gigtin

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

1. tölublað 2012

Ungt fólk með gigt

Bólgugigt og hjartaáföll – aukin áhætta

Ekki gefast upp þó þér sé illt

Göngum frá verknum

Íbúfen®

– Bólgueyðandi og verkjastillandi

actavis

Notkunarsvið: Íbúfen inniheldur íbúprófen sem er bólgueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólgueyðandi lyf sem ekki eru sterar). Íbúfen er notað við vægum til meðal miklum verkjum eins og höfuðverk, mígreni, tannpínu, tíðaverkjum og hita. **Ekki má taka Íbúfen:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir íbúprófeni, öðrum skyldum lyfjum eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem fengið hafa ofnæmisviðbrögð eins og astma, nefrennsli, útbrot með kláða eða ef varir, andlit, tunga eða háls hafa bólgnað upp eftir að hafa tekið íbúprófen eða skyld lyf. Þeir sem þjáðst hafa af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) í tengslum við fyrri notkun bólgueyðandi verkjalyfja, þjást núna af sárum eða blæðingum í maga eða smáþörmum (skeifugörn) eða hafa áður þjáðst af slíku, tvisvar eða oftar, með alvarleg lifrar-, nýrna-, eða hjartavandamál (kransæðasjúkdómar meðtaldir), þeir sem þjást af umtalsverðum vökvaskorti (vegna uppkasta, niðurgangs eða of lítillar vökvaneyslu), eru með einhverjar blæðingar (blæðingar í heila meðtaldar), eru með sjúkdóm af óþekktum uppruna sem leiðir til óeðlilegrar myndunar blóðfrumna. **Sérstök varnaðarorð:** Þeir sem eru með rauða úlfa (SLE) eða aðra sjálfsnæmissjúkdóma, arfgengan sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðrauða, hemoglóbín (purpuraveiki), langvarandi bólgusjúkdóma í þörmum eins og bólgur í ristli með sárum (sáraristilbólgu), bólgur í meltingarvegi (Crohn´s) eða aðra maga- eða þarmasjúkdóma, truflanir á blóðfrumnamyndun, vandamál tengd blóðstorknun, ofnæmi, ofnæmiskvef, astma, langvarandi bólgur í nefslímhúð, kinnbeinaholum, kokeitlum eða langvarandi teppusjúkdóma í öndunarvegi, blóðrásarkvilla í slagæðum handleggja og fóta, lifrar-, nýrna- eða hjartavandamál eða háan blóðþrýsting, nýkomnir úr meiriháttar skurðaðgerð ættu ekki að nota lyfið. **Meðganga/brjóstagjöf:** Íbúprófen má ekki taka á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Aðeins ætti að nota Íbúfen á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu í samráði við lækni og ef það er algerlega nauðsynlegt. Íbúprófen getur gert konum erfiðara með að verða þungaðar. Þessi áhrif ganga til baka þegar hætt er að taka lyfið. Íbúprófen berst í brjóstamjólk í litlum mæli og brjóstagjöf þarf yfirleitt ekki að hætta meðan á skammtíma meðferð stendur. Ef lengri tíma meðferð er áætluð, ætti að meta hvort hætta eigi brjóstagjöf. **Aukaverkanir:** Svartar, tjörukenndar hægðir eða blóðlituð uppköst (sár í meltingarvegi með blæðingum), brjóstsviði, kviðverkir, meltingartruflanir, truflanir í meltingarfærum s.s. niðurgangur, ógleði, uppköst, vindgangur og harðlífi, sáramyndun í meltingarvegi með eða án rofs, þarmabólga og versnandi bólga í ristli og meltingarvegi (Crohn´s) og pokamyndun í digurgirni (rof eða fistlar), smásæjar blæðingar frá þörmum sem geta leitt til blóðleysis, sára og bólgu í munni, höfuðverkur, syfja, svimi, sundl, þreyta, æsingur, svefnleysi og viðkvæmni. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar eldri en 12 ára (≥ 40 kg): 200-400 mg sem einn skammtur eða 3-4 sinnum á dag með 4-6 klst. millibili. Hámarks dagsskammtur er 1200 mg. Börn 6-9 ára (20-29 kg): 200 mg, 1-3 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 600 mg á dag. Börn 10-12 ára (30-40 kg): 200 mg, 1-4 sinnum á dag á 4-6 klst. fresti eftir þörfum. Hámarks skammtur er 800 mg á dag. Sjá nánar í fylgiseðli. **Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 6 ára**. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu**. Nóvember 2011.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - Actavis 111171

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: Eva Lind Vestmann og Emil Thoroddsen
Prófarkalestur: Starfsfólk GÍ
Auglýsingar og styrktarlínur: Markaðsráð ehf
Hönnun og umbrot: Prentsmiðjan Oddi
Prentvinnsla: Prentsmiðjan Oddi
Forsíðumynd: Emil Thoroddsen

Aðalstjórn félagsins:
Einar S. Ingólfsson formaður • Þóra Árnadóttir varaformaður Arnbjörg Guðmundsdóttir • Guðrún Birna Jörgensen • Halla Hrund Hilmarsdóttir • Laufey Karlsdóttir • Aðalbjörg Þorvarðardóttir • Benedikt Rafn Rafnsson • Kristín Magnúsdóttir • Kristín Mjöll Jakobsdóttir • Lena M. Hreinsdóttir • Sigrún Jóna Sigurðardóttir • Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir

Landshlutadeildir:
Norðurland: Anna María Malmqvist sími: 6609882
Suðurland: Gústaf Sæland sími: 8964003
Austurland: Jóna Sólveig Ágústsdóttir sími: 8679702
Vesturland: Guðbjörg Guðmundsdóttir sími: 891 9358
Vestfirðir: Valdimar Sigurður Gunnarsson sími: 4563694

Vísindaráð Gigtarfélagsins:
Kristján Erlendsson formaður • Jón Ásbergsson • Gerður Gröndal, Jón Bjarni Þorsteinsson • Kristján Steinsson • Einar S Ingólfsson • Þóra Árnadóttir.

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
Bólgugigt og hjartaáföll- aukin áhætta	5
Ungt fólk með gigt	7
Ekki gefast upp þó þér sé illt	8
Bjúgmeðferð/Sogæðanudd	12
Frá Hópþjálfun GÍ	13
Opið hús í febrúar	14
Frá aðalfundi	15
Vefjagigtarhópur GÍ	16
Samstarf Gigtarfélagsins og Lýsis hf.	17
Fræðslustarf Gigtarfélagsins	18
Birtuhópurinn	19
Áform í haust	20
Fréttir af Lupus/ rauðum úlfum áhugahópnum	21
Sjúkraþjálfun Gigtarfélags Íslands	22
Gönguhópur í Grindarvík	24
Gönguhópur GÍ stofnaður 17 apríl 2012	25
Börn með gigt	26
Áhugahópur um heilkenni Sjögrens	27
Þóra Árnadóttur heiðruð af Landspítala	28
Ýmis hagnýt ráð fyrir garðvinnu	30

Gigtarlæknar og vinnustaðir þeirra

Domus Medica
Helgi Jónsson s. 563-1000

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri s. 463-0100
Ingvar Teitsson

Gigtarfélag Íslands s. 530-3600
Magnús Guðmundsson

Læknasetrið í Mjódd s. 535-7700
Árni Jón Geirsson
Gunnar Tómasson
Magnús Guðmundsson
Þorvarður Löve

Læknastöð Vesturbæjar s. 562-8090
Árni Tómas Ragnarsson

Rannsóknastofa í gigtarsjúkdómum s. 543-1000
Björn Guðbjörnsson

Sjúkrahúsið á Akranesi s. 430-6000
Sigríður Valtýsdóttir

Læknamiðstöð Austurbæjar, Álftamýri 1 s. 530-8310 / 868-9028
Júlíus Valsson

Landspítalinn Háskólasjúkrahús s. 543-1000
Gerður Gröndal
Arnór Víkingsson
Þórunn Jónsdóttir
Kristján Steinsson

Frá ritstjóra

Emil Thoroddsen, framkvæmdarstjóri GÍ

Langvinnir gigtarsjúkdómar og annar stoðkerfisvandi snertir líf nær fjórðungs allra Evrópubúa. Íslendingar skera sig ekkert úr. Hér býr fólk með gigt við skert lífsgæði, líkamlega skerðingu af ýmsu tagi og á jafnvel von á ótímabærum dauðdaga sökum gigtar. Gigtarsjúkdómar eru dýrasti útgjaldaliður í heilbrigðisþjónustu í Evrópu sem og hér á landi, einnig í félagsþjónustunni. Fjárhagslegar byrðar samfélagsins sökum gigtarsjúkdóma nema hér tugum milljarða króna á ári. Hér er verið að tala um kostnaðinn í heild, s.s. vegna heilbrigðisþjónustu, örorku, veikindaleyfa og ótímabærum starfslokum. Ekkert bendir til þess að tíðni þessara sjúkdóma muni minnka á næstu árum, fremur munu þeir aukast vegna lýðfræðilegra breytinga og breytinga á lífsstíl.

Fyrir tæpum tveimur árum komst fræðasamfélagið í Evrópu, ásamt fulltrúum stjórnvalda landa ESB og fulltrúum sjúklingafélaga um alla Evrópu, að samkomulagi um nauðsyn stefnumarkandi aðgerða á sviði gigtarvarna í álfunni. Um er að ræða tillögur er ná til sex sviða íhlutunar og í raun áskorun til stjórnvalda um aðgerðaráætlanir í hverju landi fyrir sig. Svið íhlutunar voru þessi.

1. Gigtarsjúkdómar og annar stoðkerfisvandi verði forgangsmál við mörkun heilbrigðisstefnu.
2. Réttindi sjúklinga til gæðaheilsugæslu og fullrar aðildar í fjármála- og félagslífi verði tryggð.
3. Tillögur um snemmtækar forvarnir, s.s. hreyfingu, snemmgreiningu, ofl.
4. Tillögur er varða gagnreynda meðferð og umönnunarstaðla,
5. Tillögur um þátttöku gigtarsjúklinga í mótun, framkvæmd og mati á þjónustu við þá í heilbrigðisþjónustunni.
6. Tillögur um aukna fjármögnun til rannsókna á sviði gigtsjúkdómafræða.

Um aldamótin síðustu voru íslendingar líklega lengra komnir í markvissum gigtarvörnum en flestar aðrar þjóðir í Evrópu. Unnið var eftir „Landsáætlun um gigtarvarnir" frá 1995. Gigtarráð, þverfaglegur hópur með þátttöku fulltrúa sjúklinga starfaði og fylgdi tillögunum eftir. Áætlunin var svo endurskoðuð 2005 með ærinni vinnu ráðsins og annarra, en þá kom hrunið.

Hrunheilbrigðisráðherra nr. 1 lagði Gigtarráð niður milli jóla og nýárs 2008, hirti þá litlu fjármuni sem ráðið hafði (4,0 milljónir) og færði beint undir ráðuneytið. Hrunráðherra heilbrigðismála nr. 2 hafði fullan skilning á málinu og vildi að ráðið yrði endurvakið. Ekki gafst honum tími til þess. Þegar fulltrúi hrunráðherra nr. 3 var inntur eftir efndum, var svarið alls ekki ljóst. Jú – hugmyndin mjög góð og hugsanlega hægt að nota hana fyrir aðra? Ráðherra nr. 4 eftir hrun hefur ekki gefið sér tíma til að taka þetta fyrir með okkur.

En hví er ég með þennan barlóm í blíðunni. Það er verið að endurskoða heilbrigðisáætlun. Ný áætlun á að gilda til 2020. Ég er nokkuð öruggur á því að þar fá málefni gigtarfólks ekki þann sess sem umfang vandans og þörf er fyrir.

Það er grá-upplagt að þessi sex svið íhlutunar sem útgangspunkta í nýju mati á stöðu gigtarvarna hér á landi. Til þess þarf að setja á laggirnar þverfaglegan vinnuhóp, í raun endurvekja Gigtarráð til þess að vinna verkið. Það er mitt mat að slík stöðugreining og ný aðgerðaáætlun um málaflokkinn yrði kúvending í umræðu um gigtarsjúkdóma og áhrif þeirra á fólk og samfélag hér á landi. Ekki vegna þess að allt væri hér í voli og eymd í þessum málum. Fremur vegna þess að við erum að gera marga hluti mjög vel og að öðrum þarf alvarlega að hyggja. Við eigum og getum verið í hóp þeirra sem eru í fararbroddi í gigtarvörnum.

1862 2012 AKUREYRI

icepharma
Lynghálsi 13 · 110 Reykjavík · Sími 540 8000 · Fax 540 8001 · www.icepharma.is

ísgel

Bólgugigt og hjartaáföll

- aukin áhætta – nýjar leiðbeiningar

Þorvarður Jón Löve gigtarlæknir

Bólgugigt er sá flokkur gigtsjúkdóma þar sem sjálfsónæmi veldur viðvarandi bólgum og skemmdum er lykilþáttur í meingerð sjúkdómsins. Til þessa flokks teljast til dæmis iktsýki, sóragigt, hryggikt og rauðir úlfar, en slitgigt og vefjagigt eru ekki bólgugigtarsjúkdómar. Þessi pistill fjallar eingöngu um tengsl bólgugigtar við hjartasjúkdóma, en engin slík tengsl eru þekkt í slitgigt eða vefjagigt.

Fyrstu vísbendingarnar – rauðir úlfar

Grunur um það að tengsl gætu verið á milli rauðra úlfa og þess að fá hjartaáfall vaknaði fyrir mörgum áratugum, og nefna má að rannsóknir Helga Jónssonar gigtlæknis á sjúklingum í Svíþjóð árið 1989 gáfu þá þegar til kynna að hjartaáföll væru níu sinnum algengari meðal sjúklinga með rauða úlfa en almennings þar í landi. Þessi niðurstaða hefur verið staðfest og slípuð nánar til með síðari rannsóknum, og svo virðist sem sjúlingar með rauða úlfa séu með 2-3 sinnum meiri hættu á hjartaáföllum en almenningur.

Þessar fyrstu niðurstöður ollu því að farið var að leita skýringa á þessu fyrirbæri. Þótt þessi áhrif kynnu að skýrast að öllu leyti af sjálfum sjúkdómnum renndi rannsakendur í grun að hér gæti verið um afleiðingar langvinnrar bólgu að ræða. Því var ráðist í það að kanna í fleiri sjúkdómum sem valda langvinnri bólgu hvort svo kynni að vera. Iktsýki var rannsökuð næst á eftir rauðum úlfum. Þetta var ekki síst vegna þess að iktsýkin er algengust allra bólgugigtarsjúkdóma og því hægara um vik að rannsaka hana en suma aðra gigtsjúkdóma.

Iktsýki eykur áhættu á hjartaáföllum

Gerður hefur verið mikill fjöldi rannsókna á tengslum iktsýki við hjartasjúkdóma, og niðurstöðurnar eru allar á einn veg. Eftir að leiðrétt hefur verið fyrir hefðbundnum áhættuþáttum kransæðasjúkdóma á borð við reykingar, sykursýki og blóðfitu stendur eftir að iktsýki er sjálfstæður áhættuþáttur fyrir hjartaáföll. Áhættuaukningin er um 50% umfram almenning með svipaða áhættuþætti. Það sem vekur athygli við þessa niðurstöðu er að þessi áhætta er af svipaðri stærðargráðu og sú aukning á hættu á hjartaáfalli sem tengist því að vera með sykursýki. Þess vegna hefur verið kallað eftir viðbrögðum frá samtökum gigtlækna svo hægt verði að leiðbeina sjúklingum og læknum þeirra um hvernig best sé að bregðast við þessum upplýsingum.

Evrópusamtök gigtlækna (EULAR) sendu nýverið frá sér ítarlegar leiðbeiningar um það hvernig sérfræðinefnd sem starfaði á vegum félagsins mælir með að tekið sé á þessum málaflokki. Að sumu leyti byggja niðurstöður þeirra á sterkum gögnum, en að nokkru leyti er um að ræða túlkun þeirra á niðurstöðunum og huglægt mat á því hvað rétt er að gera við þær að svo stöddu. Þetta kemur til af því að þótt sannað sé að þeir sem eru með iktsýki hafi sem hópur aukna hættu á hjartaáföllum hefur engin rannsókn verið gerð sem sýnir að hægt sé að minnka hættuna á hjartaáföllum með því að nota til dæmis blóðfitulækkandi lyf. Það sem evrópsku gigtlæknasamtökin hafa lagt til er að við hefðbundið mat á 10 ára áhættu á kransæðasjúkdómum verði niðurstaðan margfölduð með stuðlinum 1,5 og sú niðurstaða síðan notuð til grundvallar meðferðarákvörðunum. Jafnframt er mælt með að sjúklingar með iktsýki láti gera slíkt áhættumat, en það er oftast framkvæmt af annað hvort heimilislækni eða hjartalækni. Það er hins vegar nokkur hughreysting í því að nýlegar rannsóknir benda til þess að meðferð við iktsýki sem beinist að því að draga úr sjálfsónæmissvarinu virðast jafnframt draga úr þessari auknu áhættu á hjartaáföllum. Frekari rannsóknir þarf þó að gera áður en hægt er að slá því föstu að meðferð við bólgugigtinni sjálfri sé fullnægjandi meðferð við þessari auknu áhættu.

Íslenskar rannsóknir

Nýleg rannsókn á öðrum sjálfsónæmissjúkdómi, risafrumuæðabólgu, sem gerð var hér á landi í samvinnu Gunnars Tómassonar gigtlæknis og Hjartaverndar, rennir stoðum undir þá hugmynd að bólgusjúkdómar sem valda viðvarandi bólgum auki hættuna á hjartaáföllum, hvaða nafni sem þeir nefnast, en Gunnar fann einmitt að áhættan fyrir hjartaáföll var 50% hærri hjá þessum sjúklingum. Leiðbeiningar þær sem evrópunefnd gigtlækna gaf út nýverið ná þó ekki til risafrumuæðabólgu.

Hins vegar leggur sérfræðinganefnd evrópusamtaka gigtlækna til svipaðar leiðbeiningar fyrir sjúklinga með hryggikt og sóragigt eins og þær sem lýst er hér að ofan fyrir iktsýki, en viðurkennir jafnframt að ekki eru fullnægjandi gögn til grundvallar þeim hluta leiðbeininganna. Varðandi sóragigtina er þó vísað til þess að það er vel þekkt að húðsjúkdómurinn sóri, og þá sérstaklega slæmur sóri, eykur áhættuna á hjartaáföllum í svipuðum mæli og iktsýki gerir. Þar sem gögn skortir til að staðfesta þessi tengsl í sóragigt hefur sá sem þetta ritar hafið undirbúning að því að rannsaka hvort þessi tengsl séu til staðar í framhaldi af fyrri rannsóknum á sóragigt hér á landi. Fengist hefur styrkur frá Evrópusambandinu til þess að skoða þetta á Íslandi í samstarfi við Björn Guðbjörnsson gigtlækni og Hjartavernd, og jafnframt verður skoðaður gagnagrunnur frá Bretlandi með þetta í huga. Niðurstöðurnar ættu að liggja fyrir innan fárra ára og varpa þá vonandi ljósi á það hvort hér sé um tengsl við allar bólgugigtir að ræða eða hvort tengslin séu bundin við ákveðna sjúkdóma.

Það er því ljóst að nýjar og nýlegar upplýsingar um tengsl sjúkdóma sem valda viðvarandi bólgu og hjartaáfalla ásamt nýlegum leiðbeiningum Evrópusamtaka gigtlækna munu í framtíðinni leiða til aukins samstarfs heimilislækna, hjartalækna, gigtlækna, húðlækna og ef til vill fleiri sérfræðinga um meðferð þessara sjúklinga hvað varðar áhættu á kransæðasjúkdómum.

Það er von okkar sem stundum gigtlækningar á Íslandi að þær rannsóknir sem við stundum hér muni geta komið að gagni við að skýra þessa mynd og leiðbeina okkur til framtíðar.

www.gigt.is

Fæst án lyfseðils

Voltaren Gel® (Díklófenaktvíetýlamín 11,6 mg/g) 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. Voltaren Gel® er ekki ætlað börnum yngri en 12 ára. 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.

Ungt fólk með gigt

Ingibjörg Magnúsdóttur – Formaður áhugahópsins „Ungt fólk með gigt"

Ég hef hlotið þá miklu ábyrgð ásamt öðru góðu fólki að koma af stað hóp til stuðnings ungu fólki sem greinst hefur með gigtarsjúkdóm. Af því tilefni ákvað ég að skrifa smá grein til að vekja athygli á hópnum.

Hér áður fyrr var ég á þeirri skoðun að gigt væri sjúkdómur sem aðeins eldra fólk yfir fimmtugu, greindist með, þetta væri svona gamalmennissjúkdómur ef svo má til orða taka.En ég hafði rangt fyrir mér.

Þegar ég var 24 ára verkjaði mig alls staðar í líkamann, ég reyndi að hrista það af mér, en fór að lokum til læknis. Ég var send í blóðprufu og þegar niðurstöðurnar komu var ég greind með iktsýki, sem kallast liðagigt í daglegu tali. Þetta var mikið áfall, ég vissi eiginlega ekkert hvað ég átti að gera.

Þar sem að ég greindist með gigtina á mjög háu stigi var ég strax sett á mjög sterk lyf. Bæði lyf sem ég þarf að fá í sprautuformi einu sinni í viku, og svo fer ég upp á spítala á 7 vikna fresti þar sem að mér er gefið lyf í æð.

„Litla ég", sem var staðföst á þeirri skoðun að þetta gæti ekki hent svona unga og hrausta stúlku sem hafði nánast aldrei verið veik á ævinni - að litla ég skildi greinast með gigt.

Í fyrsta sinn þegar ég fór og fékk lyf í æð var bara fullorðið fólk upp á spítala, þá er ég að tala um 50+ og mér leið eins og ég væri eina unga manneskjan sem að væri með þennan „gamalmennissjúkdóm". Ég grét allan tíman í það skipti. Í dag veit ég að það eru því miður miklu fleiri ungmenni sem hafa verið greind með gigtarsjúkdóm.

Gigtarsjúkdómar eru margskonar og í flestum tilvikum sjást þeir ekki utan á fólki. Sem því miður gerir það að verkum að maður mætir ekki miklum skilningi frá samfélaginu. Algengur fylgikvilli gigtarsjúkdóma er mikil þreyta, og það að leggja sig á daginn misskilja margir sem leti.

Ég fékk oft mikið samviskubit yfir því að ég gæti ekki gert hluti sem að aðrir geta, og það leiddi til andlegrar vanlíðanar. Í dag hef ég sætt mig við að ég verð að taka mark á minni getu og hætta að bera mig saman við fullfrískt fólk. Það er mikið áfall að greinast með króníska sjúkdóm, og þess vegna tel ég það mjög mikilvægt að kynnast öðrum sem eru á svipuðum aldri.

Góð andleg líðan skiptir miklu máli, ég tel að með endurvakningu hóps ungs fólks með gigt mikilvæga, þar getum við stutt hvort við annað og skemmt okkur vel saman.

Gigtarfélag Íslands samanstendur af mörgu góðu fólki, og margir mismunandi hópar hittast reglulega til að deila sögum og fræðast.

Hópurinn ungt fólk með gigt samanstendur af ungu fólki á aldrinum 18 – 40 ára, hvort sem að það er í árum eða anda.

- Við hittumst einu sinni í mánuði upp í Gigtarfélagi að Ármúla 5, 2 hæð.
- Við erum með Facebook síðu, sláið inn ungt fólk með gigt í leitargluggann, eða farið á þessa slóð http://www.facebook.com/groups/144190209034907/.

Ef þú ert með gigt, vertu með í hópnum, því að andlegur stuðningur getur breytt öllu.

Grein sem birt var í Morgunblaðinu 25/5 2012.

Ekki gefast upp þó þér sé illt

Viðtal: Guðrún Guðlaugsdóttir

Gigt er ekki sýnilegur sjúkdómur hjá Rakel Sjöfn Hjartardóttur núna. Ný lyf hafa losað hana við erfið einkenni sóragigtar sem hefur þjáð hana frá bernskuárum. Það er ekki að sjá að neinir erfiðleikar plagi þær mæðgur Rakel og móður hennar Lindu Bragadóttur þegar ég kem inn í eldhúsið til þeirra á heimili þeirra.

Við eldhúsborðið situr Linda Bragadóttir við að gefa hvítvoðungi pela sem hann sýgur af hjartans lyst. Augljóslega er þarna „vön manneskja" að verki – það kemur líka í ljós fljótlega þegar við förum að ræða saman yfir kaffibolla að Linda á fimm börn og þrjú þeirra hafa átt við sjúkdóma að stríða. „Verst var þó að horfa upp á hvað Rakel þjáðist mikið þegar hún var að komast á grunnskólaaldur. Hún sat upp í rúmi og reri fram og aftur og það mátti ekki koma við hana, svo illa leið henni," segir Linda og lítur til Rakelar dóttur sinnar, sem er að skola af leirtaui við vaskinn. Frammi heyri ég í systrum hennar og fljótlega er litli dóttursonurinn borinn inn í stofu til mömmu sinnar og viðtalið við þær mæðgur um hinn illvíga sóragigtarsjúkdóm Rakelar verður aðalumræðuefnið.

„Ég man að ég fékk hálfa töflu af verkjalyfjum á dag þegar ég var sex ára en fann samt mikið til," segir Rakel. Hún er nú falleg ung stúlka sem liggur lágt rómur og líður greinilega ekki af neinni athyglissýki.

En hvernig byrjaði sóragigtin hjá henni?

„Ég var með feita putta og fannst vont að beygja þá. Ég var líka alltaf með exem á hnjánum og í naflanum, svo mamma fór með mig til læknis" svarar hún. Exemið dreifði sér smám saman hér og þar um líkama Rakelar.

„Hún fór að fá exemeinkenni þegar hún var um þriggja ára aldur. Ég tók líka eftir að vísifingur hennar voru feitari en hinir fingurnir og var oft að velta því fyrir mér hvernig á þessu stæði. Hún kvartað heldur ekki þá. Svo þegar hún var sex ára þá var það kvöld eitt að tengdamóðir mín var í heimsókn og þá tókum við eftir því að fleiri fingur Rakelar voru orðnir svona digrir og hún kvartaði um sársauka. Þá fór ég með hana á barnalæknavaktina og mér var vísað til Jóns R. Kristinssonar barnalæknis, sem er með öll gigtarbörnin, hún hefur verið hjá honum síðan," segir Linda og bendir Rakel að fá sér sæti við borðið hjá okkur.

En eru fleiri í fjölskyldunni með gigt?

„Eitt versta gigtartilfelli landsins á síðari tímum er í minni fjölskyldu, Jóhann Pétur Sveinsson lögfræðingur, sem nú er látinn, fékk barnaliðagigt og óx ekki eðlilega. Faðir minn og hann voru bræðrasynir. Líklega er ég sjálf með snert af sóragigt og líka vefjagigt, líklega af álagi. Ég hef lítið leitað mér meðferðar, er aðallega með verki í fingrum, lendum og hnjám. Hjörtur maðurinn minn er með vefjagigt," svarar Linda.

Varstu hrædd þegar Rakel var greind?

„Nei,ég var ekki hrædd þegar ég fékk að vita hvað væri að Rakel, tók þessu rétt eins og hún væri með kvef eða eitthvað slíkt, en auðvitað varð mér svo alvaran ljós síðar," bætir hún við. Rakel kveðst ekki muna til að hún hafi orðið hrædd en smám saman óx lyfjaskammturinn. „Ég held að ég hafi verið komin upp í hátt á annað hundrað töflur á viku, þá sagði ég; ég vil ekki meira." Linda kveðst hafa farið í apótek til að athuga hvort barnið ætti virkilega að taka allar þessar töflur. Ég taldi þá 134 töflur ofan í vikulega lyfjaboxið hennar. Lyfjafræðingurinn sagði að þetta gæti staðist ef stúlkan væri slæm. Hún tók þá 15 steratöflur, 4 verkjatöflur, Methotrexate, sem er krabbameinslyf og fleira. En nú fær hún nýtt ónæmisbælandi lyf í æð, Remicade.

Lífið breyttist við nýja lyfið

"Ég byrjaði að fá þetta nýja lyf, Remicade, fyrir þremur árum og þá breyttist líf mitt strax, exemið fór, bólgurnar líka og verkirnir sem voru miklir. En það eru hliðarverkanir af þessu lyfi, ég er alltaf veik í tvo daga eftir að ég fæ lyfjaskammtinn. Fæ ógleði, hausverk og magaverk og svo verð ég ofboðslega þreytt. Þetta lyf verð ég að fá á 8 vikna fresti til þess að halda sóragigtinni niðri. Það læknar hana ekki, og ég er frá skóla dagana á eftir lyfjagjöfina," segir Rakel. „Fyrst voru tvær vikur á milli lyfjagjafanna, svo sex vikur og nú átta vikur. Eftir fyrstu þrjár lyfjagjafirnar var allt farið sem minnti á sóragigtina."

Linda bætir við að hinar slæmu hliðarverkanir lyfsins hafi ekki komið alveg

strax. „Fyrst fékk hún hjartaóþægindi, við næstu meðferð féll blóðþrýstingurinn mjög og hún þurfti að fá sterasprautu. Nú fær hún ofnæmislyf og sterasprautu áður en lyfið er gefið. En hún hefur ekki myndað óþol gagnvart þessu lyfi enn, sem hún gerði smám saman gagnvart eldri lyfjum sem hún fékk. Ég held að hún hafi reynt öll þau lyf sem unnt er að gefa krökkum gegn sóragigt. Methotrexate þurfti hún að fá í sprautuformi um tíma. Ég fékk það verkefni að sprauta hana. Fékk sýnikennslu og varð svo að sprauta hana í lærið. Hún varð mjög lasin af því lyfi og var meira að segja farin að æla áður en hún fékk sprautuna. Þá fékk hún þetta lyf í töfluformi aftur, aukaverkanir af töflunum voru minni en vissulega fyrir hendi. Þetta lyf verður hún samt að taka einu sinni í viku til að sporna gegn því að liðirnir skemmist. Þá líður henni illa í tvo til þrjá daga á eftir. Hún á því góða fjóra daga í viku sem henni líður ekki illa vegna aukaverkana af lyfjum."

Ég get ekki stillt mig um að horfa samúðaraugum á Rakel en mamma hennar segir: „Við hugsum alltaf; þetta getur verið verra. Það þýðir ekki að velta sér upp úr þessu, þetta er eitthvað sem Rakel verður að lifa með."

En skyldi sjúkdómurinn og lyfjagjöfin hamla henni verulega í daglegu lífi nú?

„Ég fæ leyfi í íþróttum og fer út að ganga í staðinn. Ég get ekki verið í ræktinni, öll tækin þar eru of áreynslumikil fyrir mína liði. Kennarinn stakk upp á að ég færi í sund í staðin, en nemendum er bannað að synda nema í Sundlaug Kópavogs, sem er alltof köld fyrir mig" svarar Rakel. Hún stundar nám við Menntaskólann í Kópavogi. „Ég stakk upp á að hún fengi að synda í lauginni í Hátúni, sem er mun hlýrri en aðrar laugar, en fékk því ekki framgengt þrátt fyrir vottorð um veikindi hennar," segir Linda og bætir við að Rakel hefði verið felld í íþróttum þrátt fyrir vottorðin. „Hún er búin að fá nýtt vottorð, við skulum sjá hvað það gerir," bætir hún við. Rakel segir að hún geti hjólað en hjólar helst úti. „Hjólin í ræktinni eru öðruvísi og óþægilegri. Best finnst mér að fara bara út að ganga með besta vini mínum."

Rakel og Linda móðir hennar með dótturson sinn. Sóragigt er arfgeng.

Sú breyting hefur þó orðið á líðan Rakelar að hún getur nú farið í léttar fjallgöngur með félögum sínum í Skátunum. „Áður fór ég með en beið inni í skála meðan hin fóru út. Ég get þó ekki enn farið út þegar kalt er, það er betra að bíða inni og gera eitthvað annað í staðinn. Ég þoli mjög illa kulda. Ég er í skátunum meira upp á félagsskapinn en útiveruna. Ég hef tvisvar farið til útlanda með skátunum. Við sem erum í mínum hópi eru öll vinir og flokksforingjar fyrir yngri krakka. Ég er í Rekkaskátum."

Linda segir að Rakel hafi alla tíð verið mjög dugleg og æðrulaus í baráttu sinni við sjúkdóm sinn. „Hún reyndi að fara í fótbolta en varð að hætta því, tærnar þoldu ekki álagið, þá reyndi hún handboltaæfingar en þoldi þær illa líka. Svo fór hún í Taekwondo en það gekk ekki heldur"

Blaðamaður spyr hvort ungfrúin geti farið á böll?

„Mér finnst mjög leiðinlegt á böllum, - líka skólaböllum," svarar Rakel snögg upp á lagið og mamma hennar hlær hjartanlega. „Sundið í Sjálfsbjargarhúsinu í Hátúni reyndist Rakel hins vegar vel. „En þá var ég með fötluðum krökkum og fannst ég vinna of oft, mér fannst ég of heilbrigð og ekki eiga samleið með þeim krökkum," segir Rakel. - „Svo átti hún að keppa fyrir það lið, en þá var keppnin í kaldri útikeppnislaug svo það gekk ekki," bætir mamma hennar við.

Í ljós kemur í samræðunum að Rakel hefur fundið sér framtíðarstarf. „Ég fór í MK af því að það er eini skólinn sem býður upp á matvælanám. Ég ætla að verða bakari," segir hún ákveðin. Hún segist líka ætla að læra matreiðslu. „En fyrst ætla ég að taka bakarann, svo kokkinn. Þá verð ég búin að taka grunnnámið og á bara fagorðin frönsku eftir og fleira sem tengist matreiðslunni," segir hún og bætir við að líklega yrðu stöðurnar við eldamennskuna henni erfiðar. „Fínt að vinna sem bakari, vakna eldsnemma og baka í rólegheitum," segir hún og brosir. Hún kveðst hafa unnið um tíma hjá Jóa Fel og það hafi verið skemmtileg vinna þar sem álagið var ekki meira en hún þoldi.

Skyldu veikindi Rakelar hafa reynt mikið á fjölskyldulífið?

„Já, meðan hún var verulega slæm hafði þetta óneitanlega áhrif," svarar mamma hennar. „Það var ótrúlega erfitt að þurfa að hlaupa á eftir henni um allt hús til þess að fá að sprauta hana, tala hana til kannski í allt að tvo tíma til að hún fengist til að láta sprauta sig. Á því tímabili var Rakel oft bólgin og veik, gat ekki gengið upp stiga, það þurfti að sækja hana í skólann og þar fram eftir götunum. Systrum hennar fannst erfitt að horfa upp á hana gráta

Linda og Rakel eru samrýmdar mæðgur sem gengið hafa í gegnum þrengingar veikinda saman.

af kvölum og stundum var hún útundan í skólanum, af því hún gat ekki það sem hinir gátu," segir Linda.

Ég spyr um sjúkraþjálfun. Rakel kveðst ekki hafa gert mikið af því að fara í slíka þjálfun. „Við hörkum kannski of mikið af okkur hérna," segir mamma hennar. „Við höfum verið skammaðar fyrir að hún kæmi of seint til lækna, þá er erfiðara að eiga við sjúkdóminn."

Talið berst að sóraútbrotum. „Þau byrja sem bólga en svo kemur eins og hvítt hrúður þar yfir. Fyrst var þetta á hnjánum og í naflanum svo færðust útbrotin líka inn í eyrun, á bakið og í allan hársvörðinn," segir Rakel. „Ég átti bágt með að vera í venjulegum buxum vegna útbrotanna á hnjánum, varð að vera í joggingbuxum sem ekki nudduðu útbrotin eins mikið. Ég reyndi alltaf að fela útbrotin, faldi þau undir húfu þegar þau náðu orðið langt niður á ennið. Þetta var óþægilegt og leiðinlegt. En nú get ég gengið í hverju sem er og meira að segja naflasárin eru horfin. Þetta er allt annað líf en hliðarverkanirnar af lyfjunum eru auðvitað óþægilegar. Nú sést ekkert á mér, gigt er oft falin sjúkdómur."

Aðeins þeir veikustu fá dýra lyfið Remicade

Linda lætur þess getið að ekki fái allir þetta lyf, Remicade. „Þetta er svo dýrt lyf að aðeins þeir sem eru verst staddir fá það. Þá er venjulega búið að reyna allt annað. Þegar Rakel byrjaði í meðferðinni kostaði hver skammtur um milljón krónur, ég veit ekki hvað slíkur skammtur kostar nú, það hlýtur að hafa hækkað eftir að kreppan hófst og svo verður að sækja sérstaklega um lyfið. Þegar Rakel fór að fá þetta lyf í æð var hún yngsti einstaklingurinn á landinu sem fékk það og enn eru ekki mörg börn eða unglingar á Remicade," segir hún. Þær mæðgur segjast þakklátar fyrir að Rakel skuli fá þetta lyf en segja að skammturinn hafi aðeins verið aukinn. „Hún er farin að fá smávægilega verki á miðju tímabilinu í ökklunum og hnjánum. Það er ekki nógu gott." Rakel getur þess að fari hún hratt af stað festist liðurinn; það er vont þegar hann hrekkur til baka. Ég fæ líka sáran sting stundum undir hnéskelina þótt ekki sé neina bólgu að finna þar og svo er ég oft stirð á morgnana og þreytt. Það minnir á gömlu verkina sem ég er reyndar búin að ýta verulega frá mér minningunum um. Ég er reyndar komin með skallablett í hárssvörðinn, segir hún og greiðir úr dökku hárinu með grönnum, bólgulausum fingrum, svo skallabletturinn sjáist. Hann reynist ekki stór – en vissulega er hann þarna. „Ég fel hann bara undir hárinu," segir Rakel og lætur að svo mæltu hárið falla yfir hvítan blettinn.

Linda og Rakel eru í Barnagigtarhópi Gigtarfélags Íslands. „Ég fór á fund þar þegar Rakel greindist og áður en ég vissi af var ég komin í stjórn hópsins," segir Linda kankvís. Nú er hún formaður hópsins en segist líklega hætta bráðum. „Rakel verður senn 18 ára og þá telst hún ekki barn lengur og of gömul fyrir þennan hóp. Hún getur þá farið í annan hóp, Sórahópinn eða Ungt fólk með gigt." Linda segir að mætingin í Barnahópnum sé ekki alltaf nógu góð en samt tali fólk um að því finnst þetta starf mikilvægt. Í fyrrasumar fórum við með krakkana á hestbak og á fjórhjól. Síðasta sumar fórum við á Barnaspítala Hringsins með matarboð, það var mjög skemmtilegt. Ýmis fyrirtæki hafa lagt okkur lið við þennan viðburð, Hamborgarfabrikan, Vífilfell, Emmess-ís og fleiri hafa gefið okkur veisluföngin af mikilli rausn. Börn með gigt eru dálítið gleymd í þessu samfélagi, sumir vita ekki einu sinni að börn geti fengið gigt. Það er heldur ekki algengt að börn fái Sóragigt þó sum fái útbrotin."

Ég spyr Rakel hvort henni finnist aldrei óréttlátt að vera með þennan sjúkdóm?

„Nei, af hverju ekki ég eins og einhver annar? Maður þekkir heldur ekki annað," svarar hún hóglátlega. Móðir hennar segir hana hafa sýnt mikið æðruleysi í veikindum sínum. En nú er Rakel að verða fulltíða kona, frík og fönguleg. Hvað skyldi gerast ef hún yrði barnshafandi?

„Það eru held ég 10% líkur á að barnið fái líka gigt ef bara annað foreldrið er með hana en 50% ef báðir foreldrar bera sjúkdóminn," svarar Rakel. Hún þarf því greinilega að hugsa sig vel um áður en hún stofnar til barneigna. Móðir hennar segist líklega bera sjúkdóminn þó hún hafi ekki fundið mikið fyrir honum. „Ég fæ bara útbrotin í hárssvörðinn. Þar er ég heppin," segir Linda. Hún getur þess að ef Rakel ætlaði að verða ófrísk yrði hún að hætta að fá lyfjagjöf vegna hættu á fósturskemmdum sex mánuðum áður hún léti til skarar skríða. Þannig er því líka háttað með karlmenn með sóragigt. Meðganga kvenna með sóragigt á því stigi sem Rakel er með yrði því augljóslega mjög erfið. „Við lásum þetta í bæklingi sem fylgdi með lyfinu. Gigtarfélagið hefur líka sent út bæklinga víða um land þar sem sóragigt og

Rakel er laus við öll útbrot og bólgur sóragigtar og líf hennar er til muna betra en það var.

öðrum barnagigtsjúkdómum er lýst," segir Linda.

Rakel segist ekki umgangast sérstaklega aðra einstaklinga sem eru með sóragigt. „Ég tala um þetta við vini mína, aðrir vita þetta, ekki nema þá kennararnir," segir hún. „Ekki það að fólk megi ekki vita þetta, mér finnst þetta bara ekkert merkilegt, bætir hún við. Linda kveðst telja að æði margir haldi að þeir séu einir um þá reynslu að vera með gigt, einkum börn og unglingar. „Fólk fær bara greiningu og síðan ekki söguna meir. Því er ekki beint sérstaklega af heilbrigðisstarfsfólki inn í t.d. Gigtarfélagið. Það leitar sér aftur á móti upplýsinga á Netinu eða hringir. Það vantar að hafa teymi í kringum börn með gigt. Aðkoma fjölmiðla getur líka hjálpað. Það birtist viðtal við Rakel þegar hún fékk nýja lyfið. Eftir þá umfjöllun hringdu margir í mig til þess að fá frekari upplýsingar eða bjóða fram aðstoð. Hómópati frá Geysi í Haukadal kom hingað og nuddaði Rakel og lagði við hana bakstra einu sinni í viku án þess að taka greiðslu fyrir. Það var mjög fallega gert af honum."

Ég spyr um mataræði, hvort það hafi áhrif?

„Ég fékk einu sinni gigtarkast á Spáni og lenti í hjólastól, þá hitti ég íslenskan hómópata sem var að vinna þarna. Hann sagði að ég ætti ekki að borða mikið af jarðarberjum, súkkulaði og kjöti," segir Rakel. Linda lýsir því nú hvernig Rakel hefði hoppað í hitanum æ ofan í æ niður í kalda sundlaug þar til hnén bólgnuðu upp og hún gat ekki lengur gengið. „Hún fór í hjólastól heim."

Linda segir að Jón R. Kristinsson læknir hafi reynst þeim mæðgum afar vel. „Hann er einn með öll þessi gigtarbörn og auðvitað fleiri börn. Hann hefur raunar líka stundað hina krakkana mína þegar þess hefur þurft. Ég treysti honum fyrir öllu. Tvær af hinum dætrum mínum þremur eru með athyglisbrest, önnur þeirra er með ofvirkni en hin með vanvirkni. Þær hafa báðar orðið fyrir einelti. Þegar sú eldri varð fyrir því fór ég margar ferðir upp í skólann hennar til þess að eitthvað yrði gert svo hún losnaði við kvalara sína. Þegar sú seinni varð líka fyrir einelti þá ákvað ég að segja upp vel launuðu starfi og fá mér vinnu við skólann. Það hefur dugað vel, hún hefur þá haft skjól af mér," segir Linda.

En bráðum líður að því að Rakel hætti að hafa Jón R. Kristinsson sem sinn lækni. „Þá fer hún úr „bómullinni" á Barnaspítalanum og inn í heim hinna fullorðnu. En sem betur fer á hún von til þess að dóttir Jóns læknis, sem er gigtarlæknir, taki við meðferð hennar. Að lokum spyr ég Rakel hvað hún vilji segja við krakka sem eru með gigt?

„Ekki gefast upp þó þér sé illt!"

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Reykjavík

Aðalvík ehf, Ármúla 15
Alþýðusamband Íslands, www.asi.is, Sætúni 1
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkform, T.G.M. ráðgjöf, Ármúla 38
Athygli ehf, Suðurlandsbraut 30
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf, Skipholti 50d
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, sími 577 4477, Gylfaflöt 24-30
Bílasmiðurinn hf, sími 567 2330, Bíldshöfða 16
Bílaviðgerðir sf, Viðarhöfða 6
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Boreal ehf - Ferðaþjónusta, Austurbergi 18
Brim hf, Bræðraborgarstíg 16
BSRB, Grettisgötu 89
Café Konditori Copenhagen, Grensásvegi 26
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Drafnarfell ehf, Stórhöfða 35
E.T. ehf, Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin Reykjavík og Mosfellsbæ, Síðumúla 21
Ernst & Young hf, Borgartúni 30
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Ferðaþjónusta bænda hf, Síðumúla 2
Félag eggjaframleiðenda - Hildur Traustadóttir, Bændahöllinni
Fiskkaup hf, Geirsgötu 11
Gissur og Pálmi ehf, byggingafélag, Álfabakka 14a
Grásteinn ehf, Grímshaga 3
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Happdrætti Dvalarheimilis aldraðra sjómanna, Tjarnargötu 10
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa, Ármúla 16
Hreyfimyndasmiðjan ehf, Garðsenda 21
Hugsmiðjan ehf, Snorrabraut 56
Hús verslunarinnar sf, Kringlunni 7
Iceland Seafood ehf, Köllunarklettsvegi 2
Innnes ehf, Fossaleyni 21
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
John Lindsay hf, Klettagörðum 23
kirkjugardar.is, Vesturhlíð 8
Klasi ehf, Bíldshöfða 9
KOM almannatengsl, Höfðatorgi
Kórall sf, Vesturgötu 55
KPMG ehf, Borgartúni 27
Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
Landsnet hf, Gylfaflöt 9
Landssamband kúabænda, Bitruhálsi 1
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Listasafn Hótel Holt ehf, Bergstaðastræti 37
Litir og föndur - Handlist ehf, Skólavörðustíg 12
Loftstokkahreinsun.is, símar 567 0882 og 893 3397, Garðhúsum 6
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögfræðiskrifstofa Tryggva Viggóssonar, Kringlunni 7
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Maritech ehf, Borgartúni 26
Mennta- og menningarmálaráðuneyti, Sölvhólsgötu 4

Bjúgmeðferð/Sogæðanudd

Styrmir Sigurðsson, sjúkraþjálfari Gigtarfélag Íslands

Bjúgmeðferð er skilgreind sem „handvirk losun bandvefsvökvans". Sogæðanuddið er mjög létt og notuð er pumpandi hringhreyfing með flötum lófa með engu kremi eða olíu. Bjúgmeðferð samanstendur af sogæðanuddi, fræðslu, húðmeðferð, þrýstingsmeðferð og bjúglosandi æfingum.

Í slæmum tilfellum og ferskum bjúgi er notaðir vafningar til að auka við þrýstinginn, seinna er hægt að fara í stuðningssokkabuxur, skálmar, sokka eða ermar í mismunandi stífleikum eða eins stíft og hægt er innan sársaukamarka (einnig er hægt að nota teygjuhólka mismunandi stóra til bráðabrigða). Sjúklingurinn á að hreyfa sig og gera æfingar hafandi þennan aukaþrýsting á vefinn. Húðin þornar mjög undan umbúðunum, því er mikilvægt að bera á sig rakagefandi krem

Sjúklingurinn á að koma daglega fyrstu skiptin á meðan bjúgurinn er

viðráðanlegur og síðan má fækka skiptunum í t.d. einu sinni í mánuði.

Það má líkja sogæðanuddi við að losa um umferðateppu; notaðir eru gamlir sveitavegir framhjá lokuninni sem getur stafað af uppskurði vegna eitlatöku í holhönd við brjóstakrabbameini; þá bólgnar handleggurinn oft upp og reynt er að nudda framhjá eitlum í holhönd að hálsinum þar sem stærsta sogæðin tæmist í bláæðakerfið.

Ábendingar fyrir bjúgmeðferð/sogæðanudd:

Eftir eitlatöku (vegna brjóstakrabbameins) (Lymphödem)

Eftir uppskurði og slys (postoperativ, posttraumatish)

Fitubjúgur (Lipödem)

Bláæðabjúgur (Phlebödem)

Meðgöngubjúgur

Sogæðanuddið hefur verið notað við mörgum bólgusjúkdómum eins og iktsýki, bólgu við slæmri slitgigt og mjúkvefjabólgu en ekki hefur verið mikil reynsla af þeirri meðferð hér á Gigtarfélaginu.

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.

Frá Hópþjálfun GÍ

Berghildur Ásdís Stefánsdóttir

Um leið og hópþjálfun GÍ þakkar þeim fjölmörgu sem stundaleikfimi hjá okkur samveruna í vetur hvetjum við alla til að nota sumarið vel til þjálfunar. Rannsóknir segja okkur sífellt betur og betur að stöðug ástundun líkamsþjálfunar er farsælasta leiðin til að viðhalda heilbrigði okkar. En hve mikið er hæfilegt? Rannsóknir í dag snúast oft um hvers konar og hversu mikil hreyfing hentar einstaklingnum eftir kyni, aldri, andlegu og líkamlegu ástandi eða sjúkdómi. Líkami okkar er einstaklega vel gerður til hreyfingar og þarf í raun á henni að halda. Hreyfing hefur áhrif á flesta vefi líkamans og þeir aðlagast vel reglulegri líkamsþjálfun sama á hvaða aldri við erum. Rannsóknir hafa sýnt að með líkamlegri virkni og æfingum er mögulegt er að bæta heilsu og koma í veg fyrir færniskerðingu fólks sem hefur hreyft sig lítið og er með flókin vandamál. Orsakir margra þeirra sjúkdóma sem við glímum við í dag er að við hreyfum okkur einfaldlega ekki nóg. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin, WHO, hefur gefið út að um 60% allra sjúkdóma í heiminum í dag stafi af hreyfingarleysi, reykingum og mataræði. Hreyfing læknar vissulega ekki alla sjúkdóma, en hún getur læknað suma og bætt líðan sjúklings verulega. Almennt er í dag mælt með að allir hreyfi sig í að minnsta kosti 30 mínútur daglega á meðal ákefð. Það samsvara röskri göngu þar sem hægt er að halda uppi samræðum en ekki syngja, þar sem bæði hjartsláttur og öndunartíðni ætti að hafa aukist of mikið til þess. Árið 2010 kom út í Svíþjóð bókin (Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease), þar er að finna ráðleggingar um hvaða og hve mikil hreyfing hentar mismunandi hópum fólks . Þar er meðal annars að finna ráðleggingar varðandi þjálfun fyrir þá sem eru með slitgigt og iktsýki.

Í ráðleggingum um slitgigt er lögð rík áhersla á að grundvallarþáttur í með-

ferð slitgigtar sé líkamleg virkni einstaklingsins sjálfs. Þetta er langvinnur sjúkdómur og mikilvægt er að flétta þjálfun eins mikið inn í daglegt líf og hægt er. Fyrstu 6- 8 vikur þjálfunar er algengt að verkir hafi tilhneigingu til að aukast meðan þjálfað er. Það er í lagi svo lengi sem verkir minnka strax eftir þjálfun og aukast ekki dag frá degi. Síðan fer þjálfun oft að skila sér í því að létta á verkjum. Brjósk liðanna þrífst best undir meðal álagi of mikið og of lítið álag hefur þveröfug áhrif.

Mælt er með 30 mínútna úthaldsþjálfun að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku helst dagleg á meðalákefð rétt eins og í hinum almennu leiðbeiningum. Þjálfun má skipta í styttri lotur til dæmis 3x 10 mínútur. Einnig er mælt með styrkþjálfun 3 sinnum í viku sem samanstendur af 8-10 styrktaræfingum sem gerðar eru 8-10 sinnum,endurtekið 1-3 sinnum með stuttum hvíldum á milli. Yfirleitt er nóg að byrja styrkþjálfun með eigin þyngd. Það er án lóða eða annarra þyngingar en síðar er hægt að bæta því inn enda þarf að aðlaga og breyta styrkþjálfun ef ná á fram bætingu. Vöðvastyrkur eykur stöðugleika vöðva og getur átt þátt í að minnka álag á liði.

Fyrir fólk með iktsýki er mælt með sömu þjálfun og ráðlögð er almenningi fyrir utan að þjálfunarákefð þarf að aðlaga stöðugt að þróun sjúkdómsins, ekki er víst að hægt sé að auka hana jafnt og þétt heldur getur verið að stundum þurfi að draga úr og aukning á þjálfunarálagi þarf yfirleitt að vera hæg. Rannsóknir hafa sýnt að regluleg líkamsþjálfun á meðalákefð eykur lífsgæði og vöðvavirkni fólks með iktsýki. Óhætt er að mæla með þjálfun á léttu álagi fyrir alla með iktsýki óháð hver virkni sjúkdómsins er.

Í þjálfun er heillavænlegt að beina athyglinni fremur að markmiðum þjálfunarinnar sem hljóta alltaf að vera bætt lífsgæði fremur en að þeim auknu einkennum sem þjálfunin getur valdið tímabundið. Í því samhengi má benda á 24 tíma viðmiðið. Það er að þau einkenni sem aukið álag hefur valdið ættu ekki að vara lengur en 24 klukkutíma eftir þjálfun. Gangið glöð á móts við sumarið og njótið.

Heimild: Professional Associations for Physical Activity, Sweden (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, YFA). Physical Activity in the Prevention and Treatment of Disease. The Swedish National Institute of Public Health;2010

Fjallabyggð

íslenskt grænmeti
Þú veist hvaðan það kemur

Opið hús í febrúar

Emil Thoroddsen

Laugardaginn 18. febrúar sl. bauð Gigtarfélag Íslands fólki að koma í heimsókn á Opið hús milli kl. 13 og 16. Í byrjun var boðið til formlegrar dagskrár með ávörpum og fyrirlestrum, en svo tók við kynning á starfseminni sem og á vörum nokkurra fyrirtækja sem þátt tóku.

Í upphafi ávarpaði formaður félagsins Einar S. Ingólfsson gesti og bauð velkomna. Velferðarráðherra Guðbjartur Hannesson hélt þá ræðu. Þess má geta að ráðherra var með okkur allan tímann, ræddi við gesti, starfsmenn og fulltrúa sýnenda sem með okkur voru.

Að loknum ávörpum tóku við fyrirlestrar þeirra Bridget Ýrar McEvoy verkefnisstjóra hjúkrunar við heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði og Önnu Kristínar Kristjánsdóttur sjúkraþjálfara. Fyrirlestur Bridget Ýrar var um „gjörhygli" (mindfullness) og Önnu Kristínar um Tai Chi sem þjálfunarform fyrir gigtarfólk.

Kynning á starfsemi Gigtarmiðstöðvarinnar, félagsins og á vörum nokkurra fyrirtækja tók við. Lögð var áhersla á að kynna sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, starf áhugahópa, Birtufólkið, hópþjálfunina, Gigtarlínuna og fræðslu og ráðgjöf félagsins. Fyrirtækin sem sýndu vörur voru, Eirberg, Lífsorka, Lýsi, Portfarma, Stoð, Varmahlífar Volcano Iceland, Öryggismiðstöðin og Össur.

Opna húsið tókst vel í alla staði, um 160 manns heimsóttu okkur á þessum þremur tímum. Allir fóru heim með meiri þekkingu og skilning á málefnum gigtarfólks.

Handstyrkur ráðherra mældur. (Mynd ET)

Að ýmsu var að hyggja á opnu húsi (Mynd ET)

Arion banki

init

Frá aðalfundi

Emil Thoroddsen

Frá fundi með TR og Sjúkratryggingum Íslands (Mynd ET)

Aðalfundur félagsins var haldinn 23. maí sl. í húsakynnum félagsins að Ármúla 5. Á fundinum voru fjórir kosnir í stjórn til næstu tveggja ára, en á síðasta fundi voru aðrir fjórir kosnir til tveggja ára ásamt formanni. Bernhard Petersen sem hefur verið gjaldkeri félagsins um árabil gaf ekki kost á sér til endurkjörs og þakkar félagið honum hans góða starf í þágu félagsins. Kristín Magnúsdóttir sem setið hefur í varastjórn var kosin í hans stað í aðalstjórn og Solveig Hulsdunk Georgsdóttir kom inn ný í varastjórn, hefur áður setið í stjórn deildarinnar á Norðurlandi. Þess má geta að þegar aðalstjórnarfundir eru haldnir eru allir boðaðir, jafnt aðal- sem varamenn. Á síðu þrjú hér í blaðinu eru allir fulltrúar í aðalstjórn taldir upp.

Árgjald fyrir árið 2013 var ákveðið á fundinum kr. 3.950 fyrir einstakling og 4.950 fyrir hjón og sambýlinga.

Fram kom í skýrslu formanns að rekstur félagsins var erfiður á árinu, halli á rekstri nam tæpum sex milljónum króna. Helsta skýring þessa er mikil hækkun á lífeyrisskuldbindingu félagsins milli ára (5 milljónir) og samdráttur í tekjum af happdrætti og tækifæriskortum. En auk þessa var samdráttur af tekjum inn á iðjuþjálfun félagsins.

Á hinn bóginn hefur fræðslustarf félagsins ekki verið blómlegra lengi, alls voru haldnir á vegum félagsins 19 formlegir fræðslufundir á árinu og þar af voru 7 þeirra haldnir út á landi.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Múlakaffi, Hallarmúla
Nýja teiknistofan ehf, Síðumúla 20
Pípulagnaverktakar ehf, Langholtsvegi 109
Rafey ehf, Hamrahlíð 33a
Rafsvið sf, Haukshólum 9
Rangá sf, Skipasundi 56
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja - SSF, Nethyl 2e
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Sigurborg ehf, Gylfaflöt 5
SÍBS, Síðumúla 6
Sjómannadagsráð Reykjavíkur og Hafnarfjarðar,
Sjúkraþjálfunin Heil & sæl ehf, Hraunbæ 102c
Skóarinn í Kringlunni ehf, Kringlunni 4-6
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Sportbarinn ehf, Álfheimum 74
Stig ehf, Fannafold 35
Stilling ehf, Kletthálsi 5
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Umslag ehf, Lágmúla 5
Urðarapótek ehf, Vínlandsleið 16
Útfararstofa Íslands ehf, Suðurhlíð 35
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
V.R., Kringlunni 7

Domino's Pizza

DYNJANDI
allt fyrir öryggið

Vefjagigtarhópur GÍ

Í febrúar síðastliðnum var vefjagigtarhópurinn endurnýjaður með nýju fólki og hugmyndum. Við höfum hist einu sinni í mánuði frá og með mars og höfum haft ákveðið umræðuefni á hverjum fundi. Fyrsti fundurinn var almennt spjall um hvað við höfum áhuga á að gera á fundunum. Á fundi númer tvö var umræðuefnið sorgin og sorgarferlið sem fylgir því að greinast og lifa með langvinnum sjúkdómi. Þetta var frábær fundur og mjög góðar umræður og áhugaverðar. Það var mjög spennandi að sjá hvað er líkt og hvað er ólíkt í því hvernig við upplifum sorgina sem fylgir vefjagigtinni. Niðurstaðan sem ég komst að eftir fundinn var að það er mjög mikilvægt að leyfa sér að syrgja það sem við höfum misst en einnig að leita að nýjum viðfangsefnum sem vekja áhuga okkar og við ráðum við vegna vefjagigtarinnar. Á síðasta fundi var auglýst umræðuefni lyf en við sem mættum vorum svo ekki í miklu stuði fyrir lyfjaumræðu svo við spjölluðum bara almennt um okkur og vefjagigtina. Hópurinn er byrjaður að beita sér í réttindamálum þeirra sem eru með vefjagigt. Það starf er enn á byrjunarstigi og við gætum alveg

notað fleiri hendur á þeim vettvangi.

Fundirnir okkar eru auglýstir á heimasíðu Gigtarfélagsins og í tölvupósti til félagsmanna. Svo erum við með facebook síðu sem heitir Vefjagigtarhópur GÍ, þar eru fundirnir okkar auglýstir líka. Þeir eru venjulega í fyrstu viku mánaðarins. Endurhæfingarráðgjafinn minn benti mér einu sinni á það að við fáum ekkert sumarfrí frá vefjagigtinni svo að hópurinn tekur ekki sumafrí heldur ætlar hann að hafa mánaðarlega fundi í allt sumar líka

Sumarkveðjur
Vigdís Kristín Ebenezersdóttir

Áhugahópur Ungs Fólks Með Gigt endurvakin

Þann 26. mars síðasliðinn var haldinn fundur í þeim tilgangi að endurvekja starf áhugahóps ungs fólks með gigtarsjúkdóma. Voru þeir beðnir að mæta sem höfðu áhuga á að vera í stjórn hópsins, Ungt Fólk Með Gigt. Á fundinum var stjórn mynduð og í henni sitja: Ingibjörg Magnúsdóttur, Sigríður Þóra Einarsdóttir, Sofía Krantz og Vigdís Kristín Ebenezersdóttur.

Markmið hópsins er að efla ungt fólk sem greinst hefur með gigtarsjúkdóm. Það getur reynst erfitt að greinast með króníska sjúkdóm og jafnvel sterkasta fólk bugast við slíkar fréttir. Þess vegna teljum við það mikilvægt að þessi hópur starfi. Andlegur stuðningur skiptir miklu máli. Það að geta talað við og hitt aðra í svipaðri stöðu, á svipuðum aldri getur verið gulls ígildi. Markmið hópsins er að styðja við bakið á hvort öðru og bæta andlega líðan. Það er einnig markmið okkar að bæta skilning samfélagsins á því að gigtarsjúkdómar greinast líka hjá ungu fólki og að þeir séu ekki bara "gamalmennasjúkdómar". Okkur vantar meiri skilning frá samfélaginu og saman tel ég að við getum unnið að því að auka skilning samfélagsins á því að ungt fólk fái líka gigtarsjúkdóma. Hópurinn hittist einu sinni í mánuði upp í Gigtarfélagi, einnig erum við dugleg að fara í sund saman. Fleiri viðburðir eru síðan á döfinni og þegar haustið kemur fer hópurinn aftur af stað. Við munum fá heimsóknir frá sérfræðingum og fyrirlesurum sem munu fræða okkur betur um sjúkdómana og hvað er hægt að gera til þess að létta okkur dagleg verk.

Fyrir hönd stjórnar

Ingibjörg Magnúsdóttir

Samstarf Gigtarfélagsins og Lýsis hf.

Nýlega gerðu Lýsi hf. og Gigtarfélagið með sér samkomulag um samstarf til tveggja ára. Í samkomulaginu felst að Lýsi styður starfsemi Gigtarfélagsins með ýmsum hætti, má þar nefna að 15 kr. af söluverði allra eininga af vöru þeirra „Lýsi og liðamín" mun renna til starfsemi félagsins. Þá verður starfsemi Gigtarfélagsins kynnt með bæklingi í umbúðum þeirra að þessari ágætu vöru. Lýsi hf. mun styðja vísindasjóð félagsins á árinu, kynna vörur sínar á samkomum félagsins, ofl..

Árni Geir Jónsson og Emil Thoroddsen við undirskrift samningsins

Fræðslustarf Gigtarfélagsins vorönn 2012

Eva Lind Vestmann, verkefnastjóri fræðslu

Fræðsla

Það er markmið Gigtarfélagsins að fræða fólk með gigtarsjúkdóma, aðstandendur þeirra sem og aðra sem áhuga hafa á gigtarmálefnum og úrræðum þeim tengdum. Starf áhugahópa og deilda skiptir miklu fyrir félagið. Innan þeirra er unnið á jafningjagrunni mjög mikilvægt starf við miðlun reynslu fólks af einkennum, meðferðum, ásamt áhrifum gigtarsjúkdóma á daglegt líf. Við undirbúning fræðslufunda eru efnistök unnin í samvinnu við áhugahópana. Frá jólum 2012 hafa eftirfarandi fræðslufundir verið haldnir.

Mánudaginn 6. febrúar var fræðslufundur með fulltrúum Tryggingastofnunar og Sjúkratrygginga. Þar sem var farið yfir réttindamál gigtarsjúklinga, vel mætt var á fundinn.

Í lok mars kom séra Jóna Hrönn Bolladóttir og hélt fyrirlestur sem fjallaði um að sorgin getur birst í mörgum myndum. Góðar umræður urðu á þeim fundi og mikil þörf á umræðu á þessu málefni.

Um miðjan apríl var fræðslufundur fyrir foreldra barna með gigt. Elsa Bára Traustadóttir sálfræðingur fjallaði þar um reiði og kvíða langveikra barna. Góð mæting var á fundinn.

Í lok apríl var Vesturlandsdeild Gigtarfélagsins endurvakin. Sigríður Valtýsdóttir sérfræðingur í lyf- og gigtarlækninum fjallaði um „Beinþynningu" og Guðbjörg Guðmundsdóttir, iðjuþjálfi fjallaði um „Aðlögun að breyttum aðstæðum"

Þrír gáfu kost á sér í stjórn Vesturlandsdeildarinnar.

Áhugahópar

Þann 19.janúar var áhugahópur um lupus/rauðir úlfar endurvakinn og kosið var í kjarna. Fundir hafa verið mánaðarlega í húsnæði Gigtarfélagsins og hafa þeir verið vel sóttir.

Stjórn deildarinnar á Suðurlandi mætti á opið hús í febrúar. (Mynd ET)

Um miðjan febrúar var endurvakinn áhugahópur um vefjagigt og kosið í kjarna. Hópurinn hittist mánaðarlega í húsnæði Gigtarfélagsins, góð mæting er á fundina.

Í lok mars var áhugahópurinn um ungt fólk með gigt endurvakinn kosið var í kjarna. Hópurinn verður með mánaðarlega fundi í húsnæði Gigtarfélagsins.

Fræðslunámskeið

Haldið var þriggja kvölda fræðslunámskeið fyrir fólk með vefjagigt þrjá mánudaga í apríl. Markmið námskeiðsins var að miðla aukinni þekkingu um sjúkdóminn og hvað hægt sé að gera til að stuðla að betri líðan. Námskeiðið var fullsetið. Fyrirlesarar voru Arnór Víkingsson gigtarlæknir, Sólveig B. Hlöðvesdóttir sjúkraþjálfari, Guðbjörg Guðmundsdóttir iðjuþjálfi og Eva Lind Vestmann félagsráðgjafi.

Birtuhópurinn

Birtufólkið er nú að ljúka sínu þriðja ári saman. Birtufólkið hittist fyrst 11. nóvember 2008. Síðan þá hafa verið haldnir reglulegir fundir annan þriðjudag í hverjum mánuði yfir vetrartímann, í fundarherbergi GÍ á annarri hæð.

Ýmislegt hefur verið brallað í vetur, skreytt kerti, gestir komið til að fræða okkur, haldið upp á litlu jólin og Valentínusardag. Við höfum haldið áfram að miðla hver til annarrar þeim leikverkum og kvikmyndum sem við höfum séð. Einnig sagt frá bókum sem lesnar hafa verið. Við héldum árshátið í fyrsta skipti sem tókst mjög vel.

Þrátt fyrir gigtina sem hrjáir okkur er það gleði og gaman sem er í fyrsta sæti hjá Birtufólkinu eins og venjulega.

Lokastundin okkar í vor var í Café Floru í Grasagarðinum, í yndislegu vorveðri. Allar mættum við þar með hatta eins og heldri dömum sæmir.

Lena M Hreinsdóttir

Tilboð til félagsmanna á grillmat á Grill66 og Quiznos hjá Olís

Dagana 15.-25. júní 2012 fæst 25% afsláttur af Quiznos og Grill66 hjá Olís gegn framvísun félagsskírteinis/hópakorts frá Olís.

Quiznos má finna á eftirfarandi þjónustustöðvum Olís:

- Norðlingaholti
- Gullinbrú
- Garðabæ
- Álfheimum
- Mjódd
- Borgarnesi
- Akranesi Esjubraut
- Akureyri
- Reyðarfirði
- Keflavík
- Selfoss

Veitingastaðir Grill 66 á þjónustustöðvum Olís eru á eftirtöldum stöðum

- Gullinbrú, Reykjavík
- Norðlingaholti, Reykjavík
- Álfheimum, Reykjavík
- Brúartorgi, Borgarnesi
- Esjubraut, Akranesi
- Aðalgötu 25, Stykkishólmi
- Skíðabraut 21, Dalvík
- Búðareyri 33, Reyðarfirði
- Hafnarbraut 19, Neskaupstað
- Arnbergi, Selfossi
- Oddagötu, Skagaströnd

Opið allan sólarhringinn á eftirtöldum stöðum:

Norðlingaholti
Álfheimum
Gullinbrú
Garðabæ
Básinn Keflavík
Borgarnesi
Akureyri
Selfossi

Áform í haust

Kynning á hjálpartækjum ýmiskonar (Mynd ET).

Í byrjun september mun Sigríður Arnardóttir halda fyrirlesturinn „að laða það góða til sín". Einnig verða fleiri fræðslufundir í boði sem verða nánar auglýstir á heimasíðu félagsins www.gigt.is og á facebook síðu félagsins

Þeir sem skráðir eru á netfangalista okkar, fá sendan tölvupóst þegar eitthvað er um að vera. Því er mikilvægt að skrifa sig á listann og senda upplýsingar þegar um breytingar er að ræða.

Gigtarfélagið vill þakka öllum þeim sem mættu á fyrirlestra og héldu fyrirlestra, fyrir gott samstarf.

Eva Lind Vestmann
Verkefnastjóri fræðslu

FISH MARKET
FISKMARKAÐURINN

HS ORKA HF

GENIS

Roche

Fréttir af Lupus/ rauðum úlfum áhugahópnum

Lúpushópurinn hefur verið endurvakin og hefur hist reglulega eftir áramót. Hópurinn hefur hist annan miðvikudag í hverjum mánuði klukkan 19:30 í húsnæði Gigtarfélags Íslands, Ármúla 5, annarri hæð. Lokafundur vetrarins var haldinn á Kaffi Mílanó. Hópurinn fer í frí í sumar, en stefnir á áframhaldandi starfsemi næsta vetur.

Á fundum höfum við rætt um reynslu okkar og skiptast á gagnlegum upplýsingum og skemmtilegum sögum um ýmislegt skemmtilegt sem við höfum lent í vegna sjúkdómsins og annað sem okkur lá á hjarta. Næsta vetur ætlum við að gera margt skemmtilegt saman og mun meðal annars nær-ingarráðgjafi koma á fund hjá okkur. Einnig ætlum við að hafa fund þar sem við munum bjóða mökum okkar að koma með okkur.

Fyrsti fundur eftir sumarfrí verður 12. september klukkan 19:30 og hvetjum við alla áhugasama til að koma og eiga góðar stundir með okkur. Allar hugmyndir um uppákomur og umræður eru líka vel þegnar.

Fyrir hönd hópsins
Hrönn Stefánsdóttir

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Wilson's Pizza, Gnoðavogi 44
Þín verslun ehf, Hagamel 39
Þórir J Einarsson ehf, Skaftahlíð 38
Ögurvík hf, Týsgötu 1

Vogar
V.P.vélaverkstæði ehf, Iðndal 6

Kópavogur
Hagbær ehf, Akurhvarfi 14
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
Járnsmiðja Óðins ehf, Smiðjuvegi 4b
Rafholt ehf, Smiðjavegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Réttingaþjónustan ehf, Smiðjuvegi 40
Steinbock-þjónustan ehf, Vesturvör 32a
Tröllalagnir ehf, Auðnukór 3
Vaki fiskeldiskerfi hf, Akralind 4

Garðabær
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf - Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Samhentir Umbúðarlausnir, Suðurhrauni 4
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
Alexander Ólafsson ehf, Álfhellu 1
Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
DS lausnir ehf, Rauðhellu 5
Efnalaugin Glæsir, omo ehf, Bæjarhrauni 4
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf, Bæjarhrauni 8
Fasteignasala Gunnars Ólafssonar, Reykjavíkurvegi 60
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Ísrör ehf, Hringhellu 12
Promens Tempra ehf, Íshellu 8
Rafal ehf, Hringhellu 9
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Stálskip ehf, Trönuhrauni 6
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vörumerking ehf, Bæjarhrauni 24

Reykjanesbær
Bergþóra Ólafsdóttir, Krossholti 11
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Fitjavík ehf, Fitjum
Grímsnes ehf, Steinási 18
Happi hf, Sóltúni 16
Hlévangur, dvalarheimili Keflavíkur, Faxabraut 13
Ice Group Ltd, Iðavöllum 7a
Ístek ehf, Hólagötu 31
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Sjúkraþjálfun Suðurnesja ehf, Hafnargötu 15
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf, Skólavegi 10
Toyota Reykjanesbæ, Njarðarbraut 19
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14

Grindavík
Staðarbúið ehf, Skipastíg 1
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Garður
Garðvangur, Garðabraut 85

Mosfellsbær
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Íslenskur textíliðnaður hf, Völuteigi 6
Nonni litli ehf, Þverholti8

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar, Dalbraut 6
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4

Borgarnes
Kvenfélag Stafholtstungna
Vegamót, þjónustumiðstöð, Vegamótum

Stykkishólmur
Sæfell ehf, Hafnargötu 9

Hellissandur
KG Fiskverkun ehf, Melnesi 1

Reykhólahreppur
Steinver sf, Suðurbraut 1

Ísafjörður
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
H.V. umboðsverslun ehf - Heklu söluumboð, Suðurgötu 9

Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1
Tréver sf, Hafraholti 34
Vélsmiðjan Þristur ehf, sími 456 4750, Sindragötu 8

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf, Árbæjarkanti 3
Ráðhús ehf, Miðstræti 1

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Flateyri
Sytra ehf, Ólafstúni 2

Tálknafjörður
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf, Bugatúni 8
Þórberg hf, Strandgötu 25

Hvammstangi
Kvenfélagið Iðja

Blönduós
Sveitabakarí sf, Auðkúlu 1

Skagaströnd
Skagabyggð, Höfnum

Sauðárkrókur
Fisk - Seafood hf, Háeyri 1
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Sjávarleður hf, Borgarmýri 5
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum

Sjúkraþjálfun Gigtarfélags Íslands

Hrefna Indriðadóttir, yfirsjúkraþjálfari

Gigtarmiðstöð Gigtarfélags Íslands var opnuð 4. júní 1984. Félagið hefur alveg frá upphafi boðið gigtarfólki upp á sjúkraþjálfun á stöðinni ásamt annarri starfsemi. Allt frá upphafi hefur verið mikil aðsókn að sjúkraþjálfuninni og árið 2011 komu 447 einstaklingur til meðferðar í sjúkraþjálfun. Algengasta sjúkdómsgreining þeirra er sóttu stöðina 2011 var slitgigt, þar á eftir komu vefjagigt og iktsýki og síðan aðrir sjúkdómar.

Sjúkraþjálfarar á Gigtarmiðstöðinni.

Við sjúkraþjálfun Gigtarfélags Íslands starfa 7 sjúkraþjálfarar með mikla reynslu af meðhöndlun gigtarfólks. Þeirra á meðal er lærður sjúkranuddari. Meðal sérhæfðra aðferða sem hann beitir eru bjúgmeðferð/sogæðanudd, bandvefsnudd og fleira. Bjúgmeðferð er skilgreind sem handvirk losun bandvefsvökvans með hjálp sogæðanna auk þess sem gefin er fræðsla, þrýstingsmeðferð með vafningum eða stuðningssokkum/ermum og æfingar til að draga úr bjúg.

Annar sjúkraþjálfari hefur lokið námi sem STOTT-PILATES kennari. STOTT-PILATES eykur styrk djúpu vöðvanna, eykur vöðvajafnvægi, stöðugleika og hreyfanleika. Einnig kennir það að viðhalda góðri líkamsstöðu og minnkar þannig líkamleg vandamál tengd slæmri líkamsstöðu eykur liðleika, jafnvægi og styrk.

Á stöðinni starfar einnig sjúkraþjálfari sem hefur sérhæft sig í RPG sem er heildræn endurkennsla góðrar líkamsstöðu auk sjúkraþjálfara sem hafa lært nálastungur.

Hægt er að leita til sjúkraþjálfara Gigtarmiðstöðvarinnar um heilsumælingar og ráðgjöf. Farið er yfir ýmsa þætti heilsu og mældir þættir eins og þol, styrkur, þyngdarstuðull, blóðþrýstingur o.fl. eftir þörfum. Síðan fer sjúkraþjálfari yfir niðurstöður og veitir ráðgjöf út frá þeim.

Sjúkraþjálfarar Gigtarmiðstöðvarinnar leggja sig fram um að sinna endurmenntun og sækja sem flest námskeið sem bjóðast. Einnig leita þeir samstarfs við aðrar fagstéttir til þess að þeirra skjólstæðingar fái sem heildrænasta nálgun og bestu þjónustu. Beinn sími sjúkraþjálfunar er 530 3609.

Afsláttur
út á félagsskírteini

Félagsskírteini félagsins í samvinnu við Olís hafa fengið góðar viðtökur hjá félagsmönnum og margir nýta sér samning okkar í viðskiptum við Olís. Til þess að njóta afsláttar þarf að framvísa félagsskírteininu áður en greitt er. Hjá Olís fá félagsmenn.

- **6 kr í afslátt** frá listaverði á hvern lítra í fullri þjónustu.
- **4 kr í afslátt** frá listaverði á hvern lítra í sjálfsafgreiðsluþjónustu.

Þá er **10 % afsláttur** af öllum öðrum vörum, nema tóbaki, símakortum, getraunum og tímaritum. **Afsláttarkjörin eru á öllum þjónustustöðvum Olís og í Ellingsen.** *Auk afsláttar til félagsmanna rennur 0,5 % af andvirði viðskiptanna til starfsemi Gigtarfélagsins.*

Gigtarfélag Íslands

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Akureyri
Fasteignasalan Hvammur ehf, Hafnarstræti 99-101
Félagsbúið Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Grófargil ehf, Glerárgata 36
Hársnyrtistofan Samson, Sunnuhlíð 12
Hnýfill ehf, Óseyri 22
Höldur - Bílaleiga Akureyrar, Tryggvabraut 12
J M J herrafataverslun, Gránufélagsgötu 4
Kjarnafæði hf, Fjölnisgötu 1b
Medulla ehf, Strandgötu 37
Orlofsbyggðin Illugastöðum, Fnjóskadal
Samherji hf, Glerárgötu 30
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Hjalteyrargötu 20
Trétak ehf, Klettaborg 13

Grímsey
Sigurbjörn ehf, útgerð

Dalvík
Gistihús Ytri-Vík, Árskógsströnd

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, Hlíðarvegi 54

Húsavík
Garðræktarfélag Reykhverfinga, Hveravöllum
Kvenfélag Ljósvetninga
Kvenfélagið Hildur
Sorpsamlag Þingeyinga ehf, Víðimóum 3
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

Mývatn
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Raufarhöfn
Önundur ehf, Aðalbraut 41a

Þórshöfn
Geir ehf, Sunnuvegi 3

Egilsstaðir
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2
Skrifstofuþjón Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11

SJÚKRAÞJÁLFUN ÍSLANDS
Suðurlandsbraut 34, s: 5 200 120
Faxafeni 14, s: 560 10 10
www.sjukratjalfun.is

Gönguhópur í Grindavík

Gönguhópur var stofnaður í Grindavík fimmtudaginn 17. maí og mættu sjö manns. Það var spjallað mikið og komið með góð ráð. Áætlað er að hittast reglulega og ganga saman.

Ef þú hefur áhuga á að vera með, þá er best að vera í sambandi við Jóhönnu Atladóttir netfang: johanna_atladottir@hotmail.com eða Jóhann J. Sigurlaugsson netfang:jjs@mmedia.is

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 er á Facebook

Við viljum vekja athygli á því að félagið er komið á Facebook. Á síðunni munum við vekja athygli á starfinu og ýmsu áhugaverðu um gigtarsjúkdóma, s.s. greinar, tengla og það nýjasta sem okkur sýnist vera að gerast. Ef farið er inn á forsíðu www.gigt.is er auðvelt að finna síðuna, en inn á heimasíðunni má finna margt áhugavert.

Pottagaldrar

Netpóstur til félaga

Það er stefna okkar að auka og bæta við netfangalista félaga. Þannig getum við sent út ýmsar upplýsingar með stuttum fyrirvara á alla, svæðisbundið eða ákveðna áhugahópa. Ef fólk vill vera á lista hjá okkur biðjum við ykkur vinsamlega að senda okkur, netfang, nafn, póstnúmer og áhugahóp (ekki fleiri en 2) sem viðkomandi vill fá upplýsingar frá eða um. Vinsamlega sendið upplýsingarnar á gigt@gigt.is

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Íslandsbanki

Gönguhópur stofnaður 17. apríl 2012

Fyrsta gangan var í Perlunni í yndislegu veðri. Alls mættu 10 manns og áttu góða stund saman. Var þá ákveðið að hittast einu sinni í viku á mismunandi stöðum. Hópurinn skiptist í tvo hópa annan sem gengur þokkalega hratt og hinn sem fer rólega þannig að allir ættu að geta tekið þátt.

Tilkynningar um hvenær er gengið og hvar, eru settar inn á síðu hópsins á Facebook sem heitir Gönguhópur GÍ. Ef einhver vill komast í samband við hópinn og er ekki á Facebook getur viðkomandi haft samband við skrifstofu Gigtarfélagsins og fengið upplýsingar.

Hópurinn hefur gengið einu sinni í viku og fengið margs konar veður og hist í Elliðaárdag, Perlunni og við Vífilsstaðavatn. Hópurinn mun hittast allt árið.

Það er gott að hreyfa sig í góðum hópi. Hreyfing eykur vellíðan og stuðlar að betri svefni og mörgum jákvæðum þáttum.

Komdu og vertu með.
Kristín Magnúsdóttir

Börn með gigt

Fríða Magnúsdóttir, Linda B. Bragadóttir og Sunna Brá Stefánsdóttir.

Barnaliðagigt er oft á tíðum vanmetinn sjúkdómur, ekki bara úti í samfélaginu sjálfu heldur einnig í skólakerfinu og stundum í heilbrigðiskerfinu.

Á ári hverju greinast 10-14 börn á aldrinum 0-18 ára með barnagigt af misalvarlegum toga.

Það vantar oft á tíðum mikið upp á skilning í leikskólum og skólum og stuðningur úti í samfélaginu er takmarkaður. Einnig þurfa foreldrar gigtveikra barna að hafa mikið fyrir því að fá aðstoð frá tryggingunum, eins og til dæmis það að fá umönnunarbætur. Oft er erfitt að skilja eftir hverju er farið, því margir foreldrar barna sem eru með svipuð einkenni og á svipaðri meðferð lenda í synjun á meðan aðrir fá aðstoð.

Börn með alvarlega gigt þurfa á margs konar aðstoð að halda, t.d. sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun og mörg börn eru á strangri lyfjameðferð til að halda einkennum niðri.

Börn með gigt bera sjúkdóminn oft ekki utan á sér meðan þau eru á lyfjum en ef lyfjagjöf væri hætt þá gætu ýmis einkenni komið fram eins og það að geta ekki gengið, mikill stirðleiki, miklir verkir, liðir bólgna og þeir afmyndast svo og skemmast með tímanum. Gigtinni fylgir líka oft mjög mikil þreyta og gigtarbörn þurfa mikla hvíld. Eins glíma mörg gigtarbörn við svefntruflanir sem orsakast af miklum verkjum og óeirð í líkamanum. Sumum lyfjum sem gigtarbörn taka fylgja erfiðar aukaverkanir, eins og mikil vanlíðan, pirringur, höfuðverkur og ógleði. Eins fara þessi lyf oft ekki vel í maga og þá koma inn auka lyf til að minnka þau einkenni.

Börn sem eru með slæma gigt þurfa oft að taka fleiri tugi af töflum í hverri viku og sum börn þurfa lyf í sprautuformi. Mörg börn finna fyrir miklum kvíða sem tengist oft lyfjagjöfum eða einkennum. Allt þetta er til að reyna að halda einkennum niðri og þar af leiðandi sést sjúkdómurinn sjaldan utan á börnunum.

Fólk á ýmsum aldri kemur á Gigtarfélagið. Ekki þó allir með gigt. (Mynd ET)

Svo virðist sem almenningur geri sér oft ekki grein fyrir alvarleika barnagigtar og þessi skortur á skilningi teygir oft anga sína inn í leikskóla og skóla.

Leikskólakennarar og kennarar taka oft ekki nægilegt tillit til gigtveiktra barna til dæmis það er varðar mætingu í tíma, útiveru, þátttöku í íþróttum, þreytu og verki. En sem betur fer er það þó ekki algilt.

Hingað til hefur aðeins einn læknir sinnt börnum með gigt og fer hann að láta af störfum. Búið er að fá annan lækni í hans stað og verður vonandi fleiri en einn læknir til staðar á komandi árum.

Nú eru einhverjar breytingar í gangi á Barnaspítala Hringsins og fela þær í sér að þar verður sérstakt teymi til taks fyrir gigtveik börn. Í þessu teymi verður læknir og hjúkrunarfræðingur sem geta tekið á móti börnum með gigt inn á dagdeild. Þar að auki er kominn sálfræðingur sem tekur að sér börn með gigt.

Við í foreldrahópi barna með gigt vonumst til að þessi sjúkdómur fái betri skilning á öllum stöðum samfélagsins. Það er ekki auðvelt að vera foreldri gigtveiks barns og það getur verið sárt að mæta skilningsleysi utanaðkomandi aðila þegar barnið manns finnur til. Við erum bjartsýn á að með markvissari fræðslu og vitundarvakningu munum við fá góðar viðtökur frá samfélaginu í framtíðinni.

Fyrir hönd áhugahóps foreldra barna með gigt

samskip

SORPA
Flokkum og skilum
20
1991–2011

Áhugahópur um heilkenni Sjögrens

Áhugahópur um heilkenni Sjögrens hefur hist einu sinni í mánuði ýmist í fundarsal Gigtarfélagsins eða á Café Amokka í Smáralind. Það er einkar ánægjulegt að nýir aðilar hafa sótt fundina og gott samband myndast milli allra aðila.

Að taka þátt í starfi áhugahópa er einkar gefandi og lærdómsríkt. Þar skiptist fólk á ýmiskonar upplýsingum um andlega og líkamlega líðan og er því hægt að segja að við séum sífellt að læra eitthvað nýtt. Einnig höfum við rætt um málefni líðandi stundar og oft verða umræður í áhugahópunum að fræðsluerindi Gigtarfélagsins eins og t.d fyrirlesturinn með Jónu Hrönn. Þrátt fyrir að hópurinn sé kominn í frí hafa ýmis atriði komið upp fyrir hauststarfið.

Kristín Magnúsdóttir

„Mér finnst ég hafa endurheimt lífið með Unloader One spelkunni. Hún gerir mér kleift að gera margt sem ég var búin að útiloka vegna verkjanna."

Helga Rún Pálsdóttir
klæðskerameistari

UNLOADER ONE®

VERKJAMEÐFERÐ ÁN LYFJA

Í Unloader One hnéspelkunni sameinast áralöng reynsla og tækni Össurar. Spelkan léttir álagið af slitnum liðflötum og auðveldar fólki að stíga í fótinn. Rannsóknir sína að spelkan minnkar verki og eykur hreyfigetu þeirra sem þjást af slitgigt í hnjám.

Unloader One spelkan

- Minnkar verki
- Eykur hreyfifærni
- Minnkar álag á slitna liðfletinum

Allar nánari upplýsingar um Unloader One hnéspelkuna í síma 515-1300 eða á netfanginu mottaka@ossur.com.

WWW.OSSUR.IS

ÖSSUR®

Life Without Limitations®

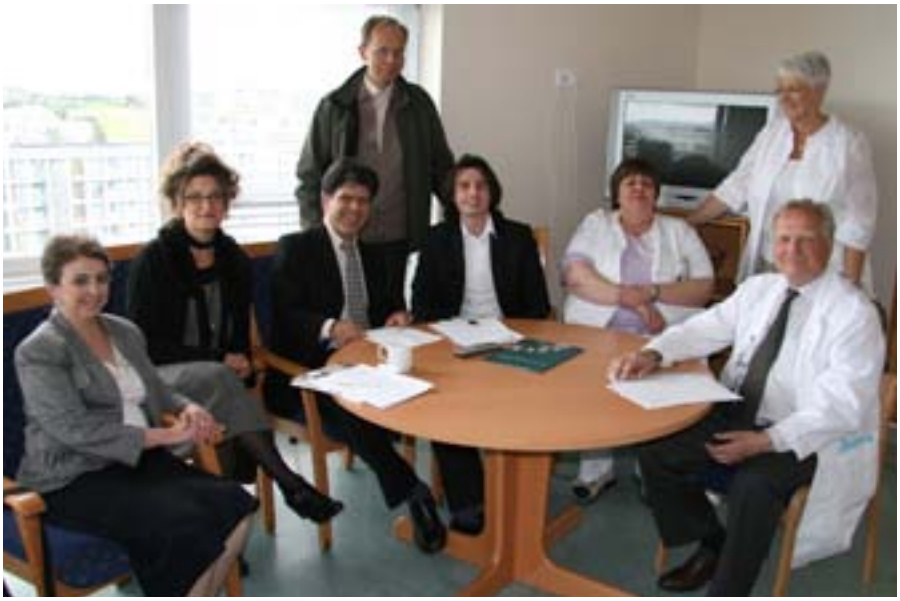
Þóra Árnadóttur heiðruð af Landspítala

Á ársfundi Landspítala í Salnum í Kópavogi 24. apríl sl. voru 7 einstaklingar og 2 hópar heiðraðir fyrir vel unnin störf. Starfsmenn spítalans höfðu bein áhrif á val fólksins.

Í frétt á heimasíðu spítalans var eftirfarandi lesning um Þóru. „Þóra hefur sem deildarstjóri á lyflækningadeild unnið óeigingjarnt starf í áratugi þar sem velferð sjúklinga er alltaf í fyrsta sæti. Þóra hefur alltaf yfirsýn yfir deildina sína og veit upp á hár hvernig staðan er hverju sinni og hvað hún getur lagt á starfsfólkið sitt sem ber til hennar ótakmarkað traust. Þóra vegur og metur allar breytingar með gagnrýnum huga og hefur þar sjúklinga og starfsfólk í forgrunni. Hún er ekki alltaf sammála breytingum en þegar ákvarðanir hafa verið teknar, leitar hún bestu lausna og gerir það besta úr hlutunum. Þóra er aðgengileg, úrræðagóð og skemmtileg."

Þóra hefur um árabil verið varaformaður Gigtarfélagsins og erum við ákaflega ánægð með þann heiður sem spítalinn sýnir henni, heiður sem hún á svo sannarlega skilið, það vita þeir fjölmörgu gigtarsjúklingar sem notið hafa þjónustu deildarinnar í gegnum árin. Hér lýsum við Þóru þannig að hún er skemmtileg, úrræðagóð og mjög traustur einstaklingur. Til hamingju Þóra.

Emil Thoroddsen



Heimsókn stjórnar- og starfsmanna EULAR 2010 á deildina. Þóra er þriðja frá hægri. Mynd ET.

iljaskinn
SKÓVERSLUN
Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík
Sími: 553 2300 • www.iljaskinn.is

Klínísk Tannsmiðja
Kolbrúnar
Gervitannasmíði
og viðgerðir

565 7096 - 895 7096
Faxatúni 4 210 Garðabæ
kolbrun@tannsmidi.com
Samningur við TR

VOLCANO
ICELAND
ERTU MEÐ
VERKI
Í LIÐUM?
Volcano varmar geta
minnkað verki og bólgur

Viðhalda þéttum og góðum hita á aum svæði
Hægt er að fá frekari upplýsingar og persónulega þjónustu
hjá Steinunni í síma 858 0550
eða panta varmana beint af heimasíðunni
www.volcano-iceland.com

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Launafl ehf, Hrauni 3

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, útgerð, Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Breiðdalsvík
Dýralæknir Austurlandsumdæmis syðra, Ásvegi 31

Höfn í Hornafirði
Funi ehf, Ártúni
Hornabrauð ehf, Litlubrú 1
Skinney - Þinganes hf, Krossey
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Vélsmiðja Hornafjarðar ehf, Álaugarvegur 2

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Flóahreppur, Þingborg
Halldór Gísli Sigþórsson tannlæknir, Austurvegi 44
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kvenfélag Gnúpverja
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann,
Sólheimar í Grímsnesi

Hveragerði
Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11

Þorlákshöfn
Eldhestar ehf, Völlum
Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21

Eyrarbakki
Allt byggingar ehf, Þykkvaflöt 1

Flúðir
Flúðajörfi ehf, Ljónastíg 1

Hella
Fannberg ehf, Þrúðvangi 18
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Hvolsvöllur
Anna og Árni á Akri, Akri
Kvenfélagið Freyja,

Kirkjubæjarklaustur
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótarstöðum

Vestmannaeyjar
Bergur ehf, Pósthólf 236
Grímur kokkur ehf, Eiði 14
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9

Ýmis hagnýt ráð fyrir garðvinnu

Guðbjörg Guðmundsdóttir iðjuþjálfi

Nú þegar hlýnar í veðri og gróðurinn fer að taka á sig lit, kitlar mörgum í fingurna að komast út í garð og taka til hendinni. Garðvinna er góð fyrir líkama og sál en fyrir marga getur hún verið óyfirstíganleg hindrun. Sumum hættir til að gleyma sér við vinnuna og vakna síðan daginn eftir með sára verki í liðum og vöðvum og treysta sér þá jafnvel ekki til að fara aftur út og halda áfram. Hérna á eftir koma nokkur ráð sem gott er að hafa í huga ÁÐUR en farið er út í garð.

- Byrja á því að hita sig upp t.d. með stuttri gönguferð áður en byrjað er að vinna. Því það er jú auðveldara að vinna þegar líkaminn er heitur en kaldur
- Nota góða garðvettlinga/hanska sem hlífa höndum fyrir kulda.
- Vera í hlýjum fötum sem hindra ekki hreyfingu.
- Gera lítið í einu, ekki ofgera sér og eiga þá á hættu slæma verkjadaga á eftir. Fyrir þá sem eru gjarnir á að ofgera sér, getur verið gott að stilla klukku sem lætur vita þegar hæfilegt er að taka sér pásu.
- Forðast einhæf verk. Skipta á milli erfiðra og léttari verka í garðinum.
- Hlusta á líkamann! Taka eftir ef einhverjir verkir láta á sér kræla og bregðast við, annað hvort með því að endurskoða vinnustellinguna eða hvíla sig.
- Gæta þarf að snúa öllum líkamanum þegar greinaafklippur, arfi eða annað rusl úr garðinum er settur í hjólbörur. Með því að snúa öllum líkamanum verður minna álag á einstaka punkta líkamans og minni líkur á verkjum. Nauðsynlegt er að beygja sig í hnjánum þegar greinaafklippur og annað rusl er tekið upp. Með því hlífum við bakinu.
- Halda bakinu beinu og beygja sig í hnjám þegar þú þarft að lyfta

þungum hlutum. Muna að halda bakinu beinu þegar þú ert að keyra hjólbörur.
- Gott er að sitja við vinnuna þegar hægt er og muna að vera eins nálægt beði og mögulegt er. Mikið úrval er til af púðum og kollum sem hægt er að tylla sér á við garðvinnuna. Sniðugir eru kollar með handföngum sem hægt er að nota á fleiri en einn veg, t.d. sitja á eða snúa kollinum við og krjúpa á honum og þá eru fæturnir á honum orðnir að handföngum til að styðja sig við þegar staðið er upp.
- Víða í garðyrkju- og byggingavörubúðum er hægt finna garðáhöld sem eru með löngum sköftum eða sem hægt er að festa á framlengingarsköft. Minni kraft þarf til að þess að grípa utan um breið handföng en grönn. Gott er að áhöldin séu með stömu gripi.
- Vera með upphækkuð bað eða háa gróðurkassa í garðinum þannig að vinnuhæðin verði sem best. Sérstaklega gott fyrir þá sem eiga erfitt með að krjúpa eða beygja sig.
- Hafa sumarblóm og fjölæringa í pottum svo auðveldara sé að sinna þeim.
- Gæta þess að hafa ekki of mikið af gróðri í garðinum sem þarf að sinna, slíkt getur orðið til þess að við treystum okkur ekki til að takast á við umhirðuna.
- Velja plöntur sem þarfnast lítillar umhirðu.
- Hafa öll áhöld sem nota þarf innan seilingar til að minnka líkur á teygjum og snúningi á líkama og að ekki þurfi að fara auka ferðir til að sækja það sem vantar.
- Gott er að nota innkaupatösku á hjólum undir garðáhöldin í stað þess að bera þau með sér eða fara margar ferðir. Einnig er hægt að setja ruslapoka í innkaupatöskuna undir arfa, greinaafklippur eða annað smá rusl sem fellur til. Í mörgum tilvikum er það auðveldara heldur en að nota hjólbörur.
- Nota létt áhöld og hjólbörur með breiðum handföngum.

Heimildir

Sigrún María Kristinsdóttir, (2007). Rétt líkamsbeiting við garðvinnuna. Gróandinn, 22 (2), 16-17.

Vinnueftirlit ríkisins, (1994). Varnir gegn álagseinkennum, þróun aðferða til að meta álag og vinnuskilyrði á Norðurlöndum. Sótt af http://www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/upload/files/fraedsluefni/likamlegir_alagsthaettir/likamlegt_alag_vid_vinnu.pdf

Undgå ondt i ryggen eftir havearbedje (2012). Sótt af http://www.gigtforeningen.dk/et+godt+liv+med+gigt/havearbejde

DEBENHAMS

HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

BURT MEÐ STRESSIÐ

MEST SELDA MAGNESIUM DUFTIÐ Á ÍSLANDI 2011

Krampar, sinadráttur
reiði, gremja, svefnleysi,
hormónaójafnvægi

Slakaðu á,
styrktu beinin og hjartað
á meðan þú sefur.

SLÖKUN

LÝSI & LIÐAMÍN

Óþægindi eða verkir í liðum geta dregið úr hreyfigetu og almennum gæðum daglegs lífs.

LÝSI ALLA ÆVI

Lýsi & Liðamín Hyal-Joint® er samansett úr efnum sem talin eru hafa jákvæð áhrif á liðina og geta viðhaldið heilbrigði þeirra.

Omega-3

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

Í Lýsi & Liðamín Hyal-Joint® er einnig C-vítamín sem hefur hlutverki að gegna í framleiðslu líkamans á kollageni. Kollagen er prótein sem er meginuppistaðan í ýmsum bandvefjum líkamans.

Hyal-Joint® (hyaluronsýra)

Í liðamótum er að finna vökva sem nefnist liðvökvi. Hlutverk hans er að smyrja og viðhalda mýkt í liðamótum. Hyaluronsýra er eitt af meginefnum liðvökva og hana er einnig að finna í brjóski. Eitt mikilvægasta hlutverk hennar er að auka seigju liðvökvans, draga úr núningi og óþægindum og tryggja mýkt í hreyfingum liðamóta.

Kondróitínsúlfat

Kondróitínsúlfat er eitt algengasta byggingarefnið í liðbrjóski. Virkni kondróitíns er talin felast í því að hemja niðurbrotshvata sem brjóta niður brjósk í liðum. Það er einnig talið hamla bólgumyndun og vinna gegn slitgigt.

Omega-3

Hyaluronsýra & Kondróitínsúlfat

www.lysi.is

LYSI