



Umhyggja

FÉLAG TIL STUÐNINGS LANGVEIKUM BÖRNUM

Marabonmaðurinn

Pétur Jóhann

hljóp til styrktar Umhyggju

.....

Teppi handa hetju

Unnið af alúð – gefin með góðvild

.....

Barnasáttmálinn

24 ára



2. TBL. 17. ÁRG. 2013

FREISTINGAR Í PARTÍÐ -EÐA VILTU BARA HALDA UPP Á DAGINN MEÐ ÞEIM SEM ÞÉR DYKIR VÆNST UM?

AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU



EFNI BLAÐSINS

2. tbl. 17. árg. 2013

- 4 AHC samtökin, Frá örsök að lækningu
- 5 Jólakort Umhyggju
- 6 Tillögur um úrræði fyrir börn með alvarlegar þroska og geðraskanir - fréttir frá velferðaráðuneytinu
- 5 Brúðhjón og afmælisbarn styrkja Umhyggju
- 8 Maraþonmaðurinn Pétur Jóhann hljóp til styrktar Umhyggju
- 10 PKU félagið, félag um arfgenga efnaskiptagalla
- 11 Freistingar í partíð
- 12 CP félagið
- 14 Name it safnar fyrir umhyggju
- 15 Barnasáttmálinn 24 ára
- 16 Teppi handa hetju, unnin af alúð - gefin með góðvild
- 17 Veraldarvefurinn - fjölmörg aðildarfélög nýta sér samfélagsmiðla
- 17 Grábræður styrkja Umhyggju
- 18 Bækur Tourette samtakanna

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

Barnahópur Gigtarfélagsins

Formaður: Sunna Brá Stefánsdóttir
Sími: 552 5906
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: Marta Rós Karlsdóttir
Sími: 564 2296
Netfang: mrk1@hi.is
Vefsíða: www.breidbros.is

CP - félagið

Formaður: Klara Geirsdóttir
Sími: 691 8010
netfang: cp@cp.is
Vefsíða: www.cp.is

Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki

Formaður: Jón Sólmundarson
Sími: 897 4245
Netfang: jonsol@simnet.is
Varaformaður: Inga Heiða Heimisdóttir
Sími: 6974453
Netfang: gunnargu@centrum.is
Vefsíða: www.dropinn.is

Einstök börn - félag til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma

Sími: 568 2661. GSM: 699 2661
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: axlarklemma@gmail.com
Félsbókarsíða: <http://www.facebook.com/#!/groups/28176678539/>
Vefsíða: www.axlarklemma.is

Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra

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

Hetjurnar - félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi

Formaður: María Sigurðardóttir
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

Neistinn - styrktarfélag hjartveikra barna

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

Perthes

Sími: 552 4242

Fimir fætur/klumbufætur

Sími: 552 4242

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: Gréta Ingþórsdóttir
Sími (vinna): 588 7555, GSM: 7726662
Netfang: oskar@skb.is
Formaður: Rósa Guðbjartsdóttir
GSM: 6645558
Netfang: skb@skb.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

Tourette

Formaður: Sigríður Gunnarsdóttir
Póstur: tourette@tourette.is
Vefsíða: www.tourette.is
Sími: 8402210



FORSÍÐUMYND

Jóna Guðný Pálsdóttir 13 ára nemi í Hagaskóla, listamaðurinn á bak við jólakort Umhyggju í ár – nánar á bls. 5. Ljósmyndari Jónatan Grétarsson.

Frá ritstjóra

Hjá mörgum eru áramót hin stóru tímamót, tími þegar sem horft er til baka og farið yfir það sem hefur gerst í lífinu á árinu. Staður og stund eru rifjuð upp, farið yfir gleði og sorgir, sagt frá uppákomum og atburðum og oftar enn ekki erum við spurð að því hvað hafi staðið upp úr á árinu sem er líða.

Fyrir marga eru áramót upphafið að einhverju nýju, autt blað sem bíður þess að verða skrifað.

Og þannig er það hjá okkur flestum, fortíðin að baki, framtíðin á morgun og því svo mikilvægt að njóta og vera til í dag.

Blaðið sem þú ert nú með í höndunum er fullt af áhugaverðu efni. Við endurbirtum tvær greinar en vonum að það komi ekki að sök. Við hvetjum ykkur jafnframt til að taka þátt í að skapa og skrifa blaðið okkar á nýju ári – áhugavert væri að vita hvað það er sem þið viljið að fjallað sé um hér á þessum vettvangi. Ég hlakka til að vinna með ykkur á nýju ári.

Gleðilegt ár og megi árið 2014 verða ykkur farsælt.

Steinunn Þorsteinsdóttir

Kveðja og þakkir

Vigdís Stefánsdóttir hefur látið af störfum sem ritstjóri Umhyggju. Stjórn Umhyggju vill koma á framfæri þökkum til Vigdísar og óskar henni velfarnaðar í öllu sem hún tekur sér fyrir hendur.

TÍMARIT UMHYGGJU

2. tbl. 17. árg. 2013

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, Sigrún Þóroddsdóttir, Bryndís Torfadóttir og Hálfán Þorsteinsson meðstjórnendur.

Ritnefnd: Ragna K. Marinósdóttir,

Bryndís Torfadóttir, Hálfán Þorsteinsson og Sigrún Þóroddsdóttir.

Ritstjóri: Steinunn Þorsteinsdóttir
steinunn@hafnarfjordur.is

Greinaskrif: Steinunn Þorsteinsdóttir, Vigdís Stefánsdóttir og Jón Júlíus Haraldsson.

Útlitshönnun: IB

Auglýsingar: Markaðsmenn

Prentun: Litlaprent

Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; Sími 552 4242.



SÁLFRÆÐIADSTOÐ UMHYGGJU

**ÁGÆTU FÉLAGSMENN
AÐILDARFÉLAGA UMHYGGJU.**

Af gefnu tilefni langar okkur til að minna á sálfræðing félagsins. Umhyggja býður foreldrum langveikra barna upp á sálfræðipjónustu ef þeir óska þess. Til að komast í samband við hann þarf að hafa samband við skrifstofu félagsins.



AHC samtökin

- Frá orsök að lækningu

AHC-samtökin voru stofnuð árið 2009 sem foreldrasamtök um taugasjúkdóminn Alternating Hemiplegia of Childhood. Árið 2009 var aðeins ein stúlka greind með AHC á Íslandi og ekki hefur greinst annað tilvik.

EFTIR: SIGURÐUR HÓLMAR JÓHANNESSON, FORMAÐUR AHC SAMTAKANNA

AHC-samtökin hafa verið ötul við að kynna sjúkdóminn aðilum er starfa í heilbrigðisgeiranum og er því ljóst að greining á nýju tilfelli yrði skjótari nú en fyrir stofnun samtakanna. Samtökin voru upphaflega stofnuð til þess að kynna sjúkdóminn á Íslandi en

einnig til að geta tekið virkan þátt í erlendu samstarfi. AHC-samtökin hafa verið mjög virk í erlendu kynningarstarfi báðum megin Atlantshafsins og má nefna að formaður AHC-samtakanna er einnig forseti AHC-Sambands Evrópu (AHCFE) og situr í stjórn alþjóðasamtaka

AHC (AHCIA) og ENRAH (European Network for Research on Alternating Hemiplegia).

AHC-samtökin aðstoða lyfjaeftirlit Evrópu (EMA) sem ráðgjafar auk þess að vinna með Eurordis, meðal annars við gerð vefsíðunnar www.rareconnect.org ,og sitja í ráðgjafanefnd um verkefnið

Ólafur Darri hefur einnig lesið inn á stutt myndbönd sem AHC-samtökin hafa framleitt og Ágústa Fanney Snorradóttir setti saman.

RD-connect. AHC-samtökin hafa styrkt grunnrannsóknir á AHC bæði með fjármögnun og með því að taka með beinum hætti þátt í rannsóknunum.

Í fyrra fannst stökkbreytta genið sem veldur sjúkdómnum, ATP1A3.

Tvær ráðstefnur hafa verið haldnar um stökkbreytinguna í geninu ATP1A3, sú fyrri í Brussel 2012 og sú seinni í Róm á þessu ári og styrktu AHC-samtökin báðar þessar ráðstefnur.

Til þess að geta styrkt rannsóknir og ráðstefnur um sjúkdóminn þarf auðvitað fjármagn og hafa samtökin nýtt sér ýmiss konar fjárflyunarleiðir, svo sem í gegnum Reykjavíkumaraþon sölu á jólakortum, sem eru gjöf frá Þórdísi Elínu Jóelsdóttur listakonu, og sölu á veiðiflugunni Sunnu, sem er hönnuð af Björgvini Hólmi Jóhannessyni og hefur gefið vel af laxi og silungi. Auk þess hafa samtökin fengið beina styrki frá góðviljuðum einstaklingum, fyrirtækjum og góðgerðarfélaginu Svölunum.

Særún Harðardóttir sópransöngkona hélt styrktartónleika í fyrra í tilefni af 40 ára afmæli sínu og voru þeir mjög vel heppnaðir.

Ólafur Darri Ólafsson listamaður er verndari AHC-samtakanna og hefur hann styrkt samtökin á ýmsan máta,

meðal annars með því að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu og afþakka gjafir á fertugsafmælinu sínu og benda vinum og fjölskyldu á að styrkja samtökin í staðinn. Þetta hafa aðrir virir einnig gert og eru samtökin þeim óendanlega þakklát.

Ólafur Darri hefur einnig lesið inn á stutt myndbönd sem AHC-samtökin hafa framleitt og Ágústa Fanney Snorradóttir setti saman. Annað myndbandið segir sögu Sunnu Valdísar sem þjáist af AHC og hitt myndbandið kynnir börn frá Evrópu og Bandaríkjunum og lýsir sjúkdómnum vel. Ágústa Fanney stefnir að gerð heimildarmyndar um AHC á næstu mánuðum.

Rannsóknir á sjúkdómnum ganga ágætlega fyrir tilstilli foreldrasamtaka í Evrópu og Bandaríkjunum sem nánast fjármagna allar rannsóknir.

Lyfjafyrirtækin hafa hingað til ekki haft áhuga á því að vinna að lyfjaþróun á lyfjum fyrir sjaldgæfa sjúkdóma en nú eru einhver teikn á lofti um að það sé að breytast og eru það mjög góðar fréttir fyrir þá sem þjáist af sjaldgæfum sjúkdómum.

Mjög mikil vinna fylgir því að taka virkan þátt í að finna lækningu við sjaldgæfum sjúkdómi. Allt frá því að

AHC-samtökin hafa verið mjög virk í erlendu kynningarstarfi báðum megin Atlantshafsins og má nefna að formaður AHC-samtakanna er einnig forseti AHC-Sambands Evrópu (AHCFE) og situr í stjórn alþjóðasamtaka AHC (AHCIA) og ENRAH (European Network for Research on Alternating Hemiplegia).

finna orsökina að sjúkdómnum, einangra orsökina, vinna með dýramódel áður en hafnar eru lyfjaþróanir á börnum með sjúkdómnum og síðan að fá lyfið samþykkt fyrir sjúkdómnum áður en það fer í beina sölu. Þetta er lagt og strangt ferli og þurfa foreldrasamtökin að kynna sér vel alla þætti ferlisins ásamt því að skipuleggja hver gerir hvað. Þegar fjármagn og vinnuafli er af skornum skammti viljum við ekki að sömu rannsóknirnar séu endurteknar.

Öll þessi verkefni eru unnin samhliða því að sinna langveika barninu sem þarf umönnun allan sólarhringinn.

Enn er langt í land en þegar lækning finnst við sjúkdómnum mun allt erfiðri vera þess virði.

Jóla kort Umhyggju 2013

- finnst gaman að teikna tré

Eins og undanfarin ár hefur Umhyggja fengið börn sem dvelja á Barnaspítala Hringins til að teikna mynd fyrir jóla kort ársins.

Listamaðurinn á bak við jóla kort Umhyggju í ár er Jóna Guðný Pálsdóttir 13 ára nemi í Hagaskóla. Jóna Guðný er 13 ára og elskar að vera með dýrum og á hún sjálf lítinn naggrís. Helstu áhugamál hennar eru að teikna, synda og að vera með vinum sínum.

Myndin sem Jóna Guðný teiknaði fyrir Umhyggju er afar jólaleg, skartar glæsilegum snjókarli og fallegu tré. „Þegar ég var spurð hvort ég vildi taka þátt og teikna mynd á kort fór ég að hugsa um veturinn og jólin. Mér finnst mjög gaman að teikna tré, finnst þau svo falleg án laufa. Svo ákvað ég að

teikna líka snjókarl“ segir Jóna Guðný. Umhyggja þakkar Jónu Guðnýju fyrir hennar framlag og öllum þeim sem keyptu kortin til styrktar Umhyggju.





Tillögur um úrræði fyrir börn með alvarlegar þroska- og geðraskanir

Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, kynnti á fundi ríkisstjórnar þann 19.nóvember sl. tillögur nefndar á vegum velferðarráðuneytisins um úrræði fyrir börn sem stríða við alvarlegar þroska- og geðraskanir. Meginefni tillagnanna snýr að því að fella þjónustu við hlutaðeigandi börn undir þjónustukerfi fatlaðra.

FRÉTTIR FRÁ VELFERÐARRÁÐUNEYTINGU

Í nefndinni áttu sæti fulltrúar Grein-
ingar- og ráðgjafarstöðvarinnar,
Barna- og unglingageðeildar
(BUGL), Geðeildar Landspítala,
Barnaverndarstofu, Sambands
íslenskra sveitarfélaga og velferðarráðu-
neytis. Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, segir tillögur nefndarinnar snúast um mikilvægar úrbætur á þjónustu við börn í þessari stöðu og fjölskyldur þeirra. Nú sé nauðsynlegt að finna tillögunum farveg þannig að unnt verði að hrinda þeim í framkvæmd.

Nefndin var sett á fót í kjölfar þess að nokkur sveitarfélög höfðu vakið athygli velferðarráðuneytisins á vanda barna og fjölskyldna þeirra sem eru í mikilli þörf fyrir öflug og samhæfð úrræði vegna alvarlegra geð- og þroskaraskanana. Þetta eru að jafnaði á bilinu átta til tólf börn á hverjum tíma. Sum þeirra hafa árum saman þurft að fara á milli tímabundinna úrræða innan barnaverndarkerfisins og aðstæður þeirra reyna mjög á fjölskyldur þeirra og systkini. Vandí barnanna er

slíkur að þau geta ekki búið hjá foreldrunum og hafa sveitarfélögin útbúið sérstakar lausnir, meðal annars íbúðir fyrir einstök börn með mikilli og kostnaðarsamri þjónustu.

Hlutverk nefndar velferðarráðuneytisins var að finna málum barnanna farveg í velferðarkerfinu og huga að búsetu sem gæti varað fram fyrir 18 ára aldur. Í starfi sínu skoðaði nefndin tengsl og mörk barnaverndar sem í eðli sínu er

Lögð er áhersla á aðgengi að sérfræðipækkingu og þjónustu á sviði geðraskanana og að ekki verði sérstök skil í þjónustu við börnin við 18 ára aldur.

tímabundin þjónusta og þjónustu á sviði málefna fatlaðra. Niðurstaða nefndarinnar er að þjónusta við þau börn sem um ræðir eigi í meginatriðum heima innan þjónustukerfis fatlaðs fólks þar sem til staðar er þekking og reynsla af

mismunandi fötlunum og aðgengi að mikilvægri nærþjónustu sveitarfélaga og undirstrikar að börnin þurfa varanlega þjónustu. Lögð er áhersla á aðgengi að sérfræðipækkingu og þjónustu á sviði geðraskanana og að ekki verði sérstök skil í þjónustu við börnin við 18 ára aldur. Með því að fella þjónustu við börnin undir málefni fatlaðs fólks er þeim tryggð samfelld þjónusta eftir að þau verða fullorðin í samræmi við um málefni fatlaðs fólks. Jafnframt er bent á vanda sem kann að skapast þegar viðkomandi nær lögræðisaldri 18 ára og brýnt að þær aðstæður verði athugaðar í samræmi við lög um réttindagæslu fatlaðs fólks.

Tillögur nefndarinnar sem félags- og húsnæðismálaráðherra kynnti ríkisstjórn eru eftirfarandi:

1. Búseta: Sveitarfélögin tryggja langtímabúsetu þar sem komið er til móts við þarfir barns, eftir atvikum, í sérútbúnu úrræði í grennd við heimili

foreldra. Miða skal við að búsetan geti varað eftir 18 ára aldur.

2. Samhæfð þjónusta: Þjónusta sveitarfélags felur í sér umsjón með þjónustupörf og veitingu þjónustu á vegum sveitarfélags, gerð þjónustusamninga milli sveitarfélags og BUGL og að nauðsynleg þjónusta ríkisstofnana sé tryggð.

3. Snemmtæk iðlutun: Áhersla er lögð á að bæði heilsugæslan og sveitarfélögin gefi börnum með alvarlegan atferlivanda sérstakan gaum og sérfræðingar á sviði fötlunar séu kallaðir til tímalega þegar einkenna verður vart svo að koma megi í veg fyrir varanlegan alvarlegan vanda barns þegar það vex úr grasi.

4. Fjármál: Forsenda þess að sveitarfélögin geti tekið að sér þjónustu við börnin og fjölskyldur þeirra er að við mat á kostnaði sveitarfélaganna við þjónustu við fatlað fólk verði þjónustufarir þessara fáu barna metnar sérstaklega. Þetta verði tekið til sérstakrar umfjöllunar og mats við endurskoðun á yfirferlu málefna fatlaðs fólks til sveitarfélaga. Lagt verði mat á fjárhagsleg áhrif framkvæmdar tilgagnanna, matinu hraðað svo sem kostur er og sérstakt samkomulag gert vegna kostnaðarins enda er hér um hóp barna að ræða sem ekki var tekinn með í reikninginn þegar málaflokkurinn var fluttur til sveitarfélaganna á sínum tíma.

5. Stofnun ráðgefandi teymis:

Teymið verði tilraunaverkefni, sem veiti sveitarfélögum ráðgjöf. Hlutverk teymisins yrði annars vegar ráðgjöf og leiðbeiningar um þjónustu og annan stuðning svo að koma megi í veg fyrir að barn flytjist að heiman í sérútbúið úrræði og hins vegar mat á því hvort barn þurfi að flytjast að heiman í sérútbúið úrræði, og þarf matið að liggja fyrir áður en ákvörðun í máli barns er tekin. Skýrsla nefndarinnar er aðgengilega á vefnum.



Einföldun á lyfjagreiðslukerfi tók gildi 1. desember

Þann 1. desember var sjálfvirkni í nýja lyfjagreiðsluþáttökukerfinu aukin til einföldunar jafnt fyrir lyfjanotendur og lækna. Þar með öðlast fólk sjálfkrafa fulla greiðsluþáttöku sjúkratrygginga í lyfjakostnaði þegar það hefur náð þakinu sem skilgreindir hámarkskostnað einstaklings. Umsókn lækis sem sem áður var krafist er nú óþörf.

Breytingin er í samræmi við reglugerð sem Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra undirritaði 11. október og hefur nú tekið gildi. Lyfjagreiðslukerfið sem tók gildi 4. maí síðastliðinn byggist á þrepaskiptri greiðsluþáttöku þar sem hver einstaklingur greiðir hlutfallslega minna eftir því sem lyfjakostnaður hans eykst innan tólf mánaða tímabils. Í fyrsta þrepi greiðir einstaklingurinn lyf að fullu, í öðru þrepi greiðir hann 15% af verði lyfja og í þriðja þrepi greiðir hann 7,5%.

Þegar lyfjakostnaður hefur náð ákveðnu hámarki getur læknir sótt um að Sjúkratryggingar Íslands greiði lyf viðkomandi að fullu það sem eftir er tímabilsins.

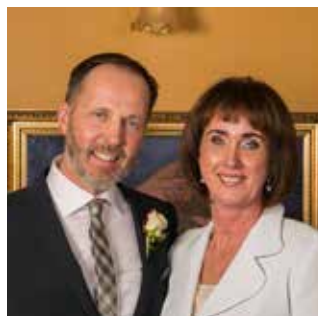
Krafa um að læknir sækir sérstaklega um fulla greiðsluþáttöku til sjúkratrygginga hefur verið gagnrýnd frá upphafi og bent á að nýta bæri kosti rafræna kerfisins að fullu þannig að þetta gerðist sjálfkrafa. Fyrir þessu var þó sérstök ástæða þar sem markmiðið var að hafa eftirlit með fjöllyfjanotkun og grípa inn í ef þörf krefði. Með breyttu verklagi Sjúkratrygginga Íslands hefur verið tryggt að þetta markmið glatast ekki og stofnunin mun engu að síður fylgjast með fjöllyfjanotkun og bregðast við eftir þörfum, þrátt fyrir að ekki verði lengur þörf fyrir umsókn lækis eftir breytinguna sem tók gildi 1. Desember.

Umrædd breyting mun leiða til aukins hagræðis og einföldunar á framkvæmd kerfisins. Hjá læknum sparast vinna við gerð umsókna og einstaklingarnir sem í hlut eiga þurfa



Gjafir

Elías Skúlason og kona hans Kittý M. Jónsdóttir komu færandi hendi og gáfu Umhyggju og fleiri líknafrélögum peningagjöf í tilefni 70 ára afmælis Elíasar. Kærar þakkir Elías og Kittý.



Gjafir

Þann 26. nóvember sl. voru þau Linda og Grétar gefin saman í hjónaband í Dómkirkjunni. Þau afþökkuðu allar gjafir en óskuðu eftir því að þeir sem vildu gleðja þau legðu inn á sérstakan sjóð sem þau síðan færðu Umhyggju, alls söfnuðust 279.500 í sjóðinn. Kærar þakkir Linda og Grétar.



Marabonmaðurinn **Pétur Jóhann** hljóp til styrktar Umhyggju

TEXTI: JÓN JÚLÍUS HARALDSSON

Marabonmaðurinn Pétur Jóhann Sigfússon vakti mikla athygli þegar hann hóf að æfa hlaup og tilkynnti að hann ætlaði að hlaupa 21 km í Reykjavíkumraboninu. Pétur Jóhann sem þekktur er fyrir allt annað en hlaup tók æfingarnar alvarlega og var mættur ásamt þúsundum annarra í Lækjargötuna að morgni 24. ágúst tilbúinn að hlaupa af stað til styrkar Umhyggju – já eða skokka, eins og hann vill frekar orða það.

„Hausinn sagði nei en ögrunin heillaði“

„Þetta kom þannig til að Íslandsbanki, eða auglýsingastofa sem heitir EnnEmm, sem sér um að gera auglýsingar fyrir Íslandsbanka hringdi í mig og sagði að Íslandsbanki hefði áhuga á að fá mig til að hlaupa í þessu hlaupi. Það yrði allt

saman tekið upp og gert svona húllum hæ í kringum það. Til að hvetja fólk til að koma og taka þátt og láta heita á sig,“ útskýrir Pétur þegar hann er spurður að því hvernig hugmyndin um Marabonmanninn varð til.

En af hverju Pétur Jóhann, sem hefur aldrei verið þekktur fyrir hlaupaiðkun eða aðrar íþróttir? „Þeir hafa alltaf fengið

einhvern og þeim fannst meiri ögrun í að fá mig þar sem ég hef ekki verið þekktur fyrir að taka þátt í neinum íþróttum af neinu tagi – alveg bara frá því ég fæddist,“ segir hann og bætir því við að fyrsta hugsunin hafi verið að segja bara nei. „Ég sagði í huganum um leið ég fékk símtalið bara nei, inni í mér sagði ég nei, en sagði samt við manninn í símanum að ég skyldi hugsa málið. Síðan ræddi ég þetta við heimilismeðlimi, konuna mína og fólkið í kringum mig og það voru allir á því að ég ætti að gera þetta. Þetta væri bara hið besta mál. Það var ekkert mál fyrir mig að segja nei inni í hausnum á mér, mér fannst þetta bara rugl. Að fara út að hlaupa 21 kílómetra fannst mér bara mesta þvæla sem ég hafði heyrt. Til hvers að standa í því, þá er nú bara skárri heima setið bara með snakkpoka

og sultuslakur heima í sófanum.“ Snakkpokinn hefði kannski verið auðveldari kostur, en Pétur segir að það sé ekkert varið í að gera eitthvað sem þú veist að verði auðvelt, það sé bæði gott og nauðsynlegt að prufa eitthvað nýtt. „Svo var bara fólk í kringum mig sem sagði að þetta væri góð hugmynd. Eftir því sem ég hugsaði dæmið lengur þá var þetta svona dálítil ögrun – það var eiginlega það sem heillaði mig svo á endanum. Það er alltaf leiðinlegt að takast á við eitthvað sem þú veist að er ekkert mál. Það er nauðsynlegt að ögra sér inn á milli, það var það sem á endanum varð til þess að ég keyrði af stað í þetta. Og þegar öllu var á botninn hvolft þá var þetta bara hið besta mál eins og allir höfðu sagt.“

Kom sjálfum sér að óvart

En Pétur gat ekki bara reimað á sig skó og lagt hlaupandi af stað – það þurfti að undirbúa. Undirbúningstíminn var ekki langur fyrir mann sem aldrei hafði hlaupið, rúmlega tveir mánuðir og það þurfti að byrja frá grunni.

„Það var haft samband við mig í máí eða apríl og hlaupið var í ágúst. Kannski var það fyrst í apríl. Það fór alveg langur tími í að ræða málið, hvort og hvernig og allt það. Þetta tekur allt tíma, þannig að þegar upp var staðið hafði ég tvo og hálfan mánuð. Áður en formlegur undirbúningur hófst byrjaði ég sjálfur að fara í svona kraftgöngutúra. Þá fór ég bara einn, það var enginn með mér, reimaði á mig einhverja góða skó og gekk eins hratt og ég gat. Ég er ekki með neinn íspróttabakgrunn þannig að ég þrammaði bara, eins og þegar menn keppa í göngu, þá eru menn með mjaðmirnar svona út, þetta var næstum því svoleiðis, kúlumjaðmirnar“ útskýrir Pétur. „Ég þrammaði bara eins hratt og ég gat án þess að það væri skokk eða hlaup. Ef hægt er að tala um einhverja líkamsrækt þá hef ég alltaf gengið dálítið mikið. Ég reyndar lýg einu í sambandi við líkamsrækt, það er ein ísprótt sem ég er sæmilegur í og bara nokkuð góður, ef ég vil segja svo, og það eru skiði. Hver hefði trúað því maður?“ segir Pétur og brosir. „Það gæti hafa hjálpað mér, þú þarft náttúrlega sterkar lappir í það.“

Eftir óformlegar kraftgöngur í einhverjar vikur, hófst formlegur undirbúningur með einkaþjálfara og tilheyrandi erfiði. Æfingar gengu vel og árangurinn lét ekki á sér standa. „Svo fékk ég náttúrlega, þegar undirbúningur hófst af

einhverri alvöru, einkaþjálfara sem heitir Silja Úlfarsdóttir. Hún er algjör snillingur og það var sko ekkert múður þar. Ég fann strax mun eftir eina viku og það kom mér á óvart hvað ég var í rauninni rosalega fljótur að ná upp þoli og styrk – miklu fljótari en ég átti von á.“

Fór þetta á dísiltakti

„Þetta var eins og ég reiknaði með. Þetta var erfitt, alveg eins og ég bjóst við,“ segir Pétur aðspurður hvort hlaupið hafi verið erfiðara eða auðveldara en hann bjóst við. Mestu viðbrigðin sagði hann hafa verið þau að hlaupa með öllum þessum fjölda eftir að hafa alltaf verið einn á ferðinni.



„Þetta tekur allt tíma, þannig að þegar upp var staðið hafði ég tvo og hálfan mánuð. Áður en formlegur undirbúningur hófst byrjaði ég sjálfur að fara í svona kraftgöngutúra.“

„Ég var vanur að vera bara alltaf einn, en svo allt í einu er ég kominn þarna niður í miðbæ og það eru bara tugþúsundir manna saman komnar í Lækjargötunni. Svo byrjaði hlaupið og það tók fyrstu 10 kílómetrana að grísa hópinn. Fyrstu fjóra til sex kílómetrana leið mér eins og ég væri hálfpartinn fyrir. En planið var mjög einfalt, ég ætlaði að byrja á hraðanum mínum og ég ætlaði að halda honum. Ég ætlaði aldrei að auka eða hægja á, halda bara jöfnu tempói. Ég vissi nákvæmlega hvaða taktur hentaði mér. Einhver dísiltaktur, ekkert of hraður en ekki of hægur. Þetta var í rauninni bara skokk, ég hljóp ekki, ég skemmtiskokkaði 21 kílómetra,“ segir hann og játar að hafa lent á þessum umtalaða vegg sem margir maraþonhlauparar kannast við.

„Ég held ég hafi lent á honum við Holta-garða. Þegar ég var kominn þangað og vissi að ég átti eftir að skemmtiskokka alla leið aftur niður í miðbæ þá fór hausinn á mér að vinna gegn mér, þá fóru raddimar inni í mér að segja mér að ég

gæti þetta aldrei. Það elti mig allt hlaupið maður með myndavél sem keyrði á eftir mér á vespu sem gerði það að verkum að ég var alltaf að segja við sjálfan mig þú ert ekki að fara að vera eins og einhver aumingi, ganga eitthvað eða missa meðvitund úti í vegkanti. Ég var allt hlaupið að reyna að sannfæra sjálfan mig um að ég gæti þetta.“

Pétur segir að fyrsta markmiði hafi verið að komast hlaupandi í mark, tíminn hafi í raun skipt minna máli. En hann hafði leynimarkmiðið, sem bara hann og Silja þjálfarinn hans vissu, og það var að hlaupa allan tímann. Pétur Jóhann hafði sagt ættingjum sínum að hann yrði um þrjá tíma en hann gerði betur en það og kláraði á tveimur klukkutímum og 43 mínútum sem gerði það að verkum að mjög margir ættingjar hans misstu af honum koma í markið.

72.549.948 milljónir

En af hverju hljóp Maraþonmaðurinn fyrir Umhyggju? „Það er svolítið snúið að velja gott málefni því þau eru svo rosalega mörg. Ég hafði lítið heyrt um Umhyggju. Það er kannski ljótt að segja það, en það er svo oft verið að safna áheitum fyrir viss málefni. Mig langaði að velja eitthvert málefni sem væri kannski minna í tísku. Maður getur ekki bjagað öllum og því varð Umhyggja ofan á hjá mér. Ástæðan fyrir því að ég var fenginn í þetta var að ég átti að vera hvatning fyrir fólk til að taka þátt og styrkja það málefni sem það vildi, og það náðist. “ Metþátttaka var í hlaupinu og hlupu fjölmargir hlauparar og hlaupahópar til góðs en alls söfnuðust 72.549.948 krónur.

Gæti hugsað sér að fara aftur og heita á gott málefni

„Það er alveg möguleiki á að ég fari aftur,“ segir Pétur Jóhann sem hefur reynt að halda hlaupunum við. „Mér fannst þetta, svona þegar ég var búinn, lúmskt gaman og það er aldrei að vita nema ég fari aftur. Heiti þá á eitthvert gott málefni og reyni kannski að ná betri tíma. “Ég var 2:43 síðast og verð þá kannski 2:33 næst,“ segir Pétur bjartsýnn og hlær. „Svo kannski labba ég þetta bara næst, kannski er það bara markmiðið að vera lengur næst, það eru svo margir með hitt.“

Stjórn Umhyggju þakkar Pétri Jóhanni og öllum hinum hlaupurunum kærlega fyrir að hafa hlaupið til góðs – þetta skiptir félög eins og Umhyggju miklu.

PKU félagið á Íslandi

- Félag um arfgenga efnaskiptagalla



PKU-FÉLAGIÐ Á ÍSLANDI
Félag um arfgenga efnaskiptagalla

PKU félagið á Íslandi er eitt af aðilarfélögum Umhyggju. Félagið er vettvangur einstaklinga með PKU eða skylda efnaskiptagalla, foreldra þeirra, ættingja og annars áhugafólks um velferð þeirra.

TEXTI: STEINGRÍMUR ÆGISSON, FORMADUR PKU FÉLAGSINS Á ÍSLANDI

Tilgangur félagsins er m.a. að miðla upplýsingum og fræðslu um PKU og skylda efnaskiptasjúkdóma, fylgjast með rannsóknum og þróun meðferðar auk þess að vera vettvangur fyrir gagnkvæman stuðning einstaklinga og fjölskyldna.

Phenylketonuria eða PKU eins það er nefnt í daglegu tali er sjaldgæfur, meðfæddur efnaskiptagalli sem veldur því

Hér á landi greinist um eitt af hverjum tíu þúsund börnum með PKU.

Í gegnum árin hefur einn megin tilgangur PKU félagsins verið gagnkvæmur stuðningur einstaklinga með PKU og fjölskyldna þeirra. Þetta hefur félagið gert með því að miðla upplýsingum og standa fyrir fræðslu o.fl. Á liðnum árum hafa verið gefnir út bæklingar/kynningarrit um PKU og auk þess staðið fyrir útgáfu á íslenski þýðingu á sænsku barnabókinni

Á hverju ári er haldin fjölskylduráðstefna PKU félaga í Evrópu. PKU-félagið hefur reglulega styrkt fjölskyldur til að sækja þessa ársfundi. Október 2012 var slík ráðstefna haldin í Liverpool á Englandi og fór rúmlega 20 manna hópur frá Íslandi þar sem í boði var fjöldi fyrirlestra, bæði frá læknum og öðru fagfólki sem greindu frá því nýjasta sem er að gerast í heimi rannsókna og meðferðar á PKU. Einnig miðluðu eintaklingar 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.

Stöðugt er unnið að rannsóknum á PKU og hugsanlegum nýjum meðferðarúrræðum svo einstaklingar geti neytt allrar venjulegrar fæðu eða a.m.k. aukið núverandi próteinskammt umtalsvert. Fyrir fáeinum árum setti bandaríska lyfjafyrirtækið Biomarin á markað lyfið Kuvan sem nýtist einstaklingum með mildari útgáfu af PKU og geta þeir þá dregið úr sértækri fæðis meðferð og borðað venjulegan mat í meira mæli. Biomarin er nú að þróa annað lyf sem er í raun ensím (PAL) sem getur brotið niður það sem gallað ensím getur ekki í einstaklingum með PKU. Meðferðin gengur út það að sprauta ensíminu undir húð með nokkurra daga millibili og hafa rannsóknirnar staðið yfir í nokkur ár á u.þ.b. 100 einstaklingum með PKU. Í júní sl. var send út tilkynning um að lokafasi lyfjaprófanna (fasi III) væri hafinn. Þó rannsóknin hafi gengið vel og flestir einstaklingar svarað meðferð er þó óvarlegt enn sem komið er að fullyrða um að hún geti komið í stað fæðis meðferðarinnar í nánustu framtíð.

Heimasíða PKU félagsins er www.pku.is auk þess sem síða er á facebook. Þar er að finna fjölda mataruppskrifta auk fróðleiks um PKU og tenginga á heimasíður ýmissa systurfélaga erlendis.



Frá fjölskylduráðstefnu PKU félaga í Evrópu sem haldin var í Liverpool í október 2012.

Á þessum fundum miðla sérfræðingar upplýsingum um það nýjasta sem er að gerast í heimi rannsókna og meðferðar á PKU, matreiðslunámskeið eru haldin auk þess sem mikið er um afþreyingu fyrir börn. Á myndinni eru Hrafnkell Ari, Hekla Marey og Guðrún Birta nýmáluð í framan.

að líkaminn getur ekki brotið niður prótein á eðlilegan hátt. Þeir sem eru með PKU þurfa því að vera á sérstakri fæðis meðferð sem snýst aðallega um að sneiða hjá próteinríkri fæðu, s.s. kjöti, fiski, korn- og mjólkurvörum og neyta þess í stað fæðu þar sem magn próteins er hlutfallslega lítið, s.s. ávaxta og grænmetis og vörum framleiddum úr þeim auk sérfæðis. Nauðsynlegt er að vigta allan mat sem inniheldur eitthvað af próteini þar sem niðurbrot á því er mjög takmarkað. Fæðis meðferðin er sérstaklega mikilvæg hjá börnum allt fram til unglingsaldurs en hún tryggir að þau vaxi og þroskist eðlilega og verði heilbrigðir einstaklingar. PKU er greint þannig að tekin er blóðprufa úr hæl allra nýfæddra barna og það rannsakað.

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

Þar sem meðferð við PKU er fæðis meðferð snýst hún að miklu leyti um mat og matreiðslu. PKU félagið er með heimasíðu pku.is þar sem er að finna mikið af uppskriftum af góðum réttum með litlu próteini. Þá hefur að hluta verið þýdd og staðfærð sænsk matreiðslubók sem PKU félagið í Svíþjóð gaf út fyrir nokkrum árum. Auk þess að hafa sett saman og gefið út drög að matreiðslubók hefur PKU félagið staðið fyrir matreiðslunámskeiðum fyrir PKU fjölskyldur.

Freistingar í partíð

-Eða viltu bara halda upp á daginn með þeim sem þér þykir vænst um?

Rósa Guðbjartsdóttir, formaður SKB og matgæðingur, hefur gefið út bókina Partíréttir þar sem hún gefur uppskriftir að ljúffengum og girnilegum réttum og öðru ljúfmeti sem einfalt og ánægjulegt er að reida fram þegar gesti ber að garði eða þegar við viljum gera okkur glaðan dag.



Rósa Guðbjartsdóttir.

Freistingar í áramóta-partíð – Eða viltu bara halda upp á daginn með þeim sem þér þykir vænst um?

Rósa Guðbjartsdóttir, formaður SKB og matgæðingur, hefur gefið út bókina Partíréttir þar sem hún gefur uppskriftir að ljúffengum og girnilegum réttum og öðru ljúfmeti sem einfalt og ánægjulegt er að reida fram þegar gesti ber að garði eða þegar við viljum gera okkur glaðan dag.

Rósa hefur skrifað og fjallað um mat og matargerð um langt árabíl í tímaritum, blöðum, útvarpi og sjónvarpi og er þekkt fyrir spennandi, góðar en um leið einfaldar uppskriftir.

Í bókinni Partíréttir eru margar freistingar til að falla fyrir og fannst okkur tilvalið að fá Rósu til að deila með okkur nokkrum uppskriftum.

Þítsuiddýfa

Þessi ídýfa er líklega einn af vinsælustu réttunum úr bókinni, svo einfaldur og einstak-

lega djúsi og góður. Þennan rétt er tilvalið að útbúa fyrir fram og geyma í kæli þar til honum er stungið í ofninn.

400 g rjómaostur
100 g sýrður rjómi
1 msk. þítsukrydd
1 dl þítsusósa
2-3 dl rifinn ostur
1 dl sveppir, smátt skornir
1 græn paprika, smátt söxuð
80 g pepperoni, smátt skorið
4 hvítlausrif, marín
fersk basilíka, til skrauts



Hitið ofninn í 200 gráður. Hrærið saman rjómaostinn, sýrða rjómann og þítsukryddið og smyrjið í botninn á eldföstu móti. Setjið þítsusósuna þar ofan á, 1 dl af rifnum osti og síðan sveppi. Dreifið loks papriku og pepperoni yfir ásamt hvítlaug og afganginum af rifna ostinum. Bakið í 5-10 mínútur. Skreytið með basilíku.



Laxarúllur

Hentugt er að útbúa laxarúllurnar fyrir fram, jafnvel deginum áður og geyma í kæli. Þá þarf ekki annað en að taka þær úr kælinum, skera í sneiðar, stinga vínberi á toppinn og bera fram.

12-14 stk.
200 g reyktur lax, í sneiðum
4 msk. rjómaostur
1 ½ msk. piparrótarsósa
2 msk. graslaukur, niðurklipptur
nokkur vínber

Raðið laxasneiðum, um 100 g í einu, á álpappír eða plastfilmu, þannig að þær myndi ferring. Hrærið saman rjómaost og piparrótarsósu og smyrjið helmingnum varlega yfir laxasneiðarnar. Sáldrið graslauk yfir allt. Rúllið síðan laxasneiðunum varlega upp í nokkurs konar pylsu og notið álpappírinn eða plastið til að hjálpa til við það, líkt og bastmottu þegar sushi er rúllað upp. Rúllan á að vera þétt og löguleg. Pakkið síðan rúllunni inn og geymið í kæli í a.m.k. 1 klst. Endurtakið með afganginum af laxinum og rjómaostsblöndunni. Rúllurnar eru síðan teknar úr kælinum, skornar með beittum hníf í sneiðar og þræddar ásamt vínberjum upp á pinna.

Camembert með sólþurrkuðum tómötum og kryddjurtum

Bakaðir ostar eru afar gómsætir og renna ljúflega ofan í gestina þegar þeir eru

reiddir fram. Ótrúlega einföld lausn til að slá upp veislu á methraða!



1 camembert ostur
1 msk. sólþurrkaðir tómatar í olíu, saxaðir
1-2 msk. ferskar smátt saxaðar kryddjurtir að eigin vali, t.d. basilíka og graslaukur

Hitið ofninn í 180 gráður. Setjið ostinn í eldfast mót og bakið í ofninum í 20 mínútur. Saxið sólþurrkaða tómata og kryddjurtir á meðan. Takið ostinn úr ofninum þegar hann er orðinn heitur í gegn. Skerið eins og kross í miðjuna á honum og flettið aðeins upp „skorpunni“ af honum þannig að gat myndist ofan í hann. Komið þar fyrir sólþurrkuðu tómötunum og kryddjurtunum. Dreypið nokkrum dropum af olíu, úr krukunni undan sólþurrkuðu tómötunum, yfir allt saman. Berið strax fram með kexi eða snittubrauði.

Verði ykkur að góðu.





CP félagið



Í október 2001 var CP félagið stofnað af foreldrum nýgreindra barna sem fannst þeir ekki eiga heima hjá öðrum stuðningsfélögum. Haldnir eru tveir vinnufundir á hverju ári og netið er mikið notað til samskipta.

TEXTI VIGDÍS STEFÁNSDÓTTIR

Klara Geirsdóttir er formaður CP félagsins sem hún segir vera rétt að komast á unglingsaldur, en félagið er að verða 12 ára.

„Flestir í félaginu eru með ung börn til þess að gera,“ segir Klara. „Stofnfélagarnir eru allir enn í félaginu en þeir höfðu flestir haldið saman gegnum grein-

ingarferlið. Ég er reyndar ekki stofnfélagi því minn drengur hafði ekki fengið greiningu þegar félagið var stofnað.“

Árlega greinast 10-12 börn með CP (Cerebral Palsy) eða heilalömun. Sá fjöldi hefur verið nokkuð hinn sami lengi en breyting hefur orðið á alvarleika sjúkdómsins í þá veru að nú greinast fleiri með væga hreyfihömlun en áður. „Þungu

tilfellunum hefur greinilega fækkað,“ segir Klara. „Það er væntanlega vegna þess að meðgöngueftirlit hefur batnað verulega. Fagfólk er orðið mun færara í að þekkja einkennin og setja jafnvel fæðingu af stað snemma auk þess sem mæðrunum eru gefnir sterar til að hjálpa börnunum. Við vitum til þess að nokkur tilfelli virðist mega rekja til langrar



meðgöngu þar sem vatnið er orðið ljótt þegar barnið fæðist. Í sumum fjölskyldum þar sem þegar hefur fæðst eitt barn með CP hafa mæður farið fram á að fæðingin sé sett af stað snemma.“

Ástæður CP eru enn óþekktar að mestu en heitið er gjarnan notað sem regnhlífahugtak yfir þær gerðir fötlunar sem fram koma snemma á ævinni og einkennast af seinkuðum og afbrigðilegum hreyfiþroska. Talið er að áhættuþættir séu m.a. sýkingar á meðgöngu og storkugallar. Einnig súr-efnisskortur í fæðingu og vannæring á meðgöngu – vannæring sem getur t.d. orðið vegna þess að naflastrengurinn er klemmdur. Fyrirburar eru einnig í meiri hættu og algengara að um sé að ræða drengi.

Allir velkomnir

Í félaginu eru nú 596 manns en það er tvískipt að sögn Klöru. „Það eru allir velkomnir í félagið, foreldrar, aðstandendur og fagaðilar en innan félagsins er einnig sérstök foreldradeild sem í eru 101 félagi. Talan helgast af því að ekki búa allir foreldramir saman en algengt er að foreldra fatlaðra barna skilji. Streitan og erfiðleikarnir sem fylgja fötluninni eru gjarnan miklir og stundum meiri en svo að hjónabandið haldi.“

Félagið tók þátt í að stofna CP Norden í nóvember 2010 og þar eru fulltrúar frá Noregi, Svíþjóð og Danmörku auk Íslands.



Klara segir foreldra virkasta fyrst eftir að börnin greinist og þá gangi flestir í félagið. Með tímanum átti þau sig á því að ástandið muni ekki breytast og að skemmdin í heilanum sé komin til að vera. „Hins vegar er það svo að miklir möguleikar eru á því að þjálfar börnin og hjálpa þeim að bjarga sér.“

CP

Flest læra börnin að ganga og bjarga sér sjálf með flestar daglegar athafnir en eru gjarnan lengi að öllu sem þau gera. Þau eru mörg með mikil kyngingarvandamál og enda oft með sondu. Meltingarvandamál eru algeng hjá þeim og mörg virðast ekki vinna nógu vel úr fæðunni. Þá er gott að gefa þeim ábót gegnum sonduna. „Langflestir krakkanna eru með einhverjar hliðarfatlanir,“ segir Klara. „Mörg eru ofvirk, jafnvel þau sem eru hreyfihömluð. Þá kemur ofvirknin fram sem óróleiki hjá þeim. Það er líka algengt að þau séu á einhverfurófi, með flogaveiki, sjónskerðingu og stundum skerta heyrn.“

Fyrstu einkenni greinast oftast fyrir 3 ára aldur og þá vegna þess að hreyfiþroskinn er ekki eðlilegur. Vöðvaspenna barnanna er gjarnan minnkuð og eru þau þá eins og kraftlaus og slöpp en í þeim tilfellum þar sem vöðvaspennan er aukin, eru þau stíf og stíð. Afar mikilvægt er að greiningin sé rétt og að ekki sé um mismunagreiningu að ræða. Nákvæm myndgreining af heila er gerð, ýmist ómskoðun eða tölvusneiðmyndataka (CT). Einnig er segulómskoðun notuð og geta myndirnar sýnt vanþroska svæði í heilanum. Mikilvægt er að greina fljótt hvort um aðrar fatlanir er að ræða svo að hægt sé að grípa inn í. Á heimasíðu CP félagsins, <http://www.cp.is/page/fraedsla>, eru afar greinargóðar upplýsingar. Klara var spurð að því hvort meiri líkur væru á því að tvíburar, annað eða bæði, væru með CP. „Það eru nokkrir tvíburar í félaginu en bara eitt sett þar sem báðir eru með CP,“ svarar hún. „Væntanlega eru líkurnar ekkert meiri hjá þeim en einburum. Ég man heldur ekki eftir neinni fjölskyldu með tvö CP börn, enda ekkert sem bendir til þess að um erfðir sé að ræða.“



MITII

Félagið fór í samstarf við Helene Elsass Center í Danmörku með nýjung í sjúkraþjálfun sem kallast MITII. „MITII er tölvuforrit sem samræmir námsgetu og þjálfun þess hluta heilans sem er grunnur þess að einstaklingurinn geti lært áfram og öðlast meiri færni. MITII nýtir sér sveigjanleika heilans (neuroplasticity) til að auka færni einstaklinga með heila-

Félagið heldur úti fræðslu fyrir foreldra og fagfólk yfir vetrarmánuðina og reglulega eru opin spjallkvöld fyrir foreldra þar sem umræðuefnið er ekki ákveðið fyrir fram, heldur spilst það eftir því hverjir mæta og hvað fólk liggur á hjarta.

skaða bæði motorískt og kognitívt. Verkefnið stóð yfir í 20 vikur og sýndi að jákvæðar framfarir urðu bæði motorískt og ekki síður andlega. Nú er það næst á dagskrá hjá félaginu að fá þessa þjálfun viðurkennda og að hún standi sem flestum til boða.“

MITII er mjög einfalt í notkun og krefst ekki mikils útbúnaðar. Það sem notandinn þarf er tölva, vefmyndavél og aðgangur að netinu. MITII-þjálfari stillir forritið og aðlagar æfingarnar þörfum hvers og eins. Markmiðið með æfingunum er að netkerfi heilans taki stöðugt við nýjum upplýsingum, takist á við nýjar áskoranir með hæfilega krefjandi verkefnum til að framfarir eigi sér stað.

„Til að skýra betur hvornig MITII virkar, þá skráir barnið sig inn á ákveðna heimasíðu og fær þá aðgang að sinni eigin æfingaáætlun. MITII notast við græn svitabönd sem vefmyndavélin greinir og skynjar þannig hreyfingar barnsins og yfirfærir þær á tölvuskjáinn. Hægt er að setja svitabandið hvar sem er á líkamann og ímyndunarafli þjálfarans ræður staðsetningu þess. Til dæmis er sett grænt svitaband á höfuð barnsins, á skjánum sjáum við körfu og körfubolta og æfingin gengur út á það að barnið á að beygja sig niður til að sækja boltann og hoppa svo upp til að koma honum í körfuna. Í öðru dæmi er svitaband sett á spastísku höndina og á skjánum birtast stærðfræðidæmi. Barnið reiknar dæmið í huganum og svarar með því að hreyfa höndina með svitabandinu yfir rétt svar sem er staðsett á skjánum. Strax eftir að barnið er búíð með æfingarnar sínar fær þjálfari niðurstöður sendar. Öllum upplýsingum um frammistöðu

er safnað í gagnabanka til frekari úrvinnslu og nýtist þjálfara við stöðugt endurmat á uppbyggingu æfinga á þjálfunartímanum.“

Það sem gerir MITII frábrugðið öðrum „tölvuleikjum“ er að hér getur þjálfari stillt marga þætti sem birtast á skjánum. Hægt er að stilla hraða, stefnu, stærð, litaval, staðsetningu hluta, nákvæmni fyrir fínhyfingar o.s.frv., allt eftir því hvað hentar hverjum einstaklingi. Hægt er að lesa betur um þetta verkefni í Sjúkraþjálfaranum sem kom út í apríl 2013.

Klara

Sjálfi á Klara dreng sem hún ættleiddi frá Indlandi og kom hann hingað til lands 13 mánaða gamall. Hann var þá farinn að ganga en gekk á tánunum. „Við vorum búin að eiga hann í 9 mánuði þegar við fórum með hann til læknis út af þessu,“ segir Klara. „Fram að því höfðum við talið að ástæðan væri sú að hann hefði ekki fengið sömu umhyggju og maður sýnir litlum börnum, að vera stöðugt að hreyfa þau og kenna þeim allskonar hreyfingar. Það kom í ljós að hann var með spasma í öllum útlimum og ástæðan var CP.

Hann er einnig einhverfur, ofvirkur og með athyglisbrest og gengur jafnan eins og hann sé í allt of stórum skóm. Fólk er endalaust að segja mér að kaupa skó við hæfi handa drengnum,“ segir hún og hlær við. „Hann hleypur og hjólar og fólk á kannski erfitt með að sjá að eitthvað sé að.“

Sumarhátíð

Félagið heldur árlega sumarhátíð og er hún vel sótt. Flestir félagsmenn reyna að mæta og að sögn Klöru er þetta ein af fáum uppákomum sem margir treysta sér í. „Við kippum okkur ekkert upp við það þó að einhver taki kast í miðri máltíð,“ segir Klara. „Við vitum að það stendur misjafnlega á, þekkjum allt sem getur komið upp á og tökum því bara. Mér finnst þetta alveg frábært og ekki síst vegna þess að margir krakkanna halda að ég geri þetta allt ein og sé sú sem ráði öllu. Þannig er ég í hávegum höfð af þeim og ætla sko ekki að leiðrétta þennan misskilning!“

Við erum með allskonar skemmtiatriði og ég verð að segja það að fyrirtæki og einstaklingar taka okkur með eindæmum vel þegar við biðjum um aðstoð, hvort sem hún er fólgin í því að skemmta, gefa eitthvað eða annað, og við kunnum þeim bestu þakkir fyrir.“

Name It safnar til styrktar Umhyggju

Name It, í samstarfi við I:CO, stendur að styrktarverkefni þar sem safnað er fyrir Umhyggju, félag langveikra barna.

Í fréttatilkynningu frá Name It segir að þau hafi valið að styrkja Umhyggju og það góða starf sem þar er unnið. Söfnunin er í samstarfi við I:CO. I:CO stendur fyrir „I collect“ eða „ég safna“ og gefur fólk kost á því að skila/henda gömlum eða jafnvel ónýtum fötum, skóm, beltum og þess háttar fatnaði í sérstaka I:CO kassa í verslunum Name It í Kringlunni og Smáralind. I:CO sér svo um að tæma kassana og koma því sem safnast saman í endurvinnslu.

Fyrir hvert kíló sem safnast í verslunum Name It renna 100 kr. óskiptar til Umhyggju og vill Name It hvetja alla þá sem hugsanlega geta losað sig við eitthvað gamalt og lúíð til að koma því í verslanirnar og styrkja í leiðinni það göfuga starf sem unnið er hjá Umhyggju.

Markmið Name It er að styrkja Umhyggju og fjölskyldur langveikra barna

hér á landi í von um að létta undir með þeim sem eiga um sárt að binda eða ganga í gegnum erfið veikindi.



Nánari upplýsingar um söfnunina er að finna á facebook-síðu Name It.



Barnasáttmálinn 24 ára

Bann 20. nóvember var haldið upp á það að þá voru 24 ár liðin frá því að Barnasáttmálinn var samþykktur af Sameinuðu þjóðunum.

Barnasáttmálanum er ætlað að tryggja börnum sömu mannréttindi og fullorðnum fyrir utan stjórnmalaleg réttindi. Árið 1979, á ári barnsins, var hafist handa við að undirbúa sérstakan þjóðréttarsamning um réttindi barna. Samningurinn var síðan lagður fyrir allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna, til undirritunar og fullgildingar, þann 20. nóvember árið 1989. Ísland fullgilti samninginn árið 1992 og lögfesti hann þann 20. febrúar 2013 og er hann nú orðinn hluti af íslenski löggjöf.

Í sáttmálanum er að finna grundvallar-réttindi fyrir öll börn og nýja sýn á hlutverk og stöðu barna þar sem fram kemur að öll börn eigi rétt á því að vera fullgildir þátttakendur í samfélaginu.

Inntak Barnasáttmálans má finna á www.barnasattmali.is

„Í grófum dráttum má skipta réttindum barna í þrjá flokka; vernd, umönnun og þátttöku.

Vernd

Barnasáttmálinn kveður á um vernd tiltekinna grundvallarmannréttinda barna, svo sem réttinn til lífs, friðhelgi fjölskyldu- og einkalífs, félaga-, skoðana-, tjáningar- og trúfrelsis

Umönnun

Barnasáttmálinn leggur þær skyldur á aðildarríkin að grípa til aðgerða til að tryggja velferð barna, m.a. á sviði mennta-, heilbrigðis- og félagsmála.

Dátttaka

Barnasáttmálinn tryggir börnum rétt til þess að láta í ljós skoðanir sínar á öllum málum sem varða þau með einum eða öðrum hætti. Taka ber tillit til skoðana barna í samræmi við aldur þeirra og þroska.

Grundvallareglurnar fjórar

Þó að öll réttindi Barnasáttmálans séu mikilvæg er almennt gengið út frá því að fjögur ákvæði feli í sér svokallaðar

„Barnasáttmálinn tryggir börnum rétt til þess að láta í ljós skoðanir sínar á öllum málum sem varða þau með einum eða öðrum hætti.“

grundvallarreglur, sem tengja saman ólík ákvæði hans. Grundvallarreglurnar fjórar ganga sem rauður þráður í gegnum allan sáttmálann og er því sérstaklega mikilvægt að hafa þær í huga þegar önnur ákvæði hans eru túlkuð, ekki síst ef ákvæði sáttmálans vegast á.

2. grein Jafnræði – bann við mismunum

Öll börn skulu njóta réttinda Barnasáttmálans án tillits til kynþáttar, litarháttar, kynferðis, tungu, trúar, stjórnmálaskoðana, ætternis, fötlunar, félagslegrar stöðu eða annarra aðstæðna þeirra eða stöðu eða athafna foreldra þeirra.

3. grein Það sem barninu er fyrir bestu

Allar ákvarðanir eða ráðstafanir yfirvalda er varða börn skulu byggðar á því sem er börnum fyrir bestu. Setja á lög og reglur sem tryggja börnum þá vernd og umönnun sem velferð þeirra krefst. Aðildarríki eiga að sjá til þess að stofnanir og þjónusta sem annast börn uppfylli reglur sem stjórnvöld hafa sett, sérstaklega um öryggi, heilsuvernd, fjölda og hæfni starfsmanna og yfirumsjón.

6. grein Réttur til lífs og þroska

Sérhvert barn á meðfæddan rétt til lífs og skulu aðildarríkin tryggja að það megi lifa og þroskast.

12. grein Réttur til að láta skoðanir sínar í ljós og til að hafa áhrif

Börn eiga rétt á að láta í ljós skoðanir sínar í öllum málum er varða þau og að tekið sé réttmætt tillit til skoðana þeirra í samræmi við aldur þeirra og þroska. Börnum skal veitt tækifæri til að tjá sig um eigin málefni við málsmeðferð fyrir dómi eða stjórnvaldi.“

Teppi handa hetju

Unnin af alúð - gefin með góðvild

Það var mikil eftirvænting í loftinu í húsnæði Umhyggju þegar til stóð að afhenda teppi handa hetju í tíunda skiptið.

Ragna K. Marinósdóttir framkvæmdastjóri Umhyggju segir að þetta, að taka á móti teppunum og koma þeim áfram, sé eitt það skemmtilegasta sem hún geri í vinnunni en Umhyggja dreifir um 18–30 teppum til félagsmanna á ári hverju. Teppum sem unnin eru af konum í Íslenska bútaþaumsfélaginu.

Krakkarnir, hetjurnar, sem mættu þennan eftirmiðdag í lok nóvember á Háaleitisbrautina voru spenntir fyrir því að fá að velja sér teppi og þær Dagbjört Guðmundsdóttir, Borghildur Ingvarsdóttir og Guðrún Auðunsdóttir frá Íslenska bútaþaumsfélaginu voru mættar til að fylgjast með og tilbúnar að svara spurningum frá foreldrum, til dæmis um það hvernig mætti þvo teppin – eitthvað sem auðvitað er mjög mikilvægt að vita. Þær ásamt Pálínu Árnadóttur skipa nefnd innan bútaþaumsfélagsins sem sér um að halda utan um verkefnið.

Um 500 konur í félaginu

Íslenska bútaþaumsfélagið var stofnað árið 2000. Stofnfélagar voru um 140 alls staðar af landinu en í dag eru félagsmenn hátt í 500 konur. Konurnar hittast að jafnaði einu sinni í mánuði. „Þetta er ótrúlega gefandi verkefni og okkar leið til að leggja eitthvað af mörkum,“ segir Dagbjört Guð-



mundsdóttir formaður íslenska Hetju-teppanefndarinnar. „Við hittumst yfir vetratímam til að sauma teppin, sumar vinna í hópum en aðrar vinna einar að sínum teppum. Í tengslum við aðalfundinn okkar sem haldinn er á vorin sýnum við teppin og eftir það afhendum við þau Umhyggju sem sér um að koma þeim áfram.“

Teppin fylgja ákveðinni forskrift, reglum sem bútaþaumsfélagið hefur samþykkt, og þurfa félagskonur að hafa það í huga þegar teppin eru gerð. „Litavalið er algjörlega frjálst en það er mikilvægt að hafa það í huga að velja liti og mynstur sem höfða til barna. Teppin eru merkt, á hverju teppi er þar til gerður miði saumaður í hægri horn teppisins og þar stendur Teppi handa hetju, ásamt ártali og nafni klúbbs eða einstaklings sem gefur teppið. Þannig getum við fylgst með teppinu og viðkomandi hetja vitað hver saumaði það. Okkur finnst þetta mjög mikilvægt og svo er líka svo gaman að Umhyggja tekur myndir af hverju barni með teppið sem það valdi – þannig getum við séð hvert teppið okkar fór,“ sagði Guðrún.

Vilja leggja sitt af mörkum

Hugmyndin að verkefninu er komin erlendis frá en verkefni eins og þetta eru mjög algeng í ýmsum útgáfum meðal bútaþaumsunnenda um allan heim. „Við

þekkjum svona verkefni bæði frá Bandaríkjunum og Noregi þar sem teppin eru t.d. gefin inn á sjúkrahús og á slökkviliðsstöðvar,“ segir Borghildur og bætir því við að þessi verkefni séu alla jafna unnin í hljóði, þær auglýsi þetta ekkert sérstaklega, heldur séu þær stoltar af því að geta lagt sitt af mörkum með þessum hætti og um leið stutt hetjurnar, sem langveik börn og fjölskyldur þeirra svo sannarlega eru.

„En okkur langaði samt til að gera þetta aðeins öðruvísi. Við vildum að börnin fengju teppin til eignar og fengju sjálf að velja sér teppi en ekki að gefa þau stofnunum – og þannig hefur það verið hér hjá okkur frá upphafi“ segir Dagbjört.

Engin venjuleg teppi

Það var gaman að fylgjast með krökkunum sem komu þennan nóvemberdag til að velja sér teppi. Sum voru alveg



ákveðin í því hvernig teppi þau langaði í á meðan aðrir skoðuðu fjölmörg teppi og ræddu fram og til baka við mómmu og pabba um hvaða teppi væri fallestast. En að lokum fóru allir heim sáttir og glaðir með óskateppið.

Stjórn Umhyggju þakkar þeim Dagbjörtu, Guðrúnu, Borghildi, Pálínu og öllum hinum bútaþaumskonunum í Íslenska bútaþaumsfélaginu fyrir frábært samstarf og fyrir þessi fallestu teppi. Teppin frá þeim eru engin venjuleg teppi – þau eru teppi handa hetjum, unnin af alúð og gefin með góðvild.

Meira um verkefnið Teppi handa hetju á vef Íslenska bútaþaumsfélagsins www.butasaumur.is og á vef Umhyggju www.umhyggja.is



„Okkur langaði að gera góðverk“

– Grábræður héldu tombólu til styrktar Umhyggju

Í skátafélaginu Hraunbúum í Hafnarfirði er starfandi hópur sem kallast Grábræður. Hópurinn er Drekkaskátasveit stráka á aldrinum 7–9 ára og hittast þeir einu sinni í viku í skátaheimilinu við Víðistaðatún í Hafnarfirði þar sem þeir bralla margt skemmtilegt saman.

„Okkur langaði til að gera eitthvert góðverk. Og þegar hugmyndin um tombólu til styrktar einhverju góðu málefni kom upp þá var mér lítið yfir hópurinn. Þar sem allir voru vel frískir og hressir kom upp sú hugmynd að styrkja þá sem ekki væru svona heppnir – strákarnir voru auðvitað allir sammála þessu og Umhyggja varð fyrir valinu,“ segir Heiðar Sigurjónsson skátaforingi sem stóð fyrir tombólunni ásamt strákunum í Grábræðrum.



Hálfdan Þorsteinsson stjórnarmaður í Umhyggju tók við gjöfinni nú í lok nóvember og notaði tækifærið til að segja strákunum frá félaginu og hvað það þýðir að vera langveikur. Voru strákarnir mjög áhugasamir og ótrúlega sáttir við að hafa getað lagt félaginu lið.

Strákarnir söfnuðu um 23.000 krónum.
Kærar þakkir Grábræður.



Veraldarvefurinn

- fjölmörg aðildarfélög nýta sér samfélagsmiðla

Það eru margar leiðir til að fylgjast með því sem er að gerast í málefnum langveikra barna.

Mörg aðildarfélög Umhyggju eru komin með facebook-síður og eru virk í að setja inn upplýsingar um eitt og annað sem snýr að félögnum og því starfi sem þar fer fram. Það er um að gera að leita þau uppi og gerast vinur eða setja „like“ á síðurnar.

Undanfarna daga og vikur hafa fjölmörg félög og stofnanir bæst í facebook-hópinn, þar á meðal Landspítalinn sem fór í loftið með facebook-síðu nú í lok nóvember. Á vef Landspítalans segir að notkun samfélagsmiðla í heilbrigðisþjónustu fari vaxandi. Spítalar eins og Mayo Clinic í Bandaríkjunum hafa fengið viðurkenningar fyrir notkun og þróun samfélagsmiðla og var horft til þeirra um þróun á síðu Landspítalans. Áhugavert verður að fylgjast með síðunni. Spítalinn fékk aðstoð frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu við undirbúninginn en hún hefur vakið sérstaka athygli fyrir notkun samfélagsmiðla.

Nýjar heimasíður

Önnur síða sem vert er að vekja athygli á er síða Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins sem einnig

er nýfarin í loftið með nýja og bætta heimasíðu sem ætlað er að varpa ljósi á breyttar áherslur í starfsemi Greiningar- og ráðgjafarstöðvarinnar og bæta um leið upplýsingaflæði til notenda.

sérþarfir, stendur sig vel á samfélagsmiðlum og hefur m.a. notað Vimeo til að koma á framfæri kynningarmyndbandi um Sjónarhól. Hægt er að skoða myndbandið á slóðinni vimeo.com/21368092.

Á vef Landspítalans segir að notkun samfélagsmiðla í heilbrigðisþjónustu fari vaxandi.



Nú stendur til að breyta og umblyta heimasíðu Umhyggju og gera hana notendavænni. Ef þið hafið ábendingar um efni eða efnisuppbyggingu þá er um að gera að hafa samband við Rögna K. Marinósdóttur framkvæmdastjóra Umhyggju.

Sjónarhóll á Vimeo

Sum samtök og félög eru að stíga sín fyrstu skref á Twitter og/ eða á miðlum eins og Vimeo. Sjónarhóll, ráðgjafarmiðstöð fyrir foreldra barna með

Áhugaverð Öpp

Á heimasíðu Umhyggju má finna slóðir á mörg áhugaverð öpp fyrir spjaldtölvur og síma og á facebook-síðu TMF Tölvumiðstöðvar fatlaðra, eru mörg áhugaverð öpp. Tölvumiðstöðin veitir einnig þjónustu um notkun spjaldtölva, tölva og tækniþúnaðar í skólastarfi og býður upp á námskeið fyrir foreldra.

Sjálfsgat er að fylgjast vel með því sem er að gerast á þessu sviði – tækninni fleygir hratt fram og margir möguleikar eru í boði.

Um þrjár bækur Tourette-samtakanna ætlaðar börnum og af nýrri bók í vinnslu

Tourette-samtökin hafa gefið út sex bækur og þar af eru þrjár þeirra ætlaðar börnum eða unglingum. Um þessar mundir eru samtökin að vinna að þýðingu nýrrar bókar, sem er sjálfshjálparbók ætluð foreldrum barna sem glíma við kvíða. Sjá nánar um bækur þessar hér í Umhyggjubláðinu, en þær má panta með tölvupósti til tourette@tourette.is eða með því að hringja í síma 840-2210.



Órólfur – Sögubók fyrir börn um áráttu og þráhyggju

Bókin fjallar um ungan dreng sem glímur við röskun sem veldur honum erfiðleikum í daglegu lífi. Bókinni er ætlað að hjálpa börnum að skilja hvað áráttu og þráhyggja er svo þau geti sigrast á vandanum. Höfundur dregur hér upp einlæga mynd af barni sem lærir aðferðir til að bægja frá sér þráhyggju.

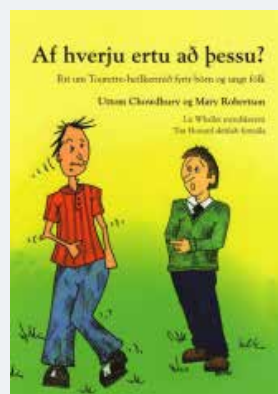
Áráttu- og þráhyggjuröskun (*Obsessive compulsive disorder; OCD*) tilheyrir flokki kvíðaraskana og er nokkuð algengt að beri á slíkum einkennum meðal þeirra sem greindir eru með Tourette.

Órólfur var gefin út af Tourette-samtökunum á 20 ára afmæli þeirra. Yfir 600 eintök Órólfur voru gefin árið 2011 í tilefni afmælisins, eða rúmur fjórðungur prentaðs upplags. Allir leikskólar og grunnskólar á Íslandi fengu eintak sem og heilsugæslu-

stöðvar og félagslegar þjónustumiðstöðvar.

Bókin heitir á frummálinu *Mr. Worry: A Story about OCD*, eftir Holly Niner, og er ein 40 bóka sem hlutu viðurkenningu IBBY (*The International Board on Books for Young People*) árið 2005 sem framúrskarandi fræðslubók.

Verð bókarinnar hjá Tourette-samtökunum er 1.400 kr.



Af hverju ertu að þessu?

Hér er Tourette (TS) og kækjum lýst fyrir börnum og unglingum á skýran og auðskilinn hátt og líffræðileg orsök útskýrd. Fjallað er um fylgiraskanir svo sem athyglis- og ofvirkniöskun (*ADHD/ADD*), áráttu og þráhyggju (*OCD*), árásarhneigð, hvernig það er að búa með þeim sem eru með Tourette og hvernig systkini geta liðsinnit. Gagnleg ráð eru gefin varðandi vanda í skóla og einelti. Í bókinni eru margar reynslusögur barna

og unglinga sem eru með Tourette og einnig frásagnir systkina. Þær sögur voru fengnar víðs vegar að úr heiminum og eina þeirra skrifaði íslensk stúlka sem á bróður með TS.

Hinn heimspektli knattspyrnumarkvörður Tim Howard, sem sjálfur er með Tourette, skrifar formála.

Bókin heitir á frummálinu *Why Do You Do That?* og er skrifuð af læknum Mary Robertson og Uttom Chowdhury sem bæði eru vel þekkt á sínu sviði.

Verð bókarinnar hjá Tourette-samtökunum er 1.300 kr.

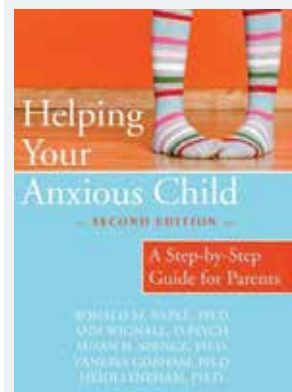


Ráð handa reiðum krökkum

Er sögð áhrifarík bók gerð með það að markmiði að hvetja nútímakrakka til að ná tökum á reiði sinni áður en reiðin nær tökum á þeim! Bókin er ætluð börnum og unglingum en er í raun góð

lesning fyrir hvern sem er. Bókin heitir á frummálinu *Hot Stuff To Help Kids Chill Out; The Anger Management Book* og er eftir Dr. Jerry Wilde.

Verð bókarinnar hjá Tourette-samtökunum er 1.000 kr



Helping Your Anxious Child

– A Step-by-Step Guide for Parents

Nýlega var samið um þýðingu og útgáfu þessarar bandarísku bókar. Þýðing er hafin og er stefnt að því að ljúka henni vorið 2014 og prenta og gefa út bókina næsta sumar eða haust.

Höfundar eru Ronald Rapee PhD, Ann Wignall D Psych, Susan Spence PhD, Heidi Lyneham PhD, Vanessa Cobham PhD.

Þessi bók hefur hlotið verðlaunin *The Association for Behavioral and Cognitive Therapies Self-Help Seal of Merit* – sem framúrskarandi sjálfshjálparbók sem grundvallast á hugrænni atferlismeðferð (*HAM/CBT*) og styðst við vísindalega rannsakadað aðferðir til þess að vinna bug á geðrænum örðugleikum. Bókina er hægt að nýta eina og sér eða samhliða *HAM*-meðferð hjá sérfræðingum.

REYKJAVÍK	Hafgæði	Netráðgjöf	Vinaminni leikskóli
Aðalbjörg	Halldór Jónsson ehf	Nonnabiti	Vítabarinn veitingahús
Aðalblikk ehf	Harka ehf	Noon ehf	Vífelfell
Afltækni	Hágæði ehf	Norden ehf	Víkuros ehf
Apollon ehf bókhald	Háskólabíó	Nordic Store ehf	Yogastöðin Heilsubót
Aquasoft	Hljóð X	Nostra ræstingar ehf	Zoo.is hársnyrtistofa
Argos ehf Arkitektar	Hótel Frón ehf	Nýi Ökuskólinn	Þjóðleikhúsið
Austri ehf	Hótel Leifs Eiríkssonar	Nýji Tónlistarskólinn	Ögurvík hf
Áltak ehf	Hótel Óðinsvé	O Johanson og Kaaber	Örninn hf
Árbæjarapótek	Hreinir Garðar ehf	Optíma Íslands ehf	
Árni Reynisson ehf	Hreysti hf	Orka ehf	SELTJARNARNES
Ásdís Pálsdóttir	Húsið fasteignasala	Orkufjarskipti ehf	Félagsþjónusta Seltjarnarness
Bakkavör Group ehf	Hvíta örkin prentstofa	Orkuvirkni ehf	Zeus sf heildverslun
Barnasmiðjan ehf	Hvítir Sloppar ehf	Ólafur Þorsteinnsson	
Bifreiðastilling Nicolai	Höfði fasteignamiðlun	Ósal ehf	KÓPAVOGUR
BílaGlerið ehf	Icelandic Fish and Chips	Park Inn Radisson	Alark arkitektar ehf
Bílamálun Halldórs	Indira	Parlogis	Álfiðjan
Bílamálun Suðurlands	Init ehf	Pósturinn	Baader Ísland ehf
Bílapartasalan Partaland	Intellecta	Prentsmiðjan Ásrún	Bakkabros ehf
Bílasala Íslands	Íslensk Ameríska	R Hannesson	BGS Trésmiðja ehf
Bílasmiðurinn hf	Íslensk endurskoðun	Rafha ehf	Bifreiðasmiðja Sigurbjörns
BílaViðgerðir DG sf	Íslenska Auglýsingastofan	Rafstilling	Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf
Blaðamannafélag Íslands	Ísloft Blikk og Stál	Rafsvið hf	Bifreiðaverkstæðið Réttling
Blómagallerí	Ísmar ehf	Rafögn ehf	Bílaklæðning hf
Bókaútgáfan Opna ehf	Íþróttalæknir ehf	Raförninn ehf	Bílaverkstæði Kjartans & Þorgeirs
Brim hf	Jóhann Indriðason	Rarik	Brunabótafélag Íslands
Dansskóli Reykjavíkur	JP Lögmenn	Ratsjá	Ég C gleraugnaverslun
Effest ehf hársnyrtistofa	JS Gunnarsson	Ráðhús ehf	Fiskbúðin
Efling stéttarfélag	Jör by fataverslun	Reykjagarður hf	Frimann Sturluson
Eignamiðlun ehf	Karl Eiríksson	Rimaapótek	Hagblikk ehf
ENN EMM	Keiluhöllin	Sambýlið Esjugrund 5	Hugtak-mannauðsráðgjöf ehf
Faxaflóahafnir	KHG þjónusta ehf	Sigurjónsson og Thor	Húseik ehf
Felgur.is	Kiosk Fataverslun	Skilvís ehf	Húsafélagþjónustan
Ferðaskrifstofa Guðm undar	Kistufell ehf	Skógarbær	Innvíðir Valberg
Félag skipstjórnarmanna	Kristján F Oddson	SP Tannréttingar	Íslandsspil
Fiskbúðin Höfðabakka	Kristján G Gíslason	Sportbarinn ehf	Íspan
Fiskbúðin Sæbjörg ehf	Kron Kron ehf fataverslun	Sportlíf	JSÓ ehf
Fifa	Kúltúra ehf Glæsibæ	SSF	Kontór.is ehf
Fjármálaeftirlitið	Landsnet hf	Suzuki bílar	Lakkskemman
Flugger ehf	Laugardalslaug	Sveinsbakarí	Loft og Raftækni
G P Arkitektar	Listamenn Innrömmun	Tandur hf	Marinó Waage Marinósson
Garðsapótek	Litir og fönður	Tannlæknastofa Björns	Myconceptstore
Garðurinn kaffishús	Lífsstef sf	Tannlæknastofa Friðgerðar	Ný Blóm
Garður fasteignasala	LK Rafverktakar	Tannréttingastofa Guðrúnar	Open ehf
Gjögur	Loftstokkahreinsun s:567-0882	Útfarastofa Rúnars	Orgus ehf
Gjörvi	Löndun ehf	Verðbréfaskráning Íslands	Prentsmiðjan Rúnir
Glóey ehf	Magnús og Steingrímur	Verkstjórnarsamband Íslands	Promens ehf
Guðmundur Arason ehf	Margmiðlun Jóhannesar	Verslunartækni	Rafmiðlun ehf
Gunnar Eggertsson	Montana ehf	Verslunin Brynja	Ráðgjöf stórnunarráð
H Ráðgjöf ehf	Möndull verkfræðistofa	Vélasalan	Smárrinn söluturn
H.B.T.B. Hamborgarabúlla	Nethönnun ehf	Við og Við sf	

Sólsteinar ehf	Jafnréttishús ehf	Garður sveitafélag	Verslunin Nína
Tengi	Jónas Þór Guðmundsson	Gefnaborg	Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar
Tennisfélagið ehf	Kjartan Guðjónsson		Vignir G Jónsson ehf
Vatnsvirkjar ehf	Kæling ehf	NJARÐVÍK	Vinir Hallarinnar
Viðey Prentsmiðja	Lilja Baoutique	Bókhaldsstofa Geirs	
GARÐABÆR	Lindaberg ehf	H-Nál saumastofa	BORGARNES
Bókasafn Garðabæjar	Lína Lokkafína	Trésmíðja Stefáns og Ara	Bifreiðaverkstæðið Hvannes
Framtak Blossi	Luisa M ehf	Verkalýðs og sjómannafélag Keflavíkur	Borgarbyggð
Garðabær	Markus Lífnet ehf		Bókhalds og tölvuþjónustan
Gluggar og Garðhús	Miðstöð Símenntunnar	MOSFELLSBÆR	Dyrfljót ehf
Héðinn Schindler lyftur	Mirandas á Íslandi	Fasteignasala Mosfellsbæjar	Dýralæknir Gunnar Gauti Gunnarsson
Hofsstaðaskóli	Nes hf skipafélag	Glertækni	Ferðaþjónustan Húsafelli
Marás	Pappír hf	Lágafellsskóli	Félagsbúið Miðhrauni
Nýbarði	Thor Shipping ehf	Mosraf raftækjavinnustofa	Framköllunarþjónustan
Okkar Bakarí	VSB Verkfræðistofa	Moskógar trjáræktarstöð	Grimshagi ehf
Raftækniþjónusta Trausta		Nonni Litli ehf	Grunnskóli Borgarbyggðar
Samhentir Vörumerking	BESSASTÐAHREPPUR	Reykjalundur	Guðjón Jónsson
Sámur Verksmiðja	Bitakot	Skálatúnshemilið	Guðlaug Arelíusdóttir
Stálsmiðjan -Framtak	Krummaskuð ehf		Háskólinn á Bifröst
		AKRANES	Hótel Borgarnes
HAFNARFJÖRÐUR	KEFLAVÍK	Akra Guesthouse	Hrefna Hreiðarsdóttir
Aðalskoðun	Bifreiðaverkstæði Bílastofa Davíðs	Akraberg ehf	HS Verktak
Aflhlutir ehf	DMM Lausnir	Ásta Salbjörg Alfreðsdóttir	Kaffi Bifröst
Alexander Ólafsson	Hóтелиð	Bílasala Akraness ehf	Landbúnaðarsafn Íslands
Alladin ehf	Ísafold	Bjarki Sigurðsson	Leðurverkstæðið Hlöðutúni
Auglýsingastofan Góðverk	Jón F Sigurðsson	Byggðasafn Akranesi	Nepal hugbúnaður
Ás fasteignasala	Komos og Kaos	BYR AK 120	Rúnar Ragnarsson
Barkasuða Guðmundar	Laca Design Iceland	GK Veitingar	Samband sveitafélaga á Vesturlandi
Birgir Bjarnason	M2 fasteignasala og leigumiðlun	Glerfilmur ehf	Sigurður Ingi Þorsteinsson
Bílamálun Alberts ehf	Málverk sf	Glit málun ehf	UMIS ehf Environice
Bílaverk ehf	Pelsar hjá Jakobi	GMR Endurvinnslan ehf	Vélaverkstæði Kristjáns
Bílaverkstæði Höгна	Plastgerð Suðurnesja	Golfklúbburinn Leynir	
Bono ehf	Ragnheiður Halldórsdóttir	Grastec ehf	STYKKISHÓLMUR
Burger Inn veitingastaður	Ráin ehf	Guðrún Lilja Hólmfríðardóttir	Hótel Stykkishólmi
DS Lausnir	Reiknistofa Fiskmarkaða	Heiðarskóli	Hrefna og Hildibrandur
Dúnhreinsun ehf	Reykjaneshöfn	Hjalti Kristinsson	HS Bílar
Endurskoðun Helga	Skólamatúr ehf	Hreingerningarþjónustan	Sesselja Pálsdóttir
Essei ehf	Verkfræðistofa Suðurnesja	Hróar ehf	Starfsmannafélag Dala & Snæfellinga
Fínþúsning	Vísir félag skipstjórnarmanna	Hús og Bátar	
Fjarðarkaup		Íþróttamiðstöð Jaðarsbökkum	GRUNDARFJÖRÐUR
Fjarðarmót	GRINDAVÍK	Laxárþakki questhouse & restaurant	Björg Ágústsdóttir
Gaflaraleikhúsið	Bókvit ehf	Þjónustan ehf	Fjölbrautarskóli Snæfellinga
Garðúðun Meindýraeyðir	PGV framtíðarform	Pósturinn	Hálsaból sumarhús ehf
H Jacobsen ehf	Vísir hf	PRACTICA bókhaldsþjónusta ehf	Leikskólinn Sólvellir
Hafás Rafstöðvar		Skessuhorn fréttablað	
Hafnarfjarðarbær	SANDGERÐI	Smurstöð Akraness	ÓLAFSVÍK
Hagstál ehf	Bjarney Finnbogadóttir	Stálfélagið	Fiskmarkaður Íslands
Hlaðbær Colas	Fiskmarkaður	Telnet ehf síma og netsambönd	Grunnskóli Snæfellsbæjar
Hörður V Sigmundsson		Veitingaskipið	Tölvuverk bókhaldsþjónusts slf
Ican ehf	GARÐUR		
Ísfell			

HELLISSANDUR	SÚÐAVÍK	Leirhús Grétu ehf	HOFÓS
Kristinn J Friðþjófsson ehf	Félagar ehf		Íslenska fánasamastofan
Raf Dögg ehf	Hamla ehf	BLÖNDUÓS	
Strobe.is	Seli Súðavík ehf	Bírfreiðaverkstæði Blönduós ehf	SIGLUFJÖRÐUR
		Brunavarnir A Húnvetninga	Aðalsteinn Oddsson
BÚÐARDALUR	FLATEYRI	Búnaðarsambandið	Aðalsteinn Sigfússon
BA Einarsson	Harðfiskverlun EG	Bæjarblómið	Fiskmarkaður Siglufjarðar
Breki Bjarnason		Félagsheimilið Húnaveri	Jón Trausti Traustason
DÝRALÆKNIRINN BÚÐARDAL	SUÐUREYRI	Grunnskóli Blönduóss	Konráð Baldvinsson
	Duggan slf	Helga Búadóttir	Málaraverkstæðið ehf
ÍSAFJÖRÐUR	Stuð ehf	Húnavatnshreppur	Nýverk sf
3x Technology ehf		Húsherji ehf	Ómar Hauksson
Anna Sigríður Ólafsdóttir	PATREKSFJÖRÐUR	Jóhanna Gyða Jónasdóttir	bókhaldsþjónusta
Bílaverið ehf	Áratorg ehf	Samstaða Stéttarfélag	The Herring house
Edinborg Bistro Cafe Bar	Bókhaldstofan Stapar ehf	Vilkó ehf	Tunnan Prentþjónusta ehf
Eiríkur og Einar Valur	Breiðavík /Látrabjörg	Pingeyjabúið ehf	
Elías Sveinsson	Eyfaraf ehf		AKUREYRI
Gámaþjónusta Vestfjarða	Jakob Jónsson	SKAGASTRÖND	Aðalheiður Guðmundsdóttir
GE Vinnuvélar ehf	Rafeindarþjónusta Bjarna	Marska ehf	Almenna lögstofan ehf
Grímur Finnbogason		Ólafur Guðmundsson	Arcitc Maintenance
Hótel Ísafjörður	TÁLKNAFJÖRÐUR	Sigurjón Guðbjartsson	Auto ehf
HV Umboðsverslun	Ása Jónsdóttir bókhaldstofa	Trésmiðja Helga	Ár og Dagar ehf
Ísblikk ehf blikksmiðja	Gistiheimilið Bjarmaland		Ásco ehf
Klæðakot	Stegla ehf	SAUÐÁRKRÓKUR	Ásprent prentsmiðja
Köfunarþjónusta Hafsteins Ingólfs		Agnes Skúladóttir	Baugsbót ehf
Massi Þrif ehf	BÍLDUDALUR	Árskóli	Bautinn
Pípulagnaþjónusta Þórðar Eysteinsonar	Hafkalk ehf	Bókhaldsþjónustan	Betra Brauð
Sjóvá	Hvestuveita ehf	Héraðsbókasafn Skagfirðinga	Blek ehf
Sjúkraþjálfun Vestfjarða	Lokinhamar	Hlíðarkaup	Bólstrun Björns H Sveinssonar
Sýslumaðurinn á Ísafirði	Mardöll ehf	Iðnsveinafélag Skagafjarðar	BR Tannlæknar
Tækniþjónusta Vestfjarða	Pilot ehf	Kaffi Krókur	Brúin ehf
Verslunin Konur og Menn		Kaupfélag Skagfirðinga	Centrum Hostel
Vestri ehf	PINGEYRI	Lykill sf	Design hárstúdíó
Ögur ehf	Jóhanna Gunnarsdóttir	Norðurás BS	DJ Grill
	Sóknarpresturinn á Pingeyri	Sauðaskinn ehf	Eignaver fasteignasala ehf
	Einar Haraldur Esrason	Sigríður Gunnarsdóttir	Eldraf.is
BOLUNGARVÍK		Skagafjarðarsveit	Elín Jónsdóttir
Bæjarskrifstofa	HÓLMAVÍK	Sveitafélagið Skagafjörður	Enor ehf
Einarshúsið ehf	Gauti Már Þórðarson	Sveitasetrið Hofstöðum	Fasteignasala Akureyrar
Fiskmarkaður Vestfjarða	Hársnyrtistofa Heiðu	Sævar Einarsson	Ferðaþjónusta Skjaldarvík
GÓK Húsasmíði	Strandafrakt ehf	Tannlæknastofa Páls Ragnarssonar	Fjarðarnet hf
Grunnskóli Bolungarvíkur	Strandagaldur Ses	Verslunin Töfragil	Garðar Hallgrímsson
Hólsvélar ehf		Vörumiðlun	Garðtækni
Hönd í hönd ehf	NORÐURFJÖRÐUR		Gestur Eggertsson
Lífsbjörg ehf	Hornstrandaferðir ehf	VARMAHLÍÐ	Gistiheimilið Akurinn
Rafverk Alberts Guðmundssonar	Hótel Djúpavík	Akrahreppur	Gistiheimilið Hótel íbúðir
Sigurgeir G Jóhannsson		Bátsferðir River Rafting	Gleráskóli
Tónlistarskóli Bolungarvíkur	HVAMMSTANGI	Fræðslusetrið	Gróðrastöðin Réttarhóll ehf
Verslunin Geiri	Bírfreiðaverkstæðið Bílagerði ef	Jón Gíslason	Græni Hatturinn
Vélvirkinn sf	Dýrin Mín stór og smá	Unnur Gottsveinsdóttir	Hansen Sendibílar
	Kodka ehf		Happdætti HÍ
			Herradeild JMJ

H-Múr ehf	Grýtubakkahreppur	Skarpur Þingeyskur fréttamiðill	
Hnýfill ehf		Skrifstofa stéttarfélagins á Húsavík	NESKAUPSTAÐUR
Hótel Natur	DALVÍK	Sparisjóður Suðurlands	Samvinnufélag Útgerðarmanna
Hrafnsteinn ehf	Arctis Seatours	Steinsteypir ehf	Síldarvinnslan
Ice and Beauty á Íslandi ehf	Bruggsmiðjan ehf	Trésmiðjan Val ehf	
Indy Fataverslun	Bryndís Björnsdóttir	Víkurráf ehf	FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR
Ingibjörg Eiríksdóttir	Dagmann Ingvason	Puríður Sveinsdóttir	Gistiheimilið Tunguholt
Intersport Akureyri	Dalverk eingarhaldsfélag ehf		Gunnar Skarphéðinsson
Ísgát ehf	Eining lðja	MÝVATN	Hótel Staðarborg
Ísrefur ehf	Gísli Eiríkur Helgi ehf	Draumaborgir ehf	
Íþróttamiðstöð Glerárskóla	Haraldur Sigurðsson	Jarðböðin við Mývatn	BREIÐDALSVÍK
Joe's verslun	Hárverkstæðið	Skútustaðahreppur	Hótel Bláfell
Karmelsystur	Híbýlamálun ehf		
Kauptúnið	Hundaskólinn Akureyri	KÓPASKER	HÖFN Í HORNAFIRÐI
Keilan	Knattspynufélag UMFS	Magnavík ehf	Ferðapjónusta bænda
Kista Menningarhúsinu Hofi	Kristján Guðmundsson		Japis ehf hársnyrtistofa
Kjartansbakarí	Niels Jónsson ehf	RAUFARHÖFN	Menningarmiðstöð
Kristín Kolbeinsdóttir	Promens Dalvík ehf	Hótel Norðurljós	Pakk veitingar
La Vita e Bella veitingastaður	Snorrason Holdings ehf		Skinney Þinganes
Lamb Inn veitingastaður	Sparisjóður Norðurlands	ÞÓRSHÖFN	Vatnajökull Travel
Lögmannstofa Akureyrar	Tannlæknasofa Helga	Mótorhaus	Prastarhóll ehf
Malbikun KM ehf			
Marka ehf	ÓLAFSJÖRÐUR	VOPNAFJÖRÐUR	SELFOSS
Matthildur Sigurjónsdóttir	Harpa Hlín Jónsdóttir	Jón Haraldsson	Árvirkinn
Miðstöð ehf	Haukur Sigurðsson	Vopnafjarðarhreppur	Bis Verk ehf
Mölur og Sandur	Hársnyrtistofa Magneu		Bílasala Selfoss
Nomaco ehf	Hrafnhildur Vilbergsdóttir	EGILSSTAÐIR	Bílaverkstæðið Klettur
Norðurlagnir sf	Július Magnússon	Bílamálun Egilsstöðum	Björn Harðarsson
Pedromyndir	Kristinn Ragnarsson	Bókráð bókhald og ráðgjöf ehf	Fossvélar hf
Petra ehf	Menntaskólinn á Tröllaskaga	Bólholt	Garðyrkjustöðin Gufuhlíð ehf
PricewaterhouseCooper	Norlandía ehf	Egilsstaðaskóli	Gullfosskaffi
Rafvirkjafélag Norðurlands	Skiltagerði Norðurlands	Fótaaðgerðastofan Fótatak	Jeppasmiðjan
RP Media ehf	Trésmiðaverkstæðið Akkur ehf	Hitaveita Egilsstaða og Fella	Jófríður Kr Sigurðardóttir
Samherji Íslandi ehf		Kaffi Egilstaðir	Jötunn Vélar
Saumastofan Una	HRÍSEY	Mælifell ehf	Nesey ehf
Sigurðsson ehf	Borg eignarhaldsfélag ehf	Rafey ehf rafvéilverkstæði	Pípulagnir ehf
Skógar ehf		Skógrækt ríkisins	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Stangaveiðifélagið Flúðir	HÚSAVÍK	Tréiðjan Einir ehf	Súluholt ehf
Sundlaug Akureyrar	Bláfjall ehf	Verkfræðistofa Austurlands	
Sveitahótelíð	CH Þökkunarfélag ehf	Vínland gisting	HVERAGERÐI
Tannlæknastofa Árna Páls	Elma Steingrimsdóttir		Básinn
Tannlæknastofa Ingva Jóns Einarssonar	Faglausn ehf	SEYÐISFJÖRÐUR	Eldhestar
Teiknistofa HSÁ	Fjallasýn Rúnars Óskarsson ehf	P.G. Stálsmiði	Garðplöntusalan Borg
Toppmenn og sport ehf	Geo Travel ehf	Seyðisfjarðarkaupstaður	Gauja ehf garnbúð
Trésmiðjan Ösp	Hlað		Grunnskólinn í Hveragerði
Úrsmiðaverkstæði Halldórs	Höfðavélar ehf	REYÐARFJÖRÐUR	Heilsustofnun NLFÍ
Vélsmiðjan Ásverk	Knarrareyri	Launaafli	Litla Kaffistofan
Völuspá útgáfa	Kristján Kárasón	Þvottabjörn ehf	
Þorgerður Jónsdóttir	Minjasafnið		ÞORLÁKSHÖFN
	Nice	ESKIFJÖRÐUR	Bíliðjan ehf
GRENIVÍK	Saltvík ehf	Fjarðarþrif	

Blómastúdíó Sillu		Ferðapjónusta bænda	Karl Kristmannsson
Frostfiskur	FLÚÐIR	Ferðapjónusta Hellishólum ehf	Kranapjónusta Hauks
Sveitafélagið Ólfus	Flúðasveppir	Heilsubót	Langa ehf
Trésmiðjan Fagus ehf	Hrunamannahreppur	Héraðsbókasafn	Net ehf
			Skipalyftan hf
EYRARBAKKI	HELLA	KIRKJUBÆJARKLAUSTUR	Tvisturinn
Nesbrú ehf	Laugarlandsskóli	Félagsbúið Fagurhlið	Vélaverkstæðið Þór
	Leikskólinn Heklukoti		Vinnslustöðin
STOKKSEYRI	Ólafur Helgason	VESTMANNAEYJAR	Volvano Cafe
Fljóð og Fjara		Barnaskóli Vestmannaeyja	Vöruval hf
	HVOLSVÖLLUR	Bergur ehf	
LAUGARVATN	Árni Valdimarsson	Guðmunda Hjörleifsdóttir	
Menntaskólinn Laugum	Búaðföng	Hótel Vestmannaeyjar	



Alþýðusamband Íslands
Sættún 1, 105 Reykjavík



Atlantsolía
Lónsbrat 2, 221 Hafnarfjörður



Ásbjörn Ólafsson ehf
Skútuvoegi 11a, 104 Reykjavík



Bygg Gylfi og Gunnar
Borgartún 31, 105 Reykjavík



Góa Linda
Garðhraun 2, 221 Hafnarfjörður



HS Orka
Brekkestíg 36, 260 Reykjanesbæ



Hyrnan byggingafélag
Dalbraut 1, 600 Akureyri



KSÍ
Laugardal, 104 Reykjavík



Reykjanesbær
Tjarnargata 12, 230 Reykjanesb.



Samkaup
Hafnargata 62, 230 Reykjanesb.



SFR Stéttarfélag
Grettisgata 89, 101 Reykjavík



Sjóvá Almennar
Kringlan 103 Reykjavík



Sjúkraliðafélag Íslands
Grensásvegi 16, 108 Reykjavík



Stoð hf
Trönuhraun 8, 220 Hafnarfjörður



Tvö K ehf
Bæjargil 27, 210 Garðabær



Útfarastofa Íslands
Suðurlíð 35, 105 Reykjavík



Útfarastofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 105 Reykjavík



Vatnsvirkinn
Ármúla 21, Reykjavík108



Veitingahúsið Krua Siam
Strandgata 13, 600 Akureyri



Verkalýðsfélagið Hlíf
Reykjavíkurvegi 66, 220 Hafnarf.



Verslunarmananf. Suðurnesja
Vatnnesvegi 14, 230 Reykjanesb.



VR
Kringlan 7, 103 Reykjavík



Þorbjörn hf
Hafnargötu 12, Grindavík



Öryrkiabandalag Íslands
Hátún 10, 105 Reykjavík



Umhyggja þakkar
stuðninginn

„Starfsfólk bankans reyndist mér vel, það gaf sér tíma.“



Markmið Landsbankans er að veita viðskiptavinum bestu mögulegu þjónustu. Bankaviðskipti eiga að vera ánægjuleg og byggjast á trausti og skilningi. Við erum stolt af því að vera með ánægðustu viðskiptavini meðal fjármálafyrirtækja.

Kynntu þér þjónustu Landsbankans. Við tökum vel á móti þér.

Þorvaldur Helgi Auðunsson
Viðskiptavinur Landsbankans

