

LJÓSIÐ

Ungliðastarf

.....

Fræðslufundir fyrir karla

.....

Viðtal við Laufeyju

.....

Íslandsmet í Esjugöngu

.....

Ungir aðstandendur

.....



Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Langholttsvegi 43 104 Reykjavík Sími 561 3770 ljositd@ljositd.org www.ljosid.is



Formannspistill

Máttur þakklætis

Góður maður lifði innhaldsríku lífi samkvæmt lífsreglunum góðu: „Lifa, elska og hlæja“ (Live-Love-Laugh). Aðrir finna tilganginn samkvæmt lífsgildinu „Að fanga augnablikið“ (Carpe diem), þar liggur hamingjan. Enn aðrir benda á að ekki sé úr vegi að þjóðnýta þjá ráð til árangurs:

Athygli (Attention)

Veittu því athygli sem máli skiptir og hafðu kjarkinn til að forgangsraða!

Ásetningur (Intention)

Einsettu þér árangur, tengdu þig við tilganginn og ímyndaðu þér fullkominn heim!

Æðruleysi (No tension)

Sýndu æðruleysi og fagmennsku og hlutirnir gerast!

Óháð því hvaða lífsviðmið þú velur þér, þá tel ég nokkuð ljóst að leiðin að sátt og hamingju sé fólgin í þeirri einföldu en mögnuðu athöfn að sýna þakklæti.

Ef þú vilt skapa heim sem einkennist af velferð og farsæld, laða að þér jákvæða strauma og finna hamingjuna, þá skalt þú byrja á þakklætinu. Þakka fyrir tækifærin, þakka fyrir fólkið í þínu lífi, þakka fyrir góða daga og góð ár og umfram allt þakka fyrir að vera hér og nú.

Sumir myndu kalla þetta uppgjör við núíð, aðrir sjá þakklæti sem virðingu við það sem liðið er – en flestir ættu að nýta sér þakklæti sem uppskrift að góðu lífi. Það eitt að kunna að meta það sem við höfum í raun færir okkur frið og yfirsýn og kraft til að gera góða hluti enn betur.

Ég skora á þig að halda þakkarbók – jafnvel í stað dagbókar. Skráðu hjá þér á hverju kvöldi þjá þætti í þínu lífi sem þú ert þakklát(ur) fyrir. Í kvöld myndi mín færsla líta einhvern veginn svona út:

- Takk fyrir haustið, litadýrðina, kartöfluuppskeruna úr skólagörðunum, rífsberjasultuna og ilminn af ferskum tækifærum.
- Takk fyrir tvær frábærar stelpur sem eru í senn sjálfbjarga og skora á mig, fá okkur til að hlæja og kenna okkur meira en margfaldar meistaragráður.
- Takk fyrir einstakt framlag þeirra fjölda einstaklinga sem gera Ljósíð að veruleika, starfsmenn, sjálfboðaliða, stjórnarmenn, Ljósbera, aðstandendur og velgjörðarmenn. Án ykkar væri ekkert ljós!

Carpe diem.

*Guðrún Högnadóttir,
formaður stjórnar Ljóssins
og framkvæmdastjóri Opna háskólans í HR*

Merki Ljóssins

Merki Ljóssins er hannað af Önnu Þóru Árnadóttur sem starfar á auglýsingastofunni EnnEmm. Hún útskýrir hönnunina á eftirfarandi hátt:

„Hinn heiti, rauði litur merkisins táknar hlýju og styrk. Form merkisins er þríþætt: Innsti hlutinn er logandi ljós, tákn fyrir lífið sjálft. Hvíti hluti merkisins er mannsmynd sem umfaðmar ljósíð. Loks myndar ysti hlutinn skjól um ljósíð.“

Það var velunnari Ljóssins sem gaf kostnaðinn við gerð merkisins og greiddi jafnframt fyrir fyrsta upplag af bréfsefni og umslögum sem því skarta.

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.



LJÓSIÐ

Ljósíð, 1. tölublað, 3. árgangur, 2009.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósíð – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtiðsvegi 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisid@ljosisid.org. **Styrktarreikningur Ljóssins er: 0130-26-410420, kennitala: 590406-0740.**
Ritstjóri og höfundur efnis: Sigurður Ólafsson – sigurdur@vettvangur.com. Umbrot og prentun: Litlaprent.

Efnisyfirlit

Formannspistill	2	Manna á milli	14
Máttur þakklætis		„Endurhæfing er marga ára ferli“	15
Merki Ljóssins	2	Viðtal við Erlend Árna Hjálmarsson	
Mikil viðurkenning	4	Endurhæfingarparfir	16
Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins		Hvers vegna er munur á þeirri endurhæfingu sem er í boði fyrir krabbameinssjúklinga og hjartasjúklinga?	
„Blómstraði út frá listinni“	5	Líkamleg uppbygging í Ljósinu - hvað er í boði?	17
Jónas Ingólfur Gunnarsson		Erna Magnúsdóttir	
Ungliðahópur	6	LJÓSmyndir	18
Ungt fólk hittist vikulega í Ljósinu		Himneskir hristingar	20
Tækifæriskort	7	Uppskriftir frá Söllu	21
Líkanið um iðju mannsins	8	„Græddi mikið á námskeiðinu“	22
Hugmyndafræði sem leiðir starf iðjupjálfa		Rætt við Guðfinnu Birtu Valgeirsdóttur, ungan aðstandanda	
Marápon	9	Handverkssalan	25
Litríkir Ljósabolir	10	Styrktaraðilar	26-31
Bókahorn	10		
Esjuganga	11		
Íslandsmet í nafni Ljóssins			
„Uppbygging Ljóssins var mín endurhæfing“	12		
Laufey Jóhannsdóttir			

Lánamöguleikar vegna sérþarfa:

- Hámarksupphæð 8 milljónir
- Fastir vextir án uppgreiðsluákvæðis
- Lántökugjald 0,5% af lásupphæðinni
- 90% af kaupverði eða byggingarkostnaði
- 90% af viðbótar- og endurbótakostnaði

Aukalán vegna sérþarfa

Þeir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihamlaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérþarfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarksláni Íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánnum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérþarfir.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Íbúðalánasjóðs www.ils.is, ils@ils.is eða í síma 569 6900 og 800 6969.

www.ils.is

Borgartúni 21, 105 Reykjavík
Sími : 569 6900, 800 6969



Mikil viðurkenning

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins voru veitt við hátíðlega athöfn í Þjóðmenningarhúsinu í vor. Verðlaunin eru veitt árlega félagasamtökum sem unnið hafa framúrskarandi mannúðar- eða náttúruverndarstarf og þannig lagt sitt af mörkum til betra samfélags. Ljósíð var meðal þeirra fimm samtaka sem tilnefnd voru til aðalverðlaunanna í ár. Handverkstæðið Ásgarður hlaut að lokum verðlaunin og óskar Ljósíð því til hamingju með verðuga viðurkenningu fyrir sitt starf.

Fulltrúar Ljóssins mættu, ásamt öðrum tilnefndum, í Þjóðmenningarhúsið til að taka við viðurkenningu og meðfylgjandi myndir eru frá því tilefni. Viðurkenningarskjalið hangir nú uppi á góðum stað í húsnæði Ljóssins. Það ber þess merki að starf miðstöðvarinnar nýtur virðingar úti í samfélaginu enda byggðust tilnefningarnar á ábendingum frá almennum lesendum Fréttablaðsins.



Erla, Erna og Berglind með viðurkenningarskjalið góða.



Ljósberar lengst til hægri í hóp tilnefndra við athöfnina í vor. (Fréttablaðið/Valgarður)

„Blómstraði út frá listinni“

Jónas Ingólfur Gunnarsson

Jónas Ingólfur Gunnarsson er dæmi um það hvernig samhljálpin virkar hjá Ljósínu, þeir sem styrkjast vegna starfsins þar kvitta gjarnan fyrir sig með því að veita öðrum stuðning síðar meir. Jónas greindist sjálfur með krabbamein fyrir nokkrum árum. Hann losnaði við meinið, en endurhæfingu í kjölfar áfallsins þakkar hann því starfi sem Erna Magnúsdóttir, forstöðumaður Ljósins, leiddi þá á Landspítalanum.

Eftir að Erna færði sig yfir í Ljósíð langaði Jónas til að endurgjalda miðstöðinni þá ómetanlegu hjálp sem hann sjálfur fékk á sínum tíma. Undanfarið hefur hann því leiðbeint við listmálun í Ljósínu og kann því afar vel.

„Í þykkri skel eftir greininguna“

Jónas greindist með krabbamein aðeins nítján ára gamall. Það liðu margir mánuðir áður en hann ákvað að taka þátt í endurhæfingarstarfinu. Hann segist hafa verið haldinn sömu fordómum og hann telur algenga hjá fólki sem greinist með krabbamein: „Ég var haldinn þeim ranghugmyndum að svona starf snerist um að fólk kæmi saman til að gráta yfir því að hafa fengið krabbamein. Þetta reyndist auðvitað alrangt en ég hitti fyrir annað fólk í endurhæfingunni sem hafði haft svipaða fordóma. Ég var inni í mjög þykkri varnarskel eftir greininguna en blómstraði í endurhæfingunni, sér í lagi út frá listinni.“

Jónas hefur síðan verið sannfærður um að endurhæfing sé lykilatriði í því ferli að takast á við krabbameinsgreiningu og meðferð: „Margir líta enn svo á að þeir játi sig sigraða ef þeir biðja um aðstoð. Það er hættulegt viðhorf vegna þess að ónæmiskerfið þarf að virka vel í uppbyggingu líkamans eftir greiningu og þá mega tilfinningaflækjur ekki standa í veginum. Úr þeim þarf að leysa og það geta mjög fáir án einhverjar hjálpar.“

„Mikil hugarfarsbreyting“

Þrátt fyrir að einungis séu fáein ár síðan að Jónas greindist finnst honum mikil hugarfarsbreyting hafa átt sér stað varðandi mikilvægi endurhæfingarúrræða eins og iðjuþjálfunar: „Starfsemin hér og víða annars staðar hefur sannað gildi sitt. Viðhorf læknanna hafa breyst og þeir eru farnir að benda fólki á að koma í Ljósíð og á aðra viðlíka staði. Það er mikilvægt fyrir þjóðfélagið að byggja sjúklingana upp í stað þess að þeir festist um of í lífeyriskerfinu og treysti einungis á lyf til síns bata. Ríkið mætti þó átta sig betur á mikilvægi starfseminnar hér og veita þessu úrræði mun meiri stuðning enda myndi það margborga sig til lengri tíma.“

„Skemmtilegt og gefandi að leiðbeina“

Jónas segir að sér finnist ótrúlega skemmtilegt og gefandi að leiðbeina í listmálun. Sjálfur er hann enginn nýgræðingur í listinni þótt hann sé ekki útlærður myndlistarmaður: „Ég teiknaði mikið í sveitinni þegar ég var lítill en síðan lagði ég það til hliðar í nokkur ár. Ég fór þó ekki að mála af neinni alvöru fyrr en ég fór að mæta reglulega til Ernu í endurhæfinguna á Kópavogshælið gamla.“

Í tengslum við þá listsköpun fékk Jónas hjálp við að útvega salarkynni á Landspítalanum fyrir hans fyrstu sýningu. Hann segir hana hafa verið ákveðið lokaskref í átt að andlegum og líkamlegum bata: „Það var eins og sýningin væri að toga mig út á vinnumarkaðinn og út í samfélagið aftur. Upp frá því hef ég sýnt svo til árlega og á stóran markhóp, einkum á heimaslóðunum á Vesturlandi. Ég er sáttur við mína listsköpun í dag þó að ég eigi mér vissulega drauma um frekara nám.“

Hann segir að góð stemning ríki í listmálunarhópnum í Ljósínu og að þar sé listsköpunin í raun andleg meðferð út af fyrir sig: „Það mætti auðvitað vera meira af körlum og yngra fólki en hópurinn er annars mjög góður og skemmtilegur.“



Jónas leiðbeinir við málunina

„Reynsla mín hjálpar vonandi öðrum“

Jónas segir það skipta sig mestu í lífinu að hjálpa fólki: „Þar sem ég hef sjálfur gengið í gegnum bæði geisla- og lyfjameðferð og skurðaðgerðir vil ég meina að reynsla mín geti vonandi veitt einhverjum styrk til að komast í gegnum sinn erfiða tíma.“

Hann segist halda að Ljósíð bjóði sennilega upp á þá leið sem best gefst til að vinna með sjúkdóminn og allt sem honum fylgir: „Þess vegna mæli ég þeir sem á því þurfa að halda kíkri við í Ljósínu og nýti sér það sem þar er í boði.“

Ungliðahópur

Ungt fólk hittist vikulega í Ljósinu



Síðastliðinn vetur bauð Ljósíð upp á samverustundir fyrir yngra fólkið einu sinni í viku. Aldur er að vísu afstætt hugtak en meðalaldurinn í hópnum hefur verið um 30-35 ár þar sem yngstu meðlimirnir hafa verið 18 ára.

Markmiðið er að halda þessum fundum áfram í vetur og er tilgangurinn sá að fólk á svipuðum aldri hittist, fái fræðslu og tækifæri til að ræða saman. Fræðsla, umræður, skilningur og gleði er leiðarljós fundanna. Okkur í Ljósinu er mikið í mun að ungu fólki sem greinist með krabbamein sé sinnt og fái viðhlítandi endurhæfingu. Fundirnir eru einn liður í þeirri endurhæfingu.

Þegar einstaklingur greinist með krabbamein er nauðsynlegt að hann fái allan þann stuðning sem boðið er upp á. Andlegur og félagslegur stuðningur er jafn mikilvægur og líkamleg endurhæfing til að viðhalda og efla lífsgæði á annars erfiðu tímabili í lífi einstaklingsins. Framfarir í læknavísindum hafa leitt

til þess að fleiri lifa nú lengur með sjúkdóminn og þessum hópi þarf að sinna bæði með líkamlegri og andlegri endurhæfingu.

Endurhæfing og stuðningur við krabbameinsgreinda stuðlar að betri almennri heilsu, eflir líkamann og ónæmiskerfið og leiðir til þess að fleiri komast út í atvinnulífið á ný, hefja nám eða finna sér ný hlutverk. Einstaklingurinn nær fyrr góðri heilsu og endurhæfingin hjálpar honum til að komast aftur út í eðlilegt líf.

Dagskráin á fundunum hefur verið margvísleg og hafa notendur verið duglegir við að koma með uppástungur og hugmyndir að skemmtilegri fræðslu og samveru. Við höfum fengið til okkar fyrirlesara sem hafa fjallað meðal annars um sjálfstraust og sjálfsþekkingu, farið var í dramaþerapiu, talað um fjölskylduna og ólík fjölskyldumynstur, farið á kaffihús, horft á bíómyndir, vöflur bakaðar, ullarpæfingu kynnst, staðið fyrir kaffihúsatónleikum og svona mætti lengi telja.

Margt nýtt bætist á dagskrána í vetur. Má þar nefna ævintýrameðferð, hópefli og fleiri spennandi fyrirlestra. Margir úr hópnum nýta sér einnig að koma saman í jóga, líkamsræktartíma, gönguhópa og handverkhús. Aðalatriðið er að fólk upplifi samhug og að það geti komið og hitt aðra og þeim finnist það ekki sitja eitt með erfiðar hugsanir sem óneitanlega koma upp í kjölfar krabbameinsgreiningar.

*Erna Magnúsdóttir
iðjuþjálfari og forstöðumaður Ljóssins*



Hópurinn samankominn í kaffihúsi Grasagarðsins



Steinunn Stefánsdóttir, Sverrir Olsen og Christine Kristjánsson nutu lífsins í Grasagarðinum



Hulda María Hrafnisdóttir og Unnur Ösp Guðmundsdóttir



Elín Grímsdóttir og Áslaug Guðmundsdóttir í félagsskap hennar Snæfríðar litlu.

Kort til styrktar Ljósinu

Ljósíð er með til sölu þessi fallegu kort sem má nota sem tækifæriskort, jólakort eða minningarkort.

Ingibjörg Árnadóttir, velunnari Ljóssins, gaf tækifæriskortið til styrktar Ljósinu. Það heitir *Lítill stúlka með ljós í hendi* og er í eigu Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Myndin er eftir Barböru Árnason.

Minningarkortið er hannað af Sigrúnu Láru Shanko, listakonu og Ljósbera, og er af keltnekum krossi.



Líkanið um iðju mannsins

Hugmyndafræði sem leiðir starf iðjupálfa

Líkanið um iðju mannsins er eitt þekktasta og best rannsakaða starfslíkan innan iðjupjálfunar. Það hentar vel í vinnu með fólki sem býr við skerta starfsorku eða stendur frammi fyrir varanlegri breytingu á lífinu, t.d. vegna langvinnis eða lífsógnandi sjúkdóms. Það útskýrir viljann til verka eða hvað það er sem drífur fólk til að framkvæma iðju, hvernig iðjan raðast í mynstur og verður að lífsstíl, hvernig hún er framkvæmd og hvernig umhverfið dregur úr eða ýtir undir færni og þátttöku í samfélaginu. Líkanið gerir einnig grein fyrir áhrifum veikinda, slysa eða umhverfisbreytinga á manninn og iðju hans. Það leiðbeinir iðjupjálfum við að vinna með skjólstæðingum en margar rannsóknir sýna gagnsemi líkansins við ólíkar aðstæður. Hér verður í afar stuttu máli fjallað um fyrrgreint líkan.

Viljinn

Hugsanir og tilfinningar leggja grunninn að vilja mannsins ásamt eðlislægri hvöt hans til að framkvæma. Þær svara spurningum eins og: Er ég góð(ur) í þessu? Er þetta þess virði að framkvæma það? Finnst mér þetta skemmtilegt? Viljatengdar hugsanir og tilfinningar snúast um trú á eigin hæfni og dug og innri sannfæringu um hvað skipti máli og veiti ánægju eða fullnægju. Fólk tekur alla jafna eftir tækifærum sem samræmast áhuga þess, gildismati og trú á sjálft sig. Það skuldbindur sig til ákveðinna athafna til skamms tíma, s.s. að þrifa íbúðina, fara í morgungöngu eða borða með vini í hádeginu. Fólk skuldbindur sig einnig til lengri tíma og tekur afdrifaríkar ákvarðanir sem breyta lífsstefnunni, s.s. að giftast, verða foreldri, hefja nýtt starf, gerast kórmeðlimur eða byggja sér frístundahús. Val hefur þannig mótandi áhrif á líf fólks.

Verkir, þreyta, skert hreyfing, vitræn skerðing og fleira grefur alla jafnan undan trú fólks á sjálft sig, meðan sigrar byggja hana upp. Þar sem viljinn stýrir ákvörðunum um framkvæmd er mikilvægt að bera kennsl á og taka á vanda sem tengist honum, því ef viljinn verður fyrir skakkaföllum tekur fólk stundum ákvarðanir sem gera áhrif skerðingarinnar enn meiri. Til dæmis getur hjálparleysistilfinning eða vonleysi gert það að verkum að fólk forðast viðfangsefni sem gætu eflt sjálfstraust þess og getu. Það styrkir viljann best ef fólk fæst við iðju sem er því mikilvæg, það ræður við og sem veitir því gleði.

Iðjumynstur

Margt af því sem við tökum okkur fyrir hendur er talið sjálfsagt og gerist reglulega. Fótaferð, morgunsnyrting, matmálstímar, vinna eða nám er fast í vanamynstri sem tengist tíma og rúmi. Kunnugleg föst rútína gerist nokkuð ósjálfrátt og gefur tilverunni ákveðinn stöðugleika. Hlutverk okkar sem faðir, nemandi eða hlaupari stýra því sem við tökum okkur fyrir hendur og skapa sjálfsmýnd okkar. Sem dæmi má nefna barn sem byrjar í grunnskóla þar sem það kynnist því hvað felst í nemendahlutverkinu af væntingum kennarans og viðhorfi og atferli annarra nemenda. Það að tileinka sér nýtt hlutverk hefur í för með sér að sjálfsmýnd barnsins breytist, viðhorf og atferli einnig.



Kristjana Fenger,
lektor í iðjupjálfunarfræði við Háskólann á Akureyri

Ef veikindi eða slys skerðir getu fólks til athafna í lengri tíma breytast hlutverkin og venjurnar. Verk geta orðið of erfið eða tímafrek og ekki hægt að framkvæma þau á sama venjubundna hátt og áður. Þá getur verið nauðsynlegt að forgangsraða og temja sér nýjar venjur en breytt mynstur hefur mikil áhrif á hvernig við sjáum okkur sjálf sem iðjuverur. Fólk getur þurft aðstoð við að móta og koma sér upp nýjum lífsstíl; skapa eða endurskapa venjur og hlutverk þannig að það geti tekið þátt í daglegu lífi á ásættanlegan hátt.

Framkvæmdageta

Í líkaninu er sjónum beint að upplifun einstaklinga af framkvæmd iðju og þá sérstaklega þegar framkvæmdin er takmörkuð á einn eða annan hátt. Fólk með tilgreinda skerðingu upplifir heiminn á mismunandi hátt á sál og líkama. Til eru lýsingar fólks sem býr við ýmsa líkamlega skerðingu á því hvernig þeim finnst þeir ekki í sambandi við líkamann eða tiltekinn líkamshluta, að hann sé þeim framandi. Dæmi um slíkt er fólk sem kvartar undan ókunnum hlut í rúminu sínu sem reynist vera þeirra eigin lamaði handleggur. Stundum þarf fólk aðstoð við að endurheimta tilfinningu fyrir eigin líkama og nota hann á nýjan hátt við framkvæmd iðju.

Umhverfi

Umhverfið hefur áhrif á hvað fólk hefur tækifæri til að gera. Hönnun og ástand rýmis, s.s. heimilis og náttúru, skiptir máli um hvernig til tekst með alla framkvæmd. Það sama má segja um hluti sem á þarf að halda, t.d. ryksugu og skíði. Aðgengi að viðfangsefnum, s.s. tiltekinni vinnu, námi, þjálfun eða tómstundaiðju, hefur áhrif á hvað er gert og fólk og væntingar þess, s.s. fjölskyldan, vinirnir, samstarfsmennirnir, samnemendur og þjónustuaðilar, ýmist letja okkur eða hvetja. Menning, efnahagur og pólitík þjóðar hefur áhrif á rými, hluti, viðfangsefni og fólk; sem sé á allt okkar líf.

Umhverfið leikur alltaf lykilhlutverk í fötlun fólks því ef umhverfi er laust við hindranir, s.s. smátt letur, fordóma,

þröngar dyr, lyftulaust hús eða gangstéttarbrúnir, þá væru fólki flestir vegir færir. Úrræði í samfélaginu, eins og þjónusta og stuðningur eða skortur á slíku, ákvarðar einnig hve mikla fötlun fólk býr við. Áhrif umhverfisins á iðju einstaklings fer þó einnig eftir persónueinkennum hans, þ.e. vilja, vanamynstri og framkvæmdagetu. Að draga úr hindrunum þannig að athafnasemi fái notið sín sem best getur falið í sér að útvega hjálpartæki, fræða aðstandendur, hafa áhrif á viðhorf eða leita að tækifærum í samfélaginu til iðju, svo dæmi séu tekin.

Aðlögun sem iðjuvera

Allir hafa einhverja mynd af sjálfum sér sem iðjuveru. Reynslan á þátt í hvernig þeir sjá sig núna og óska sér að verða í framtíðinni. Dæmi er Jón sem sér sjálfan sig sem laghentan og úrlausnargóðan smið, elskulegan og hjálpsaman eiginmann og föður, vinamargan og félagsmálafrík. Jón hefur færni sem stendur undir þessari mynd og umhverfi sem styður við hana og því hefur hann aðlagast vel sem iðjuvera. Ef eitthvað kemur upp á þannig að Jón missir færni í lengri tíma til að sinna viðfangsefnum sínum sem eru undirstaða iðjusjálfis hans þá verður misræmi milli þess hvernig hann sér sjálfan sig og hvað hann getur gert. Til að jafnvægi náist á ný og Jón aðlagist aftur sem iðjuvera verður að uppræta misræmið með því að reyna að bæta færni hans við iðju, breyta umhverfinu eða iðjusjálfinu. Aðlögun á sér stað í hverju þroskaþrepi mannsins, t.d. þarf barn sem byrjar í skóla að upplifa sig sem nemanda, gera það að hluta af sjálfsmýnd sinni. Það þarf líka að tileinka sér færni við að ráða við viðfangsefni nemanda þannig að samræmi ríki milli sjálfsmýndarinnar og færninnar – barnið þarf að aðlagast sem iðjuvera á þessu nýja sviði.

Marapön

Mörg áheiti og litríkt klapplið

Reykjavíkumrapön var þeytt laugardaginn 22. ágúst. Metþátttaka var í hlaupinu og mikil stemning. Eins og fyrri ár, gafst þátttakendum færi á að heita á góðgerðarsamtök með hlaupi sínu. Ljósíð hefur notið margra vildarvina meðal hlaupara undanfarinna ára og engin undantekning varð á því að þessu sinni. Í fyrri varð stóraukning þegar að 138 manns sprettu úr spori fyrir Ljósíð en í þetta skiptið var gert enn betur þegar að 164 hlupu í nafni félagsins.

Litríkt klapplið Ljóssins var að venju mætt á staðinn, lét vel í sér heyra og hvatti hlauparana óspart til dáða og þá sérstaklega auðvitað sína fulltrúa í hlaupinu.

Breytingar á lífi fólks

Breytingar á lífi fólks gerast með þrennum hætti. Í fyrsta lagi hægt og rólega þegar fólk þroskast eða eldist, breytingar sem það aðlagast jafn óðum. Í öðru lagi tekur fólk sjálft ákvörðun um breytingar, svo sem að gifta sig, fara í skóla, eignast barn eða annað í þeim dúr; miklar breytingar sem fólk leggur sig fram um að aðlagast. Þriðja gerð breytinga er þegar eitthvað gerist sem fólk hefur enga stjórn á, s.s. slys, sjúkdómur, atvinnumissir eða missir maka. Slíkar breytingar umbylta iðulega lífi fólks og krefjast mikillar vinnu til aðlögunar og hún tekur oft langan tíma. Breytingarnar torvela fólki að öllu jöfnu að stunda þá iðju sem það er vant og hefur áhrif á viljann, vanamynstur, framkvæmdagetu og umhverfi. Ef fólk getur ekki í lengri tíma sinnt því sem það sinnti áður og vill geta sinnt þá hefur það áhrif á sjálfsmýndina eða iðjusjálfíð. Við slíkar langvarandi breytingar getur verið nauðsynlegt að endurmeta lífssöguna. Flestir hafa einhverja mynd af sjálfum sér fram í tímann og því sem þeir ætla eða vilja taka sér fyrir hendur. Þegar sagan er óvænt klippt í sundur og tekur aðra stefnu en ráð var fyrir gert hefur það áhrif á viljann, vanamynstrið og framkvæmdagetuna. Samhliða því breytist umhverfið að einhverju marki. Fólk þarf þá oft aðstoð við að endurskipuleggja líf sitt og vinna að þeim breytingum.

Greinin byggir á eftirfarandi heimildum:
Kielhofner, G. (2009). *Conceptual foundations of occupational therapy practice* (4. útg.). Philadelphia: F.A.Davis Company.
Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation: theory and application* (4. útg.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.



Litríkir Ljósabolir

Ein af tekjulindum Ljóssins er sala á litríkum langerma- og stuttermabolum merktum félaginu. Bolirnir fást nú í mörgum litum og ýmsum stærðum. Þeir kosta 3000 krónur og rennur allur ágóði þeirra í húsnæðissjóð Ljóssins.

Bolina má alltaf kaupa á opnunartíma húsnæðis Ljóssins á Langholtsvegi 43.



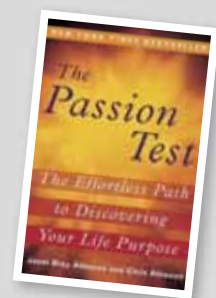
Bókahorn

Tímaritið fjallar, að þessu sinni, um tvær mjög athyglisverðar bækur sem tengjast fyrirlestrahaldi haustsins í Ljósinu. Þriðja bókin er svo nýkomin út, en Ljósíð styrkir útgáfu hennar á íslensku.



Fyrsta ber að nefna hina vinsælu bók **Móti hækkandi sól** eftir Árelíu Eyðísi Guðmundsdóttur. Bókin kom út í fyrra og seldist þá eins og heitar lummur. Árelía Eyðís heimfærir í bókinni þær kenningar sem hún hefur tileinkað sér í viðskiptalífinu upp á einstaklinginn. Úr verður handbók fyrir hvern þann sem vill fara í stefnumótunarvinnu með sjálfan sig. Fyrirlestur Árelíu Eyðísar er á haustdagskrá Ljóssins.

Önnur bókin tengist einnig fyrirlestri sem fór fram á vegum Ljóssins í byrjun september. Þar er um að ræða bókina **The Passion Test** eftir Janet Attwood. Bókin eins konar sjálfspróf sem hjálpar fólki að finna sinn innri eldmód, forgangsraða verkefnum og skilja á milli þess sem skiptir máli og þess sem hefur minna vægi. Hún hefur farið sigurför um heiminn og nú er röðin komin að Íslandi!



Þriðja bókin er hin nýútkomna **Bragð í baráttunni - matur sem vinnur gegn krabbameini**. Um er að ræða þýðingu á kanadíska bókinni *Cooking with Food that fights Cancer* sem tímaritið sagði raunar frá í síðasta tölublaði fyrir ári síðan. Í bókinni er að finna fjölda uppskrifta, þar sem unnið er með hráefni sem talin eru geta unnið gegn krabbameinum.

Esjuganga

Íslandsmet í nafni Ljósins

Í lok júní var mikið íþróttaafrek unnið í nafni Ljósins þegar að tveir fræknir kappar, þeir Þorsteinn Jakobsson og Sveinn Halldór Helgason, bættu Íslandsmetið (og þar með ef til vill heimsmetið líka) í Esjugöngum. Félagarnir gengu sjö sinnum upp og niður fjallið og tók gangan alls þrettán klukkustundir.

Þorsteinn sagðist í samtali við tímaritið hafa kynnst Ljósinu í gegnum Björk Andersen en hún vann sjálf það afrek að komast upp Esjuna um svipað leyti þrátt fyrir mikil veikindi: „Þegar ég sá hvað Ljosið gerir fyrir krabbameinssjúka og aðstandendur þeirra þá var það aldrei efi í mínum huga um að styðja þessi samtök.“

Þorsteinn segir að ferðin hafi gengið vel og þar hafi jákvætt hugarfar riðið baggamuninn. Íslandsmethafinn í Esjugöngum segir það hafa komið til tals að bæta metið en þá myndi hann vilja fá fyrirtæki til að styrkja það verkefni. Aldrei er að vita nema af því geti orðið.

„Ljosið er frábær félagsskapur og þörf er á að minna á starfseminna þar,“ segir Þorsteinn að lokum. Tímaritið tekur Þorstein á orðinu og minnir á að áheitasöfnun vegna Íslandsmetsins stendur enn yfir.

Þeir sem þannig vilja sýna framtaki Þorsteins og Sveins virðingu sína er bent á reikningsnúmerið 0130-26-410420 og kennitölu 590406-0740. Öll áheiti renna óskipt til Ljósins.



Göngugarparnir Þorsteinn og Sveinn (í svörtum stuttermabolum) í góðum félagsskap eftir Íslandsmetið

HLUSTUM Á BÖRNIN!

Að virða og hlúa að börnum er ekki einungis aðgöngumiði að góðu samfélagi heldur forsenda góðrar heilsu þeirra á fullorðinsárunum.

Hjálparsími Rauða krossins 1717

umhuga.is

1717

 Rauði kross Íslands

„Uppbygging Ljóssins var mín endurhæfing“

Laufey Jóhannsdóttir

Þeir sem nú taka þátt í öflugri starfsemi Ljóssins á Langholtsveginum gera sér ef til vill ekki allir grein fyrir því hversu hröð uppbygging miðstöðvarinnar hefur verið. Ekki er nema hálft fjórða ár frá stofnun félagsins og þá er einungis rúmlega eitt og hálft ár frá því að Ljósið öðlaðist fastan samastað með flutningi í núverandi húsakynni.

Allt brautryðjendastarf undanfarinna ára hefur hvílt á mikilli vinnu ósérhlífins fólks og óbilandi trú á markmiðið um öfluga endurhæfingarmiðstöð. Ein þeirra sem unnið hefur ötullega að vexti og framgangi Ljóssins allt frá stofnun er Laufey Jóhannsdóttir. Laufey stendur nú á ákveðnum tímamótum þar sem hún baðst nýlega undan frekari stjórnarsetu enda fannst henni að hennar hlutverki væri lokið og annarra væri að taka við, „alla vega í bili“, eins og hún orðar það sjálf.

Ljósið tók Laufeyju tali á dögunum og fór yfir söguna með henni og forvitnaðist auk þess um hvað þessi kraftmikla kona er nú að taka sér fyrir hendur.

„Af hverju ekki ég eins og hver annar?“

Laufey greindist sjálf með krabbamein haustið 2004: „Mig fór að gruna eitthvað þá um sumarið og fór síðan til heimilislæknisins míns í september. Það má segja að hann hafi greint mig og í kjölfarið fór ég strax í meðferð og fékk frá upphafi frábæra þjónustu í heilbrigðiskerfinu. Ég fékk besta lækni sem hugsanlegur var, Sigrúnu Reykdal, sem lifir og andar fyrir starf sitt. Hún fleytti mér í gegnum þetta og var frábær í alla staði. Hún veitti mér allar upplýsingar í smáskömmtum þannig að ég upplifði aldrei neitt áfall. Ég hugsaði líka með mér frá upphafi: „Af hverju ekki ég eins og hver annar?“ En ég var með samviskubít yfir að leggja þetta á fólkið í kringum mig og að ég væri að baka því áhyggjur og valda álagi.“

Var tortryggin á endurhæfingarstarfi

Þrátt fyrir að Laufey sé í nánnum tengslum við stóra fjölskyldu og traustan vinahóp fannst lækni hennar nauðsynlegt að hún leitaði sér líka aðstoðar, m.a. með endurhæfingu: „Ég var tortryggin á það, fannst það ekki vera minn stíll. En ég mætti samt upp á Borgarspítala eftir að hafa fengið upphringingu þaðan. Þar hitti ég Ernu [forstöðumann Ljóssins, innsk. ritstj.] fyrst. Ég held að hún hafi fljótt fundið að ég var kannski ekki sú færaasta í handverkinu en það væri hægt að nota mig í eitthvað annað. Hún tók mig í viðtöl og var dugleg við að peppa mann upp og veita sjálfstraust.“

Endurhæfingin kom Laufeyju skemmtilega á óvart: „Ég kynntist fullt af skemmtilegu fólki, það var mikið fíflast og meira að segja gert grín að krabbameini. Þetta var að mínu skapi, sérstaklega vegna þess að heima var alltaf verið að hringja og spyrja hvernig ég hefði það. Þegar maður fór út í búð mátti maður svo varla lyfta poka sjálfur án þess að einhver væri búinn að taka hann fyrir mann, bara af því að ég var með krabbamein. Þetta var hryllingur. En þarna gat ég hins vegar sannað mig á mínum forsendum.“



Laufey Jóhannsdóttir

Heillaðist af uppbyggingaráformunum

Fljótlega hleraði Laufey þær áætlanir sem Erna gekk með í maganum um starfsemi sem síðar varð fyrsti vísirinn að Ljósinu: „Ég var bara búin að hitta Ernu tvisvar þegar hún kynnti þessi plön fyrir mér. Ég varð svo heilluð af þessu að ég varð miklu uppteknari af því heldur en öllu öðru sem var í gangi í endurhæfingunni. Síðan fékk ég að fylgjast með þessu og heyrði annað slagð af framvindu mála.“

Laufey var í hópi þeirra heppnu sem náði sér að lokinni meðferð vetrarins. Um vorið hringdi síðan síminn: „Erna hafði samband við okkur nokkur sem höfðum verið hjá henni og bað um fund heima hjá sér. Þá var hún hætt á Borgarspítalanum og langaði að hrinda áætlunum sínum í framkvæmd. Hún leitaði stuðnings og samvinnu við okkur og það fór svo að við vorum fimm sem að notuðum í raun veikindafrí okkar til þess að ýta þessu úr vör. Tilurð og uppbygging Ljóssins var því í raun mín endurhæfing. Mér fannst ég vera að skila einhverju til baka þar sem ég hafði verið svo heppin að losna við krabbameinið.“

Fyrstu misserin í Neskirkju

Hópurinn hófst þegar handa: „Við byrjuðum í Neskirkju. Ég talaði við sr. Örn Bárð Jónsson, sóknarprestinn þar, og spurði hvort við mættum fá lánað eitt herbergi til að halda fundi tvisvar í viku. Þetta var í september en fljótt vatt þetta upp á sig. Í janúar vorum við búin að leggja allan kjallarann undir okkur. Mér finnst stundum gleymast í dag að það er í raun Neskirkja og sóknin þar sem, ásamt Ernu, á sjálfsagt stærsta heiðurinn af því að Ljósið er það sem það er í dag. Við hefðum aldrei náð svona langt án þess að hafa aðgang að húsnæðinu í Neskirkju þar sem við borguðum mjög lága húsaleigu.“

Laufeyju finnst líka ástæða til að minnast á nokkra frumherjanna: „Þarna voru mjög sterkir karakterar og þar má nefna Eyjólf Sigurðsson. Hann safnaði miklum pening inn í upphafi og lifði algjörlega fyrir Ljósíð þar til hann dó sjálfur. Þetta var algjörlega hans hjartans mál.“

„Eins og við værum að opna Tónlistarhúsið“

Brátt fyrir að viss stemning fylgdi þeim frumbýlishætti sem ríkti í Neskirkju varð smám saman ljóst að stöðugur vöxtur starfseminnar og aukin ásókn í hana gerði það óumflýjanlegt að flytja í hentugt, varanlegt húsnæði: „Við duttum niður á húsnæðið á Langholtsvegi og það var líka ofsalega gaman að fá að vera með í því. Við fengum mikið af vinum og vandamönnum, og svo auðvitað marga Ljósberana sjálfa, til að mála og ganga í ýmis önnur verk. Þetta var mikil vinna en það var æðislega skemmtilegt að sjá þetta gerast. Þetta var líka mikils metið og allir voru mjög ánægðir. Gleðin yfir þessu var eins og við værum að opna Tónlistarhúsið.“

Gott að fá inn nýtt blóð

Þegar að þetta allt var komið kyrfilega á sinn stað ákvað Laufey að hennar hlutverki innan Ljóssins væri lokið um sinn. Hún stóð upp úr stjórnarstóli fyrr á þessu ári og fylgdist nú meira með úr fjarlægð: „Mér fannst þetta orðið fínt. Ég held líka að það sé gott að endurnýja í svona stjórnun, fá inn nýtt blóð til að hindra stöðnun. Nú kíkí ég stundum í kaffi, hjálpa til við ýmis smáatriði og er í góðu sambandi við fólkið. Annars held ég mig til hlés.“

Laufey er mjög ánægð og stolt yfir þróun Ljóssins: „Það sem mér finnst hafa tekist sérstaklega vel er hversu virkir aðstandendurnir eru í starfinu. Í mínum veikindum fann ég hversu mikið þeir þurftu á svona aðstoð að halda. Ljósíð hefur til dæmis hjálpað foreldrum mínum mikið. Miðstöðin er mjög vanmetinn staður. Fólk sem veikist og dettur úr fullri vinnu lendir allt í einu í því að hafa ekkert fyrir stafni. Það er út af fyrir sig ávísun á veikindi. Þá er mjög mikilvægt að geta farið á einhvern stað sem getur í raun verið til jafns við 100% vinnu. Þess fyrir utan hefur fólk oft en ekki uppgötvað hjá sjálfu sér leynda hæfileika sem það hefur aldrei gefið sér tíma til að rækta, t.d. við listmálun.“



Laufey (önnur frá hægri) að kynna nýju vistarverurnar á Langholtsveginum fyrir nokkrum Ljósberum.

Með danska grammatík á náttborðinu

Sjálf segir Laufey að veikindin hafi einmitt gefið henni tómt til að virkja sína leyndu hæfileika og láta um leið gamla drauma rætast: „Ég fór í öldungadeildina og er nú búin með fyrsta árið í dönsku í Háskólanum. Nú er ég spældust yfir því að hafa ekki gert þetta miklu fyrr. Ég verð alltaf að hafa mikið að gera og námið sér til þess enda er það á við 50-60 tíma vinnuviku. Krökkunum mínum finnst ég vera eitthvað verri því að ég er með danska grammatík á náttborðinu mínu. En mér finnst þetta bara svo gaman. Ég ætla að taka eina önn af náminu úti í Kaupmannahöfn og stefni svo jafnvel á frekara nám að BA-prófi loknu. Ég lít til dönskukennslu enda finnst mér vanta dönskukennara sem kenna dönsku á forsendum barnanna,“ segir Laufey að lokum og bætir við, í léttum dúr, að kannski endi hún bara sem doktor í Danmörku.

Það skyldi þó aldrei vera. Orkuboltanum Laufeyju er trúandi til alls.

Við styrkjum Ljósíð



Manna á milli

Síðla vetrar stóð Ljósíð fyrir fræðslufundum fyrir karla sem greinst hafa með krabbamein eða blóðsjúkdóma. Fundirnir voru átta talsins og fóru fram einu sinni í viku. Óhætt er að segja að viðbrögð við fundunum hafi farið fram úr björtustu vonum, aðsókn var mjög góð og almenn ánægja ríkti meðal allra yfir framtakinu.

Fjölbreytt dagskrá

Fyrirlesarar á fundunum komu úr ólíkum áttum og fræðslan snerist um margvíslega líkamlega og andlega þætti sem fylgja sjúkdómsferlinu öllu sem þátttakendur könnuðust við af eigin raun. Einnig var boðið upp á ýmsar styrktaræfingar og jóga og auk þess léttan kvöldverð niðri í matstofu Ljóssins. Mikilvægasti þáttur fræðslufundanna var þó kannski samræður þátttakenda sem fengu tækifæri til þess að bera saman sína reynslu við þá sem staðið hafa í svipaðri stöðu.

Brýnni þörf svarað

Stjórnandi fræðslufundanna var Matti Ósvald heilsufræðingur en hann er þekktur öllum Ljósberum eftir farsæla samvinnu við miðstöðina. Aðspurður segist Matti mjög ánægður með hvernig til tókst: „Það sköpuðust oft skemmtilegar og nauðsynlegar umræður. Það virtist vera mikil þörf fyrir þetta framtak.“

Matti minnst á að nauðsyn þess að deila svipaðri reynslu hafi komið vel í ljós. Hann vitnar í rannsóknir sem kynntar voru á fræðslufundunum sem sýna fram á að félagsleg einangrun dregur út batahorfum fólks með alvarlega sjúkdóma. Matti segir félagslega þáttinn hafa almennt verið gríðarlega vanmetinn sem hluti af öllum þeim úrræðum sem standa fólki til boða í endurhæfingu.

Hann vitnar í lækni sem hélt fyrirlestur á einum fundanna: „Áhrifin af því að koma saman og deila hlutum með fólki í svipaðri aðstöðu öðlast þú ekki á sama hátt í neinni bók eða hjá neinum lækni.“



Góðar samræður

Matti er sannfærður um að rétt hafi verið að hafa fræðslufundina stílaða bara á karla þar sem þeim gangi oft betur að tjá sig innan um kynbræður sína en í blönduðum hóp: „Það er alveg ljóst að við tölum ekki sama „tungumál“ og konur og þá verður að taka með í reikninginn að þarna voru menn með sameiginlega reynslu sem ekki er auðvelt að bera á borð hvar sem er. Ég held að við séum sammála um að „karlorkan“ er nokkuð ólík „kvenorkunni“ þegar kemur að svona fundum.“

Matti vitnar í gamlan kennara sinn, konu sem sagði eiginmanni sínum að ræða sín vandamál við tvo karla áður en hann kæmi með þau til hennar. Eftir það komu vandamálin aldrei til hennar því þau leystust „manna á milli“.

Hann segir að fræðslufundir verði áfram í gangi í Ljósinu í vetur og þar sé áfram mikilvægt að stuðla að því að þátttakendur fái helst á hverjum fundi eitthvað sem þeir geta nýtt sér í átt til betra lífs. Takist það er markmiðinu náð.



„Endurhæfing er margra ára ferli“

Einn þeirra sem tók þátt í fræðslufundum fyrir karla í vetur var Erlendur Árni Hjálmarsson, 54 ára byggingafræðingur hjá Hafnarfjarðarbæ. Erlendur fékk krabbamein fyrir níu árum. Til allrar hamingju tókst að komast fyrir meinið með uppskurði strax hálfum sólarhring eftir greiningu. Hins vegar hafði aðgerðin eftirköst sem Erlendur hefur glímt við allar götur síðan og valda honum á tímum miklum óþægindum og sársauka.

Krabbamein hefur ekki tekið sig aftur upp hjá Erlendi og hefur hann getað haldið áfram að lifa lífinu eins og hann gerði fyrir greiningu, að undanskildum fylgikvillum aðgerðarinnar forðum. Þrátt fyrir þetta fann hann hjá sér þörf til að sækja fræðslufundina þegar að hann frétti af þeim.

Áralöng úrvinnsla

Dæmi Erlends sýnir glögggt að endurhæfingu lýkur ekki daginn sem að formlegri meðferð er hætt: „Það tekur mörg ár að vinna úr svona löguðu, bæði andlega og líkamlega. Þegar að ég fékk krabbameinið var það skorið burt og svo var maður bara sendur heim. Tíminn í kjölfarið var svakalegur. Ég var undirlagður verkjum, niðurbrotinn og vantaði svör við hinu og þessu. Mér hefði hreinlega ekkert veitt bara af áfallateymi. Í dag hefur þetta þó breyst mikið og mér skilst að til staðar sé fólk sem aðgætir um andlega líðan þeirra sem greindir eru.“

„Glímdu við það sama og maður sjálfur“

Erlendi fannst fræðslukvöld Ljóssins mjög gagnleg til að kynnast aðstæðum annarra í svipuðum sporum: „Hér voru mismunandi sérfræðingar að tala við okkur og svo heyrði maður reynslusögur frá þátttakendum sem sýndu manni fram á að þeir voru að glíma við það sama og maður sjálfur. Þó maður viti sitthvað þá er alltaf gott að heyra aðra segja það líka.“

Erlendur segist sjálfur aldrei hafa átt í erfiðleikum með að ræða opinskátt um tilfinningar sínar. Þess vegna hafi það ekki truflað hann að ræða sín mál í hvaða hópi sem er. Hins vegar sér hann kostina við fræðslukvöld þar sem karlar einir koma saman: „Það má vera að karlar haldi sig frekar til hlés í blönduðum hóp í opinskáum umræðum um eigin líðan og ástand. Við karlmenn erum ekki gjarnir á að tjá okkur, við þykjumst vera meiri töffarar en við erum.“

Þátttakendur voru beðnir um að fylla út eyðublað í lok námskeiðsins. Erlendur segist þar hafa óskað eftir enn meiri



áherslu á sálsgæslu næst þegar fundirnir verða haldnir: „Karlmennt vanrækja oft sálræna þáttinn og þess vegna er ástæða til að hnykkja enn betur á aðferðum til að byggja sjálfan sig upp andlega.“

Gleðin við að hjálpa öðrum

Erlendur getur tvímælalaust hugsað sér að sækja viðlíka fræðslufundi aftur: „Þetta hefur sárvantað. Maður sækist ekkert endilega eftir því að ræða hluti við þá sem hvorki hafa áhuga né skilning á þeim. Þarna var hins vegar hópur sem þekkti hlutina af eigin reynslu. Menn voru á öllum stigum, bæði hvað varðar aldur og stöðu í meðferðarferli, og það var klárlega kostur.“

Hann er ánægður með starf Ljóssins og segir það veita sér mikla gleði að fá sjálfur að leggja hönd á plóginn í slíku starfi: „Ég hef reynt að aðstoða aðra, bæði persónulega og gegnum mitt Oddfellow-starf. Þegar maður kemst í gegnum svona sjúkdómsferli þá gefur það manni mikið að láta gott af sér leiða og styðja við bakið á góðri starfsemi.“

Endurhæfingarþarfir

Hvers vegna er munur á þeirri endurhæfingu sem er í boði fyrir krabbameinssjúklinga og hjartasjúklinga?

Þetta er rannsóknarspurningin í lokaritgerð í meistaranámi í opinberri stórnýslu frá Háskóla Íslands. Efni þetta var valið þar sem undirrituð hefur í starfi sínu á Landspítala orðið vör við að mikill munur er á áherslu á endurhæfingu hjá mismunandi hópum. Mikil áhersla er lögð á endurhæfingu hjartasjúklinga, bæði innan sjúkrahúss og í framhaldsendurhæfingu. Nokkur áhersla er lögð á endurhæfingu krabbameinssjúklinga innan sjúkrahússins en lítil eftir að sjúklingar hafa lokið meðferð. Settar voru fram þrjár rannsóknartilgátur:

- 1) Að ástæðan gæti legið í mismunandi áherslum þeirra hagsmunasamtaka sem standa að hópnum.
- 2) Að áhugi og völd lækna og annarra heilbrigðisstarfsmanna geti haft áhrif á hvaða meðferð fái mesta athygli hverju sinni. Að það geti verið að krabbameinssjúklingar hafi ekki verið jafnduglegir að hvetja fólk til endurhæfingar eins og hjartalækna.
- 3) Að hjartasjúkdómar hafi notið meiri virðingar en krabbamein á áttunda og níunda áratug síðustu aldar. Það gæti hafa valdið því að meiri peningum og athygli hafi verið varið til endurhæfingar hjartasjúklinga en annarra sjúklingahópa.

Hér á landi eru háleit markmið í allri heilbrigðisþjónustu. Kemur þetta fram í *Lögum um réttindi sjúklinga* og í Heilbrigðisáætlun til ársins 2010. Almennu eru jafnræði og góð þjónusta höfð að leiðarljósi. Í ritgerðinni eru kynntar kenningar um hagsmunasamtök, hvernig þau beita kröftum sínum og hvort þau geti haft áhrif. Niðurstaðan er að þau geti haft áhrif.

Einnig eru skoðuð hagsmunasamtök þessara hópa, þ.e. Krabbameinsfélag Íslands og Hjartaheill. Að þeirri skoðun lokinni er dregin sú ályktun að Krabbameinsfélag Íslands sé ekki hagsmunasamtök sjúklinga. Einnig eru skoðuð völd heilbrigðisstétta og virðingarröð sjúkdóma og sérgreina. Sú skoðun leiðir í ljós að hjá heilbrigðisstéttum er til virðingarröð bæði sérgreina og sjúkdóma. Höfundur kemst að þeirri niðurstöðu að sú virðingarröð skýri ekki af hverju það er munur á þeirri endurhæfingu sem er í boði fyrir þessa tvo hópa.

Síðan eru kynntir þeir sjúkdómar sem ritgerðin fjallar um, endurhæfing og áhrif hennar og síðan hvað er í boði fyrir þessa sjúklingahópa. Aðalmunurinn á því sem er í boði er að krabbameinssjúklingar komast ekki á Reykjalund í endurhæfingu og eru eini stóri sjúklingahópurinn sem ekki kemst þangað. Þeir geta farið á Heilsustofnunina í Hveragerði en geta þurft að borga frá 80.000 til 250.000 krónur fyrir fjögurra vikna dvöl þar á meðan dvöl á Reykjalundi er fólki að kostnaðarlausu. Einnig er sýnt fram á að þessir tveir stóru endurhæfingarstaðir fá mismikið greitt í þjónustusamningum við ríkið. Reykjalundur fær á milli 30.000 og 40.000 krónur á dag fyrir hvern sjúkling meðan Heilsustofnunin fær um 10.000 krónur á dag fyrir hvern einstakling.



Aðalheiður Kristín Þórarinsdóttir

Lokaniðurstaðan er sú að það er engin ein ástæða fyrir þeim mun sem er á endurhæfingu fyrir krabbameinssjúklinga og hjartasjúklinga. Niðurstaðan er sú að rannsóknir á endurhæfingu krabbameinssjúklinga eru á bilinu þrjátíu til fjörutíu árum á eftir rannsóknum á endurhæfingu fyrir hjartasjúklinga. Það er fyrst nú á síðustu árum sem mikilvægi endurhæfingar fyrir krabbameinssjúklinga, í formi líkamspjálfunar, er að koma í ljós. Einnig má gera ráð fyrir að hluti af ástæðunni liggi í því hjartasjúklingar eiga sér sterk hagsmunasamtök, Hjartaheill, sem hafa barist dyggilega fyrir bættri endurhæfingu. Höfundur kemst að þeirri niðurstöðu að Krabbameinsfélag Íslands sé ekki hagsmunasamtök sjúklinga, því það er ekki í markmiðum félagsins að styðja sjúklinga. Þetta geti verið hluti af skýringunni á mismunandi framboði á endurhæfingu.

Þjónusta við hjartasjúklinga er á höndum tveggja samtaka. Önnur eru samtökin Hjartavernd sem reka rannsóknarstofur sem sjá um rannsóknir á einstaklingum og hóprannsóknir. Hin eru samtökin Hjartaheill sem sjá um baráttumálin og stuðning við sjúklinga. Krabbameinsfélag Íslands eru einu heildarsamtökin fyrir krabbameinssjúklinga. Árum saman hefur það rekið fjárfreka starfsemi, eins og rannsóknarstofur og leitarstöð. Spurning er hvort ekki sé rétt að skipta upp málaflokkum eins og er gert hjá hjartasjúklingum. Þá getur fólk sem vill styðja rannsóknir með fjárframlögum gert það en þeir sem vilja styðja sjúklingasamtökin geta gert það. Ef Krabbameinsfélag Íslands vill vera fulltrúi sjúklinga þarf að breyta markmiðum þess.

Aðalheiður Kristín Þórarinsdóttir,
sjúkrahjálpari og stjórnsýslufræðingur

Líkamleg uppbygging í Ljósinu - hvað er í boði?

Hreyfing er mikilvægur þáttur eftir greiningu krabbameins

Hugmyndafræði Ljóssins gengur út á það að horfa heildrænt á hvern einstakling sem þarf á stuðningi og endurhæfingu að halda. Mjög stór dagskrá er alla virka daga og á kvöldin eftir þörfum. Líkamsþjálfun er stór hluti af viðamikilli dagskrá Ljóssins og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Hreyfing er hluti af daglegri iðju sem styrkir okkur andlega og líkamlega.

Mikilvægt er að setja sér markmið eftir getu en fara sér hægt í byrjun. Meðan á meðferð stendur getur passleg hreyfing verið meðferð til að halda í þau lífsgæði sem einstaklingurinn hefur, koma hreyfingu á blóðið þannig að öll líffæri líkamans fái hæfilegt magn súrefnis til að takast á við þetta erfiða tímabil. Ekki síst bætir öll hreyfing skap, andlega heilsu, og dregur úr þunglyndi og þreytu.

Að krabbameinsmeðferð lokinni má auka hreyfinguna og bæta við æfingaprógrammið í takt við aukið þrek og þol. Iðjuþjálfar og sjúkráþjálfari Ljóssins hjálpa einstaklingum við að setja sér hæfilegt markmið.

Sjúkráþjálfun í Ljósinu

Um miðjan september var ráðinn sjúkráþjálfari í Ljósíð með það að markmiði að veita meiri stuðning og aðhald hvað varðar uppbyggingu á líkamlegu þreki og þoli. Um tilraunaverkefni er að ræða sem virðist ætla að gefa góða raun og vonandi verður framhald á því. Sá sjúkráþjálfari sem var ráðinn í verkið hefur sjálfur reynslu af því að greinast með krabbamein og veit því hversu mikilvægt er að byggja líkamann aftur upp, auk þess sem hann hefur reynslu í að útbúa æfingaprógramm sem stuðlar að auknu líkamlegu þreki og þoli.

Verkefnið gengur út á það að 15 manna hópur hittist einu sinni í viku, fær fræðslu, stuðning og æfingaprógramm í 12 vikur. Í byrjun og við lok námskeiðsins er gert þolpróf á öllum þátttakendum. Hópurinn fyllir út dagbók þar sem þau skrá daglega hreyfingu og setja sér markmið fyrir hverja viku. Tímarnir fara ýmist fram í Hreyfingu Glæsibæ, Ljósinu Langholtsvegi eða úti í Laugardalnum.

Jóga í Ljósinu

Frá stofnun Ljóssins eða frá árinu 2005 hefur verið boðið upp á Hatha jóga. Markmið Hatha jóga er að koma jafnvægi á líkamann og orku hans. Hver tími er 60 mínútna langur og byggist upp á öndunaræfingum, heilunarjóga og æfingum þar sem framkvæmdar eru líkamsstöður, alhliða styrkjandi æfingar og tegjur.

Líkamsrækt í Hreyfingu

Ljósíð hefur verið í samstarfi við Hreyfingu í Glæsibæ í þrjú ár. Stjórnendur Hreyfingar hafa stutt vel við bakið á brautryðjendastarfi Ljóssins með því að leggja til húsnæði og



Erna Magnúsdóttir

íþróttakennara. Einstaklingar frá Ljósinu geta komið í fasta tíma með fagaðila, annars vegar er tækjaleikfimi einu sinni í viku og hins vegar body balance leikfimi og styrktaræfingar einu sinni í viku. Auk þess hafa meðlimir Ljóssins haft aðgang að öllum opnum tímum Hreyfingar. Öll skráning í tímana fer fram í Ljósinu.

Stafganga

Stafganga í Ljósinu verður sífellt vinsælli og er góð leið til að sameina útiveru og endurhæfingu. Í stafgöngu brennum við 20% meira en í venjulegri göngubjálfun. Við styrkjum vöðva í efri bók 40% meira en í venjulegri göngu og drögum úr spennu og vöðvabólgu í hálsi og herðum. Stafgangan eykur liðleika og jafnvægi.



30% Innskráningar afsláttur fyrir Ljósbera

Heilsusetrið LR-Miðstöð styrkir Ljósíð.

Ljósberum bíðst sértíloð á Aloe Vera vörum. Heilsusetrið greiðir 30 % af hverjum keyptum Aloe Vera drykk til Ljóssins.

865 5747 / 554 3320 www.LRheilsa.com



LJÓSMYNDIR



Glerlistin er sívinsæl iðja í Ljósinu



Einbeittir þátttakendur í jóga tíma



Þátttakendur á snyrtinámskeiði stilla sér upp



Úr heimsókn í vinnustofuna Leirkrúsina á Álftanesi



Tréútskurður



Niðursokknir Ljósberar í tréútskurðartíma



Raggi Bjarna brást ekki þeim sem mættu á kaffihúsakvöld í Ljósinu síðastliðið haust

Himneskir hristingar

-svalandi og skemmtilegir

Einhvern tíma fyrir löngu síðan var ég á námskeiði hjá mjög skemmtilegum heilsugúrú sem var allur í því að gefa manni ráð um hvernig maður ætti að plata hollustuna ofan í nánustu fjölskyldu og vini. „Drykkir eru algjör galdur“, sagði þessi sérkennilega skemmtilegi maður. „Þar getur þú falið hvað sem er, sérstaklega alls konar heilsustöff sem fólk hefur fyrirfram fordóma fyrir.“

Mér fannst gaman að hlusta á kallinn, hann var bæði myndinn og frumlegur. Ég fór heim eftir námskeiðið og bretti upp ermarnar og blandaði hverja blönduna á fætur annarri, svoleiðis stútfulla af hollustu, sem rann misljúflega ofan í hvern þann sem þetta smakkaði. Flestir urðu grænir í framan en ég sagði bara: „ó“ og hélt áfram að gera tilraunir.

Með tímanum lærði ég meira og meira og síðan varð hægt að fá betra hráefni og auðveldara varð að búa til góða drykki. Þetta var fyrir löngu síðan, þegar jafnvel orðið mandla hljómaði „dónalega“ í eyrum sumra, sérstaklega þegar þeir vissu að hún ætti að fara í drykk og þeir fengu jafnvel smá fordómahroll.

Í dag finnst mér fólk, aftur á móti, vera svolítið æst í holla og góða drykki, svo framarlega að liturinn sé fallegur og nafnið hljómi vel. Erlendis skjóta búst- og safabarinir upp kollinum eins og gorkúlur og æ fleiri kjósa að fá sér næringarríkan drykk í stað þungar máltíðar á sólríkum sumardegum – eða bara allan ársins hring.

Möguleikarnir eru óendanlegir, hráefnisúrvalið hefur sjaldan verið meira og því er okkur ekkert að vanbúnaði. Ég hvet ykkur til að prófa, finnið ykkar „bragð“ og skellið í ykkur einum sterkum.

Gangi ykkur sem allra best,
Solla



Molar

Vissir þú ...að möndlumjólk er ótrúlega kalkrík – alveg helmingi kalkríkari en venjuleg mjólk? Hana er hægt að nota hvar sem er í staðinn fyrir venjulega mjólk. Hún er mjög fín fyrir þá sem eru með mjólkuróþol/ofnæmi.

Vissir þú ...að möndlumjólk geymist í tvo sólarhringa í ísskápnum en einnig má frysta hana? Best er að setja hana í klakaform og inn í frysti, þá er auðvelt að afþýða það magn sem við ætlum að nota á skömmum tíma.

Vissir þú ...að til að fá sem mesta næringu út úr möndlumjólkinni er gott að setja möndlurnar í bleyti í um 8-12 klst? Við það leysast ýmis ensím og næring úr læðingi og verður aðgengilegri fyrir kroppinn að nota. Það þarf ekki að afhýða möndlurnar fyrir notkun.

Uppskriftir

frá Solu

Ananas- og möndlu-„colada“

4 dl möndlumjólk
(sjá uppskrift hér að neðan)
2 msk agavesýróp
5 bitar af ferskum ananans (um 100g)
½ banani
nokkrir klakar

Setjið allt í blandara og blandið þar til drykkurinn er orðinn silkimjúkur og freyðandi. Borið fram í köldum glösum og skreytið með ananasbitum og jarðarberi.

Möndlumjólk

2 dl möndlur, lagðar í bleyti yfir nótt. Daginn eftir hellið þið vatninu af, setjið möndlurnar í blandara ásamt 3-4 dl af vatni og blandið þar til möndlurnar hafa blandast vel saman við vatnið. Sigið í gegnum fínt riðið sigti. Líka hægt að sigta í gegnum spírúpoka (sem fæst í Ljósinu, Langholtsvegi 43).

Svona geymist hún í tvo sólarhringa í kæli. Gott að blanda mjólkina síðan með einhverju sætu, t.d. banana, döðlu, yacon, agavesýrópi eða kryddi (t.d. kanil, kardimommu, lucuma eða álíka).

Epla- og ágúrkubúst með engifer/lime-klökum

2-3 græn epli
1 agúrka
1 gulrót
½ lime
2½ sm engiferrót

Afhýðið eplin (nema ef þau eru lífræn) og steinhreinsið, afhýðið agúrkuna, þrífið gulræturnar eða afhýðið og skerðið síðan allt í bita og setjið í blandara ásamt lime og engiferrót. Blandið vel saman eða þar til þetta er orðið silkimjúkt. Gott að bera fram með engifer/lime klökum í.

Möndlu- og berjabúst

4 dl möndlumjólk
(sjá uppskrift hér á síðunni)
½ grænt epli, afhýtt og kjarnhreinsað
12 frosin jarðarber eða 2 dl frosin bláber
1 msk kaldpressuð hörfræolía eða kókosolífa
2 msk agavesýróp eða nokkrar döðlur
nokkrir klakar

Allt sett í blandara og blandað þar til bústinn er orðinn silkimjúkur og freyðandi. Fallegt að skreyta með jarðarberi og myntublaði.

Engifer- og límónuklakar

2 dl límónu- eða sítrónusafi
1 dl vatn
10 sm engiferrót, rifin smátt
2-3 msk agavesýróp fyrir þá sem það vilja. Setjið allt í blandara og blandið þar til engiferrótin hefur leyst upp, sigið og setjið í klakabox og frystið.



„Græddi mikið á námskeiðinu“

Rætt við Guðfinnu Birtu Valgeirsdóttur, ungan aðstandanda

Því fer fjarri að krabbameinsgreining sé einkamál þess sem fyrir henni verður. Í kringum hinn greinda standa fjölskylda og ástvinir sem líka þurfa að takast á við breytta tilveru í kjölfar greiningar. Ljósíð hefur frá upphafi gert sér grein fyrir þessum veruleika og því miðað starf sitt jafnt við aðstandendur sem hinn greinda. Aðstandendur eru þannig boðnir velkomnir í allt starf á vegum miðstöðvarinnar ekki síður en þeir sem sjálfir glíma við krabbamein eða eftirköst þess.

Barna- og unglingastarf

Ein skýrasta birtingarmynd þjónustunnar við aðstandendur eru námskeið sem sérstaklega hafa verið stíluð inn á þennan hóp. Þeim hefur verið aldursskipt þannig að fullorðnir annars vegar og börn og ungmenni hins vegar hafa sótt mismunandi námskeið. Ungmennunum hefur síðan verið deilt upp í nokkra aldursflokka til að auðvelda leiðbeinendum að takast á við ástandið út frá hverju þroskastigi fyrir sig.

Í vetur fóru fram fjölmörg aðstandendanámskeið og eitt þeirra, sem stílað var inn á fólk á menntaskólaaldri, sótti Guðfinna Birta Valgeirsdóttir, sautján ára framhaldsskólanemi. Móðir hennar greindist með krabbamein í upphafi þessa árs og í kjölfarið ákvað öll fjölskylda Guðfinnu Birtu að sækja stuðning og fræðslu í Ljósínu.

„Námskeiðið kom mjög vel á óvart“

Guðfinna Birta býr svo vel að eiga stóra fjölskyldu, alls fjögur eldri systkini og eitt yngra. Hún var þess vegna fjarri því ein á báti þegar að kom að því að bregðast við fréttunum af greiningu móður sinnar. Hún naut þess meira að segja að hafa tvítuga systur sína með sér í ungmennahópnum á aðstandendanámskeiðinu og hún segir það hafa veitt sér mikinn styrk: „Námskeiðið kom mjög vel á óvart og ég var afar ánægð með þetta. Ég var dálítið hrædd um að ég væri að fara að hlusta á margra klukkutíma fyrirlestur um krabbamein. En þetta var allt öðruvísi og byggðist aðallega upp á skemmtilegum leikjum og aðferðum til að dreifa huganum.“

„Fannst ég geta rætt hlutina meira“

Guðfinnu Birtu fannst hún fá mikið út úr námskeiðinu: „Ég græddi mikið á þessu, t.d. í sambandi við að átta sig á sjálfum sér og sambandinu við fjölskyldumeðlimi. Mér fannst ég geta rætt hlutina meira við mömmu eftir að ég fór á námskeiðið. Það var líka gott að fá samanburð við aðra í svipaðri stöðu. Ég sá líka hvað sumir þurftu mikið á þessu að halda. Ég leita sjálf mikið til systkina minna og foreldra og við erum hreinskilin hvert við annað. Maður sá hins vegar að sumir voru ekki í eins góðri aðstöðu til þess heima fyrir og fengu kærkomið tækifæri til að tjá sig á námskeiðinu.“



Guðfinna Birta Valgeirsdóttir

„Munaði miklu fyrir mömmu“

Þrjú eldri systkini og faðir Guðfinnu Birtu fóru á aðstandendanámskeið fyrir fullorðna og móðir hennar hefur nýtt sér starfseminu í Ljósínu mjög vel: „Mamma er alltaf hér og þetta hefur hjálpað henni gríðarlega mikið. Þetta munaði miklu fyrir hana og hún kom hingað, jafnvel þó hún væri veik eða í miðri lyfjameðferð. Manni fannst Ljósíð hljóta að gera kraftaverk þegar maður sá hvað mamma gat verið jákvæð gagnvart baráttunni við meinið og hinu svakalega áfalli sem því fylgdi.“

Guðfinna Birta segir að það hafi hjálpað sér að fá sjálf að kynnst miðstöðinni sem móðir hennar nýtti í sinni endurhæfingu: „Fyrst fannst mér svolítið óþægilegt að koma hér inn þar sem mér fannst þetta vera hús fyrir krabbameinssjúka. En síðan þegar inn var komið og maður byrjaði að spjalla þá gleymdi maður því öllu. Það veitti mér líka öryggi að vita að í Ljósínu er mamma innan um fólk sem veit hvað hún er að ganga í gegnum. Eitthvað sem við systkinin eða pabbi getum ekki alltaf sett okkur jafn vel inn í.“

„Fannst ég þurfa að vera dugleg og góð“

Einn leiðbeinandanna á ungmennanámskeiðunum nefndi það í viðtali í síðasta tölublaði Ljóssins að ein tilhneiging barna og unglinga væri sú að bæla niður tilfinningar sínar og halda sig til hlés þegar einhver þeim nákominn tekst á við áfall eins og krabbameinsgreiningu. Guðfinna Birta sagðist kannast við það, að vissu leyti:

„Þegar ég fékk fréttirnar þá hugsaði ég auðvitað að nú þyrfti ég að vera rosa dugleg og góð. Mamma sagði strax að hún vildi ekki að neitt breyttist, við ættum að koma fram við hana eins og venjulega og ekki hlífa henni. En þetta eru samt miklar breytingar, hvernig á ekkert að geta breyst? Pabbi byrjaði að elda í stað mömmu og við áttum öll að hjálpast að við að þrífa. Það var ekki hægt að forðast það að hlutirnir breyttust. Það hjálpaði samt að hjá okkur hafa aldrei verið nein leyndarmál og við höfum rætt alla hluti opinskátt.“

Skrifaði ritgerð um Ljósíð

Guðfinna Birta hreifst svo af starfinu í Ljósinu að hún ákvað að skrifa um það íslenskuritgerð í skólanum. Hún segir frá því stolt að hún hafi fengið mjög góða einkunn fyrir verkefnið

og að kennarinn hafi verið stórhreifinn: „Ég tók viðtal við Ernu forstöðumann hér og skrifaði um mína upplifun. Sumir tóku viðtöl við frægt fólk í sínum ritgerðum en ég vildi einbeita mér að mikilvægum manneskjum.“

Rétt áður en viðtalið við tímarit Ljóssins var tekið í sumar fékk fjölskylda Guðfinnu Birtu þær góðu fréttir að mamma hennar þyrfti ekki að fara í gegnum allt ferli lyfjameðferðar sem hún hafði þolað illa: „Þegar mamma sagði mér það þá fannst mér eins og steini hefði verið lyft af mér. Það var rosalegur léttir enda varð hún mjög veik af lyfjunum. Hún þarf samt að vera á andhormónum næstu árin og er nú að ljúka geislameðferð og bíður eftir að komast að í Hveragerði. Þannig að allt er á réttri leið.“

Ljósíð verður áfram með barna- og unglinganámskeið á sinni dagskrá í vetur enda ljóst að þörfin er ríkulega til staðar.





Handverkssala Ljóssins

sunnudaginn 29. nóvember kl. 12–18
að Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík

Fallegar jólagjafir á góðu verði:

Leirlist- glerlist – ullarþæfing – silki
dúkkuföt – tréútskurður – bútasamur
crazy quilt og fl.



Kökubasar

Einnig verður haldinn kökubasar
til styrktar Ljósinu, ásamt kaffi-
og vöfflusölu á góðu verði.

Allur ágóði af handverkssölnunni rennur til styrktar Ljósinu, endurhæfingar-
og stuðningsmiðstöðvar fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.



LJÓSIÐ

Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík, S: 561 3770, 695 6636, ljosid@ljosid.org, www.ljosid.is

Handverkssalan

Einn af hornsteinunum í starfi Ljóssins er handverkssalan. Handverk unnið af Ljósberum og aðstandendum þeirra er þannig til sölu í húsnæði miðstöðvarinnar á Langholtsvegi 43 á opnunartíma hússins. Þar er mikið úrval fallegra og vandaðra muna og rennur allur ágóði sölunnar óskiptur til styrktar starfsemi Ljóssins.

Árlega er sérstakur dagur helgaður handverkssölnunni þar sem öllu er stillt fram og gesti drífur að til þess að kaupa fallegar



jólagjafir á góðu verði, til styrktar verðugu málefni. Í fyrra var handverkssalan haldin sunnudaginn 30. nóvember. Mikill fjöldi fólks lagði leið sína í Ljósíð þar sem einnig var boðið upp á kökubasar og flóamarkað auk kaffi- og vöfflusölu. Meðfylgjandi myndir eru frá þessu tilefni.

Handverkssalan verður að sjálfsögðu haldin í ár, eins og sjá má í tilkynningu hér til hliðar.

Við styrkjum Ljósíð

vistor



Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

A. Margeirsson ehf.
A. Wendel ehf.
ABL tak ehf
Aflgröfur ehf
Afltækni ehf.
AJ verktakar ehf
Allar lagnir ehf
Allrahanda ehf.
Allt í einu, söluturn
Anna Einarsdóttir
Antikhúsið ehf.
Arentsstál hf.
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arka ehf.
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
Artis ehf.
ATIB ehf.
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Austur Indíafélagið
Ax ehf.
ÁK Sjúkraþjálfun
Álnabær ehf.
Áltak ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ás Styrktarfélag
Ásbjörn Ólafsson ehf.
B.J. Endurskoðunarstofa hf.
B.K. flutningur ehf.
Balance ehf
Bandalag Íslenskra Farfugla
Bandalag kvenna í Reykjavík v/
Hallveigarstíg
Barnalæknaþjónustan ehf.
Barry-Internatioal ehf
Básfell hf.
Berserkir ehf
Betra grip ehf.
Betri bílar ehf.
Betri lausnir ehf
Beyki ehf.
BGI málalar
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bifreiðaverkstæði H.P.
Bílaleigan AKA ehf.
Bílasala Íslands
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar
Björn Traustason ehf.
Blaða og innheimtupjónustan
Blaðamannafélag Íslands
Booztbar/Ísbar
Borgarbílastöðin ehf.
Borgarlögmenn Suðurlandsbraut 6
Borgarpylsur

Bortækni ehf
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókaútgáfan Salka ehf
Bókaútgáfan Örn og Örlygur ehf.
Bókhaldsstofan Alex
Bókhaldsstofan Stemma ehf.
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Bólstrun Ásgríms ehf
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Braudhúsið ehf.
Breiðholtskirkja
Brimdal ehf.
Brynjólfur Eyvindsson hdl
BSR ehf.
BSRB
Byggingafélagið Nói ehf.
Byggingafélagið Pumall ehf.
Casino ehf.
Celtic Cross ehf.
Congress Reykjavík,
ráðstefnuþjónusta
Danica sjávarafurðir ehf.
Dómkirkjan
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
Dyrasímaþjónusta Gests
E. Ben ehf
E. Bjarnason ehf.
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Perlan ehf.
EG Skrifstofuhúsgögn ehf.
Egill Árnason hf.
Eignamiðlunin ehf.
Eignasýslan ehf.
Einingaverksmiðjan ehf.
Eir ehf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðun og reikningsskil hf.
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar
Guðmundssonar
Endurvinnslan hf.
Erluís
Ernst & Young
Esja Kjötvinnsla ehf.
Exís ehf.
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Fanntófell hf.
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands
Farmur ehf. Flutningaþjónusta
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Faxaflóahafnir
Felgur-smiðja ehf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag hrossabænda

Félag Íslenskra bifreiðaeigenda
Félag Íslenskra hljómlistarmanna
Félag pípulagningameistara
Félagsbústaðir hf.
Fiskkaup hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjallamenn ehf.
Fjarvirkni ehf.
Fjölbautaskólinn Ármúla
Fjölhönnun ehf.
Flísalagnir Afrims ehf
Flügger-Litir
Forum Lögmenn
Forval hf.
Fosshótel
Fóttaðgerðarstofan Gæfuspor
Frjálsíþróttasamband Íslands
Fræðslumiðstöð ÓÍ
Fröken Júlía ehf
Fyrirtæki og samningar hf.
G.Á. húsgögn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.M. Einarsson
G.S. varahlutir ehf.
Garðmenn ehf.
Garðs Apótek ehf.
Gastec ehf
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62
Gjögur hf.
Glæraugnasalan 65 ehf.
Glermenn ehf.
Gloss ehf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggasmiðjan ehf.
Gnýr sf.
Grandakaffi ehf.
Grant Thornton endurskoðun
Grásteinn ehf.
Grensásvideo ehf.
Guðgeir Þorláksson
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Helgason hrl.
GuSt ehf.
Gúmmibátar og gallar
Gæðafæði ehf.
Gæfumunir ehf.
Hafgæði sf.
Hamborgarabúllan
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Helenu og Stubbalubbar
Hárgreiðslustofa Rögnu
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Hótel Loftleiðir
Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ
Hársnyrtistofa Dóra

Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Háskólaútgáfan
Hátækni ehf.
Heilsubrunnurinn ehf.
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Heimili og skóli - Landssamtök foreldra
Heimilisprýði ehf.
Henson hf.
HGK ehf.
Hilmar D. Ólafsson ehf.
Hitastýring hf.
Hitatækni hf.
Hjartarbud
Hljóðfærahúsið ehf
Hljóðfæraferlun Pálmars Árna
Hollt og Gott ehf.
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hreysti ehf.
Hringrás hf.
Hrói Höttur - Hringbraut 119
HS Pípulagnir ehf.
HU - Vegamót
Humarhúsið
Húsalaugnir ehf.
Húsasmiðurinn ehf.
Hvítlist hf.
Hylling ehf. v/Tískuverslunin Brim
Höfðakaffi ehf.
i 8 gallerí
Iceland Seafood ehf
Iceland Travel ehf.
Íðubúðir Íslands
Íðntré ehf.
Intrum á Íslandi ehf.
Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Íslandsmálning ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenska auglýsingastofan
Ísold ehf, hillukerfi
Íþróttafélagið Fylkir
J.K. Bílasmiðja hf.
Janusbúðin Emla ehf.
Jarðfræðistofan ehf.
Jens Guðjónsson hf.
Jeppaþjónustan - Breytir ehf.
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun
Jón og Óskar
Jónshús ehf. - byggingaverktakar
JP Lögmenn ehf.
Kaffi Hljómalind
Kaffi Paris
Kaffibarinn ehf.
Kandís
Katla - Eðal hf.
Kópólka kirkjan á Íslandi
Kemhydrosalan ehf.
Kemi ehf.
Kemis ehf.

Kerfispróun Ísland ehf.	Nýi ökuskólinn ehf.	SFR - Stéttarfélag í almannapjónustu ehf.	Tískuvöruverslunin Flash
Kjúklingastaðurinn Suðurverri ehf	Nærmynd	Sigurborg ehf	Tjaldvagnageymslan - Þrístikla
Kjörgarður - Laugavegi 59	Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa	Sindrafiskur ehf.	Toppfiskur ehf.
Klapparholt ehf.	Orkuvirki ehf	Sjálfval hf.	Tónastöðin ehf.
Klipphúsið ehf.	Óbyggðaðferðir ehf.	Sjóvélur ehf	TREX Hópfæðamiðstöðin ehf. - www.trex.is
Knattspyrnusamband Íslands	Ófeigur Gullsmiðja ehf.	Sjóvík ehf	Trésmiðjan Jari ehf.
Kranaafgreiðslan hf.	ÓG Bygg ehf.	Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfss	Trévirkir hf
Kúnigúnd ehf	Ólafur Þorsteinsson ehf.	Skólphreinsun Ásgeirs	Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Kvika ehf.	Óm snyrtivörur	Skóverslunin Bossanova hf.	Tryggingamiðstöðin hf.
Kvikkið þjónustan ehf	Ósal ehf.	Skóverslunin-Íljaskinn	Tröll ehf.
Lagnagæði ehf.	Ósk Magnúsdóttir	Skóvinnustofa Halldórs	Túnverk ehf. - túnþökusala - S: 892 3666
Landhelgisgæsla Íslands	P.S. Rétting ehf.	Guðbjörnssonar	Tölvar ehf.
Landsnet hf	Papyrus-innrömmun ehf	Skúlason & Jónsson ehf.	Tölvu- og tækniþjónustan hf.
Landssamband kúabænda	Parlogis hf.	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Tösku- og hanskabúðin hf.
Landssamtök Sauðfjárbænda	Parx ehf. IBM Buissness Partner	Smurstöðin, Fosshálsi 1	Tösku- og hanskabúðin hf.
Landssamtökin Þroskahjálpi	Passion Reykjavík	Snyrti- og nuddstofan Paradís	Umslag ehf.
Langholtskirkja	Páll Skúlason hdl	Snyrti- og tískuvöruverslunin Sigurboginn	Úlfarsfjall ehf.
Leiðtogaþjálfun ehf.	Pelkó ehf.	Snyrtistofan Gyðjan ehf.	Útfararstofa kirkjugarðanna
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9	PMT - Plast, miðar og tæki ehf.	Snæland Grímsson ehf. Hópfæðabílar	Útfararþjónustan ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar	Prentlausnir ehf.	Sportbarinn ehf.	Útflutningsráð Íslands Trade Council of Iceland
Litagleði ehf, málningarþjónusta s.8931955	R.I. Verkfræðingar ehf.	SR múr ehf	Útgerðarfélagið Frigg ehf
Litir og föndur - Handlist ehf.	Rafás	Stálbyggingar ehf.	Útkall ehf
Litla Sendibílastöðin sf	Raffélagið ehf.	Stepp ehf	Vagnasmiðjan
Ljósmyndastofa Gunnars G. Vigfússonar	Raflagnir Íslands ehf.	Sto ehf.	Varðan ehf
Ljósmyndastofa Gunnars Ingimarssonar	Rafmagn ehf.	Storkurinn ehf	VDO - verkstæði ehf.
Lofstokkahreinsun ehf - S: 567 0882	Rafskoðun ehf.	Stólpi ehf.	Veiðikortið.is
Lúmx ehf.	Rafstilling ehf.	Strætó bs	Veiðipjónustan Strengir
Lyfjaver apótek	Rafsvið sf.	Studio 4 - Nasa veitingar	Veita ehf
Læknasetrið ehf.	Raftækjapjónustan sf.	Suzuki bílar hf.	Veitingahúsið Hornið
Lögfræðistofa Sóleyjargata 17 sf.	Rakarastofa Ágústar og Garðars	Svipmyndir	Veitingahúsið Lauga-ás
Lögfræðipjónustan tacsis ehf.	Rakarastofa Gríms ehf.	Svissinn hjá Steina	Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.
Lögmannafélag Íslands	Rannsóknastofa í lyfja- og eiturefnafræði H.Í.	Sýningakerfi ehf.	Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Lögmenn Borgartúni 33	RARIK hf.	Sökkull ehf.	Verkfræðistofan VIK ehf.
Lögmenn Höfðabakka ehf	Rauðará - Veitingahús	Sönglist - Söng- og leiklistarskóli	Verkstólpi ehf.
Lögmenn við Austurvöll	Ráðgarður - Skiparáðgjöf ehf.	Tanni hf. - Auglýsingavörur	Verksýn ehf.
Löndun ehf.	Regula Lögmennsstofa ehf.	Tannlæknast. Birgis Dagfinnssonar ehf.	Vernd - Fangahjálpi
M.S. félag Íslands	Reikniver ehf.	Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar	Vernd - Fangahjálpi
Margt smátt ehf.	Reki hf.	Tannlæknastofa Friðgerðar	Verslun Þorsteins Bergmann ehf.
Matthías ehf.	Reykjavíkurborg	Samúelsdóttir	Verslunin Fríða frænka ehf.
Málarameistarafélagið	Reykjavíkurborgarfastdæmi eystra Réttingar	Tannlæknastofa Guðrúnar	Verslunin Rangá sf.
MD Vélar ehf.	Rikki Chan ehf	Haraldsdóttir	Verslunin Stíll
Menntamálaráðuneytið	Rolf Johansen & co. ehf.	Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur	Vélar ehf.
Merkismenn ehf.	Rossopomodoro veitingastaður - Laugavegi 40a	Tannlæknastofa Sigurjóns	Vélvík ehf.
Minjavernd	S.B.S. innréttingar	Arnlaugsson ehf.	Við og Við sf.
Mitt bakarí ehf.	S.Í.B.S.	Tannlæknastofan Stigahlíð 44	Vilhjálmsson sf.
Mosaik ehf.	Safalinn	Tannlækningastofan Borgartúni 33	Víkur-ós ehf.
Múli ehf.	Sagtækni ehf.	Tannlæknastofa Sigurðar Benediktssonar	Vínberíð
Múli réttingar og sprautun ehf.	Samhjálpi félagasamtök	Tannréttingar sf.	VT Þjónustan ehf. - Aðstoð v/vatnsskaða - www.vatntjon.is - S: 899 2300
Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf.	Samíðn	Tannsmíðaverkstæðið hf.	www.leit.is
Múrþjónusta Braga	Samsýn ehf.	Teiknistofa Halldórs Guðmundssonar	Yogastöðin Heilsubót
Myllan Brauð hf.	Samtök atvinnulífsins	Textill og Kaffi Loki - www.textill.is	Þaktak ehf.
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur	Samtök starfsmanna fjármálaþyrirtækja	Themis ehf, lögmennsstofa	Þingvallaleið ehf.
Náttúrulækningabúðin hf.	Sálarrannsóknarfélag Íslands	Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði	Þín verslun ehf.
Neskirkja	Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur	Tímaritið Lifandi Vísindi - EG miðlun	
Nikita ehf.	Seljakirkja		
Nói Sírfús hf.	Setberg bókaútgáfa		
Nýi tónlistarskólinn.			

Reykjavík

Þjóðminjasafn Íslands
Þjónustubúðir og félagsmiðstöð
Furugerði 1
Þórshamar ehf.
Þórtak ehf.
Þverfell ehf.
Ökukennsla Sverris Björnssonar

Seltjarnarnes

Íþróttafélagið Gróttu
Lög og réttur ehf.
Parketþjónusta - Falleg gólf ehf.
Rafspor ehf.
Rafþing
Seltjarnarneskirkja
Tannlæknastofa Ragnars Ó.
Steinarssonar ehf.
Verkfræðistofan Önn ehf.
Zeus - heildverslun ehf

Vogar

Café Blue - Blátt ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

A P Varahlutir - Verslun ehf.
A. Karlsson hf.
Allianz hf.
Allt-af ehf.
ALP/GÁK bílaverkstæðið ehf.
Arinsmíði A-Ö - Jón Eldon Logason
Arnarljós
Arnarverk ehf.
Axis húsgögn hf.
Átak ehf. - bílaleiga
Bakkabros ehf. - Tannsmíðaverkstæði
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílaklæðningar ehf.
Bílar og tjón ehf.
Bílhúsið
Bjarni Runólfsson
BJ-verktakar ehf.
Blikkform hf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
Body Shop
Bókasafn Kópavogs
BSA Varahlutir ehf.
Byggingaþjónustan, bókhald og ráðgjöf
Café Adesso
Debenhams Smáralind
DK Hugbúnaður
DK Hugbúnaður
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags
Íslands
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og
Veggfóðrun
Fagsmíði ehf.
Fagtækni ehf.
Fatahreinsun Kópavogs
Félagsþjónusta Kópavogs
Fjárstoð ehf.
Fjölvirki ehf.
FOCAL Software & Consulting
Gistiheimilið BB 44
Gróðrastöðin Stórð
Guðmundur Karl Einarsson

Guðmundur Skúlason ehf.
Hagblikk ehf.
Harðbakur ehf.
Hárgreiðslustofan Delila og Samson
Hellur og garðar ehf.
Hexa ehf. heildverslun
Hjartavernd ses
Hvellur G. Tómasson ehf.
Ingimundur Einarsson ehf.
Innviðir - Valdborg ehf.
Íshúsið ehf.
Íslandsspil sf.
Ísnes ehf.
Járngerði ehf.
JÓ lagnir sf.
Klukkan verslun
Kópavogsbær
Krúnes ehf.
Lax-á ehf.
Listgler
Listinn
Ljósavakinn ehf.
Lyfja hf.
Mannvirkjameistarinn ehf.
Marás vélar ehf.
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar
efh
Móðurást - Mjaltavélaleiga
Nesstál ehf.
Norm-X ehf.
Oxus ehf. heildverslun
Pétursbúð - Ránargötu 15 ehf.
Point á Íslandi ehf.
Pottagaldur Mannrækt í matargerð
Prentsmiðjan Viðey ehf.
Púst ehf.
Rafbreidd ehf.
Rafholt ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Réttir bílar ehf.
Ræstingabjónustan sf.
Sérverk ehf.
Sláttuvélamarkaðurinn
SMÁRALIND
Smáréttingar ehf. - Réttingabjónusta
Smári söluturn
Smurstöðin Stórahjalla ehf.
Steinfag ehf.
Stimpill ehf.
Stjörnublikk hf.
Straumver ehf.
Suðurverk hf.
Svansprent ehf.
Tannbjörg ehf.
Tannlæknastofa Láru I. Ólafsdóttur
Tengi ehf.
Tinna ehf.
Toppfár - Hlíðasmára 12 - S: 564
4495
Tvö hjörtu ehf.
Varmi ehf.
Vatnsvirkjar ehf.
Verslunin Föndra
Vetrarsól ehf.
Vigri RE-71
Vilji ehf.

Vídd ehf.
Þokki ehf.
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar

Garðabær

Ariel ehf. - Montessori setrið
Ásgarður - Íþróttamiðstöðvarnar
Garðabær
B.B. skilti ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Dýraspítalinn í Garðabæ
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.
Ferðaskrifstofan Ísafold ehf.
Frostverk ehf.
Garðabær
Garðabær
Glaumur - Verktakafélag ehf.
GP. Arkitektar ehf.
Hafnasandur hf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf.
Krókur bílastöð ehf.
Kvótabankinn ehf.
Latibær ehf.
Leiknótan ehf.
Loftorka ehf.
Okkar bakarí ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Reynir Sveinsson
Ris ehf.
Smurstöð Garðabæjar
TM Mosfell ehf.
Würth á Íslandi ehf.
Yggdrasil ehf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf.
Batterið ehf.
Bátaraf
Bergplast ehf.
Bílamálun Alberts
Bílaverk ehf.
Blikksmíði ehf.
Bókasafn v/Flensborgarskóla
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Classik rock
DS lausnir ehf.
Dúkkpak ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín
Enjó ehf. - Ræstingabjónusta
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Ferskfiskur ehf.
Fiskistofa ehf.
Fiskverkunin Björg ehf.
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fínþúsning ehf.
Fjallakofinn Útivistarverslun
Fjarðargrjót ehf.
Fjörukráin ehf.
Fókus - Vel að merkja ehf.
GT verktakar ehf.
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan Hár Stíll

Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.
Hársnyrtistofan Pyrana
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hlaðbær Colas hf.
Ísfell ehf.
Íslensk Orkuvirkjun ehf.
Klettur, verktakar
Kópavogsnesti
Krossborg ehf.
Lerkiverktakar ehf.
Logaland hf.
Lögræðimiðstöðin ehf.
Lögmennstofa Loga Egilssonar ehf.
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Nonni Gull
Pappír hf.
Plastver ehf.
PON Pétur O. Nikulásen ehf.
Pylsubarinn
Rafal ehf.
Rafgjafinn ehf.
Rafrún ehf.
Rafvirkjar Reykjavíkur ehf.
Rúnir Verktakar ehf.
Sjúkraþjálfarinn hf. - S: 555 4449
Snorraberg ehf.
Spennubreytar
Stíflu- og lagnabjónustan ehf.
Stýring ehf.
Sviðsmyndir ehf.
Sýningaljós slf.
Tannlæknastofa Margrétar
Helgadóttur
Tannlækningastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf.
Tilveran veitingahús ehf.
Tor hf.
Tækni - Stál ehf.
Útfararþjónusta Hafnarfjarðar
Valdís ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjáns ehf.
Vélaverkstæði Hjalta Einarssonar ehf.
Viðhald og nýsmíði hf.
Viking björgunarbúnaður
Víðir og Alda ehf.
Vín tríó ehf.
Vörubílastöð Hafnarfjarðar ehf.
Vörumerking hf.

Álftanes

Erlundur Björnsson ehf.
Dermis ehf.

Keflavík

B & B Guesthouse ehf. - S: 867 4434
Bergnet ehf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
Brunavarnir Suðurnesja
DMM Lausnir ehf.
Eggert og Laufey ehf. - Ungó
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
Fasteignasalan Ásberg.
Fiskines KE 24
Fjóla Gullsmíður ehf.
Flutningabjónusta Gunnars ehf.

Frístund
Grágás ehf.
Grímsnes ehf.
Happi ehf
Hótel Keflavík ehf.
Húsanes ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Keflavíkurkirkja
Málverk sf.
Nes Raf ehf.
Nesbyggð ehf
PA hreinsun - S: 897 0514
Pústþjónusta Bjarkars
Radíonaust - Verkstæði
Rafiðn ehf.
Ráðbyrgi hf.
Ráin ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
Sjúkraþjálfunarstöðin Átak ehf.
Skattsýslan sf.
Smíðshögggið ehf
Soho Veislupjónusta
Starfsmannafélag Suðurnesja
Tréborg sf.
Tæknivík ehf.
Úra- og skartgripaverzlun Georg V.
Hannah sf.
Úra- og skartgripaverzlun Georg V.
Hannah sf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur
og nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Verslunin Kóda sf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum

Keflavíkurflugvöllur
Miðnesheiði ehf.
Suðurflug ehf. Bygging 9

Grindavík
BESA ehf.
EVH Verktakar ehf.
Flutningaþjónusta Sigga ehf. - S: 840
9351
Gunnar E. Vilbergsson
Haustak ehf
Íþróttabandalag Suðurnesja
Kóngsklöpp ehf.
Martak ehf.
Northern light inn
Stakkavík ehf.
Söluturninn Víkurbraut
Torfhóll ehf.
Ungmennafélag Grindavíkur UMFG
Veidaferjaþjónustan ehf.
Veidaferjaþjónustan ehf.
Vísir hf.
Þorbjörn hf.

Sandgerði
Fúsi ehf. Sandblástur
Leifur Ölver Guðjónsson
Nesmúr ehf.

Púlsinn námskeið - www.pulsinn.is
Sandgerðisbær

Garður

Amp Rafverktaki ehf.
Fiskverkunin Háteigur
H. Pétursson ehf. - Fiskvinnslan
Leikskólinn Gefnarborg

Njarðvík

Bílahúsið.is - I.H. söluumboð
Bókhaldsþjónustan
Fitjavík ehf
Ístek ehf
Nýsprautun ehf
Plexigler ehf
Plexigler ehf
R.H. innréttingar ehf.
Sigdís ehf
Sigurður Haraldsson ehf.
SJ Innréttingar ehf.

Mosfellsbær

Aðalblikk ehf.
Álafoss - verksmíðjusala ehf.
Boltís sf.
Bólstrun Hauks
Brunnlok ehf
Garðplöntustöðin Gróandi
Glertækni ehf.
Guðmundur S. Borgarsson ehf.
Hákon og Pétur - Verktakar
Ísfugl ehf.
K.B. Umbúðir ehf.
Málningarþjónusta Jónasar ehf.
Monique van Oosten
Mosfellsbær
Nýja bílasmiðjan hf
Rétt - Val ehf.
SM Kvótaping ehf.

Akranes

A. Haraldsson ehf.
Akraneskaupstaður
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Bjarnar ehf.
Blikksmiðja Guðmundar ehf.
GT tækni ehf
Hárhús Kötlu
Hópferðabifreiðar Reynis.Jóhannar ehf.
Hótel Glymur Hvalfjörður ehf
MVM ehf.
Omnis ehf.
Pípulagninga- þjónustan ehf.
Runólfur Hallfreðsson ehf.
Skattstofa Vesturlandsumdæmis
Smurstöðin Akranesi sf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Verslunin Bjarg ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.
Þróttur hf.

Borgarnes

Benedikt G. Línal
Borgarbyggð
Borgarverk ehf.
Bókhalds og tölvuþjónustan

Búvangur ehf.
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Golfklúbbur Borgarness
Hársnyrtistofa Margrétar
JGR umboðs- og heildverslun ehf.
Landnámssetur Íslands
Meindýravarnir Ella - S: 847 0827
Milli Vina menntasetur ehf.
PJ byggingar ehf - Hvanneyri
Sálfræðiþjónustan Blær
Sigur-garðar sf.
Skorradalshreppur
Trésmiðja Pálma
Velverk ehf.
Vélabær
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

Borgarfjarðarsveit

N1 Reykholti

Stykkishólmur

Ferðaþjónusta Flateyjar
Helluskeifur ehf.
HringHótel Stykkishólmur ehf.
Stykkishólmsbær
Sæfell ehf
Tindur ehf.
Vaktþjónustan Vökustaur ehf.
Þórsnes hf.

Grundarfjörður

Berg vélsmiðja ehf.
Farsæll ehf.
Hamrabúið ehf.
Hótel Framnes
Krákan ehf.
Kvenfélagið Gleymer mér ey
Lengjan ehf.

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra
Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf.
Tölvuverk ehf.

Snæfellsnes

Hótel Búðir

Hellissandur

Esjar ehf
Hraðfrystihús Hellissands hf.
K.G. Fiskverkun ehf
Sjávriðjan Rifi hf.

Búðardalur

Heilsugæslustöðin Búðardal
Rafsel Búðardal ehf.

Reykholahreppur

Hótel Bjarkarlundur

Ísafjörður

Bílaverið ehf.
Félag opinberra starfsmanna á
Vestfjörðum
Garðplöntustöð Ásthildar

Hamraborg ehf.
Ísafjarðarbær
Jón og Gunna ehf.
KNH ehf.
Lífeyrissjóður Vestfirðinga
Lögsýn ehf.
Skiptabækur ehf.
Stál og Hnífur ehf.
Tréver sf
Verkstjórafélag Vestfjarða

Bolungarvík

A.G. Sjávarafurðir hf.
Bakkavík hf.
Bolungarvíkurkaupstaður
Ráðhús ehf.
Sérleyfisferðir
Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Flateyri

RKÍ Öndarfjarðardeild

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga ehf.
Klofningur ehf.

Patreksfjörður

Einherji ehf.
Eyfaraf ehf.
Gróðurhúsið í Moshlíð
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Minjasafn Egils Ólafssonar
Nanna ehf.
Smáaland ehf

Tálknafjörður

Eik ehf. - trésmiðja
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.

Þingeyri

RKÍ Dýrafjarðardeild
Tengill sf.

Brú

Bæjarhreppur
S.G. Verkstæði ehf
Verkalýðsfélag Hrírfirðinga

Hólmavík

Ásdís Leifsdóttir
Grundarás
Heilbrigðisstofnunin Hólmavík

Norðurfjörður

Árneshreppur

Hvammstangi

Brauð- og kökugerðin hf.
Hársnyrtling Sveinu Ragnarsdóttir - S.
451 2814
Húnaþing vestra
Selasetur Íslands ehf.
Steypustöð Hvammstanga
Veidifélag Arnarvatnsheiðar og

Hvammstangi

Tvíðægru
Veitingaskálinn Víðigerði

Blönduós

Ferðapjónusta Húnavatnssýslu
Húnavatnshreppur
Kvenfélag Svínvatnshrepps
Ljón Norðursins - Kaffihús - Blönduból
- Gisting S: 892 3455
Stéttarfélagið Samstaða

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla
Skagabyggð
Trésmiðaverkstæði Helga
Gunnarssonar
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrókur

Bókhaldspjónusta K.O.M. ehf.
Fisk - Seafood hf.
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki
Hlíðarkaup ehf.
Kaupfélag Skagfirðinga
Króksverk ehf.
K-Tak hf
Leiðbeiningarmiðstöðin
Ó.K. Gámapijónusta-sorphirða ehf.
Ræsting og bón ehf
Stoð ehf - verkfræðistofa
Tannlækningast Páls Ragnars ehf.
Tengill ehf.
Trésmiðjan Björk
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Byggðasafn Skagfirðinga
Ferðapjónusta bænda
Langamýri fræðslusetur
Ómar Bragason

Siglufjörður

Allinn ehf. - Sportbar
Egilssíld ehf
Málaraverkstæðið ehf. - S: 861 5980

Akureyri

Amaro heildverslun - Viðar ehf.
Austfirskir Staksteinar
ÁK Smíði ehf.
Ásprent - Stíll hf.
Bakaríð við Brúnna
Bautinn
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bílaverkstæði Akureyrar
Bjarg líkamsræktarstöð
Bláa Kannan ehf
Blikkrás ehf.
Bókaútgáfan Hólar ehf.
Bónusskór - Skóhúsið
Brúin ehf.

Dragi ehf
Ekill ehf
Eyjafjarðarsveit
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
G. Hjálmarsson hf
G.V. gröfur ehf.
Garðverk sf.
Girðir ehf.
J.M.J. herra fataverslun
Kjarnafæði hf.
Kælsmiðjan Frost ehf
Litblær ehf.
Ljósko ehf.
Ljósgrjafinn ehf.
Málningarmiðstöðin ehf.
Meðferðarheimilið Laugalandi
Pólýhúðun Akureyri
Rafeyri ehf.
Raftákn ehf.
Rofi ehf.
Sandblástur og málmhúðun hf.
Sigríður Bergvinsdóttir
Sjómannafélag Eyjafjarðar
Sjúkrahúsið á Akureyri
Slökkvilið Akureyrar
Tannlæknahúsið sf
Tannlæknastofa Ragnheiðar
Hansdóttur
Tannlæknastofa Sigrúnar
Marteinsdóttur
Tréborg ehf.
Trésmiðjan Fjölínir hf.
Vaxtaræktin ehf - Íþróttahöllinni
Vélfag ehf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Ösp, trésmiðja sf.

Grenivík

Darri ehf.
Frosti ehf.
Jónsabúð ehf

Grímsey

Búðin Grímsey
Hera í Höfða ehf.

Dalvík

Ektafiskur
G.Ben. útgerðarfélag ehf.
Hýbýlamálun
Promens Dalvík ehf.
Salka Fiskmiðlun hf.
Veitingastaðurinn Aldan
Vélvirki ehf.

Ólafsfjörður

Brimneshótel ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Smári ehf

Hrísey

Veitingahúsið Brekka ehf.

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf.
Bílaleiga Húsavíkur ehf.
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.

Hárgreiðslustofa Huldu Jónsdóttur
Heiðarbær veitingar sf.
Jarðverk ehf
Stóruvellir ehf.
Tannlæknastofan Auðbrekku 4
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Víkurfag ehf.
Öryggi ehf.

Fosshóll

Fosshóll ehf. - S: 464 3108

Laugar

Norðurpóll ehf.
Þingeyjarsveit

Reykjahlíð

Dimmuborgir guesthouse - s: 464 4210
Mývetningur Íþrótt- og ungmennafélag
Vogar, ferðapjónusta ehf.

Kópasker

Ungmennafélag Öxfirðinga
Vökvapijónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós

Þórshöfn

Geir ehf.
Langanesbyggð
RKÍ Þórshafnardeild

Bakkafjörður

Skeggjastaðakirkja
Vopnafjörður
ES-vinnuvélar ehf.
Ferðapjónusta Syðri-Vík

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Fjalladýrð
Gistihúsið Egilsstöðum
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Miðás hf.
Rafey hf.
Skrifstofubjón. Austurlandsehf.
Steindór Jónsson ehf.
Tréðjan Einir hf.
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Vélaleiga Sigga Þórs
Vélaleiga Sigga Þórs
Þ.S. Verktakar ehf.
Ökuskóli Austurlands

Seyðisfjörður

Gullberg ehf.
Hótel Aldan
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður

Seyðisfjarðarkirkja
Vélsmiðjan Stálstjörnur

Reyðarfjörður

Heildverslunin Stjarna ehf.
Skiltaval ehf.
Þvottabjörn ehf.

Eskifjörður

Bókabúðin Eskja
Eskja hf.
Fjarðaprif ehf.
Héraðssjóður
Austfjarðaprófastsdæmis
R.H.gröfur ehf.

Neskaupstaður

Aldan NK-28 ehf.
Austfjarðarleidd hf.
Síldarvinnslan hf.
Síldarvinnslan v/Bjartur NK
Tónspil ehf.

Fáskrúðsfjörður

Vöggur ehf.

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir
Austurlandsumdæmis syðra

Djúpivogur

Berunes, farfugla- og gistiheimili
Langabúð

Höfn

Ferðapjónusta Brunnavöllum
Ferðapjónustan Gerði
Hafnarkirkja
Hársnyrtistofan Jaspis
Hornabraud ehf
Hótel Árnanes
Hótel Bláfell ehf.
Hvanney SF 51
Króm og hvítt ehf. - S: 861 0291
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.

Selfoss

ATGEIR invest ehf
Bakkaverk ehf.
Básinn - Veitingastaður ehf.
Bifreiðastöð Árborgar
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bisk-verk ehf.
Bílapjónusta Péturs ehf.
Bílverk B.A. ehf.
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Do-Re-Mi
Ferðapjónustan Úthlíð
Flóahreppur
Hólmfríður Ingólfssdóttir
Hótel Gullfoss

Hurða- og gluggasmiðjan ehf.
JÁ Verk ehf.
Jeppasmiðjan ehf.
Kaffi Klettur
Kvenfélag Grímsneshrepps
Múrfag ehf.
Nýja tæknihreinsunin ehf.
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts
Rakarastofa Björns og Kjartans
Renniverkstæði Björns Jenssen
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Samtök sunnlenskra sveitarfélaga
Skeiða og Gnúpverjahreppur
Stokkar og steinar sf.
Toyota Selfossi – Bílasala Suðurlands ehf.
Tækniþjónusta Suðurlands ehf.
Verkfræðistofa Guðjóns
Verslunin Íris, Kjarnanum

Hveragerði

Bílaverkstæði Jóhanns Garðarssonar
Eldhestar ehf. – Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Heilsuvörur – Nudd- og snyrtistofa Lilju
Múras ehf. – S: 861 7112
Raftaug ehf.
Tannlæknastofa Þórðar B. ehf.
Örkin veitingar

Þorlákshöfn

A.K. flutningar ehf.
Bæjarbókasafn Ölfus
Fagus ehf.
Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Fölvir ehf.
Hreingerningabjónusta Suðurlands
Sveitarfélagið Ölfus
Trésmiðja Heimis ehf.

Stokkseyri

Flóð og fjara ehf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Ferðabjónustan Syðra-Langholti
Flúðafiskur
Flúðasveppir ehf.
Fögrusteinar ehf.
Íslenskt Grænmeti
Útlaginn Kaffihús
Útlaginn Kaffihús

Hella

Ásahreppur
Gróðrastöð Birgis
H. Valberg ehf.

Hellir-Inn, ferðamannaverslun
Hestvit ehf.
Héraðssjóður
Rangárvallaprófastsdæmis
Hótel Rangá
Pakkhúsið ehf. Byggingavöruversl.
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar
Verkalýðsfélag Suðurlands

Hvolsvöllur

Búaðföng/bu.is ehf.
Bygððasafnið Skógum
Ferðabjónustan Stórumörk
Hellishólar ehf. – Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum
RKÍ Rangárvallasýsludeild
Steinasteinn ehf.

Vík

Hópfærabílar Suðurlands sf.
Hótel Höfðabrekka ehf.
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Víkurþjón – S: 487 1250
Víkurskálinn ehf.
Þórisholt ehf.

Kirkjubæjarklaustur

Ferðabjónustan Geirlandi ehf.

Icelandair Hotel Klaustur
Systrakaffi ehf.
Tröllhamar ehf.

Vestmannaeyjar

2Þ ehf.
Axel Ó – Sími 481 1826
Áhaldaleigan ehf.
Bakstur og veisla ehf.
Bergur ehf.
Bessi ehf.
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Bókasafn Vestmannaeyja
Frár ehf.
Gistiheimilið Árný
Grétar Þórarinnsson ehf.
Hárstofa Víktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Karl Kristmanns – umboðs- og heildverslun
Kristján Egilsson
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Ós ehf.
Reynistaður ehf.
Slökkvitækjapjónusta Vestmannaeyja
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vinnslustöðin hf.
Þekkingasetur Vestmannaeyja

Við styrkjum Ljósíð



RioTinto Alcan
ISAL-STRÁUMSVIR



VERO MODA®

VALITOR
– Virk miðlun verðmæta



NINGS



Litla & prent

Skemmuvegi 4 / 200 Kópavogi / Sími 540 1800 / Fax 540 1801 / litla@prent.is / www.prent.is

Hressari.

**Meiri kraftur,
meiri vellíðan**

Cheerios er trefjaríkt, sykurlítið morgunkorn, unnið úr heilum höfnum, hlaðið orku og uppbyggjandi hollustu fyrir fólk á öllum aldri. Í hverri skeið eru lífsnauðsynleg næringarefni, 14 fjörefni og steinefni, og við vitum að þeir, sem borða góðan mat, fá aukinn kraft og þeim líður betur.



**Gott fyrir meltinguna,
gott fyrir hjartað**

Cheerios inniheldur mikið af hafratrefjum sem bæta meltingu með því að drekka í sig vatn og bólгна út á leið sinni í gegnum meltingarveginn. Í hafratrefjum er einnig efnið beta-glúkon sem er talið geta dregið úr blóðfitu (kólesteróli). Þess vegna er Cheerios talið gott fyrir hjartað.