



# Umhyggja

FÉLAG TIL STUÐNINGS LANGVEIKUM BÖRNUM

**Þátttaka**

OG ÁKVÖRÐUNARRÉTTUR BARNNA  
OG UNGLINGA Í LÆKNIS-  
FRÆÐILEGUM MÁLUM

**BÖRN Á  
HESTUM**

– Þarfasti þjónninn og besti vinurinn

Fá ekki  
upplýsingar  
um fjölda axlar-  
klemmutilfella

.....

TRYGGJA ÞARF **AÐGENGILEGA** OG  
**SAMFELÐA** HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU

2. TBL. 16. ÁRGANGUR 2012

JÓLAKORTIÐ HENNAR SÖRU DAGGRÓSAR / TÆPAR FIMM MILLJÓNIR FRÁ VOLARE / SÖFNUÐU FYRIR UTAN ICELAND

# AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU



## EFNI BLAÐSINS

2. tbl. 16. árg. 2012

4-7 BÖRNIN OG ÁKVARÐANATAKAN  
-fyrirlestur Rögnu Marinósdóttur  
á ráðstefnu í Lundi

8-9 HVAÐ ER AXLARKLEMMI?  
-Foreldrafélag barna með  
axlarklemmu kynnt

10-11 TRYGGJA ÞARF AÐGENGILEGA OG  
SAMFELLD A HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU  
-Elisabet Konráðsdóttir, sérfræðingur  
í barnahjúkrun

12-14 HESTURINN ER ÞARFASTI  
ÞJÓNNINN OG BESTI VINURINN

16-17 MIÐSTÖÐIN SEM  
ÞJÓÐIN GAF

19 VOR OG HAUST Í  
BREKKUSKÓGI

### AHC samtökin

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

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

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

### Barnahópur Gigtarfélagsins

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

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

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

### Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki

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

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

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

### Foreldradeild Blindrafélagsins

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

### Foreldrafélag barna með axlarklemmu

Formaður: Sigrún Jóna Sigmarsdóttir.  
Sími: 481 2857. GSM: 698 2857.  
Netfang: siggisigrun@internet.is  
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: Helen Sif Jónsdóttir.  
Sími: 868 7410.  
Netfang: hetjurnar@simnet.is  
Vefsíða: www.hetjurnar.is

### Lauf - Félag flogaveikra barna um flogaveiki

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

### Lind - félag um meðfædda ónæmisgalla

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

### Neistinn - styrktarfélag hjartveikra barna

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

### Perthes

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

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

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

### SKB - Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna

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

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

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

### Tourette-samtökin á Íslandi

Sími: 840 2210.  
Formaður: Arna Garðarsdóttir  
Sími: 694 4824  
Netfang: arnagard85@gmail.com  
Netfang: tourette@tourette.is  
Vefsíða: www.tourette.is

# LJÓSIN GLEÐJA

**N**ú hvílir svartasta skammdegið yfir landi og þjóð. Það birtir seint og dimmir snemma! Aðventan, aðdragandi jóllanna, jólin, áramótin og nýárið færa okkur þó gleði og lýsa upp dimmstu dagana. Sem betur fer er farið að kveikja jóllljósin fyrir en áður og sumir leyfa þeim að loga langt fram eftir vetri. Ljósadýrðin gleður okkur öll og áreiðanlega ekki síst þá sem minna mega sín, þá sem ekki ganga heilir til skógar og þurfa enn frekar á uppörvun að halda en við hin sem eigum að teljast heilbrigð.

Umhyggjublaðið færir lesendum sínum ýmislegt efni, sumt ögn dapurlegt eins og lýsing Rögnu Marinósdóttur á því hve erfið ákvarðanatöku foreldra verður þegar börn þeirra eru orðin mikið veik. Öðru efni blaðsins fylgja myndir af brosandum börnum sem njóta þess að fara á hestbak, læra að sitja hest, sinna honum, kemma hann og strjúka honum, finna hvernig þau ná sambandi við þetta stóra og sterka dýr. Fjöldmörg börn hafa fengið tækifæri til að fara á reiðnámskeið og gleðin skín úr andlitunum eins og best sést á myndunum.

Víðar má sjá bros á andlitum. Jólakortastúlkan okkar hún Sara Dagrós brosir breytt þar sem hún veður upp fyrir

ökklakamt frá Drastarlundi í sumar. Við vitum ekki hvort hún var búin að teikna jólakort Umhyggju þegar myndin var tekin en hún vissi áreiðanlega ekki þá að hennar kort yrði valið jólakort ársins í ár. Hún brosti samt sínu breiðasta brosi.

Litli axlarklemmudrengurinn Barki Steinn brosir út í bæði þótt hann sé nýkominn úr aðgerð úti í London, með gifs frá nára upp í handarkrika og það sem meira er, mamma hans brosir líka. Sér áreiðanlega fram á bjartari framtíð sonarins.

Það er bros á vörum flestra ef ekki allra sem myndir birtast af í Umhyggjublaðinu og við vonum að það eigi eftir að færa ykkur fróðleik og ánægju í skammdeginu. Setjist með það við upplýst jólatréð ef það stendur enn upp í stofunni eða kveikið á kerti og lesið um alla þá sem hafa lagt Umhyggju lið á liðnu ári. Deim þurfum við sérstaklega að þakka því án þess mikla stuðnings sem Umhyggja nýtur meðal smárra og stórra, tombólukrakkanna og hinna sem meira geta lagt af mörkum við fjáröflunina, og láta síðan fé af hendi rakna, gæti Umhyggja ekki stutt eins vel og raun ber vitni við bakið á þeim sem þurfandi eru.

Megi ljós jóllanna og ljósin sem halda áfram að skína eftir jólin færa ykkur gleði þar til sólin hækkar aftur á lofti og við getum öll gleymt myrkrinu þar til næsta vetur.

**Fríða Björnsdóttir**  
ritstjóri Umhyggjublaðsins

2. tbl. 16. árg. 2012

## JÓLAKORTIÐ HENNAR SÖRU DAGGRÓSAR



**L**itla jólakortabarnið okkar í ár heitir Sara Dagrós Jóhannesdóttir. Sara er ekki nema 7 ára gömul en er þrátt fyrir það heilmikill teiknari og hefur haft gaman af að teikna frá því hún var þínulitil. „Hún er líka ótrúlega vandvirk þegar hún teiknar,“ segir Thelma Dögg Ragnarsdóttir, mamma hennar, og bætir við að hún hafi meira að segja verið farin að teikna augnhár á andlitin sem hún teiknaði strax þegar hún var í leikskóla. Sara lagðist inn á Barnaspítalann í vetur og fór þangað aftur í eftirlit í sumar. Þar sem hún hafði kynnst leikskólanum á meðan hún var inni á spítalanum sleppir hún því aldrei að fara þangað í heimsókn ef hún kemur á spítalann, þótt í stutta

heimsókn sé. Það var sem sagt í slíkri heimsókn í sumar sem Sara teiknaði jólasveininn sem að þessu sinni prýðir jólakort Umhyggju. Við þökkum henni framlag hennar en jólakortið á áreiðanlega eftir að færa mörgum jólaóskir á jónunum 2012.



Jólakortið hennar Söru Dagrósar

### TÍMARIT UMHYGGJU

Útgefandi: Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum. Framkvæmdastjóri Umhyggju og ábyrgðarmaður blaðsins: Ragna K. Marinósdóttir Stjórn Umhyggju: Leifur Bárðarson formaður, Guðni Hreinsson varaformaður, Hákon Hákonarson gjaldkeri, Hulda Sólrún Guðmundsdóttir ritari, Sigrún Þóroddsdóttir, Bryndís Torfadóttir og Hálf dán Þorsteinsson meðstjórnendur. Ritnefnd: Ragna K. Marinósdóttir, Bryndís Torfadóttir, Hálf dán Þorsteinsson og Sigrún Þóroddsdóttir. Ritstjóri: Fríða Björnsdóttir (fridabjornsdottir@gmail.com) Auglýsingar: Markaðsmenn

Prentun: Litlaprent Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; Sími 552 4242; Fax 588 9272; GSM 863 4243 Netfang: umhyggja@umhyggja.is; Heimasíða: www.umhyggja.is



Jónatan Grétarsson ljósmyndari brá sér á hestanámskeið hjá Hestamennt og tók þessa fallegu forsiðumynd af Aaróni Jens Shakoru 12 ára. Það er merin Framtíð sem ber hann stolt um reiðhöllina.

Óheimilt er að nota efni úr blaðinu nema heimildir sé getið.



# BÖRNIN OG ÁKVARÐANATAKAN

NORRÆN SIÐANEFND UM BIOETHICS [WWW.NCBIO.ORG](http://WWW.NCBIO.ORG) HÉLT RÁÐSTEFNU Í LUNDI 11.-12. OKTÓBER 2012.

Yfirskrift ráðstefnunnar var Children's Participation and Decision Making in Medical Matters

Á íslensku: Þátttaka og ákvörðunarréttur barna og unglunga í læknisfræðilegum málum.

Spurningar sem rætt var um voru meðal annars:

- Hver ákveður fyrir börnin og við hvaða aðstæður?
- Hvernig eiga börn að koma að ákvörðunum um heilsufarsleg málefni?
- Hvaða tillit á að taka til skoðana barnanna?
- Hver ákveður þátttöku barna í læknisfræðilegum rannsóknum?
- Þarf sérstakar siðanefndir fyrir rannsóknir í barnalækningum?

Þátttakendur voru frá öllum Norðurlöndunum og voru þeir bæði heilbrigðismenntaðir og löglærðir auk siðfræðinga.

Mörg áhugaverð erindi voru flutt á ráðstefnunni. Ragna Marinósdóttir, fram-

kvæmdastjóri Umhyggju, flutti mjög gott og áhrifaríkt erindi um hvernig er að vera foreldri langveiks barns og talaði einnig um þátttöku barnsins/unglingsins í því þegar taka þarf erfiðar ákvarðanir.

Ragna sagði í upphafi að hún héldi að menn gætu verið sammála um að þessi

mál væru mjög erfið og flókin og bætti við að í fyrirlestrinum mundi hún aðallega tala út frá eigin reynslu. Í starfi sínu sem framkvæmdastjóri samtaka fyrir langveik börn hefur hún verið í miklum samskiptum við foreldra langveikra barna og vonar að hún geti veitt örlitla innsýn í líf

þessara fjölskyldna. Hana langar að segja stuttlega frá sér og fjölskyldu sinni.

„Ég er móðir þriggja barna sem öll eiga við veikindi að stríða. Synir mínir eru fæddir '75 og '79 og dóttirin fædd '86. Synirnir eru fæddir með Duchenne Muscular dystrophy sem er arfgengur og ólæknandi sjúkdómur og voru báðir greindir 1980. Dóttir mín, sem er arfberi eins og ég sjálf, hefur ekki farið varhluta af heilsubresti undanfarin ár. Hún er m.a. greind með hjartavöðvasjúkdóminn cardiomyopathy sem tengist sjúkdómi bræðra hennar. Mikið og erfitt ofnæmi hefur þjád hana og nú síðast greindist hún með liðagigt. Eins og hún segir sjálf: „Þið hafið ekkert vandað til verksins þegar þið bjuggu mig til.“ Hún er 26 ára gömul, með meistarágráðu í viðskiptafræði og útskrifast sem hjúkrunarfræðingur á næsta ári. Eldri sonur minn var í efnafræði við Háskóla Íslands en varð að hætta námi vegna veikinda sinna. Hann er 38 ára og mikill sjúklingur. Hann verður að lifa lífinu með hjálp öndunarvélar og þarfnast aðstoðar við alla hluti. Hann er með notendastýrða þjónustu sem íslenska ríkið greiðir en heldur sjálfur utan um alla starfsemina og starfsmannahaldið. Í lok árs 1993 lést yngri sonur minn af völdum sjúkdóms síns, þá 13 ára gamall.“

## FYRIRLESTUR RÖGNU

### HEIMUR SEM ENGINN VILL BÚA Í

Að eignast langveikt barn með alvarlegan og ólæknandi sjúkdóm sem ágerist og versnar með hverjum mánuðinum sem líður setur líf manns í ótrúlega stöðu. Allt breytist og engin leið er að gera nokkur plön um framtíðina. Lífið allt fer að snúast eingöngu um barnið, að því líði sem best á hverjum tíma. Oft er það bara einn dagur í senn sem maður hefur. Skyndilega ertu komin í heim sem þú hefur aldrei séð, nánast ekkert vitað um, heim sem enginn vill búa í. Einföldustu mál verða oft mjög flókin. Í upphafi við slíka greiningu veit maður ekki einu sinni hvar maður á að byrja eða að hverju á að spyrja. Að horfa á litla barnið sitt byrja að brosa, ganga, tala, þroskast og öðlast ýmsa færni, sem við öll gerum ráð fyrir að börnin okkar geri, fyllti hug okkar af ólýsanlegri gleði. Það verður mikil sorg í hjörtum þegar í ljós kemur að barnið er alvarlega veikt. Það er í raun aldrei hægt að sætta sig við þá staðreynd að barnið manns sé með ólæknandi sjúkdóm. Dessi staðreynd, að það sé engin von um lækn-

ingu, er mesta skelfing sem nokkurt foreldri upplifir. Það er mjög sársaukafullt að sjá börnin sín missa af mörgu því sem lífið hefur upp á að bjóða og geta ekki tekið þátt. Stór hluti af lífi foreldra sem eiga börn með alvarlegan sjúkdóm fer í að hugsa um heilsufar þeirra og líðan. Þess vegna er mjög mikilvægt að alltaf sé greiður aðgangur að fagfólki sem getur svarað flóknum og erfiðum spurningum. Foreldrar sem eru í þessari stöðu komast ekki af án fagfólks. Ég hef verið í miklum samskiptum við fagfólk mörg undanfarin ár og hefði ekki getað verið án þess.

### Dung loforð sem komið var að því að efna

Faðir nokkur, sem ég var í miklum samskiptum við, missti son sinn fyrir nokkrum árum. Langveigur og fjölfatlaður eins og hann var hafði hann enga möguleika á því að tjá sig sjálfur og þá ekki heldur nokkra möguleika á að vera virkur aðili að eigin meðferð. Ári áður hafði fjölskyldan látið skrá það í gögn spítalans að þau vildu ekki endurlífingun (DNR – do not resuscitate). Síðustu vikur lífsins var drengurinn mikið veikur og í lífshættu. Veikindin ágerðust, meðferðin var margþætt og drengurinn var ekki alltaf með meðvitund. Faðirinn ræddi við lækna og sá að svipurinn á þeim var ekki bjartur, en ekki var sagt berum orðum að meðferðin virkaði ekki. Hann var hræddur, kvíðinn og sorgmæddur en sú hugsun var farin að verða sterk að þessu þyrfti að fara að ljúka. Faðirinn hafði oft heitið syni sínum því að hann myndi gera allt til þess að hann kveldist ekki að óþörfu og líf hans yrði ekki framlengt til þess eins að halda áfram. Þetta voru þung loforð sem nú var komið að því að efna. Eina nóttina ræddi hann við lækningu um hvort ekki væri nóg komið. Læknirinn var sammála því að drengnum færi ekki fram og að hætta ætti virkri meðferð. Þá var skráð fyrir súrefni og slökkt á lyfjadælu. Drengurinn lést þrem dögum síðar. Eftir að drengurinn dó átti faðirinn mjög erfitt og leið gríðarlega illa. Hann velti fyrir sér hvort hann hefði gert rétt með því að ýta undir að virkri meðferð yrði hætt og hver hans þáttur hefði verið í þeirri ákvörðun. Var það óeigingjörn ást sem vildi ekki framlengja líf í kvöl eða vildi hann enda eitt-hvað sem í var orðið óbærilegt fyrir hann sjálfan? Eftir andlátíð fékk faðirinn fund með sérfræðingum spítalans, sem höfðu séð um son hans, til að ræða um efa sinn og ótta og fara yfir það hver tók ákvörð-

## EINS OG HÚN SEGIR SJÁLF: „ÞIÐ HAFIÐ EKKERT VANDAÐ TIL VERKSINS ÞEGAR ÞIÐ BJUGGU MIG TIL.“

unina og á hvaða grunni var ákveðið að hætta meðferð. Honum létti þegar honum var sagt að sjálf ákvörðunin um að stöðva virka meðferð hefði verið byggð á læknisfræðilegu mati á því að óeðlilegt væri að halda úti meðferð sem í besta falli væri gagnslaus og í versta falli framlengdi óhjákvæmilega kvöl og vont líf. Hins vegar hefði það verið læknumum léttir að hann sem faðir drengsins væri sjálfur kominn á þann stað að nóg væri nóg.

Að þurfa að taka slíka ákvörðun um barnið sitt er nánast ekki í mannlegu valdi. Í þessu tilviki er þessi stóra ákvörðun tekin um miðja nótt eftir að faðirinn segir þessi orð upphátt í fyrsta skipti. Vegna þess hve hratt þetta gerist finnst föðurnum að hann setji ferlið af stað. Ef til vill hefði þurft að bíða til morguns og halda fund með nánustu aðstandendum og gera öllum ljóst að læknisfræðilega væri ekki hægt að gera meira.

### Sérfræðingarnir verða að upplýsa okkur

Þegar um læknisfræðileg álitamál er að ræða getur oft verið erfitt fyrir okkur foreldrana að veita og meta hvað okkur finnst. Þá eru það sérfræðingarnir sem verða að upplýsa okkur um kosti og galla. Þegar eldri sonur minn var unglingur vorum við hjónin á fundi með nokkrum sérfræðingum. Þar var rætt um að hann yrði að sofa með öndunarvél sem kallast BiPAP, sem ég geri ráð fyrir að mörg ykkar þekki. Lífsgæðin verða betri hjá þeim sem nota slíka vél. Á þessum tíma var búið að prófa svona vélar, aðallega úti í heimi, og höfðu þær sýnt ágætan árangur í meðferð drengja með Duchenne muscular dystrophy. Sonur okkar hafði prófað slíka vél en ekki gengið. Við foreldrarnir vorum því ekki alveg viss um að þetta væri það rétta, sérstaklega með það í huga að í umræðum við son okkar hafði hann óbeint sagt okkur að hann vildi ekki vera háður vélum. Einn sérfræð-

ingurinn lagði mjög hart að okkur að fá drenginn til að nota vélina. Ég var ekki alveg sammála honum og þá sagði hann setningu sem ég vona að enginn sérfræðingur muni endurtaka við foreldra. Hann sagði: „Þið verðið að segja drengnum að ef hann fer ekki í þessa vél getur hann dáið.“ Þá leit ég á hina sjö sérfræðingana og spurði hvort þeir væru sammála. Það kom ekkert svar fyrr en ég spurði félagsráðgjafann sem sagði lágróma: „Já ég held það.“

Við neituðum algjörlega að ræða við drenginn með svona hótunum. En þarna var búið að planta þessum orðum í hug okkar. Hvers konar foreldrar erum við eiginlega að vilja ekki þessa vél? Við verðum með einhverju móti að fá strákinn til þess að fara í vélina. Ef það er eitthvað sem foreldrar geta gert til að lengja líf barna sinna, þá er það reynt með öllum ráðum þó svo að í því leynist ákveðin eigingjarni okkar, í sumum tilfellum. Niðurstaða fundarins var sú að við myndum reyna að fá strákinn til að prófa vélina. Samviska okkar bauð ekki upp á annað eftir þessi stóru orð. Eftir nokkrar fortölur samþykkti sonur okkar að prófa vélina. Hann prófaði vélina eingöngu fyrir okkur, ekki fyrir sig.

#### Gat ekki notað vélina

Næsta morgun komu feðgarnir heim úrvinda og algjörlega svefnlausir. Þetta gekk ekki upp, hann gat ekki notað vélina. Þá var ákveðið að bíða á nokkrar vikur og skyldi þá prófa heima hjá okkur, í réttu umhverfi. Í tvær nætur var reynt en allt kom fyrir ekki. Hann gat ekki notað vélina.

**„ÞIÐ VERÐIÐ AÐ SEGJA DRENGNUM AÐ EF HANN FER EKKI Í ÞESSA VÉL GETUR HANN DÁIÐ.“ ÞÁ LEIT ÉG Á HINA SJÖ SÉRFRÆÐINGANA OG SPURÐI HVORT ÞEIR VÆRU SAMMÁLA.“**



Ragna í ræðustólnum í Lundi.

Það varð fátt um svör hjá sérfræðingunum. „Öndunin hans er bara svona góð,“ var sagt við okkur. Þetta voru erfiðar tilfinningar sem við þurftum að eiga við. Ég get ekki hugsað þá hugsun til enda ef ég hefði sagt syni mínum að hann myndi deyja ef hann notaði ekki vélina þar sem í ljós kom að hann þurfti ekki á henni að halda. Eftir allar þessar tilraunir sagðist hann aldrei vilja prófa vélina aftur.

Nokkrum árum síðar veiktist sonur okkar mjög alvarlega vegna mikils koldfoxíðs í blóði og féll hann í coma. Þá sagði læknirinn okkur að blóðið hreinsaðist ekki hjá honum og lítið væri hægt að gera annað en að prófa BiPAP vélina aftur og sjá hvort honum myndi líða betur. Við foreldrararnir litum hvort á annað og hugsuðum strax það sama. Hann vill enga vél. Þegar við vorum búin að sitja hjá honum og fylgjast með hvernig honum leið, tókum við ákvörðun. Við vildum að hann reyndi aftur. Hringt var í sérfræðing sem kom með vélina en ef sonur minn gæti svarað því að hann vildi ekki vélina yrði að virða það algjörlega. Hann opnaði augun og samþykkti að prófa vélina. Eftir um það bil 25 sekúndur var hann sofnaður og vaknaði ekki fyrr en eftir marga klukkutíma, mun hressari. Þegar spítalavistinni lauk og við gátum farið heim tókum við eftir því að sonur okkar var nokkuð þungur, eins og honum liði ekki vel. Að endingu spurðum við hann hvort hann væri óánægður með að við skyldum taka þessa ákvörðun um vélina. Hann neitaði því, en ítrekaði við okkur að hann myndi ekki vilja lifa við fleiri slöngur og

vélur en þessa. Við höfum getað staðið við það.

#### Sérfræðingurinn olli miklum skaða

Þegar við stóðum frammi fyrir þessari ákvörðun vorum við þakklát læknum okkar fyrir það hvernig hann hjálpaði okkur og studdi, eins og hann gerði ætíð. Í þessari atburðarás hefur hinn ágengi sérfræðingur valdið miklum skaða með orðum sínum. Í fyrsta lagi að biðja okkur um að segja drengnum að hann muni deyja ef hann samþykki ekki vélina og búa til samviskubit í okkar huga. Í öðru lagi var drengurinn búinn að prófa vélina svo oft án þess að þörf væri á að hann sagðist aldrei vilja prófa hana aftur. Ef ekki hefði verið búið að þrýsta svona mikið á hann og okkur, hefði ákvörðunin í seinna skiptið ekki orðið jafn erfið og hún var. Við verðum að geta treyst fagfólki fyrir því að allt sem gert er sé barninu fyrir bestu, að því sé sýnd tilhlýðileg virðing og að þarfir þess og óskir séu virtar. Foreldrar sem lifa við slíkar aðstæður eða svipaðar þurfa mjög mikið á góðu fagfólki að halda. Það er fagfólkið sem hefur þekkinguna og reynsluna og getur stutt við foreldrana og hjálpað þeim við ákvörðunartökuna.

Ég kalla það að vera með „úlfinn í maganum“ þegar kvíðinn og áhyggjurnar eru að yfirbuga okkur vegna líðan barna okkar og við vitum ekki hvort tíminn er að hlaupa frá okkur – kemst hann yfir þetta núna? Erum við í stakk búin til að taka erfiðar ákvarðanir við þessar kringumstæður? Ég efast um að nokkur sé það en

við gerum það samt. Það er ekkert val, það verður að taka ákvörðun. Margir foreldrar eru sterkir og geta stutt börn sín vel og dyggilega og hjálpað þeim í gegnum mikla erfileika ásamt því að halda vel utan um sjálf sig og hafa góða sýn á allar aðstæður. Langveik börn með alvarlega og langvinna sjúkdóma hafa oft ótrúlega sýn á allt sem gerist í kringum þau hvað varðar sjúkdóm þeirra, batahorfur og ástand. Mörg þeirra geta oft tekið ótrúlegar ákvarðanir, jafnvel á undan okkur. Þess vegna þarf að gefa þeim tækifæri til að taka þátt í ákvörðunum þegar þau hafa þroska til. En ef þeim líður mjög illa tel ég að þau geti ekki með neinu móti komist með hugann á neinn annan stað en að láta sársaukann hverfa. Þegar yngri sonur minn lést var honum búið að líða svo illa að hann bað um að deyja.

### Fagfólkið verður að vera hreinskilið

Í starfi mínu hef ég stundum hugsað um þá foreldra sem hafa lítinn stuðning frá fjölskyldu sinni og lélegan bakgrunn, lenda í svipuðum aðstæðum og hér hefur verið lýst og eru ekki sterkir. Þar hef ég miklar áhyggjur þegar kemur að ákvörðunartöku. Þá verður fagfólkið að vera hreinskilið, bera fulla virðingu fyrir öllum

um sitt eigið líf. Honum var bent á af sérfræðingi sínum að best væri fyrir hann að nota tracheostomy. Hann hefur alltaf notað nasal mask, og gerir en. Sérfræðingurinn sagði að allir með svona vélar notuðu tracheostomy. Sérfræðingurinn tók það sérstaklega fram við hann að það væri svo huggulegt og elegant að hafa tracheostomy og hálsklút yfir, þá sæi enginn annað en þarna færi ungur maður á hjólastól með fínt hálstau. Þá svaraði

**„SÉRFRÆÐINGAR VERÐA AÐ FARA VARLEGA Í AÐ ALHÆFA UM AÐGERÐIR EÐA MEÐFERÐIR ÁN ÞESS AÐ VERA BÚNIR AÐ KYNNA SÉR NÝJUSTU UPPLÝSINGAR.“**

enn með tracheostomy. Sérfræðingar verða að fara varlega í að alhæfa um aðgerðir eða meðferðir án þess að vera búnir að kynna sér nýjustu upplýsingar. Þetta er í annað skiptið sem fjölskylda mín lendir í því að þurfa að finna nýjustu upplýsingar fyrir sérfræðinginn. Það er mjög slæmt að læknar skuli hvetja fólk til að fara í óþarfa aðgerðir sem ekki eru sjúklingnum til góða.

Þessari spurningu um ákvörðunarréttinn verður aldrei hægt að svara til fulls, enda á það ekki að vera þannig. Þessi mál eiga að vera í sífellndri umræðu og fagfólk á ávallt að reyna að bæta þann stuðning sem það veitir sjúklingum og aðstandendum. Dótt það kosti meiri tíma og vinnu er ómetanlegt ef svo vel tekst til að fólk líður ekki illa í mörg ár vegna ákvörðunar sinnar.

### Vitneskja sonarins ómetanleg

Að síðustu langar mig að þakka syni mínum fyrir hans framlag til þessa fyrirlesturs. Það var ómetanlegt að hafa hann nálægt með alla sína vitneskju. Líf hans hefur ekki verið auðvelt, vonbrigðin hafa verið mikil og það er erfitt hlutskipti að vera með líkama sem hlýðir ekki. Hann hefur með ótrúlegum hætti tekist á við sjúkdóm sinn og allt það sem honum



Ásgeir Haraldsson og Sigrún Þóroddsdóttir sóttu ráðstefnuna í Lundi.

Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir og Salvör Nordal á ráðstefnunni í Lundi.

sjónarmiðum og reyna að styðja við fjölskylduna af öllum mætti. Allar ákvarðanir eða ráðstafanir er varða börn eiga að byggja á því sem börnum er fyrir bestu.

Máttur sérfræðinga er mikill og við þurfum öll á þeim að halda, en hafa þeir alltaf rétt fyrir sér? Þegar ástand sonar míns fór að versna, og það kom að því að hann þurfti að skipta úr BiPaP í hefðbundna öndunarvél, hófst hjá okkur aðeins öðruvísi ferli í samskiptum við fagfólk um ákvarðanir. Þá var hann sjálfur orðinn fullorðinn og hafði allar forsendur og þekkingu á lífi sínu til að ákveða allt

ungi maðurinn: „Jaaá, en ég er nú vanur því að fólk horfi á mig, ég ætla aðeins að skoða málið áður en ég tek ákvörðun.“ Þá var gott að hafa netið. Allar helstu síður um sjúkdóminn á netinu sögðu það sama. Sjúklingar með þennan sjúkdóm voru ekki lengur látnir nota tracheostomy nema það væri algjörlega nauðsynlegt. Líflíkur sjúklinga með sama sjúkdóm og hann og sem nota tracheostomy eru umtalsvert lakari en þeirra sem nota nasal mask, sérstaklega vegna sýkingarhættu. Lækninum voru sendar þessa nýjustu upplýsingar en samt kom hann ári síðar og mælti

fyglir. Hann segir sjálfur: „Ef ég hefði mátt ráða hefði ég ekki valið að vera með þennan sjúkdóm. Ég hefði valið að fæðast heilbrigður.“

Þegar ég ræði við hann um lok lífsins, hans eigið líf, undrast ég alltaf styrk hans. Auðvitað er þetta umræða sem ekkert foreldri ætti að þurfa að fara í gegnum. En það er skylda mín og annarra sem annast hann að sýna, ja allavega sama styrk og virða óskir hans. Eitt af því sem ég er hræddust við að þurfa að efna.

# FORELDRAFÉLAG BARNNA MEÐ AXLARKLEMMU

FÆR EKKI UPPLÝSINGAR UM FJÖLDA AXLARKLEMMUTILFELLA



Sigrún Jóna Sigmarsdóttir, formaður Foreldrafélags barna með axlarklemmu.

**A**ðildarfélag Umhyggju eru tæplega 20. Mörg þeirra eru vel þekkt en af öðrum höfum við minna heyrt. Eitt þeirra er Foreldrafélag barna með axlarklemmu en að þessu sinni ætlum við einmitt að kynna það fyrir lesendum blaðsins. Foreldrafélag barna með

axlarklemmu var stofnað árið 1996 og núverandi formaður þess er Sigrún Jóna Sigmarsdóttir. Við leituðum til hennar um upplýsingar um félagið og starfsemi þess. „Félagið hefur að mestu leyti legið í dvala að undanfögnu en ég er samt alltaf á vaktinni ef upp koma tilfelli þar sem fólk þarf á hjálp að halda,“ segir Sigrún Jóna. „Þar sem við fáum ekki aðgang að skrá Landspítala - háskólasjúkrahúss vitum við ekki um fjölda þeirra sem gætu verið félagar hjá okkur. Spítalinn er ekki skyldugur til að gefa upplýsingar um þau axlarklemmutilfelli sem koma upp og þar af leiðandi vitum við ekki hvað margir eru með axlarklemmu hér á landi.“

## Heimasíða og fésbókarsíða

Drátt fyrir þessa annmarka hefur félagið reynt að koma upplýsingum til fólks sem kann að hafa þörf fyrir aðstoð og upplýsingar og Sigrún Jóna segir að meðal annars hafi verið gefnir út bæklingar sem liggja frammi á öllum spítölum. Þar að auki er félagið með heimasíðu, [www.axlarklemma.is](http://www.axlarklemma.is) og einnig með fésbókarsíðu sem finna má með því að slá inn leitarorðið Foreldrafélag barna með axlar-

klemmu. Degar rennt er yfir sumt af því sem þar stendur og sent hefur verið inn á síðuna kemur í ljós að ýmsir hafa orðið fyrir því að upplifa axlarklemmu við fæðingu barna sinna án þess að hafa mikið eða nokkuð vitað um axlarklemmu. Þeir eru þakklátir fyrir að hafa rekist á fésbókarsíðuna sem og á heimasíðuna [www.axlarklemma.is](http://www.axlarklemma.is) þar sem þeir hafa getað leitað sér að gagnlegum upplýsingum.

Sigrún Jóna segir okkur að hún hafi verið formaður félagsins frá 2005 en með henni í stjórn eru Íris Sigurðardóttir og Selma Karlsdóttir. Og Sigrún Jóna bætir við: „Við í félaginu erum nokkurs konar stuðningsaðilar fyrir foreldra barna sem fæðast með axlarklemmu. Við hjálpum foreldrunum að sækja um umönnunarkort og sjúklingatryggingu en það eru bætur fyrir tjónþolann (barnið) sem hefur orðið fyrir því að lenda í axlarklemmu við fæðingu. Barnið fer í mat þegar það er orðið nokkurra ára gamalt, t.d. fór sonur minn í slíka greiningu þegar hann var fjögurra ára. Þá er skaðinn metinn en við getum líka aðstoðað foreldrana við að ná sambandi við lækna og sérþjálfað starfsfólk í þessari grein.“ fb

## HVAÐ ER AXLARKLEMMU?

Axlarklemma er alvarlegt bráðatilvik í fæðingu, það stendur á öxlum eftir að höfuðið er fætt og barnið situr fast. Skiptar skoðanir eru á því hvort hægt sé að fyrirbyggja eða sjá fyrir axlarklemmu í fæðingu en þó er vitað að ýmis teikn geta verið fyrirboði um axlarklemmufæðingu.

### Áhættuþættirnir eru meðal annarra:

- Grunur um þungbura (4000 g eða meira)
- Móðir þyngist mikið á meðgöngu eða er yfir kjörþyngd
- Sykursýki móður

- Lágvaxin og/eða smágerð móðir
- Legbotn (fundal) mælist hár
- Síðburafæðing
- Langdregið annað stig fæðingar
- Axlarklemma í fyrri fæðingu
- Flatt/afbrigðilegt lífbein eða þröng grind.

Mikilvægt er að hafa í huga að þó að einhverjir áhættuþættir séu til staðar þá er það alls ekki ávísun á axlarklemmufæðingu. Hins vegar auka þessir þættir hættuna á tilvikinu umtalsvert, það hafa ótalmargar rannsóknir sýnt fram á. Einnig er til í dæminu að konur hafi lent í axlarklemmufæðingu þó að engir áhættuþættir hafi verið til staðar. Í þeim tilvikum er að sjálfsgöðu ekkert hægt að gera neitt fyrirbyggjandi. Heyrst hefur af börnum



Bjarki Steinn, sonur Sigrúnar Jónu, eftir aðgerð í London. Þar var hann settur í gifs frá nára upp að handarkrika og var þannig í átta vikur. Það var erfitt að vera með hann svona en hann var aftur á móti mjög duglegur og vandist þessu fljótt. Hann t.d. skreið á rassinum og lyfti húsgögnum með annarri hendinni.



sem hafa fengið axlarklemmuskaða í móðurkviði (á meðgöngu) en það er mjög sjaldgæft og erfitt að sanna hvenær skaðinn varð. Axlarklemmuskaðar hafa líka orðið við keisaraskurði en það er einnig frekar sjaldgæft. Einhverjir læknar halda því fram að tíðni axlarklemmufæðinga fari vaxandi og helst það þá í hendur við aukna fæðingarþyngd barna, enda eru íslenskar konur ofarlega á lista þegar kemur að fæðingarþyngd barna þeirra.

### Ein versta martröð fæðingarlækna og ljósmæðra

Tilvikid í fæðingunni kallast axlarklemma vegna þess að það er einmitt það sem gerist. Öxl barnsins klemmist upp að lífbeini móður og barnið kemst þar af leiðandi ekki í heiminn án aðstoðar. Axlarklemma er að sögn margra sem að málinu koma ein versta martröð fæðingarlækna og ljósmæðra. Þegar ljóst er að barnið situr fast er lítt til tími til aðgerða og það þarf að hafa hraðar hendur til að koma í veg fyrir súrefnisskort hjá barninu. Ein af viðurkenndum aðferðum til að kljást við axlarklemmu í fæðingu og sem mest er notuð hér á landi er svokölluð McRoberts-aðferð. Hún felst m.a. í því að gera stóran spangarskurð og reyna svo að opna grind móður eins mikið og hægt er með því að láta hana draga fætur upp að höku.

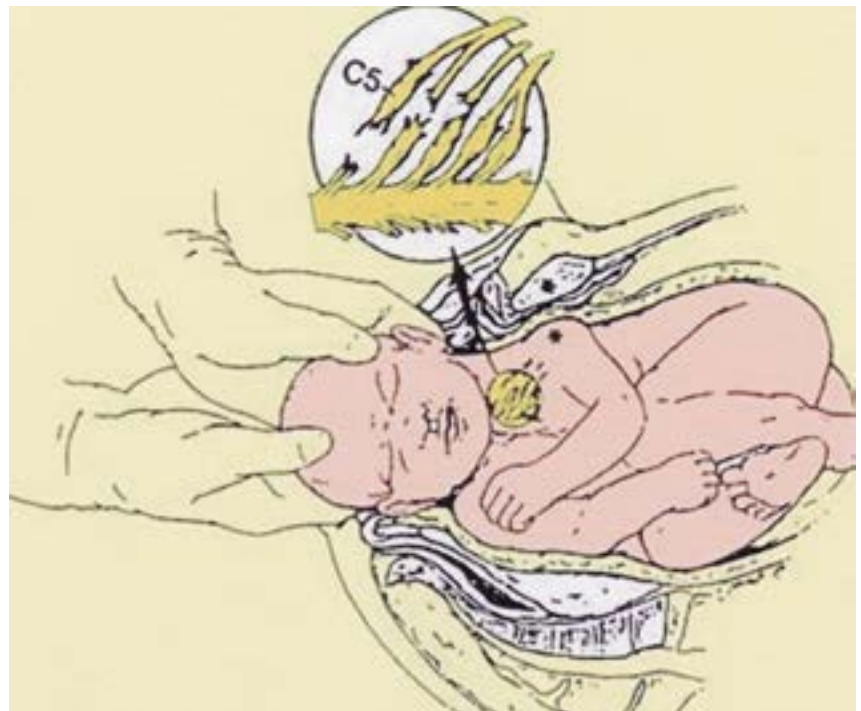


McRoberts-aðferðin.

Drátt fyrir þetta getur verið að barnið verði fyrir skaða sökum axlarklemmunnar. Afleiðingar axlarklemmu geta m.a. verið viðbeinsbrot, köfnunardá (súrefnisskortur) og tímabundinn eða varanlegur tauga-skaði hjá barninu. Í verstu tilfellum jafnvel allt ofangreint eða dauði. Taugaskaðinn verður vegna þess að þegar togað er í höfuð barnsins til að koma því í heiminn þá tagnar/trosnar á taugum sem liggja

niður í handlegg barnsins eða þær jafnvel slitna með tilheyrandi lömun. Sem betur fer gengur taugaskaðinn til baka á fyrstu ævimánuðum barnsins hjá meirihluta þeirra barna sem lenda í axlarklemmu og það öðlast máttinn aftur að fullu eða mestu leyti í hinn lamaða handlegg. Minnihlutinn, sem talið er að sé u.þ.b. 10-20% barnanna, er hins vegar varanlega skaddaður, mismikið þó og á mismunandi hátt. Það stafar af því hversu margar hreyfingar er hægt að framkvæma með öxlum, handlegg og hendinni. Alvarlegasta afleiðing axlarklemmu á

Stundum eru gerðar sérhæfðar tauga-skurðaðgerðir til að reyna að lagfæra skaða af þessu tagi. Aðgerðin felst í því að tekin er taug úr fæti barnsins og grædd við hið skaddaða svæði við háls barnsins. Þessar skurðaðgerðir eru framkvæmdar um allan heim. Sænskur taugaskurðlæknir að nafni Thomas Carlstedt hefur komið hingað til Íslands af og til, skoðað börn og gert aðgerðir þegar á hefur þurft að halda. Drátt fyrir meðferð/sjúkraþjálfun og aðgerðir er þó því miður hugsanlegt að fullur bati náist ekki.



Brachial Plexus tauganetið.

taugarnar er algerlega máttvana/lamaður handleggur.

Tauganetið sem stjórnar vöðvum í öxl, handlegg, olnboga, úlnlið, hendi og fingrum kallast Brachial Plexus. Þar sem það er frekar óþjálmt að segja hefur þessi skaði verið nefndur eftir tilvikinu í fæðingunni. Áverkar á Brachial Plexus kallast því líka axlarklemma.

### Markviss sjúkraþjálfun og skurðaðgerðir

Mjög fljótlega eftir að ljóst er að barn hefur hlotið einhverja áverka á Brachial Plexus í fæðingu er nauðsynlegt að hefja markvissa sjúkraþjálfun. Sjúkraþjálfunin sem slík lækna ekki en kemur í veg fyrir að vöðvar stífni og að höndin kreppest og „festist“ í slæmri og óeðlilegri stöðu. Aðeins tíminn getur leitt í ljós hve mikil sköddunin er og hversu mikinn mátt barnið fær aftur í handlegginn.

### Skráningu ábótavant

Opinberri skráningu á axlarklemmutilfellum er ábótavant þó að hún hafi vissulega batnað til muna undanfarin ár og því er ekki vitað með vissu hve margir einstaklingar á Íslandi eru með varanlega taugaáverka vegna axlarklemmu.

**„VIÐ Í FÉLAGINU ERUM NOKKURS KONAR STUÐNINGS AÐILAR FYRIR FORELDRA BARNNA SEM FÆÐAST MEÐ AXLAR-KLEMMU.“**



# UNGMENNI MEÐ LANGVINNAN HEILSUVANDA OG FJÖLSKYLDUR ÞEIRRA

## TRYGGJA ÞARF AÐGENGILEGA OG SAMFELLDRA HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU

Því miður er víða pottur brotinn hvað varðar verklag við yfirfærslu ungmenna bæði hérlendis og erlendis. Rannsóknir hafa sýnt að illa skipulögð og tilviljunarkennd yfirfærsla getur haft mjög neikvæð áhrif á líðan ungmenna og fjölskyldur þeirra og auknar líkur eru á að þau nýti sér ekki heilbrigðisþjónustu.

Viðmælendur síðasta tölublaðs Umhyggju (t.tbl. 16 árg. 2012), lýstu áhyggjum sínum af núverandi stöðu vegna yfirfærslu ungmenna af barnasviði yfir á fullorðinsvið á Landspítala. Samkvæmt því sem þar kemur fram virðist aðalvandamálið vera vegna sérgreinaskiptingar innan læknisfræðinnar og þeirrar staðreyndar að í mörgum tilfellum er enginn farvegur fyrir hendi á fullorðinsviði þegar kemur að flutningi úr heilbrigðisþjónustu barna né teymi ólíkra fagstétta sem þar taka við. Þá má heldur ekki gleyma því að ásamt því að hafa stjórn á einkennum sjúkdóma glíma ungmennin og fjölskyldur þeirra við margar þarfir og viðfangsefni en rannsóknir hafa sýnt að á þessu viðkvæma aldurskeiði er mikilvægt að uppfylla fræðsluþarfir ungmennanna, auka stuðning og takast á við kvíða þeirra og vanlíðan.

### Ungmennin með langvinna sjúkdóma

Ekki eru til nákvæmar upplýsingar um fjölda ungmenna með langvinna sjúkdóma hér á landi en ætla má að hann skipti hundruðum ef ekki þúsundum.

Meðal þessara sjúkdóma eru heila- og taugasjúkdómar, sykursýki, krabbamein, liðagigt, meðfæddur ónæmisgalli, meltingarfærasjúkdómar, astmi og ofnæmi, slímseigjusjúkdómur, nýrnasjúkdómar, meðfæddir hjartagallar og aðrir meðfæddir gallar.

Samkvæmt núgildandi lögum eiga íslensk ungmenni með langvinna sjúkdóma að flytjast yfir í heilbrigðisþjónustu fullorðinna þegar þau verða 18 ára. Unglingar og ungmenni með langvinna sjúkdóma ganga í gegnum miklar breytingar á líkama og sál á árunum 14-25 ára eins og heilbrigðir jafnaldrar þeirra, en þau þurfa einnig að takast á við breytingar í heilbrigðisþjónustu. Mikilvægt er að ungmennin hafi náð ætluðum þroska og getu til að taka ábyrgð á eigin heilsufari en eftir að heilbrigðisþjónustu á barnadeildum sleppir er gert ráð fyrir að ungmennið axli ábyrgð á heilsuvanda sínum. Því hefur gjarnan verið haldið fram að þroskaverkefnum unglingsáranna sé lokið við 18 ára aldur en tæknilegar framfarir hafa sýnt að ungmenni ná ekki fullum vitsmuna- og tilfinningaþroska fyrr en um 25 ára aldur. Einnig hafa margir langvinnir sjúkdómar hjá börnum og unglíngum áhrif á taugafræðilega virkni sem liggur að baki þroska rökréttar hugsunar, auk þess að hafa áhrif á vöxt og kynþroska, sálfélagslega aðlögun og vellíðan. Má í því sambandi nefna fjölfötluð ungmenni með flókin vandamál en

foreldrar þeirra og forráðamenn standa oft frammi fyrir miklum vanda þegar börnin þeirra nálgast fullorðinsár.

### Viðhorf og þarfir langveikra ungmenna og fjölskyldna þeirra

Þegar rannsóknir sem byggðar eru á viðtölum við ungmennin og lúta að viðhorfum ungmennanna til yfirfærslunnar eru skoðaðar, hefur komið í ljós að hún veldur mörgum áhyggjum og kvíða og þá aðallega vegna þess að þau standa frammi fyrir því að yfirgefa heilbrigðisstarfsfólk sem hefur sinnt þeim í langan tíma og vegna óvissunnar um það sem tekur við. Þá hefur komið fram að ungmennin kvíða því að þurfa að gera ítarlega grein fyrir heilsufarssögu sinni og þau hafa áhyggjur af því að ekki sé þekking á sjúkdómi þeirra og þeim vandamálum sem honum fylgja í heilbrigðisþjónustu fullorðinna. Þá óttast þau að sá sveigjanleiki sem er til staðar í heilbrigðisþjónustu barna vegna viðburða í skóla- og félagslífi, til dæmis próf og ferðalög, verði ekki til staðar í heilbrigðisþjónustu fullorðinna.

Líkt og ungmennin hafa foreldrar einnig myndað samband við starfsfólk í heilbrigðisþjónustu barna. Þau kvíða því einnig að þurfa að sleppa takinu af ungmenninu sínu sem hefur þurft stuðning foreldra sinna til margra ára. Í heilbrigðisþjónustu fullorðinna er að öllu jöfnu ekki gert ráð fyrir því að foreldrar taki jafn mikinn þátt og þau tóku í heilbrigðisþjónustu barna sinna og þeim finnst þau vera utanveltu þegar mikilvægar ákvarðanir eru teknar. Foreldrar hafa einnig áhyggjur af því að þjónustan sem þörf er á, sé ekki fyrir hendi.

Rannsóknir hafa sýnt að starfsfólk í heilbrigðisþjónustu barna á erfitt með að



Elísabet Konráðsdóttir.

sleppa takinu eftir langt og jafnvel náið meðferðarsamband við ungmennið og fjölskyldu þess. Starfsfólki í heilbrigðisþjónustu barna hættir einnig til að beina upplýsingum og fræðslu til foreldra sem getur hindrað ungmennið í að öðlast fullnægjandi sjálfsmyndunarfærni. Á hinn bóginn hefur verið sýnt fram á að starfsfólk í fullorðinsþjónustu finni fyrir óöryggi gagnvart fjölskyldu ungmennanna. Í heilbrigðisþjónustu fullorðinna hefur löngum verið veitt einstaklingsmiðuð þjónusta og síður verið tekið tillit til þarfa fjölskyldunnar. En með innleiðingu fjölskylduhjúkrunar á Landspítala, sem hefur átt sér stað á liðnum árum, verða áherslur umönnunar skjólstæðinganna og fjölskyldna þeirra þær sömu, hvort heldur sem er á barna- eða fullorðinsviði.

### Dættir sem geta stuðlað að árangursríkri yfirfærslu

Eins og fram hefur komið getur yfirfærslan verið streituvaldandi. Hún kallar því á góðan undirbúning og skipulag af hálfu heilbrigðisstarfsfólks í samstarfi við ungmennið og fjölskyldu þess. Mikilvægt er að líta á yfirfærsluna sem ferli en ekki einstakan atburð. Margt bendir til þess að aldurinn einn og sér sé ekki besti mælikvarðinn á það hvenær ungmennið færast yfir í heilbrigðisþjónustu fullorðinna. Taka þarf tillit til ólíkra þarfa, þroska og getu einstaklingsins til að axla ábyrgð á heilsuvanda sínum. Einnig ber að taka mið af umhverfi ungmennis og fjölskyldu þess svo og þekkingu og hversu reiðubúin heilbrigðisþjónusta fyrir fullorðna er til að mæta þörfum ungs fólks sem er á viðkvæmu aldurskeiði.

Draga má úr óöryggi og kvíða ungmennanna vegna yfirfærslunnar með því að undirbúa ungmennið og fjölskyldu þess tímanlega. Ýmsir verkferlar hafa verið lagðir fram í þeim löndum sem við viljum gjarna bera okkur saman við. Lagt er til að samhæfingaraðili, einstaklingur sem fjölskyldan treystir og hefur tengst meðferðarsambandi, tryggi samfelli í þjónustu með fræðslu og stuðningi við ungmennið og fjölskyldu þess. Viðkomandi samhæfingaraðili veitir eftirfylgd eftir flutning og tryggir að yfirfærsla takist vel. Hjúkrunarfræðingar eru vel í stakk búnir til að taka að sér hlutverk samhæfingaraðila. Deir verja miklum tíma með skjólstæðingum og fjölskyldum þeirra, tengja saman margar starfsstéttir og eru málsvavar skjólstæðinganna gangvart þeim. Í flestum verkferlum er einnig hvatt

til þess að hefja yfirfærslu með nokkurra ára undirbúningi. Dannig hefur Royal Collage of Nursing (2004) gefið út leiðbeinandi verkferla sem miða að því að undirbúa ungmenni með langvinna sjúkdóma fyrir fullorðinsárin með fræðslu og stuðningi. Nokkur viðfangsefni eru tekin fyrir: (1) að ungliturinn eða ungmennið sé sinn eigin málsvari, (2) sjálfstæð heilbrigðishegðun; að ungmennið þekki sjúkrasögu sína og þarfir sínar (3) kynheilbrigði; skoðað út frá heilsuvanda (4) sálfélagslegur stuðningur (5) áætlun um nám og starf og (6) heilsa og lífstíll, umræða um áhættuhegðun og áhrif á heilsuvanda. Markmiðið er að auka sjálfstæði ungmennanna, að þau geri sér grein fyrir heilsutengdum þörfum sínum og hvaða áhrif heilsuvandinn hefur á þau. Leggja skal áherslu á að ungmennið geti orðið

## „MARKMIÐIÐ ER AÐ AUKA SJÁLFSTÆÐI UNGMENNANNA, AÐ ÞAU GERI SÉR GREIN FYRIR HEILSUTENGDU M ÞÖRFUM SÍNUM.“

sinn eigin málsvari þannig að óskir þess og þarfir fyrir þjónustu séu í forgrunni. En ekki má gleyma því að nokkur hópur ungmenna með flókinn heilsuvanda mun ávallt þurfa að reiða sig á fjölskyldu sína og þeim fjölskyldum þarf að huga sérstaklega vel að.

Aðrir þættir sem stuðlað geta að betri yfirfærslu eru að haldið sé utan um ferlið eins og lög um rafræna sjúkraskrá gera ráð fyrir. Yfirfærsla sem byggð er á óformlegum samskiptum milli einnar stéttar heilbrigðisstarfsmanna er líkleg til að mistakast. Hér eins og víða annars staðar í verkferlum sjúkrahúsa gildir að samvinna ólíkra fagstétta skilar skjólstæðingunum bestum árangri og því þarf að leita allra leiða til að stofna til teymisvinnu með aðkomu flestra heilbrigðisstétta sem þannig auðveldar og bætir yfirfærsluferlið.

Meðan á yfirfærslutímabilinu stendur getur verið gagnlegt að bjóða ungmenninum upp á tíðari samskipti við heilbrigðisstarfsfólk vegna fræðslu og ráðgjafar og huga þarf að sveigjanlegum göngudeildarviðtölum, til dæmis seinnipart dags. Degar kemur að hinni eiginlegu yfirfærslu er mikilvægt að bjóða ungmenninu og fjölskyldu þess á fund með lykilstarfsmönnum viðkomandi teymis í barnaþjónustunni ásamt því teymi sem við tekur. Á slíkum fundi er hægt að miðla mikilvægum upplýsingum um heilbrigðisþjónustu fullorðinna. Þá hefur verið bent á gildi þess að aðgengilegar upplýsingar um þjónustuna sé að finna á heimasíðu spítalans.

Á starfsárinu 2012-2013 er eitt af meginverkefnum á Landspítala að auka öryggi sjúklinga og vinna að umbótum í verkferlum. Eitt af meginverkefnum í fagráði barnahjúkrunar í samstarfi við hjúkrunarfræðinga á göngudeild barna þetta starfsár, er að greina vandkvæði vegna yfirfærslunnar og að vinna að leiðum til úrbóta. Þá hefur Hildur Helgadóttir hjúkrunarfræðingur leitt vinnu við að endurskoða yfirfærsluferli fyrir fjölfötluðu ungmennin. Þessi vinna er nú vel á veg komin og fyrir dyrum stendur að flytja nokkur ungmenni yfir í fullorðinsþjónustuna samkvæmt nýju verklagi.

Nú er kjörið tækifæri til að vinna markvisst og skipulega að því að bjóða þeim stóra hópi ungs fólks með langvinnan heilsuvanda og fjölskyldum þeirra upp á fyrirmyndar heilbrigðisþjónustu. Mikilvægt er að vanda vel til verka og viðhafa fagleg vinnubrögð svo hægt sé að auka gæði þjónustunnar og um leið öryggi skjólstæðinganna.

### SÖFNUÐU FYRIR UTAN ICELAND



Upp úr miðjum ágúst í sumar tóku tvær duglegar stúlur þá ákvörðun að sagna peningum fyrir Umhyggju og gerðu þær það fyrir utan verslunina ICELAND. Stelpurnar heita **Sara Lind Guðmundsdóttir** og **Kristín Una Hólmarsdóttir** og eru þær báðar ellefu ára gamlar. Umhyggja þakkar hugulsemi stelpanna.

# HESTURINN

## ÞARFASTI ÞJÓNNINN OG **BESTI** VINURINN

Í Mosfellssveit eru haldin hestanámskeið fyrir fatlaða krakka. Dauð skemmta sér vel og njóta útivistar í fallegu umhverfi auk þess sem þau læra að umgangast hestana og stýra þeim. Hreyfingar hestsins eru afar góðar fyrir krakkana, ekki síst þau sem eru í hjólastól. Það eru þær Berglind Árnadóttir og Auður Sigurðardóttir, báðar kennarar, sem sjá um námskeiðin.

Ég hafði unnið á Reykjalundi í mörg sumur hjá Gunnu í Dalsgarði," segir Berglind Árnadóttir kennari en hún stendur fyrir námskeiðum á vegum Hestamenntar. „Þar voru hestar fyrir sjúklingana og ég fór með þá í reiðtúra. Ég lærði þannig snemma á fjölbreyttar leiðir til aðstoðar. Þegar farið var að draga úr þessari þjónustu á Reykjalundi var ákveðið að bjóða upp á reiðnámskeið fyrir fatlaða þá daga sem sjúklingarnir komu ekki. Við bættust ýmis sambýli og alltaf fjölgaði krökkum sem vildu koma á reiðnámskeið.“

Eins og gengur vantar alltaf peninga til að halda úti svona starfsemi og til að reyna að afla meira fjár var einnig boðið upp á námskeið fyrir ófötluð börn hálfan daginn.

„Við fluttum okkur niður í hesthúsa-hverfið að Varmárbökkum í Mosfellsbæ og ég hélt áfram að vera með fötluð börn hálfan daginn og ófötluð hinn helminginn. Á hverju ári þurfti að skrifa bréf í allar áttir til að afla styrkja en það gekk misvel. Þetta er dýr starfsemi því oftast nær þarf hvert barn einn til þrjá aðstoðarmenn. Fyrir nokkrum árum hætti ég svo alveg að vera með námskeið fyrir fatlaða því byrjað var að byggja reiðhöll við hliðina á svæðinu þar sem ég er og ekki hægt að bjóða upp á námskeiðin á meðan þar sem mikill hávaði og læti fylgdu byggingunni," segir Berglind.

„Það stóð alltaf til að hafa starfsemi fyrir fatlaða í þessari reiðhöll svo að haustið 2010 var sett á laggirnar nefnd í hestamannafélaginu Herði hér í Mosfellsbæ og henni falið að koma af stað námskeiðum fyrir fatlaða. Í nefndinni er ótrúlega duglegt fólk sem hefur lagt á sig mikla vinnu til að láta þetta ganga upp. Nefndin fékk okkur Dórhildi Dórhallsdóttur, sem einnig

er kennari og hinn helmingur Hestamenntar, til að hefja samvinnu við nefndina og sjá um námskeið fyrir krakkana. Við byrjuðum svo með námskeiðin í fyrrahaust og hefur þetta gengið mjög vel. Fjármögnunin er auðvitað alltaf erfið því þetta er dýrt. Sem dæmi má nefna að það þarf sérstaka hnakka og annan útbúnað fyrir þátttakendurna og við getum mest verið með þrjá til fjóra krakka í einu, færri en þegar um ófatlaða krakka er að ræða.

### Styrktaraðilar og sjálfböðavinna

Nú erum við með fjóra hópa og í hverjum hópi eru að minnsta kosti þrír fullorðnir og einn til tveir unglingar til aðstoðar, flestir í sjálfböðavinnu. Þetta er ómetanleg aðstoð að sögn Berglindar. Meðal þeirra sem hafa styrkt okkur eru Sorpa/Góði hirðirinn sem hafa verið afar rausnarleg og gert okkur kleift að láta sérsmiða hnakka og reiðtygi sem henta betur fyrir nemendurna. Einnig fengum við styrki frá samfélagssjóði Landsbankans, Norvik og

Pokasjóði sem hefur gert okkur kleift að efla og halda starfinu áfram. Ekki má gleyma Helluskeifum, Jóni heysala og Feng sem hjálpa okkur svo við getum mætt kostnaði af því að hugsa um hestana. Hestarnir sem notaðir eru þurfa að hafa einstaka lund og ekki er sjálfgefið að við höfum aðgang að þeim. Gaman er að segja frá því að margir félagsmenn í Herði sýna þessu starfi mikinn áhuga og skilning og til dæmis smíðaði Magnús Ingi Músson sérstaka lyftu, okkur að kostnaðarlausu, og setti hana upp í reiðhöllinni. Til þess fékk hann dygga aðstoð Frosta Richardssonar sem er í fræðslunefndinni. Þessi lyfta breytir mjög miklu þar sem við þurfum ekki lengur að lyfta þeim sem eru í hjólastól yfir á hestinn og er það alveg frábært!“

### Umhirðan skiptir máli

Hvert námskeið er fimm til átta skipti. Krakkarnir byrja á að fá kamb og kamba hestinn eftir því sem þau best geta. „Þannig læra þeir svolítið um umhirðu hestsins. Þegar búið er að bursta hestinn vel leggja þeir hnakkinn á og svo byrjum við oftast á því að kenna þeim að stjórn hestinum. Sumir eiga fullt í fangi með að halda sér á baki meðan aðrir geta meira eins og gengur. Oftast reynum við að fara út ef veður leyfir, í um klukkustundar langan reiðtúr, enda góðar og mjög fallugar leiðir allt í kringum hesthúsa-hverfið.



Hestamenntarstóllurnar Þórhildur Þórhallsdóttir og Berglind Árnadóttir sem eru með fyrirtækið Hestamennt.

Dar fyrir utan höfum við verið inni með þrautabrautir þar sem við notum keilur og hringi og þurfa krakkarnir að leysa ákveðnar þrautir á baki.

### Að styrkja leiðtogahlutverkið

Krakkarnir sem koma á reiðnámskeið hafa flest mikinn áhuga á hestum en koma ekkert endilega úr hestafjölskyldum en Berglind segir undantekningarlaust kvikna áhuga hafi hann ekki verið fyrir. „Auðvitað á þetta fyrst og fremst að vera skemmtilegt,“ segir hún, „að geta átt góða stund í skemmtilegu umhverfi og læra jafnframt að umgangast hestinn af öryggi og kynnast honum. Það er stórkostleg upplifun að vera á hestbaki og krakkar sem eru í hjólastól hafa afar mikið gagn af því og gaman. Hreyfingar hestsins eru svo góðar til að þjálfna þau og styrkja. Það styrkir einnig leiðtogahlutverkið að stjórna hesti því hesturinn þarfnast þess að honum sé stjórnað. Hann lærir að hlusta og hlýða reiðmanninum.“

### Sýning

Fyrsta haustið þýddi Auður Sigurðardóttir, formaður fræðslunefndarinnar, nokkur keppnisprógrömm fyrir fatlaða og þær stóllur þjálfuðu eitt þeirra fyrir mót. Dómarar á mótinu voru þær Guðrún Fjeldsted og Guðrún frá Dalsgarði en báðar þessar konur hafa reynslu af reiðkennslu fatlaðra. Síðan tók hópurinn þátt í reiðhallarsýningu í apríl sl. Fimm krakkar sýndu flott prógramm sem þau höfðu æft um veturinn. Þau stóðu sig alveg frábærlega eins og við var að búast og vonandi verður þetta endurtekið.

### VILTU VITA MEIRA?

Námskeiðin kosta 18.000- 25.000 krónur og eru í fimm til átta skipti í senn.

Félsbókarsíða Fræðslunefndar fatlaðra:

<http://www.facebook.com/reidnamskeid?ref=ts&fref=ts, www.hordur.is>

Heimasíða hestamenntar: [www.hestamennt.is](http://www.hestamennt.is)

Berglind Inga Árnadóttir kennari [berglind@hestamennt.is](mailto:berglind@hestamennt.is)  
Auður Sigurðardóttir, formaður fræðslunefndar fatlaðra, og Hestamannafélagið Hörður sjá um námskeiðin.

Skráningar á námskeið: [reidnamskeid@gmail.com](mailto:reidnamskeid@gmail.com)

# Mættu í hvern einasta tíma

Á Íslandi hefur hesturinn lengi verið kallaður þarfasti þjónninn. Eins og kemur fram hér að framan er hann mikil uppspretta ánægju og vellíðunar og það passar ágætlega við markmið í aðalnámskrá þar sem hvatt er til útikennslu.



Herdís með hressum krökkum.

Herdís K. Brynjólfsdóttir er sérkennari í Kelduskóla-Korpu en jafnframt leiðsögumaður í hestaferðum á sumrin. Hún gjörþekkir hesta og skilur vel gildi þess að leyfa börnum að kynnast þeim. Haustið 2010 fékk hún styrk frá Sprotasjóðnum fyrir verkefni þar sem unnið var með börn með tilfinningavanda. Dreginn var lærdómur af reynslu þeirra sem unnið hafa með fatlaða á hestbaki og almennri reynslu þeirra sem eiga og nota hesta.

Markmið verkefnisins var að finna úrræði til að styrkja börn og efla og bæta líðan þeirra og sjálfsmynd með skemmtilegum stundum í íslenski náttúru. Einnig að styrkja þá nemendur sem áttu við þunglyndi og aðra vanlíðan að stríða ásamt því að kenna þeim að taka tillit til

annarra og styrkja leiðtogahlutverkið.

### Lognið fer stundum hratt

„Ég fer í hesthúsið þrisvar til fjórum sinnum í viku með tvo til þrjú krakka í einu,“ segir Herdís. „Þannig hafa fjórir til sex nemendur farið í hverri viku í hesthúsið í Víðidalnum,

námskeið – sumir allan veturinn og er það kannski til marks um ánægju nemenda að veðrið, sem stundum var ekki alveg upp á sitt besta, varð aldrei til að stöðva þá.

„Þau mættu í hvern einasta tíma, hvernig sem veðrið var,“ segir Herdís. „Það þurfti að passa vel upp á að vera með aukaföt til að grípa í og gott fyrir krakkana að læra að bera ábyrgð á því. Þau lærðu líka að treysta á félag sína þegar þau skiptust á að teyma undir á meðan hinn gerði æfingar á baki.“

### Allir ánægðir

Óhætt er að segja að almenn ánægja var með þetta verkefni. Nemendur voru alsælir, foreldrar sögðu börnin sýna aukið áreiðni og styrk auk þess sem þau voru í meira jafnvægi og kennarar tóku

### UMMÆLI MÓÐUR:

„Þetta er frábært framtak – algjört frumkvöðlastarf. Vel skipulagt og faglega unnið. Hefur haft mjög jákvæð og góð áhrif á minn dreng og kennarinn (verkefnisstjórinn) hefur náð sérstaklega vel til hans.“

oftast á skólatíma en þó hef ég reynt að fara í lok skóladags vegna þess að stundum vill teygjast á tímanum í hesthúsinu.“

Hver nemandi fékk um það bil sex til átta vikna

eftir því að krakkarnir sýndu aukið sjálfstæði, meira sjálfsöryggi og voru oftar jákvæð. Verkefnið hlaut Hvatningarverðlaun Menntaráðs Reykjavíkur 2011.



Það ríkir mikil gleði og ánægja  
 á hestanámskeiðunum og allir  
 eru sammála um að krakkarnir  
 hafi mjög gott af að fara á  
 hestbak. Hér birtast nokkrar  
 myndir sem teknar hafa verið  
 bæði inni í reiðhöll og úti í  
 náttúrunni. Hestamennirnir  
 bera sig vel!



# AFMÆLISGJAFIRNAR RUNNU TIL UMHYGGJU

Í októberbyrjun hélt athafnamaðurinn Konráð Andrésón í Borgarnesi upp á áttæðisafmæli sitt.

Konráð stofnaði fyrirtækið Loftorku og er fyrirverandi forstjóri þess. Hann bauð til veislu á hótelinu í Borgarnesi og mætti þar mikill fjöldi fólks til að heiðra afmælisbarnið. Konráð hafði látið það berast að hann óskaði ekki eftir afmælisgjöfum en þess í stað hafði hann kassa merktan Umhyggju við hliðina á gestabókinni í móttökunni á hótelinu. Í kassann settu gestir peninga sem Konráð afhenti síðan Umhyggju.

Eiginkona Konráðs er Margrét Björnsdóttir og



Konráð og Margrét í afmælisveislunni í Borgarnesi.

eiga þau fimm börn, 16 barnabörn og níu barnabarnabörn. Konráð hafði sagt frá því að hann vildi ekki neinar lofræður en stöku maður mælti þó til hans nokkur orð í veislunni og sagðar voru gamansögur jafnt af afmælisbarninu

og þeim sem hann hefur átt samleið með. Þar fyrir utan var flutt tónlist og sýndar myndir úr lífi Konráðs og höfðu allir mikið gaman af. Umhyggja færir Konráð þakkar fyrir peningagjöfina. fb



## SJÓNARHÓLL

Sjónarhóll, ráðgjafarstöð fyrir foreldra barna með sérþarfir, veitir fjölmörgum stuðning á hverju ári. Til Sjónarhóls geta þeir leitað sem telja sig hafa þörf fyrir ráðgjöf og aðstoð. Á heimasíðu Sjónarhóls [www.sjonarholl.net](http://www.sjonarholl.net) er hægt að fá upplýsingar um það helsta sem er á döfinni hverju sinni ásamt upplýsingum um starfsemina almennt.

**MUNIÐ að þið eigið rétt á þjónustu Sjónarhóls hvar á landinu sem þið búið.**

Sjónarhóll er ráðgjafarmiðstöð fyrir foreldra barna með sérþarfir.

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

**Þeir** veita foreldramiðaða ráðgjafarþjónustu með þarfir fjölskyldna í brennidepli.

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

**Leitast** er við af fremsta megni að tengja þjónustuúrræði við þarfir fjölskyldunnar.

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

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

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



Fyrir  
sérstök  
börn til  
betra  
lífs

**Börnin skipta okkur mestu máli!** Hringið í síma 535 1900 og óskið eftir ráðgjöf eða pantið tíma hjá foreldraráðgjafanum. Það má líka gera með því að senda tölvupóst á [sjonarholl@sjonarholl.is](mailto:sjonarholl@sjonarholl.is) Sjónarhóll er til húsa að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík.

## TÆPAR FIMM MILLJÓNIR FRÁ VOLARE

Á 15 ára afmæli Volare í ágúst sl. afhentu forsvarsmenn fyrirtækisins Umhyggju 500 þúsund krónur að gjöf.



Guðmunda Hjørleifs-dóttir stendur hér milli dóttur sinnar Ingu og systur sinnar Lilju. Guðmunda stýrir fyrirtækinu Volare sem stutt hefur Umhyggju glæsilega í rúman áratug.

Þetta var í ellefta sinn sem Volare leggur Umhyggju lið og hefur það nú alls fært félaginu 4.830.000 krónur að gjöf. Á sama tíma var tilkynnt að næsta ár myndi Volare styrkja féлага krabbameinssjúkra barna en einnig er ætlunin að setja í pott nöfn þeirra féлага sem tengjast langveikum börnum og draga síðan nýtt félag út á árshátíð eða jólafundi Volare í framtíðinni,“ segir Guðmunda Hjørleifs-dóttir sem stofnaði Volare með eiginmanni sínum Dóri

Sigurvinssyni á haustdögum 1997.

Upphafið að Volare er að dóttir Guðmundu og Dórðar kynnti fyrir móður sinni vörur húðsjúkdóma- og lyfjafræðingsins dr. David Melumad sem er þekktur vísindamaður í heimalandi sínu.

Dóttirin hvatti Guðmundu til að kynna vörurnar hér á landi. Það gerði hún og fékk sölumenn til að aðstoða sig við það. Umsvifin jukust ár frá ári og nú er fyrirtækið rekið í stóru húsnæði í Vestmanna-

eyjum. Með Guðmundu starfa fjölmargir sölumenn víðs vegar um landið og tveir sölustjórar, Lilja Dóra Hjørleifs-dóttir í Reykjavík og Eydis Björk Davíðsdóttir á Akureyri. Hægt er að kynna stöðum frá Volare á heimasíðunni [volare.is](http://volare.is).

Guðmunda segir að hún og fjölskylda hennar hafi notið góðrar heilsu en því miður séu ekki allir jafnheppnir. Það varð til þess að þau hjónin ákváðu að leggja sitt af mörkum og gerðu það með því að styðja Umhyggju sem þau hafa gert allt frá árinu 2002. Umhyggja þakkar Guðmundu og þeim sem staðið hafa að sölu Volare og gert þeim kleift að styrkja félagið jafnglæsilega og raun ber vitni í þessi ellefu ár. fb

# MIÐSTÖÐIN SEM ÞJÓÐIN GAF

Í september sl. fór fram landssöfnun á vegum „Á allra vörum“. Henni var ætlað að afla fjár til að setja á stofn stuðningsmiðstöð fyrir veikustu börn landsins og aðstandendur þeirra. Eins og oft áður, tók landinn vel við sér og söfnuðust um 96 milljónir auk hluta, vinnuframlags og annars sem að gagni mátti koma. Sú upphæð mun vonandi duga til að reka miðstöðina í fjögur ár en að þeim tíma liðnum er gert ráð fyrir að ríkið taki við rekstrinum.

Þörfin er brýn. Vegna framfara í læknavísindum fjölgar þeim börnum sem lifa með alvarlega, sjaldgæfa sjúkdóma. Dróunin hefur orðið sú að nú búa þessi mikið veiku börn inni á heimilum foreldra sinna en heilbrigðis- og félagsþjónustan hefur ekki fylgt þessu eftir og þjónustan flust út af stofnunum, út í samfélagið.

Hugsjónakonan Bára Sigurjónsdóttir, sérfræðingur í barnahjúkrun, er forstöðumaður hinnar nýju miðstöðvar sem er til húsa í björtu og fallegu húsnæði á Seltjarnarnesi. Bára hefur lengi starfað að hjúkrun langveikra barna, bæði á Barnaspítala Hringins og við heimahjúkrun langveikra barna. Hún þekkir því afar vel til aðstæðna þeirra og fjölskyldna þeirra og veit hvar skórinn krepptur.

## Aðstoð og stuðningur

„Við erum ekkert að finna upp hjólið,“ er eitt af því fyrsta sem Bára segir þar sem við



sitjum á fallegum haustdegi við skrifborð hennar og ræðum nýju miðstöðina – draum sem er nú að rætast.

„Heimamiðstöð er ný nálgun á Íslandi í þjónustu við alvarlega langveik börn og fjölskyldur þeirra. Hún veitir heilbrigðis- og félagsþjónustu frá einum stað og hefur það hlutverk að skipuleggja og samræma þjónustuna við fjölskylduna byggt á forgangsröðun og þörfum fjölskyldunnar Heimamiðstöð er þjónustueining sem er staðsett úti í samfélaginu, utan veggja spítala



Foreldrar þeirra Pórhildar Nætur og Sindra Dags afhentu gjöf til minningar um börnin við opnun miðstöðvarinnar. Gjöfin, tvær og hálf milljón krónar, var frá Norðuráli en foreldrarnir vinna þar.

vegna þess að nú búa þessi börn heima,“ segir Bára.

„Við erlendis eru til miðstöðvar svipaðar þessari og ég hef skoðað þær með tilliti til þess hvað myndi henta okkur best hér á landi að nota af því sem þar er boðið upp á. Langflest veikustu börnin eru að mestu heima hjá sér fyrir utan þau skipti sem þau fara á Barnaspítalann þegar þeim versnar af einhverjum ástæðum eða eru í hvíldarinnlögn í Rjóðrinu. Annars er öll umönnun þeirra á höndum aðstandenda og eitt af því sem öllum foreldrum er nauðsynlegt er að fá einhvern tímann frí. Sum barnanna eru með sjúkdóma sem gera það að verkum að fáir eða jafnvel enginn þorir að gæta þeirra dagpart nema hjúkrunarfræðingar. Því einangrast foreldrar gjarnan heima hjá sér og það er eitt af því sem við viljum taka á.“

**„HEIMAMIÐSTÖÐ ER NÝ NÁLGUN Á ÍSLANDI Í ÞJÓNUSTU VIÐ ALVARLEGA LANGVEIK BÖRN OG FJÖLSKYLDUR ÞEIRRA.“**

## Tilvísun frá Barnaspítalanum

Barnaspítalinn hefur tekið að sér að vísa til miðstöðvarinnar og hefur tekið saman lista yfir ákveðinn fjölda barna. Lagt er upp með að þjónustan sinni að jafnaði um a.m.k. 50 fjölskyldum. „Þar að auki hringja hingað nokkrir foreldrar daglega og spyrja hvort barnið þeirra eigi rétt á þjónustu hjá okkur,“ segir Bára.

Þegar barni er vísað til miðstöðvarinnar hefst greiningarvinna á stöðu málefna fjölskyldunnar og unnið er að því að tryggja að fjölskyldan fái alla þá mögulegu aðstoð og þjónustu sem hún á rétt á. Að þeirri vinnu kemur þverfaglegt teymi sem sinnir viðkomandi fjölskyldu. Þarfir barnsins eru greindar og einnig þörf fjölskyldunnar fyrir aðstoð heima fyrir, hjúkrunarþörf ásamt þörf fyrir þjálfun fjölskyldumeðlima, leikskólakennara og annarra í að sinna barninu og þeim tækjum sem það þarf að hafa. Fylgst er með því hvernig fjölskyldumeðlimir hafa það og hvernig fjölskyldunni gengur að





Mikið fjölmenni var við opnun miðstöðvarinnar við Austurströnd.

aðlaga líf sitt veikindum barnsins og eiga eins eðlilegt líf og kostur er þrátt fyrir veikindi barnsins. Leitað er eftir frekari stuðningi og úrræðum þegar þess gerist þörf.

Búin verður til „málaskrá“ eða skrá um helstu málefni barnsins. Sú skrá auðveldar alla umhugsun því að í henni verður að finna allt sem barninu viðkemur, eftir því sem hægt er, og skráin fylgir barninu hvar sem það er. Gerð verður langtímaáætlun og eftirfylgni skipulögð auk þess sem þess verður gætt að skipuleggja viðbrögð við bráðatilvikum. Haldnir verða fundir fyrir stórfjölskylduna þar sem hún fær fræðslu um ástand barnsins og hagi fjölskyldunnar, útskýrt hver staðan er og rætt um hvað hægt sé að gera til að styðja fjölskylduna. Þá fær fjölskyldan öll tækifæri til að spyrja og segja frá áhyggjum sínum og fá aðstoð og kennslu svo að hún treysti sér til að aðstoða við umönnun og eftirlit með barninu. Á skrifstofutíma verður hægt að hringja og fá ráðgjöf varðandi umönnun, upplýsingar um ýmis réttindamál og úrræði. Einnig verður hægt að senda tölvupóst með spurningum sem brenna á fjölskyldunni eða öðrum sem að barninu koma.

### Kennsla og þjálfun

„Við munum halda reglulega fundi með umráðamönnum barnsins til að taka stöðuna og fylgja eftir þeim úrræðum sem þegar hafa verið skipulögð,“ segir Bára. „Þar tökum við fyrir mál sem komið hafa upp frá síðasta fundi og endurmetum stöðuna. Til að tryggja gott samstarf við Barnaspítala Hringins verður skráð í Sögukerfi Landspítalans. Við munum einnig annast kennslu og fræðslu sem

meðal annars felst í að þjálfa fagfólk og ófaglærða sem annast barnið. Einnig munum við halda námskeið fyrir stærri hópa, til dæmis kennara og leikskólakennara, ásamt því að veita aðstoð í tengslum við næringarerfiðleika og matarþjálfun. Við munum líka leitast við að aðstoða foreldra við að leita upplýsinga um bestu mögulega meðferð og reyna að greiða götu þeirra sem þurfa að leita hennar erlendis. Það mun gert í nánú samstarfi við lækna Barnaspítalans,“ segir Bára. „Síðast en ekki síst munum við starfa náið með heimahjúkrun langveikra barna sem er aðalumönnunaraðili langveikra barna utan veggja spítalans.“

### Önnur mál

Hér að ofan hefur verið rætt um langveik börn með sjaldgæfa ólæknandi sjúkdóma og þá mest þau sem eru haldin líkamlegum sjúkdómum. En hvað með börn með alvarlega geðræna sjúkdóma?

„Þar er stór hópur sem þarfnast aðstoðar,“ segir Bára. „Það væri óskandi að fleiri börn en þau veikustu fengju notið sambærilegrar þjónustu í framtíðinni því að það er svo sannarlega þörf fyrir það.“



Frá opunarhátíðinni, Bára Sigurjónsdóttir með Hönnu Ásmundsdóttur og Álfrúnu dóttur Hönnu.

Þann 6. nóvember var haldin glæsileg opunarhátíð þar sem komu saman foreldrar, þjóðin, umönnunaraðilar, embættismenn og aðrir sem vildu skoða nýju miðstöðina. Við það tækifæri var undirrituð viljayfirlýsing velferðarráðuneytisins þess efnis að taka við rekstrinum þegar söfnunarféð þrýtur.

.....

Bára Sigurjónsdóttir er sérfræðingur í barnahjúkrun og með meistarapróf (MSc). Sérsvið hennar er hjúkrun langveikra barna og fjölskyldna. Bára stundaði framhaldsnám í barnahjúkrun við University of British Columbia í Kanada. Hún starfaði á barnspítalanum frá 1989-2006 og síðan hjá Lýðheilsustöð og Embætti landlæknis frá 2006-2012. Bára hefur starfað við heimahjúkun langveikra barna síðan 1997.

## UMHYGGJA NÝTUR GÓÐS AF KÖNNUNUM CAPACENT



Capacent Gallup hefur þann háttinn á að veita reglulega styrki til góðgerðarmála. Fyrir hverja könnun sem þátttakendur í viðhorfahópi Capacent Gallup svara rennur ákveðin fjárhæð til ákveðinna mála. Síðan kjósa þátttakendurnir um það til hvaða góðgerðarsamtaka styrknum er úthlutað hverju sinni. Fyrr á þessu ári kom til einnar slíkrar úthlutunar og varð Umhyggja fyrir valinu og hlaut 150 þúsund króna styrk. Umhyggja þakkar styrkinn.

# VOR OG HAUST Í BREKKUSKÓGI

Nú er ár liðið frá því við kynntum nýja sumarbústað Umhyggju í Brekkuskógi fyrir lesendum Umhyggjublaðsins. Bústaðurinn hefur verið þétt setinn í allt sumar og gestir látið vel af dvölinni þar, enda ekki í kot vísað, svo góður og velbúinn er bústaðurinn.



Jóhannes Geir Rúnarsson og dóttir þeirra Guðrúnar, hjartastelpan Anney Birta Jóhannesdóttir.

**G**uðrún Bergmann Franzdóttir, formaður Neistans, fór í Brekkuskóg í apríl og síðan aftur í september og segir að bæði hún og fjölskyldan öll sé yfir sig hrifinn af dvölinni.

„Í annað skiptið tók faðir minn, sem er í Eflingu, bústað þarna rétt hjá og við vorum í Umhyggjubústaðnum. Þegar mest var hjá okkur vorum við tíu talsins, reyndar voru ekki allir gestirnir háir í loftinu og það fór vel um alla. Ég er með þrjár stelpur, 10, 14 og 16 ára. Sú tíu ára er hjartveik og bústaðurinn hentaði okkur mjög vel. Hún hafði mikið gaman af að



leika sér í rólunum og leiktækjunum við bústaðinn og grasflötin var líka mikið notuð. Síðan var farið í heimsóknir milli bústaðanna. Það var hægt að rölta á milli og oft var mikið fjör því í Eflingarbústaðnum var álíka fjölmennt og hjá okkur og allir þekktust vel.“

#### **-Hvað fannst þér best við bústaðinn?**

„Hann er gullfallegur og vel skipulagður. Ég hef reynt af Eflingarbústaðnum og hann er alls ekki eins flottur og okkar,“ segir Guðrún og hlær. „Það vantar ekkert, og hreint ekkert sem ég get kvartað yfir.“

#### **-Hefurðu ekki líka verið í bústaðnum fyrir norðan?**

„Jú, en ég held mér finnst skemmtilegra að vera í Brekkuskógi. Kannski er það bara vegna þess að það er styttra að fara þangað, já og svo er miklu þægilegra að þrifa þennan nýja bústað. Hann er algjör draumur. Annars get ég eiginlega ekki gert upp á milli bústaðanna og það er frábært að hafa val.“

Guðrún segir að fjölskyldan hafi verið

heppin með veður bæði í apríl og september. Auðvitað hafi verið heldur kaldara í apríl og þau þess vegna meira inni við. Þúlega vaknað fjölskyldan á morgnana, fékk sér morgunmat og byrjað að púsla og púslað endalaust og gott að hafa púslin sem þarna biðu gestanna til að stytta þeim stundir. Í haustferðinni var meira verið úti við og alltaf var hægt að bregða sér í smáferðir að Gullfossi og Geysi og niður á Laugavatn.

Rétt er að benda fólki á að þótt kannski viðri ekki til að fara í sumarbústaðinn alla leið norður fyrir Akureyri er ekkert sem mælir gegn því að skella sér í Brekkuskóg þótt kominn sé vetur. Það er notalegt að sitja inni í hlýjunni og njóta þess að eyða góðum tíma með fjölskyldunni í þessum fallega bústað. fb



**„ÞAÐ VANTAR  
EKKERT, OG  
HREINT EKKERT  
SEM ÉG GET  
KVARTAÐ YFIR.“**



# HARLEY DAVIDSON

## EIGENDUR Hafa styrkt umhyggju í nær áratug

Í hópi þeirra sem styrkt hafa Umhyggju í áraraðir er HOG CHAPTER ICELAND, Harley Davidson eigendur. Harleyfélagið hefur verið með einn góðgerðardag á ári, á menningarnótt, og þá hafa eigendur hjólanna hjólað í tvo klukkutíma frá Alþingishúsinu í kringum Tjörnina en þeir sem þegið hafa far með

þeim hafa greitt fyrir það. Allur ágóði af þessum hjólatúrum hefur runnið beint til Umhyggju. Félag Harley Davidson eigenda á Íslandi styrkti Umhyggju fyrst árið 2004 en hafði þá styrkt önnur góðgerðarmálefni almennt frá 2002 og 2003. Í ár söfnuðust rúmar þrjú hundruð og sextú þúsund krónur á Menningarnótt og hefur

sú upphæð verið færð Umhyggju. Orkan hefur greitt allt bensín á mótörhjólun fyrir söfnunina undanfarin tvö ár. Einnig hafa TM tryggingar styrkt málefnið með því að leggja til hjálma á farþegana. Rétt er að halda því til haga að gestir Menningarnætur eiga þakkið skilið því án þeirra hefði þessi fjáröflun ekki verið framkvæmanleg og sama á við um stuðning starfsmanna Menningarnætur og lögreglu sem lagt hefur málefnið lið með því að leyfa hjólaferðirnar.

Í HOG Chapter Iceland eru um 60 félagsmenn og stór hluti þeirra tekur þátt í þessu góðgerðarstarfi auk þess sem eiginkonur og vinir taka að sér að taka á móti greiðslum og hjálpa farþegum á og af hjólunum.

HOG er alþjóðlegur félagsskapur sem á uppruna sinn að rekja til Harley Davidson verksmiðjanna í Bandaríkjunum. Einungis Harley eigendur geta verið félagar í samtökunum sem eru líklega stærstu mótörhjólasamtök í heimi. fb



## FLÓAMARKAÐUR Í FLJÓTSHLIÐ



Um verslunarmannahelgina tóku systkinin Orri, Bjarki og Rut Heiðarsbörn þátt í sölu á flóamarkaði sem efnt var til að Kvoslæk í Fljótshlíð. Amma þeirra var þeim til halds og trausts. Síðan kom Rut Heiðarsdóttir með ömmu sinni á skrifstofu Umhyggju með peningaupphæðina sem börnin söfnuðu með þessum hætti og höfðu ákveðið að færa félaginu. Myndin er tekin af systkinunum og ömmu þeirra. Umhyggja þakkar þessum duglegu krökkum gjöfina.

## SÖFNUÐU Í SPÖNGINNI



Það er mikill kraftur í sex ára telpum sem láta sér detta í hug að safna peningum til styrktar langveikum börnum, en það var einmitt það sem þær Katrín Birta Reynisdóttir og Viktoría Tómasdóttir gerðu í ágústlok. Þær komu sér fyrir framan við verslunarmiðstöðina í Spöng og að söfnuninni lokinni komu þær á skrifstofu Umhyggju og færðu félaginu afraksturinn. Umhyggja þakkar þeim dugnaðinn.

## STYRKUR FRÁ AKSTURSÍPRÓTTAMÖNNUM
































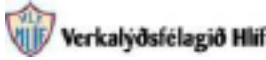




Umhyggju berst fjárstuðningur víða að. Í sumar færði Henning Ólafsson, formaður AÍFS, Umhyggju ríflega 400 þúsund króna styrk sem varð til í tengslum við akstursípróttakeppni í Jósepsdal í sumar. „AÍFS þakkar öllum þeim sem styrktu verkefnið með hjálp sinni og láni á tækjum og einnig öllum þeim sem að mættu á keppnina sjálfa til að styrkja þetta verðuga félag,“ segir í tilkynningu frá AÍFS og um leið þakkar Umhyggja styrkinn. Myndin er tekin þegar Henning afhendir Rögnu framkvæmdastjóra Umhyggju styrkinn.

NAFN	HEIMILI	PÓSTNÚMÉR	NAFN	HEIMILI	PÓSTNÚMÉR
A Óskarsson	Heiðargerði 9	230	Efling Stéttarfélag	Sættúni 1	105
AB Skálinn	Gagnheiði 11	800	Efnalaugin Gæsir	Bæjarhrauni 4	220
Aðalblíkk ehf	Bíldshöfða 18	112	Eiríkur og Einar Valur ehf	Norðurbakka 17b	220
Aðalþípulagnir ehf	Skemmuvegi 40	200	Ernst og Young	Áarmúla 6	108
Aðalskoðun	Hjallabraut 4	220	Esja/Gæðafæði	Bitrúhlið 2	110
Aðalvík ehf	Ármúla 15	108	Ég C Gleraugnaverslun	Hamraborg 10	200
Afa fiskur	Ósabraut 6	250	Fagtækni ehf	Akralind 6	201
Aftækni ehf	Barónstíg 5	101	Fagvirkin	Skúlatúni 4	105
Afreksvörur	Álfheimum 74	105	Fasteignasalan Ásberg	Hafnargötu 27	230
Akrahreppur	Míklabæ 560	Varmahlíð	Fasteignasalan Garður	Skipholti 5	105
Akureyrarhöfn	Fiskitanga 603	Akureyri	Fellabakari	Lagarfelli 4	700
Almenna bílaverkstæðið	Skeifunni 5	108	Ferðapjónusta Bænda	Lóni	781
Argos ehf arkitektar	Eyjaslóð 9	101	Ferðapjónustan Borg Njarðvík	Hlíðartúni	720
Asia	Laugavegi 11	101	Ferðapjónustan Húsavík	Húsafelli	311
Athöfn útfarapjónusta	Strandgötu 43	220	Félagsbúið Fagurhlíð	Fagurhlíð	880
Augað gleraugnaverslun	Kringlunni 8-12	103	Félagsbúið Miðhrauni	Miðhrauni 2	311
Axis húsgögn	Smíðjuvegi 9	200	Félagsþjónusta Seltjarnarness	Austurströnd 2	170
Áltak ehf	Stórhöfða 33	110	Fiskkaup hf	Fiskislóð 34	101
Árbæjarapótek	Hraunbæ 102b	110	Fiskmarkaður Íslands	Norðurtanga 6	355
Ármanntúson	Myrkárbakka 601	Akureyri	Fiskmarkaður Siglufjarðar	Mánagötu 4-6	580
Árni Reynisson ehf	Box 1166	121	Fiskmarkaður Suðurnesja	Hafnargötu 8	230
Árni Valdimarsson	Akri	861	Fiskval	Íðavöllum 13	230
Árskóli	Box 60	550	Finþussingn ehf	Rauðhelli 13	221
Ás fasteignasala	Fjarðargötu 17	105	Fjarðarkaup	Hólsbraut 1b	220
Ásbjörn Ólafsson ehf	Skútuvogi 11a	104	Fjölbrautarskóli Norðurlands	Norðurlandi vestra	550
Átak	Strandgötu 14	600	Fjölbrautarskóli Snæfellinga	Snæfellsnesi	350
Bakarinn hf	Silfurögúti 11	400	Flakkarinn ehf	Brjánslæk	450
Bakkabros ehf	Hamraborg 5	200	Flóð og Fjara	Eyrarbraut 3a	825
Bandalag háskólamanna	Lágmúla 7	108	Flugger ehf	Stórhöfða 44	112
Barkasúða Guðmundar	Hvaleyrarbraut 27	220	Flúðafiskur	Borgarás	845
Baugsbót ehf	Frostagötu 1b	600	Flúðir Stangaveiðifélag	Box 381	602
Bautinn	Hafnarstræti 92	600	Foss ehf	Ófeigstanga 15	780
Básinn	Efstalandi	810	Fosshotel	Sigtúni 38	105
Best Western Hótel Reykjavík	Rauðarárstíg 37	105	Fossvélar hf	Hrismýri 4	800
Bifreiðasmiðja Sigurbjörns	Kársnesbraut 102	200	Framhaldsskólinn á Laugum	Laugum	650
Bifreiðastilling Nicolai	Faxafeni 12	108	Framtak Blossi ehf	Drangahrauni 1b	220
Biskverk ehf	Bjarkarbraut 3	801	Friðrik Jónsson ehf	Borgarröst 8	550
Bilaglerið ehf	Bíldshöfða 16	110	Fræðslumiðstöð Vestfjarða	Suðurgötu 12	400
Bilaklæðning	Kársnesbraut 100	200	Fræðslusetrið Löngumýri	Löngumýri	560
Bílasala Íslands	Skógarhlíð 10	105	Fröken Júlía ehf	Mjódd	109
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16	112	G.A. Húsgögn	Ármúla 19	108
Bílaverk ehf	Kaplahrauni 10	220	Gallerí Pizza	Hólsvegi 29	860
Bílaverkstæði Auðunn	Fossaleyni 16	112	Garðabær	Garðatorgi 7	210
Bílaverkstæði KS	Hesteyri 2	550	Garðsapótek	Sogavegi 108	108
Bílaverkstæðið Klettur	Hrismýri 3	800	Garðtækni	Búðarfjöru 9	600
Bjarkarblóm	Smáralind	201	Gefnabor	Fífholt 6	250
Bjarki ehf	Nýbýlavegi 22	200	GermanicherLloyds á Íslandi	Hafnarhvoli	101
Bjarni S Hákonarson	Haga	451	Gesthús Selfossi ehf	Engjavegi 56	800
Björg ehf	Bryggjuvör 1	200	Geymsla 1 ehf	Steinhelli 15	220
Björn Harðarson	Holti 1	801	Gistiheimili Akureyrar	Hafnarstræti 67	600
Blaðmannafélag Íslands	Síðumúla 23	108	Gisting og Kaffihús	Vallargerði 9	730
Blíkk bílamálan	Smíðjuvegi 38	200	Gjögur hf	Kringlunni 7	103
Blíkkrás ehf	Óseyri 16	603	Glerárskóli	v/Höfðahlíð	600
Blíkksmiðjan Vík	Skemmuvegi 42	200	Glerborg ehf	Dalshrauni 5	220
Blíkksmiði	Melbtraut 29	220	Glertækni ehf	Völuteig 21	270
Bolungarvíkurhreppur	Aðalstræti 12	415	Gloggahreinsun Loga	Funafold 4	112
Borgarbyggð	Borgarbraut 11-13	310	Gnýr sf	Stallaseli 3	109
Bortækni ehf	Vagnhöfða 19	110	GÓK húasmíði	Hafnargötu 14	415
Bókasafn Garðabæjar	Garðatorgi 7	210	Gróðrastöðin Stórð	Dalvegi 30	201
Bókasafn Reykjanesbæjar	Hafnargötu 57	230	Grunnskóli Blönduósar	V/Húnbraut	540
Bókhaldstofa Geirs	Brekustíg 33a	260	Grunnskóli Borgarness	V/Gunnlaugsgötu	310
Bókhaldspjónustan	Víðihlíð 10	550	Grunnskóli Breiðdalsvíkur	Staðarborg	760
Bóksala Kennara	v/Stakkahlíð	105	Grunnskóli Dalvíkur	v/Mimisveg	620
Bragginn bílaverkstæði	Flötum 20	900	Grunnskóli Snæfellsbæjar	Ennisbraut 11	355
Breiðavík	Háarífi 53	360	Grunnskólinn Bolungarvík	Höfðastíg 3-5	415
Breyting ehf	Bíldshöfða 14	110	Grunnskólinn í Hveragerði	v/Skólarmörk	810
Broddi Björnsson	Framnesi	560	Græni Hatturinn	Klettborg 25	600
Bruggsmiðjan	Öldugötu 22	621	Guðlaug Jónsdóttir	Árbæ	380
Brunabótafélag Íslands	Hlíðarsmára 8	201	Guðmundur Arason	Skútuvogi 4	104
BSA Varahlutir	Smíðjuvegi 4	200	Guðmundur Einarsson	Árskógum 6	108
BSRB	Grettisgötu 89	105	Guðmundur Jónsson	Borgartúni 34	105
Búnaðarsamband			Gullberg hf	Laugatanga 5	710
Húnaþings og Stranda	Húnabraut 13	540	Gullborg leikskóli	Rekagranda 14	107
Bústólpi ehf	Oddeyartanga	600	Gullsmiðurinn í Mjódd	Álfabakka 14b	109
Byggðasafn Akraness	Görðum	300	Gunnar Eggertsson hf	Sundagörðum 6	104
Byggðasafnið Skógum		801	Gunnar Skarphéðinsson	Álfabrekka 1	750
Byr Ak 120	Stílholti 6	300	Göslí	Kveldúlfsgötu 15	310
Congress Reykjavík	Engjateig 5	105	H Jakobssen ehf	Reykjavíkurvegi 66	220
Conis ehf	Hlíðarsmára 11	200	H Ráðgjöf	Bárugötu 34	101
Danfoss	Skútuvogi 6	104	Hafgæði sf	Fiskislóð 28	101
Delotte Keflavík	Hafnargötu 9	230	Hafnarfjörður	Strandgötu 6	220
Diddi KE 56	Greniteig 35	230	Hafnargötu	Strandgötu 6	220
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91	230	Hafnargötu	Rauðhelli 9	220
Dressmann	Kringlunni 8-12	103	Hafnargötu	Brekkuþróð 1	220
DS Lausnir	Rauðhelli 5	221	Hafnargötu	Fjarðargötu 13-15	220
Dúnahreinsun ehf	Digranesvegi 70	220	Hafnargötu	Bildshöfða 18	110
Dynjandi ehf	Skeifunni 3h	108	Hafnargötu	Hamarskóli	112
EB Kerfi	Hrismýri 6	800	Hafnargötu	Ásbrandsstöðum	680
			Harka ehf	Hamrahöfða	110

NAFN	HEIMILI	PÓSTNÚMER	NAFN	HEIMILI	PÓSTNÚMER
Haukar knattspyrnufélag	Box 14	220	Hafnarfjörður	Ásbrandsstöðum	690
Háaleitisskóli	v/Stóragarði	108	Reykjavík	Kjalarvogji 7-15	104
Háfell ehf	Skeifunni 11	108	Reykjavík	Fossaleyni 10	112
Hágæði	Hólmaslóð 2	101	Reykjavík	Fossaleyni 10	112
Hárgreiðslu og rakarastofan	Borgarhóltsbraut 6	200	Kópavogur	Austurvegi 79	800
Hárgreiðslustofa Elfu	Höfðaholti 10	310	Borgarnes	Hafnargötu 9	245
Hárgreiðslustofan	Garðatorgi 7	210	Garðabær	Kristnibraut 29	113
Hárhúsið	Strandvegi 39	900	Vestmannaeyjar	Dusgötu 10	230
Hársnyrting Sveinu	Höfðabraut 6	530	Hvammstangi	Laugavegi 28	101
Hársnyrtistofa Sveins	Hlíðarvegi 29	200	Kópavogur	Efstaleiti 14	103
Hárstíll	Hjallabraut 33	220	Hafnarfjörður	Ofanleitisvegi 15	900
Heiðarbær	SKógum 2	641	Húsavík	Ártogi 1	550
Heilbrigðiseftirlit Norðurlands	Gránufélagsgötu 6	600	Akureyri	Brautarholti 16	105
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði	Stekkjum 1	450	Patreksfjörður	Kjarri	801
Heilsubót	Óldubakka 4	860	Hvolsvöllur	Félagsgörðum	270
Heimur Hafsins	Dalsgerði 3f	600	Akureyri	Austurmörk 15	810
Helena Hólm Hárgreiðslustofa	Barðastöðum 1	112	Reykjavík	Hammur 34	112
Helga Bjarnadóttir	Holtaseli	781	Höfn i Hornafirði	Ármúla 22	108
Hermann Hjartarson	Lækjartúni 6	510	Hólmavík	Tungötu 6	640
Heydalur	Heydal	401	Ísafjörður	Borgartúni 20	105
Heyfing	Álfheimum 74	104	Reykjavík	Kríuholti 12	310
Héðinn Schindler lyftur	Lyngási 8	210	Garðabær	Ormsvöllum 5	860
Hérðasdýralæknir	Ásveigi 31	760	Breiðdalsvík	Haga	451
HGK ehf	Laugavegi 13	101	Reykjavík	Hverfisgötu	101
Hitaveita Egilsstaða	Einhleypingí 1	700	Egilsstaðir	Ketilstöðum	641
Hjaltastaðarkirkja	Svínafelli	701	Egilsstaðir	Kriunesi	110
Hjartaheill	Síðumúla 6	108	Reykjavík	Fosshálsi 27	110
Hjálparstarf kirkjunnar	Háaleitisbraut 66	108	Reykjavík	Smíðjuvegi 38	200
Hjólbarðaverkstæðið	Sindragötu	400	Ísafjörður	Gylfaplot 9	112
Hlaðbær Colas	Gulhelli 1	221	Hafnarfjörður	Fjarðarvegi 3	680
Hnjúkar ehf	Kaupvangi	600	Akureyri	Laugardal	104
Hofsstaðaskóli	V/Skólalabraut	210	Garðabær	Laxnes	270
Hornið veiði og Sport	Kaupvangsstræti 5	600	Akureyri	v/Lækjarhlíð	270
Hótel Bláfell	Sólvöllum 14	760	Breiðdalsvík	Bildshöfða 16	110
Hótel Djúpvík	Árneshreppi	524	Norðurfjörður	Bræðraborgarstíg	101
Hótel Framnes	Nesvegi 8	350	Grundarfjörður	V/Pingvallastræti	600
Hótel KEA	Hafnarstræti 87-89	600	Akureyri	Sólvöllum 1	350
Hótel Leifs Eiríkssonar	Skólavörðustíg 4	101	Reykjavík	Litla Ösi	531
Hótel Norðurljós	Aðalbraut 2	675	Raufarhöfn	Síðumúla 22	105
Hótel Ólafsvík	Ólafsbraut 19	355	Ólafsvík	Skólavörðustíg 12	101
Hótel Stykkishólmur	Borgarbraut 8	340	Stykkishólmur	Sveinbjarnargerði	601
Hraðfrystihús Þórshafnar	Eyrarvegi 16	680	Þórshöfn	Skemmuvegi 4	200
Hrefna og Hildibrandur	Bjarnarhöfn	341	Stykkishólmur	Bæjarhrauni 8	220
Hreingerningarfélagið	Vesturholti 3	220	Hafnarfjörður	Hjallabrekku 1	200
Hreinsitækni ehf	Stórhöfða 35	112	Reykjavík	Garðhúsum	112
Hreyfimyndasmíðjan	Garðsenda 21	108	Reykjavík	Hafnarbraut 2	465
Hreysti hf	Skeifunni 19	108	Reykjavík	Suðurlandsbraut 2	108
Hrunamannahreppur	Akurgerði 6	845	Flúðir	Ármúla 3	108
Hurða og innréttingalökkun	Gylfaplot 3	112	Reykjavík	V/Skólalabraut	220
Húnavatnshreppur	Húnavöllum	541	Blönduós	Hammaborg 10	200
Húsasmíðjan ehf	Hyrjarhöfða 6	112	Reykjavík	Aðalstræti 24	400
Húsið fasteignasala	Suðurlandsbraut 50	108	Reykjavík	Kjalarvogji 21	104
Hvatastaðir	Austurvegi 8	630	Hrísey	Bildshöfða 12	110
Hvíta Húsið	Brautarholti 8	105	Reykjavík	Frostafold 20	112
Högnastaðabúið	Högnastöðum 2	845	Flúðir	Kringlunni 7	103
Hörður V Sigmarsson	Reykjavíkurvegi 60	220	Hafnarfjörður	V/Furumel	107
Hörðuvallaskóli	Baugakór 38	203	Kópavogur	v/Eyarrlandsveg	600
Ice Group	Íðavöllum 7a	230	Keflavík	Laugum	840
Iceland Seafood	Köllunarklettisvegi	220	Hafnarfjörður	Dalshrauni 16	220
Icelandair Hótel Klaustur	Klausturvegi 6	880	Kirkjubæjarklaustur	Strandgötu 6	220
Icetransport	Gjótuhrauni 4	210	Garðabær	Ármúla 36	108
Íðntre ehf	Draghálsi 10	110	Reykjavík	Mánamörk 39	810
Ingi hópferðir ehf	Laufbrekku 2	200	Kópavogur	Birkilífi 8	105
Ingibjörg Jóhanna Andersen	Hástainsvegi 49	900	Vestmannaeyjar	Hammaborg 6a	200
Innlit húsgögn ehf	Ármúla 5	108	Reykjavík	Nesbrú 3	820
Innx innréttingar	Fákafeni 11	108	Reykjavík	Suðurbraut 7	801
Í Húsi blóma	Spönginni 111-15	112	Reykjavík	Suðurlandsbraut 6	108
Í Skjóli Skygnis	Háagerði	801	Selfoss	Hafnarstræti 18	101
Ísafold	Íðavöllum 7a	230	Keflavík	Langabakka 17	650
Ísfugl ehf	Reykjavægi 36	270	Mosfellsbær	Múlavegi 3	625
Ísgát	Furulundi 13f	600	Akureyri	Vesturgötu 32	101
Íslandsmarkaður	Íðavöllum 7	230	Keflavík	Lyngási 8	210
Íslandsspil	Smíðjuvegi 11a	200	Kópavogur	Grensasvegi 3	108
Íslensk Ameríska	Box 10200	130	Reykjavík	Nýji Ökuskólinn	104
Íslensk endurskoðun	Grensasvegi	105	Reykjavík	Oddeyrarskóli	600
Íslenska auglýsingastofan	Laufásvegi 49-51	101	Reykjavík	Orkusalan	110
Ísloft Blikk og Stál	Bildshöfða 12	112	Reykjavík	Bildshöfða 9	110
Ísmál ehf	Gnipuheiði 4	200	Kópavogur	Aðalgötu 15	550
Íson heildverslun	Laufbrekku 22	200	Kópavogur	Vatnagörðum 4	104
Íspan	Smíðjuvegi 7	200	Kópavogur	Ósál ehf	112
Íþróttamiðstöð Glerárskóla	v/Höfðahlíð	603	Akureyri	Parlogis	110
Jakob Valgeir ehf	Grundarstíg 5	415	Bolungarvík	Krókhálsi 14	110
Janus ehf	Auðbrekku 21	200	Kópavogur	Melabrat 23	220
Jarðböðin v/Mývatn	v/Mývatn	660	Mývatn	Furuvöllum 1	600
Jarðvegur	Steinhelli 5	221	Hafnarfjörður	Stakkahrauni 1	220
Jeppasmíðjan ehf	Ljónsstöðum	801	Selfoss	Smíðjuvegi 18	200
JK Bílasmiðjan ehf	Eldshöfða 19	110	Reykjavík	Hörgslundi 2	880
JMJ	Gránufélagsgötu 4	600	Akureyri	Glergátta 34	600
				Ármúla 8	110
				Lómatúni 11	600
				Faxafeni 12	108
			Jón Haraldsson		Vopnafirjörður
			Jónar Transport		Reykjavík
			JS Gunnarsson		Reykjavík
			Jötunnvél		Selfoss
			K og G ehf		Sandgerði
			K Pétursson		Reykjavík
			Kaffi Duus		Keflavík
			Kanon arkitektar		Reykjavík
			Karl Eiríksson		Reykjavík
			Karl Kristmannsson		Vestmannaeyjar
			Kaupfélag Skagfirðinga		Sauðárkrókur
			Kistufell ehf		Reykjavík
			Kjarr ehf		Selfoss
			Kjósahreppur		Mosfellsbær
			Kjörís hf		Hveragerði
			Kjötpól		Reykjavík
			Kleifarás ehf heildverslun		Reykjavík
			Knarrareyri		Húsavík
			Kom Almannatengsl		Reykjavík
			Krana og flutningar		Borgarnes
			Krappi ehf		Hvolsvöllur
			Kristín Haraldsdóttir		Patreksfjörður
			Kristján G Gíslason		Reykjavík
			Kristján Kárason		Húsavík
			Kríunesi ehf		Reykjavík
			Lagnalagerinn ehf		Reykjavík
			Lakkskemman		Kópavogur
			Landsnet hf		Reykjavík
			Langanesbyggð		Þórshöfn
			Laugardalslaug		Reykjavík
			Laxnes ehf		Mosfellsbær
			Lágafellskóli		Selfoss
			Lásahúsið ehf		Reykjavík
			Leikskólinn 101		Reykjavík
			Leikskólinn Pálmholt		Akureyri
			Leikskólinn Sólvellir		Grundarfjörður
			Leirhús Grétu		Hvammstangi
			Leturprent		Reykjavík
			Litir og Föndur		Reykjavík
			Litlagerði ehf		Akureyri
			Litlagent		Reykjavík
			Lina Lökkafina		Kópavogur
			Loft og Raftækni		Hafnarfjörður
			Loftstokkahreinsun		Kópavogur
			Lokinhmar		Reykjavík
			Lyfjaver		Reykjavík
			Lýsing hf		Reykjavík
			Lækjarskóli		Hafnarfjörður
			Lögmánstofan SS		Kópavogur
			Lögsýn ehf		Ísafjörður
			Löndun ehf		Reykjavík
			Magnús og Steingrímur		Reykjavík
			Margmiðun		Reykjavík
			Meba Rhodium		Reykjavík
			Melaskóli		Reykjavík
			Menntaskólinn á Akureyri		Akureyri
			Menntaskólinn Laugum		Laugarvatn
			Meta Jármíði		Hafnarfjörður
			Miðstöð Símenntunnar		Hafnarfjörður
			Mortstephens endurskoðun		Reykjavík
			MS Vélar og Stálsmiði		Hveragerði
			Möndull		Reykjavík
			Náttúrufræðistofan		Reykjavík
			Nesbrú ehf		Kópavogur
			Nesey ehf		Eyrbakkí
			Netbókhald.is		Selfoss
			Nonnabiti		Reykjavík
			Norðurpóll ehf		Reykjavík
			Norlandia		Laugar
			Nuddstofan Umhyggja		Ólafsfjörður
			Nýbarði		Reykjavík
			Nýji Tónlistarskólinn		Garðabær
			Nýji Ökuskólinn		Reykjavík
			Oddeyrarskóli		Reykjavík
			Orkusalan		Akureyri
			Ólafshús ehf		Reykjavík
			Ólafur Þorsteinsson		Sauðárkrókur
			Ósál ehf		Reykjavík
			Parlogis		Reykjavík
			Pétur O Nikulásson		Reykjavík
			Plastiðjan Bjarg		Hafnarfjörður
			Prensmíðjan Spirat		Akureyri
			Prensmíðjan Viðey		Hafnarfjörður
			Prestbakkakirkja		Kópavogur
			PricewaterhouseCoopers ehf		Reykjavík
			R Hannesson		Akureyri
			Rafax ehf		Reykjavík
			Rafeindastofan		Akureyri
					Reykjavík

NAFN	HEIMILI	PÓSTNÚMÉR	NAFN	HEIMILI	PÓSTNÚMÉR	
Raffó ehf	Túngötu 34	580	Síglufjörður	Engjateig 9	105	Reykjavík
Rafgeymslan	Dalshrauni 17	220	Hafnarfjörður	Kársnesbraut 57	200	Kópavogur
Rafha ehf	Suðurlandsbraut 16	108	Reykjavík	Faxafeni 8	108	Reykjavík
Rafmiðlun ehf	Ógurharf 8	104	Reykjavík	Drangahrauni 7	220	Hafnarfjörður
Rafrún ehf	Gjótuhrauni 8	220	Hafnarfjörður	Pingvallastræti 2	600	Akureyri
Rafstilling	Dugguvogi 23	104	Reykjavík	Skeifunni 17	108	Reykjavík
Rafsvið hf	Haukhólum 9	111	Reykjavík	Grundarstræti 1-3	420	Suðavík
Raftákn hf	Glergötu 34	600	Akureyri	Flugumýri 6	270	Mosfellsbær
Raftæknivinnustofa Einars	Kársnesbraut	200	Kópavogur	Arnabakka 4-6	109	Reykjavík
Raförminn ehf	Suðurhlíð 35	105	Reykjavík	Hafnarbergi 1	815	Þorlákshöfn
Ragnhildur Hjaltadóttir	Geðubergi	611	Grimsey	Álfabakka 14	109	Reykjavík
Rarik ehf	Bildshöfða 9	110	Reykjavík	Sæfell ehf	340	Stykkishólmur
Ráin ehf	Hafnargötu 19a	230	Keflavík	Talnakönnun hf	105	Reykjavík
Reiknistofa Fiskmarkaða	Íðavöllum 7	230	Keflavík	Tandur hf	110	Reykjavík
Reykholahreppur	Mariurtöð 5	380	Króksfjarðarnes	Tannlækstofa Ara	355	Ólafsvík
Reykjalundur	Reykjalundi	270	Mosfellsbær	Tannlækstofa Árna Páls	600	Akureyri
Reykjanesbær	Tjarnargötu 12	230	Keflavík	Tannlækstofa Bessa	600	Akureyri
Reykjaneshöfn	Vikurbraut 4	230	Keflavík	Tannlækstofa Einars	230	Keflavík
Reykjaprent ehf	Síðumúla 14	108	Reykjavík	Tannlækstofa Friðgerðar	105	Reykjavík
Reykjavíkurhöfn	Box 382	121	Reykjavík	Tannlækstofa Guðrúnar	105	Reykjavík
Rímaapótek	Langarima 21	112	Reykjavík	Tannlækstofa Jóhanns	170	Seltjarnarnes
Rúnar Óskarsson	Smiðjutorgi 7	641	Húsavík	Tark Teiknistofa	105	Reykjavík
Ræktunarsamband	Gagnheiði 35	800	Selfoss	Tengill ehf	470	Pingeyri
Safalinn hf	Dugguvogi 3	108	Reykjavík	Tinna ehf	220	Hafnarfjörður
Salli hf	Vesturbergi 41	111	Reykjavík	Toppmenn ehf	600	Akureyri
Sambýlið	Esjugrund 5	116	Reykjavík	Toyota á Íslandi	210	Garðabær
Samhentiir	Suðurhrauni 4	210	Garðabær	Tónlistarskóli Garðabæjar	210	Garðabær
Samherji hf	Glergötu 30	600	Akureyri	Trans Atlantic	600	Akureyri
Samstaða Stéttarfélag	Pverbraut 1	540	Blönduós	Trésmiðja Helga	545	Skagaströnd
Samtök sveitafélaga	Bjarnabraut 8	310	Borgarnes	Trésmiðja Stefáns	260	Njarðvík
Sauðárkróksbakari	Aðalgötu 5	550	Sauðárkrókur	Trésmiðjan Fagur	815	Þorlákshöfn
Saumastofa Unu	Flóðasundi 4	690	Vopnafjörður	Trésmiðjan Jari	110	Reykjavík
Sámur verksmiðja	Lyngási 11	210	Garðabær	Trésmiðjan Val	640	Húsavík
SBS innréttingar	Hyrjarhöfða 3	112	Reykjavík	Trésmiðjan Ösp	600	Akureyri
Securitas ehf	Síðumúla 23	108	Reykjavík	Tréver sf	400	Ísafjörður
Seljakirkja	Hagaseli 40	109	Reykjavík	Tungusól	300	Akranes
Set ehf	Eyrarvegi 41-49	800	Selfoss	TV Verk ehf	460	Tálknafjörður
Seyðisfjarðarbær	Hafnargötu 44	710	Seyðisfjörður	Tvisturinn	900	Vestmannaeyjar
Seyðisfjarðarskóli	Suðurgötu 4	710	Seyðisfjörður	Tækni og Stál ehf	220	Hafnarfjörður
Sigurður S Snorrason	Grundargerði 20	108	Reykjavík	Tölvar ehf	108	Reykjavík
Sigurjónsson og Thor	Lágmúla 7	108	Reykjavík	Tölvúis sf	600	Akureyri
SIÁ heildverslun Zeus	Austurströnd 4	170	Seltjarnarnes	Úrsmiðaverkstæði Halldórs	600	Akureyri
SÍBS	Síðumúla 6	108	Reykjavík	Útfarastofa Rúnars	110	Reykjavík
Sildarvinnslan	Hafnargötu 6	740	Neskaupstaður	Útgerð Arnars ehf	340	Stykkishólmur
Sjálfsbjörg	Hátúni 2	105	Reykjavík	Útgerðarfélagið Stekkjavík	675	Raufarhöfn
Sjávaríðjan Rífi hf	Hafnargötu 8	360	Hellisandur	Útvarp Vestmannaeyja	900	Vestmannaeyjar
Sjávarleður hf	Borgarmýri	550	Sauðárkrókur	Vagnar og Þjónusta	110	Reykjavík
Sjómannafélag Ólafsfjarðar	Brekkugötu 9	625	Ólafsfjörður	Vaki DNG ehf	201	Kópavogur
Sjóvá	v/Silfurort	400	Ísafjörður	Vatnajökull Travel	780	Höfn í Hornafirði
Sjóvá Almennar	Vikurbraut 46	260	Njarðvík	Vatnasvirkjar	200	Kópavogur
Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyrarlandsvegi	600	Akureyri	Vatnsvirkinn	108	Reykjavík
Sjúkraþjálfarinn ehf	Strandgötu 75	220	Hafnarfjörður	VBS verkfræðistofa	220	Hafnarfjörður
Sjúkraþjálfun Vestfjarðar	Eyrargötu 2	400	Ísafjörður	Verbréfskráning Íslands	108	Reykjavík
Skagaströnd	Túnbraut 1-3	545	Skaðarönd	Verkalýðs og Sjómannafélag		
Skiltagerð Norðurlands	Námuvegi 8	625	Ólafsfjörður	Suðurnesja	230	Keflavík
Skilvilis ehf	Hátúni 6a	105	Reykjavík	Verkfræðistofa Erlends	200	Kópavogur
Skinney Þinganes	Krosssey	780	Höfn í Hornafirði	Verkfræðistofa Suðurlands	230	Keflavík
Skipalyftan hf	Eiði	900	Vestmannaeyjar	Verkfræðistofa VÍS	200	Kópavogur
Skipting ehf	Gröfinni 19	230	Keflavík	Verkstjórasmíðing Íslands	108	Reykjavík
Skorri ehf	Bildshöfða 12	110	Reykjavík	Verzlunarmannafélag Suðurnesja	230	Keflavík
Skóbúð Húsavíkur	Garðarsbraut 1	640	Húsavík	Verlunartækni	110	Reykjavík
Skógækt ríkisins	Miðvangi 2-8	700	Egilsstaðir	Verlunin Bjarg	300	Akranes
Skóhúsið	Brekkugötu 1a	600	Akureyri	Verlunin Brynja	101	Reykjavík
Skúlagarður í Keldu	Kelduverfi	671	Kópasker	Vélaleiga Halldórs	300	Akranes
Skúlason og Jónsson	Skútuvogi 126	104	Reykjavík	Vélaverkstæði Kristjáns	310	Borgarnes
Skútustaðahreppur	Hlíðarvegi 6	660	Mývatn	Vélaverkstæði Þór	900	Vestmannaeyjar
Skylið	Friðarhöfn	900	Vestmannaeyjar	Vélsmiðjan Ásverk	600	Akureyri
Sláturfélag Suðurlands	Fosshálsi 1	110	Reykjavík	Vélsmiðjan Þrustur	400	Ísafjörður
Smárinn Söluturn	Dalveigi 16c	200	Kópavogur	Vélvirkinn sf	415	Bolungarvík
Smurstöð Akraness	Smiðjuvöllum 2	300	Akranes	Vélvík ehf	112	Reykjavík
Smurstöð Garðabæjar	Litlatúni 1	210	Garðabær	Við fjörubroðið	825	Stokkseyri
Sorpsamlag Pingeyrar	Víðimóum	640	Húsavík	Við og Við	112	Reykjavík
SÓ Húsbyggingar	Litlu Brekku	311	Borgarnes	Vígnir G Jónsson hf	300	Akranes
Sólrún ehf	Sjávargötu 2	621	Dalvík	Vílkó ehf	540	Blönduós
Sólsteinar ehf	Kársnesbraut 98	200	Kópavogur	Vífelfell	110	Reykjavík
SP Tannréttingar	Álfabakka 14	109	Reykjavík	Víkurós ehf	112	Reykjavík
Spennubreytar	Trönuhrauni 5	220	Hafnarfjörður	Víkurráð ehf	640	Húsavík
Sportbar ehf	Álfheimum 64	104	Reykjavík	Vísir félag skipstjórnarmanna	230	Keflavík
Sportis	Austurhrauni 3	210	Garðabær	Vísir hf	240	Grindavík
Sportlíf	Álfheimum 79	104	Reykjavík	Vopnafjarðarhreppur	690	Vopnafjörður
Sprinkler Pipulagnir	Bildshöfða 18	110	Reykjavík	VSO Ráðgjöf	105	Reykjavík
SSF	Nethyl 2	110	Reykjavík	Vörufell ehf	850	Hella
Stangaveiðifélagið Flúðir	Box 381	602	Akureyri	Vöruval	900	Vestmannaeyjar
Staumnes ehf	Jörundarholti 101	300	Akranes	Yogastöðin Heilsuþót	108	Reykjavík
Stálorka ehf	Hvaleyrarbraut 3	220	Hafnarfjörður	Prastarhóll ehf	780	Höfn í Hornafirði
Stálsmiðjan ehf	Vesturhrauni 1	210	Garðabær	Þvottabjörn ehf	730	Reykjavík
Stálvélar ehf	Kleifarvör 14	200	Kópavogur	Örn Þór slf	108	Reykjavík
Stegla ehf	Miðtúni 18	460	Tálknafjörður			

 <p><b>Actavis</b> Dalbraut 1, 220 Hafnarfjörður</p>	 <p><b>Alcan á Íslandi</b> Straumsvík, 220 Hafnarfjörður</p>	 <p><b>Alþýðusamband Íslands</b> Sættún 1, 105 Reykjavík</p>	 <p><b>Apótekarinn+</b> Hafnarstræti Akureyri</p>	 <p><b>Arctic Maintenance</b> Skýli 11, 600 Akureyri</p>
 <p><b>Arion Banki</b> Borgartún 19, 105 Reykjavík</p>	 <p><b>Arkform</b> Ármúla 38, 108 Reykjavík</p>	 <p><b>Bako Ísberg ehf</b> Lynghálsi 7, 110 Reykjavík</p>	 <p><b>Dráttarbílar</b> Skeiðarás 4, 210 Garðabæ</p>	 <p><b>Eskja ehf</b> Strandgata 39, 735 Eskifirði</p>
 <p><b>Góa Linda</b> Garðahraun 2, 210 Garðabæ</p>	 <p><b>HS Orka hf</b> Brekustíg 36, 260 Reykjanesbæ</p>	 <p><b>Hyrnan byggingafélag</b> Dalbraut 1, 600 Akureyri</p>	 <p><b>Init ef</b> Grensásvegi 50, 108 Reykjavík</p>	 <p><b>Ískraft</b> Smiðjuvegi 5, 200 Kópavogur</p>
 <p><b>Íslandsbanki</b> Kirkjusandi 2, 150 Reykjavík</p>	 <p><b>Keiluhöllin</b> Box 8500, 128</p>	 <p><b>KFC</b> Garðahraun 2, 210 Garðabæ</p>	 <p><b>KSÍ</b> Laugardal, 104 Reykjavík</p>	 <p><b>Pylsuvagninn</b> V/Tryggvatorg, 800 Selfoss.</p>
 <p><b>SFR</b> Grettisgata 89, 101 Reykjavík</p>	 <p><b>Sjóvá Almennar</b> Kringlan 5, 103 Reykjavík</p>	 <p><b>Sjúkraliðafélagið</b> Grensásvegi 16, 108 Reykjavík</p>	 <p><b>Stilling hf</b> Skeifan 11, 108 Reykjavík</p>	 <p><b>Stoð hf</b> Trönuhraun 8, 220 Hafnarfjörður</p>
 <p><b>Tengi ehf</b> Smiðjuvegi 76, 200 Kópavogur</p>	 <p><b>Tónastöðin ehf</b> Skipholt 50d, 105 Reykjavík</p>	 <p><b>Umslag ehf</b> Lágmúla 5, 108 Reykjavík</p>	 <p><b>Útfarastofa Íslands</b> Suðurhlíð 35, 105 Reykjavík</p>	 <p><b>Valitor</b> Laugavegi 77, 101 Reykjavík</p>
 <p><b>Útfarastofa kirkjugarðanna</b> Vesturhlíð 2 105 Reykjavík</p>	 <p><b>Verkalyðsfélagið Hlíf</b> Reykjavíkurvegi 64, 220</p>	 <p><b>Verkís</b> Ármúla 4, 108 Reykjavík</p>	 <p><i>Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum þakkar stuðninginn</i></p>	

# Reglubundinn sparnaður

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



Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000

