

UMHYGGJA

FÉLAG TIL STUÐNINGS LANGVEIKUM BÖRNUM



2.tbl.11.árg. '07



ADILDARFÉLÖG UMHYGGJU

BARNAGÆÐ, FÉLAG FORELDRA OG ÁHUGAFÓLKS UM GÆÐRASKANIR BARNNA OG UNGLINGA
– www.barnaged.is

Formaður: Margrét ómarsdóttir.
Sími: 695 5200.
Netfang: barnaged@barnaged.is

BARNAHÓPUR GIGTARFÉLAGSINS

Formaður: Linda B. Bragadóttir.
Sími: 568 7693. **GSM:** 868 9376.
Netfang: lbb@simnet.is

BREIÐ BROS - SAMTÖK aðstandenda barna fædd með skarð í vör og góm
– www.breidbros.is

Formaður: Ólafur Jónsson.
Sími: 564 2296. **Netfang:** oj@vis.is

DROPINN, STYRKARFÉLAG BARNNA MEÐ SYKURSÝKI

Formaður: Hálfán Þorsteinsson.
Sími: 897 4345.
Netfang: halfdan@aslandsskoli.is

EINSTÖK BÖRN - FÉLAG TIL STUÐNINGS BÖRNUM MEÐ SJALDGÆFA ALVARLEGA SJÚKDÓMA

– www.einstokborn.is
Sími: 568 2661. **GSM:** 699 2661.
Netfang: einstokborn@einstokborn.is

Starfsmaður á skrifstofu:

Hólmfríður Þórisdóttir.
Sími: 565 0745. **GSM:** 699 0450.
Netfang: holmfridur@vedurehf.is
Formaður: Sædis Björk Þórðardóttir.
GSM: 895 8661 / 899 6920.
Netfang: saedisth@simnet.is

FIMIR FÆTUR - FORELDRAFÉLAG BARNNA MEÐ KLUMBUFÆTUR

www.tv.is/klumbufaetur
Sími: 552 4242

FORELDRAEILD BLINDRAFÉLAGSINS

– www.blindborn.is
Sími: 525 0000
Foreldraráðgjafi:
Inga Dóra Guðmundsdóttir
Formaður: Elín Rún Þorsteinsdóttir.
Sími: 566 8666. **GSM:** 899 1188.
Netfang: erth@centrum.is

FORELDRAFÉLAG BARNNA MEÐ AXLARKLEMMU

– www.axlarklemma.is
Formaður: Sigrún Jóna Sigmarsdóttir.
Sími: 481 2857. **GSM:** 698 2857.
Netfang: siggisigrun@internet.is

FORELDRA- OG STYRKARFÉLAG HEYRNARDAUFRA

– www.fsffh.is
Formaður: Hjörtur H. Jónsson.
Sími: 561 3249. **GSM:** 820 6338.
Netfang: hjorturbryndis@isl.is

HETJURNAR - FÉLAG AÐSTANDENDA LANGVEIKRA BARNNA Á NORÐURLANDI
– www.hetjurnar.is

Formaður: Sveinbjörg Pálsdóttir.
Sími: 868 7410.
Netfang: hetjurnar@simnet.is

LAUF - LANDSSAMTÖK ÁHUGAFÓLKS UM FLOGAVEIKI

– www.lauf.is
Sími: 551 4570. **Netfang:** lauf@vortex.is.
Formaður: Þorlákur Hermannsson.
GSM: 896 5432. **Netfang:** kloii@simnet.is

LIND - FÉLAG UM

MEDFÆDDA ÓNÆMISGALLA
– www.onaemisgallar.is
Formaður: Júlíana Hansdóttir.
Sími: 566 8701. **GSM:** 696 7144.
Netfang: lind@onaemisgallar.is.
Netfang: julianah@simnet.is

NEISTINN - STYRKARFÉLAG HJARTVEIKRA BARNNA

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

PERTHES – www.internet.is/annaz/perthes
Sími: 552 4242

PKU FÉLAGIÐ Á ÍSLANDI, FÉLAG UM ARFGENGA EFNASKIPTAGALLA

– www.pku.is
Formaður: Halldór Snorrason.
Sími: 587 9915. **Netfang:** hasn@simnet.is og hasn@flugger.is

SKB - STYRKARFÉLAG KRABBAMEINSSJÚKRA BARNNA

– www.skb.is
Sími: 588 7555 og 588 7559.
Fax: 588 7272. **Netfang:** skb@skb.is
Framkvæmdarstjóri:
Óskar Örn Guðbrandsson.
Sími (vinna): 588 7555, **GSM:** 897 8974.
Netfang: oskar@skb.is
Formaður: Gunnar Ragnarsson.
Sími (heima): 554 1206.
Sími (vinna): 552 2136. **GSM:** 821 4012.
Netfang: gr@byko.is

SPEGILLINN

– www.spegillinn.is
Formaður: Katrín Sif Sigurgeirsdóttir.
Sími: 661 0400/895 7892.
GSM: 659 0818.
Netfang: spegillinn@spegillinn.is

TOURETTE-SAMTÖKIN Á ÍSLANDI

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

Efni blaðsins

4. MÖRG SKREF TEKIN FRAM Á VIÐ
– Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra spurð út í ný lög um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna.

8. Á BARNADEILDINNI RÍKTI MIKIL RÓ
Ásdís Sveinsdóttir lækningaritari á barnadeild Landspítalans segir frá.

10. FÁIR ALMENNIR ÓSÉRHÆFÐIR BARNALÆKNAR LENGUR
– Rætt við Þröst Laxdal um barnalækningar á Landakoti og fleira.

12. STYTTRI LEGUTÍMI EN VEIKARI BÖRN
Rætt við Önnu Ólafíu Sigurðardóttur, sviðsstjóra á barnasviði Landspítalans.

14. EINU SINNI BARN, NOKKRUM SINNUM MÓÐIR, Á BARNADEILD
– Hanna Kristín Guðjónsdóttir hjúkrunardeildarstjóri lýsir reynslu sinni.

15. „NÆSTUM EINS OG AÐ EIGA HÉR HEIMA,“
segir Sigríður Einarsdóttir móðir fjölfatlaðs drengs, Braga Ólafssonar

16. HÖFUM NÁÐ GÓÐUM ÁRANGRI EN VILJUM NÁ ENN LENGRA.
– Viðtal við Ásgeir Haraldsson, prófessor í barnalækningum.

18. „SYSTKINI SKIPTA LÍKA MÁLI,“
segir Don Meyer, forsprakki bandarísku samtakanna The Sibling Support Project.



20. GOTT AÐ GETA NOTAÐ HLAUPADELLUNA TIL GÓÐS!
Fjallað um Reykjavíkumaraþon Glitnis, þátttökendur í því og fjárstuðning við Umhyggju.

22-27. STYRKIR OG STYRKARLÍNUR
Sagt frá ýmsum sem styrkt hafa Umhyggju á árinu 2007

Umhyggja þakkar Myndasafni Landspítalans fyrir að heimila afnot mynda úr safninu.



Hyllir undir ákveðnar lágmarkstekjur

Á þeim 50 árum sem liðin eru frá stofnun Barnaspítala Hringssins hefur margt breyst, ekki síst viðhorf til hlutverks fjölskyldunnar. Ekki er svo ýkja langt síðan að ríkjandi viðhorf voru á þá lund að allt of erfitt væri fyrir veik börn að foreldrar kæmu í heimsókn til þeirra á spítala. Það truflaði bara barnið og íþyngdi því þegar heimsóknartíma lauk. Nei, þá var nú miklu betra að láta fagfólkið bara um málin.

„Það þarf að gera foreldrum fjárhagslega kleift að sinna börnum sínum á erfiðum tímum.“



Nú þykir sjálfsgott og nauðsynlegt að aðstandendur séu til staðar við þessar aðstæður og styðji börn sín á meðan á veikindum og spítalavist stendur. Almennt er reynt að útskrifa sjúklinga eins fljótt og kostur er – ekki bara vegna þess að það sé ódýrara, heldur fyrst og fremst vegna þess að þeir nái fyrr bata heima hjá sér í faðmi fjölskyldunnar! Nýi barnaspítalinn, sem brátt fagnar 5 ára afmæli, er hannaður með þessi sjónarmið í huga og gert er ráð fyrir að aðstandendur dvelji hjá börnum sínum allan sólarhringinn. Enn er þó nokkuð um börn, sem sækja þurfa læknaaðstoð á full-orðinsdeildum þar sem umhverfið er ekki barnvænt. Þessu þarf að breyta, enda löngu orðið ljóst að hagsmunir sjúklinga eiga að vera ráðandi við innra skipulag sjúkrahússins.

Það þarf að gera foreldrum fjárhagslega kleift að sinna börnum sínum á erfiðum tímum. Nýlega mátti lesa í dagblöðum umfjöllun um að foreldrar í Svíþjóð sendu í auknum mæli veik börn á leikskóla og því breiddust veikindi auðveldlega út. Ýjað var að því að svipað gæti hugsanlega verið upp á teningnum hérlandis, enda er réttur foreldra til að taka sér frí vegna veikinda barna oft á tíðum mjög takmarkaður. Í raun hefur hann tæplega dugað kjarnafjölskyldunni til að sinna hefðbundnum veikindum barna þegar umgangspæstir og eyrnabólgur herja á börnin. Hvað þá ef börnin eru langveik og eru ítrekað frá skóla um lengri tíma vegna veikinda eða geta alls ekki gengið í skóla á eðlilegan hátt. Í slíkum tilfellum eiga foreldrar oft ekki annars kosti en að hætta að vinna til að sinna börnunum.

Það er því fagnaðarefni að nú skuli lög er varða veikindarétt foreldra tekin til endurskoðunar og loksins hylli undir að foreldrum í þessari stöðu séu tryggðar ákveðnar lágmarkstekjur til að geta sinnt langveikum börnum sínum.

Ágúst Hrafnkelsson, formaður Umhyggju

Forsíðumyndina tók Bragi Þór Jósefsson af Fannari Karli Ársælssyni, þriggja og háfs ár, sem var búinn að vera 10 daga á Barnaspítala Hringssins.

TÍMARIT UMHYGGJU

Útgefandi: Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum.
Framkvæmdastjóri Umhyggju og ábyrgðarmaður blaðsins: Ragna K. Marinósdóttir

Stjórn Umhyggju: Ágúst Hrafnkelsson formaður, Leifur Bárðarson varaformaður, Hákon Hákonarson gjaldkeri, Hulda Sólrún Guðmundsdóttir ritari, Guðni Hreinsson, Óskar Örn Guðbrandsson og Rósa Einarsdóttir meðstjórnendur.



2. tbl. 11. árgangur 2007

Ritnefnd: Rósa Einarsdóttir. Leifur Bárðarson og Ágúst Hrafnkelsson
Ritstjórn: Fríða Björnsdóttir og Vala Ósk Bergsveinsdóttir
Útlitshönnun: Ivan Burkni ivanburkni@gmail.com
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Dreifing: Morgunblaðið

Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík;
Sími 552 4242; Fax 588 9272; GSM 863 4243
Netfang: umhyggja@umhyggja.is; Heimasíða: www.umhyggja.is
Óheimilt er að nota efni úr blaðinu nema heimildar sé getið.

Mörg skref tekin fram á við

Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra segist vonast til þess að ný lög um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna verði samþykkt fyrir jól og taki gildi um áramótin. Greiðslur munu þá koma til framkvæmda frá 1. mars. Umhyggja það Jóhönnu að skýra helstu atriði varðandi breytingar laganna. Með frumvarpinu segir hún verða tekin mörg skref fram á við til að bæta réttarstöðu foreldra langveikra og alvarlega fatlaðra barna.

-Hvaða meginþýðingu hafa breytingarnar á núverandi lögum fyrir fjölskyldur langveikra barna og í hverju felast veigamestu breytingarnar?

„Meginbreytingin sem boðuð er með frumvarpi til laga um breytingu á lögum um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna, nr. 22/2006, er að komið er til móts við þá foreldra sem geta ekki tekið þátt á vinnumarkaði vegna umönnunar barna sinna sem hafa greinst með mjög alvarlega og langvinna sjúkdóma eða mjög alvarlegar fatlanir. Þetta á við óháð þátttöku þeirra á vinnumarkaði, sem og hvenær börnin hafa greinst langveik eða fötluð. Er þar með tryggð jöfn staða foreldra sem eru í sömu aðstæðum óháð öðrum ytri þáttum, svo sem greiningartíma eða atvinnuþátttöku, en það er einn af megingöllum núgildandi laga,“ segir Jóhanna.

„Ég er því þeirrar skoðunar að sá hluti frumvarpsins þar sem lagt er til sérstakt félagslegt kerfi sé tvímælalaust ein mikilvægasta réttarbót þessara fjölskyldna. Það kerfi er ætlað

þeim foreldrum sem geta ekki verið virkir þátttakendur á vinnumarkaði til lengri tíma vegna verulegrar umönnunar barna sinna og hafa jafnvel ekki verið lengi á vinnumarkaði vegna þessara aðstæðna. Þar með er jafnframt verið að tryggja að þeir foreldrar sem nutu ekki góðs af lögnum frá 2006, þar sem börn þeirra höfðu greinst fyrir þann tíma, fái nú fjárhagsaðstoð enda fullnægi þeir skilyrðum frumvarpsins að öðru leyti. Um er að ræða ótímabundinn rétt foreldra til fjárhagsaðstoðar á meðan aðstæður eru óbreyttar eða að barn nær átján ára aldri. Þetta tel ég skipta mjög miklu máli því það hefur verið algjörlega óviðunandi að foreldrar þessara barna hafi ekki átt rétt á fjárhagsaðstoð frá hinu opinbera af þessum sökum á sama tíma og þeir hafa staðið frammi fyrir þeirri staðreynd að geta ekki séð sér og sínum farborða vegna umönnunar barna sinna. Þetta eru jafnframt foreldrarnir sem glíma við alvarlegustu veikindin eða fatlanirnar með börnum sínum. Önnur mikilvæg breyting er sú að verið er að koma á tekjutengdu greiðslukerfi fyrir foreldra sem eru á vinnu-



markaði þegar börn þeirra greinast langveik eða alvarlega fötluð. Gert er ráð fyrir að greiðslurnar nemi um 80% af meðaltali heildarlauna foreldra á tilteknu viðmiðunartímabili en um er að ræða sambærilegar greiðslur og gilda innan fæðingarorlofskerfisins. Þannig er leitast við að stuðla að því að röskun á tekjuinnkomu fjölskyldna langveikra barna verði sem minnst á meðan foreldrar laga sig að breyttum aðstæðum með því að tryggja þeim tekjutengdar greiðslur í allt að sex mánuði. Jafnframt ber að hafa í huga að þessar greiðslur taka við af greiðslum sem launafólk kann að eiga hjá sjúkrasjóðum stéttarféлага vegna veikinda barna sinna.“

LÁGAR GREIÐSLUR – TAKMARKAÐ GILDISSVIÐ

-Aðeins höfðu borist 10 umsóknir um greiðslur í september sl. Hver er ástæðan?

„Meginástæðan er auðvitað sú að gildissvið laganna var takmarkað og greiðslur lágar en eflaust fléttast mörg atriði þar saman. Ein af skýringunum kann því að vera sú að lögin eiga ekki við um foreldra barna sem greindust alvarlega langveik eða fötluð fyrir árið 2006. Því eiga lögin við tiltölulega þröngan hóp foreldra en skilyrði er jafnframt að þeir hafi verið virkir á vinnumarkaði þegar börnin greindust.“

-Í vinnumarkaðstengda kerfinu, sem er boðað í frumvarpinu, er gert ráð fyrir hámarkstekjum 648.250 kr. og 80% af þeirri upphæð í ákveðinn tíma. Síðan komi það sem kallast félagslega kerfið þar sem foreldrar njóti greiðslna að fjárhæð 130 þúsund

„Önnur mikilvæg breyting er sú að verið er að koma á tekjutengdu greiðslukerfi fyrir foreldra sem eru á vinnumarkaði þegar börn þeirra greinast langveik eða alvarlega fötluð.“

kr. ásamt barnagreiðslum. Gefum okkur að foreldri hafi verið með svo lág laun að 80% séu lægri upphæð en 130.000 kr., verður upphæðin þá aldrei lægri en 130 þúsund?

„Frumvarpið gerir ráð fyrir að í tilvikum þegar tekjutengdar greiðslur reynast lægri en greiðslur innan félagslega kerfisins getur foreldri sótt um síðarnefndu greiðslurnar án þess að sækja fyrst um tekjutengdu greiðslurnar að öðrum skilyrðum frumvarpsins uppfylltum.“

ALVARLEGUSTU TILVIKIN

-Er hægt að útskýra frekar að framlengja megi tekjutengdar greiðslur í allt að sex mánuði í alvarlegustu tilvikunum. Hver eru þau?

„Lögin um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna gera ráð fyrir að framkvæmdaraðili meti aðstæður fjölskyldna heildstætt og eru ekki gerðar breytingar á því með frumvarpinu. Meðal annars er litið til sjúkdóms- eða fötlunarstigs barnsins sem eru skilgreind nánar í reglugerð nr. 543/2006, um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna, en lagt er til að þau ákvæði verði hluti laganna sjálfra. Þegar vísað er til alvarlegustu tilvikanna er vísað til þess að barn hafi sjúkdóm eða fötlun sem fellur undir 1. eða 2. sjúkdóms- eða fötlunarstig. Enn fremur er litið til umfangs þjónustu greiningar- og meðferðarstofnunar, umönnunarþarfar barnsins samkvæmt mati sérfræðinga, meðal



Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra. Ljósmyndir Bragi Þór Jósefsson.

annars með tilliti til lengdar vistunar á sjúkrahúsi, hjúkrunar í heimahúsi og yfirsetu foreldris, og þeirrar vistunarþjónustu sem í boði er á vegum opinberra aðila.“

-Varðandi grunngreiðslurnar, getur fólk notið þeirra enda-

laust, (til 18 ára aldurs barns), t.d. ef um alvarlega fatlað barn er að ræða og það ástand á varla eftir að breytist eins og gæti orðið með langvarandi veikindi?

„Frumvarpið gerir ráð fyrir að foreldrar geti átt rétt á fjárhagsaðstoð innan félagslega kerfisins þann tíma sem aðstæður eru óbreyttar þannig að foreldrar uppfylli áfram skilyrði þau sem sett eru fyrir greiðslunum og þá jafnvel til þess tíma er barnið verður átján ára. Aðstæður fjölskyldna langveikra eða alvarlega fatlaðra barna eru endurmetnar reglulega eftir því sem þörf krefur og ekki sjaldnar en árlega.“

TÖLUR LIGGJA EKKI FYRIR

-Reiknað er með að foreldrar um 220 barna geti átt rétt á greiðslum innan þessa nýja kerfis í heild? Hvað er talið að mörg börn greinist langveik árlega og síðan fæðist, eða verði vegna slysa, alvarlega fötluð?

„Því miður liggja þær tölur ekki fyrir. Um er að ræða áætlaðar fjöldatölur út frá reynslunni af umönnunargreiðslum sem greiddar eru til foreldra langveikra eða fatlaðra barna á grundvelli laga um félagslega aðstoð og reynslu Greiningar- og ráðgjafarstöðvarinnar. Áætlað er að foreldrar 85 barna komi ný inn í kerfið árlega og njóti þá fyrst tekjutengdra greiðslna og að hluti þeirra þurfi jafnframt að sækja um greiðslur innan félagslega kerfisins þegar vinnumarkaðstengdum greiðslum sleppir.“



Á Barnaspítala Hringsins eiga mörg langveik og alvarlega fötluð börn athvarf.

-Hvernig skýrir þú aukinn rétt þegar barn nýtur líknandi meðferðar?

„Meginreglan er að foreldrar geti ekki átt rétt á greiðslum fyrir sama tímabil. Frumvarpið gerir hins vegar ráð fyrir undanþágu frá þessari reglu í tilvikum er barn nýtur líknandi meðferðar enda þá tvísýnt um lífshorfur barnsins. Er þá gert ráð fyrir að foreldrar geti átt rétt á greiðslum á sama tíma í allt að þrjá mánuði og skiptir þá ekki máli innan hvors kerfis foreldrar eru. Svo dæmi séu tekin þá geta aðstæður verið þær að annað foreldrið hafi þegar fengið tekjutengdar greiðslur í fjóra mánuði þegar kemur að því að barnið þarf líknandi meðferð. Hitt foreldrið uppfyllir jafnframt skilyrði fyrir tekjutengdar greiðslur og fá þá foreldrar slíkar greiðslur í einn mánuð innan þess kerfis. Síðan geta þeir sótt um greiðslur innan félagslega kerfis-

„Frumvarpið gerir hins vegar ráð fyrir undanþágu frá þessari reglu í tilvikum er barn nýtur líknandi meðferðar enda þá tvísýnt um lífshorfur barnsins.“

ins og geta þá átt rétt á greiðslum í allt að tvo mánuði til viðbótar. Uppfylli hitt foreldrið ekki skilyrði fyrir tekjutengdar greiðslur getur það átt rétt á greiðslum innan félagslega kerfisins í allt að þrjá mánuði á sama tíma og fyrrnefnda foreldrið fær áfram tekjutengdar greiðslur í tvo mánuði til viðbótar sem og einn mánuð innan félagslega kerfisins.“



SAMANBURÐUR VIÐ HIN NORÐURLÖNDIN

-Í Grein í Mbl. 28. okt. 2006 segir ráðherra, þá þingmaður í stjórnarandstöðu, „...ég hef margtrefkað á Alþingi að við erum langt á eftir hinum Norðurlöndunum í aðstoð við langveik börn og foreldra þeirra.“ Hvar stöndum við þegar hin nýju lög verða orðin að veruleika?

„Ég tel mig geta fullyrt að með frumvarpinu eru tekin mörg skref fram á við til að bæta réttarstöðu foreldra þessara barna og stöndum við vel samanburð við réttindakerfin á hinum Norðurlöndunum. Kerfið okkar er sérstakt að því leyti að sjúkra- og styrktarsjóðir stéttarfélaganna koma myndarlega á mótis við félagsmenn sína þegar þeir þurfa að leggja niður störf vegna langvinnra veikinda eða alvarlegrar fötlunar barna sinna en síðan tekur þetta kerfi við. Þá hef ég ekki sagt staðar numið en til stendur jafnframt að fara heildstætt yfir þjónustukerfið sem ætlað er þessum fjölskyldum með það að markmiði að bæta það.“

-Hvenær má vænta þess að löggin verði orðin að veruleika og foreldrar, og ekki síður börnin, verði farin að njóta góðs af þeim?

„Vonir mínar standa til þess að frumvarpið verði samþykkt á Alþingi áður en þingmenn fara í jólafrí en gert er ráð fyrir að verði frumvarpið að lögum taki þau gildi 1. janúar næstkomandi. Hins vegar er gert ráð fyrir að greiðslur komi til

framkvæmda frá 1. mars 2008 en þá geta þeir foreldrar sem sækja um greiðslur eftir áramótin og uppfylla skilyrðin frá áramótum fengið greiðslur fyrir janúar og febrúar 1. mars 2008,“ segir Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra að lokum.



Jóla kort eftir 13 ára listakonu

Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum, hefur gefið út jóla kort allt frá árinu 2000. Tvisvar sinnum á þessu tímabili hafa fullorðnir listamenn verið fengnir til að teikna kortin, árið 2002 og 2006.

Í önnur skipti hafa það verið börn á Barnaspítala Hringsins sem hafa spreytt sig á að teikna kortið. Nú í ár er það 13 ára telpa, **Esther Ndiyoli Imbula**, sem teiknaði myndina á kortið þegar hún var á Barnaspítalanum í nóvember sl. Þar tók hún þátt í tómsundastarfi barnanna á leikstofu spítalans og árangurinn lét ekki bíða eftir sér. Esther segir: „Mér finnst gaman að spila fótbolta og körfubolta og fara í sund,“ en við sem höfum séð kortið hennar vonum að hún haldi líka áfram að teikna.

Kortið er einstaklega fallega gert með svokallaðri Fólú-þrykkingu þar sem jólatréð sem skreytir kortið og einnig lógó Umhyggju verður þrykkt í silfri. Texti kortsins er með svörtu lettri. Kortið er hægt að kaupa hjá Umhyggju og með því að hringja þangað í síma 552 4242.

2001	Hverfisgötu 49	101 Reykjavík
A.Óskarsson verktaki	Heiðargarði 8	230 Keflavík
Aðalblíkk	Vagnhöfða 19	112 Reykjavík
Aðalvík ehf	Seiðakvísl 15	110 Reykjavík
Akur trésmiðja	Smiðjuvöllum 9	300 Akranes
Akureyrarhöfn	Fiskitanga	603 Akureyri
Alefli ehf		
byggingaverktakar	Parabakka 3	109 Reykjavík
Alhliðapípulagnir	Eldshöfða 7	112 Reykjavík
Allt í einu	Gautavík 17	112 Reykjavík
Almenna		
bílaverkstæðið	Skeifunni 5	108 Reykjavík
Altex/Margaretha	Kringlunni 7	103 Reykjavík
Arkform	Ármúla 38	105 Reykjavík
Arkitektar		
Úti og Inni sf	Pinghóltsstræti 27	101 Reykjavík
Artik Rafting center	Laugavegi 11	101 Reykjavík
Asía	Laugavegi 10	101 Reykjavík
Austurbæjarskóli	v/Vitastíg 1	101 Reykjavík
Álnabær	Síðumúla 32	108 Reykjavík
Áltak ehf	Stórhöfða 33	110 Reykjavík
Áprentun Einaris	Grófinni 6	230 Keflavík
Árbæjarapótek	Hraunbæ 1102b	110 Reykjavík
Árskóli	Box 60	550 Sauðárkrókur
Ártúnsskóli	Árkvörn 4	110 Reykjavík
Ás fasteignasala	Fjarðargötu 17	220 Hafnarfjörður
Ásberg leikskóli	Dyngjuvegi 18	105 Reykjavík
Ásbyrgi Flóra	Frostagötu 2a	603 Akureyri
Bakarinn	Silfurgötu 11	400 Ísafjörður
Barki	Nýbýlavegi 22	200 Kópavogur
Barnahús	Box 4035	124 Reykjavík
Batteríið	Trönuhrauni 1	220 Hafnarfjörður
Betra Lif	Kringlunni 4-6	103 Reykjavík
Betri bílar		
bífreiðaverkstæði	Skeifunni 5c	108 Reykjavík
Betri Stofan		
auglýsingastofa	Fálkakrauni 9	220 Hafnarfjörður
BHS ehf	Fossbrún 2	621 Dalvík
Bífreiðastilling	Faxafeni 12	108 Reykjavík
Bífreiðastöð Þórðar	Dalbraut 6	300 Akranes
Bífreiðaverkstæði		
Friðriks Ólafssonar	Smiðjuvegi 14	200 Kópavogur
Bílaeiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	640 Húsavík
Bílaeigan AKA	Vagnhöfða 25	110 Reykjavík
Bílasalan Höfðahöllin	Kletthálsi 2	112 Reykjavík
Bílasmiðurinn	Bíldshöfða 16	112 Reykjavík
Bílaverkstæði		
Sveins Egilssonar	Skeifunni 17	108 Reykjavík
Bílaverkstæðið Toppur	Skemmuvegi 34	200 Kópavogur
Bílrún	Borgarstíg 7	550 Sauðárkrókur
Bílver	Innesvegi 1	300 Akranes
Bílverk	Kaplahrauni 10	220 Hafnarfjörður
Bílvogur	Auðbrekka 17	200 Kópavogur
Bjarg verslun	Stíllholti 14	300 Akranes
Björn Harðarsson	Holti 1	801 Selfoss
Björn málarí	Austurbýggð 10	600 Akureyri
Björnsbakarí	Klapparstíg 3	101 Reykjavík
Bládamannafélag		
Íslands	Síðumúla 23	108 Reykjavík
Blátún	Grandatröð 4	220 Hafnarfjörður
Blíkkrás ehf	Óseyri 16	603 Akureyri
Blíkksmiðjan Vík	Skemmuvegi 42	200 Kópavogur
Blönduósbær	Húnabaut 6	540 Blönduós

BM Vallá	Box 12440	132 Reykjavík
Borgarbyggð	Borgarbraut 11-13	310 Borgarnes
Borgir ehf	Ármúla 1	108 Reykjavík
Bókabúðin Hamraborg	Hamraborg 5	200 Kópavogur
Bókasafn Kópavogs	Fannborg 3-5	200 Kópavogur
Bókasafn		
Reykjanesbæjar	Hafnargötu 57	230 Keflavík
Bókhalds og		
tölvuþjónustan	Böðvarsgötu 11	310 Borgarnes
Bókhaldsstofan ehf	Krosseyrarvegi 17	780 Höfn í Hornafirði
Bókhaldsþjónusta		
Þórhalls	Reynivöllum 3	700 Egilsstaðir
Bókhaldsþjónustan	Víðihlíð 10	550 Sauðárkrókur
Bóksala kennara	Stakkahlíð	105 Reykjavík
Bólstrun Gunnars	Hjarðarholti 9	300 Akranes
Brauðgerð Kristjáns	Hrísalandi 3	600 Akureyri
Breiðholtsskóli	Arnabakka 1-13	109 Reykjavík
Brekuskóli Akureyri	Box 47	602 Akureyri
Brimborg	Bíldshöfða 10	112 Reykjavík
Brunavarnir Suðurnesja	Hringbraut 125	230 Keflavík
Brynja verslun	Aðalstræti 3	600 Akureyri
BSRB	Grettisgötu 89	105 Reykjavík
Bútur ehf	Njarðarnesi 9	600 Akureyri
Búvangur	Brúarlandi	311 Borgarnes
Byggðasafn Akraness	Görðum	301 Akranes
Byggðaðþjónustan ehf	Box 97	202 Kópavogur
Byggingafélag		
Gylfa og Gunnars	Borgartúni 31	105 Reykjavík
Byggingafélagið		
Sandfell	Reykjavíkurvegi 66	220 Hafnarfjörður
Bæjarskrifstofur		
Seltjarnarness	Austurströnd 2	170 Seltjarnarnes
Dalabyggð	Miðbraut 11	370 Búðardalur
Dalakofinn	Fjarðargötu 13-15	220 Hafnarfjörður
Delila og Samson	Grænátúni 1	200 Kópavogur
DK hugbúnaður ehf	Hlíðarsmára 12	201 Kópavogur
DMM Lausnir ehf	Íðavöllum 9b	230 Keflavík
DUSS A.G.	Nónvörðum 8	230 Keflavík
Dvalarheimili aldraðra	Borgarbraut 65	310 Borgarnes
Dynjandi	Skeifunni 3h	108 Reykjavík

Frábæru börnin í Hafnarfirði



Fjórir ungir Hafnfirðingar hafa í annað skipti lagt Umhyggju lið með því að efna til tombólu fyrir utan Fjarðar-kaup og láta síðan afraksturinn renna til félagsins. **Stefanía Kristín Aðalsteinsdóttir, 10 ára, Guðmundur Óðinn Indriðason, 8 ára, Sindri Snær Norðfjörð, 8 ára, og Helena Ásmundsóttir, 11 ára** (vantar á myndina) stóðu fyrir tombólunni og söfnuðu 47.500 kr. í þetta sinn. Áður höfðu þau á annarri tombólu safnað rúmum 21 þúsund kr. **Umhyggja þakkar þessum dugnaðarbörnum fyrir framtakið.**



Á barnadeildinni ríkti mikil ró

Ásdís Sveinsdóttir var lækna-ritari á Barnadeild Landspítalans í „gamla spítalanum“ frá 1957 til 1965, þegar deildin fluttist í „nýja spítalanum“. Minningabrot hennar þaðan eru hljóðlát en þarna ríkti ákveðnar reglur. „Það sem ég man er rósemi þótt auðvitað væru börnin óróleg þegar eitthvað mikið var að. Ég varð ekki vör við mikla óhamingju, heldur fyrst og fremst ró. Deildin var lítil og nærveran mikil, við kynntumst hverju einasta barni. Í dag má spyrja hvort börnin hafi verið þægari þá eða bara bældari?“

Ásdísi, sem var Samvinnuskólastúlka, var boðið árið 1958 að vera lækna-ritari Kristbjörns Tryggvasonar, þá deildarlæknis barnadeildar. Deildin var á 3. hæð í vesturálmum elsta hluta Landspítalans. Fyrsta daginn sýndi Kristbjörn henni pínulítið herbergi í austurálmunni þar sem hennar beið lítið borð með eldgamalli ritvél, sem reyndar var í eigu læknisins sjálfs og nokkuð langur tími leið áður en ný ritvél kom. „Þetta var líka aðsetur læknanna sem urðu stöðugt að hlusta á pikkið í ritvélinni. Þá voru ekki til diktafónar og allt „dikterað“ sem lækna-ritari vildu færa í sjúkraskrárnar og ég skrifaði það jafnóðum á ritvélinu. Og mikið vandaði maður sig!

Eftir að hafa sýnt mér aðstöðuna sagði Kristbjörn að ég ætti að koma á stofugang og skrifa niður það sem hann segði um sjúklingana. Við gengum í halarófu, deildarlæknirinn, deildarhjúkrunarkonan, Árnína Guðmundsdóttir, og nokkrir aðrir og Kristbjörn skoðaði hvern einasta krakka. Ég skrifaði allt niður og bjó mér strax til hraðritun sem enginn skildi

nema ég. Stofugangur var magnaður og tók tíma enda skoðaði læknirinn hvert einasta barn mjög vel. Eftirmiðdagurinn fór í að skrifa skýrslurnar á þetta hryllilega tæki, gömlu ritvélinu, skrifa lækna-bréf, og halda „kartótek“, sjá um biðlista og margt fleira.“

AÐSTÖÐULEYSI

Vinnutilhögun var önnur þá en nú. Deildarlæknir og deildarhjúkrunarkona fóru heim um miðjan daginn og komu síðan aftur um fjögur leytið og unnu fram á kvöld. Vinna Ásdísar dróst líka oft langt fram eftir degi og þótti auðvitað sjálfsgott.

Barnadeildin var ekki stór; aðeins 14 rúma deild, ein stór stofa og þar lágu sex til átta börn og síðan nokkur lítil herbergi. Reynt var að hafa smábörnin sér en þau stærri saman en þetta fór líka eftir því hve veik börnin voru. Á deildinni var eitt skoðunarherbergi og þar fékk maður sér kaffi, settist niður og málin voru aðeins rædd. Gott dæmi um aðstöðuleysið var þegar Gunnar Biering kom heim frá Bandaríkjunum



2.



3.

Ljósmyndir úr einkasafni og myndasafni Landspítalans.

með þekkingu í blóðskiptum nýfæddra barna, þá fóru þau fram á þessu eina skoðunarherbergi. Tæki voru fá á deildinni og börn voru send á skurðstofu Landspítalans þar sem Snorri Hallgrímsson prófessor réði ríkjum, þyrftu þau aðgerð.

REGLUR FRÁ DANMÖRKU

Rætt hefur verið um að börn hafi ekki séð foreldra sína nema einu sinni eða tvisvar í viku, klukkutíma í senn á fimmtudögum og sunnudögum sem nú er alveg óskiljanlegt. „Kristbjörn og Árnína komu áreiðanlega með þessar reglur frá Danmörku og eflaust hefur þetta verið svona í allri Evrópu á þessum tíma. Ég man eftir einu ánægjulegu atviki, þessu tengdu. Á deildinni lá lítið barn með blóðkrabba. Amman kom einn daginn og fékk ekki að sjá barnið. Ég mæti grátandi konunni sem sagði mér hvað hefði gerst. Ég bað hana að hinkra og hringi strax í Kristbjörn sem kom á augabragði, tók utan um gömlu konuna og leiddi inn til barnsins. Ég gleymi þessu aldrei. Einnig var Árnína deildarhjúkrunarkonan undurhlý við börnin. Gott dæmi er lítill drengur að

SANNKALLAÐ ÆVINTÝRI

Ásdís minnst Sigu leikkonu eins og hún var kölluð, Sigríðar Björnsdóttur listmeðferðarfræðings, sem sólargeisla er gladdi börnin óendalega. „Hún var ævintýrið mikla og þótt hún hefði aðeins agnarlitla aðstöðu fyrir allt sitt dót undir stiga sem lá upp á fjórðu hæð fyrir framan sjálfa barnaeildina kom það ekki í veg fyrir að hún ynni sitt starf. Þú hefðir átt að sjá börnin þegar hún birtist. Siga var ævintýri og gat gert allt úr engu. Önnur Sigríður Björnsdóttir, prestfrú úr Borgarfirði, kom á peysufötunum sínum, gekk róleg milli barnanna og kenndi þeim að lesa og reikna á þennan hljóðláta hátt sem er að hverfa úr tilverunni. Loks kom séra Magnús Guðmundsson, brosmildur eldri maður, og sagði börnunum biblíusögur og bað með þeim. Hann hafði verið prestur í Ólafsvík, Þessu fólki fylgdi mikil ró.

Það er hrikalegt að hugsa til þess að börnin fengu ekki heim-sóknir foreldra eða annarra nema þessa tvo daga en að sjálfsgöðu var allt gert til að láta þeim líða vel. Á sumrin var meira að segja farið með rúmin út á svalir þegar sólin skein

„Hún var ævintýrið mikla og þótt hún hefði aðeins agnarlitla aðstöðu fyrir allt sitt dót undir stiga sem lá upp á fjórðu hæð fyrir framan sjálfa barnaeildina kom það ekki í veg fyrir að hún ynni sitt starf“

austan sem hafði verið lengi á spítalanum. Hann spurði Árnínu mikið um það hvar hún ætti heima og vildi gjarnan fá að heimsækja hana. Einn daginn tók hún hann með sér yfir í Eskihlíð þar sem hún bjó. Hann varð voðalega hrifinn enda átti hún eldhús með sjarmerandi, rauðum vegg og fallega stofu. Nokkru síðar segir drengurinn allt í einu: „Viltu eiga mig Árnína?“ „En ég á þig hér, vinur,“ segir hún. „Ekki svoléiðis, ekki hér, heldur í eldhúsinu þínu og stofunni þinni.“ Þessi yndislegi litli drengur dó fljótlega eftir þetta,“ segir Ásdís sem sjálf fór einu sinni með hann niður að tjörn til að gleðja hann því foreldrar hans bjuggu langt í burtu og komust ekki einu sinni til hans á fimmtudögum eða sunnudögum.

og starfsfólkið sýndi börnunum ætíð mikla hlýju. Þegar barnaeildin flutti árið 1965 í nýtt og betra húsnæði og varð að Barnaspítala Hringins breyttist eðlilega margt, en Barnaeild Landspítalans var þörf og góð en auðvitað barn síns tíma,“ segir Ásdís að lokum.

1. Mikil blíða er í svip bæði Árnínu Guðmundsdóttur og þessa litla drengs sem eitt sinn lá á barnaeildinni.
2. Litlir sjúklingar sitja hér á hnjám hjúkrunarkvennanna á Barnaspítala Hringins. Árnína er önnur frá hægri.
3. Ásdís Sveinsdóttir með læknum Kristbirni Tryggvasyni og Víkingi Arnórssyni.



Pröstur Laxdal barnalæknir. Ljósmynd Bragi Þór Jósefsson.

Fáir almennir ósérhæfðir barnalæknar

St. Jósefssystur stofnuðu Landakotsspítala árið 1902. Frá 1936 voru tvær sérstakar stofur fráteknaðar fyrir börn, önnur fyrir drengi og hin fyrir stúlkur. Fyrsti sérmenntaði barnalæknirinn sem fékk þar aðstöðu var Kristbjörn Tryggvason, árið 1941, en hann hvarf síðan til Landspítalans 1956.

Barnadeild var formlega stofnuð þar 1961 og fyrsti yfirlæknir var Björn Guðbrandsson.

Í ársbyrjun 1969 komu tveir ungir læknar til starfa á Landakoti, Pröstur Laxdal og Sævar Halldórsson, báðir nýtskrifaðir barnalæknar frá Bandaríkjunum. „Þegar við komum á Landakot var gert ráð fyrir 30 rúmum fyrir börn en þeim var síðar fækkað niður í 26. Tvær stofur voru þá fráteknaðar fyrir mjög alvarlega heilasködduð og þroskaheft börn, 12-14 talsins, svo þar var legið þétt,“ segir Pröstur Laxdal.

VORU BÓKSTAFLEGA Í GEYMSLU

„Börnin voru ekki tekin úr rúmunum nema rétt til að mata þau og í raun hörmulegt á að horfa. Þau voru bókstaflega í geymslu. Slík upptaka á sjúkrarúmaplássum var ekki æskileg á bráðaspítala, en við tókum bráðavaktir að einum þriðja á móti Landspítalanum. Næsta árið gengum við því í það að koma þessum börnum fyrir á Kópavogshæli og víðar, þar sem þau áttu betur heima. Ég man sérstaklega eftir átakanlegu dæmi, barni með hrikalegt vatnshöfuð. Þrýstingurinn var orðinn

svo ofboðslegur að komin voru sár á höfuðið, þar sem heila- og mænuvökví vætlaði út. Barnið beið dauða síns, enda komu fyrstu heila- og taugaskurðlæknarnir ekki fyrir en þremur árum síðar til landsins.“

LYF Í ÓLÆSTUM SKÁP

Pröstur lýsir því hvernig lyf voru á þessum tíma geymd í olæstum skáp á einni sjúkrastofunni, hjá þroskaheftu börnunum, sem ekki var reiknað með að færu út úr rúmi. Og það sem meira var, yfirhjúkrunarkonan, systir Agnella, tók við munnlegum lyfjafyrirskipunum og meðferðarfyrirmælum frá yfirlækninum. „Þetta var mikið að leggja á minnið. Við tókum strax upp skrifleg fyrirmæli. Systir var að sjálf-sögðu öll af vilja gerð að fylgja eftir nýjungum og skipulagsbreytingum okkar, þessara ungu, áköfu, nýkomnu lækna, en það hefur örugglega reynst henni mjög erfitt og reynt á hana. Ári síðar fékk hún hjartaáfall og fluttist til Kaupmannahafnar og fyrsti íslenski hjúkrunardeildarstjórinn var ráðinn.“

Pröstur og Sævar höfðu verið sex ár í sérfræðinámi í Bandaríkjunum og vanir því að foreldrar gætu setið hjá börnum sínum en það hafði alls ekki tíðkast þarna frekar en á barnadeild Landspítalans. Fyrir þessum tæplega 40 árum voru heimsóknir aðeins leyfðar einu sinni í viku, á sunnudögum milli kl. 3-4. Þess í milli gátu foreldrar fengið leyfi til að kíkja á börnin í gegnum gler ef öruggt var að börnin sæju þá ekki. Heimsóknir voru taldar óþarfar og jafnvel óæskilegar og aðeins til að gera krakkana órólega, óþæga og erfiða. Heim-sóknunum fjölgaði smám saman og árið 1982 var leyfð sólarhringsdvöl foreldra þrátt fyrir óskaplega mikið plássleysi, að sögn Prastar. „Ég man að einu sinni voru 17 dýnur foreldra inni á þessari litlu deild eftir eina bráðavaktina.“

ERFIÐASTI TÍMINN

Fyrstu 10 árin eftir heimkomuna voru þau erfiðustu sem Pröstur segist hafa starfað sem barnalæknir. Læknarnir þurftu að sinna hvers konar vandamálum sem upp komu, en 1980 komu fyrstu sérfræðingarnir með sérstaka undirgrein í barnalækningum. Nú er svo komið að nánast enginn kemur úr námi lengur sem almennur, „alltkunnandi“ barnalæknir. „Ekki var til neinna að leita á þessum fyrstu árum sem höfðu meiri þekkingu á sérhæfðum vandamálum barna en við,“ segir Pröstur og nefnir annað framfaraskref þegar fyrsta heilasneiðmynda-tækið kom til landsins 1981 og síðan segulómunartæki 1990. „Þetta gjörbreytti öllu. Áður voru gerðar svokallaðar heila-loftmyndir. Fyrir röntgenmynda-töku var lofti sprautað í mænu-göng barnanna og átti það síðan að flæða um heilann og sýna ef eitthvað var að. Þetta var sársaukafull og ónákvæm rannsókn.“

HVER SJÚKLINGUR MEÐ EIGIN LÆKNI

„Andrúmsloftið á Landakoti var mjög persónulegt og gott. Sameiginleg kaffistofa var fyrir alla sérfræðinga spítalans sem höfðu mikið samneyti. Þar réðu menn oft ráðum sínum og við barnalæknarnir höfðum góð samskipti við röntgenlækna, skurð- og svæfingalækna og augnlækna. Hver sjúklingur var með sinn eigin lækni sem tók á móti honum í byrjun og bar alfarið ábyrgð á rannsóknum og meðferð frá innlögn til útskriftar, ólíkt því sem tíðkaðist hér á spítölum hins opinbera. Þá voru greiðslur til lækna líka með öðrum hætti. Við



Pröstur Laxdal hugar að ungu sjúklingi á Barnadeild Hringins í Fossvogi. Með honum á myndinni eru Ólafur Thorarensen barnalæknir, Helga Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur og Helga Eiríksdóttir, hjúkrunardeildarstjóri barnadeildar Hringins í Fossvogi.

fengum ekki föst laun, heldur var greitt fyrir hverja innlögn og hvert unnið verk.“ Barnadeild Landakots flytur svo 1995 í Fossvoginn við sameiningu Landakots og Borgarspítalans í Sjúkrahús Reykjavíkur. Eftir stofnun Landspítala háskóla-sjúkrahúss 2000 verður barnadeildin hluti þess, en er fyrst um sinn áfram í Fossvogi. Barnadeildirnar tvær sameinuðust svo endanlega 2003, þegar Barnaspítali Hringins flutti í nýbygginguna og barnalæknarnir sem byrjuðu árið 1969 og enn voru eftir í Fossvogi, fluttust þangað.

VERKASKIPTING MILLI SPÍTALANNA

„Ekki má þó gleyma því að enn er lítil undirdeild frá Barnaspítala Hringins í Fossvogi fyrir börn á vegum bæklunar-lækna, háls-, nef- og eyrnalækna, sem og slysideildar. Ef lega dregst á langinn eru börnin flutt niður á Hring.“ Pröstur bendir einnig á að áður fyrr hafi alltaf verið nokkur verkaskipting milli Landakots og Barnaspítala Hringins því að allir augnlæknarnir voru þá á Landakoti, öll sykursjúku börnin voru stunduð þar og mikið af þroskaheftum börnum, sem unnin voru upp í samvinnu við Greiningarstöð ríkisins.

Í lokin ítrekar Pröstur hve góður andi hafi verið á gamla Landakoti. Aðspurður hvort hann hafi orðið var við trúarleg áhrif frá systrunum segir hann að sem dæmi megi nefna að þeim hafi verið mikið í mun að skíra sem fyrst óskírð veik börn, jafnvel skemmri skírn til bráðabirgða, ef þau voru talin í bráðri lífshættu.



Landakotsspítali var stofnaður árið 1902.

Inger/LSH/BUSV



Stytttri legutími

-en veikari börn sem þarfnast meiri hjúkrunar

Á Barnaspítala Hringins vinna þverfagleg teymi sérfræðinga, hjúkrunarfræðinga og lækna, með ákveðna sjúklingahópa og verður sérgreinaskiptingin stöðugt meiri samkvæmt upplýsingum **Önnu Ólafíu Sigurðardóttur**, sviðsstjóra á barnasviði Landspítalans.

Þverfagleg teymi heilbrigðisstarfsfólks veita sérhæfða þjónustu fyrir veik börn, unglinga og fjölskyldur þeirra. Í teyminum gefst tækifæri til að samhæfa fræðslu, meðferð og þjónustu fagstétta í samvinnu við skjólstæðingana. Hlutverk sérfræðinga og fagaðila teymanna er einnig fylgið í að starfa og vera ráðgefandi á öllum deildum spítalans, svo sem á göngudeild, dagdeild eða legudeild. Þessi þróun hefur staðið í nokkuð mörg ár, eða frá 1983 er göngudeild fyrir börn með krabbamein var stofnuð, síðar göngudeild barna og unglinga með sykursýki 1992 og göngudeild barna með svefnvandamál 1997.

Skoppa og Skritla heimsækja börn á Barnaspítala Hringing. Mynd úr safni Landspítalans.



NIÐURSTÖÐUR ÞJÓNUSTUKÖNNUNAR

Vorið 2005 fór fram þjónustukönnun á Barnspítala Hringins. Almennt töldu þátttakendur að auka þyrfti upplýsingagjöf og fræðslu, bæði almennt um rannsóknir, niðurstöður og meðferð og sérstaklega varðandi upplýsingar og fræðslu frá læknum og hjúkrunarfræðingum. Yfir 90% þátttakenda töldu þjónustu sviðsins mjög góða eða framúrskarandi og mat á þáttum eins og framkomu/viðmóti, hjálpssemi, verkjameðferð, faglegri færni, aðstöðu og búnaði var almennt framúrskarandi. Í ljós kom að nokkrir þættir þörfuðust þó úrbóta

Anna Ólafía bætir við að foreldrar séu nánast undantekningarlaust hjá börnum sínum mestan ef ekki allan sólarhringinn, ef aðstæður þeirra sjálfrá leyfa.

að mati þátttakenda, mismikið eftir deildum og þá sérstaklega ef skoðað var álit á fæði en 26–53% þátttakenda, mismunandi eftir deildum, töldu þar úrbóta þörf.

FRAMTÍÐARVERKEFNIN

„Nú byggjum við áherslurnar í starfi okkar meðal annars á þessum niðurstöðum, þ.e. að efla fræðslu og stuðning. Sérstaklega var skoðað fæði fyrir foreldra og bætt úr því sem tengdist aðgengi að þjónustunni og kostnaði, en niðurstöðurnar eru okkur frekari hvatning til að gera enn betur.



Árnína Guðmundsdóttir fyrrum yfirhjúkrunarkona á barnadeild Landspítalans gaf Barnspítala Hringins íbúð sína og er myndin tekin við það tækifæri. Sitjandi f.v. eru Anna Ólafía Sigurðardóttir sviðsstjóri, Árnína Guðmundsdóttir hjúkrunarkona og Ásgeir Haraldsson læknir. Standandi: f.v. Aðalbjörg Guðmundsdóttir og Kristín Guðmundsdóttir, systur Árnínu, Sigrún Guðmundsdóttir lögfræðingur og Ásdís Sveinsdóttir lækningaritari, frænkur Árnínu. Úr myndasafni Landspítalans.

Helstu áhersluverkefni okkar til framtíðar er fjölskyldu-hjúkrun, sem miðar að því að efla þjónustu við fjölskylduna. Vinna við þetta verkefni hófst á Barnspítalanum á síðasta ári en nú hefur verið ákveðið að fjölskylduhjúkrun verði einnig innleidd á öllum sviðum og deildum Landspítalans. Fjölskylduhjúkrun byggist á ákveðinni hugmyndafræði um að þegar einn úr fjölskyldunni veikist varðar það hana alla,“ segir Anna Ólafía. „Teiknað er upp svokallað fjölskyldutrú, þar sem fram kemur hverjir tilheyra fjölskyldunni og hverjir séu helstu stuðningsaðilar hennar.

Þegar barn eða unglingur greinist með krabbamein eða annan langvinnan sjúkdóm fer, í ákveðnum tilfellum, hjúkrunarfræðingur viðkomandi teymis í skóla eða leikskóla barnsins og fræðir kennara og starfsfólk um sjúkdóminn og meðferð. Í stökum tilfellum koma vinir barnsins á Barnspítalann og fá upplý-

singar frá fagfólki. Einnig hafa verið skipulagðir stórfjölskyldufundir þar sem fleiri fagaðilar koma að, s.s. sjúkráhusprestur. Þannig þurfa aðstandendur ekki að spyrja sömu spurninganna aftur og aftur heldur fá fræðslu og stuðning, allir samtímis. Ég held að það skipti höfuðmál hvernig við nálgumst fjölskylduna. Nauðsynlegt er að gera sér grein fyrir hvað fjölskyldan er að takast á við í veikindunum. Mikilvægt er að varpa ljósi á það hvað sé erfiðast á hverjum tíma, hvað hafi reynst vel í veikindunum og hvað má gera betur.“

FORELDRAR DVELJA HJÁ BÖRNUM

Anna Ólafía bætir við að foreldrar séu nánast undantekningarlaust hjá börnum sínum mestan ef ekki allan sólarhringinn, ef aðstæður þeirra sjálfrá leyfa. Hins vegar sé minna um það þegar sjúklingar séu komnir á unglingsaldur. Heimsóknir systkina séu einnig frjálssar og í raun hafi hvort tveggja verið allt frá 1980. Þó segir Anna Ólafía að mikilvægt sé að fólk gefi sé tíma til að fara frá og borða og hvíla sig. Þá kemur sér vel aðstaðan í foreldraherberginu þar sem fólk getur fengið sér að borða, hvílst eða komist í tölvur og sumir hverjir nánast unnið sína vinnu, nú þegar fjarvinnsla sé orðin algeng. Mikilið sé líka lagt upp úr afþreyingu fyrir börnin, hafi þau heilsu til að nýta sér hana, í leikstofu þar sem leiksskólakennarar hafa umsjón með því sem fram fer.

EINBÝLI

Nokkuð er um tvíbýli á Barnspítalanum en þar þyrftu að vera heldur fleiri einbýli að mati Önnu Ólafíu, enda líti menn ekki á sjúklinginn sem einstakling heldur sé þarna fjölskylda sem þurfi að búa vel að. Það kemur best í ljós þegar skoðuð er aðstaða á einbýlum þar sem foreldri getur sofði hjá barni sínu og vissulega skiptir umhverfið börn sem eru lengi á sjúkráhusinu miklu máli. Á legudeild eru nú fimm einbýli og fjögur tvíbýli, á barnaskurðeild eru þrjú einbýli og fimm tvíbýli.

Athyglisvert er hversu mikil aukning hefur verið í komum barna á dagdeild, göngudeild og bráðamóttöku síðustu ár. Fjöldi þeirra sem koma á bráðamóttöku Barnspítalans hefur vaxið um 40% frá árinu 2003.



Anna Ólafía Sigurðardóttir sviðsstjóri hjúkrunar á Barnspítala Hringins. Ljósmynd Bragi Þór Jósefsson.

Anna Ólafía leggur áherslu í lokin áherslu á að um leið og legutími barna styttest verði þau sem inni liggja veikari og þarfnist meiri hjúkrunar. Jafnframt færast umönnunarbyrðin að nokkru yfir á heimilin. Það segir hún að þurfi í framtíðinni að huga enn betur að með öflugri þverfaglegri göngudeild og heimahjúkrun.



Bragi með móður sinni Sigríði á Barnaspítala Hringins.
Ljósmynd Bragi Þór Jósefsson.



Næstum eins og að eiga hér heima

Viðmót hjúkrunarfólksins og góður aðbúnaður á sjúkrahúsi skiptir langveik börn og foreldra þeirra miklu máli. Það hefur **Bragi Ólafsson**, 15 ára fjölfatlaður drengur, foreldrar hans Sigríður Einarsdóttir og Ólafur Jóhann Ólafsson og systur hans tvær fengið að reyna í gegnum tíðina.

Við höfum verið hér oft," segir Sigríður þegar blaðamaður hitti þau Braga á skurðeild Barnaspítala Hringins, „og höfum farið í gegnum allan pakkann og reynt flest í þessi 15 ár. Þetta er næstum eins og að eiga heima hér, þegar maður er orðinn svona hagvanur og konurnar, því mest eru hér konur, verða eins og góðar vinkonur. Ég hef svo sannarlega ekkert nema gott um þetta að segja.“

Á SPÍTALA Í DANMÖRKU OG Á ÍSLANDI

Bragði fæddist í Danmörku 1992 og var þar fyrst á barnaspítala. Eftir heimkomuna var hann á Landakoti. „Þar var alveg æðislegt og það þótt húsnæðið væri ekki gott. Fólkið

„Við höfum tengst sumum betur en öðrum. Nokkrar konur hafa verið hér með okkur öll árin og við þekkjum þær mjög vel og því fylgir vissulega ákveðið öryggi.“

var allt svo yndislegt. Við fórum á Borgarspítalann þegar barnadeildin fluttist þangað og það var auðvitað frábært. Allt í einu vorum við komin á bjartar stofur og húsnæðið var mun betra. Við prófuðum líka gamla Barnaspítalann en þar fannst okkur ekkert spennandi að vera, líklega vegna þess að við þekktum okkur ekki eins vel þar.“

Sigríður segir að spítalavísing hafi komið í „períóðum“, svoltið mikil fyrst. „Komið hafa löng tímabil þar sem Bragi hefur verið litið á spítala þótt hann hafi verið nokkuð mikið síðasta eitt og hálf ár hér á Barnaspítalanum. Nú sé ég fram á að hann fái kannski svolitla hvíld frá því enda finnst okkur auðvitað best að vera heima. Við erum þó ekkert týnd hérna og okkur líður vel.“ Sjúkrahúsdvölin í Danmörku var ekkert

ólíkt því sem síðar varð hér. Viðmót fólksins var gott og komið fram við alla eins og prins og prinsessur. „Þar vorum við á vökudeild, sem við höfum ekki prófað hér. Aðstaðan hefur ekki alltaf verið eins góð og hún er í dag. Í Danmörku var ég þó inni á sjúkrastofu hjá Braga og með rúm fyrir mig. Á þeim tíma hefur aðstaðan áreiðanlega verið betri þar en hér en er nú svipuð á báðum stöðum.“

LÍTA Á ÞETTA SEM GANG LÍFSINS

Sigríður og Ólafur Jóhann hafa yfirleitt skipst á að vera hjá Braga. „Í sumum legunum höfum við þó aðallega verið hjá honum á daginn en farið heim þegar hann er sofnaður og tryggt að hann mun sofa rólega.“ Núna var Bragi í svo stórrí

aðgerð að foreldrarnir hafa verið hjá honum allar nætur og sofa í rúmi við hliðina á honum. Bragi á tvær systur, 16 og 25 ára. „Maður horfir á systkini langveiks barns og sér að þau líta á þetta sem gang lífsins. Eldri systirin býr á Akureyri en sú yngri kikir inn til Braga og situr hér og lærir. Þær eru hvorki ofurhræddar eða ofurstressaðar og kunna orðið að lifa með þessu og þykir óskaplega vænt um hann.“

Um starfslíðið segir Sigríður: „Við höfum tengst sumum betur en öðrum. Nokkrar konur hafa verið hér með okkur öll árin og við þekkjum þær mjög vel og því fylgir vissulega ákveðið öryggi.“

Einu sinni barn

nokkrum sinnum móðir á barnadeild



Lítill bleik næla, laufblað með rauðri maríuhænu, flaug eftir gólfinu á barnastofunni á barnadeild Landspítalans vorið 1964. **Hanna Kristín**, litla stúlk-an í rúminu, var gjörsamlega miður sín. Hún hafði hvorki áhuga á nælunni né frænda sínum og konu hans sem komin voru í heimsókn. Greinilega gat ekkert glatt hana þessa stundina, enda var hún mikið veik og hafði lítið fengið að sjá foreldra sína, í samræmi við gildandi reglur á þessum tíma, ein heimsókn á viku.

Hanna Kristín Guðjónsdóttir er í dag hjúkrunardeildarstjóri á Landspítala háskólasjúkrahúsi. Hún var lögð á barnadeildina vegna alvarlegra afleiðinga streptokokkahálsbólgu og var komin með blóðflögufæð sem hefði m.a. getað leitt til alls kyns blæðinga.

FORELDRARNIR VISSU EKKI HVÆÐ VAR AÐ

„Ég var sex vikur á deildinni en áður búin að vera veik heima. Í ljós kom að veikindin voru afleiðingar hálsbólgu. Móðir mín segir að henni og föður mínum hafi aldrei verið sagt hvað var að en ég hef lesið sjúkraskána mína. Ég veit að deildin var á þriðju hæð og man að ég var í risastórum sal og þar var fullt af rúmum. Í minningunni lá alveg gríðarlega langur gangur frá salnum. Ein sterkasta minningin er að ég sá rétt glitta í bræður mína standandi í hinum enda gangsins. Rúmið mitt var fyrir miðjum salnum og í minningunni var farið með mig út í annan endann þar sem verið var að sprauta mig og stinga! En mér voru gefnir stera og K vítamín. Kannski var verið að sprauta mig þarna sem ég man eftir mér sitjandi í fangi einhvers.“

Hanna Kristín minnst líka lítillar stelpu í rúmi við hlið hennar. Sú var líklega hjartveik. „Mér fannst hún ekki vera góð við mig þótt mamma vilji ekki kannast við að hún hafi gert mér neitt. Líklega hefur hún bara verið að taka dótið mitt. Henni leið greinilega illa og var vansæl. Varðandi heim-sóknir man ég eftir að mamma kom til mín, en man aldrei eftir pabba og ekki eftir að frændi minn hafi komið með næluna. Sterkasta minningin er um bræður mína við endann á ganginum, en þá fékk ég aldrei að hitta í þessar sex vikur!“ Eitt atvik rifjast upp. Eldri strákur á deildinni fékk Hönnu

Kristínu og aðra stelpu með sér út á spítalasvalirnar. „Það var yndislegt að komast út og horfa yfir en svo kom Árnína hjúkrunarkona og var rosalega reið. Hún var alltaf ofboðslega góð við mig en hefur örugglega orðið hrædd um okkur, ein úti á svölum.“

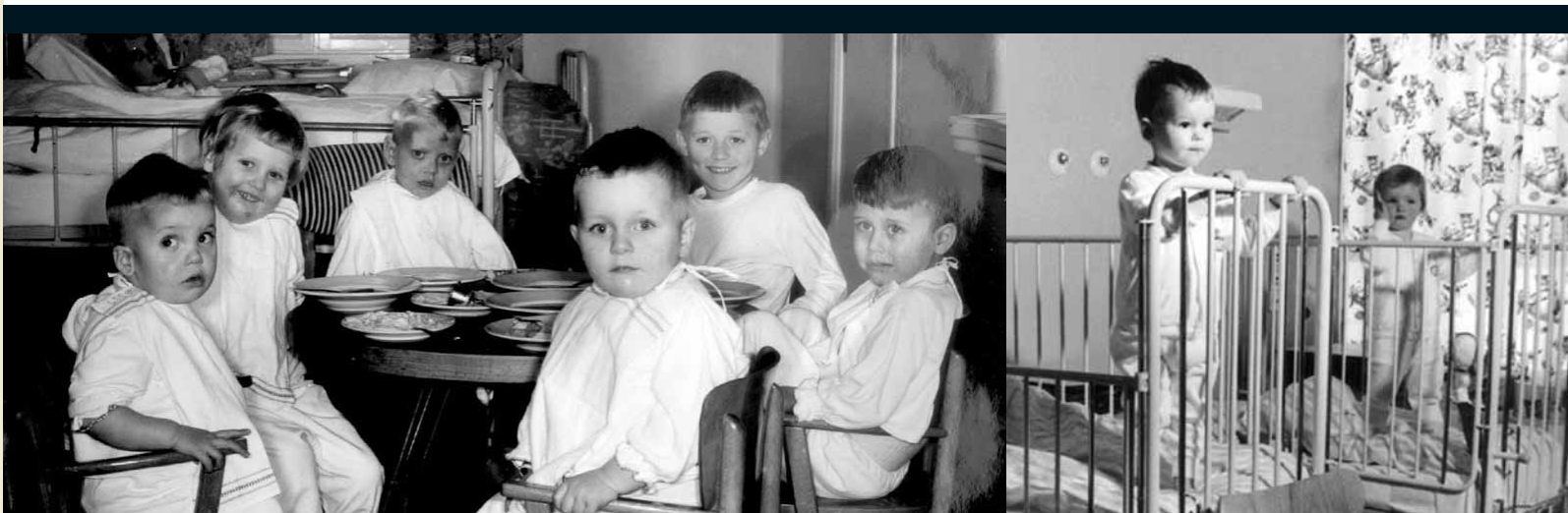
BREYTING TIL GÓÐS

Sextán árum síðar, vorið 1980, lá leið Hönnu Kristínar aftur á spítalann með fjögurra mánaða son sinn. Sjálf var hún á síðasta ári í menntaskóla. Barnið hafði verið mjög óvært svo það var hvíld fyrir hana þegar drengurinn var lagður inn. „Ekkert var lagt að manni að vera hjá barninu og ég eiginlega látin fá það á tilfinninguna að ég væri ekki að meðhöndla það rétt. Tæpum tveimur árum síðar kom þó í ljós mikill lungnagalli. Framkoman við mig var dónaleg og hefði ekki átt að vera svona þótt ég væri ung.“ Enn liðu 16 ár og Hanna Kristín fór með dóttur sína á spítalann og þá var algjörlega gert ráð fyrir að foreldrarnir væru hjá barninu.

„Þessi breyting er til góðs og mjög nauðsynleg fyrir þroska og vellíðan barnsins en starfsfólkið þarf þó að vera mjög vakandi yfir því að foreldrarnir eru oft dauðþreyttir og börnin mikið veik, svo að mikill stuðningur starfsfólksins er nauðsynlegur.“

Engin leikstofa var á barnadeildinni þegar Hanna Kristín var þar fyrir rúmum fjörutíu árum. Nú hafa börnin nóg af falletum leikföngum að velja úr. Ljósmynd Bragi Þór Jósefsson.

Þessir litlu sjúklingar hefðu getað verið á deildinni með Hönnu Kristínu, enda myndin nokkuð gömul. Úr myndasafni Landspítalans.





Ásgeir heldur á litlum sjúklingi á Barnaspítalanum.
Ljósmynd Fríða Björnsdóttir.



Höfum náð góðum árangri en viljum ná enn lengra

Ótrúlegar breytingar hafa átt sér stað á Barnaspítala Hringins frá því barnadeild tók til starfa á Landspítalanum 1957. Breytingarnar markast af gífurlegum framförum í heilbrigðismálum: Betri greiningartækni, auðveldari aðgerðartækni og betri möguleikum til meðferðar og af gjörbreyttu viðhorfi heilbrigðisstarfsfólks, foreldra og annarra til þessara mála.

Ásgeir Haraldsson er prófessor í barnalækningum og forstöðumaður fræðasviðs Barnaspítala Hringins. Hann segir: „Þótt heimsóknir til barnanna hafi verið mjög takmarkaðar var það gert af góðum hug. Fólki taldi erfitt að koma börnum í tilfinningalegt uppnám þegar þau væru að hitta og kveðja foreldra sína. Nú er þessu gjörólíkt farið. Við hvetjum foreldra til að vera eins mikið og kostur er hjá börnum sínum þurfi þau að dveljast næturlangt á spítalanum og reynum að skapa aðstæður svo að a.m.k. annað foreldrið geti sofði hjá barninu. Þetta skapar ekki aðeins betri líðan á meðan á spítalavistinni stendur heldur getur það jafnvel flýtt fyrir bata.“

Ásgeir minnst þess að eldri systir hans lá vikum saman á spítala þegar hún var lítil. Aðeins mátti heimsækja hana einu sinni í viku og þá ekki af neinum nákomnum svo hún færi ekki að gráta þegar hann færi. „Móðir mín lýsti því stundum hvað hún átti mörg spor með tár í augum þegar hún þurfti að fara með hrein föt handa litlu stúlkunni og hvernig hún reyndi að sjá hana þegar hún rétti fötin inn í gegnum hálfopnar dyrnar. Systir mín leyfði mér að skoða skýrsluna sína og hennar mál hefðu núna án efa verið leyst á dag- og göngudeildum og ólíklegt að hún hefði þurft að gista nema í mesta lagi eina nótt á spítala.“

„Móðir mín lýsti því stundum hvað hún átti mörg spor með tár í augum þegar hún þurfti að fara með hrein föt handa litlu stúlkunni og hvernig hún reyndi að sjá hana þegar hún rétti fötin inn í gegnum hálfopnar dyrnar.“

LEGUTÍMINN STYTTIST

„Legutími hefur styst jafnt og þétt, ekki bara í barnalækningum þrátt fyrir það að við séum að glíma við marga erfiða sjúkdóma og vandasamari viðfangsefni en áður. Börn sem áttu sér litla lífsvon læknast nú og lifa heilbrigðu lífi þótt þau þurfi að fara í gegnum langa og stranga meðferð sem yfirleitt gengur vel með tiltölulega stuttum legutíma á sjúkrahúsi. Meðferðin hefur færst að miklu leyti af legudeildum á dag- og jafnvel göngudeildir. Börn geta þurft að koma á dagdeildir, jafnvel dag eftir dag í rannsóknir eða smærri aðgerðir, en geta verið heima í öruggu umhverfi á kvöldin og nóttunni. Legutíminn hafði styst að meðaltali úr 10-12 dögum í 4-5 daga en hefur að vísu aðeins lengst aftur. Það markast af því að börn sem liggja á spítalanum eru almennt mjög veik. Lítið veik börn sem lágu áður inni gera það ekki lengur en þau sem eru hér nú þurfa meðferð, mikla þjónustu eða vöktun og gæslu allan sólarhringinn sem ekki er hægt að veita heima.“

Þessi breyting hefur orðið í mjög góðu og farsælu samstarfi heilbrigðisstarfsfólks og foreldrafélaga þar sem Umhyggja hefur verið í broddi fylkingar. Með nýjum barnaspítala hefur líka opnast sá möguleiki að við stjórnnum sjálf legu-, göngu- og dagdeildum auk bráðamóttöku og höfum alla þræðina í

eigin hendi. Þannig er miklu auðveldara að skipuleggja stuttar innlagnir með ákveðnum fyrirvara þar sem við vitum nákvæmlega hvað við ætlum að gera þegar að innlögn kemur. Við þetta bætist svo heimahjúkrunin sem mun vonandi aukast á næstum árum.“

„Batamöguleikar hafa svo sannarlega breyst. Þegar Barnaspítali Hringins tók til starfa árið 1957 má segja að barn sem greindist með krabbamein hafi ekki lifað af sjúkdóminn. Núna læknastríð yfir 80% barna sem greinast með krabbamein. Þetta er ótrúlega mikill munur en meðferðin er töluvert

en nú eru þau einfaldlega heima hjá sér með þúst.

„Biðlistar eru mjög stuttir hjá okkur en eru þó á sérhæfðar göngudeildir. Við vinnum eftir svokölluðum bið- og innköllunarlistum og þannig er oft ákveðið að einhver skuli koma inn eftir fjóra mánuði í aðgerð. Hann er ekki að biða heldur er þetta í samræmi við hans meðferð. Þar sem við höfum alla þræðina í okkar höndum getum við séð krakka á göngudeild og undirbúið leguna mjög vel. Við erum líka með mjög færa hjúkrunarfræðinga sem eru búnir að skipuleggja allt fyrirfram áður en börn koma inn, flóknar aðgerðir eða rann-

„Við vonumst til að geta veitt enn betri þjónustu í framtíðinni en til þessa og viljum enn betri barnaspítala, þótt við teljum okkur hafa náð mjög góðum árangri.“



Ásgeir Haraldsson í sérstöku unglingahebergi á Barnaspítala Hringins. Þar geta unglingarnir setið og spjallað við vini sína í þægilegu umhverfi. Ljósmynd Bragi Þór Jósefsson.

hörd og kostar þessi börn svita og tár. Annað dæmi eru börn með alvarlega meðfædda hjartasjúkdóma sem margir hverjir voru ólæknandi áður. Þá má nú lækna með flóknum og erfiðum skurðaðgerðum sem sumar hverjar eru gerðar hér en aðrar erlendis og börnin ná oft fullum bata. Hér áður voru þessir sjúkdómar mjög illvígir, erfiðir eða ólæknandi en eru það ekki lengur.“

STARFSLIÐI FJÖLGAR

Í byrjun voru ein til tvær læknastríðir á barnadeildinni og hjúkrunarkonur örfáar.

„Á því hafa líka orðið gífurlegar breytingar sem helgast af því að barnaspítalinn er sérgreina- og deildarskiptur spítali og sérfræðingar í nánast öllum undirsérgreinum barnalækninga. Börnunum hefur líka fjölgað verulega bæði vegna fólksfjölgunar og vegna þess að nú eru meðhöndlaðir fleiri sjúkdómar en áður. Við það bætist að kröfur nútímans eru mjög skýrar um skjóta meðferð og fólk biður ekki langtímum saman eftir greiningu eða úrlausnum. Krafa um að vinna hratt og örugglega er mjög mikil. Starfsfólki hefur því fjölgað umtalsvert samhliða verkefnum.“

Einnig hefur sjúkdómshandlingur breyst hér eins og annars staðar. Börnum með ofnæmi og astma hefur fjölgað, sem og sykursýki. Ákveðnir sjúkdómar voru kannski vangreindir áður, aðrir voru sjaldgæfari, t.d. sykursýkin og mikil breyting hefur orðið á meðferðinni. Börn voru lögð inn vegna astma

sóknir, svo við getum unnið miklu skipulegar en áður þegar barn kom inn til rannsókna áður en farið var að skipuleggja þær.“

Að sögn Ásgeirs komu um 3000 börn á brádamóttöku barna á ári en í ár stefnir í 11-12 þúsund komur. Hann telur að ástæðurnar séu þrjár: Börnum hefur fjölgað, stundum er bið eftir heilsugæslulækni og sumir eru án heimilislæknis og loks vill fólk ekki biða eftir að fá úrlausn. „Við vonumst til að geta veitt enn betri þjónustu í framtíðinni en til þessa og viljum enn betri barnaspítala, þótt við teljum okkur hafa náð mjög góðum árangri. Við viljum ná enn lengra í lækningu og meðferð barna og vonumst til að ná þeim árangri í góðri samvinnu við m.a. foreldra og aðstandendur,“ segir Ásgeir að lokum.

Góða gjöf frá starfsmannafélagi Miklagarðs (áður KRON)

Umhyggja – félag til stuðnings langveikum börnum og Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna (SKB) og fengu myndarlega peningagjöf frá fulltrúum starfsmannafélags Miklagarðs, 2.620.143.00 kr. hvort félag.

Þegar Starfsmannafélag Miklagarðs, áður KRON, var lagt niður átti það sumarbústað við Bifröst í Borgarfirð. Hann var seldur og ákveðið að leggja féð til góðra mála og orðu SKB og Umhyggja fyrir valinu. Bára Valtýsdóttir og Sigrún Guðmundsdóttir sem voru fyrrum í forsvari fyrir fyrrgreind starfsmannafélög og afhentu þær Óskari Erni Guðbrandssyni, framkvæmdastjóra SKB, og Hákonni Hákonarsyni, stjórnarmanni í Umhyggju gjafirnar og er myndin tekin við það tækifæri. Slíkar gjafir eru mikil drifjöður fyrir starfsemi félaganna sem byggja starf sitt fyrst og fremst á stuðningi og velvilja fólks og fyrirtækja í landinu. **Forsvarsmenn félaganna þakka fyrirverandi starfsmönnum Miklagarðs og KRON sem standa að baki gjöfunum.**



Don Meyer, forspraki The Sibling Support Project, hélt skemmtilegan og fróðlegan fyrirlestur fyrir fagfólk, foreldra og systkini í Kennaraháskóla Íslands. Frá 1990 hefur hann einbeitt sér að því að aðstoða systkini fatlaðra og langveikra barna. Ljósmynd Vala Ósk.



Systkini skipta líka máli

Don Meyer er forspraki bandarísku samtakanna The Sibling Support Project sem stofnuð voru fyrir 25 árum en samtökin veita systkinum fatlaðra og langveikra barna upplýsingar og stuðning. Föstudaginn 16. nóvember sl. stóð Umhyggja, í samstarfi við Systkinasmiðjuna, Kennaraháskóla Íslands, Barnaspítala Hringins og Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins, fyrir námskeiði með Meyer.

Hugmyndin að The Sibling Support Project fékk Meyer þegar hann stundaði framhaldsnám við Háskólann í Washington þar sem hann tók þátt í verkefni fyrir feður fatlaðra og langveikra barna. „Við sáum fljótt að afar, ömmur og systkini langveikra barna þurfa ekki síður á aðstoð að halda en foreldrarir,“ segir Meyer sem hefur eingöngu einbeitt sér að fjölbreyttri aðstoð fyrir systkini langveikra barna frá árinu 1990. „Systkini þurfa líka hjálp við að takast á við þær tilfinningar sem koma upp vegna veikinda. Það eru yfirleitt systkinin sem eru hvað lengst hluti af lífi barnanna og eyða hvað mestum tíma með þeim. Það er því nauðsynlegt að sinna þessum hópi vel.“

MARKMIÐIÐ AÐ HAFNA GAMAN SAMAN

Markmið samtaka Meyers er að veita systkinum upplýsingar, stuðning og staðfestingu á þeirra tilveru, tilfinningum og hlutverki í fjölskyldunni. Samtökin einbeita sér einnig að því að fræða foreldra og starfsfólk heilbrigðisstétta um hvernig sé hægt að sinna systkinum langveikra barna sem best. Samtökin starfrækja svokallaðar systkinasmíðjur þar sem systkini koma saman, leika sér, skiptast á reynslusögum og fá fræðslu sem algengt er að heilbrigðiskerfi sjái einungis foreldrum fyrir. Systkinasmíðjurnar voru í upphafi mótaðar fyrir börn á aldrinum 8 til 13 ára en ýmis konar útfærslur hafa verið gerðar til að sinna sem flestum, bæði yngri börnum og eldri.

„Ég uppgötvaði ekki heildarhugmyndina að systkinasmíðjum en fyrir 25 árum þegar ég fór af stað með verkefnið fannst mér það sem var boðið upp á fyrir systkini langveikra barna ekki nógu skemmtilegt og nytsamlegt fyrir börnin,“ segir Meyer. „Ég vildi koma á fót vettvangi þar sem börn nyta sín og gætu haft gaman saman. Á þessum 25 árum hefur margt breyst í þessum málum og fólk hefur orðið til muna meðvitadra um nauðsyn þessa starfs.“

SYSTKINASMÍÐJUR Í 11 LÖNDUM

Í dag eru starfandi nærri 200 systkinasmíðjur í heiminum sem byggja á hugmyndafræði Meyers. Smíðjurnar eru starfandi í Bandaríkjunum, Kanada, Bretlandi, Írlandi, Nýja-Sjálandi, Japan, Singapore, Filippseyjum, Belgíu, Gvatemala og hér á Íslandi. Það er misjafnt hversu oft krakkar sækja systkinasmíðjurnar en þeim er frjálst að koma eins oft og þau vilja og meginmarkmiðið er að allir skemmti sér vel og geti rætt um hvaða sem er.

Meyer segir algengustu tilfinningar sem systkini fatlaðra og langveikra barna upplifa vera: skömm, aukin ábyrgðartilfinning, sektarkennd, afbrýðissemi, ótti og þrýstingur til að

ná árangri. Þá eiga systkini það oft til að verða meðvirk í veikindum barnanna og þeim eru ekki veittar nægilegar upplýsingar um veikindi og aðstæður. „En systkini langveikra barna hafa líka ýmislegt til að bera fram yfir önnur börn. Þau hafa oft átt ólíka æsku en jafnaldrar þeirra. Sem dæmi má nefna: viðsýni, umburðarlyndi og þolinmæði, þroska, skilning, þakklæti, stolt og trygð,“ segir Meyer.

Meyer segir nauðsynlegt að foreldrar geri sér grein fyrir því að það þurfi að sinna systkinum ekki síður en veiku eða fötludu börnunum. „Það eru sjö atriði sem foreldrar ættu að leggja áherslu á:

- ::: **Að veita börnum sínum nægar upplýsingar um veikindin og ástandið.**
- ::: **Að passa upp á það að verja ákveðnum gæðatíma með systkinunum.**
- ::: **Að tala við þau um allt milli himins og jarðar.**
- ::: **Að veita systkinum tækifæri til að hitta systkini annarra veikra barna.**
- ::: **Að fræðast meira um það hvernig það er að vera systkini langveiks barns.**
- ::: **Gera framtíðaráætlun með systkinunum og fullvissa börnin um að hugað sé að framtíðinni.**
- ::: **Að vera meðvituð um aðstæður og tilfinningar barna sinna.**

VETTIVANGUR FYRIR SYSTKINI AÐ TALA SAMAN

Rannsóknir Meyers sýna að yfir 90% systkina segja systkinasmíðjurnar hafa jákvæð áhrif á tilfinningarnar sem þau hafa gagnvart fötludum og veikum systkinum sínum. Þá telja yfir 65% að þau úrræði sem krökkum eru veitt í systkinasmíðjunum hjálpi þeim að ráða betur við aðstæður sem upp geta komið. Tuttugu og fimm prósent þess fólks sem sótt hefur systkinasmíðjur á síðustu 25 árum segir að þær hafi haft mikil áhrif á líf sitt sem fullorðinna einstaklinga og 94% mæla með starfsemi.

Eins og fyrr segir er systkinasmíðja, byggð á hugmyndafræði Meyers, rekin hér á Íslandi. Hægt er að finna frekari upplýsingar um hana á heimasíðunni, www.verumsaman.is. Þá er einnig hægt að fræðast betur um starfsemi Meyers á heimasíðunni www.siblingsupport.org. Samtökin starfrækja einmitt vettvang á heimasíðu sinni þar sem systkini geta rætt saman og deilt reynslusögum í gegnum Internetið. SibKids er fyrir yngri aldurshópna á meðan SibNet er fyrir eldri systkini.



Afmælisgjafir til stuðnings Umhyggju

Í haust héldu mæðginin Guðrún S. Sveinsdóttir og Leifur Guðmundsson upp á 160 ára afmæli, Guðrún varð níræð og Leifur sjötugur. Þau óskuðu þess að afmælisgestir legðu peninga til Umhyggju í stað þess að færa þeim sjálfum gjafir. Leifur byrjaði að vinna í Kaupfélaginu á Selfossi árið 1955. Hann er enn að þótt nú sé það Nóatún sem rekur verslunina þar sem áður var Kaupfélagið. Leifur og kona hans, Laufey Steindórsdóttir, sem nú er látin, áttu son sem slasaðist og varð öryrki í kjölfarið, en hann er nú látinn. Núverandi kona Leifs, Guðrún Jóhannsdóttir, vinnur mikið með fötludum svo segja má að fjölskyldan þekki vel til þessara mála. Móðir Leifs, Guðrún S. Sveinsdóttir dvelst á Kirkjuhvoli á Hvolsvelli en hún og Guðmundur faðir Leifs bjuggu lengi á Hróarslæk á Rangárvöllum.

Umhyggja þakkar þeim Guðrúnu og Leifi fyrir 200.000 kr. framlag til félagsins.

Gott

að geta notað hlaupadelluna til góðs!

Það er laugardagurinn 18. ágúst. Klukkan er hálf níu að morgni og sólin skín sínu fegursta. Sérstök stemmning er í miðborg Reykjavíkur. Fólk í íþróttagöllum og íþróttaskóm streymir eftir götum og allir stefna í sömu átt. Þegar klukkan slær níu er stemmningin í Lækjagötunni mögnuð. Þúsundir fólks hlaupa af stað, framhjá Tjörninni og eitthvað út í buskann. Áhorfendur hvetja, klappa og flauta. Í dag er Reykjavíkumaraþon Glitnis.

Rúmlega 11.300 manns tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu í sumar og fjöldinn allur hljóp til góðs því, líkt og í fyrra, var hægt að heita á hlaupara og láta fé renna til góðra málefna. Alls söfnuðust 41, 3 milljónir króna sem runnu til 130 líknar- og góðgerðarféлага.

Fjögur félög fengu yfir tvær milljónir króna hvert; Krabbameinsfélag Íslands, Barnaspítali Hringins, Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna og síðast en ekki síst Umhyggja sem fékk rúmlega þrjár milljónir í sinn hlut.

Tæplega 70 manns hlupu fyrir Umhyggju, þar á meðal Hrönn Bergþórsdóttir, aðstoðarskólástjóri Setbergsskóla í Hafnarfirði, sem hljóp heilt maraþon, og tvíbura-bræðurnir Halldór Árni og Sverrir Geir Gunnarssynir sem hlupu 3 kílómetra.

Venjulegt fólk sem **hleypur** heilt maraþon

Hrönn Bergþórsdóttir byrjaði að hlaupa af alvöru fyrir tíu árum en hún stundaði frjálsar íþróttir sem barn og hefur alltaf haft áhuga á hlaupi. Fyrir um fimm árum gekk hún í skokkhóp og þá fóru hlutirnir fyrst að gerast. „Í skokkhópnum hitti ég ósköp venjulega konu sem hafði hlaupið heilt maraþon. Ég hugsaði að þetta hlyti ég að geta líka!“, segir Hrönn. Síðan hefur hún tvisvar tekið þátt í Kaupmannahafnarmaraþoninu, hlaupið Laugavegin og Ultramarathon í Suður-Afríku. „Í upphafi er erfitt að koma sér í gott form en þegar grunnformi er náð tekur um þrjú mánuði að komast í maraþonhlaupaform“, segir Hrönn sem stefnir á að hlaupa maraþon í París næsta vor. Hún segir mikinn tíma fara í æfingar og síðustu vikurnar fyrir maraþon hlaupi hún allt upp í 110 km! „Það gefur mér ótrúlega mikið að hlaupa og breytti lífi mínu. Ég lærði að setja mér markmið og ná þeim og hlaupið gefur mér kjark og þol, ánægju og ákveðni. Því fylgir líka ákveðin pressa að segja fólki að maður ætli að hlaupa heilt maraþon.“

Í 20 ár hefur Hrönn sem kennari fylgst með fólki sem hefur þurft að ganga í gegnum erfiða tíma vegna veikinda barna sinna svo hún ákvað að hlaupa fyrir Umhyggju. Hrönn er viðskiptavinur Glitnis, aðalstyrktaraðila Reykjavíkumaraþonsins, en bankinn hét á starfsmenn sín og viðskiptavini í hlaupinu. Viðskiptavinir sem fóru heilt maraþon fengu 21.000 krónur í áheit frá bankanum. „Ég ætlaði nú ekki að fara heilt maraþon en þar sem bankinn hét á mig ákvað ég að slá til. Fyrst maður er með þessa hlaupadellu er gott að geta notað hana til góðs!“





Vildu vera **góðir** við börn

Tvíburabræðurnir Halldór Árni og Sverrir Geir eru 10 ára og tóku þátt í þriggja kílómetra skemmtiskokkinu í Reykjavíkumaraþoninu í sumar. Í fyrra fóru þeir í Latabæjarhlaupið en fannst það ekki nógu mikil áskorun og ákváðu að fara lengri vegalengd. Þeir fengu frænda sinn, Kristján Ara, með sér og skemmtu sér afar vel.

Af hverju hlupu þeir fyrir Umhyggju? „Okkur langaði bara að vera góðir við börn og hjálpa þeim sem eiga erfitt,“ segir Sverrir Geir og Halldór Árni bætir við að það sé bæði fallegt og gott að hjálpa öðrum krökkum.

Foreldrar strákanna hjálpuðu til við að velja félagið og Sigríður Hrólfsdóttir, móðir þeirra, segir að hluti ástæðunnar hafi verið að annar tvíburanna fæddist með hjartagalla, er þó alheilbrigður í dag. Það sýndi þeim hjónum að veikindi geti bankað uppá hvar sem er.

Halldór Árni og Sverrir Geir geta vel hugsað sér að taka þátt í hlaupinu að ári og fá þá jafnvel skólafélagana með. Þeir eru heldur ekki óvanir að safna fyrir gott málefni því í fyrra tók skólinn þeirra sig til og safnaði peningum fyrir ABC barnahjálp. Það er því aldrei að vita nema strákarnir safni enn meiru til góðs í Reykjavíkumaraþoninu næsta sumar.

„Okkur langaði bara að vera góðir við börn og hjálpa þeim sem eiga erfitt,“ segja Sverrir Geir og Halldór Árni bæta við að það sé bæði fallegt og gott að hjálpa öðrum krökkum.

Ákveðin í að **vera með** næst

Ragna Marinósdóttir, framkvæmdarstjóri Umhyggju, segir þann stuðning sem félagið fékk úr hlaupinu sýna hug fólks til þess. Fólk vilji virkilega hjálpa og það sé sérlega ánægjulegt. „Starf Umhyggju er að nánast öllu leyti fjármagnað af fyrirtækjum og almenningi í landinu og stuðningur hefur aukist síðustu árin,“ segir Ragna.

Milljónirnar þrjár sem Umhyggja uppskar úr Reykjavíkumaraþoninu fara í sérstakt verkefni innan félagsins, tvö glæsileg sumarhús Umhyggju á Akureyri, sérútbúin fyrir veik börn. „Fólk er afskaplega ánægt með húsin og þau eru vel sótt. Húsin eru í rekstrarleigu og reynt að hafa leiguna sem lægsta. „Við viljum halda áfram með þetta verkefni og nýta peningana úr hlaupinu til þess.“ Ragna tók ekki þátt í Reykjavíkumaraþoninu í sumar en segir að margir hafi spurt hvort hún ætlaði ekki að hlaupa. „Ég

er ein af þeim mömmum sem hefur ekki hlaupið mikið en nú er ég farin að þjálfra og er ákveðin í vera með næst hvort sem ég kem til með að hlaupa eða ganga. Það skiptir ekki máli. Við félagsmenn verðum að sýna gott fordæmi.“ Heyra má að Ragna mun svo sannarlega hvetja alla félagsmenn til þátttöku í Reykjavíkumaraþoni Glitnis að ári.





LEIÐTOGAR VOLARE: F.v. Lyðía Sigurðardóttir, Hanna Bryndís Þórisdóttir, Eyðis Björk Davíðsdóttir deildarstjóri, Guðmunda Hjörleifsdóttir framkvæmdastjóri, Lilja Dóra Hjörleifsdóttir deildarstjóri, Lára Ólafsdóttir og Alma Sigurbjörnsdóttir.

Volare hefur gefið hundruð þúsunda á ári

Stuðningur við Umhyggjum kemur úr ýmsum áttum. Í sjötta sinn nú í desember leggur fyrirtækið Volare af mörkum háa peningaupphæð til starfseminnar. **Undanfarin fimm ár hefur Volare gefið milli 500 og 700 þúsund krónur á ári** og nú nam gjöfin 630 þúsund krónum.

Volare er heimsölufyrirtæki sem sérhæfir sig í að selja snyrtivörur sem framleiddar eru í Ísrael. Guðmuna Hjörleifsdóttir situr við stjórnvölinn en þetta er reyndar fjölskyldu-fyrirtæki þar sem ýmsir úr fjölskyldunni taka þátt í rekstrinum. Við reukum einu Volare-verslunina í heiminum,“ segir Guðmunda, enda er ekki venja að heimasölu-fyrirtæki fái að reka verslanir. Undantekningin er gerð hér þar sem Volare hefur bækistöðvar í Vestmannaeyjum. „Við fáum mikið af fólki hingað t.d. á sumrin, gjarnan fólk sem hefur kynnst vörunum okkar á kynningum og auðvitað öðruvísi líka. Volare-vörurnar eru seldar um allt land og við erum með milli 90 og 100 söluráðgjafa. Í ár höldum við upp á tíu ára afmæli fyrirtækisins og rétt er að nefna að framlagið til Umhyggju kemur auðvitað ekki síður frá þeim en fyrirtækinu sjálfu. Þetta er hluti af hagnaði og hagnaðurinn kemur af mikilli og góðri vinnu fólksins.“

GAGNAST VEL FÓLKI MEÐ HÚÐVANDAMÁL

Volare vörurnar eru taldar mjög góðar m.a. fyrir fólk með

psoriasis og exem og eru sumar hverjar. unnar úr efnum úr Daudahafinu. Fyrstu árin var Volare rekið heima hjá Guðmundu en svo var starfsemin flutt niður í bæ í Eyjum. „Þegar reksturinn fór að ganga betur og við sáum hvað vörurnar hjálpuðu óskaplega mörgum fannst kokkur tilvalið að nýta hluta innkomunnar til þess að hjálpa enn fleiri og þá ekki endilega þeim sem eru með húðvandamál. Þá kom Umhyggja upp í hugann en auðvitað er úr mörgum styrktarfélagum að velja og allt eru þetta vöðalega góð málefni,“ segir Guðmunda.

Það var dóttir Guðmundu sem kynntist Volare í Svíþjóð og vildi endilega að móðirin tæki upp starfsemina hér og hún lét til leiðast að lokum. Guðmunda segist ekki sjá eftir að hafa gert það. Hún hafði verið þerna á Herjólfi og var orðin svolítið þreytt á brælnum og ákvað að fara í land og kynna Volare. Íslenskur hópur hefur brugðið sér til Ísraels og hitt þar Dr. Melumad yfirmann Melumad Laboratories og kynnt sér framleiðslu Volare varanna. Urðu allir mjög hrifnir af því sem þar bar fyrir augun. Umhyggja færir Volare-fólkinu öllu þakki fyrir stuðninginn í ár og undanfarin ár og óskar fyrirtækinu til hamingju með 10 ára afmælið.

Þrír ISAL-hópar gáfu 300.000 kr.



Stór hópur starfamanna Alcan í Straumsvík tók þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst sl. Fyrirtækið hefur hvatt starfsmenn sína til þess að vera virkir á ýmsum sviðum, m.a. í heilsurækt, en segja má að þátttaka í maraþoni flokkist svo sannarlega undir það. Starfsmenn sameinast í tíu manna hópum og taka fyrir ákveðið verkefni, og Reykjavíkumaraþonið var einmitt eitt slíkt verkefni. Þegar hóparnir hafa náð markmiðinu fær hver þeirra til ráðstöfunar frá ÍSAL 100 þúsund krónur sem fólk getur valið sjálf hvort nýtt til góðgerðarstarfsemi. Menn voru vissulega mjög ánægðir og stoltir með þessa metþáttöku starfsmannanna í hlaupinu í sumar þegar alls skráðu sig til hlaups 11 tíu manni lið. Í framhaldinu völdu hóparnir sér félög sem þeir vildu styrkja. Þrír hópar völdu að leggja sínar hundruðþúsund krónur til Umhyggju sem þar með uppskar 300 þúsund krónur frá ÍSAL og starfsmönnum þess. Segja má að Reykjavíkumaraþonið í sumar hafi fært Umhyggju ríkulega uppskeru eins og fram kemur annars staðar í blaðinu þar sem sagt er frá Reykjavíkumaraþoni Glitnis og milljónunum sem þar komu inn. Hér á myndunum er nokkrir hressir ALCAN menn og konur í lok hlaups, ánægð með vel unnið verk til góðs. Umhyggja þakkar þessu fólki og öllum hinum sem hlupu í ISAL-hópunum þremur fyrir framlag þeirra til félagsins.

 <p>actavis hagur í heilsu</p> <p>Actavis Group PTC Dalshraun 1, 220 Hafnarfirði</p>	 <p>Akureyri ÖLL LÍFSINNGÆÐI</p> <p>Akureyrarbær Geislagata 9, 600 Akureyri</p>	 <p>ALCAN</p> <p>Alcan Straumsvík, 222 Hafnarfirði</p>	 <p>ASI</p> <p>Alþýðusamband Íslands Sættún 1, 105 Reykjavík</p>	 <p>ATLANTSSKIP</p> <p>Atlantskip-Evrópa ehf Vesturvör 29, 200 Kópavogur</p>
 <p>Bakarameistarinn</p> <p>Bakarameistarinn Stigahlið 45-47, 105 Reykjavík</p>	 <p>BÓNUS</p> <p>Bónus Skútuvogi 13, 104 Reykjavík</p>	 <p>Eirberg</p> <p>Eirberg Stórhöfða 25, 110 Reykjavík</p>	 <p>KÓPAVOGSBÆR</p> <p>Félagsþjónusta Kópavogs Fannbog 2, 200 Kópavogur</p>	 <p>GLITNIR</p> <p>Glitnir Kirkjusandi, 105 Reykjavík</p>
 <p>Góa Linda</p> <p>Góa Linda Bæjarhraun 24, 220 Hafnarfirði</p>	 <p>HEKLA</p> <p>Hekla hf Laugavegi 170, 105 Reykjavík</p>	 <p>HITAVEITA SUÐURNESJA HF</p> <p>Hitaveita Suðurnesja Brekustíg 36, 260 Rnb.</p>	 <p>Húsanes</p> <p>Húsanes ehf Hafnargata 20, 230 Rnb.</p>	 <p>HÚSASMIÐJAN</p> <p>Húsasmiðjan Skútuvogi, 104 Reykjavík</p>
 <p>HÚSIÐ FASTEIGNASALA - heildsögur um þinn dag -</p> <p>Húsið fasteignasala Suðurlandsbraut 8, 220 Reykjavík</p>	 <p>HYRNAN BYGGINGAFÉLAG</p> <p>Hyrnan byggingafélag Dalbraut 1, 600 Akranes</p>	 <p>ÍSGRAF</p> <p>Ísgraf ehf Laugavegi 13, 101 Reykjavík</p>	 <p>ISKRAFT RAFIDNADARVERSLUN</p> <p>Ískraft hf Smiðjuvegi 5, 200 Kópavogur</p>	 <p>Íslandsspil</p> <p>Íslandsspil Smiðjuvegi 5, 200 Kópavogur</p>
 <p>ÍSLENSK ERFÐAGREINING</p> <p>Íslensk erfðagreining Sturlugötu 8, 101 Reykjavík</p>	 <p>ÍSTAK</p> <p>Ístak Engjateig 7, 105 Reykjavík</p>	 <p>ÍÞRÓTTA og TÓMSTUNDAVIÐ</p> <p>Íþrótt og Tótmundastofa Frikirkjuvegi 11, 101 Reykjavík</p>	 <p>KAUPPING</p> <p>Kaupping Borgartúni 19, 105 Reykjavík</p>	 <p>Kennaraháskóli Íslands</p> <p>Kennaraháskóli Íslands Stakkahlíð, 105 Reykjavík</p>
 <p>KFC</p> <p>KFC Hjallahraun 15, 220 Hafnarfirði</p>	 <p>KPMG</p> <p>KPMG endurskoðun Borgartún 27, 105 Reykjavík</p>	 <p>Línuhönnun verkfræðistofa</p> <p>Verkfræðistofa Suðurlandsbraut 4a, 108 Rvk.</p>	 <p>LYFJA</p> <p>Lyfja hf Bæjarlind 2, 105 201 Kópavogur</p>	 <p>LÝSING</p> <p>Lýsing Suðurlandsbraut 22, 108 Rvk.</p>










Dýralæknaþj. Stuðlum	Stuðlum	801 Selfoss
Dýraríkið	Grensásvegi 14	108 Reykjavík
E.T. ehf	Klettagörðum 111	104 Reykjavík
Efling stéttarfélag	Sætúni 1	105 Reykjavík
Efnamóttakan	Gufunesi	112 Reykjavík
Egill Gunnlaugsson	Hvammstangabraut	530 Hvammstangi
Egilsstaðakirkja	Laugavöllum 19	700 Egilsstaðir
Eignamiðlunin	Síðumúla 21	108 Reykjavík
Eik trésmiðja	Strandgötu 37	460 Tálknafjörður
Eining-lóða	Skipagötu 14	600 Akureyri
Einingaverksmiðjan	Breiðhöfða 10	112 Reykjavík
Einn Tveir og Þrír auglýsingastofa	SKipholti 29a	105 Reykjavík
Eiríkur og Yngvi	Strandgötu 37b	735 Eskifjörður
Eldhestar ehf	Völlum	810 Hveragerði
Eldhús Sælkerans	Sólvallagötu 11	101 Reykjavík
Emil Ólafsson	Lónabraut 30	690 Vopnafjörður
Endurvinnslan	Knarrarvogi 4	104 Reykjavík
ENNEMM ehf	Brautarholti 10	105 Reykjavík
Ensku húsin gistiheimili	Litlubrekku	311 Borgarnes
Ernst og Young	Ármúla 6	108 Reykjavík
Eskja	Box 20	735 Eskifjörður
Fagtækni	Akralind 6	201 Kópavogur
Fagus hf		
Trésmiðaverkstæði	Unubakka 20	815 Þorlákshöfn
Fasteignasalan Hákot ehf	Kirkjubraut 28	300 Akranes
Faxaflóahafnir	Tryggvagötu 17	101 Reykjavík
Fáskrúðsfjarðarkirkja	750	Fáskrúðsfjörður
Fellaborg leikskóli	Völufelli 9	111 Reykjavík
Ferðaþjónusta bænda		
Syðri Vík	Syðri Vík	870 Vík
Ferðaþjónusta fatlaðra	Þönglabakka 4	109 Reykjavík
Ferðaþjónustan Húsafelli	Húsafelli	311 Borgarnes
Ferskar kjötvörur	Síðumúla 34	108 Reykjavík
Félag byggingamanna		
Eyjafirði	Box 473	602 Akureyri
Félag hársnyrtisveina	Borgartúni 30	105 Reykjavík
Félag lón og Tæknifræðinga	Borgartúni 30	105 Reykjavík
Félag málmíðnaðar-manna	Skipagötu 14	600 Akureyri
Félags og þjónustumiðstöðin	Aflagranda 40	107 Reykjavík
Félagsbúið		
Mófellsstöðum	Mófellsstöðum	310 Borgarnes
Fisk Seafood	Eyrarvegi 18	550 Sauðárkrókur
Fiskmarkaður Íslands	Norðurtangi 6	355 Ólafsvík
Fjarhitun	Borgartúni 17	105 Reykjavík
Fjármálaeftirlitið	Suðurlandsbraut 30	108 Reykjavík
Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri	Eyrarlandsvegi	600 Akureyri
Fjölbrautarskóli		
Suðurnesja	Sunnubraut 36	230 Keflavík
Flataskóli	v/Vífilsstaðaveg	210 Garðabær
Frár ehf	Háteigsvegi 49	900 Vestmannaeyjar
Frikirkjan Vegurinn	Smiðjuvegi 5	200 Kópavogur
Frjálslyndi flokkurinn	Vonarstræti 12	101 Reykjavík
Föl ehf	Lerkilundi 24	600 Akureyri
Fönix	Hátúni 6a	105 Reykjavík
G.Hannesson	Borgartúni 23	105 Reykjavík
G.Pálmason	Funahöfða 12	110 Reykjavík
Gaflarar ehf	Box 237	222 Hafnarfjörður
Gagnaeyðing	Skútuvogi 13	104 Reykjavík

Gallerý Sautján	Laugavegi 91	101 Reykjavík
Garðabær	Garðatorgi 7	210 Garðabær
Garður fasteignasala	SKipholti 5	105 Reykjavík
Gámaþjónustan	Súðavogi	104 Reykjavík
Geisli gleraugnaverslun	v/Mýmisveg	603 Akureyri
Geitey	Geiteyjarströnd 1	660 Mývatn
Germanischer Lloyds	Hafnarholvi	101 Reykjavík
Glerborg	Dalshrauni 5	220 Hafnarfjörður
Glertækni	Völuteig 21	270 Mosfellsbær
Glóey	Ármúla 19	108 Reykjavík
Gluggar og Garðhús	Smiðsbúð 10	210 Garðabær
Grásteinn ehf	Grímshaga 3	107 Reykjavík
Grimseyjarhreppur	Grímsey	630 Hrísey
Gró heildverslun	Skútuvogi 10b	104 Reykjavík
Gróandi garðyrkjustöð	Grásteinum	270 Mosfellsbær
Grundarskóli	Espigrund	300 Akranes
Grunnskóli Borgarness	v/Gunnlaugsgötu	310 Borgarnes
Grunnskóli Húnaþings vestra	Pósthólf 90	530 Hvammstangi
Grunnskóli Hveragerðis	Skólamörk 6	810 Hveragerði
Grunnskóli Reyðarfjarðar	v/Heiðarveg	730 Reyðarfjörður
Grunnskóli		
Svalbarðshrepps	Þórshöfn	681 Þórshöfn
Guðmundur Arason	Skútuvogi 1	104 Reykjavík
Guðmundur Jónasson	Borgartúni 34	105 Reykjavík
Gullborg leikskóli	Rekagranda 14	107 Reykjavík
Gúmmivinnustofan	Réttarhvammi	603 Akureyri
Gæðafæði	Bildshöfða 14	112 Reykjavík
H.Hauksson	Suðurlandsbraut 48	108 Reykjavík
H.Jacobsen	Reykjavíkurvegi 66	220 Hafnarfjörður
Hafgæði	Fiskislóð 28	101 Reykjavík
Hagall	Box 1166	121 Reykjavík
Hagblíkk	Smiðjuvegi 4c	200 Kópavogur
Hagstál	Brekkutröð 1	220 Hafnarfjörður
Halldór Jónsson ehf	Skútuvogi 11	104 Reykjavík
Halldór Ólafsson	Glerártorgi	600 Akureyri
Hamraborg leikskóli	Grænuhlíð 24	105 Reykjavík
Hanza-Hópurinn	Suðurlandsbraut 52	108 Reykjavík
Haraldur Böðvarsson	Birkihlíð 1	210 Garðabær
Harðviðarval	Krókhálsi 4	110 Reykjavík
Hárgreiðslustofa		
Gunnhildar	Keflavíkurgötu 8	360 Hellissandur
Háskólabíó	v/Hagatorg	107 Reykjavík
Heilbrigðisstofnun		
Siglufjarðar	Hvanneyrarbraut 3	580 Siglufjörður
Heilsugæslan í Reykjavík	Barónstíg 47	101 Reykjavík
Heimilisprýði ehf	Hallarmúla 1	108 Reykjavík
Henson Sport hf	Brautarholti 24	105 Reykjavík
Hexa ehf	Smiðjuvegi 10	200 Kópavogur
Héðinn Schindler Lyftur	Lyngási 8	210 Garðabær
Héraðs og Austurlandsskógar	Miðbraut 2-4	700 Egilsstaðir
Héraðssjóður		
Árnesprófastsdæmi	Túngötu 20	820 Eyrarbakki
Hérðasskjalasafn		
Austfirðinga	Laufskógum 1	700 Egilsstaðir
HGK ehf	Laugavegi 13	101 Reykjavík
Hitaveita Egilsstaða	Einhleypingi 1	700 Egilsstaðir
Hjallaskóli	v/Álfhólsveg	200 Kópavogur
Hjálparstarf Kirkjunnar	Háaleitisbraut 66	101 Reykjavík
Hlíðarkaup	Akurhlíð 1	550 Sauðárkrókur
Hólmar ehf	Auturvegi 29	730 Reyðarfjörður
Hrafnista Das	Laugarási	104 Reykjavík

Hreyfigreining							
Höfðabakka	Höfðabakka 9	112	Reykjavík	Lionsumdæmið	Sóltúni 20	105	Reykjavík
Hringrás ehf	Klettagördum 9	104	Reykjavík	Listasafn Einars	Box 1051	121	Reykjavík
Húnaþing vestra	Klapparstíg 4	530	Hvammstangi	Litlaprent	Skemmuvegi 4	200	Kópavogur
Húsfriðunarnefnd	Suðurgötu 39	101	Reykjavík	Línan	Suðurlandsbraut 22	108	Reykjavík
Hveragerðisbær	Sunnumörk 2	810	Hveragerði	Ljósmyndastudíó Péturs	Auturströnd 8	170	Seltjarnarnes
Hæðarból leikskóli	v/Hæðarbraut	220	Hafnarfjörður	Loftmyndir ehf	Laugavegi 13	101	Reykjavík
Höfðakaffi	Hrafnhöfða 27	270	Mosfellsbær	Loftorka	Miðhrauni 10	210	Garðabær
Icetransport	Gjótuhrauni 4	210	Garðabær	Loftorka Borgarnesi	Engjaási 1	310	Borgarnes
Iðnskólinn í Hafnarfirði	Flatahrauni 12	220	Hafnarfjörður	Lokkafína	Hafnargötu 28	710	Seyðisfjörður
Iðntölvutækni ehf	Melabraut 27	220	Hafnarfjörður	Lögfræðistofa Gústafs	Tjarnargötu 10a	101	Reykjavík
IKEA	Kauptúni 4	210	Garðabær	Lögmannstofan Fortis	Laugavegi 7	101	Reykjavík
Innheimtustofnun				Lögsýn ehf	Aðalstræti 24	400	Ísafjörður
Sveitafélag	Lágmúla 9	108	Reykjavík	Marax ehf	Lónsbraut 2	220	Hafnarfjörður
Innri Akraneshreppur	Heynesi II	301	Akranes	Marel	Austurhrauni 9	210	Garðabær
Innrömmun Sigurjóns	Fákafeni 11	108	Reykjavík	Mark-Hús ehf	Hraunási 7	210	Garðabær
Ísafjarðarbær	Hafnarstræti	400	Ísafjörður	Markaðstorg Kringlunnar	Kringlunni 4-12	103	Reykjavík
Ísfélag Vestmannaeyja	Strandvegi 28	900	Vestmannaeyjar	Matborðið ehf	Bíldshöfða 18	110	Reykjavík
Ísfugl ehf	Reykjavægi 36	270	Mosfellsbær	Málaramestiarinn	Logafold 188	112	Reykjavík
Ísgull	Bergstaðarstræti 7	101	Reykjavík	Málningaþjónusta			
Ísleifur Jónsson	Draghálsi 14-16	110	Reykjavík	Jóhanns Kára	Lauganesvegi 102	105	Reykjavík
Íslenska félagið	Iðavöllum 7a	230	Keflavík	Málverk sf	Skólavegi 36	230	Keflavík
Íslenska Gámafélagið	Skútuhrauni 1	105	Reykjavík	Menn og Málefni	Tómasarhaga 51	107	Reykjavík
Ísloft Blikk og Stálsmiðjan	Bíldshöfða 12	112	Reykjavík	Menntamálaráðuneytið	Sölvhólgötu 4	150	Reykjavík
Íspan	Smiðjuvegi 7	200	Kópavogur	Menntaskólinn á Akureyri	v/Eyrarlandsveg	600	Akureyri
Íþróttamiðstöð				Menntaskólinn í Kópavogi	v/Digranesveg	200	Kópavogur
Glerárskóla	v/Höfðahlíð	603	Akureyri	Mentis hf	Borgartúni 29	105	Reykjavík
Jakob Valgeir	Grundarstíg 5	415	Bolungarvík	Meta jármíði	Dalshrauni 16	220	Hafnarfjörður
Jarðvélar	Síðumúla 28	108	Reykjavík	Miðnesheiði	Flugstöð Leifs Eiríkssonar 425		
Jazzballetskóli Báru	Lágmúla 9	108	Reykjavík	Flateyri			
Jeppasmiðjan ehf	Ljónsstöðum	801	Selfoss	Miðstöð ehf	Draupnigötu 3g	603	Akureyri
Jóhannes Þór Egilsson	Lækjargötu 13	580	Siglufjörður	Mirandas á Íslandi	Lækjargötu 34a	220	Hafnarfjörður
Jón Egilsson hdl	Knarrarvogi 4	104	Reykjavík	Morgunblaðið	Kringlunni	103	Reykjavík
JS Gunnarsson	Fossleyni 10	110	Reykjavík	Mosfellsbakarí	Urðarholt 2	270	Mosfellsbær
Jötunvélar ehf	Austurvegi 79	800	Selfoss	MS Félag Íslands	Sléttuvegi 5	103	Reykjavík
K.J.Málun ehf	Þratarhöfða 35	270	Mosfellsbær	Múlaborg	Ármúla 8	108	Reykjavík
Karl Karlsson	Ofanleitsvegi 15	900	Vestmannaeyjar	Múr og Mál	Réttarhálsi 2	110	Reykjavík
Kaupfélag Hérðasbúa	Box 160	700	Egilsstaðir	Mýrdalshreppur	Austuvegi 17	870	Vík
Kaupfélag Skagfirðinga	Ártorgi 1	550	Sauðárkrókur	Mælifell ehf	Háholti 2	690	Vopnafjörður
Kapólska kirkjan	Box 489	121	Reykjavík	Möguleikhúsið	Laugavegi 105	105	Reykjavík
Keiluhöllin ehf	Box 8500	128	Reykjavík	Naust Marie	Skeiðarási 3	210	Garðabær
Kemis ehf	Box 9351	129	Reykjavík	Nátturfræðistofnun			
Kirkjubæjarskóli	Á Síðu	880	Kirkjubæjarkl.	Íslands Akureyri	Pósthólf 180	602	Akureyri
Kjörgarður	Malarhöfða 1	112	Reykjavík	Nesey ehf	Suðurbraut 7	801	Selfoss
Kom almannatengsl	Borgartúni 20	105	Reykjavík	Neytendasamtökin	Síðumúla 13	108	Reykjavík
Kópahvöll leikskóli	Bjarnhólastíg	200	Kópavogur	Nonnabíti	Hafnarstræti 18	101	Reykjavík
Kópavogsbær	Fannborg 2	200	Kópavogur	Norðurpóll ehf	Laugabrekka	650	Laugar
K-Sport	Hafnargötu 29	230	Keflavík	Norlenska Matborðið	Grimseyjargötu	600	Akureyri
Kambur byggingafélag	Hólshrauni 2	220	Hafnarfjörður	Norræna húsið	v/Hringbraut	101	Reykjavík
Kapalvæðing ehf	Hólmgarði 2c	230	Keflavík	Nýja Tæknihreinsunin	Kjarrmóa 1	800	Selfoss
Keflavíkurkirkja	v/Kirkjuveg	230	Keflavík	Nýji Ökuskólinn	Klettagötu 11	104	Reykjavík
Kerfi hf	Flatahrauni 5b	220	Hafnarfjörður	Nýsir	Flatahrauni 5	220	Hafnarfjörður
Kjarrið leikskóli	v/Rjúpnahæð	210	Garðabær	O Johnson & Kaaber	Tunguhálsi 1	110	Reykjavík
KSÍ	Laugardal	104	Reykjavík	Oddeyrarskóli	Víðivöllum	600	Akureyri
Kynnisferðir	Vesturvör 6	200	Kópavogur	Oddi ehf	v/Eyrargötu	450	Patreksfjörður
Lagnagæði ehf pípulagnir	Flúðaseli 94	109	Reykjavík	Oliudreifing	Geljutanga	104	Reykjavík
Lagnalína ehf	Urðarstekk 10	109	Reykjavík	Olsen Olsen	Box 247	230	Keflavík
Langanesbyggð	Fjarðarvegi 3	680	Þórshöfn	Orkuvirki	Tunguhálsi 3	110	Reykjavík
Láshúsið ehf	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík	Orlofsbyggðin III	Illugastöðum	600	Akureyri
Lerkiverktakar	Skúlaskeiði 26	220	Hafnarfjörður	Otto B Arnar ehf	Skipholti 17	105	Reykjavík
Leturprent	Síðumúla 22	108	Reykjavík	Ólafur Þorsteinsson ehf	Vatnagördum 4	104	Reykjavík
Lindarskóli	Núpalind 7	201	Kópavogur	Ósal ehf	Tangarhöfða 4	112	Reykjavík
Lindin kristilegt útlarp	Krókhálsi 4	110	Reykjavík	P og S Vatnsvirkjar	Álfheimum 50	104	Reykjavík
				Parlogis	Krókhálsi 14	110	Reykjavík

Plastgerð Suðurnesja	Framnesvegi 21	230 Keflavík
Plastiðjan ehf	Gagnheiði 17	800 Selfoss
Rafúrún ehf	Gjótuhrauni 8	220 Hafnarfjörður
Rafsvið hf	Haukshólum 9	111 Reykjavík
Rafteikning ehf	Borgartúni 17	105 Reykjavík
Rafvirkni	Fjallalind 137	201 Kópavogur
Raförninn ehf	Suðurhlíð 35	105 Reykjavík
Rarik	Rauðarárstíg 10	105 Reykjavík
Reykhólahreppur	380	Króksfjarðarnes
Reykjakot leikskóli	Krókabyggð 2	270 Mosfellsbær
Reykjalundur	Reykjalundi	270 Mosfellsbær
Reykjanesbær	Tjarnargötu 12	230 Keflavík
Reykjaneshöfn	Víkurbraut 11	230 Keflavík
Rolf Johanson og co	Skútuvogi 10a	104 Reykjavík
Rúmfatalagerinn	Smáratorgi 1	200 Kópavogur
S.S.Gíslason	Smiðshöfða 11	112 Reykjavík
Safamýrarskóli	Safamýri 5	108 Reykjavík
Sagtækni ehf	Birkiflöt 8e	112 Reykjavík
Samb. sveitafélag		
Suðurnesjum	Íðavöllum 12	230 Keflavík
Samherji hf	Glerárgötu	600 Akureyri
Samson eignarhaldsfélag	Sigtúni 42	105 Reykjavík
Samstaða stéttarfélag	Þverbraut 1	540 Blönduós
Samtök sveitafélaga	Bjarnarbraut 8	310 Borgarnes
Sámur verksmiðja	Lyngási 11	210 Garðabær
SBS innréttingar	Hyrjarhöfða 3	112 Reykjavík
Seglagerðin Ægir	Box 1659	121 Reykjavík
Set ehf	Eyrarvegi 41-49	800 Selfoss
Setberg	Freyjugötu 14	101 Reykjavík
Seyðisfjarðarbær	Hafnargötu 44	710 Seyðisfjörður
Siglufljarðarkirkja	Kirkjustíg 9	580 Siglufljörður
Sigurjónsson og Thor	Lágmúla 7	108 Reykjavík
SÍBS	Síðumúla 6	108 Reykjavík
Síld og Fiskur	Dalshrauni 9b	220 Hafnarfjörður
Síldarvinnslan	Hafnarbraut 6	740 Neskaupstaður
Sjávariðjan Rífi	Hafnargötu 8	360 Hellissandur
Sjómannafélag Ólafsfjarðar	Brekkgötu 9	625 Ólafsfjörður
Sjónvélur ehf	Skútuvogi 6	104 Reykjavík
Sjúkraþjálfun Georgs	Kirkjubraut 28	300 Akranes
Skatttrannsóknarstjóri	Borgartúni 7	150 Reykjavík
Skattstofa		
Norðurlands vestra	Túngötu 3	580 Siglufljörður
Skattstofa Vestmannaeyja	Heiðarvegi 15	900 Vestmannaeyjar
Skattstofa Vesturlands	Stíllholti 16-18	300 Akranes
Skálatúnshéimilið	Skálatúni	270 Mosfellsbær
Skeiða og		
Gnúpverjahreppur	Árnesi	801 Selfoss
Skemmtileg ehf	Skútuvogi 12l	104 Reykjavík
Skinney Þinganes	Krossey	780 Höfn í Hornaf.
Skipting ehf	Grófinni 19	230 Keflavík
Skiðaskálinn í Hveradöllum	Suðurlandsbraut 6	108 Reykjavík
Slökkvilið		
höfðuborgarsvæðisins	Skógarhlíð 14	150 Reykjavík
Smáralundur leikskóli	Smárabarði 1	220 Hafnarfjörður
Smárin söluturn	Dalvegi 16	200 Kópavogur
Smith og Norland	Nóatúni	105 Reykjavík
Smurstöð Akraness	Smiðjuvöllum 2	300 Akranes
Smurstöðin Stórahjalla	Stórahjalla 2	200 Kópavogur
Snittvélin ehf	Brekkutröð 3	220 Hafnarfjörður
Snæfellsbær	Snæfellsási 2	260 Njarðvík
Sparisjóður Mýrarsýslu	Borgarbraut 14	310 Borgarnes
Spennubreytar	Trönuhrauni 5	220 Hafnarfjörður
Spilverk	Skemmuvegi 8	200 Kópavogur

Sportís	Langholtsvegi 10	104 Reykjavík
Staffholtsprestakall	Staffholti	311 Borgarnes
Stakkavík ehf	Bakkalág 15b	240 Grindavík
Stálsmiðjan ehf	Mýrargötu 10-12	101 Reykjavík
Stoð hf	Trönuhrauni 8	220 Hafnarfjörður
Sundlaug Akureyrar	v/Pingvallastræti 21	600 Akureyri
Suzuki bílar	Skeifunni 17	108 Reykjavík
Sveitafélagið Álftanes	Bjarnarstöðum	225 Bessastaða.
Sveitafélagið Garður	Sunnubraut 4	250 Garður
Sveitaf. Hornafjörður	Hafnarbraut 27	780 Höfn í Hornaf.
Sveitaf. Skagafjörður	Ráðhúsinu	550 Sauðárkrókur
Sveitafélagið Ölfus	Hafnarbergi 1	815 Þorlákshöfn
Svæðisfélagið í Mjódd	Álfabakka 14	109 Reykjavík
Sæunn Elva Karlsdóttir		
Jörva	Klukkanima 12	108 Reykjavík
Sögusetrið	Hlíðarvegi 14	860 Hvolsvöllur
Tannlæknastofa		
Ágúst J Gunnarsson	Reykjavíkurvegi 66	220 Hafnarfjörður
Tannlæknastofa Bessa	Kaupvangi v/Mýrarv.	600 Akureyri
Tannlæknastofa Einars	Skólavegi 10	230 Keflavík
Tannlæknastofa Friðgerðar	Giljaseli 2	190 Vogar
Tannlæknastofa Guðrúnar	Snorrabraut 29	105 Reykjavík
Tannlæknastofa Ægis		
Rafns Ingólfssonar	Hamraborg 11	200 Kópavogur
Tark Teiknistofa	Brautarholti 6	105 Reykjavík
Tengi ehf	Smiðjuvegi 76	200 Kópavogur
Tennisfélagið	Lækjarsmára 23	201 Kópavogur
Trésmiðja Helga	Mánabraut 2	545 Skagatrönd
Trésmiðjan Jari	Funahöfða 3	110 Reykjavík
Tréverk ehf	Grundargötu 8-10	620 Dalvík
Troel Bentsen	Laugavegi 71	101 Reykjavík
Tryggingastofnun	Laugavegi 114	101 Reykjavík
Tröllanaust ehf	Hafnarbraut 52	740 Neskaupst.
Túnverk	Jónsgeisla 45	113 Reykjavík
Tæknivik	Grófinni 14d	230 Keflavík
Útfarast. kirkjugarðanna	Vesturhlíð 2	105 Reykjavík
Vaki DNG hf	Ármúla 44	108 Reykjavík
Varmamót	Íðavöllum 3	230 Keflavík
Vatnsvirkjar ehf	Háulind 26	201 Kópavogur
Velferðarsvið Rvk.	Tryggvagötu 17	101 Reykjavík
Verðbréfaskráning Íslands	Laugavegi 182	150 Reykjavík
Verðbréfastofa	Suðurlandsbraut 18	108 Reykjavík
Verkalyðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64	200 Kópavogur
Verkfræðistofa Austurlands	Selási 15	700 Egilsstaðir
Verkfræðistofa Erlendar	Bæjarlind 4	200 Kópavogur
Verslunarmannafél. Rvk.	Kringlunni 7	103 Reykjavík
Verslunarmannafélag		
Suðurnesja	Vatnarnesvegi 14	230 Keflavík
Vélaverkstæði Kristjáns	Brákarbraut 20	310 Borgarnes
Vélaverkstæðið Þór	Norðursundi 9	900 Vestmannaeyjar
Víð og Víð sf	Gylfaflöt 3	112 Reykjavík
Vínabær	Skipholti 33	105 Reykjavík
Vinnslustöðin	Hafnargötu 2	900 Vestmannaeyjar
Vistheimili barna	Laugarásvegi 39	104 Reykjavík
Vikurraf	Garðarsbraut 48	640 Húsavík
Vikurvagnar ehf	Dverghöfða 27	112 Reykjavík
Vísir hf	Hafnargötu 16	240 Grindavík
VSB Verkfræðistofa	Bæjarhrauni 20	220 Hafnarfjörður
VSÓ Ráðgjöf	Borgartúni 20	105 Reykjavík
Zeus sf heildverslun	Austurströnd 4	170 Seltjarnarnes
Þjóðleikhúsið	Hverfisgötu 19	101 Reykjavík
Þratarhóll ehf	Kirkjubraut 10	780 Höfn í Hornaf.
Ögurvík	Týsgötu 1	101 Reykjavík
Örninn	Skeifunni 11	108 Reykjavík

 <p>Lögmenn Höfðabakka ehf Höfðabakka 9, 112 Reykjavík</p>	 <p>Micro-ryðfrí smíði ehf Vesturvör 22, 200 Kópavogur</p>	 <p>N1 Suðurlandsbraut 18, 108 Rvk.</p>	 <p>Námsfl. Hafnarfj. Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði</p>	 <p>Náttúrufræðistofnun Kóp. Hamraborg 6a, 200 Kópavogur</p>
 <p>Norðurorka Rangárvöllum 47, 602 Akureyri</p>	 <p>Núi Sírius Hesthálsi 2-4, 110 Reykjavík</p>	 <p>Opín Kerfi Höfðabakka 9, 108 Reykjavík</p>	 <p>Pökkun og Flutningar Smíðshöfða 1, 108 Reykjavík</p>	 <p>Reykjavíkurborg Umhverfissvið Skúlatún 2, 105 Reykjavík</p>
 <p>Reynir bakari Dalveggi 4, 200 Kópavogur</p>	 <p>Samband íslenskra sparisjóða Rauðarárstíg 27, 105 Reykjavík</p>	 <p>Samkaup hf Hafnargata 62, 230 Rnb.</p>	 <p>Snyrtistofan Guerlain Óðinsgötu 1, 101 Reykjavík</p>	 <p>SP Fjármögnun Sigtún 42, 105 Reykjavík</p>
 <p>SPRON Skólavörðstíg 12, 101 Reykjavík</p>	 <p>Stjarnan - Subway Suðurlandsbraut, 108 Reykjavík</p>	 <p>Styrkarfélag Vangefinna Skiptiholti 50c, 105 Reykjavík</p>	 <p>Toyota P Samúelsson Nýbýlavegi 6-8, 200 Kópavogur</p>	 <p>Tónastöðin ehf Skiptiholti 50d, 105 Reykjavík</p>
 <p>Trésmiðjan Virkni Fjöllnigata 3a, 603 Akureyri</p>	 <p>Umslag ehf Lágmúla 5, 108 Reykjavík</p>	 <p>Útfarastofa Íslands Suðurlíð 35, 105 Reykjavík</p>	 <p>Vistor Hörgatún 2, 210 Garðabær</p>	 <p>VÁTRYGGINGAF. ÍSLANDS Ármúla 3, 108 Reykjavík</p>
 <p>Þorbjörn hf Hafnarg. 17-19, 240 Grindavík</p>	 <p>Ömmubakstur Kársnesbraut 96, 200 Kóp.</p>	 <p>Öryrkjabandalag Íslands Hátún 10, 105 Reykjavík</p>	 <p>Össur ehf Grjóthálsi 5, 110 Reykjavík</p>	 <p>UMHYGGJA</p>




Leggðu góðu málefni lið

Nú þegar jólaljósirn kvikna eitt af öðru breytir samfélagið um lit. Á sama tíma og við leitum að gjöfum handa okkar nánustu vikkar sjóndeildarhringurinn og okkur langar að leggja okkar af mörkum til þeirra sem eiga við erfiðleika að etja í lífinu. Af því að stór þáttur í manneskjunni er að vilja skipta máli og taka þátt í að skapa umhverfi sitt og samfélag.

Í Einkabankanum og Fyrirtækjabankanum á landsbanki.is er þjónusta sem auðveldar einstaklingum og fyrirtækjum að styðja við góð málefni. Á einfaldan hátt er hægt að velja á milli 80 góðgerðarféлага og leggja þeim lið með einni greiðslu eða með reglubundnum hætti allt árið. Það er auðvelt að byrja og auðvelt að hætta.

Það er auðvelt að skipta máli

 Leggðu góðu málefni lið



Landsbankinn