gigtin

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

1. tölublað 2008

Börn og gigtarsjúkdómar

Hreyfing er mikilvæg fyrir alla

Það getur verið erfitt að kyngja sumum töflum

Auðveldara er að kyngja húðuðum töflum

Ef þér finnst taflan festast í hálsi, getur verið að þú takir hana alls ekki. Filmuhúðuð og hylkislaga Panodil er auðvelt að gleypa. Annar valkostur er Panodil freyðitafla. Allar Panodil töflur eru hylkislaga, filmuhúðaðar og merktar. Þær eru auk þess sykurlausar, glúteinlausar og laktósalausar.

Panodil®

PANODIL 500mg, töflur: Hitalækkandi og verkjastillandi lyf. Hver tafla inniheldur paracetamól 500 mg. **SKAMTAR: Fullorðnir:** 1–2 töflur á 4–6 klst. fresti, mest 8 töflur á sólarhring (4000 mg). **Börn:** Skammtur fyrir börn er 10–15 mg/kg líkamsþunga á 4–6 klst. fresti, mest 4 sinnum á sólarhring.

Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun: Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með lifrarsjúkdóm. Ef teknir eru hærri skammtar en ráðlagður hámarksskammtur á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum.

Aukaverkanir: *Mjög sjaldgæfar (<0,1%):* Almennar: *Ofnæmi*. Húð: *Útbrot*. Lifur: *Lifrarskemmdir*.
Lifrarskemmdir við notkun paracetamóls hafa komið fram í tengslum við misnotkun áfengis. Langvarandi notkun lyfsins getur valdið nýrnaskemmdum.

Lesið meðfylgjandi fylgiseðil gaumgæfilega fyrir notkun.

gsk GlaxoSmithKline

Útgefandi:
Gigtarfélag Íslands • Ármúla 5, IS-108 Reykjavík
Sími: 530 3600 • Fax: 553 0765
Netfang: gigt@gigt.is •Veffang: www.gigt.is • Gíró: 304050

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Emil Thoroddsen
Vinnsla: Svala Björgvinsdóttir og Emil Thoroddsen
Prófarkalestur: Starfsfólk GÍ
Auglýsingar og styrktarlínur: Miðlun ehf.
Hönnun og umbrot: Gutenberg
Prentvinnsla: Gutenberg
Forsíðumynd: Hvað er í tjörninni? E. Thor

Fulltrúaráð félagsins:
Einar S. Ingólfsson formaður • Þóra Árnadóttir varaformaður
Bernharð Petersen gjaldkeri • Arnbjörg Gunnarsdóttir
Margrét Leopoldsdóttir • Laufey Karlsdóttir • Sverrir Sigfússon
Sigrún Baldursdóttir • Magnús Már Vilhjálmsson
Halla Hrund Hilmarsdóttir • Kristján Steinsson
Þórunn Ísfeld Jónsdóttir • Sigrún Jóna Sigurðardóttir

Landshlutadeildir:
Norðurland eystra: Unnur Pétursdóttir, vinnusími 462 6888
Suðurland: Jón Ágústsson, sími 482 1742
Austurland: Lára Björnsdóttir, sími 564 2775 / 698 0407
Vesturland: Jóhanna Leopoldsdóttir, sími 588 3089 / 695 6255

Vísindaráð Gigtarfélagsins:
Kristján Steinsson formaður • Baldvin Tryggvason • Jón Þorsteinsson
Tómas Árnason • Þóra Árnadóttir • Jón Bjarni Þorsteinsson
Árni Jón Geirsson • Kristján Erlendsson

Upplýsingar um áhugahópa G.Í. fást á skrifstofu félagsins

ISSN 1670-2808

Til athugunar

Tímaritið Gigtin er málgagn Gigtarfélags Íslands og félagið tekur fulla ábyrgð á eigin efni. Ekki er sjálfgefið að félagið deili sömu skoðunum og koma fram í aðsendum greinum, né að efni auglýsinga hafi fengið viðurkenningu þess. Þá áskilur ritstjórn sér rétt til þess að stytta og laga til það efni sem til okkar berst og í tímaritinu er birt.

Efnisyfirlit

Frá ritstjóra 4
Hreyfing er mikilvæg fyrir alla 5
Barnaliðagigt..... 7
Að lifa fleiri augnablik 10
Mikilvægi hreyfingar – hópþjálfun 13
Frá áhugahópi foreldra barna með gigt 15
Vetrarstarf Gigtarfélags Íslands, deild Norðurl. Eystra 16
Handaþjálfun 18
Frá vefjagigtar og síþreytuhópi 19
Gigtin og lífið 20
Verkefnisstjóri fræðslu og útgáfu 21
Frá Sjögrenshópnum 22
Ferðasamningur..... 23
Börn með gigtarsjúkdóm 25
Styrkveitingar 28
Frá psoriasisgigtarhópnum 29
Frá Austurlandsdeild Gigtarfélags Íslands..... 30

Gigtarlæknar og vinnustaðir þeirra

Domus Medica
Helgi Jónsson ..... s. 563-1057

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri s. 463-0100
Ingvar Teitsson

Gigtarfélag Íslands..... s. 530-3600
Magnús Guðmundsson

Gigtarstofan, Læknamiðstöð Austurbæjar
Júlíus Valsson ..... s. 530-8310/868-9028

Læknasetrið í Mjódd ..... s. 535-7700
Árni Jón Geirsson
Jón Atli Árnason
Magnús Guðmundsson
Sigríður Valtýsdóttir

Læknastöð Vesturbæjar..... s. 562-8090
Árni Tómas Ragnarsson

Rannsóknastofa í gigtarsjúkdómum s. 543-1000
Björn Guðbjörnsson

Sjúkrahúsið á Akranesi ..... s. 430-6000
Jón Atli Árnason

Frá ritstjóra

Emil Thoroddsen, framkvæmdastjóri

Útgjöld heimila, fyrirtækja og einstaklinga eru vinsæl umræðuefni, hvort sem hagkerfið er í upp eða niður sveiflu hér á landi. Að ræða málefni einstaklinga með langvinna sjúkdóma er ekki eins vinsælt, hvað þá aukaútgjöld þeirra vegna sjúkdóma sinna. Ég ætla þó að taka áhættuna því í nýgerðri skýrslu um kostnað samfélags og einstaklinga á Norðurlöndunum vegna gigtarsjúkdóma má lesa ákveðna mynd, fá ákveðinn samanburð, sem fróðlegt er að skoða. Skýrslan er að koma út og hér verður einungis drepið á fá atriði en henni verður gerð nánari skil í næsta blaði.

Það kemur engun á óvart að heilbrigðiskerfi Norðurlandanna eru góð og hið opinbera ber að stærstum hluta kostnað þeirra. En hverjar eru fjárhagslegar byrðar sjúklingana sjálfra í löndunum. Í fáum orðum sagt þá er verulegur munur á eiginkostnaði sjúklinga innan landanna. Ísland og Noregur skera sig úr með mestan kostnað og lægstur er hann í Svíþjóð. Kostnaður sjúklinga á undanförnum árum hefur mest hækkað á Íslandi, í Noregi og Svíþjóð.

Kostnaðarþátttaka einstaklinga í lyfjum er mest hér á landi. Noregur kemur þar skammt undan. Helsta ástæða þessa er að innkaupsverð lyfja er hér hátt og við notum yfir línuna dýrari lyf en nágrannar okkar. Þá er hér ekki þak á greiðsluþátttöku einstaklinga á ári eins og í hinum löndunum. Á móti kemur að hér er sérstaklega tekið tillit til aldraðra og öryrkja sem og sumir sjúkdómar hafa sérstöðu hvað greiðsluþátttöku líður, sem með smá einföldun má segja að tíðkist ekki hjá hinum.

Þess ber að geta að breytinga er að vænta á kostnaðarþátttöku einstaklinga í lyfjum á næstu mánuðum, en í bígerð er að setja þak á árlega greiðsluþátttöku óháð sjúkdómum. Útfærsla þessa skiptir öllu máli s.s. hvert þakið verður í krónum og hvernig kostnaði verður dreift á árið. Um jákvæða þróun er að ræða, það er eðlileg krafa að jafnræðis sé gætt í greiðsluþátttöku milli einstaklinga, sjúkdómaviðmiðið er úrelt. Gigtarfólk hefur farið illa út úr núverandi kerfi svo vægt sé til orða tekið.

Kostnaðarþátttaka einstaklinga í heimsóknum til lækna og sérfræðinga er minnst í Danmörku og Svíþjóð, en á Íslandi og í Noregi mest. Hvorttveggja á við á Íslandi og í Noregi að í þessum löndum eru gjöldin hæst og um er að ræða hærri viðmið en annarsstaðar til lágmörkunar útgjalda. Athuga verður þó að heimsóknir til heimilislækna á Íslandi eru ódýrar miðað við hin löndin að Danmörku undanskildri, því þar hafa menn þá sérstöðu að heimsóknir til heimilislækna og sérfræðinga eru ókeypis. Hinn þverfaglegi hópur sérfræðinga skiptir gigtarfólk mjög miklu máli ef starfsþreki á að halda og þátttaka í samfélaginu má verða. Þegar heimsóknir til sjúkraþjálfara, iðjuþjálfa, félagsráðgjafa, tannlækna og ýmsar rannsóknir eru teknar inn í myndina verður bilið enn óhagstæðara fyrir íslenskan gigtarsjúkling.

Í skýrslunni kemur fram að óbeinn kostnaður samfélagsins vegna langvinnra sjúkdóma er hér á landi mun minni en á hinum Norðurlöndunum. Atvinnuþátttaka fólks yfir fimmtugu er hér mun meiri, frávera frá vinnu vegna veikinda er minnst á Íslandi og algengi örorku er hér minna en á hinum Norðurlöndunum.

Fólk vill þátttöku, en það eru takmörk fyrir því hve háan aukaskatt langveikir, gigtarfólk og aðrir, eiga að greiða til þess að svo megi verða. Í farvatninu eru ýmsar breytingar sem samkvæmt orðanna hljóðan eiga að færa mál hér á landi til betra horfs, s.s þak á kosnaðarhlutdeild sjúklinga í heilbrigðiskerfinu í heild og efling starfsendurhæfingar. Það er eðlileg krafa fólks með langvinna sjúkdóma að við þær breytingar sé tekið mið af þeirri staðreynd að fjárfesting í þessum málaflokki, á réttum stöðum, skilar sér margfalt þegar til lengri tíma er litið.

GENIS

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

Hreyfing er mikilvæg fyrir alla

Guðbjörg Eggertsdóttir, sérfræðingur í sjúkraþjálfun barna

Þegar fjallað er um þjálfun barna með gigt er mikilvægt að hafa í huga að öll börn hafa gaman af að hreyfa sig, svo fremi sem hreyfingin sé sársaukalaus. Hreyfing er mikilvæg fyrir alla. Líkaminn er byggður til að vera notaður. Frumur líkamans endurnýjast við álag og aðlagast breyttum skilyrðum. Bein og liðamót styrkjast/þéttast, vöðvar stækka og styrkjast við áreynslu um leið og blóðflæði og næring til vefjanna eykst. Hreyfingarleysi getur aftur á móti aukið á verki frá liðamótum og stoðkerfinu. Minnkuð hreyfing í lið vegna bólgu getur valdið meiri sársauka sem aftur eykur á hreyfingarleysið og neikvæður vítahringur getur myndast sem leitt getur til viðvarandi kreppu í liðnum.

Með tilkomu Alþjóðlegs flokkunarkerfis um færni, fötlun og heilsu, ICF (International Classification of Function) sem Alþjóðlega heilbrigðisstofnunin, WHO, hefur gefið út, er farið að líta á hæfingu og endurhæfingu í mun víðara samhengi en áður. Ekki er lengur einblínt á skerðingu líkamans sem fötlun, heldur litið á einstaklinginn í eigin umhverfi og þá möguleika hans til þess að taka þátt í leik og starfi.

Sjúkraþjálfarinn getur aðstoðað við aðlögun umhverfis að barni með gigt til að auka möguleika þess á að hreyfa sig á sem hagkvæmastan og sársaukaminnstan hátt. Börn með gigt hafa á sama hátt og önnur börn þörf fyrir að takast á við líkamlegar ögranir. Sjálfsímynd barnsins styrkist við það að takast á við líkamlegar ögranir sem það getur sigrast á. Eins og í allri þjálfun er mikilvægt að leggja áherslu á það sem barnið getur, en ekki hvað það getur ekki. Markmið með þjálfun barna með gigt eða aðra fötlun er að gefa barninu tækifæri á að lifa sem eðlilegustu lífi þrátt fyrir sjúkdóminn.

Ekki er æskilegt að börn með gigt frekar en önnur börn séu stöðugt í sjúkra- eða iðjuþjálfun, en miklivægt er að fylgjast með færni barnsins og aðstoða barnið þegar það þarf á því að halda. Fylgjast þarf með bólgu og hreyfanleika í liðum og gefa ráð um hvernig best sé að hvíla viðkomandi lið á meðan bólga er virk. Þörf getur verið fyrir hefðbundna verkjameðferð eins og t.d. kaldir eða heitir bakstrar á auma liði. Til að bæta færni barnsins er í sumum tilfellum þörf á að aðlaga umhverfið að þörfum barnsins, t.d. með hentugum vinnustól og borði. Þannig geta sjúkra- og iðjuþjálfar komið með ráðgjöf og sótt um hjálpartæki við hæfi. Eftir aðgerðir á liðamótum getur verið þörf fyrir tímabundna sérhæfða þjálfun af sjúkra- og/eða iðjuþjálfa. Sjúkraþjálfarinn getur einnig aðstoðað barnið við að ná ákveðinni færni sem gerir því kleift að stunda hefðbundna líkamsþjálfun/íþrótt með sínum jafnöldrum.

Sjúkraþjálfun barna með gigt:

Vegna hættu á bólgu í liðum er mikilvægt að huga að ákveðinni liðvernd, sem getur m.a. falist í eftirfarandi:.

- Fræðsla til barnanna sjálfra og þeirra aðila sem sjá um líkamsþjálfun barna með gigt er grundvallaratriði. Kenna þarf börnunum liðferilsæfingar og kenna þeim að taka tillit til og bregðast við líkamlegum einkennum.
- Hafa ber í huga að liðir vinni ekki í s.k. „ystu stöðu" í þungaberandi stöðum. Dæmi um það gætu verið mjög djúpar hnébeygjur, handarstaða eða að „fara í brú".
- Áhersla er lögð á að styrkja þá vöðva sem halda á móti rangstöðum, yfirleitt er þá átt við að styrkja réttivöðva og teygja á beygjuvöðvum líkamans.

- Forðast ber að nota langa vogararma í þjálfun nálægt liðum með gigtarbreytingar, t.d. lyfta þungum hlut með beina handleggi ef gigt er virk í axlarlið.
- Taka þarf tillit til virkni sjúkdómsins og einkenna hverju sinni .

Markmiðið með þjálfun barna með gigt er að viðhalda hreyfanleika liða og fyrirbyggja kreppumyndanir. Upphafsstöður og hvíldarstöður skipta þar miklu máli sem og skynsamleg þjálfun. Í sumum tilfellum er þörf á sérútbúnaði eins og innleggjum eða skóm með góðum stuðningi og dempun í sóla. Líkt og með aðra þjálfun verður barnið sjálft að hafa áhuga á þjálfun og vera þátttakandi í að setja sjálfu sér raunhæf markmið með þjálfuninni.

Langtímamarkmið með þjálfun barna með gigt er líkt og með önnur börn að þau geti tekið þátt í almennri þjálfun sem þau hafa áhuga á með sínum jafnöldrum. Dæmi um almenna þjálfun sem talin er vera góð fyrir börn með gigt er hreyfing sem viðheldur liðleika og styrk í vöðvum og má þar nefna m.a.:

Þjálfun í vatni og sund, dans, létt skíðaganga, hjól og boltaæfingar með mjúkum bolta. Fyrir börn með virka gigt er síður mælt með fimleikum og boltakeppnisgreinum.

Börn með gigt eiga að geta tekið þátt í líkamsþjálfun sem skólinn veitir en mikilvægt er að sú þjálfun sé sniðin að viðkomandi barni/ungmenni, þ.e. skv. einstaklingsmiðaðri námskrá í líkamsþjálfun. Fyrir börn á yngri stigum skólakerfisins, þ.e. leikskólastigi gildir einnig að veita þeim möguleika á að taka þátt í leik með sínum jafnöldrum

Á Æfingastöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra hafa undanfarin ár verið nokkur börn með gigt í þjálfun, en þó ekki eins mörg og tölfræðin segir til um að greinist á hverju ári. Börnin hafa verið í einstaklingstímum en einnig tekið þátt í hóptímum í sal með öðrum börnum sem hafa þurft stuðning í grófhreyfifærni. Æfingastöðin rekur einnig upphitaða sundlaug (ca.32°-34°) þar sem stundaðir eru hóp- og einstaklingsmeðferðir.

Ástæðan fyrir því að börn með gigt eru núorðið frekar fátíðir gestir í meðferð hjá okkur á Æfingastöðinni er mér ekki kunnug, en það kann að vera bætt verkjameðferð og betri eftirfylgd, sem leiðir af sér minni þörf fyrir þjálfun. Almennt virðast gigtarsjúkdómar vera nokkuð faldir á Íslandi og líklegt er að hið sama gildi um gigtarsjúkdóma hjá börnum. Samkvæmt heimildum frá Danmörku, Svíþjóð og Noregi, hafa flest börn með gigt tengsl við sjúkra- og/eða iðjuþjálfa sem síðan veita barninu meðferð og ráðgjöf til barnsins, fjölskyldunnar og þeirra sem vinna með barnið í skólum og leikskólum.

Heimildir:

BARNLEDDGIGT. Tema nr 11. Norsk Revmatikerforbund. Oslo 1998.

Chat, children have arthitis too. A Guide to Juvenile Chronic arhritis (JCA). Physiotherapy. Children's Chronic arthritis Association, april 1997

ICF, International Classification of Function, WHO 2001 sem þýtt er yfir á ísl. af Háskólanum á Akureyri.

Juvenil idiopatisk artri- kronisk ledgångsrumatism hos barn och ungdommar. Anders Fasth. Utg.av Reumatikerförbundet och Unga Reumatiker. Göteborg 2003

Raising a Child With Arthritis, A Parents Guide, Arthritis Foundation, Atlanta, Georgia 1998

Höfundur: er sérfræðingur í sjúkraþjálfun barna, á Æfingastöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra á Háaleitisbraut 11-13

Barnaliðagigt

Jón R. Kristinsson, barnalæknir

Liðagigt í börnum er sem betur fer fremur sjaldgæfur sjúkdómur en er þó staðreynd. Eftir miðja 19. öld fóru franskir sem og enskir læknar að lýsa sjúkdómseinkennum sem koma heim og saman við liðagigt í börnum. Í lok aldarinnar lýsti svo enskur læknir G.F. Still sjúkdómseinkennum með utanliðeinkennum sem við í dag köllum fjölkerfagigt, en gengur einnig undir nafninu Still´s sjúkdómur. Tíðni barnaliðagigtar hefur verið nokkuð á reiki. Það er að hluta til vegna þess að skilmerki fyrir greiningu barnaliðagigtar hafa ekki verið eins vestan hafs og austan. Í Bandaríkjunum hefur verið talað um Juvenile Rheumatoid Arthrits eða JRA en í Evrópulöndum Juvenile Chronic Arthrits JCA en skilmerki þessara sjúkdóma hafa ekki verið eins og ekki hafa sömu sjúkdómaflokkar fallið undir þessa barnaliðagigtarflokka. Nú síðasta áratug hafa menn reynt að sameinast um ákveðna flokkun þar sem liðbólgur hjá börnum sem ekki er vitað um orsökina í upphafi eru færðar undir einn hatt og kallaðar Juvenile Idiopathic Arthritis (JIA). Það er langvinnur bólgusjúkdómur af óþekktum uppruna sem leggst á liði og varir í a.m.k. 6 vikur og kemur fram hjá börnum fyrir 16 ára aldur. Þetta er samheiti fyrir allar liðbólgur af óþekktum uppruna hjá börnum. Eins og fram hefur komið var áður talað um Juvenile Rheumatoid Arthrits (JRA) eða Juvenile Chronic Arthrits (JCA). Þessi hugtök eru enn að nokkru leyti í notkun og það er enn talað um Juvenile rheumatoid arhritis í Bandaríkjunum, en nú meira Juvenile Idiopathic Arthritis í Evrópu. Með þessari nýju flokkun er talið að auðveldara sé að flokka gigtarsjúkdóma og stunda rannsóknarvinnu á þeim.

Flokkun (JIA)

- **Fjölkerfa barnaliðagigt** (systemic arthritis).
- **Fáliðagigt** (oligoarthritis).

Þar undir flokkast síðan liðbólga sem heldur sig við sömu liði og liðbólga sem teygir sig í fleiri liði.

- **Fjölliða barnaliðagigt** flokkast síðan í að vera jákvæð í gigtarprófi (RF) og neikvæð.

Síðan er psoriasisgigt, festumeinagigt og fleiri liðbólgusjúkdómar sem seinna gætu orðið sáraristilbólga (colitis ulcerosa) eða Chron´s sjúkdómur (svæðisgarnabólga).

Augnbólgur geta fylgt öllum ofantöldum sjúkdómum.

Fáliðagigtin er barnaliðagigt þar sem bólga er í einum upp í allt að fjórum liðum á fyrstu sex mánuðum sjúkdómsins og svokölluð viðvarandi fáliðabólga sem hefur ekki áhrif á fleiri en fjóra liði. Útbreidd fáliðabólga getur haft áhrif á fimm eða fleiri liði eftir fyrstu sex mánuðina. Fáliðagigt er algengasti undirflokkur eða í u.þ.b. 50% af öllum gigtarsjúkdómum. Hún kemur oftast fram hjá mjög ungum börnum eða 2-3ja ára. Í þessum gigtarhópi eru stúlkur í meirihluta eða allt að 5 stúlkur á móti 1 dreng. Það eru stóru liðirnir sem oftast verða fyrir bólgu, svo sem hné, ökklar, olnbogar eða úlnliðir. Í þessum sjúkdómaflokki er eitt gigtarprófið, ANA (anti nuclear antibody), stundum jákvætt, en ef svo er eru meiri líkur á að börn geti fengið gigtarbólgur í innra auga (uveitis). Þess vegna er mælt með reglulegum augnskoðunum hjá þessum börnum, eins og hjá öllum gigtarbörnum. Á fjögurra mánaða fresti ef ANA er jákvætt en á sex mánaða fresti ef ANA er neikvætt. Í þessum gigtarflokki er RF gigtarprófið oftast neikvætt.

Í gigtarflokknum fáliðabólga eru ýmsir aðrir sjúkdómar sem geta komið til greina. Það getur verið um að ræða bakteríusýkingu í liðum, bólgusjúkdóma í liðum sem við köllum Reactive Arthritis eða viðbrögð eftir sýkingu þar sem liður bólgnar en jafnar sig fljótlega. Illkynja sjúkdómar geta gefið bólgur í liði eins og beinæxlisjúkdómur, hvítblæði og fleiri sjúkdómar. Eins og minnst hefur verið á geta bólgusjúkdómar í görn svo sem svæðisgarnabólga og sáraristilbólga byrjað með liðbólgum. Einnig valda sjúkdómar eins og psoriasis og festumeinavandi oft bólgum í liðum.

Fjölliðagigt er bólga í fimm eða fleiri liðum á fyrstu sex mánuðum sjúkdómsins sem annað hvort er þá RF (gigtarpróf) jákvæð fjölliðabólga eða RF neikvæð fjölliðabólga. Undir þennan flott falla 20-30% af barnaliðagigtinni. Þarna eru tveir toppar sjúkdóms, það er við 2-5 ára aldur og svo aftur við 10-14 ára aldur. Stúlkur eru í meirihluta eins og áður, allt að 3 stúlkur á móti einum dreng. Liðirnir sem bólgna fyrst eru oftast stóru liðirnir, það eru hné, ökklar, úlnliðir og handarliðir. Ýmsar mismunagreiningar koma til greina og verður að hafa í huga sjúkdóma eins og bólgur í liðum eftir einhverjar sýkingar. Einnig geta illkynja sjúkdómar komið til greina og svo bólgusjúkdómar í görnum eins og áður er lýst, gigtarsjúkdómarnir psoriasis, festumeinagigt og jafnvel scleroderma (herslismein) sem er sjaldgæfur gigtarsjúkdómur.

Þá er þriðji flokkur barnaliðagigtar

Bólgið hné í fáliðagigt

Bólgnir ökklar, rist og hné í fjölliðagigt

sem við nefnum **fjölkerfagigtarsjúkdóm** (Systemic Arthritis eða Still´s sjúkdómur). Í byrjun er þetta oft illvígur gigtarsjúkdómur þar sem eru iðulega liðbólgur samfara eða í kjölfar hita sem er toppóttur en hefur varað í alla vega 2 vikur. Auk þess þarf a.m.k. eitt af eftirtöldum atriðum að vera til staðar: Útbrot í húð, staðbundnar eitlastækkanir, stækkun á lifur eða milta eða bólgur í gollurshúsi. U.þ.b. 7-10% af barnaliðagigt fellur undir þennan flokk. Kemur sjúkdómurinn fram í börnum á öllum aldri. Þá eru stúlkur og drengir í jöfnum hlutföllum. Bólgur geta komið fram í hvaða liðum sem er. Rannsóknir á blóði sýna hækkað sökk og blóðleysi og aukinn fjölda af hvítum blóðkornum. Gigtarpróf eru oftast neikvæð. Mismunagreiningar við þennan sjúkdóm eru margar. Fyrst er oft haldið að um svæsna bakteríusýkingu sé að ræða eða veirusýkingu. Útiloka þarf Kawasaki sjúkdóm og illkynja sjúkdóma eins og hvítblæði, neuroblastoma og eitlakrabbamein. Aðrir gigtarsjúkdómar koma mögulega til greina, en segja má að fjölkerfagigtarsjúkdómar greinist þegar búið er að útiloka sýkingar, veirusjúkdóma eða illkynja sjúkdóma. Við þennan sjúkdómaflokk eins og við fáliða- og fjölliðagigt er svo margt annað sem kemur til í upphafi sem útiloka þarf, áður en hægt er að setja greininguna barnaliðagigt.

Eins og minnst var á áður koma fleiri sjúkdómaflokkar í barnaliðagigtina eins og **festumeinagigtin.** Það eru liðbólgur eða festumein eða hvorutveggja. Auk þess þarf a.m.k. tvennt af eftirtöldu að fylgja:

- Verkur í spjaldhryggsliðum (scacroiliaca)
- HLA-B27 jákvætt próf (vefjaflokkunarpróf)
- Fjölskyldusaga, nánir ættingjar með HLA-B27 jákvæðan sjúkdóm.
- Augnbólga (anterior uveitis).
- Að um sé að ræða dreng og að upphaf veikinda sé eftir átta ára aldur.

Psoriasis liðagigt getur komið fyrir hjá börnum og þá er annað hvort um að ræða liðbólgur og psoriasis útbrot eða liðbólgur og þá einnig bólgur í fingrum eða breytingar á nöglum. Fjölskyldusaga um psoriasis hjá nánum ættingja eykur líkurnar. U.þ.b. 30% af sjúklingum með psoriasis fá sjúkdóminn fyrir 15 ára aldur. 5-30% af psoriasis sjúklingum fá liðeinkenni.

Faraldsfræði: Erfitt hefur verið að fá faraldsfræðilegar samantektir. Eins og áður hefur verið getið þá er skortur á stöðluðum greiningarskilmerkjum, en ekki er úr vegi að halda að nýgengi sé 10-15 börn á hver 100 þúsund börn á ári til 16 ára aldurs. Alls staðar þar sem nýgengi sjúkdómsins er skoðað er tíðnin verulega hærri hjá stúlkum. Talað er um nýgengistoppa á aldrinum 1-3ja ára og svo aftur 8-10 ára.

JIA er sjálfsónæmissjúkdómur sem veldur langvinnri bólgu í liðum, uppsöfnuðum liðvökva og þykknun á liðpoka, skemmdum á liðbrjóski og oft fjölkerfaeinkennum. Þessi sjúkdómur getur valdið afmyndunum á liðum, niðurbroti á beinum því bólgufrumurnar gefa frá sér efni sem kann að hafa áhrif á örvun beineyðingar. Liðvökvi í bólgnum lið er aukinn og það er mikið magn af bólgufrumum í liðvökvanum. Liðpokinn bólgnar og verður eins og æxli og kallast pannus sem dreifir sér um liðbil og veldur skemmdum inni í liðnum. Viðgerðin á brjóski minnkar og beineyðing eða virkni beineyðingarfrumna vex. Til að koma í veg fyrir skemmdir skiptir snemmgreining og viðeigandi lyfjameðferð öllu máli.

Orsakir barnaliðagigtar eru að mestu ókunnar. Um getur verið að ræða samspil erfðaþátta eða ónæmisfræðilegra þátta og umhverfisþátta. Hvað varðar erfðaþætti er erfðaferill sjúkdómsins óljós en oft virðist vera sterk gigtarsaga í ættum gigtarbarna og stundum eru systkini með gigtarsjúkdóm og meirihluti þeirra með sama undirflokk. Við mælingu á gigtarprófum er það svo að ef ANA er jákvætt eru auknar líkur á gigtarbólgum í augum. RF (rheumatoid factor) er mun sjaldnar jákvæður hjá börnum með gigt en hjá fullorðnum með gigtarsjúkdóma. HLA-B27 jákvæðni er tengt eldri drengjum með fáliðagigt og festumein. Auknar líkur eru þar á hryggikt síðar.

Meðferð við gigt: Markmið meðferðar er að auka hreyfigetu, minnka sársauka, draga úr bólgu, koma í veg fyrir augnsjúkdóm og augnskemmdir. Sömuleiðis stuðla að eðlilegum vexti, stefna að því að halda sjúkdóminum niðri og að barninu líði sem eðlilegast. Hvað varðar meðferð þá er samvinna margra aðila nauðsynleg og þar koma að barnalæknar og barnalæknar með sérþekkingu á gigtarsjúkdómum barna, hjúkrunarfræðingar sem þá helst eru með sérþekkingu hvað varðar barnagigtarsjúkdóma. Sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfarar, félagsráðgjafar, augnlæknar, bæklunarlæknar, gigtarlæknar, tannlæknar, geðlæknar og stoðtækjafræðingar koma líka að meðferð gigtarbarna. Stór þáttur og nauðsynlegur í meðferð gigtarsjúkdóma er lyfjameðferð. Bólgueyðandi, verkjastillandi lyfjameðferð er það fyrsta sem gripið er til og eru þá notuð

lyf eins og Naproxen, Íbúfen og lyfja-undirflokkurinn Diklofenac. Notkun bólgueyðandi lyfja er oft hjálpleg og stundum er algjörlega hægt að halda sjúkdómnum niðri eins og í fáliðagigt og oft í fjölliðagigtinni og eins fjölkerfagigtinni. Aukaverkanir þessara lyfja eru ýmsar, magaverkir, magabólgur, minnkuð matarlyst og höfuðverkir. Fylgjast þarf með að lifur og nýru þoli meðferðina og einnig að börn fái ekki ofnæmiseinkenni eða útbrot í húð sem getur komið fyrir. Sterameðferð er oft á tíðum nauðsynleg til að ná tökum á alvarlegri sjúkdómseinkennum eins og við fjölkerfagigtina eða fjölliðagigt og þá til þess að brúa bilið þar til önnur lyf koma að gagni eins og lyfið Methotrexate. Oftast eru sterarnir gefnir í inntöku um munn en stundum þarf að gefa lyfið í æð og oft er lyfið gefið í liði ef um fáliðagigtarsjúkdóm er að ræða. Getur það verið mjög hjálplegt. En þessi lyf eru vandmeðfarin vegna þess að ekki er hægt að gefa þau til langframa í stórum skömmtum vegna ýmissa aukaverkana og ekki síst vegna þess að um er að ræða einstaklinga sem eiga í flestum tilfellum eftir að taka út stóran hluta af líkamsvexti. Síðan er meðferð með ónæmisbælandi lyfjum sem oft á tíðum er nauðsynleg og þá ber fyrst og fremst að nefna lyfið Methorexate sem er aðal máttarstólpinn í meðferð flestra barna með gigtarsjúkdóma og hefur raunverulega valdið mikilli byltingu á síðustu tveim áratugum til að halda niðri einkennum gigtarsjúkdóma í börnum. Það er vissulega vandmeðfarið lyf en í gegnum árin hefur það þolast tiltölulega vel og aukaverkanir verið fáar ef vel er fylgst með. Í seinni tíð hafa komið fram lyfin Etanercept (Embrel) og Infliximab (Remicate) sem gripið er til ef ekki fæst næg verkun af lyfjum eins og bólguhemjandi lyfjum, verkjalyfjum og Methotrexate. Í einstaka tilfellum úti í heimi hefur verið gripið til aðgerða með beinmergsflutningi hjá afar veikum sjúklingum sem ekki hafa svarað annarri lyfjameðferð. Ekki er hægt að segja að sú meðferð hafi náð neinni fótfestu enn sem komið er.

Hvað varðar horfur hjá börnum með barnaliðagigt má segja að þrátt fyrir mun öflugri og betri lyf en áður voru til þá getum við í heild sagt að 50% barna sem greinast með gigtarsjúkdóm eru með virkan sjúkdóm á fullorðinsárum. Helst eru það börn sem eru með fáliðagigt sem losna við sjúkdóminn en meiri líkur eru á að börn með fjölkerfagigt og fjölliðagigt hafi áframhaldandi gigtarsjúkdóm á fullorðinsárum. Segja má að gigtarsjúkdómar í börnum séu því miður vandmeðfarinn sjúkdómaflokkur, þar sem þörf er á miklu eftirliti og lyfjameðferð til að forðast að börnin fái viðvarandi liðskemmdir og/eða örkuml. Meðferð við gigtarsjúkdómum barna hefur fleygt fram á síðustu áratugum og nú á tímum er það afar sjaldan að börn liggi langtímum saman inni á sjúkrahúsi vegna gigtarsjúkdóma. Þannig þarf öflugt eftirlit með börnunum til þess að þeim sé tryggt sem eðlilegast líf.

Bólgnar hendur í fjölliðagigt

Liðbólgur og útbrot í húð í fjölkerfagigt

Jón R. Kristinsson, barnalæknir á Landspítala Háskólasjúkrahúsi

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Reykjavík
Aðalblikk ehf., Vagnhöfða 19
Afreksvörur, Síðumúla 13
Alþýðusamband Íslands, www.asi.is, Sætúni 1
Antikhúsið, Skólavörðustíg 21
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkform, T.G.M. ráðgjöf, Ármúla 38
Asía ehf., veitingahús, Laugavegi 10
Árni Reynisson ehf., Laugavegi 170
Bakarameistarinn ehf., Stigahlíð 45-47
Bifreiðaverkstæði H.P. ehf., Hamarshöfða 6
Bílaleigan AKA, Vagnhöfða 25
Bílamálun ehf., Hamarshöfða 10
Bílasmiðurinn hf., Bíldshöfða 16
Bjarni Gunnarsson, Kristnibraut 33
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Bókaútgáfan Hólar ehf., Hagaseli 14
BSR ehf., Skógarhlíð 18
BSRB, Grettisgötu 89
Búsáhöld og gjafavörur, Kringlunni 8-12
Carmax.is, Hyrjarhöfða 2
DHL Á ÍSLANDI, Skútuvogi 1d
Dreifing ehf., Vatnagörðum 8
E.T. ehf., Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Efnalaug Árbæjar ehf., Hraunbæ 102
Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 21
Endurskoðun Hjartar Pjeturs ehf., Súðarvogi 7
Endurvinnslan hf., Knarrarvogi 4
Engey ehf., Dvergshöfða 27
Ernst & Young hf., Borgartúni 30
Eyrir fjárfestingafélag ehf., Skólavörðustíg 13
Fanntófell ehf., Bíldshöfða 12
Fasteignasalan Garður ehf., Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf., Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Ferill ehf., verkfræðistofa, Mörkinni 1
Félag eggjaframleiðenda, Bændahöllinni
Félagsbústaðir hf., Hallveigarstíg 1
Fótaaðgerðarstofa Reykjavíkur ehf., Háaleitisbraut 58
G Hannesson ehf., Borgartúni 23
G.S.varahlutir ehf., Bíldshöfða 14
Gjögur hf., Kringlunni 7
Glitnir banki ehf., Háaleitisútibú, Háaleitisbraut 58
Grásteinn ehf., Grímshaga 3
Guðmundur Jónasson ehf., Borgartúni 34
GuSt ehf., Laugavegi 70
Hafgæði sf., Fiskislóð 47
Hamborgarabúlla Tómasar ehf., Geirsgötu 1
Happdrætti Dvalarheimilis aldraðra sjómanna, Tjarnargötu 10
Harðviðarval ehf., Krókhálsi 4
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128

Að lifa fleiri augnablik

– tengslin milli hugsana og tilfinninga

Helga Margrét Guðmundsdóttir

Gjörhygli eða árvekni er þýðing á enska orðinu *mindfulness.* Gjörhygli er að hafa athyglina í núinu hvert andartak, án þess að taka afstöðu, en lifa bara hugsunina og tilfinninguna. Hugsanir koma fram í huga okkar og þær hjaðna eða hverfa svo aftur. Það sem maður gerir í gjörhygli er að fylgjast með hugsununum og áhrifum þeirra á tilfinningar og líðan. Gjörhygli má lýsa sem *kjarnanum í því að vera.* Hún er byggð á aldagamalli hugleiðslutækni og hefur verið nefnd þriðja bylgjan í hugrænni atferlismeðferð.

Gjörhygliþjálfun felst í því að reyna hvorki að bæla niður hugarástand sitt né hugsa um það. Galdurinn er að læra að kynnast augnablikinu og hugsa vinsamlegar hugsanir um sjálfan sig. Þannig fá hinar neikvæðu tilfinningar líka að koma og fara eins og hvert annað veðramynstur eða skýjafar. Gjörhygli er sífellt meira notuð sem meðferð við streitu og gegn þunglyndi, kvíða og vanlíðan. Hún felur í sér vakandi athygli þ.e. að vera meðvitaður um það sem er að gerast *hér og nú.* Aðferðina er hægt að þjálfa með sér, en krefst iðkunar á því að einbeita sér fullkomlega að því sem þú ert að hugsa eða finna hverju sinni. Maður lærir að fara inn á við, róa hugann og skoða tengsl hugsunar, tilfinninga og viðbragða.

Gjörhygli er andstæðan við fjarhygli, eða þá tilhneigingu að vera sífellt skrefi á undan sjálfum sér í huganum. Okkur hættir til að vera á "sjálfsstýringunni" og hugurinn flýgur fram og aftur í tíma. Það er engu líkara en við lifum lífinu vélrænt og séum ómeðvituð um það sem við hugsum og gerum. Til að skoða þetta getum við leitt hugann að því hvernig við fórum á fætur í morgun eða hvernig við fórum til vinnu. Hvað við sáum og hvað við gerðum á leiðinni. Hvernig var að bursta tennurnar í morgun og hvernig morgunmaturinn

Helga Margrét Guðmundsdóttir.

bragðaðist. Hvenær og hvort við lentum á rauðu ljósi eða grænu á leið okkar til vinnu og hverju við tókum eftir í umhverfinu.

Ég kynntist gjörhygli á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði s.l. sumar þar sem ég var í verkja- og gigtarmeðferð. Mörgum er ráðlagt að gera tilfinningabók í tengslum við þjálfun í gjörhygli og ég ákvað að slá til.

Frú vellíðan stundum víðsfjarri - en hvert sem ég fer – þar er ég

Ég einsetti mér að vera besta útgáfan af sjálfri mér á meðan á þessum tilfinningaskrifum stóð. Mér fannst komin tími til að þjálfa mig betur í að upplifa *vellíðan* og finna hvenær og hvernig ég fyndi helst fyrir *gleði og þakklæti.* Það nærði betur þá von sem kviknaði með sjálfri mér að ég gæti litið sátt yfir líf mitt og á sjálfa mig í dag. Í reynd langaði mig að skoða allt annað en gremju, sektarkennd, vonbrigði, ótta, kvíða og áhyggjur sem ég hef veitt mikla athygli og skrifað svo ótalmörg orð um. En þessar gömlu vinkonur komu líka við hjá mér á meðan á skrifunum stóð.

Ég komst að því hvenær ég helst finn neikvæðar tilfinningar og hvað skapar helst árekstra í samskiptum mínum við aðra. Það hjálpaði mér að leiðrétta eða vinna á minni gömlu hugsanaskekkju og dvelja frekar við góðar hugsanir. Mér hættir til að taka of mikið að mér og stressast upp, sem veldur mér kvíða og vanlíðan. Ég vil helst gera allt mjög vel því undirliggjandi eru fullkomnunarárátta og áleitin hugsun um að ég sé *ekki nógu góð* eða standi mig ekki nógu vel. Ég fann að þetta voru nokkurs konar grunnviðhorf sem virtust greipt djúpt innra með mér. Alltaf að standa sína pligt, ekki svíkjast um og helst að gefa öðrum allt.

Ég veitti því athygli að *streitan* er minn mesti óvinur og hindrar oft að vellíðan og innri ró nái til mín. Svokallað *"HALT-ástand"* (*h*ungry,*a*ngry, *l*only, *t*ired – svöng, reið, einmanna og þreytt) eru kringumstæður sem opna fyrir flæði neikvæðra hugsana og hleypa mér í hringekju neikvæðra hugsana og drama. Þá verða til handrit að mínum mestu andlegu hryðjuverkum en mér finnst ég nú meira meðvituð um hvað kallar þessar neikvæðu hugsanir fram og vil alls ekki að þær séu eða verði ósjálfráðar.

Ég fann vel þegar ég fór ofan í þetta að ég hef tamið mér ákveðin hugsanamunstur og það hefur áhrif á það hvernig dagurinn líður hjá mér, jafnvel valdið svefnleysi og haft áhrif á verkina. Ég velti mikið fyrir mér hvað það væri sem nærir líf mitt og hvernig hugsanir ég þarf að vingast betur við.

Á forgangslistanum núna er að eiga hefðarkonuna *frú Vellíðan* að bestu vinkonu. Ég sá á tilfinningabókhaldinu hvað ég lét koma mér úr jafnvægi. Ég áttaði mig líka á að smá hvíld og umburðarlyndi gagnvart sjálfri mér er góð næring og getur ráðið úrslitum um hvernig mér tekst að komast í gegnum daginn, já allan daginn.

Í lok tilfinningaskráningarinnar fór ég til Florida í rúma viku með tveimur vinkonum mínum en við höfum hist annað hvert ár án maka og eytt saman vikutíma. Dvöl mín á Florida var hápunkturinn í tilfinningabókinni. Sólbað á ströndinni, hvíld yfir daginn, innihaldsríkar samræður og speglun við góðar vinkonur, allt þetta sannaði enn einu sinni hversu mikils virði góðar vinkonur og uppbyggilegur félagsskapur er.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Heilsubrunnurinn ehf., Kirkjuteigi 21
Heimilisprýði ehf., Hallarmúla 1
HGK ehf., Laugavegi 13
Hitastýring hf., raftækjavinnustofa, Ármúla 16
Hollt og gott ehf., Fosshálsi 1
Hótel R-37 ehf., Rauðarárstíg 37
Hreyfimyndasmiðjan ehf., Garðsenda 21
Hreysti ehf., Skeifunni 19
Hús verslunarinnar sf., Kringlunni 7
Húsafriðunarnefnd, Suðurgötu 39
Húsun ehf., Hamarshöfða 6
Hvíta húsið hf., auglýsingastofa, Brautarholti 8

Höfðakaffi **ehf.,** Vagnhöfða 11
Ice Consult ehf., Mörkinni 6
Iðntré ehf., Draghálsi 10
Immunocal á Íslandi ehf., Fosshálsi 27
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lágmúla 9
Íslensk endurskoðun ehf., Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Íslenska lögregluforlagið ehf., Brautarholti 30, 2. hæð
Ísólfur Pálmarsson-hljóðfæraumboð sf., Bakkastíg 5
John Lindsay ehf., Skipholti 33
K. Pétursson ehf., Kristnibraut 29
Kandís, heildverslun, Borgartúni 29
Klapparholt ehf., Esjugrund 68
KOM almannatengsl, Borgartúni 20
KPMG hf., Borgartúni 27
Láshúsið ehf., Bíldshöfða 16
Lionsumdæmið á Íslandi, Sóltúni 20

Roche

LANDSSAMTÖK LÍFEYRISSJÓÐA

Minningarkort Gigtarfélags Íslands

Gigtarfélagið vill minna velunnara sína á minningarkort félagsins sem eru til sölu á skrifstofunni að Ármúla 5, í síma 530 3600.

Gigtarfélag Íslands þakkar þeim fjölmörgu sem keypt hafa kortin á undanförnum mánuðum og árum.

DEEP RELIEF

ÁHRIFARÍKUR VERKJASTILLIR

Íbúprófen

FLJÓTVIRKT OG KÆLANDI

Levomenthol

TVÍVIRK FORMÚLA

Áhrifaríkur verkjastillir sem léttir fljótt á verknum og endist lengi

DJÚPVIRKT HLAUP

Árangursrík meðferð við verkjum, óþægindum og stirðleika

DEEP RELIEF hlaup er bólgueyðandi og verkjastillandi lyf til skjótrar verkunar gegn sársauka eða stífleika í vöðvum og liðamótum sem ekki eru af alvarlegum toga, gigtarverkjum, vöðvaverkjum og bólgum eftir tognanir og íþróttameiðsl.

Verkun **DEEP RELIEF** hlaupsins er tvíþætt, annars vegar vinnur levomentholum sem hraðvirkur verkjastillir og íbúprófen dregur úr bólgum og vinnur á verkjum til lengri tíma.

Lesið fylgiseðil sem fylgir lyfinu vel yfir áður en meðferð með því hefst. Ef þú hefur einhverjar spurningar eftir lesturinn þá snúðu þér til læknis eða lyfjafræðings. Fylgið alltaf fyrirmælum læknis, sem árituð eru á merkimiðann frá apótekinu, þegar læknir hefur ávísað lyfinu. Lyfið er notað við staðbundnum verkjum og bólgum í stoðkerfi, s.s gigtarverkjum og vöðvaverkjum af ýmsum toga. Notkun: Ef þú ert með 50 g túpu, notaðu þá 1 til 4 cm af lyfinu. Ef þú ert með 15 g túpu notaðu þá 4 til 10 cm af lyfinu (u.þ.b. 50 til 125 mg af íbúprófeni) við hvern áburð. Hlaupinu er smurt á í þunnu lagi og nuddað varlega inn í húðina. Þú skynjar vel það svæði sem þú hefur borið á. Setjið lokið vel á túpuna. Ekki skal nota meira magn af hlaupinu en ráðlagt er og nauðsynlegt er að núa því vel inn í húðina svo ekkert verði eftir. Hlaupið má bera á mest þrisvar á dag og skulu líða a.m.k. 4 klst. á milli notkunar. Ekki setja umbúðir á það svæði sem hlaupinu er smurt á. Ef einkenni lagast ekki, hafðu þá samband við lækni. Lyfið á ekki að nota ef ofnæmi fyrir íbúprófeni, acetýlsalicýlsýru eða öðrum innihaldsefnum hlaupsins er þekkt, þú hefur astma og veist að aspirín eða önnur skyld gigtar- eða bólgueyðandi lyf geta valdið astmakasti, kláða eða útbrotum eða húð á viðkomandi svæði er rofin eða sködduð. Ef þú átt við nýrnasjúkdóm að stríða, skaltu ráðfæra þig við lækni áður en þú notar hlaupið. Lyfið á ekki að nota á börn yngri en 14 ára. Lyfið á ekki að nota nálægt augum, á slímhúð eða rofna húð. Ef það gerist fyrir slysni, þvoið þá hlaupið í burtu undir rennandi vatni. Þvoðu þér ætíð um hendur eftir að hafa smurt hlaupinu á þig, nema þú sért að meðhöndla hendurnar sjálfar. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota lyfið. Ef þú notar acetýlsalicýlsýru eða önnur verkjalyf daglega, skaltu ráðfæra þig við lækni áður en þú notar hlaupið. Aukaverkanir: Staðbundin erting getur komið fram á húðsvæði svo sem roði, útbrot eða kláði. Lyfið getur valdið astmakasti hjá einstaklingum með sögu um astma eða aðra ofnæmissjúkdóma. Ekki er talin hætta á ofskömmtun þessa lyfjaforms. Ef einhver gleypir hlaupið skal strax hafa samband við lækni eða næstu slysavarðsstofu.

Fæst í apótekum

Mikilvægi hreyfingar – hópþjálfun

Ása Dóra Konráðsdóttir

Með fjölbreyttri hreyfingu er mögulegt að efla og viðhalda líkamshreysti. Má þar nefna afkastagetu hjarta- og æðakerfis, vöðvastyrk, beinþéttni, liðleika, snerpu og samhæfingu ásamt því að stuðla að skilvirkari efnaskiptum. Hreyfing getur þannig stuðlað að æskilegri líkamssamsetningu, þ.e. aukið hlutfall vöðva á kostnað fitu. Regluleg hreyfing getur þannig minnkað líkurnar á mörgum lífsstílstengdum sjúkdómum, svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2, ofþyngd, beinþynningu, sumum tegundum krabbameina, þunglyndi, streitu og kvíða. Fólk með gigt er í meiri hættu á að fá hjartasjúkdóma, beinþynningu og stoðkerfisáverka . Af þessu má vera ljóst að það er mikilvægt fyrir alla að leitast við hreyfa sig reglulega, óháð aldri, kyni eða holdafari.

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á að æfingar eru bæði öruggar og árangursríkar fyrir fólk með gigt. Að reyna á sig í 30 mínútur á dag bætir heilsuna þrátt fyrir áhættuþætti og er nóg til að minnka líkur á hjarta-og æðasjúkdómum. Fólk með gigt er ólíkur hópur hvað varðar aldur, sjúkdómsmynd og færni. Sumum nægir að byrja á að gera léttar liðkandi og styrkjandi æfingar áður en farið er út í meiri þjálfun. Ef sjúkdómseinkenni aukast eða aukning verður á liðverk við þjálfun þarf að minnka álagið en ekki hætta alveg. Með þessu er æfingavana viðhaldið og viðkomandi lærir af reynslunni að þekkja inn á sjálfan sig. Gott viðmið er að þjálfa 3-4 sinnum í viku þar sem markmiðið er að bæta úthaldið. Ef þjálfað er oftar er öruggara að minnka ákefðina m.t.t. ofálags á liðina.

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg og því verður að huga að öllum þessum þáttum þegar heilsurækt er annars vegar. Nauðsynlegt er að finna þjálfun við hæfi og stunda hana reglulega, með áherslu á hreyfanleika,

Ásta Dóra Konráðsdóttir.

vöðvastyrk og úthald. Þjálfun þarf að vera nógu fjölbreytt og skemmtileg til að hún verði hluti af daglegu lífi en ekki bara kvöð. Mörgum vex í augum að koma sér af stað í þjálfun. Gott er að fá ráðgjöf og stuðning hjá sjúkraþjálfara til að finna hvað hentar, hvað þarf að leggja áherslu á og hvað ber að varast. Gagnleg áhrif þjálfunar eru margvísleg. Við þjálfun framleiðir líkaminn endorfín sem deyfir verki og gefur vellíðan. Sterkir vöðvar styðja við slitna liði og hlífa þeim og minnka þannig hættu á verkjum. Sterkir vöðvar og gott úthald auðvelda manni að ráða við dagleg störf án verkja.

Til að auka hreyfingu er gott að staldra við og skoða hreyfimynstrið í daglegu lífi.

- Hversu mikið hreyfi ég mig í vinnunni, heima við og frístundum?
- Hvernig ferðast ég á milli staða?
- Vel ég stigann eða lyftuna?
- Hvað fer langur tími daglega í sjónvarpsáhorf?
- Hvernig er hreyfimynstur fjölskyldunnar?

Hópþjálfun Gigtarfélags Íslands fer af stað í september eftir sumarfrí. Í boði verður þjálfun í vatni, hádegisleikfimi, létt leikfimi, leikfimi fyrir karla, stott-pilates fyrir byrjendur og lengra

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Listasafn Hótel Holt ehf., Bergstaðastræti 37
Litbrigði sf., Vættaborgum 61
Lífstykkjabúðin ehf., Laugavegi 82
Lumene snyrtivörur
Læknasetrið ehf., Þönglabakka 6
Lögfræðiskrifstofa Tryggva Viggóssonar, Kringlunni 7
Lögmenn Fortis ehf., Laugavegi 7
Matthías ehf., Vesturfold 40
Meistarasamband byggingamanna, Skipholti 70
Melabúðin ehf., Hagamel 39
Menntamálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Mentis hf., Borgartún 29
Múlakaffi, Hallarmúla
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Skipholti 70
NM ehf., Brautarholti 10
Nói-Síríus hf., Hesthálsi 2-4
Nýja teiknistofan ehf., Síðumúla 20
Olíudreifing ehf., Gelgjutanga
Orkuvirki ehf., Tunguhálsi 3
Ottó B. Arnar ehf., Skipholt 17
Ólafur Kr. ehf., Melum
Ósal ehf., Tangarhöfða 4
Passamyndir ehf., Sundaborg 7
Pípulagnaverktakar ehf., Langholtsvegi 109
Plastco ehf., Skútuvogi 10c
Rafey ehf., Hamrahlíð 33a
Rafneisti ehf., Langholtsvegi 112b
Rafstilling ehf., Dugguvogi 23
Rafsvið sf., Haukshólum 9
Rafteikning hf., Suðurlandsbraut 4
Raftæknistofan hf., Grensásvegi 3
Rangá sf., Skipasundi 56
Rolf Johansen & Co ehf., Skútuvogi 10a
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF, Nethylur 2 e
Saxhóll ehf., Nóatúni 17
Seljahlíð, heimili aldraðra, Hjallaseli 55
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Sigurnes hf., Suðurlandsbraut 30
SÍBS, Síðumúla 6
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf., Stangarhyl 7
Skúlason og Jónsson ehf., Skútuvogi 6
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
SORPA, Gufunesi
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17
Sökkull ehf., Funahöfða 9
Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen, Borgartúni 33
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163
Tannréttingar sf., Snorrabraut 29

Gleði og þjálfun.

komna og jógatímarnir verða á sínum stað. Eins er stefnt að því að bjóða upp á námskeið fyrir fólk sem þarf að fara mjög rólega af stað. Í þeim tímum verður lögð sérstök áhersla á rétta líkambeitingu og slökun. Opnað verður fyrir skráningu í hópana 25.ágúst.

Nú þegar daginn tekur að lengja og hitnar í lofti gefast enn fleiri tækifæri til að stunda útivist. Tökum á móti sumrinu með bros á vör og hreyfum okkur reglulega í sumar.

Ása Dóra Konráðsdóttir verkefnisstjóri hópþjálfunar Gigtarfélags Íslands

AstraZeneca
annt um líf og líðan

Reykjavíkurborg

VoltarenEmulgel®
Díklófenak tvíetýlamín 11,6 mg

Af hverju meðhöndla allan líkamann þegar þér er bara illt á einum stað?

Voltaren Emugel dregur úr verkjum og minnkar staðbundnar bólgur í sinum, vöðvum og liðum

Fæst án lyfseðils

Voltaren Emugel® er notað sem staðbundin útvortis meðferð við vöðva- og liðverkjum. Lyfið má ekki bera á skrámur, opin sár eða á exem, varist snertingu við augu og slímhúðir, notist eingöngu útvortis og má aldrei taka inn. Þegar lyfið er notað án ávísunar læknis skal hafa samband við lækni ef einkenni batna ekki eða versna innan viku. Á meðgöngu skal ávalt leita ráða læknis eða lyfjafræðings áður en lyfið er notað, þó skal það ekki notað á síðasta þriðjungi meðgöngu. Lítil hætta er á ofskömmtun vegna útvortis notkunar lyfsins. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Fréttir af áhugahópi foreldra barna með gigt

Á vorönninni hefur áhugahópurinn verið að hittast fyrsta fimmtudag í mánuði. Þann 8. maí s.l. stóð áhugahópurinn svo fyrir einum fræðslufundi þar sem Brynhildur Ingvarsdóttir augnlæknir hélt mjög áhugaverðan og fróðlegan fyrirlestur um bólgusjúkdóma í augum gigtarbarna og meðferð við þeim. Í fyrirlestri hennar kom m.a. fram að um þrjá mismunandi bólgusjúkdóma er að ræða í augum gigtarbarna þó mest sé talað um lithimnubólgu. Hún ræddi einnig um mikilvægi þess að börnin kæmu reglulega í augnskoðun þar sem bólgusjúkdómar í augum geta verið án einkenna og valdið alvarlegum fylgikvillum. Því miður var frekar fámennt á fræðslufundinum, en Brynhildur er tilbúin að koma aftur í haust þar sem hún telur afar mikilvægt að fræða foreldra um augun.

Í vetur hefur vinnuhópur sem er skipaður fjórum mæðrum úr áhugahópnum og verkefnastjóra fræðslu GÍ verið að vinna í því að auka skilning hjá stjórnvöldum á stöðu barna með gigt. Vinnuhópurinn bað um fund með fagfólki á Barnaspítala Hringsins til að ræða stöðu gigtarbarna á spítalanum, aðkomu sérfræðinga að meðferð gigtarbarna og hvað hægt sé að gera til að bæta stöðu barnanna á spítalanum. Var sá fundur haldinn 14. apríl s.l. Einnig var farið á fund fagaðila á Tryggingastofnun ríkisins til að ræða umönnunarbætur og stöðu gigtarbarna og foreldra gagnvart þeim. Var sá fundur 25. apríl s.l. Nú er stefnt að því að fá fund með félags-og tryggingamálaráðherra sem fyrst til að ræða og útskýra stöðu gigtarbarna þar.

Næsti fundur áhugahópsins verður 27. maí þar sem vinnuhópurinn mun kynna hvað kom út úr þessum fundum og einnig hver næstu skref verða. Einnig er áhugi innan hópsins að hittast í sumar með börnin og eiga skemmtilega stund saman.

Stefnt er að því að halda áfram á haustönn og verður fyrsti fundur áhugahópsins fimmtudaginn 4. september kl. 19:30 þar sem farið verður yfir áherslur í vetrarstarfinu. Við viljum hvetja foreldra barna með gigt til að mæta á fundi áhugahópsins og vera virk í starfinu. Við viljum að lokum þakka Svölu Björgvinsdóttur fráfarandi verkefnisstjóra fræðslu GÍ fyrir ánægjulega samvinnu og góðan stuðning við okkur foreldra.

F.h. áhugahópsins
Helga Eysteinsdóttir

Flottir krakkar í Gigtargöngunni í fyrra

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Tjónamat & Skoðun ehf., Klapparstíg 25-27
Tónastöðin ehf., Skipholti 50d
Trésmiðjan Jari ehf., Funahöfða 3
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114
Tölvu- og tækniþjónustan ehf., Grensásvegi 8
Umslag ehf., Lágmúla 5 (bakhús)
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf., Vesturhlíð 2
Útgerðarfélagið Frigg ehf., Hafnarhvoli
Úti og inni sf., Þingholtsstræti 27
V.R., Kringlunni 7
Vagnasmiðjan - Húsvagnar ehf., Eldshöfða 21
Varahlutaverslunin Kistufell ehf., Brautarholti 16
Veiðiþjónustan Strengir, Smáraríma 30
Veitingahúsið Caruso, Þingholtsstræti 1
Verðbréfaskráning Íslands hf., Laugavegi 182
Verðlistinn Laugalæk, Lauganesvegi 74a
Verslunin Fríða frænka, Vesturgötu 3
Við og Við sf., Gylfaflöt 3
Viðskiptaráðuneytið, Sölvhólsgötu 7
Vífilfell hf., Stuðlahálsi 1
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Þýðingaþjónusta Boga Arnars, Engjaseli 43
Ögurvík hf., Týsgötu 1

Seltjarnarnes
Ljósmyndastúdíó Péturs Pétursonar, Austurströnd 8
Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2
Úranus ehf., Grænumýri 24
Önn ehf., verkfræðistofa, Eiðistorgi 15

Kópavogur
A.G.Sjávarafurðir hf., Bæjarlind 12
ALARK arkitektar ehf., Dalvegi 18
Ártak ehf., bílaleiga, Smiðjuvegi 1
Baltik ehf., Smiðjuvegi 14
Bílaþvottastöðin Löður ehf., Bæjarlind 2
Bílvogur ehf., Auðbrekku 17
Bókasafn Kópavogs, Hamraborg 6a
Delíla og Samson sf., Grænatúni 1
dk hugbúnaður ehf., Hlíðasmára 17
Europro ehf., Smiðjuvegi 9
Ferðaþjónusta Þ.I.Þ. ehf., Álfaheiði 22
Gullsmiðja Óla, Smáralind
Gæðaflutningar ehf., Krossalind 19
Hellur og garðar ehf., Kjarrhólma 34
Hvellur - G. Tómasson ehf., Smiðjuvegi 30
Iðnprent ehf., Akralind 7
Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a
Járnsmiðja Óðins ehf., Smiðjuvegi 4b
Jón og Salvar ehf., Smiðjuvegi 44
KB Ráðgjöf, Hlíðasmára 17
Kópavogsbær, Fannborg 2

Vetrarstarf Gigtarfélags Íslands, deild Norðurlands Eystra

Vetrarstarf þessa vetrar hófst með stjórnarfundi í september 2007, þar sem lagðar voru línur fyrir starfsemi vetrarins.

Fyrsti fræðslufundur vetrarins var haldinn fimmtudaginn 22. nóvember 2007 og fengum við þar tvær öflugar konur frá TR, þær Álfheiði Karlssdóttur og Margréti Jónsdóttur, til að upplýsa okkur um réttindi fólks með gigt, um þjónustu TR og um hjálpartækjamiðstöðina sem TR starfrækir nú fram á Kristnesi. Fundurinn tókst afar vel í alla staði og mál manna að afar jákvætt væri að fá þessa aðila til skrafs og upplýsingagjafar.

Næsti fundur var haldinn í janúar, þar sem Helga Hjálmarsdóttir, félagsráðgjafi á Kristnesi hélt afar áhugaverðan fyrirlestur um þær breytingar sem verða í fjölskyldunni þegar einhver veikist og þau áhrif sem það getur haft. Miklar og góðar umræður sköpuðust í kjölfar erindisins, en því miður var þessi fundur ekki eins vel sóttur og flestir fundir okkar hafa verið og voru það okkur vonbrigði, því þetta efni á að okkar mati brýnt erindi til allra gigtsjúkra og aðstandenda þeirra.

Mánudaginn 25. febrúar 2008 var svo haldinn aðalfundur deildarinnar á Akureyri. Þar var stjórn endurkjörin og engar breytingar verða á henni. Í stjórn sitja því sem fyrr:

Unnur Pétursdóttir, formaður,
Ingvar Teitsson, ritari,
Kristjana Hreiðarsdóttir, gjaldkeri,
Hekla Ragnarsdóttir
Birna Baldursdóttir
Anna María Malmquist
Auður Eir Guðmundsdóttir

Auk venjulegra aðalfundarstarfa hélt dr. Sigríður Halldórsdóttir, hjúkrunarfræðingur og prófessor við Háskólann á Akureyri erindi sem hún nefndi: „ Sál – og taugaónæmisfræði og gigt. – Sál – og taugaónæmisfræði er fræðigrein sem leggur áherslu á að fólk er ein heild, líkami, hugur og sál og allt sem virkar niðurbrjótandi á okkur er mjög líklega niðurbrjótandi í reynd – líka líkamlega. Þessi fræði eru mikilvæg til að skilja hvaða þættir hafa áhrif á fólk, bæði til góðs og ills. Erindið reyndist mjög fróðlegt í alla staði og vakti miklar umræður og fyrirspurnir.

Álfheiður Karlsdóttir, iðjuþjálfi TR á Kristnesi og Margrét Jónsdóttir, fulltrúi TR.

Helga Hjálmarsdóttir, félagsráðgjafi á Kristnesi og Auður Eir Guðmundsdóttir, stjórnarmaður Norðurlandsdeildar Gigtarfélagsins.

Mynd frá vorgöngu félaga Norðurlandsdeildarinnar þann 31. mai 2007.

Lokahnykkur vetrarstarfsins er svo vorgangan, sem farin er árlega seinni hluta maí, en í ár urðu Naustaborgir fyrir valinu sem gönguleið.

Bestu kveðjur að norðan,
Unnur Pétursdóttir
formaður.

HÁSPENNA
...pottþétt

NÝTT OG ENDURBÆTT LIÐ-AKTÍN ÁN GLÚKÓSAMÍNS

Fjórföld virkni!

LIÐ-AKTÍN QUATRO inniheldur 4 virk efni sem gegna mikilvægu hlutverki í uppbyggingu og viðhaldi á heilbrigðu brjóski og liðamótum

KRAFTAVERK

Hyaluron sýra

Í öllum liðamótum er seigfljótandi vökvi sem nefnist liðvökvi. Helsta hlutverk hans er að smyrja og viðhalda mýkt í liðamótum og liðbrjóski. Hyaluron sýra er eitt af meginefnum liðvökva og er hana einnig að finna í brjóski. Eitt mikilvægasta hlutverk Hyaluron sýru er að auka seiglu liðvökvans, draga úr núningi og tryggja mýkt í hreyfingum liðamóta.

Kondróítín súlfat

Eitt algengasta byggingarefnið í liðbrjóski. Helsta verkun kondróítíns er að hemja niðurbrotshvata sem brjóta niður brjósk í liðum. Kondróítín hamlar einnig bólgumyndun og vinnur gegn slitgigt.

Omega-3

Inniheldur fitusýrurnar EPA og DHA. Talið er að Omega-3 geti dregið úr stirðleika og verkjum.

Rose Hip+C-Vítamín

Rose hip hefur reynst vel til að draga úr verkjum hjá þeim sem þjást af liðvandamálum. Það vinnur vel með C-vítamíni sem hefur mikilvægu hlutverki að gegna í framleiðslu líkamans á kollageni. Kollagen er prótein og er meginuppistaðan í ýmsum tengivefjum og sinum líkamans.

LIÐ-AKTÍN QUATRO
er gott fyrir liði undir álagi og úr sér gengna liði

NÁTTÚRULEGT GMP GÆÐAVOTTAÐ

ENDURBÆTT 4 FORMÚLA

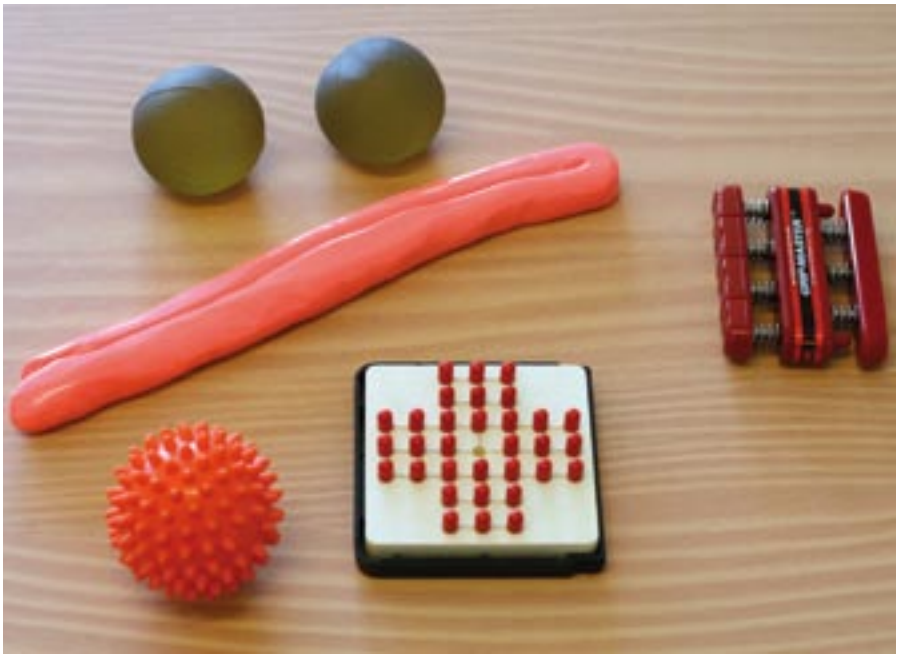
heilsa
–hafðu það gott

Handarþjálfun

Guðbjörg Guðmundsdóttir

Hendurnar skipta okkur miklu máli í daglegu lífi, þær eru mikilvægar til að við getum lifað sjálfstæð og óháð öðrum. Við notum hendurnar nánast við allar daglegar athafnir, til að tjá okkur, til að vinna með, grípa, halda og stjórna.

Til að viðhalda þeirri færni í höndum sem þú býrð yfir er mikilvægt að gera handaæfingar reglulega. Ef liður er ekki hreyfður, beygður og rétt alveg úr honum getur hann kreppst vegna styttinga í vefjum í kringum liðinn. Einnig ef liður er boginn við daglega iðju verður rangt álag á hann sem orsakar þar með meiri verki, meiri líkur á aflögun og bólgur. Þannig verður til vítahringur sem erfitt getur reynst að rjúfa. Í rannsókn þar sem samanburður var gerður á vaxmeðferð og heitum og köldum bökstrum fyrir gigtarhendur kom í ljós að parafin vaxmeðferð og handaæfingar skiluðum mestum árangri. Þeir sem fengu parafin vax á hendurnar og gerðu handaæfingar í kjölfarið voru



Tæki til þjálfunar handa.

með minni verki, meiri handstyrk og betri fínhreyfingar heldur en hinir. Í iðjuþjálfun hjá Gigtarfélaginu er boðið upp á vaxmeðferð og handaæfingar ásamt liðverndarfræðslu, hjálpartækja- og spelkuráðgjöf.

Höfundur er iðjuþjálfi á Gigtarmiðstöð GÍ

Fréttir frá vefjagigtar- og síþreytuhópi

Af okkur er allt gott að frétta. Við höldum áfram að hittast á laugardögum í göngu kl. 11.00 við Grasagarðinn í Laugardal og svo í kaffi kl. 12.00 í KORNINU að Borgartúni 29. Það er alltaf nokkur hópur sem kemur í gönguna og síðan setjumst við niður á Korninu og fáum okkur kaffi. Þar er oft kátt á hjalla og mikið spjallað. Sumir treysta sér ekki í gönguna og koma bara í kaffið. Gaman væri ef fleiri létu sjá sig. Vel er tekið á móti nýju fólki.

Með kærri kveðju frá kjarna.

Þórunn Ísfeld Jónsdóttir

CINTAMANI

SPJARAÐU ÞIG

WWW.CINTAMANI.IS

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Kríunes ehf., Kríunesi við Vatnsenda
Litlaprent ehf., Skemmuvegi 4
Rafgeisli ehf., Hamraborg 1-3
Rafgjafinn ehf., Hamraborg 20 a
Rafholt ehf., Auðbrekku 2
Rafmiðlun hf., Ögurhvarfi 8
Rafvirkni ehf., Akralind 9
Smurstöðin Stórahjalla ehf., Stórahjalla 2
Steinbock - þjónustan ehf., Kársnesbraut 102
Tengi ehf., Smiðjuvegi 76
Vatnsvirkjar ehf., almenn pípulögn og þjónusta, Háulind 26
Vegurinn, Smiðjuvegi 5

Garðabær
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf., Garðatorgi 3
Flotgólf ehf., Miðhrauni 13
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Geislatækni ehf., Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf., Miðhrauni 22
Haraldur Böðvarsson og co ehf., Birkihæð 1
Héðinn Schindler lyftur hf., Lyngási 8
Loftorka Reykjavík hf., verktaki, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf., Miðhrauni 6
Rafal ehf., Miðhrauni 22
Wurth á Íslandi ehf., Vesturhrauni 5

Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf., Pósthólf 393
Alexander Ólafsson ehf., Grandatröð 2
Blátún ehf., Grandatröð 4
Byggingafélagið Sandfell ehf., Reykjavíkurvegi 66
Fínpússning ehf., Rauðhellu 13
Gullfari ehf., Vesturholti 2
Hafnarfjarðarbær, Strandgötu 6
Hagtak hf., Fjarðargötu 13-15
Hárgreiðslustofan Þema, Reykjavíkurvegi 64
Heiðar Jónsson, járnsmíði, Skútahrauni 9
Hvalur hf., Hafnarfirði
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Kerfi ehf., Flatahrauni 5b
Klæðning ehf., Reykjavíkurvegi 68
Sellóplast sf., Reykjavík, Garðavegi 18
Sjúkraþjálfarinn ehf., Strandgötu 75
Suðurverk hf., Drangahrauni 7
VSB-verkfræðistofa ehf., Bæjarhrauni 20
Verkalýðsfélagið Hlíf., Reykjavíkurvegi 64
www.gardyrkjan.is, Helluhrauni 4

Gigtin og lífið

– 24 stundir, fylgiblað

Emil Thoroddsen

Þann 6. mars sl.var fylgiblað með 24 stundum um "Gigtina og lífið" alls 8 blaðsíður. Útgefandi var Gigtarráð í samvinnu við Gigtarfélag Íslands. Hugmyndavinna var að mestu í höndum Svölu Björgvinsdóttur og undirritaðs í samráði við aðra fulltrúa í Gigtarráði.

Það var nærri ofljóst að tæmandi efni um gigtarsjúkdóma kæmist ekki fyrir á þessum 8 síðum og brýndi Guðrún Guðlaugsdóttir blaðamaður það mjög fyrir fólki að plássið væri takmarkað, en Guðrún hafði umsjón með blaðinu og tók viðtöl. Eftir bollaleggingar var ákveðið að hafa eftirfarandi í brennidepli.

1. Hreyfingu og gildi hreyfingar fyrir gigtarfólk.
2. Ný lyfi, gildi rannsókna og snemmgreiningar gigtar.
3. Fræðslu og ráðgjöf með áherslu á börn með gigt og foreldra þeirra.
4. Gigt og meðgöngu, einkum í tengslum við Lupus (rauða úlfa).
5. Liðskiptaaðgerðir, gildi þeirra og áhrif.
6. Gigtarsjúkdóma og heilsugæslu.

Fylgiblaðið Gigtin og lífið

Frá því er skemmst að segja að fylgiblaðið hefur fengið mjög jákvæð viðbrögð og greinilegt að margir lásu blaðið upp til agna. Gagnrýni hefur heyrst og þá einkum í þá veru hvað var ekki í blaðinu. Það er ótvíræð og ánægjuleg vísbending um að útgáfa sem þessi skiptir máli og vonandi verður áframhald á henni enda af mörgu að taka sem þörf er á að miðla.

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta
GARÐS APÓTEK
- rétt leið
Sogavegi við Réttarholtsveg
Opið kl. 9-18 virka daga • Sími 5680990

vistor

Wyeth

inPro

Verkefnisstjóri fræðslu- og útgáfu

Svala Björgvinsdóttir hefur hætt störfum hjá Gigtarfélagi Íslands sem verkefnisstjóri fræðslu- og útgáfu, en Svala mun aðstoða félagið við formennsku í Norræna Gigtarráðinu fram á næsta ár.

Svala hóf störf hjá GÍ 1999 í hlutastarfi, en lengst af hefur hún verið í fullu starfi. Svala hefur verið kraftmikill starfsmaður og áhugi hennar á bættum hag gigtarfólks verið ótakmarkaður og einlægur. Um leið og Svölu er þakkað mjög gott starf óskum við henni velfarnaðar í nýju starfi. Nýr verkefnisstjóri mun hefja störf í ágúst.

Svala Björgvinsdóttir og Björk Þorsteinsdóttir á spjalli.

Kjörís

Íspan®
GLER OG SPEGLAR

olís

LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Reykjanesbær
Bergþóra Ólafsdóttir, Krossholti 11
DMM Lausnir ehf., Iðavöllum 9b
Efnalaug Suðurnesja - BK-hreinsun ehf., Iðavöllum 11b
Fasteignasala Gunnars Ólafssonar - Reykjanesbæ, Hafnargötu 79
Grímsnes ehf., Háseyla 36
Húsanes ehf., byggingarverktakar, Hafnargötu 91
Ice Bike ehf., Iðavöllum 10
Nesprýði ehf., Vesturbraut 10-12
Plastgerð Suðurnesja ehf., Framnesvegi 21
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Sjúkraþjálfun Suðurnesja, Hafnargötu 15
Toyota, Reykjanesbæ, Njarðarbraut 19
Varmamót ehf., Framnesvegi 19
Verkfræðistofa Suðurnesja hf., Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
www.ork.is, Frístundar og heilsárshús

Grindavík
Gunnar Vilbergsson, Víkurbraut 46
Stakkavík ehf., Bakkalág 15b
Þorbjörn hf., Hafnargötu 12

Til félagsmanna

og annarra velunnara Gigtarfélags Íslands

Gigtarfélag Íslands þakkar öllum sem stutt hafa starfsemi félagsins.

Eins og svo oft áður hefur Gigtarfélagið leitað eftir stuðningi félagsmanna og annarra velunnara. Stuðningur fyrirtækja, stofnana og einstaklinga við félagið er okkur mjög mikilvægur.

Gigtarfélag Íslands þakkar öllum sem stutt hafa starfsemi félagsins og óskar þeim velfarnaðar.

BYGGJUM UPP – BÆTUM LÍÐAN

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf., Hafnargötu 8
Nonni GK-129, Glaumbær
Sandgerðisbær, Miðnestorgi 3

Garður
Garðvangur, Garðabraut 85
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær
Dalsgarður ehf., Dalsgarði 1
Garðyrkjustöðin Gróandi, Grásteinum
Global - tæki ehf., Flugumýri 14
Ísfugl ehf., Reykjavegi 36
Vélsmiðjan Orri ehf., Flugumýri 10

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Dalbraut 6
Byggðasafnið að Görðum, Görðum
Grunnskólinn, Espigrund 1
GT Tækni ehf., Grundartanga
Runólfur Hallfreðsson ehf., Krókatúni 9
Sjónglerið ehf., Skólabraut 25
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Verkalýðsfélag Akraness, www.akranes.sgs.is
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf., Stillholti 23
Vignir G. Jónsson hf., Smiðjuvöllum 4

Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Borgarverk hf., vinnuvélar, Sólbakka 17-19
Búvangur ehf., Brúarlandi
Eyja- og Miklaholtshreppur, Hofstaðir
Ferðaþjónustan Húsafelli ehf., Húsafelli 3
Félagsbúið Mófellsstöðum sf., Mófellsstöðum
Skorradalshreppur, Grund
Sæmundur Sigmundsson ehf., Brákarey
Vegamót, þjónustumiðstöð, Vegamótum
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf., Húsafelli 3

Stykkishólmur
Sæfell ehf., Hafnargötu 9

Grundarfjörður
Hrannarbúðin sf., Hrannarstíg 5

Hellissandur
Kristinn SH-112, Háarifi 53
Sjávariðjan Rifi hf., Hafnargötu 8
Þorgeir Árnason ehf., Háarifi 27

Fréttir af Sjögrenshópnum

Sjögrenshópurinn endurvakti kaffifundi hópsins á vorönninni og var ákveðið að halda áfram að hittast reglulega á Kaffi Mílanó fyrsta miðvikudagskvöld í mánuði. Fyrsti fundurinn var þann 5. mars s.l. og svo hittumst við í apríl og maí. Á fundinum í apríl var heildsöluverslunin Aggva ehf. með áhugaverða kynningu á vörum sem eru nýkomnar á markaðinn hér á landi fyrir þá sem þjást af munn- og augnþurrki. Mæting hefur verið góð á fundunum og mikið spjallað s.s. um það sem snýr að sjúkdómnum og greiningu hans, en einnig um hvað hægt væri að gera saman og verða þær hugmyndir ræddar betur í upphafi haustannar.

Fundirnir ligga niðri yfir sumarið þannig að næsti fundur verður fyrsta miðvikudagskvöld í september eða þann 3.september kl. 19:30 í Kaffi Mílanó. Nú er um að gera að merkja strax við miðvikudaginn og mæta, sér og öðrum til skemmtunar og fróðleiks.

Við viljum einnig minna á að hægt er að fá lyfjaskírteini frá TR fyrir augndropum. Við sem erum greind með Sjögrens eigum ekki að greiða fyrir þá. Læknir viðkomandi þarf að sækja um lyfjaskírteinið.

Hafið það gott í sumar og sjáumst hress í september.

Stjórn Sjögrenshópsins

Emúolía eh

Innri og ytri mýkt og vellíðan.

Emúolía er bólgueiðandi og verkjastillandi.
Inniheldur mikið af Omega 3, 6 og 9 fitusýrum.
Ætluð bæði til inntöku og til að bera á húð.
Emúolía er mjög góð á t.d

- Brunasár
- Auma vöðva
- Liðverki
- Psoriasis
- Exem
- Sár

Nánari upplýsingar gefur
Laufey Böðvarsdóttir
S:821-3150 / 566-8430
emu@internet.is

HITAVEITA SUÐURNESJA HF

icepharma

Ferðasamningur

Eins og félögum er kunnugt um þá hefur ekki verið gerður nýr ferðasamningur eins og undanfarin ár. Samningur síðasta árs gaf okkar fólki lítið sem ekkert og áhugi á samstarfi við okkur á þessu sviði lítill.

Hopplistinn lifir áfram: Við ætlum að bjóða félögum sem greitt hafa árgjaldið 2008 að skrá sig á hopplista eins og áður. Ferðatilboð sem bjóðast, 2 fyrir 1, munu kynnt þeim sem eru á listanum með skömmum fyrirvara reynist framboð á slíkum ferðum. skrifstofa félagsins hefur samband í síma eða með tölvupósti.

Skráning á hopplistann er á skrifstofu félagsins í síma 530 3600.

MÁLNINGARMIÐSTÖÐIN
Þröstur Guðjónsson
Málarameistari
Sími: 694 1147 · 600 Akureyri

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Við leggjum þér lið

Verið virk í daglegu líf

Mercado Real Plus vinnustólarnir auðvelda athafnir daglegs lífs.

Nýtt og endurbætt útlit.

Úrval af smáhjálpartækjum í eldhúsið.

Persónuleg þjónusta og fagleg ráðgjöf.

MERCADO MEDIC

Eirberg

Stórhöfða 25 · 110 Reykjavík · sími 569 3100 · www.eirberg.is

Himinn og haf / SÍA

Samstarf sem gefur vel af sér!

Hópakort

Það er Olís sönn ánægja að styðja við það mikla og góða starf sem er unnið innan Gigtarfélags Íslands.
Nú höfum við sent öllum félagsmönnum hópakort Olís í þeim tilgangi að treysta samstarfið enn frekar.
Ávinningur félagsmanna er tvíþættur:
Kortið tryggir þeim sérkjör í verslunum Olís og að auki Gigtarfélaginu tekjur í formi prósentu af þeirra veltu.

Olís og Gigtarfélag Íslands – samstarf sem gefur vel af sér!

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

olís
Olíuverzlun Íslands hf.

Daglegt líf
Börn með gigtarsjúkdóm

Á undanförnum mánuðum hefur kjarni áhugahóps foreldra barna með gigt unnið að lýsingu á daglegu lífi barnanna í þeim tilgangi að efla skilning á högum þeirra, sem og fjölskyldu. Leitað var til foreldra í áhugahópnum og eftirfarandi lýsing unnin í samvinnu við Svölu Björgvinsdóttur verkefnisstjóra. Í framhaldi hefur verið farið í heimsóknir á Barnaspítala og til Tryggingastofnunar til að skýra stöðu þessa hóps og leita leiða til bættrar þjónustu. Fundirnir hafa verið jákvæðir og stefnt er að frekari upplýsingafundum í framtíðinni. Hér er um mikilvægt framlag að ræða því börnin eru dugleg og standa sig vel. Aukinn skilningur og rétt viðhorf í garð þeirra auðveldar þeim alla framgöngu og þroska. Við þurfum að tryggja þeim bestu aðstæður. Hér á eftir fer samantektin.

Emil Thoroddsen

Þjálfun.

Lýsing á daglegu lífi barna með gigtarsjúkdóm

Um er að ræða almenna lýsingu á daglegu lífi barna með gigtarsjúkdóma. Lýst er hlutverki foreldra þessara barna umfram almennt hlutverk foreldra. Einnig er komið inn á líðan hins langveika barns.

Almennt um gigtarsjúkdóma hjá börnum

Sjúkdómurinn einkennist af miklum sveiflum og er sjúkdómsvirkni misjöfn og þar af leiðandi áhrif sjúkdómsins á getu og atferli barnanna í daglegu lífi þeirra. Lýsing á eftirtöldum einkennum á við öll börnin en í mismiklum mæli eftir alvarleika sjúkdómsins hjá hverju og einu. Hreyfiskerðing getur verið misjöfn frá degi til dags. Það ríkir stöðug óvissa á heimilinu um hvernig næsti dagur eða dagar verða. Sömuleiðis er erfitt að skipuleggja fram í tímann s.s. næstu vikur eða mánuði vegna sveiflna sjúkdómsins. Þetta hefur í för með sér tilfinnanlegt álag bæði fyrir börnin og fjölskyldu þeirra og veldur oft miklum kvíða hjá börnunum. Börnin þurfa að lifa með verkjum, þekkja einkennin og læra sársaukastjórnun. Sveiflurnar hafa þau áhrif að barnið veit ekki hvort það getur tekið virkan þátt í daglegu lífi og á það sérstaklega við um hreyfingu og tómstundir. Börnin geta átt mjög erfitt að sætta sig við veikindi sín, ekki síst vegna þess að um er að ræða langvinnan sjúkdóm sem hefur og mun hafa áhrif á daglegt líf þeirra. Eftir því sem þau eldast og komast á unglingsár getur orðið enn erfiðara fyrir þau að sætta sig við að þau séu ekki með sömu getu og fullfrískir og leiðir það til depurðar og jafnvel þunglyndis. Börn geta greinst með gigtarsjúkdóma frá ca. 6 mánaða aldri og upp úr og hefur sjúkdómurinn oftast mótandi áhrif á allt þeirra líf og andlega líðan.

Gigtarsjúkdómur hjá börnum hefur áhrif á alla fjölskylduna, barnið, foreldra og einnig systkini eins og fram hefur komið í rannsókn Drífu B. Guðmundsdóttur sálfræðings um sálfélagsleg áhrif langvinnra veikinda gigtarbarna á foreldra.

Dagleg umönnun

Barn þarf að vakna fyrr vegna stirðleika, þarf jafnvel hjálp við að fara í föt, jafnvel nudd á útvalda staði eða fá hitapoka eða fara í heita sturtu eða bað til að liðka liðina áður en farið ef af stað. Barnið getur verið lengur að vakna sökum þreytu sem fylgir gigt. Öll morgunverk taka lengri tíma sökum hægra hreyfinga. Síðan þarf að gefa lyf eftir morgunmat. Tryggja að maginn sé í lagi áður en haldið er af stað í leikskóla eða skóla. Ef barnið er mjög stirt eða með verki þá þarf að keyra það í skólann. Þegar barnið er slæmt af stirðleika eða verkjum þá þarf að setja sig í samband við kennara og tryggja að tillit sé tekið í sambandi við útivist og leikfimi þann daginn, jafnvel að barnið fái að hvíla sig reglulega yfir daginn. Þá daga mæta foreldrar seint í vinnu.

Heimalærdómur fyrir skólann er algjörlega háður líðan barnsins hverju sinni. Sum barnanna geta átt í erfiðleikum með að halda á skriffærum og eins átt erfitt með að einbeita sér vegna verkja og orkuleysis (þreytu). Barnið getur þurft að hvíla sig oft meðan verið er að læra.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Ísafjörður
H.V. umboðsverslun ehf - Heklu söluumboð, Suðurgötu 9
Kjölur ehf., Urðarvegi 37
Lögsýn ehf., Aðalstræti 24
Stál og Hnífur ehf., Pósthólf 250
Tréver sf., Hafraholti 34

Bolungarvík
Brún ehf., Móholti 6
Ráðhús ehf., Miðstræti 1
Vélvirkinn sf., Hafnargötu 8

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Tálknafjörður
Eik hf., trésmiðja, Strandgötu 37

Kjörvogur
Hótel Djúpavík ehf., Árneshreppi

Norðurfjörður
Árneshreppur, Norðurfirði

Hvammstangi
Egill Gunnlaugsson, dýralæknir, Hvammstangabraut 26
Heilbrigðisstofnunin Hvammstanga, Spítalastíg 1

Skagaströnd
Kvenfélagið Hekla
Skagabyggð, Örlygsstöðum II
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf., Mánabraut 2
Vík ehf., Hólabraut 5

Sauðárkrókur
Byggðastofnun, Ártorgi 1
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Útgerðarfélagið Sæfari ehf., Hrauni
Verkfræðistofan Stoð ehf., Aðalgötu 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður
Egilssíld ehf., Gránugötu 27
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði, Hvanneyrarbraut 37-39
Jóhannes Egilsson, Lækjargötu 13

Skóli.

Í kringum kvöldmat er aftur komið að lyfjagjöfum. Börnin geta oft þurft á hjálp að halda við að hátta sig, á það jafnvel við um eldri börn. Þau geta þurft á hjálp að halda vegna verkja og stirðleika sem veldur erfiðleikum með vissar hreyfingar. Þegar barnið er komið í rúmið og fer að slaka á, þá skella verkirnir eftir virkni dagsins á því. Þá þarf að setja heita bakstra, krem, nudda, slaka, þannig að barnið nái að sofna. Sumar nætur einkennast af rofnum nætursvefni hjá barninu vegna verkja og kemur það niður á barninu og allri fjölskyldunni næsta dag.

Skólinn

Skólagangan getur verið sveiflukennd eins og einkenni sjúkdómins. Á hverju hausti þarf að byrja upp á nýtt að upplýsa kennara um veikindi barnsins og jafnvel semja um að barnið fá þennan skólavetur að mæta seinna þá daga sem einkenni sjúkdómins eru mjög slæm. Sömuleiðis þarf að semja um heimaverkefni þegar barnið er frá skóla í lengri tíma. Suma daga þarf að fá leyfi kennara (stundum á það við um marga kennara yfir daginn) til að barnið fái að hreyfa sig í kennslustofu ef verkir verða óbærilegir. Auk þess þarf að ræða um að barnið fái að vera inni í frímínútum þegar það er slæmt af gigtinni og á það sérstaklega við þegar kalt er úti.

Suma daga þarf að ná í barn áður en kennslu lýkur vegna einkenna frá gigtarsjúkdómi og stundum þarf að ná í barnið í skóla eftir að skóladegi líkur þar sem það treystir sér ekki til að ganga heim. Aukaverkanir lyfja getað stoppað skólagöngu barnsins suma daga, ef verkir eða maginn er slæmur þá þarf jafnvel að sleppa skóla.

Sum börn ráða ekki við viss verkefni t.d. smíði. Iðulega þarf að fá leikfimikennara til að aðlaga æfingar að getu barnsins.

Frístundir

Frístund eftir kennslu getur verið mjög stopul með mætingu allt eftir líðan barnsins. Oft þarf að keyra og sækja í frístund. Mörgum barnanna reynist erfitt að stunda tómstundaáhugamál sín s.s. íþróttir sem þau hafa áhuga á vegna einkenna frá gigtarsjúkdómnum. Þau byrja en gefast oft upp vegna of mikils álags.

Meðferð og kostnaður vegna sjúkdóms

Sérfræðiaðstoð: Börn með gigt þurfa þétt eftirlit sérfræðinga og í mismiklum mæli eftir alvarleika sjúkdómsins. Örar heimsóknir til gigtarlæknis, augnlæknis og tannlæknis og á virkum tímum sjúkdóms jafnvel til fleiri sérfræðinga eins hjartalækna, bæklunarlækna og húðsjúkdómalækna. Sum börn þurfa jafnvel að sækja tíma hjá sálfræðingi eða geðlækni (ástand sem skapast vegna langvarandi einkenna gigtarsjúkdómsins). Flest eru í eftirliti á göngudeild Barnaspítala Hringsins eða á læknastofum.

Lyf: Flest barnanna eru á bólgueyðandi lyfjum eins og Naproxen, Voltaren

og skyldum lyfjum. Einnig þurfa mörg börn á magalyfi að halda til að minnka aukaverkanir bólgueyðandi lyfjanna. Mörg barnanna eru á Methotrexate sem er ónæmisbælandi lyf og þau taka einu sinni í viku. Það er annaðhvort gefið í töfluformi eða sprautuformi. Ef barnið er sprautað þá þarf foreldri/forráðamaður að sjá um sprautugjöfina. Aukaverkanir geta komið í formi uppkasta, almennrar vanlíðunar (eins og flensueinkenni) o.fl. Þar sem um er að ræða ónæmisbælandi lyf er aukin hætta á sýkingum. Sum börnin eru á sterum og geta aukaverkanir þeirra lyfja verið bæði líkamleg og andleg.

Það getur tekið langan tíma að koma lyfjum í barnið bæði þegar um er að ræða mikið af töflum og þegar þarf að sprauta. Oft leiðir þetta til streitu bæði hjá börnum og foreldrum.

Þjálfun og hjálpartæki: Mælt er með sjúkra- og iðjuþjálfun fyrir börnin og einnig hollu líferni. Nauðsynlegt er að fylgjast mjög vel með hreyfingu í liðum gigtsjúkra barna þannig að þeir kreppist ekki. Mörg barnanna eru í sjúkraþjálfun einu sinni til tvisvar í viku. TR tekur ekki þátt í óhefðbundinni meðferð eins og til dæmis nálastungum, svæðanuddi, o.fl.

Börn þola illa kulda og þurfa því mjög hlý og vönduð föt sem og skóbúnað sem getur reynst mjög kostnaðarsamt. Mikill kostnaður liggur í hjálpartækjum eins og t.a.m. hnífapörum, spelkum, góðum vinnustól, tölvu, sérsmíðuðum skóm, innleggi, gönguhjálpartækum o.sfrv.

Áhrif á fjölskyldu: Gigtarsjúkdómur hjá börnum hefur áhrif á alla fjölskylduna, einnig systkini. Getur tekið langan tíma að koma lyfjum í barnið bæði þegar um er að ræða mikið af töflum og þegar þarf að sprauta. Mörg barnanna finna fyrir aukaverkunum af lyfjum og því vekur lyfjagjöf oft upp kvíðaviðbrögð hjá þeim sem hefur mikil áhrif á líðan foreldrana ekki síst þeirra sem þurfa að sjá um lyfjagjöfina. Aukaverkanir lyfja hefur mikil áhrif á líðan allra í fjölskyldunni. Frítími nýtist ekki utan heimilis vegna þess að sá tími fer í að sinna barni/börnum.

Erfitt er fyrir báða foreldra að stunda fulla vinnu. Margir veikindadagar eru frá vinnu. Sjúkdómurinn getur verið virkur í lengri tímabil í einu.

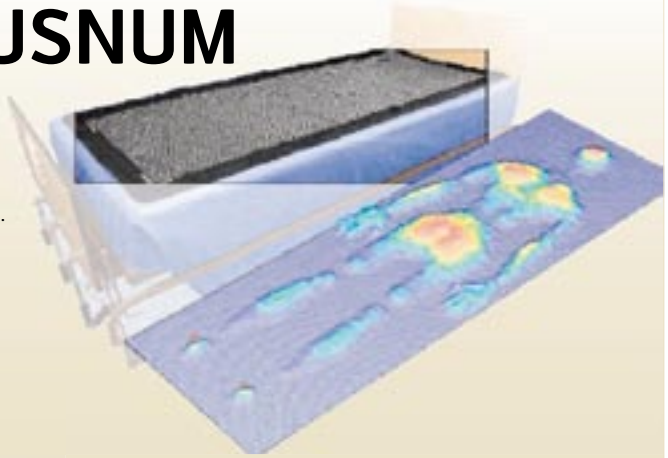
Vinnutap foreldra: Samkvæmt lögum þá er foreldrum leyfilegt að vera heima vegna veiks barns innan við 13 ára í 10 daga á hverju almanaksári, ef börnin eru eldri en 13 ára þá eiga foreldrar ekki rétt á að vera heima með veiku barni.

Vinnutap foreldra felst í því að vera heima hjá barninu þá daga sem það er það slæmt að það kemst ekki í skólann. Stundum getur barnið fengið að koma seinna í skólann og þá þarf annað foreldri að vera heima þar til barnið treystir sér til að fara í skólann og keyra það þangað og suma daga þarf að sækja barnið fyrr vegna einkenna sjúkdómsins.

Vinnutap foreldra felst einnig í því að allar læknismeðferðir og rannsóknir eru á almennum vinnu- og skólatíma. Sjúkraþjálfun sem börnin eru í einu sinni til tvisvar í viku þurfa foreldrar

BYLTING Í SVEFNLAUSNUM

RúmGott er leiðandi í þróun og framleiðslu á heilsu- og sjúkrarúmum á Íslandi. RúmGott hefur yfir að ráða fullkomnum tækjabúnaði til að mæla þrýstijöfnun á líkama hvers einstaklings sem gerir okkur kleift að framleiða svæðaskiptar heilsudýnur, sniðnar eftir þörfum viðkomandi. Þetta tryggir betri hvíld, dýpri svefn og meiri vellíðan. Hjá RúmGott starfar sérhæft afgreiðslufólk sem mun veita faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum og heilsurúmum. Fyrirtækið er í alheimssamtökunum ISPA sem eru gæðasamtök fyrirtækja sem sérhæfa sig í framleiðslu og hönnun á heilsudýnum.



ÓTRÚLEGUR ÁRANGUR FYRIR GIGTVEIKA
Minnkar álag á mjaðmasvæði, axlasvæði og onnur liðamót. Heldur góðum hita á líkamanum með dúnamjúku yfirborði dýnunnar.

Verslunin Rúmgott · Smiðjuvegi 2 · Kópavogi · Sími 544 2121 www.rumgott.is

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Akureyri
AGGH ehf., Kotárgerði 16
Akureyrarbær, Geislagötu 9
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Baugsbót sf., bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Eggjabúið Gerði ehf., Þórsmörk
Félagsbúið Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Grófargil ehf., Hafnarstræti 91-95
Hársnyrtistofan Samson, Sunnuhlíð 12
Hnýfill ehf., Óseyri 22
Húsprýði sf., Múlasíðu 48
Íþróttamiðstöð Glerárskóla, við Höfðahlíð
J.B. ehf., Kaupvangsstræti 4
Kjarnafæði hf., Fjölnisgötu 1b
Medulla ehf., Strandgötu 37
Samherji hf., Glerárgötu 30
Sjómannablaðið Víkingur, Byggðarvegur 101 b
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar, Mýrarvegi
Trétak ehf., Klettaborg 13
Vélsmiðjan Ásverk ehf., Grímseyjargötu
Ösp sf., trésmiðja, Furulundi 15f

Grímsey
Stekkjarvík ehf., Hafnargötu 3

Dalvík
Katla ehf., byggingafélag, Melbrún 2

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf., Hlíðarvegi 54
Hjúkrunar og dvalarheimilið Hornbrekka

Húsavík
Bílaþjónustan ehf., Garðarsbraut 52
Höfðavélar ehf., Höfða 1
Ljósmyndastofa Péturs, Stóragarði 15
Ljósmyndastofa Péturs ehf., Stóragarði 15
Sigurjón Benediktsson, tannlæknir, Auðbrekku 4
Víkurraf ehf., Héðinsbraut 4
Öryggi ehf., Garðarsbraut 18a

Laugar
Norðurpóll ehf., Laugabrekku Reykjadal

Kópasker
Kvenfélag Öxfirðinga, Viðilundi

Raufarhöfn
Önundur ehf., Aðalbraut 41a

að fara með börnin í og bíða meðan á meðferð stendur ef barnið er ungt. Keyrsla í skóla og tómstundir til að barnið hafi orku til að vera með í skólanum og tómstundunum. Veikindi barnanna valda foreldrum oft erfiðleikum í vinnu vegna þessa óstöðugleika.

Kostnaður: Af ofangreindu má sjá að kostnaður er margþættur og bæði beinn og óbeinn. Hann felst í lyfjum, heimsóknum til sérfræðinga, í sjúkra- og iðjuþjálfun, hitakremum og öðrum nauðsynlegum hjálpartækjum svo fátt eitt sé nefnt. Þá felst hann í vinnutapi foreldra þegar sjúkdómur er virkur, vegna tíðra læknisheimsókna þar sem sérfræðitímar og önnur nauðsynleg þjónusta er nær eingöngu veitt á almennum vinnu- og skólatíma. Síðast og ekki síst ber að nefna allan þann kostnað sem fer í akstur milli heimilis, skóla og þjónustustaða.

Kjarni áhugahóps foreldra barna með gigt í samvinnu við Svölu Björgvinsdóttur verkefnisstjóra.

Þorbjargarsjóður
Styrkveitingar

Frá afhendingu styrkja í desember.

Þann 27. desember sl. úthlutaði stjórn Þorbjargarsjóðs þremur námsstyrkjum til ungs fólks með gigt. Styrkþegar voru Óskar Örn Hálfdánarson frá Ísafirði sem hlaut kr. 100.000- , Eva Ösp Ögmundsdóttir frá Reykjavík og Andrea Diljá Jóhannsdóttir frá Akureyri sem hlutu kr 75.000 hvor.

Styrktar- og minningarsjóður Þorbjargar Björnsdóttur er í vörslu Gigtarfélags Íslands og var settur á fót að frumkvæði fjögurra kvenna, þeirra Helgu Björnsdóttur, Elínar Hannam, Oddnýjar Gísladóttur og Kristínar Pétursdóttur í Reykjvík. Grunnstoðir sjóðsins eru stofngjafir frá þeim til minningar um Þorbjörgu Björnsdóttur, en sjóðurinn hefur og notið framlaga frá öðrum á undanförnum árum.

Tilgangur sjóðsins er að styrkja gigtsjúka, einkum unga gigtarsjúklinga til náms. Undanfarin ár hafa árlegar styrkveitingar úr sjóðnum numið u.þ.b. 200.000 kr.

Umsóknarfrestur í ár er 15. september og hvetjum við ungt fólk með gigt að sækja um.
Núverandi stjórn sjóðsins skipa:
Sr. Auður Inga Einarsdóttir, formaður
Einar S. Ingólfsson, lögmaður og formaður GÍ, ritari
Dr. Björn Guðbjörnsson gigtarlæknir, meðstjórnandi

Gigtarfélag Íslands óskar styrkþegum til hamingju með styrkina og óskar þeim velfarnaðar.

Fréttir af psoriasisgigtarhópnum

Áhugahópurinn stóð fyrir fræðslufundi þann 21. febrúar s.l. í húsnæði félagsins.

Þar hélt Björn Guðbjörnsson sérfræðingur í gigtarsjúkdómum erindi sem hann nefndi „Sóragigt á Íslandi". Björn gaf yfirlit yfir íslenskar rannsóknir um algengi og birtingarform liðagigtar samhliða psoriasis og ættartengsl psoriasisgigtarsjúklinga. Voru þetta rannsóknir sem unnar voru á Rannsóknastofu í gigtarsjúkdómum í samvinnu við Ónæmisfræðideild Landsspítala og Íslenska erfðagreiningu. Var erindið mjög áhugavert og vakti mikla athygli fundargesta. Vel var mætt á fundinn.

Sömuleiðis höfum við í psoriasisigigtarhópnum verið að hittast fyrsta mánudag í hverjum mánuði nú á vorönnini. Það hefur verið misjöfn mæting hjá okkur oft fámennt en alltaf góðmennt.

Ákveðið hefur verið að á næstkomandi hausti munum við byrja fyrsta fund með því að slá okkar hittingi saman með iktsýkihópnum. Við höfum rætt við þann hóp og vorum allar sammála um að það væri bara gaman að prófa það.

Óskum við ykkur öllum gleðilegs og góðs sumars.

Bestu kveðjur

Margrét og Stefanía

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Þórshöfn
Langanesbyggð v/Nausts, Fjarðarvegi 3
Svalbarðshreppur, Ytra Álandi

Egilsstaðir
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf., Einhleypingi 1
Hraðbúð ESSO www.khb.is, Kaupvangi 6
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2
Verkfræðistofa Austurlands ehf., Kaupvangi 5

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Eskifjörður
Kría veitingasala ehf., Skammadal 2
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar, Hólsvegi 3a

Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59

Breiðdalsvík
Héraðsdýralæknir Austurlandsumdæmis syðra, Ásvegi 31

Höfn í Hornafirði
Hornabrauð ehf., Dalbraut 10
Mikael ehf., Norðurbraut 7
Sambýlið Hólabrekka, Hólabrekku
Skinney - Þinganes hf., Krossey

Öræfi
Félagsbúið Hnappavöllum 4, Hnappavöllum 4

Selfoss
Árvirkinn ehf., Eyravegi 32
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf., Hrísmýri 3
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Flóahreppur, Þingborg
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hrói Höttur, Austurvegi 22
Jeppasmiðjan ehf., Ljónsstöðum
Jötunn vélar ehf., Austurvegi 69
Minni Borgir ehf., Minni Borg
Pípulagnir Helga ehf., Baugstjörn 17
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða, Gagnheiði 35
Set ehf., röraverksmiðja, Eyravegi 41
Sveinn Guðmundsson, Spóarima 25
Tannlæknastofa Halldórs Sigþórssonar, Austurvegi 44
Veitingastaðurinn Menam, Eyrarvegi 8
Vélgrafan ehf., Gagnheiði 49

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Hveragerði
Eldhestar ehf., Völlum
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði www.hnlfi.is, Grænumörk 10
Litla kaffistofan, Svínahrauni

Þorlákshöfn
Fagus ehf., Unubakka 18-20
Grunnskólinn í Þorlákshöfn, Egilsbraut 35

Eyrarbakki
Allt byggingar ehf., Þykkvaflöt 1

Flúðir
Fögrusteinar ehf., Birtingaholti 4
Héraðssjóður Árnesprófastsdæmis, Hruna

Hella
Vörufell ehf., við Suðurlandsveg

Hvolsvöllur
Holtsprestakall, Holti

Vík
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótarstöðum
Tjaldstæðið Kirkjubæ 2, Vestur Skaftafellssýslu

Vestmannaeyjar
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Ós ehf., Illugagötu 44
Vélaverkstæðið Þór ehf., Norðursundi 9

Lindi ehf
Ketilsbraut 13
640 Húsavík

Fréttir frá Austurlandsdeild GÍ

Aðalfundur Austurlandsdeildar GÍ var haldinn á Reyðarfirði þann 26. apríl síðastliðinn. Stjórnin helst óbreytt fyrir utan að Guðbjartur Árnason tekur við formennsku af Láru Björnsdóttur sem gaf ekki kost á sér til áframhaldandi starfa fyrir félagið. Varamaður var kosinn Halla Júlíusdóttir.

Auk venjulegra aðalfundarstarfa var Eggert Birgisson sálfræðingur með fræðsluerindi sem hann nefndi: Hvernig má nýta hugræna atferlismeðferð við gigt.

Á fundinn mættu 7 manns auk stjórnar og var fólk almennt mjög ánægt með fyrirlesturinn og fundinn.

Mikill hugur er í stjórninni og stefnt er á að fjölga fræðsluerindum til muna og fá meira af okkar ágæta fagfólki á Austurlandi til að taka það að sér. Einnig stefnum við á að koma á fót markvissri þjálfun fyrir gigtsjúka.

Stjórn Austurlandsdeildar

VSSÍ
VERKSTJÓRASAMBAND ÍSLANDS
HLÍÐASMÁRA 8 · 201 KÓPAVOGUR
☎ 553 0220, 553 5040 · FAX 568 2140
vssi@vssi.is · www.vssi.is · KT: 680269-7500

112
EINN EINN TVEIR

mjólk er góð

Gutenberg

Höfuð, herðar…

Íbúfen®

– Bólgueyðandi og verkjastillandi

Notkunarsvið: Íbúfen inniheldur íbúprófen sem er bólgueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen er notað við liðagigt, slitgigt, tíðaverkjum, tannpínu og höfuðverk. Einnig eftir minniháttar aðgerðir, t.d. tanndrátt. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ofnæmi fyrir íbúprófeni eða öðrum skyldum lyfjum (NSAID), með skerta lifrarstarfsemi eða alvarlegan hjarta- og nýrnasjúkdóm ætti ekki að nota lyfið. Fólk sem hefur fengið astma, nefslímubólgu eða ofsakláða eftir töku acetýlsalicýlsýru eða annarra bólgueyðandi lyfja ætti ekki að nota lyfið. Nota skal lyfið með varúð hjá fólki með tilhneigingu til magasárs eða sögu um slík sár. Lyfið er ekki ætlað barnshafandi konum. **Aukaverkanir:** Íbúfen getur valdið aukaverkunum eins og t.d. meltingaróþægindum, niðurgangi, ógleði, útbrotum, þreytu og höfuðverk. **Skammtastærðir:** Fullorðnir: Venjulegir skammtar eru 600-2000 mg á dag í 3-4 jöfnum skömmtum. Ekki mælt með stærri skammti en 2400 mg. Börn: Venjulegir skammtar eru 20 mg/kg líkamsþunga á dag í 3-4 jöfnum skömmtum. Börnum <30 kg skal eigi gefa meira en 500 mg á dag. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Júlí 2004.

actavis
hagur í heilsu

HVITA HUSIÐ / SÍA - 9025 - Actavis 706011

Glucosamin®
Pharma Nord
liðsinnir þér!

Glucosamin Pharma Nord® er nýtt lausasölulyf sem linar verki og bætir hreyfanleika hjá fólki með slitgigt. Virka innihaldsefnið, glúkósamín, er náttúrulegt efni sem er hluti af byggingarefni liðbrjósks.

Glucosamin Pharma Nord® er notað til að draga úr einkennum vægrar eða fremur vægrar slitgigtar í hné. Klínísk áhrif Glucosamin Pharma Nord® eru vanalega greinileg 4 vikum eftir að meðferð hefst. **Skammtar:** 1 hylki þrisvar á dag (1200 mg). Einnig má taka allan dagskammtinn í einu lagi. Glucosamin Pharma Nord® á ekki að gefa börnum eða unglingum yngri en 18 ára vegna ónógrar reynslu. Þeir sem eru með skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi skulu fylgja leiðbeiningum læknis. Fólk með ofnæmi fyrir skelfiski, glúkósamíni eða einhverju hjálpar efnanna á ekki að nota Glucosamin Pharma Nord®. Fara skal varlega í að meðhöndla sjúklinga með sykursýki. Þörf getur verið á nánara eftirliti með blóðsykri og insúlínþörf í upphafi meðferðar með Glucosamin Pharma Nord®.

Lesið vandlega leiðbeiningar á fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

STEF 006

Pharma Nord