



gigtin

1. tölublað 2019

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS



Eru tengsl milli stoðkerfiseinkenna íslenskra ungmenna við vinnu þeirra með skóla?



Eirberg

Rafknúnir hægindastólar

Uppfærð útgáfa af okkar vinsælu Pride rafknúnu hægindastólum. Vandað áklæði sem er bæði slitsterkt og mjúkt. Nú einnig með stillanlegum mjóbaksstuðningi og hálsstuðningi.

179.750 kr.



Stólarnir auðvelda einnig fólki að standa upp og setjast.

Mikið úrval af vönduðu Pride hægindastólunum.

Verð frá 124.750 kr.



Rafskutlur hagkvæmur ferðamáti

Njóttu lífsins og farðu allra þinna ferð, allan ársins hring.

Úrval af vönduðum Pride rafskutlum. Góður og öruggur ferðamáti í ýmsum útfærslum. Bandarísku Pride Rafskutlurnar eru öflugar, draga langt og auðvelt er að hlaða þær í venjulegri innstungu.

Yfir 10 ára reynsla á Íslandi.

Verð frá 199.750 kr.



Útgefandi:

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

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Emil Thoroddsen
Vinnsla: Emil Thoroddsen, Sunna Brá Stefánsdóttir
Prófarkalestur: Starfsfólk GÍ
Auglýsingar og styrktarlínur: Öflun ehf
Hönnun, umbrot og prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Forsíðumynd: Emil Thoroddsen

Aðalstjórn Gigtarfélags Íslands:

Dóra Ingvadóttir formaður • Þóra Árnadóttir varaformaður
Birna Einarsdóttir • Gunnfríður Ólafsdóttir • Hrönn Stefánsdóttir
Ingibjörg Magnúsdóttir • María M. B. Olsen
Jóhann Guðvarðarson • Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir

Varamenn:

Einar S. Ingólfsson • Sunna Brá Stefánsdóttir • Jón Ásbergsson
Tryggvi Gígjuson

Landshlutadeildir:

Norðurland: Skrifstofa Gigtarfélagsins sími: 530 3600
Suðurland: Skrifstofa Gigtarfélagsins sími: 530 3600
Austurland: Anna Hannesdóttir sími: 848 1995
Vesturland: Guðbjörg Guðmundsdóttir sími: 891 9358
Vestfirðir: Valdimar Sigurður Gunnarsson sími: 456 3694
Suðurnes: María M.B. Olsen sími: 861 6118

Vísindaráð Gigtarfélagsins:

Kristján Erlendsson formaður • Gerður Gröndal
Jón Bjarni Þorsteinsson • Kristján Steinsson
Dóra Ingvadóttir • Þóra Árnadóttir

Upplýsingar um áhugahópa G.Í. fást á skrifstofu félagsins
www.gigt.is

www.facebook.com/GigtarfelagIslands

ISSN 1670-2808

Til athugunar

Tímaritið Gigtin er málagn 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

Umræða og samráð.	4
Tengsl stoðkerfiseinkenna íslenskra ungmenna við vinnu með skóla	5
EULAR PARE rástefna í Prag í apríl 2019.	14
Áhugahópur um rauða úlfa (Lupus) og Sjögrens heilkenni.	16
Átján ráð um bættan nætursvefn	18
Aðalfundur.	21
Foreldrahópur gigtveikra barna	22
Styrktarsjóður gigtveikra barna	22
Sjúkraþjálfun Gigtarfélags Íslands	23
Hóppjálfun haustið 2019	24
Heilsugæslan og við - þjónusta í þróun	26
Birtufókið	28
Hryggiktarhóp.	28
Suðnesjadeild	29
Leshringur Gigtarfélagsins	30



GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

Byggjum upp - bættum líðan

Skrifstofa, hóppjálfun,
fræðsla og lækna..... **530 3600**
Iðjuþjálfun..... **530 3603**
Sjúkraþjálfun..... **530 3609**
Veffang: www.gigt.is - Netfang: gigt@gigt.is

Gigtarlæknar og vinnustaðir þeirra

Domus Medica s. 563-1000

Helgi Jónsson

Sjúkrahúsið á Akureyri s. 463-0100

Ingvar Teitsson

Læknasetrið í Mjódd s. 535-7700

Árni Jón Geirsson

Þorvarður Löve

Kristján Steinsson

Læknastöð Vesturbæjar s. 562-8090

Árni Tómas Ragnarsson

Rannsóknastofa í gigtarsjúkdómum

s. 543-1000

Björn Guðbjörnsson

Læknamiðstöð Austurbæjar

s. 530-8310 / 868-9028

Júlíus Valsson

Landspítalinn Háskólasjúkrahús

s. 543-1000

Gerður Gröndal

Sigríður Valtýsdóttir

Barnspítali Hringins s. 543-3700

Judith Amalía Guðmundsdóttir

Praut ehf. s. 555-7750

Arnór Víkingsson

Klinikin Ármúla s. 519-7000

Ragnar Freyr Ingvarsson

Heilsuborg s. 560-1010

Guðrún Björk Reynisdóttir

Gunnar Tómasson

Þórunn Jónsdóttir

Frá ritstjóra

Umræða og samráð

Emil Thoroddsen



Það er almennt viðurkennt að Íslendingar vilja öflugt heilbrigðiskerfi sem að langmestu leiti ef ekki öllu er fjármagnað af hinu opinbera. Þjóðin vill hófleg notendagjöld og gott aðgengi að þjónustunni. Ekki á að skipta máli hvar á landinu fólk elur manninn sem og í hvaða tekjutíund viðkomandi er eins og nú er tíðrætt um þá efnahagsleg staða fólks er metin. Almennungur vill skilvirka þjónustu byggða á sannreyndri þekkingu, virðingu fyrir fólki og mannlegri reisu.

Umræðan um það hvernig við gerum þessa sviðsmynd að veruleika er oft torskilin og erfið. Hvað þá þegar horft er til samráðs t.d. við notendur þá uppbygging og breytingar á þjónustunni standa fyrir dyrum. Samráð við sjúkl-ingana sjálfa.

Óskýr pólitík og stundum áráttuþráhyggja í því að halda öllu til streitu löngu eftir að verkefni eru komin í farveg og jafnvel á framkvæmdarstigi. Hindra þannig og tefja allar framkvæmdir. Þá tvínóna sumir ekki við að gerast málsvarar þeirra sem eru fullfærir um að sjá um það sjálfir. Birtingarformið er að allir trúa því að þeir hafi rétt fyrir sér, ekki er hlustað á önnur sjónarmið og staðreyndir. Jafnvel óþarft að kynna sér málavöxtu og ræða.

Við sjáum endalausa þráhyggju um staðsetningu Landspítala. Löngu búið

að ákveða hvar hann á að vera. Hanna spítalann og framkvæmdir við ákveðna verkþætti langt komnar.

Þá mistúlka menn að vild grunngögn og hagræða. Tökum nýlega samþykta heilbrigðisstefnu. Því er haldið fram að í henni standi að stefnt skuli að því að útrýma allri þjónustu sjálfstætt starfandi heilbrigðisstarfsmanna. Stefnuna hef ég lesið nokkuð vel hef ekki fundið þessu staf enná. Hún er ekki fullkomin og ég hef ýmislegt út á innihaldið að setja, einkum er varðar notendasamráð. En skil ekki betur en að sjúkrahúspjónusta, heilsugæsla og sjálfstætt starfandi sérfræðingar verði áfram undirstöðupættir í okkar ágætu þjónustu.

En hvað með samráðið? Nýsamþykkt heilbrigðisstefna er tvímælalaust til framfara. Agnúa hefði örugglega mátt sníða af með skilvirkara samráði við haghafa. Oft hef ég haft á tilfinningunni að þegar kemur að uppfærslu á heilbrigðisstefnu að þá eru fengnir í það verk einn eða tveir starfsmenn í ráðuneytinu án kröfu um samráð. Fulltrúar notenda koma ekki að vinnunni fyrir en hún er unnin. Fá þá tækifæri til að koma með athugasemdir sem fæstar ef nokkrar fara inn.

Ég minnst kynningar á ekki svo gamalli núverandi lyfjastefnu. Boðað var til fundar og verkið reifað. Nokkrir fulltrúar notenda voru með mögl

yfir litlu og reyndar engu samráði við félög þeirra. Þegar möglegt gekk úr hófi fram að því er virtist, fengum við svar frá vingjarnlegum lögfræðingi sem að verkinu kom. Svárið var. „Nei við höfðum nú ekki svo mikið samráð við aðra heldur. En eitt skulu þið athuga (og puttinn á loft). Nú hlustum við mjög, mjög vel á ykkur.“ Verkið var unnið?

Þá hika menn ekki við að gerast málsvarar. Í greinilega erfiðum samningaviðræðum ríkis og sjálfstætt starfandi lækna hafa þeir síðastnefndu sett á oddinn að taka verði sérstakt tillit til réttinda sjúklunga málstað sínum til framdráttar og ekki bara það. Þeir taka að sér að skilgreina réttindi þeirra líka. Notendur, sjúklingar eru fullfærir um hvorutveggja og þá sérstaklega þegar hagsmunir þeirra eru í myndinni sem þeir eru í þessu tilviki.

Ný heilbrigðisstefna mun fleyta okkur til betri og skilvirkari þjónustu og aukins samráðs. Samráðið verður jú mikilvægara þá leiðirnar, verkefni eru mótuð til að ná markmiðum stefnunnar. Þá þarf samræðu þar sem gagnkvæm virðing, þátttaka og hlustun á sér stað.



Akureyrarbær



STRACTA
HÓTEL



Tengsl stoðkerfiseinkenna íslenskra ungmenna við vinnu með skóla

Höfundur: Margrét Einarsdóttir, félagsfræðingur, dr.

Útdráttur

Inngangur: Einkenni frá stoðkerfi eru algeng meðal unglinga og vitað er að slík einkenni á unglingsárum geta leitt til langvarandi stoðkerfisvandamála á fullorðinsárum. Stoðkerfisvandamál eru vaxandi meðal vinnandi, fullorðins fólks og með algengari orskapáttum örorku, sérstaklega meðal kvenna. Rannsóknir skortir hins vegar á tengslum stoðkerfiseinkenna ungmenna og vinnu með skóla.

Markmið rannsóknarinnar er að skoða tengsl milli fjögurra tengunda stoðkerfisvandamála (verkjum í baki, í vöðvum og liðum, í hálsi og herðum og vöðvabólgu) við umfang vinnu með skóla meðal íslenska ungmenna eftir kyni, aldri og menntunarstöðu foreldra.

Efniviður og aðferðir: Rannsóknin byggir á spurningakönnun sem var framkvæmd á fyrri hluta árs 2018. Tilviljunarkennt úrtak 2800 ungmenna á aldrinum 13-19 ára var valið úr Þjóðskrá. Svarhlutfall var 48,6%. Ungmennin voru spurð hversu oft þau hefðu fundið fyrir verkjum síðasta árið og skipt niður í þrjá hópa þeirra sem ekki vinna með skóla, eru hóflegri vinnu með skóla (≤ 12 klst./viku og/ eða hafa ekki fastan vinnutíma) og í mikill vinnu (> 12 klst./viku með skóla og hafa fastan vinnutíma). Kí-kvaðrat próf var notað til að mæla marktækni.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að ungmenni sem vinna mikið með skóla eru líklegri til að finna stundum eða oft fyrir öllum tegundum stoðkerfiseinkennanna en þau sem vinna ekki með skóla. Tengslin haldast við bakverki óháð lýðfærðilegum þáttum og við öll stoðkerfiseinkennin fjögur hjá stúlkum.



Sú ályktun er dregin að bæta þurfi vinnuaðstæður íslenskra ungmenna þannig að þær yti ekki undir einkenni frá stoðkerfi. Huga þarf sérstaklega að vinnuaðstæðum stúlkna og að þáttum sem yta undir bakverki.

Inngangur

Stoðkerfisverkir og önnur einkenni frá stoðkerfi eru algengir meðal unglinga. Þess verður þó að geta að tölur um algengi eru nokkuð á reikni

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Reykjavík

Aðalvík ehf, Síðumúla 13

Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10

Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32

Áltak ehf, Fossaleyni 8

Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115

B M Vallá ehf, Bildshöfða 7

Bandalag háskólamanna, Borgartúni 6

BGI málarar ehf, Brekkubæ 17

Bifreiðaverkstæðið Armur, Skeifunni 5

BílaGlerið ehf, Bildshöfða 16

Bláðamannafélag Íslands, Síðumúla 23

Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9

BSRB, Grettisgötu 89

Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10

Domino's Pizza, Lóuhólum 2-6

E.T. hf, Klettagörðum 11

Efnalaugin Björg, Háaleitisbraut 58-60

Eignaskipting ehf, Unufelli 34

Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30

Ernst & Young ehf, Borgartúni 30

Ferill ehf, Mörkinni 1

Félag eggjaframleiðenda, Bændahöllinni

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22

Fiskkaup hf, Fiskislóð 34

Fold uppboðshús ehf, Rauðarárstíg 12-14

Garðs Apótek, Sogavegi 108

Gáski sjúkrapjálfun ehf, Þönglabakka, Bolholti & Ármúla

GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8

Ginger ehf, Síðumúla 17

Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18

Guðmundur Arason ehf, smiðjárn, Skútuvogi 4

Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b

Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37

HB Grandi hf, Norðurgarði 1

Hekla hf, Laugavegi 172 -174

Hið íslenska reðasafn ehf, Laugavegi 116

Hitastýring hf, Ármúla 16

Hjá Guðjónó ehf, Þverholti 13

Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvégi 64

Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45

Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37

Hvíta húsið hf, auglýsingastofa, Brautarholti 8

Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11

Iceland Congress, Skipholti 25

Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður, Tryggvagötu 11

Iðntré ehf, Draghálsi 10

Íbúðagisting.is, Síðumúla 14

vegna ólíkra skilgreininga auk þess sem gera má ráð fyrir einhverjum mun milli þjóða og landa.¹ Í danskri þversniðsrannsókn sagðist þriðjungur 12-19 ára ungmenna finna fyrir margþátta verkjum og fimmtungur finna nær daglega fyrir einhverjum verkjum.² Tengsl eru milli stoðkerfiseinkenna og lýðfræðilegra þátta. Meðal fullorðinna er tilhneiging til þess að einkenni aukist með hækkandi aldri. Þá eru stoðkerfiseinkenni algengari meðal unglunga en barna.¹ Konur eru almennt útsettari fyrir stoðkerfiseinkennum en karlar, hvort sem er í hópi fullorðinna eða unglunga,³⁻⁵ og lág félagsleg og efnahagsleg staða eykur líkur á stoðkerfisverkjum meðal fullorðinna.^{1,6}

Stoðkerfiseinkenni á unglingsárum geta haft margvíslegar félagslegar og efnahagslegar afleiðingar. Stoðkerfisverkir geta haft hamalandi áhrif á daglegt líf ungmennis sem fyrir þeim finnur, dregið úr árangri í námi og úr líkamlegri og félagslegri virkni.⁶ Stoðkerfisverkir í æsku geta einnig verið undanfari frekari stoðkerfisvandamála á fullorðinsárum og þannig ógnað félagslegri og efnahagslegri framtíð hins unga einstaklings.^{7, 8} Efnahagslega byrðin til framtíðar gæti einnig orðið samfélagsins. Stoðkerfisvandamál eru þannig helsta orsök örorku í Evrópu⁹ og samkvæmt göngum TR eru þau önnur algengasta orsök örorku hjá fullorðnum hér á landi.⁹

Það er algengt að ungmenni vinna launaða vinnu samhliða skóla og vinna íslensk ungmenni áberandi mikið, sérstaklega yfir sumartímenn. Sökum skólagaöngu eru ungmennin hins vegar yfirleitt í hlutavinnu og/eða tímabundinni vinnu. Vinnutími þeirra er gjarnan óreglulegur og þau skipta oft um vinnu.^{10, 11} Samband er á milli vinnu ungs fólks með skóla og lýðfræðilegra þátta. Umfang vinnunnar vex með hækkandi aldri og það er algengara að stelpur vinni með skóla en strákar.¹⁰ Þá eru börn íslenskra foreldra sem bæði hafa með grunnskólamenntun líklegri til að vinna með skóla en börn foreldra sem bæði hafa háskólamenntun og þau eru að jafnaði yngri þegar þau byrja í sumarvinnu.¹²

Rannsóknir sem skoðað hafa ástæðurnar að baki vinnu ungmenna

sýna að unga fólkið sækjast eftir tekjunum sem vinnan gefur þeim til þess að geta keypt og gert ýmislegt sem tengist unglíngamenningu samtímans. Auk þess þarf hluti þeirra á eigin tekjum að halda til að eiga fyrir nauðsynjum á borð við kostnað við skólagaöngu, mat til heimilisins og jafnvel fyrir húsnæði.¹³ Á hinn bóginn getur vinnan haft alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar. Ungmennin eru þannig allt að tvisvar sinnum líklegri til að lenda í vinnuslysum en eldri starfsmenn. Hluti vinnuslysanna veldur alvarlegum áverkum og jafnvel dauðfalli.¹⁴ Þá sýna rannsóknir að neikvæð tengsl eru milli umfangs vinnu með skóla og námsárangurs.¹⁵ Lítið er hins vegar vitað um tengsl vinnu ungmenna við einkenni frá stoðkerfi.

Vinnutengd stoðkerfisvandamál fullorðinna hafa fengið mikla athygli rannsakenda og rannsóknirnar staðfesta að líkamleg áreynsla af ýmsum toga eykur líkur á slíkum vandamálum. Tengsl milli margvíslegs sálræns álags í vinnu og stoðkerfisvandamála hafa einnig verið staðfest þó orsakasambengið liggja ekki að öllu ljóst fyrir.¹⁶ Nokkrar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum líkamlegrar áreynslu í vinnu á stoðkerfisvandamál ungs fólks og benda þær í sömu átt og rannsóknir á fullorðnum. Rannsókn meðal norskra iðn- og starfsnámsnema sýnir til dæmis að vérlænt vinnuálag eykur líkur á verk í hálsi og herðum á fyrstu árum þeirra í vinnu⁸ og rannsókn meðal finnskra 18 ára ungmenna sem flest voru í skóla að slíkt álag eykur líkur á bakverkjum.¹⁷ Báðar rannsóknir sýna hærri líkur meðal stúlkna en pílta.^{8, 17} Kandadísk rannsókn, gerð um síðustu aldamót, sýnir síðan að það eitt og sér að vinna með skóla er áhættuþáttur fyrir verki í hálsi og herðum¹⁸, fyrir bakverki¹⁹, og fyrir stoðkerfisverki almennt. Samkvæmt rannsókninni er vinna með skóla stærri áhættuþáttur stoðkerfiseinkenna en sumarvinnu.²⁰ Íslensk doktorsrannsókn sem gerð var fyrir hrun, 2007-2008, hnýgur í sömu átt og sýnir að 13-17 ára ungmenni sem vinna mikið með skóla eru líklegri til að finna fyrir stoðkerfisverkjum en þau sem vinna hóflega eða ekkert með skóla. Á það við um bakverki hjá öllum hópnum en stoðkerfisverki almennt hjá þeim yngri (13-15 ára) og hjá stúlkum.¹⁰

Markmið rannsóknarinnar sem hér er kynnt er að nota gögn úr spurningakönnun um vinnu 13-19 ára íslensku ungmenna sem lögð var fyrir í byrjun árs 2018 til að skoða tengsl milli fjögurra tengunda stoðkerfisvandamála (verkjum í vöðvum og liðum, í hálsi og herðum og í baki auk vöðvabólgu) við umfang vinnu með skóla eftir þremur lýðfræðipáttum, kyni, aldri og menntunarstöðu foreldra. Miklar breytingar hafa orðið á atvinnuframboði og atvinnuháttum hér á landi á síðustu 10 árum, fyrst með efnahagshruninu 2008 og síðan með uppgangi ferðaþjónustunnar á síðustu árum. Umfang vinnu og störf barna og unglunga sveiflast mjög í takt við atvinnuframboð og breytingar á atvinnuháttum.^{10, 21} Því er þörf á nýjum upplýsingum um tengsl stoðkerfisverkja við umfang vinnu aldurshópsins auk þess sem tengslin hafa ekki áður verið skoðuð eftir menntunarstöðu foreldra. Sömu aðferðum er beytt og í íslensku rannsókninni sem gerð var fyrir hrun að því undanskyldu að fleiri árgangar eru með nú en var þá.¹⁰ Niðurstöður rannsókanna tveggja eru því samanburðarhæfar.²²

Efniviður og aðferð

Rannsóknin er hluti af stærri rannsókn um vinnutengda heilsu og öryggi ungmenna á vinnustað. Rannsóknin beindist að 13-19 ára ungmennum. Þýði rannsóknarinnar er öll 13-19 ára ungmenni á Íslandi en úr þeim hópi

var valið tilviljunarkennt úrtak 2800 ungmenna úr Þjóðskrá. Lægri aldursmörkin eru valin vegna þess að löggjafinn leyfir ungmennum að vinna létt störf frá þeim aldri.²³ Hærrí aldursmörkin miða við hefðbunin lok framhaldsskóla. Í rannsókninni er vinna skilgreind sem öll vinna sem laun eru þegin fyrir óháð því hvar hún eru stunduð. Launuð vinna í heimahúsum fellur því undir rannsóknina, þar með talin barnapössun. Rannsóknin var framkvæmd í febrúar til apríl 2018 og sá Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands um framkvæmdina. Hringt var í þátttendur sem náð höfðu 18 ára aldri en forráðamenn þeirra sem voru undir þeim aldri og leitað eftir samþykki fyrir þátttöku. Samþykki frá bæði forráðamanni og ungmenninu sjálfu var skilyrði fyrir þátttöku ungmenna undir 18 ára aldri. Þeim sem samþykktu þátttöku var sendur rafrænn spurningalisti með upplýsingabréfi í gegnum tölvupóst eða farsímanúmer. Samtals svöruðu 1339 ungmenni könnuninni og var svarhlutfallið því 48,6%. Þátttaka var ítrekuð með símhringingum og rafrænni áminningu. Kynjahlutfall þeirra sem svöruðu var 54,1% stúlkur og 45,9% drengir.

Mat á einkennum frá stoðkerfi byggir á almennum norrænum matskvarða um sálfélagslega þætti í vinnu (QPS). Kvarðinn var hannaður fyrir fullorðna starfsmenn en hefur áður verið notaður við mat á stoðkerfiseinkennum umgmenna.^{10, 24} Spurt er um hversu oft á síðustu tólf mánuðum svarend-

ur hafa fundið fyrir sálfélagslegum einkennum á tveindum kvarða; oft eða stundum/sjaldan eða aldrei. Hér eru fjögur stoðkerfiseinkenni skoðuð; verkir í liðum og vöðvum, verkir í háls-um og herðum, bakverkir og vöðvabólga. Umfang vinnu með skóla er mælt með því skipta þeim svarendum sem voru í skóla (1250, eða 94,6%) niður í þrjá hópa þeirra sem vinna ekki með skóla (53,6%), vinna hóflega með skóla (28,9%) og vinna mikið með skóla (17,5%). Fyrrí rannsóknir á vinnu ungmenna hafa sýnt að áhrif umfangs vinnu aldurshópsins á líðan helgast ekki eingöngu af lengd vinnuvikunnar heldur einnig af sveigjanleika vinnutímans.^{10, 25} Að vinna mikið með skóla var því skilgreint sem að vinna meira en 12 klukkustundir á viku og hafa fastan vinnutíma en að vinna hóflega með skóla að vinna 12 klukkustundir á viku eða minna með skóla og/eða að hafa ekki fastan vinnutíma. Svarendum var skipt niður í þrjá aldurshópa, 13-15 ára (47,7%), 16-17 ára (30,2%) og 18-19 ára (22,1%). Yngsti aldurshópurinn er enn í grunnskóla en þeir tveir eldri komnir í framhaldsskóla. Yngri aldursflokkarnir tveir falla undir lög um vinnu barna og unglunga sem tryggir þeim sér-taka vinnuvernd umfram fullorðna en elsti aldurshópurinn stendur jafnfætis fullorðnum hvað vinnuverndaréttindi varðar.²³ Svarendum var einnig skipt í þrjá hópa eftir menntunarstöðu foreldra, börn foreldra sem bæði hafa grunnskólapróf (6,7%), börn foreldra sem bæði hafa háskólapróf (32,0%) og

ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM ! Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!

HAFKALK

WWW.HAFKALK.IS

Veljum íslenskt og allri vinnu meiri!

AN AUKAEFNA

börn foreldra sem hafa aðra menntunarsamsetningu (61,4%).

Kí-kvaðrat próf (X^2) var notað til að reikna tölfræðilega marktækni. Prófið metur hvort marktækur munur er á milli mismunandi hópa í tíðnitöflum.²² Miðað var við 95% vikmörk. Tölfræðigreiningin var unnin í SPSS tölfræðiforritinu.

Niðurstöður

Ríflega helmingur svarenda, eða 51,3%, unnu með skóla veturinn 2017-2018 og voru þrjú fjórðu af þeim hópi í fastri vinnu en fjórðungur vann af og til. Atvinnuþáttaka með skóla jókst með aukum aldri og var algengari meðal stelpna (56,2%) en stráka (45,3%). Hins vegar mældist ekki marktækur munur á atvinnuþáttökunni eftir menntunarstöðu foreldra. Tæplega fimmtungur vann við fleira en eitt starf með skóla en verslunarstarf var algengasta aðalstarf þeirra (42,7%). Meðallengd heildarvinnuvikunnar var að jafnaði 12 klukkustundir og 38 mínútur en lengd hennar getur verið allt frá einni klukkustund upp í meira en 40 stundir. Hlutfall þeirra sem vann í meira en tólf klukkustundir á viku að jafnaði var 40,6%.

Stoðkerfiseinkennin fjögur sem spurt var um eru nokkuð algeng meðal íslenskra ungmenna eins og tafla I sýnir. Samtals 34,4% ungmennanna sagðist stundum eða oft á síðustu 12 mánuðum hafa fundið fyrir því einkenni sem sjaldgæfast er (verkur í hálsi og herðum) og 44,0% fyrir því einkenni sem algengast er (verkir í liðum eða vöðvum). Marktækur munur mælist við umfang vinnu með skóla og allra stoðkerfiseinkennanna. Ungmenni sem vinna mikið með skóla eru almennt líklegri til að finna stundum eða oft fyrir stoðkerfiseinkennunum en þau sem ekki vinna með skóla. Munurinn er sérstaklega áberandi hvað bakverki varðar en tæplega þriðjungur þeirra sem ekki er í vinnu segist finna oft eða stundum fyrir bakvekjum, 42,7% þeirra sem eru í hóflegri vinnu en yfir helmingur þeirra sem vinna mikið með skóla.

Tafla II sýnir greinilegan kynjamun hvað varðar tengsl stoðkerfiseinkenna fjögurra við vinnu með skóla. Þegar

Tafla I. Hlutfall 13-19 ára sem hafa stundum eða oft fundið fyrir stoðkerfiseinkennum á síðustu 12 mánuðum eftir umfangi vinnu með skóla

Einkenni	Ekki í vinnu	Í hóflegri vinnu	Í mikilli vinnu	Samtals	Kí-kvaðrat próf	N
Verkir í liðum og/eða vöðvum	40,7%	48,8%	46,4%	44,0%	$p = 0,047^*$	1113
Bakverkur	31,7%	42,7%	53,6%	38,7%	$p = 0,000^{**}$	1116
Verkur í hálsi og herðum	28,8%	38,7%	44,4%	34,4%	$p = 0,000^{**}$	1116
Vöðvabólga	30,8%	36,3%	44,9%	34,9%	$p = 0,001^{**}$	1113

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Tafla II. Hlutfall 13-19 ára sem hafa stundum eða oft fundið fyrir stoðkerfiseinkennum á síðustu 12 mánuðum eftir umfangi vinnu með skóla og kyni

Einkenni	Kyn	Ekki í vinnu	Í hóflegri vinnu	Í mikilli vinnu	Samtals	Kí-kvaðrat próf	N
Verkir í liðum og/eða vöðvum	Stelpur	42,8%	56,8%	48,8%	48,4%	$p = 0,011^{**}$	603
	Strákar	38,6%	37,1%	42,7%	38,8%	$p = 0,729$	510
Bakverkur	Stelpur	40,6%	45,3%	57,9%	45,5%	$p = 0,006^{**}$	604
	Strákar	23,0%	39,1%	46,7%	30,7%	$p = 0,000^{**}$	512
Verkur í hálsi og herðum	Stelpur	35,8%	45,3%	53,7%	42,4%	$p = 0,002^{**}$	604
	Strákar	22,0%	29,3%	29,3%	25,0%	$p = 0,174$	512
Vöðvabólga	Stelpur	42,3%	46,6%	57,9%	46,8%	$p = 0,016^*$	603
	Strákar	19,5%	21,8%	24,0%	20,8%	$p = 0,657$	510

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

tengslin eru greind eftir kyni haldast þau við öll fjögur stoðkerfiseinkenni hjá stelpunum en hverfa hjá strákunum ef frá eru taldir bakverkir. Mikil vinna með skóla bitnar þannig frekar á stoðkerfi stúlkna en á stoðkerfi stráka.

Tafla III sýnir að þegar tengslin milli stoðkerfiseinkennanna og vinnu með skóla eru greind eftir aldri hverfa þau í öllum aldurshópunum hvað varðar verki í liðum og vöðvum og verki í hálsi og herðum. Tengslin milli þess að finna stundum eða oft fyrir bakvekjum haldast hins vegar í tveimur eldri árgöngunum og milli þess að vera stundum eða oft með vöðvabólgu hjá tveimur yngri aldurshópunum.

Þegar tengslin milli stoðkerfiseinkennanna og vinnu með skóla eru skoðuð eftir menntunarstöðu foreldra kemur

í ljós að þau hverfa í öllum foreldrastöðuhópunum þremur varðandi verki í liði og vöðvum eins og tafla IV sýnir. Marktæk tengsl mælast hins vegar milli bakverkja og mikillar vinnu með skóla í öllum hópunum þremur og einnig hvað varðar bæði verk í háls og herðum og vöðvabólgu hjá hópum þar sem menntun foreldra er í meðalagi.

Umræður

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að ungmenni sem vinna mikið með skóla eru líklegri til að finna oft eða stundum fyrir stoðkerfiseinkennum heldur en ungmenni sem ekki vinna með skóla. Á það við allar tengundir einkenna sem spurt var um, verki í vöðvum og liðum, verki í hálsi og herðum, bakverki og vöðvabólgu. Tengslin eru

Tafla III. Hlutfall 13-19 ára sem hafa stundum eða oft fundið fyrir stoðkerfiseinkennum á síðustu 12 mánuðum eftir umfangi vinnu með skóla og aldri

Einkenni	Aldur	Ekki í vinnu	Í hóflegri vinnu	Í mikilli vinnu	Samtals	Kí-kvaðrat próf	N
Verkir í liðum og/eða vöðvum	13-15 ára	40,0%	40,3%	39,4%	40,0%	$p = 0,995$	582
	16-17 ára	44,6%	51,5%	50,6%	48,9%	$p = 0,530$	323
	18-19 ára	37,9%	58,8%	45,1%	47,6%	$p = 0,055$	208
Bakverkur	13-15 ára	31,5%	28,0%	45,5%	31,6%	$p = 0,159$	583
	16-17 ára	35,1%	50,8%	59,3%	47,4%	$p = 0,002^{**}$	325
	18-19 ára	25,9%	54,4%	51,2%	45,2%	$p = 0,002^{**}$	208
Verkur í hálsi og herðum	13-15 ára	26,8%	27,2%	42,4%	27,7%	$p = 0,152$	584
	16-17 ára	33,6%	45,4%	44,4%	41,0%	$p = 0,138$	324
	18-19 ára	34,5%	47,1%	45,1%	42,8%	$p = 0,313$	208
Vöðva-bólga	13-15 ára	30,6%	21,8%	45,5%	29,6%	$p = 0,020^*$	582
	16-17 ára	26,5%	42,3%	42,0%	36,7%	$p = 0,021^*$	324
	18-19 ára	40,4%	51,5%	47,6%	46,9%	$p = 0,457$	207

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

sérstaklega áberandi í hópi stúlkna og hvað varðar bakverki. Þannig haldast tengslin hvað öll einkennin varðar hjá stelpunum þegar þau eru skoðuð eftir kyni en hverfa hjá strákum nema varðandi bakverki. Tengslin haldast líka hvað varðar bakverki í tveimur eldri aldursþópunum og hjá öllum þremur foreldrastöðuhópunum. Tengslin við bakverki eru að auki í öllum tilfellum línuleg. Þannig eru þau ungmenni sem vinna ekki með skóla síst líkleg til að finna oft eða stundum fyrir bakverkjum en þau sem vinna mikið með skóla líklegust. Niðurstöðurnar eru samhljóða niðurstöðum íslenskrar doktorsrannsóknar frá því fyrir hrun hvað varðar hvoru tveggja kynjamun og bakverki.¹⁰ Niðurstöðurnar benda þannig til að tengslin milli umfangs vinnu stúlkna og stoðkerfisverkja almennt sem og milli umfangs vinnu ungmenna almennt og bakverkja séu nokkuð stöðug og óháð atvinnuháttum. Niðurstöður varðandi kynjamun

Tafla IV. Hlutfall 13-19 ára sem hafa stundum eða oft fundið fyrir stoðkerfiseinkennum á síðustu 12 mánuðum eftir umfangi vinnu með skóla og menntunarstöðu foreldra

Einkenni	Menntun foreldra	Ekki í vinnu	Í hóflegri vinnu	Í mikilli vinnu	Samtals	Kí-kvaðrat próf	N
Verkir í liðum og/eða vöðvum	Báðir með grunnskólamenntun	36,4%	57,1%	53,8%	45,0%	$p = 0,326$	60
	Önnur samsetning menntunnar	41,8%	51,4%	42,6%	44,8%	$p = 0,108$	605
	Báðir með háskólamenntun	37,4%	48,6%	53,3%	43,2%	$p = 0,063$	324
Bakverkur	Báðir með grunnskólamenntun	33,3%	42,9%	76,9%	45,0%	$p = 0,027^*$	60
	Önnur samsetning menntunnar	32,8%	46,9%	48,4%	40,0%	$p = 0,001^{**}$	607
	Báðir með háskólamenntun	28,0%	38,7%	53,3%	35,0%	$p = 0,004^{**}$	326
Verkur í hálsi og herðum	Báðir með grunnskólamenntun	33,3%	42,9%	53,8%	40,0%	$p = 0,428$	60
	Önnur samsetning menntunnar	28,0%	43,5%	42,6%	35,5%	$p = 0,001^{**}$	606
	Báðir með háskólamenntun	28,6%	34,0%	46,7%	32,8%	$p = 0,067$	326
Vöðvabólga	Báðir með grunnskólamenntun	30,3%	28,6%	38,5%	31,7%	$p = 0,832$	60
	Önnur samsetning menntunnar	26,9%	41,8%	45,9%	35,1%	$p = 0,000^{**}$	607
	Báðir með háskólamenntun	35,6%	32,4%	46,7%	36,1%	$p = 0,244$	324

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
Jónar Transport hf, Kjarlavogi 7
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 20
KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
Kramhúsið ehf, Skólavörðustíg 12
Kvika banki hf, Borgartúni 25
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
Matthías ehf, Vesturfold 40
Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind
Múlakaffi, Hallarmúla
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vínlandsleið 16
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Pixel ehf, Ármúla 1
Pizza King ehf, Skipholti 70
PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 22
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Raftíðni ehf, Grandagarði 16
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Fellsmúla 26
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Samiðn, samband iðnfélaga, Stórhöfða 31
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Seðlabanki Íslands, Kalkofnsvegi 1
Seljahlíð, heimili aldraðra, Hjallaseli 55
Sjúkrahjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bildshöfða 12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
SM kvótáping ehf, Tryggvagötu 11
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stólpi Gámar, Klettagörðum 5
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
Tónastöðin ehf, Skipholti 50D
Tækniskólinn - skóli atvinnulífsins, Skólavörðuholti
Umslag ehf, Lágmúla 5
Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27

eru samhjóða erlendum rannsóknnum. Almennt eru konur og stúlkur líklegri til að finna fyrir stoðkerfisverkjum en karlar og drengir¹ og vinna kemur harðar niður á stoðkerfi kvenna en á stoðkerfi karla.¹⁶ Rannsóknin sem hér er kynnt bendir til að það sama eigi við um vinnu stúlkna.

Niðurstöður rannsóknarinnar styðja einnig við niðurstöður erlendra rannsókna um að stoðkerfisverkir séu algengir meðal unglinga.^{1, 4} Þó verður að hafa í huga að spurt var um einkenni frá stoðkerfi yfir nokkuð langt tímabil, eða síðastliðna tólf mánuði. Það leiðir til þess að fleiri svara játandi en ef spurt hefði verið um verki yfir stytta tímabil, til dæmist síðustu þrjú mánuði. Við fyrstu sýn gæti virst að það hve algengir stoðkerfiseinkennin eru almennt dragi úr mikilvægi tölfraðilega marktæks sambands milli vinnu með skóla og stoðkerfiseinkenna. Punnett¹⁶ hefur svarað sambærilegri gagnrýni hvað samband vinnu fullorðinna við stoðkerfiseinkenni varðar en stoðkerfisverkir eru líka algengir hjá fullorðnum. Punnett¹⁶ bendir á að erfiðara er að mæla marktæk tengsl við algengt fyrirbæri en sjaldgæft. Algengi stoðkerfiseinkenna meðal fólks almennt renni því styrkari stoðum undir marktækni á sambandinu milli slíkra einkenna og vinnu en ekki öfugt. Rök Punnett¹⁶ varpa ljósi á mikilvægi niðurstaðanna sem hér eru kynntar.

Rannsóknin hefur ákveðnar takmarkanir. Um úrtaksrannsókn er að ræða og svarhlutfall var frekar lágt sem dregur úr ytra réttmæti og alhæfingagildi niðurstaðna. Á móti kemur að úrtakið var tekið tilviljunarkennt úr þýði heilrar þjóðar sem styrkir ytra réttmætið og auðveldar að alhæfa um þjóðina í heild. Slíkt er óvenjulegt í alþjóðlegu samhengi þar sem einungis Norðurlandþjóðirnar fimm og Holland halda skrár yfir alla þjóðina. Í öðrum löndum verða rannsakendur að notast við ófullkomnari skrár og geta því ekki tekið úrtak úr hópi allra íbúa sem aftur dregur úr alhæfingagildi niðurstaðna.^{22, 26} Það gæti hins vegar takmarkað innra réttmæti rannsóknarinnar að spurt var um hvort ungmennin hefðu fundið fyrir einnenum frá stoðkerfi síðast liðna tólf mánuði, eða yfir lengra tímabil en

sum þeirra hafa unnið með skóla. Í einhverjum tilfellum gætu niðurstöður því mælt tengsl milli stoðkerfisverkja og vinnu þar sem ekki er um slík tengsl að ræða.²² Það takmarkar einnig rannsóknina að um þversniðsrannsókn er að ræða. Slíkar rannsóknir mæla stöðuna einungis á einum tímapunkti og geta því aðeins sagt fyrir um tengsl en ekki hvort um orsakasamband sé að ræða. Það er því ekki hægt að skera úr um hvort mikil vinna ungmenna valdi stoðkerfiseinkennunum eða hvort þau ungmenni sem vinna mikið séu veikari fyrir eins og langtímarannsóknir gæfu möguleika á. Að auki var hér ekki beitt fjölbreytugreiningu heldur einungis tví- og þríbreytugreiningum og ekki hægt að segja til um hversu sterk áhírf ákveðinna áhættuþátta eru.²²

Fjölbreyturannsóknir á vinnslusum ungmenna sýna að lýðfræðilegir þættir eru ekki sjálfstæðir áhættuþættir vinnslusa heldur eru það fyrst og fremst vinnutengdir þættir á borð við vérlænt vinnuálag og stuðning yfirmanns sem skýra áhættina.^{26, 27} Vérlænt vinnuálag af ýmsu tagi er líka áhættuþáttur vinnutengra stoðkerfiseinkenna hjá fullorðnum¹⁶ og hjá ungu fólki.^{8, 17} Líkur eru því á að hluta tengslanna milli stoðkerfiseinkenna og umfangs vinnu með skóla megi skýra með vinnutengdum þáttum á borð við vérlænt vinnuálag. Einnig eru tengsl á milli stoðkerfiseinkenna unglinga og sálrænna einkenna og talið að einkennin megi að hluta til skýra með því að þau séu birtingarmynd andlegs álags.³ Tengsl umfangs vinnu með skóla og stoðkerfiseinkenna gætu því að minnsta kosti að einhverju leyti skýrst af því að mikil vinna með skóla valdi andlegu álagi vegna hlutverkatogstreitu milli vinnu og skóla og annarra hlutverka í lífi hins unga starfsmanns. Það andlega álag sem hlutverkatogstreitan veldur birtist síðan í stoðkerfisverkjum. Í því sambandi er vert að hafa í huga að fyrri rannsóknir benda til að heildarvinnuvika skólafólks sé í sumum tilfellum mjög löng. Auk þess að sinna menntun sinni sem í flestum tilfellum fyllir „fulla vinnuviku“ æfir meirihluti þeirra íþróttir og/eða tónlist. Þegar vinna með skóla bætist við getur heildarvinnuvikan auðveldlega farið yfir 70 klstundir.10 Frekari rannsókna er þörf þar sem fjölbreytugreining og/eða langtíma-

Hvernig gerist ég félagi í MedicAlert?

Biðjið lækni að fylla út upplýsingar um heilsufar og lyfjameðferð á eyðublaðið. Fyllið síðan sjálf út afganginn og komið með eyðublaðið eða sendið á skrifstofu MedicAlert að Hlíðasmára 14, 201 Kópavogi. **Nánari upplýsingar fást á www.medicalert.is**

Dæmi um áletranir á merki og nafnspjöld

Sjúkdómar:

Insulin dependent diabetes (sykursýki)
Epilepsy (flogaveiki)
Hemophilia (dreyrasýki)
Asthma
Addison's disease (Addisonsveiki)
Coronary artery disease (kransæðapengli)
Kidney transplant (ígrætt nýra)
Multiple sclerosis (MS)
Alzheimer's disease

Ofnæmi fyrir:

Penicillini, sulfa, joði, morfíni, latex, hnetum, skeldýrum o.fl.

Dæmi um lyfja- eða hjálpartækjanotkun:

Anticoagulation (blóðþyning)
Takes corticosteroids (notar barkstera)
Insulin dependent diabetes (sykursýki)
Implanted defibrillator (hjartarafstuðtæki)
Implanted pacemaker (með gangráð)
Knee prosthesis (gervihné)

Fullkominn trúnaður:

Allar upplýsingar á vaktstöðinni eru trúnaðarmál og eru þær aðeins látnar af hendi við þann sem hefur MedicAlert númer merkisberans.



MedicAlert® á Íslandi

Hlíðasmára 14, 201 Kópavogi | Sími 533 4567
medicalert@medicalert.is | www.medicalert.is

Hvað er MedicAlert?

MedicAlert er alfljóðlegt öryggikerfi fyrir sjúklinga með bráða eða hættulega sjúkdóma.



Hvernig virkar MedicAlert?

MedicAlert veitir öryggi gegn mistökum eða tög á réttri meðferð hjá sjúklingum ef þeir verða meðvitundar lausir eða af öðrum ástæðum ófærir að gera grein fyrir veikindum sínum.

Þríþætt öryggikerfi

Málmplata með merki MedicAlert á annarri hliðinni, en sjúkdómsgreiningu og meðferð merkisberans á hinni hliðinni. Einnig er einkennisnúmer hans hjá MedicAlert skráð og símanúmer vaktstöðvarinnar. Málmpötuna er hægt að fá sem armband eða hálsmen.

Nafnspjald þar sem skráð er einkennisnúmer hjá MedicAlert, nafn og símanúmer aðstandanda og tveggja lækna sem stunda merkisberann. Einnig er skráð sjúkdómsgreining og mikilvæg lyfjameðferð.

Vaktstöð. Upplýsingar sem merkisberi lætur skrifstofunni í té í umsókn þessa bæklinga eru varðveittar í sérstakri vaktstöð á Landspítala háskólasjúkrahúsi. Þangað má hringja allan sólarhringinn, merkisbera að kostnaðarlausu (grænt númer) hvaðan sem er úr heiminum, til að fá nauðsynlegar upplýsingar um sjúkdóm eða meðferð merkisberans.



Þegar merki hefur verið gefið út er merkisbera sent afrit af skráðum upplýsingum og hann beðinn að yfirfara þær.

Áriðandi er að merkisberi láti vita um allar breytingar svo upplýsingar séu ávallt réttar. Í gagnagrunninum eru ítarlegri upplýsingar en eru grafnar í merkið sjálft. Ef þörf er á fær merkisberi nýtt nafnspjald og málmpötu á kostnaðarverði. Merkisberar geta alltaf sent inn leiðréttingar ef við á í samráði við lækni sinn.



Sjálfsseignarstofnun, sem starfar án ágóða undir vernd Lionshreyfingarinnar á Íslandi



rannsóknarsnið er notað til að skoða nánar hlut lýðfræðilegra þátta, þátta tengda vinnustaðnum og þátta tengda lífi unglínganna utan vinnustaðarins í tengslum stoðkerfiseinkenna við vinnu ungmenna.

Sú ályktun er dregin af niðurstöðum að bæta þurfi (vinnu)aðstæður íslenskra ungmenna þannig að þær ýti ekki undir vinnutengd stoðkerfiseinkenni. Slík einkenni eru ekki hvað síst alvarleg í ljósi þess að þau ógna ekki eingöngu heilsu hins unga starfmanns til skammst tíma heldur geta þau leitt til langvarandi heilsufarsvandamála og jafnvel til örorku.⁷ Ábyrgð atvinnurekanda er mikil en löggjafinn kveður á um skyldur hans til að tryggja heilsu starfmannna.²³ Auðvelt ætti til dæmis að vera að koma í veg fyrir, eða að minnsta kosti draga úr líkum þess, að vinna unga fólksins bitni á bakheilsu þeirra með því að sjá til þess að ungir starfsmenn lyfti ekki og/eða beri þunga hluti.¹⁴ Ungu starfsmennirnir sjálfir og foreldrar þeirra bera líka ábyrgð. Þau verða að

hafa í huga að mikil vinna með skóla getur leitt til stoðkerfisvandamála og finna leiðir til þess að álagið verði ekki of mikið. Rannsóknin bendir til að það eigi sérstaklega við um stúlkur og foreldra þeirra. Ekki má gleyma ábyrgð stjórnvalda. Það er þeirra að tryggja öllum grunnskólabörnum og framhaldsskólanemum lágmarks framfærslu þannig að þau þurfi ekki á eigin launatekjum að halda til þess að eiga fyrir skólagöngu og jafnvel í sig og á.

Heimildir

1. McBeth J, Jones K. Epidemiology of chronic musculoskeletal pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*. 2007; 21:403-25.
2. Rathleff MS, Roos EM, Olesen JL, Rasmussen S. High prevalence of daily and multi-site pain – a cross-sectional population-based study among 3000 Danish adolescents. *BMC Pediatrics*. 2013; 13:191.
3. Eckhoff C, Kvernmo S. Musculoskeletal

pain in Arctic indigenous and non-indigenous adolescents, prevalence and associations with psychosocial factors: a population-based study. *BMC Public Health*. 2014; 14:617.

4. King S, Chambers CT, Huguet A, MacNevin RC, McGrath PJ, Parker L, et al. The epidemiology of chronic pain in children and adolescents revisited: A systematic review. *PAIN*. 2011; 152:2729-38.
5. Mangerud WL, Bjerkeset O, Lydersen S, Indredavik MS. Chronic pain and pain-related disability across psychiatric disorders in a clinical adolescent sample. *BMC Psychiatry*. 2013; 13:272.
6. Huguet A, Tougas ME, Hayden J, McGrath PJ, Stinson JN, Chambers CT. Systematic review with meta-analysis of childhood and adolescent risk and prognostic factors for musculoskeletal pain. *PAIN*. 2016; 157:2640-56.
7. Hestbaek L, Leboeuf-Yde C, Kyvik KO, Manniche C. The course of low back pain from adolescence to adulthood: Eight-year follow-up of 9600 twins. *Spine*. 2006; 31:468-72.

8. Hanvold TN. Mechanical Workload and Neck and Shoulder Pain at the Start of Working Life. Oslo: University of Oslo; 2014.
9. Tryggingastofnun. Helsta orsök örorku eftir sjúkdómaflokkum 2015. Sótt af https://www.tr.is/media/tolfraedigreining/Helsta-orsok-ororku-efir-sjukdomaflokkum_2015.pdf 30. október 2018.
10. Einarsdóttir M. Paid Work of Children and Teenagers in Iceland: Participation and protection. Unpublished doctoral thesis, University of Iceland: Faculty of Social and Human Sciences; 2014.
11. Hanvold TN, Kines P, Nykänen M, Ólafsdóttir S, Thomée S, Holte KA, et al. Young workers and sustainable work life: Special emphasis on Nordic conditions: Nordic Council of Ministers; 2016.
12. Einarsdóttir M. Launavinna ungmenna og staða foreldra [Young People's Work and Parental SES]. Tímarit félagsráðgjafa. 2015; 9:13-8.
13. Einarsdóttir M. Happy without money of their own? The case of Iceland. In: Marklund C, editor. All Well in the Welfare state? Welfare, well-being and the politics of happiness. Helsinki: Nordic Centre of Excellence NordWel; 2013. p. 103-34.
14. Einarsdóttir M, Rafnsdóttir GL, Einarsdóttir J. Vinnuslys 13-17 ára íslenskra ungmenna: Orsakir og alvarleiki. Læknablaðið. 2014; 100:587-91.
15. Mortimer JT. The benefits and risks of adolescent employment. The prevention researcher. 2010; 17:8.
16. Punnett L. Musculoskeletal disorders and occupational exposures: How should we judge the evidence concerning the causal association? Scandinavian Journal of Public Health. 2014; 42:49-58.
17. Mikkonen P, Viikari-Juntura E, Remes J, Pienimäki T, Solovieva S, Taimela S, et al. Physical workload and risk of low back pain in adolescence. Occupational and Environmental Medicine. 2012; 69:284-90.
18. Feldman DE, Shrier I, Rossignol M, Abenham L. Risk factors for the development of neck and upper limb pain in adolescents. Spine. 2002; 27:523-8.
19. Feldman DE, Shrier I, Rossignol M, Abenham L. Risk factors for the development of low back pain in adolescence. American Journal of Epidemiology. 2001; 154:30-6.
20. Feldman DE, Shrier I, Rossignol M, Abenham L. Work is a risk factor for adolescent musculoskeletal pain. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2002; 44:956-61.
21. Garðarsdóttir Ó. Working children in Urban Iceland 1930 - 1990. In: de Coninck-Smith N, Sandin B, Schrupp E, editors. Industrious Children: Work and Childhood in the Nordic Countries 1850 - 1990. Odense: Odense University Press; 1997a. p. 160-85.
22. Neuman WL. Social Research Methods: Qualitative and Quantitative approaches (Sixth Edition). Lasser J, editor. Boston: Pearson, Allyn and Bacon; 2006.
23. Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum, nr. 46/1980 (með áorðnum breytingum).
24. Lindström K, Elo A, Skogstad A, Dallner M, Gamberale F, Hottinen V, et al. QPSNordic: General Nordic Questionnaire for Psychological and Social Factors at Work: User's Guide. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. 2000.
25. Mortimer JT. Working and Growing up in America. Brooks-Gunn J, editor. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press; 2003.
26. Rasmussen K, Hansen CD, Nielsen KJ, Andersen JH. Incidence of work injuries amongst Danish adolescents and their association with work environment factors. Am J Ind Med. 2011; 54:143-52.
27. Breslin FC, Day D, Tompa E, Irvin E, Bhattacharyya S, Clarke J, et al. Non-agricultural work injuries among youth: A systematic review. American Journal of Preventive Medicine. 2007; 32:151-62.

Vantar smurolíu í augun?

Vertu viss með

VISMED



Svissnesk gervitár við augnþurrki
Fást í öllum helstu apótekum

EULAR PARE rástefna í Prag í apríl 2019

Höfundar: Ingibjörg Magnúsdóttir
Dóra Ingvadóttir

EULAR (European League Against Rheumatism), eða Bandalag evrópskra gigtarfélaga gegn gigt starfar í 8 fastanefndum sem allar vinna að því að bæta hag og fræða alla aðila sem koma að gigt. Fastanefndirnar eru: klínísk málefni, menntun og þjálfun, faraldsfræði og heilbrigðisþjónusta, heilbrigðisstarfsfólk í gigtarfræðum, rannsóknarstofur, myndun á stoðkerfi, barnalyfjameðferð og hópur fyrir sjúklinga það er PARE (People with Arthritis and Rheumatism in Europe), innan PARE er síðan hópur fyrir ungt fólk á aldrinum 18-35 ára.

120 milljónir einstaklinga lifa með gigt um alla Evrópu. Markmið PARE er að byggja brýr á milli landana svo hægt sé að læra hvert af öðru, tryggja að raddir þeirra sem lifa með gigt heyrast og að það sé gert eitthvað til þess að bæta líðan hópsins.

Ráðstefna PARE var haldin í Prag 5.-7. apríl og sóttu hana tveir fulltrúar frá Gigtarfélaginu, Dóra Ingvadóttir formaður félagsins og Ingibjörg Magnúsdóttir sem fulltrúi unga fólksins.

Ákveðið er fyrirfram að hverju skal vinna og er það valið út frá þörfum í hvert skipti. Í ár var yfirskriftin framhald af síðustu ráðstefnu, "Connect Today" en nú bættist við "Time To Work". Markmið ráðstefnunnar var að skoða betur hvernig hægt væri að bæta líðan einstaklinga með gigt í vinnu, hvað væri hægt að gera fyrir þá sem hafa flosnað upp af vinnumarkaði, hvað einstaklingurinn gæti sjálfur gert, hvað vinnustaðurinn gæti gert og hvert væri hlutverk hins opinbera. Síðast en ekki síst hvernig geta þessir aðilar unnið saman að því að koma fleiri einstaklingum út á vinnumarkaðinn og halda þeim í vinnu með góðum hætti.

Árið 1999 kom á Evrópumarkað nýtt lyf, líftæknilyfið Remicade og bylti það meðferð gegn bólgusjúkdómum. Lyf-



ið ræðst beint á bólguna og hemur hana (sjá www.gigt.is). Í kjölfar þess hafa síðan komið út mörg samheitalyf og önnur lyf sem virka á aðrar tegundir af bólgum. Þetta var gríðarlega mikilvægt fyrir einstaklinga með bólgusjúkdóma, og kjarni þess að þeir geti lifað betur með gigt.

Hagkvæmara er fyrir heilbrigðiskerfið að veita einstaklingum aðgang að réttum lyfjum heldur en að missa þá út af vinnumarkaðinum. Einstaklingur sem ekki fær rétta lyfjameðferð og getur þar að leiðandi ekki unnið er í mun meiri hættu á að þróa með sér þung-

lyndi eða depurð og líkami sem ekkert hefur fyrir stafni er í meiri hættu á að visna upp.

Á ráðstefnunni í ár voru átta mismunandi vinnustofur, og verður hér stiklað á stóru um hverja fyrir sig.

Að vinna með stefnumótunar- aðilum, vinnuveitendum og hagsmunafélögum. Vinnustofa um að styðja við forvarnarstarf á landsvísi og innan Evrópu.

Hvernig geta aðildarfélög komið betur að því að móta stefnu og styðja við forvarnir?

Aðalmarkmið EULAR til 2023 verður að fólk geti unnið. Mikilvægt er að greina vandann, því margar lækisfræðilegar lausnir eru til að bæta líðan fólks. Þetta er líka mikilvægt vegna þess að þjóðir eru almennt að eldast og þá eykst vandinn. Það þarf að byggja upp samstarf milli heilbrigðisstétta, stjórnvalda, verkalyðsfélaga, tryggingafélaga og gigtarfélaga um heildstæða lausn á

vandanum. Vinnuveitendur þekkja oft heldur ekki hvað þeir geta gert til þess að vinnustaður sé heilsusamlegur.

Hvers virði er vinna – og hvernig er hægt að spyrja réttu spurninga til þess að bæta starfsliðan á öllum sviðum lífsins

Á lífsleiðinni fara flestir í gegnum einhvern starfsferil, á þessari vinnustofu var lögð áhersla á þrjá meginþætti; að fá sína fyrstu vinnu sem einstaklingur með gigt, að greinast með gigt á starfsferlinum og að byrja aftur að vinna eftir endurhæfingu.

Allir þrír þættir eru mjög mismunandi, en á öllum þremur skiptir máli hvernig og hverjir koma að því að einfalda ferlið og jafnvel aðlaga starfið að einstaklingnum sjálfum. EULAR mun útbúa bækling um þetta efni.

Starfsendurhæfing, hvernig geta aðildarfélag PARE stutt betur við að koma einstaklingum með bólgusjúkdóma út á vinnu- markaðinn

Á Íslandi eru margar leiðir til endurhæfingar, sem dæmi má nefna VIRK, Janus, Hringsjá, Heilsustofnun NLFÍ, en það er ekki raunin í mörgum öðrum löndum. Hér var farið yfir hvað aðildarfélag geta gert, hvernig staðan er í hinum ýmsu löndum og hvað þau geta lært af löndum sem hafa gott endurhæfingar ferli.

Endurhæfing getur verið svo margt, hún á að vera einstaklingsbundinn og miða út frá því hvar einstaklingurinn er staddur á lífsleiðinni. Dæmi um endurhæfingu getur verið

sjúkrahjálfun, iðjuþjálfun, dvöl á heilsustofnun, sálfræði aðstoð, félagsfræðileg aðstoð, lyfjameðferð, vinnuþjálfun og skólaganga.

Hvernig búum við til árangursríkt veggspjald

Gott veggspjald getur gert allan mun þegar farið er í áróðurs eða vakningar herferðir. Hér var lært hvað virkar og hvað virkar ekki, s.s. við hönnun og útlit.

Hvernig á að gæta að þörfum óformlegra umönnunaraðila, og hvað geta aðildarfélag PARE gert

Þegar einstaklingur veikist hefur það ekki bara áhrif á hann heldur á allt öryggisnetið í kringum hann, maka, börn, nánustu fjölskylda, vini og kunningja. Allir finna fyrir þessu á einhvern hátt. Hér var skoðað hvernig væri hægt að aðstoða þá sem næstir eru einstaklingi sem veikist. Maki, börn, foreldrar, nánir vinir eru í lykilhlutverki þegar kemur að aðlögunarferli þegar einstaklingur greinist. Það er mikilvægt að hlúa að fólki, því að allir aðilar geta upplifað ákveðinn missi, vanmátt, og/eða óvissu. Oftar en ekki er ekkert hugað að þessum einstaklingum, en aðstoð við þá styrkir allt kerfið og gerir aðlögunar- og bataferlið mun árangursríkara.

Að finna rétta starfið á réttum tíma

Hvernig er hægt að auðvelda leitina að rétta starfinu og hvaða tími er réttur? Hér var unnið að því að útbúa og uppfæra leiðbeinandi bæklinga sem hjálpa einstaklingum að finna rétta starfið, á réttum tíma. Hvernig er ferlið við að finna starf sem hentar, og hvaða spurninga þarf einstaklingur að spyrja sig þegar kemur að starfsvali. Þessi bæklingur verður vonandi þýddur yfir á íslensku þegar hann er tilbúinn á ensku.

Réttur og vitneskja um réttindi á vinnustaðnum

Hvernig geta aðildarfélagin einfaldað leið einstaklings til þess að nálgast allar upplýsingar og fræða þá betur um sín réttindi á vinnustaðnum.

Purity Herbs
I C E L A N D

Íslensk náttúruvara sem hefur hjálpað mörgum gegn stirðleika og verkjum.



Skannið kóðann fyrir frekari upplýsingar.

www.purityherbs.is



Purity Herbs vörurnar fást í öllum Apótekum Lyfju, Lyf og heilsu, Heilsuhúsunum, Blómavali, KS Sauðárkróki, Fræinu Fjarðarkaupum, Fríhöfninni Keflavík og ýmsum ferðamannaverslunum um land allt.

Purity Herbs Organics
Freyjunesi 4 603 Akureyri

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Vagnar og Þjónusta ehf, Tunguhálsi 10

Við og Við sf, Gylfaflöt 3

VOOT Beita, Skarlagörðum 4

VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20

Yndisauki ehf, Vatnagörðum 6

Kópavogur

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf, Smiðjuvegi 22

Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42

BYKO, Skemmuvegi 2

dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3

Hagbær ehf, Þorrasölum 13

Hvamshólar ehf, Hlíðarhvammi 2

lindesign.is, Smáratorgi 1

Línan ehf, Bæjarlind 14-16

Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42

Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8

Rafmiðlun hf, Ögurharvi 8

Rafport ehf, Auðbrekku 9-11

Suðurverk hf, Hlíðasmára 6

Tengi ehf, Smiðjuvegi 76

Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5

Garðabær

AH Pípulagnir ehf, Suðurhrauni 12c

Garðabær, Garðatorgi 7

Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1

Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10

Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6

Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18

Samhentir, Suðurhrauni 4

Vörukaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15

Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4

Gunnars mæjónes ehf, Dalshrauni 7

H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66

Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15

Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4

Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhelli 1

Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48

Micro-ryðfrí smíði ehf, Suðurhrauni 12b

Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17

Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75

Smyril Line Ísland ehf, Fornubúðum 5

Snittvélin ehf, Brekkutöð 3

Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15

Hér kemur mannréttindasáttmáli sam-
einuðu þjóðana sterkur inn sem skylda
fyrir ríki og vinnustaði að fara eftir.

Samstarf aðildafélaga og lyfja- fyrirtækja. Er það árangursríkt og hvað geta einstaklingar og aðildarfélög grætt á því sam- starfi

Í heiminum eru óteljandi lyfjafyrirtæ-
ki að framleiða lyf, sem geta gjörbreytt
líðan sjúklinga. Hér var skoðað hvernig
aðildafélög geta átt gott samstarf með
lyfjafyrirtækjum, vísindalegan ávinning
og hvar liggur áhættan í slíku samstarfi.
Hvernig lítur þetta út frá siðferðislegu
sjónarhorni því aðildarfélög þurfa að
geta verið algerlega óháð, hvað varðar
skoðanir og ákvarðanatöku.

Allar þessar vinnustofur voru mjög vel
skipulagðar og áhugaverðar. Á fimmtu-
deginum var að auki sér vinnustofa fyrir
ungt fólk þar sem betur var farið í að
skoða starfsmöguleika þess. Við fengum

reynslusögur og æfðum okkur í að fara
í atvinnuviðtal. Ungt fólk er oft hrædda-
ra við að segja frá því að þau séu með
gigt vegna hræðslu við að fá ekki starfið.
Samkvæmt lögum er það ekki skylda að
upplýsa vinnuveitenda um sjúkdóms-
greiningu.

Fimmtudagskvöldið var kallað „Best
Practis Fair“. Þar sem þátttökulöndin
sýndu hvað þau væru að gera til þess
að vekja athygli. Sem dæmi má nefna
rútu sem ferðast á milli bæja og fræðir,
bókaútgáfu, námskeið fyrir lækna, teikni-
myndasögur, sumarþúðir, skiptinám,
myndbönd, greinar og margt margt
fleira.

Á þessari slóð má skoða myndir frá þessu
kvöldi. [https://drive.google.com/drive/
folders/1vFiKR8tjSKlhnoolqsOa6gJkLN-
L5bhIJ](https://drive.google.com/drive/folders/1vFiKR8tjSKlhnoolqsOa6gJkLN-L5bhIJ)

Báðir dagarnir voru í beinu streymi á
netinu hægt er að horfa á upptöknar
á youtube rás EULAR [https://www.you-
tube.com/user/eularorg](https://www.youtube.com/user/eularorg)

Áhugahópur um rauða úlfa (Lupus) og Sjögrens heilkenni

Áhugahópur um Lupus og Sjögrens heilkenni er vettvangur fyrir fólk sem hefur
verið greint með þessa sjúkdóma og aðstandendur þeirra. Einnig til að hittast,
ræða málin og fá upplýsingar frá öðrum í sömu sporum. Reynt er að hafa fundi
mánaðarlega. Yfirleitt hittumst við og spjöllum óformlega saman um það sem
brennur á fólki hverju sinni, en stundum bregðum við út af því og gerum eitth-
vað skemmtilegt saman. Sem dæmi má nefna var María M. Olsen jógakennari
með stólajóga fyrir okkur í vor. Þegar hópurinn hittist er ýmislegt rætt, bæði
um málefni sem tengjast því að lifa með gigt og praktíska hluti eins og sólar-
varnir eða annað sem mikilvægt er að vita um, en oft er slegið á léttari strengi.

Hópurinn heldur fundi reglulega í húsnæði Gigtarfélagsins í Ármúla 5. Næsta
vetur stefnum við að því að hafa fundina ýmist í hádeginu eða á kvöldin, til að
koma til móts við sem flesta meðlimi hópsins. Stefnt er á að sérfræðingur í
gigtarsjúkdómum haldi fyrirlestur um Lupus í haust.

Hópurinn er með lokaðan hóp á Facebook. Þar er hægt að fylgjast með og
taka þátt í umræðum, setja inn spurningar eða deila upplýsingum eða fræði-
greinum. Okkur finnst mikilvægt að hópurinn sé lokaður og að hann sé aðeins
fyrir sjúklinga sem eru með Lupus- eða Sjögrens greiningu frá gigtarlækni og
aðstandendum þeirra, svo að umræðan þar verði málefnalegri og markvissari.
Lokaði hópurinn sést ekki ef leitað er að honum á Facebook og því er ekki
hægt að sjá meðlimi hans eða umræðu sem fer þar fram nema vera meðlimur
í hópnum. Til að komast í Facebookhópinn er hægt að hafa samband við skrif-
stofu Gigtarfélagsins eða senda „Lupushóp Gigtarfélagsins“ vinabeiðni eða
skilaboð á Facebook.

HRÖNN STEFÁNSDÓTTIR

Samstarf sem **gefur** vel af sér!



Hópakort

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

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



Olíuverzlun Íslands hf.

Átján ráð um bættan nætursvefn

Fengið frá: Creakyjoints.org - Charlott H Andersen
Snarað og staðfært: Sigrún Sigfúsdóttir/Emil Thoroddsen

Þegar sársaukinn er óbærilegur og svefninn enginn. Ráðleggingar sem geta stuðlað að betri nætursvefni. Byggt á reynslusögum. Hægt að prófa sig áfram

Svefnleysi vegna verkja er eitt aðal vandamál fólks með gigtarsjúkdóma. Áttatíu prósent gigtarsjúklinga á við svefnvandamál að stríða.

„Gigtarverkirnir voru svo ólýsanlegir að það var útilokað að sofa. Þreytan af völdum ónógs svefn magnaði gigtina og leiddi til erfiðari vítahrings.“ Segir Kinberly Lackey, hokin af reynslu með gigt og krabbameini, en útfra reynslu hennar hefur hún leiðbeint og þjálfað fólk með langvinna sjúkdóma.

Að geta ekki sofið er ekki bara sársaukafullt það getur reynst skelfilegt segir Lackey. „Ég man eftir að hafa legið í rúminu, lömuð af ótta við verkina og að þeir myndu aldrei enda“ Þessar hugsanir gerðu bara sársaukann óbærilegri “ Ég lærði að það er mikilvægt að tileinka sér jákvæða hugsun og einbeita sér að henni.“ Stundum eru verkirnir óbærilegir og þá er gott að grípa í spennandi sögur eða stunda hugleiðslu. Á slæmum nóttum þylur hún aftur og aftur „Þetta gengur yfir - Verður betra“.

Af hverju veldur gigt þessum óbærilega sársauka og svefnleysi?

Ástæður fyrir því að fólk með gigtarsjúkdóma er líklegra en aðrir að verða fyrir svefnferfiðleikum eru margvíslegar. Hormónið Cortisol sem hefur hemil á bólgum er lægra um nætur. Liggjandi staða veldur því að bólguefnin safnast fyrir í liðunum og þeir stífna upp. Að vera stöðugt upptekin af áreiti verkja lækkar verkjastuðullinn fremur en hækkar.

Jafnvel þó að sársaukinn sé varanlegur þarf það ekki að þýða að við þurfum að samþykkja hann. Eins og Lackey þurfum við að finna hvað hentar okkur og gefur hvíld frá verkjunum. Hér á eftir fara nokkur ráð fengin frá gigtarfólki sem gefa betri nætursvefn.

Gerðu rúmið þitt þægilegra.

1. Sofðu með þunna kotta.

„Svefnvandamál urðu til þess að ég uppgötvaði að ég hafði slitgigt í hálsi“ segir Nancy G. frá Washington. Í



þrjú ár bjó hún við það að ef hún lyfti höfðinu bara lítið orsakaði það hræðilega verki og svefnlausu nótt. Til að halda höfðinu beinu svaf hún með eins þunna kotta og mögulegt var. Hún hefur fengið gigtargreiningu og segir: „Ég hef þurft að breyta mörgu frá því að ég fékk greininguna, en þunni kottinn er varanlegur. Fólk finnst skritið að sjá þunna kottinn minn. Þetta er raunverulegur kottur hannaður fyrir bakpokaferðalag. Ég get ekki án hans verið þá sef ég ekki vegna verkja.“

2. Notið hálskraga eða handklæði

Þegar háls Nancy er sérstaklega verkjaður og hún getur ekki sofið notar hún litla froðuhálskraga sem hún setur á hálsinn þegar hún leggst niður. „Það er best að hafa hálsinn eins beinan og mögulegt er þegar ég sef. Hálsinn spennist þá ekki upp.“ segir hún. Á ferðalögum notast hún við upprúllað handklæði.

3. Verið skapandi með kottana

„Þegar ég er með mikla gigt set ég kotta bak við axlir og rúllukotta undir hnén og hagræði öðrum kottum eftir þörfum segir Elísabet P, 35 ára frá Minneapolis. „Venjulegast sofna ég svona í nokkra tíma.“

Finnið rétta hitastigið

4. Haldið herberginu köldu

Hiti skiptir mál við að halda niðri verkjum og halda við liðleika. Svefn í of miklum hita er oft svefn án hvíldar. „Gigtin eyðileggur svefninn minn, ég get aldrei fundið þægilega stöðu án þess að nota tonn af kottum og púðum, en þeir valda því að mér verður of heitt“, segir Eduardo M, frá Mexico City. Í stað þess að hætta með

púðana og koddana leggur hann áherslu á kalt í herbergi. Á heitum sumarnóttum notar hann kalda bakstra sem hann setur á háls og ökkla. „Besta ráðið fyrir mig er; því kaldara sem loftið er því betur sef ég“ segir hann. „Það er skrítið líkaminn er funheitur, en það hjálpar að hafa herbergið kalt.

5. Sofið á heitri dýnu

Heitur púði á fótum og teppi ofaná er uppskrift Angie K. frá Salt Lake City að góðum svefni þrátt fyrir slitgigtina. Hún segir hitann hjálpa sér að sofna. Forðar liðunum frá því að læsast um nóttina og hún vaknar með minni sársauka.

6. Farið í heitt bað

Sjóðheitt bað hefur margþættan tilgang, hjálpar að losa um spennta og sársaukafulla liði. Það er góður háttur áður en farið er í rúmið á kvöldin. „Ef ég hef tíma, elska ég að fara í heitt bað og slaka á.“

7. Sofa með frystipoka

„Flestir segja að hiti sé góður við gigt en hjá mér er klaki það besta, sérstaklega þegar ég get ekki sofið“ segir Jennifer D. frá Washington D.C. „Hitinn gerir það að verkum að útbrotin frá pshoriasisgigtinni versna. Ég hef klakapoka í frystinum og set þá inn í náttfötin fyrir háttatíma. Það tekur smá tíma að venjast þessu en það er þess virði því þá sef ég betur.“ Velja þarf klakapoka sem leka ekki né svitna, annars vaknar maður í blautu rúmi.

8. Sofið nakin

„Stundum get ég ekki fundið neitt sem hjálpar mér að sofna, sérstaklega þegar of heitt er í herberginu.“ segir Jennifer. Í stað þess að vera í heitum náttfötum þá sefur hún oftast nakin. „Ég set þunnt lak yfir mig. Nota stundum klakapoka, helst með lími svo þeir haldist á sínum stað.

9. Kveikið á kæliviftu

Steven heldur því fram að til þess að fá sem bestan svefn sé kraftmikil kælivifta. „Ég keypti kraftmestu heimiliviftuna sem ég fann. Kalda loftið á andlit mitt hjálpar mér að sofa án verkja“.

Farið í réttan gír

10. Sofið í stuðningshönskum

Þar sem hendur Elizabet eru mjög sárar sérstaklega í lok dags reynir hún að slaka á fyrir háttinn og notar þrýstihanska „Að sofa með þessa hanska breytir öllu. Þeir minnka kláða og halda fingrunum liðugum og styðja við hendurnar“.

11. Fjárfestið í rafstillanlegu rúmi

Til eru rúm með breytilegum stillingum fyrir hné og höfuð. „Það var ekki ódýrt að fjárfesta í slíku, en það hafði mikla breytingu i för með sér fyrir mig. Er með slitgigt“ segir Steven S. frá Toronto. Áður en hann fékk rúmið var hann að vakna alla nóttina. „Í nýja rúminu sef ég alla nóttina“.

BENECTA

Síglufjörður Ísland





Aðlagið venjur

12. Hafið góðan undirbúningstíma fyrir svefninn

Eitt af því fyrsta sem læknir Marks M sagði honum þegar hann greindist með psoriasisgigt var að gleyma reglunni um sjö eða átta tíma svefn á hverri nóttu. Ég hef lært það af reynslunni, með sjálfsofnæmis sjúkdóm að maður þarf meiri svefn en heilbrigður einstaklingur“ segir Katy frá Texas. „Þegar sjúkdómurinn blossar upp þarf ég tólf til fjórtán tíma svefn. Þannig að ég fer snemma að sofa. Meðhöndla svefninn sem stefnumót án skilyrða.

13. Leyfðu þér síðdegisblund

Önnur leið til að hvíla líkamann og hafa áhrif á gigtina er að fá sér blund um daginn. „Ef ég fæ ekki nægan svefn um nóttina fæ ég mér síðdegisblund. Mark segir „Ég hef kotta og teppi í bílnum ef ég þarf að leggja mig þar“.

14. Hreyfa sig um daginn

Að hreyfa sig er oft það síðasta sem þig langar að gera þegar þú ert í miðju sársaukakasti, en ef þú drífur þig til að gera einhverjar hreyfingar hjálpar það til að auka gæði svefnsins. „Ég elska að synda og reyni að gera það nokkrum sinnum í viku jafnvel í sársaukakasti. „Mark segist finna hve miklu betur hann sefur þegar hann hefur gert æfingar. Ég er þreyttur allan tíman svo að ég get eins vel verið þreyttur við að gera eitthvað gagnlegt.

Íhuga meðferðarmöguleika

15. Nudda inn Geli

Eduardo segist reyna að halda sig frá verkjalyfjum vegna langra hliðarverkana. Nýlega stakk læknirinn hans upp

á Voltaren geli. Á næturnar þegar verkirnir halda honum vakandi nuddar hann gelinu í liðina og segist finna strax mikinn létti og án þess að hafa meltingartruflanir af inntökulyfjum.

16. Prófaðu melatónín viðbót.

Melatónín er einn af hormónunum sem hjálpa til við að stjórna reglulegum svefni. Að bæta því við, hjálpar til við svefninn. Gigtin gerir mig ótrúlega þreyttan, en á samt mjög erfitt með svefn. Ég tek inn lífrænt melatónín sem viðbót fyrir svefn. Það hjálpar mér við að sofna segir Jennifer. Þú skalt alltaf spyrja lækninn þinn áður en viðbótar vítamín eru notuð til að vita hvort þau eru að henta þér.

17. Meðhöndlaðu sýruflæðið.

Sýruflæðið getur haldið áhrif á ýmsar tegundir gigtar hvað varðar meðhöndlun. Sársaukafullur brjóstsviði getur haldið þér vakandi og haft áhrif á líkamsstöðuna sem þú sefur í. „Læknirinn minn setti mig á Prilosec við bakflæði og það hjálpaði mjög mikið upp á svefninn.“ Steven segir; „núna þarf ég ekki að óttast að halda höfðinu nær upprétu og get sofið í þægilegri stöðu upp á hrygginn að gera.“

18. eru svefnpillur eitthvað fyrir þig.

„Næturnar þegar verkurinn heldur fyrir mér vöku“. Svefnleysi er kveikja fyrir gigtina og getur breyst í grimma hringrás. Eduardo segir að læknirinn hafi gefið honum Ambien svefnpillur sem hann tekur einungis þegar það er nauðsynlegt. Það eru líka til önnur svefnlyf við svefnleysi. Ráðfærðu þig við lækninn þin varðandi notkun þeirra.

Frá aðalfundi

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Aðalfundur félagsins var haldinn 28. maí sl. í húsakynnum félagsins að Ármúla 5. Og var hann ágætlega sóttur.

Stjórn Gigtarfélagsins er eftir aðalfundinn skipuð sem hér segir: Dóra Ingvadóttir formaður, Þóra Árnadóttir varaformaður, Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir gjaldkeri, María M B Olsen ritari. Meðstjórnarmenn eru Hrönn Stefánsdóttir, Birna Einarsdóttir, Jóhann Guðvarðarson, Ingibjörg Magnúsdóttir og Gunnfríður Ólafsdóttir. Varamenn í stjórn eru: Einar S. Ingólfsson, Sunna Brá Stefánsdóttir, Tryggvi Gigjuson og Jón Ásbjörnsson

Endurskoðandi félagsins var kjörin Björn Óli Guðmundsson hjá ENOR. Árgjald fyrir árið 2020 var ákveðið fyrir einstakling kr 5.850 og fyrir hjón og sambýlinga kr 7.600

Rekstur félagsins á árinu var erfiður

en mikilvægum áfanga var náð með samningum við ríkissjóð um lífeyris-skuldbindingu vegna starfsmanna félagsins í LSR.

Að loknum aðalfundarstörfum hélt Margrét Héðinsdóttir hjúkrunarfræðingur og vefstjóri erindi um samskipta- og upplýsingavefinn Heilsuveru. En Heilsuvera er vefur fyrir almenning um heilsu og áhrifaþætti hennar. Inn á „mínum síðum“ er öruggt vefsvæði þar sem hægt er að eiga í samskiptum við starfsfólk heilbrigðisþjónustunnar og nálgast gögn úr eigin sjúkraskrá. Síðan er að hluta til komin í gagnid, en stöðugt er unnið að henni og hún í þróun. Um er að ræða samstarfsverkefni Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Embættis landlæknis. Við hvetjum fólk til að skoða síðuna. Slóðin er www.heilsuvera.is

Emil Thoroddsen



Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64

VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91

Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2

Rafiön ehf, Vikurbraut 1

Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7

Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4a

TSA ehf, Brekkustíg 38

Grindavík

Staðarbúið ehf, Skipastíg 1

Stakkavík ehf, Bakkalág 15b

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8

Garður

Þorsteinn ehf, Garðabraut 30

Mosfellsbær

Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18

Ísfugl ehf, Reykjavegi 36

Mosfellsbakarí, Háholti 13-15

Mosfellsbær, Þverholti 2

Nonni litli ehf, Þverholti 8

Stjörnugrís hf, Vallá

Akranes

Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32

Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28

Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14

Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1

Hellissandur

Sjávariðjan Rifi hf, Hafnargötu 8

Reykholahreppur

Steinver sf, Reykjabraut 4

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26

LINDSAY

nettó

VÍNBUÐIN

**FLÚÐA
SVEPPIR**

Foreldrahópur gigtveikra barna

Innan Gigtarfélags Íslands starfar foreldrahópur gigtveikra barna. Hópurinn er með virka Fésbókarsíðu undir nafninu Foreldrafélag gigtveikra barna og er sú síða lokuð og einungis fyrir foreldra/forráðamenn barna með gigt. Þar er hægt að deila alls konar reynslu

og ýmsar umræður fara þar fram. Við hvetjum alla foreldra til að vera með því það getur verið ómetanlegt að ræða við aðra í sömu eða svipaðri stöðu.

Foreldrahópurinn var með reglulega "hittinga" á sínum tíma og er stefnan

að reyna að taka þráðinn upp að nýju og skipuleggja einn kaffihúshitting í haust. Endilega fylgist með á Fésbókinni.

Sunna Brá Stefánsdóttir



Mynd út safni Gigtarfélagsins. Sumarhátíð áhugahópsins á Barnaspítalanum.

Styrktarsjóður gigtveikra barna

Styrktarsjóður gigtveikra barna var stofnaður árið 2014. Undanfarin ár hafa foreldrar gigtveikra barna getað sótt um styrk í sjóðinn og hafa styrkirnir verið nýttir í ýmislegt, t.d. upp í utanlandsferðir, æfingabúðir og fleira.

Í ár var ekki úthlutað úr sjóðnum þar sem að ætlunin er að nota peninga úr honum til kaupa á ómtæki fyrir Barnaspítalanum. Þetta ómtæki verður ætlað gigtveikum börnum eða börnum með gigtareinkenni og fá sína heilbrigðisþjónustu á Barnaspítalanum. tækið mun auðvelda alla skoðun og greiningu til muna.

Allir sem hafa áhuga á að styrkja sjóðinn og hjálpa þar með til við að kaupa ómtækið er bent á reikningsnúmer sjóðsins 0331-26-052514 - Kennitalan er 520514-1470 Einnig er hægt að heita á hlaupara í Reykjavíkumaraþoninu sem fram fer í ágúst. Fyrir nánari upplýsingar er hægt að hafa samband við Gigtarfélagið í síma 530-3600 eða senda tölvupóst á styrktarsjodurgigtveikrabarna@gmail.com.

Sjúkraþjálfun Gigtarfélags Íslands

Allir velkomnir

Sjúkraþjálfun hófst á vegum Gigtarfélagsins við opnun Gigtarmiðstöðvar Gigtarfélags Íslands 4. júní 1984. Allt frá upphafi hefur verið mikil aðsókn að stöðinni, en árið 2014 komu rúmlega 300 einstaklingar í sjúkraþjálfun. Algengasta sjúkdómsgreining þeirra var slitgigt, þar á eftir koma vefjagigt og iktsýki.

Hjá Gigtarmiðstöðinni starfa 5 sjúkraþjálfarar með mikla reynslu af meðhöndlun gigtarfólks. Sjúkraþjálfarar miðstöðvarinnar leggja sig fram um að sinna endurmenntun og sækja sem flest námskeið sem bjóðast. Ef þörf er á, leita þjálfarar samstarfs við aðrar fagstéttir til þess að skjólstæðingar okkar fái sem heildrænasta nálgun í meðferð.

Meðal aðferða sem sjúkraþjálfarar stöðvarinnar hafa sérhæft sig í er Stott Pilates, RPG (heildræn endurkennsla góðrar líkamsstöðu) og bjúgmeðferð. Auk þessa er einn þjálfaranna menntaður sjúkrannuddari.



Antonio Grave útskrifaðist sem sjúkraþjálfari frá Centro de Medicina e Reabilitacao de Alcoitao í Portúgal 1982. Starfaði á bæklunarspítalanum Prof.

Egas Moniz 1982-1985 og Endurhæfingarstöðinni Centro de Medicina de Cascais 1985-1987. Árið 1987 kom hann til Íslands og hóf störf í Heilsu-Sjúkraþjálfun Gigtarfélags Íslands ræktinni í Glæsibæ og starfaði þar til 1990, en 1990-2002 starfaði hann á Dvalar-

heimilinu Seljahlíð. Frá 2003 hefur hann starfað hjá Gigtarfélagi Íslands. Hann hefur og starfað sem sjúkraþjálfari fyrir knattspyrnufélögin Gróttu, Ármann, Þrótt, Breiðablik og Víking, Ólafsvík. Hann er sérhæfður í R.P.G., Global Postural Reeducation.



Aron Styrmir Sigurðsson útskrifaðist sem sjúkrannuddari frá Höxter í Þýskalandi 1993. Vann hjá HNLFI í Hveragerði 1993-2000. Útskrifaðist sem sjúkraþjálfari

frá Konstanz í Þýskalandi 2003. Starfaði á sjúkrahúsinu á Ísafirði 2004, á göngudeild hjúkrunarheimilisins Sunnuhlíðar 2005-2006 og frá árinu 2006 hjá Gigtarfélagi Íslands. Hann sérhæfir sig í bjúgmeðferð.



Vilborg Anna Hjaltalín útskrifaðist sem sjúkraþjálfari frá Háskóla Íslands árið 2000 og hóf störf hjá Gigtarfélaginu strax eftir útskrift. Hún útskrifaðist

sem heilsunuddari frá Nuddskóla Íslands árið 2008 og fékk kennsluréttindi í Stott Pilatesi frá Merrithew Corp Oration í Kanada í júlí 2009. Hún tók einnig framhaldsmenntun í Stott Pilatesi í Noregi í Pilates Room í Oslo. Hún hefur starfað sem Stott Pilates þjálfari hjá G.Í síðan 2009 og starfaði einnig sem slíkur í Noregi í 3 ár.



Þórunn Haraldsdóttir útskrifaðist úr Háskóla Íslands árið 2007. Vann sumarið 2006 sem sjúkraþjálfari hjá dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund og hjá

sjúkraþjálfunarstöðinni Afli 2007-2008. Einnig vann hún sem kennari í heilsurækt og sem einkaðjálfari á sjúkraþjálfunarstöðinni Hreyfigreiningu árið 2005. Hún hóf störf hjá Gigtarfélagi Íslands árið 2009. Þórunn hefur samhlíða starfi sínu hjá Gigtarfélaginu sinnt göngudeildarþjónustu hjá Hjúkrunarheimilinu Mörk síðan 2013. Hjá Gigtarfélaginu hefur hún lengst af unnið sem sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfari en starfaði einnig sem verkefnastjóri fræðslu hjá Gigtarfélaginu árin 2012-2014.



Joanna Godlewska Buzon útskrifaðist úr Háskóla í Olsztyn í Póllandi árið 2008. Eftir útskrift réði hún sig sem sjúkraþjálfara á Spítalann í Olsztyn í Póllandi. Hóf síðan störf hjá Hjúkrunarheimilinu Mörk árið 2017 Hefur starfað hjá Gigtarfélagi Íslands frá því í apríl 2019. Hefur lokið námskeiðum í PNF Concept. Heilsunuddari frá 2008 og NDT Bobath Concept. 2014.

Ísgel



Alþýðusamband Íslands



Hóppjálfun haustið 2019

Bolungarvík

Arna ehf, Hafnargötu 80

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Vélsmiðjan-Mjólnir ehf, Hafnargötu 53

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Tálknafjörður

Allt í járnnum ehf, Hrafnadalsvegi

Hólmavík

Café Riis ehf, við Hafnarbraut 39

Hvammstangi

Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33

Glaðheimar sumarhús-opið allt árið

Skagabyggð, Ytra-Hóli 1

Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Fjölbautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu

Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1

Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 24

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi

Blikkrás ehf, Óseyri 16

Grófargil ehf, Glerárgötu 36

Húsprýði sf, Múlasíðu 48

Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12

Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf,

Melateigi 31

Gigtarfélagið hefur staðið fyrir hóp-
þjálfun í nær tvo áratugi. Um er að ræða
skipulega þjálfun í sal og í sundlaug. Í
haust bjóðum við upp á vatnsþjálfun,
karlaleikfimi og rólega alhliða leikfimi
með jógaívaði. Kennt er í húsakynnum
félagsins í Ármúla og í sundlaug Sjálfs-
bjargar við Hátún 12. Við skipuleggjum
þjálfunina í þremur öllum. Sú lengsta
er að hausti til jóla, næsta frá byrjun
janúar fram að páskum og svo frá pásk-
um út maí. Við höfum boðið einn hóp
í júní í sundlauginni, en stundum hefur
verið erfitt að fá kennara á þeim tíma.
Ýmis stéttarfélög veita félagsmönnum
sínnum líkamsræktarstyrk sem hægt er
að nota upp í kostnað við hóppjálfun-
ina.

Næstu námskeið byrja 3. september,
nema annað verði auglýst síðar. Fylg-
ist með heimasíðunni upp úr miðjum
ágúst.

Tilgangur hóppjálfunar

Tilgangur hóppjálfunar er að leiðrétta
og viðhalda réttu líkamsstöðu, auka
og/eða viðhalda vöðvastyrk, úthaldi,
liðleika liða og teygjanleika vöðva
og kenna slökun. Markmið hvers ein-
staklings er misjafnt og fer það eft-
ir því t.d. hvaða sjúkdóm hann hefur,
hversu slæmur hann er, aldri, vinnu,
íþróttaiðkun og fleiru. Reynt er að
mæta þörfum hvers og eins. Að taka
þátt í hóppjálfun í nokkurn tíma veit-
ir þátttakendum ákveðið aðhald, er
hvetjandi og eflir félagsleg tengsl.

Hún hjálpar einnig mörgum að halda
sér góðum, starfshæfni, starfsþrek og
virkni í daglegu lífi eykst og almenn
líðan að sama skapi. Í hóppjálfun okkar
eru frekar eldra fólk, með gigtarsjúk-
dóma og án þeirra. Allir eru velkomnir.
Skráning á námskeiðin hefst um miðj-
an ágúst á skrifstofu Gigtarfélagsins í
síma 530 3600.

Námskeið

1. Karlaleikfimi: Boðið er upp á frísk-
lega karlaleikfimi í sal þar sem
áhersla er lögð á þrekþjálfun,
liðkun, líkamsbeitingu og slökun.
Þessi leikfimi getur hentað körlum
á öllum aldri hvort sem þeir eru
með gigt eða ekki en vilja æfa í
rólegu umhverfi undir stjórn og
eftirliti sjúkraþjálfara. Hentar ald-
urshópnum 50 + og uppúr. Kennt
er mánudaga og miðvikudag kl.
18:15.
2. Róleg alhliða leikfimi með jógaí-
vaði: Um er að ræða alhliða leikfimi
þar sem unnið er með þol, styrk,
teygjur og slökun. Innan um eru
jógæafingar og lögð er áhersla
á að fræða um og bæta líkams-
beitingu og hugað að liðvernd.
Þessir tímar henta fólki með gigt
og einnig geta þeir hentað vel fólki
sem er að byrja þjálfun eftir langt
hlé eða veikindi. Í hópnum eru eink-
um konur 60 + Kennt er mánudaga
og fimmtudaga kl. 13:30.
3. Þjálfun í vatni: Vatnsleikfimin fer



Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands



Karlahópurinn gengur ávalt á Esjuna á vorönn. Hér eru þeir við Steininn í vor.



Myndin er úr myndasafni Gigtarfélagsins. Tekin í Sjálfsbjargarlauginni.

fram undir stjórn sjúkraþjálfara í laug Sjálfsbjargar Hátúni 12. Vatnsleikfimi er allhiða og góð þjálfun sem hentar mjög mörgum og þarna finna margir góða leið til þjálfunar sem ekki hafa fundið sig í annarri leikfimi. Algengt er að þeir sem eru með stoðkerfisverki eiga auðveldar með að gera æfing-

ar í vatni heldur en á þurru landi. Vatnsleikfimin hefur verið vinsæl og færri komist að en vilja. Kenndir eru fjórir 40 mínútna tímar mánudaga og miðvikudaga, léttari æfingar kl.15:05 og 15:50 þyngri æfingar kl. 16:35 og 17:20

Það eru allir velkomnir í hóppjálfun Gigtarfélagsins meðan pláss leyfir.

Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
S.S. byggir ehf, Njarðarnesi 14
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjálfsbjörg endurhæfingastöð, Bugðusiðu 1
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Stígur endurhæfing ehf, Skólastíg 4
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf-www.fjallasyn.is,
Smíðjuteigi 7
Kvenfélagið Hildur, Bárðardal
Sigríður Baldursdóttir, Víðikeri
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmíðjan Rein ehf, Rein

Laugar

Gistiheimilið Stóru-Laugar, s: 464-2990

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Vopnafjarðarskóli

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Flijótsdalshérað, Lyngási 12
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Myllan ehf, s: 470 1700, Miðási 12

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2

RAKANG
THAI RESTAURANT

REYKJALUNDUR
endurhæfing



Heilsugæslan og við - Þjónusta í þróun

Málefnaþingur ÖBÍ um heilbrigðismál hélt málþing með heilsugæslunni vorið 2019 og í kjölfarið voru teknar saman upplýsingar um hvernig má nálgast eftirfarandi þjónustubætti sem kynntir voru á þinginu. Heilsuefandi móttöku var bætt við í vinnuferlinu.

Heilsugæslan er í þróun og er ætlað að vera fyrsti viðkomustaður fólks í heilbrigðiskerfinu. Auk þeirrar þjónustu sem nefnd er að hér neðan sinnir heilsugæslan almennri lækniþjónustu, mæðravernd, ung- og smábarnavernd, bólusetningum, heilsuvernd skólubarna og eldra fólks.

Aldraðir og örorkulífeyrisþegar, börn

undir 18 ára aldri, börn með umönnunarkort og þeir sem koma vegna mæðraverndar greiða ekki komugjöld á heilsugæslu.

Heilsuvera

Hvað er: Heilsuvera er upplýsinga- og samskiptavefur fyrir almenning um heilsu og áhrifaþætti hennar. Inni á „mínum síðum“ er öruggt vefsvæði þar sem hægt er að eiga í samskiptum við starfsfólk heilbrigðisþjónustunnar og nálgast gögn úr eigin sjúkraskrá. Hægt er að sækja ráðgjöf hjúkrunarfræðings í netspjalli. Um er að ræða samstarfsverkefni Heilsugæslu

höfuðborgarsvæðisins og Embættis landlæknis.

Vefslóðin er www.heilsuvera.is. Til þess að nálgast „mínan síður“ þarf rafræn skilríki sem hægt er að fá hjá bönkum, sparisjóðum og hjá Auðkenni.

Hreyfiseðill

Hreyfiseðill er hluti af meðferð við sjúkdómum. Hann er tilvísun á ráðlagða hreyfingu sem hentar einstaklingnum og vekur áhuga hans. Stuðningur til hreyfingar frá fagaðila úr heilbrigðisstétt með það lokamarkmið að hreyfing verði sjálfsgædd hluti af daglegu lífi.

Minningarkort Gigtarfélags Íslands



MINNINGARSJÓÐUR GIGTARFÉLAGS ÍSLANDS



hefur veitt móttöku gjöf frá

til minningar um

Með innilegri hluttekningu

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

Gigtarfélagið minnir á minningarkort félagsins sem eru til sölu á skrifstofunni í síma 530 3600, en einnig er hægt að ganga frá sendingu kortanna á heimsíðu félagsins www.gigt.is Gigtarfélag Íslands þakkar þeim fjölmörgu sem keypt hafa kortin á undanförunum árum.

Leita þarf til heilbrigðisstarfsmanns innan eða utan heilsugæslunnar sem gefur tilvísun á hreyfistjóra. Hreyfistjóri gefur út hreyfiseðil á þá hreyfingu sem hentar, útbýr hreyfiáætlun og fylgir henni eftir.

Sálfræðipjónusta

Sálfræðipjónusta fyrir fullorðna er í boði á um helmingi heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu gegn komugjaldi, en barnasálfræðipjónusta er veitt á öllum heilsugæslustöðvum án endurgjalds. Gert er ráð fyrir uppbyggingu um allt land. Biðtími eftir þjónustu getur verið nokkur. Vandinn er metinn eftir inntökuviðtal. Vægur til miðlungs alvarlegur vandi er meðhöndlaður á heilsugæslu, en við alvarlegri vanda er vísað á viðeigandi úrræði.

Hafa verður samband við heilsugæsluna til að kanna hvort sálfræðipjónusta

sé þar fyrir hendi. Þá er farið til heimilislæknis og hann gerir tilvísun til sálfræðings.

Geðheilsuteymi

Þjónustan er fyrir einstaklinga 18 ára og eldri sem greindir eru með geðsjúkdóma og einstaklinga sem þurfa á þverfaglegri aðstoð og/eða þéttri eftirfylgd að halda. Geðheilsuteymin eru sérhæfð geðþjónusta, ráðgjöf og fræðsla. Þjónustan byggir á samvinnu á milli félags- og heilbrigðisþjónustu. Í geðheilsuteyimum eru geðlæknar, geðhjúkrunarfræðingar, sálfræðingur, félagsráðgjafar, notendafulltrúar, þjónustufulltrúar, sjúkraliðar og IPS ráðgjafar, en iðjubjálfi, heilsuráðgjafi og fjölskyldufræðingur vinna þvert á teymin.

Fagaðilar í heilbrigðis- og félagsþjónustu geta sent tilvísanir til geðteyma.

Heilsueflandi móttaka

Heilsueflandi móttöku er ætlað að styðja einstaklinga með langvinn veikindi, s.s. sykursýki, offitu, hjartasjúkdóma, eða geðsjúkdóma til að ná tökum á sjúkdómsástandi sínu og auka lífsgæði. Meðferðin er einstaklingsbundin og getur m.a. verið fólgin í að auka færni skjólstæðings í að hafa eftirlit með eigin sjúkdómi og aðstoða viðkomandi við að breyta lífsstíl og setja sér markmið um heilsusamlega lífnaðarhætti.

Heilsueflandi móttaka er þverfagleg meðferð með aðkomu heimilislækna, hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga og sjúkraþjálfara. Hún er veitt á flestum heilsugælsustöðvum.

Málefnaþpur um heilbrigðismál



LANDSLÖG



Gigtarvörur frá STOD hf

Stoð bíður mikið úrval af sérgerðum skóm.

www.stod.is - sími: 5652885

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Fjarðaprif ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni

Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27

Selfoss

Árvirkinn ehf, Eyravegi 32

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3

Fossvélar ehf, Hellismýri 7

Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg

Jáverk ehf, Gagnheiði 28

Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15

Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41

Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2

Tré og straumar ehf, Björnskoti

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38

Ölfus

Dýralæknabjónusta Suðurlands, Stuðlum

Eldhestar ehf, Völlum

Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Hella

Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Hvolsvöllur

Anna og Árni á Akri, Akri

Rangárþing eystra, Austurvegi 4

Vík

Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Skaftártungu, Ljótastöðum

Vestmannaeyjar

Miðstöðin ehf, Strandvegi 30

Ós ehf, Strandvegi 30

Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu

Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9



Í birtunni ýmislegt bardúsað, hlegið og málin rædd.

Birtufókið

Birtufólkið er áhugahópur innan Gigtarfélagsins, sem hittist annan þriðjudag í mánuði frá hausti fram á vor. Hópurinn er ófomlegur og ræður sér nokkuð sjálfur.

Hópurinn hittist frá klukkan tvö til hálf fjögur, stundum rúmlega það. Það hentar flestu gigtarfólki að vera á ferðinni meðan bjart er, þaðan kemur nafnið, Birtufólkið.

Eini tilgangur þessa hóps er að hafa

það notalegt saman. Gigtarfélagið býður upp á kaffi og te, oftast kemur einhver okkar með eitthvað gott með og svo er spjallað og hlegið. Sumir koma með handavinnu aðrir ekki.

Hópurinn hittist í sal Gigtarfélagsins á 2. hæð að Ármúla 5. Allir eru velkomnir og alltaf er gaman þegar nýir bætist í hópin.

Birna, Steina, Dís og allar hinar

Af hryggiktarhóp

Undanfarin ár hefur hryggiktarhópurinn hist á tveggja vikna fresti og á því varð engin breyting þennan veturinn. Hópurinn hittist á þriðjudegi eða fimmtudegi í annarri viku hvers mánaðar í fundarsal Gigtarfélagsins þar sem fólk getur rætt allt mögulegt sem tengist því að lifa með hryggikt ásamt öllum heimsins málum. Einnig hefur hópurinn staðið fyrir ýmsum fræðsluerindum í gegnum árin og tókum við fagnandi öllum tillögum að áhugaverðum fyrirlesurum. Ekki má gleyma gönguferðum hópsins í fjórðu viku hvers mánaðar. Gönguleiðir hverju sinni eru valdar með það í huga að allir geti tekið þátt og ætíð gengið á upplýstum og vel færum stígum yfir vetrarmánuðina. Eftir góða göngu er endað á góðu spjalli yfir kaffibolla á einum af kaffihúsum borgarinnar.

Næsta vetur mun sú breyting verða á starfsemi hópsins að fundir hópsins verða annan hvern mánuð. Þann mánuð sem ekki er fundur mun verða skipulögð ganga.

Suðurnesjadeild

Við í Suðurnesjadeild G.Í höfum haldið okkar striki með að hittast einu sinni í mánuði.

Fundir hafa verið nokkuð fjölmennir. Við höfum boðið upp á stólajóga, söng, kynningu á höfuðbeina og spjaldhryggsmeðferð og einnig eru spjallfundir vinsælir.

Við endum síðan starfsárið á aðalfundi Gigtafélagsins.

Breyting verður í stjórn í haust þar

sem að sú sem þetta ritar mun ekki bjóða sig fram sem formaður. Ég vil nota tækifærið og þakka fyrir mig.

Það er búið að vera virkilega skemmtilegur tími að koma á legg deild hér á suðurnesjunum en án góðrar stjórnar hefði þetta ekki verið hægt.

Sumarkveðja til ykkar allra með ósk um að þið eigið yndislegt sumar

María M.B. Olsen



Á aðalfundi Gigtafélagsins 2019



Starfsmannfélag Gigtafélagsins skipulagði ferð til London í byrjun apríl. Ferðin tókst mjög vel. Ekki eru allir þátttakendur á myndinni. Sumir festust bara ekki á mynd



Leshringur Gigtarfélagsins

Leshringurinn kemur saman fjórða þriðjudag hvers mánaðar kl.13:30 í húsnæði Gigtarfélagsins að Ármúla 5 í Reykjavík. Bækurnar hafa undanfarið verið valdar jafn-óðum.

Í janúar spjölluðum við um jólabækurnar. Í febrúar lás-um við Höfund Íslands eftir Hallgrím Helgason, sem heimsótti okkur fyrir jólin og las upp úr 60 kg af sólskini, en hefð er fyrir því hjá Gigtarfélaginu að fá rithöfunda í nóvember eða desember að lesa upp úr sínum nýút-gefnu bókum.

Brúðkaupsnóttin eftir Ian McEwan var lesin í mars og erum við enn að tala um hana.

Mánuði síðar hlaut hann verðlaun Halldórs Laxness. Ör eftir Auði Övu var lesin í apríl og næst lásum við Fólkið í kjallaranum eftir Auði Jónsdóttur. Ein af þremur skáldsögum Auðar um alkóhólisma.

Við erum að lesa Loftklukkuna eftir Pál Benediktsson og munum hittast á veitingahúsi 2.júlí og ræða um bók-ina, sem fjallar um uppvöxt Páls í Norðurmýrinni og afa



Leshópur og Birtuhópur í Perlunni.

hans sem gekk út frá konu og ungum börnum og fór til Ameríku, á fyrri hluta síðustu aldar.

Okkur finnst mjög gaman í leshringnum og erum að íhuga að hittast líka í ágúst, annars byrjar hann fjórða þriðjudag í september.

Guðrún Torfadóttir.



Afsláttur til félagsmanna í verslunum Eirbergs

Félagar í Gigtarfélagi Íslands fá 10 % afslátt af öllum vörum í verslunum Eirbergs gegn framvísun félagsskírteinis félagsins. Gildir þó ekki um búnað og samningsvörur á heilbrigðissviði.

Verslanir Eirbergs eru: Eirberg Heilsa Stórhöfða 25 og Eirberg Lífstíll í Kringlunni.



Öryrkjabandalag Íslands

Öryrkjabandalag Íslands (ÖBÍ) er heildarsamtök hagsmuna og mannréttinda fatlaðs fólks á Íslandi stofnað 5. maí 1961. Bandalagið samanstendur af 43 aðildarfélagi fatlaðs fólks, öryrkja, einstaklinga með langvinna sjúkdóma og aðstandenda þeirra. Aðildarfélögin eru hagsmunasamtök ólíkra fötlunarhópa sem öll starfa á landsvísu. Hvert og eitt er með sérþekkingu á sínu sviði og veita margskonar fræðslu og stuðning. Samanlagður félagafjöldi þeirra er um 29.000 manns.

Markmið ÖBÍ

er að íslenskt þjóðfélag verði samfélag jöfnuðar og réttlætis þar sem allir einstaklingar, óháð líkamlegu og andlegu atgervi, njóti mannsæmandi lífskjara og jafnra möguleika til sjálfstæðs lífs og virkrar samfélagslegrar þátttöku.

Hlutverk ÖBÍ

er að koma fram fyrir hönd fatlaðs fólks gagnvart opinberum aðilum í hverskyns hagsmunamálum svo sem varðandi löggjöf, framkvæmd hennar og í dómsmálum er snerta rétt þess.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (SRFF)

er leiðarljós í starfi bandalagsins. Bandalagið er stefnumótandi í réttindamálum fatlaðs fólks og frumkvöðull innan málaflokksins. Öflun og miðlun þekkingar er mikilvægur liður í starfsemiinni. Þá býður starfsfólk ÖBÍ upp á ráðgjöf til einstaklinga og aðstoð við að leita réttar síns.

Gildi ÖBÍ



Kjörorð ÖBÍ

Við stöndum fyrir réttlæti • Ekkert um okkur án okkar!

Málefnaþópar

Innan ÖBÍ starfa fimm fastir málefnaþópar sem fjalla um þá málaflokka sem helst brenna á aðildarfélögum og félagsmönnum þeirra.

Málefnaþópur:

- um aðgengismál
- um atvinnu- og menntamál
- um heilbrigðismál
- um kjaramál
- um sjálfstætt líf

Auk þess er tímabundinn málefnaþópur um málefni barna til 4ra ára.

Hreyfingar

- Kvinnahreyfing ÖBÍ
- Ungliðahreyfing ÖBÍ



Öryrkjabandalag Íslands

Sigtún 42 • 105 Reykjavík
Sími 530 6700 • obi@obi.is
www.obi.is

Facebook:
Öryrkjabandalag Íslands

Fyrirtæki á vegum ÖBÍ

Bandalagið stofnaði eða var einn af stofnendum eftirtalinnna fyrirtækja þar sem hluti eða allir stjórnarmenn eru fulltrúar ÖBÍ og aðildarfélaga þess.

- BRYNJA
- Hússjóður Öryrkjabandalagsins
- Fjölmennt, símenntunar- og þekkingarmiðstöð
- Hring sjá, náms- og starfsendurhæfing
- Íslensk getsþá
- TMF Tölvumiðstöð
- Örtækni, tæknivinnustofa – ræsting

Hyal-Joint®

Registered trademark
licensed by Bioiberica

„Tækifærið
er núna.“

Alfreð Finnbogason
Landsliðsmaður í knattspyrnu

Alfreð Finnbogason



Með þér í liði

Omega 3 Liðamín Hyal-Joint® vinnur gegn stífum liðum og viðheldur heilbrigði þeirra.

Omega 3 Liðamín Hyal-Joint® inniheldur:

Hyaluronsýru sem gegnir mikilvægu hlutverki í að smyrja og viðhalda mýkt í liðamótum.

Kondróitínsúlfat er algengt byggingarefni í liðbrjóski og er talið hamlá bólgumyndun og vinna gegn slitgigt.

Omega-3 inniheldur fitusýrurnar EPA og DHA sem talið er að geti dregið úr stíðleika á morgnana og verkjum.

C-vítamín tekur þátt í framleiðslu líkamans á kollagen próteini sem er meginuppistaðan í ýmsum tengivefjum líkamans.

Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR