



gigtin

2. tölublað 2021

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

Gigtarsjúkdómar frá bernsku til efri ára – GÍ 45 ára

Léttu þér lífið

Baðhjálpartæki í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Etac Swift Mobile Tilt sturtu- og salernisstóll

Uppfærð útgáfa. Endurbætt hönnun eykur þægindi notenda og bætir vinnuhagræði. Burðarþol 150 kg.



Etac My-Loo salernisupphækkun

Ný vörulína í salernisupphækkunum frá Etac. Opið á setunni er stærra, hönnun og áferð líkari postulíni. Auðveldari í þrifum. Hægt að fá með eða án stuðningsarma. Burðarþol 150 kg.



Etac Easy sturtustóll

Stöðugur og meðfærilegur með 150 kg. burðarþoli.



Etac Swift bað- og sturtustóll

Vinsælasti sturtustóllinn. Þægilegur og stöðugur með 130 kg. burðarþoli. Úrval af aukahlutum í boði, s.s. sápuhilla, mjúkt bak og sessa.

Etac Optima L salernisstoð

Einföld og þægileg salernisstoð. Burðarþol 150 kg.

etac[®]

Þjóðum úrval af hjálpartækjum fyrir notendur í allt að 300 kg. þyngd.

Stuðlaberg heilbrigðistækni er framsækið innflutnings- og þjónustufyrirtæki sem byggir á traustum faglegum grunni og áratuga reynslu. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf í velferðartækni og góða þjónustu. Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðingum þeirra, velkomið í sýningarsal okkar að Stórhöfða 25. Fyrirspurnir má senda á stb@stb.is

Markmið okkar eru að efla heilsu, auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf



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 og Hrafnhildur Reynisdóttir
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:

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/GigtarfelagsIslands

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 sköðunum 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

Gigtarfélag Íslands 45 ára.....	5
„Á morgun verður aftur hlýtt“ -	16
Áhugahópur um rauða úlfa (lupus) og Sjögren	17
Með göngugrind á hringferð um landið sumarið 2021.	18
Reynslusaga - Jóga fyrir hryggiktarfólk.	22
Leshringur Gigtarfélagsins.....	22
Sérálögur í heilbrigðisþjónustu	24
Foreldrahópur gigtveikra barna	26
Birtuhópurinn	27
Lupus - Rauðir útlfar. Gott að hafa huga þegar farið er til læknis	30
Göngudeild gigtar og sjálfsöfnæmissjúkdóma á Landspítala.....	31



GIGTARFÉLAG ÍSLANDS

Byggjum upp - bætum líðan

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

Gigtarlækna og vinnustaðir þeirra

Domus Medica, Egilsgötu 3, s. 563-1000
Helgi Jónsson
Árni Tómas Ragnarsson

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri s. 463-0100
Ingvar Teitsson

Heilsuklasinn, Bildshöfða 9, s: 599 1600
Guðrún Björk Reynisdóttir
Gunnar Tómasson
Ragnar Freyr Ingvarsson
Þórunn Jónsdóttir
Þorvarður Löve

Göngudeild gigtar og sjálfsöfnæmis,
Eiríkgötu 5, Landspítali, s: 543 1000
Árni Jón Geirsson
Björn Guðbjörnsson (Rannsóknarstofa í
gigtarsjúkdómum)
Gerður María Gröndal
Guðrún Björk Reynisdóttir
Gunnar Tómasson
Helgi Jónsson
Kristján Erlendsson
Sigríður Valtýsdóttir
Sædís Sævarsdóttir

Þórunn Jónsdóttir
Judith Amalía Guðmundsdóttir (Barnaspítali)

Læknamiðstöð Austurbæjar, Álftramýri 1
s: 530 8310
Júlíus Valsson - S: 868 9028

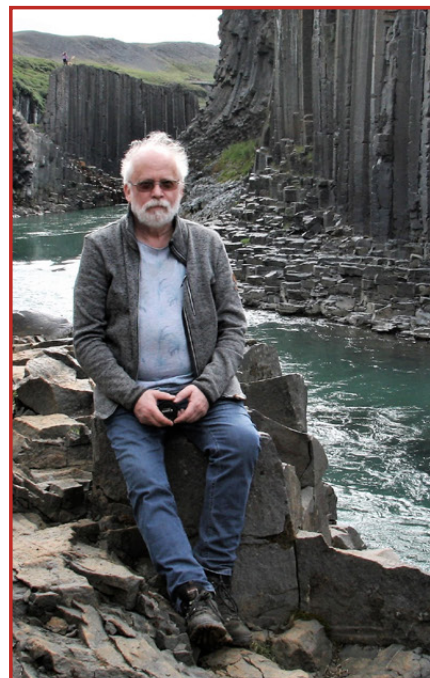
Læknasetrið í Mjódd, s: 535 7700
Árni Jón Geirsson

Praut ehf, Höfðabakka 9, s: 555 7750
Arnór Víkingsson

Frá ritstjóra

Hugleiðing ritstjóra um heilsulæsi

Emil Thoroddsen



Emil Thoroddsen í Stuðlagili

Hugtakið heilsulæsi kemur fyrir oft og oft í daglegri umræðu. Og eins og gengur kemur upp í hugann. „Já, þetta er gott orð. Ánægður með það.“ En hvern fjárátt merkir hugtakið? Október var víst mánuður heilsulæsis. Það fór fram hjá mér, en tímarit hjúkrunarfræðinga fer örugglega rétt með, auk þess að þar gat ég lesið mér frekar til um merkingu orðsins. Það er víst búið að koma því inn í heilbrigðisstefnu landans sem gilda mun til ársins 2030. Ekki „vænna seinna“ eins og sumir segja að hafa það á hreinu.

Heilsulæsi varðar ekki einungis einstaklingana sjálfa heldur og heilbrigðiskerfið og stofnanir þess. Heilsulæsi er meira en að geta lesið bæklinga og utan á matvöru, það felur í sér allskyns þekkingu. Til dæmis hvernig getum við breytt eigin lifnaðarháttum, hvernig skoðum við okkar daglegu venjur og hvaða áhrif hafa þær á okkar eigin heilsu. Ábyrgð okkar sem einstaklinga er að vera meðvituð um hvaða þættir hafa góð áhrif á okkar líkamlegu, and-

legu og félagslegu heilsu. Heilsulæsi snýr ekki bara að okkur sjálfum heldur öllu samfélaginu og ábyrgðin er eins hjá fyrirtækjum, stofnunum, bæjarfélaginu eða heilbrigðiskerfinu í heild. Farið er að tala um heilsulæsar stofnanir, en markmið þeirra er að auðvelda fólki að finna, skilja og nota upplýsingar og þjónustu til að sinna sinni heilsu. Margar skilgreiningar eru til á hugtakinu, en flestar eiga þær það sameiginlegt að ná yfir hæfni einstaklinga til að afla sér upplýsinga, skilja þær og nýta til eflingar á eigin heilsu.

Ef heilsulæsi er takmarkað er hætta á misskilningi, s.s. að fólk fari ekki eftir leiðbeiningum fagfólks í heilbrigðisþjónustu eða misskilji þær. Við getum rétt ímyndað okkur allar þær ákvarðanir sem við sem einstaklingar höfum þurft að taka varðandi COVID-19 faraldurinn. Eigum við að taka mark á þríeykinu eður ei? Eigum við að þiggja bólusetningu eða örvunarskammt? Eigum við að sætta okkur við takmarkanir á samskiptum fólks í millum og taka á okkur

ákveðna félagslega einangrun? Allt eru þetta edlilegar spurningar að spyrja. Á hinn bóginn skiptir máli hvernig til hefur tekist við að byggja upp þekkingu okkar á þessum hlutum. Hvernig upplýsingar um hlutina eru fram settar svo þær nái fólkinu. Fólk sjái vit í þeim. Ég er ekki fjarri því að þjóðin fái bara ágætis einkunn varðandi árans COVITÍÐ. Hugtakið heilsulæsi er í mínum huga skemmtilegt og ögrandi því í því er ákveðin díalektík eða krafa um samspil einstaklings og samfélags og ábyrgðin á árangri er báðu megin. Ég hugsa að þetta hugtak verði eitt helsta vopn okkar í baráttunni fyrir betra heilbrigði öllum til handa á þessum þriðja tug aldarinnar.



LANDSLÖG

LÖGFRÆÐISTOFA

Gigtarfélag Íslands 45 ára.

Dóra Ingvadóttir, formaður Gigtarfélags Íslands

Gigtarfélag Íslands var stofnað 9. október 1976 en þá var hagrur gigtarsjúkra bágur, skortur var á tækjakosti til grein- inga og rannsókna og meðferðarræði skorti. Félagið hafði í fyrstu aðsetur í húsnæði Öryrkjabandalagsins í Hátúni og beitti sér fyrir tækjakaupum fyrir rannsóknar- stofu í ónæmisfræðum á Landspítala. Á fyrsta aðalfundi félagsins fjórum mánuðum síðar voru félagsmenn orðnir um átta hundruð og félagið naut mikils stuðnings lækna, fyrirtækja og félagasamtaka við að koma skrifstofunni á fót.

Á þessum tíma voru gigtarsjúkdómar einnig að njóta meiri athygli erlendis en árið 1977 var valið alþjóðlegt gigtarár fyrir tilstilli Heilbrigðisstofnunar Sameinuðu þjóðanna og Alþjóðasambands gigtarfélaga. Strax á fyrsta ári Gigtarfélags Íslands var sótt um inngöngu í Evrópusamband gigtarfélaga og Gigtarfélagið hefur verið aðili að Norræna gigtarráðinu frá upphafi árið 1980. Erlent samstarf hefur reynst giftudrjúgt fyrir félagið við að fylgjast með nýjungum í lyfjum og meðferðum við gigt- arsjúkdómum.

Markmið félagsins er að auka lífsgæði fólks með gigt- arsjúkdóma á Íslandi og fjölskyldna þeirra. Félagsmenn eru alls staðar að af landinu og eru núna um 4.800. Á vegum félagsins starfa átta áhugahópar um hina ýmsu gigtarsjúkdóma, þeir hittast reglulega og standa fyrir fræðslufundum. Tæknin hefur breytt ýmsu í starfsemi áhugahópanna og flestir þeirra eru með lokaða síðu á Fésbókinni þar sem meðlimir geta skipst á skoðunum og reynslusögum. Einnig er starfandi hópur sem hittist að degi til einu sinni í mánuði og kallar sig Birtufólkið og svo er leshringur sem hittist yfir vetrartímann.

Í Gigtarmiðstöðinni er rekin sjúkrahjálfuling og iðjuþjálfuling og einnig er boðið upp á hóþþjálfuling sem er sérsniðin að fólki með gigt. Skilningur á mikilvægi þjálfulingar og hreyf- ingar hefur aukist mikið á undanförunum árum og getur hún skipt sköpum í auknum lífsgæðum.

Rannsóknir á gigtarsjúkdómum eru mikilvægar og hefur Gigtarfélagið beitt sér fyrir eflingu þeirra. Rannsóknar- stofa í gigtarsjúkdómum var stofnuð við Landspítala 12. október 1996 í samvinnu Gigtarfélags Íslands, Landspít- ala og Háskóla Íslands.

Ég hef áður vitnað í orð Árna Jónssonar fyrrverandi for- manns félagsins sem hann ritaði í Gigtina fyrir 30 árum þar sem hann ræðir um baráttu við sjúkdóma, hann seg- ir: „Einn sjúkdómaflokkur hefur orðið útundan og um of



Dóra Ingvadóttir formaður GÍ setur málþingið „Gigtarsjúkdómar - Frá bernsku til efri ára“

vanræktur, þ.e. gigtarsjúkdómar. Orsökina er ef til vill sú að gigtarsjúkdómar eru ekki bráðdrepani eins og aðrir sjúkdómar kunna að vera. Staðreyndin er á hinn bóginn sú að gigtarsjúkdómar valda oft óbærilegum kvölum, miklum andlegum þjáningum og varanlegri örorku.“

Þessi orð eiga að nokkru leyti við enn þann dag í dag en sem betur fer hefur skilningur aukist og rannsóknir hafa fært okkur ný lyf sem hafa gjörbreytt lífi margra gigtarsjúk- linga. Einnig hafa snemmgreiningar og viðeigandi með- ferðir gert gigtarfólki lífið bærilegra. En það má aldrei

sofna á verðinum og verkefnið eru ærin enda viðurkennd staðreynd að einn af hverjum fimm landsmönnum er með gigt. Gigtarfélagið mun áfram sem hingað til vinna að því að auka lífsgæði fólks með gigtarsjúkdóma. Jafningjafræðsla á vegum áhugahópanna sem starfa hjá félaginu er mikilvæg í því sambandi. Tímaritið Gigtin blað félagsins kemur út tvisvar á ári og lagður er metnaður í að birta greinar og flytja fréttir af nýjungum á þessu sviði. Síðast og ekki síst er það líka undir okkur sjálfum komið hvernig við högum lífi okkar. Gjörbylting í fæðuúrvali og áhersla á hreyfingu hefur haft mjög jákvæð áhrif á líðan gigtarfólks.

Gigtarfélagið hefur verið virkt í starfi Öryrkjabandalags Íslands sem það er aðili að. Þar eigum við fulltrúa í stjórn, í framkvæmdaráði og í fimm af sjö málefnaþópum bandalagsins en þar fer fram grasrótarvinna í áherslum ÖBÍ. Margt jákvætt hefur komið úr því samstarfi þó sumum finnst hægt fara. Þar má fyrst nefna að kostnaður við sjúkrahjálsum er komin inn í greiðsluþátttökukerfi hins opinbera sem hefur haft afar jákvæð áhrif fyrir okkar markhóp. Hækkun á niðurgreiðslu í tannlæknaþjónustu hefur líka áunnist og unnið er áfram að hækkun hennar. Núna er lögð áhersla á að sálfræðiþjónusta verði einnig hluti af sjúkratryggingakerfinu. ÖBÍ hefur markvisst unnið að hækkun lífeyris, stefnubreytingu í atvinnu- mennta- og húsnæðismálum og að aðgengi fyrir alla. Þarna hafa fulltrúar Gigtarfélagsins lagt sitt lóð á vogarskálarnar með mikilli sjálfböðavinnu til þess að bæta hag fatlaðs fólks og langveikra.

Starfsemi Gigtarfélagsins hefur þannig breyst töluvert í takt við tímann. Heimsfaraldurinn hefur þó haft lamandi áhrif á starfsemina eins og annars staðar í þjóðfélaginu. Fólk hefur ekki getað komið saman og notast hefur verið við stafræna tækni til þess að ná til félagsmanna. Þar er þó einn hængur á. Fjöldi félagsmanna okkar er kominn nokkuð við aldur og hefur ekki tileinkað sér þessa tækni eða á búnað til þess að nýta sér hana. Eðlilega fækkar í þeim hópi og þar með þeim sem eru félagar í Gigtarfélaginu. Það er félaginu mikilvægt að yngra fólk komi til liðs við okkur og sjái sér hag í því að leiða félagið inn í nýja tíma.

Gigtarfélagið stóð fyrir málþingi í tilefni af 45 ára afmælinu þann 9. október. Var það haldið á Grand hóteli og í streymi sem margir fylgdust með. Fyrir hádegi var lögð áhersla á börn með gigt. Sá þáttur málþingsins var unninn í góðri samvinnu við Barnaspítalann. Eftir hádegi beindist athyglin að þeim fullorðnu og lækna gigtardeildar Landspítalans fjölluðu um hvað er nýjast í rannsóknnum, lækningu og lyfjum í baráttunni við gigtarsjúkdóma. Tryggvi H. Gígjuson einn af félögum okkar flutti tónlist sína inn á milli atriða en hún er innblásin af hans reynslu af gigt.

Fundarstjórar málþingsins voru Jóhann Guðvarðarson og Þóra Árnadóttir.

Reykjavík 25. nóvember 2021



Harpatinum hefur staðfesta virkni!

Harpatinum dregur úr liðverkjum, stífleika í vöðvum og eykur hreyfigetu. Lyfið hefur færri og vægari aukaverkanir en hefðbundin bólgueyðandi gigtarlyf og getur linað meltingartruflanir. Harpatinum inniheldur mest notuðu lækningajurtina við gigtarverkjum í Evrópu.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.



Við vægum gigtarverkjum. Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki ætlað yngri en 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Notist ekki ef ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða sár í maga eða hörmum er þekkt. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leiði til lækisins eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.



FLOREALIS

Gigtarsjúkdómar frá bernsku til efri ára

Málþing 9. október í tilefni af 45 ára afmæli Gigtarfélags Íslands

Í tilefni af 45 ára afmæli Gigtarfélags Íslands efndi félagið til málþings 9. október. Þingið var haldið á Grand Hótel og var jafnframt í beinu streymi á heimasíðu Gigtarfélagsins á Facebook. Þingið var ágætlega sótt og kærkomið af mörgum að geta fylgst með fyrirlesturum í beinni útsendingu.

Á málþinginu var lögð áhersla á gigtarsjúkdóma barna, en einnig voru erindi um framþróun í meðferð gigtar og áhrif lífsstíls á gigtarsjúkdóma.

Dóra Ingvadóttir formaður Gigtarfélagsins ávarpaði gesti í upphafi og minnti á að ekki mætti sofna á verðinum gagnvart rannsóknum á gigtarsjúkdómum, málefnið væri enn áriðandi því lífsgæði fjölmargra gigtarsjúklinga eru húfi. Dóra sagði frá starfsemi áhugahópa Gigtarfélagsins og þeirri jafningjafræðslu sem þar færi fram. Síðast en ekki síst minnti hún á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsu og því gildi sem regluleg hreyfing hefur fyrir gigtarsjúklinga.

Barnagigt - Og hvað svo?

Barnagigtarteymi Barnaspítala Hringingsins flutti erindi þar sem kynnt var starfsemi teymisins, en í teyminu starfa þær Judith Amalía Guðmundsdóttir barnagigtarlæknir, Sólrún W. Kamban barnahjúkrunarfræðingur, Zinajda A. Licina félagsráðgjafi og Drífa Björk Guðmundsdóttir sálfræðingur. Teymið hefur starfað hjá Landspítala í níu ár og þjónustar öll börn sem hafa verið greind með gigtarsjúkdóm, bæði á höfuðborgarsvæðinu og af landsbyggðinni.

Ef grunur er um barnaliðagigt má biðja lækni að skrifa tilvísun til teymisins á Barnaspítala. Ýmist eru það barnalæknar, gigtarlæknar, bæklunarlæknar eða heimilislæknar sem vísa börnum til teymisins. Senda má

fyrirspurnir til teymisins á netfangið barnagigt@landspitali.is, einnig má senda þangað beiðnir um læknisvottorð, endurnýjun lyfseðla og fleira.

Judith Amalía barnagigtarlæknir útskýrði helstu einkenni barnagigtar og sagði frá starfi sínu í teyminu. Hlutverk læknis í teyminu sé fræðsla, ráðgjöf, greining og meðferð. Barnagigt sé notað yfir sjúkdóma í börnum sem einkennast af langvinnum liðbólgu. Gigt barna einkennist af hreyfiskerðingu, börnin eru dettin og veigra sér við þátttöku í íþróttum, morgunstirðleiki er töluverður, þreyta og orkuleysi, svefntruflanir og bólgur í stóru liðunum.

Orsakir barnagigtar séu sambland erfða og umhverfis. Um það bil 100 til 200 börn á Íslandi eru með barnagigt, allt frá leikskólaaldri. Áður var oft sagt að barnagigt myndi lagast með aldrinum, en svo er ekki segir Judith, helmingur barna með gigt eru enn í lyfjameðferð við 18 ára aldur.

Sólrún barnahjúkrunarfræðingur sagði frá starfi sínu með fjölskyldum barna með gigt. Í teyminu veitir hún ráðgjöf og svarar spurningum sem kunna að vakna hjá aðstandendum eftir að barn er greint með gigtarsjúkdóm. Til dæmis varðandi lyfjagjöf, daglegt líf og leiðir um heilbrigðiskerfið. Einnig leggur hún áherslu á forvarnir og hvernig styrkja megi börnin í hversdagslífinu. Lögð er áhersla á mataræði, hreyfingu, svefn og andlegt jafnvægi.

Fjölskyldufræðsla gengur meðal annars út á hvernig leysa megi ágreining sem kann að koma upp og hvernig bregðast megi við hindrunum. Reynt er að vekja von og hugrekki.



Judith Amalía Guðmundsdóttir barnagigtarlæknir segir frá starfsemi barnagigtarteymisins

Á unglingsaldri er reynt að styrkja börnin í að axla ábyrgð á eigin heilsu og eftir því sem þau eldast er barnið tekið meira inn í umræðuna. Mikilvægt sé að þau hafi þekkingu á eigin líkamsástandi og þeim lyfjum og meðferð sem þau þurfa á að halda. Teymið fylgir unglungum eftir yfir á fullorðinssvið. Þeim er leiðbeint um hvernig eigi að endurnýja lyfin sín og panta tíma hjá lækni eða í göngudeild. Reynt er að tryggja að þau hafi gott öryggisnet til að minnka sem mest streitu í lífi þeirra.

Zinajda félagsráðgjafi sagði frá hlutverki sínu í teyminu, þar sem hún leggur áherslu á samskipti við foreldra, fjölskylduúrræði og félagsleg réttindi eftir greiningu gigtar. Hún veitir foreldrum ráðgjöf varðandi umönnunarmat og greiðslu ferðakostn-



Barnagigtarteymi Landspítalans ásamt Þjóðbjörgu Guðjónsdóttur lektor í sjúkraþjálfun hjá H.Í. (lengst t.v.). Aðrir á myndinni eru (frá v.), Zinajda A. Licina félagsráðgjafi, Judith Amalía Guðmundsdóttir barnagigtarlæknir, Sólrún W. Kamban barnahjúkrunarfræðingur og Drífa Björk Guðmundsdóttir sálfræðingur.

aðar, rétt sinn hjá vinnuveitanda og stéttarfélagi til greiddrar fjarveru frá starfi. Einnig veitir Zinajda ráðgjöf og fræðslu fyrir ungmenni sem eru að taka fyrstu skrefin inn í heilbrigðisþjónustu fullorðinna, til að tryggja að þau þekki réttarstöðu sína.

Drífa Björk sálfræðingur hefur tekið þátt í gigtarteymi barnaspítalans frá upphafi. Í starfi hennar felast meðal annars sérhæfðar viðtalsmeðferðir, sálfræðilegt mat og stuðningur við börn sem eiga við aðlögunarerfiðleika að stríða eða líður illa andlega vegna gigtarsjúkdómsins.

Drífa Björk talaði um að oft myndist vítahringur hjá börnum með gigt. Þau eiga til að draga sig úr krefjandi athöfnum eins og íþróttum eða leikjum með öðrum börnum, verkir versna, þau geta glímt við erfiðar hugsanir, haft áhyggjur af framtíð sinni og átt í erfiðleikum með samskipti. Markmið með sálfræðimeðferð er að rjúfa vítahringinn, það er gert með að hjálpa börnum að vera meðvituð um hugsanir sínar og fræða þau um tengslin milli hugsana, tilfinninga og líðanar. Með sálfræðiviðtali er hægt að hjálpa börnunum að takast á við sársauka og lifa með

verkjunum, bæta tilfinningalega líðan og auka virkni.

Barnagigt - Nýleg íslensk rannsókn, hreyfing og verkir

Þjóðbjörg Guðjónsdóttir sjúkraþjálfari og lektor í sjúkraþjálfun hjá H.Í. kynnti rannsókn sem hún gerði í samstarfi við Judith Amalíu á barnaspítalanum og tvo nemendur í sjúkraþjálfun, þær Svanhildi Örnú Óskarsdóttur og Auði Kristjánsdóttur. Þjóðbjörg hefur sem sjúkraþjálfari reynslu af starfi með börnum með barnagigt, Svanhildur Arna og Auður eru báðar starfandi sem sjúkraþjálfarar.

Rannsókn Svanhildar Örnú Óskarsdóttur fjallaði um stoðkerfisverki og áhrif þeirra á daglegt líf barna með barnagigt. Verksamælingar hjá börnum með gigt voru bornar saman við verki barna á sambærilegum aldri sem ekki höfðu gigt. Verkir hjá börnum með gigt trufla daglegt líf margfalt meira, skapar þeim mikla óvissu og valda því að þau eru sífellt á varðbergi gagnvart líðan sem stundum er góð en stundum slæm.

Rannsókn Auðar Kristjánsdóttir fjall-

aði um líkamlega virkni barna með barnagigt. Rannsóknin var gerð með samanburði á hreyfingu barna með gigt og barna án gigtar. Notaður var hreyfimælir, fyrirferðalítið tæki sem límt var á börnin og þannig mæld virkni þeirra. Ekki reyndist marktækur munur á hreyfingu barna með gigt og barna án gigtar. Báðir hóparnir hreyfðu sig minna en mælt er með hjá Landlæknisembættinu, - en mælt er með að börn hreyfi sig í 60 mínútur á dag af meðal- eða mikilli ákefð.

Barnagigt - Nýleg íslensk rannsókn, líðan, lífsgæði og upplifun af heilbrigðisþjónustu

Sólrún barnahjúkrunarfræðingur og Drífa Björk sálfræðingur kynntu rannsókn sína á líðan barna með barnagigt, lífsgæðum þeirra og upplifun af heilbrigðisþjónustu. Spurt var um atriði varðandi langvinna sjúkdóma og almennt um áhrif sjúkdóma á lífsgæði, - svo sem sjálfstæði, félagslega útilokun og lyfjatengd vandamál. Úrvinnsla rannsóknarinnar stendur enn yfir, en í rannsókninni kom í ljós að 80-92% foreldra eru mjög ánægð

með heilbrigðisþjónustuna. Einnig sýndu niðurstöður að foreldrar barna með gigt fá almennt meiri stuðning frá fjölskyldu og vinum heldur en foreldrar almennt.

Spurningalistinn sem var notaður í rannsókninni er hluti af evrópskri samvinnu sem Ísland tekur þátt í og er ætlunin að spurningalistinn verði áfram í notkun og niðurstöður notaðar til að bæta þjónustu og stuðning við börn með barnagigt og fjölskyldur þeirra.

Slitgigt – Stóraukin þekking, en hvenær er von á lækningu lyfjum?

Helgi Jónsson prófessor og gigtarlæknir flutti erindi þar sem hann rakti þá þróun sem hefur orðið undanfarna áratugi í meðferð slitgigtar. Hann sagði frá að miklar vonir eru bundnar við retinósýru sem meðferð við handarslitgigt og verið sé að gera rannsóknir á hvort lyfjagjöf sé möguleg um yfirborð húðar og þannig koma lyfinu í skemmda liði.

Helgi lofaði framlag íslenskra rannsókna á slitgigt, sem metið væri á heimsvísu og þakkaði helstu samstarfsaðilum á þeim vettvangi, - síðast en ekki síst þakkaði Helgi framlag sjúklinga til rannsóknastarfsins. Hann sagðist enn leitast við að finna meðferð við slitgigt áður en hann félli frá, - hann væri ekki hættur að leita!

Hefur lífstíll áhrif á iktsýki

Sædis Sævarsdóttir gigtarlæknir hjá Landspítala, prófessor í sniðlækningum bólgusjúkdóma og verkefnastjóri hjá Decode flutti erindi um áhrif lífstíls á iktsýki. Í upphafi útskýrði Sædis hugtakið sniðlækningar sem ganga út á að finna hvaða meðferð hentar best hverjum og einum. Ýmsir erfðaþættir og umhverfi hafa áhrif á að fólk veikist af iktsýki, hvernig gengur að meðhöndla sjúkdóminn og hvað virkar best fyrir hvern og einn. Því mætti segja að meðferð þurfi að vera „klæðskerasniðin“ til að virka sem best.

Reykingar og hreyfing eru helstu þættirnir sem hafa áhrif á hvort fólk



Helgi Jónsson gigtarlæknir flytur erindi sitt um framfarir í meðferð slitgigtar

veikist af iktsýki og hvernig meðferð gengur. Bæði geta reykingar aukið líkur á að fólk fái iktsýki og hjá reykingafólki er meiri hætta á að algengustu lyfin virki ekki eins vel og hjá öðrum. Regluleg hreyfing getur virkað sem fyrirbyggjandi áhrifaþáttur. Fyrir sjúklinga sem hafa lítið eða miðlungsvirka iktsýki er hreyfing áhrifarík og þolist vel. Með hreyfingu má auka lífsgæði og draga úr bólguvísu í blóði. Aðrir þættir sem draga úr líkum á iktsýki eru meðal annars að leitast við að fyrirbyggja streitu, halda kjörþyngd, fylgja manneldis- markmiðum og forðast sætuefni.

Sædis sagði einnig frá því að engar vísbendingar eru um að bólusetning við Covid-19 auki líkurnar á iktsýki.

Líftæknilyfjameðferð á Íslandi, hvað er nýtt

Gerður Gröndal gigtarlæknir, yfirlæknir gigtlækninga á Landspítala og klínískur prófessor hjá H.Í. fjallaði um líftæknilyfin og lyfjagjöf við iktsýki. Líftæknilyfin sem komu á markað upp úr síðustu aldamótum hafa virkað vel gegn iktsýki (liðagigt). Nýju lyfin eru sértækari, en þó erum við enn ekki komin alveg nógu langt

í sérsniðinni lyfjagjöf en vonir standa til að hægt verði að beita lyfjum á markvissari hátt í framtíðinni. Rannsóknnum hefur fleygt fram og meiri þekking skapast á orsökum bólgu og því flókna samspili í ónæmiskerfinu sem þar býr að baki. Gerður sagði að því fyrr sem hafin sé meðferð við iktsýki, því betri verði árangurinn og þannig aukast líkur á að hægt sé að hindra liðskemmdir.

Mikilvægt er fyrir fólk með bólgusjúkdóma að vera á varðbergi gagnvart krabbameini, en bólgusjúkdómar geta aukið líkur á eitilfrumukrabbameini. Fólk ætti að fylgjast vel með einkennum sagði Gerður, og mæta í krabbameinsskimanir sem standa til boða. Af sömu ástæðu sé mikilvægt að reyna að vinna á bólgum, eftir því sem hægt er.

Gerður sagði frá íslenska gagnagrunninum ICEBIO, með notkun gagnagrunnsins er hægt að fylgjast með þróun sjúkdómseinkenna hjá hverjum og einum og hvernig haga skuli lyfjagjöf miðað við þróun sjúkdómseinkenna.

Skóli og barn

Lokaerindi málfingsins flutti Fríða Kristín Magnúsdóttir, reynslurík



Sædis Sævarsdóttir gigtarlæknir sagði frá þeim áhrifum sem lífstíll hefur á iktsýki

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Reykjavík

ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
Bakameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
Bílasmíðurinn hf, Bíldshöfða 16
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Fiskaup hf, Fiskilóð 34
Fold uppboðshús ehf, Rauðarárstíg 12-14
Gullsmíðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 17
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Keldan ehf, Borgartúni 25
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófestsdæma, Vesturhlíð 8
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Lands samband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögmenn Fortis ehf, Laugavegi 7
Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind
Múlakaffi, Hallarmúla
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Nýsköpunarsjóður atvinnulíffsins, Kringlunni 7
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Páll V Einarsson slf, Viðimel 31
Pfaff hf, Grensásvegi 13
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafver hf, Skeifunni 3e
RARIK, Dvergshöfða 2
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Fellsmúla 26
Reykjafell hf, Skipholt 35
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a



Gerður Gröndal yfirlæknir gigtlækninga á Landspítala flytur erindi sitt um líftækniyfin

móðir barns með barnagigt. Dóttir hennar greindist með gigt sjö ára gömul, árið 2006. Gigtarsjúkdómur stúlkunnar einkenndist af bólgu sem flakkaði milli liða og ágerðist hratt. Bólgunum fylgdu sýkingar og aðrir fylgikvillar. Einkennin höfðu áhrif á allt daglegt líf hennar og þar með skólanám. Stúlkun missti mikið úr námi vegna veikindanna og fannst erfitt að fá skilning skólakerfisins.

Fríða Kristín segir að sífelld barátta fyrir barnið taki verulega á foreldra, því þurfi að fræða betur um gigt hjá börnum og á hvern hátt skólakerfið geti komið á móts við þau. Allir sem annast barnið þurfi að vera vel upplýstir, skólaliðar og allir kennarar.

Fríða lagði áherslu á mikilvægi þess að skólastarf væri betur aðlaðað þörfum barna með gigt, en enn í dag skorti töluvert á að svo sé. Miklu máli skipti að aðgengi sé gott um skólann og börnin þurfi ekki að ganga stiga milli hæða. Huga þurfi að þyngd skólatösku og jafnvel hafa tvö sett af námsbókum, eitt í skólanum og annað heima. Einnig sé mikilvægt að skólakerfið og samfélagið grípi börn sem ekki geti mætt í skóla vegna einkenna gigtar, svo sem með því að útvega heimakennslu.

Töluverður dagamunur geti verið á gigtareinkennum hjá barninu, en einnig getur líðan verið breytileg frá einni stundu til annarrar. Því þarf námsaðstaðan að vera sveigjanleg til að barnið þurfi ekki að vera lengi í sömu líkamsstöðu, barnið geti ýmist setið eða staðið við nám eftir því sem hentar hverju sinni. Barninu getur eina stundina hentað að nota penna og blýand við námið, en aðra stund gæti hentað að rita á tölvu.

Fyrir barnið er afar mikilvægt að því sé trúað þegar það segir frá líðan sinni og kennarar sýni sveigjanleika eftir því sem líðan breytist. Kennari barnsins þarf að finna réttu línuna, nauðsynlegt sé að gera hæfilegar kröfur á barnið en jafnframt sýna til-litssemi.

Fríða Kristín lauk máli sínu á þakkar-orðum í garð Gigtarfélagsins, sem hún segir að hafi veitt þeim mikil hjálp. Einnig hafi verið afar gott að leita til Sjónarhóls, - undir það tóku aðrir foreldrar í salnum.

Þess má geta að dóttir Fríðu Kristínar er nýinrituð í arkitektanám í Bretlandi.



Fríða Kristín Magnúsdóttir móðir barns með barnagigt deildi reynslu sinni af baráttu foreldris



HS VEITUR

SJÓVÁ



BENECTA
SIGLUFJORDUR ICELAND



LINDSAY



NEYTENDASTOFA

Félagsmenn og aðrir velunnarar Gigtarfélags Íslands

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

Gigtarfélag Íslands óskar öllum
gleðilegra jóla og farsæls komandi árs.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Sameyki stéttarfélag í almannabjónustu, Grettisgötu 89
Samiðn samband iðnfélaga, Stórhöfða 31
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
Söluturninn Vikivaki, Laugavegi 5
Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
Útfarabjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
V.R., Kringlunni 7
Við og Við sf, Gylfahlöt 3
VOOT ehf, Skarfagörðum 4
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7

Kópavogur

goddi.is, Auðbrekku 19
Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
Lín design, Smáratorgi
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Lyfsalinn ehf, Urðarhvarfi 8
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Bilaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagtak hf, Melabraut 13-15
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Markus Lifenet, Þjörgunarbrúnaður, Hvaleyrarbraut 27

Tannheilsa: Kostnaðarpátttaka - Rannsóknir

Kostnaðarpátttaka við tannheilsu aldraðra og öryrkja á Íslandi

Það voru straumhvörf í tannlækningum aldraðra og öryrkja 2018 þá undirritaður var rannsóknir um tannlækningar aldraðra og öryrkja er tók gildi 1. september það ár. Með samningnum var tryggð samræmd verðlagning. Við gildistöku hans hækkaði greiðslupátttaka sjúkratrygginga við þjónustuna úr því að vera 27% í rúm 50%. Um síðustu áramót hækkaði kostnaðarpátttakan svo í 57% og því er lofað í fjármálaáætlun að hún verði komin í 75% 2025. Þá breyttist einnig kostnaðarpátttaka vegna öryrkja og aldraðra, langveikra er dveljast á sjúkrahúsum, hjúkrunarheimilum eða hjúkrunarrýmum á öldrunarstofnunum. Hún varð almennt 100% af umsömdu verði. Hið sama gildir fyrir andlega þroskahamlaða einstaklinga 18 ára og eldri, en sækja þarf um kostnaðarpátttökuna.

Ákveðinn hópur var þó skilinn eftir við þessi tímamót þ.e. fólk sem þarf nauðsynlegar tannlækningar vegna alvarlegra afleiðinga meðfæddra galla, slysa og sjúkdóma. Því var kippt í liðinn í júlí á þessu ári. Heilbrigðisráðherra staðfesti þá rannsóknir Sjúkratrygginga Íslands og tannlækna um nauðsynlegar tannlækningar vegna þessa hóps. Samningurinn tekur til nauðsynlegra tannlækninga, annarra en tannréttinga, sem veitt er af löggiltum tannlæknum vegna alvarlegra afleiðinga meðfæddra galla, slysa og sjúkdóma. Kostnaðarpátttaka samkvæmt þessum samningi er því miður lægri en í aðalsamningnum eða um 50% í stað 57%.

Ef við horfum til ársins 2022 og reikn-



Stjórnarmenn í Gigtarfélaginu og brosa breitt. Þóra Árnadóttir varaformaður, Dóra Ingvaldóttir formaður og Jóhann Guðvarðarson stjórnarmaður.

um með efndum varðandi aukna kostnaðarpátttöku má reikna út að árlegt framlag hins opinbera til kostnaðarpátttöku hópsins hefur hækkað um 1.700 m.kr. á ári. Líklega fremur naumt reiknað. Það munar um minna.

Þróunin frá 2018 hefur vonandi þau áhrif að fólk neitar sér síður um þessa þjónustu eins og sýnt hefur verið fram á að fólk gerir. Að vísu er framfærslulífeyrir margra það lágur að margur mun gera það áfram sem er miður. Nýleg könnun Vörðu, rannsóknarstofnunar vinnumarkaðarins á stöðu fatlaðs fólks sýnir til að mynda að nærri átta af hverjum tíu eiga erfitt,

eða mjög erfitt með að láta enda ná saman um hver mánaðamót. Þá hafa nærri 80% svarenda í þeirri könnun neitað sér um heilbrigðisþjónustu. Þjónusta varðandi tannheilsu er í mörgum tilfellum það fyrsta sem dettur út hjá fólki.

Engu að síður er allt önnur staða varðandi kostnaðarpátttöku við tannheilsu aldraðra, langveikra og öryrkja í dag en hún var í ársbyrjun 2018. Því leggjum við að fólki að kanna rétt sinn og stöðu með heimsókn til síns tannlæknis. Oft er ekkert verra en gera ekki neitt þegar um tannheilsu er að ræða.

Emil Thoroddsen

Í nýlegri grein í blaði sænska gigtarfélagsins „Reumatiker Världen“ má finna frumniðurstöður úr könnun á tannheilsu meðlima félagsins. Könnunin var send til 8000 félaga í tölvupósti. Svarhlutfall var 11% eða u.þ.b. 800 manns. Rannsóknin stendur enn yfir. Um 57% telja tannheilsu sína nokkuð góða, 20% fremur slæma eða slæma. 85% fá reglubundið boðun til tannlæknis en 8% fara aðeins vegna bráðatilvika. 7% fara aldrei til tannlæknis.

Í framhaldi af þessum niðurstöðum birtum við líka viðtal úr sama blaði við Elin Kindstedt unga vísindakonu sem hefur brennandi áhuga á mikilvægi góðrar munnheilsu. Hún er að skoða tengsl tannvegsbólgu og iktsýki. Hún er 30 ára býr í Umeå, er tannlæknir með doktorspróf (2017) frá háskólanum í Umeå. Hún vinnur í hlutastarfi sem almennur tannlæknir í Västerbottensýslu og eins sem vísindamaður hjá Wallenberg-miðstöðinni í sameindalæknisfræði við háskólann í Umeå. Þar stundar hún rannsóknir á tengslum tannvegsbólgu og iktsýki ásamt Pernillu Lundberg við sama háskóla og Karin Lundberg, dósent við Karolinsku stofnunina. Sólveig H. Georgsdóttir þýddi báðar greinarnar.

Einn af hverjum fimm félögum í sænska gigtarfélaginu glímir við slæma munnheilsu

Tuttugu prósent félaga í sænska gigtarfélaginu neita sér um reglubundna tannlæknaþjónustu af fjárhagsástæðum og sjö af hundraði fara aldrei til tannlæknis, samkvæmt bráðabirgðaniðurstöðum nýrrar könnunar. Nú vinnur félagið ötullega að viðhorfsbreytingu í þágu tannheilsuverndar á jafnræðisgrundvelli.

„Þeir styrkir til tannheilsuverndar sem eru fyrir hendi nægja ekki“ segir Lotta Håkansson, formaður sænska gigtarfélagsins.

Margir gigtarsjúklingar glíma stöðugt við slæma munnheilsu, einkum þeir sem eru með iktsýki eða Sjögrens heilkenni. Munnþurrkur, notkun ónæmisbælandi lyfja, skert hreyfingeta í höndum eða erfiðleikar við að galopna munninn geta valdið því að þessir sjúklingar eiga erfitt með að viðhalda góðri munnheilsu. Þetta segir Ulla Moberg Sköld, tannlæknir og dósent í tannátusjúkdómum við Sahlgrenska sjúkrahúsið.

Fólk með iktsýki eða Sjögrens heilkenni hefur þurft að láta draga út fleiri tennur vegna tannskemmda en þeir sem ekki þjást af þessum sjúkdómum. Þeir fara sjaldnar til tannlæknis, en verða samt fyrir meiri kostaði, segir hún.

Ulla Moberg Sköld hefur sjálf glímt við ágenga iktsýki í 48 ár og gerir sér fulla grein fyrir mikilvægi góðrar

munnheilsu. Hún myndi vilja sjá betri samræmingu milli gigtarlækna og tannlækna.

Gigtarlæknar vísa sjúklingum gjarnan til bæklunarlæknis, handaskurðlæknis, sjúkráþjálfara og iðjuþjálfara, en það er ekki jafn algengt að þeir sendi tilvísun til tannlæknis. Tannlæknir gæti unnið stöðu- og áhættumat og gert áætlun um munnheilsuvernd sjúklingsins, segir Ulla. Hún telur að sjúklingar ættu að biðja um tilvísun til tannlæknis.

Gigtarlæknirinn getur líka ávísað flúorlausn og tannkremlu með hátt hlutfall flúors, hann getur skoðað munnhol sjúklingsins og kannað hvort hann eigi erfitt með að opna munninn upp á gátt. Ulla Moberg Sköld segir að það sé nauðsynlegt að munnurinn sé talinn með þegar fjallað er um líkamann.



Sænska gigtarfélagið tekur undir mikilvægi góðrar tannheilsuverndar fyrir gigtarsjúklinga. Nú í sumar réðst sambandið í umfangsmikla spurningakönnun um tannhirðu og tannheilsu meðal félaga sinna. Fyrstu niðurstöður sýna að 57 af hundraði telja að tannheilsa þeirra sé góð, en 20 af hundraði sögðu að tannheilsa þeirra væri frekar slæm eða slæm. 80 af hundraði sögðust fara til tannlæknis árlega eða oftár, en sjö af hundraði sögðust aldrei fara til tannlæknis.

Góð munnheilsa við iktsýki og Sjögrens

- Farðu í eftirlit til tannlæknis. En dagleg tannhirða er mikilvægust.
- Snarlaðu ekki milli mála. Dragðu úr sykurneyslu, ekki drekka og borða neitt sem helst utan á tönnumum.
- Burstaðu tennurnar með mildu flúortannkremlu kvölds og morgna. Notaðu 2 sm af tannkremlu, burstaðu í tvær mínútur, ekki skola með vatni. Skolaðu síðan með 0,2% natríumflúorlausn. Rafmagnstannbursti fjarlægir sýkla betur og veldur minna álagi á hönd og fingur. Hreinsaðu vel milli tannanna og notaðu gjarnan grip fyrir tannburstann.

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Micro-ryðfrí smíði ehf, Einhelli 9
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Smyril Line Ísland ehf, Fornubúðum 5
Snittvélín ehf, Brekkutröð 3
Terra - efnaeýðing, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ístek ehf, Hólagötu 31
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
TSA ehf, Brekkustíg 38
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Staðarbúið ehf, Skipastíg 1
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Suðurnesjabær

F.M.S hf, Hafnargötu 8
Þorsteinn ehf, Garðbraut 30

Mosfellsbær

Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Mosfellsbær, Þverholti 2
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 2
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Garðar Jónsson, málarameistari

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29

Einnig kom fram að u.þ.b. 20 af hundraði svarenda neita sér um reglubundið eftirlit með tannheilsu, einkum af fjárhagsástæðum. 26 af hundraði höfðu aldrei farið til tannlæknis á síðustu fimm árum og 14 af hundraði höfðu hafnað meðferð sem tannlæknar mæltu með á síðustu fimm árum. Meirihluti þeirra kvenna sem svöruðu könnuninni hafa tekjur undir 25 þúsund sænskra króna (u.þ.b. 375. 000 ÍSK) á mánuði og enn fleiri telja tannlæknakostnað vera vandamál.

Það má ekki vera of þyngjandi að fara til tannlæknis, sem það er því miður í dag, segir Lotta Håkansson, formaður sænska gigtarsambandsins.

Sænska gigtarfélagið vinnur nú að vitundarvakningu um málefni tannheilsu og mun einnig semja umsögn um skýrslu stjórnvalda um tannheilsuvernd sem nefnist „Þegar þörfin ræður - tannheilbrigðisþjónusta í þágu jafnræðis.“

Við munum lýsa yfir ánægju okkar með tillögu um að hámarksgreiðsla vegna skoðunar hjá tannlækni verði 200 sænskar krónur (3000 ÍSK) í hvert sinn. Við fögnum líka tillögu um að fela Sjúkratryggingum að sjá um mat í sambandi við tannlækningar, sem myndi auka jafnræði á sviði tannlækninga í landinu, segir Lotta Håkansson.

„Vil varpa ljósi á mikilvægi góðrar munnheilsu“

TANNHEILSA. Tannvegsbólga er algengari hjá fólki með iktsýki en öðrum. Orsökina er enn óljós, en sérfræðingurinn Elin Kindstedt er staðráðin í að komast að raun um hana.

Áhugi Elínar Kindstedt á tengslum tannvegsbólgu og iktsýki vaknaði þegar hún var í doktorsnámi. Þá vann hún rannsókn í samvinnu við gigtarsjúklinga þar sem könnuð var tíðni rýrnunar kjálkabeins hjá fólki sem síðar þróaði með sér iktsýki.

- Ég hef mikinn áhuga á því hvernig sjúkdómar í munnholi, einkum tannvegsbólga (enska: periodontitis), tengjast almennri heilsu. Stundum er litið á munnholssjúkdóma sem óviðkomandi öðrum líkamshlutum, en ég vil líta á heildarsambandið, segir Elin Kindstedt.



- Ástæða þess að hún lagði megináherslu á iktsýki var að leiðbeinandi hennar vann á þeim tíma að samstarfsverkefni á því sviði og það vakti áhuga hennar.

- Vissulega hefur munnheilsa líka áhrif á aðra sjúkdóma, en iktsýki hefur orðið meginviðfangsefni mitt, segir Elin Kindstedt.

Hún segir vísindaferil sinn enn vera á byrjunarstigi og að hún hafi enn ekki

Tannvegsbólga

- Tannvegsbólga (einnig kölluð tannlos) hefst sem bakteríusýking og veldur bólgu sem leiðir til hrönnunar á festuvef tannarinnar. Erfðafræðileg frávik gera sumum hættara við að þróa með sér sjúkdóm. Reykingar eru líka mikill áhættuþáttur.
- Tannvegsbólga getur valdið tannlosi ef hún greinist ekki í tíma og er ekki meðhöndluð. Hún hefur engin skýr einkenni í upphafi, sem torveldar uppgötvun hennar. Blæðing úr tannholdi við tannburstun getur þó verið meðal fyrstu einkenna og tannholdið er stundum rautt og þrútið.

tekið endanlega ákvörðun um hvaða rannsóknasvið verði fyrir valinu. En nú um stundir beinast rannsóknir hennar að þeim mismunandi ferlum sem liggja að baki tengslunum milli tannvegsbólgu og iktsýki. Fyrri rannsóknir hafa leitt í ljós að tannvegsbólga er algengari hjá fólki með iktsýki og iktsýki er algengari hjá fólki með tannvegsbólgu, en vísindamenn vita enn ekki hvers vegna.

- Það virðist vera um einhverja samnefnara að ræða, en við vitum enn ekki hverjir þeir eru. Svo langt erum við því miður enn ekki komin, segir hún.

Það sem vísindamennirnir þó vita er að um er að ræða erfðafræðilega áhættuþætti, sem valda því að sumir eiga frekar á hættu að verða fyrir bólgutengdri beinrýrnun, sem fylgir bæði tannvegsbólgu og iktsýki. Einnig er talið að baktería sem hefur sterk tengsl við tannvegsbólgu valdi myndun sjálfsmótefnis hjá fólki með iktsýki.

- Við vitum enn ekki allan sannleikann, en ég vona að okkur takist að finna svör við þessu. Ég held að þetta snúist um sambland mismunandi þátta. Það sem við vitum er að fólki með iktsýki er hættara við að fá tannvegsbólgu og fólki með tannvegsbólgu er hættara við að fá iktsýki, segir Elin Kindstedt.

Hún vonar að rannsóknir hennar muni stuðla að breyttu viðhorfi til munnholssjúkdóma innan heilbrigðisþjónustunnar. Elin Kindstedt vonar að nýjar meðferðaráætlanir líti dagsins ljós, einkum með tilliti til tannvegsbólgu, en einnig fyrir aðra sjúkdóma.

- Ég vil varpa ljósi á mikilvægi góðrar munnheilsu sem lið í forvörnum gegn öðrum sjúkdómum, til dæmis iktsýki. Ef okkur tekst að sýna fram á að tannvegsbólga stuðli að aukinni hættu á öðrum sjúkdómum getum við komið í veg fyrir alvarlegri sjúkdóma með litlum tilkostnaði með skilvirkri meðhöndlun á tannvegsbólgu.

Elin Kindstedt álitur einnig að ef hægt er að bæta meðferð við tannvegsbólgu muni koma í ljós að líðan sömu einstaklinga af iktsýkinni batni.

- Ef vísindin geta stuðlað að því að

við finnum samnefnara milli tannvegsbólgu og iktsýki geta kannski lyf sem gagnast öðrum hópnum hjálpað hinum hópnum, segir hún.

Hvað er einstakt við rannsóknarverkefnið hennar?

Það sem er einstakt við verkefnið mitt er að það sameinar klínískar rannsóknir á sýnum frá sjúklingum og tilraunarannsóknir á einstökum frumum. Ég er líka í samstarfi við aðra vísindamenn í öðrum háskólum, sem gerir að verkum að við fáum víðtækari greiningar á orsökum tengslanna milli tannvefsbólgu og iktsýki.

Hvers vegna er svona mikilvægt að skilja þessi tengsl?

- Ef við náum að skilja þau öðlumst

við líka aukna þekkingu og skilning á öðrum sjúkdómum sem tengjast hver öðrum. Þá getum við e.t.v. komið auga á ýmis ferli sem eru sameiginleg fyrir hvers kyns bólgutengda beinhrönnun og það getur þá orðið grundvöllur lyfjameðferðar. Síðan er það auðvitað svo að við neytum allra leiða til þess að fólki sem þjáist af iktsýki geti liðið sem best, segir Elin Kindstedt.



Vantar smurolíu í augun?

Vertu viss með **VISMED**

Svissnesk gervitár við augnþurrki
Fást í öllum helstu apótekum

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Bolungarvík

Arna ehf, Hafnargötu 80
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Hvammstangi

Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós

Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Sauðárkrókur

FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Siglfirðingur hf, Gránugötu 5

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Efling sjúkrahjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf,
Mellateigi 31
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Dalvík

Dalvíkurkirkja
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf

Þórshöfn

Svalbarðshreppur, Holti

„Á morgun verður aftur hlýtt“ -

Tryggvi Gigjuson

Á málþingi Gigtarfélagsins 9. október sá Tryggvi H. Gígjuson tónlistarmaður um að létta fólki lundina með tónlist sinni og var vel tekið. Hann spilaði í bland eldri lög og ný, en á næsta ári er væntanleg frá honum ný plata.

Tryggvi deildi eigin reynslu af gigtarsjúkdómi, en hann hefur haft mikil gigtareinkenni frá unglingsaldri. Hann segir marga af textum sínum sprottna af upplifun hans af gigtarsjúkdómnum, meðal annars textinn sem hér fer á eftir og er í samnefndu lagi hans „allra veðra von,“ sem hann hefur gefið út og er heilmikið spilað.

Tryggvi segir gigtina hafa gefið sér jákvæða og góða lífssýn. Líklega eru margir gigtarsjúklingar sem geta tekið undir þau orð hans og sjá sjálfa sig í hríðarbilnum og þeirri miklu von sem textinn lýsir.

Allra veðra von
ég geng af stað með bros á vör
úlpa og gúmmískór
ég renni upp í háls

Í gegnum hríðarbil
frostbitnar kinnar og kaldar tær
glaður greikka spor
og sigli beitivind
Sama á hverju dynur
ég feta mína leið
þó að fenni yfir sporin
það gerir ekkert til
því á morgun kemur vorið
á morgun verður aftur hlýtt
það verður aftur hlýtt



Allra veðra von
í morgunskímu ég legg úr vör
úlpa og gúmmískór
ég renni upp í háls

Sama á hverju dynur
ég feta mína leið
þó að fenni yfir sporin
það gerir ekkert til
því á morgun kemur vorið
á morgun verður aftur hlýtt
það verður aftur hlýtt

„Allra veðra von“ syngur og spilar Tryggvi.

Áhugahópur um rauða úlfa (lupus) og Sjögren

Margir sjúklingar upplifa sig einmana og einangraða af því að fólkið í lífi þeirra á erfitt með að skilja eða jafnvel trúa því sam þeir ganga í gegnum. Stuðningshópur getur hjálpað fólki að upplifa að einhver hafi skilning á því hvernig þeim líður og séu að ganga í gegnum svipaða reynslu. Í gegnum hópinn er hægt að komast í samband við fólk sem hefur fundið árangursríka leiðir til að fást við sjúkdóminn og þær breytingar sem á lífinu sem honum fylgja. Þegar fólk getur rætt um verkina, óttann og einkennin og söknuðinn eftir fyrra lífi við aðra sem sýna því fullan skilning getur breytt miklu í líðan þeirra sem glíma við sjúkdómana.

Áhugahópurinn er stuðningshópur fyrir fólk með rauða úlfa eða Sjögren. Hóparnir starfa sem stendur saman



lðjubjálfun

enda eiga meðlimir þessara hópa margt sameiginlegt. Hópurinn er eingöngu fyrir fólk með sjúkdómana eða aðstandendur þeirra. Undanfarið ár hefur hópurinn haft fundi um það bil einu sinni í mánuði þar sem þau sem vilja geta komið og hitt aðra í sömu stöðu og rætt máli. Síðustu misseri hefur verið erfitt að gera áætlanir fram í tímann og að skipuleggja fundi, en við höfum reynt að ná að halda fundi þegar sóttvarnartakmarkanir hafa leyft það auk þess sem haldnir hafa veri fundir á teams.

Við stefnum að því að halda áfram að bjóða upp á fjárfundi þegar ástandið í þjóðfélaginu lagast til að mæta þörfum fólks á landsbyggðinni samhliða fundunum sem haldnir eru í Reykjavík. Hópurinn er einnig með lokaðan hóp á Facebook sem veitir vettvang til að vera í samskiptum við meðlimi hópsins, spyrja spurninga eða deila reynslu og fá stuðning. Facebook hópurinn hefur haft mikið gildi undanfarið ár þegar fólk hefur ekki átt þess kost að hitta eins marga og áður. Til þess að fá inngöngu í lokaða Facebook hópinn er hægt að hafa samband við skrifstofu GÍ eða senda tölvupóst á stjórnanda hópsins á netfangið hronns@gmail.com.

Hrönn Stefánsdóttir

Purity Herbs
ICELAND

Purity Herbs nndolúr.

Íslenskar náttúruvörur sem hafa hjálpað mörgum gegn stirðleika og verkjum.



nettó

ON
ORKA NÁTTÚRUNNAR



Með göngugrind á hringferð um landið sumarið 2021.

Sumarið 2020 fóru margir Íslendingar um landið og gistu á hótélum. Víða voru tilboð á gistingu og var það mörgum hvatning.

Við hjónin vorum því í startholunum snemmsumars 2021, því okkur langaði að fara hringinn, bæði til að hitta ættingja og vini og skoða margt sem ekki hafði náðst að sjá á árum áður. Heilsa mín hafði ekki verið upp á marga fiska, þetta var því töluverð áskorun, en vel þess virði að taka henni. Ég var líka búin að fá nýja göngugrind, Explorer sem ætlunin var að láta á reyna, í ferð um landið. Hún er með stærri hjólum en þær flestar og hægt að nota þótt undirlag sé ekki slétt. Við pöntuðum alls staðar herbergi með góðu aðgengi, en ekki sérbúin herbergi fyrir hreyfihamlaða, þótt þau væru í boði.

Lagt var af stað 23. Júní. Við höfðum bókað gistingu á hótélum allar nætur nema þá fyrstu. Þá ætluðum við að heimsækja mágkonu mína og svila í Skagafirðinum, Margrétu Árnýju Sigursteinsdóttur og Sigurði Leifsson. Þar var tekið vel á móti okkur eins og þeirra var von og vísa og þar hitti ég einnig gamla vinkonu, sem slóst í hópinn og auðvitað Siguu í Hvammi.

Næsta gisting var í Húsavík. Ekki stóð til að stoppað á Akureyri í þetta sinn nema til að fá sér hádegissnarl.



Dyrfjöll

Aðgengi var gott við Fosshótel Húsavík. Bílastæði fyrir hreyfihamlaða beint fyrir framan hótelið og



rampur að inngangnum. Eins og fyrr segir, höfðu við ekki pantað herbergi fyrir hreyfihamlaða, bara gott aðgengi. Ég var samt hissa á að ekkert handfang var við sturtu. Það var eiginlega alls staðar svona, sturta í horni, en svo ekkert til að styðja sig við.

Daginn eftir var haldið á Borgarfjörð eystri. Ég hafði komið nokkrum sinnum áður á Borgarfjörð eystri, en þá gjarnan að haust eða vetrarlagi. Ekki er síðra að koma þar á björtum sumardegum þegar sólin skín og Dyrfjöllin blasa við. Þar höfðum við bókað herbergi á Hótel Álheimum.



Frá vinstri Birna Einarsdóttir, Sigurður Leifsson og Margrét Árný Sigursteinsdóttir



Frá vinstri Christer Magnusson og Þórir Sigusteinnsson



Frá vinstri Birna Einarsdóttir og Einfríður Árnadóttir



Hér fór skriðan

Herbergi voru þar á einni hæð og auðvelt að komast um á göngu-grind. Það var greinilegt að hótelið þjónaði aðallega rösku göngufólki, en við höfðum annað í huga. Þar var ætlunin að hitta vinahjón okkar, Einfríði Árnadóttur og Christer Magnusson og fjölskyldu þeirra, en þau eru búsett á Borgarfirði.

Við skoðuðum okkur um í þorpinu, fengum meira að segja að kíkja í húsið hennar Stellu, kirkjuna og fuglabjargið, sem er ekki fyrir fótafúna eða lofthrædda, en Þórir dreif sig upp og tók myndir. Það var mjög gaman að skoða "Búðina" sem er einstök verslun. Hún er rekin af hlutafélagi, sem er í eigu Borgfirðinga bæði þeirra sem eru búsettir þar og brottfluttra auk velunnara. Þar er ótrúlegt úrval af almennri matvöru og alls kyns íslensku hnossgæti, sem vinsælt er hjá ferðamönnum innlend-um og erlendum. Um kvöldið geng-um við frá hótelinu, heim til vina okkar, ég reyndar notaði „explorerinn“ minn mér tilstuðnings. Við fengum dásamlegan mat og drykk og boðið í kaffi næsta morgun.

Næst lá leiðin á Egilsstaði. Þar var bókuð gisting í tvær nætur á Icelandair hóteli. Ekki stóð nú hótelið alveg undir væntingum, þótt við fengjum það sem við pöntuðum. Kannski voru þau ekki alveg tilbúin að taka við gestum í þessu „covid-hléi“ flestir starfsmenn voru þó elskulegir og hjápsamir og gerðu sitt besta. Næsta dag var stefnan tekin á Seyðisfjörð. Þar eigum við góða vini sem við höfðum aldrei heimsótt. Einnig vildum við skoða ummerkin eftir skriðurnar í desember.

Þótt vinir okkar hafi ekki búið á svæðinu, þar sem skriðurnar féllu, vissi maður að svona hamfarir snerta alla íbúa og breyta ásýnd bæjarfélagsins. Það var yndislegt að hitta þau aftur,

Daníel Björnsson og Jóhönnu Magnúsdóttur og yngri son þeirra Gabríel og svo auðvitað „ömmu Siggu“ sá eldri var ekki heima. Við kynntumst öll í Stokkhólmi sumarið 2008, þegar



VANDAÐAR STUÐNINGSHLÍFAR

Skoðaðu úrvalið á
fastus.is/studningshlifar

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Fastus ehf | Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

Bestu kveðjur til Gigtarfélags Íslands

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Ylur hf, Miðási 43-45
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 37

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðarþrif ehf, Strandgötu 46c

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Gullfosskaffi við Gullfoss
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Sveitafélagið Árborg, Austurvegi 2

Hveragerði

Kjörís ehf, Austurmörk 15

Ölfus

Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5

Vík

Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Skaftártungu

Vestmannaeyjar

Bragginn sf, bilaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Ós ehf, Strandvegi 30
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9



Frá vinstri Daniel Björnsson, Gabriel Daníelsson og Jóhanna Magnúsdóttir

Jóhanna og Sigrún eldri dóttir okkar gengust báðar undir stofnfrumu-ígræðslu á Karólinska sjúkrahúsinu í Huddinge. Áður en við fórum til baka skoðuðum við ummerkin um skriðurnar. Það var ótrúlegt hvað mikið var búið að gera.

Næsti áfangastaður var Skriðuklaustur. Þar var margt skemmtilegt að sjá, aðgengi hefði mátt vera betra. Á myndinni má sjá sliskjur sem ætlaðar voru hjólastólafólki, sem mér leist engan veginn á. Ég gat farið um húsið með göngugrind, en það var sums staðar tæpt. Saga Skriðuklausturs



Íslenska og franska á götuskiptum



Birna að Skriðuklaustri



Jökulsárlón.

er vel þess virði að kynna sér betur. Svo var sýndarveruleikasýning, mjög skemmtileg. Ef til vill gætu fleiri söfn nýtt sér slíka tækni sem gæti nýst þeim sem ekki geta komist í þröng rými. Einnig vorum við svo heppin að fá ungan og áhugasaman leiðsögu- mann um safnið.

Daginn eftir fórum við til Fáskrúðs- fjarðar. Þar var hápunkturinn franska safnið, Frakkar á Íslandsmiðum, það var ótrúlega vel gert og mjög skemmtilegt að skoða. Aðgengið var svölítið erfitt svo það kom sér vel að hafa hækjurnar til vara. Mörg falleg hús eru í bænum og skemmtilegt að sums staðar voru götuskilti bæði á íslensku og frönsku.

Á Djúpavogi var gist á Hótel Fram- tíð. Djúpavogi. Humarsúpa var svo snædd á Höfn í Hornafirði.

Næsta gisting var á Hala í Suðursveit. Þaðan var stutt að fara að skoða Jök- ulsárlón, sem er ótrúlega fallegur en sibreytilegur staður.

Við fengum herbergi með góðu að- gengi, en einhver vandræði eru að komast í veitingaaðstöðuna, vantar ramp. Okkur tókst að skoða safnið Þórbergssetur, en þar þurfti ég að nota hækjur. Þar voru bæði tröppur og malarundirlag sem er erfitt yfir- ferðar fyrir þá sem eru á hjólum. En safnið var skemmtilegt.

En þurfti að fara um grófa mól og



Brúin var vel þegin



Kirkjugólfið

milli hæða. Fyrir utan safnið, frá stór- um steini, heyrðist Þórbergur lesa úr bókum sínum hvenær sem maður átti leið hjá.

Er þetta frá setrinu?

Síðustu nóttina gistum við á Klaust- urhofi á Kirkjubæjarklaustri. Það var ekkert sérlega vistlegt en starfsfólkið var elsकुलेgt og hjálpsamt svo það var ekki yfir neinu að kvarta.



Slíkar grjóthindranir voru um 10 á leiðinni

Móttakan opnaði ekki fyrr en síð- degis svo við fórum og skoðuðum okkur um. Ég hugsaði mér að ég gæti kannski skoðað kirkjugólfið, en við áttuðum okkur ekki á hvaða leið væri best. Við fórum á tjaldstæðið og ræddum við mann þar sem talaði um erfitt aðgengi og einnig upp við Öskju. Við ætluðum ekkert þangað og ég var með Explorerinn. Við fór- um það leið sem hann sagði. Ég sá að þetta var malarstígur svo ég lagði að stað með göngugrindina.

Á einum stað var trébrú. Það var hvergi handrið að styðja sig við. Maðurinn minn þurfti að lyfta grindinni yfir og svo tosa mig yfir. Því hækjurnar urðu eftir í bílnum.



Malarstígur að Kirkjugóflinu



Frá vinstri Þórir Sigursteinsson og Birna Einarsdóttir

Næsta morgun lögðum við snemma af stað. Maðurinn minn hafði mælt sér mót við Astra Zeneca bóluefnið, seinni skammt. Svo við urð- um að drífa okkur í bæinn og mátti varla tæpara standa, því bóluefnið kláraðist stuttu seinna.

Höfundur: Birna Einarsdóttir, stjórn- armaður í Gigtarfélagi Íslands, fulltrúi GÍ í málefnaþópi ÖBÍ um að- gengi

Ljósmyndari og bílstjóri Þórir Sigur- steinsson

Reynslusaga - Jóga fyrir hryggiktarfólk



Tryggvi í góðum félagsskap 9. október 2021 á málþingi félagsins í tilefni 45 ára afmælis þess.

Fyrir okkur sem erum með hryggikt er hreyfing gríðarlega mikilvæg til að viðhalda liðleika og draga úr verkjum. En oft getur reynst þrautin þyngri að finna hreyfingu við hæfi. Ég hef í gegnum tíðina prófað ýmsa líkams- og heilsurækt sem hefur hentað misvel og oftast hef ég gefist upp vegna þess að álagið hefur verið of mikið fyrir bólgna og þreytta liði.

Fyrir nokkuð mörgum árum kynntist ég jóga sem ég stundaði eftir getu. Teygjurnar og öndunin voru mér mjög gagnlegar, sérstaklega með tilliti til stírðleika, en flestir almennir hóptímar reyndust mér of erfiðir. Jaf-

nvel þó ég gæti farið í flestar stöður, oft með aðstoð kennara við að aðlaga þær, þá reyndist ég oft ekki hafa orku til að klára tímana. Það vildi því oft gerast að ég væri örmagna daginn eftir og allur dagurinn færi í endurheimt.

Í upphafi Covid-19 heimsfaraldursins kynntist ég jóga fyrir hryggikt hjá fyrirtæki í Englandi sem kallast Yoga for AS. Þar starfa þrír jógakennarar sem allir eru með hryggikt og hafa áralanga reynslu af jógakennslu. Kennslan fer fram á ensku í gegnum samskiptaforritið Zoom og kennt er fjóra daga í viku. Tímarnir miðast við getu og ástand hvers og eins nemanda og eru ýmis hjálpartæki notuð sem til eru á flestum heimilum eins og stólar og púðar, auk þess sem kennararnir búa yfir gríðarlegri þekkingu og reynslu.

Þarna fann ég loksins þá líkams- og heilsurækt sem ég hafði leitað eftir og þurfti á að halda. Eftir að hafa í um það bil eitt ár ástundað jóga sem er sniðin að hryggikt og tekur mið af bólgum og þreytu þá hef ég fundið mikinn mun á stírðleika, verkjum og líkamlegum styrk. Jógaástundunin kemur engan veginn í staðinn fyrir meðferð hjá sjúkráþjálfara fyrir mig en hefur verið kærkomin viðbót við hana og fært mér gleði og ánægju og aukin lífsgæði. Fyrir áhugasama má finna upplýsingar á netinu á slóðinni www.yogaforas.com

Tryggvi H. Gígjuson

Leshringur Gigtarfélagssins



Fríða Ísberg heimsótti hópinn í lok nóvember og las úr nýrri bók sinni sem heitir Merking.

Leshringur Gigtarfélagssins starfar á veturna og fram á vor. Hópurinn hittist klukkan 13:30, fjórða þriðjudag í mánuði. Flestir þátttakendurnir í leshringnum eru með gigt, en mismikla og mæting er góð. Gigtarfélagið hefur reynst okkur vel í COVID faraldrinum og var ávallt velkomið að færa okkur í stærri sal með tilliti til 2ja metra reglunnar. Við fáum kaffi en útvegum sjálfar meðlæti og eru stundum veislur.

Samkomulagið er gott, þó við séum ekki alltaf sam-mála um bækurnar sem við lesum og umræður verða fjörugar. Flestar ef ekki allar leggja áherslu á að gaman

sé þegar við lesum ekki það sama út úr bókinni. Við lesum aðallega skáldsögur, oft íslenskar, því þjóðin á svo frábæra rithöfundu og er almenn ánægja með val á ungum íslenskum kvenrithöfundum.

Gigtarfélagið styður hópinn í að fá íslenskan rithöfund í heimsókn fyrir jólin. Þann 23. nóvember kom Fríða Ísberg til okkar með nýju bókina sína sem heitir Merking. Fyrir kynninguna lásam við smásögur í bók hennar „Kláða“.

Með vinsemd Guðrún Torfadóttir.

Ungt fólk með gigt

„Klukkurnar dingalingaling.....“

Pakka inn gjöfum, versla í matinn, baka smákökur, föndra, borða mandarínur, fara út að gera snjókall, fara í jólatrésleiðangur, fara á jólaball, heimsækja alla fjölskylduna og ekki má gleyma vinum, þrifa húsið hátt og lágt, skreyta það að utan sem innan, snjór, hálka, læti, hasar, stress – það þarf að ná þessu öllu fyrir jól. – Eða hvað?

Við erum mörg svo föst í því að það þurfi allt að vera fullkomið, það má ekkert klikka því þá eru hátíðarhöldin ónýt, en hver er að setja þessar kröfur? – Samfélagið, samfélagið sem er orðið frekar brenglað í öllum þessum látum og kröfum. COVID-tímin hefur reyndar kennt okkur að slaka aðeins á, að jólin koma þrátt fyrir að það sé ekki búið að þrifa undir sófa og bak við hillurnar – það sér engin þessa staði.....

En við erum fljót að gleyma, fljót að fara aftur í sama farið. Því langaði mig að gefa ykkur nokkur ráð sem ég vona að gera hátíðarhöldin aðeins rólegri.

Gjafir

Það þarf ekki að vera flókið að finna gjöf fyrir alla, gefðu þér tíma til að útbúa lista með nöfnum yfir þá sem þú ætlar að gefa gjöf og fyrir aftan skrifaðu hugmynd um hvað þig langar að gefa þeim. Síðan skaltu athuga á netinu hvort hægt

sé að panta þær þar. Í dag er flest allt komið á netið og það er ekkert betra en að setjast með tebollann og gefa sér góðan tíma í að skoða og finna gjafir. – Miklu betra en að hlaupa milli verslana. Ef gjöfin finnst hins vegar ekki á netinu, þá er ráð að hringja fyrst í búðinna til þess að spyrja, það getur sparast heilmikið umstang með því að skipuleggja ferðina vel. Búðarstarfsmenn eru líka oftast en ekki til í að gera vörur klárar, áður en maður mætir að sækja. Klukkutími heima í rólegheitum að skipuleggja sig er alltaf betri en að hlaupa fram og til baka að leita.

Prif

Hér er besta ráðið einfaldlega að ekki þarf að þrifa allt hátt og lágt. Ef þú ætlar þér að þrifa allt – fyrir hvern ertu að gera það? Maturinn bragðast alveg jafn vel, þó svo að það sé ryk undir sófa, það er alveg jafn kózý að opna pakkana þó svo að það sé ekki búið að skipta á rúminu. – vertu raunsæ/raunsær um hvað skiptir máli.

Matarboð

Ef þú ert týpan eins og ég sem elskar að halda matarboð, þá er gott ráð að vera með matseðil sem hægt er að skipuleggja fram í tímann, svo að eldhúsið sé ekki á hvolfi korter í gesti. Kalt hlaðborð er dæmi um það, hægt að undirbúa flest daginn áður.

Vertu óhrædd/ur við að biðja um “aðstoð”, gestir elska flestir að fá að taka þátt. Leyfðu þeim að koma með eftirréttinn, eða forréttinn.

Bakstur – 17 sortir eru ekki málið!

Veldu þér færri týpur en vanalega til að baka, helst deig sem hægt er að gera daginn áður. Þá er hægt að fletja út og skera með vinum eða börnum í rólegheitum og vinnan dreifist yfir fleiri daga.

Það sem ég er hrifnust af er samveran við að baka. Ef hún er ekki til staðar, þá er alveg eins gott að skella sér bara út í búð og kaupa smákökurnar þar.

Matarinnkaup

Það er orðið svo ótrúlega einfalt og þæginglegt að kaupa mat á netinu, skipulegðu þig fram í tímann með hvað á að borða yfir hátíðarnar og verslaðu á netinu. Það munar ekki mörgum krónum og þessar krónur eru vel þess virði að hafa fyrir orku í annað.

Að lokum munið að hlúa að ykkur, - eins og flugfreyjurnar segja ávallt, settu grímuna fyrst á þig áður en þú setur hana á aðra.

Ég minni síðan á hópinn okkar góða á Facebook, „Ungt fólk með gigt“. Núna er hægt að setja inn nafnlaus innlegg sem vonandi hjálpa þeim sem eru með viðkvæmar spurningar.

Með von um gleðilega hátíð,
Ingibjörg Magnúsdóttir
Ungt fólk með gigt



www.fit.is



Sérálögur í heilbrigðisþjónustu

Um tíma hafa samningar verið lausir milli sérgreinalækna, sjúkraþjálfara og Sjúkratrygginga Íslands fyrir hönd ríkissjóðs. Ekkert virðist gerast í þessari deilu. Hún er í hnút.

Sátt um þetta ósætti

Úr ranni sérfræðilækna heyrir að þeir þurfi ekkert á samningi að halda. Hið opinbera hótar með innleiðingu nýrrar reglugerðar með þeim boðskap að þá skulu þeir bara hafa það svo. Á meðan greiða sjúklingar fagstéttunum rekstrarálag upp á 1.700 milljónir á ári úr eigin vasa. Stundum hvarflar að manni að hvoru megin sem samningsaðilar sitja, þá séu þeir sáttir við þetta ósætti.

Bitnar á notendum

Vissulega bitnar samkomulagsleysi þessara aðila á sjúklingum. Þeir greiða einir þau aukagjöld sem rekstraraðilarnir hafa sett á og innheimta utan kostnaðarþáttökukerfisins.

Að baki aukagreiðslanna er engin skilgreind þjónusta. Gjaldið er fyrst og fremst óskilgreint veltuálag þess reksturs sem að baki liggur. Þessi álagning skeykir allt tal um lækkandi kostnaðarþátttöku almennings sem og jaðarhópa við heilbrigðisþjónustu.

Umfang veltuálags

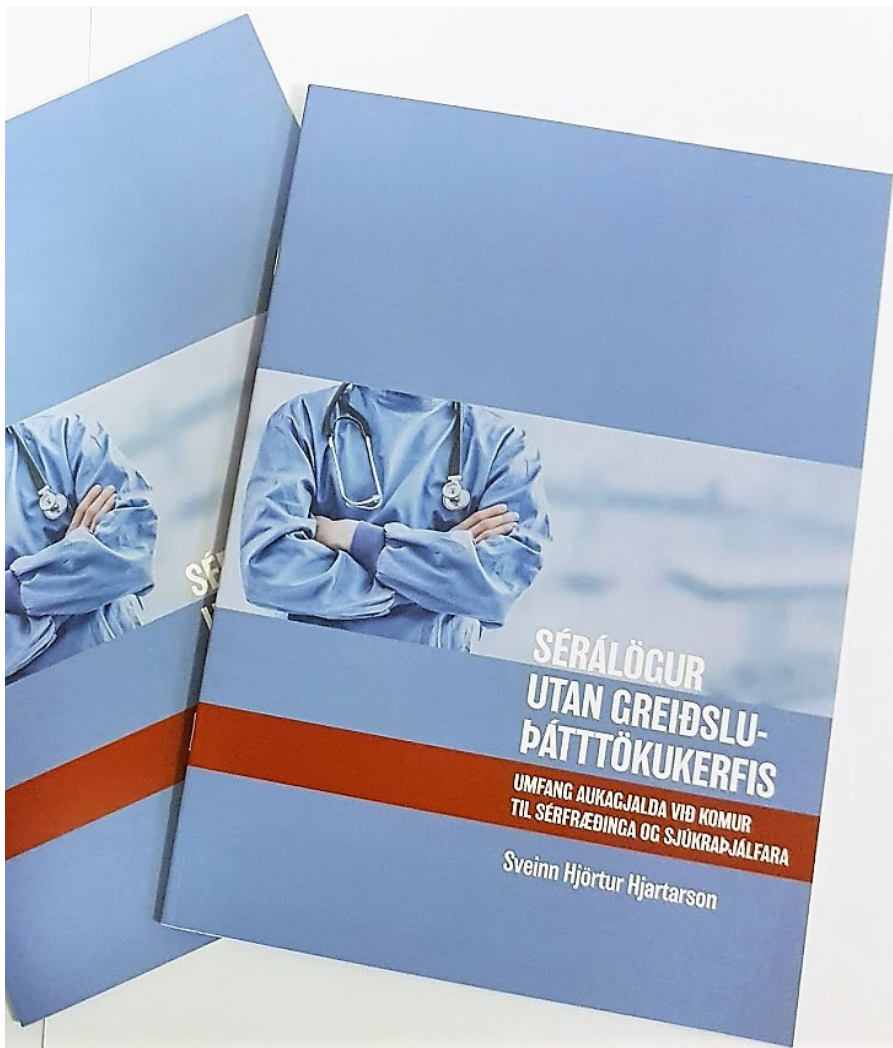
Í júní síðastliðnum fékk málefnaþópur Öryrkjabandalagsins um heilbrigðismál Sveinn Hjörtur Hjartarson hagfræðing til að meta umfang aukagjaldanna, veltuálagsins. Niðurstöðurnar voru kynntar nú um miðjan október. Sveinn áætlað þar að umfang veltuálagsins nemi tæp-

um 1.700 milljónum á ári. Notendur þjónustu þessara fagaðila greiða því á ári hátt á annan milljarð króna utan kostnaðarhlutdeildar ríkis. Ef aðilar væru með samning væri þessi þjónusta alfarið undir kostnaðarþaki, þ.e. innan þess sáttmála sem hefur verið í gildi um greiðslu fyrir heilbrigðisþjónustu. Raunar má segja að ástand þetta geri kostnaðarþáttökukerfið hriplekt. Einnig verður öll umræða um árangur ríkistjórnarinnar um lækkun kostnaðar sjúklinga í heilbrigðiskerfinu kolröng.

Áætluð heildarfjárhæð sérstaka komugjaldsins til sérfræðilækna er að meðaltali 878 milljónir króna síðastliðin þrjú ár. Hér er miðað við miðgildi sérstaks komugjalds sérfræðilækna. Hlutur öryrkja af komugjaldi er áætlaður um 90,2 milljónir króna. Upphæð aukagjalda sérgreinalækna við komu er almennt frá kr 1.500 upp í kr 2.200. Þá er áætluð heildarfjárhæð aukakomugjalda til sjúkraþjálfara um 780 milljónir króna á ári, miðað við miðgildi gjaldsins. Kostnaðarhlutur öryrkja er áætlaður um 150 milljónir króna. Upphæðir aukagjalda sjúkraþjálfara reyndust vera allt frá kr 500 upp í kr 1.500 við hverja komu.

Kostnaðarþáttökukerfið er hriplekt

Samanlagt er þetta ekki lítil upphæð. Hér er um að ræða flóðgáttir undan kostnaðarþáttökukerfi landsmanna. Kerfis sem á að tryggja aðgengi allra að heilbrigðisþjónustu óháð efnahag. Til samanburðar má taka stóráttak ríkistjórnarinnar í geðheilbrigðismálum með árlegri innspýtingu á fjármagni um einn milljarð. Gott mál það og tímabært. Byggir fjármögnun þess verkefnis á því að aðrir sjúklingahópar borgi meira fyrir sína þjónustu? Það væri ekki ný aðferð. Það gefur auga leið að fólk með stoðkerfisvanda er stærsti hópurinn sem greiðir umrætt veltuálag fagstéttanna. Tíðni heimsókna til sjúkra-



Hækkun kostnaðarþátttöku við aukagjöld

1.0 - Öryrkjar – Hækkun kostnaðarþátttöku við aukagjöld – Dæmi

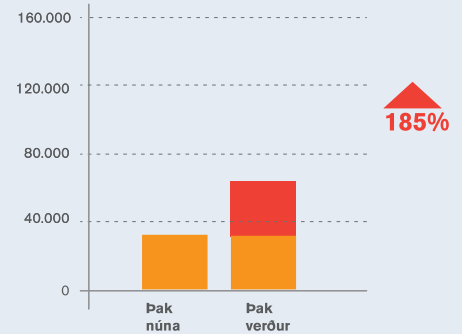
Eftir greiðslu hámarks í fyrri mánuði kr. 18.317

Dæmi 1.1

Öryrkjar 1 x í viku hjá sjúkraþjálfara í 20 vikur
5 heimsóknir hjá sérfræðilækni

	Fjöldi heimsókna	Aukagjald	Alls	Þak*	Raunkostnaður	Hækkar
Sérfræðingar	5	2.200	11.000			
Sjúkraþjálfarar	20	1.000	20.000			
			31.000	36.636	67.636	185%

*Mánaðarleg greiðsla eftir að hámarksgreiðsla er náð í 12 mánuði

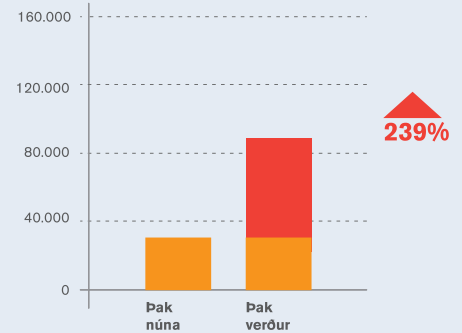


Dæmi 1.2

Öryrkjar 1 x í viku hjá sjúkraþjálfara í 40 vikur
5 heimsóknir hjá sérfræðilækni

	Fjöldi heimsókna	Aukagjald	Alls	Þak*	Raunkostnaður	Hækkar
Sérfræðingar	5	2.200	11.000			
Sjúkraþjálfarar	40	1.000	40.000			
			51.000	36.636	87.636	239%

*Mánaðarleg greiðsla eftir að hámarksgreiðsla er náð í 12 mánuði

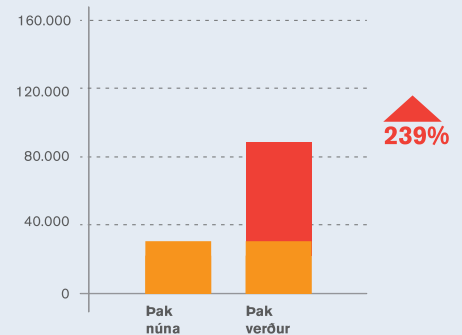


Dæmi 1.3

Öryrkjar 2 x í viku hjá sjúkraþjálfara í 20 vikur
5 heimsóknir hjá sérfræðilækni

	Fjöldi heimsókna	Aukagjald	Alls	Þak*	Raunkostnaður	Hækkar
Sérfræðingar	5	2.200	11.000			
Sjúkraþjálfarar	40	1.000	40.000			
			51.000	36.636	87.636	239%

*Mánaðarleg greiðsla eftir að hámarksgreiðsla er náð í 12 mánuði

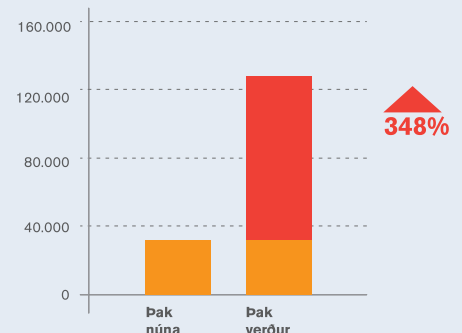


Dæmi 1.4

Öryrkjar 2 x í viku hjá sjúkraþjálfara í 40 vikur
5 heimsóknir hjá sérfræðilækni

	Fjöldi heimsókna	Aukagjald	Alls	Þak*	Raunkostnaður	Hækkar
Sérfræðingar	5	2.200	11.000			
Sjúkraþjálfarar	80	1.000	80.000			
			91.000	36.636	127.636	348%

*Mánaðarleg greiðsla eftir að hámarksgreiðsla er náð í 12 mánuði



þjálfara vegur mun meira en til sérgreinalækna í þeirra tilvik.

Umfang veltuálagsins er byggt á tíðni koma og miðgildi þess verðs sem innheimt er. Kostnaðurinn fer hækkandi eftir því sem þjónustan er notuð meira. Þeir veikari greiða því meira en þeir sem þurfa minna á þjónustunni að halda. Andstætt þeirri hugsun sem er í kostnaðarþáttökukerfinu. Með dæmum (viðauki á næsu síðu) má sýna fram á margföldun á kostnaðarþakinu að óbreyttri greiðslu veltuálags. Notast er við 2.200 kr aukagjald hjá sérgreinalæknum og 1.000 kr hjá sjúkrapjálfurum. Ef öryrki heimsækir sérgreinalækna fimm sinnum á ári og þarf á sjúkrapjálfun að halda tvisvar í viku í 20 vikur þá hækkar kostnaðarþak hans um 240% en gildandi þak er 18.317. Til

eru fleiri tilfelli en menn grunar um fólk sem þarf á sjúkrapjálfun að hald tvisvar í viku, í 40 vikur. Þá hækkar kostnaðarþak viðkomandi um 350% á ári.

Er sáttmáli þjóðarinnar um hámarks-kostnað fyrir heilbrigðisþjónustu fyrir bí?

Það er ekki hægt að líta öðruvísi á en að með innheimtu á þessu veltuálagi er sáttmála um hámarks-kostnað sjúklinga við heilbrigðisþjónustu rift og það einhliða af þjónustuveitendum. Veltuálagið leggst þungt á fatlaða, langveika og lágtekjufólk. Alla þá sem meira þurfa á þjónustunni að halda. Lífeyrisþegar og lágtekjufólk hefur þegar dregið úr því að

nýta þessa þjónustu og eða neita sér um hana samanber nýlega könnun Vörðu á högum öryrkja.

Það verður að semja

Hér verður ekki tekin afstaða með eða á móti samningsaðilum. Í samningum verða báðir aðilar að gefa eftir. Ef semja á um kerfisbreytingu tekur hún tíma og öllum á að vera ljóst að fjármagnið er takmarkað. Eftir stendur skylda aðila að semja. Þjóðin hefur svarað því hvernig heilbrigðiskerfi hún vill. Hér er því skorað á samningsaðila að hætta öllu vafstri og setjast nú af alvöru að samningaborðinu. Í þessum leik er notandinn eins og fótbolti í fótboltaleik. Það er bara sparkað í hann og hann borgar fyrir.

Emil Thoroddsen

Foreldrahópur gigtveikra barna

Foreldrahópur gigtveikra barna hefur verið „starfræktur“ á Facebooksíðu undanfarin ár. Ekkert hefur verið um hittinga í nokkuð langan tíma, en síðan er mjög virk. Þar eru foreldrar gigtveikra barna að bera saman bækur sínar, fá ráð og stuðning.

Umræðan um gigtveik börn hefur ekki verið hávær undanfarin misseri en það breyttist þó í október s.l. Þegar Gigtarfélag Íslands var með málþing á Grand Hótel í tilefni af 45 ára afmæli félagsins. Hægt var að mæta á málþingið en það var einnig í beinu streymi á Facebook sem gaf mun fleira fólki kost á að fylgjast með. Málþingið stóð í heilan dag og var fyrri hluti þess tileinkaður gigtveikum börnum. Gigtarteymið á Barnspítala Hringins fór yfir mjög áhugaverðar íslenskar rannsóknir sem gerðar hafa verið á síðustu árum og einnig var rætt um skiptin frá því að vera barn með gigt yfir í að vera fullorðinn í heilbrigðiskerfinu. Þetta var frábært málþing og er ég Gigtarfélaginu afskaplega þakklát. Í lok málþingsins talaði móðir gigtveikrar stúlku, sem í dag er komin í háskóla í Bretlandi, um hvernig er að fara í gegn um skólakerfið með barn með gigt. Þetta var á köflum átakanleg frásögn um skilningsleysi og erfiðleika við að fást við skólakerfið og það sem hjó mig mest var hvað þetta hefur í raun lítið breyst. Foreldrar gigtveikra barna eru enn að glíma við nákvæmlega sömu vandamál, 10-15 árum seinna, og skilningsleysið virðist ennþá vera ríkjandi í skólakerfinu.

Skilningsleysi samfélagsins á gigtarsjúkdómum í börnum er eitthvað sem við þurfum að halda áfram að reyna að laga og ég tel að skólakerfið sé einmitt



fyrsta skrefið. Þetta á við svo mörg skólastig, leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla þar sem börnin verja mestum hluta dagsins í þessu starfi. Námsvillji, námsárangur, gleði innan skólans og félagslíf eru líklega helstu þættir í lífi þessara barna sem eiga undir högg að sækja ef þeim er ekki sýndur skilningur eða stuðningur innan skólakerfisins. Vitundarvakningar er þörf, aftur og aftur, og hún ber árangur þegar allir sem að málinu koma standa saman. Við erum dálítið hvert í sínu horni að reyna að ná fram þessum skilningi í þeim skólum sem okkar börn eru í. Kannski þurfum við að fara að nálgast þetta á annan hátt, með skipulögðum hætti svo á okkur sé hlustað. Þetta er umhugsunarvert og eitthvað sem foreldrahópurinn þyrfti að skoða vel til að sjá hvort eitthvað breytist í okkar samfélagi.

*Fyrir hönd foreldrahóps gigtveikra barna,
Sunna Brá Stefánsdóttir*



Hópurinn í nóvember 2021

Birtuhópurinn

Birtufólkið kemur saman einu sinni í mánuði, nema yfir hásumarið. Hingað til hefur hópurinn aðallega verið konur á ýmsum aldri sem eru ekki í vinnu eða a.m.k. ekki fullri vinnu og kjósa að hittast þegar bjart er úti. Mörgum okkar finnst betra að vera á ferðinni um miðjan dag, svo við hittumst milli 14:00 og 15:30, annan þriðjudag í mánuði.

Eini tilgangurinn er að eiga notalega stund saman. Eins og ein úr hópnum orðar það: „Ég finn til

ánægju, þegar ég sé í dagbókinni að það er birtuhittingur. Búin að eiga margar góðar stundir með konunum, sem mæta þar“. Við erum ekki með skipulagða dagskrá, en við ræðum lífið og tilveruna. Stundum á alvarlegum nótum, stundum vantar mann einhvern sem hlustar en oftast, þó ræður gleðin ríkjum og mikið er hlegið. Alltaf er pláss fyrir fleiri, maður getur aldrei átt of margar góðar vinkonur, er það?

Birtuhópurinn

Minningarkort Gigtarfélags Íslands



hefur veitt móttöku gjöf frá

til minningar um

Með innilegri hluttekningu

MINNINGARSJÓÐUR
GIGTARFÉLAGS ÍSLANDS



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.

Greiðari efnahagslegan aðgang að sálfræðisþjónustu

Það var í lok júní 2020 sem Alþingi samþykkti á síðasta fundi sínum fyrir þinghlé þingmannafrumvarp um að sjúkratryggingar taki frá og með 1. janúar 2021 til nauðsynlegrar sálfræðimeðferðar og annarrar gagnreynndrar samtalsmeðferðar heilbrigðisstarfsmanna, þ.e. þjónustan falli undir kostnaðarþátttökukerfi heilbrigðisþjónustu í landinu.

Samstaða á þingi

Flutningsmenn málsins voru úr flestum flokkum á þingi utan VG. Markmið laganna er að almenn sálfræðisþjónusta og önnur gagnreynd samtalsmeðferð, verði veitt á sömu forsendum og önnur heilbrigðisþjónusta undir kostnaðarþaki kostnaðarþátttökukerfis um heilbrigðisþjónustu. Samstaðan var alger. Frumvarpið var samþykkt með öllum greiddum atkvæðum.

Þörfin fyrir sálfélagslega þjónustu

Vaxandi fjöldi fólks greinist með geðraskanir eða önnur andleg veikindi. Aðgengi að þjónustu og úrræðum við hæfi hefur verið takmarkað og kostnaður töluverður. Öryrkjabandalag Íslands og mörg sjúklingafélög hafa lengi barist fyrir því að sálfræðisþjónusta yrði tekin undir kostnaðarþak eins og önnur nauðsynleg heilbrigðisþjónusta.

Sálfræðimeðferð er lykilþáttur í meðhöndlun ýmissa sjúkdóma, álagssjúkdóma og áfalla og er mikilvæg forvörn gegn alvarlegri sjúkdómum. Það er brýnt að fólk með einkenni geðraskana eða fólk sem glímir við aðra andlega eða sálræna erfiðleika hafi greiðan aðgang að



Steinrúnnin loforð

þjónustunni á réttum tíma og óháð efnahag. Langveikt fólk sem glímir við líkamlega erfiðleika á einnig oft við geðrænan vanda að stríða, þarf að vinna á einkennum kvíða og þunglyndis sem oftast en ekki ágerist ef ekkert er að gert.

Bætt aðgengi. Aukin skilvirkni

Í endurhæfingu hefur ekki skort aðgengi að líkamlegri þjálfun, en sökum kostnaðar hefur almennur sálfélagslegur stuðningur verið vannýttur þó svo hann vegi að jöfnu hvað varðar mögulegan árangur fólksins. Eðlilegt aðgengi að sálfræðisþjónustu samhliða öðrum úrræðum mun auka skilvirkni og skila betri árangri. Teymisvinna er hér mikilvæg og tryggja þarf efnahagslegt aðgengi að því fagfólki sem teyminu er nauðsynlegt.



Afsláttur til félagsmanna í verslunum Eirbergs

Félagar í Gigtafélagi 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.

Heilsugæslan eflid

Undanfarið hefur sálfræðiþjónusta verið eflid innan heilsugæslunnar með fjölgun sálfræðinga og stofnun geðheilsuteyma. Svo er vel, en þegar er ljóst sú þjónusta mun ekki duga til að ná utan um uppsafnaðan vanda og mæta þörfinni fyrir almennri sálfræðiþjónustu samhliða og í samvinnu við önnur úrræði er skila árangri.

Aðgengi í dag er háð efnahag

Sálfræðiþjónusta utan greiðsluþátttökukerfis er ekki raunhæfur kostur fyrir þorra fólks og alls ekki fyrir lágtekjufólk og lífeyrisþega. Aðgengi að sálfræðiþjónustu hefur verið háð efnahag. Það er óumdeilanlegt. Hinir efnamæri hafa nýtt sér þjónustuna í þeim mæli að sálfræðingar hafa nóg að gera.

Fjárfesting í fólki

Í nefndaráliti velferðarnefndar segir að þó gera verði ráð fyrir því að kostnaður fylgi breytingunum til skamms tíma, muni þær til lengri tíma spara ríkissjóði háar fjárhæðir og koma í veg fyrir óþarfa þjáningu einstaklinga sem eiga við geðvandamál að stríða. Hér hittir velferðarnefnd naglið á höfuðið. Fjárfesting í forvörnum og endurhæfingu skilar sér alltaf margfalt til baka. Fjárfestingaráhrif fjárfestingar í fólki og virkni þess í samfélaginu eru ætíð mjög jákvæð.

Þjartsýnin sem

Í fyrstu lyftist brúnin á fólki sem fyrir þessu hafði barist og full ástæða til. Sumar og samstaðan í þinginu var alger. Í dag hefur mikið vatn runnið til sjávar frá júnistemma-gunni. Brúnin hefur sigið. Fljótlega upplifði fólk hnútu-kast fjármálaráðherra. Það væri

fagráðherrans að finna fjármagn í verkefnið. Þegar leitað var efnda í embættismannakerfinu mátti heyra sem skýringu á seinagangi útfærslu verkefnisins. „En þetta var nú bara þingmannafrumvarp.“

Það fannst smá aur í verkefnið, en af svo skornum skammti að það skiptir vart máli. Þá er framhaldið í þeim efnunum óljóst og ekki lofandi.

Hvað ætlar ný ríkistjórn að gera í þessum efnunum?

Fyrir síðustu kosningar var skorað á þá flokka sem buðu fram og frambjóðendur þeirra að móta sér skýra framtíðarsýn í málinu. Því miður er ekki hægt að sjá það í nýjum stjórnarsáttmála að málið hafi nokkurn forgang. Það verður einfaldlega að koma í ljós.

Hvað þarf að gera

Það sem þarf að gera er að móta markvissa, raunhæfa aðgerðaráætlun fyrir innleiðingu verkefnisins. Aðgerðaráætlunin þarf að byggja á þarfagreiningu. Það dettur fáum í hug að þetta náist einn, tveir þrír. Mikilvægt er að þjónustan verði veitt á réttum tíma á réttum stað og í samfellu ef þörf er á. Biðlistar í málaflokknum er bölvun. Huga þarf að mönnum, m.ö.o efla þarf menntun á þessu sviði og fjölga sálfræðingum.

Í ljósi samstöðunnar sem ríkti í þinginu júnínóttina fögru trúna notendur ekki öðru en að eimi eitthvað eftir af henni enn. Við trúum því að lögin verði að veruleika öllu samfélaginu til framdráttar. Orð verði að athöfnum og orð munu standa.

Emil Thoroddsen



REYKJALUNDUR
endurhæfing



Alþýðusamband Íslands

Slitgigtarspelkur fyrir hné

Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf.

Tímamantanir í síma 565 2885

Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is

Lupus - Rauðir útlifar. Gott að hafa huga þegar farið er til læknis

Hrönn Stefnánsdóttir þýddi

Besta leiðin til að hlúa að heilsunni er að vera virkur þátttakandi í meðferðinni. Mikilvægt er að leita sér upplýsinga og nota þær þannig að þú getir tekið virkan þátt í öllum ákvörðunum sem teknar eru um meðferð þína.

Rannsóknir sýna að sjúklingar sem eru í góðu sambandi við lækninn sinn eru líklegir til að vera ánægðari með meðferðina og ná betri árangri.

Sjúkdómssgreining byggir að stærstum hluta á þeim upplýsingum sem sjúklingurinn gefur lækninum og skoðun læknisins á sjúklingnum og niðurstöður úr rannsókn eru notaðar til að styðja við þá greiningu.

Þessar munnlegu upplýsingar, „sjúkdómssagan“, eru mjög mikilvægar og eru að mestu fengnar með tveimur leiðum – í fyrsta lagi þegar sjúklingurinn svarar spurningum læknisins og í öðru lagi þegar hann segir hluti án þess að spurt hafi verið um þá.

Þó gert sé ráð fyrir að læknir og sjúklingur tali sama tungumálið gera þau það ekki alltaf. Læknar nota oft fræðimál, sem getur gert það að verkum að sum orð hafa aðra merkingu fyrir lækninum en sjúklingnum. Mikilvægt er að telja allt til, jafnvel einkenni eða líðan sem sjúklingurinn telur að tengist ekki, því fyrir lækninum geta þetta verið mikilvægar upplýsingar þó að sjúklingurinn átti sig ekki á því.

Af þessum ástæðum er mikilvægt sjúklingurinn útskýri nákvæmlega hvað hann á við og skammist sín ekki þó hann skilji ekki eitthvað, það gerir öllum lífið auðveldara og kemur í veg fyrir vandamál. Sama á við ef læknirinn spyr sjúklinginn hvað hann á við þá er mikilvægt að útskýra hlutina á annan hátt til að tryggja að læknirinn skilji hvað átt er við.

Hér eru ráð sem stuðla að því að þú



Gera tékk lista fyrir heimsókn

og læknirinn þinni vinni saman að því að bæta heilsu þína.

Gefðu upplýsingar. Ekki bíða eftir að vera spurður.

- Þú veist mikilvæga hluti um einkenni þín og heilsufarssögu. Segðu lækninum allt það sem þú telur að hann/hún þurfi að vita. Læknar eru líka mannlegir og gætu gleymt að spyrja um ákveðna hluti.
- Það er mikilvægt að gefa lækninum þínum persónulegar upplýsingar – jafnvel þó þér finnst það óþægilegt eða vandræðalegt.
- Skráðu heilsufarssögu þína og hafðu hana með þér og mundu að uppfæra hana.
- Hafðu með þér lista yfir þau lyf sem þú tekur, einnig lausasölu-lyf – ásamt upplýsingum um það hvenær og hve oft þú tekur þau og í hve stórum skömmtum.
- Láttu lækninn vita um ofnæmi eða aukaverkannir sem þú hefur fundið fyrir vegna lyfja sem þú tekur.
- Láttu lækninn vita um náttúrulef sem þú notar eða önnur óhefðbundin lyf og meðferðir sem þú færð.

Fáðu upplýsingar

- Spurðu spurninga. Ef þú gerir það ekki heldur læknirinn að þú skiljir allt sem komið hefur fram.
- Skrifðu þær spurningar sem þú hefur niður fyrirfram. Raðaðu þeim í röð eftir mikilvægi til þess að tryggja að tími verði til að spyrja þeirra og fá svör við þeim.
- Það getur verið gott að taka einhvern með sér til læknisins sem getur hjálpað við að spyrja spurninga og skilja svörin.
- Ef það hjálpar skalt þú biðja lækninn um að teikna skýringarmyndir.
- Skrifðu hjá þér minnispunkta. Lækninum er sama ef það hjálpar þér að muna það sem þið talið um.
- Láttu lækninn vita ef þú þarft meiri tíma. Ef það er ekki tíma í þetta sinn pantaðu þá annan tíma.
- Biddu lækninn um skriflegar leiðbeiningar, sérstaklega ef þér er ávísað nýju lyfi.

Þegar þú ferð frá lækninum

- Hafðu samband við lækninn ef þú ert í vandræðum með lyfið eða einkennin versna.
- Ef þú hefur farið í rannsókn og átt von á því að heyra frá lækninum en hann hefur ekki samband, hringdu þá á læknastofuna eða í læknaritarann og biðdu um að fá að tala við lækninn í símatíma eða fáðu að skilja eftir skilaboð. • E f læknirinn segir að þú eigir að fara í rannsókn, fylgstu með því að tíminn sé bókaður.
- Lestu alla upplýsingaseðla sem þú færð og geymdu þá á meðan þú ert í meðferðinni.
- Hafðu samband við stuðningshóp sjúklinga ef þeir eru til staðar

Mundu

- Vertu heiðarleg/ur þegar þú segir læknum þínum hvernig þér líður, segðu ekki aðeins hvar þú finnur til heldur hversu lengi þú hefur fundið fyrir einkennunum.
- Segðu honum/henni hvað þér finnst um ástand þitt og meðferð. Ef þú vilt ekki þyggja meðferð er betra að segja það og ræða aðra möguleika en að fara í burtu án þess að ræða það.

- Læknirinn vill hjálpa þér til að ná eins góðri heilsu og mögulegt er en getur ekki gert það án þess að þú takir virkan þátt í meðferðinni.
- Umönnun þín mun skila miklu betri árangri ef læknirinn veit hvernig þér líður. Þú þarft ekki að segja að þú „hafir það gott.“
- Ef þú ert í uppnámi vegna ástands þíns skaltu ræða við lækinn. Hann/hún gæti hugsanlega mælt með ráðgjafa eða sálfræðingi sem

getur hjálpað þér að takast á við tilfinningar sem þú finnur fyrir og ákvarðanir sem þú gætir þurft taka varðandi meðferðina.

- Það er líkami þinn sem er verið að meðhöndla – berðu ábyrgð á honum og gerðu samband læknis/sjúklingsins að samstarfi.

HRINGRÁS
ENDURVINNSLA

Göngudeild gigtar og sjálfsofnæmissjúkdóma á Landspítala

Göngudeild gigtar- og sjálfsofnæmissjúkdóma er staðsett á 1. hæð að Eiríksstöðum, Eiríksgötu 5. Ásamt göngudeild gigtar er þar einnig starfrækt göngudeild innkirtlasjúkdóma, erfðafræði og miðstöð sjaldgæfra sjúkdóma. Nýja göngudeildin opnaði 1. mars 2021, en hafði fram að því verið starfandi í Fossvoginum. Hún er skilgreind sem þriðja stigs heilbrigðisþjónusta sem felst í þjónustu sem krefst sérhæfðrar kunnáttu, tækni og flókinnar lyfjameðferðar.

Á göngudeildinni fer fram margvísleg starfsemi svo sem viðtöl, greining, fræðsla og eftirfylgni. Skjólstæðingar göngudeildarinnar eru einnig þeir sem eru í sérhæfðri lyfjagjöf svo sem líftækni lyfjum, bæði þeir sem koma reglulega í lyfjagjafir og þeir sem sprauta sig sjálfir koma í fræðslu og undirbúning hjá hjúkrunarfræðingi á deildinni.

Hjúkrunarfræðingar göngudeildarinnar sinna eingöngu þeim skjólstæðingum sem þegar hafa fengið greiningu og eru í eftirliti hjá gigarsérfræðingum. Til að tryggja öryggi og gæði meðferðarinnar eru sjúklingar skráðir í stafrænt skráningarkerfi, ICEBIO.

Þverfagleg teymisvinna er grunnur þess að veita heildstæða meðferð og starfa gigtlæknar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar á deildinni. Unnið er að því að fá fleiri stéttir



Göngudeildin að Eiríksstöðum Mynd ÓSR

innan heilbrigðiskerfisins til starfa á deildinni s.s. iðjupjálfa, sálfræðing og sjúkráþjálfa.

Til þess að fá þjónustu á göngudeildinni þarf undantekningarlaust tilvísun frá heimilislækni eða öðrum sérfræðilæknum, þó kemur fyrir að sjúklingar eru teknir í meðferð frá legudeildum spítalans að lokinni greiningu. Tilvísunum er forgangsraðað að undangengnum mati gigarsérfræðinga á bráðleika veikinda. Greining þarf að fara fram til að meðferð geti hafist sem fyrst. Benda má á að mikilvægt er að tilvísanir séu nákvæmar og til að flýta ferlinu sé búið að vinna þær

rannsóknir sem heilsugæslan getur forunnið.

Framtíðarsýn göngudeildarinnar á Eiríksstöðum er að byggja upp þverfaglega þjónustu fyrir skjólstæðinga deildarinnar og innleiða rafrænar lausnir til að auðvelda aðgengi að upplýsingum og samskiptum við starfsfólk deildarinnar á öruggu vefsvæði. Þetta verklag er í þróun og ætti að auðvelda aðgengi gigtarsjúklinga að rafrænum upplýsingum um Heilsuveru og með því bættri þjónustu.

Vigdís Birna Hólmgeirsdóttir og Elínborg Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingar

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!



Oliuverzlun Íslands hf.