



# Umhyggja

FÉLAG TIL STUÐNINGS LANGVEIKUM BÖRNUM

## RAUÐA KROSS HUNÐAR HEIMSÆKJA BÖRNIN Í RJÓDRINU

• • • • •  
INNBRÖT Í SÁLINA

FRÁ SJÓNARHÓLI  
LANDSBYGGÐAR



1. TBL. 15. ÁRG. 2011

TÝNAST GIGTVEIKU BÖRNIN Í HEILBRIGÐISKERFINU? / MATREIÐSLUBÓK PKU FÉLAGSINS Á LEIÐINI

# AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU



## EFNI BLAÐSINS

1. tbl. 15. árg. 2011

### 4-5. INNBROT Í SÁLINA

-Viðtal við Andrés Ragnarsson,  
sálfræðing hjá Umhyggju

### 6-7. SAMRÁÐSFUNDUR OG AÐALFUNDUR UMHYGGJU

8-10. FRÁ SJÓNARHÓLI LANDSBYGGÐAR  
-eftir Hörpu Dís Harðardóttur, stjórnarmann í  
Proskahjálpi á Suðurlandi og  
Einstökum börnum

### 11. GJAFIR FRÁ FÉLÖGUM OG EINSTAKLINGUM SEM STYRKJA UMHYGGJU

12 - 14. HEIMSÓKNIR HUNDANNA  
LÍFGA UPP Á LÍF BARNANNA  
-Sagt frá heimsókn hunda í Rjóðrið

### 15 - 16. GIGTVEIKU BÖRNIN TÝNDU BÖRNIN Í HEILBRIGÐISKERFINU

17 - 18. UPPLÝSINGABÆKlingur og  
BARNABÓK KOMIN ÚT  
- matreiðslubók á leiðinni  
-Sagt frá starfi PKU félagsins á Íslandi

19. 80 DAGA UMHERFIS JÖRÐINA  
-Ferð til styrktar Umhyggju

#### AHC samtökin

Formaður: Sigurður Hómar Jóhannesson.  
Símar: 8989097/6974550.  
Netfang: sivira@internet.is]  
Vefsíða: www.achc.is

#### Barnageð, félag foreldra og áhugafólks um geðraskanir barna og unglinga

Formaður: Margrét Ómarsdóttir.  
Sími: 695 5200.  
Netfang: barnaged@barnaged.is  
Vefsíða: www.barnaged.is

#### Barnahópur Gigtarfélagsins

Formaður: Linda B. Bragadóttir.  
Sími: 568 7693. GSM: 863 1861.  
Netfang: lbb@simnet.is  
Varaformaður: Friða Kristín Magnúsdóttir.  
Sími: 6974453  
Netfang: fridakm@hotmail.com

#### Breið bros - samtök aðstandenda barna fædd með skarð í vör og góm

Formaður: Ólafur Jónsson.  
Sími: 564 2296.  
Netfang: olafur.jnsn@gmail.com  
Vefsíða: www.breidbros.is

#### Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki

Formaður: Hálfán Þorsteinsson.  
Sími: 897 4245.  
Netfang: halfdan@setbergsskóli.is  
Vefsíða: www.dropinn.is

#### Einstök börn - félag til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma

Sími: 568 2661. GSM: 699 2661.  
Starfsmaður á skrifstofu: Hörður  
Björgvinsson.  
Formaður: Guðmundur Björgvin Gylfason.  
Sími: 482 3031. GSM: 698 3031.  
Netfang: einstokborn@einstokborn.is  
Vefsíða: www.einstokborn.is

#### Foreldradeild Blindrafélagsins

Formaður: Páll Guðbrandsson.  
Sími: 894 1617.  
Netfang: pgudbrands@gmail.com  
Vefsíða: www.blindborn.is

#### Foreldrafélag barna með axlarklemmu

Formaður: Sigrún Jóna Sigmarsdóttir.  
Sími: 481 2857. GSM: 698 2857.  
Netfang: siggigsigrun@internet.is  
Vefsíða: www.axlarklemma.is

#### Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra

Formaður: Björg Hafsteinsdóttir.  
Sími: 899 6490.  
Netfang: bjorgh@simnet.is  
Vefsíða: www.fsff.is

#### Hetjurnar - félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi

Formaður: Helen Sif Jónsdóttir.  
Sími: 868 7410.  
Netfang: hetjurnar@simnet.is  
Vefsíða: www.hetjurnar.is

#### Lauf - Félag flogaveikra barna um flogaveiki

Sími: 551 4570.  
Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir.  
Sími: 864 8049.  
Netfang: budagerdi@reykjavik.is  
Netfang: lauf@vortex.is  
Vefsíða: www.lauf.is

#### Lind - félag um meðfædda ónæmisgalla

Formaður: Guðlaug María Bjarnadóttir.  
Sími: 552 7082. GSM: 698 8806.  
Netfang: gmb@bhs.is  
Netfang: lind@onaemisgallar.is.  
Vefsíða: www.onaemisgallar.is

#### Neistinn - styrktarfélag hjärtveikra barna

Sími: 552 5744. Fax: 562 9150.  
GSM: 899 1823.  
Formaður: Guðrún Bergmann Franzdóttir.  
Sími: 557 5629. GSM: 690 4027.  
Netfang: gudrun@hjartaheill.is  
Netfang: neistinn@neistinn.is  
Vefsíða: www.neistinn.is

#### Perthes

Sími: 552 4242  
Vefsíða: www.internet.is/annaz/perthes

#### PKU félagið á Íslandi, félag um arfgenga efnaskiptagalla

Formaður: Steingrímur Ægisson.  
Sími: 565 8238. GSM: 897 6688.  
Netfang: steingrimur@samkeppni.is  
Netfang: stjorn@pku.is  
Vefsíða: www.pku.is

#### SKB - Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna

Sími: 588 7555. Fax: 588 7272.  
Framkvæmdarstjóri:  
Óskar Örn Guðbrandsson.  
Sími (vinna): 588 7555, GSM: 897 8974.  
Netfang: oskar@skb.is  
Formaður: Rósa Guðbjartsdóttir.  
GSM: 6645558.  
Netfang: rosa@hafnarfjordur.is  
Netfang: skb@skb.is  
Vefsíða: www.skb.is

#### Spegillinn - Hagsmuna-, forvarnar- og fræðslusamtök um átröskunar-sjúk-dóm-ana anorexiu og bulemiu nervosa

Formaður: Katrín Sif Sigurgeirsdóttir.  
Varaformaður: Kolbrún Marelsdóttir.  
Sími: 895 7892.  
Vefsíða: www.spegillinn.is

#### Tourette-samtökin á Íslandi

Sími: 840 2210.  
Formaður: Sigrún Gunnarsdóttir.  
Sími: 553 6164 GSM: 866 4433.  
Netfang: sigrun.gun@gmail.com  
Netfang: tourette@tourette.is  
Vefsíða: www.tourette.is



# ALLIR SITJI VIÐ SAMA NÆGTABORÐ, ÓHÁÐ HEILSUFARI

Það hefur vorað hægt og seint á Íslandi þetta árið en alltaf lifum við í voninni að það leynist handan við hornið fullt af fyrirheitum og vonum.

Þannig er baráttan fyrir bættum hag langveikra barna einnig. Okkur finnst mörgum að það vori hægt í þeirri baráttu, þeirri baráttu að allir sitji við sama nægtaborð óháð heilsufari. En alltaf höldum við áfram í þeirri vissu að vorið sé handan við hornið.

Það eru margir sem hafa undirbúið og stuðlað að komu þessa vors og það er hægt að gera á marga og ólíka vegu eins og innhald þessa blaðs vitnar um. Heimsókn hunds þegar maður er lítill, dapur og langveikur getur breytt grá-muskulegum vetrardeggi í bjartan vordag eins og greinin um heimsókn Rauð kross hundanna í Rjóðrið vitnar um.

Á eftir vori kemur sumar með enn meiri fegurð. Á þessu sumri langar Umhyggju að tryggja það að langveik börn eigi þess áfram kost að njóta íslensks sumars með fjölskyldum sínum. Til þess að hjálpa okkur í því efni kom styrktarsjóður SPRON okkur til hjálpar með einstaklega raunsnarlegum hætti eins og fram kemur í blaðinu og fyrir það þakka langveik börn á Íslandi.

Langveik börn þakka einnig ferðalangnum og ofurhuganum Sighvati Bjarnasyni fyrir framtak hans: *Umhverfis jörðina á 80 dögum*. Með því ferðalagi sýnir hann

að erfiðleikar eru til þess að sigrast á og að fátt er ómögulegt. Hann hefur tekist á við það ótrúlega verkefni að ferðast umhverfis jörðina á 80 dögum á eins einfaldan hátt og mögulegt er. Fyrirmyndin er ferðalag Phileas Fogg í bók Jules Verne fyrir margt löngu. Langveik börn á Ísland takast á við það verkefni að geta ferðast í orlofshús á Íslandi og verið þar örugg þrátt fyrir langveikindi og/eða fötlun.



Á eftir vori kemur sumar með enn meiri fegurð. Á þessu sumri langar Umhyggju að tryggja það að langveik börn eigi þess

áfram kost að njóta íslensks sumars með fjölskyldum sínum.

Sighvatur tengir þetta tvennt saman á sérlega áhrifaríkan og myndrænan hátt. Samhliða ferðalagi sínu hefur hann safnað áheitum á ýmsa vegu til styrktar á kaupum á orlofshúsi fyrir langveik börn. Svo að íslensk langveik börn geti lagt af stað í sitt ferðalag með sínum formerkjum. Hægt er að fylgjast með ferðalagi hans og heita á hann á [visir.is](http://visir.is) eða [umhyggja.is](http://umhyggja.is).

En ef við leggjumst öll á eitt, hvert og eitt með sínu framlagi, á sinn hátt þá getum við öll gert orð nóbelskaldsins að okkar, en í smásögu hans um Nebúkadnesar Nebúkadnesarson segir allt í einu og án samhengis við það sem á undan er sagt: „Og svo kom vorið“. Við skulum öll trúa því að vorið sé komið í baráttunni fyrir bættum hag langveikra barna.

**Leifur Bárðarson,**  
formaður Umhyggju

Hún María Rós reyndi svo sannarlega að fá Storm til þess að horfa á sig þar sem þau hittust í Rjóðrinu. Myndina tók Jónatan Grétarsson

1. tbl. 15. árg. 2011

## TÍMARIT UMHYGGJU

**Útgefandi:** Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum.

**Framkvæmdastjóri Umhyggju og ábyrgðarmaður blaðsins:**

Ragna K. Marinósdóttir

**Stjórn Umhyggju:** Leifur Bárðarson formaður, Guðni Hreinsson varaformaður, Hákon Hákonarson gjaldkeri, Hulda Sólrún Guðmundsdóttir ritari, Rósa Einarisdóttir, Bryndís Torfasóttir og Hálfán Þorsteinsson meðstjórnendur.

**Ritnefnd:** Ragna K. Marinósdóttir, Bryndís Torfadóttir, Hálfán Þorsteinsson og Rósa Einarisdóttir.

**Ritstjóri:** Friða Björnsdóttir ([fridabjornsdottir@gmail.com](mailto:fridabjornsdottir@gmail.com))

**Útlitshönnun:** IB

**Ljósmyndari:** Jónatan Grétarsson

**Auglýsingar:** Markaðsmenn

**Prentun:** Litlaprent

Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; Sími 552 4242; Fax 588 9272; GSM 863 4243 Netfang: [umhyggja@umhyggja.is](mailto:umhyggja@umhyggja.is); Heimasiða: [www.umhyggja.is](http://www.umhyggja.is) Óheimilt er að nota efni úr blaðinu nema heimildir sé getið.

## VEGLEG GJÖF GUÐBJARGAR SIGURÐARDÓTTUR



Í september 2010 lést Guðbjörg Sigurðardóttir sem lengst af ævi sinnar starfaði við afgreiðslustörf. Hún bjó á Njálsgötu og rak m.a. um nokkurt skeið Söluturninn Njálsgötu 23. Guðbjörg ánafnaði þriðjung eigna sinna fimm félögum, þar á meðal Umhyggju. Dætur Guðbjargar, þær Elísabet og Margrét Sigurðardætur, segja að móðir þeirra hafi ekki tengst þessum félögum á neinn sérstakan hátt en þær halda að ástæða þess að hún valdi þessa leið hafi verið sú að hún hafi fundið til

með minni máttar, eins og þær orða það. Guðbjörg var fædd 5. ágúst 1932 og lést 14. september 2010. Hún ólst upp á Baldursgötu og gekk í Austurbæjarskólann og var alla tíð mikil miðbæjarmanneskja. Hún útskrifaðist úr Kvinnaskólanum árið 1950 en ekki er ólíklegt að margir minnst hennar af þeim störfum sem hún sinnti. Til dæmis vann hún í Pfaff, Herrafataverslun Haraldr, snyrtivöruverslunum Mirru og Sápuhúsínu, hjá Þorsteini Bergmann, í Versluninni Madam og víðar. Auk þess var hún

mikil sauma-, þrjóna- og hannyrðakona og seldi lopahúfur og lopannisbönd í fjöldamörg ár til Handþrjónasambandsins á Skólavörðustíg. Þá má nefna að hún lagði Rauða krossinum lið um tíma. „Móðir okkar ánafnaði fjórum félögum fimm milljónir hverju: Umhyggju, Stígamótum, Blindrafélaginu og Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra en að auki ánafnaði hún Öryrkjabadalaginu eina milljón króna. Umhyggja þakkar þessa rausnarlegu gjöf.“

# Innbrot í sálina

Andrés hefur sinnt fjölskyldumeðferð í rúm 25 ár og á að baki ýmiss konar sérnám í viðbót við sálfræðina. Hann hefur unnið hjá Umhyggju í fimm og hálf ár og segir aðstöðu þar afar góða til að sinna fólki sem þangað kemur.



Andrés Ragnarsson, sálfræðingur hjá Umhyggju, er sérfræðingur í því að aðstoða foreldra og börn í krísu.

**H**ér í húsinu að Háaleitisbraut 13 er margt fólk sem vinnur náið saman," segir Andrés. „Fólk kemur til mín, og okkar, af ýmsum ástæðum, bæði með tilvísun og af sjálfsláttum. Ég er til dæmis í afar góðu sambandi við barnaspítalann og þaðan koma tilvísanir. Aðildarfélag Umhyggju vísa líka mikið til mín. Ég er svo lánsamur að hafa afar gott svigrúm hér og það er skilningur á því að ég fylgi fólki þegar þörf er á. Áföll dýnja nefnilega yfir á öllum tímum sólarhringsins og stundum er tilveran hvað erfiðust þegar fátt er við að vera.“

## DAÐ HRYNUR ALLT

„Dað að sjá barnið sitt þjást er versta þjáning sem til er. Þegar barn greinist með alvarlegan og/eða langvinnan sjúkdóm eða eitthvað gerist sem mun hafa afgerandi áhrif á líf barnsins, hrynur bókstaflega allt og öllu er kippt undan fólki," segir Andrés. „Öryggið er horfið og foreldrar spyrja sig og aðra spurninga eins og: „Verður lífið einhvern tíma eðli-

legt aftur? Mun ég geta brosað? Farið í búðina, saumaklúbbinn, út á meðal fólks og liðið eðlilega? Mun ég einhvern tíma finna ró aftur? Allar þessar spurningar eru eðlilegar. Auðvitað fer áfallið eftir alvarleika málsins hverju sinni en í raun er svona áfall eins konar innbrot í sálina. Dað er líkt og þegar brotist er inn í íbúð manns og öllu rústað – tilfinningin er svipuð. Dað hefur verið gerð innrás í eitthvað sem er bara svo heilagt og mikið öryggisleysi fylgir í kjölfarið. Til að byrja með er allt óraunverulegt og búast má við því að skammtímaminnið og skipulagshæfileiki bregðist. Kannski verða daglegar athafnir óyfirstíganlegar en síðan kemur raunveruleikinn smátt og smátt til baka og fólk tekur við að vinna úr áfallinu.“

## BARA EINN DAG Í EINU

Fyrst í stað þarf að hjálpa fólki að komast í gegnum daginn. Bara einn dag í einu. Andrés segist oft nota þá aðferð að minnka tímatalið, hjálpa fólki að hugsa bara um stuttan tíma í einu. Næstu klukkustund, fram að hádegi, einn dag. „Maður verður að leyfa eðlilegum varnarháttum að fá pláss," segir hann. „Flestum líður eins og þeir séu á 2000 snúninga hraða á mínútu og þá er mikilvægast að fá einhvers konar ró. Til að flækja þetta enn frekar er það yfirleitt svo þegar barn greinist með alvarlegan eða langvinnan sjúkdóm að foreldrar þurfa að læra alveg óskaplega mikið á stuttum tíma, eimmitt þegar þeir eru kannski síst í standi til þess. Dað þarf að læra á sjúkdóminn, einkennin, þróunina, bestu viðbrögðin, fyrirbyggjandi aðgerðir, lyf og tæki og tól. Við þessar aðstæður og einkum þegar um alvarleg veikindi er að ræða, er fólk ekki í stakk búíð til að hugsa langt fram í tímann. Dað getur líka verið þannig að framtíðin sé svo ógnvekjandi að hugsunin um hana er óbærileg," bætir Andrés við. „Við stóráföll stökkast öll tilveran upp og allir sem að málinu koma

” Dað er afar mismunandi hvernig foreldrar bregðast við þegar börn þeirra greinast með alvarlega sjúkdóma. Eftir að fyrsta áfallið er liðið fyllast sumir fitonskrafti, vinna ótrúleg verkefni og verða sérfræðingar í viðkomandi sjúkdómi á meðan aðrir finna varla orku til að komast í gegnum daginn.

fara í gegnum mikinn sársauka sem enginn kemst óáreittur í gegn um.“

## AUÐNA FÓLK ER Í VIÐBRÖGÐUM ÞESS

Hvernig fólk bregst við áföllum er ýmsu háð. Þar kemur inn í fyrri reynsla, persónugerð, aðstæður við áfallið og margt fleira. „Flestir fara í gegnum ákveðin stig þar sem sjokk og lömun er fyrsta stigjið, svo reiði og síðan samningar. Sumir fara til baka í reiðina og þá getur verið gott að hafa einhvern eða eitthvað til að beina reiðinni að, helst eitthvað sem er nógu stórt til að taka við henni. Reiðin er hluti af þessu ferli, afl

”

Dað getur líka myndast bil á þann veg að annað foreldrið sæki upplýsingar í miklu magni og kynni sér allt sem hægt er en hitt ekki. Deir eru líka til sem verða gríðarlega uppteknir til að finna ekki til og reyna þannig að forða sér undan sársaukanum sem fylgir því að eiga veikt barn.

og kynni sér allt sem hægt er en hitt ekki. Deir eru líka til sem verða gríðarlega uppteknir til að finna ekki til og reyna þannig að forða sér undan sársaukanum sem fylgir því að eiga veikt barn. Dað er ákveðinn varnarháttur. Hin leiðin getur verið of sár. Dað eru nefnilega engin rétt eða röng viðbrögð í þessu. Aðalmálið er að viðurkenna að fólk bregst mismunandi við og það er allt í lagi. Flestir bretta upp

ing frá umhverfinu; bæði í nánasta umhverfi fjölskyldunnar og samfélaginu í heild. Langoftast þarf fjölskyldan langvarandi stuðning í ýmsu formi. Dað er hins vegar stundum svo að hvorki samfélagið né stórfjölskyldan hefur getu til að standa þannig með fjölskyldu langveika barnsins að öllum þyki sómi að. Dað er hvorki auðvelt að horfast í augu við slíkt né læra að lifa með því.“

**Fólki er mikilvægt að geta stýrt tilverunni. Dað er gott að hafa það í huga að auðna okkar ræðst ekki af þeim vanda sem við lendum í heldur hvernig við tökum á honum. Til þess þurfum við að vera gerendur í eigin lífi og þegar við ráðum ekki við tilveruna er gott að leita hjálpar,“ segir Andrés Ragnarsson sálfræðingur.**

sem getur hjálpað okkur. Hún er eðlilegur hluti af varnarháttum okkar. Dað er hins vegar vont ef hún beinist að makanum eða fjölskyldunni. Þegar fyrsta áfallið er gengið yfir er hægt að fara að vinna með hlutina á annan hátt og mér finnst alltaf mikilvægt að geta sýnt fram á að það eru ávallt til einhver bjargráð, alltaf eitthvað smávægilegt sem hægt er að nota til að komast ofurlítið áfram. Um leið og það finnst, getur fólk aftur orðið gerendur í stöðunni í stað þess að vera vanmáttugir þolendur. Þá þarf að gæta að jafnvæginu. Dað getur verið erfitt ef misræmi er milli hjónanna og annað er upptekið á meðan hitt er bundið heima eða á spítalanum yfir veiku barni eða börnum. Dað getur líka myndast bil á þann veg að annað foreldrið sæki upplýsingar í miklu magni

ermarnar og taka til óspilltra málanna við að gera það sem þarf og stundum gera foreldrar hluti sem eru nánast ómanneskjulegir. Þegar fólk svo horfir til baka skilur það ekki hvernig það gat gert allt sem það gerði – en svona er manneskjan sterk. Allir leggja allt sitt af mörkum og gera það sem í þeirra valdi stendur til að hjálpa barninu sínu.“

## BAKLANDIÐ

„Dað má svo ekki gleyma því að öll svona stór áföll lenda ekki bara á foreldrunum. Allt sem kemur fyrir foreldrana kemur einnig beint eða óbeint fyrir systkini veiku barnanna og afa þeirra og ömmur. Þarna eru hópar sem við fagfólk gleymum stundum að snúa sjónum okkar að. Alvarleg langvarandi veikindi barna kalla á stuð-

## LÍFSINS JÓJÓ

Andrés segist oft heyra klisjur á borð við: Dað sem ekki drepur þig, herðir þig, það er aldrei lagt meira á mann en maður þolir og fleira í þeim dúr. Hann gefur lítið fyrir slíka frasa. „Ekkert ástand er stöðugt og heldur ekki áföll og afleiðingar þeirra. Sá sem er að læra að lifa með langveiku og jafnvel alvarlega veiku barni sínu fer fram og til baka í því ferðalagi. Suma daga líður fólki svo illa að það getur ekki horft framan í neinn en aðra daga er líðanin næstum eðlileg og þá kemur upp vonin um að allt verði gott aftur. Vonin er okkur góð og hjálpar okkur að njóta dagsins í dag eins mikið og framast er unnt. Á öðrum tímum þarf lítið til að rífa ofan af sárinu. Fólk lærir svo smátt og smátt að lifa með sorginni. Með því að hjálpast að og gera okkar besta, sköpum við grundvöll til að horfa stolt í spegil og viðurkenna að við höfum gert okkar besta.

Dað er nefnilega bara eitt sem stýrir öllu því sem foreldrar gera og það er ástin á barninu,“ segir Andrés að lokum.

## FÓSTBRÆÐUR LÁTA SANNARLEGA GOTT AF SÉR LEIÐA

Fóstbræðraþættirnir hafa notið mikilla vinsælda, ekki aðeins í sjónvarpi heldur seljast þeir líka glatt á DVD-diskum. Hinn samnefndi leikhópur sem í eru Jón Gnarr, Gunnar Jónsson, Helga Braga Jónsdóttir, Þorsteinn Guðmundsson og Sigurjón Kjartansson hefur nú í annað sinn látið Umhyggju njóta þessara vinsælda með því að færa félaginu 2,7 milljónir króna sem er hagnaður af sölu DVD-diskanna. Áður höfðu Fóstbræður gefið félaginu rúmar tvær milljónir, afrakstur DVD-sölnunnar. Hugmyndin að því að færa Umhyggju þessar peningagjafir vaknaði þegar tekin var ákvörðun um að gefa

þættina út á DVD. Fóstbræður stungu þá upp á því við Senu og 365 að þetta skyldi gert og var því vel tekið. Í viðtali í Fréttatímanum í febrúarbyrjun, skömmu eftir að gjöfin hafði verið afhent Rögnu K. Marinósdóttur, framkvæmdastjóra Umhyggju, sagði Helga Braga að það væri æðislegt að gefa jafnmikilvægum samtökum og Umhyggju peninga sem þau þyrftu á að halda. Hvatti hún fólk til að kaupa Fóstbræðradiskana. „Þetta er klassískt efni sem á að vera til á hverju heimili og ekki skaðar að þá fær Umhyggja meiri peninga,“ sagði Helga Braga í Fréttatímanum.



**Umhyggja þakkar gjöfina en afhendinguna má sjá á meðfylgjandi úrklippu úr Fréttatímanum.**

# UMHYGGJA STENDUR VÖRÐ UM RÉTTINDI LANGVEIKRA BARNNA

- og leitast við að styðja fjölskyldur sem þurfa á aðstoð að halda

Aðalfundur Umhyggju fór fram 21. febrúar sl. í tengslum við Samráðsfund aðildarféлага Umhyggju. Að aðalfundarstörfum loknum komu ráðgjafi menntamálaráðherra í skólamálu, Berglind Rós Magnúsdóttir, og Guðni Olgeirsson, sérfræðingur ráðuneytisins, og ræddu við fundarmenn um réttindi langveikra barna. Stjórn félagsins var endurkjörin og hana skipa: Leifur Bárðarson formaður, Guðni Hreinsson varaformaður, Hulda S. Guðmundsdóttir gjaldkeri og meðstjórnendurnir Hálfván Dorsteinsson, Bryndís Torfadóttir og Rósa Einarsdóttir. Framkvæmdastjóri Umhyggju er Ragna K. Marinósdóttir. Leifur Bárðarson, formaður Umhyggju, sagði frá störfum félagsins á umliðnu ári. Haldnir voru reglubundnir fundir stjórnar þriðja mánudag hvers mánaðar en aukafundir ef ástæða var til. Eitt af helstu verkefnum félagsins hefur verið að standa vörð um áunnin réttindi fjölskyldna langveikra barna og leitast við að auka þau réttindi ár frá ári. Félagið hefur leitast við að styðja foreldra á þeim niðurskurðartímum sem verið hafa frá árinu 2008 og rétt er að geta þess að 25% boðaðra skerðinga á umönnunarbótum hafa enn ekki komið til framkvæmda en Umhyggja hefur átt í miklum vandræðum við yfirvöld varðandi þetta mál.

## RAUSNARLEGAR GJAFIR

Dótt stjórnin hefði búist við að draga myndi úr frjálsum framlögum fyrirtækja

og einstaklinga til félagsins vegna ástandsins í þjóðfélaginu varð raunin ekki sú. Umhyggju bárust rausnarlegar gjafir á síðasta starfsári eins og undanfarin ár. „Ef til vill verður betur ljóst en nokkru sinni þegar aðstæður verða í þjóðfélaginu eins og þær hafa verið á liðnum tveimur árum hversu mikilvæg þau gildi sem Umhyggja berst fyrir eru. Almennungur og fyrirtæki hafa gefið okkur í stjórninni skýr skilaboð um það og fyrir það ber að þakka,“ sagði Leifur Bárðarson formaður.

Fólk hefur leitað í sífellt auknari mæli til félagsins eftir hvers konar ráðgjöf og stuðningi og er það fyrst og fremst framkvæmdastjóri félagsins, Ragna Marinósdóttir, sem sinnir því starfi. Hún hefur einnig fengið aðstoðu á BH þar sem hún hittir foreldra langveikra barna og aðstoðar þá í erfiðleikum sem þeir kunna að eiga

í. Nú heimsækir Ragna BH í hverri viku. „Umhyggja er orðin verulega þekkt sem málsvari langveikra barna á Íslandi, um það vitnar sífellt vaxandi fjöldi óska um að fá að styrkja félagið en jafnframt að fá að nota nafn félagsins ýmsum verkum til framdráttar,“ sagði Leifur enn fremur.

## FJÁRMÁL UMHYGGJU

Ársreikningar Umhyggju sýna að félagið stendur styrkum fótum fjárhagslega og þess má geta að það á skrifstofuhúsnæði sitt skuldlaust. Fjöldi fyrirtækja, einstaklinga og stofnana hefur látið fé af hendi rakna og stærsta framlagið voru 30 milljónir króna úr sjóðum SPRON. Fyrir síðustu jóla styrkti félagið sérstaklega fjölskyldur langveikra barna sem áttu þá í verulegum fjárhagserfiðleikum.



Stjórnarmenn Umhyggju á samráðsfundinum í febrúar.

## MÁL SEM BRENNNA Á UMHYGGJUFÉLÖGUNUM RÆDD Á SAMRÁÐSFUNDI

Samráðsfundur aðildarféлага Umhyggju var haldinn 21. febrúar sl. Á fundinn voru mættir fulltrúar níu af 19 aðildarfélagum Umhyggju, auk sex stjórnarmanna félagsins, framkvæmdastjóra félagsins og ritstjóra Umhyggjublaðsins.

Fulltrúar félaganna sem sátu samráðsfundinn voru 18; frá AHC-samtökunum, Dropanum, Einstökum börnum, Barnahópi Gigtarfélagsins, Neistanum, SKB, Tourette-samtökunum,

Laufi - Félagi flogaveikra og PKU félaginu á Íslandi. Í upphafi var nýjasta aðildarfélagið, AHC-samtökin, boðið velkomið og formaður þess, Sigurður Hólmar Jóhannesson, kynnti félagið stuttlega.

Rætt var um sérstöðu Umhyggju sem byggist á samstarfi foreldra og fagfólks en þetta samstarf hefur verið einsdæmi í heiminum þótt nú séu farin að sjást dæmi um slíkt annars staðar.





Fundarmenn á samráðsfundi aðildarféлага Umhyggju í febrúar.

### EKKI DRAGA OF STERKAR ÁLYKTANIR AF FJÖLMIÐLAUMRÆÐUNNI

Fjölmiðlaumræða og einstök mál, sem þar hafa komið fram upp á síðkastið, voru tekin til umfjöllunar, mál þar sem m.a. er um að ræða einstaklinga sem ekki hafa fengið inni í heilbrigðiskerfinu. Bent var á að gæta þyrfti varúðar við að draga of sterkar ályktanir út frá þeirri umfjöllun vegna þess að stundum kæmu þar ekki nægar upplýsingar.

Nokkrar umræður urðu um umönnunar-greiðslur og hugsanlegar breytingar á þeim. Þá var kallað eftir betri kynningu á Sjónarhóli og þeirri þjónustu sem þar er í boði. Bent var á að Sjónarhóll væri ráðgjafarmiðstöð en hlutverk Umhyggju væri frekar að koma fram sem baráttuaðili fyrir bættum réttindum og hagsmunum félagsmanna. Á fundinum kom fram sú hugmynd að birta upplýsingar um starfsemi og hlutverk Sjónarhóls í Umhyggjublaðinu í hvert sinn sem það kemur út til þess að fólk vissi hvert það ætti og gæti leitað aðstoðar.

Spurt var um matarveislurnar sem félögin hafa efnt til á Barnaspítalanum. Fram kom að þær hefðu gengið mjög vel, mikil ánægja hefði verið með þær og nokkrir veitingastaðir hefðu þegar gefið vilyrði fyrir því að gefa aftur veitingar í veislurnar í ár.

### SÉRSTÖK ÁHYGGJUEFNI AÐILDARFÉLAGANNA

Fram kom hjá fulltrúa Tourette-samtakanna að niðurskurður í skólum væri enn mikið áhyggjuefni og væri hann farinn að bitna á TS-börnum sem mörg eru einnig með aðrar fylgiraskanir. Ætti þetta ekki aðeins við í grunnskólum heldur líka í framhaldsskólum. Djónusta BUGL hefði einnig verið skert að því leyti að nokkur hluti reyndra sérfræðinga þar er farinn,

að hluta eða alveg, til starfa erlendis. Spurningin er einnig hvort börn með mikinn vanda vegna sjúkdóma/röskunar sem þau eiga við að glíma fái jafnvel síður inni á Barnaspítalanum nú en fyrir kreppu.

### GIGTVEIK BÖRN OG UMÖNNUNARBÆTUR

Fulltrúi Barnahóps gigtarfélagins sagði að fólk hefði mikið verið að velta vöngum yfir umönnunarbótum en gigtveik börn eiga mjög erfitt með að fá slíkar bætur þótt oft sé þörf fyrir þær. Óskuðu fulltrúar hópsins eftir liðsinni félagsins í þessari baráttu og sögðu að skilning skorti á umönnunarbörfinni.

### EFTIRFARANDI VAR LAGT FRAM SKRIFLEGA UM MÁLIÐ:

„Gigtarfélag Íslands hefur þungar áhyggjur á því hversu erfitt er fyrir foreldra sem eiga börn með gigtarsjúkdóma að fá umönnunarbætur. Gigtin leggst mismunandi á börnin og umönnunarbörfin er mismunandi. Börn með gigt eiga oft erfitt með daglegar athafnir eins og að klæða sig, tannbursta, skrifa, hlaupa, eiga erfitt með að sækja skóla, svo fátt eitt sé nefnt.

Það er skoðun Gigtarfélag Íslands að núverandi kerfi umönnunarbóta sinni börnum/foreldrum eftir sjúkdómum við úthlutun umönnunarbóta. Ákvörðun umönnunarbóta er oft óskiljanleg. Stór hluti barna með gigtarsjúkdóma eru á mörgum ónæmisbælandi lyfjum. Oft virðast ekki vera nein rök fyrir því af hverju eitt barn/foreldri fær umönnunarbætur en annað ekki en umönnunarbörfin er sú sama. Helst virðist sem lyfjagjöf, lyfjategund, lyfjaform eða magn þeirra vegi meira en raunveruleg þörf fyrir umönnun barnanna.

” Fulltrúi Einstakra barna vakti athygli á áhyggjum varðandi landsbyggðarfólkið og yfirfærslu á mála-flokki fatlaðra til sveitarfélaga. Sagði hann vandamál strax farin að koma í ljós varðandi þessi börn, einkum í litlum sveitarfélögum þar sem sækja þarf þjónustu í mjög persónulegu umhverfi sem getur verið erfitt.

Börn með gigt liggja sem betur fer ekki mikið inn á sjúkrahúsum en eru í staðinn frekar rúmliggjandi heima og annað foreldrið eða eina foreldrið er heima með barninu og frá vinnu. Ekkert öðruvísi en ef barnið væri á sjúkrahúsi.

Börn með gigt sækja sjúkra- og iðjuþjálfun og læknisheimsóknir, mikill tími fer í að koma börnum á milli staða og vinnutap hjá foreldrum er gifurlegt. Það þarf að endurskoða lög og reglugerð um umönnunarbætur, þannig að það sé horft á einstaklinginn, hver umönnunarbörfin er, en ekki sjúkdóminn.“ Lokaorðin voru setning frá foreldri sem á barn með gigt:

„Það er nógu erfitt að horfa upp á barnið sitt kvalið dag eftir dag, mánuð eftir mánuð og ár eftir ár án þess að þurfa að standa í því að berjast fyrir öllu öðru líka sem manni finnst maður ekki eiga að þurfa.“

### VANDAMÁL Á LANDSBYGGÐINNI

Fulltrúi Einstakra barna vakti athygli á áhyggjum varðandi landsbyggðarfólkið og yfirfærslu á mála-flokki fatlaðra til sveitarfélaga. Sagði hann vandamál strax farin að koma í ljós varðandi þessi börn, einkum í litlum sveitarfélögum þar sem sækja þarf þjónustu í mjög persónulegu umhverfi sem getur verið erfitt. Réttindi og hagsmunagæsla væri í uppnámi, m.a. vegna þess að leiðbeiningar sem áttu að vera tilbúnar frá ráðuneyti lægju enn ekki fyrir og oft væri erfitt að vita hvert ætti að leita. Óskað var eftir því að Umhyggja styddi við réttinda- og hagsmunagæslu þessa hóps og beitti sér fyrir bættri ráðgjafarþjónustu frá Sjónarhóli. Einnig var bent á að enginn trúnaðarmaður fatlaðra væri starfandi.

Frásögnin af samráðsfundinum er unnin upp úr fundargerð Huldu Sólrúnar Guðmundsdóttur, ritara Umhyggju.



Harpa Dís Harðardóttir með Evu Dögg dóttur sinni.

## FRÁ SJÓNARHÓLI LANDSBYGGÐAR

Um síðustu áramót urðu miklar breytingar á högum fatlaðra með yfirfærslu málaflokks þeirra frá ríki til sveitarfélaga. Það eru jafnan tvær hliðar á öllum málum og á það svo sannarlega við hér.

Þegar gerðar eru breytingar á þjónustu við fólk er algerlega nauðsynlegt að þeir sem vinna að og með breytingarnar, eru hagsmunaaðilar, eða sjá um framkvæmd þeirra, hlusti á raddir þeirra sem nota þjónustuna. Þegar horft er á þessa yfirfærslu með það í huga hversu mörg og ólík sveitarfélögin eru er

ekki hægt að líta fram hjá því að í einhverjum tilfellum gengur dæmið bara alls ekki upp! Við framkvæmdina voru sett þau skilyrði að þjónustusvæðin sem reksturinn næði yfir skyldu að lágmarki hafa 8000 íbúa. Mjög mismunandi er hvernig sveitarfélög leystu þessi mál og hvernig breytingarnar eru fyrir notendur. Einhver sveitarfélög fóru þá leið að

mynda byggðarsamlög, einhver færðu þessa þjónustu í samvinnuform sem var fyrir hendi en önnur fór þá leið að mynda þjónustusvæði þar sem samvinna er um hluta þjónustunnar, eins og til dæmis verndaða vinnustaði, skammtímavist og búsetu, en að öðru leyti færðust þjónustuþættirnir inn í félagsþjónustukerfið sem fyrir var.





Dví miður eru nokkrar neikvæðar hliðar á þessari yfirfærslu bæði varðandi undirbúning og framkvæmd þótt vitaskuld sé einnig hægt að benda á ýmislegt jákvætt. Dær neikvæðu hliðar sem ég mun leggja áherslu á í þessari grein snúa að minni sveitarfélögum. Búsetan er einn af þeim þáttum í lífi okkar sem við oftast veljum sjálf og henni fylgja sjálfsgagt bæði kostir og gallar, sama hvar er.

#### HREPPSÓMAGAR!?

Eftir því sem sveitarfélög eru minni því auðveldara er fyrir hvern sem er að komast að því hversu mikið hver fatlaður einstaklingur kostar sveitarfélagið. Detta

er allt í bókhaldinu, verðmerkt í ársreikningum sem „liðveisla“ eða „ferðapjónusta“, undir liðnum félagsþjónusta. Svo er bara að deila með fjölda fatlaðra og þá er komin upphæð sem væri hægt að nota til að byggja sundlaug eða leggja golfvöll. Bara að hreppsómaginn og fjölskylda hans byggju einhvers staðar annars staðar. Það er því ekki hægt að útiloka að í framtíðinni geti hvarflað að einstaka sveitarstjórnarmanni að koma hlutum helst þannig fyrir að slíkar fjölskyldur settust síður að í sveitarfélaginu.

Félagsþjónustan sem við þurfum á að halda á ævinni kemur inn á afar persónulega og viðkvæma hluti í lífi okkar og högum. Í litlum sveitarfélögum verða þessi mál enn viðkvæmari en ella vegna nábylisis þar sem það er jafnvel nágrennin sem sér um afgreiðslu mála. Það er því ekki tilhlökkunarefni að þurfa nú að sækja um enn fleiri þjónustuþætti í þetta persónulega umhverfi, enda var það talið

félögum að leita ef þeim finnst á sér brotið? Hvert eiga þeir að leita eftir faglegum stuðningi við að púsla sínum flóknu heimilisaðstæðum saman miðað við þá þjónustu sem þeir þurfa? Hvert eiga þeir að leita þegar þeir eru að berjast við lögfræðinga Tryggingastofnunar? Já, eða jafnvel við félagsþjónustuna sína? Og fleira og fleira.

Ég er sannfærð um að það er veruleg þörf fyrir að hagsmuna- og stuðningsfélög styðji virkilega sitt fólk, og þá sérstaklega núna, á meðan sveitarfélögin eru að móta stefnu sína og reyna að setja sig inn á málin.

#### SAGA ÚR SUÐURKJÖRDÆMI

Máli mínu til stuðnings langar mig að segja ykkur litla sögu sem gerðist í einu alls ekki svo litlu sveitafélagi hér í nágrenninu. Jón og Gunna eiga tvö fötluð börn sem þurfa mjög mikla umönnun og búa í sínu ágæta sveitarfélagi og hefur bara líkað það vel. Þess má geta að sveitarfélagið þeirra er reyndar í heilmikl-

Harpa Dís Harðardóttir sem skrifar þessa grein er stjórnarmaður í Þroskahjálpi á Suðurlandi og situr einnig í stjórn Einstakra barna – félags til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma.

mikið framfaraspor í mannréttindum á sínum tíma þegar framfærslumál færðust að nokkru leyti frá sveitarfélögum yfir á ríkið í gegnum almannatryggingakerfið. Menntu voru þá einmitt að losa sig undan þessu persónulega umhverfi. Nú er skrefið stigið til baka og því ríður á að sníða af vankantana sem við eigum að þekkja af sögunni.

#### FAGMENNSKA OG FÁMENNI

Á svæðisskrifstofum um málefni fatlaðra vann teymi fagfólks sem hafði oft á tíðum mikla reynslu í málaflokknum og gat miðlað henni áfram til okkar notenda. Í stóru sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu færast þessir starfsmenn væntanlega yfir til sveitarfélaganna þar sem vinna þá nokkrir fagmenn saman. En það er svo sannarlega ekki þannig á litlum félagsþjónustusvæðum um allt land. Þar er jafnvel bara einn faglærður starfsmaður sem er þá einyrki og sér um að sinna allri almennri félagsaðstoð sveitarfélagsins. Hann einfaldlega bætir bara þessum málaflokki á sig; hefur jú kannski góðan vilja en enga reynslu, enga þekkingu á okkar oft á tíðum miklu sérþörfum og hefur því litlu eða engu að miðla til okkar.

Og því er nú nauðsynlegt að spyrja: Hvert eiga þeir sem búa í minni sveitar-

um fjárhagsvanda, eins og svo mörg önnur sveitarfélög, þótt það eigi reyndar alls ekki að skipta máli!

Fyrir um sex mánuðum voru Jón og Gunna á fundi með starfsfólki svæðisskrifstofunnar sinnar til að yfirfara öll sín mál. Þar er yfirfærslan kynnt, og þeim sagt, eins og öllum öðrum, að í raun komi ekkert til með að breytast, það verði bara þægilegra fyrir þau að geta sótt alla þjónustuna á einn stað og að metnaður sveitarfélaga sé að gera enn betur en ríkið í þessum málaflokki.

Í febrúar sl. er svo hringt í Gunnu og hún beðin að koma aðeins við á bæjar- skrifstofunni til að tala við starfsmann félagsþjónustunnar. Með bros á vör skellir Gunna sér inn á bæjar- skrifstofuna, þess fullviss að erindið sé að þar á bæ ætli menn að kynna sér betur þær flóknu aðstæður sem þessi fjölskylda býr við. En annað kom á daginn. Viðkomandi starfsmaður var að kalla hana til sín til að

”Ég er sannfærð um að það er veruleg þörf fyrir að hagsmuna- og stuðningsfélög styðji virkilega sitt fólk, og þá sérstaklega núna, á meðan sveitarfélögin eru að móta stefnu sína og reyna að setja sig inn á málin.



Hér stendur Harpa Dis fyrir utan hús Þroskahjálpar á Suðurlandi en það er nú nýtt sem orlofshús fyrir alla félagsmenn Umhyggju.

tilkynna henni að það ætti að breyta samningnum sem þau höfðu um stuðningsfjölskyldu og fækka þeim sólarhringum sem þau nytu aðstoðar hennar úr fimm niður í tvo. Gunnu var að sjálfsögðu brugðið og spurði hvers vegna þetta væri og fékk það svar að búið væri að taka þá stefnu að jafnræðis yrði gætt í þeirri þjónustu sem veitt væri í sveitarfélaginu. Þar af leiðandi gengi það ekki að ein fjölskylda fengi svona „mikið“.

„Já, en bíddu, þarf þjónustan ekki líka að fara eftir þörfinni?“ spyr Gunna og svarið er: „Sko jú, jú, en til að geta veitt fleirum þjónustu verðum við að reyna að jafna þetta eitthvað út. Heyrðu og já, þetta tekur gildi frá og með núna!“

Algerlega orðlaus fer Gunna út af þessum fundi og þegar heim er komið áttar hún sig á því að þarna er komið enn eitt málið sem þarf að berjast fyrir með tár-um, kjafti og klóm.

Gunna sest niður, sendir þessum ákveðna starfsmanni bæjarins tölvupóst og biður hann um að senda sér þessar breytingar skriflega, og þá með þeim rökum sem að baki liggja (sem að sjálfsögðu átti að gera strax í upphafi).

### Í BARÁTTU VIÐ ÓFAGLEG VINNUBRÖGÐ

Og hvað svo? Hvert geta Jón og Gunna leitað eftir aðstoð? Dið vitið það væntanlega flest sem lesið þetta að orkan sem fólk hefur afgang til að standa í þessum barningi er oft á tíðum engin og því nauðsynlegt að fólk geti leitað til einhvers sem þekkir málin faglega og jafnvel fengið þann aðila með sér á fundi þegar verið er að breyta eða kortleggja þarfir og þjón-



Nú eru þeir tímar að við þurfum að efla og styrkja félög eins og Umhyggju í hagsmunagæslu og stuðningi við sitt fólk og horfa þá sérstaklega til landsbyggðarinnar þar sem félagsþjónustuvæðin eru allt of lítil og „yndislega“ nærþjónustan hefur jafnvel snúist upp í andhverfu sína.

ustu. Já, nokkurs konar þjónustufulltrúa, eins og í bönkunum, og hann aðstoðar okkur eftir þörfum. Það er algerlega ljóst að fólk sem er búsett í stóru sveitarfélögum þarf svo sannarlega líka að berjast fyrir sínu en ég held þó að vegna stærðarinnar og fjölda starfsfólks þurfi það ekki líka að berjast við ófagleg og einstrengingsleg vinnubrögð eins og Jón og Gunna þurftu að gera og gæti orðið vandamál um allt land þar sem einrykjar eru að störfum. Það er alveg á hreinu að sveitarfélögin fá ekki peninga nema fyrir þá þjónustu sem þau veita, enda ætlaði starfsmaðurinn í sveitarfélagi Jóns og Gunnu væntanlega ekki að nota fjármagnið í annað en einmitt þessa þjónustu. Vandamálið er bara þessi algerlega ófaglegu vinnubrögð þar sem tekin er ákvörðun um að skera niður þjónustu við einn til að geta deilt kökunni niður í fleiri bita án þess að faglegt mat á aðstæðum notendanna liggja að baki.

Þess má geta að Gunna fékk svar við tölvupóstinum síðar þennan dag. Þar var henni tilkynnt að þjónustan sem felur í sér fimm sólarhringa aðstoð stuðningsfjölskyldu héldist óbreytt árið 2011, punktur. Engar frekari útskýringar þar á! Yndislegt, en hvað tekur svo við?

Við yfirfærsluna var öllum lofað að árið 2011 yrði öll þjónusta óbreytt, á meðan sveitarfélögin væru að aðlagast þessum breytingum og einnig að fjármagnið sem

fylgdi málaflokknum það ár yrði það sama og árið 2010. En hvernig er með alla nýja þjónustu? Verður Jóns og Gunnu-aðferðin notuð þar sem faglegt bakland er af skornum skammti?

### HLUSTUM OG LÁTUM Í OKKUR HEYRA

Jón og Gunna vita nú ekki sitt rjúkandi ráð og hugsa til þess með miklum kvíða að verða að mæta svona skilningsleysi varðandi alla þá þjónustu sem þau þurfa á að halda. Fyrir nú utan það að hafa alls enga orku afgangs í þennan barning því eins og gefur að skilja er fimm sólarhringa hvíld í mánuði alls ekki næg hvíld fyrir manneskjur sem sinna umönnunarstörfum á sólarhringsvöktum.

Verum vakandi og styðjum hvert annað, hlustum, látum í okkur heyra og leiðbeinum nýjum þjónustuaðilum um hvernig

þjónustu við þurfum. Nú eru þeir tímar að við þurfum að efla og styrkja félög eins og Umhyggju í hagsmunagæslu og stuðningi við sitt fólk og horfa þá sérstaklega til landsbyggðarinnar þar sem félagsþjónustuvæðin eru allt of lítil og „yndislega“ nærþjónustan hefur jafnvel snúist upp í andhverfu sína. Hugsid um það!

### LIONSKLÚBBURINN



Lionsklúbburinn þór færði Umhyggju umtalsverða peningaupphæð til styrktar starfsemi félagsins.

### VOLARE GEFUR Í SJÖTTA SINN

Á jólafundi Volare 2010 afhenti Guðmunda Hjörleifsdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, Rögnu K. Marinósdóttur, framkvæmdastjóra Umhyggju, styrk upp á 500.000 krónur. Þetta er í sjötta sinn sem fyrirtækið styrkir félag langveikra barna og er upphæðin hluti af veltu Volare. Fram kom í máli Rögnu á fundinum að umsókn um fjárhagsaðstoð við fjölskyldur með langveik börn hefði fjölgað undanfarið og kæmi styrkurinn í góðar þarfir nú sem fyrr.

## SEX MILLJÓNIR KOMU Í HLUT UMHYGGJU

Fyrsta úthlutun úr Líknarsjóði Ögnu og Halldórs Jónssonar fór fram skömmu fyrir jól, 2010. Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum, Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna og Ás styrktarfélag, rekstraradili í þjónustu við fatlaða, hlutu hvert um sig sex milljónir króna. Barnageð, félag foreldra og áhuga-fólks um geðraskanir barna og unglinga og Umsjónarfélag einhverfra, fengu fjórar milljónir hvort og loks komu tvær milljónir í hlut Thorvaldsensjósins og Meðgöngu-Möður-Barns, hvors fyrir sig.

Rétt er að segja frá tilurð Líknarsjóðs Ögnu og Halldórs Jónssonar og byrja á að rekja stuttlega sögu Halldórs Jónssonar. Hann fæddist á Kirkjubæ í Hróarstungu árið 1916 og stundaði nám við Menntaskólann á Akureyri en lauk síðan stúdentsprófi utanskóla frá Menntaskólanum í Reykjavík haustið 1941. Halldór fór í lagadeild Háskóla Íslands en hætti

námi og gerðist fulltrúi tollstjórans í Reykjavík. Halldór var einn af stofnendum Verslunarsparisjóðsins, síðar Verslunarbanka Íslands hf., Tollvörugeymslunnar og lðngarða og kom við sögu fleiri fyrirtækja. Hann hafði mikinn áhuga á heilbrigðismálum, lét ýmis mannúðarmál til sín taka og bar mjög fyrir brjósti gengi Hjartaverndar. Stóð hann m.a. fyrir kaupum á mikilvægum rannsóknartækjum fyrir hjartasjúklinga. Halldór lést 1977, aðeins 61 árs að aldri.

Kona Halldórs var Agna sem fædd var í Hee í Danmörku. Hún útskrifaðist frá hinu fræga smurbrauðsfyrirtæki Oscar Davidsen í Kaupmannahöfn og var í mörg ár kokkur á þekktu veitingahúsi í Kaupmannahöfn þar sem hún kynntist ungum Íslendingum. Haustið 1945 ákvað hún að skoða heiminn og byrjaði á Íslandi en á Gamla Garði, þar sem hún vann, kynntist hún Halldóri. Þau gengu í hjónaband 1948. Agna lést 2009 og hefði því orðið 95 ára í nóvember sl.



Málverkin eru af hjónunum Ögnu og Halldóri Jónssyni.

### Agna stofnaði Líknarsjóðinn

Agna og Halldór stofnuðu fyrirtækið Halldór Jónsson hf. árið 1955 og Lystadún 1961. Bæði unnu þau við fyrirtækið en ákveðin straumhvörf urðu þegar þau fengu umboð fyrir hinar þekktu WELLA-hársnyrtivörur. Eftir fráfall Halldórs hélt Agna ótrauð áfram og árið 1982 stofnaði hún Líknarsjóð Ögnu og Halldórs Jónssonar sem skyldi taka til starfa að henni látinni. Ánafnaði hún sjóðnum allar eigur sínar. Hlutverk sjóðsins er

að styrkja hvers konar líknarstarfsemi á Íslandi. Agna var meðlimur í Thorvaldsenfélaginu og vann þar mikið og gott starf en Thorvaldsenfélagið hefur verið dyggur styrktaradili barna í gegnum tíðina. Þar af leiðandi ákvað stjórn Líknarsjóðsins að fyrstu styrkir sjóðsins skyldu tileinkaðir börnum.

Stjórn sjóðsins skipa Kristján Sigmundsson, Helgi Jóhannesson og Ingibjörg Magnúsdóttir.

## SUNGU OG SYNTU FYRIR BARNASPÍTALA HRINGSINS

Nýlega tók Kvennaskólinn upp þann sið að hafa árlegan góðgerðardag í árshátíðarvikunni. Í ár var góðgerðardagurinn 8. mars og tókst vel að allra mati. Allir 24 bekkir skólans tóku að sér eitthvert samfélagsverkefni. „Hver bekkur fær gott málefni til að styrkja og bekkurinn okkar, 3.T, fékk að styrkja Barnaspítala Hringins,“ segja krakkarnir í 3. T.

„Eftir miklar vangaveltur og margar góðar hugmyndir ákvaðum við að skipta okkur í tvo hópa. Annar hópurinn fór í Laugardals-

laug þar sem var synt í tvær klukkustundir fyrir áheimum. Seinni hópurinn kitti í heim-sókn á Barnaspítalann og söng þar lög úr sönghefti sem stúlkurnar í hópnum settu sjálfar saman. Börnin skemmtu sér mjög vel ekki síður en starfsfólk og foreldrar. Dagurinn gekk mjög vel og erum við ánægð með útkomuna þó að við hefðum viljað safna meiri peningum,“ segja Kvennaskóla-krakkarnir sem tóku að sér þetta skemmtilega verkefni. Texti: Snædís Snorradóttir, Kolbrún Eyjólfsdóttir, Steinunn María Daðadóttir og Margrét Loftsdóttir.



Stúlkur syngja á leikstofu Barnaspítalans.

## STYRKIR BÁRUST UMHYGGJU HVAÐANÆVA FYRIR JÓLIN



Ófá fyrirtæki, stofnanir og félög styrkja Umhyggju árlega en eru framlög þeirra féluginu mikil lyftistöng og gera því kleift að aðstoða fjölskyldur langveikra barna. Margir styrkjanna berast fyrir jól ár hvert og

gleðja því börnin og fjölskyldur þeirra um hátíðarnar.

**Starfsmenn Eimskips** söfnuðu peningum sín á meðal fyrir jólin og sendu Umhyggju hátt á annað hundrað þúsund krónur.

**Ungt fólk sem stundaði nám í nuddi** ákvað að „Nudda til góðs“ í Krínglunni fyrir jólin. Fólkið kom með nuddbekkinn með sér og bauð gestum og gangandi upp á herðanudd. Þar söfnuðust 150 þúsund krónur.

## 30 MILLJÓNIR FRÁ SPRON-SJÓÐNUM

Skömmu fyrir síðustu jól, í desember 2010, barst Umhyggju rausnarleg gjöf að upphæð 30 milljónir króna. Gjöfin var frá SPRON-sjóðnum sem úthlutaði um svipað leyti samtals 340 milljónum króna til menningar- og góðgerðarmála.

Upphaf SPRON-sjóðsins má rekja til ársins 2007 en þá var hann stofnaður í tengslum við það þegar

sparisjóðnum var breytt í hlutafélag. Úthlutunin að þessu sinni byggðist á því hvaða málefni Sparisjóður Reykjavíkur og nágrennis studdi á meðan hann starfaði enn í sinni upprunalegu mynd.

Styrkir sem nú voru veittir til góðgerðarmála námu 130 milljónum. Af þeirri upphæð hlaut Landspítalinn háskólasjúkrahús 30 milljónir til þess að kaupa vöktunartæki á gjörgæslu,

30 milljónir runnu til kaupa á endurhæfingartækjum á Grensásdeild Landspítalans og Umhyggja – félag til stuðnings langveikum börnum fékk 30 milljónir, eins og áður var nefnt. Tuttugu milljónir runnu til Hjálparstarfs kirkjunnar á Íslandi og aðrar tuttugu milljónir til Reykjavíkurdeildar Rauða kross Íslands. Stórar fjárhæðir runnu til menningar- og nýsköpunarmála sem og til ýmissa

annarra merkra verkefna. Í framhaldi af þessu var ákveðið að sjóðurinn skyldi lagður niður en eignir hans höfðu verið bundnar í hlutabréfum SPRON og með falli fyrirtækisins í mars 2009 hvarf langstærsti hluti eigna sjóðsins. Þeim fjárumunum sem eftir stóðu var nú úthlutað í samræmi við lög og reglur sem giltu um sjóðinn og lauk starfsemið endanlega um síðustu áramót.





María Rós Hannesdóttir tekur utan um loppurnar á Skottu og gleðin skín úr andlitinu.

## Heimsóknir hundanna lífga upp á líf barnanna

Andlit hennar ljómar eins og sólin þegar hann kemur og heilsar upp á hana. Hún er í hjólastól og hann á fjórum fótum í fangi hennar. Hún heitir María Rós Hannesdóttir og er hundavinur, eins og þeir gerast bestir. Hann heitir Stormur, er chihuahua-hundur, eins og þeir gerast bestir, og er heimsóknarvinur Rauða kross Íslands. (Sjá forsíðumynd)



**S**tormur hefur um nokkurra ára skeið farið í reglulegar heimsóknir í Rjóðrið, þar sem honum er ávallt fagnað af börnunum jafnt sem starfsfólki. Starfsfólkið á vakt er sammála um að heimsóknir hunda séu skemmtileg og jákvæð tilbreyting fyrir börnin. „Hundaheimsóknirnar lifga mikið upp á daglegt líf barnanna. Mörg þeirra eiga sjálf hund og eru vön hundum, svo samskiptin ganga

”

„Mér finnst stórkostlegt að hundar geti verið þátttakendur í lífi fólks sem á ekki endilega hund sjálft, en hefur gaman af samvistum við þá. Mikil viðhorfsbreyting hefur átt sér stað og fyrir nokkrum árum hefði verið óhugsandi að hundur kæmi inn á heilbrigðisstofnun.“

mjög vel,” segir Guðrún Ragnars, deildarstjóri Rjóðurs. Hún bætir við að aðstæður í Rjóðrinu séu aðrar en á barnadeildum sjúkrahúsanna og því sé auðvelt að koma hundaheimsóknunum við.

„Viða erlendis, til dæmis í Bretlandi, Bandaríkjunum og Kanada, þar sem unnið er eftir svipaðri hugmyndafræði og við gerum eru samskipti við dýr hluti af starfseminni. Þau vekja gleði og ánægju hjá öllum og ég trúi því að það sé öllum hollt að vera í tengslum við náttúruna.“

Guðrún segir að ef börn í Rjóðrinu hafi skert ónæmiskerfi, alvarlegan astma eða ofnæmi, sé hundaheimsóknunum frestað, en það sé afar fátítt.



Þórhildur Nótt Mýrdal var ein þeirra sem fékk að njóta nærveru litla hundsins.

#### YNDISLEGT AÐ SJÁ GLEÐINA Í ANDLITUNUM

„Við reynum að hafa fjölbreytta afþreyingu fyrir börnin, því líf langveikra barna er oft mjög fábrotið. Mér finnst mjög upplifgandi fyrir starfseminna að fá hund í heimsókn og það fer ekki milli mála að krakkarnir hafa gaman af því. Það er yndislegt að sjá gleðina í andlitum þeirra þegar þau fá lítinn hund í fangið, svo ég er afskaplega ánægð með þá ákvörðun að hafa fengið Hundavini Rauða krossins í reglubundnar heimsóknir í Rjóðrið.“

Ásta María Karlsdóttir, eigandi Storms og sjálfbóðaliði hjá Rauða krossi Íslands segir að ekki fari milli mála hversu gaman hann hefur af því að hitta börnin í Rjóðrinu og það sé gagnkvæmt, enda geisli



Ásgeir Lýðsson er greinilega glaður yfir því að fá að hafa Storm hjá sér.

börnin af gleði þegar hann kemur til þeirra. „Mér finnst stórkostlegt að hundar geti verið þátttakendur í lífi fólks sem á ekki endilega hund sjálft, en hefur gaman af samvistum við þá. Mikil viðhorfsbreyting hefur átt sér stað og fyrir nokkrum árum hefði verið óhugsandi að hundur kæmi inn á heilbrigðisstofnun, en nú fara hundar í reglubundnar heimsóknir þangað.“

Stormur er fyrsti hreinræktaði hundurinn sem Ásta María eignaðist, en þeim hefur fylgjað svolítið síðan. „Ég var mjög heppin og Stormur hefur yndislegt geðslag. Það orð hefur farið af chihuahua-hundum að þeir séu geltandi smákvikindi, en Stormur er frábært dæmi um kátan, sjálfsöruggan og blíðan hund, sem nýtur þess að vera samvistum við fólk, unga jafnt sem aldna.“

#### GEFANDI AÐ KOMA MEÐ STORM Í RJÓÐRIÐ

Ásta María segist lengi hafa velt því fyrir sér að gerast sjálfbóðaliði hjá Rauða krossinum og hafi ákveðið að slá til fyrir rúmum þremur árum þegar hægt var að tengja saman sjálfbóðaliðastörf og áhuga hennar á hundum. „Ég hef líka alltaf verið mjög áhugasöm um börn og hef afar gaman af samvistum við þau, þannig að þegar við Stormur komum í Rjóðrið tengjast öll þessi áhugasvið. Það er mjög gefandi að taka þátt í þessu starfi og ég veit fátt betra en að sjá krakkana geisla af gleði þegar Stormurinn minn kemur í heimsókn til þeirra.“



## HUNDAVINIR RAUÐA KROSS ÍSLANDS VINNA GOTT STARF

Rauði kross Íslands hefur síðustu tíu ár lagt áherslu á verkefni sem nefnt er Heimsóknavinir og frá árinu 2006 hafa hundar verið þátttakendur í því. Sjálfboðaliðar með hunda eru kallaðir Hundavinir og hefur þeim farið jafnt og þétt fjölgandi bæði á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni.

Fjöldmargar rannsóknir hafa sýnt fram á - svo ekki verður um villst - að hundar geta bætt lífsgæði fólks verulega, bæði andlega og líkamlega.

Víða erlendis eru hundar nýttir á markvissan hátt í sjúkrahjúfningu og endurhæfingu af ýmsu tagi, en hér eigum við enn eftir að ganga alla leið á því sviði.

Nokkur undirbúningur liggur að baki hverrar heimsóknar hunds. Eigendur fara á tvö námskeið hjá Rauða krossinum og láta síðan meta hundinn til að ganga úr skugga um að hann henti sem heimsóknarhundur.

Reglugerðir og samþykktir um hundahald kveða á um að bannað sé að fara með hunda inn í opinberar stofnanir, svo sótt er um sérstaka undanþágu fyrir hvern einasta hund á vegum Rauða krossins. Hundar af öllum stærðum og gerðum fara í heimsóknir og er miðað við að þeir séu að minnsta kosti tveggja ára gamlir, séu mannblendnir, hafi jafnaðargeð og búi yfir innri ró.

Áhersla er lögð á að velja saman hund

og gestgjafa, því það getur farið eftir geðslagi hundsins og persónuleika hvort betra er að hann fari í heimsóknir á einn stað en annan. Sumum hundum hentar til dæmis betur að heimsækja einstakling, meðan aðrir njóta sín best í fjölmenni. Að sama skapi getur einn hundur notið samvista við aldraða meðan annar veit ekkert skemmtilegra en að vera samvistum við börn og ungmenni.

### SKOTTA HEIMSÆKIR JAFNT UNGA SEM ALDNA

-Á DROPLAUGARSTÖÐUM OG Í RJÓÐRINU

Auðunn S. Auðunsson er hópstjóri hjá Hundavinum Rauða krossins í Reykjavík og tekur m.a. þátt í að fylgja nýliðum í heimsóknir. Sjálfur fer hann í reglulegar heimsóknir með blend-ingstíkinni Skottu á hjúkrunarheimilið Droplaugarstaði, þar sem hún er aúfúsgestur, enda blíðlynd og vinaleg með eindæmum. Skotta er komin á sjöunda ár og er því bæði róleg og yfirveguð þótt hún sé jafnframt lífsglöð, kát og mannblendin. Auðunn og Skotta brugðu sér í heimsókn í Rjóðrið og þar var greinilegt að börnin kunnu að meta heimsókn hennar og hún hafði auðsýnilega heldur ekkert á móti því að fá að hitta krakkana í

Rjóðrinu. „Henni finnst mjög gaman að fara á Droplaugarstaði. Eins og aðrir heimsóknarhundar, er hún með hálsklút merktan Rauða krossinum í heimsóknunum og hún veit nákvæmlega hvað er fram undan þegar ég set klútinn um hálsinn á henni. Íbúarnir þar hafa gaman af því að gefa henni góðgæti og það er svo merkilegt að ákveðna tegund af hundanamma vill hún hvergi borða nema hjá gamla fólkinu á Droplaugarstöðum. Skottu líður vel í heimsóknunum og við höfum kynnst mörgu yndislegu fólki, enda eigum við núorðið góða vini þar.“

Auðunn segist hafa lært heilmargt um mannleg samskipti í heimsóknunum. „Það hefur komið mér á óvart hversu skemmtilegt mér finnst sjálfum að fara í heimsóknirnar. Ég hélt upphaflega að ég væri hálfgerður fylgihlutur Skottu, en svo er alls ekki. Við höfum bæði jafn gaman af þessu verkefni og ég er ákveðin í að halda því áfram meðan ég get. Samskiptin við fólkið eru mjög gefandi og auðvitað fyllist ég líka stolti þegar ég sé að Skotta gleður fólk og laðar fram það besta sem í hverjum manni býr. Sumir voru til dæmis smeykir við hana í upphafi, en við höfum unnið marga litla sigra og þeir sem áður vildu helst ekki að hún kæmi nálægt sér, eru margir hverjir orðnir bestu vinir hennar.“

„Víða erlendis, til dæmis í Bretlandi, Bandaríkjunum og Kanada, þar sem unnið er eftir svipaðri hugmyndafræði og við gerum eru samskipti við dýr hluti af starfsemi. Þau vekja gleði og ánægju hjá öllum og ég trúi því að það sé öllum hollt að vera í tengslum við náttúruna.“



Júlia Baldursdóttir færir sig kannski ögn undan þegar Skotta rekur trýnið í áttina að henni.



Kristófer Bergmann Skúlason kann vel að meta að fá að halda á hinum smávaxna Stormi.



Börn og foreldrar úr Barnahópi Gigtarfélagins fóru síðastliðið sumar í vorferð að Laxnesi í Mosfellsdal. Ferðin varð að veruleika vegna stuðnings Laxness, Eskimós og Gigtarfélagins og allir skemmtu sér frábærlega.



GIGTARFÉLAG ÍSLANDS OG ÁHUGAHÓPUR FORELDRA BARNA MEÐ GIGT SEGIR FRÁ

## Gigtveiku börnin týndu börnin í heilbrigðiskerfinu

Á hverju ári greinast 10 til 14 börn á Íslandi á aldrinum 0-18 ára með alvarlegan gigtarsjúkdóm. Gigtveik börn voru stundum kölluð týndu börnin í heilbrigðiskerfinu. Enginn vissi hvar þau voru og lítil skilningur var á málefnum þeirra en ástandið hefur batnað á síðustu árum.

**B**arnagigt telst til sjálfsonæmis-sjúkdóma og er orsök hennar óþekkt. Gigt getur elst af börnum en um helmingur barna sem greinast með gigtarsjúkdóm er með virkan sjúkdóm á fullorðinsárum.

Stór þáttur í meðferð barna með gigt er lyfjameðferð. Börn þurfa að vera undir reglulegu eftirliti hjá barnalæknum. Mörg þurfa að taka lyf til langs tíma og eru lyfjagjafir því hluti af lífi þeirra. Þau taka m.a. bólgueyðandi lyf og mörg eru á ónæmisbælandi lyfjum sem gefin eru m.a. við krabbameini. Börn á ónæmisbælandi lyfjum þurfa að fara reglulega í blóðprufu. Meðferðin er vandmeðfarin og þörf á miklu eftirliti og lyfjameðferð til að forðast að börn fái viðvarandi liðskemmdir og/eða örku. Gigtveik börn þurfa að

minnsta kosti tvisvar á ári að fara til augnlæknis. Börn með gigt liggja sjaldnar á sjúkrahúsum nú í seinni tíð en áður var þar sem sjúkrahægan fer að mestu fram heimavið vegna betri lyfja.

### ÓVISSA UM BARNAGIGTARLÆKNI Í FRAMTÍÐINI

Mikil óvissa ríkir hjá gigtveikum börnum og foreldrum þeirra því einungis einn barnalæknir, Jón R. Kristinsson, hefur haldið utan um gigt barna síðastliðin 30 ár og er hann orðinn helsti sérfræðingur Íslands í barnagigt. Nú er hann kominn á eftirlaunaaldur og lætur af störfum innan fárra ára. Þegar hann hefur farið í sumarfrí hefur enginn læknir verið til að leysa hann af og foreldrum verið bent á að leita til bráðamóttöku barna. Vitað er

um þó nokkur atvik sem hafa komið upp þar sem börn hafa ekki fengið þjónustu vegna þess að lækarnir voru ekki tilbúnir að grípa inn í eða vildu ekki hrófla við lyfjum. Einnig hafa þeir ekki talið sig ráða við aðstæður og hafa hringt í barnalækninn til að fá ráð um hvernig best sé





Myndirnar eru úr hestaferð gigtveikra barna. Veðrið lék við þátttakendur sem nutu þess að bregða sér á hestbak, aka um á fjórhjólí og fá sér hressingu úti í góða veðrinu.

að meðhöndla barnið eða beðið hefur verið eftir að lækurinn mætti til starfa á ný, stundum í viku, stundum lengur. Börnin hafa því þurft að bíða eftir að lækurinn komi aftur til starfa.

Gigtarfélagið vill helst að ráðinn verði lærður barnagigtarlæknir en ekki er vitað um íslenskan lækni sem er að læra fagið og er á leiðinni til landsins. Fáir lækur á heimsvísu sérhæfa sig í barnagigt. Algengara er að lækur velji að sérhæfa sig í fullorðinsgigtarsjúkdómum og þar sem þeir eru ekki sérhæfðir barnalækur meðhöndla þeir ekki börn.

Gigtarfélagið og foreldrar barna með gigt hafa átt nokkra fundi með yfirmönnum Barnaspítalans undanfarin ár. Næsti fundur er áætlaður í maí 2011 og bindum við miklar vonir við að fá að heyra nafn eða nöfn þeirra sem taka við af Jóni barnalækni. Þessi mikla óvissa sem ríkir vegna læknisskorts er mjög erfið og vona menn að tveir barnalækur taki þetta að sér en ekki einn því þeir verða að geta leyst hvor annan af.

### SKORTUR Á ÞVERFAGLEGU TEYMI OG SKÓLAMÁLIN MIKILVÆG

Á fundunum með starfsfólki spítalanna hefur verið bent á að mikil þörf er á þverfaglegu teymi fyrir fjölskyldur barna með gigt. Þegar barnið greinist með gigt er ekkert þverfaglegt teymi sem fylgir barninu. Nauðsynlegt er að hafa teymi sem tekur á móti fjölskyldunni við nýgreiningu og útskýrir hver séu næstu skref.

Skólamálin eru mikilvæg fyrir börn með gigt en misvel hefur reynt að fá skóla í lið með sér þar sem sjúkdómurinn sést ekki á barninu. Skólarnir verða að vera sveigjanlegir hvað varðar gigtveik börn og mikilvægt er að foreldrar fari á fund í

byrjun skólaárs með kennurum barnsins til að miðla upplýsingum um það. Að ýmsu þarf að huga hvað varðar skólagöngu barnanna. Til dæmis er æskilegt að íþróttir og sund sé ekki í fyrsta tíma á morgnana. Börnin geta verið lengi að komast í gang vegna morgunstirðleika eða átt erfitt vegna verkja. Hjálpartæki í



Fulltrúar Barnahóps Gigtarfélagsins á samráðsfundi Umhyggju. Frá vinstri Linda B. Bragadóttir formaður, Eva Lind Vestmann, verkefnastjóri Gigtarfélagsins og Friða Kristín Magnúsdóttir varaformaður. Ljósmynd Friða.

skólum skipta sköpum því þau minnka álag á liði barnanna sem dregur úr líkum á skemmd. Það hjálpar börnunum mikið að hafa tölvu því þau geta átt erfitt með að skrifa. Þau þurfa að fá að hreyfa sig í skólastofunni af því að þau geta ekki setið lengi við og gott væri að hafa tvö skólaborð, eitt sem þau sitja við og annað sem þau geta staðið við. Sum börn þurfa að vera inni í frímínútum þegar þannig viðrar því kuldinn hefur slæm áhrif á börn með gigt. Það þarf að gæta að félagslífinu hjá börnunum og oft þarf að aðstoða þau við að efla félagstengslin. Það eitt að fara út í frímínútum og geta ekki tekið þátt í sömu

leikjum og allir hinir skiptir máli. Þar af leiðandi ná þau ekki að halda í við jafnaldra hvað varðar tómstundir.

### GOTT SAMSTARF FORELDRA, SKÓLA OG HEILBRIGÐISKERFIS

Að mörgu er að huga fyrir börn með gigt og mikilvægt er að vera vakandi yfir velferð barna okkar. Velferð gigtarbarna verður ekki tryggð nema með góðu samstarfi foreldra, skóla og heilbrigðiskerfis þar sem skilningur er á þörfum barnanna og getu þeirra. Sveigjanleiki og aðkoma allra þeirra fagaðila sem stuðning geta veitt barni og fjölskyldu er nauðsyn.

Áhugahópur foreldra barna með gigt er starfandi hjá Gigtarfélagi Íslands. Hópurinn fjallar um ýmis mál sem tengjast börnunum og stendur fyrir viðburðum fyrir börnin. Tvisvar á ári eru fræðslufundir á vegum Gigtarfélagsins í samstarfi við áhugahóp foreldra barna. Hægt er að fá betri upplýsingar um hópinn á skrifstofu Gigtarfélagsins í síma 530 3600. Við minnum líka á heimasíðu okkar [www.gigt.is](http://www.gigt.is).

### SORPA VEITTI 20 MILLJÓNUM TIL GÓÐGERÐAMÁLA

Um árabíl hafa íbúar höfuðborgarsvæðisins gefið notaðan húsbúnað í nýttagáma Góða hirðisins á endurvinnslustöðvum SORPU. Í desember veitti SORPA styrki af ágóða sölu þessara muna og var úthlutað alls 20 milljónum króna. Umhyggja var í hópi þeirra sem hlutu styrk og kom ein milljón í hlut félagsins ætluð til að aðstoða fjölskyldur langveikra barna þar sem foreldrar eru öryrkjar og einstæðar mæður. Aðrir sem hlutu styrk til ákveðinna verkefna voru t.d. Hjálparstarf kirkjunnar, Rauði krossinn, Bandalag kvenna, Hringsjá, Stígamat og Hestamannafélagið Hörður. Árið 2010 veitti SORPA alls 43 milljónum til góðgerðamála.



## PKU FÉLAGIÐ Á ÍSLANDI - FÉLAG UM ARFGENGA EFNASKIPTAGALLA



### Upplýsingabæklingur og barnabók komin út – matreiðslubók á leiðinni

Eitt af aðildarfélögum Umhyggju er PKU félagið á Íslandi en það er félag einstaklinga með PKU eða skylda efnaskiptagalla, foreldra þeirra, ættingja og annars áhuga-fólks um velferð einstaklinga með PKU. Félagið var stofnað árið 1992 og er tilgangur þess m.a. að miðla upplýsingum og fræðslu um PKU og skylda efnaskipta-sjúkdóma, fylgjast með rannsóknum og þróun meðferðar og vera vettvangur fyrir gagnkvæman stuðning einstaklinga og fjölskyldna.

#### HVAÐ ER PKU OG Í HVERJU FELST MEÐFERÐ VIÐ PKU?

Phenylketonuria eða PKU eins það er nefnt í daglegu tali er sjaldgæfur, meðfæddur efnaskiptagalli sem veldur því að líkaminn getur ekki brotið niður prótein á eðlilegan hátt. Deir sem eru með PKU þurfa því að vera í sérstakri fæðis meðferð sem snýst aðallega um að sneiða hjá próteinríkri fæðu, s.s. kjöti, fiski og mjólk-urvörum, og neyta þess í stað fæðu þar sem magn próteins er hlutfallslega lítið; ávaxta og grænmetis og vara sem framleiddar eru úr þeim auk sérfæðis. Þá felur meðferðin einnig í sér inntöku á sérstakri amínósýrublöndu sem er nauðsynleg fyrir uppbyggingu líkamans. Rétt meðferð tryggir að einstaklingar með PKU vaxi og þroskist eðlilega. Ef hins vegar ekkert er að gert safnast prótein fyrir í blóði og vefjum líkamans og veldur skemmdum á

miðtaugakerfinu sem leiðir til alvarlegrar þroskahömlunar. Fæðis meðferðin er sérstaklega mikilvæg hjá börnum allt fram til unglingsaldurs en hún tryggir að þau vaxi og þroskist eðlilega og verði heilbrigðir einstaklingar. Mælt er með því að meðferð við PKU vari fyrir lífstíð. Sumir einstaklingar sem eru með svokallaða milda tegund af PKU geta þó nýtt sér meðferð þar sem hjálparensímið BH4 er tekið í töfluformi en það aðstoðar líkamann við niðurbrot á próteini. Deir sem svara slíkri meðferð geta yfirleitt byrjað að neita allar venjulegrar fæðu eða a.m.k. slakað verulega á hefðbundinni fæðis meðferð.

#### HVERNIG GREINIST PKU OG HVER ER TÍÐNI ÞESS?

Flest þekkjum við blóðprufuna sem tekin er úr hæl allra nýfæddra barna hér á landi. Hún er m.a. tekin til að skima fyrir PKU. Ef staðfest er að barn er með PKU er strax hafin meðferð. Hér á landi greinist um eitt af hverjum tíu þúsund börnum með PKU. Frá því skimun hófst hérlendis árið 1970 hafa um 30 einstaklingar verið greindir með PKU eða skylda efnaskiptagalla. Flestir þeirra eru

Fæðgarnir Hrafnkell Ari Steingrímsson, fimm ára, sem er með PKU, og Steingrímur Ægisson faðir hans, sem er formaður PKU félagsins á Íslandi. Hrafnkell er nýbúinn að missa fyrstu tönnuna eins og sést á myndinni. Hann brosir breitt og er mjög stoltur.

nú á hefðbundinni fæðis meðferð við PKU.

#### ÚTGÁFA Á VEGUM PKU FÉLAGSINS

Eins og fram kom hér í upphafi er eitt af hlutverkum PKU félagsins að miðla upplýsingum og fræðslu um PKU. Nýlega gaf félagið út bæklinginn Hvað er PKU? Helstu spurningar og svör. Er bæklingnum, eins og nafnið gefur til kynna, ætlað að svara helstu spurningum um PKU, t.d. hvernig PKU greinist og í hverju meðferð er fólgin. PKU félagið gaf einnig út ítarlegri bækling fyrir nokkrum árum um PKU sem sérstaklega er ætlaður foreldrum nýgreindra barna og öðrum aðstandendum þeirra. Nú stendur yfir endurskoðun á þeirri útgáfu.

Nýlega gaf PKU félagið einnig út í



Barnabókin Af hverju get ég ekki borðað sama mat og þú, pabbi?

íslenski þýðingu sænsku barnabókina Af hverju get ég ekki borðað sama mat og þú, pabbi? Bókin er um Klöru sem er með PKU. Í bókinni er útskýrt á einfaldan hátt fyrir börnum í hverju PKU er fólgið. Höfundur bókarinnar er Gerda Lundberg en hún er móðir tveggja stúlkna með PKU.

#### ÚTGÁFA MATREIÐSLUBÓKAR O.FL.

Þar sem meðferð við PKU er fæðis meðferð snýst hún að miklu leyti um

#### HJARTNÆM HÖNNUN HANNAR BOLI TIL STYRKAR UMHYGGJU

Fyrirtækið Volcano Design rekur styrktarsjóð er nefnt Hjartnæm hönnun. Í fyrra hannaði fyrirtækið undir merkjum sjóðsins barnaboli í tveimur litum

með myndum af þremur dýrum; ref, geirfugli og uglu. Allur ágóði af sölu bolanna, alls 300.000 kr. rann til Umhyggju. Þakkar Umhyggja Hjartnæmri hönnun

sem og þeim fyrirtækjum sem lögðu verkefnið lið, en það voru Bros, Prentmet, Oddi og Brosbörn.



mat og matreiðslu. PKU félagið vinnur nú að útgáfu matreiðslubókar með uppskriftum að góðum réttum með litlu próteini. Fengist hefur leyfi til að þýða og staðfæra sænska matreiðslubók sem PKU-félagið í Svíþjóð gaf út fyrir nokkrum árum og stendur sú vinna yfir núna. Auk útgáfu matreiðslubókar hefur PKU félagið staðið fyrir matreiðslunámskeiðum fyrir PKU-fjölskyldur. Fyrir rúmu ári var t.d. haldið námskeið á Sólheimum í Grímsnesi sem var vel sótt af félagsmönnum víða af landinu.



Kynningarbæklingur PKU.

## FJÖLSKYLDURÁÐSTEFNUR PKU-FÉLAGA Í EVRÓPU

Á síðasta ári styrkti PKU félagið nokkrar íslenskar PKU-fjölskyldur til að sækja ársfund PKU-Evrópu-félaga í Kaupmannahöfn. Alls voru rúmlega 300 manns á fundinum sem í raun var fjölskylduráðstefna þar sem fjöldi fyrirlesara, bæði lækna og annað fagfólk, greindi frá því nýjasta sem er að gerast í heimi rannsókna og meðferðar á PKU. Einnig miðluðu einstaklingar með PKU reynslu sinni auk þess sem mikið var um afþreyingu fyrir börn. Þess má geta að árið 2008 hélt PKU félagið þennan ársfund PKU-Evrópufélaga í Reykjavík.

## MEÐFERÐARÚRRÆÐI Í FRAMTÍÐINI

Stöðugt er unnið að rannsóknum á PKU og hugsanlegum nýjum meðferðarúr-ræðum svo einstaklingar geti neytt allrar venjulegrar fæðu eða a.m.k. aukið nú-verandi próteinskammt umtalsvert. Á síðustu árum hafa sjónir manna einkum beinst að meðferðarúr-ræði þar sem notast er við plöntuensím til þess að brjóta niður prótein í fæðunni. Rannsóknir eru vel á veg komnar og sýna fyrstu niðurstöður að þetta úrræði gæti mögulega komið í stað fæðismeðferðarinnar í nánustu framtíð.

Heimasíða PKU félagsins er [www.pku.is](http://www.pku.is). Þar er að finna fjölda mataruppskrifta auk fróðleiks um PKU og tengingar á heimasíður ýmissa systurfélaga erlendis.



## Athyglisverðir bæklingar á Tourette-vefnum

Um þessar mundir er stjórn Tourette-samtakanna að vekja athygli á nýlegum bæklingum meðal starfsfólks skóla, heilbrigðis-iskerfis, félagsþjónustu, lögreglu og víðar.

Bæklingarnir eru hluti af fræðslu-efni bresku Tourette-samtakanna, Tourettes action, og eru íslensku þýðingarnar þessar:

- Tourette - Almennar upplýsingar
- Tourette - Spurningar og svör
- Tourette - Fróðleikur fyrir heilbrigðisstarfsfólk
- Tourette - Leiðbeiningar fyrir laganna verði
- Tourette - Leiðbeiningar fyrir starfsfólk skóla
- Skólastofan - Tourette, ADHD og hliðstæðar raskanir

Við minnum um leið á fræðslurit og eldri bæklinga:

### Afmælisrit Tourette-samtakanna (frá 2001)

Að búa við Tourette á yngri árum  
Að takast á við Tourette einkenni á skólaaldri

Kennari sem veit og skilur getur gert gæfumuninn  
Sjúkdómur Tourettes



Fræðsluefni er á vefslóðinni [www.tourette.is](http://www.tourette.is)

## UMHYGGJA NÝTUR GÓÐS AF „TAX FREE“ KAUPUM

Iceland-Refund er fyrirtæki sem sér um endurgreiðslu virðisaukaskatts af vörum sem fólk kaupir hér á landi TAX FREE. Skattinn fær fólk

endurgreitt þegar það hverfur af landi brott. Fyrir síðustu áramót hlaut Umhyggja eina milljón króna í styrk frá fyrirtækinu. Peningaupphæðin var

vel þegin enda koma allir styrkir sem Umhyggja fær að góðum notum þegar styrkja þarf langveik börn og fjölskyldur þeirra.

## STARFANDI ER Á VEGUM KFUM OG KFUK Á ÍSLANDI HÓPUR TIL GÓÐS

Í hópnum er fólk á öllum aldri og hann opinn öllum þeim sem vilja láta gott af sér leiða. Hópur til Góðs hefur safnað peningum til margra

góðverka og er Umhyggja í hópi þeirra sem notið hafa góðs af söfnun hópsins.

## VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLAND

Viðskiptaráð Íslands sendi Umhyggju kveðju og sagði að það væri venja þar á bæ að leggja góðum málefnum órlítið lið og

að í þetta skipti langaði VÍ að styrkja Umhyggju í því frábæra starfi sem félagið ynni. „Upphæðin er sem svarar því sem við

höfum varið í jólakort og er kannski aðallega táknað stöðingur við ykkar góða félagskap,” sagði forsvarsmáður VÍ.

## SKVASS TIL GÓÐS FÆRÐI UMHYGGJU 850 ÞÚSUND KRÓNUR

Skvassfélag Reykjavíkur stóð fyrir skemmtilegum viðburði um miðjan janúar sl., með það að markmiði að styrkja Umhyggju. Yfirskrift viðburðarins var „Skvass til góðs“ og var markmiðið að „hrista af sér jólasteikina og styrkja gott málefni í leiðinni“.

Um var að ræða 24 klukkustunda skvassveislu til styrktar Umhyggju, félags til stuðnings langveikum börnum, og fór veislan þannig fram, að skvass-áhugafólk, allt frá byrjendum til keppn-

isfólks, gat skráð sig til þátttöku í skvassi á þessum 24 tímum. Fyrirtæki styrktu síðan keppendur eftir því hve mörgum hitaeningum var brennt, hve mörgum stigum keppendur náðu og með frjálsum framlögum. Allur ágóði af „Skvassi til góðs“ rann til Umhyggju og kann félagið forsvarsmönnum Skvassfélags Reykjavíkur sem og keppendum öllum bestu þakkir fyrir skemmtilegt og nytsamlegt framtak! Umhyggja þakkar skvassfólki stuðninginn.

## HUGARAX GEFUR 300 ÞÚSUND

Nokkru fyrir síðustu jóla kölluðu forsvarsmenn fyrirtækisins Hugarax forsvarsmenn

Umhyggju á sinn fund. Tilgangurinn var að færa félaginu 300 þúsund krónur að gjöf sem renna skyldi til

styrktar og starfsemi félagsins. Tekið var við gjöfinni með þakklæti sem hér með færast Hugaraxi enn á ný.

## KÍWANISKLÚBBURINN

Á jólafundi Kíwanisklúbbsins Jörfa skömmu fyrir jóla 2010 var Umhyggju færður

styrkur. Forsvarsmenn sögðu að það væri þeim mikil gleði að færa félaginu styrkinn

sem væri afrakstur af sviðaveislu sem haldin var fyrsta vetrardag.



# Áttatíu daga reisa til styrktar sumarhúsabyggingu Umhyggju

**H**ugmyndin og tímasetning ferðarinnar Umhverfis jörðina á 80 dögum er engin tilviljun og á sér nokkuð langan aðdraganda,“ sagði ævintýramaðurinn Sighvatur Bjarnason þegar Umhyggja bað hann að segja frá ferðalaginu er hann var kominn nokkuð áleiðis. „Ég hef alltaf verið gefinn fyrir ævintýri af ýmsum toga og hef sankað að mér reynslu úr ýmsum áttum, bæði í leik og starfi. Til þess að verkefni sem þetta geti orðið árangursríkt er nauðsynlegt að hafa náð ákveðinni reynslu á mörgum sviðum. Nú var tímin einfaldlega réttur fyrir slíka ferð.“

Fyrir mörgum árum var Sighvatur á rambi í bókabúð erlendis og rakst þar á bók Jules Verne, „Umhverfis jörðina á 80 dögum“. „Dessi klassíska saga fjallar um Phileas Fogg og samferðamenn hans og hvernig þeir takast á við ferðalag sitt í kappi við klukkuna. Vandamál þeirra eru að mörgu leyti ólík því sem nútímaferðalangar þurfa að takast á við, enda sögu-sviðið á öðrum tíma. Markmiðið er þó hið sama þ.e. að þvera alla lengdarbauga jarðar á tilsettum tíma.“

Um eigin ferð sagði Sighvatur: „Ferðin liggur frá Cape Town í Afríku, norður eftir austurhluta álfunnar og inn á Arabíuskagann, til Pakistan, Indlands, Nepal, Tíbet, Kína, Laos, Malasíu, Indónesíu og Ástralíu. Flogið verður yfir Kyrrahafið til Síle og haldið norður á bóginn til Bólívíu og loks í gegnum Amazon-svæði Brasilíu. Farnir verða u.þ.b. 35.000 km á landi og 450 kílómetrar að meðaltali á dag ættu að duga til að klára ferkið á tilsettum tíma, en það leyfir engan tíma til hvíldar. Á okkar tímum er svo sem ekkert tiltökumál að ferðast umhverfis jörðina á nokkrum sólarhringum með flugi, en það var hluti af verkefninu frá upphafi að leitast við að ferðast eins mikið á landi og sjó og hægt væri. Að auki hefur markmiðið verið að ferðast á sama hátt og meðal-Jóninn í hverju landi myndi gera, að stórum hluta með rútum og lestum en einnig þarf að brúa minni bil með því að ferðast á puttanum eða með leigubílum.“

Um val leiðarinnar segir Sighvatur að takmarkið hafi verið að ferðast eins og hægt væri um framandi slóðir. „Leiðin hefur legið um þriðja heims lönd að mestu leyti og mörg þeirra ríkja sem ég hef ferðast til setja strangar skorður um

ferðir útlendinga og veita eingöngu takmarkaðar heimildir, t.d. Tíbet og Jemen. Ekki reyndist unnt að sækja um vegabréfsáritun fyrir öll ríkin fyrir fram og hefur orðið að treysta á góðvild landamæravarða og ágæti hins íslenska vegabréfs.“

Þegar Umhyggja ræddi við Sighvat hafði ferðin gengið samkvæmt áætlun. Afríka var tekin með trompi og reyndi mjög á þolrifin og sitjandann með löngum og ströngum dagleiðum. Í norðurhluta Afríku kom í ljós að síðasti hluti álfunnar var öfær landleiðina og því brugðið á það ráð að hoppa upp í næstu flugvél. „Endaði sú för á að mér var vísað tvisvar frá Eþíópíu og einu sinni frá Djíbútí, bæði vegna íslensks vegabréfs og fyrir að líta „blaðamannslega“ út. Dað var ljóst að taugaspennan í Norður-Afríku og á Arabíuskaganum hafði nokkur áhrif þar á. Þrátt fyrir hrakfarir tókst mér að komast til Jemen, með aðstoð þarlendrar ferðaskrifstofu, dvölin var spennandi og síðasta daginn fylgdi mér vopnaður lögreglumaður að landamærunum við Oman.“

Ferðalag um Pakistan var einnig spennandi enda mikil spenna í lofti vegna framsals bandaríks leyniþjónustumanns, sem orsakaði mikla tortryggni í garð Vesturlandabúa.

Í Indlandi brá ég á það ráð að verða mér úti um mótörhjóla og hjólaði þannig til Katmandú, höfuðborgar Nepal. Ferðin var afar spennandi, enda ekkert grín að aka um götur Indlands og Nepal, sérstaklega ekki eftir að dimma tekur, eins og ég lenti í nokkrum sinnum.“

Þegar hér er komið sögu hefur ferðalagið gengið eins og best verður á kosið að sögn Sighvats þrátt fyrir að honum hafi verið vísað úr landi í Afríku og hann hafi lent í smávægilegri matareitrun í Pakistan. Þar fyrir utan hafði hann sloppið við alla alvarlega kvilla og ekki lent í klónum á misyndismönnum sem vildu ræna hann. „Aðalvandamálið sem fylgir ferðinni er í raun að takast á við stöðuga óvissu sem fylgir því að fara yfir ný landamæri, finna nýja næturgistingu, finna nýjan samgöngumáta o.s.frv. en að auki að sinna daglegum en tímafrekum störfum við að taka myndbönd, sinna myndvinnslu, senda myndir og efni með tölvupósti, sinna fjarkennslu, skila skattaskýrslu, borga reikninga o.fl. sem fylgir daglegu lífi okkar allra.“

Ævintýraferð Sighvats Bjarnasonar umhverfis jörðina á 80 dögum hófst í febrúar og er tilgangurinn að safna áheimum til stuðnings Umhyggju en ætlunin er að þeir peningar sem safnast renni til byggingar sumarhúsa fyrir félagið. Fólk hefur getað hringt í tiltekin númer og lagt þannig fé af mörkum. Leggja má styrktarframlög inn á reikning Umhyggju, 101-26-311225 kt. 691086-1199, en allar nánari upplýsingar eru gefnar á skrifstofu Umhyggju í síma 552-4242 þótt Sighvatur kunni að hafa lokið ferðinni þegar þetta viðtal kemur fyrir augu lesenda.



Árið 2004 tók Sjonarhóll - ráðgjafarmiðstöð til starfa en það voru ADHD samtökin, Landssamtökin Þroskahjálp, Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra og Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum sem stofnuðu Sjonarhól til að mæta brýnni þörf fyrir ráðgjöf og stuðning við foreldra barna með sérþarfir. Dangað leita fjölskyldur með börn sín á ýmsum aldri og með margvísleg vandamál. Ráðgjafarnir kynna sér vandamál og leita lausna í samvinnu við foreldrana.

## Þið eigið rétt á þjónustu Sjonarhóls hvar á landinu sem þið búið

Sjonarhóll er ráðgjafarmiðstöð fyrir foreldra barna með sérþarfir.

Starfsmenn Sjonarhóls hafa hagsmuni fjölskyldna barna með sérþarfir að leiðarljósi í starfi sínu.

Deir veita foreldramiðaða ráðgjafarþjónustu með þarfir fjölskyldna í brennidepli.

Lögð er áhersla á að þjónustan sé aðgengileg og ráðgjöf og stuðningur er veittur endurgjaldslaut.

Leitast er við af fremsta megni að tengja þjónustuurræði við þarfir fjölskyldunnar.

Sjonarhóll hefur heildarsýn yfir málefni barna með sérþarfir og stuðlar að aukinni þekkingu í þjóðfélaginu á ólíkum sérþörfum um leið og fjölskyldum er leiðbeint um réttindi og þjónustu.

Fjölskyldur geta fengið viðtöl við ráðgjafa sem hafa sérþekkingu á málefnum fjölskyldna barna með sérþarfir en fjölskyldurnar gætu haft þörf fyrir og átt rétt á aðstoð sem þeim er ókunnugt um. Þær eru heldur ekki þær fyrstu né einu sem finna til vanmáttar gagnvart öllu því sem fylgir því að annast börn með sérþarfir.

Munið að börnin eru börn foreldra sinna, óháð aldri, og geta þurft sérstaka aðstoð í lengri eða skemmri tíma. Dau geta notið góðs af stuðningi Sjonarhóls við fjölskylduna og eiga rétt á allri nauðsynlegri aðstoð til að lifa virku lífi.

Börnin skipta okkur mestu máli! Hringið í síma 535 1900 og óskið eftir ráðgjöf eða pantið tíma hjá foreldraráðgjafanum. Dað má líka gera með því að senda tölvupóst á sjonarholl@sjonarholl.is

Sjonarhóll er til húsa að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík og skrifstofan er opin alla virka daga frá 8.00 til 16.00.

Heimasíðan er www.sjonarholl.net.



**Akureyrarbær**  
Geislagötu 9, 600 Akureyri

**Apótekarinn**

**Apótekarinn**  
Hafnarstræti 95, 600 Akureyri

**Artic ehf**

**Artic ehf**  
Skýli 11 600 Akureyri



**Bygg**  
Borgartúni 31, 105 Reykjavík

**BALDUR  
JÓNSSON EHF**

**Baldur Jónsson ehf**  
Grænahjalla 25, 200 Kópavogur

**BLIKKSMÍÐI**

**Blikksmiði ehf**  
Melbraut 28, 220 Hafnarfirði



**Danfoss**  
Skútuvogi 6, 104 Reykjavík



**Eskja ehf**  
Strandgötu 39, 735 Eskifjörður



**KFC**  
Garðahraun 2, 220 Hafnarfirði



**KSI**  
Laugardal, 104 Reykjavík



**Lýsing**  
Ármúla 3, 108 Reykjavík



**Miðnesheiði**  
Flugstöð Leifs, 235 Reykjanesbæ



**Sjóvá Almennar**  
Kringlan, 103 Reykjavík



**Tónastöðin**  
Skipholti 50d, 105 Reykjavík



**Útfarastofa Kirkjugarðanna**  
Vesturhlíð 2, 105 Reykjavík

**VEITINGAHÚSIÐ  
SIAM**

**Veitingahúsið Siam**  
Strandgata 13, 600 Akureyri



**VERKALYÐSFÉLAGIÐ HLÍF**  
Reykjavíkurvegi, 220 Hafnarfirði



**PORBJÖRN**  
Hafnargötu 12, 240 Grindavík



**Öryrkjabandalag Íslands**  
Hátúni 10, 105 Reykjavík



**UMHYGGJA  
PAKKAR STUÐNINGINN**

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER	NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
A-1 verktakar	Vesturgötu 2	101	Árbæjarapótek	Hraunbæ 102b	110
AB Skálinn	Gagnheiði 11	800	Ármann Búason	Myrkárbakka	601
About Fish Ísland ehf	Tryggvagötu 16	101	Árskóli	Box 60	550
Aðalbjörg sf	Fiskislóð 53-55	101	Ás fasteignasala	Fjarðargata 17	220
Aðalþípulagnir	Skemmuvegi 40	200	Ása Helgadóttir	Heiðnesi	301
Aðalskóðun	Hjallabraut 4	220	Ása Jónsdóttir bókhaldsstofa	Miðstún 16	460
Aðalvík ehf	Fiskislóð 53-55	101	Ásbjörn Ólafsson	Geirsgata 11	101
Afa fiskur	Ósabraut 6	250	Átak	Strandgata 14	600
Aftækni	Barónstíg 5	101	B g G Guesthouse	Hringbraut 32	230
Afreskvörur	Álfheimum 74	105	Bak Höfn	Jökullind 8	201
Akrahreppur ehf	Miklibæ	560	Bakkabros ehf	Hamraborg 5	200
Akureyrarhöfn	Fiskitanga	603	Baldvin Már Friðriksson	Njörvasund	104
Allrahanda ferðaleið	Höfðatúni 12	105	Barkasúða Guðmundar	Hvaleyrabraut 2	220
Almenna bílaverkstæðið	Skeifunni 5	108	Barnaskóli Vestmannaeyja	Box 115	900
Apótek Vesturlands	Smiðjuvegi 33	300	Barnatannlæknastofan	Faxafan 11	108
Argos ehf Arkitektar	Eyjaslóð 9	101	Batterið	Trönuhraun 1	220
Arkform	Ármúla 38	105	Baugsbót ehf	Frostagata 1b	600
Arkitektar	Laugavegi 16	101	Bára SH 0027	Helluhóli 3	360
Artic Rafting	Laugavegi 11	101	Ben Media	Hraunbær 59	810
Auglýsingastofa E.B.	Garðafliot 16-18	210	Berg Vélsmiðja	Borgarbraut 16	350
Axis	Smiðjuvegi 9	200	Besta hf	Ármúla	108
Álpark ehf	Miðvangi 110	220	Betri Bílar ehf	Skeifan 5c	108
Áltak	Stórhöfða 33	110	Bifreiðasmiðja Sigurbjörns	Kársnesbraut 10	200



NAFN	HEIMILI	POSTNUMER	NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
Bilaglerið ehf	Bíldshöfða 16	110	Fiskmarkaður Íslands	Norðurtanga 6	355
Bílaflæðning hf	Kársnesbraut 10	200	Fiskmarkaður Siglufjarðar	Mánagata 4-6	580
Bílaeiga J.P.	Eyrarvegi 15	800	Fiskverkun Jónhanna	Túngata 6b	430
Bílasala Íslands	Skógarhlíð 10	105	Fiskverkun K og G	Hafnargata 9	245
Bílasmiðurinn	Bíldshöfða 16	112	Fjallalamb	Röndin 3	670
Bílaverk ehf	Kaplahraun 10	220	Fjarðarkaup	Hólshraut 1b	220
Bílaverkstæðið Toppur	Skemmuvegi 34	200	Fjarvirkni	Skúlatún 4	105
Bílaþvottastöðin Löður	Bæjarlind 2	200	Fjármálaeftirlitið	Suðurlandsbraut	108
Bjarg verslun	Stíllholt 14	300	Fjölbrautarskóli Norðurlands	Sauðárkrókur	550
Bjarnarhöfn ferðaþjónusta	Bjarnarhöfn	341	Flakkarinn ehf	Brjánslæk	451
Bjarni G Bjarnason	Skólalamb 1	230	Flóð og Fjara	Eyrbakkagata 3a	825
Bjarni S Hákonarson	Haga	451	Flúðafiskur	Borgarás	845
Björn Harðarson	Holti 1	801	Flúðahótel	Klausturhólar 6	880
BK Bílasprautun	Seljalandsvegi	400	Flúðasveppir	Undirheimar	845
Blikk bílamálun ehf	Smiðjuvegi 38	200	Flúðir Stangaveiðifélag	Box 381	602
Blikkrás ehf	Óseyri 16	603	Formverk ehf	Bæjarflöt 6	112
Blikksmiðja GJH	Akursbraut 11	300	Fosshótel	Sigtúni 38	105
Bókasafn Garðabæjar	Garðatorgi 7	210	Fossvélar hf	Hellismýri 7	800
Bókasafn Seyðisfjarðar	Austurvegi 4	710	Fótáaöngerðastofa Ásdísar	Vesturgata 7	101
Bókasafn Vestmannaeyja	Box 20	902	Framhaldsskólinn á Laugum	Laugum	650
Bókaútgáfan Hólar ehf	Hagasel 14	109	Frár ehf	Hásteinsvegi 49	900
Bókhalds og tölvuþjónustan	Böðvarsgata 11	310	Fríðrik Jónsson	Borgarröst 8	550
Bókhaldsstofa Ingimundar	Skeifunni 19	108	Fræðslumiðstöð Vesturlands	Suðurgata 12	400
Bókhaldsþjónustan	Skeifan 4	108	Fræðsluástandið	Löngumýri	560
Bókhaldsþjónustan	Víðihlíð 10	550	Fulltingi ehf	Suðurlandsbraut	108
Bóksafn Dalvíkur	Dalvík	620	G G Optík ehf	Kringlan 8-12	103
Bólstrun Gunnars	Hjarðarholti 9	300	Gallerí Pizza	Hólsvogi 29	860
Brauðval	Hrísalundi 3	600	Garðabær	Garðatorgi 7	210
Breiðavík	Háarífi 53	360	Garðsapótek	Sogavegi 108	108
Breyting ehf	Bíldshöfða 14	110	Garður fasteignasala	Skipholt 5	105
Brúin hf Trésmiðja	Brúarland	681	GÁ Húsgögn hf	Ármúla 19	108
BRÚ ehf	Hjalteyrargata 20	600	Gefnarborg	Sunnubraut 3	250
BSRB	Grettisgata 89	105	Geiri ehf	Bíldshöfða 16	110
Búaðföng	Stórolfsvellir	860	Geisli gleraugnaveslun	Mýrarvegi	600
Búnaðarsamband	Húnaabraut 13	540	Geitey ehf	Geiteyjarströnd	660
Byggingaþjónustan	Box 97	202	GerminicherLloyds á Íslandi	Hafnarhvoli	101
Bæjarbakari	Bæjarland 2	220	Gesthús Gestihús	Engjavegi 56	800
Bændagisting www.efstidalur.is	Efstidalur 2	800	Gjögur hf	Kringlan 7	103
Claccik Rock	Stekkjahvammur	220	Glerborg ehf	Dalshraun 5	220
Congress Reykjavík	Engjateig 5	108	Glerþekni hf	Völuveg 21	270
Conis ehf	Hlíðarsmára 11	200	Glóbal Call ehf	Dunhaga 5	107
Delotte	Bárgata 15	900	Glófi ehf	Hrísalundi 1b	600
DMM Lausnir ehf	Íðavöllum 9b	230	Gluggar og Garðhús	Smiðsbúð 10	210
Dressmann á Íslandi	Laugavegi 18b	101	Goddí ehf	Auðbrekka 19	200
DS Lausnir	Rauðhella 4	221	GÓK húsmiði	Hafnargata 14	415
Dúndur hf	Hlaðbær 15	104	Grafarós ehf	Austurgata 22	565
Dúnhreinsun ehf	Digranesvegi 70	200	Grásteinn	Grimshaga 3	107
Dvalarheimilið Naust	Laugarnesvegi	680	Grásteinn ehf	Myrkholt	801
Dynjandi	Skeifan 3H	108	Græifinn hf	Glerárgata 20	600
Dýralæknaþjónustan	Stuðlum	801	Grindaríkurbær	Víkurbraut 62	240
EB Hljóðkerfi	Hrísmyrið	800	Gróandi garðyrkjustöð	Grásteinar	270
Efling	Sætún 1	105	Gróðrastöðin Mörk	Stjórnuveg 18	104
Efnalaugin Glæsir	Bæjarhraun 4	220	Gróðrastöðin Stoð	Dalveg 30	200
Efnalaugin Hreint út	Tryggvabraut 2	600	Grunnskóli Blönduóss	v/Húnaabraut	540
Efnamóttakan	Gufunesi	112	Grunnskóli Bolungarvíkur	Höfðastíg 3-5	415
Eik hf Trésmiðja	Strandgata 37	460	Grunnskóli Borgarnes	v/Gunnlaugsgötu	310
Eir sf	Bíldshöfða 16	112	Grunnskóli Breiðdalsvíkur	Staðarborg	760
Eiríkur og Einar Valur hf	Hafraholt 54	400	Grunnskóli Dalvíkur	V/Mimisveg	620
Eldhestar ehf	Völlum	810	Grunnskólinn Hveragerði	Skólamörk 6	810
Emil Ólafsson	Lónabraut 30	690	Grunnskólinn Ljósaborg	Borg	801
Endurskoðun ehf	Hafnarstræti 62	600	Grytubakkahreppur	Túngata 15	610
Engjaskóli	Vallengi 44	112	Græni Hatturinn	Klettaborg 25	600
Enskuhúsin	Litlubrekku	311	Guðmundur Arason	Skútuvogi 4	104
EP Verk ehf	Vörðusundi 5	240	Guðmundur Heiðar	Jörfalind 2	201
Ernst og Young	Ármúla 6	108	Guðnabakari	Austurvegi 31b	800
Everest	Skeifan 6	108	Guesthouse Borg	Borgarhrautn 2	240
Eysteinn Bergþórsson	Högnastöðum	311	Gullborg leikskóli	Rekagranda 14	107
Ég C gleraugnaverslun	Hamraborg 10	200	Gullfosskaffi	Stakki	801
Fagtækni	Akralind 6	201	Gunnar Eggertsson	Sundagarðar 6	104
Faktus ehf	Víkurhvarf 8	203	Gunnar Gunnarsson	Austurvegi	710
Farsæll ehf útgerð	Eyrarvegi 16	350	Gunnar Skarðhéðinsson	Álfabrekka 1	750
Fasteignasalan Ásberg	Hafnargata 27	230	Göslí	Brákarbraut 20	310
Ferðaskrifstofa Guðmundar Jónssonar	Borgartún 34	105	H Jacobsen ehf	Reykjavíkurvegi	220
Ferðaþjónusta bænda	Lóni	781	Hafgæði sf	Fiskislóð 28	101
Ferðaþjónustan Húsafelli	Húsafelli	311	Hafnarfjarðarbær	V/Strandgötu	220
Ferðaþjónustan Skúlagarði	Kelduhvarfi	671	Hafnars rafstöðvar	Rauðhella 9	220
Ferðaþjónustan Syðri Vík	Syðri Vík	690	Hagblíkk ehf	Smiðjuvegi 4c	200
Ferskar kjötvörur	Siðumúla 34	108	Hagkaup	Faxen 8	108
Félag málmíðnaðarmanna	Skipagata 14	600	Hamborgarabúlla Tómasar	Bíldshöfða 18	110
Félagsbúíð Miðhrauni	Miðhraun	311	Happdrætti Hl	Geirsgata 12	600
Félagsbústaðir	Hallveigarstíg 1	101	Haraldur Jónsson	Ásbrandsstöðum	690
Fiskimið hf	Austurstræti 6	101	Hágæði	Fálkakletti	107
Fiskmarkaður	Fornbúð 3	245	Hárgreiðslustofa Elfu	Höfðaholt 10	310
Fiskmarkaður Grimsey	Grimsey	611	Hárgreiðslustofa Gunnhildar	Keflavíkurgata 8	360

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER	NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
Hárgreiðslustofa Höllu	Miðleiti 7	103	Kemis ehf	Box 9351	129
Hárgreiðslustofan	Gullsmára 13	201	Kjarnabókhald ehf	Austurvegi 5	800
Hárgreiðslustofan	Rjúpnasalir 1	203	Kjarnafæði	Fjölinsgata a1b	603
Hárgreiðslustofan Rún	Garðatorgi 7	210	Kjósahreppur	Félagsgarðar	270
Hársnyrtistofan Sveipur	Hlíðarvegi 29	200	KLM Verðlaunagripir	Marbakkabraut 3	200
Háskólabíó	v/Hagatorg	107	KOM Almannaþengsl	Borgartún 20	105
Háskólinn á Akureyri	Box 224	602	Kópavogsskóli	v/Dígranesveg	200
Heiðarbær	Skógar 2	641	Kranar og Flutningar	Kríuholt 12	310
Heilbrigðisstofnun	Merkigerði 9	300	Krappi ehf	Ormsvellir 5	860
Heilbrigðisstofnun	Stekkjum 1	450	Kristján G Gíslason	Hverfisgata 6	101
Heilsubót	Öldubakka 4	860	Kælismiðjan Frost	Fjölinsgata 4b	603
Heilsuefning Mosfellsbæjar	Urðarholt 2	270	Lagnalagerinn ehf	Fosshálsi 27	110
Heilsugæslan	v/Ólafsfjarðarveg	625	Lagnalína ehf	Urðarstekk 10	109
Heimur Hafsins	Dalsgerði 3f	600	Lakkskemman	Smiðjuvegi 38	200
Hellur og Garðar	Kjarrhólma 34	200	Lágafellskóli	V/Lækjarhlíð	270
Hengill	Varmadal 2	270	Leikskólinn 101	Braðraborgarstíg	101
Hermann Hjartarson	Lækjartún 6	510	Leturpent	Síðumúla 22	105
Hexa ehf	Smiðjuvegi 10	200	Lionsumðæmið á Íslandi	Sóltún 20	105
Héðinn Schindler lyftur	Gjóturhraun 4	220	Litir og Föndur	Skólavöðrustíg 1	101
Héraðsbókasafn	Vallarbraut 16	860	Litla Kaffistofan	Svinahraun	810
Héraðsdýralæknir	Ásvegi 31	760	Litlaland ehf	Furuvellir 7	600
Hítaveita Egilsstaða og Fella	Einhleypingi	700	Litlálón ehf	Skipholt 8	355
Hjartaheill	Síðumúla 6	108	LK Rafvertakar	Blönduhlíð 17	105
Hjá Beggu ehf hannyrðaverslun	Glerártorgi	600	Loft og Raftækni	Hjallabrekka 1	200
Hjá Jóa Fel	Kleppsvegi 152	104	Loftstökkahreinsun s:567-0882	Garðhús 6	112
Hjálparstarf kirkjunnar	Háaleitisbraut 66	103	Lyf og Heilsa	Kirkjubraut 50	300
Hnyfill	Óeyri 22	603	Lyfjaver ehf	Suðurlandsbraut	108
Hótel Djúpavík	Árneshreppi	524	Lögmannstofa SS	Hamraborg 10	200
Hótel Norðurljós	Aðalbraut 2	675	Lögmannstofan ehf	Strandgata 29	600
Hótel Ólafsvík	Ólafsbraut 19	356	Löndun ehf	Kjalarvogi 21	104
Hótel Stykkishólmur	Borgarbraut 8	340	Löndun og Steingrímur	Bildshöfða 12	110
Hraðfýstíð Pórshafnar	Eyrarvegi 16	680	Malbikun K.M. ehf	Flögusiða 2	603
Hreinstækni ehf	Stórhöfða 35	112	Margmiðlun	Frostafold 20	112
Hreyfimyndasmíðjan	Garðsenda 21	108	Margrét Jónsdóttir	Þingvallastræti	600
Húnáþing Vestra	Klapparstíg 4	530	Massi Þrif ehf	Tangarhöfða 10	400
Húnavatnshreppur	Húnavallir	545	Málaramestarinna	Logafold 188	112
Hús-Inn	Flóakagata 1	105	Málverk sf	Skólavegi 36	230
Hús Fritimanns	Sæmundargata	550	Menningarmiðstöð	Hafnarbraut 36	780
Húsanes ehf	Hafnargata 20	220	Mennta og Menning	Sölvhólsgrata 4	150
Húsasmiði Jóns Sörensen	Sveighúsum 6	112	Menntaskólinn á Akureyri	v/Eyjarlandsveg	600
Húseik ehf	Brattagata 4	200	Meta Járnsmiði ehf	Dalshraun 16	220
Húsið Fasteignasala	Suðurlandsbraut	108	Micro ryðfri smíði	Suðurhraun 12b	210
Hvannadalir ehf	Aðalgata 34	580	Miðstöð ehf	Draupnisgata 3	603
Hvolsdekk	Skiðabakka 1	861	Miðstöð Simenntunar	Strandgata 6	220
Hyrnan	Dalshraun 1	600	Miklaholtshellisbúið ehf	Miklaholtshelli	801
Hæðarból leikskóli	v/Hæðarbraut	210	Mjólkursamlagið KS	v/Artorgi	550
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11	112	Morstephens endurskoðun	Ármúla 6	108
Höfður V Sigmarsson	Reykjavíkurvegi 66	220	Mótx	Dragakór 4	201
Iceland Seafood	köllunarklettsvegi	104	MS Ármann	Box 290	101
Icelandair Hótel Klaustur	Klausturvegi 6	880	MS Vélar og Stálsmiði	Mánamörk 39	810
Iðntré ehf	Draghálsi 10	110	Musik og Sport	Reykjavíkurvegi	220
Init ehf	Grensásvegi 50	108	Múrþjónusta Helga	Borgarbraut 16	810
InneX innréttingar	Fákafen 11	108	Möndull ehf	Birkihlíð 8	105
Innlit húsgögn ehf	Ármúla 5	108	Naust Marine hf	Miðhella 4	221
Innrömmun Rammagerð	Ármúla 20	108	Náttúrufræðistofa Kópavogs	Hamraborg 6a	200
Í Skjólí Skyggis ehf	Háagerði	801	Nesbrú ehf	Nesbrú 3	820
Ísafold	Íðavellir 7a	230	Nesey ehf	Suðurbraut 7	801
Ísfélag Vestmannaeyja	Strandvegi 28	900	Netbókhald	Suðurlandsbraut	108
Ísfugl	Reykjavægi 36	270	Nonnabíti	Hafnarstræti 18	101
Ísgát	Lónsbakka 2	600	Ný Blóm	Nýbýlavegi 48	200
Ískraft	Fitjum 3	260	Nýbarði	Lyngás 8	210
Íslandsspil	Smiðjuvegi 11a	200	Nýji Tónlistarskólinn	Grensásvegi 3	108
Íslensk Erfðagreining	Sturlugata 8	101	Nýþrif ehf	Hlíðarbyggð 41	210
Íslensk Marfang ehf	Bæjarlind 6	201	O Johnsson og Kaaber	Tunguhálsi 1	110
Íslenska auglýsingastofan	Laufásvegi 49-51	101	Oddi ehf	Eyragata 1	450
Ísloft Blikk og Stál	Bildshöfða 12	112	Oliudreifing ehf	Geljutanga	104
Íspan	Smiðjuvegi 7	200	Olsen Olsen	Box 247	230
Íþróttamiðstöð Glerárskóla	v/Höfðahlíð	603	Orkustofnun	Grensásvegi 9	108
Jakob Valgeir ehf	Grundarstíg 5	415	Orkuvirkni ehf	Tunguhálsi 3	110
Jeppasmiðjan ehf	Ljónsstaðir	801	Orlofsbyggðin Illugastöðum	Illugastaðir	600
JK Bílasmiðja	Eldshöfða 19	110	Ólafur Helgason	Pula	851
JMJ	Gránufélagsgata	600	Ósal ehf	Tangarhöfða 4	112
Jóhann Smári Karlsson	Hátún 6	105	Ósmann ehf	Hamraborg 11	200
Jómfrúin	Lækjargata 4	101	P Einarsson ehf	Dalvegi 28	201
K Pétursson	Kristnibraut 29	112	P.G. Stálsmiði	Árbakka 3	710
K Sport	Hafnargata 29	230	Papyrus heildverslun	Brautarholt 16	105
kaffi Duus	Dusgata 10	230	Parkeþjónustan	Mímisvegi 4	101
Kaffi Klettur	Reykholt	801	Parlogis	Krúkhálsi 14	110
Kaldi bruggverksmiðja	Dalvík	621	Pétur O Nikulásson	Melabraut 23	220
Kaplavæðing	Hólmgarði 20	230	Pétursey	Flatir 31	900
Karl Kristimannsson	Ofanleitisvegi 15	900	Píanóskóli Þorsteins	Ármúla 38	108
Kapólska kirkjan	Box 489	121	Plastiðjan Bjarg	Furuvellir	600
Kántrýbær	Hólanesvegi 17	545	Plastiðjan ehf	Gagnheiði 17	800
KEA Hótel	Hafnarstræti 87	600	Pluma ehf	Dígranesvegi 10	200

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER	NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
Plúsmarkaðurinn	Hátún 10b	105	Stoð hf	Trönuhraun 8	220
Pottagaldrar	Laufbrekka 18	200	Straumnes ehf	Jörudarholt 10	300
Pósthúsið Akranesi	Smiðjuvellir 30	300	Styrktarfélag Ás	Skipholti 50c	105
Prenstíðjan Oddi	Höfðabakka 3-7	110	Sumarlína ehf	Búðavegi 59	750
Prestakall	Laufási	601	Suzuki bílar	Skeifunnu 17	108
PricewaterhouseCoopers	Glerárgata 34	600	Súðavíkurhreppur	Grundarstræti 1	420
Pökkun og Flutningar	Smiðshöfða 1	112	Súluloh ehf	Súluloh 1	801
R Hannesson	Bíldshöfða 12	110	Sveinn ehf Vélsmíða	Flugumýri 6	270
Rafna ehf	Suðurlandsbraut	108	Svæðisfélagið í Mjódd	Álfabakka 14	109
Rafn ehf	Blómvöllum 6	220	Sæfell ehf	Hafnargata 9	340
Raflampar ehf	Óseyri 4	603	Sælkeraverslun	Kársnesbraut 1	200
Rafmagnsverkstæðið	Strandgata 32	545	Talnakönnun - Heimur	Borgartún 23	105
Rafmiðun ehf	Dugguvogi 2	104	Tandur hf	Hesthálsi 12	110
Rafsól	Skipholt 33	105	Tannlæknastofa	Laugavegi	105
Rafstilling	Dugguvogi 23	104	Tannlæknastofa Ara	Engihlið 28	355
Rafsvið	Haukshólum 9	111	Tannlæknastofa Einars	Skólavegi 10	230
Raftákn hf	Glerárgata 34	600	Tannlæknastofa Jóhanns	Eiðistorg 155	170
Raftækniþjónusta Trausta	Lyngás 14	210	Tark Teiknistofa	Brautarholt 6	105
Ragnhildur Hjaltadóttir	Gerðuberg	611	Tinna ehf	Box 576	220
Ráðlagður dagskammtur	Álfheimar 2	104	Tólf Tónar	Skólavörstíg 1	101
Ráin ehf	Hafnargata 19	230	Trans Atlantic	Tryggvabraut 22	600
Reiknistofa fiskmarkaða	Íðavellir 7	230	Trésmíða Stefáns	Brekkustíg 38	260
Reykjalundur	Reykjalundi	270	Trésmíðjan Val	Höfða 5c	640
Reykjanesbær	Tjarnargata 12	230	Tréver sf	Hafraholt 34	400
Rimaskóli	Rósaríma 11	112	Tungusól	Bárugata 20	300
Rolf Johannsson og Co	SKútuvogi 10a	104	Tækni og Stál ehf	Eyrartröð 8	220
Rótor ehf	Kaplahraun 1	220	Tæknivík ehf	Grófin 14b	230
Rúnar Gíslason	Áskinn 5	340	Úrsmíðaversktæðið	Glerárortorg	600
Rúnar Óskarsson	Hrísateig 5	641	Útfarastofa Hafnarfjarðar	Skipahraun 5a	220
Ræktunarsambandið	Gangheiði 35	800	Útfarastofa Rúnars	Fjarðarás 25	110
S.P. Fjármögnun	Sigtún 2	105	Útfarajónusta Borgarness	Böðvarsgata 17	310
Saga Capital	Hafnarstræti 53	600	Útflutningsráð Íslands	Borgartún 35	105
Samhentir Kassagerð	Suðurhraun 4	210	Útgerð Arnars ehf	Ægisgata 8	340
Samhjálp	Stangarhyl 3a	110	Úti og Inni sf Arkitektar	Pinghóltsstræti 27	101
Samkaup hf	Vesturbraut 10	370	Útvarp Vestmannaeyja	Brekkugata 1	900
Samleió	Box 13990	121	Vagnar og Þjónusta	Tunguhálsi 10	110
Samstaða Stéttarfélag	Bverbraut 1	540	Vaki DNG ehf	Ármúla 44	108
Samtök Sveitafélaga	Bjarnarbraut 8	310	Val ehf	Höfða 5c	640
Saumastofan Una	Flóðasund 4	600	Valdsmiði sf	Fröstagata 6e	603
Saumsprettan	Aðalstræti 7	101	Valhöll fasteignasala	Síðumúla 27	108
Sámur verksmiðja	Lyngás	210	Varmamót ehf	Framnesvegi 19	230
Seljakirkja	Hagasel	109	Reykjavík Travel	Bugólæk 3	780
Seyðisfjarðarbær	Hafnargata 44	710	Vatnajökull	Ármúla 21	108
Seyðisfjarðarskóli	Suðurgata 4	710	Vatnsvirkinn	Háaland 26	200
Sigurbjörn ehf	Grimsey	611	Vatnsvirkjar ehf	Víðigerði	531
Sigurður S Snorrason	Grundargerði 20	108	Veitingaskálinn Víðigerði	Krossmóar 4a	260
Sigurjónsson og Thor	Lágumúla 7	108	Verkalyðs og Sjómannafélagið	Kaupvangi 5	700
SÍBS	Síðumúla 5	108	Verkfræðistofa Austurlands	Bæjarlind 14	200
Síldarvinnslan	Hafnarbraut 6	740	Verkfræðistofa Erlendar	Krókhálsi 5	112
Sjálfstæðisflokkurinn	Valhöll	105	Verkfræðistofa Stanleys	Ólafsbraut 19	350
Sjómannafélag Ólafsfjarða	Brekkugata 9	625	Verklýðsfélag Ólafsvíkur	Síðumúla 29	108
Sjóvá	v/Silfurtorg	400	Verkstjórassamband Íslands	Vatnshálsi 14	230
Sjúkraliðafélag	Grensásvegi 16	108	Verslunarmannafélag Suðurnesja	Draghálsi 4	110
Sjúkraþjálfun Georgs	Kirkjubraut 28	300	Verslunartækni	Kjarninn	800
Sjúkraþjálfun Vestfjarða	Eyrargata 2	400	Verslunin Iris	Vesturvegi 18	900
Skiltagerð Norðurlands	Námuvegi 8	625	Verslunin Vörval	Miðás	700
Skinnfiskur ehf	Krossveg	780	Vélaleiga Sigga Þór	Klettagarðar 25	104
Skorri ehf	Bíldshöfða 12	110	Vélaverkstæði Kristjáns	Brákarbraut 20	310
Skógarbar	Árskógar 2	109	Vélaverkstæði Þór	Norðursund 9	900
Skógrækt ríkisins	Miðvangi 2-8	700	Vélsmíðjan Ásverk	Grimseyjargata	600
Skóhúsið	Brekkugata 1a	600	Vélsmíðjan Foss	Ófeigsgata 15	780
Skútustaðahreppur	Hlíðarvego 6	660	Vélstjórastofa	Búðareyri 15	730
Smárrinn Söluturn	Dalvegi 16c	200	Vélvirkinn ehf	Hafnarbraut 7	620
Smurstöð Akraness	Smiðjuvellir 2	300	Vélvirkinn sf	Hafnargata 8	415
Smurstöð Garðabæjar	Litlatún 1	210	Vignir G Jónsson ehf	Smiðjuvöllum 4	300
Smustöðin ehf	Dalvegi 16a	200	Vinaminni leikskóli	Aspafelli 10	111
Smyrtistofa Grafarvogs	Hverafold 1-3	112	Visir félag skipstjórnarmanna	Hafnargata 90	230
Snælandsskóli	v/Viðigrund	200	Vífilfell	Stuðlahálsi 1	110
Sorpsamlag Þingeyinga	Viðarríma	640	Víkurbjörn	Austurvegi 20	870
Sólrun ehf	Sjávangata 2	621	Vísir hf	Hafnargata 16	240
Sólsteinar ehf	Kársnesbraut 98	200	Vopnafjarðarhreppur	Hamrahlíð 15	690
SP Tannréttingar	Álfabakka 14	109	VR	Kringlan 7	103
Sparisjóður Suðurbínginginga	Kjarna Laugum	650	VSB Verkfræðistofa	Bæjarhraun 20	220
Sparisjóður Svarfðæla	Dalvík	620	VSO Ráðgjöf	Borgartún 20	105
Sportbarinn ehf	Álfheimar 74	104	Vörufell hf	v/Suðurlandsveg	850
Sportís	Austurhraun 3	210	Yggdrasil	Suðurhraun 12b	210
Sportlíf	Álfheimar 79	104	Yogastöðin Heilsubót	Síðumúla 28	108
Sprinkler pipulagnir	Bíldshöfða 18	110	Z Brautir og gluggatjöld	Faxafen 14	108
SSF	NEthyl 2	110	Zeus sf heildverslun	Austurströnd 4	170
Starfsgreinasamband	Sætún 1	105	Þvottabjörn	Búðareyri 25	730
Stálorka ehf	Hvaleyrarbraut 3	220	Ögmundur	Skólalárus 4	780
Stærkur ehf	Miðtún 18	460	Ögurvík hf	Týsgata 1	101
Stéttarfélag Verkfræðinga	Engjateig 9	105	Örninn Hjól	Skeifan 11	108
Stíflupjónustan	Kársnesbraut	200			



# Reglubundinn sparnaður

**Ein besta leiðin til að spara** er með reglubundnum sparnaði. Þú setur þér skýr markmið og ákveður hve háa upphæð þú vilt spara mánaðarlega. **Byrjaðu að spara strax í dag.**



Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000

