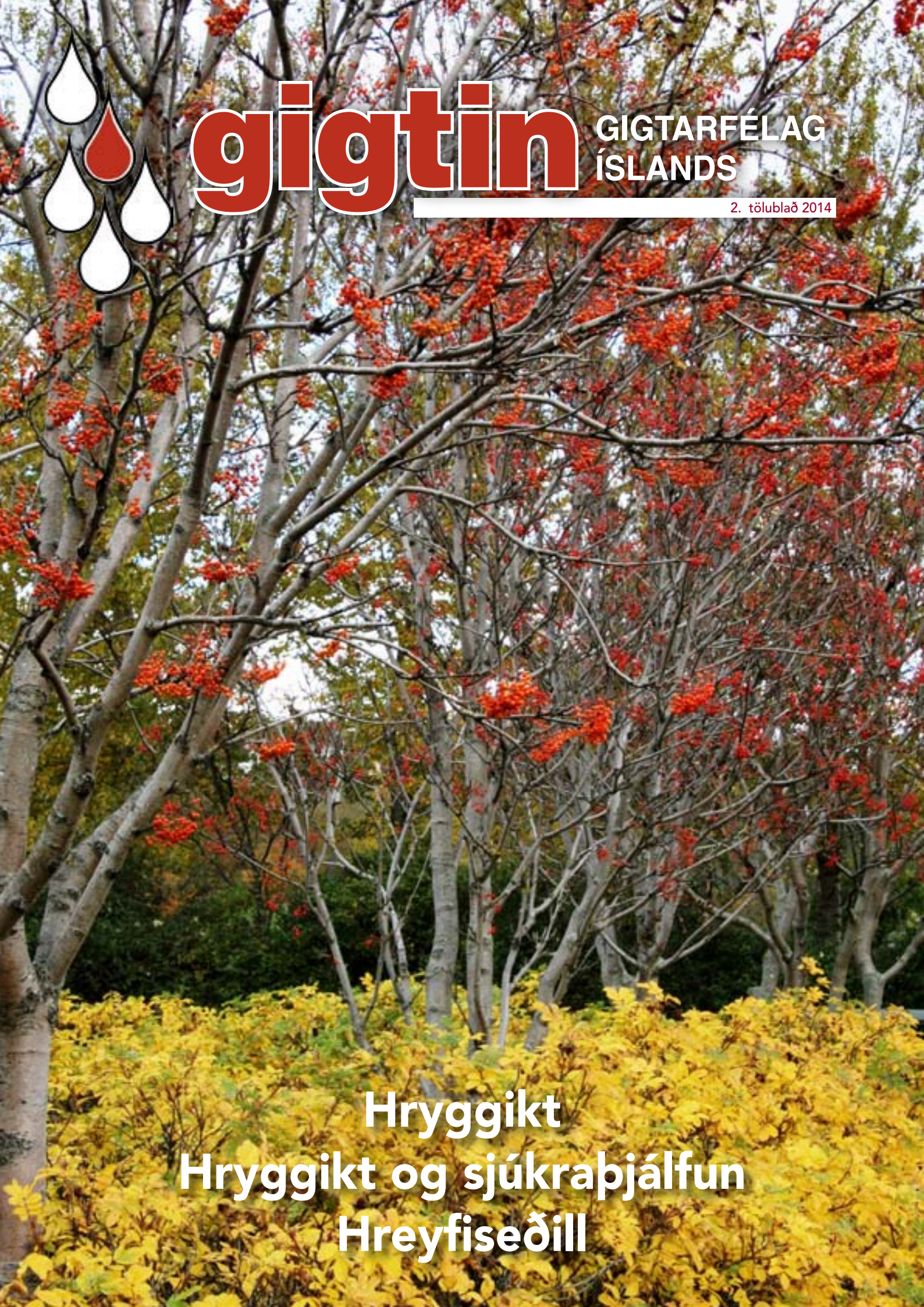


gigtin

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

2. tölublað 2014

Hryggikt
Hryggikt og sjúkraþjálfun
Hreyfiseðill

Göngum frá verknum

Íbúfen®

– Bólgueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

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. Íbúprófen getur valdið nýrnavandamálum hjá börnum og unglingum sem skortir vökva. **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. Fullorðnir skulu ekki taka Íbúfen í meira en 7 daga og unglingar ekki meira en 3 daga án samráðs við lækni. 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**. September 2014.

Actavis

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - Actavis 410113

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: Emil Thoroddsen og Þórunn Haraldsdóttir
Prófarkalestur: Starfsfólk GÍ
Auglýsingar og styrktarlínur: Öflun ehf
Hönnun, umbrot og prentun: Prentsmiðjan Oddi
Forsíðumynd: Emil Thoroddsen

Aðalstjórn félagsins:
Dóra Ingvadóttir formaður • Þóra Árnadóttir varaformaður • Aðalbjörg Þorvarðardóttir • Arnbjörg Guðmundsdóttir • Halla Hrund Arnardóttir • Hrönn Stefánsdóttir • Kristín Magnúsdóttir • Sigrún Jóna Sigurðardóttir • Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir

Varamenn:
Einar S. Ingólfsson • Ingibjörg Magnúsdóttir • María M. B. Olsen • Laufey Karlsdóttir

Landshlutadeildir:
Norðurland: Anna María Malmqvist sími: 660 9882
Suðurland: Gústaf Sæland sími: 896 4003
Austurland: Anna Hannesdóttir sími: 848 1995
Vesturland: Guðbjörg Guðmundsdóttir sími: 891 9358
Vestfirðir: Valdimar Sigurður Gunnarsson sími: 456 3694
Suðurnes: María Olsen sími: 861 6118

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
www.facebook.com/GigtafelagIslands

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 framkvæmdarstjóra 4
Hryggikt 5
Hryggikt og sjúkraþjálfun 10
Ekki taka þessu of hátíðlega 13
Hreyfiseðill 16
Jákvæð áhrif skapandi iðju á heilsu og vellíðan 18
Gigtarmiðstöðin 30 ára 20
Young PARE ráðstefna í Tallinn – Ungt fólk með gigt 22
Þorbjargarsjóður 23
Bréf til minna kæru barna 24
Stuttmyndir Gigtarfélagsins á vefnum 26
Frá Austurlandi 26
Frá Suðurnesjum 27
Frá foreldrahóp gigtveikra barna 28
Ritgerðarsamkeppni Edgar Stene 28
Áhugahópur um Rauða úlfa / Lupus 29
Birtufólkið 29
Gigtarfélag Íslands í netheimum 30
Samstarf Gigtarfélags Íslands við Samtök psoriasis og exemsjúklinga og Samtök sykursjúkra 30
Leshringur Gigtarfélagsins 30

GIGTAR línan
530 3606
GIGTARFÉLAG ÍSLANDS
Fræðsla og forvarnir
Fagfólk er við símann og gefur gigtarsjúklingum og aðstandendum ráð mánudaga og fimmtudaga kl. 14:00 - 15:30

Byggjum upp - bætum líðan
Skrifstofa, hópþjálfun, fræðsla og læknar..... 530 3600
Iðjuþjálfun..... 530 3603
Sjúkraþjálfun..... 530 3609
Veffang: www.gigt.is - Netfang: gigt@gigt.is

Gigtarlæknar og vinnustaðir þeirra

Domus Medica
Helgi Jónsson s. 563-1000

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri s. 463-0100
Ingvar Teitsson

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

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

Landspítalinn Háskólasjúkrahús s. 543-1000
Gerður Gröndal
Þórunn Jónsdóttir
Kristján Steinsson
Sigríður Valtýsdóttir

Þraut ehf. s. 555-7750
Arnór Víkingsson

Frá framkvæmdarstjóra

Emil Thoroddsen, framkvæmdarstjóri GÍ

Í því fjárlagafrumvarpi sem liggur fyrir Alþingi fyrir árið 2015 má greina áframhald hækkunar á hlutdeild sjúklinga í heilbrigðiskostnaði. Greinilegust eru merki um hækkun á greiðsluþátttöku sjúklinga í lyfjum. Boðuð er hækkun viðmiðunarmarka um 10% langt umfram þróun verðlags. Reikna má með því að þátttaka í komugjöldum til sérfræðinga haldi áfram að hækka, þó svo að hækkunin í ár sé 20%. Það virðist svo að við gerð samninga við sérfræðilækna hafi verið gengið út frá því að hlutur sjúklinga hækkaði sem næmi þeim ólöglegu gjöldum sem upp á þá var þrengt þá sérfræðingar voru samningslausir.

ÖBÍ og sjúklingafélögin hafa verið þeirrar skoðunar að S merkt lyf eigi að vera utan greiðsluþátttökukerfis lyfja, hvort sem þeim er ávísað til notkunar utan sjúkrahúsa eða ekki. S merkt lyf eru veitt vegna sérhæfðar meðferðar á göngudeildum sjúkrahúsa. Lyfin eru vandmeðfarin, dýrari en önnur lyf og notuð í samræmi við vandaðar klínískar leiðbeiningar. Aðgengi fólks að þessum lyfjum er mjög takmarkað, einstaklingar hafa oftast gengið í gegnum erfiða meðferð ódýrari lyfja sem ekki gagnast. Vald sjúklinga við val þessara dýru lyfja felst einungis í því hvort þeir vilji meðferðina eða ekki. Að færa S merktu lyfin undir greiðsluþátttökukerfið er verulega íþyngjandi fyrir sjúklinga og sparar ekki krónu þegar upp er staðið. Kostnaðurinn er einungis fluttur til, einkum á sjúklinga og þær stofnanir sem þeim þjóna.

Allar hækkanir koma illa við fólk með gigtarsjúkdóma og annan stoðkerfisvanda, raunar alla langveika. Það eru ekki allir sem gera sér grein fyrir því að ekkert líffæri líkamans er óhult fyrir gigtarsjúkdómum. Aðgengi að heilbrigðisþjónustu óháð efnahag er gigtarfólki nauðsyn. Það kæmi mér ekki á óvart, slíkar hafa hækkanirnar verið í ár, að hlutur heimila í heildarkostnað við heilbrigðisþjónustuna 2014 verði mun meiri en árin á undan. Og enn á að bæta í.

Réttlátt greiðsluþátttökukerfi í heilbrigðisþjónustu hefur lengið verið í umræðu. Reynsla nýs kerfis fyrir greiðsluþátttöku lyfja er nú komin vel á annað ár. Eftirfarandi kostir kerfisins sem lagt var upp með hafa haldið sér, gætt er jafnræðis milli fólks með sjúkdóma, hámarkskostnaður sjúklinga er skilgreindur, kerfið er gegnsærra og tekið er tillit til stöðu barna, öryrkja og ellilífeyrisþega. Alltaf var ljóst að hið krítíska í kerfinu yrði, hvaða lyf hlytu kostnaðarþátttöku, ákvörðun viðmiðunarmarka greiðsluþátttöku og sveigjanleiki kerfisins. Reynslan er sú að færri lyf fá kostnaðarþátttöku, viðmiðunarmörkin á að hækka verulega og sveigjanleiki í kerfinu hefur minnkað. Ef til vill er eðlilegt að handstýra í þessa átt á þrengingartímum, en á öllu eru takmörk.

Um nokkurn tíma hefur nefnd verið að störfum sem hefur haft það hlutverk að fjalla um greiðsluþátttöku almennings í heilbrigðiskerfinu. Markmið hennar er að koma á einu greiðsluþátttökukerfi. Eitt greiðsluþátttökukerfi með hámarksþaki yrði tvímælalaust mjög til hins betra, kerfi sem í útfærslu byggði á aðferð nýja lyfjagreiðslukerfisins. Persónulega er ég þó þeirrar skoðunar að tvö kerfi verði gegnsærri, eitt fyrir lyf og annað fyrir heilbrigðisþjónustu. Hér er vissulega um nátengda hluti að ræða, en þó mjög ólíka og lúta þeir alls ekki sömu áhrifavöldum hvor fyrir sig. Bent hefur verið á að erfiðara verði að höndla hámarksþakið í tveimur kerfum. Slíkt er ekki fyrirstaða á tímum rafrænna samskipta. Vissulega verða menn að verðleggja gegnsæið, hingað til hefur hið opinbera notið ógegnsæis í þessum efnum. Ógegnsæi felur í sér að fólk leitar ekki réttar síns. Þá er oft seint brugðist við réttarskerðingum þar sem einungis örfáir sérfræðingar eru læsir á kerfið og það sem innan þess gerist.

Nú í lok nóvember eru farnar að heyrast raddir frá Alþingi um að hlutirnir fari á betri veg en hér að ofan er getið. Vonandi að svo verði. Páll Ólafson orti svo ef ég man rétt.

Vonin mér í hjarta býr
besti hjartans auður.
Vonin aldrei frá mér flýr
fyrr en ég verð dauður.

Alcoa Fjarðaál
ALCOA
samskip
FOSSHOTEL
VINALEGRI UM ALLT LAND
HP GÁMAR
HÓPSNES
KPMG

Hryggikt

Árni Jón Geirsson, lyflæknir

Inngangur

Ankylosing spondylitis nafngift þessa sjúkdóms er komin frá gríska heitinu ankylos sem þýðir stífur eða boginn og spondylos sem þýðir hryggur. Við höfum kosið að nefna þennan sjúkdóm hryggikt, en ikt er gamalt íslenskt heiti á gigt. Víða erlendis er þessi sjúkdómur kenndur við rússneska lækninn Vladimir von Bechterew eða læknana Adolp Strümpel eða Pierre Marie. Hryggikt er sjúkdómur sem greinilega hefur fylgt mannnkyninu lengi, fundist hafa beinagrindur í frönskum grafreit frá árinu 1559 sem báru ummerki þessa sjúkdóms. Einnig hafa fundist ummerki sjúkdómsins í múmíum frá gröfum forn-Egypta allt frá því 3000 árum fyrir Krist.

Ekki er með vissu vitað um algengi hryggiktar en talið er að 0,13% þjóðarinnar, geti verið með sjúkdóminn. Hér áður var talið að sjúkdómurinn væri allt að tíu sinnum algengari meðal karla en kvenna, en nú er ljóst að munurinn er nær því að vera tvötil þrefaldur. Sjúkdómurinn gefur oft óljós einkenni í byrjun, sem hefur valdið því að erfiðlega hefur gengið að greina sjúkdóminn. Greiningartöf, þ.e. sá tími sem líður frá upphafi einkenna til greiningar, er að jafnaði 8 ár meðal karla en 10 ár hjá konum samkvæmt nýlegri íslenskri rannsókn (1).

Orsakir Hryggiktar

Um 1950 tóku menn eftir því að hryggikt er ættlægur sjúkdómur. Upphaflega var talið að um ríkjandi erfðir væri að ræða með mismikilli tjáningu. Árið 1973 sýndu menn fram á tengsl vefjaflokksins HLA-B27 við hryggikt. Talið er að u.þ.b. 85-90% þeirra sem eru með hryggikt hafi þennan vefjaflokk, en algengi HLA-B27 hjá íslensku þjóðinni er um 15%. Börn HLA-B27 jákvæðra einstaklinga hafa helmings líkur á að erfa genið. Rannsóknir hafa sýnt að afkomendur þeirra sem hafa hryggikt hafa auknar líkur á því að fá

Höfundurinn Árni Jón Geirsson er lyflæknir og gigtarlæknir við Landspíala Fossvogi, hann rekur læknastofu í Læknasetri

sjúkdóminn. Með tvíburarannsóknum hefur verið sýnt fram á að annar erfðaþáttur en HLA-B27 ræður jafn miklu um það hvort menn fá sjúkdóminn. Samkvæmt nýlegri íslenskri rannsókn (2), þá eru líkur nákominna ættingja sjúklinga sem eru með hryggikt þ.e.a.s barna, foreldra og systkina 75 falt auknar, en 20 falt auknar fyrir þá sem eru einni kynslóð fjarskyldari. Þannig skipta erfðirnar mjög miklu máli, en það virðist vera sem umhverfisþættir hafi einnig þýðingu. Menn hafa talið að sjúkdómurinn geti hugsanlega myndast eftir einhvers konar þarmasýkingu hjá einstaklingi með ákveðna erfðaeiginleika.

Einkenni Hryggiktar

Hryggikt er sjúkdómur ungs fólks, einkennnin byrja yfirleitt seint á unglingsárum eða snemma á þriðja áratug ævinnar. Fyrstu einkennin eru oftast langvinnir mjóbaksverkir og verkir í rasskinnum yfir spjaldliðum. Einkenni byrja sem djúpir verkir í rasskinnum eða mjóbaki, oft með hléum í byrjun. Eftir nokkra mánuði verða verkirnir síðan þungir og stöðugir yfir mjóbaki og rasskinnum. Stundum trufla verkirnir nætursvefn og þurfa sumir sjúklingar að fara fram úr rúmi um miðja nótt og liðka sig. Verkirnir eru verstir á morgnana þar sem stirðnun við hvíld er eitt aðaleinkenni sjúkdómsins. Þegar líður á daginn liðkast viðkomandi og líður áberandi betur seinni hluta dagsins en að morgni. Annað sem einkennir bakverki í hryggikt er að verkirnir lagast við áreynslu og æfingar. Sjúkdómurinn getur þróast mishratt, í vægu formi er hann bundinn við spjaldliði og mjóbak. Stirðnun getur þá orðið í spjaldliðunum og lendhryggnum sé ekkert að gert, en sjúkdómurinn þróast þá ekki frekar. Í sinni verstu mynd getur sjúkdómurinn valdið einkennum, verkjum og stirðleika frá allri hryggsúlunni og bólguvirknin verið stöðug. Við það getur orðið veruleg hreyfiskerðing í öllum hryggnum, sem gerir þessum sjúklingum mjög erfitt fyrir með athafnir daglegs lífs. Allt að 20% sjúklinganna fá liðbólgur sem fyrstu einkenni hryggiktar. Útlimaliðir, einkum liðir neðri útlima, bólgna. Oftast eru þessar liðbólgur samhverfar, í tám, hnjám og mjöðmum, en aðrir liðir t.d. axlir geta líka bólgnað. Liðbólgur eru algengari í konum en körlum með hryggikt. Óalgengt er að sjúkdómurinn byrji með bólgum í liðum við bringubein og í liðum á milli rifja og hryggjar, þó geta bólgur í þessum miðlægu liðum líkamans gefið einkenni þegar líða tekur á sjúkdóminn. Stirðleiki í þessum liðum verður til þess að brjóstkassaþan skerðist og brjóstkassinn stirðnar. Skert hreyfigeta í hryggnum verður er fram líður, eitt aðal einkenni hryggiktar. Stirðnunin byrjar yfirleitt neðst, en síðan getur stirðleikinn teygt sig ofar í hrygginn og jafnvel náð til hálshryggjarins, sem getur stirðnað svo að sjúklingarnir geta ekki litið í kringum sig án þess að snúa öllum líkamanum. Stundum festist hálshryggurinn í beygju og eiga sjúklingarnir þá mjög erfitt með

að líta upp, en beina augum þess í stað til jarðar. Sjúklingarnir geta átt erfitt með að beygja sig eftir hlutum, snúa sér, hreyfa höfuðið og finna góða stellingu í stól eða í rúminu, svo eitthvað sé nefnt. Við eftirlit hjá læknum er reynt að fylgjast með hreyfanleika hryggjarins. Hreyfanleiki í mjóbaki er metinn með mælingum á framsveigju og hliðarbeygju hryggjar. Hreyfanleiki í hálshrygg er metinn. Mesta ummál brjóstkassans er mælt og þan brjóstkassans metið. Brjóstkassaþan sjúklinganna getur minnkað mjög þegar á sjúkdóminn líður, stundum svo mjög að það getur haft áhrif á öndun og getur í svæsnum tilvikum valdið öndunarbilun. Þótt bakverkir séu mjög algengir eru stöðugir bakverkir hjá ungu fólki sjaldgæfir og ættu að vekja grunsemdir um hryggikt. Langvinn bólga í hásinum og ilfestum sést í um 20% sjúklinga með hryggikt.

Einkenni utan stoðkerfis

Einkenni utan stoðkerfis eru algeng, þannig er verulega aukin tíðni á langvinnum bólgum í blöðruhálskirtli meðal karla, en um 27% karla gefa sögu um blöðruhálskirtilsbólgu. Um 30% sjúklinganna fá lithimnubólgu í annað eða bæði augu. Lithimnubólgan veldur verkjum og rauðu, ljósfælnu auga. Yfirleitt gengur vel að lækna lithimnubólgu, en í sumum tilvikum getur hún orðið langvinn og þá er hætta á því að hún valdi gláku og geri augasteininn mattan, sem hvoru tveggja getur haft áhrif á sjónina.

Þessi mynd sýnir samgróna spjaldliði í sjúklingi með hrygggikt.

Það er verulega aukin áhætta hjá þeim sem fá hryggikt að fá þarmabólgusjúkdóma, sérstaklega sáraristilbólgu (colitis ulcerosa) eða Crohn´s sjúkdóm, sem gefa sig til kynna með kviðverkjum og hægðabreytingum. Hryggikt og þarmabólgusjúkdómar fara oft saman í fjölskyldum, þannig eru nákomnir ættingjar með annað hvort hryggikt eða þarmabólgusjúkdóm. Það er 3 föld aukin víxluð áhætta hjá nákomnum ættingjum sjúklinga með annað hvort hryggikt eða þarmabólgusjúkdóm að fá hinn sjúkdóminn (3,4).

Það er aukin áhætta hjá hryggiktarsjúklingum að fá bæði kransæðasjúkdóm og heilaáföll eins og meðal sjúklinga með aðra langvinna bólgusjúkdóma. Það er því mjög mikilvægt fyrir þennan sjúklingahóp að reykja ekki, fylgjast vel með blóðþrýstingi og fá hann meðhöndlaðan ef hann hækkar. Huga vel að mataræði og líkamsþyngd og stunda reglubundna sjúkraþjálfun og líkamsrækt.

Meðal sjúklinga með hryggikt er aukin áhætta á beinþynningu í hryggnum, og brotatíðni hryggbrota innan þessa hóps er margföld á við sambærilegan slembihóp úr þjóðfélaginu. Þessi brot er oft erfitt að greina þar sem þau sjást illa á Röntgenmyndum, algengt er að hryggurinn brotni við lítinn áverka og að það þurfi tölvusneiðmynd eða segulómun til að sjá þessi brot sem oft eru þá fínar skásprungur sem geta valdið óstöðugleika í hryggnum.

Meingerð Hryggiktar

Í upphafi sjúkdómsins verður bólga í festum liðbanda og liðpoka við bein, þetta verður einkum í spjaldliðum og við festur liðþófa og liðbanda á liðboli í hryggnum. Þegar á líður verður beinnýmyndun við þessar

© ÖSSUR, 12. 2014

ÖSSUR®

LIFE WITHOUT LIMITATIONS

UNLOADER® FIT

Ný viðbót við Unloader slitgigtarspelkurnar

Unloader Fit spelkan býður upp á áhrifaríka meðferð á einkennum slitgigtar í hné.

- Enn fyrirferðarminni
- Passar enn betur undir klæðnað
- Einföld og þægileg í notkun
- Hönnuð til að sitja vel á hnénu
- Léttasta slitgigtarspelkan á markaðnum

Hafðu samband við okkur til að fá frekari upplýsingar.

WWW.OSSUR.COM

Stoðtækjaþjónusta Össurar
Grjóthálsi 1-3
Sími 425 3400

festur, þannig að liðbönd og liðpokar beingerast og stirðna.

Breytingar á útliti spjaldliðanna eru grundvöllur að greiningu sjúkdómsins. Hryggjarbolir verða kassalaga vegna bólgu og beinnýmyndunar á efri og neðri brúnum hryggjarbolanna þar sem liðþófarnir festast á hryggjarbolina. Hryggjarbolurinn missir sveigjuna sem eðlileg er við frambrún hans. Yfirbrúandi beinbryggjur myndast á milli hryggjarbola og spjaldliðirnir geta vaxið saman og beingerst. Þessar breytingar sjást vel á röntgenmyndum og eru oft grundvöllur að greiningu sjúkdómsins.

Hverjar eru horfurnar?

Horfurnar eru venjulega góðar. Í flestum tilvikum segja fyrstu 10 árin til um framhaldið. Ef sjúkdómurinn er illvígur, kemur það fljótt í ljós, með miklum bakverkjum vaxandi stirðleika og liðbólgum í útlimaliðum, 25% sjúklinganna fá illvígan sjúkdóm sem hefur áhrif á starfsgetu. Í flestum tilvikum er sjúkdómurinn þó meðal virkur eða mildur, svarar vel meðferð og hefur ekki áhrif á starfsgetu. Einkenni karla og kvenna með hryggikt eru svipuð og hagar sjúkdómurinn sér svipað í báðum kynjum.

Hvaða meðferð er við hryggikt?

Í flestum tilvikum eru horfurnar góðar og þurfa sjúklingarnir yfirleitt ekki að breyta lífsvenjum sínum þrátt fyrir langvinnan sjúkdóm og oft á tíðum langvinnar þrautir. Markmið meðferðarinnar er að koma í veg fyrir stirðnun, minnka verki og bólgu. Mikilvægt er að gott samstarf skapist á milli sjúklings, læknis og sjúkraþjálfara. Sjúklingar með hryggikt þurfa á reglubundinni sjúkraþjálfun að halda. Gefa þarf hryggiktarsjúklingum ýmis ráð og benda þeim á þætti í daglegu lífi sem betur mega fara, svo sem að nota réttan kodda, fá næga hvíld, gæta að vinnuaðstöðu og íhuga aðrar athafnir daglegs lífs. Megintilgangurinn er að koma í veg fyrir að hryggurinn stirðni í óheppilegri stöðu.

Lyfjameðferð?

Bólgueyðandi gigtarlyf eru notuð til að draga úr verkjum, bólgu og stirðleika. Þessi lyf duga stundum ein og sér til að gera sjúklingana einkennalausa og færa um að stunda æfingar af kappi. Talið er að þessi lyf hafi ekki mikil áhrif á gang sjúkdómsins, þau eru talin geta tafið að einhverju leyti fyrir liðskemmdum og nýmyndun beins. Ef ljóst er að ofangreind meðferð hrífur ekki eru notuð kröftugri lyf. Salazopyrin er það lyf sem mest reynsla er af og sýna rannsóknir að þetta lyf getur dregið úr virkni sjúkdómsins og tafið fyrir skemmdum af völdum hans. Methotrexate er annað lyf sem einnig er notað ef liðgigt fylgir sjúkdómnum. Bæði salazopyrin og methotrexate virðast ekki hafa mikil áhrif á framgang hryggjarbólgunnar en aðal verkunin er ef liðbólgur fylgja með.

Líftæknilyf komu á markað fyrir um 15 árum, um er að ræða lyf sem gefin eru í æð eða undir húð. Þessi lyf eru yfirleitt einstofnamótefni gegn bólgumiðlum í ónæmiskerfinu.

Einn flokkur þessara lyfja eru svokölluð anti-TNF alfa lyf, en þau binda TNF alfa bólgumiðilinn í blóðinu. Þessi lyf virka mjög vel á hryggiktareinkenni og tefja framgang sjúkdómsins og skemmdir af hans völdum. Þessi lyf eru örugg og þolast yfirleitt vel. Þau eru nú hornsteinn meðferðar við hryggikt í Evrópu, Bandaríkjunum og víðar. Á Íslandi er um þriðjungur hryggiktarsjúklinga á einhverju lyfja úr þessum flokki.

Tilvitnanir:

1. Prevalence and clinical characteristics of ankylosing apondylitis in Iceland – a nationwide study Á.J. Geirsson, H. Eyjolfsdóttir, G. Björnsdóttir, K. Kristjánsson, B. Gudbjörnsson. Department of Rheumatology, Landspitali, Iceland; The National Hospital of Iceland, University of Iceland and deCODE Genetics, Reykjavik, Iceland. Clinical and Experimental Rheumatology 2010
2. A strong familiality of ankylosing spondylitis through several generations Árni Jón Geirsson, Kristleifur Kristjánsson and Björn Gudbjörnsson *Ann Rheum* Dis 2010 69: 1346-1348 originally published online May 6, 2010
3. A Common Genetic Background for Inflammatory Bowel Disease and Ankylosing Spondylitis A Genealogic Study in Iceland Bjarni Thjodleifsson, Árni J. Geirsson, Sigurdur Björnsson, and Ingvar Bjarnason ARTHRITIS & RHEUMATISM Vol. 56, No. 8, August 2007, pp 2633–2639
4. Subclinical Intestinal Inflammation and Sacroiliac Changes in Relatives of Patients With Ankylosing Spondylitis INGVAR BJARNASON, KRISTJAN O. HELGASON, ÁRNI J. GEIRSSON et al. GASTROENTEROLOGY 2003;125:1598–1605

Gjafabréf á Heilsustofnun

– heilsusamleg og góð gjöf

Gjafabréf á Heilsustofnun er góður kostur fyrir þá sem vilja styðja við sína nánustu sem koma til dvalar á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði til lengri eða skemmri tíma.

Gjafabréf með upphæð að eigin vali
Gjafabréfin er hægt að nýta sem innborgun fyrir dvöl í læknisfræðilega endurhæfingu, heilsudvöl, námskeið eða stakar meðferðir.

Gjafabréf fyrir heilsudvöl
Hentar vel fyrir þá sem vilja gefa t.d. heilsudvöl, helgardvöl, námskeið, 5 daga heilsudvöl og heilsuviku.

Nánari upplýsingar í síma 483 0300 eða á www.heilsustofnun.is

HEILSUSTOFNUN NLFÍ HVERAGERÐI

Berum ábyrgð á eigin heilsu

BÓNUS

ORKAN

Dagurinn er bara allur annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota Solgryn

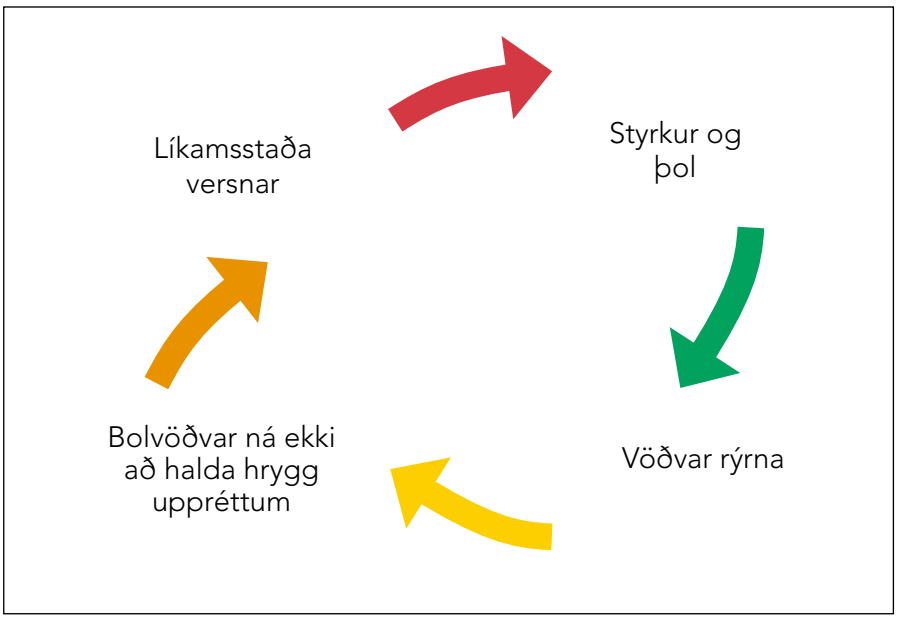
er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

SOLGRYN

Hryggikt og sjúkraþjálfun

Þórunn Haraldsdóttir sjúkraþjálfari

Hryggikt er langvinnur bólgusjúkdómur. Fyrstu einkenni eru oft bólgur og verkir neðst í mjóbaki. Bólgan myndast oftast í spjald- og hryggjarliðum og afleiðing bólgunnar er beinnýmyndun. Bólgan og beinnýmyndunin valda stirðleika og þá fara eðlilegar sveigjur hryggjarins að breytast. Þetta er byrjun á vítahring sjúkdómsins. Vítahringurinn lýsir sér þannig að verkir og stirðleiki verða til þess að fólk hreyfir sig minna, þá minnkar styrkur og þol, vöðvar rýrna sem hefur þær afleiðingar að bolvöðvarnir ná ekki að halda hryggnum uppréttum eins lengi og við þurfum og við það versnar líkamsstaðan.



Hvað getur sjúkraþjálfun gert fyrir fólk með hryggikt?

Í sjúkraþjálfun fer fram fræðsla um sjúkdóminn og áhrif hans. Það er mikilvægt að skilja framgang sjúkdómsins til að vita hvaða æfingar og hvaða stöður eru æskilegar til að sporna við sjúkdómnum. Með aukinni þekkingu er fólk betur í stakk búið til að vinna á móti einkennum sjúkdómsins eins og unnt er.

Sem dæmi má nefna að mikilvægt er að fara yfir hvaða stöður eru æskilegar við vinnu og dagleg störf og hvaða stöður skal varast. Fræðsla um hvaða æfingar eru gagnlegar og hverjar ekki og af hverju, og svo verkjameðferð ef á þarf að halda. Allt þetta hjálpar til við að sporna við/seinka stirðnun hryggjarins. Fyrir þá sem sjúkdómurinn leggst þyngst á er mikilvægt að vinna að því að þeir stirðni þá í sem bestri stöðu. Hreyfing er mikilvægasti þátturinn sem sjúklingur getur sjálfur gert til að hjálpa sér að viðhalda hreyfingu í hryggnum og minnka verki. Fólk getur verið í misjafnlega góðu líkamsástandi þegar það kemur í þjálfun og því einstaklingsbundið hvernig æfingaprógram er uppbyggt.

Sú hreyfing sem mælt er með fyrir fólk með hryggikt er: að fara í gegnum alla hreyfiferla líkamans helst daglega. Þar fyrir utan (þarf ekki að vera daglega) er mælt með að gera þolæfingar, styrktaræfingar, teygjur og öndunaræfingar.

Minnkað brjóstþan – Öndunaræfingar

Í hryggikt er algengt að brjóstþan minnki og er mikilvægt að reyna að sporna við því eins og hægt er með öndunaræfingum.

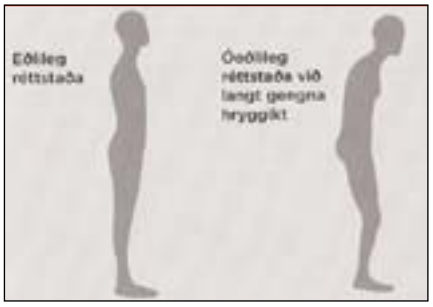
Rifbeinin eru tengd við brjósthrygginn með smáliðum og að framan tengjast rifbeinin bringubeininu með brjóski. Þessir liðir geta bólgnað og stirðnað. Ef rifbeinin stirðna minnkar brjóstþanið.

Þegar rifbeinin byrja að stirðna er tilhneiging til að anda „með maganum". Þegar maður andar með maganum kemur engin hreyfing á rifbeinin. Ef maður dettur inn í þennan vítahring og andar alltaf með maganum stirðna rifin hraðar en ella. Þess vegna er svo mikilvægt að þekkja þetta ferli, vera meðvitaður um öndunina og gera öndunaræfingar þannig að rifin fái hreyfingu og haldi hreyfanleika sínum sem lengst. Til dæmis er gott að halda utan um rifin og anda þannig inn að maður finni rifin hreyfast í átt að lófunum. Gott er að gera öndunaræfingar daglega, helst oft á dag.

Styrktaræfingar, teygjuæfingar, þolæfingar: Hvers vegna skiptir máli hvaða æfingar eru gerðar til að ná árangri?

Hjá flestum (80%) byrjar bólgan í spjaldhryggnum og færir sig síðan upp hrygginn með þeim afleiðingum að bakið leitar í bogna stöðu. Í eðlilegum hrygg hallar spjaldhryggurinn fram en afleiðingar langvinnrar bólgu í spjaldhrygg verður til þess að spjaldhryggurinn fer að hallast aftur. Þetta hefur áhrif á stöðu alls hryggjarins. Breytt líkamsstaða veldur breyttu samspili vöðva.

Í hryggikt myndast vítahringur milli breyttrar líkamsstöðu og samspils vöðva. Ákveðnir vöðvahópar eru sér-



staklega mikilvægir til þess að halda líkamsstöðunni réttri. Á myndinni hér að ofan má sjá mann sem er með eðlilega líkamsstöðu og mann sem er með langt gengna hryggikt.

Hjá heilbrigða manninum er samspil vöðva í jafnvægi þ.e.a.s. vöðvarnir geta haldið eðlilegri réttstöðu. Hjá manninum sem er með hryggikt (hægra megin á myndinni) er samspil vöðvanna í ójafnvægi. Breytt samspil vöðva kemur til vegna breyttrar líkamsstöðu og stuðlar síðan að því að líkamsstaðan versni enn frekar ef ekkert er að gert.

Við breytta líkamsstöðu styttast vöðvarnir á ákveðnum stöðum og lengjast á öðrum, í þessu felst ójafnvægi vöðvanna. Þetta gerist um allan líkamann. Tökum dæmi:

- ef brjóstbak er alltaf hokið þá styttast brjóstvöðvarnir og kviðvöðvarnir en á móti lengjast bakvöðvarnir. Erfiðara er að rétta úr bakinu ef bakvöðvarnir eru langir og ef brjóst- og kviðvöðvar eru orðnir stuttir þurfa bakvöðvarnir enn meiri kraft til að vinna á móti styttingunni til að geta rétt úr bakinu.
- Þegar brjóstbakið er hokið þarf að lyfta hökunni upp til að sjá fram fyrir sig. Vöðvarnir efst í hálsinum eru þá í stöðugri spennu og eiga það á

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Reykjavík

Aðalvík ehf, Ármúla 15
Alþýðusamband Íslands, Guðrúnartúni 1
Arkís arkitektar ehf, Katrínartúni 2
Auglýsingastofan ENNEMM, Brautarholti 10
Á.T.V.R., Stuðlahálsi 2
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
B M Vallá ehf, Bíldshöfða 7
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Boreal, ferðaþjónusta, Austurbergi 20
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900, Höfðabakka 9
Búálfurinn, Lóuhólum 2-6
Dansrækt JSB ehf, Lágmúla 9
dk hugbúnaður ehf., dk.is, Bæjarhálsi 1, hús Orkuveitunnar
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Félag eggjaframleiðenda - Hildur Traustadóttir, Bændahöllinni
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fiskmarkaðurinn ehf, Aðalstræti 12
G. M Verk ehf, Stórhöfða 35
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
Gáski sjúkraþjálfun ehf, Þönglabakka 1 Mjódd
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gjögur hf, Kringlunni 7
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Guðmundur Arason ehf, smiðjuárn, Skútuvogi 4
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Heimilisprýði ehf, Ármúla 5
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá GuðjónÓ ehf, Þverholti 13
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1
Hótel Holt, Bergstaðastræti 37
Hótel Örkin, sjómannaheimili, Brautarholti 29
Hreyfimyndasmiðjan ehf, Garðsenda 21
Innnes ehf, Fossaleyni 21
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2, Höfðatorgi
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kristján G. Gíslason ehf, Hverfisgötu 6a

hættu að styttast og valda verkjum. Hins vegar verða vöðvarnir framan á hálsinum langir og slappir.

- þegar bakið er hokið og hálsinn byrjaður að stirðna dugir ekki alltaf að lyfta hökunni upp til að sjá fram. Þá þarf líka að beygja hnén til að geta séð beint fram (skoðið myndina, þar sést a maðurinn er með boginn hné). Afleiðingarnar af því að standa alltaf með boginn hné eru að vöðvar aftan á lærum og kálfar styttast og vöðvar framan á lærunum lengjast.

Með því að gera sér grein fyrir þessu samspili vöðvanna er hægt skilja af hverju ákveðnar æfingar eru gagnlegri en aðrar við að bæta líkamsstöðuna. Það er því mjög mikilvægt að gera viðeigandi æfingar.

Æfingarnar eiga að miða að því að teygja á stuttum vöðvum en styrkja alla vöðva sem eru orðnir langir og slappir. Sem dæmi má nefna að teygja á brjóst- og kviðvöðvum, teygja á vöðvum aftan á hálsi, aftan á lærum og kálfum en á móti þarf að styrkja bakvöðva í brjóstbaki, vöðva framan á hálsi og vöðva framan á læri svo e-ð sé nefnt. Þannig er hætta á því, að ef einstaklingur með hryggikt myndi fara í ræktina án fullnægjandi ráðgjafar þá gæti hann eytt löngum tíma í að gera æfingar sem skiluðu engum eða litlum árangri við að bæta líkamsstöðuna.

Þegar styrktaræfingar eru gerðar er gott er að hita líkamann vel upp áður með léttum þolæfingum. Mælt er með að styrktaræfingar séu meðalerfiðar. Til dæmis mætti gera æfingar með 10-15 endurtekningum í þremur settum með hléum á milli.

Teygjuæfingar er gott að gera þannig að teygju er haldið í a.m.k 40 sek í senn fyrir hvern vöðvahóp.

Þolæfingar geta verið t.d. að ganga, skokka, hlaupa eða hjóla. Í þolæfingunum er um að gera að setja sér raunhæf markmið, mæla vegalengdir, hraða, púls og svo framvegis til að fylgjast með árangri og hvetja sjálfan sig áfram.

Mjög mikilvægt er að fara í gegnum alla hreyfiferla líkamans á hverjum degi. Þetta getur verið rútína sem maður setur sér að gera, t.d. alltaf á morgnanna eða þegar manni hentar best.

Það er þegar öllu er á botninn hvolft mjög mikilvægt fyrir fólk með hryggikt að hreyfa sig reglulega. Mun mikilvægara en hjá öðru fólki.

Að lokum

Að lokum langar mig að hvetja fólk með hryggikt til að leita ráða hjá lækni eða hæfu heilbrigðisstarfsfólki og gera það sem hægt er til að sporna við sjúkdómnum. Það er mikilvægt að einangra sig ekki. Láta sjúkdóminn ekki stjórna. Það getur verið gott að ræða við fólk sem hefur sama sjúkdóm. Síðan er gott og gagnlegt fyrir utan að gera æfingar að fara reglulega út og hitta fólk og gera það sem manni finnst skemmtilegt.

Eirberg

sissel

Hydrotemp hitabakstrar

Hitabakstrar fyrir örbylgjuofn sem gefa frá sér rakan hita.
Öflug og árangursrík meðferð við gigtarverkjum
og vöðvabólgu.

Verð frá 4.950 kr.

Eirberg Heilsa • Stórhöfða 25 • Eirberg Lífstíll • Kringlunni 1. hæð • Sími 569 3100 • eirberg.is

Ekki taka þessu of hátíðlega

Guðrún Guðlaugsdóttir

Hryggikt hefur fylgt mannkyninu frá örófi alda. Þetta er sjaldgæfur en oftast sársaukafullur sjúkdómur. Jón Kristinn Sveinsson fór að finna fyrir einkennum frá baki sem unglingur.

„Ég var með verki í baki sem leiddu niður í fætur. Þetta truflaði mig talsvert, ég var mikið í íþróttum þá, fótbolta og fleiru. Ég fékk verki þegar ég sparkaði í boltann svo það var sjálfhætt þeirri íþróttaiðkan," segir Jón Kristinn Sveinsson um hryggiktina sem hefur þjáð hann frá unglingsárum.

Í framhaldi af þessu leitaði Jón til lækna. „Ég leitaði til margra lækna um árabil og var myndaður hér og myndaður þar en ekkert kom fram sem sýndi greinilega hvað var á ferðinni. Um tíma var haldið að ég væri með brjósklos en einkennin voru samt öðruvísi. Verkirnir niður í fætur færðust til, stundum var ég slæmur í vinstra fæti og svo kannski daginn eftir afleitur í hægra fæti. Hryggiktin er verri meðan maður er ungur. Þá er virknin mest, bólguköstin geta verið svæsin meðan liðirnir eru smátt og smátt að beingerast. Það koma slæm köst en svo getur manni liðið sæmilega á milli. Í bólguköstunum er best að slaka á, þá er ekkert vit í að hamast neitt."

Þegar Jón var tuttugu og sjö ára fór hann til Kristjáns Steinssonar gigtarlæknis, sem greindi hann með hryggikt. „Kristján tók almennilega á þessu, rannsakaði mig eins og þurfti og fann út hvað að mér var. Verkirnir höfðu bagað mig mikið svo ég var fegin þegar tókst að greina hvað hrjáði mig. Ég hafði oft átt bágt með að stunda vinnu. Ég var á þessu árabili, milli sautján og tuttugu og sjö ára iðulega að vinna erfiðisvinnu, svo sem í frystihúsi. Það gekk ekki vel og kuldinn fór illa í mig. Ýtti undir bólguköst í bakinu."

Hvað gerðir þú til að lina verkina?

„Ég tók allskyns verkjalyf og bólgueyðandi lyf, það var fátt annað að gera í stöðunni. Ég notaði á tímabili magnyl í stórum stíl. Ég reyndi líka að liggja á hita, fór til kírópraktora og ýmislegt annað gerði ég. Allt sem var í boði til að reyna að slá á verkina, en árangurinn var ekki góður. Aðferðir kírópraktora hjálpuðu ekki í mínu tilviki. Ég var orðinn það gamall að ég stóð í þessu vafstri mikið til sjálfur en naut dyggilegs stuðnings foreldra minna. Svo var ég betri stundum, fékk að vísu bólguköst en þau gengu yfir. Ég var því ekki alltaf eins slæmur. Meðan á bólgukasti stendur þrengir að liðum og þá koma verkirnir, verstur hef ég jafnan verið í mjóbakinu og niður í fætur. Örsjaldan fékk ég hálsverki."

Ættlægur sjúkdómur

Er þetta ættgengt?

„Já, hryggikt er talinn ættgengur sjúkdómur. Einn frændi minn er með hryggikt og einnig ein frænka mín, en það geta verið fleiri okkur skyldir sem eru með þennan sjúkdóm án þess að við vitum. Greinilega er þarna eitthvað ættlægt á ferðinni sem veldur þessum sjúkdómi. En þó náinn frændi minn væri með hryggikt datt mér ekki í hug að tengja það bakveikindum mínum. Þessi frændi minn var heldur ekki að tala mikið um sín veikindi og líklega hefur hryggiktin ekki plagað hann eins mikið og mig. Það er engin lækning til við hryggikt, hún gengur sinn gang en það er hægt að vinna gegn einkennunum. Umrædd frænka mín var verulega slæm meðan hún gekk með barn en hefur verið að því er ég best veit allgóð í annan tíma. Ég á börn en ekki hefur verið skoðað enn hvort eitthvert þeirra gæti hugsanlega fengið sjúkdóminn. Ákveðinn vefjaflokkur B37 gefur til kynna hvort mögulega sé hætta á að viðkomandi sé með hryggikt. Þessi gigtsjúkdómur leggst ver á karla en konur og sumir einstaklingar geta lifa með honum án þess að finna mikið fyrir honum."

Var gigtin hamlandi fyrir þig sem ungan mann?

„Já, maður varð alltaf að hafa á bak við eyrað hvað maður gæti og hvað ekki. Taka með í reikninginn að bólgukast gæti komið upp. Ég var stundum slæmur. Ég man þó bara einu sinni eftir því að vera svo slæmur að ég gat ekki hreyft mig. Þá gat ég ekki gengið og varð bara að liggja upp í sófa meðan það versta var að ganga yfir. Annars gat ég yfirleitt fylgt félögum mínum að mestu, fór á dansleiki og þess háttar, en stundum átti ég þó bágt með vissar hreyfingar. En ég átti mjög erfitt með hlaupa og ýmislegt annað olli mér verulegum bakverkjum. En sjaldnast talaði ég um verkina, nákomnir vissu þó að ég var ekki rétti maðurinn í flutninga eða aðra erfiðisvinnu. Ég hef þó tekið til hendinni eftir getu, málað á heimili mínu, slegið blettinn og sinnt eðlilegum daglegum störfum."

Hvað finnst þér erfiðast að gera?

„Verst er að fá högg á mjóbakið, svo

Jón Kristinn Sveinsson.

sem við hlaup eða ef ég rek tána í. Þá vill koma hnykkur sem veldur verkjum sem lengi eru að fara. Við hryggikt gerist það að hryggurinn beingerist. Bakið verður eins og stíf súla alveg frá lendum og upp úr. Þess vegna fara högg svona illa með mann, sveigjanleikinn er lítill sem enginn í hryggsúlunni, engin mýkt er þar lengur. Meðferðin við hryggiktinni er meðal annars sú að gæta þess að lenda ekki í að verða álútur. Þegar hryggsúlan beingerist vill fólk halla svolítið fram og maður verður að gæta þess að festast í beinni stöðu. Áður kom fyrir að menn festust nánast í vinkilstöðu, en slíkt held ég að gerist varla í dag. Með líkamsrækt og öðru er unnið gegn slíkri þróun."

Fékk draumalyfið

Hvaða breyting varð á líðan þinni við greininguna?

„Kristján Steinsson sendi mig á Reykjalund og þar var ég í sex vikur í miklu prógrammi, dvölin þar gerði mér afskaplega gott. Í kjölfarið fór ég svo í sjúkraþjálfun. Mér voru kenndar æfingar á Reykjalundi sem ég reyndi eftir megni að gera jafnaðarlega. Ég var nokkuð vel á mig kominn þegar ég kom þaðan en auðvitað gerði ég stundum hlé á æfingunum, það er leiðinlegt að þurfa alltaf að gera vissar æfingar en nauðsynlegt. Eftir letikast tók maður sig á, fékk samviskubit og hélt áfram. En mikilvægast er að festast í beinni stöðu. Ég fékk einnig lyf við verkjum. Fyrir um átta árum fékk ég svo draumalyfið, þannig leyfi ég mér að nefna Remecade. Þetta er innstungulyf og ég hef varla fengið verki síðan farið var að meðhöndla mig með því. Lyfið fæ ég á tveggja mánaða fresti. Þetta er ónæmisbælandi lyf. Ég er verkjalaus síðan ég fékk það en hryggurinn hefur ekkert breyst, það er ekki hægt að laga hann. Kristján Steinsson vildi endilega að ég prófaði þetta lyf af því að komið hafði í ljós að það dugði mörgum. Og þetta lyf hefur dugað mér svona líka vel – það gaf mér nánast nýtt líf."

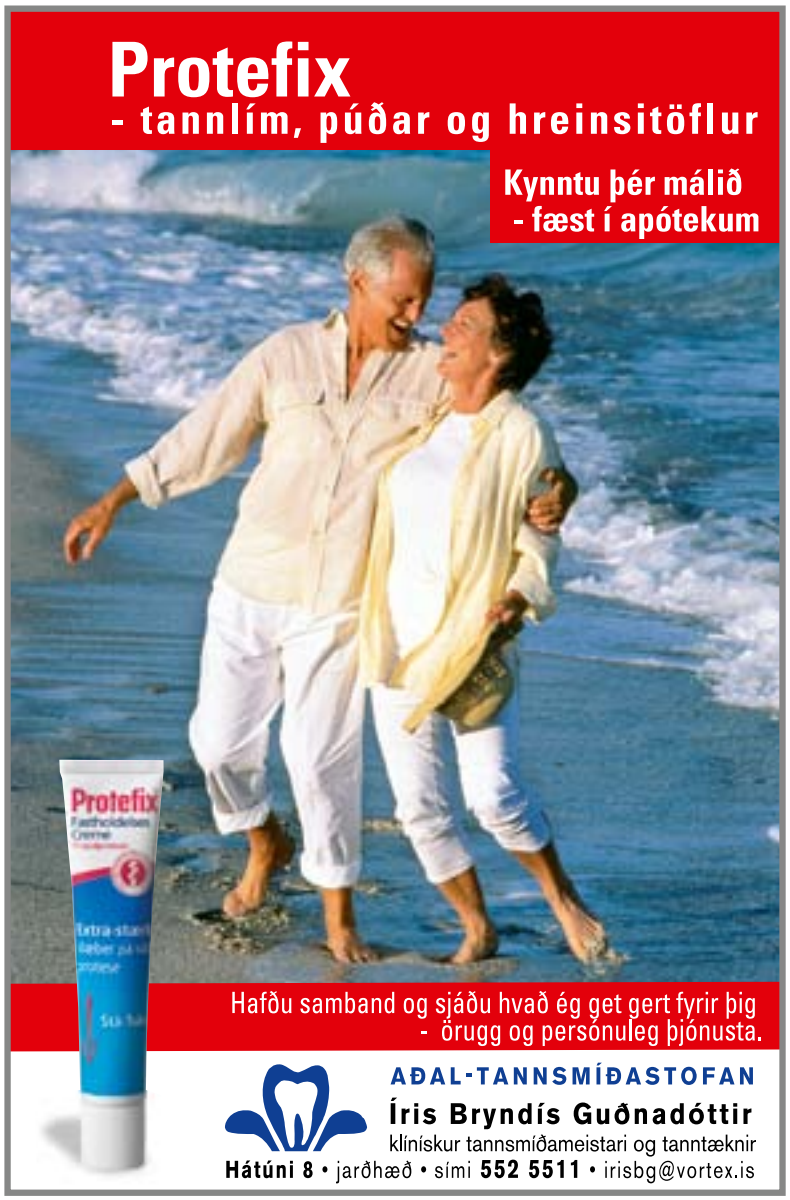
Hefur þú fengið hliðarverkanir við lyfjatökuna?

„Nei, þetta lyf hefur farið vel í mig en það er ónæmisbælandi sem er að vissu leyti ekki gott, svo sem ef maður fær sýkingar. Maður er þá lengur veikur en eðlilegt má teljast. Fái ég sýkingar þarf að bregðast við þeim með fúkkalyfjagjöf. Það á ég að gera til dæmis ef ég fæ kvef í lungun, ella á líkaminn erfitt með að vinna á sýkingunni. Talað er um að hryggiktin eldist af fólki, það þurfi þá ekki lyf. En það er ekki komið svo langt hjá mér. Ég þarf ekki að líta á dagatalið til þess að vita að komið er að lyfjagjöf. Líðan mín segir mér það. Ég var spurður þegar lyfjagjöfin hófst hvort ég fyndi verkina fara strax og lyfið fór að renna inn í æðarnar. Ég hef ekki fundið slíka snögga breytingu, þetta lagast bara hægt og rólega. Það tekur um það bil þrjá klukkutíma að fá lyfið, maður les þá bara í bók á meðan. Ég fer á morgnana og er mættur í vinnu eftir hádegið með plástur á handarbakinu."

Öll hreyfing er góð

Hefur hryggiktin hamlað þér í lífsháttum?

„Ég hef ekki látið hana gera það. Vissa hluti get ég ekki gert, svo sem að vera í fótbolta og ég get ekki synt mikið því ég á erfitt með að rétta úr mér. Ég sit hins vegar gjarnan í heita pottinum, hitinn er góður. Og ég hjóla - þó það sé kannski ekki álitið heppilegt, það væri slæmt fyrir hryggiktarsjúkling að bakbrotna. En þetta er spurning um hugarfar, að láta sjúkdóminn ekki stoppa sig um of í að lifa lífinu, ég spila til dæmis keilu oft og stunda veiðiskap, kasta meira að segja flugu.



Menn mega ekki hætta, - ekki segja ég get ekki.

Ég er kominn í nokkuð fast form hvað meðferð snertir. Ég hitti Kristján Steinsson oftar hér áður en nú hitti ég hann að jafnaði árlega. En það er fylgst með mér þegar ég kem í lyfjatökuna á tveggja mánaða fresti, þá fer ég oft í blóðprufur og þess háttar. Þegar ég hitti Kristján förum við yfir stöðuna, hvort eitthvað hafi breyst."

Hefur þú verið í sambandi við aðra gigtarsjúklinga?

„Nei, en ég hef verið í sjúkraþjálfun hjá Gigtarfélaginu. Ég hef kosið að líta ekki á mig sem sjúkling, vil ekki láta þetta stoppa mig neitt."

Hvað ráðleggur þú þeim sem greinast með hryggikt?

„Að taka þessu ekki of hátíðlega en vera duglegir að hreyfa sig. Maður á að hreyfa sig, öll hreyfing er góð. Ég hjóla í og úr vinnu þegar sæmilega viðrar, sem fyrr kom fram, en er ekki sérlega duglegur að ganga. Svo er það sjúkraþjálfunin. Hún er nauðsynleg. Ég geri liðkandi æfingar, fer í tæki og fæ nudd á mjóbakið. Mikilvægt er að styrkja vöðvana í kringum liðina í bakinu. Ég fæ góða meðferð á axlirnar, hryggiktarsjúklingar hneigjast til að verða álútir. Gegn því þarf að vinna. Ég hef sloppið nokkuð vel og er sæmilega beinn. Að greinast með hryggikt er ekki endirinn á lífinu. Þetta er verkefni til að takast á við og lifa með. Það er vel hægt. Maður gerir bara það sem maður getur gert."

Útsölustaðir: Apótek og heilsubúðir um allt land
www.weleda.is

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Landsnet hf, Gylfaflöt 9
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Litir og föndur, Skólavörðustíg 12 & Smiðjuvegi 5
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögfræðiskrifstofa Tryggva Viggóssonar, Tjarnargötu 4
Lögsýn ehf, Skipholti 50D
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Matthías ehf, Vesturfold 40
Múlakaffi, Hallarmúla
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vínlandsleið 16
Orka ehf, Stórhöfða 37
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Prófsteinn ehf, Ármúla 44
Pylsumeistarinn ehf, Hrísateigi 47
Rafey ehf, Hamrahlíð 33a
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Réttur lögmannsstofa, Klapparstíg 25-27
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Seljahlíð, heimili aldraðra, Hjallaseli 55
SÍBS, Síðumúla 6
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Sportbarinn, Álfheimum 74
Sportmenn ehf heildverslun, Faxafeni 7
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stilling ehf, Kletthálsi 5
Stólpi ehf-alhliða viðgerðaþjónusta, Klettagörðum 5
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Sægreifinn, Verbúð 8 við Geirsgötu
Söluturninn Vikivaki, Laugavegi 5
Tacsis, lögfræðiþjónusta, Hafnarstræti 20
Tanngo ehf-Gunnar Rósarson tannlæknir, Vegmúla 2
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163
Teiknistofan Arkitektar, Brautarholti 6
Útfararstofa Íslands ehf, Suðurhlíð 35
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Veiðiþjónustan Strengir, Smárarima 30
Vélfang ehf, Gylfaflöt 32

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Á. Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10
Bára Sigurgeirsdóttir, Klappakór 6
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d

Hreyfiseðill

Inngangur

Hreyfiseðill - ávísun á hreyfingu er orðinn raunhæfur valkostur innan heilbrigðiskerfisins í öllum heilbrigðisumdæmum landsins. Úrræðið byggir á því að læknar heilsugæslunnar skrifi út hreyfiseðil fyrir þá einstaklinga sem þeir telja að ábending sé fyrir slíkri meðferð. Einstaklingnum er síðan vísað til hreyfistjóra til ráðgjafar og eftirfylgni. Með þessu móti er verið að bregðast við þekkingu um gagnsemi hreyfingar sem meðferðarúrræðis innan heilbrigðiskerfisins. Jafnframt er einstaklingum gefið tækifæri til að takast á við sjúkdóma með eigin atorku.

Skipulag hreyfiseðilsins

Fyrirkomulag hreyfiseðilsins er unnið út frá uppbyggingu FaR (fysiskt aktivitet på recept) í Svíþjóð og hefur Dr. Ingibjörg Jónsdóttir sem starfar hjá Streiturannsóknarstofnuninni í Gautaborg verið góður bakhjarl verkefnisins hér á Íslandi um nokkurra ára skeið. Reynslan þaðan m.a. varðandi uppbyggingu og skipulag er okkur afar dýrmæt. Fram hefur komið að hreyfistjórarnir gegna veigamiklu hlutverki varðandi kynningu, utanumhald og eftirlit með uppáskrifaðri hreyfingu og nauðsynlegt er að þeir starfi innan heilbrigðiskerfisins og séu kostaðir af því. Reynsla hér á Íslandi styður þetta og ljóst er að talsverð vinna felst í að kynna hreyfiseðilsverkefnið innan heilsugæslunnar og heilbrigðisstofnana svo úrræðið sé vel nýtt.

Nú eru starfandi yfir 20 hreyfistjórar í samtals 3,5 stöðugildum um allt land, eða um 100.000 íbúar á hvert stöðugildi. Ef þróunin verður svipuð hér og í Svíþjóð þá má búast við að innan fimm ára verði hreyfistjórar starfandi í rúmlega 10 stöðugildum eða um 33.000 íbúar á hvert stöðugildi.

Sérstök verkefnisstjórn heldur utan um innleiðingu og framkvæmd verkefnisins en stýrihópur á vegum velferðaráðuneytisins ber ábyrgð á verkefninu gagnvart heilbrigðisyfirvöldum.

Forsendur hreyfiseðilsins

Umfangsmikil vísindaleg þekking er fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á hina ýmsu sjúkdóma sem m.a. hefur komið fram í rannsóknum Pedersen, B.K. og Saltin, B Scand J Med Sci Sports 2006 og Blair et al JAMA 1996. Á töflunum hér má sjá dæmi um jákvæð áhrif hreyfingar á háþrýsting (tafla 1) annars vegar og langvinna lungnateppu (tafla 2) hins vegar.

Jákvæð áhrif þjálfunar á háþrýsting	Mat vísindalegar sannanir	Frekar miklar vísindalegar sannanir	Takmarkaðar vísindalegar sannanir	Engar vísindalegar sannanir
Mein-myndun				
Sjúkdóms-einkenni				
Líkamlegt hreysti				
Lífsgæði				

Tafla 1

Jákvæð áhrif á langvinna lungnateppu	Mat vísindalegar sannanir	Frekar miklar vísindalegar sannanir	Takmarkaðar vísindalegar sannanir	Engar vísindalegar sannanir
Mein-myndun				
Sjúkdóms-einkenni				
Líkamlegt hreysti				
Lífsgæði				

Tafla 2

Skipulögð hreyfing er öflugt meðferðarúrræði til að vinna á sjúkdómum og sjúkdómseinkennum eins og langvarandi verkjum, kvíða, depurð, sykursýki, offitu, kransæðasjúkdómum, hjartabilunareinkennum, afleiðingum lungnaþembu, háum blóðþrýstingi, hækkuðum blóðfitum svo eitthvað sé nefnt.

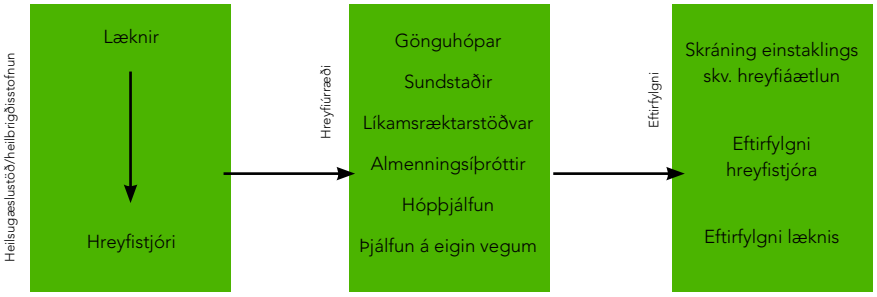
Í undirbúningsferli Hreyfiseðilsverkefnisins hér á landi var lögð áhersla á að hafa skýra og góða verkferla þannig að traust myndi skapast á úrræðinu. Áhersla hefur verið lögð á að meðferðarúrræðið væri hluti af annarri heilbrigðisþjónustu sem í boði væri og að hreyfistjórarnir væru heilbrigðisstarfsmenn sem væru með þekkingu á sjúkdómafræði og lífeðlisfræði þjálfunar tengdri sjúkdómum. Jafnframt hefur verið lagt mikið upp úr því að eftirfylgnin og utanumhaldið væri einfalt og ódýrt, en eftirfylgnin byggir á rafrænu utanumhaldi sem er íslensk nýjung.

Ferli hreyfiseðilsins

Við komuna til heilsugæslulæknis metur læknir einkenni og ástand einstaklingsins. Læknir kynnir hreyfiseðilsúrræðið ef hann telur að það eigi við, metur hvort viðkomandi einstaklingur sé tilbúinn, tekur viðeigandi mælingar og skrifar síðan hreyfiseðil sem meðferð við þeim sjúkdómi eða sjúkdómseinkennum sem verið er að fást við. Hreyfingin getur nýst sem sértæk meðferð við sjúkdómum/einkennum, eða sem hluti af annari meðferðar svo sem lyfjagjöf Því næst er einstaklingnum gefinn tími hjá hreyfistjóranum sem staðsettur er innan heilsugæslustöðvarinnar / heilbrigðisstofnunarinnar

Við komu til hreyfistjóra skoða skjólstæðingur og hreyfistjóri í sameiningu hvaða úrræði gætu hentað sem reglubundin hreyfing. Þá er framkvæmt 6 mínútna gönguþróf til að meta þol og hvernig líkaminn bregst við álagi. Í framhaldinu er einstaklingsmiðuð hreyfiáætlun útbúin, en hún tekur mið af einkennum/sjúkdómi, áhuga skjólstæðings og getu

Eftirfylgni hreyfistjórans byggir á því að einstaklingurinn hringir í ákveðið



símanúmer eða skráir sig inn á vefsíðuna, hreyfisedill.is í hvert sinn sem hreyfing er stunduð samkvæmt hreyfiáætluninni. Þessi skráning einstaklingsins auðveldar utanumhald hreyfistjórans og gefur möguleika á markvissri eftirfylgd um framvindu og gang mála í formi samtala og hvatningar. Skráningin gefur þátttakendum möguleika á gagnvirkri endurgjöf og auðveldar hún jafnframt árangursmælingar af verkefninu. Læknir fylgir einstaklingnum eftir í hefðbundnu læknisefitirliti.

Hreyfiúrræði hreyfiseðilsins

Eins og fram kom hér að ofan þá er gert ráð fyrir því að þjálfunin geti farið fram víða og nauðsynlegt er að í boði séu hreyfiúrræði með mismikilli ákefð, helst í nærumhverfi einstaklinganna. Erlendis er reynslan sú að skortur hefur verið á framboði á hreyfiúrræðum með lítilli ákefð. Hreyfiúrræðin eru margvísleg og hægt er að skoða möguleika til hreyfingar inni á vefnum hreyfitorg.is

Sundleikfimi á vegum Gigtarfélagsins.

Hreyfiseðill er:

- meðferð við sjúkdómum
- tilvísun á ráðlagða hreyfingu sem hentar einstaklingnum og vekur áhuga hans
- stuðningur til hreyfingar frá hreyfistjóra með það lokamarkmið að hreyfing verði sjálfsagður hluti af daglegu lífi

Hreyfiseðill er ekki:

- hefðbundin sjúkraþjálfun
- ekki endilega tilvísun í líkamsræktarstöð eða til einkaþjálfara
- niðurgreiðsla á æfingagjöldum
- krafa um að hlaupa maraþon eða fara í CrossFit

Í lokin

Kynning á verkefninu bæði fyrir almenning og fagfólk er mikilvæg og því ert þú lesandi góður beðinn um að taka þátt í þeirri herferð og benda fólki í þínu umhverfi á það sem þú hefur lesið hér.

Frá Hópþjálfun

Hópþjálfun félagsins hefst 7. janúar 2015.

Sömu námskeið í boði, utan þess að boðið verður upp á stutt

Tai chi námskeið, sem verður tvisvar í viku.

Nánari upplýsingar er að fá á skrifstofu í síma 530 3600 og á heimasíðunni www.gigt.is Verð sama og fyrir áramót.

Jákvæð áhrif skapandi iðju á heilsu og vellíðan

Guðbjörg Guðmundsdóttir iðjuþjálfi

Inngangur

Sífellt fleiri vísbendingar eru um að þátttaka í skapandi iðju og iðju sem skiptir einstaklingin máli hafi jákvæð áhrif á heilsu og vellíðan. Mikið af þessum rannsóknum hefur beint sjónum sínum að hverjum iðjuflokki fyrir sig s.s. athafnir daglegs lífs, störf og tómstundaiðju en minni vitneskja er um hverja sérstaka iðju fyrir sig. Í grein sem birtist i blaði breska iðjuþjálfafélagsins eru birtar niðurstöður rannsóknar sem gerð var á áhrifum þess að prjóna á andlega og félagslega vellíðan. Niðurstöðurnar eru áhugaverðar en þar kemur í ljós að jákvæð tengsl eru milli prjónaskapar og andlegrar heilsu og vellíðan. Þeir sem prjóna reglulega telja það hafa afslappandi áhrif, dragi úr streitu og auki sköpunargleði. Í þessari grein ætla ég að taka saman lauslega innihald rannsóknarinnar og niðurstöður.

Rannsóknaraðferð

Til að ná til sem fjölbreyttasta hóps fólks sem prjónar var rafrænn spurningarlisti sem settur var upp á ákveðinni „prjónavefsíðu". Á prjónavefsíðunni eru ca 1 milljón meðlima, af ólíkum uppruna, aldri, þjóðerni og með ólíka félagslega stöðu. Sumir með fatlanir eða sjúkdóma og aðrir ekki. Þýði rannsóknarinnar var sjálfvalið (selfselecting) þ.e. hver sem er gat svarað spurningarlistanum en miðað var við að ekki fleiri en 5000 manns tækju þátt í rannsókninni. Spurningalistinn var opinn á vefsíðunni í 2 vikur og var hannaður með Bristo Online Surveys (BOS) hugbúnaði. Honum var skipt niður í 6 svið, bakgrunnsupplýsingar, ástæða fyrir prjónaskap, áhrif prjónaskaps á tilfinningar og líðan, hugsun, félagsleg þátttaka og félagsfærni. 3545 einstaklingar svöruðu könnuninni og af þeim voru 3514 svör gild. Niðurstöður voru greindar út frá því hvort þær væru megindlegar eða eigindlegar. Megindlegar voru greindar með SPSS hugbúnaði og eigindlegar með NVivo 8.

Niðurstöður

Þátttakendur voru 98,8% konur og 1,2% karlar. 90% þátttakenda sögðust vera hvítir. Þátttakendur voru frá 31 landi í Norður og Suður Ameríku, Evrópu, Asíu, Ástralíu og Afríku. 59% voru bandarískir og kanadískir og 31% breskir. Flestir voru á aldrinum 21-30 ára og næstflestir 31-40 ára.

33% þátttakenda voru með einhvern sjúkdóm s.s. gigt, vefjagigt, kvíða, þunglyndi og háþrýsting. Flestir þátttakenda sögðust prjóna heima frekar en á almannafæri. Þegar spurt var hver væri ástæða þess að fólk prjónaði var svarið oftast að það hefði jákvæð áhrif á andlega líðan, væri róandi líkt og hugleiðsla og drægi úr streitu. Hugleiðsluáhrifunum var lýst sem áhrifum með því að endurtaka sömu taktföstu hreyfinguna. Auk þess væru þeir að skapa nytsamlega hluti t.d. til gjafa eða til heimilishalds á meðan þeir væru að horfa á sjónvarpið eða ferðast. 72% sögðust prjóna oftar en þrisvar í viku. Niðurstöður sýndu að það voru jákvæð tengsl milli hve oft viðkomandi prjónaði í viku og líðan s.s. þá sérstaklega að vera yfirvegaður, hamingjusamur, sorgmæddur, kvíðinn og sjálfsöruggur. Einn þátttakandi sagði: „Ég prjóna burt séð frá því hvernig mér líður, ég get verið glöð eða sorgmædd þegar ég byrja að prjóna. Það lætur mér alltaf líða betur..." Tæplega helmingur þátttakenda

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

notaði prjónaskap til að hjálpa sér að ná ró á hugann og eiga þá auðveldara með að leysa úr vandamálum sem upp koma. 39% fannst þeir eiga auðveldara með að ná stjórn á hugsunum og koma skipulagi á þær meðan þeir væru að prjóna. Rúmlega helmingur þátttakenda voru í prjónaklúbb, flestum fannst það gefa sér sjálfsöryggi og það væri gott að tilheyra hóp sem hefði sama áhugamál. Einnig kom fram að flestir þátttakendur töldu prjónaskapinn hafa leitt til þess að þeir fóru að stunda aðra skapandi iðju s.s. sauma, hekla, vefa, spinna og lita. Aðrir sögðu að þeir væru frakkari að prófa nýja hluti. Fengu trú á að þeir gætu búið til gjafir, hluti fyrir heimilið, fatnað og skart. Áhugavert var að sjá að þeir sem voru í prjónaklúbb eða prjónuðu með öðrum voru líklegri til að vera hamingjusamari, rólegri og sjálfsöruggari.

Samantekt

Niðurstöður þessarar rannsóknar varpa ljósi á sálfélagslega og félagslegan ávinning þess að prjóna og áhrif þess á vellíðan fyrir þann sem prjónar. Með því að einbeita sér að einni tegund skapandi iðju (prjóna) fremur en öllum tegundum skapandi iðju má fá nákvæmari vísbendingar um þá þætti sem hafa áhrif á vellíðan fólks. Í þessu tilviki að prjónaskapur hafi róandi og streitulosandi áhrif á einstaklingana sem stunda það. Niðurstöður geta þó skekkst af því að einungis einstaklingar á ákveðinni prjónavefsíðu tóku þátt. Leiða má þó líkum að því að yfirfæra megi þessar niðurstöður yfir á fleiri tegundir skapandi iðju og breiðari hóp einstaklinga.

Ofangreint er byggt á greininni: The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. Höfundar eru Jill Riley, Betsan Corkhill og Clare Morris.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Deloitte hf, Smáratorgi 3
goddi.is, Auðbrekku 19
Hagbær ehf, Þorrasalir 5-7
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Pottagaldrar ehf, Laufbrekku 18
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Hamraborg 1
Snertill, verkfræðistofa, Hlíðasmára 14
Vaki fiskeldiskerfi hf, Akralind 4

Garðabær

Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Geislatækni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
Loftorka ehf, Miðhrauni 10
Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf, Álfhellu 1
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf, Bæjarhrauni 8
Fasteignasala Gunnars Ólafssonar, Reykjavíkurvegi 60
Hella ehf, málmsteypa, Kaplahrauni 5
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Nonni Gull, Strandgötu 37
Rafal ehf, Hringhellu 9
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64

Reykjanesbær

Ásmundur Sigurðsson, vélsmiðja, Grænás 2
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
IceBike ehf, mótorhjólaverslun, Iðavöllum 10
Klettasteinn ehf, Iðavöllum 5b
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Sjúkraþjálfunin Ásjá ehf, Njarðarvöllum 4
Skólar ehf, Klettatröð 8
Toyota Reykjanesbæ
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Ýmir ehf, Mávatjörn 20

Grindavík

Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Gigtarmiðstöðin 30 ára

Opið hús 12. október

Emil Thoroddsen

Frá því að Gigtarfélagið hóf starfsemi í Ármúla 4. júní 1984 eru liðin 30 ár. Í tilefni þess þótti gráupplagt að hafa opið hús á Gigtarmiðstöðinni á alþjóðlegum gigtardegi 12. október og haldinn er ár hvert. Slá tvær flugur í einu höggi halda upp á daginn og árin. Skemmst er frá því að segja að u.þ.b. 100 manns heimsóttu okkur.

Í upphafi lagði félagið mikla áherslu á rekstur endurhæfingar og að skapa gigtarlæknum aðstöðu, auk félagsstarfs og fræðslu. Með aukinni áherslu á félagsstarf, hópþjálfun, fræðslu og ráðgjöf við gigtarfólk tvöfaldaði félagið húsnæði sitt árið 1994 til þess að skapa því starfi svigrúm og aðstöðu. Í áranna rás hefur starfsemin nokkuð breyst, en byggir þó á sama grunni. Gigtarlæknar veita ekki lengur þjónustu á stöðinni, í stað þeirra bjóða nú fótaðgerðarfræðingur og nuddari þjónustu sína samhliða læknisfræðilegu endurhæfingunni, sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun. Félagsstarf, fræðsla, ráðgjöf og hópþjálfun er nú stærri hluti af starfseminni en áður. Því er ekki að leyna að að þeirri starfsemi hefur kreppt á síðustu árum. Minni stuðningur hins opinbera við starfsemina á þar stóran þátt, þrátt fyrir að gigtargátan hefur ekki enn verðið leyst og mikil þörf fyrir starfsemina.

Dagskráin hófst með stuttum erindum, síðan var spilað á húsið og starfsemin kynnt. Nokkur fyrirtæki og samstarfsaðilar kynntu vörur sem henta gigtarfólki og auka lífsgæði þess.

Formaður félagsins Dóra Ingvadóttir bauð fólk velkomið, Anna Jóna Guðmundsdóttir frá Auðnu ráðgjöf flutti mjög gott erindi sem hún nefndi „Jákvæðni og styrkleikar - Að lifa heilshugarlífi“. Vilborg Hjaltalín sjúkraþjálfari og STOTT-PILATES kennari kynnti SOTT-PILATES undir yfirskriftinni: Af hverju STOTT-PILATES fyrir gigtarfólk. Henni til aðstoðar var Rannveig Gunnlaugsdóttir einnig sjúkraþjálfari og PILATES kennari. En þær stöllur starfa báðar við sjúkraþjálfun félagsins og kenna PILATES á stöðinni. Að loknum erindum var boðið upp á kaffi og köku í boði Bakarameistarans. Fyrirtækin sem sýndu vörur og áttu gott samtal við gesti voru Össur, Fastus, Janus-Ullarvörur og Andrá.

Hvað félagsstarfið varðar þá kynntu nokkrir áhugahópar félagsins starf

sitt, helstu mál og jafningjafræðslu. Í sjúkraþjálfun var boðið upp á ýmiskonar ráðgjöf, prófa leiser, taka vefjagigtarpróf (FIQ), fá fræðslu um stigagöngu/tröppugang, RPG, ofl. Í iðjuþjálfun var veitt ráðgjöf, kynnt hjálpartæki, handstyrkur mældur og fólk gat sett hendur i vaxbað og gert æfingar. Fótaðgerðarfræðingur og nuddari voru einnig á staðnum og kynntu þjónustu sína. Ekki var annað að sjá en allir væru hæstánægðir með dagskrá og kynningar sem stóð í tvo og hálfan tíma. Við þökkum þeim fyrirtækjum sem kynntu vörur fyrir þátttökuna.

Félagsmenn og aðrir velunnarar Gigtarfélags Íslands

Gigtarfélag Íslands þakkar öllum
sem stutt hafa starfsemi félagsins á árinu.
Stuðningur fyrirtækja og einstaklinga við félagið
er mjög mikilvægur.

Félagið óskar öllum gleðilegra jóla
og farsæls komandi árs.

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.

Young PARE ráðstefna í Tallinn

Ungt fólk með gigt

Ingibjörg Magnúsdóttir og Venný Hönnudóttir

Eular PARE heldur á hverju ári ráðstefnu fyrir gigtarfélög Evrópulandana, þar sem að ræddar eru hugmyndir, og plön um hvað er hægt að gera fyrir gigtarfólk á öllum aldri.

Unga fólkið hefur í langan tíma óskað eftir því að fá að vera með sér ráðstefnu, okkur langaði að nýta alla okkar krafta í að einbeita okkur að unga fólkinu, en ekki hlusta á fyrirlestra um það að vera „gamall" með gigt. Allavega ekki ennþá.. Eftir ráðstefnu EULAR PARE hér á Íslandi haustið 2013 var hlustað og í ár fengum við sér ráðstefnu. Við erum komin með sér heimasíðu og sér félag undir EULAR sem að heitir Young PARE, og er það þeirra hlutverk að veita ungum tækifæri til þess að koma saman, og vinna að öllu sem snýr að ungu fólki með gigt.

Dagana 10. og 11. október var fyrsta ráðstefnan haldin, staðsetningin var Tallinn í Eistlandi og vorum við 26 talsins víðsvegar að úr Evrópu. Við vorum ansi spenntar yfir því að fara, þrátt fyrir það að vita ekki við hverju var að búast. Dagskráin var þétt og unnum við með fjögur viðfangsefni: Skóli, vinna, félagslíf og heilsa. Einnig fengum við að sjá og heyra reynslusögur frá öðrum Evrópulöndum sem hafa unnið markvisst að vitundarvakningu við gigt.

Okkur var skipt upp í fjóra hópa sem unnu að þessum fjórum viðfangsefnum og voru hópniðurstöðurnar kynntar í lok dagsins. Það sem kom fram endurspeglaði reynslu og líðan einstaklinganna sem voru í hverjum hóp.

Hvað skólamál varðar var hópurinn sammála um að það þyrfti að vera einhver sem nemendur vita að þeir geti leitað til innan skólans til þess að fá upplýsingar um hvað hægt sé að gera fyrir þá og hvaða rétt þeir hafa. Skólarnir þurfa að hafa sérstakt viðbragðskerfi sem að hægt er að nýta ef einstaklingur með ósýnilegan sjúkdóm skráir sig til náms.

Hvað varðar vinnuna var því velt upp hver orsakavaldurinn sé fyrir því að ungt fólk með gigt sé oft atvinnulaust og eigi erfitt með að tala um sinn sjúkdóm innan vinnunnar. Það sem kom fram var að ungt fólk með gigt getur oft verið óöruggt og hrætt við að fá ákveðinn stimpil á sig út frá sínum sjúkdómi. Eins taldi hópurinn að fólk ætti oft erfitt með að fá nægilegan sveigjanleika innan vinnunnar, til dæmis hvað varðar vinnutíma. Það væri það helsta sem hamlaði gigtveiku ungu fólki til þess að fara út á vinnumarkaðinn og/eða haldast þar.

Einnig var rætt um það hvernig það er að greinast ungur með gigt? Er það öðruvísi en að greinast á efri árum? Allir voru sammála um að það væri tvennt ólíkt þar sem þessir tveir hópar geta verið að glíma við mismunandi hluti á hvorum tíma fyrir sig. Það kom upp að það væri sniðugt að hafa kerfi sem tæki við einstaklingi sem greindist með gigt. Ung manneskja sem greinist yrði ekki bara send reglulega til gigtarlæknis heldur mundi líka hafa

kost á því að fara til ráðgjafa sem mundi aðstoða við að finna rétta leið í ferlinu að lifa með gigtarsjúkdóm.

Félagslífið er öðruvísi hjá ungri manneskju með gigtarsjúkdóm, það getur verið erfitt að gera allt sem að vinunum dettur í hug, því að sjúkdómurinn tekur gríðarlega mikla orku frá þér. Þessu getur fylgt vanlíðan, depurð og kvíði.

Eitt af markmiðum Young PARE er að vitundarvakning verði fyrir því að ungt fólk fær líka gigt og að unga fólkið hafi tækifæri til að taka höndum saman og vinna að betri líðan ungs fólks með gigt.

Okkur þótti mjög áhugavert að fá að heyra hvað önnur lönd væru að gera fyrir sín ungmenni og spruttu upp fullt af hugmyndum sem vonandi fá að líta dagsins ljós hér á Íslandi. Eins var gaman að vinna í aðgerðarhóp og sjá hvað hægt er að gera á hverjum vettvangi fyrir sig. Vert er að nefna að þetta var hugmyndaráðstefna og er hún upphafið að samvinnu milli landana í framtíðinni. Young PARE setti saman vinnuhóp sem sér um að taka hugmyndirnar og setja upp í lesanlegar niðurstöður sem að við síðan vinnum áfram með.

Þorbjargarsjóður

Árleg úthlutun styrkja úr Þorbjargarsjóði fór fram 4. desember sl. Að þessu sinni veitti stjórn sjóðsins tvo námstyrki. Styrkþegar voru Brynhildur Þóra Þórsdóttir sem er í tónlistarnámi og Elín Rós Jónasdóttir sem er í námi í sjúkraþjálfun. Þær hlutu styrk sem nemur 100.000 kr. hvor. Alls bárust sjóðnum 12 umsóknir í ár.

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 Reykjavík. Grunnstoðir sjóðsins eru stofngjafir frá þeim til minningar um Þorbjörgu Björnsdóttur, en sjóðurinn hefur og notið framlaga frá öðrum á undanförnum árum. Dóttir Þorbjargar, Sr. Auður Inga Einarsdóttir er formaður sjóðsstjórnar.

Tilgangur sjóðsins er að styrkja ungt fólk með gigt til náms. Árlegur umsóknarfrestur er 15. september nema annað sé sérstaklega auglýst. Gigtarfélagið hvetur ungt fólk með gigt að sækja um í tíma.

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

Emil Thoroddsen

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Mosfellsbær
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
Múlalundur, vinnustofa S.Í.B.S., Reykjalundi
Nonni litli ehf, Þverholti 8

Akranes
Akraborg ehf, Kalmansvöllum 6
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4

Borgarnes
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4

Snæfellsbær
Gistihúsið Langaholt á Snæfellsnesi, Ytri-Görðum

Reykhólahreppur
Steinver sf, Suðurbraut 1
Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

Ísafjörður
Bílaverið ehf-Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar, Sindragötu 14
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð, Suðurgötu 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf, Hafnargötu 12
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Tálknafjörður
Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37

Skagaströnd
Skagabyggð, Höfnum

Sauðárkrókur
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum

Akureyri
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Efling sjúkraþjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Fótaaðgerðastofa Eddu, Víðilundi 22
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
J M J herrafataverslun, Gránufélagsgötu 4
Medulla ehf, Strandgötu 37
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Trétak ehf, Klettaborg 13

Grímsey
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður
Norlandia ehf, Múlavegi 3

Húsavík
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Kvenfélagið Hildur
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Norðurpóll ehf, trésmiðja, Laugabrekku

Mývatn
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Raufarhöfn
Önundur ehf, Aðalbraut 41a

Egilsstaðir
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2

Seyðisfjörður
Brimberg ehf, Hafnargötu 47
Gullberg hf, útgerð, Langatanga 5
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8

Bréf til minna kæru barna

Til Japanans Tomoo Sumi kom tölvupóstur af tilviljun frá Brasilíu. Í honum var ljóð á portúgölsku eftir ónafngreindan höfund. Tomoo varð yfir sig snortinn af ljóðinu. Hann þýddi það yfir á japönsku og sýndi það vini sínum Ryoichi Higuchi, tónlistarmanni. Hann hreifst ekki minna en Tomoo og samdi lag við þetta ljóð. Ljóðið er svona. Þýtt af Miyako Þórðarson.

Ég bið ykkur að skilja mig eins og ég verð,
þegar ég eldist og
haga mér öðruvísi en ég var vanur.

Ég bið ykkur að gæta mín
eins og ég hef kennt ykkur,
þótt ég missi matarbita á fötin mín og
gleymi að reima skóna mína.

Ég bið ykkur að kinka kolli og
leyfa mér að ljúka við söguna,
þótt ég segi hana aftur og aftur.

Munið að þið báðuð mig
að lesa sömu myndabókina oft.
Þótt endalok hennar hafi alltaf verið endurtekin,
fylltu þau hjarta mitt friði.

Það er ekki sorglegt, þótt ég eldist.
En þá bið ég ykkur að líta uppörvandi til mín.

Ef ég verð of hugfanginn og nærföt mín verða ósjálfrátt rök,
eða ég vil ekki fara í bað,
bið ég ykkur að muna eftir góðu gömlu dögunum
þegar mér tókst að lokum að baða ykkur,
eftir að hafa elt ykkur marga hringi.

Tennurnar mínar verða lasnar og
ég get ekki kyngt,
fætur mínir verða máttlitlir og,
ég get ekki staðið einn.

Viljið þið rétta mér hendur og
styðja mig, þegar ég hrasa.
Eins og þið lituð til mín og
báðuð mig að hjálpa ykkur á fætur.

Ég bið ykkur að vera ekki sorgbitin
að sjá mig eins og ég er,
og hugsa ekki að þið séuð hjálparvana.

Ég finn að það er þungt fyrir ykkur
að vita að ég hef ekki nægan kraft
til að umfaðma ykkur.
En það er dásamlegt að hjarta ykkar skilji og styðji mig.
Það mun veita mér hughreysti.

Þið eigið ekki að vera sorgmædd.
Ég er að búa mig undir Ferðalagið.
Ég bið um blessun ykkar.

Eins og ég verndaði ykkur fyrstu árin,
bið ég ykkur að vera, í nálægð um stund
þegar ég hef gengið síðustu sporin.

Ég mun svara ykkur með brosi,
fyrir þá ómældu gleði að eiga ykkur og
hinn eilífa kærleika til ykkar
sem mun aldrei bregðast.

Til barna minna.
Til minna kæru barna.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Djúpivogur
Við Voginn ehf, Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni

Selfoss
Árvirkinn ehf, Eyravegi 32
Hótel Geysir, Haukadal

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

Stuttmyndir Gigtarfélagsins á vefnum

Stuttmyndirnar „Það sem ekki sést – að lifa með gigt“ og „Börn fá líka gigt“ eru núna aðgengilegar á vefnum. Hægt er að sjá myndirnar í þremur útgáfum, þ.e. með íslensku tali, íslensku tali og texta og með enskum texta.

Það sem ekki sést – að lifa með gigt var frumsýnd á RÚV í maí 2013. Í myndinni fjallar gigtarsérfræðingar um einkenni og meðferðarúrræði frá sjónarhóli læknisfræðinnar og þrír sjúklingar með mismunandi tegundir af gigt, slitgigt, hryggikt og vefjagigt, lýsa einkennum sínum og baráttu sinni við sjúkdóminn. Hlekkirnir eru:

Það sem ekki sést
https://vimeo.com/76189506

Það sem ekki sést - íslenskur text
https://vimeo.com/76155211

Það sem ekki sést
- enskur texti (english text)
https://vimeo.com/76024952

Börn fá líka gigt var frumsýnd í september 2013 á RÚV. Á hverju ári greinast tíu til fimmtán börn á Íslandi með gigtarsjúkdóm. Þeir eru misalvarlegir og eiga sum barnanna eftir að vaxa upp úr sinni gigt á meðan önnur glíma við sjúkdóminn alla sína ævi. Í myndinni segir barnalæknir frá helstu tegundum barnagigtar og hvernig hún er meðhöndluð, ung kona og ungur maður greina frá reynslu sinni af því að vaxa úr grasi með gigt og ung móðir sem sjálf var með gigt sem barn lýsir baráttunni sem fimm ára dóttir hennar stendur í gagnvart sama sjúkdómi. Hlekkirnir eru:

Börn fá líka gigt
https://vimeo.com/77062423

Börn fá líka gigt - íslenskur texti
https://vimeo.com/84228130

Börn fá líka gigt
- enskur texti (english text)
https://vimeo.com/84222316

Myndin Börn fá líka gigt var unnin sem sjálfstætt framhald myndarinnar. Það sem ekki sést – að lifa með gigt. Myndirnar voru framleiddar fyrir Gigtarfélagið af kvikmyndagerð Epos, Leikstjóri var Páll Kristinn Pálsson. Einnig má nálgast tenglana á myndirnar á heimasíðu félagsins *www.gigt.is*

Frá Austurlandi

Aðalfundur Austurlandsdeildar Gigtarfélagsins var haldinn 24. nóvember sl. í safnaðarheimili Egilsstaðakirkju. Fundurinn var mjög góður þó fámennur væri. Stjórn deildarinnar skipa: Stefanía Steinþórsdóttir, Ragna Björk Proppé og Anna Hannesdóttir. Varamaður er Jóna Sigurveig Ágústsdóttir. Emil Thoroddsen framkvæmdarstjóri Gigtarfélagsins ræddi stuttlega um helstu mál er brenna á gigtarfólki, s.s. aukin kostnað í heilbrigðiskerfi, ofl. Aðal erindi kvöldsins hélt Svanhvít Antonsdóttir, erindið nefndi hún „Að láta ekki gigtina stoppa sig“. Erindi hennar var mjög áhuga vert og greinilegt að henni er ekki fisjað saman. Á næstunni mun stjórnin skipta með sér verkum og skipuleggja áframhaldið.

REYKJALUNDUR endurhæfing
GENIS
HB GRANDI
BLUE LAGOON ICELAND
ísgel
Klínísk Tannsmiðja Kolbrúnar
Gervitannasmíði og viðgerðir

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

Frá Suðurnesjum

Hér á Suðurnesjum er deildin starfrækt af fullum krafti og stækkar hópurinn dag frá degi.

Aldrei hefðum við trúað að rúmu ári eftir að 6 konur hittust og höfðu stóran draum um að stofna deild að um 300 virkir einstaklingar væru í deildinni en mismikið þó.

Allstaðar sem við höfum komið til að fá leiðsögn og aðstoð er okkur tekið opnum örmum.

Yfirleitt er einhverskonar fræðsla á hverjum fundi og í framhaldi af því eru fyrirspurnir og frjálst spjall.

Við höfum haldið okkur við að hittast annan þriðjudag í hverjum mánuði kl 20:00 á Nesvöllum, Njarðargötu 4, í Reykjanesbæ. Stjórnin sjálf var stækkuð úr 5 konum í 8 til að efla deildina og hittumst við í stjórninni fyrir hvern mánaðarlegan fund. Í sumar tókum við tveggja mánaða sumarfrí og byrjuðum starfsemina hressar í september með aðalfundi og kosningu nýrrar stjórnar. Nýja stjórnin er þannig skipuð. María Magdalena Birgisdóttir Olsen er formaður. Álfheiður Jónsdóttir varaformaður, Stefanía Heimsberg Sigurðardóttir ritari, Ólafía Sigurðardóttir gjaldkeri. Aðrar í stjórn eru Aðalheiður Jónsdóttir, Selma Kristjánsdóttir, Gurrý Anna Waage og Linda Pálína Sigurðardóttir.

Sendum frið og kærleik til allra landsmanna.

Kær kveðja stjórnin.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69
Kvenfélag Gnúpverja
Máttur sjúkraþjálfun ehf, Gagnheiði 65
Nesey ehf, Suðurbraut 7, Gnúpverjahreppi
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi

Hveragerði

Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11

Stokkseyri

Fjöruborðið, Eyrarbraut 3a

Hella

Fannberg ehf, Þrúðvangi 18

Hvolsvöllur

Anna og Árni á Akri, Akri

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf, Efri-Vík
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótarstöðum

Vestmannaeyjar

Frár ehf, Hásteinsvegi 49
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Langa ehf, Eiðisvegi 5

abbvie

ESKJA

FASTUS

ISNIC

LINDSAY
JOHN LINDSAY EHF.
UMBOÐS- OG HEILDVERSLUN
FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA

ODDI

Frá foreldrahóp gigtveikra barna

Sumarhátíð á Barnaspítalanum

Félagar úr foreldrahóp gigtveikra barna stóðu að vanda fyrir sumarhátíð á Barnaspítala Hringsins í júní síðastliðnum. Hátíðin tókst einstaklega vel og var mjög vel sótt. Hamborgarafabrikkan kom og grillaði hamborgara ofan í börn á spítalanum, aðstandendur þeirra og starfsfólk. Vífilfell sá um drykki og Emmess-ís og Góa sá um eftirmatinn. Lína Langsokkur kom og skemmti krökkunum. Sveppi og Villi litu við sungu og höfðu gaman. Við fengum svo ýmsa aðila til liðs við okkur til að styrkja okkur með gjöfum fyrir leikstofuna á Barnaspítalanum. Við vorum mjög ánægð með hátíðina í alla staði og hlökkum til þeirrar næstu.

Styrktarsjóður gigtveikra barna

Þann 23. ágúst var merkilegur dagur fyrir gigtveik börn þar sem þá var hægt, í fyrsta skipti, að hlaupa í Reykjavíkurmaraþoninu til styrktar þeim. Um 20 manns völdu að hlaupa hinar ýmsu vegalengdir fyrir Styrktarsjóð gigtveikra barna og safnaðist tæp hálf milljón í sjóðinn sem er alveg frábært og við þökkum kærlega fyrir stuðninginn. Sjóðurinn var formlega stofnaður í byrjun árs og er starf styrktarsjóðsins komið af stað og verið að leggja drög að frekari fjáröflun á næstu misserum og undirbúa hann frekar fyrir fyrstu úthlutun.

Foreldrahópurinn á Facebook

Foreldrahópurinn er á lokuðu svæði á Facebook undir nafninu „Foreldrahópur gigtveikra barna". Þar koma fram ýmsar hugleiðingar foreldra varðandi sjúkdóm barnanna,

spurningar og jafnvel hugmyndir fyrir aðra. Þar eru kaffihúsahittingur okkar einnig auglýstir. Síðan er eingöngu fyrir foreldra gigtveikra barna og hvetjum við þá til að skrá sig. Að lokum viljum við þakka þeim aðilum sem styrktu okkur með mat og gjöfum fyrir sumarhátíðina okkar á Barnaspítalanum:

Hamborgarafabrikkan - Simmi, Jói og grillarar, Vífilfell, Emmess-ís, Góa, Sveppi og Villi, Ágústa Eva (Lína Langsokkur), Síminn, Krumma, Sena, Bókaforlagið, A4 , Bros-bolir og Söstrene Grene.

Ritgerðarsamkeppni Edgar Stene

Hægt að vinna 2.000 evrur

Ár hvert stendur Bandalag evrópskra gigtarfélaga (EULAR - Standing Committee for PARE) fyrir ritgerðarsamkeppni meðal gigtarfólks í Evrópu. Samkeppnin er kennd við norðmanninn Edgar Stene, einn af stofnendum norska gigtarfélagsins. Hann stofnaði sjóð sem er í vörslu EULAR og stendur fyrir verkefninu og kostar þau veglegu verðlaun sem í boði eru. Hver þjóð í EULAR velur eina ritgerð og sendir til dómnefndar sem velur að lokum bestu ritgerðina. Öllu gigtarfólki í Evrópu er boðin þátttaka í samkeppninni, að undanskildu fagfólki sem tengt er gigtsjúkdómafræðum eða vinnur fyrir alþjóðlegar stofnanir er að gigtarmálefnum koma. Verðlaunin eru 2.000 evrur, auk þess sem höfundi er boðið til ráðstefnu EULAR , sem verður á næsta ári, viðkomandi að kostnaðarlausu, þar sem verðlaunin eru veitt.

Þemað fyrir árið 2015 er: Að hafa stjórn á eigin lífi: Í samvinnu við fagfólk í heilbrigðisþjónustu og ná eigin markmiðum. Á enskunni er það, „Taking control of my life: Working together with health professionals to achieve my personal goals". Skilafrestur er til 7. janúar 2015. Ritgerðin má ekki vera lengri en tvær vélritaðar síður (Ariel punktastærð 12) með einu línubili, skilað á íslensku. Ritgerðum skal skilað á netfangið gigt@gigt.is Eftirfarandi upplýsingar þurfa að fylgja. Fullt nafn höfundar, heimilisfang og símanúmer. Helstu upplýsingar um höfund eins og aldur, starf, áhugamál og fjölskylduhagir. Mynd af höfundi og leyfi til birtingar á ritgerðinni. Lágmarksaldur þátttakenda er 16 ár.

Sigurvegari keppninnar fyrir árið 2014 var Marinka Stein Due Sörensen frá frá Danmörku og ritgerðina má finna á heimasíðu EULAR (www.eular.org)

Allar nánari upplýsingar um keppnina er hægt að fá á skrifstofu félagsins í síma 530-3600.

Áhugahópur um Rauða úlfa / Lupus

Frá opnu húsi í október.

Áhugahópur um Lupus/Rauða úlfa hefur hittst reglulega á fundum frá febrúar 2012. Á fundunum ræðum við um það sem okkur liggur á hjarta varðandi sjúkdóminn. Stundum höfum við tekið fyrir ákveðin efni, til dæmis höfum við rætt um mataræði, hjálpartæki og lupusþoku en oft höfum við ekkert ákveðið fundarefni. Það er mjög gott að hittast og fá upplýsingar hvert hjá öðru eða fá að létta á sér og ræða um það hvernig okkur líður, í hópi fólks sem skilur nákvæmlega hvað við erum að ganga í gegnum. Stundum er gott að bera hluti sem við erum að ganga í gegnum undir fólkið í hópnum og heyra hvað hefur virkað fyrir aðra sem hafa gengið í gegnum það sama. Við leggjum áherslu á að hafa umræður á fundunum uppbyggilegar á jákvæðum nótum og sýna hvert öðru stuðning.

Hópurinn er með grúppu á Facebook, fyrir fólk með lupus og aðstandendur þar sem við í hópnum getum sett inn spurningar eða upplýsingar um málefni sem varða sjúkdóminn. Í hópnum á Facebook eru rúmlega 80 einstaklingar. Hópurinn er ekki sýnilegur öðrum en meðlimum hópsins, en ef einhver hefur áhuga á því að slást í hópinn þá er hægt að senda skilaboð á Facebook síðu hópsins sem hægt er að finna undir nafninu „Lupushópur Gigtarfélagsins". Annað hvort er hægt að senda okkur einkaskilaboð með ósk um boð í hópinn og netfangi eða senda vinaboð. Einnig er hægt að hafa samband við okkur í gegnum skrifstofu Gigtarfélagsins.

Birtufólkið

Kæri lesandi

Birtufólkið er hópur fólks sem hittist í Ármúla 5, á 2 hæð í húsnæði Gigtarfélags Íslands annan þriðjudag í mánuði, yfir vetrartímann, kl. 14.00 – 15.30. Þegar sólin er hæst á lofti hittist Birtufólkið. Við höfum rólegar og notalegar stundir þar sem öllum ætti að líða vel, ræðum um landsins gagn og nauðsynjar, fáum okkur kaffi eða te í boði GÍ.

Nú er sjötta árið að byrja hjá Birtufólkinu. Það hafa margir mætt en að jafnaði eru um 10 konur sem mæta í hvert skipti. Því miður hefur enginn karl mætt ennþá en úr því má enn bæta.

Lena M Hreinsdóttir

Samstarf Gigtarfélags Íslands við Samtök psoriasis og exemsjúklinga og Samtök sykursjúkra

Gigtarfélag Íslands, Samtök sykursjúkra og Samtök psoriasis og exemsjúklinga stóðu fyrir fræðslufundi á haustönninni. Fundurinn var haldinn þann 1. október á Grand Hótel.

Fyrirlesarar kvöldsins voru tveir. Fyrst steig á stokk Sigríður Eysteinsdóttir, næringarfræðingur. Hún var með fræðsluerindi um næringu og mat. Hún fór yfir ráðleggingar landlæknisembættis um mataræði og ræddi um mikilvægi þess að lesa vel og vandlega innihaldslýsingar á matvælum, einnig þeim sem auglýstar eru sem heilsusamlegar.

Seinna erindið hélt Auður Ólafsdóttir sjúkraþjálfari um hreyfiseðla. Áhugaverð grein frá Auði er í blaðinu um hreyfiseðlaverkefnið.

Mæting var góð og fyrirlestrarnir báðir áhugaverðir og fræðandi. Umræður og spurningar voru líflegar og fólk virtist ánægt með kvöldið.

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

SPOEX

SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Leshringur Gigtarfélagsins

Þann 27. janúar næst komandi ætlum við að hittast í fundarsal Gigtarfélagsins í Ármúla 5, 2. hæð og spjalla um bækur. Hugmyndin er að hittast mánaðarlega í vetur eða eins og hópurinn ákveður. Á fyrsta fundi (27. jan) þá veljum við hvaða bók við lesum fyrir næsta fund að mánuði liðnum. Við hlökkum til að sjá ykkur.

Birna Einarsdóttir s. 6941872,
birnaein@gmail.com
Þórdís Magnúsdóttir s. 8927547,
thordism@simnet.is

Lýsing

Gigtarfélag Íslands í netheimum

Gigtarfélag Íslands er á Facebook og má finna á netslóðinni: www.facebook.com/GigtarfelagIslands. Við viljum hvetja alla sem eru á Facebook til þess að „líka" við síðuna. Reglulega koma tilkynningar inn á facebook síðuna um fræðslufundi, opnunartíma Gigtarlínunnar, áhugaverða tengla og fleira.

Gigtarfélagið vill einnig vekja athygli á því að nokkrir af áhugahópum Gigtarfélagsins eru búnir að búa sér til lokaðan hóp á facebook þar sem hægt er að spjalla saman. Auðvelt er að sækja um aðgang að facebookhópunum en stjórnarformenn áhugahópanna þurfa að samþykkja allar beiðnir um aðgang. Hóparnir eru þannig gerðir að allir geta sótt um aðgang en aðeins meðlimir hópsins sjá innihaldið.

Hópar félagsins inn á facebook eru:
Landshlutadeild Suðurnesja: **Gigtarhópur Suðurnesja**
Áhugahópur ungs fólks með gigt: **Ungt fólk með gigt**
Áhugahópur um vefjagigt: **Vefjagigtarhópur GÍ**
Áhugahópur um Sjögrens: **Sjögrens Íslands**
Áhugahópur foreldra barna með gigt: **Barnagigt áhugahópur**
Áhugahópur um rauða úlfa/lupus: **Hafa samband við skrifstofu í síma 560 3600**

Tölvupóstur til félaga

Gigtarfélagið sendir með netpósti tilkynningar um fræðslufundi og annað efni sem tengist gigt reglulega. Við viljum gjarnan ná til sem flestra og ef félagar GÍ hafa áhuga á að vera á netfangalistanum okkar má gjarnan senda okkur tölvupóst á netfangið gigt@gigt.is. Í tölvupóstinum væri gott að kæmi fram netfang, fullt nafn, póstnúmer og sá áhugahópur sem viðkomandi vill fá upplýsingar um.

OMEGA 3 LIÐAMÍN HYAL-JOINT®

SKJÓTARI EN SKUGGINN

Kipptu liðunum í lag með Omega 3 liðamíni

Omega 3 liðamín vinnur gegn stífum liðum og viðheldur heilbrigði þeirra.
Liðamín inniheldur Hyal-Joint sem einnig má finna í liðvökva, seigfljótandi vökva sem smyr og viðheldur mýkt í liðamótum.
Það hjálpar líkamanum einnig að fyrirbyggja stirða liði, sem getur skipt höfuðmáli í þjálfun og líkamsrækt.

LYSI

www.lidamin.is

Heilsuhótel Íslands - Endurnýjanleg orka

Algengustu einkenni gigtar eru stirðleiki, verkir og bólgur í liðum, vöðvum, sinum og sinafestum. Á Heilsuhóteli Íslands er lögð áhersla á þætti sem snúa að svefni, hreyfingu, hvíld og hollu mataræði.

Frábær aðstaða

Á hótelinu eru 50 herbergi. Öll herbergin eru björt og góð með ljósu parketi á gólfum og sér baðherbergi. Leikfimisalur, gufubað, infra-rauður saunaklefi, heitur útipottur og sólbaðsaðstaða bjóðast gestum. Heilsunudd og ýmsar meðferðir sem vinna gegn einkennum gigtar eru í boði.

Kostir infra-rauðra saunaklefa hafa verið rannsakaðir. Infra-rauð ljós hita likamann með djúphitun sem hefur góð áhrif á heilsuna, eykur liðleika, minnkar verki, bólgur og bjúg.

Góð heilsa

Að upplifa og nema hluti sem breytir lífinu með jákvæðum hætti eru markmið hótelsins. Aukin lífsorka og gleði eru gæði sem flestir sækjast eftir. Góð heilsa byggir á góðu mataræði, hreyfingu, hvíld og slökun auk jákvæðni.

Næstu námskeið:

02.-16. jan. 2015 / verkir, liðleiki og bólgur
06. - 20. mars 2015 / verkir og gigtarsjúkdómar

heilsu hótel ÍSLANDS

Heilsuhótel Íslands
Lindarbraut 634
235 Reykjanesbær
Sími 512 8040
heilsa@heilsuhotel.is
www.heilsuhotel.is