SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Fréttabréf 1. tölublað 19. árgangur nóvember 2016

AÐALFUNDUR SLS 2016

Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga var haldinn 28. apríl síðastliðinn. Á fundinum fóru fram hefðbundin aðalfundarstörf. Síðasta ár var gert upp með skýrslu stjórnar og skýrslu gjaldkera.

Fundurinn byrjaði á því að fundargestir risu úr sætum og minntust fyrrum formanns, Birgis Rögnvaldssonar. Birgir var formaður Samtakanna frá árinu 2009 og þar til hann lést í desember 2015.

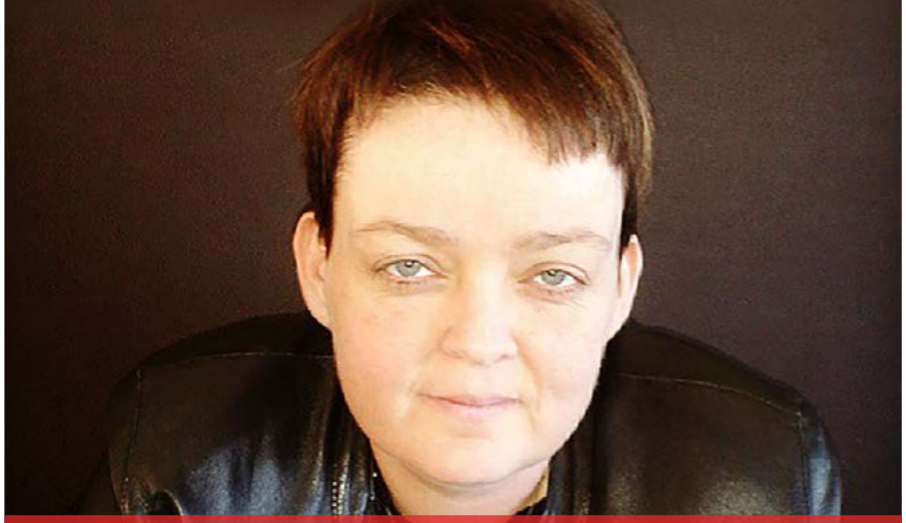
Guðný Linda Óladóttir var kosin formaður til tveggja ára. Aldís Jónsdóttir var kosin varaformaður. Ólöf Sigurjónsdóttir kemur ný inn fyrir Hjört Harðarson og var kosin til tveggja ára. Víðir Þráinsson og Kristín Eiríksdóttir sitja áfram í stjórn til eins árs í viðbót. Birna Aubertsdóttir situr áfram sem varamaður til eins árs og Kjartan Mogensen kemur nýr inn sem varamaður til tveggja ára.

Ákveðið var að stofna vefnefnd sem á að vinna að bættri og betri heimasíðu samtakanna. Hana skipa Guðný Linda Óladóttir, Víðir Þráinsson, Kjartan Mogensen og Guðlaug Valdimarsdóttir.

Hjörtur Harðarson lagði til að nefnd yrði stofnuð innan stjórnar sem hefur það að baráttumáli að beita sér fyrir því að ferðasíur verði aðgengilegar öllum sem á þurfa að halda. Mikil umræða var um þetta þar sem þetta er afar brýnt mál fyrir súrefnisþega.

Fundinum lauk með því að fundarmenn sendu Kristínu Eiríksdóttur batakveðjur með þakklæti fyrir hennar óeigingjarna þátt í að viðhalda starfi félagsins eftir fráfall formannsins.

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA



FORMANNSSPJALL

KÆRU FÉLAGAR

Í apríl síðastliðnum tók ég við formennsku Samtaka lungnasjúklinga. Ég er 45 ára lungnaþegi og heiti Guðný Linda Óladóttir.

Ég vil byrja á því að minnast Birgis Rögnvaldssonar sem gegndi formennsku samtakanna frá árinu 2009 þar til hann lést í desember 2015. Birgir vann gott og mikilvægt starf fyrir okkur í stjórnartíð sinni og munum við hjá Samtökum lungnasjúklinga minnast hans með hlýhug og þakklæti.

Formleg vetrardagskrá fyrir félagsmenn hófst 3. október síðastliðinn þegar Lárus S. Marinusson, forstöðuheilsuþjálfari á Reykjalundi, kom og ræddi við okkur um hreyfingu og mataræði. Einnig kom Sigríður Árnadóttir, starfsmaður hjá ISAGA, og svaraði spurningum félagsmanna um súrefnisbúnað.

Við keyrum svo ótrauð áfram inn í veturinn og höfum stóran félagsfund fyrsta mánudaginn í hverjum mánuði, nema í janúar, en þá verður það annar mánudagurinn. Á dagskrá verður annað hvort fræðslu- eða skemmtiefni, auk þess sem boðið verður upp á góðar veitingar.

Þriðja mánudaginn í hverjum mánuði er svo opið hús hér í Síðumúlanum á milli 16-18 og þá mun fólk geta komið saman og rætt málin, tekið í spil, eða farið í göngutúra. Svo er alltaf heitt á könnunni.

Dagskrá fyrir vetrarstarfið er birt í blaðinu.

Skrifstofan okkar er opin alla mánudaga frá kl 16-18 og eru allir velkomnir.

Einnig minni ég á heimasíðu okkar **www.lungu.is** og svo erum við líka á Facebook.

Ég hvet alla félagsmenn til að vera duglega að mæta á félagsfundina okkar og njóta bæði fræðslu og skemmtunar með okkur. Gerum samtökin okkar öflug og skemmtileg!

Hlakka til að sjá ykkur sem flest,
kveðja, Guðný

ÖRNINN GEFUR REYKJALUNDI RAFMAGNSHJÓL

Þann 30. september síðastliðinn færði innflutnings-, heildsölu- og smásölufyrirtækið Örninn Reykjalundi rafmagnshjól að gjöf, að frumkvæði Samtaka lungnasjúklinga.

Ljóst er að margir þeir sjúklingar sem eru í endurhæfingu á Reykjalundi eiga erfitt með hreyfingu og útivist.

Rafmagnshjólin munu gefa þeim færi á að hreyfa sig og stunda útivist og auka þannig lífsgæði sín til muna.

Stjórn Samtaka lungnasjúklinga þakkar Erninum fyrir veglega gjöf.

ALLIR ÞURFA SÚREFNI TIL AÐ LIFA

Í andrúmsloftinu eru ýmsar lofttegundir og af þeim er súrefni um 21% sem dugar almennt vel til að anna þörfum okkar. Aftur á móti er fjöldi manns á Íslandi og auðvitað víða um heim sem býr við þann veruleika að þurfa að fá viðbótar súrefnisgjöf daglega. Sjúklingar sem koma í lungnaendurhæfingu á Reykjalund fara í gegnum mat á því hvort súrefnisskortur sé til staðar eða ekki. Það mat er hægt að gera í hvíld, við álag og í svefni. Sumir þurfa súrefni allan sólarhringinn en öðrum dugar það við áreynslu og/eða á næturnar.

Staðfestur skortur forsenda súrefnisgjafar

Ástæðan fyrir því að gefa þarf viðbótar súrefni er sú að súrefnisflutningur frá lungum yfir í blóðrás er skertur á einhvern hátt. Stóru líffærin, eins og vöðvarnir, þurfa mjög mikið súrefni til að skila sinni vinnu og það útskýrir af hverju sumir þurfa eingöngu súrefni við áreynslu eða líkamsrækt. Súrefni er eingöngu gefið þeim sem eru með staðfestan súrefnisskort og er lyfjasúrefni ávísunarskylt lyf sem eingöngu er hægt að gefa í formi lofts. Í því felst að notast þarf við einhvers konar búnað/hjálpartæki sem annað hvort geymir súrefnið í kút (súrefniskút) eða getur þjappað því saman jafnóðum (súrefnissía) og gefið í hærri prósentu en er til staðar í andrúmsloftinu.

Búnaður oft heftandi

Sjúklingar sem byrja á súrefni á Reykjalundi fá hóp- eða einstaklingsfræðslu, þar sem þeim gefst kostur á að hitta samsjúklinga og ræða um þá reynslu sem þeir hafa af því að nota súrefnið. Farið er yfir ýmis bjargráð og reynt að styðja fólk í þeirri breytingu sem felst í að nota súrefnisbúnað í daglegu lífi. Oft og iðulega kemur það fram í umræðunni að búnaðurinn/hjálpartækið, sem þeir fá úthlutað, veldur þeim erfiðleikum í daglegu lífi, eins og við að fara út úr húsi, í félagsstarf, ferðalög og jafnvel í vinnu.

Sætta sig við það næstbesta

Súrefniskútar eru þungir og það þarf að gera áætlanir um eða sjá það fyrir hve lengi kúturinn endist. Óskastaða allra er að fá búnað sem er léttur, endingargóður og þægilegt að ferðast með (ferðasúrefnissía). En því miður er staðan ekki sú hér á Íslandi því fólk þarf í mörgum tilfellum að sætta sig við það næstbesta sem yfirleitt er þungir súrefniskútar. Mörgum finnst þeim vera mismunað þegar aðrir í sömu aðstöðu fá léttan búnað, eða búnað sem þeir sjálfir óska sér.

Skýlaus réttur

Fyrir mig sem meðferðaraðila er ekki alltaf létt að verða vitni að þessu. Súrefnisþegar þurfa ekki bara að sætta sig við að nota hjálpartæki við alla hreyfingu, heldur þurfa þeir oft að sætta sig við það að fá ekki þann búnað sem er til og myndi henta þeim best. Í lögum um réttindi sjúklinga (http://www.althingi.is/lagas/nuna/1997074.html) kemur eftirfarandi fram í 3. grein: „Sjúklingur á rétt á fullkomnustu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma er völ á að veita".

Lungnasjúklingar sem fá samþykki fyrir hjálpartækinu „súrefnisbúnaður" hafa fengið viðurkennda þörf sína fyrir viðbótar súrefnisgjöf en lenda svo í erfiðleikum við að fá þann búnað sem þeir hafa þörf á eða hentar þeim til að bæta lífsánægju, þrek og úthald. Allir þurfa nefnilega súrefni til að lifa. Hverju þarf að breyta til að mæta þeim grundvallarréttindum súrefnisháðra sjúklinga, að þeir fái þann súrefnisbúnað sem þeir þarfnast?

Elfa Dröfn Ingólfsdóttir
starfar á Reykjalundi og er sérfræðingur í endurhæfingarhjúkrun lungnasjúklinga

EKKERT ANNAÐ Í BOÐI EN AÐ BERJAST ÁFRAM

Jóhanna Magnúsdóttir er fertug að aldri og býr á Seyðisfirði ásamt Daníel Björnssyni og sonum þeirra 9 og 14 ára. Í apríl síðastliðnum gekkst hún undir lungnaskiptaaðgerð í Svíþjóð eftir nær 10 ára samfellda þrautagöngu og baráttu við skæðan sjúkdóm.

Við mæltum okkur mót í húsakynnum samtakanna í Síðumúlanum en Jóhanna þarf að koma til Reykjavíkur hálfsmánaðarlega í eftirlit. Þau Daníel gáfu sér tíma til að koma í viðtal áður en þau flugu aftur heim seinni partinn. Þessi glæsilega, grannvaxna kona gekk léttilega upp stigann og ekki að sjá að það reyndi hið minnsta á hana, þótt aðeins sex mánuðir væru liðnir frá stóru aðgerðinni.

Barnshafandi með bráðahvítblæði

Sjúkrasaga Jóhönnu hófst í upphafi árs 2007 þegar hún greindist með bráðahvítblæði. Hún var þá gengin 21 viku með yngri soninn og var strax sett í lyfjameðferð. „Þetta gekk allt saman mjög vel," segir hún stillilega „og strákurinn minn var tekinn á 31. viku. Það var fylgst mjög vel með honum á meðgöngunni en hann hætti að vaxa á tímabili. Eftir það tók hann svo út allan vöxtinn og var því búinn að ná sinni stærð fyrir fæðingu. Hann þurfti að vera á vökudeild í tvo og hálfan mánuð," bætir hún við „en ég var hvort sem er alltaf hinum megin við vegginn á krabbameinsdeildinni," segir hún brosandi. Í dag er hann hraustur og sprækur drengur.

Beinmergskipti án árangurs

Jóhanna náði bata á sjö mánuðum og eftir það héldu þau aftur heim til Seyðisfjarðar, vongóð um að framtíðin biði þeirra björt og fögur. Sú von átti þó ekki eftir að rætast þar sem meinið tók sig upp í febrúar 2008. Við tók þá lyfjameðferð á Landspítalanum og í kjölfarið í beinmergskipti í Svíþjóð. „Á gamlársdag 2008 greindist ég svo aftur með bráðahvítblæði. Þá höfðu beinmergskiptin ekki skilað árangri. Hugsanlega hef ég ekki verið alveg tilbúin til þess, þar sem ég var ekki orðin alveg hrein af krabbameininu þegar ég var send út," segir hún stillilega þótt lesa megi alvarlega sögu þar á milli línanna.

Ég mun lækna þig

Hún fór því enn á ný í lyfjameðferð og var svo aftur send í beinmergskipti í maí 2009. Við tók afar erfitt tímabil þar sem þau Daníel þurftu að vera í fjögurra mánaða einangrun úti í Svíþjóð. „Ég var mjög lasin og þetta var gríðarlega erfitt," segir Jóhanna og ekki fer á milli mála hvað þetta hefur tekið mikið á. „Við hittum ekki strákana okkar allan þennan tíma en við vorum með myndir af þeim uppi á vegg og töluðum reglulega við þá í gegnum Skype. Læknirinn reyndist ómetanlega vel og stappaði í okkur stálinu. Hann sagði að þetta væri bara langt maraþon og markið væri að komast heim til þeirra." Daníel tekur undir þetta með henni. „Hann var líka svo sannfærandi og þegar henni leið sem verst og útlitið slæmt sagði hann við hana:"Jóhanna, ég mun lækna þig." Og hann gerði það.

Lungun farin að gefa sig

Til Íslands héldu þau svo aftur í ágúst 2009 þar sem Jóhanna var meira og minna inni á spítala næstu misserin. „Svo var það árið 2012 að mér fannst ég vera orðin algert sófadýr og ætlaði að fara að hreyfa mig eitthvað. Við fórum í ræktina alveg 6 sinnum í viku og ég var rosalega dugleg, nema þolið jókst aldrei neitt. Þetta varð bara alltaf erfiðara og erfiðara." Þegar hér var komið sögu voru lungun greinilega farin að gefa sig. „Krabbameinslækninum mínum fannst líklegt að lungun hefðu hafnað nýja mergnum og þau fóru stöðugt versnandi." Hann reyndist sannspár en á læknamáli nefnist þessi höfnun *Graft versus host disease* (GvHD), en þá er nýi mergurinn farinn að ráðast á líffærin.

Lungnaskiptin

Árið 2014 var Jóhanna svo komin á súrefni og í desember fór læknirinn hennar að tala við hana um lungnaskipti, þar sem búið væri að reyna allt annað. Í ársbyrjun 2015 hefst því undirbúningsferli fyrir lungnaskiptin og í júlí 2015 fara þau Daníel út til Sahlgrenska sjúkrahússins í Gautaborg. Þar undirgekkst Jóhanna rannsóknir og komst hún á biðlista nokkuð fljótlega eftir það. Á þessum tíma var hún búin að fara á Reykjalund, en þrekleysið var algert og átti hún orðið erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut. „Svo var það 25. apríl kl. 7 að morgni að það er hringt í mig og mér sagt að það sé búið að finna handa mér lungu," segir hún og ljóst að þessi viðburðaríki dagur rennur henni seint úr minni. „Við vorum tilbúin og drifum okkur upp á Egilsstaði á flugvöllinn og flugum út. Svo var ég komin í aðgerð kl. 7 um kvöldið."

Strax orðin margfalt betri

Þessi atburðarás var hröð en Daníel bendir á að þau hafi verið undir það búin að þau gætu þurft að fara strax heim aftur. Það gerist stundum ef í ljós kemur t.d. að lungun passi ekki eða eitthvað annað kemur upp á. „Núna eru næstum 6 mánuðir liðnir frá aðgerðinni," segir hann og léttirinn er greinilega mikill. „Það var svo merkilegt að fylgjast með henni eftir að hún kom af gjörgæslunni. Þá tók hún af sér súrefnið og svo var hún komin í göngugrind og frá því sá maður dagamun á henni. Hún var strax orðin margfalt betri en hún var." Jóhanna samsinnir því og bætir við: „Munurinn var svo mikill, bara að geta andað og geta gert allt."

Aðgangur að færustu sérfræðingunum

Þegar Daníel lítur yfir farinn veg kemst hann ekki hjá því að nefna heilbrigðiskerfið sem stöðugt er verið að kvarta yfir. „Auðvitað er margt sem má bæta og maður er farinn að þekkja þetta út og inn. Það má hins vegar ekki gleyma því hvað það er stórkostlegt að hafa aðgang að öllum færustu sérfræðingunum eins og t.d. þarna úti í Gautaborg. Það verður samt að segjast eins og er að fólkið er frábært en aðstæðurnar hérna heima mun lakari en t.d. í Svíþjóð." Jóhanna tekur heilshugar undir og bætir við, „í öllu þessu sem við erum búin að ganga í gegnum þá er fólkið alveg yndislegt og alveg hreint ótrúlegt hvernig það vinnur úr þessum aðstæðum."

Alvarlegar aðstæður hér heima

Samanburður á heilbrigðisþjónustunni heima og í Svíþjóð er Daníel ofarlega í huga. „Þar hafa læknarnir miklu meiri tíma en hér heima. Hér sinna þeir svo mörgum sjúklingum og eru hlaupandi á milli og auðvitað vill ýmislegt gleymast við slíkar aðstæður." Þetta tekur Jóhanna heilshugar undir og bætir við að það sé bara mannlegt. „Það voru ansi margir heilbrigðisstarfsmenn þarna, „segir hún. „En hérna heima nær kannski einn að droppa inn á vakt. Það getur ýmislegt gerst við slíkar aðstæður og það kom alveg fyrir mig," segir hún og rifjar upp tvö alvarleg atvik sem hún telur ljóst að hefði mátt koma í veg fyrir ef vinnuaðstæður viðkomandi heilbrigðisstarfsfólks hefðu verið með eðlilegu móti.

Margt gallað við þetta kerfi okkar

Núna hittir Jóhanna læknateymi á hálfsmánaðar fresti og fer m.a. í öndunarpróf. Flugferðirnar fá þau greiddar en þau þurfa að halda sér uppi hérna og fá heldur ekki aðstöðu í Reykjavík ef þau þurfa að gista.

Hún rifjar upp að þegar hún þurfti að fara í lyfjameðferðina eftir að hún greindist fyrst með bráðahvítblæðið hafi þetta verið mjög mikið vandamál. „Við vorum í húsnæði á vegum Krabbameinsfélagsins og máttum bara vera þar í ákveðinn tíma. Á endanum var okkur svo bara hent út. Konan einfaldlega braust inn til okkar og þá vorum við bara lent á götunni," segir hún og bætir við að eldri strákurinn þeirra hafi komist inn á leikskóla meðan á dvöl þeirra stóð en þau þurftu að vera 7 mánuði í Reykjavík.

„Munurinn á aðstöðunni hér og í Svíþjóð er gríðarlegur," segir hún þegar hún horfir til þessarar erfiðu reynslu. „Þar fengum við íbúð, dagpeninga og þurftum aldrei að taka upp veski til að greiða fyrir þessa þjónustu eða lyf. Þegar maður kemur utan af landi til Reykjavíkur þá fær maður ekki neitt og jafnframt þarf maður að leita eftir öllu. Í Svíþjóð var allt klárt og séð fyrir öllu. Það er mjög margt gallað við þetta kerfi okkar og klárt að við höfum ekki jafnan aðgang að heilbrigðiskerfinu og þeir sem búa á höfuðborgarsvæðinu."

Ómetanleg aðstoð

Aðspurð um hvaða áhrif þetta tímabil hafi haft á syni þeirra segir Jóhanna að auðvitað hafi þetta tekið á þá en að þeir hafi náttúrulega ekki þekkt neitt annað. Þörfin fyrir að eiga góða að er eðlilega mikil og Jóhanna segir að mamma hennar hafi verið alger bjargvættur. „Ég á yndislega mömmu. Foreldrar Daníels eru látnir þannig að mamma, sem er 73 ára, hefur hjálpað okkur. Hún var með strákana þegar við vorum í Svíþjóð og það er búð að vera ómetanlegt að eiga hana að."

Fjárhagslega hliðin

Svo er það framfærslan og fjárhagslega hliðin sem getur reynst erfitt að halda í horfinu við aðstæður sem þessar. Daníel segist hafa þurft að hætta að vinna árið 2014 en hann starfaði sem fjármála- og skrifstofustjóri hjá Seyðisfjarðarkaupstað. „Hann þurfti bara að hugsa um okkur öll," segir Jóhanna og Daníel bætir við að hann hafi hreinlega ekki haft orðið orku í annað.

Jóhanna hafði starfað við skrifstofustörf í Reykjavík þar sem þau bjuggu meðan Daníel var í háskólanámi. Þau voru svo nýbúin að selja íbúðina sína í Reykjavík þegar þau fluttust til Seyðisfjarðar árið 2006, rétt áður en hún greindist með bráðahvítblæðið.

Aðspurð hvernig þau hafi komist af fjárhagslega segir Daníel að sem betur fer hafi Jóhanna verið með sjúkdómatryggingu og það bjargaði okkur í byrjun. Síðar hafi hann fengið sjúkradagpening. „Núna fæ ég makabætur og það er náttúrulega ekki neitt Og eftir að ég hætti að vinna eru það bara atvinnuleysisbæturnar hjá mér og Jóhanna fær sínar örorkubætur sem eru heldur ekki neitt," bætir hann við og brosir þótt alvarleiki málsins sé augljós.

Líf fyrir og eftir

Þakklæti er þeim Jóhönnu og Daníel efst í huga þegar þau horfa yfir farinn veg „en óneitanlega lítum við á þetta sem líf fyrir og eftir," segir Jóhanna og vísar til þess óvissuástands sem ríkti meðan hún beið eftir ígræðslunni. „Þetta var svo einkennilegt. Maður vissi ekkert og var að bíða eftir símtalinu. Kemur það eftir hálft ár eða kemur það í dag?" Hún bætir við að það sé gríðarlegur munur að vera ekki súrefnisháð. „Núna er ég bara á þessum ónæmisbælandi lyfjum sem ég þarf að vera á út lífið."

Hún segist fara í sjúkraþjálfun einu sinni í viku á Seyðisfirði og er dugleg að þjálfa sig þess á milli. „Það er dásamlegt að geta gengið og hreyft sig." Fullyrða má að hér tali kona af reynslu.

Þegar horft er yfir allt tímabilið þá segjast þau hafa verið alveg samstíga í þeirri afstöðu sinni að hafa alltaf ætlað að klára þetta og ekkert annað hafi komið til greina. „Ef læknarnir voru t.d. með einhverjar slæmar fréttir og útlitið virtist svart, þá festist það ekki í hausnum eða við hreinlega gleymdum því," segir Jóhanna. „Við höfum aldrei gefist upp þó að við höfum alveg kiknað inn á milli. Hugurinn beindi okkur alltaf inn á rétta braut; við munum sigrast á þessu," heldur hún áfram alvarleg í bragði. „Þegar maður er sjúklingurinn ætlar maður að berjast áfram. Það er bara ekkert annað í boði," segir þessi kjarkmikla kona að lokum.

SÚREFNISMEÐFERÐ Á ÍSLANDI

Á Íslandi hefur súrefnismeðferð verið notuð fyrir lungnasjúklinga í heimahúsum í einhverjum mæli frá því árið 1970.

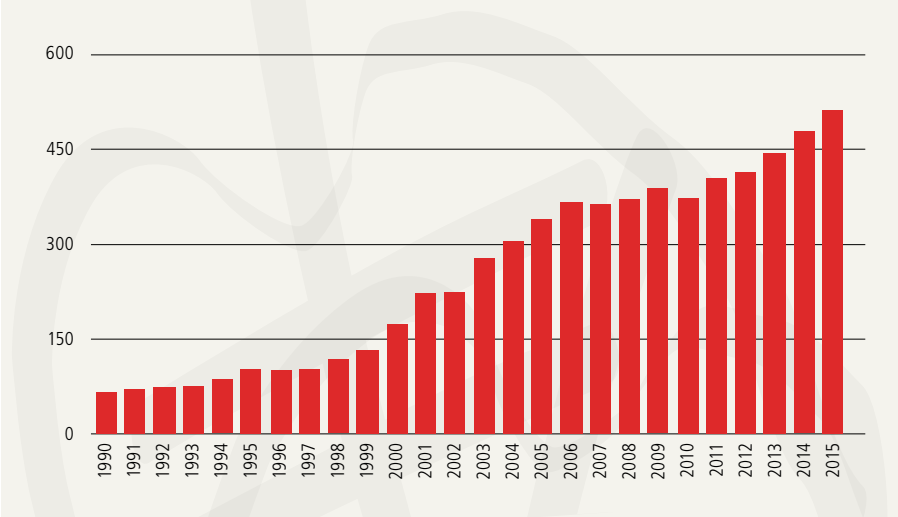
Til að byrja með var það blómasali hér í bæ sem sá um að keyra út súrefnið, en þá voru notaðir stórir og fyrirferðarmiklir stálkútar. Fyrsta súrefnissían var keypt til landsins 1983 og breytti það miklu varðandi meðferð eftir því sem þeim fór fjölgandi. Um 1987 tók Reykjalundur við þessum rekstri og voru þá 37 sjúklingar sem nutu þessarar þjónustu. Fram til ársins 2000 var fjöldinn nokkuð svipaður, eða í kringum 100 einstaklingar með heimasúrefni, en upp úr árinu 2000 fór hann ört vaxandi og í dag eru skjólstæðingar þjónustunnar rúmlega 500 talsins. Súrefnisþegar eru dreifðir um allt land og um 50 einslaklingar eru á dvalarheimilum.

Ástæðurnar fyrir þessari fjölgun súrefnisþega eru margvíslegar. Má þar nefna fjölgun aldraðra, styttri legutíma á sjúkrahúsum, auknar ábendingar fyrir súrefnismeðferð og að fleiri heilbrigðisstarfsmenn vita af þessum möguleika fyrir sína skjólstæðinga.

Árið 2000 voru ýmsar breytingar gerðar á Súrefnisþjónustu S.Í. (Sjúkratrygginga Íslands) Rekstur og umsýsla á súrefnisbúnaði var flutt til ISAGA og samfara því var þjónustan flutt frá Reykjalundi til lungnadeildar Vífilsstaðaspítala, sem síðan fluttist á LSH í Fossvogi. Nú starfa tveir hjúkrunarfræðingar við þjónustuna.

Ýmsir sjúkdómar valda því að þörf er á súrefnismeðferð en algengasta ástæðan er langvinn lungnateppa. Konur eru í meirihluta súrefnisþega.

FJÖLDI SÚREFNISÞEGA 1990-2015



Langvinn súrefnismeðferð

Langvinn súrefnismeðferð felst í því að súrefni er notað að lágmarki í 15 klst. á sólarhring og henni er ekki beitt nema reynt hafi verið að meðhöndla undirliggjandi þætti, svo sem sýkingar eða lungnabólgur. Það er blóðgasa mæling sem sker úr um hvort þörf sé á heimasúrefni en til eru vissar alþjóðlegar viðmiðunarreglur.

Súrefni er litlaus, lyktarlaus og bragðlaus loftegund, lítið eitt þyngri en andrúmsloftið. Það er nauðsynlegt öllum frumum til orkumyndunar. Það flyst um líkamann bundið rauðu blóðkornunum. Við öndum að okkur súrefni og öndum frá okkur koltvísýringi. Til þess að súrefnið komist út í blóðrásina þarf það að komast ofan í lungnablöðrurnar, en ýmsir sjúkdómar í lungum geta hindrað að það gerist og við það verður súrefnisskortur í kerfinu. Helstu einkenni um það eru hraðari öndun og hjartsláttur, mæði, almenn þreyta og slappleiki, blámi á vörum og fingrum og óróleiki. Ef þetta ástand varir lengi getur það leitt til hjartabilunar með bjúgsöfnun, aukinnar mæði, sljóleika og minnistaps. Langvinn súrefnismeðferð lungnasjúklinga, sem eru súrefnisþurfi, getur lengt líf þeirra og bætt andlega og líkamlega líðan.

Súrefni áhrifaríkt lyf

Vert er að benda á að súrefni er mjög áhrifaríkt lyf og á eingöngu að notast samkvæmt fyrirmælum læknis. Of mikið súrefni getur skaðað lungnasjúkling og ef notað er of lítið af því og of sjaldan er ekki víst að meðferðin skili tilætluðum árangri. Súrefni hefur ekki nein áhrif nema hjá þeim sem eru með lækkaða súrefnismettun. Við mæði er yfirleitt ekki

rétt að auka súrefnisflæðið, heldur skal beita aðferðum eins og slökun og þindaröndun til að kasta mæðinni. Sumir nota eingöngu áreynslusúrefni en þá notar súrefnishafinn aðeins súrefni við þjálfun og aðra áreynslu. Einnig eru þeir sem nota súrefni bara á næturnar.

Súrefnissíur

Flestir sem nota súrefni eru með súrefnissíu. Það er rafknúið tæki sem tekur til sín andrúmsloft og síar úr því súrefni sem er svo leitt í slöngu til súrefnishafans. Þetta er hagkvæmasti kosturinn ef um er að ræða langtímameðferð. Súrefnissían er líka nokkuð örugg þar sem hún geymir ekki súrefni inni á sér þegar slökkt er á vélinni. Slangan, sem tengist við síuna, getur verið allt að 15 m löng og því hægt að hafa vélina á einum stað í íbúðinni. Sían gengur fyrir rafmagni þannig að rafmagnsreikningurinn hækkar. Hægt er að sækja um uppbót á lífeyri vegna aukins rafmagnskostnaðar til T.R.

Flestir súrefnisþegar fá einnig ferðabúnað þannig að þeir geti dvalist utan heimilis. Oftast er notast við súrefniskúta sem ýmist eru bornir á bakinu, eða dregnir á eftir sér. Ef súrefnisnotkunin er 2 l/mín. eða meiri er notast við tæki sem nefnist skammtari en það gefur eingöngu súrefni við innöndun.

Rafhlöðudrifnar súrefnissíur

Fyrir um 10–15 árum voru kynntar rafhlöðudrifnar súrefnissíur sem voru minni og meðfærilegri en hefðbundinn búnaður. Í fyrstu voru þær frekar þungar og hávaðasamar, en eftir því sem tæknin þróast verða þær sífelt meðfærilegri og notkunarvænni. Fljótlega var gert samkomulag við S.Í. um að súrefnisþegar fengju að njóta þessarar þjónustu. Í upphafi var gert ráð fyrir 15 slíkum síum, en þeim var fljótlega fjölgað í 30, síðan í 60 til þess eins að fækka þeim aftur niður í 30 í hruninu. Smám saman hefur þeim fjölgað aftur og er nú leyfi fyrir úthlutun á 70 ferðasíum sem eru í stöðugri notkun.

Staðfest öryggi ferðasíanna

Flest flugfélög í heiminum hafa samþykkt ferðasíur til notkunar í sínum vélum. Síðustu mánuði hafa komið upp vandamál hjá súrefnisþegum á ferðalögum í framhaldi af gsm símum sem hafa sprungið í flugi, en búið er að fá staðfestingu frá framleiðendum ferðasíanna um að rafhlöðurnar, sem eru notaðar í þeim, séu öruggar. Súrefnisþegum á ferðinni er bent á að hafa samband við Súrefnisþjónustuna og fá senda slíka staðfestingu. Einnig ber súrefnisþegum að hafa svo kallað POC blað og vottorð frá lækni um að þeir þurfi súrefni í flugi. Ég mæli samt með því að þegar flugfélög geta boðið upp á súrefni í flugi að sá kostur sé frekar valinn.

Fljótandi súrefni

Fljótandi súrefni hefur verið í boði undanfarin ár. Súrefnið er kælt niður í -180°C og er súrefnisþeginn með tank heima hjá sér sem rúmar tæplega 50 l af súrefni og nettan geymi, eins konar tösku, sem fyllt er á úr tanknum. Taskan er mun léttari en kútur og þar af leiðandi auðveldari að bera. Ekki er hægt að veita þessa þjónustu nema á höfuðborgarsvæðinu. Einnig þarf aðgengi að heimili skjólstæðings að vera gott sem takmarkar líka notkunina.

Súrefni er hættulaust ef rétt er farið að. Alltaf á að fara eftir fyrirmælum læknis varðandi súrefnismagnið og passa upp á að verða ekki súrefnislaus. Eldur er samt alltaf áhyggjuefni en súrefni er mjög eldnærandi. Af litlum neista getur orðið mikið bál. Því ber sá sem er með súrefni að varast allan opinn eld.

Hjúkrunarfræðingar Súrefnisþjónustunnar eru í reglulegu sambandi við súrefnisþega, oftast í formi símtala. Einnig er öllum velkomið að hringja eða koma til okkar. Við höfum það markmið að skjólstæðingar okkar geti lifað sem eðlilegustu lífi og líti á súrefnismeðferðina sem tækifæri til þess, en ekki hindrun. Við reynum að sníða búnaðinn eftir þörfum hvers og eins, en þurfum auðvitað að fá samþykki S.Í. fyrir öllum meiri háttar breytingum þar sem S.Í. fer með peningavaldið í þessu málefni.

Stella S. Kemp Hrafnkelsdóttir,
hjúkrunarfræðingur hjá
Súrefnisþjónustunni

GRÍÐARLEGA MIKILVÆGT AÐ HALDA HÚMORNUM

Kjartan Mogensen landslagsarkítekt greindist með lungnaþembu fyrir rúmum 5 árum.

Það var hráslagalegt þennan haustmorgun sem við Kjartan mæltum okkur mót á einu af fjölmörgum kaffihúsa bæjarins. Hann snaraðist inn, útitekinn, grannvaxinn og léttur á sér, með súrefnissíuna á öxlinni eins og hverja aðra skjalatösku og ekki á látbragði hans að sjá að þar færi maður sem glímdi við langvinnan lungnasjúkdóm.

Kjartan er borinn og barnfæddur Reykvíkingur, menntaður í garðyrkjufræðum frá Garðyrkjuskólanum en fór í framhaldsnám í landslagsarkítektúr til Bandaríkjanna árið 1980, ásamt eiginkonu sinni Halldóru Ólafsdóttur geðlækni og dvöldust þau við nám og störf ytra til ársins 1985. Hann hefur starfað sem landslagsarkitekt frá því þau komu heim frá námi en hann verður sjötugur í desember og sér fram á að hætta vinnu áður en langt um líður. Þau Halldóra eiga dóttur sem er læknir í sérnámi í Gautaborg. Hún á eitt barn. Kjartan á svo son frá fyrra hjónabandi sem býr í Noregi og 2 barnabörn. Halldóra á auk þess dóttur sem býr í Texas og 2 barnabörn, þannig að hópurinn er dreifður.

Líkast því að hafa verið skotinn í hausinn

Aðspurður um sjúkdómssögu sína byrjar Kjartan á að nefna að hann hafi alltaf verið mikill útivistarmaður. „Sem krakki var ég í boltanum og mikið á skíðum. Svo held ég að ég sé genetískur veiðimaður," segir hann og brosir út í annað. „Ég gekk bæði til rjúpna og veiddi líka gæs og er mikið fyrir stangveiði. Sjúkdómurinn gerði svo ekki vart við sig að neinu ráði fyrr en hann var staddur í Stokkhólmi fyrir 5-6 árum. „Ég hafði að vísu fundið fyrir einhverjum andþrengslum en þarna var ég staddur í miklum hita og mengun og var að ganga upp í móti með ferðatösku þegar ég fékk tilfinningu sem var einna líkust því að hafa verið skotinn í hausinn! Ég hafði aldrei upplifað neitt í líkingu við þetta áður."

Eftir heimkomuna leitaði Kjartan til lungnasérfræðings og fékk það staðfest að hann væri með lungnaþembu sem er óafturkræf. „Sjúkdómsgreiningin breytti í sjálfu sér litlu fyrir mig. Ég hafði reykt – það reyktu allir á þessum árum og hætti því ekki fyrr en um þetta leyti. Annað gerðist eiginlega ekki í mínum málum fyrr en ég fór til Gunnars Guðmundssonar, lungnasérfræðings og hann varð þess valdandi að ég komst á Reykjalund í ágúst 2015."

Æfir fjórum sinnum í viku

Kjartan var svo á Reykjalundi í 6 vikur þar sem hann fékk súrefni í fyrsta sinn og stundaði sundþjálfun og styrktaræfingar með súrefni og fann strax mikinn mun á sér. „Eftir þessa dvöl keypti ég mér aðgang til að halda þjálfuninni áfram og ég hef reynt að fara fjórum sinnum í viku. Ég mæti tvo daga í sundþjálfun þar sem ég fæ súrefni, en veit ekki til þess að aðrar sundlaugar bjóði aðgang að súrefni. Hina tvo dagana er ég í tækja-

salnum. Ég hef svo unnið einn dag í viku en hef ekki þrek í meira þar sem maður gerir ekki mikið eftir svona æfingar. Það var náttúrulega sjálfgefið að ég þyrfti að hætta að vinna. Þannig að þetta er staðan í dag," segir Kjartan afslappaður og æðrulaus.

Læra að þekkja sín mörk

„Tilgangurinn með því sem ég geri á Reykjalundi er að halda mér í því formi sem ég er í núna. Fyrir tveimur árum fékk ég svo hjartatif sem hjálpar að sjálfsögðu ekki. Það virðist vera áreynslutengt og ég er svona karakter sem á það til að gleyma mér og gera aðeins meira en minna. Núna snýst þetta um að læra upp á nýtt og þekkja sín mörk. Það hefur reynst mér svolítið erfitt. Sjúkraþjálfararnir og hjúkrunarfræðingarnir uppi á Reykjalundi segja ansi oft „Hægðu á þér, hægðu á þér."

Afar brýnt baráttumál

Talið berst að súrefnisgjöfum, þ.e. súrefniskút eða súrefnissíu, en Kjartan fékk súrefni úr kút þegar hann fór inn á Reykjalund. Súrefnissíu fékk hann svo í fyrsta sinn þegar hann fór í fyrrahaust til Texas. „Súrefnissían gerir mér kleift að vera hreyfanlegur. Ég tala nú ekki um af því að ég hef verið að bisast við að vinna og eins þegar ég fer til útlanda." Honum finnst það forkastanlegt að þeir sem hafi þörf fyrir svona tæki eigi ekki greiðan aðgang að þeim. „Fólk fær þessar síur þegar það fer til útlanda eða út á land og þá er það látið skrifa undir að það skili síunum til baka. Fólk finnur hvað þetta er ofboðslega mikill munur og vill helst ekki skila þeim aftur. Þá er viðkvæðið að sé þeim ekki skilað þá fái Jón Jónsson ekki síu, en þetta er hlutur sem þú átt rétt á. Það er Tryggingastofnun eða heilbrigðiðskerfið sem stoppar að það séu til fleiri síur í umferð og þeir verða bara að taka sig á. Ég held að núna séu til eitthvað sjötíu stykki hjá heilbrigðiskerfinu en það eru yfir 500 súrefnisþegar!"

Súrefnissían eykur lífsgæði lungnasjúklinga

Ekki liggja nákvæmar upplýsingar fyrir um hversu margir þurfa á súrefnissíunum að halda, eða vilja vera með þær, því að sumir óttast athyglina sem þeir fá á mannamótum. Kjartan segist geta ímyndað sér að það sé alla vega helmingurinn sem myndi vilja hafa þetta í stað þess að burðast með einhvern stóran kút í eftirdragi. „Svona sía er svo létt og meðfærileg. Það er mjög brýnt að vekja athygli á þessu og þetta verður okkar aðalbaráttumál. Það er stór hópur fólks sem er heima og vill ekki fara út úr húsi með einhvern kút. Súrefnissían er bara eins og skjalataska og það eykur lífsgæði fólks til muna að hafa hana," segir hann með áhersluþunga.

Heilbrigðiskerfið á að sjá um þetta!

Súrefnissíurnar eru að sjálfsögðu dýr tæki, eitthvað á bilinu 400- 500 þúsund. „Það eru ekki margir sem hafa efni á að kaupa sér svona græju. Ég tala nú ekki um eftir að maður er orðinn veikur og óvinnufær. Það er hins vegar ekki málið. Heilbrigðiskerfið á að sjá um þetta!"

Alltaf til einhverjar leiðir

„Ég held að það sé alveg ofboðslega mikilvægt að halda húmornum," segir Kjartan þegar hann lítur um öxl og veltir fyrir sér hvað hann hafi lært af þessu ferli. „Ekki detta í sjálfsmeðaumkvun og loka sig af, heldur fara út úr húsi og vera meðal fólks. Það er fullt af fólki sem horfir undrandi á þig með súrefnissíuna þegar þú ferð í leikhús eða á önnur mannamót, en þú verður bara að halda þínu striki. Ég ætla ekkert að hætta að gera það sem ég þarf að gera þó að ég sé með þetta í nefinu. Það eru alltaf til einhverjar leiðir. Maður á að leita leiða og hugsa út fyrir rammann. Það gildir um allt. Bara að halda húmornum og lifa lífinu eins og það er."

Bara eitthvað sem maður leysir

Það fylgja því óneitanlega ýmsar breytingar að vera súrefnisháður. „Núna er mér t.d. sagt að ég megi ekki vera lengur í flugi en í þrjá tíma. Loftþrýstingurinn í vélunum kemur í veg fyrir næga súrefnisupptöku. Það er dálítið fúlt því að ég á t.d. tvö barnabörn í Texas. En það er eitthvað sem maður bara leysir. Svo eigum við 2 barnabörn í Noregi og eitt í Svíþjóð. Ég get þá flogið á annan staðinn og jafnað mig og þá á ég aðra 3 tíma og get þá farið um alla Evrópu."

Öðru gegnir þó með lengri leiðir eins og t.d. Bandaríkin. „Ekki nema maður sigli bara," segir hann, strax reiðubúinn að finna lausnir. „Ég hefði nú gaman af því, enda var ég mikið í seglbátasiglingum þegar ég var yngri. Ég sigldi t.d. frá Noregi til Íslands á tréskipi með þversegli og var mikið í siglingum hérna og eins í Ameríku. Maður leysir þetta bara," bætir hann við brosandi.

Mér hundleiðist að ganga

Kjartan hefur alltaf verið mikill útivistarmaður og veiðimaður, bæði stundað laxveiði og skotið rjúpu og gæs. „Þá gekk ég í ákveðnum tilgangi – til að drepa mér til matar," segir hann kíminn. „Með fullri virðingu fyrir fólki sem stundar göngu þá verð ég bara að viðurkenna að mér hundleiðist að ganga. Þegar ég sé t.d. fólk vera að rölta niðri í Laugardal í rólegheitum þá bara skil ég það ekki. Ég fer heldur aldrei á göngubrettið uppi á Reykjalundi í tækjasalnum, heldur bara á hjól."

Gamli heimurinn opnaðist aftur

Hjólreiðar hafa hins vegar alltaf höfðað til Kjartans. „Þegar ég var í háskólanum í Ameríku þá var ég alltaf með hjól. Ég fór einhverjar 10 mílur fram og til baka í hæðóttu landi frá skólanum og heim. Ég ætlaði að kaupa mér hjól í fyrra en hafði lent í einhverjum veikindum og veseni þannig að það varð ekkert úr því. Svo fékk ég mér rafmagnshjól núna í maí og þá bara opnaðist gamli útivistarheimurinn minn aftur!"

Rafmagnshjólin gargandi snilld

„Þessi rafmagnshjól eru alveg gargandi snilld. Ég fer hér um allan bæ og í júlí fórum við t.d. á málverkasýningu á Seltjarnarnesi frá Norðurbrúninni þar sem ég bý. Ekkert mál. Svo þegar kemur að brekkunum þá bara set ég mótorinn í gang. Þetta gerbreytti mínu lífi. Ég get líka sagt frá því að ég veit af tveimur í sömu aðstöðu sem fengu sér hjól eftir að ég fékk mér mitt og eru alsælir með breytinguna á sínum lífsgæðum. Ég er alveg sannfærður um að þetta sé það sem koma skal fyrir stóran hóp af fólki, ekki bara lungnasjúklinga, heldur líka fólk með margs konar hreyfihömlun."

Að njóta ferðafrelsis og útivistar

Fyrir tilstilli Kjartans gaf Örninn rafmagnshjól upp á Reykjalund og því var tekið gríðarlega vel. „Ég veit að það hefur margfeldisáhrif. Það er mikið af hjólum þarna og það er mikið gengið. Þegar fólk fer að læra á rafmagnshjólin og kynnast þessu með fagfólki, á það eftir að hafa mikil og góð áhrif, ekki spurning. Þegar þú ert að ganga þarftu að rogast með allan líkamsþungann, en þegar þú hjólar hvílir hann á hnakknum og þú bara notar lærvöðvana og nýtur ferðafrelsis og útivistar.

Einn góður í lokin

Húmorinn er aldrei langt undan í spjallinu og Kjartan bætir í lokin við sögu af einum fimm ára sem fygldist með honum koma heim um daginn á hjólinu og kallaði til hans: „Finnst þér svona rosalega gaman að hjóla? Þú ert alltaf að hjóla." Kjartan svaraði því játandi og að maður þyrfti ekki að vera fimm ára til að þykja gaman að hjóla. „Nei. En af hverju ertu með þetta í nefinu?" spurði sá stutti. „Það er af því að það er gat í nefinu á mér," svaraði Kjartan og sú skýring var tekin góð og gild. Hins vegar klykkti ungi maðurinn út með lokaspurningu sem erfitt var að svara: „En heyrðu, af hverju ertu ekki með hjálm?" Bragð er að þá barnið finnur.

AÐALFUNDUR ÖRYRKJABANDALAGS ÍSLANDS 2016

Aðalfundur Öryrkjabandalags Íslands var haldinn dagana 14. og 15. október á Hilton hótelinu.

Kosin var ný stjórn Öryrkjabandalagsins til tveggja ára, 2016 til 2018.

Stjórnina skipa eftirtaldir aðilar:

- Arnþrúður Karlsdóttir
  – Tourette-samtökunum
- Dóra Ingvadóttir
  – Gigtarfélagi Íslands
- Einar Þór Jónsson
  – HIV Íslandi
- Fríða Rún Þórðardóttir
  – Astma- og ofnæmisfélagi Íslands
- Garðar Sverrisson
  – MS félagi Íslands
- Torfi Áskelsson
  – Parkinsonsamtökunum
- Ægir Lúðvíksson
  – MND félaginu á Íslandi

Nýja stjórnin skorar á nýja ríkisstjórn, sem tekur til starfa eftir kosningar nú í október, að draga úr tekjuskerðingum örorkulífeyrisþega, með því að fella sérstöku framfærsluuppbótina inn í tekjutryggingu frá og með 1. janúar 2017.

Með lagabreytingu frá því fyrir helgi hafi verið valin sú leið að auka krónu á móti krónu skerðingar og auka muninn á milli þeirra sem fá greidda heimilisuppbót og hinna sem fá hana ekki. Þá var skorað á stjórnvöld að lögfesta samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og að réttur fólks til notendastýrðrar persónulegrar aðstoðar (NPA) verði lögfestur strax á haustþingi 2016.

SÚREFNISGJÖF OG ÞJÁLFUN LUNGNASJÚKLINGA - FER ÞAÐ SAMAN?

Hreyfing er gríðarlega mikilvæg fyrir unga jafnt sem aldna en ekki síst fyrir þá sem eiga við langvinna sjúkdóma að stríða.

Ávinningur reglubundinnar hreyfingar er margvíslegur og gerðar hafa verið umfangsmiklar vísindalegar rannsóknir sem sanna jákvæð áhrif á hina ýmsu sjúkdóma. Reglubundin hreyfing eykur lífsgæði fólks, hægir á þróun sjúkdómsins, fækkar endurteknum innlögnum á sjúkrahús og eykur lífslíkur. Það er því lífsnauðsynlegt fyrir fólk með langvinna sjúkdóma að hreyfa sig og þannig viðhalda þeirri getu sem það hefur til þess að auðvelda athafnir daglegs lífs. Á þetta ekki síst við um einstaklinga með langvinna lungnasjúkdóma eins og t.d. langvinna lungnateppu sem er mjög algeng, en um 18% Íslendinga 40 ára og eldri eru með þann sjúkdóm. Margir þessara einstaklinga eru háðir súrefni en á Íslandi nota um 530 manns súrefni reglulega.

Vítahringur sem skerðir þol

Einstaklingar með langvinnan lungnasjúkdóm lenda gjarnan í vítahring þar sem hreyfing og áreynsla valda andnauð og mæði sem veldur viðkomandi miklum óþægindum. Viðbrögðin eru að draga úr hreyfingu til að freista þess að losna við mæðina. Fyrst í stað minnkar mæðin en það varir ekki lengi. Ástæðan er sú að hreyfingarleysi skerðir þol og veldur vöðvarýrnun. Það leiðir til þess að mæðin kemur fram við sífellt minni áreynslu og hægari hreyfingu.

Súrefnismeðferð við þjálfun

Ef lungnasjúkdómur er farinn að hafa veruleg áhrif á öndunargetu og þar með þjálfunargetu, er oft nauðsynlegt að nota súrefni við þjálfun. Ein aðalorsök skertrar þjálfunargetu er að lungun ná ekki að sjá líkamanum fyrir nægu súrefni en flestir sjúklingar með meðalslæma eða slæma langvinna lungnateppu fá minnkaða súrefnismettun við áreynslu, þótt svo sé ekki endilega í hvíld. Súrefnisskortur veldur aukinni mæði bæði með beinum áhrifum á efnaviðtaka og með aukinni myndun mjólkursýru. Mjólkursýran takmarkar getu vöðvanna og veldur auk þess aukinni myndun koltvísýrings sem aftur veldur aukinni öndunartíðni.

Rannsóknir hafa sýnt að krónísk tímabundin lág súrefnismettun hefur slæm áhrif á lungnaæðar og þannig á hjartað, þverrákótta vöðva og miðtaugakerfið. Vegna alls þessa er súrefnismeðferð við þjálfun mikilvæg en hún verður til þess að einstaklingurinn finnur seinna fyrir skertri öndunargetu og getur því bæði þjálfað lengur og af meiri ákefð. Almenn viðmiðun er að rétt sé að gefa súrefni við þjálfun ef súrefnismettun fer undir 90%.

Það er mikilvægt að fylgjast með súrefnismettun við þjálfun. Það getur því verið gott fyrir fólk sem notar súrefni við þjálfun að eiga súrefnismettunarmæli til að geta sjálft fylgst með súrefnismettun á meðan á þjálfun stendur. Sama gildir um eftirlit hjartasjúklinga en þeir hafa löngum fylgst með púlsi og blóðþrýstingi sínum með tilheyrandi græjum.

Viðhorf sem verður að breyta

Mörgum finnst hræðileg tilhugsun að þurfa að nota súrefni og það veldur því að fólk veigrar sér við að fara út á meðal fólks og stunda sína þjálfun. Þessu viðhorfi þarf að breyta. Lungnasjúklingar þurfa að þjálfa lífið út þótt þeir séu komnir með súrefni. Það eru margar leiðir sem auðvelda þjálfun með súrefni. Hægt er að hafa lítinn súrefniskút í tösku eða bakpoka og þeir sem eru óstyrkir í fótum og/eða óöruggir við gang geta fengið lága göngugrind með súrefniskútahaldara eða körfu. Eftir að ferðasúrefnissíur komu til sögunnar hafa opnast fleiri þjálfunarmöguleikar.

Margvísleg þjálfun í boði

Fyrir lungnasjúklinga eru ýmsir þjálfunarmöguleikar í boði. Víðast hvar er hægt að mæta í þjálfun með sinn eigin súrefnisbúnað, en aðeins fáar stöðvar, eins og t.d. Reykjalundur og HL-stöðin, bjóða upp á súrefni á staðnum. Mikilvægt er að gott aðgengi sé að þeim þjálfunarstað sem valinn er því það getur reynst erfitt fyrir lungnasjúklinga að komast á staðinn ef það þarf að ganga langar vegalengdir frá bílastæði. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ganga er súrefnisfrekasta athöfnin og því þarf að passa að fara ekki sér ekki of hratt inn á þjálfunarstaðinn svo viðkomandi falli ekki of mikið í súrefnismettun áður en sjálf þjálfunin hefst. Það er samt lungnasjúklingum lífsnauðsynlegt að þjálfa göngu. Á Reykjalundi hefur verið þróuð svokölluð lungnastafganga þar sem lungnasjúklingar ganga í framhalla en í þeirri stöðu vinnur þindin betur og viðkomandi er fljótari að afmæðast.

Einstaklingsmiðuð þol- og þrekþjálfun nauðsynleg

Mikilvægt er að lungnasjúklingar stundi bæði þol- og þrekþjálfun. Þjálfunin þarf að vera einstaklingsmiðuð hvort sem um er að ræða þjálfun í tækjasal, á hjóli, í vatni, á göngu eða í annars konar þjálfun. Flestir lungnasjúklingar þjálfa undir leiðsögn sjúkraþjálfara því þjálfun þeirra er mjög sérhæfð og þarf mikið eftirlit, sérstaklega í byrjun. Úthaldsþjálfun gerir það að verkum að athöfn eins og t.d. að ganga upp 10 tröppur, sem vanalega veldur mikilli þreytu í vöðvum, mæði og hjartslætti, verður mun auðveldari eftir nokkurra vikna úthaldsþjálfun. Mikilvægt er að geta samsamað sig hópnum og því getur verið gott að æfa með öðrum sem nota líka súrefni. Maður er manns gaman. Úthaldsþjálfun veldur því að hægt er að njóta lífsins betur, það er hægt að gera meira áður en mæðin kemur og almenn ánægja eykst. Aukið úthald veldur einnig hvatningu til að þjálfa meira, það gerist bæði hjá þeim sem eru súrefnisháðir og hinum.

Eins og fram hefur komið er gríðarlega mikilvægt fyrir lungnasjúklinga með súrefni að stunda reglubundna þjálfun. Ekki láta súrefnisþörfina hindra þig í að taka þátt í þeirri líkamsrækt sem þú hefur áhuga á því yfirleitt er hægt að finna lausnir við hæfi og meiri líkur eru á góðum árangri ef ánægja fylgir því sem maður er að gera.

Helga Sjöfn Jóhannesdóttir,
sjúkraþjálfari Reykjalundi

Heimildir

1. Martijn A. Spruit et al.
An Official American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement: Key Concepts and Advances in Pulmonary Rehabilitation. Am J Respir Crit Care Med. Vol 188. 2013.

2. Ásdís Kristjánsdóttir, Magdalena Ásgeirsdóttir, Hans Beck, et al.
Respiratory Movements of Patients with Severe Chronic Obstructive Lung Disease and Emphysema in Supine and Forward Standing Leaning.
Open Journal of Respiratory Diseases. Vol 5.No.1. February 2015.

3. Benediktsdóttir B, Guðmundsson G, Jörundsdóttir KB, Vollmer W, Gíslason Ó.
Hversu algeng er langvinn lungnateppa? – Íslensk faraldsfræðirannsókn.
Læknablaðið. 2007;93(6):932-46

4. Nici L, Donner C, Wouters E, Zuwallack R, Ambrosino N, Bourbeau J, et al.
American Thoracic Society/European Respiratory Society statement on pulmonary rehabilitation.
Am J Respir Crit Care Med 2006;173(12):1390-413

5. O'Donnell DE, D'Arsigny C, Webb KA.
Effects of hyperoxia on ventilatory limitation during exercise in advanced chronic obstructive pulmonary disease.
Am J Respir Crit Care Med 2001;163:892–898

LÍFIÐ HELDUR LÍKA ÁFRAM AÐ VERA SKEMMTILEGT

segir Halldóra Ólafsdóttir en eiginmaður hennar er með óafturkræfan lungnasjúkdóm.

Halldóra tók á móti mér á læknastofu sinni í húsnæði Hvítabandsins þar sem rekin er dag- og göngudeild geðsviðs Landspítalans. Hún er geðlæknir, menntuð í Bandaríkjunum þar sem hún var í námi í 5 ár ásamt eiginmanni sínum Kjartani Mogensen, landslagsarkítekt, sem deilir sögu sinni með okkur hér í blaðinu.

Gerði mér ekki fulla grein fyrir hvað í þessu fólst

Þegar einstaklingur veikist alvarlega verða ekki aðeins þáttaskil í lífi hans sjálfs, heldur einnig nánustu aðstandenda hans. Halldóra segir að það hafi breytt geysilega miklu í lífi þeirra hjóna þegar Kjartan greindist með sinn sjúkdóm. „Meira að segja ég sem læknir og heilbrigðisstarfsmaður hafði ekki gert mér almennilega grein fyrir því hvað í þessu fólst í rauninni," segir hún á sinn stillilega og hógværa hátt, en bætir strax við að þótt alvarleg veikindi maka séu áfall sé það að sjálfsögðu alltaf hann sem þarf að taka þátt í sjálfri glímunni. „Þetta felur þó eðlilega í sér talsverðar breytingar."

Reykingarnar stöðugt áhyggjuefni

Aðspurð hvort sjúkdómsgreiningin hafi komið henni á óvart segist hún alltaf hafa haft miklar áhyggjur af reykingunum hans. „Það má eiginlega rekja þetta til þess þegar við kynntumst fyrst, þá var ég innan við þrítugt og nýorðin læknir. Ég ætlaði mér að fá hann til að hætta að reykja en það tókst ekki þrátt fyrir margar tilraunir.

Þegar hann veiktist fyrst alvarlega vorum við í Stokkhólmi. Við höfðum skipt um hótel og gengum með ferðatöskurnar upp bratta brekku og þá missti hann alveg andann og ég hélt hann væri að fá hjartaáfall. Hann jafnaði sig þó alveg ótrúlega fljótt og vildi ekki fara til læknis fyrr en við kæmum heim. Greiningin sjálf kom mér í sjálfu sér ekkert á óvart, en hins vegar hafði það meiri áhrif á mig þegar hann fór að vera með súrefnið alveg stöðugt."

Maður fer að hlusta eftir ákveðnum einkennum

Halldóra segist hafa tekið eftir því fyrsta árið eftir að Kjartan byrjaði á súrefni að hann gekk í gegnum hálfgerða röð af heilsufarslegum áföllum. „Hann var sífellt að fá sýkingar, hjartsláttaróreglu og fleira, en það er eins og við höfum bæði lært meira inn á þetta og erum betur í stakk búin til að fyrirbyggja það núna. Bæði með hjálp þessara góðu lækna og eins með því að forðast langar flugferðir, mikinn kulda og ýmiss konar annað álag." Þau hafa getað farið í tvær flugferðir til Svíþjóðar í ár þar sem önnur dóttirin býr og til Noregs þar sem sonur býr og gekk það ágætlega. Kjartan kemst þó ekki með til Texas í ár þar sem elsta dóttirn býr. „Svo reynir maður að forðast litlu barnabörnin ef þau eru með hor í nös og svoleiðis," bætir hún við brosandi. „Það fylgir þessu ýmislegt sem maður hefur ekki þurft að hugsa út í áður. Maður fer að hlusta eftir ákveðnum einkennum og reyna að grípa snemma inn í ef eitthvað er."

Merkilega fljót að aðlagast

Halldóra nefnir sérstaklega að staða aðstandenda sé alltaf einstaklingsbundin og miðist við afstöðu þeirra sem eiga í hlut. „Þótt það komi auðvitað af og til dimmar stundir þá hefur Kjartan alltaf reynt að vera jákvæður í gegnum þetta allt og sjaldnast vorkennt sér. Ég held að það bjargi miklu. Svo er það merkilegt hvað maður er fljótur að aðlagast svona miklum breytingum. Lífið heldur áfram og það heldur líka áfram að vera skemmtilegt. Við getum gert margt ánægjulegt saman og maður reynir kannski að líta meira á það," bætir hún við með sínu hlýlega brosi.

Erfitt að ráðleggja öðrum

Þegar Halldóra er spurð að því hvort hún sem geðlæknir eigi ráð fyrir aðstandendur um hvernig best sé að bregðast við breytingum af þessu tagi, gefur hún lítið út á það. „Ég veit ekki hversu mikið maður getur ráðlagt öðrum í svona efnum, alveg sama hversu mikla menntun maður hefur. Við verðum bara að reyna að takast á við þetta eins vel og við getum hvert á sinn hátt og ég býst við að það sé einstaklingsbundið hvernig við gerum það."

Mikilvægt að vera virkur og fara meðal fólks

Eftir stutta umhugsun bætir hún því við að hún geti ímyndað mér að margir sem glíma við slíkar aðstæður hafi tilhneigingu til að loka sig af. „Veikindi Kjartans komu upp um svipað leyti og hann var að draga úr störfum og þess vegna farinn að umgangast færri. Þess vegna finnst mér t.d. að þjónustan á Reykjalundi og allt það prógramm sem hann sækir þangað skipti alveg gríðarlega miklu máli. Sama máli gegnir með Samtök lungnasjúklinga þar sem aðilar hittast reglulega. Ég finn það vel á honum hvað þetta hefur góð áhrif."

Jákvæð breyting fyrir okkur bæði

Halldóra segir að þegar hún lítur um öxl detti sér ýmislegt í hug sem hún reynir að ýta frá sér. „Auðvitað er alveg afskaplega sárt að horfa upp á þennan hrausta og duglega mann vera að kljást við þetta. Kjartan var svo mikill útivistarmaður og veiðimaður. Ég held að allir aðstandendur standi frammi fyrir viðlíka hugsunum." Hún er hins vegar fljót að beina umræðunni í hressilegri farveg. „Rafmagnshjólið breytti lífinu mikið til batnaðar hjá okkur. Ég hef haft mjög gaman af því að hjóla og þarna fundum við flöt þar sem við gátum bæði verið úti og verið saman, sem er mikilvægt fyrir okkur bæði. En núna þurfum við að finna einhverja leið til að vera úti í vetur," bætir hún við létt í bragði.

Reykingar og lungnasjúkdómar

Halldóra tekur það skýrt fram að daglegt líf þeirra hjóna snúist hins vegar ekki um þessi veikindi. „Maður heldur bara áfram að lifa," segir hún en bætir því við að hún hugleiði oft í sambandi við reykingarnar hvað það sé sárgrætilegt að eitthvað sem hægt hefði verið að fyrirbyggja nái að fara svona með fólk.

„Stundum læðist líka að mér sektarkennd yfir að hafa mistekst að fá hann til að hætta að reykja, ég sem er þrátt fyrir allt menntaður læknir. Það er ekki eins og Kjartan hafi ekki reynt hundrað sinnum að hætta. Hann var bara orðinn svo háður nikótíni að þessi venjulegu úrræði dugðu ekki.

Til allrar lukku veltir Kjartan sér lítið upp úr því sem liðið er og við fáum engu um breytt. Ég vona hins vegar fyrir hönd unga fólksins í landinu að reykingar munu fljótlega heyra sögunni til."

SAMBANDSÞING SÍBS

Sambandsþing SÍBS er haldið annað hvert ár og var fertugasta þingið haldið hinn 5. nóvember síðastliðinn. Tólf fulltrúar mættu frá Samtökum lungnasjúklinga samkvæmt umsömdum rétti félagsins og vill stjórnin hér með þakka þingfulltrúum fyrir þeirra störf.

Dagskrá þingsins var fjölbreytt og lögð fram skýrsla SÍBS þar sem farið var ítarlega yfir rekstur og framtíðarsýn sambandsins. Kosin var nýr formaður og varaformaður og að stórum hluta ný stjórn.

Stjórn SÍBS skipa eftirtaldir aðilar:

Formaður: Sveinn Guðmundsson
Varaformaður: Sólveig Hildur Björnsdóttir
Stjórnarmenn: Guðný Linda Óladóttir
Selma Árnadóttir
Sveinn Aðalsteinsson
Tryggvi Jónsson
Valur Stefánsson
Varmenn: Ólöf Sigurjónsdóttir
Fríða Rún Þórðardóttir
Valgerður Hermannsdóttir

LANGVINNIR SJÚKDÓMAR OG HEILSULÆSI

Það getur verið mjög erfitt að greinast með langvinnan sjúkdóm og snert flesta þætti í lífi einstaklinga, jafnt andlega, félagslega og líkamlega, auk þess sem það hefur áhrif á fjölskyldur þeirra.[1] Langvinnir sjúkdómar hafa mörg birtingarform. Einkenni geta komið skyndilega, eða hægt og bítandi. Einnig geta komið tímabil þar sem einstaklingurinn er án einkenna í langan tíma.

Meiri stjórn á eigin lífi

Sterk tengsl eru á milli árangursríkrar aðlögunar að langvinnum sjúkdómi og lífsgæða fólks. Skilgreiningin á heilsu eða heilbrigði hefur breyst undanfarið, en aukin áhersla er nú lögð á að fólk hafi stjórn á eigin heilsu, þrátt fyrir langvinna sjúkdóma.[2] Einnig er lögð áhersla á að það geti búið lengur heima og læri að lifa með takmörkunum sínum ásamt því að taka þátt í samfélaginu.

Fjölbreyttur hópur fólks með langvinna sjúkdóma telur sig heilbrigðan þrátt fyrir að búa við ýmsar takmarkanir. Nefna má dæmi um þá auknu kröfu sem gerð er til atvinnuþátttöku fatlaðra og langveikra, ásamt betri úrræðum og störfum við hæfi. Mikilvægt er að fólk upplifi meiri stjórn á eigin lífi frekar en að einblína á sjúkdómsgreininguna. Einstaklingurinn er ekki sjúkdómsgreiningin sem hann er með, hann er miklu meira en það. Samkvæmt reynslu greinarhöfundar í endurhæfingu lungnasjúklinga, eru einstaklingar, sem áður horfðu á hindranir vegna sjúkdómseinkenna, farnir að líta frekar í átt til heilbrigðis og fá í auknum mæli meiri stjórn á eigin umönnun.

Efling á félagslegum úrræðum og stuðningi gerir fólki m.a. kleift að nýta sér nútímatækni til samskipta við samfélagið og heilbrigðisþjónustuna. Fyrir marga einstaklinga hefur þetta í för með sér þátttöku í atvinnu- og félagslífi í stað einangrunar, ásamt því að auka lífsgæði og efla stjórn á eigin lífi. Einnig eru félög sjúklinga að verða sterkari við að leita úrræða fyrir málefni meðlima sinna á margvíslegan hátt og hafa það að markmiði að efla ábyrgð félagsmanna á heilsu sinni.

Heilsuhegðun

Heilsuhegðun nefnist það þegar fólk leitast við að efla og viðhalda heilbrigði með hegðun sinni. Þegar hegðun festist í sessi og verður að vana í daglegu lífi, þá ástundar fólk hana án þess að veita því sérstaka eftirtekt. Því skiptir atferli fólks og daglegar venjur miklu máli. Jákvæð heilsuhegðun felur m.a. í sér að sofa vel, borða hollan mat, stunda útiveru og reglulega hreyfingu.

Heilsulæsi

Heilsulæsi er einn af grunnþáttum í skilningi einstaklinga á heilbrigði og möguleikum á að öðlast velferð. Til að ná góðum árangri skiptir miklu máli að rækta með markvissum hætti þá þekkingu, leikni og viðhorf sem styrkt getur einstaklinga til að verða gagnrýnir notendur eða veitendur í heilbrigðiskerfi jafnréttis- og lýðræðissamfélags. Í slíkri samvinnu er markmiðið að fræða og styðja einstaklinga til sjálfsstjórnar, sjálfstrausts og þekkingar á að velja réttu úrræðin.

Færni í heilsulæsi hefur áhrif á líf okkar. Sá sem á í erfiðleikum með að afla sér upplýsinga, skilja þær og hagnýta, hindrar þannig eigin þekkingarleit og það getur haft hamlandi áhrif á fólk og erfiðara er fyrir það að ná markmiðum sínum í daglegu lífi í samfélaginu.[3] Sá sem er læs á eigin heilbrigði er meðvitaður um hvað hefur góð áhrif á

FÉLAGSSTARF VETURINN 2016

Opið hús alla mánudaga kl 16:00 nema í jólabingóinu 5. desember, þá byrjum við kl 19:30

Mánudagur 3. október
Lárus S. Marinusson forstöðuheilsuþjálfari á Reykjalundi ræðir um hreyfingu og Sigríður hjá ISAGA svarar spurningum um súrefnismál.
Góðar veitingar í boði.

Mánudagur 17. október
Rabbfundur, opið hús í Síðumúlanum fyrir þá sem vilja hittast og ræða málin

Mánudagur 7. nóvember
Stella Hrafnkelsdóttir lungnahjúkrunarfræðingur ræðir um súrefnismál og svarar spurningum félagsmanna.
Góðar veitingar í boði.

Mánudagur 21. nóvember
Rabbfundur, opið hús í Síðumúlanum fyrir þá sem vilja hittast og ræða málin

Mánudagur 5. desember
Jólabingó Samtaka lungnasjúklinga og Hjartaheilla. Smákökur og jólastemming.
Bingóið byrjar kl 19:30.
Margir flottir vinningar í boði.

Mánudagur 19. desember
Rabbfundur, opið hús í Síðumúlanum fyrir þá sem vilja hittast og ræða málin.

heilsuna. Hann hefur þekkingu jafnt sem getu til að lesa í ýmislegt sem á vegi hans verður og greina á milli þess sem er hollt og þess sem raskar líkamlegu og andlegu jafnvægi.

Undirhugtök heilsulæsis

Þrjú undirhugtök heilsulæsis eru:

- Hagnýtt heilsulæsi, sem felur í sér að fólk þekki heilsufarslega áhættuþætti.
- Gagnvirkt heilsulæsi, sem felst í því að fólk hafi lært eða búi yfir hæfni til að afla sér upplýsinga og geti nýtt sér upplýsingarnar í þekkingarskyni.
- Gagnrýnið heilsulæsi, felur svo í sér að fólk er fært um að greina og bregðast við samfélagslegum þáttum sem hafa áhrif á heilsufarslega stöðu þess.[4]

Þeir sem hafa langvinnan sjúkdóm og hafa náð að þróa með sér ofangreint heilsulæsi, hafa tök á að skilja og taka þátt í meðferð og hafa stjórn á einkennum sjúkdómsins. Þeir leitast eftir að eiga góð samskipti við heilbrigðisstarfsfólk og næst þannig skilningur á milli aðila bæði í töluðu og skrifuðu máli. Þeir kunna að afla sér upplýsinga og sækjast eftir haldgóðri þekkingu, ásamt því að leita eftir rétta stuðningnum og verða þannig sannfærðari og virkari þátttakandur í meðferðinni. Á þennan hátt eykst persónulegur styrkur sem gerir þeim kleift að bæta eigin aðstæður.[2]

Hugsanleg orsök heilsuólæsis getur verið hugræn skerðing, eins og versnandi minni, ásamt því þegar getan til vinnslu upplýsinga og sjálfstjórnar fer minnkandi sem leiðir til verri heilsu. Það getur leitt til þess að einstaklingurinn segir ekki frá veikindum sínum, skammast sín fyrir þau og lætur fjölskyldu sína ekki fylgjast með líðan sinni.

Afleiðing heilsuólæsi getur valdið:

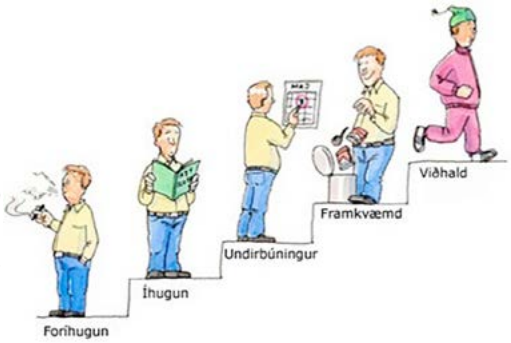
- Almennt verri heilsu
- Versnun á langvinnum sjúkdómum
- Tíðum sjúkrahúsinnlögnum
- Áhugaleysi og minni skilningi á meðferðinni
- Skorti á væntingum um bata
- Minni eftirfylgni við ráðleggingar
- Lélegum skilningi á sjúkdómi og einkennum
- Skilningsleysi á flóknum fyrirmælum frá faghópum
- Vantrausti á sjálfa sig þannig að einungis þjónustuaðilum er treyst

Upplýsingar séu á mannamáli

Fólk með langvinnan sjúkdóm þarf að búa yfir getu, eða fá aðstoð til að efla þekkingu sína og öðlast skilning á mikilvægi heilsusamlegra lífshátta. Heilsulæsi er lykillinn að því að einstaklingar geti tekið upplýstar ákvarðanir um meðferð sjúkdóms og viðhaldið heilsusamlegu líferni. Þegar fólk upplifir hindranir við að afla sér vitneskju, eða skilur ekki upplýsingarnar sem það fær frá heilbrigðisstarfsfólki, hefur það takmarkandi áhrif á heilsulæsið. Þess vegna mega heilbrigðisupplýsingar frá fagfólki ekki vera flóknar. Þær þurfa að vera vel skiljanlegar og á mannamáli frekar en fagmáli. Mikilvægt er að nota myndmál til að styrkja ritað og talað mál og að efla sjálfstjórn í meðferð sjúkdómsins.

Samvinna nauðsynleg

Í heilbrigðisþjónustu er heilsulæsi eins og áður segir, lykill að aukinni sjálfstjórn. Þeir sem hafa langavinna sjúkdóma eiga að vera þátttakendur í ákvarðanatökum vegna eigin meðferðar og axla ábyrgð, í samvinnu við heilbrigðisstarfsfólkið, til að meðferðin takist vel. Því þarf að hlusta á einstaklinginn, átta sig á því hvar hann er staddur í breytingaferlinu og taka mið af því. Þannig verða góð samskipti milli heilbrigðisstarfsfólks og einstaklingsins og báðir aðilar finna fyrir trausti.



Í hvaða þrepi ert þú á lífstílsbreytingastiganum?

Aldís Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur
og Guðbjörg Pétursdóttir,
hjúkrunar- og teymisstjórar á Reykjalundi

Heimildir
1 (Curtin og Lubkin, 1998),
2 (Roberts, Ghiassi og Partridge, 2008),
3(Toms og Latter, 2007),4 (Nutbeam 2003).

Mánudagur 9. janúar
Dóra Lúðvíks lungnalæknir heldur fræðsluerindi. Góðar veitingar í boði.

Mánudagur 23. janúar
Rabbfundur, opið hús í Síðumúlanum fyrir þá sem vilja hittast og ræða málin.

Mánudagur 6. febrúar
Sigga Kling ætlar að koma og skemmta okkur. Góðar veitingar í boði.

Mánudagur 20. febrúar
Rabbfundur, opið hús í Síðumúlanum fyrir þá sem vilja hittast og ræða málin.

Mánudagur 6. mars
Ingibjörg Bjarnadóttir iðjuþjálfi á lungnasviði Reykjalundar talar um hjálpartæki og orkusparandi vinnuaðferðir. Góðar veitingar í boði.

Mánudagur 20. mars
Rabbfundur, opið hús í Síðumúlanum fyrir þá sem vilja hittast og ræða málin.

Mánudagur 3. apríl
Við ætlum að hafa grill og spjall.

Mánudagur 14. apríl
Annar í páskum, engin fundur.

Mánudagur 8. maí
Aðalfundur.

ALLS ENGINN DAUÐADÓMUR AÐ VERA HÁÐUR SÚREFNI

Kæru félagar
Þótt það fylgi því mikil breyting að þurfa að nota súrefni allan sólarhringinn, er það langt frá því að vera einhver dauðadómur. Ég hef notað súrefni núna í rúm tvö ár og það gengur bara alveg ágætlega.

Fyrst var ég með einn lítra við létta hreyfingu, en svo jókst bæði magnið og tíðnin t.d. bara við að fara á milli herbergja, klæða mig og ég tala nú ekki um þegar ég fer í sturtu! Ég gat þó farið með kútinn út í bíl og sett hann svo í göngugrindina og farið þannig hvert sem ég ætlaði mér. Með því móti gat ég gengið niður Laugaveginn og reyndar út um allt.

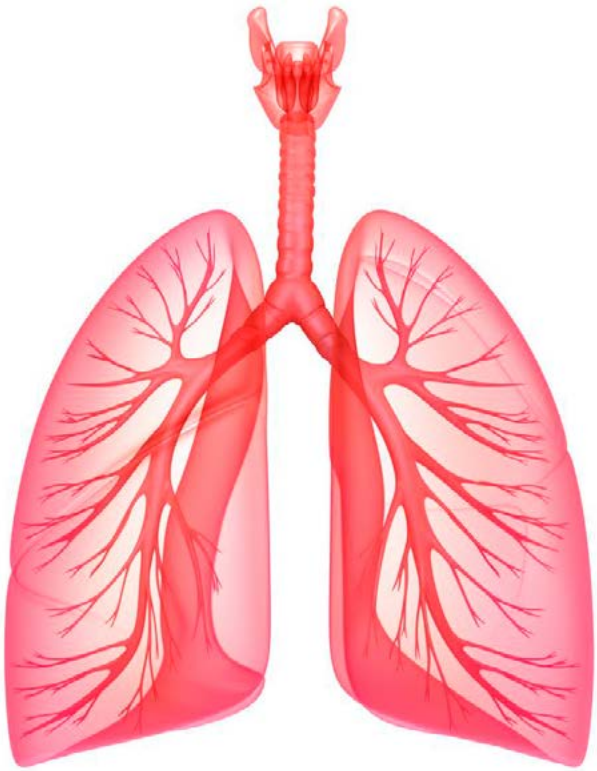
Svo fór þetta nú að verða aðeins erfiðara. Ég þurfti að hækka súrefnið upp í 2 lítra og svo í þrjá til fjóra lítra. Mér fannst alltaf að ég þyrfti að storka sjálfri mér með því að komast lengra í dag en í gær.

Svo gerðist það fyrir einu og hálfu ári að ég var farin að vera „fyrir" á BSP. Þá fór í gang leit að hjúkrunarheimili og gat ég sótt um nokkra staði sem ég og gerði. Ég fékk svo inni á Mörkinni við Suðurlandsbraut sem er yndislegur staður og tel ég mig mjög heppna að hafa komist þar inn.

Spítthjólastóll
Núna er ég búin að selja bílinn minn og hef fengið mér „spítthjólastól" með mótor og kemst allra minna ferða jafnt og áður. Það er skemmst frá því að segja að líf mitt tók stakkaskiptum við að eignast þetta tæki sem hefur veitt mér mikið ferðafrelsi. Ég fór t.d. nýverið Þingvallahringinn og að Ási í Hveragerði. Það eina sem ég þarf að passa upp á er að taka með mér nóg súrefni.

Lífið er yndislegt og skemmtilegt, þrátt fyrir allt!
Látið þetta ekki stoppa ykkur í því að njóta lífsins í botn. Ég ætla svo sannarlega ekki að gera það.

Jóhanna Pálsdóttir, fyrrum formaður SLS.



NÚ REYNIR Á LUNGUN

Er lungnaheilsan þín í lagi?

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

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

Ef spurningarnar hér til hliðar eiga við um þig þá ráðleggjum við þér að fara í öndunarmælingu.

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Eiga þessar spurningar við þig?

Reykir þú eða hefur þú reykt?

Ertu með þrálátan hósta?

Ertu með slímuppgang frá lungunum?

Ertu með áreynslumæði?

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Síðumúla 6, 108 Reykjavík
Sími: 560-4812

www.lungu.is

Fyrir þig, hjartað mitt

Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

75 mg sýruþolnar töflur

Notkun: Hjartamagnýl sýruþolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalicýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist og fyrirbyggja þannig frekari: Hjartaáföll, heilablóðföll, vandamál í hjarta og æðum hjá sjúklingum með hjartaöng, sem er í jafnvægi eða óstöðug. Hjartamagnýl er einnig notað til að koma í veg fyrir myndun blóðtappa eftir ákveðnar tegundir hjartaaðgerða til að víkka eða opna æðar. Ekki er mælt með notkun lyfsins við bráðaaðstæður. Það er eingöngu hægt að nota sem fyrirbyggjandi meðferð. **Skammtar og lyfjagjöf:** Almennt er ráðlagður skammtur 75-160 mg einu sinni á dag. Töflunum skal kyngja heilum með nægilegu magni af vökva. Vegna sýruþolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar. Börnum og unglingum yngri en 16 ára skal ekki gefa asetýlsalicýlsýru, nema samkvæmt læknisráði þegar ávinningur vegur þyngra en áhættan. **Varúðarreglur:** Láttu lækninn vita áður en þú tekur Hjartamagnýl ef þú ert með nýrna-, lifrar- eða hjartavandamál, ert með eða hefur einhvern tíma verið með vandamál í maga eða smáþörmum, ert með háan blóðþrýsting, ert með astma, frjókornaofnæmi, sepa í nefi eða aðra langvinna sjúkdóma í öndunarfærum; asetýlsalicýlsýra getur framkallað astmakast, hefur verið með þvagsýrugigt, færð miklar tíðablæðingar. Þú verður að leita strax til læknis ef einkenni þín versna eða ef þú finnur fyrir alvarlegum eða óvæntum einkennum. Láttu lækninn vita ef þú ætlar að fara í aðgerð þar sem asetýlsalicýlsýra þynnir blóðið. Asetýlsalicýlsýra getur valdið Reye's heilkenni þegar hún er gefin börnum. Reye's heilkenni er sjúkdómur sem kemur örsjaldan fyrir og getur verið lífshættulegur. Af þessari ástæðu skal ekki gefa börnum yngri en 16 ára Hjartamagnýl, nema samkvæmt ráðleggingum læknis. Þú skalt gæta þess að ofþorna ekki þar sem notkun asetýlsalicýlsýru við slíkar aðstæður getur valdið skerðingu á nýrnastarfsemi. Þetta lyf hentar ekki til notkunar sem verkjalyf eða hitalækkandi lyf. **Meðganga og brjóstagjöf:** Leitið ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en lyf eru notuð. Þungaðar konur og konur með börn á brjósti skulu ekki taka asetýlsalicýlsýru nema samkvæmt ráðleggingum læknis. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu**. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Október 2013.

Actavis

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - Actavis 310141

AÐSTAÐA TIL INNIGÖNGU Í ÍÞRÓTTAHÚSUM LANDSINS

Höfuðborgarsvæðið:

Egilshöll
Opin alla virka daga frá 8-15. Hringja á undan í síma 6649605.

Seltjarnarnes
Er í skoðun. Kári hjá Gróttu sport vill endilega gera eithvað með okkur í þessu. Sími 5611133.

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

Garðabær
Ekkert í boði í bænum .

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

Mosfellsbær
Ekkert í boði.

Suðurnes:

Reykjaneshöllin

Borgarbraut
Opin alla virka daga frá 8-22.

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

Sandgerði
Hægt að finna tíma í samráði við Rut í síma 4207500. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og ræktina.

Garður
Hægt að finna tíma í samráði við Jón í síma 4227300. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og ræktina.

Vogar
Hægt að skoða innigöngur í samráði við starfsfólk íþrótta-hússins í síma 4406220. Eldri borgarar og öryrkjar fá frítt í sund.

Restin af langsbyggðinni í stafrófröð:

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

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

Blönduós
Finna tíma í samráði við Róbert í síma 4524178.

Bolungarvík
Ekki verið í boði en sjálfsagt að finna tíma ef eftir því er óskað í samráði við Gunnar í síma 4567381. Eldri borgarar og öryrkjar fá 50% afslátt í sund og ræktina.

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

Dalvík
Ekkert í boði. Gæti verið eithvað laust um helgar í samráði við Gísla Rúnar í síma 4604900.

Egilsstaðir
Ekkert í boði í bænum.

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

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

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

Grundarfjörður
Finna tíma í samráði við Steina í síma 4308564.

Hella
Boðið upp á innigöngur í samráði við starfsfólk í síma 4887000. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og líkamsrækt.

Holsvöllur
Boðið upp á innigöngur tvisvar í viku. Hringja eftir tíma í Ólaf Örn í síma 4884295. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og líkamsrækt.

Hólmavík
Finna tíma í samráði við Hrafnhildi í síma 4513560. Alveg sjálfsagt að finna tíma ef eftir því er óskað.

Hvalfjarðarsveit
Sundlaugin Í Heiðarborg er opin mán. - fim. frá 16-21 og lau. kl 10-15.

Hvammstangi
Ekkert í boði. Eitt skipti í ræktina kostar 455 kr og eitt skipti í sund kostar 310 krónur.

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

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

Ísafjörður
Íþróttahúsið Torfnesi. Opið mán., þri., mið. og föstud. frá 12-14.

Kirkjubæjarklaustur
Finna tíma í samráði við Sigmar í síma 4874656. Alveg sjálfsagt að finna tíma.

Laugar í Þingeyjarsveit
Finna tíma í samráði við Jóhönnu húsvörð í síma 8479832. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og líkamsrækt.

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

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

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

Ólafsvík
Opið á mán. og fim. frá kl 11:30-13. Sjálfsagt að hafa samband við Sigrúni í síma 4999912 um aðra tíma.

Patreksfjörður
Ekkert í boði í íþróttahúsinu. Skjúkraþjálfarinn á heilsu-gæslunni, Margrét Brynjólfsdóttir, er tilbúin að opna aðstöðu þar til innigöngu ef eftir því er óskað í síma 6989913.

Reyðarfjörður
Fjarðarbyggðarhöllin. Opin allan daginn virka daga og 10-13 á laugard.

Sauðárkrókur
Opið allan daginn virka daga.

Seyðisfjörður
Finna tíma í samráði við Kristínu í síma 4702341. Eldri borgarar og öryrkjar fá 75% afslátt í ræktina.

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

Stykkishólmur
Engir ákveðnir tímar í boði en sjálfsagt að finna tíma í samráði við Vigni í síma 8981260. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og líkamsrækt.

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

Tálkjafjörður
Finna tíma í samráði við fólkið í íþróttahúsinu í síma 4562539. Eldri borgarar og öryrkjar sem eru heimamenn fá frítt í sund og líkamsrækt.

Varmahlíð
Opið í samráði við umsjónarmann.

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

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

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

Þorlákshöfn
Ekki neinir fastir tímar en sjálfsagt að finna tíma í samráði við Ragnar í síma 86396900.

Þórshöfn
Gengið í skjóli hjá þróttahúsinu á mán. og fös. frá kl 11-12. Eyþór sími 4681220.

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM AÐILUM FYRIR VEITTAN STUÐNING

Reykjavík

AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Áltak ehf, Fossaleyni 8
ÁM-ferðir ehf, Gaukshólum 2
Betri bílar ehf, s: 568 1411, Skeifunni 5c
Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfði 11
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brim hf, Fiskislóð 14
BSRB, Grettisgötu 89
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
City Car Rental, Snorrabraut 29
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf, Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin ehf, Grensásvegi 11
Eignaskipting ehf, Unufelli 34
Ergo fjármögnunarþjónusta Íslandsbanka, Suðurlandsbraut 14
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Gáski sjúkraþjálfun ehf, Þönglabakka1 Mjódd & Bolholti 8
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágmúla 5
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gler og brautir ehf, Skútuvogi 10b
Grettir Guesthouse ehf, Laugavegi 28a
Gunnar Eggertsson hf, Sundagörðum 6
Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn, Bíldshöfða 18
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hjá GuðjónÓ ehf, Þverholti 13
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hóll Fasteignasala ehf, Bíldshöfða 20
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Lotus, Álftamýri 7
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hreyfimyndasmiðjan ehf, Garðsenda 21
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
IBH ehf, Bíldshöfða 18, bakhús
IG Ferðir ehf, Suðurlandsbraut 32
Ímynd ehf, Eyjarslóð 9
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Íslandsstofa, Sundagörðum 2
Ísold ehf, Nethyl 3
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Jeremías-www.garnbudin.is
Jón Bergsson ehf, Kletthálsi 15
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kristján Ingi Gunnarsson, Stóragerði 4
Kvikk Þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
Landvernd, Þórunnartúni 6
Lásaþjónustan ehf, Gvendargeisla 86
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögmannsstofa Jóhönnu Sigurjóns, Suðurlandsbraut 30
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Matthías ehf, Vesturfold 40
MD vélar ehf-www.mdvelar.is, Vagnhöfða 12
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf., Laugavegi 182
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Núðluskálin, Skólavörðustíg 8
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Parket og gólf, Ármúla 32
Pixel ehf, Ármúla 1
Plast - miðar og tæki ehf, Krókhálsi 1
Pósturinn, Stórhöfða 29
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Reykjavik Residence Hotel, Laugavegi 182
SagaMedica, Krókhálsi 5d
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Sjávargrillið ehf, Skólavörðustíg 14
Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16
Skefjar hf, Laugavegi 182
Sólon Bistro, Bankastræti 7a
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stólpi gámar, Klettagörðum 5
Tannálfur, tannlæknastofa, Þingholtsstræti 11
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar, Laugavegi 163
Tannver Ásgeirs ehf, Hverfisgötu 105
Tark - Arkitektar, Brautarholti 6
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Verkfræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
Vinnumálastofnun, Kringlunni 1

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Alur blikksmiðja ehf, Smiðjuvegi 58
Bazaar Reykjavík ehf., Bæjarlind 6
Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
bilalokkun.is, Smiðjuvegi 68
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílalakk ehf, Dalbrekku 28
Blikkarinn hf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
Conís ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Hlíðasmára 14
Hjörtur Eiríksson sf, Daltúni 1
Init ehf, Smáratorgi 3
Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
Ledlýsing, Hlíðasmára 11
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyra ehf, Hlíðasmára 11
Nýja kökuhúsið ehf, Auðbrekku 2
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rakarastofan Herramenn, Neðstutröð 8
Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
Tekjuvernd ehf, Hlíðasmára 17
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Vatn ehf, Skólagerði 40
Vatnsvirkinn-www.vatnsvirkinn.is, Smiðjuvegi 11

Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf, Lyngási 8
Garðabær, Garðatorgi 7
Samhentir, Suðurhrauni 4
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Tjarnarvöllum 11
Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Fjörukráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 3
Milli hrauna.is, heimilismatur, Hólshrauni 2
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
SBJ réttingar ehf, Kaplahrauni 12
Spírall prentþjónusta ehf, Stakkahrauni 1
Stálnaust ehf, Suðurhellu 7
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a

Álftanes

GO múrverk ehf, Norðurtún 14

Reykjanesbær

Bed and Breakfast - Keflavik Airport, Valhallarbraut 761
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum, Skógarbraut 945
Skartsmiðjan, Krossmóa 4
Skipting ehf, Grófinni 19
Sporthúsið Reykjanesbæ, Flugvallarbraut 701
Suðurflug ehf, Keflavíkurflugvelli
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
Ýmir ehf, Mávatjörn 20

Grindavík
Bláa lónið, Svartsengi
Bókvit ehf, Víkurbraut 46
Flutningaþjónusta Sigga ehf, Hólavöllum 7
Marver ehf, Stafholti
VOOT Beita, Ægisgötu 2

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

Mosfellsbær
Sigurplast ehf, Völuteigi 17-19

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Spölur ehf-Hvalfjarðargöng, Kirkjubraut 28

Borgarnes
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Límtré Vírnet ehf., Borgarbraut 74
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Stykkishólmur
Ásklif ehf, Smiðjustíg 2

Grundarfjörður
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Litlalón ehf, Skipholti 8

Hellissandur
Esjar ehf, Hraunási 13
Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarifi 45 Rifi

Búðardalur
Dalabyggð, Miðbraut 11

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Kirkjubóli III
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Glaður ehf, Traðarstíg 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Tálknafjörður
Stóra-Laugardalssókn
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37

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

Siglufjörður
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Genís hf, Aðalgata 34

Akureyri
Félag verslunar- og skrifstofufólks, Skipagötu 14
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Pedromyndir ehf, Skipagötu 16
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Skútaberg ehf, Sjafnarnesi 2-4
Tannlæknastofa Árna Páls, Kaupangi við Mýrarveg
Timbra ehf,byggingarverktaki, Vaðlatúni 1
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grímsey
Sigurbjörn ehf

Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Hrísey
Eyfar ehf, Norðurvegi 35

Húsavík
Heimabakarí Húsavík, Garðarsbraut 15
Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Gistiheimilið Stóru-Laugar, s: 464 2990

Mývatn
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Bakkafjörður
Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Egilsstaðir
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Miðás ehf, Miðási 9
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2

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

Höfn í Hornafirði
Bjarnanessókn
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf, Bjarkarbraut 3, Reykholti
Fasteignasalan Árborgir ehf, Austurvegi 6
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Guðnabakarí ehf, Austurvegi 31b
Hótel Gullfoss, Brattholti
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf, Reykhóli

Hveragerði
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38

Þorlákshöfn
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Skjólklettur ehf, Grásteini

Stokkseyri
Hásteinn ehf, Stjörnusteinum 12

Hella
Hestvit ehf, Árbakka

Hvolsvöllur
Byggðasafnið í Skógum, Skógum

Vík
Hótel Katla, Höfðabrekku
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Laki, Efri-Vík
Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 26
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Rannsóknarþjónustan V.M., Strandvegi 50
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
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
- Guðrún Hlín Bragadóttir

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

Samtök lungnasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4812, www.lungu.is, lungu@lungu.is
Ábyrgðarmaður: Guðný Linda Óladóttir. Textaumsjón og viðtöl: Steinunn Þorvaldsdóttir. Hönnun og umbrot: Hnotskógur.is