum

valda stundum verkjum eða breytingu á sjón. Á húð koma annars vegar rauðfjólublá útbrot hér og þar á líkamanum eða hringlaga útbrot, sem verkjar í, fram- an á sköflunga. Liðverkir eru algengir, oftast í stórum liðum eins og öklum, hnjám, mjöðmum eða úlnliðum. Sarklíki í taugakerfi er óalgengt en einkennin fara eftir því hvar bólguhnúðarnir eru. Algengust er andlitstaugalömun sem yfirleitt gengur til baka eftir lyfjameðferð. Ef sjúkdómurinn leggst á hjarta getur það leitt til hjartsláttartruflana. Almenn einkenni s.s. þreyta, útbreiddir verkir og úthaldsleysi eru algeng.

Greining er gerð með því að taka sýni úr því líffæri þar sem bólguhnúðarnir eru. Oftast er gerð berkjusegglun og sýni tekið frá lungnavefnum eða miðmætisspeglun og sýni tekin frá eitlum sem liggja við lungun. Önnur sýnataka gæti verið úr eitlum, t.d. á hálsi, ástunga á lifur eða sýni frá húðútbrotum. Stundum er grein-

ingin byggð á einkennum og myndgreiningarrannsóknunum, svo sem röntgenmynd af lungum, sem sýnir stækkaða eitla við lungun.

Algengi sjúkdómsins hér á landi er ekki þekkt en árlega greinast milli 15 og 20 manns með sarklíki byggt á vefjasýni, en einhverjir greinast án þess að vefjasýni hafi verið tekið og er því nýgengið trúlega eitthvað hærra.

Meðferðin beinist að því að minnka skemmdir í líffærum vegna bólguhnúðanna. Sterar, svo sem Decortin eða Prednisólón eru algengustu lyfin og eru þau gefin í stórum skömmtum til að byrja með en síðan eru skammtarnir trappaðir niður. Það fer eftir svörum við meðferð hve lengi hún varir. Meðferðin getur verið allt frá nokkrum vikum upp í nokkra mánuði eða jafnvel ár. Stundum þarf að bæta við öðru ónæmisbælandi lyfi til viðbótar við sterana og er þá Methotrexat algengast. Í örfáum tilvikum þarf lyfjameðferð í æð á nokkurra vikna fresti og heitir það lyf Remicade. Það er eingöngu notað í erfiðum tilfellum þegar sterar og Methotrexat hafa ekki skilað tilætluðum árangri. Sumir þurfa enga meðferð og bólguhnúðarnir hjaðna af sjálfu sér á vikum eða mánuðum. Flestir þurfa þó meðferð um einhverra vikna/mánaða/ára skeið og hjá enn öðrum eru einkenni þrálát og þeir þurfa lífslanga meðferð.

Sjúkdómurinn hefur afar mismunandi gang bæði hjá einstaklingum og milli mismunandi kynþátta og virðist það því vera að einhverju leyti erfðafræðilegir þættir sem ráða því hvernig einstaklingar svara þessu óþekkta áreiti úr umhverfinu sem ræsir bólgumyndun sem síðan verður að sarklíkisjúkdómnum.

Stofnaður hefur verið Facebook hópur á Íslandi þar sem einstaklingar með sarklíki skiptast á reynslusögum og ráðum. Hægt er að finna hann undir Sarklíki Sarcoidosis.

*Sigríður Ólína Haraldsdóttir,
lyf- og lungnalæknir*



Fyrstu einkennin

Þórdís rekur fyrstu einkenni sjúkdómsins til þess að hafa fengið slæmt kvef, sem hún hafi verið lengi að losna við, árið 2009. Því fylgdi slæmur og þrálátur hósti og mikill slímuppgangur. Þreytu- og máttleysistilfinningin sem fylgdi þessu ástandi var þrúgandi og Þórdís nefnir sem dæmi að einfaldar athafnir eins og að fara í búðina hafi oft reynst henni ofraun. Þegar hún kom heim hafi henni ekki dugað að setjast til að kasta mæðinni og jafna sig, heldur hafi hún þurft að leggjast út af kylliflöt í dagóðan tíma.

„Þetta ástand varði hátt í ár, stöðugur hósti og þykkur slímuppgangur og svo á kvöldin þegar ég var lögst út af fann ég mikinn þrýsting frá lungunum og leið eins og ég nötraði öll að innan. Ég var heillengi að berjast við þessa tilfinningu áður en mér tókst loks að sofna.“

Hún gerði sér ekki grein fyrir því hvað amaði að og hélt jafnvel að þetta væru bara eftirköst eftir kvefpestina. Eiginmaður hennar var líka búinn að glíma við mikil og langvinn veikindi og ekkert ósennilegt að þreytu- og magnleysistilfinningin sem hún fann til ættu einhverjar rætur að rekja til þess álags sem veikindi hans höfðu í för með sér. Hins vegar gat það ekki skýrt verstu tilfellið sem hún upplifði þennan tíma. „Ég hélt að þessi einkenni stöfuðu frá hjartanu. Það var eiginlega eins og klumpur og stöðugt að hrekkja mig.“

Meðhöndluð eins og hjartasjúklingur

Svo var það einhvern sunnudaginn þegar dóttursonur hennar var í heimsókn hjá henni að hún fær þessi slæmu einkenni og hann telur hana á að fara á bráðamóttökuna. Hún er drifin inn og meðhöndluð eins og hjartasjúklingur og útlit fyrir að hún ætti að fara í hjartaþræðingu en af því varð ekki í það skiptið. Nokkrum dögum seinna fær hún aftur svona svæsið kast og í þetta skipti var ákveðið að hún færi í þræðingu. Sú aðgerð sýndi að ekkert væri að hjartanu og ýjað að því að konur ættu til að sýna svona einkenni án þess endilega að um vandamál tengd hjartanu væri að ræða.

Hefur bjargað mér í gegnum allt stríðið að vera lundgóð

Þórdís A. Sigurjónsdóttir greindist með sjúkdóminn sarklíki (sarcoidosis) síðla árs 2010 eftir almennt heilsu- og þrekleysi sem hún hafði fundið til í tæp tvö ár. Sarklíki byrjar oftast í eitlum sem liggja að miðmætinu, á milli lungnanna, en einkennin er oft erfitt að greina og stundum uppgötvast sjúkdómurinn þar fyrir tilviljun þegar tekin er lungnamynd af viðkomandi.

Þórdís tekur brosandi á móti mér í einstaklega vistlegri íbúð sinni í Hólabergi í Reykjavík einn sólarlausan hlýviðrisdaginn í júlí. Hún samþykkir að segja sögu sína ef hún getur orðið einhverjum að liði, þótt hún sé ekki fullviss um að hún sé nógu sérstök til að eiga erindi á prent.

Þórdís fæddist árið 1939 og bjó lengst af í Vogum á Vatnsleysuströnd þar sem hún hóf búskap með eiginmanni sínum, Kristjáni B. Einarssyni, en hann lést í fyrra eftir margra ára erfið veikindi. Þar eignuðust þau og ólu upp börnin sín fjögur, en urðu fyrir þeim harmi að missa það yngsta í bílslysi árið 1984.

„Maðurinn minn var skipstjóri og verkskiptingin hefðbundin. Ég var heimavinnandi með börnin enda ekki um annað að ræða. Það var nóg að gera og ólíkt því sem tíðkast nú á dögum hafði unga fólkið líka nóg fyrir stafni. Ég er af þeirri kynslóð þar sem ekkert var gefið eftir og við lærðum að taka því sem að höndum bar.“ Þann reynslusjóð hefur Þórdís sannarlega þurft að leita í um æfina.

Létti við að fá súrefni

Þórdís getur þess að í bæði þessi skipti hafi sér létt mikið við að fá súrefni. Verkirnir héldu hins vegar áfram og þegar hún nefndi við hjartasérfræðinginn að „hún væri að drepast í rifjahylkinu“ var hún send í sneiðmyndatöku. Þetta var í maí 2010 og niðurstöðurnar sýndu að sjúkdómurinn tengdist ekki hjartanu heldur lungunum og í júní fékk hún tíma hjá Gunnari Guðmundssyni, lungnasérfræðingi.

Í ljós kom að hún væri með bólgna eitla við miðmætið, en það er vefjamassi sem nær frá bringubeini að hrygg og frá hálsi að þind milli lungnanna. Eitlarnir voru hins vegar svo utarlega, alveg við brjóst-himnuna, að ekki var hægt að taka sýni með þræðingu. Þórdís þurfti að fara í nokkur skipti í sneiðmyndatöku, en aldrei fékk hún að vita hvað væri nákvæmlega að annað en að hugsanlega gæti þetta gengið til baka.

Greiningin og meðferðin

Í desember 2010 fer hún í aðgerð þar sem tekið er sýni úr miðmætinu og þegar niðurstöður liggja fyrir, kemur í ljós að hún er með sjúkdóminn sarklíki. Hún er strax sett á steralyf ásamt lyfinu Methotrexat sem tilheyrir flokki frumuhemjandi lyfja og er notað gegn ýmsum illvígum sjúkdómum. Auk þess þarf hún að taka inn beinþéttnitöflur sem fóru hins vegar afar illa í hana en sem hún tók samviskusamlega þar til hún gat ekki meir og varð að hætta á þeim.

Þú ert þolinmóð!

„Þetta fór í öll bein og út um allt,“ segir Þórdís þegar hún rifjar upp þennan erfiða tíma. „Þegar kom að því að minnka átti við mig lyfjaskammtana og taka mig af sterunum seinni hluta ársins 2011, þá bólgna ég hrikalega. Einu skórnir sem ég gat gengið í voru svona flugfreyjuskór,“ segir hún og hlær. Hún reyndi að harka þetta af sér eins og hún gat en þegar hún fór loks til Gunnars og hann sá ástandið á henni sagði hann: „Þórdís mín, þú ert þolinmóð.“ Það tekur greinilega á að rifja þetta upp og hún gerir stutt hlé á máli sínu. „Við það hreinlega táraðist ég,“ segir hún loks.

„Að finna að einhver væri svona góður við mann.“

Erfiðleikatímar

Þessi erfiði tími hafði sannarlega gengið á reynslusjóðinn sem hún bjó að úr uppvexinum þar sem ekkert var gefið eftir og erfiðleikum mætt af æðruleysi. „Ég er heppin að vera lunggóð,“ segir hún og brosir. „Það hefur bjargað mér í gegnum allt stríðið.“ Allan þennan tíma sem hún var að glíma við sjúkdóminn var eiginmaður Þórdísar mikill sjúklingur. Hann hafði farið tvisvar í hjartaaðgerð, fyrst í Englandi um 1990 og svo fjórum árum seinna hér heima.

Um svipað leyti hafði Þórdís auk þess greinst með krabbamein í skjaldkirtli og verið skorin við því. Unnt var að komast fyrir meinið og var megnið af kirtlinum fjarlægð. Ekki löngu seinna fékk Kristján svo krabbamein sem hann háði stranga glímu við og var loks lagður inn á Hrafnistu árið 2011. Í ofanálag fékk hann svokallaða heimakomu, eða húðnetjubólgu sem er bakteríusýking í húð. Sýkingin fór svo í lungun en það getur verið lífshættulegt. Þetta var um jólin 2012. Hann náði sér þó nokkuð vel af þessu „enda seigur“ bætir hún við, greinilega stolt af sínum manni.

Batahorfur

Þórdís lætur vel af dvöl sinni bæði á Reykjalundi, þar sem hún dvaldist í 6 vikur árið 2011 og á Heilsuhælinu í Hveragerði, þar sem hún var ári seinna. Hún var ánægð með að fá tækifæri til að hreyfa sig og þjálfra, enda stundaði hún leikfimi lengi vel áður en sjúkdómurinn gerði vart við sig. „Ég læknaðist ekki en fékk orku og náði mér vel.“ Núna bíður hún eftir að komast í innlögn á Reykjalundi og byggja sig upp á ný.

Hún á hins vegar erfitt með að minnka við sig lyfin þar sem bólgan gerir þá strax vart við sig. „Ég reyndi að hætta sterothnotkuninni seinnipartinn í vetur en það gekk ekki upp. Heimilislæknarnir nefna þetta alltaf við mig, en ég get bara ekki að því gert. Um leið og ég hætti stökkbólgna ég öll. Ég fann lengi fyrir þrýstingi á brjóstholið, var alltaf að fá hæsi og

hafði stundum mikið fyrir því að tala. Þetta var svona „kokbólga“. Síðast í vetur fékk ég berkjubólgu og þurfti að fá lyf. Auk þess er ég alltaf að fá seigan slímuppgang, það hefur haldist alveg frá því að þessi einkenni byrjuðu. Gunnar hefur sagt mér að það sé ekki hægt að lækna þennan sjúkdóm. Hann skjóti alltaf upp kollinum aftur.

Hvimleiðar aukaverkanir

Sterunum fylgja óstjórnleg svitaköst, sem eru gerólik þeim sem tilheyra breytingarskeiðinu. Þegar ég fer í búðina og er t.d. komin að kassanum langar mig stundum til að setja upp hauspoka,“ segir hún og hlær. Þá segist hún vera orðin svo sveitt. Samt segir hún að sér takist að hlæja innra með sér þegar hún veltir því fyrir sér hvað afgreiðslufólkið sé að hugsa. „Þarna kemur sveitta konan, hún er ábyggilega á breytingaskeiðinu.“ Skopskynið vantar bersýnilega ekki á þessum bæ.

Þórdís segir að þetta sé vissulega hamlandi sjúkdómur og prísar sig sæla að vera ekki þunglynd. Hún nefnir m.a. að hún treysti sér ekki til að gera ýmislegt sem fólk telur sjálfsagt eins og t.d. að fara við jarðarfari. „Fólk hreinlega áttar sig ekki á því hvað ég er máttlítil því að ég lít ágætlega út af steranotkuninni, er slétt og sælleg í framan,“ segir hún kímín. „Það heldur kannski að ég sé að gera mér eitthvað upp.“

Það sem mestu skiptir

Saga Þórdísar geymir sára reynslu og langvarandi glímu við heilsuleysi. Æðruleysi og styrkur einkenna tök hennar á erfiðleikum auk þess sem hún ítrekar mikilvægi þess að reyna að gleðjast og forðast svartnættið. Hún viðurkennir að oft hafi vissulega reynt á. „En ekkert er eins erfitt og að missa barnið sitt.“ Slíka reynslu ætti enginn að þurfa að ganga í gegnum og þegar herðir að er oft hollt að setja hlutina í sitt rétta samhengi.



Mistök að taka sér ekki veikindafrí

Sigurlaug Brynjólfssdóttir ítrekar mikilvægi þess að taka bataferlið alvarlega og halda ekki að maður sé ómissandi á vinnumarkaðnum. Hún greindist með sjúkdóminn sarklíki í árslok 2009 og samþykkti góðfúslega að deila með okkur sögu sinni af þeirri glímu.

Reykjavík skartar sínu fegursta sumarveðri þennan morgun sem við Sigurlaug mæltum okkur mót. Garðurinn er í blóma við heimili hennar í Bústaðahverfinu og við komum okkur þægilega fyrir í stofunni, þar sem húsmunir og smekklegir smáhlutir bera vott um skapandi og skemmtilegt handbragð.

Sigurlaug fæddist árið 1957 og ólst upp á Vantsleysuströnd. Hún byrjaði búskap kornung að árum og eignaðist syni sína tvo í kringum tvítugt. Núna eru þau hjónin orðin ein eftir í kotinu en njóta þess að

eiga þrjú barnabörn. „Tímarnir voru aðrir þegar við byrjuðum að búa og ekki óal-gengt að fólk færi að heiman og stofnaði fjölskyldu á unga aldri, enda meiri tók á því fyrir ungt fólk þá að sjá fyrir sér og sínum en núna.“ Eftir að synirnir tveir komust á legg fór hún að starfa á leikskóla, svo við vörukynningar, en hefur undanfarin ár unnið sem leikskólaliði.

Byrjaði með bletti

Tildrög þess að hún greindist með sjúkdóminn voru að hún hafði tekið eftir bletti ofarlega á læri sem hún hafði verið með í einhverja mánuði. Bletturinn var upphleyptur, bláleitur og eins og þykkildi undir honum. Önnur einkenni varð hún ekki vör við nema þolleysi og einhverja liðverki. „Það er samt hægt að skrifa svo marga á þann reikning og þegar maður er á þessum aldri lærir maður að leiða ýmislegt hjá sér.“ Þegar hún fór loks til húðlæknis var tekið sýni úr blettinum en

rannsókn á því benti til þess að hún væri með sjúkdóminn sarklíki.

Í kjölfarið var henni vísað til lungnasérfræðings sem sendi hana í segulóm-skoðun en hún sýndi að lungun voru öll í bólguhnútum og mikil eitlabólga í miðmætinu. Ákveðið var að hefja ekki lyfja-meðferð strax því að reyna átti hvort sjúkdómurinn myndi ganga til baka. Af því varð þó ekki og í febrúar 2010 var hún sett á sterameðferð.

Svona er það þá!

„Þegar ég fékk sterana rann allt í einu upp fyrir mér ljós,“ segir Sigurlaug og brosir. „Svona er þá að finna hvergi til!“ Hún getur þess að allt frá unga aldri hafi hún verið illa haldin í skrokknum án þess að það hafi verið rannsakað sérstaklega og telur að það hafi hugsanlega verið gigt. „Maður bakkar út úr ýmsu,“ segir hún og vísar til þess að oft venjist maður

því að lifa með verkjum, sennilega vegna þess að maður þekki ekki annað ástand.

Buffalóvöxtur

Hins vegar var hún aðeins verkjalaus af sterunum í stuttan tíma en þeim fylgdu ýmis leiðinleg einkenni. „Ég var búin að vera á breytingaskeiðinu en þetta ver eins og að ganga á vegg þegar svipuð einkenni byrjuðu aftur, eins og t.d. svitakófið. Útlitið breytist líka. Einhver læknir sem ég hitti kallaði þetta buffalóvöxt sem mér finnst góð lýsing.“ Er þá átt við bólgur sem setjast sérstaklega á efri hluta líkamans sem verður svolítið þykkur, sérstaklega um herðarnar, hálsinn og kviðinn.

Rosalegt saumatímabil og mikill hraði

„Svo verður maður líka svolítið hraður,“ bætir hún við og hálfhlær. „Ég hætti m.a. að geta sofið. Sennilega svipar þessu til uppsveifluástands sem fylgir geðhvarfasýki. Hlutirnir geta bara ekki gengið nógu hratt fyrir sig. Kannski líður einstaklingum með ADHD svona,“ segir hún hugsí. „Ég fór t.d. á rosalegt saumatímabil þar sem ég fór ekki að sofa fyrr en klukkan fjögur á næturnar og vaknaði svo klukkan átta með einhverja stórkostlega hugmynd að flík sem ég varð að koma í framkvæmd. Þetta gekk gersamlega á orkubirgðirnar og ég var alveg búin á því.“

Ekki sérlega heilsubætandi

Meðan á þessari meðferð stóð dró Sigurlaug ekki úr vinnu. Það gefur auga leið að þetta ofvirkniástand sem fylgdi lyfjameðferðinni, svefnleysi og að sinna starfinu í ofanálag var ekki sérlega heilsubætandi. Lyfjameðferðin stóð yfir þar til í mars/apríl 2011. Í júnibyrjun fór hún svo til Stokkhólms og leið ekkert allt of vel, var „skrukkuleg“ eins og hún orðar það svo skemmtilega og slæm í fótunum. Þegar hún kom heim um miðjan júlí var hún strax sett aftur á sterana og fékk líka lyfið Methotrexat sem er ónæmisbælandi.

Álag og streita víti til varnaðar

Í þetta skipti tók Sigurlaug sér veikindaleyfi og fann þá hve mikil mistök það

höfðu verið að gera það ekki fyrr. „Ég var staðráðin í að núna ætlaði ég bara að hugsa um mig,“ segir hún og bætir því hlæjandi við að hún hafi orðið „mikið ego“. Hún segist sannfærð um að mikið álag og streita skapi kjöraðstæður fyrir sjúkdóma þar sem slíkt ástand dragi úr vörnum líkamans og hamli á móti bata. Í hennar tilfelli telur hún ekki ólíklegt að þeir ógreindu kvillar sem hún fann alltaf til framan af gætu einmitt hafa valdið ákveðnu streituástandi sem kynni að hafa lagt grunn að sjúkdómnum sem hún greindist loks með.

Mikilvægt að leggja rækt við bataferlið

Vinnuveitendur hennar sýndu henni mikinn stuðning og hvatningu um að taka sinn tíma og voru ekkert að reka á eftir henni. Það fer ekki á milli mála hvað hún metur þann stuðning mikils enda greinilega ekki vön því að liggja á liði sínu. „Fyrst fannst mér ég vera að gera samstarfsfólki mínu grikk með því að mæta ekki í vinnu en kannski var því þveröfugt farið,“ bætir hún hálfhlæjandi við.

Það er alveg ljóst að til þess að ná heilsu þarf að leggja rækt við bataferlið en ekki vinna á móti því. „Ég er orðin talsvert meðvitaðri um svona umræðu núna eftir að ég tók veikindafrí. Þegar ég heyri fólk nefna að þessi eða hinn sé í veikindaleyfi en hafi samt sést í bænum, finn ég hvað þetta er ósanngjarnt. Það er verið að fella svo mikla og rangláta dóma um þá sem búa við örorku. Fólk getur verið óvinnufært þótt það liggi ekki undir sæng allan sólarhringinn.“

Breytingar á lifrargildum

Um þetta leyti varð svo vart við mikla ensímhækkun og bólgur í lifur og í desember var Sigurlaug því látin hætta töku á Methotrexat lyfinu. Í janúar 2012 fór hún í lifrarástungu til að kanna hvort sjúkdómurinn væri kominn þangað. Fyrst var hún sett í allsherjar bindindi sem stóð í nokkra mánuði. Það þýddi að steranotkunin var minnkuð niður í 5 mgr og áfengi mátti hún t.d. ekki snerta. Þegar niðurstöður úr sýnatökunni lágu fyrir kom í ljós að sjúkdómurinn hefði ekki náð að breið-

ast út í lifrinni, heldur var talað um að hún hefði ósértæka lifrabólgu. „Það er mjög erfitt að greina svona í lifur. Oft getur verið um aukaverkanir lyfja að ræða þegar gildin breytast svona. Það er svo margt óskýrt.“

Svo fór að birta til

Í apríl 2012 voru horfurnar farnar að batna heilmikið og Sigurlaug fékk starfshæfnisvottorð. Hún byrjaði að vinna 4. júní og í septemberlok var hún svo send í tölvusneiðmynd og öndunarpróf sem sýndi að lungun væru alveg hrein. Útlitið var því bjart og vonin glæddist til muna.

„Grenjaði eins og garðkanna“

Í febrúar 2013 tekur hún hins vegar eftir að hún er komin með húðblett á nákvæmlega sama stað og síðast. Um miðjan mánuðinn liggur greiningin fyrir og sýnir að sjúkdómurinn hafi aftur náð sér á strik. Hún er strax sett á stóran steraskammt og við tekur árslangt meðferðartímabil. Hún tekur sér því aftur veikindaleyfi. „Ég varð hrikalega spæld og grenjaði eins og garðkanna. Það var allt ónýtt,“ segir hún og þótt hún hlæi og orðalagið sé drepfyndið, þá fer ekki á milli mála hvað þetta hefur verið henni mikið áfall.

Í fyrravor lauk meðferðinni loks og í apríl byrjaði Sigurlaug svo að vinna í hálfu starfi hjá leikskólanum auk þess sem hún er með tímabundna örorku. Hún er reglulega kölluð inn í blásturspróf og blóðprufur og er búin að fara tvisvar á þessu ári. Núna í júlílok bíður hennar svo lifrarómskoðun en ástandið þar segir hún að sé ekki alveg eðlilegt „Þetta hefur óneitanlega saxað af manni. Það er ekki hægt að útskýra almennilega hvernig, en mér finnst ég ekki hafa náð upp sama þrótti og áður.“ Vera má að fullnaðarsigur í þessari glímu sé ekki enn í sjónmáli, en smásigrarnir sem þegar eru að baki eru allmargir og fleiri framundan.

47th Nordic Lung Congress



Vísindafólk frá Reykjalundi á norrænni lungnaráðstefnu

Dagana 11.-13. júní 2015 tók lungnateymi Reykjalundar þátt í 47. norrænu lungnaráðstefnunni (NLC2015), sem var haldin í Osló. Styrktu Samtök lungnasjúklinga, SÍBS, og Reykjalundur teymið til fararinnar.

Á ráðstefnunni kynnti Ásdís Kristjánsdóttir forstöðusjúkraþjálfari, niðurstöður rannsóknar sem gerð var í samvinnu milli Reykjalundar og Landspítala Háskóla-sjúkrahúss um þindarhreyfingar sjúklinga með langvinna lungnateppu og lungnaþembu: „Diaphragm movements among patients with severe COPD and emphysema in standing forward leaning position with support of the forearms“ en að henni stóðu María Ragnarsdóttir, Hans

Beck, Magdalena Ásgeirsdóttir, Pétur Hannesson, Skúli Óskar Kim og Ásdís Kristjánsdóttir.

Rannsókn þessi er önnur í röðinni um áhrif framhalla stöðu, með stuðningi undir framhandleggi, á lungnasjúklinga, bæði í hvíld og við mæði. Ásdís og félagar komust að þeirri niðurstöðu að þindin hjá fyrrgreindum sjúklingum er virk í framhalla stöðunni bæði í hvíld og við mæði. Niðurstöðurnar eru nú notaðar við endurhæfingu lungnasjúklinga á Reykjalundi þar sem notast er við framhalla stöðuna í þjálfun m.a. á þrekhjóli, göngubretti, stafgöngu og í slökun.

Jónína Sigurgeirsdóttir gæðastjóri, kynnti rannsókn sem hún gerði ásamt prófessor

Helgu Jónsdóttur, Guðbjörgu Pétursdóttur og Aldísi Jónsdóttur, um árangur þverfaglegar meðferðar við tóbaksfíkn, sem boðin er á Reykjalundi. Niðurstöður Jónínu og félaga hennar benda til þess að meðferð við tóbaksfíkn í endurhæfingu skili góðum árangri, eða um 25% að meðaltali. Marktækur munur er þó á árangri meðferðarinnar milli sjúklingahópa. Samkvæmt niðurstöðunum næst bestur árangur hjá fólki með lungnasjúkdóma, eða um 40% og er það í samræmi við niðurstöður fyrri rannsókna um árangur meðferðar við tóbaksfíkn á lungnasviði. Mikilvægt er að standa vörð um meðferð sem skilar góðum árangri, en jafnframt benda niðurstöður rannsóknarinnar til að leita þurfi leiða til að bæta árangur annarra sjúklingahópa.



Að finna ánægjuna í því litla sem maður hefur

Jóhann Bragason gekkst undir lungnaígræðslu árið 2011 en var úrskurðaður með króniska höfnun í fyrra. Hér deilir hann sögu sinni af ótrúlegri þrautagöngu sem hefur komist nálægt því að ræna hann lífsviljanum og hvernig gott skapferli ásamt trúnni á Krist hefur hjálpað honum í gegnum erfiðleikana.

Það er tekið að halla sumri þegar við hittumst á heimili Jóhanns Bragasonar í miðborginni þar sem útsýni er yfir höfnina, miðborgina og fjöllin fagurblá. Hann tekur á móti mér snaggaralegur og hress í bragði og býður til bjartar og vistlegrar stofunnar þar sem við blasa forláta reiðhjól. Það er ljóst að líkamsrækt hefur verið snar þáttur í lífi Jóhanns og þótt hann sé háður súrefnisgjöf segist hann reyna að hreyfa sig eins mikið og hægt er.

Jóhann fæddist árið 1955 í Hafnarfirði en á ættir að rekja bæði norður í land og til Vestfjarða. Líkt og margir Vestfirðingar er hann dökkur yfirlitum, jafnvel svolítið

indjánalegur og segir hann að sögusagnir séu um að slíkt blóð renni í æðum hans. Hann hefur lengst af starfað sem matreiðslumeistari, er tvígiftur og fráskilinn og á tvo syni um þrítugt auk fjögurra fósturbarna.

Fyrstu einkennin

Tildrög veikinda sinna rekur hann til áramótanna 1996-7. Þáverandi eiginkona hans hafði tekið eftir að hann væri farinn að halla höfðinu óvenju mikið. Um svipað leyti fór hann líka að finna til tvísýnis, en þá samræma augun ekki það sem fyrir þau ber heldur sjá hvort sína myndina. Á þessum tíma hafði hann haft mjög annríkt og taldi því ástandið eiga að einhverju leyti rætur að rekja til álags. Hann leitaði til augnlæknis sem sá bólgur í augnbotnunum og skrifaði upp á sterna meðferð, auk þess sem Jóhanni var upplagt að vera með augnlepp í 2-3 mánuði. Að þeirri meðferð lokinni tók ástandið sig hins vegar upp aftur og var hann þá settur á annan 8 mánaða lyfjakúr.

Ráðlagt að trimma

Samhliða þessum kvillum fór hann einnig að finna til annarra verkja og þreytu og var loks lagður inn í mánuð til allsherjar skoðunar. Eftir þá dvöl var hann leystur út með „strigapoka af lyfjum“ eins og hann orðar það og þeim tilmælum að hann skyldi fara að trimma. „Ég hef alltaf verið í formi,“ segir Jóhann eins og hann ber glöggt merki um. „Ég hef bæði hjólað mikið og lyft, en þessa undangengnu mánuði gat ég náttúrulega lítið gert. Ég reyndi að sjálfsögðu að gera mitt besta en ég fór að finna til mikillar mæði.“

Greindur með sarklíki

Ekki voru það reykingarnar sem orsökuðu mæðina, þar sem hann hafði alveg hætt öllu slíku fíkti árið 1988 og reyndar aldrei reykt mikið. Ástandið versnaði stöðugt og var hann því sendur til lungnalæknis. Í kjölfar fjölmargra lungnarannsóknar var hann loks greindur með sjúkdóminn sarklíki (sarcoidosis). Árið 1999 var hann svo lagður inn en um það leyti var hann í þokkabót farinn að finna til minnisleysis.

„Ég var t.d. einu sinni í Kringlunni þar sem ég hitti góðan vin minn en þekkti hann ekki og mundi hreint ekkert eftir honum.“ Í ljós kom að óværan hafði komist í mið-taukakerfið og mænuslíðrið og við það fór hann að missa jafnvægið og ástandið fór enn versnandi.

Ekki hæfur innan um fólk

Um þetta leyti brast hjónabandið. „Ég var ekki hæfur innan um fólk,“ segir hann og ljóst að þetta hefur verið sár og erfið reynsla. „Við erum sem betur fer súpervinir í dag,“ bætir hann brosandi við og orðlengir það ekki frekar. Jóhann segist hafa getað stundað vinnu til ársins 2009 þótt hann hafi verið í stöðugum innlögnum á bilinu 2003-4, þar sem verið var að dæla í hann lyfjum og prófa á honum ný. Mæðin jókst hins vegar jafnt og þétt og segist hann hafa verið farinn að hagræða vinnulaginu með því t.d. að draga sig í hlé svo að lítið bæri á til að kasta mæðinni þegar verst lét.

Erfið kaflaskipti

Árið 2009 var ástandið orðið þannig að hann var settur á súrefni. Hann hafði séð um eldhúsið á Droplaugarstöðum þar sem hann segist hafa mætt einstaklega góðu viðmóti forstöðukonunnar sem var öll af vilja gerð til að koma til móts við hann. Eftir mánaðarhlé frá vinnu taldi hann sig geta farið að vinna aftur en sú reyndist hins vegar ekki raunin. Hann hafði því samband við trúnaðarlækni og fór þá af stað atburðarás sem leiddi loks til þess að hann var úrskurðaður óhæfur til vinnu og var því orðinn öryrki.

„Allt í einu er maður orðinn einn, í miðjunni á einhverju tómi, algerlega einskis nýtur. Ég var fárveikur og hélt launum í rúmt ár en svo biðu mín bara örorkubætur.“ Eftirleikinn þekkja þeir sem eru í svipuðum sporum. Það litla sem eftir er af sjóðum hverfur og við tekur endalaus barátta við að láta enda ná saman um leið og verið er að kljást við heilsuleysið.

Lungnaskipti í augsýn

Þrátt fyrir vaxandi vanheilsu og örorku hafði Jóhann ekki talist nógu slæmur til að gangast undir lungnaskipti þar til hér var



komíð sögu. Í hönd fór undirbúningstími með tilheyrandi rannsóknum og var hann auk þess settur á hálfárs krabbameinslyfjakúr sem átti að vera lokatilraun til að lækna meinið sem hrjáði hans eigin lungu. Önnur líffæri voru í lagi en skilyrði fyrir lungnaskiptum eru að engir aðrir undirliggjandi sjúkdómar séu til staðar.

Árið 2010 fékk hann svo að vita að hann ætti að fara í vikurannsókn á Sahlgrenska sjúkrahúsinu í Gautaborg til að kanna hvort hann kæmist á lista yfir lungnaþega. „Þessi rannsókn leiddi í ljós að ég væri með lítið gat á einni hjartalokunni sem þeir vildu að yrði skoðað betur heima á Íslandi og lagfært til þess að ég kæmist á listann. Sú skoðun leiddi hins vegar í ljós að lokan væri alheil og fékk ég svo staðfestingu viku síðar á því að ég hefði komist að.“

Samhliða léttinum yfir að komast að tók við sérkennilegur biðtími þar sem Jóhann varð m.a. að vera stöðugt í a.m.k. klukkustundar akstursfjarlægð frá Keflavíkurflugvelli og alltaf tilbúinn með nauðsynlegan ferðabúnað. Sama máli gilti um son hans sem til stóð að fylgdi honum út, en hann fékk undanþágu til að vera með símann í tímum í skólanum.

Væntingar og vonbrigði

„Biðin var erfið því að heilsunni hélt áfram að hraka. Ég var alltaf á súrefni og inn og út af sjúkrahúsinu.“ Loksins kom þó kallið í febrúar 2011 og hann hélt fullur eftirvæntingar af stað. Þegar komið var á spítalann var hann svo undirbúinn

fyrir aðgerðina. „Ég var margþveginn, rakaður og tengdur en þegar ég mætti á skurðborðið var mér tilkynnt að þetta lunga hentaði mér ekki.“

Þótt þetta hafi vissulega verið áfall segir Jóhann að hann hafi verið furðu rólegur, enda hafi læknirinn sagt honum að málið snerist um að hann fengi nógu gott lunga. Hann hélt því heim á ný og við tók erfiður tími þar sem hann var meira og minna í „geymslu“ á sjúkrahótelu þar sem hann var alls ófær um að sjá um sig sjálfur.

Sérkennileg upplifun

Loks kom svo að því að hann fékk aftur kall um að koma til Svíþjóðar, nánar til tekið á föstudaginn langa. „Við sonur minn rjúkum af stað út á völl og þangað mætti lungnasérfræðingurinn minn líka til að kveðja mig. Svo furðulega vildi til þegar við lentum á flugvellinum í Gautaborg að ég hitti konu sem er á hæð við mig og hún fer upp í sama bíl og ég. Í ljós kemur að hún er á leið í lungnaskipti og til stendur að hún fái lunga úr sama einstaklingi og ég. Hún á að fá hægra lungað en ég það vinstra en eitt af skilyrðunum fyrir líffæraskiptum er að gjafi og þegi séu svipaðir á hæð. Þetta var vægast sagt sérkennileg upplifun og ég hef oft hugsað til þessarar „nánu“ vinkonu minnar þótt ég hafi ekki hitt hana aftur.“

Í fótspor Krists

Aðgerðin fór svo fram á laugardeginum og tók hún 17 tíma. Hún heppnaðist vel og að henni lokinni svaf hann svo í heila 18 tíma. Á páskadag verða alger stakka-skipti á lífi Jóhanns. „Þegar ég vaknaði og gerði mér grein fyrir því að ég gæti andað, grét ég einfaldlega. Þetta var rosalegt! Þetta var eins og að endurfæðast. Ég er mjög trúaður og mér fannst tímasetningin ein og sér mjög táknræn og merkileg. Það var líka talað um þetta á spítalanum að ég hefði eiginlega fetað í fótspor Krists.“

Fylgir því ýmislegt að fá nýtt líffæri

Jóhann dvaldist á sjúkrahúsinu í mánuð eftir aðgerðina og fór sá tími í endurhæfingu og aðlögun. Bak við sjúkrahús-

bygginguna var hæðótt skóglendi og þegar hann var laus við slöngurnar eftir um viku, fór hann með sjúkraþjálfaranum út og gat gengið um í skóginum upp og niður brekkur eins og ekkert væri. Svo þegar kom að því að hann héldi heim tóku við stífir fyrirlestrar og fræðsla um lyfjainntöku og annað, enda full þörf á þar sem dagskammturinn var í kringum 20 töflur! „Mér var líka sagt að það fylgdi því ýmislegt að fá nýtt líffæri, enda var þetta langt frá því að vera eintóm sæla. Það voru alls konar aukaverkanir af lyfjunum og margt sem þurfti að varast.“

Ranglega greindur með sarklíki

Í nóvember 2011 fékk Jóhann svo bréf frá Sahlgrenska sjúkrahúsinu þar sem honum var tjáð að hann hafi verið ranglega sjúkdómsgreindur með sarklíki. Í ljós hafði komið að hann væri með sjaldgæft afbrigði af lungnaháþrýstingi, svokallað PVOÐ (Pulmonary Veno-Occlusive Disease). Hugsanlega hefði hann því getað komist fyrr í lungnaskipti ef þetta hefði legið fyrir og á tíma var hann að velta fyrir sér málaferlum þar sem hann taldi að einhver vanræksla hefði átt sér stað. Þegar þetta kom í ljós vildi lungnasérfræðingurinn hans að hann færi til London þar sem sérfræðilækninn á sjúkdómnum er hvað mest, en Sjúkratryggingar Íslands höfnuðu þeirri beiðni hins vegar í þrýgung.

Samskiptin við tryggingakerfið

Það er ekki eina höfnunin sem Jóhann hefur fengið frá kerfinu. Líkt og sorglega margir aðrir sem þurfa að leita lagalegs tryggingarréttar síns líkir hann því ferli við að ganga á vegg. Í því sambandi rifjar hann upp þegar hann sótti um styrk hjá Tryggingastofnun ríkisins til bílakaupa upp á 1200 þúsund krónur í fyrra. Lögum samkvæmt hafa öndunarsjúklingar rétt á þessum hæsta styrk líkt og aðrir sem búa við hreyfihömlun.* Hins vegar gætir ótrúlegrar tregðu hjá stofnuninni til að viðurkenna það og þurfti hann ítrekað að sækja um og í tvígang með fulltingi sérfræðinga sem m.a. vottuðu að hann væri algerlega ófær um að vera bíllaus. Bílasterkinn fékk hann þó loks, m.a. eftir að mál hans hafði ratað í fjölmiðla. Kostaði þetta hann mikla áreynslu og erfiði sem

maður í hans stöðu ætti alls ekki að þurfa að kljást við.

*Sjá viðtal við Guðlaugu Kr. Birgisdóttur í fréttabréfi SLS 2014.

Annað áfall

Árið 2013 fór heilsunni að hraka verulega og átti Jóhann orðið erfitt með að borða og fór að hríðhorast. Þá um haustið var hann lagður inn á sjúkrahús og í kjölfarið á Reykjalund en ástandið versnaði stöðugt. Tekið var sýni úr miðmætinu og í janúar 2014 greindist hann með krabbamein, nánar tiltekið Hodkins eitilfrumuxeli.

Og annað kraftaverk

Nú tók við mjög erfið lyfjameðferð. „Ég mætti um hálf-ellefu og fékk 3 lyf og tók sú lyfjagjöf um 3-4 tíma. Klukkan 18:00 hrundi ég svo niður, eins og 10 bílar hefðu keyrt yfir mig.“ Þessi meðferð stóð í hálfu ár með tilheyrandi fylgiskum, þar á meðal hármissi. Eftir þetta stranga og erfiða tímabil var hins vegar komið að nýju kraftaverki í lífi Jóhanns þegar honum var tilkynnt sjö mánuðum seinna að krabbameinið væri horfið.

Höfnun

Öll þessi veikindi og tilheyrandi lyfjameðferðir höfðu þó tekið sinn toll og var ónæmiskerfið vanbúið undir hlutverk sitt. Jóhann varð því illa fyrir barðinu á vírus-sýkingu sem hann fékk skömmu síðar og fór m.a. í heilann, auk þess sem hann fékk miklar sýkingar í lungu. Á tímabilinu frá ágúst til september koma sýkingarnar ein af annarri með tilheyrandi spítalavist og lyfjatilraunum. „Ég varð stöðugt móðari og svo fékk ég kvef sem fór ekki og ástandið hríðversnaði.“ Í október varð hann því að fara á súrefni aftur og upplifði mikið áfall í kjölfarið. „Það hrynur yfir mann einhver eynd. Það er ekki gaman að neinu.“ Í desember fékk hann svo þann úrskurð að hann væri með svokallaða króníska höfnun sem getur ekki gengið til baka.

Maður getur bugast þótt maður sé sterkur

Þegar hér var komið sögu var Jóhann nýkominn í núverandi húsnæði, sem er á vegum Öryrkjabandalagsins, en öll gleði var einfaldlega horfin. „Sumarið fór í eitt

allsherjar svartnætti. Á tíma óskaði ég þess meira að segja að ég vaknaði ekki. Þetta var alger uppgjöf. Það sést glöggst á Facebookfærslum mínum hvernig mér leið en ég hef verið duglegur að skrifa um liðan mína og hef fengið mjög góð viðbrögð við því. Ég hef samt gott skap að eðlisfari og reyni frekar að leysa vandamálin með jákvæðu hugarfari. Þarna var mér bara öllum lokið. Maður getur einfaldlega bugast þótt maður sé sterkur“

Heilsaði öllum starfsmönnum

Núna hittir Jóhann 3 manna lungnateymi mánaðarlega nema eitthvað komi upp á en þá kemst hann strax að. „Ég áttaði mig á því um daginn þegar ég fór upp á spítala að ég heilsaði öllum starfsmönnum þar,“ segir hann og hlær. Það talar vissulega sínu máli enda sjúkrasagan löng og ströng. „Í janúar síðastliðnum hitti ég lungnasérfræðinginn minn og hann sagði mér að í rauninni ættum við ekki að vera að tala saman á þessari stundu. Það væri alveg með ólíkindum að ég hefði komist í gegnum allt sem ég hef upplifað. Ég klökknaði hreinlega við þessi orð hans,“ segir hann og þarf að gera stutt hlé á máli sínu þegar hann rifjar þetta upp.

Trúin hjálpar mikið

Þótt Jóhann segist ekki vita nógu vel hvað bíði hans er hann hress í bragði og fullur baráttuvilja. „Ég vona sannarlega að ég komist aftur í lungnaskipti en skilyrðin eru sjúkdómaleysi í 5 ár. Von mín er að ég komist fyrr þar sem ljóst er að ég var upphaflega ranglega sjúkdómsgreindur, auk þess sem ég losnaði alveg við krabbameinið í þessari 7 mánaða meðferð. Núna heldur slanga með súrefni mér gangandi en án hennar myndi ég kafna. Þótt ég sé þetta langt frá því að vera heill, geri ég hins vegar hluti sem á ekki að vera hægt að gera. Maður verður að hafa eitthvað til að stefna að. Það er ómögulegt að vera í endalausum tómi. Trúin hjálpar mér mikið. Jesús er hérna. Við erum að vinna í þessu saman. Það er svo mikilvægt að finna ánægjuna í því litla sem maður hefur. Reyna að njóta. Lífið er bara eitt blikk í þessum stóra geimi sem við hrærumst í.“



Handhreinsun á sjúkrahúsum

Spítalasýkingar hafa fengið aukna athygli innan heilbrigðisþjónustunnar seinni árin, þar sem þær geta valdið alvarlegum veikindum, ótímabærum andlátum og aukið kostnað, en ekki síst vegna þess að stóran hluta þeirra má fyrirbyggja.

Skráning sýkinga á sjúkrahúsum, bæði hér á landi og erlendis, bendir til þess að tíundi hver sjúklingur fái spítalasýkingu, þ.e. sýkingu sem hægt er að rekja til heilbrigðisþjónustunnar. Bein snerting er algengasta smitleið þessara sýkinga og til að rjúfa hana þarf að þvo eða spritta hendur fyrir og eftir snertingu við sjúklinga.

Beint úr krufningum í barnsfæðingar

Handhreinsun er talin einn mikilvægasti þátturinn í sýkingavörnum. Tengslin milli útbreiðslu sjúkdóma og handhreinsunar uppgötvaði ungverski læknirinn Ignaz Semmelweis sem vann á sjúkrahúsi í Vín í Austurríki um miðbik 19. aldar. Hann hafði veitt því athygli að dánartíðni vegna barnsfararsóttar var mun lægri á annarri tveggja fæðingardeilda sjúkrahússins þar sem einungis ljósmæður

störfuðu. Á hinni störfuðu læknar og læknanemar sem komu beint frá því að kryfja lík inn á fæðingadeildina. Þótt þeir þvæðu sér um hendur með sápu og vatni taldi hann hugsanlegt að agnir úr líkunum bærust með höndum lækna og nemanna yfir í konurnar og þannig veiktust þær af barnsfararsótt.

Augljóst mikilvægi handhreinsunar

Semmelweis skipaði því fyrir að allir skyldu þvo sér um hendur með klórlausn áður en þeir sinntu hverri konu og þá sérstaklega ef fólk kæmi beint úr krufningu. Afleiðingar voru afdrifaríkar en dánartíðnin lækkaði um heil 90% á deildinni. Þrátt fyrir þessa merku uppgötvun gekk Semmelweis illa að sannfæra kollega sína um mikilvægi handhreinsunar og það var ekki fyrr en tveimur áratugum eftir dauða hans sem uppgötvun hans var viðurkennd. Á þeim tíma höfðu Pasteur, Koch og Lister sett fram kenningar sínar um sýkla og sóttthreinsun.

Tregða þrátt fyrir brýna nauðsyn

Margar rannsóknir síðustu áratuga hafa staðfest að mengaðar hendur heilbrigðisstarfsmanna geta valdið spítalasýkingum. Þrátt fyrir það sýna endurteknar

rannsóknir að heilbrigðisstarfsfólk hreinsar hendur sínar í aðeins um 40% tilvika. Þessi staðreynd og það að mikil aukning er í útbreiðslu ónæmra baktería á sjúkrahúsum leiddi til þess að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin setti af stað áttak sem nefnist *Save lives: clean your hands*. Átakið felur m.a í sér. fræðslu til heilbrigðisstarfsmanna um handhreinsun og skráningu á fylgni við handhreinsun þar sem fylgst er með starfsmönnum við vinnu og skráð hvort þeir hreinsi hendur sínar þegar við á.

Með hreinum höndum

Landspítali hefur verið þátttakandi í þessu átaki frá árinu 2012 og kallast verkefnið *Með hreinum höndum*. Í sumar færðu Samtök lungnasjúklinga deild A-6 (lungnalækningadeild) spjaldtölvu sem nota á til að fylgjast með og skrá fylgni við handhreinsun á deildinni. Fram að þessu hefur skráningin verið gerð á blöðum. Skráningin verður mun auðveldari með rafrænum hætti og kunnum við Samtökum lungnasjúklinga miklar þakkar fyrir að sýna þessu verkefni áhuga og skilning.

Spjaldtölva til lungnadeildar frá Félagi lungnasjúklinga vegna handhreinsunarátaks



Formaður Félags lungnasjúklinga, Birgir Rögnvaldsson, færði lungnadeild A6 spjaldtölvu að gjöf 2. júlí 2015. Spjaldtölvuna á að nota til að skrá á rafrænan hátt fylgni starfsmanna við handhreinsun.

Lungnadeild A6 er þátttakandi í verkefni *Með hreinum höndum*. Vonir standa

til að spjaldtölvuna verði í framtíðinni einnig hægt að nota við skráningu lífsmarka á deildinni.

Ólöf Másdóttir sýkingavarnahjúkrunarfræðingur, tók á móti gjöfinni fyrir hönd starfsmanna deildarinnar.

Til minnis

- 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.



N1 kortið/N1 lykillinn

Meiri ávinningur fyrir þinn hóp

Sérkjör á bensíni og dísel

7 kr. afsláttur af dæluverði á hvern lítra
+ 2 N1 punktar á hvern lítra

Bílaþjónusta

12% afsláttur + 3% í formi N1 punkta
Dæmi: Umfelgun, skipting og jafnvægisstilling kostar almennt frá 7.420 kr. en N1 korthafar fá 12% beinan afslátt og greiða 6.530 kr. og fá 223 N1 punkta sem jafngildir 3% afslætti.

Bílatengdar rekstrarvörur

12 afsláttur + 3% í formi N1 punkta

Umsókn

Sæktu um N1 kort á n1.is eða hringdu í síma 440 1100.
Sendu okkur póst á n1@n1.is ef þú hefur einhverjar spurningar.

Ertu korthafi nú þegar?

Til þess að núverandi korthafar njóti kjaranna þurfa þeir að senda tölvupóst eða hringja í 440 1100 og gefa upp kennitölu og hópanúmer.
Til að fá uppgefið hópanúmer þarf að hafa samband við skrifstofu Samtaka lungnasjúklinga í síma 560 4812 eða senda tölvupóst á lungu@lungu.is.

Komum af stað!



Samtök lungnasjúklinga þakka eftirtöldum aðilum fyrir veittan stuðning



Reykjavík

100 Iceland ehf, Laugavegi 100
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
Árni Reynisson ehf, Skipholti 50d
ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Betra púst ehf, Skógarhlíð 10
Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfða 11
Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 12h
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bláhornið, Grundarstíg 12
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bónus, Skútuvogi 13
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brim hf, Bræðraborgarstíg 16
BSRB, Grettisgötu 89
City Taxi, leigubílastöð, Laugavegi 170
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dokkan, þekkingar- og tengslahús- www.dokkan.is
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf, Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagördum 11
Ergo fjármögnunarþjónusta Íslandsbanka, Suðurlandsbraut 14
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Garðmenn ehf, Skipasundi 83
Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
Gáski sjúkrahjálfun ehf, Þönglabakka 1 & Bolholti 8
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágmúla 5
Gjögur hf, Kringlunni 7
GO múrverk ehf, Laugarnesvegi 79
Green Energy Iceland ehf, Kringlunni 5
Grettir Guesthouse ehf, Laugavegi 28a
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
Hagverk ehf, bílasmíði, Stórhöfða 40
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bildshöfða 18
Happdrætti Háskóla Íslands, Tjarnargötu 4
HB Grandi hf, Norðurgarði 1
HGK ehf, Laugavegi 13
Hjá Guðjóni ehf, Þverholti 13
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64

Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hringsjá, náms- og starfsendurhæfing, Hátúni 10b
K & S flutningar pianó búslóðir, Fannafold 179
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 71
Krydd og Kaviar ehf, Smiðshöfða 8
Kvikk Þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
Lambakjót.is, Bændahöllinni Hagatorgi 1
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Matthías ehf, Vesturfold 40
Nói-Sírius hf, Hesthálsi 2-4
Orka ehf, Stórhöfða 37
Pizza King ehf, Skipholti 70
Plast - miðar og tæki ehf, Krókhálsi 1
Rossopomodoro, veitingastaður, Laugavegi 40a
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Sólón Bistro, Bankastræti 7a
Sportbarinn, Álfheimum 74
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala, Klettagördum 5
Sundfiskur ehf, Sundlaugavegi 12
Sægreifinn, Geirsgötu 8
Tannálfur tannlæknastofa, Þingholtsstræti 11
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trackwell hf, Laugavegi 178
Trip ehf, Laugavegi 54
Tölvukerfi ehf, Höfðabakka 1
Úra- og klukkuværslun Gilberts Ó Guðjónssonar, Laugavegi 62
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vefhýsing ehf, Höfðabakka 1
Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182
Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
Vinnuálastofnun, Kringlunni 1
Volcano House - Eldfjallahúsið, Tryggvagötu 11
Ögurverk ehf, Skipholti 29b
Ögurverk hf, Tysgötu 1

Kópavogur

Alur blikksmiðja ehf, Smiðjuvegi 58
AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Bazaar Reykjavík ehf., Bæjarlind 6
BB44 Gisting ehf, Borgarholtsbraut 44
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílalakk ehf, Dalbrekku 26
Blikkarinn hf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
CampEasy ehf, Smiðjuvegi 72
Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Hlíðasmára 14
Feris ehf, Dalvegi 16b
Go2 Flutningar ehf, Kirkjuvegi 15
Hamraborg ehf, Lundi 92
Hjörtur Eiríksson sf, Daltúni 1
I dex ehf, Smiðjuvegi 3
Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7
Rafmiðlun hf, Ögurværvi 8
Rafnar ehf, Vesturvör 32b
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Hamraborg 1
Reynir bakari, Dalvegi 4
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
Vatnsvirkinn-www.vatnsvirkinn.is, Smiðjuvegi 11

Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf, Lyngási 8
Fashion Group ehf, Hallakri 2b
Garðabær, Garðatorgi 7
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Icewear, Suðurhrauni 12c
J.J.R. trésmiðir sf, Haukanesi 19
Marás vélar ehf, Miðhrauni 13
Samhentir, Suðurhrauni 4
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Ásafl ehf, Hjallahrauni 2
Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Fjörukráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
Gára ehf, Bæjarhrauni 2
Heimir og Jens ehf, Birkibergi 14
Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1
Ísrör ehf, Hringhelli 12

Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 3
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
SBJ réttingar ehf, Kaplahrauni 12
Suðulist Ýlir ehf, Lónsbraut 2
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

Reykjanesbær

Bed and Breakfast - Keflavík Airport, Valhallarbraut 761
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M2 Fasteignasala og leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Skartsmiðjan, Krossmóa 4
Skipting ehf, Grófinni 19
Suðurflug ehf, Keflavíkurflugvelli
Útfaraþjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8
Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
Ýmir ehf, Mávatjörn 20

Grindavík

Bókvit ehf, Víkurbraut 46
EVH verktakar ehf, Tangasundi 3
Marver ehf, Staðholti
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Veidafæraþjónustan ehf, Ægisgötu 3
VOOT Beita, Miðgarði 3

Sandgerði

Bátasmiðjan Sólplast, Strandgötu 21e
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður

Gunnar Hámundarson ehf, Urðarbraut 2

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
Blikksmiðjan Borg ehf, Flugumýri 8
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
Kjósarhreppur, Ásgarði
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Pípulagningaþjónusta B Markan ehf, Kvíslartungu 42

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvellir 15
Galito veitingastaður, Stíllholti 16-18
GT Tækni ehf, Grundartanga
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2

Borgarnes

Borgarverk, Flesjustöðum
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Félag stjórnenda við Breiðafjörð, Skólastíg 15

Grundarfjörður

RúBen ehf, Grundargötu 59
þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Íslands hf, Norðurtanga
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22

Hellissandur

Esjar ehf, Hraunási 13

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
Bílasmiðja S.G.B. ehf, Seljalandsvegi 86
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Sundstræti 32
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð, Suðurgötu 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Særaf ehf, Silfurgötu 5

Bolungarvík

Bolungarvík
Klúka ehf, Holtabrún 6
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Tálknafjörður

Stóra-Laugarðalssókn
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37

Pingeyri

Brautin sf, Vallargötu 8

Hvammstangi

Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós

Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Skagaströnd

Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3

Sauðárkrúkur

Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum

Hofsós

Víkursmiði ehf, Kirkjugötu 7

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 24

Akureyri

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf, Fjölnisgötu 2a
Dexta orkutæknilausnir ehf, Huldugili 62
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-www.rettarholl.is,
Smáratúni 16b
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Lögmannshlíð lögfræðiþjónusta ehf, Glerárgötu 36
Lögmannsstofa Akureyrar ehf, Hofsbót 4
Pedromyndir ehf, Skipagötu 16
Raftákn ehf - Verkfæðistofa, Glerárgötu 34
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Tannlæknahúsið sf, Kaupangi við Mýrarveg
Timbra ehf,byggingarverktaki, Vaðlatúni 1
Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 15f

Grímsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
O Jakobsson ehf, Ránarbraut 4b

Hrísey

Eyfar ehf, Norðurvegi 35

Húsavík

Steinsteypir ehf, Stórhóli 71
Víkurræf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar

Gistiheimilið Stóru-Laugar, s: 464-2990, Stóru-Laugum

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Reykjahliðarsókn

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf, Fagradalsbraut 21-23
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Miðás ehf, Miðási 9
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2

Seyðisfjörður

Gullberg ehf, útgerð, Hafnargötu 47
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Eskifjörður

Eskja hf, Strandgötu 39
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Tandraberg ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði, Naustahvammi 56a
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Djúpivogur

Við Voginn ehf, Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Bjarnanessókn
Eystrahorn, Vesturbraut 25
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Gistiheimilið Hafnarnesi-www.hafnarnes.is,
s: 844 6175
Sigurður Ólafsson ehf, Hlíðartúni 21
Uggi SF-47, Fiskhóli 9

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Guðnabakarí ehf, Austurvegi 31b
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Hótel Selfoss ehf, Eyravegi 2
Máttur sjúkraþjálfun ehf, Gagnheiði 65
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf, Reykhóli
Tannlæknaþjónustan.is, Reykjavík, Selfossi og Hellu

Hella

Verkalyðsfélag Suðurlands, Suðurlandsvegi 3

Hvolsvöllur

Rafverkstæði Ragnars ehf, Gilsbakka 1

Vík

Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Laki, Efri-Vík

Vestmannaeyjar

Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 26
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9



Guðrún Ellen Halldórsdóttir, Birgir Rögnvaldsson, Alda Gunnarsdóttir, Kristín Eiríksdóttir, Hjörtur Lárus Harðarson og Greta Jónsdóttir.

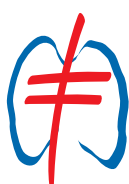
Samtök lungnasjúklinga gefa lungnadeild A6 sextán 32" LED sjónvarpstæki

Samtök lungnasjúklinga færðu lungnadeild A6 LSH í Fossvogi, 16 sjónvörp að gjöf, 32" LED tæki.

Sjónvörpin hafa verið sett upp í sjúkrastofum deildarinnar, 2 tæki í hverri 2ja manna stofu. Hver sjúklingur getur horft á sitt sjónvarpsefni og hlustað með heyrnartólum sem tengd eru við bjöllu-kerfi, þannig að ekki verði truflun af fyrir

samsjúklinga. Þessi góða gjöf mun nýtast sjúklingum lungnadeildarinnar vel.

Starfsfólk lungnadeildar færir þeim sem að Samtökum lungnasjúklinga standa, kærar þakkar fyrir gjöfina og þann velvilja og hlýhug sem þau hafa sýnt starfsemi deildarinnar.


**SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA**

Þessi fjárfesting hefur verið gerð í samráði við
Lungnabólusjúklinga og hefur verið samþykkt af
Lungnabólusjúklinga og hefur verið samþykkt af
Lungnabólusjúklinga og hefur verið samþykkt af