

# LUNGU

Fréttablað Lungnasamtakanna

## Að brjótast út úr viðjum einangrunar

*eftir Fjólu Grímsdóttur*

## Eldgos og loftgæði

*eftir Andrjes Guðmundsson*

## Öndun - nokkur góð ráð

*eftir Andrjes Guðmundsson*

## Innkaup á netinu

*eftir Helgu S. Ragnarsdóttur*

## Eigum við að fara út að leika?

*eftir Andrjes Guðmundsson*

## Þegar lungun bregðast

*eftir Helgu S. Ragnarsdóttur*

## Nokkur orð um áfengi og áfengisnotkun

*eftir Helgu S. Ragnarsdóttur*

## Hvað er lungnatrefjun?

*Eftir Gunnar Guðmundsson, sérfræðing í lungnalækningum*

## Mér finnst svo merkilegt hvað þetta virkar vel

*Heiða Björk Sturludóttir, höfundur bókar um Ayurveda lífsvísindin*

## Þótt maður velji sér ekki skjúkdóma þá getur maður valið sér baráttuefni

*Kolbrún Sverrisdóttir*

## Lífið heldur áfram þótt það sé komin öðruvísi áætlun

*Kristján Karl Pétursson*

## Maður þarf á öllu sínu að halda og sérstaklega húmornum!

*Eyrún Guðnadóttir*

# Formannsspjall

## Kæru félagar



**Undanfarið ár hefur verið viðburðaríkt og engar hindranir í vegi fyrir því að geta hist. Félagsfundir voru margir með góðu blandi af gamni og alvöru. Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður ÖBÍ setti okkur inn í starfsemi samtakanna og**

**baráttumál þeirra. Rósa Kristjánsdóttir djákni, innleiddi umræðu um dauðann og tilfinningar honum tengdar og Sveindís Anna Jóhannsdóttir, félagsráðgjafi upplýsti okkur um réttindi okkar og skyldur.**

Við skemmtum okkur ekki síður sjálf með félagsvist og Bingó sem var vel sótt, enda tilvalin leið til að kynnst fólki. Á fyrsta fundi haustsins var fjölbreytt umræða um starfsemi félagsins og komu fram áhugaverðar hugmyndir til hagsbóta fyrir starfsemi samtakanna, baráttumál og áhugaverða afþreyingu sem vert er að skoða saman.

Mánaðarlegur hanndavinnuhittingur hefur áunnið sér sess þar sem hress hópur hittist og ræðir allt milli himins og jarðar frá öllum mögulegum hliðum.

Á aðalfundi í maí var ný stjórn kjörin og var Andrjes Guðmundsson endurkjörinn formaður, Gunnhildur Hlöðversdóttir, Fjóla Grímsdóttir og Helga S. Ragnarsdóttir endurkjörnar í stjórn og inn komu Bjarnfríður Guðmundsdóttir, Hrönn Árnadóttir og Eyþór Bjarki Sigurbjörnsson en sá síðastnefndi sagði sig úr stjórn fljótlega eftir stjórnarkjör og hefur ekki starfað með stjórninni.

Eyjólfur Guðmundsson, Ragnhildur Steingrímsdóttir og Þorsteinn Óskarsson létu af stjórnarstörfum og er þeim þakkað vel unnin störf. Sérstakt þakklæti fær Eyjólfur sem ávallt hefur verið óþreytandi í ýmsum verkefnum fyrir félagið til margra ára.

Á aðalfundi gaf Ásmundur Þórisson félaginu nýjan hátíðarfána en sá gamli úreltist með nýju nafni félagsins. Þetta er höfðingleg gjöf og þökkum við honum kærlega fyrir. Hann gaf okkur jafnframt borðfána sem verða nýttir á mannamótum og til gjafa á viðeigandi stundum.

Við héldum áfram að gera tilraunir með að streyma fundum beint til féлага okkar á Akureyri. Gekk það nokkuð brósuglega en við vonumst til að ná betri tókum á tækninni og höldum áfram þessum tilraunum. Unnið er að því að fjölga hópum á landsbyggðinni sem gætu hist og fylgst með fundum okkar í beinu streymi en til þess að svo megi verða þarf að finna heimamenn sem eru til í að halda utan um verkefnið á hverjum stað.

Mikil vinna fór í endurreisn Vísindasjóðs Lungnasamtakanna en starfsemi hans komst aldrei á skrið af ýmsum ástæðum eftir stofnun hans árið 2017. Ný stjórn var kjörin og gekk hún í fyrirbyggjandi verkefni af einhug og verður úthlutað úr sjóðnum í fyrsta skipti í desember 2023.

Í lok maí fór undirritaður á aðalfund EFA (*European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations*) sem haldinn var í Gent í Belgíu. Fundurinn var hefðbundinn aðalfundur en líka vinnu- og fræðslufundur. Lungnasamtökin höfðu frumkvæði að því að koma á vinnuhóp innan EFA þar sem rannsakað verður hvernig ferðamenn geti nálgast súrefnisþjónustu í hverju landi fyrir sig á sem hagkvæmasta hátt. Þeir sem til þekkja vita að þetta er flókið verkefni og mjög breytilegt og jafnvel háð staðsetningu innan landanna.

Verkefni komandi vetrar verða á svipuðum nótum og undanfarin ár, þ.e. að vinna að fræðslu og baráttu fyrir réttindum og gæðum í þjónustu fyrir okkar félagsmenn. Eitt af verkefnum verður að fylgja því eftir að súrefnisþjónustan verði betur skilgreind og farið verði eftir samningum sem Sjúkratryggingar Íslands hafa gert en ekki samkvæmt duttlungum þjónustuaðila. Lungnasamtökin eru í góðu sambandi við Sí sem munu vinna með okkur í að koma þessu í góðan farveg.

Þegar rætt er um lungnasjúkdóma og velferð lungnasjúkra hefur oft komið upp sú staða að takmörkuð þekking okkar á fjölda lungnasjúklinga og mismunandi greiningar sem þeir hafa fengið hefur háð okkur í umræðum um okkar mál. Unnið er að því að fá tölfraðilegar upplýsingar frá landlækni sem mun auðvelda okkur fjalla um okkar mál.

Við uppgjör síðasta árs var ákveðið að færa bókhald og uppgjör félags til endurskoðunarfyrtækisins Grand Thornton Endurskoðunar ehf. Frá stofnun Lungnasamtakanna hefur Brynja Runólfsdóttir séð um bókhald félagsins og fáum við seint þakkað framlag hennar til félagsins.

Stjórn Lungnasamtakanna vonast eftir góðu og öflugu vetrarstarfi og óskar þess að sem flestir láti sjá sig og eigi skemmtilegar stundir á félagsfundum í vetur. Jafnframt bindum við vonir við að vel takist til í réttindabaráttu okkar.

*Andrjes Guðmundsson, formaður Lungnasamtakanna.*



# Þegar lungun bregðast

Eftir Helgu S. Ragnarsdóttur



**Einn er sá samfélagshópur sem er ekki sérlega áberandi og lætur yfirleitt ekki sjá sig mikið utandyra. Hann er skipaður þeim, sem af ýmsum ástæðum, eiga við skerta lungnastarfsemi að etja. Þeir eiga það sameiginlegt að áreynsla, kuldi, vindur og**

**loftmengun ógnar heilsu þeirra, auk þess sem þeir geta illa treyst á getu sína til að takast á við umhverfi sem er þeim ekki vinveitt.**

## Hindranir af ýmsum toga

Þótt góðir dagar komi er ekki víst að þeir næstu verði það líka sem gerir erfitt um vik að skipuleggja viðburði, eða verkefni fram í tímann. Þegar lungnaveikir eru innan um aðra þurfa þeir að halda aftur af einkennum eins og slímmyndun, hósta og andnauð. Þegar sjúkdómurinn er kominn á það stig að notkun viðbótarsúrefnis er orðin nauðsyn, þurfa þeir að hafa með sér tæki sem segja umhverfinu skýrt að hér sé lungnasjúklingur á ferð. Tenging sjúkdómsins við reykingar gerir það að verkum að sumir álíta að þessi hópur geti sjálfum sér um kennt og vitundin um þá hugsanlegu afstöðu veitir ekki uppörvun til að fara á mannamót.

## Reykingar ekki eina ástæðan

Það er vissulega rétt að reykingar eru afar óhollar fyrir lungu. Lungnasjúkdómar eru hins vegar af mörgum gerðum. Sumir þeirra hafa enga tengingu við reykingar, auk þess sem ýmsir hafa komist upp með að reykja langa ævi án þess að þróa með sér sjúkdóm í lungum. Það má einnig hafa það í huga að fyrir fáum áratugum var lítið vitað um skaðsemi reykinga fyrir lungu. Þegar fólk er svo byrjað að reykja kemur ávanabátturinn til en það er vel vitað að þessi ákveðna fíkn er hreint ekki sú auðveldasta viðureignar.

## Hagsmunasamtök lungnasjúklinga

Lungnasamtökin eru hagsmunasamtök lungnasjúklinga og annarra sem vilja hafa áhrif á þeirra aðstæður og það er ýmislegt í aðstæðum lungnasjúklinga sem vert er að reyna að hafa áhrif á. Við viljum auka með upplýsingagjöf skilning þeirra stofnana sem hafa með að gera hjálpartæki, lífeyri og ferlimál, svo eitthvað sé nefnt af því sem gæti bætt líf lungnasjúklinga og gert þá að virkari þátttakendum í samfélaginu. Það á vissulega að vera sameiginlegt markmið þeirra og okkar allra.

## Fullt af skemmtilegu fólki!

Á mánaðarlegum félagsfundum okkar hjá Lungnasamtökunum höfum við kynnst því að í samtökunum er fullt af hressu og skemmtilegu fólki sem er ákveðið í að láta eigin erfiðleika lönd og leið og njóta lífsins eins og það kemur fyrir. Við viljum stækka þann hóp. Það gerir engum gott að sitja heima, maður er manns gaman og það er tilvalið að byrja þátttöku innan um jafningja sem hafa þekkingu á aðstæðum.

## Viljum ná til aðstandenda

Annar er sá hópur sem við hjá Lungnasamtökunum höfum líka mikinn hug á að komast í samband við. Sjúkdómur í fjölskyldu hefur óhjákvæmilega mikil áhrif á aðstandendur sjúklings og það fólk myndum við einnig vilja styðja með öllum tiltækum ráðum. Hins vegar höfum engin ráð til að ná til fólks, hvorki sjúklinga né aðstandenda, nema að þeirra frumkvæði.

## Engin sjálfkrafa upplýsingagjöf um samtökin

Engin stofnun lætur okkur vita þegar einhver greinist með lungnasjúkdóm. Þess vegna fer því fjarri að allir lungnasjúklingar viti af samtökunum. Nýgreindir fá enga sjálfkrafa vitneskju um tilvist okkar en að okkar mati er hlutverk samtakanna einna brýnast fyrir nýgreinda. Upplýsingar, umræða og uppörvun er nauðsyn á því stigi

og við höfum aflað okkur margvíslegra upplýsinga og höfum jafnframt reynslu.

Það kostar einungis árlega smáupphæð að vera félagi í Lungnasamtökunum. Innifalið í þeirri upphæð er blað samtakanna sem er gefið út einu sinni á ári. Ekki er gert ráð fyrir nema einu árgjaldi á fjölskyldu en aðstandendur eru velkomnir í félagið, ekki síður en sjúklingar og aðild er raunar opin fyrir alla sem áhuga hafa á málefnum. Það er síðan undir félögum komið hve mikið þeir vilja nýta sér það sem við getum boðið upp á. Það er val hvers og eins.

Auk félagsfundanna, sem hingað til hafa aðallega verið sóttir af sjúklingum, hefur verið rætt um að koma á fót jafningjafræðslu, stuðningshópum bæði fyrir sjúklinga en ekki síður fyrir aðstandendur. Það væri mjög gott mál að aðstandendur hefðu vettvang til að hittast, bera saman bækur sínar, fræðast hver af öðrum og geta rætt aðstæður við þá sem hafa skilning. En til þess að eitthvað slíkt geti orðið virkt þarf helst að koma til áhugi úr grasrótinni. Ef hans verður vart lofum við að því verði fagnað.

### Hafðu samband

Eins og er má hafa samband við félagið í gegn um símanúmer samtakanna 560-4812 eða tölvupóstinn [lungu@lungu.is](mailto:lungu@lungu.is)

Erindum verður þá komið áleiðis til þeirra sem við ættu að taka. Það er líka hægt að koma í Borgartún 28a á

viðverutíma (sjá heimasíðuna) og hringja bjöllunni við dyrnar til vinstri við innganginn á vesturhliðinni. Húsið og bílastæðin eru fyrir aftan apótekið, beygja þarf upp austan við það hús og svo til hægri upp brekkuna þar sem SÍBS skiltið blasir við.



## SPAKMÆLI

*Ef þú getur ekki flogið,  
skaltu hlaupa.  
Ef þú getur ekki hlaupið,  
skaltu ganga.  
Ef þú getur ekki gengið,  
skaltu skríða.  
Sama hvað þú gerir  
þá verður þú að halda áfram.*

– Martin Luther King Jr.



Sigríður Heimisdóttir lungnahjúkrunarfræðingur

## Lungnadeild A6

**Lungnadeild Landspítalans er til húsa á 6. hæð á Landspítala í Fossvogi. Meginviðfangsefni deildarinnar er greining, meðferð og hjúkrun sjúklinga með bráða og langvinna lungnasjúkdóma og önnur vandamál í öndunarfærum. Deildin tilheyrir lyflækninga- og bráðasviði Landspítalans. Hún er eina sérhæfða lungnadeildin á landinu.**

Á deildinni eru 18 rúm með 2 hágæslurýmum sem ætluð eru til vöktunar fyrir bráðveika sjúklinga. Einnig eru 8 sírtar á nokkrum stofum. Deildin er auk þess nokkuð vel búin af ýmsum lækningatækjum eins og ytri öndunarvélum, vél sem gefur háflæði súrefnismeðferð, hóstavél, ómtæki o.fl. Lokað lyfjaferli er á deildinni en í því felst að lyf eru tekin til og gefin inni hjá sjúklingum.

Flestir sjúklingar sem eru lagðir inn á lungnadeild koma frá bráðadeild, gjörgæsludeild og öðrum heilbrigðisstofnunum og er meðal dvalartími um 8 dagar.

Á deildinni starfa margar heilbrigðisstéttir og lögð er áhersla á góða, þverfaglega teymisvinnu. Mikil áhersla er lögð á góða aðlögun nýrra starfsmanna og einnig er starfsfólki boðið upp á reglulega fræðslu innan deildar og utan. Starfsmenn deildarinnar eru um 60 talsins.

Markmið lungnadeildar er að veita öllum sjúklingum sem leggjast inn á deildina og aðstandendum þeirra bestu mögulegu þjónustu sem völ er á. Lögð er áhersla á góð samskipti við sjúklinga og fjölskyldur þeirra og að veita greinargóðar upplýsingar um sjúkdómsástand, rannsóknir, meðferð, hjúkrun og batahorfur.

**Höfð eru að leiðarljósi gildi Landspítalans:  
Umhyggja, öryggi, fagmennska og framþróun.**

## Maður þarf á öllu sínu að halda og sérstaklega hímornum!



**Eyrún Guðnadóttir er eiginkona Eiríks Höskuldssonar sem gekkst nýverið undir lungnaígræðslu í Svíþjóð. Okkur lék forvitni á að heyrna hennar sögu en hlutverk aðstandenda, sem er bæði mikilvægt og krefjandi, á það til að verða hálf ósýnilegt í allri spennunni og óvissunni sem fylgir alvarlegum veikindum.**

Eiríkur fór í aðgerðina í september síðastliðnum og gekk hún vel. Þau hjónin koma vikulega frá Grundarfirði til Reykjavíkur þar sem hann fer í eftirlit á Lungnadeild Landspítalans. Eyrún brást ljúflega við beiðni okkar um viðtal og í einni slíkri eftirlitsferð núna í októberlok kom hún í heimsókn á skrifstofu Lungnasamtakanna í Borgartúni.

### Engir dagar eins

„Ég er frá Grundarfirði og fædd árið 1968. Við Eiríkur erum búin að búa saman í tuttugu og þrjú ár og erum svona teygjufjölskylda,“ segir þessi flotta kona með brosglampa í augum þegar við byrjum á hefðbundnum spurningum um fjölskylduhagi og annað því tengt. „Eiríkur á þrjú börn og ég tvö en við eigum ekki börn saman. Ég er aðstoðarvarðstjóri í fangelsinu á Kvíabryggju og er búin að vera í þessum geira frá því árið 2012.“ Spurð hvort starfið sé ekki krefjandi svarar hún snaggaralega: „Það er alla vega þannig að engir dagar eru eins.“

### Þar er gott net

Eiríkur var búinn að vinna sem trésmiður í fjöldamörgum árum þegar hann fékk staðfestingu á því árið 2012 að hann væri með lungnateppu og lungnaþembu. Á þeim tíma bjuggu þau í Mosfellsbænum. Hann hélt áfram að vinna til ársins 2015 en varð þá að hætta út af sjúkdómnum. Þau ákváðu því að kúvenda lífinu, seldu húsnæði sitt í Mosfellsbænum og fluttust vestur á Grundarfjörð. „Ég fékk stöðu á Kvíabryggju sem reyndist mjög vel því að það er

ómetanlegt að geta verið nálægt fjölskyldu sinni og hafa stuðning frá henni við þessar aðstæður.“ Öll fjölskylda Eyrúnar býr á Grundarfirði, foreldrar hennar, tvær systur og einn bróðir. „Þar er gott net,“ segir hún og brosir breitt. „Við systurnar stöndum mjög þétt saman. Manni veitir ekki af. Þær eru ótrúlegar.“

### Þá kom COVID

Ljóst er að þeim hjónum hefur ekki veitt af slíkum stuðningi. Eiríkur var orðinn óvinnufær með tilheyrandi almennu þrekleysi og vanmætti. „Þegar fólk hættir að vinna verður andlega heilsan ekki alveg upp á tíu. Það hafði áhrif líka,“ segir Eyrún af yfirvegun. „Hann fór svo að nota súrefni árið 2016 og ári seinna var hann kominn með heimasúrefni.“ Eftir það segir Eyrún að leiðin hafi smám saman legið niður á við en að árið 2019 hafi hann svo komist á lista yfir lungnaþega. „Við fengum viðtal við teymi í Svíþjóð þá um haustið og til stóð að hefja rannsóknarferli fyrir lungnaskipti. Þá kom COVID. Heppin við!“ Svo mörg voru þau orð.

### Var búin að taka upp úr töskunum

Eyrún segir að engu að síður hafi siglingabréfið komið frá Sjúkratryggingum 23. ágúst árið 2020, þ.e. samþykkt um að komast í lungnaskiptaaðgerð. „Hins vegar stóð COVID faraldurinn ennþá yfir, þannig að Eiríkur komst ekki á listann fyrr en 12. október árið 2021. Við vorum því búin að bíða og bíða og bíða,“ segir hún og brosir út í annað. „Taskan var búin að bíða á stigapallinum í eitt og hálf ár. Dóttir mín var búin að komast að því að meðalbiðtíminn væri sex mánuðir. Við vorum búin að grufna svolítið og leita að upplýsingum. Ég fylgdist alltaf með upplýsingum á Scandiatransplant, sem er líffæraígræðslustofnun fyrir Norðurlandþjóðirnar og Eistland, um það sem væri að gerast í þeim málum. Ég var búin að taka upp úr töskunni og henda tékklistanum. Þannig að það var ekkert tilbúið þegar við loksins fórum.“



## Örugglega eitthvað að rugla!

Kallið kom svo loksins föstudaginn 15. september. „Ég hafði farið að vinna klukkan sjö um morguninn og þegar ég kom heim klukkan fjögur, sat Eiríkur í rauða Marabonbolnum sem hann hafði fengið mánudeginum áður hjá Lungna-samtökunum. Hann sagðist hafa ákveðið að fara í honum í ræktina um morguninn. Eftir kvöldmat fáum við systur okkur kvöldkaffi saman en við hittumst daglega og jafnvel tvisvar á dag. Önnur systir mín býr á móti okkur. Ég hafði ekki tekið símann með mér. Ég man að þegar síminn hringdi hjá systur minni var klukkan 20:47 og Eiríkur sagði: „Kallið er komið.“ Eyrún segist hafa sagt honum að vera ekki með þetta bull! „Jú, Eyrún, kallið er komið!“ Þá sagðist hún hafa heyrt að honum væri alvara. „Ég hleyp því yfir og segi stelpunum að bíða aðeins. „Hann er örugglega eitthvað að rugla!“

## Fimm hleðslutæki

Eyrún segist hafa spurt Eirík hvað hann væri að meina en hann sagði sem fyrr að kallið væri komið og að hann væri bara að bíða eftir einni hringingu og að þetta væri alveg satt! „Í einhverju fátí fer ég að setja uppþvottavélina í gang sem var alger óþarfi að gera og öskra á systur mínar að þær verði að koma yfir og hjálpa mér. Þær koma og það var nú bara þeirra vegna sem ég var með eitthvað af viti með mér. Úlpu og einhver nærföt en svo var ég með eitthvað um fimm hleðslutæki,“ bætir hún við og við skellum báðar upp úr. „Ég veit ekki alveg af hverju,“ heldur hún áfram hlæjandi „og eitthvert fáránlegt drasl sem ég hafði ekkert við að gera. En þetta hafði og átta mínútur yfir níu hentumst við af stað suður í sjúkrabílnum og Eiríkur ennþá í rauða Marabonbolnum.“

## Búið að stoppa umferðina

Á leiðinni var þeim sagt að flugfélagið Ernir myndi fljúga með þau til Svíþjóðar en svo var þeim tilkynnt að þeir gætu því miður ekki mannað vélina en að flugvél frá Ícelandair yrði tilbúin fyrir þau. „Við brunuðum því beint út á Reykjavíkurluvöll. Þegar við komum að Hvalfjarðargöngunum segir Eiríkur að eitthvað sé greinilega að því að allt sé stopp. Við höfum orð á því við sjúkraflutningamennina og þeir segja að þetta sé bara fyrir okkur. Það var sem sé búið að stoppa umferðina og við brunum í gegnum göngin og beint upp í vél, hálf tólf um kvöldið og mig minnir að við höfum lent í Svíþjóð um klukkan þrjú. Þar beið okkar sjúkrabíll sem fór með okkur á Sahlgrenska sjúkrahúsið í Gautaborg. Þar biðum við þangað til Eiríkur fór af stað í aðgerðina korter yfir eitt um hádegis daginn eftir. Þá var búið að gera allar blóðprufur og allt sem þurfti.“

Í millitíðinni segir Eyrún að Ágúst Einarsson, sem er prestur í Gautaborg, hafi sagt að hann væri búinn að útvega henni gistingu á Johannesvilla sem er við hliðina á deildinni þar sem Eiríkur lá. „Þannig að það rúllaði allt og gekk upp. Svo fór hann í aðgerðina og klukkan hálf átta var hringt í mig og þá var hann búinn. Þetta tók því ekki nema sjö tíma.“

## Hafði hjálparlínuna

Nánast hver einasta mínúta í þessari atburðarás er ljóslifandi fyrir hugskotsjónum Eyrúnar. Þótt hún hafi orð á hvað allt hafi gengið fljótt og vel fyrir sig bætir hún við eftir smá hlé: „Þessi bið var nú ekkert sérstök. Ég get nú ekki sagt það. Sem betur fer hafði ég hjálparlínuna, þ.e.a.s. systur mínar. Þær hjálpuðu mér í gegnum oföndunina og allt sem átti sér stað þarna. Þannig að það gekk allt saman upp,“ segir hún með glettnisblik í auga.

## Upplýsingagjöfin

Spurð hvort það hafi ekki verið einhver á spítalanum sem hún gat talað við meðan hún var að bíða, svarar hún: „Ágúst var alltaf til staðar og til hans gat ég leitað hvenær sem var. Ég talaði samt mest við fjölskyldu mína og vini. Annars þurfti ég svolítið að sækja mér upplýsingarnar sjálf á spítalanum meðan ég beið. En svo þegar kom að þessum praktísku upplýsingum eins og fyrir heimferðina, þá voru manni lagðar lífsreglurnar varðandi lifnaðarhættina og lyfin. “Í framhaldi af þessari umræðu bætir Eyrún því við að á sama tíma hafi sér þótt mjög gott að vera einni með sjálfri sér og fá að melta þetta í friði. „Þetta hlutverk, að vera aðstandandi, er alveg nógu mikið þó að maður sé ekki líka almannatengill,“ segir hún og hlær sínum skemmtilega hlátri.

## Gott að eiga góða að

„Maður þarf á öllu sínu að halda og sérstaklega húmornum. Svo veit ég ekki hvernig væri ef maður ætti ekki svona góða fjölskyldu,“ bætir hún við á alvarlegri nóttum. Helgina eftir segir Eyrún að börnin þeirra hafi svo komið til Svíþjóðar. „Tvö þeirra sem búa á Íslandi komu út og tvö sem búa í Danmörku komu yfir. Þau komu bara öll saman, keyrðu til okkar og voru heila helgi og gátu heimsótt Eirík. Svo eyddum við tíma saman. Mikið hlegið og mikið gaman. Það er alltaf svoleiðis. Þetta eru englar sem maður á.“

Eyrún segist hafa tekið sér frí frá vinnu og að hún hafi notið ótrúlega mikils stuðnings þaðan. „Stofnunin hefur staðið þétt við bakið á mér og sagt mér að taka bara minn tíma og hafa ekki áhyggjur af neinu. Ótrúlega vel staðið að. Svo á ég alveg rosalega góða vinnufélaga sem eru búnir að vera frábærir. Þéttan og góðann hóp. Alger gull!“

## Langur biðtími

Þau Eiríkur og Eyrún voru í tæpar fjórar vikur í Svíþjóð og komu svo heim til Íslands föstudaginn 13. október. Allt hefur gengið samkvæmt áætlun eftir aðgerðina. Fyrir utan tófnina vegna COVID lengdist biðtíminn að sögn Eyrúnar þar sem allt þurfti að passa. „Rúmmál lungnanna, blóðflokkar og fleira. Hann er líka með eitthvert mótefni í blóðinu sem við vissum reyndar ekki af fyrr en núna í apríl á þessu ári og það setti sitt strik í reikninginn. En það hafðist. Þetta var alla vega lengri biðtími en væri annars. Þess vegna var maður búinn að henda tékklistunum nokkrum sinnum og taka upp úr neyðartöskunni og allt,“ segir hún og hlær.

Þetta langa ferli hefur sannarlega tekið á taugarnar. „Fyrst eftir að hann komst á listann vorum við alltaf að bíða eftir að eitthvað myndi gerast, þar sem meðalbiðtíminn átti að vera sex mánuðir. Eftir þann tíma fannst manni þetta vera aðeins farið að dragast á langinn. Eftir ár vorum við orðin svartsýn um að ekkert væri að fara að gerast. Eftir eitt og hálfvörum við viss um að þetta yrði aldrei að veruleika og tókum upp úr töskunum.“

### **Dæmigert spennufall**

Í síðustu viku segir Eyrún að sér hafi dottið heliðumblaðra í hug. „Ef þú stingur á hana, dettur hún bara niður. Tilfinningin var svolítið þannig í síðustu viku. Púfff! Þá gerði ég mér grein fyrir því. Ekki það að ég hafi verið að hugsa um það alla daga að við værum að bíða, heldur átti ég mig á hvað þetta var búíð að taka á, einhvers staðar hérna á bak við,“ segir hún og tekur um hnakkann. „Þegar biðin var loks á enda og allt yfir staðið gerði ég mér grein fyrir spennunni sem var búin að einkenna þetta hópstarf okkar Pollyönu og Nenna neikvæða allan þennan tíma. Þetta var alveg dæmigert spennufall!“

### **Þeir eru skuggavaktin**

Að sögn Eyrúnar eru aðstandendur mjög mikið útundan. „Þeir eru skuggavaktin. Það sér þá enginn. Ekki svo að skilja að hjúkrunarfólkið á Sahlgrenska hafi ekki reynt vel, það var alveg dásamlegt. Maður verður hins vegar svolítið

eftir í upplýsingaveitunni. Eins og þegar lækurinn kemur að manni fjarstöddum og segir eitthvað við sjúklinginn sem er í oxívímu og man ekki fyrir horn, hvað þá fram á klósett,“ segir hún og hlær. „Ef aðstandandi er til staðar þá á hann að vera með í upplýsingagjöfni. Ég varð hins vegar svolítið að afla mér þeirra sjálf. Aðstandendur eru með í þessu ferli alveg frá upphafi. Ég hef t.d. farið með Eiríki í nánast hvern einasta tíma og í öll tjekk fyrir aðgerðina. Núna erum við í þessu eftirferli og mér finnst ég vera farin að fá góða svörun frá þeim uppi á deild. Það er mjög gott flæði þar. Mjög góð samskipti við lungnateymið.“

### **Þetta er svolítið eins og sjórinn**

Nú þegar aðgerðin er loks yfirstaðin eftir þessa löngu bið og miklu spennu blasa nýir tímar við. „Framtíðin er bara einn dagur í einu,“ segir Eyrún að lokum. „Hver dagur er sigur og þeir eru búnir að vera allmargir núna. Auðvitað eru ekkert allir dagar alveg frábærir. Þetta er svolítið eins og sjórinn. Það koma öldur. Lífið er bara þannig en þá tæklar maður það. Þetta eru bara verkefni sem þarf að leysa. Þegar mér var boðið að vera hálfan mánuð í viðbót í fríi, þá þáði ég það af því að ég fann að ég var ekki alveg tilbúin. Starfið mitt felst aðallega í samskiptum og inneignin hjá mér var komin í svolítið lágmark. Ég er að safna inneign núna. Það er líka svo mikilvægt að gera einhver plön, hafa markmið og átta sig á því hvenær maður er tilbúinn.“



## **Almannaheillaskrá**

### **styrkir – skattafrádráttur**

**Á síðasta ári voru gerðar breytingar á samþykktum félagsins sem tryggja að styrkir til Lungnasamtakanna og Vísindasjóðs Lungnasamtakanna veita styrktaraðilum rétt til skattafrádráttar.**

Einstaklingur getur fengið skattafrádrátt (lækkun á tekjuskattstofni) sem nemur allt að 350.000 kr. (700.000 kr. hjá hjónum) á ári, vegna gjafa og framlaga til félagsins. Fyrirtæki geta einnig veitt styrk fyrir allt að 1,5% af rekstrartekjum sínum árlega.

Skilyrði fyrir skattafrádrætti er að Lungnasamtökin sendi kvittun fyrir móttöku með upplýsingum um nafn, kennitölu gefanda og fjárhæð framlags. Auk þess þurfa Lungnasamtökin að senda inn skilgrein til skattsins við lok almanaksársins með samantekt framlaga hvers gefanda og skila þessum upplýsingum til Skattsins, samhliða öðrum árlegum gagnaskilum. Á grundvelli gagnaskilanna verður frádráttur áritaður á framtal gefanda.

**Þeir sem vilja styrkja félagið á þennan hátt geta lagt inn á styrktarreikningana:**

#### **Lungnasamtökin:**

**Kt. 670697-2079, reikningur 0133-15-380114**

#### **Vísindasjóður Lungnasamtakanna:**

**Kt. 691217-0940, reikningur 0133-05-010098**

Jafnframt þarf að senda inn upplýsingar um nafn og kennitölu gefanda, ásamt fjárhæð framlags á lung@lungu.is þannig að hægt sé að ganga frá kvittun og skilagreinum til skattsins.

# Að brjótast út úr viðjum einangrunar

Eftir Fjólu Grímsdóttur



**Öllum reynist erfitt að greinast með langvinnan sjúkdóm og það tekur á líkamlega en ekki síður andlega. Mjög algengt er að fólk með langvinna sjúkdóma einangrist og treysti sér ekki til að fara út eða umgangast aðra, nema að mjög takmörkuðu leyti. Ekki bætti COVID úr fyrir langveika. Margir lokuðu sig alveg af og eru ennþá með varann á, því að þessi miður skemmtilega veira er ennþá á kreiki.**

Við erum jú í eðli okkar öll félagsverur og þráum að tilheyra vissum hópum. Öll höfum við þörf fyrir að hitta fólk, tengjast því og skiptast á skoðunum. Þess vegna eru þessi félagslegu tengsl okkur svo mikilvæg. Það reynist mörgum þung skref að rífa sig upp, brjótast út úr skelinni og fara meðal fólks.

Margar rannsóknir, sem lesa má um á alheimsvefnum, sýna fram á og staðfesta félagslega einangrun langveikra. En ljósið í þessu öllu er að við erum ekki ein, það eru margir í sömu sporum. Ein leiðin er að koma á félagsfund hjá Lungnasamtökunum. Þar hittir maður jafningja sína og þar eru allir að eiga við einhvers konar heilsubrest. Það getur jafnvel verið hrein uppljómun að átta sig á því að maður sé ekki einn í heiminum að fást við þennan sjúkdóm!

**Fundir Lungnasamtakanna** eru fyrsta mánudag hvers mánaðar í Seljakirkju, Hagaseli 40, milli kl. 16 og 18. Það kemur mörgum á óvart hvað það er gaman að mæta og skiptast á skoðunum, hlusta á einhverja fræðslu sem kemur okkur vel, eða skemmtun. Velkomnið er að bjóða með sér fjölskyldumeðlim, eða vini og eru allir makar lungnasjúklinga sérstakleg velkomnir á félagsfundina.

**Handavinnuhittingur Lungnasamtakanna** er þriðja fimmtudag hvers mánaðar í húsnæði Lungnasamtakanna, Borgartúni 28a, milli kl. 16 og 18. Þar eru allir velkomnir. Ekki er þörf á neinni sérstakri handavinnukunnáttu. Það er líka bara hægt að spjalla.

**Skrifstofa Lungnasamtakanna í Borgartúni 28a er opin á mánudögum milli kl. 11 og 15.** Þangað er hægt að koma og spjalla yfir kaffibolla, eða hringja í síma 5604812, ræða málin og/eða koma með fyrirspurnir sem reynt verður að greiða úr.

**Senda má tölvupóst á [lungu@lungu.is](mailto:lungu@lungu.is) og skoða vefsíðuna [www.lungu.is](http://www.lungu.is).**

## Heimsóknarvinir eru starfandi hjá Rauða krossinum

Hægt er að fá heimsókn einu sinni í viku og geta gestgjafarnir ráðið hvað gert er í hverri heimsókn, hvort setið er yfir kaffibolla og spjalli, farið út að ganga, farið í bíltúr, eða á kaffihús. Heimsóknarvinir hafa rofið félagslega einangrun hjá mörgum og myndast hefur góður vinskapur á milli. Heimsóknarvinir eru sjálfboðaliðar. Hægt er að sækja um þessa þjónustu á vef Rauða krossins. <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/> heimsoknarvinir

**Félagsleg heimþjónusta** starfar á svipaðan hátt, nema þar þarf að borga smá upphæð fyrir heimsóknina og er sú upphæð tekjutengd. Hægt er að sækja um þá þjónustu hjá sínu bæjarfélagi.

**Margt er hægt að gera til að létta sér andann og mynda félagstengsl!**



# Félagsfundir Lungnasamtakanna

á árinu 2024



Myndir frá spilakvöldi

**Hlutverk Lungnasamtakanna er meðal annars að leiða saman aðila sem hafa reynslu af lungnasjúkdómum og meðferð sem getur komið þeim að gagni. Lungnasamtökin halda í þeim tilgangi reglulega félagsfundir með fræðsluerindum í bland við ýmis gamanmál. Er það tilvalið tækifæri til að kynna öðrum í sömu stöðu, fræðast, gleðjast saman og njóta um leið jafningjafraeðslu.**

Reglan er að hittast fyrsta mánudag í hverjum mánuði þar sem boðið er upp á góða dagskrá sem auglýst er á vef samtakanna [www.lungu.is](http://www.lungu.is) og á Facebook síðunni.

**Dagsetningar fyrir félagsfundina árið 2024 eru sem hér segir:**

- 8. janúar**
- 5. febrúar**
- 4. mars**
- 8. apríl**
- 6. maí er aðalfundur**

Við viljum hvetja ykkur til að mæta á þessa fundi og verið öll hjartanlega velkomin!

## Ráðgjöf og þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga

á Sjúkrahúsinu á Akureyri



**Göngudeild lungnasjúklinga er opin tvisvar í viku milli kl. 08 og 16 en breytilegt er á hvaða dögum móttakan fer fram. Hægt er að hringja í síma 463-0330 og óska eftir að hjúkrunarfræðingur hafi samband. Reynt verður að hafa samband eins fljótt og hægt er.**

Hjúkrunarfræðingur á lungnamóttökunni veitir sjúklingum og fjölskyldum þeirra stuðning og eftirfylgd eftir útskrift með móttöku á göngudeild og símtölum.

Markmið móttökunnar er að stuðla að auknum lífsgæðum lungnasjúklinga, flýta fyrir bata eftir að heim er komið og koma í veg fyrir innlagnir á sjúkrahúsi, með því að grípa snemma inn í versnun. Einnig er það markmið móttökunnar að stuðla að því að sjúklingar geti tekist á við sjúkdóminn heima hjá sér á árangursríkan hátt.

Stuðningur lungnamóttökunnarinn felst í því að auka skilning á sjúkdómi og meðferð með viðeigandi fræðslu og upplýsingum, veita aðstoð við reykleysi, fylgja þeirri meðferð sem hefur verið lagt upp með og auðvelda aðgengi að heilbrigðisþjónustu.



## Öndun - nokkur góð ráð

Eftir Andrjes Guðmundsson

**Öndun er okkur eðlislæg: anda inn – og svo út. Virðist ekki ýkja flókið. Það er samt hægt að huga betur að því hvernig við berum okkur að þegar við fáum súrefni inn í líkamann í gegnum lungun. Hér eru nokkur góð ráð til þess að virkja lungun sem best.**

### Notaðu nefið

Við öndum annars vegar inn um munninn og hins vegar nefið. Mun betra er að anda inn um nefið þar sem nasirnar sía, hita og rakametta loftið sem munnurinn getur ekki gert. Stundum getur þó verið nauðsynlegt að nota munninn ef súrefnismagn sem næst í gegnum nefið dugur ekki, t.d. við mikla hreyfingu, eða þega stíflur hindra innöndun um nefgöngin.

### Og magann

Menn eru „magaandarar“ og rétt fyrir ofan magann er stór og mikilvægur vöðvi kallaður þind. Rétt öndun byrjar í nefinu og færir síðan niður í magann þegar þindin dregst saman. Þá blæs maginn út og lungun fyllast af lofti. Þetta er skilvirkasta leiðin til að anda, þar sem það þrýstir á lungun og skapar neikvæðan þrýsting í brjósti sem leiðir til þess að loft flæðir inn í lungun.

### Æfðu rétta öndun, sérstaklega ef þú ert lungnasjúklingur

Þeir sem hafa langvinnan lungnasjúkdóm, svo sem astma eða langvinna lungnateppu, þurfa almennt meiri orku til að anda. Öndun í gegnum nefið og með maganum er því sérstaklega mikilvæg fyrir þessa einstaklinga. Algengt er að fólk sem þarf að leggja harðar að sér við öndun noti aðra vöðva, t.d. í hálsi, herðum og bringu. Slíkt skilar litlum árangri og getur valdið vöðvabólgu með óæskilegum aukaverkunum. Við útöndun er gott að anda út um munninn og mynda mótþrýsting, með því að þrýsta vörum saman en það er mjög góð tækni fyrir sjúklinga með langvinna lungnateppu.

### Viðhaltu heilbrigðum lífstíl

Regluleg hreyfing er góð fyrir lungun og hollt, skynsamlegt mataræði stuðlar að aukinni virkni fólks. Best er að forðast stórar máltíðir og matvæli sem valda uppþembu, til að koma í veg fyrir að kviðurinn takmarki hreyfingu þindarinnar. Slökunaræfingar henta lungnasjúklingum líka sérlega vel til að koma í veg fyrir oföndun. Gott er að fylgjast með loftgæðum og forðast að vera útsett fyrir óþægilegri, eða ertandi mengun sem getur haft áhrif á öndun.

Oft er nauðsynlegt að nota lyf til að halda öndunarvegi í nefi opnum. Slíkt skal þó gert í samráði við lækni þar sem ofnotkun getur valdið öðrum og jafnvel verri afleiðingum. Jafnframt er mælt með að fá árlega flensuspauptu þegar hún er í boði.

### Ef þú tekur aðeins of vel á!

Ef tekið er aðeins of vel á og mæðin verður of mikil er gott að halla sér fram á handrið eða stólbak á meðan verið er að jafna sig. Þannig opnast vel fyrir lungun og hvorki maginn né handleggirnir hindra hámarks loftskipti.

### Forðastu sýkingar

Mikilvægt er að forðast sýkingar af hvers konar völdum. Smitleiðir eru margar en hægt er að minnka áhættuna með því að forðast margmenni og að snerta hluti sem aðrir snerta, þvo hendur oft með sápu, hafa spritt innan seilingar og vera skynsamur. Einnig er mikilvægt að þiggja bólusetningar við flensu, lungnabólgu (Pneumokokkabakteríu) og Covid 19.

### Hafðu það einfalt

Líkamanum er það eðlislægt að anda og hann kann það. Þess vegna er engin þörf á að ofhuga öndunina. Öndunarfærin vita nákvæmlega hvenær á að segja til um að mál sé komið til að breyta öndunardýptinni í tengslum við virkni og súrefnismettun. Í líkama okkar eru viðtakar sem fylgjast stöðugt með súrefnis- og sýrustigum blóðsins og senda sjálfkrafa merki til heilans um hversu oft og djúpt við eigum að anda. Jafnvel þótt öndun komi af sjálfu sér, eru lungnaheilbrigði og loftgæði svo mikilvæg að vert er að hafa þau alltaf í huga!



## SPAKMÆLI

*„Árangur er ekki lokatakmark. Mistök eru ekki lífshættuleg. Hugrekið til að halda áfram er það sem skiptir máli.“*

– Winston Churchill

# Þótt maður velji sér ekki sjúkdóma

þá getur maður valið sér baráttuefni



**Kolbrún Sverrisdóttir er frá Ísafirði þar sem hún hefur búið alla tíð. Hún er fædd árið 1961 og á þrjú uppkomin börn. Faðir barnanna fórst í sjóslysi ásamt föður hennar þegar yngsta barnið var rétt 6 mánaða gamalt. Hún hefur glímt við lungnasjúkdóm síðastliðin 6 ár, án þess að hafa fengið viðhlítandi greiningu fyrr en á síðasta ári. Núna í vetrarbyrjun leit hún inn til okkar og sagði sögu sína í þeim tilgangi að af henni mætti draga einhvern lærdóm.**

„Ég hef búið ein með börnunum þangað til þau fluttust að heiman og er í mjög góðu sambandi við þau,“ segir Kolbrún þegar við hefjum spjallið og fallett brosið styður vel þá fullyrðingu. „Þau eru náttúrulega mesti og besti bakhjarlinn sem ég á, fyrir utan systkini mín og stórfjölskylduna. Ég er úr stórum systkinahópi, við erum átta talsins, öll alin upp fyrir vestan og erum samheldinn hópur.“

Talið berst að lungnasjúkdómnum og hvenær hann hafi farið að gera vart við sig. „Eftir á að hyggja hef ég verið farin að finna fyrir þessu án þess að gera mér grein fyrir hvers kyns væri. Ég reykti í þrjátíu ár, frá því ég var unglingur og þangað til ég var fjórtíu og fimm ára og eru því að verða átján ár frá því ég hætti. Það umhugsunarverða er að fyrir um fimm til sex árum fór ég að fá mjög mikla verki fyrir brjóstið og í bakið. Ef ég fann lykt af grasi fannst mér ég alveg vera að kafna og var mjög viðkvæm fyrir alls konar lykt. Ég mæddist mikið, var alltaf hnerrandi og tók andköf ef ég fann eins og eitthvað skylli á lungunum.“

## Gróðurofnæmi

Læknisheimsóknir Kolbrúnar voru nokkuð reglulegar. „Ég var fljótt greind með gróðurofnæmi, eða eitthvað annað sem þeim datt í hug en var aldrei rannsökuð. Það var ekki nein eftirfylgni, ég fékk bara ráðleggingar um að fá

mér histasín, eða lóritín, eða ég fékk lyfseðla fyrir þúst og ofnæmislyf. Í rauninni lagaði þetta aldrei neitt. Ég fór því að reyna að skauta meira fram hjá því sem hafði áhrif á líðan mína.“

Alla sína tíð segist Kolbrún hafa unnið mikið og byrjaði ung að vinna í rækjuverksmiðju O.N.Olsen sem hún segir að hafi verið mjög skemmtilegt. Svo vann hún við verslunarstörf í mörg ár, m.a. í Bónus og í Hamraborg en síðustu sjö árin vann hún á hjúkrunarheimilinu Eyri. „Mér þótti mjög gaman að vinna á hjúkrunarheimilinu því að mér finnst skemmtilegt að umgangast fólk og reyna að hlúa að því eftir bestu getu. Undir lokin var það hins vegar orðið aðeins of erfitt fyrir mig. Það eitt að bogra er með því versta sem lungnasjúklingar gera.“

## Fór á varatankinum í vinnuna

„Mig hefur ekki vantað mikið í vinnu í gegnum ævina vegna veikinda,“ segir þessi netta kona sem kallar greinilega ekki allt ömmu sína. „Það er því ekki eins og ég hafi átt einhverja sjúkrasögu þar sem ég hafi alltaf verið að trufla lækna. Ég leitaði reglulega til þeirra með þetta vandamál og þeir hefðu alveg getað litið aðeins betur á mig. Eina afgangið sem ég hef fengið í gegnum árin varðandi þennan sjúkdóm, áður en ég komst að því hvað var raunverulega að, var að ég væri með eitthvert ofnæmi, eða stoðverki, eða hugsanlega komin með kulnun. Ég hélt náttúrulega bara áfram að vinna því að ég er alin upp við þau góðu gildi að vinnan göfgi manninn. Ég fór því svona á varatankinum í vinnuna.“

## Eins og einhverju væri hent í mig

Í fyrra fór svo verulega að halla undan fæti þar sem Kolbrún veiktist illa af COVID. Í kjölfarið tók hún sér tveggja mánaða frí vegna fjölskylduadstæðna. „Svo í maí þegar ég kom aftur til baka í vinnuna, byrjaði ég náttúrulega að vinna fullan vinnudag á hjúkrunarheimilinu, þar sem ég



var í 90% vinnu. Svo var ég að skúra hjá Verkalýðsfélagi Vestfirðinga þrisvar í viku þannig að það var nóg að gera hjá mér. Ég vann alveg þangað til sjötta júní en þá var ég að gera mig klára fyrir næturvakt klukkan tíu um kvöldið þegar mér leið allt í einu eins og einhverju hefði hreinlega verið hent í mig. Ég var komin með fjórtíu stiga hita en fannst ég ekki getað afboðað mig með svona skömmum fyrirvara. Að vísu hefði ég ekki haft þrek til að opna útidyrnar, hvað þá meira, svo að ég hringdi og afboðaði mig og lá yfir helgina í veikindum.”

### Kaflaskil

Á mánudeginum hringdi hún á læknavaktina og fékk þau svör að hún fengi ekki tíma strax hjá lækni nema bera það undir hjúkrunarfræðing fyrst. „Það tókst loksins og hún tók af mér blóðprufu þar sem kom í ljós að ég var með einhverja sýkingu. Þá fékk ég að tala við lækinn sem setti mig á lyf við lungnabólgu. Ég fór heim og tók lyfið og ætlaði svo bara að mæta í vinnuna þegar ég væri orðin hressari.“ Af því varð þó ekki, þar sem þau kaflaskil urðu í lífi Kolbrúnar að hún mætti ekki aftur til vinnu.

Eftir þessi veikindi segist Kolbrún hafa gert sér ljóst að hún þyrfti að leita sér lækninga sjálf. „Það var enginn að grípa mig í þessum aðstæðum. Ég hafði verulegar áhyggjur af veikindum mínum og sá fram á að ég myndi sennilega ekki fá þá þjónustu sem ég þyrfti heima. Ég var hvorki sett í myndatöku né blásturspróf, það var ekkert verið að spandera í það,” segir hún og brosir tvíræðu brosi. Hún hringdi því í systur sína sem hafði verið hjá lungnalækni og leitaði ráða. Þetta var í júní og í framhaldinu pantaði hún tíma hjá sérfræðingi en komst ekki að fyrr en í nóvember sem hún var ekki alveg sátt við. Systir hennar fór í málið og skömmu seinna var Kolbrún komin með tíma hjá Stefáni Þorvaldssyni, lungnalækni.

### Lugnabilun á lokastigi

„Stefán var mjög snöggur að sjá hvað væri að mér. Ég var send í lungnamyndatöku og rannsóknir og að þeim loknum sagði hann að lungnastyrkurinn hjá mér væri ekki nema 25% og að ég væri með lungnabilun á lokastigi. Hann sagði að það væri svo mikil þétting í öðru lunganu að hann gaf hálfpartinn í skyn að ég gæti verið með krabbamein í lunganu.“ Kolbrún þurfti því að koma aftur eftir mánuð í myndatöku og fékk tíma á þriðjudegi. Að henni lokinni sagðist Stefán hringja í hana í síðasta lagi á föstudeginum og láta hana fá niðurstöðurnar. „Ég kannski nagaði ekki af mér neglurnar,” segir hún og hlær, „því að ég hætti þeim ávana um leið og ég hætti að reykja. En auðvitað var ég búin að vera mjög kvíðin þennan mánuð. Ef maður er kominn með krabbamein, hvað gerir maður þá? Ég var náttúrulega búin að upplýsa krakkana um hvað gæti hugsanlega verið að til að þau væru undir það búin.“

### Lottóvinningur

Á föstudeginum heyrir ekkert í Stefáni og Kolbrún bíður til klukkan fjögur. „Andskotinn! Þarf ég að bíða alla helgina?“ segist hún hafa hugsað. Fjórum mínútum seinna hringdi hann og baðst innilega afsökunar á að hafa hringt svona seint en hann hafði sjálfur verið að

bíða eftir niðurstöðunum. „Hann sagði bara að það væri eins og ég hefði unnið í lottóinu,” segir Kolbrún og brosir breitt. „Þú ert ekki með krabbamein! Ef ég hefði verið með krabbamein ofan á lungnabilun á lokastigi hefði það ekki verið gæfulegt. Það hefði eiginlega ekki verið auðvelt að meðhöndla það.“

Eftir þessa greiningu sótti Stefán um endurhæfingu fyrir Kolbrúna á Reykjalundi. Áður en hún fór þangað fékk hún hins vegar veirusýkingu í lungun og þegar hún komst svo loks í innlögð í októberlok hélt hún áfram að veikjast. „Ég var mjög seig að næla mér í allt sem var í boði og náði mér meira að segja aftur í COVID,” segir hún á sinn gráglettna hátt.



Reykjalundur í Mosfellsbæ

### Reykjalundur – dásamlegur staður!

Þrátt fyrir þessa óheppilegu byrjun á dvölinni ljómar Kolbrún hreinlega þegar hún rifjar þennan tíma upp. „Að fara á Reykjalundur er eitthvað sem er varla hægt að lýsa því það er svo dásamlegur staður! Oft þegar maður kemur á ýmsar stofnanir er eins og þessi mannlegu gildi gleymist. En á Reykjalundi er maður svo umvafinn. Það eru allir að leggja sig fram við að koma þér á einhvern betri stað og finna út hvað sé að plaga þig. Maður þarf ekki að biðja um neitt, heldur er maður bara leiddur áfram í það sem þarf að gera. Það var alveg sama hvert þú fórst, það var alls staðar gleði í loftinu og fólk að bjóða góðan dag og sýna umhyggju. Helst hefði ég bara vilja setjast þarna að,” segir hún og hlær. „En það var nú ekki í boði.“

### Erfiðar fréttir að fá svona vél

Kolbrún segir að dvölin á Reykjalundi hafi verið mjög lærdómsrík. „Þarna var ég leidd á mjög fagmannlegan hátt í gegnum það erfiða ferli að verða súrefnisþegi. Það voru óneitanlega svolítið erfiðar fréttir að þurfa að fá svona vél og mér brá. Auðvitað er það ógnvekjandi að vita að maður sé með lífsógnandi sjúkdóm. Það er ekki eins og maður sé bara tilbúinn að deyja. Maður gerir ýmislegt til að halda sér á lífi og til þess reynir maður náttúrulega að fara eftir því sem manni er ráðlagt. Mér þótti eiginlega erfiðast að segja krökkunum mínum þetta. En þau eru svo heilsteypt að þau bara hristu hausinn og sögðu að þetta yrði ekkert mál. Barnabörnin mín voru líka fljót að læra og eru núna mjög spennt að fá að slökkva og kveikja á tækinu. En þau spyrja mig líka stundum „Amma ertu ennþá lasin?“

## Eignaðist góðar vinkonur

Kolbrún tekur það skýrt fram hvað dvölin hafi verið ánægjuleg, ekki síst vegna þess að þarna kynntist hún konum sem urðu strax vinkonur hennar og hefur sú vinátta haldist síðan. „Ég sagði við þær að ég hefði eiginlega verið að upplifa hvernig það væri að fara á heimavistar skóla. Ég gisti ásamt fimm konum saman í húsi en vinkonurnar voru ekki þar heldur komu á morgnana og fóru heim á kvöldin enda búsettar fyrir sunnan. Endurhæfingin fólst m.a. í alls konar líkamsrækt og æfingum en þær gerðu grín að mér með því að segja að ég væri alltaf með vottorð í leikfimi út af öllum pestunum sem ég fékk. Ég sagði þeim hins vegar að ég hefði ákveðið að hætta á toppnum í íþróttum þegar ég vann gullverðlaun í víðavangshlaupi árið 1971 í Sandgerði,“ segir Kolbrún hlæjandi og á greinilega ekki í neinum vandræðum með að svara fyrir sig. „Það er svo dýrmætt að eignast svona vini og fólk sem lætur sig varða um mann og sem maður lætur sig varða um líka,“ segir hún með hlýju brosi.

## Skrifaði forstjóranum

Þegar Kolbrún kom heim á miðju sumri í fyrra með þá greiningu að hún væri með lungnabilun á lokastigi segist hún hafa verið mjög óánægð með afgreiðsluna sem hún hafði fengið fyrir vestan. „Ég skrifaði fráfarandi forstjóra Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða og lét hann vita af þessari óánægju. Ég nefndi að í það minnsta hefði mátt taka af mér mynd. Þá hefði þessi þétting í lunganu sést. Í öðru lagi finnst mér alveg galið að í öll þessi ár sem ég hef komið til læknisins með mikla öndunarerfiðleika hafi ég ekki einu sinni verið sett í blásturspróf. Það kostar nú ekki mikið og hefði ekki sett stofnunina á hliðina,“ segir hún með áherslublunna.

## Og fékk svar

Forstjórinn svaraði og sagði að farið hefði verið yfir gögnin hennar en að þeir sæju ekkert óeðlilegt við afgreiðsluna. Hann nefndi þó að eftir á að hyggja hefði mátt taka lungnamynd. „Ég varð reyndar fyrir svolitlum vonbrigðum þegar ég las svarið,“ segir Kolbrún, greinilega orðin ýmsu vön allan þennan tíma. „En ég hefði aldrei nennt að vera með einhver leiðindi, afla mér óvinsælda, eða óvina. Hins vegar hefði mér þótt mjög vænt um ef einhver hefði beðið mig afsökunar og sagt að þeir hefðu getað gert betur og að þeim þætti þetta leiðinlegt.“

## Maður að meiru

Það gerði enginn nema hjartalæknirinn sem hún hafði farið til vegna einkennanna. „Hann er maður að meiru,“ segir hún með ánægjubrosi. „Mér þótti rosalega vænt um það og hann óx heilmikið í álit og hafði ég nú ágætis álit á honum fyrir. Ég fór til hans og spurði hvað hefði klikkað í sjúkdómsgreiningunni. Þegar hann var búinn að heyra það sem ég hafði fram að færa sagði hann að hann hefði átt að skoða mig betur og það mig innilegrar afsökunar.“ Hún segir að hún hafi ekki þurft annað en að horfa á hann til að sjá að hann meinti hvert orð af því sem hann sagði og það hafi verið sér mjög dýrmætt!

„Í janúar síðastliðinn þegar ég var komin með súrefnið eftir dvölin á Reykjalundi var ég orðin eins og veiðimaður,“ segir Kolbrún óræð á svipinn. „Ég elti uppi þá sem voru búnir að þjónusta mig. Ég er reyndar ekki búin að ná öllum,“ segir hún og skellihlær. Hún bætir við að ef þeir lesi *Lungnablaðið* megi þeir hafa í huga þessi orð hennar:

**„Ef það kemur til þín miðaldra kona, skaltu taka mark á því sem hún segir og skoðuðu hana. Ekki afgreiða hana sem móðursjúka, með stoðverki, gróðurofnæmi, eða kulnun!“**

Kolbrún segist ekki hafa verið að hafa samband við þessa lækna í þeim tilgangi að koma af stað einhverjum málaferlum. „Ég var bara að benda á að hugsanlega hefðu þeir, líkt og ég, gert mistök. Ég hef fulla trú á að hefði verið gripið fyrr inn í þá væri ég ekki á þeim stað sem ég er á núna. Að sjálfsögðu eru það fyrst og fremst mín mistök að hafa byrjað að reykja, þar sem sumir vilja meina að þetta sé reykingum að kenna. Aðrir telja að fleiri þættir geti átt hlut að máli, bæði erfða- og atvinnutengdir. Þegar ég var unglingur vann ég t.d. þar sem ammoníak, klór og alls kyns hreinsiefni voru mikið notuð. Svo var COVID heldur ekki til að laga hlutina. Það er bara auðvelt að skella allri skuldinni á reykingar, ekki svo að skilja að ég sé að skauta fram hjá þeim. Auðvitað ber ég fyrst og síðast ábyrgð á því að hafa reykt en það eru átján ár síðan ég hætti.“

## Vill ekki að aðrir lendi í hennar sporum

Kolbrún segist ekki standa í þessu stappi til að hefna sín, eða af því að hún haldi að hún fái heilsuna aftur. „Ég vil bara ekki að einhver annar lendi í þessum sporum mínum, því að þetta er ekkert grín. Þótt maður velji sér ekki sjúkdóma þá getur maður valið sér baráttuefni.“ Hún hefur sett sér það skýra markmið að leggja sitt af mörkum til að forða öðrum frá vanggreiningu á borð við þá sem hún hefur reynt. „Það er ekkert grín að vera allaf með einhverja þriggja kílóa tösku meðferðis. Það er ekkert grín að þurfa alltaf að vera með súrefnisvél heima hjá sér og vera í henni minnst 16 tíma með þennan hávaða sem því fylgir. Þetta er hljóðspillir. Ef ég þarf að ferðast eitthvað þarf ég að rogast með þessa tösku og vél hvert sem ég fer. Ég fer ekkert óundirbúin. Ég þarf að passa að vélin sé hlaðin og allt sé í lagi og ég viti nokkurn vegin í hvernig aðstaður ég er að fara. Vélin er samt sem áður mín lífsgjöf!“

## Margvíslegar áskoranir

Aðstaðurnar breytast líka hratt þegar lungnasjúklingar eru orðnir súrefnisháðir og þá er ekki lengur hægt að gera hvað sem er. „Bæði ertu ekki með fullan lungnastyrk en þú ert líka að fara á staði þar sem þú þarft beinlinis að passa þig. Þú mátt ekki við neinu. Bara til gamans þá var ég á Þingi Starfsgreinasambandsins fyrir skömmu með Verkalýðsfélagi Vestfirðinga og þurfti að skipuleggja mig rækilega. Um kvöldið var svo þingveisla. Það var svolitil áskoran um því að þar voru kerti og það er nokkuð sem fólk með súrefni meðferðis getur ekki gengið óheft um! Þarna voru kerti á miðju hringborði og formaðurinn bauðst til að færa þau lengra. Ég sagði að það væri óþarfi þar sem það væri svo

mikið vatn á borðinu að þeir myndu þá bara skvetta á mig," segir hún og skellihlær, enda aldrei langt í húmorinn. Því næst segist Kolbrún hafa farið að hlaðborðinu og undir hverju fati var eldur. „Þegar ég tók eftir því rétti ég formanni verkalýðsfélags Bolungarvíkur diskinn minn og lét hana bara sjá um þetta!“ Þótt frásögnin sé fyndin gefur hún vissulega vísbendingu um þessa sjálfsögðu hluti sem fólk þarf yfirleitt ekki að hugsa út í en súrefnisþegar verða að varast. Hún segist núna vera búin að taka alla kveikjara á heimilinu og setja þá á öruggan stað af því hún geti verið svolítið fljótfer. „Núna er ég líka bara með rafmagnskerti. Það er ýmislegt sem maður þarf að hugsa öðruvísi.“

### Aðgát skal höfð

Kolbrún nefnir hve viðbrögð fólks geti verið misjöfn þegar það mætir einstaklingum sem eru með súrefnistæki meðferðis. „Það er svo mikilvægt að muna að aðgát skuli höfð í nærveru sálar. Það er líka brýnt að stuðla að því að súrefnisþegar finni sig frjálsta til að fara út úr húsi svo að þeir einangrist ekki.“ Hún segir að sér finnist t.d. ekkert

erfitt þegar fólk spyr hana hvað hafi komið fyrir og af hverju hún sé með þetta. Eins ef þetta gæti líka orðið einhverjum víti til varnaðar að fara ekki að reykja, þó að það sé ekki eina ástæðan fyrir því að fólk verði súrefnisháð.

„Mér finnst hins vegar að það vanti stundum smá tillitssemi hjá fólki sem spyr þig,“ segir hún í lokin. „Kannski er það bara hugsunarleysi þegar fólk kemur og segir: „Hva, ert þú bara komin með kút?“ Það fer svolítið í taugarnar á mér. Ég þoli það en held að mjög margir einangrist einmitt vegna þess að það tekur svona spurningar nærri sér. Það er allt annað ef fólk spyr: „Hvað kom fyrir þig? Ertu búin að vera lasin?“ Þá ræður þú ferðinni hvernig þú bregst við þeim spurningum. En svo má heldur ekki gleyma því góða sem þessu fylgir,“ bætir hún við og nefnir hve hjálpsamt og gott fólk geti verið, samanber nágretta hennar sem hún segir að séu þeir bestu í heimi. „Alls konar fólk er boðið og búið að aðstoða mig þegar það sér mig í aðstæðum sem ég ræð kannski ekki vel við. Það getur líka verið gott að búa í litlu samfélagi.“



## Reykjavíkumaraþon 2023

**Lungnasamtökin vilja þakka þeim frábæru hlaupurum sem hlupu fyrir Lungnasamtökin í Reykjavíkumaraþoninu í ár.**

Við þökkum einnig kærlega fyrir öll áheitin sem aldrei fyrr hafa verið glæsilegri.

Stuðningurinn skiptir okkur sannarlega miklu og færum við öllum hlutaðeigandi okkar bestur þakkir fyrir ómetanlegan stuðning.







## Innkaup á netinu

Eftir Helgu S. Ragnarsdóttur

**Í síðasta blaði var tekið til umræðu hagræðið í því að láta senda sér vörur heim. Þessi möguleiki getur komið þeim sem búa við skerta heilsu til útivistar og þungaflutninga mjög vel, sé hann notaður af hagkvæmni og hagsýni, þótt hann komi ef til vill ekki með öllu í veg fyrir búðarferðir eftir einhverju smálegu með lítið geymsluþol. Þá var fólk beðið um að kynna sér sjálft fyrirkomulag og hvaða verslanir bjóða upp á möguleikann en hér hefur verið reynt að safna upplýsingum sem þó eru flestar fengnar beint af netinu.**

**Heimkaup** selur eingöngu á netinu. Þar er heimsendingu lofað samdægurs (þú velur tímasetningu). Úrval er mikið og bæði matvara og ýmislegt annað í boði. Heimsending á Höfuðborgarsvæðinu er sögð frí ef pantað er fyrir 12.900 kr., eða meira en kostar 2.990 kr. ef pöntun er lægri.

Sagt að hægt sé að sækja frítt í vöruhús sem virðist vera til húsa í Turninum í Kópavogi.

**Krónan** sendir heim vörur sem eru pantaðar á netinu (kronan.is). Heimsending á pöntunum yfir 18 þúsund krónur eru fríar en þú borgar 1.490 kr. fyrir sendingu undir því. Þú velur tímann sem þú vilt fá sendinguna heim og sérð strax hvort sú tímasetning sé möguleg. Ef ekki þá þarf bara að panta annan tíma (þannig að þú átt alltaf að geta vitað hvenær er von á sendingunni).

Í **Hagkaupum** eru matvörur ekki sendar heim, heldur bara snyrtivörur, leikföng og þess háttar. Þar er heimsending yfir 12.900 kr. frí en kostar 1.290 kr. ef undir því. Það kostar 590 kr. að fá sendinguna í box í þínu hverfi. Hægt er að sækja pantada vöru í versluninni í Smáralind.

Í **Nettó** er stofnaður samningur milli verslunar og þess sem pantar. Sá samningur gefur 2% afslátt af öllum vörum sem eru með virðisaukaskatti. Þetta er þannig að þú borgar fullt verð en getur notað afsláttinn til kaupa á vörum aftur. Sendingarkostnaður er 1.990 kr. en á pöntunum sem eru yfir 15 þúsund kr. kemur hann inn sem afsláttur af sama tagi og hinn, þ.e.a.s. til nýrra kaupa. Þökkunargjald óháð magni er 499 krónur. Hægt er að fá sent heim að dyrum á Höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Selfossi og í Reykjanesbæ en annars þarf að sækja í viðkomandi verslun.

Nýlega er til kominn möguleikinn á að fá sendan heim pakka með máltíðum tilbúnum í ofninn frá **Eldabuskan.is**. Heimsendingarkostnaður er krónur 1050.

Auk þessa eru svo aðilar sem senda heim tilsniðð hráefni í máltíðir fyrir fólk að elda sjálft eftir leiðbeiningum sem fylgja. Þetta eru fyrirtækin **Eldum rétt** og **Einn tveir og elda**. Góðar upplýsingar eru á heimasíðum þessara fyrirtækja og úrval verður að teljast gott. Þó er hvergi boðið upp á máltíðir fyrir einn, heldur er minnsti kostur að panta fyrir tvo.

Sendingarkostnaður hjá Eldum rétt er 790 kr og 680 kr. hjá Einn tveir og elda. Pantanir eru afgreiddar fyrri hluta viku og hjá báðum má sækja á vissa afhendingarstaði án kostnaðar.

Það hefur réttilega verið bent á að kaup á tilsniðnu hráefni í rétti, sem góðar leiðbeiningar fylgja með, gerbreyti möguleikum þeirra fjölskyldumeðlima sem ekki eru vanir eldamennsku til að taka þátt. Þetta er einstaklega gott mál og það að velja réttina er fyrsta samvinnuverkefnið í ferlinu. Líka ætti að vera hægt að draga umtalsvert úr matarsóun.

Hins vegar er það svo að ef fólk ætlar að bæta svona pöntunum við venjuleg innkaup er þetta bara aukakostnaður. Það þarf að endurhugsa málin en ef rétt er á haldið gæti niðurstaðan meira að segja orðið sparnaður. Það er undir fólki sjálfa komið og bara það að velja fyrir sér mataræði, verkaskiptingu og fyrirkomulagi innkaupa getur verið byrjun á breytingum til góðs fyrir alla.



### SPAKMÆLI

*Trúðu að þú getir  
og þá er leiðin að markinu  
hálfnuð.*

# Hvað er lungnatrefjun?

Eftir Gunnar Guðmundsson, sérfræðing í lungnalækningum



**Lungnatrefjun er læknisfræðilegt heiti á bandvef sem myndast í lungunum.**

Með orðinu trefjar er átt við bandvef. Þannig stífna lungun þegar það kemur bandvefur í þau. Lungnatrefjun á sér stað í mörgum gerðum af

millivefslungnasjúkdómum. Millivefur er svæðið á milli lungnablaðranna í lungunum. Undir venjulegum kringumstæðum eru lungnablöðrurnar þétt upp við hver aðra og háræðar á milli og enginn annar vefur, en þar eru stöku frumur ónæmiskerfisins. Súrefni kemur úr andrúmslofti niður loftvegina og fer alla leiðina í lungnablöðrurnar og kemst svo yfir í háræðarnar og koltvísýringur kemur úr háræðunum og fer út í andrúmsloftið gegnum loftvegina. Þannig eru stöðug loftskipti í lungunum.

Í lungnatrefjun kemur bandvefur og bólga í millivefinn. Við það verður erfiðara fyrir súrefnið að komast milli lungnablöðru og háræðar og þetta leiðir til mæði, sérstaklega við áreynslu. Einnig fylgir þurr hósti og það getur verið þyngdartap. Það fylgir einnig þreyta og lögum á tám og fingrum getur breyst og það er stundum kallað kylfufingur- eða tær. Þannig eru algengustu einkenni lungnatrefjunar mæði, hröð og grunn öndun, hósti sem batnar ekki og kylfufingur, ásamt þreytu og þyngdartapi.

## Orsakir

Lungnatrefjun kemur fyrir í mörgum millivefslungnasjúkdómum. Áætlað hefur verið að allt að 200 mismunandi sjúkdómar geti valdið millivefslungnasjúkdómum. Lungnatrefjun getur verið stöðug, batnar stundum en getur í mörgum tilfellum

versnað með tímanum. Engar góðar aðferðir eru til í dag til þess að spá fyrir um það hvernig þróun hjá einstaklingum með sjúkdóminn verður. Meðal sjúkdóma sem geta leitt til lungnatrefjunar eru iktsýki, herslismein og sarklíki. Einnig heilkenni Sjögrens og ofurnæmislungnabólgur sem eru viðbrögð við innönduðum efnum eins og ryki. Ein algengasta tegund lungnatrefjunar er svokölluð sjálfvakin lungnatrefjun sem að heitir á ensku *Idiopathic Pulmonary Fibrosis* með skammstöfun IPF.

## Greining sjúkdómsins

Það er ekkert eitt próf sem greinir lungnatrefjun en vandleg sögutaka, lækni skoðun og viðbótarpróf hjálpa til við greiningu. Þannig er mikilvægt fyrir lækni að fá ítarlegar upplýsingar um sögu um reykingar og atvinnu, sérstaklega asbest útsetningu og einnig útsetningu fyrir ryki. Stundum eru sjúklingar með lungnatrefjun greindir með aðra sjúkdóma í upphafi eins og hjartabilun, eða langvinna lungnateppu en síðan verður betur ljóst hvað er að. Þannig hafa sumir verið mikið rannsakaðir þegar að greining fæst. Próf sem eru notuð eru meðal annars röntgenmyndir af lungum en tölvusneiðmyndir af lungum segja meira um ástand lungnanna. Stundum er tekið sýni úr slagæð til þess að mæla hlutþrýsting súrefnis og koltvísýrings. Algengt er að fá fráblásturspróf og stundum er gert áreynslupróf. Berkjuspeglun er gerð og tekin sýni af lungnaskolvökva og jafnvel sýni úr lungunum sjálfum. Í sumum tilfellum þarf að gera sýnatöku frá lungum. Niðurstöður allra þessara prófa og skoðana eru ræddar á þverfaglegum fundi og þannig komist að niðurstöðu með sjúkdómsgreiningu.

## Áhrif á daglegt líf

Sjúkdómar sem valda lungnatrefjun hafa áhrif á daglegt líf. Úthald verður minna, það verður erfiðara að framkvæma daglega hluti eins og að ganga, fara upp tröppur og fara í verlanir. Stundum verður viðkomandi mjög móður og þarf að stoppa og hvíla sig. Oft hættir fólk að gera það



sem það hefur áhuga á, eins og að fara í lengri gönguferðir, golf, eða að veiða. Mikilvægt er að láta sjúkdóminn ekki trufla sig of mikið heldur reyna eins og hægt er að halda áfram daglegum störfum. Oft á tíðum hóstar fólk með lungnatrefjun sem getur verið óþægilegt í margmenni.

### Lífstíll sem stuðlar að betri líðan

Hægt er að gera margt til þess að láta sér líða betur þegar maður hefur greinst með lungnatrefjun. Að sjálfsögðu er mikilvægt að hætta alveg reykingum. Þá er mikilvægt að hreyfa sig reglulega. Einnig er regluleg slökun og að forðast streituaðstæður mikilvægt. Það er gott að vera með gott svefnmynstur og fá nægilega langan svefn. Mikilvægt er að borða reglulega til þess að ekki verði of mikið þyngdartap. Heilbriggt fæði getur falist í meiri neyslu á ávöxtum og grænmeti en einnig kjöti og mjólkurvöru og að forðast sykraða drykki og drekka meira af vatni. Þá er oft gott að borða oftar í einu og minna og að vera alltaf með lítinn nestisbita með sér ef farið er út af heimili í meira en tvær klukkustundir. Það er ákaflega mikilvægt fyrir alla með lungnatrefjun að fá bólusetningar, einkum gegn COVID, influensu og lungnabólguþakkerímum.

Mikilvægt er að ræða við fjölskyldu og vini eftir að maður hefur greinst með lungnatrefjun. Það getur verið erfitt að tala um þetta af því það getur verið erfitt að skilja sjúkdóminn og hann er ekki það algengur, eða umtalaður að margir þekki hann og vita því ekki hvernig hann hegðar sér. Í slíkum tilvikum koma upp margar spurningar og gott að skrifa þær hjá sér og spyrja lækni sinn ráða.

### Mikilvægt að fylgjast með einkennum

Hjá sumum einstaklingum með lungnatrefjun versna einkenni með tímanum og það er mikilvægt að segja lækni og öðrum heilbrigðisstarfsmönnum skilmerkilega frá því þegar komið er í viðtöl, eða talað í síma. Það á sérstaklega við um að mæði aukist og verði við minni áreynslu en áður. Einnig getur hósti versnað, þreyta aukist og þyngdartap sömuleiðis. Stundum getur verið gott að halda dagbók og jafnvel að vigta sig til þess að átta sig betur á þessu. Ef framþróun verður á sjúkdómnum þannig að einkenni versni, er mjög einstaklingsbundið hvernig það gerist. Hjá sumum stendur sjúkdómurinn í stað svo mánuðum og árum skiptir en hjá öðrum verður gangurinn hraðari. Til er að fólk fái það sem kallað er *bráð versnun*. Þá geta

öll einkenni versnað á mjög stuttum tíma, jafnvel á viku, eða minna og ástand orðið þannig að nauðsynlegt sé að leggjast inn á sjúkrahús.

### Aðrir sjúkdómar sem tengjast lungnatrefjun

Margir aðrir sjúkdómar tengjast lungnatrefjun. Sem dæmi um það er vélindabakflæði og mikilvægt að láta heilbrigðisstarfsmann vita af því. Stundum er gefin lyfjameðferð við því. Fólk getur verið með blandaða mynd lungnatrefjunar og langvinnrar lungnateppu. Þá er kæfisvefn algengur og margir eru einnig með kransæðasjúkdóm og sykursýki. Að búa við lungnatrefjun getur haft mikil áhrif á andlega heilsu. Sjúklingar hafa áhyggjur af því að verði framþróun á sjúkdómi og það verði erfitt að anda og komi til súrefnisgjafar. Mikilvægt er að tala um þetta við bæði heilbrigðisstarfsfólk og vini og ættingja og leita aðstoðar eftir því sem þarf. Lungnasamtökin veita góðan stuðning í slíkum tilfellum.

Mikilvægt er að halda jákvæðu hugarfari og það má gera með því að vera duglegur að tala um eigin tilfinningar, fá góðan svefn og borða hollan mat oft á dag. Einnig hjálpar að vera reglulega í líkamspjálfun en ekki gleyma því að gera það sem manni finnst skemmtilegt og jafnvel að taka upp ný áhugamál ef þau sem fyrir voru er ekki hægt að stunda lengur vegna sjúkdómsins. Þá er slökun afskaplega mikilvæg.

### Meðferð

Meðferð við lungnatrefjun getur beinst að undirliggjandi sjúkdómum, einkum ef um er að ræða gigtsjúkdóma eins og iktsýki eða herslismein. Þá eru stundum gefin ónæmisbælandi lyf. Frá árinu 2014 hafa verið tvö lyf á markaði sem eru til þess að draga úr bandvefsmýndun. Þau heita Pirferidone og Nintedanib. Þau eru gefin ýmist tvisvar eða þrisvar á dag. Þessi lyf geta hægt á framþróun sjúkdómsins, minnkað líkur á bráðum versnunum og lækkað dánartíðni vegna sjúkdómsins. Þessi lyf hafa aukaverkanir, einkum frá meltingarvegi, þannig að fólk getur fengið kviðverki, niðurgang, ógleði og uppköst. Í slíkum tilfellum er hægt að aðlaga skammtastærðir af lyfjunum og einnig að gefa lyf sem draga úr þessum einkennum. Ef sjúkdómurinn er lengra genginn er gefið súrefni, ýmist að næturlagi og við áreynslu, eða allan sólarhringinn, nema þegar verið er í hvíld heima.

Lungnaendurhæfing er ákaflega mikilvæg og getur haft margvísleg góð áhrif í þessum sjúkdómi. Í mjög fáum tilvikum er gerð lungnaígræðsla við lungnatrefjun. Þetta er einkum ef sjúkdómurinn versnar hratt og kemst á mjög alvarlegt stig þannig að lífsgæði verði mjög takmörkuð. Til þess að geta farið í lungnaígræðslu þarf viðkomandi að vera mjög hraustur að öðru leyti, því að það má í raun ekki vera neitt annað að, sérstaklega ekki kransæðasjúkdómar eða annað slíkt. Stundum gengur sjúkdómurinn áfram með auknum einkennum og þá er valin líknandi meðferð sem getur verið fólgin í sérhæfðri lyfjagjöf sem hefur líknandi áhrif og einnig að leggjast inn á líknardeild ef ekki er hægt að vera heima.



# Eigum við að fara út að leika?

Eftir Andrjes Guðmundsson



**Lungnasjúklingar eru ekki oft spurðir þessarar spurningar, en hver skyldi ástæða vera? Þeir eru færir um að gera ýmislegt ef þeir hafa rétta búnaðinn og vilji er til staðar. Hvað er það þá sem þeir þurfa að hafa í huga?**

Til eru margir leikir sem ekki krefjast líkamlegs atgervis og má þar nefna skák og ýmiss konar spil. Meðal þeirra er Boccia en það er einkar skemmtilegur leikur sem við Íslendingar getum iðkað innandyra en horfum oft með öfundaraugum á íbúa á suðrænum slóðum þar sem þeir eru að leik úti í góðu veðri.

## Súrefnisþörfin

Margir aðrir möguleikar eru til að bregða á leik. Aðalatriðið er að sjálfsgöðu að halda sér í þokkalegu formi þannig að leikurinn verði ekki kvöl og pína. Það er hægt að gera með ýmsu móti en ekki verður farið frekar út í þá sálma hér. Þetta á við um alla, þó að lungnasjúklingar þurfi hugsanlega að beita öðrum leiðum til að ná settu marki. Það sem lungnasjúklingar hafa þó sérstaka þörf fyrir hafa flestir aðrir nóg af, en það er súrefni. Gott og heilnæmt súrefni er til staðar út um allt á Íslandi en meira þarf til ef lungun og tengd líffæri starfa ekki eðlilega.

## Ferðasían opnaði nýja heima

Áður fyrr þurftu súrefnisháðir lungnasjúklingar að hafa með sér stóra og þunga kúta, sem einir og sér gerðu kröfur um aukna súrefnisnotkun hjá notandanum, hvað þá ef viðkomandi reyndi eitthvað frekar á sig. Með tilkomu ferðasía hefur opnast nýr heimur fyrir marga til að njóta alls kyns útiveru sem krefst aukins súrefnis. Notendur þurfa þó eftir sem áður að vera með farangur sem hindrar óhefta hreyfingu þeirra.

## Hjólreiðar og ferðasíur

Hjólreiðar eru dæmi um hentuga hreyfingu fyrir lungnasjúklinga, ekki síst með tilkomu rafknúinna hjóla sem gefa aukakraft þegar á þarf að halda.

**En hvernig er best að koma ferðasiunni fyrir við aukið álag eins og hjólreiðar, þannig að búnaðurinn sé ekki að þvælast fyrir og hindra sem minnst eðlilegar hreyfingar?**

Með ferðasíum fylgir hliðartaska sem er að mörgu leyti ágæt þótt hún sé ekki sérlega meðfærileg og hindrar klárlega hreyfingar notandans og getur verið stórhættuleg hjólreiðamönnum ef bregðast þarf við óvæntum aðstæðum. Hugsanlega mætti festa ferðasíuna á einhvern hátt á hjólið en það breytir þyngdardreifingu og skapar aðrar hættur, til dæmis í lausamól. Mögulegt er að fá sérsniðinn bakpoka frá framleiðendum ferðasíanna sem er einkar handhægur og leysir í raun ofangreind vandamál. Gallinn við þessa annars ágætu poka er hins vegar sá að nánast ekkert pláss er fyrir aðra hluti í pokanum, svo sem nesti, eða aukaföt sem vissulegar er gott að hafa með.

## Draumapokinn fundinn!

Eftir nokkra leit í útivistarbúðum landsins fannst draumapokinn. Um er að ræða hjólabakpoka af merkinu Ospray sem fæst í GG-sport. Hægt er að smeygja ferðasíunni í netvasa aftan á pokanum sem tryggir óheft flæði lofts til og frá síunni. Með tilkomu þessa fína bakpoka er hægt að njóta ánægjustunda á hjólinu en hann hentar einnig mjög vel til gönguferða og útiveru almennt.

## Fjarstýring eða app óskast

Eitt vandamál er þó enn óleyst. Það er að ekki er mögulegt að stjórna eftir þörf/álagi því súrefnismagni sem ferðasían gefur frá sér, nema taka pokanna af sér, eða hafa viljugan stýrimann við höndina. Þess vegna er þess beðið með eftirvæntingu að hægt sé að stýra súrefnisflæðinu frá síunni með fjarstýringu, t.d. á stýrinu, eins og öðrum stjórnþúnað hjólsins. Önnur lausn væri að sjálfsgöðu app í símanum þar sem öllu er stýrt nú til dags.



## SPAKMÆLI

*Stundum verða stystu skrefin sem stigin eru í rétta átt þau stærstu í lífi þínu. Tiplaðu á tánum ef þú þarft, en stíggðu skref.*

## Lífið heldur áfram þótt það sé komin öðruvísi áætlun

**Kristján Karl Pétursson er í lungnaendurhæfingu á Reykjalundi. Hann féllst góðfúslega á að ræða við okkur um sjúkdóm sinn, meðferðina og veruna á Reykjalundi**

**Sólríkan dag í nóvemberbyrjun mæltum við okkur mót við Kristján Karl til þess að fá innsýn í hvernig dagarnir gengju fyrir sig hjá þeim sem eru í innlögn á Reykjalundi. Hann er fæddur árið 1952, Reykvíkingur í húð og hár, nánar tiltekið úr Smáibúðahverfinu. Við komum okkur fyrir í fundarherbergi, sem ber heitið Úlfarsfell, hann setur súrefniskútinn við hlið sér og fer í stuttu máli yfir sjúkrasögu sína.**

### Lungnaveseníð

„Þetta lungnavesen er sennilega búið að vera grasserandi lengi,“ segir þessi rólegi og yfirvegaði maður. „Maður er búinn að vera í þannig vinnuumhverfi meira og minna alla sína tíð en svo hafa reykingar sennilega ekki heldur hjálpað neitt til. Ég hef lengst af unnið í stáliðnaði og öðru því um líku og byrjaði í múrverki þegar ég var unglingur. Það er nú margt sem hefur hjálpað að en sígarettur, vindlar og annað tóbak bætti alls ekki úr skák. Þannig að núna er ég með langvinna lungnateppu.“

### Það fór allt í mínus

Kristján segir að lungun hafi lengi verið slæm en í fyrrahaust, eða í desemberbyrjun, hafi þetta verið orðið vandamál. „Ég var nú að vinna alveg fram að því en var farinn að finna fyrir þyngslum og orðinn hálf ómögulegur, þannig að ég fór og lét tékka á þessu. Þá kom í ljós að ég var með blóðtappa í lungum. Í kjölfarið er ég búinn að vera með þessa græju hérna,“ segir hann og bendir á súrefniskútinn við hlið sér. „Það fór allt í mínus,“ segir hann rólegur sem fyrr en fram að því segist hann ekki hafa notast við neitt súrefni.

Í kringum árið 2016 segist Kristján hafa fengið svæsna lungnabólgu og hafi þurft að fara á spítala. „Þá fékk ég innöndunarlyf í framhaldi af því. Svo bara hélt lífið áfram. Ég var farinn að finna fyrir þessu svona um þetta leyti í fyrra en gaf því engan sérstakan gaum. Ég afgreiddi þetta einfaldlega sem kvef. En svo gerist þetta bara svona og hingað er ég kominn. Til að koma mér í gír aftur,“ segir hann og brosir út í annað. „Þetta er fjórða vikan mín hérna núna.“

### Hvernig eru svo dagarnir á Reykjalundi?

Kristján segist vakna snemma og fara í kaffi en svo hefjist dagskráin flesta morgna klukkan níu. „Þá er oftast farið í sund, vatnsleikfimi, eða aðra líkamsrækt og æfingar hérna í tækjasalnum. Sjúkraþjálfun er líka í boði og svo er iðjuþjálfun í Lungnaskólanum þar sem maður fær lungnafræðslu og lærir öndunartækni. Næringarfræði er líka hluti af dagskránni. Svo röltir maður um gangana hérna og það er svona reynt að halda manni við efnið. Þetta er allt bara mjög jákvætt. Í grófum dráttum er dagskráin búin að vera eitthvað á þessa leið í þessar vikur sem ég hef verið hérna. Þetta er bara mjög fínt og ekki



hægt að setja út á neitt. Hér er vel hugsað um allt og alla, það sést vel, sama á hvaða sviði fólk er.“

### Þetta gerir manni gott

Þótt hann segist ekki taka eftir stórtækum breytingum á sér dag frá degi meðan á endurhæfingunni stendur, þá segist Kristján nokkuð viss um að hann græði á þessu öllu. „Það er alveg pottþétt að þetta gerir manni gott. Ég efast ekkert um það. Ástandið á mér var mælt þegar ég kom inn og ég reikna nú með því að það hljóti að sjást einhver munur þegar ég fer út.“ Hann segist ekki vita með vissu hversu langan tíma endurhæfingin taki en að hann verði alla vega næstu viku. „Það var rætt um fimm vikur við mig í upphafi. En framhaldið er eitthvað sem þeir ákveða bara.“

### Vinnuvernd var ekki til

Þegar Kristján lítur yfir farinn veg segir hann lungnaheilsu sína aldrei hafa verið sérlega góða. Vinnuumhverfið var ekki vel til þess fallið að hlúa neitt sérstaklega að heilsunni t.d. með fyrirbyggjandi aðgerðum. „Hér á árum áður var ekkert verið að velta þessu fyrir sér. Það voru engar grímur, eyrnahlífar, eða öryggisgleraugu,“ segir hann og hlær. „Þú hefur bara verið álitinn aumingi ef þú hefur sett eitthvað slíkt upp. Vinnuvernd var ekkert til hérna á árum áður við byggingar og annað því um líkt. Svo voru líka öll þessi efni, leysiefni og þannig lagað. Öll málning er orðin gjörbreytt núna en áður fyrr höfðu menn ekkert fyrir vitunum þótt þeir væru að vinna með baneitruð efni.“



## Öðruvísi viðhorf til reykinga

Fyrir ekki svo löngu voru reykingarnar heldur ekki álitnar neitt sérstaklega hættulegar. Þvert á móti þóttu þær bara töff. Því má ekki gleyma. Kristján rifjar upp atvik frá því hann var að vinna úti á landi. Þar var einhver karl að sviða kindahausa inni í litlum, gluggalausum skúr. „Þetta var svo dásamlega vitlaust,“ segir Kristján og skellir upp úr. „Svo eftir einhvern tíma kemur karlinn út til þess að fá sér ferskt loft, alveg kolbikasvartur í framan, dregur pakka upp úr vasanum og fær sér sígarettu! Alveg það sem hann vantaði mest eftir að hafa verið innilokaður í allri drullunni og skítinum!“

## Ekkert annað í boði

Kristján varð að hætta að vinna þegar hann veiktist. „Hefði ég ekki fengið þetta væri ég ennþá að vinna,“ segir hann, enda nógu mikil kaflaskil að láta af störfum þótt veikindi eigi þar ekki hlut að máli. „Ég held það sé alveg einsýnt með framhaldið,“ heldur hann þó áfram, pollrólegur sem fyrr. „Maður er kominn í þessa blindgötu. Lífið heldur áfram þótt það sé komin öðruvísi áætlun. Það er eins og það er og ekkert hægt að breyta því, maður er kominn í þessa götu og reynir að gera gott úr því. Það er ekkert annað í boði,“ segir hann að lokum og brosir.

## Nokkur orð um áfengi og áfengisnotkun

Eftir Helgu S. Ragnarsdóttur



**Upp á síðkastið hefur umræða um áfengisnotkun eldra fólks orðið talsvert áberandi. Nú er það svo að ekki ber mikið á því að eldra fólk sé að misnota áfengi svo það komi í fréttum eins og stundum er tilfellið með þá ungu þar sem allt fer á hvolf með áberandi afleiðingum. Það var til skamms tíma rætt á undirbúningsnámskeiðum fyrir starfslok að til þess að gera dagmun eftir að allir dagar væru orðnir eins væri hið besta mál að halda upp á helgi með því að fá sér svo sem eins og eitt glas eða einn bjór.**

Þetta er ekki lengur ráðlagt. Það hefur nefnilega verið að koma betur og betur í ljós að áfengisneysla er alltaf til skaða og ekki síst fyrir okkur sem erum orðin eldri. Jafnvel drykkja í miklu hófi hefur slæm áhrif á alls kyns kerfi í líkamanum og ekki síst á starfsemi heilans. Áhrifin vara lengur vegna hægari efnaskipta og þekkt tengsl við fallhættu sem og þunglyndi og kvíða ásamt tilheyrandi tilhneigingu til einangrunar ætti að vera nægilegt tilefni fyrir hvern og einn til að hugsa sitt ráð þegar kemur að áfengisnotkun.

Það er líka almennt álit sérfræðinga að notkun áfengis samhliða svefnlyfjum sé ekkert minna en stórhættuleg. Það er nú samt svo að mjög margir hafa komist upp með þá lífshætti, án þess að afleiðingar séu augljósar en það er líka afar algengt að fólk kvarti undan því að hausinn á þeim virki ekki eins vel og einu sinni var. Það er nefnilega kannski ekki hægt að kippa honum úr sambandi á hverju kvöldi til lengri tíma og ætlast svo til að virknin sé fullkomin að deginum til þrátt fyrir það.

Hér hefur verið talað um afleiðingar áfengisneyslu fyrir eldra fólk. En við lungnasjúklingar erum ekki bara lungnasjúklingar, við eldumst líka. Það er ekki síður áriðandi fyrir okkur en aðra að huga vel að því sem getur haft áhrif á almenna heilsu okkar. Okkar líf og heilsa er verðmæti sem á að passa upp á eftir bestu getu. Um það hljótum við öll að vera sammál.



# Eldgos og loftgæði

Eftir Andrjes Guðmundsson



**Umræða um eldgos og áhrif þeirra á lofgæði vekur áhuga okkar Íslendinga, enda erum við komin inn í tímabil eldgosa sem talið er að geti staðið yfir áratugum saman í næsta nágrenni við fjölmenn íbúasvæði.**

Við höfum líka orðið vitni að því að áhrif eldgosa á umhverfið og jarðarbúa geta verið mjög mikil. Við nánari skoðun hefur þó komið í ljós að almennt er um skammtíavandamál að ræða sem hefur þó vissulega áhrif, sérstaklega fyrir þá sem búa nálægt gosstöðvunum. Sem dæmi má nefna að meðaltal koldíoxíðmengunar frá öllum virkum eldfjöllum hverju sinni í heiminum (um 45-50) er aðeins brot af því sem mannkynið puðrar út í loftið, eða aðeins um 0,0083% á ári hverju.

Mengun frá eldgosum er vissulega vandamál fyrir okkur sem búum í nágrenni við eldfjöll og sérstaklega þá sem búa við skerta lungnastarfsemi, astmaveika, aldraða og ung börn.

Helstu viðbrögð við loftmengun má sjá á vefnum [www.loftgaedi.is](http://www.loftgaedi.is) sem Umhverfisstofnun rekur. Þar má einnig sjá rauntímaupplýsingar um loftgæði á mælistöðum víðs vegar um land. Á vefsíðum Veðurstofunnar og Belgings eru einnig birt spálíkön um dreifingu mengunar á meðan eldgos standa yfir.

Algengasta efnið frá eldstöð er vatnsgufa og er hún skaðlaus. Einnig verður losun á kolsýru og koltvísýringi (CO<sub>2</sub>), sem eru lyktarlaus efni, brennisteinsdíoxíði (SO<sub>2</sub>) sem angar eins og flugeldar og brennisteinsvetni (H<sub>2</sub>S) sem minnir á hveralykt, eða úldin matvæli. Öll þessi efni eru skaðleg í miklu magni og hafa slæm áhrif á öndunarvegi. Auk þess má greina fjölda annarra efna, bæði lofttegunda

og ryks sem engum er hollt að anda að sér. Sérstaklega ber að varast efni í loft sem eru lyktarlaus og gegnsæ og þar með erfitt að forðast.

Það er því mikilvægt að fylgjast með ráðleggingum og fara með gát, fylgjast með mælingum og draga úr áreynslu utandyra. Sé ástand slæmt ber að loka dyrum og gluggum og slökkva á loftræstingu og halda sig innandyra þar til ástand batnar.

## Heimildir:

*Bæklingurinn Hætta á Heilsutjóni vegna loftmengunar frá eldgosum – ISBN 978-9935-9481-5-1*

*Loftlagsbreytingar Eldfjöll eiga ekki roð við mannum – Sameinuðu þjóðirnar*

*Loftgaedi.is – Umhverfisstofnun  
Veðurstofan*



## SPAKMÆLI

*Þú gefur fordæmi á hverjum degi.  
Hvort sem þú áttar þig á því  
eða ekki, eða hvort það er til góðs  
eða ills, þá hefurðu áhrif á þá  
sem þú umgengst.*

# Heilsulæsi, sjúklingafræðsla og þátttaka í eigin meðferð

## Frá ritstjórn sjúklingafræðslu á Landspítala



**Stjórn Lungnasamtakanna fór þess á leit við ritstjórn sjúklingafræðslu á Landspítala að skrifa grein í blað samakanna um þátttöku sjúklinga í eigin meðferð og þá fræðslu sem stæði til boða í þeim efnum. Var þeirri beiðni vel tekið og eftirfarandi eru fróðlegar upplýsingar um mikilvægt málefni.**

### Miðstöð sjúklingafræðslu á Landspítala

Á Landspítala er starfandi Miðstöð sjúklingafræðslu sem stofnuð var árið 2020. Miðstöðin heyrir undir skrifstofu framkvæmdastjóra hjúkrunar og lækninga á spítalanum. Hugmyndin um stofnun hennar er sótt í stefnuskjal sem spítalinn setti fram um þátttöku sjúklinga og aðstandenda í meðferð, fyrst árið 2008 en var síðan endurskoðað árið 2019. Miðstöð sjúklingafræðslu er ætlað meðal annars að:

- Hafa forystu um samræmingu í þróun og miðlun fræðslu til sjúklinga, aðstandenda og heilbrigðisstarfsfólks.
- Innleiða gagnreyndar aðferðir sem styðja við nám og styðja við heilsulæsi þeirra.

Á miðstöð sjúklingafræðslu er starfandi ritstjórn sem vinnur með höfundum fræðsluefnis að því að allt fræðsluefni sé sett fram með heilsulæsi notenda í huga og innihald þess sé samkvæmt bestu þekkingu hverju sinni. Landspítali hefur um langt árabíl gefið út fræðsluefni fyrir sjúklinga og aðstandendur um meðferð sem þar er veitt, þjónustu spítalans og margt fleira en þörf var á að samræma þá útgáfu og innleiða nýjungar í miðlun þeirra.

### Heilsulæsi

Hugtakið heilsulæsi hefur talsvert verið í umræðunni síðustu ár. Með því er átt við þekkingu, hvatningu og getu fólks til að nálgast, skilja, meta og nota upplýsingar sem tengjast heilsu þess til að taka ákvarðanir í daglegu lífi varðandi notkun heilbrigðisþjónustu, fyrirbyggingu sjúkdóma og heilsuefningu. Þannig er sú skylda sett á

herðar heilbrigðisstarfsfólks að það taki tillit til heilsulæsis í samskiptum sínum við sjúklinga, hvort sem um er að ræða ráðgjöf, stuðning eða fræðslu. Enn fremur að allt fræðsluefni sem er útbúið og miðlað uppfylli kröfur um einfalt orðalag, skýrleika, hjálplega notkun myndefnis o.s.frv.

### Notkun tækni- og veflausna

Nútíminn gerir æ meiri kröfur til sjúklinga hvað varðar notkun tækni- og veflausna. Dæmi um það eru kröfur um að fylla út umsóknir sem tengjast heilsu manna á netinu, að sækja og nota smáforrit (öpp) svo sem Landspítala-Appið eða nota Heilsuveru til að endurnýja lyf, panta tíma hjá lækni og sækja fræðsluefni sem þangað er sent. Þannig hefur hugtakið *stafrænt heilsulæsi* bæst við flóru þeirra hugtaka sem notuð eru til að lýsa getu sjúklinga til að notfæra sér upplýsingar sem tengjast heilsu sér til gagns. Þróun lausna fer svo hratt að heilbrigðisstarfsfólk á fullt í fangi með að fylgja þeirri þróun eftir, hvað þá sjúklingar sem oft búa við skerta færni af ýmsum ástæðum.

### Þátttaka sjúklinga

Á sjúklingum hvílir sú skylda að veita nauðsynlegar og réttar upplýsingar um heilsufar sitt, og að tjá sig um þarfir sínar, þar með taldar þarfir fyrir fræðslu og upplýsingar. Samvinna er nauðsynleg til að árangur náist. Sjúklingar geta gert ýmislegt til að fá betri upplýsingar og auka öryggi sitt í heilbrigðiskerfinu. Sem dæmi má nefna að vera búinn að skrifa niður spurningar til að spyrja í væntanlegu viðtali við heilbrigðisstarfsmann, hafa lesið skriflegt fræðsluefni og taka aðstandanda með í viðtalið til að hjálpa sér að skilja og muna það sem sagt er.

### Gott er að hafa í huga þrjár lykilspurningar þegar komið er í viðtal:

1. Hvað er að mér, hvert er mitt helsta vandamál?
2. Hvað get ég gert?
3. Af hverju er mikilvægt fyrir mig að gera það?

Þessar þrjár spurningar (AskMe3) voru settar fram af sérfræðingum á sviði heilsulæsis (IHI stofnunin í Bandaríkjunum) og er ætlað að hjálpa sjúklingum við að vera virkari þátttakendur í eigin meðferð. Einnig er þeim ætlað að bæta samskipti milli sjúklinga, aðstandenda og heilbrigðisstarfsfólks.

Allir sjúklingar og aðstandendur ættu einnig að kynna sér **Sjúklingaráðin 10** fyrir komu á spítala og meðan á spítalavöl stendur. Þar eru sjúklingar hvattir til virkrar þátttöku og bent á 10 atriði sem gefa þarf sérstakan gaum og varða öryggi þeirra.

### Fræðsluefni á vef Landspítala fyrir lungnasjúklinga

Á vef Landspítala er að finna fjölbreytt fræðsluefni sem ætlað er sjúklingum spítalans og aðstandendum þeirra. Dæmi um efni fyrir lungnasjúklinga sem er aðgengilegt á vefsíðunni landspitali.is:

- Langvinn lungnateppa (LLT) - Upplýsingar fyrir sjúklinga og aðstandendur
- Langvinn lungnateppa – Ráðleggingar um næringu
- Öndunarmælingar
- Kæfisvefn
- Súrefnismeðferð í heimahúsi (kemur út í desember)

### Framtíðin

Framtíðarmarkmið Miðstöðvar sjúklingafræðslu er að auka samskipti við sjúklinga varðandi gerð fræðsluefnis. Við tökum gjarnan við ábendingum frá sjúklingum og aðstandendum um þörf á fræðsluefni og vonumst til þess að í framtíðinni getum við átt meira samstarf við sjúklingasamtök eins og Lungnasamtökin um gerð fræðsluefnis sem tekur mið af þeirra þörfum og uppfyllir kröfur um efni sem er þannig úr garði gert að sjúklingar geti notað það til að efla heilsu sína.

*Nóvember 2023, Ritstjórn sjúklingafræðslu á Landspítala sjuklingafraedsla@landspitali.is*



## SJÚKLINGARÁÐIN 10 - Undirbúðu þig áður en þú ferð til læknis

### 1. Spurðu

Spurðu ef eitthvað er óljóst, eða veldur þér áhyggjum. Spurðu aftur ef þú skilur ekki.

### 2. Segðu frá

Láttu vita um ofnæmi fyrir lyfjum, mat eða öðru, um lyfin sem þú tekur, vítamín, náttúruylf, sérstakt mataræði, eða ef þú ert barnshafandi. Heilbrigðisstarfsfólk þarf nákvæmar upplýsingar sem getur þurft að ítreka til öryggis.

### 3. Láttu vita ef þú finnur til

Segðu frá óvenjulegri líðan og einkennum þótt tengsl við veikindin virðist óljós.

### 4. Tryggðu rétt nafn og kennitölu

Vertu viss um að nafn þitt og kennitala sé rétt hjá stafsólki áður en kemur að rannsókn, meðferð, eða lyfjagjöf.

### 5. Fáðu upplýsingar um meðferðina

Ræddu við heilbrigðisstarfsfólkið um meðferð og rannsóknir til þess að skilja sem best tilgang þeirra.

### 6. Hafðu nákomna með í viðtöl

Gott er að hafa einhvern nákominn með í viðtölum því að það getur dregið úr hættu

á misskilningi og gagnast við að rifja upp hvað kom fram í þeim.

### 7. Tilgreindu nákominn sem má fá upplýsingar

Heilbrigðisstarfsfólki er skylt að virða trúnað en má gefa þeim, sem þú eða forráðamaður þinn tilgreinir, upplýsingar um líðan þína, eða meðferð.

### 8. Spurðu um framhald meðferðar

Fáðu að vita um framhald meðferðar fyrir útskrift, eða í lok göngudeildarheimsóknar, hvar hún sé veitt, af hverjum og hvað þú þurfir að gera vegna hennar.

### 9. Þekktu lyfin þín

Mikilvægt er að vita hvernig lyfin virka, hversu lengi á að taka þau, um breytingar á lyfjainntöku og áhrif af mat og drykk. Farðu yfir lyfjakortið með útskriftarlækninum.

### 10. Skrifðu minnispunkta

Skráðu reynslu þína í dagbók, líðan og helstu atriði um meðferðina. Undirbúðu þig fyrir viðtöl og skrifaðu niður spurningar sem þú vilt fá svarað.



## Mér finnst svo merkilegt hvað þetta virkar vel



**Heiða Björk Sturludóttir skrifaði bókina *Ayurveda – Listin að halda jafnvægi í óstöðugri veröld. Leiðarvísir um indversku lífsvísindin* sem kom út nú á árinu. Bókin fjallar um þessi indversku lífsvísindi og hvernig þau hafa m.a. hjálpað henni að takast á við lungnasjúkdóm sinn, auk þess að hafa nýst syni hennar vel í sinni sjúkdómsbaráttu. Hún var stödd í Kerala héraði á Suður-Indlandi þegar við ræddum saman í nóvemberlok þar sem hún gengst undir svokallaða *panchakarma* læknismeðferð *ayurveda* lífsvísindanna.**

Venju samkvæmt leikur forvitni á að vita um bakgrunn viðmælandans. „Ég er 56 ára flóttabarn úr Eyjum,“ svarar Heiða Björk brosandí og bætir við að undangengnir atburðir í Grindavík hafi sannarlega rifjað upp alls konar tilfinningar. „Við fjölskyldan fluttumst í viðlagasjóðshús í Mosfellsbæ. Ég fór svo í Menntaskólann í Hamrahlíð, þaðan í Háskólann í sagnfræði og því næst í mastersnámi í stjórnum umhverfismála úti á Spáni. Fyrir vikið er ég með góð tök á spænsku og hef m.a. sem hliðarstarf að fara með spænskumælandi ferðamenn um Ísland.“

### **Fann leið sem skipti sköpum fyrir soninn**

Ástæðu þess að Heiða Björk fór að kynna sér indversku lífsvísindin má rekja til þess að sonur hennar greindist með *tourette* sjúkdóminn. „Hann var sagður ólæknandi, við gætum ekkert gert og værum algerlega upp á náð máttarvaldanna komin.“ Þar sem hún segist alltaf hafa verið frekar hlynnt náttúrulegum fór hún að leita leiða fyrir son sinn og fann samtök í Bandaríkjunum þar sem náttúrulegær og hefðbundnir, vestrænir taugalæknar vinna saman. „Þeir voru búnir að gefa út bók sem heitir *Ticks and Tourette* til þess að hjálpa fólki að ná sér góðu. Ég pantaði bókina á Amazon og fylgdi henni af mikilli nákvæmni og strákurinn losnaði við alla kippina og kækina á innan við tveim mánuðum!“

### **Vakti mikla athygli**

Þetta var árið 2006 og Heiða Björk segir að kveikjan að þessari leit hafi verið að til stóð að gefa syni hennar lyf sem hún vissi að myndu ekki losa hann við sjúkdóminn og hefðu alls kyns óæskileg aukaáhrif. „Ég var svo uppnumin af þessu því að enginn virtist vita af þessari leið og enginn hafði sagt mér frá þessu. Ég skrifaði grein sem vakti mikla athygli og fjölmiðlar fengu mig til að koma í viðtal. Fólk fór að leita til mín í síauknum mæli og ég bauð þeim sumum að koma heim og kíkja í skápana. Á þessum tímum var vöruúrvalið í stórmörkuðunum ekki það sama og í dag og ekkert einfalt að finna hvað ætti að gefa barni sem mátti t.d. ekki fá glúten og mjólk.“

Þegar þar var komið sögu segir Heiða Björk að sér hafi ekki fundist hún trúverðug og ekki liðið vel með að vera orðin einhver heilsuráðgjafi með engan bakgrunn. „Það varð til þess að ég fór í þriggja ára nám til Bretlands í næringarþerapíu. Þaðan lá leiðin í yogakennaranám af því að ég sá að það hafði svo góð áhrif, meðfram því að taka lífsstíl og næringu í gegn, að nota yogaæfingar, öndunaræfingar og hugleiðslu.“

### **Öll vötn runnu til *ayurveda***

Í kjölfarið kynntist Heiða Björk svo *ayurveda* fræðunum, elsta lækningakerfi veraldar. „Þessi fræði eru alveg 5000 ára gömul og enginn veit hversu mikið eldri en það. Ég komst í kynni við þau þegar ég var í náttúrulegum lækningsnámi í Toronto. Þar hitti ég indverskan lækni og hann hjálpaði mér með soninn sem hafði verið góður af *tourette* í tæp 4 ár en fengið bakslag. Í þetta sinn birtist það ekki sem kippir og kækir, heldur ofboðslegt magnleysi, sífelld hitavella og verkir í maganum.“ Hún segir að lækarnir heima hafi staðið ráðþrota frammi fyrir þessum veikindum og hafi sett hann á þunglyndislyf til að prófa eitthvað. Hann var 13 ára og þegar hún talaði við hann á *Skype* og sá hvað honum leið illa var hún komin á fremsta hlunn með að hætta í

þessu námi og fara heim. „En indverski læknirinn, vinur minn, stakk þá upp á því að sonurinn kæmi út og hann bauðst til að taka hann í meðferð.“

Það varð úr og sonurinn var hjá henni fram að jólum en þá fóru þau bæði heim. „Strákurinn bara læknaðist. Indverski læknirinn tók hann algerlega í gegn og þá fór ég að verða svolítið áhugasöm um þessi vísindi,“ segir Heiða Björk og bætir við að hún hafi líka aðeins verið búin að komast í kynni við *ayurveda* og þessa lífskrafta, *vata*, *pitta* og *kapha*, í gegnum yogakennara- og næringarþerapíunámið. „Ég var því smám saman að kynnast þessum fræðum úr ýmsum áttum. Öll vötn virtust renna til *ayurveda*,“ segir hún og hlær.

### Lungnasjúkdómurinn í grunninn vata-sjúkdómur

Þegar Heiða Björk fór heim frá Toronto var bankahrunið hafið á Íslandi sem setti flest úr skorðum. Þetta reyndist henni mikill álagstími. Hún var orðin einstæð móðir, búin að taka að sér allt of mikla vinnu og var undir gríðarlegri pressu. „Ég er allt of áköf eins og *vata* týpunar,“ segir hún og vitnar til fræðanna. „Þarna var ég að elda allt frá grunni fyrir soninn, hugsjónamanneskja í umhverfismálum, að gefa vinnuna mína í einhverjum umhverfissamtökum, alltaf í yfirvinnu sem framhaldsskólakennari, osfrv. Ég held að allt þetta stress og læti hafi ýtt mínum sjúkdómi af stað,“ segir hún og vísar til lungnasjúkdóms síns. „Samkvæmt *ayurveda* fræðunum þá er hann í grunninn *vata* sjúkdómur sem er einn af þessum þremur lífskröftum. *Vata* orkan veldur herpingi og stífleika í líkamanum og það er eðli þessa lungnaslagæðasjúkdóms þar sem lungnaslagæðin stífnar og herpist.“

### Ekkert kom í ljós

Upp úr árinu 2006 segist Heiða Björk hafa verið byrjuð að finna til mæði án þess að gera eitthvað í málunum. „Ég hugsaði bara að þar sem ég væri að verða fertugu þyrfti ég að fara að skokka meira og ákvað líka að kaupa mér svona snjallúr sem mælir púls og fleira og líka innitrapólín. Þetta var alveg skelfilegt fyrir minn sjúkdóm,“ segir hún og hlær. „Ég gat varla gert neitt verra.“ Svo leið tíminn og árið 2010 segist hún hafa fundið að þetta væri alls ekki eðlilegt. „Vinkona mín hafði fengið hjartaáfall um þetta leyti og ég ákvað því að fara í Hjartamiðstöðina og láta athuga mig. Þar var ég skoðuð og rannsökuð en ekkert kom í ljós. Bara einhver smáskrítni taktur sem er mjög algengt og þarf ekki að vera neitt.“ Hún segist líka hafa farið á milli lungnalækna og enginn fundið út úr þessu.

### Átti að fara í uppskurð

Eitthvað hafði að vísu sést í lungunum, þannig að hún var sendi í berkjurannsókn þar sem sýni yrði tekið. „Við það féll lungað saman en þar sem ég var með háþrýstinginn í lungunum þá þoldi það ekki svona meðferð. Samt áttuðu þau sig ekki á neinu og ég var lögð inn með dren úr lunga, þannig að það gekk á ýmsu.“ Í maí árið 2010 stóð til að senda Heiðu Björk í aðgerð til að taka lungnasýni og daginn áður fór hún í rannsóknir og viðtöl við lækna. Hún segir að á þessum tíma hafi verið búið að líða nokkrum sinnum yfir sig og blætt reglulega úr nefinu á sér og að kálfarnir hafi verið orðnir mjög sverir af bjúgi, ásamt fleiri sérkennilegum einkennum. Þessu sagði hún frá í



Í fjallgöngu

viðtölunum en það virtist engu breyta þar sem henni var einfaldlega sagt að mæta klukkan sjö morguninn eftir í uppskurðinn.

### Læknaneminn bjargaði lífi hennar

„Svo þegar ég er að ganga út af spítalanum þá er hringt og það er læknanemi, yndisleg stelpa sem ég man því miður ekki hvað heitir af því að hjartalæknirinn sagði að hún hefði bjargað lífi mínu!“ Læknaneminn spurði hvort Heiða Björk væri í húsinu og sagði henni að drífa sig til baka. Hún hafði farið yfir öll gögn sem hinir virðast ekki hafa skoðað og sá að hjartalínuritið var stórkostlega óeðlilegt. „Hún hafði því samband við hjartadeildina og ég var bara „sjanghæuð“ og lögð þar inn og fór aldrei í uppskurð. Hjartað á mér var orðið allt of stórt. Búið að erfiða svo mikið við að pumpa blóði til lungnanna í gegnum allt of stífa lungnaslagæðina. Hjartalæknirinn, sem ég hafði farið til í Hjartamiðstöðinni, sagði að sér þætti leiðinlegt að hafa ekki séð þetta þar sem það hafi ekki sést í rannsóknunum. Annar hjartalæknir kom að máli við mig og var gífurlega stoltur af læknanemanum sínum og sagð að ég hefði ekki þolað að fara í svæfingu og uppskurð.“

### Skýringin fannst loks

Á hjartadeildinni kom þessi háþrýstingur í ljós við ómskoðun og þá fannst loksins skýringin á mæðinni og því sem hafði sést í lungunum. „Þetta var árið 2012 en þá var ég búin að vera eitthvað skrítni í mörg ár og versnaði stöðugt. Ég var sett á lyf sem virkuðu ekki nógu vel og menn voru að þreifa sig áfram. Eftir um hálf tveggja ára feril réttu blönduna fyrir mig þannig að það gekk í rauninni mjög vel alveg til ársins 2019. Þá kom upp mikið álag í lífi mínu á mörgum vígstöðvum, tilfinningalegt álag, kvíði, óvissa og tilheyrandi svefnleysi. Akkúrat þetta tvennt, kvíði og óvissa, ef við tölum *ayurveda* tungumál, espar þennan lífskraft sem heitir *vata* og veldur samdrætti, herpingi og þurrki í líkamanum og þá versnaði sjúkdómurinn minn.“

### Bakslag

Háþrýstingurinn í lungunum rauk svo upp en hann hafði verið í þokkalegu lagi eftir að Heiða Björk hóf lyfjameðferð. „Þá var brugðist við með því að gefa mér þriðja lyfið. Ég var búin að vera að taka inn tvö og þetta þriðja lyf var miklu öflugra en hin. Það þurfti að ráðast á þennan háþrýsting



Því að annars hefði hjartað stækkað svo mikið að ég hefði bara dáðið úr hjartabilun.“ Þessu lyfi fylgdu mjög miklar aukaverkanir og hún náði aldrei að taka fullan skammt. „Vinkona mín sem er með sama sjúkdóm tekur þetta lyf án nokkurra vandræða en við erum bara öll svo ólík. Minn líkami þoldi ekki þetta og ég náði aldrei upp í hámark og þurfti að stoppa þar sem þetta var þolanlegt.“

Það fylgdu alltaf þessir verkir sem fóru að taka frá henni svefn. „Ég sá fram á að ég yrði óþjóðasjúklingur þar sem ég þurfti stundum tvær parkódín forte til þess að geta sofnað. Þótt ég sofnaði vaknaði ég upp við verkina í öllum liðum og höfðinu og var með niðurgang. Það er síðan ávísun á framtíðarsjúkdóma um leið og þú hættir að taka upp næringarefni út af niðurgangi. Ég sá því að þetta gengi ekki, ég þyrfti bara að hætta á þessum lyfjum en það mátti ég ekki gera því að þá hefði háþrýstingurinn bara rokið upp



Matreiðslutími

### Fór í sérhæfða ayurveda meðferð

Heiða Björk tók þá til þess ráðs að fara í sérhæfða ayurveda meðferð, svokallaða *panchakarma* meðferð. *Pancha* þýðir fimm og *karma* þýðir aðgerðir. „Þetta eru aðgerðir til þess að losa of mikið af *vata*, *pitta* og *kapha* út úr líkamanum, þessar þrjár lífsorkutegundir. Þær miða að því að hreinsa þetta út því að það þarf að losa út svona eiturefni og úrgangsefni sem eru farin að trufla líkamsstarfsemina og styrkja vefina í kjölfarið. Ég var í þessari meðferð í tvær vikur á Spáni og allir verkir fóru og meltingin komst í lag sem var hreint dásamlegt,“ segir hún og brosir.

### Eins og að taka inn blásýru

„Ég var samt áfram á þessu lyfi og endrum og sinnum komu verkirnir aftur ef ég hafði verið að drekka of mikið kaffi, eða gera eitthvað *vata*-aukandi. Mér fannst náttúrulega æskilegast að geta bara hætt að taka þetta inn en lækningurinn minn var búinn að segja að því fleiri lyf sem sett væru þá væri aldrei hægt að fara til baka og sleppa þeim. Háþrýstingurinn minn myndi bara aukast og versna með árunum og síðasta hálmstráðið væri þá lungnaskipti. Hún sagði að við ættum samt tvö lyf uppi í erminni áður en að því kæmi. Mér fannst þetta alveg skelfilegt og fannst eins og ég væri bara að taka inn blásýru, eða eitthvað á móta, út af þessum hræðilegu aukaáhrifum. Þetta er svo óþægilegt!“

### Aftur í *panchakarma* meðferð

Aftur var förlinni haldið í *panchakarma* meðferð og í þetta skipti til Indlands. „Það er ár síðan ég fór og þá var ég í fimm vikur. Á þessum vikum var ég smám saman tröppuð niður undir handleiðslu ayurveda-læknis og ég er ekki ennþá byrjuð að taka þetta lyf aftur. Þegar ég kom heim fór ég í reglulegt eftirlit tveim mánuðum seinna og sagði lækningunum mínum frá þessu og hún var náttúrulega ekki sérlega sátt. Hún virðir þó alltaf allar mínar kenjar í meðferðinni og ég er mjög ánægð með okkar samvinnu. Ég var send í alls kyns mælingar en allt reyndist í fínu lagi. Háþrýstingurinn var eins og þegar ég tók þetta sterka lyf inn. *Panchakarma* meðferðin úti ásamt jurtalyfjunum sem ég tek inn komu í staðinn.“

### Verð að passa lífstílinn

Heiða Björk tekur það skýrt fram að hún sé auðvitað ekki laus við sjúkdóminn. „Ég er ennþá með þennan háþrýsting í lungunum en ég gat hætt að taka þetta þriðja lyf og ég er bara þakklát fyrir það. Verkirnir koma alltaf endrum og sinnum. En svo finn ég að ef ég passa ekki lífstílinn og mataræðið verð ég móðari. Lungnaháþrýstingnum fylgir svona kviðbjúgur þannig að kviðurinn þenst út. Við því þarf fólk að taka ákveðið lyf en eftir *panchakarma* meðferðina hætti ég líka alveg að þurfa að taka þessar bjúgtöflur inn. Ég geri það bara við sérstakar aðstæður t.d. í tengslum við flug. Ef ég passa ekki lífstílinn, vaki frameftir, missi mig í kaffinu, gleymi að taka jurtalyfin og drekka heimalagaða meltingar-efnaskiptateið mitt og geri ekki öndunaræfingarnar mínar, yogateygjurnar og opna orkuflæðið, þá byrjar bjúgurinn að aukast og þá verð ég móðari.“

### Vestræn og austræn lífsvísindi – helsti munurinn

„Vestræn og austræn lífsvísindi, alveg eins og austræn, eru ekkert búin að komast að öllu og skilja alla líkamsstarfsemina hjá mannskepnunni,“ segir Heiða Björk þegar hún er spurð um muninn á þessum ólíku aðferðum. „Þetta er svo flókið og alltaf verið að uppgötva eitthvað nýtt í líkamsstarfseminni okkar. Að mínu mati taka vestræn læknavísindi ekki nógu mikið tillit til umhverfisins, mataræðisins og lífstílsins og hvað þeir þættir gegna mikilvægu hlutverki. Allir fá sömu ráðleggingar og lyf við sama sjúkdómnum. Sama máli gegnir með næringuna. Í ayurveda fræðunum er aftur á móti mismunandi greining á áhrifum matvæla á líkamann eftir því hver líkamsgerðin er. Þess vegna þola sumir mjólk og aðrar fæðutegurnid betur en aðrir. Þetta snýst ekki bara um að meltingin sé góð og allt það. Þegar fólk er að taka inn einhver sterk lyf þá skiptir líka máli hvernig best er að bregðast við til að lágmarka álagið sem það hefur á nýrun og lifrina að hreinsa þau út. Vestræn læknavísindi leggja engar línur um hvað hægt sé að gera til þess að styrkja nýrun og lifrina svo að hægt sé að taka þessi lyf og styrkja líkamann almennt til að höndla sjúkdómna betur. Við vitum ósköp lítið um hvað líkaminn þolir þetta lengi. Við erum bara einhver tilraunadyr.“

### Dísel eða bensín?

Heiða Björk segir að ayurveda sé aftur á móti með 5000 ára reynsluvísindi að baki í því hvernig eigi að para saman jurtir, æfingar, mataræði og lífstíl í lækningaskyni. „Meðan





„Skrifstofan mín í Panchakarma meðferðinni. Skrifaði bókina þarna“.

vestræn læknávisindi styðjast kannski við einhver lyf sem búið er að vera með og prófa í tíu ár, þá er lítið vitað um hvað þau eigi eftir að virka lengi og hvaða aukaáhrif þau eigi eftir að hafa. Það vantar í vestrænu læknávisindin að taka inn þessi grundvallaratriði í líkamsstarfsemi okkar. Okkur finnst alveg sjálfsagt að spá í muninn á því hvort við

setjum dísel eða bensín á bílinn. En svo er eins og það skipti engu máli hvað þú ert að setja ofan í líkamann á þér sem er náttúrulega mun flóknara fyrirbæri heldur en bíll.“

### Stórkostlega lógísk vísindi

Í lokin segir Heiða Björk að sér líði stundum eins og *ayurveda* lífsvísindin séu barnið sitt. „Ég er svo stolt af þessum fræðum,“ segir hún og ljómar öll. Mér finnst svo merkilegt hvað þetta virkar vel og það er ég heldur betur búin að sannreyna. Þetta eru stórkostlega lógísk vísindi sem ganga út á að halda jafnvægi í *vata-pitta* og *kapha* lífsorkunum þremur og tryggja öflugan *Agni* sem er meltingar-efnaskiptaeldurinn. Ég er líka búin að vinna við ráðgjöf, fólk kemur til mín með alls konar heilsufarsvandamál og ég leiðbeini því með mataræði, jurtir og æfingar og fólk líður oftast miklu betur. Ýmislegt lagast eins og verkir, svefn og meltingarvandamál og annað sem fólk er búið að vera að glíma við árum saman. Bara það að taka meltinguna í gegn nægir oft, því að hún er eiginlega grunnurinn, ofninn sem kyndir allt. Svo lagast fólk, ég er alltaf að sjá þetta og það er svo ánægjulegt.

Helstu hindrunina telur Heiða Björk hins vegar felast í því að fólk þarf að sinna þessu sjálf og annað hvort treystir sér ekki til þess, eða nennir hreinlega ekki að breyta þessum þáttum hjá sér. Það er náttúrulega miklu auðveldara að taka bara inn einhverja pillu. Vandinn er bara sá að þá er aðeins verið að vinna með einkennin en ekki rót vandans og eigum við að ræða eitthvað um aukaverkanirnar sem því fylgja?“



## Prjónaklúbbur Lungnasamtakanna



**Í fyrra var stofnaður prjónaklúbbur Lungnasamtakanna og hittast félagar kl. 16:15 í SÍBS húsinu, Borgartúni 28b síðasta fimmtudag í mánuði.**

Að sögn Gunnhildar Hlöðversdóttur, varaformanns og stofnanda klúbbsins, eru inngönguskilyrði ekki ýkja ströng. Hún segir að þetta sé ekki

handavinnuklúbbur í eiginlegri merkingu, þar sem fólk þurfi endilega að koma með prjóna, enda séu þeir gjarnan í töskunni hjá sumum allan tímann.

Reglulega mæta um tíu manns til þess að njóta samverunnar. „Við tölum og hlæjum, drekkum kaffi, tölum meira og hlæjum,“ segir Gunnhildur og hvetur félagsmenn til að mæta á þessa stórskemmtilegu fundi. „Hver veit nema einhverjar hlýjar og skjólgóðar flíkur verði til,“ segir hún að lokum.



*Til minningar um*

*hefur verið gefin gjöf í minningarsjóð Lungnasamtakanna.  
Með innilegri hluttekningu.*



## MINNINGARSJÓÐUR

### Margt smátt gerir eitt stórt

Lungnasamtökin starfrækja minningarsjóð í formi minningarkorta og/eða frjálsra framlaga. Hægt er að nálgast eyðublað til að fylla út vegna minningarkorta á vef Lungnasamtakanna á [www.lungu.is](http://www.lungu.is), eða með því að hringja í síma okkar, 560 4812 sem almennt er opin. Skrifstofa okkar er jafnframt opin alla mánudaga frá 11:00 til 15:00. Greiðslumöguleikar: Hægt er að greiða beint inn á reikning sjóðsins, eða með því að stofna kröfu í heimabanka.

**Bankareikningur Lungnasamtakanna er:  
0115-15-372748, kt. 670697-2079.**

**Vinsamlegast sendið greiðslustaðfestingu á netfangið [lungu@lungu.is](mailto:lungu@lungu.is)**

Allt söfnunarfé sjóðsins rennur í Vísindasjóð Lungnasamtakanna sem veitir styrki til eflingar rannsókna á orsökum lungnasjúkdóma, forvörnum, meðferð og lífsgæðum sjúklinga.



# Ársskýrsla Vísindasjóðs

2022

## Starf Vísindasjóðs Lungnasamtakanna árið 2022

Vísindasjóður Lungnasamtakanna var endurreistur á haustmánuðum 2022. Markmið sjóðsins og skipulagsskrá sjóðsins voru endurskoðuð. Megintilgangur sjóðsins er samkvæmt skipulagsskrá að styrkja með fjárframlögum rannsóknir á orsökum lungnasjúkdóma, forvörnum, meðferð og lífsgæðum sjúklinga. Lungnasamtökin eru aðalstyrktaraðilar enn sem komið er, en unnið er að því að afla fleiri styrktaraðila.

Stjórnin fundaði tvisvar sinnum í október og nóvember. Á milli funda voru tölvupóstsamskipti. Meginvinnan lá í að ákvarða úthlutunarreglur, eyðublað fyrir styrkumsóknir, vefsvæði og utanumhald á umsóknum, ásamt því að útbúa auglýsingu og ákvarða hvernig og hvar styrkumsóknir verða auglýstar. Einnig var útbúinn listi yfir tölvupóstföng aðila sem starfa í heilbrigðisþjónustu lungnaveiks fólks og þeirra sem leiðbeina og stýra rannsóknum á sviðinu svo auglýsa megi sjóðinn sem víðast.

Stjórn sjóðsins er skipuð til þriggja ára í senn. Í stjórn sitja:

Helga Jónsdóttir, formaður  
Ólafur Baldursson  
Þorbjörg Sóley Ingadóttir  
Jónína Sigurgeirsdóttir,  
Ingibjörg Bjarnadóttir  
Birna Aubertsdóttir  
Andrjes Guðmundsson

Reykjavík 26. maí 2023

Helga Jónsdóttir



## Tilkynning frá Félagi íslenskra lungnalækna í tengslum við notkun á rafrettum:

Aðalfundur Félags íslenskra lungnalækna vill vekja athygli á alvarlegum lungnasjúkdómum sem hafa greinst nýlega hjá notendum rafrettna.

Í ljósi þessara upplýsinga leggur félagið til að sala á rafrettum verði stöðvuð þar til að nánari upplýsingar liggja fyrir um skaðsemi þeirra.





## Orkusparandi vinnuaðferðir og leiðir

Eftir Ingibjörgu Bjarnadóttur og Erlu Alfreðsdóttur,  
iðjupjálfa á Lungnasviði Reykjalundar

### SNYRTA SIG

#### Temprun:

Sittu við að þvo þér í framan, bursta tennur og þurrka þér um hárið. Hvíldu þig eftir hverja athöfn. Perraðu þig í staðin fyrir að nudda með þvottastykki.

#### Skipulag:

Taktu fram allt sem þú þarft að nota áður en þú byrjar. Stilltu spegil upp í andlitshæð þegar þú situr. Fljótandi sápa freyðir betur en sáputykki.

#### Forgangsröðun:

Prófaðu að nota þurrsjampó. Notaðu rafmagnstæki eins og tannbursta, rakvél.

### FARA Í STURTU/BAÐ

#### Temprun:

Notaðu sturtustól/baðbretti þegar þú þværð þér ef þú átt þess kost. Gefðu þér góðan tíma og taktu pásu. Notaðu baðslopp til að þurrka þér í stað þess að nota handklæði. Hvíldu þig áður en þú byrjar að klæða þig.

#### Skipulag:

Forðastu of heita sturtu ef þú finnur fyrir andnauð vegna gufunar. Hafðu góða loftræstingu og láttu e.t.v. glugga, eða dyr vera opnar. Með því að nota þvottabursta/svamp með löngu skafti takmarkar þú stórar handahreyfingar við að þvo fætur og bak. Til að forðast óþarfa orkunotkun við að halda jafnvægi er gott að hafa stama mottu á gólfinu og setja upp handföng á vegginn bæði fyrir innan og utan sturtu/ baðkar.

#### Forgangsröðun:

Er bað athöfn sem þú nýtur og ert tilbúin að eyða mikilli orku í? Er nauðsynlegt að fara í bað á hverjum degi? Getur þú farið í bað/sturtu á þeim tíma dagsins sem þér líður sem best? Getur þú þvegið þér við vaskinn þegar orkan er lítil?

### KLÆÐNAÐUR

#### Temprun:

Sittu við að klæða þig á rúmstokknum, í góðum stól eða á salerninu. Klæddu þig fyrst í að neðan meðan þú hefur næga orku. Hvíldu þig eftir hverja athöfn.

#### Skipulag:

Vertu búin/n að finna til fötin kvöldið áður. Veldu fatnað sem þægilegt er að klæða sig í, fellur laust að og er með festingar að framanverðu. Veldu skó m.t.t. að þeir séu léttir og þægilegt að fara í þá. Farðu í skyrtu og peysu þannig að þú ferð fyrst í ermar og smeygir flíkinni síðan yfir höfuðið. Gott er að sitja við að klæða sig í sokka og skó. Lyftu fætinum upp á hné til að fá hann nær eða settu hann upp á lágan koll. Sokkaífera, langt skóhorn og teygjureimar í skó geta auðveldað þér verkið.

#### Forgangsröðun:

Getur þú skipulagt skúffur og hillur þannig að auðvelt sé að nálgast hlutina án þess að þú þurfir að beygja þig eða teygja? Getur þú haft það sem þú notar oftast aðgengilegt t.d. sokka og nærföt?

### ELDA

#### Temprun:

Dreifðu undirbúningnum yfir daginn. Hægt er að afhýða og skera grænmeti um morguninn sem á að elda um kvöldið. Sittu við að undirbúa mat, eða þegar þú bíður eftir að hræra. Taktu pásu á meðan þú ert að elda og eftir.

**Skipulag:**

Eldaðu stærrí skammta og kældu eða frystu auka skammt. Taktu fram allt hráefni og þau áhöld, sem þú þarft að nota, áður en þú hefst handa við að matreiða. Notaðu uppskriftir sem ekki eru tímafreakar eða erfiðar. Notaðu hráefni sem búið er að forvinna, t.d. niðursneitt eða frosið. Notaðu hjólaborð til að flytja hluti milli staða í eldhúsi, t.d. hnífapör og diska til að setja á borðstofuborðið.

**Forgangsröðun:**

Eigðu alltaf eitthvað tilbúið, eða hálftilbúið í frystinum sem fljótlegt er að grípa í þá daga sem þú ert orkuminni. Getur einhver annar á heimilinu eldað?

**INNKAUP****Temprun:**

Hvíldu þig áður en þú ferð út að versla. Gefðu þér góðan tíma í að versla. Það er betra að hálfylla tvo poka og bera sinn í hvorri hendi, en að fylla einn poka. Það er léttara að bera vörur í bakpoka, eða nota innkaupatösku á hjólum.

**Skipulag:**

Skipuleggðu innkaup vikunnar til að koma í veg fyrir óþarfa búðarferðir. Skrifðu innkaupalista út frá skipulaginu í búðinni og um leið og eitthvað klárast. Verslaðu utan annatíma. Forðastu stórar/djúpar innkaupakerrur, til að draga úr því að beygja þig við að setja vörur í kerru og taka þær úr. Biddu um aðstoð ef vörur eru hátt upp eða niðri við gólf, til að takmarka óþarfa beygjur og teygjur.

**Forgangsröðun:**

Getur einhver í fjölskyldunni hjálpað til? Getur þú verslað inn á netinu og látið senda heim?

**SKIPTA UM Á RÚMI (sjá myndband á [reykjalundur.is/orkusparandi](http://reykjalundur.is/orkusparandi))****Temprun:**

Framkvæmdu verkið á þægilegum hraða og notaðu rólegar hreyfingar. Taktu pásu reglulega, t.d. eftir að hafa sett lakið á og síðan koddaverið. Sittu við hluta af verkinu, t.d. þegar þú setur sængurverið utan um.

**Skipulag:**

Auðveldara er að búa um rúm þar sem aðeins höfðagaflinn er upp við vegg. Þá sleppur þú við að teygja þig yfir rúmið. Byrjaðu og ljúktu einni hlið á rúminu, færðu þig svo hinum megin svo þú farir bara einu sinni kringum rúmið. Gott er að tylla sér á stól, við rúmstokkinn, sem er örlítið hærrí en rúmið sjálft og láta sængina hvíla á rúminu meðan verkið er unnið, til að koma í veg fyrir að vinna með hendurnar hátt uppi. Líka þegar þú hristir hana.

**Forgangsröðun:**

Veltu fyrir þér hvort þurfi að skipta á öllu rúminu í einu eða hvort dreifa megi verkinu yfir daginn. Getur þú fengið aðstoð við að skipa um á rúminu?

**ÞVO OG GANGA FRÁ ÞVOTTI****Temprun:**

Dreifðu verkinu yfir daginn. Settu í þvottavélina um morguninn og tæmdu hana síðdegis. Sittu við að strauja og brjóta saman þvott. Notaðu lága þvottagrind í staðinn fyrir háar snúrur. Einnig er hægt að nota uppdraganlega þvottasnúru. Taktu þér pásu á meðan á verkinu stendur og eftir að því lýkur.

**Skipulag:**

Veldu frekar að ganga í fötum sem er auðvelt að þvo, þurrka og strauja. Settu oftast í þvottavélina í hverri viku í staðinn fyrir að þvo allt á einum degi. Geymdu allt sem þú þarft að nota á einum stað, eins og þvottaduft og klemmur. Þvottakarfa á hjólum, eða hjólaborð geta verið hentug til að flytja þvottinn á milli staða. Ef það er mögulegt þá er gott að hafa þvottavél og þurrkara upphækkuð til að takmarka óþarfa beygjur. Hafðu þvottabalann á kalli svo ekki sé mikill hæðarmismunur milli balans og opsins á þvottavélinni/þurrkaranum. Þurrkari getur einnig létt undir. Þvottur verður oft mýkri og þarf síður að strauja hann.

**Forgangsröðun:**

Er nauðsynlegt að strauja öll fötin þín? Getur einhver hjálpað þér að brjóta saman stóra og þunga hluti, eins og lök, sængurver og handklæði? Getur einhver annar séð um þvottinn á heimilinu?

**SPAKMÆLI**

*Ef þú hrasar skaltu láta það verða hluta af dansinum.*



## Innigöngur í íþróttahúsum veturinn 2023 - 2024

Þar sem ekki er tilgreindur ákveðinn tími fyrir innigöngur er best að hringja til að fá upplýsingar um tíma.

Þá er alveg óhætt að fara í næsta íþróttahús til að athuga með aðgengi

### Höfuðborgarsvæðið:

Egilshöll sími 664 9605

Opið alla virka daga frá 8 - 15

Íþróttaf. Reykjav., Skógarseli sími 587 7080

Fífan knattspyrnuhöll, Kópav. sími 441 8900

Opið alla virka daga frá 10 – 11:30

Kórinn, handknattleiksf. Kópav. s. 441 8700

Opið alla virka daga frá 8 - 12

Kaplakriki í Hafnarfirði sími 550 4050

Opið alla virka daga frá 9 - 12

### Suðurnes:

Reykjaneshöllin sími 421 6366

Opið alla virka daga frá 8 - 22

Hópið Grindavík sími 426 8244

Opið alla virka daga frá 6 - 12

Íþróttamiðstöð Vogum s. 440 6220

### Landsbyggðin:

Akraneshöllin sími 433 1100

Opið alla virka daga frá 6 – 22:30

Íþróttfélagið Þór, Akureyri sími 461 2080

Opið alla virka daga frá 8 - 12

Árbær íþróttamiðst. Bolungarv. s. 456 7381

Opið á miðvikudögum frá 12 - 13

Íþróttamiðstöðin Borgarnesi sími 433 7140

Opið mánud. og fimmtud. frá 12 - 13

Íþróttamiðst. Egilsstöðum sími 470 0775

Íþróttahús Fáskrúðsfjarðar sími 475 9045

Íþróttahúsið Grundarfirði sími 430 8564

Íþróttamiðstöðin Hellu sími 488 7040

Opið á föstudögum frá 11:10 – 12:10

Íþróttahöllin á Húsavík sími 464 6194

Íþróttahúsið á Kópaskeri sími 845 9376

Íþróttamiðstöð Raufarhafnar sími 694 4554

Hvolsvöllur (Ólafur Örn) sími 694 3073

Sundlaugin Höfn sími 470 8477

Íþróttah. Torfanesi á Ísafirði sími 450 8485

Íþróttahús Reyðarfj. s. 474 1331 og 849 1160

Íþróttahús Norðfjarðar, Neskaupstað  
sími 477 1181 og 477 1243

Siglufjörður sími 863 1466

Ólafsfjörður sími 863 1466

Íþróttahús á Sauðárkróki sími 455 6091

Íþróttamiðstöð Seyðisfjarðar sími 861 7787

Stykkishólmur sími 433 8150

Tálknafjörður sími 846 4713

Herjólshöllin, Vestmannaeyjum s. 488 2400

Vík (Jakob) sími 787 0671

Þórshöfn (Eypór) sími 468 1515





## Ráðgjöf og þjónusta lungnahjúkrunarfræðinga

á göngudeild A-3 Landspítala Fossvogi

**Á göngudeild A3 er starfrækt þjónusta við lungnasjúklinga og fjölskyldur þeirra í formi, eftirfylgni, fræðslu og stuðnings.**

Hægt er að hringja á göngudeildina á virkum dögum í síma 543 6040 og óska eftir símtali frá lungnahjúkrunarfræðingi sem veitir ráðgjöf og bókar áframhaldandi samskipti ef þörf er á. Hringt verður í viðkomandi við fyrsta tækifæri.

### **Eftirfarandi hjúkrunarfræðingar veita ráðgjöf:**

Þorbjörg Sóley Ingadóttir, Bryndís Stefanía Halldórsdóttir, Karin K. Sandberg, Kristlaug Sigríður Sveinsdóttir, Hrönn Árnadóttir, Guðbjörg Svava Ragnarsdóttir og Ingibjörg Óskarsdóttir



**SPAKMÆLI**

*Hvöld er ekki leti, heldur lyfi!*

– Glenn Schweitzer

# LUNGU

Fréttablað Lungnasamtakanna

1. tölublað 26. árgangur desember 2023

**Útgefandi:** Lungnasamtökin, Borgartún 28a, 108 Reykjavík, sími 560 4812

**Vefsíða:** [www.lungu.is](http://www.lungu.is)

**Ritstjórn:** Andrjes Guðmundsson, Gunnhildur Hlöðversdóttir, Fjóla Grímsdóttir, Helga S. Ragnarsdóttir, Bjarnfríður Guðmundsdóttir og Hrönn Árnadóttir

**Ábyrgðarmaður:** Andrjes Guðmundsson

**Forsíðumynd:** Andrjes Guðmundsson

**Textaumsjón, þýðingar og viðtöl:** Steinunn Þorvaldsdóttir

**Hönnun og umbrot:** Hnótskógur grafísk hönnun

**Prentun:** Litróf – umhverfissvottuð prentsmiðja

**Upplag:** 1.100 eintök

Aðsendar greinar eru á ábyrgð höfunda

**Stjórn Lungnasamtakanna skipa:** Andrjes Guðmundsson, formaður, Gunnhildur Hlöðversdóttir, varaformaður, Fjóla Grímsdóttir, gjaldkeri, Helga S. Ragnarsdóttir, Bjarnfríður Guðmundsdóttir og Hrönn Árnadóttir



**LUNGNASAMTÖKIN**

[www.lungu.is](http://www.lungu.is)

## Lungnasamtökin þakka eftirtöldum aðilum fyrir veittan stuðning



### Reykjavík

A Margeirsson, Flúðaseli 48  
A1 málnun ehf, Haukdælabraut 73  
Aðalvík, Ármúla 15  
Berserkir, Heiðargerði 16  
Bílamálan Sigursteins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4  
Bókhaldstofan Stemma, Sundaborg 3  
Brim, Norðurgarði  
Brynja leigufélag, Hátúni 10c  
BSRB, Grettisgötu 89  
ENNEMM, SKeifunni 10  
Félag Íslenskra Hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22  
Fiskaup, Fiskilóð 34  
GB tjónaviðgerðir, Draghálsi 6-8  
Garðasteinn, Sóltúni 28  
Gátun, Nóatúni 57  
Gjögur, Kringlunni 7  
Gleipnir verktakar, Vagnhöfða 20  
Grastec, Vagnhöfða 9  
Hagi ehf, Stórhöfða 37  
Happdrætti DAS, Tjarnargötu 10  
Hilmar Dofrason, Langholtsvegi 13  
Hótel Leifs Eiríkssonar, Skólavörðustíg 45  
Höfðakaffi, Vagnhöfða 11  
Kemi ehf, Tunguhálsi 10  
Landsnet, Gylfaflöt 9  
Límtré Vírnet ehf, Lynghálsi 2  
Lyfjaver, Suðurlandsbraut 22  
Málarameistarar, Kríuhólum 2  
Neytendastofa Íslands, Borgartúni 21  
Nicolai bifreiðastillingar, Faxafeni 12  
Orka, Stórhöfða 37  
Ósal ehf, Tangarhöfða 4  
Pizza King, Skipholti 70

Prófilstál, Smiðshöfða 15  
Raftíðni, Grandagarði 16  
Ráðgarður skiparáðgjöf, Fellsmúla 26  
Reykjavíkurborg, Tjarnargötu 11  
Rikki Chan, Kringlunni 4-12  
Ríma apótek, Langaríma 21-23  
RK Pípulagnir, Lambhagavegi 9  
Skólphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13  
Snyrtistofan Xanadí, Eddufelli 2  
Sonik Tækni ehf, Jöfursbási 4  
SSF, Nethyl 2f  
THG arkitektar, Faxafeni 4  
Tónastöðin, Skipholti 50d  
Útfarapjónustan ehf, Þverholti 30  
Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5

### Kópavogur

Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42  
Herramenn, Hamraborg 9  
Ímynd ehf, Lundi 13  
Lin Design, Smáratorgi 1  
Rubix á Íslandi, Dalsvegi 32a  
Ræsting BT, Hamraborg 1  
Suðurverk hf, Hlíðarsmára 6

### Garðabær

AH Pípulagnir, Suðurhrauni 2c  
Garðabær, Garðatorgi 7  
Hagráð, Hofslundi 8  
Hannes Arnórsson, Móafliot 41  
Icewear/Drífa, Suðurhrauni 10  
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10

### Hafnarfjörður

Ás fasteignasala, Fjarðargötu 17  
DS Lausnir, Rauðhelli 5

Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4  
Hvalur, Box 253  
Netorka, Dalshrauni 1  
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22

### Keflavík

DMM Lausnir, Hafnargötu 9  
Kalka sorpeyðingastöð, Berghólabraut 7  
Rétt sprautun, Smiðjuvöllum 6  
SB trésmíði ehf, Garðavegi 8  
Verslunin Álfheimum, Álfheimum 2  
Vísir félag skipstjórnarmanna, Hafnargötu 90

### Grindavík

Einhamar Seafood, Verbraut 3a

### Njarðvík

Skólar ehf, Flugvallabraut 752

### Mosfellsbær

Nonni litli, Þverholti 8

### Akranes

Apótek Vesturlands, Smiðjuvöllum 12  
Meitill-Gt Tækni ehf, Katanesvegi 3  
Vélaleiga Halldórs Sig ehf, Smiðjuvöllum 10

### Grundarfjörður

Þjónustustofa Grundarfirði, Grundargötu 30

### Búðardalur

Rafsel Búðardal, Vesturbraut 20c

### Reykholahreppur

Glæðir blómaáburður, Hellisbraut 18



#### Ísafjörður

Akstur og löndun, Pólgötu 10  
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7  
Orkubú Vestfjarða, Stakkanesi 1

#### Bolungarvík

Endurskoðun Vestfjarða, Aðalstræti 19  
Sigurgeir G Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

#### Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2

#### Tálkna fjörður

Allt í járnum, Hafnarbergi

#### Sauðárkrókur

Aldan, Borgarmýri 1  
Dögun, Box 85  
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1  
Steinull, Skarðseyri 5

#### Siglufjörður

Genis ehf, Aðalgötu 34

#### Akureyri

Eining-Íðja, Skipagötu 14  
Gróðrastöðin Sólskógar, Kjarnaskógi  
Hafnarsamlag Norðurlands, Fiskitanga  
Múrið ehf, Mýratúni 4  
Norðlenska, Grímseyjargötu  
Pípulagnabjónusta Bjarna, Melateig 31  
Ratákn, Glerárgötu 34  
Verkval, Miðhúsavegi 4  
Vélaleiga HB, Freyjunesi 6  
Vélsmiðjan Ásverk, Grímseyjargötu

#### Grímsey

Sæbjörg EA 184 ehf, Hafnargötu 7

#### Dalvík

Vélvirki ehf, Hafnarbraut 7

#### Húsavík

Tjörneshreppur, Ketilsstöðum

#### Vopnafjörður

Bílar og vélar, Hafnarbyggð 14a

#### Egilsstaðir

Ársverk ehf, Iðjuseli 5  
Bókráð bókhald og ráðgjöf, Miðvangi 2-4  
Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri  
Klausturkaffi, Skriðuklaustri  
Rafey ehf, Miðási 11

#### Reyðarfjörður

Launafl, Hrauni 3

#### Eskifjörður

Egersund á Íslandi, Hafnargötu 2  
Fjarðarþrif, Strandgötu 46c  
Tandrabergr, Strandgötu 8

#### Neskaupstaður

Síldarvinnslan, Hafnarbraut 6

#### Djúpivogur

Hótel Framtíð, Vogalandi 4

#### Höfn í Hornafirði

Funi sorphreinsun, Ártúni  
Rósaborg ehf, Háholi

#### Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur, Hrísmýri 3  
Bílverk BA, Gagnheiði 3  
Ferðaþjónustan Gullfossi ehf, Brattholti  
Gesthús gistihús og tjaldsvæði, Eyjavegi 56  
Kþ verktafar ehf, Hraunbraut 27  
Málarinn á Selfossi, Keldulandi 19  
Pylsuvagninn á Selfossi, v/Tryggvatorg  
Renniverkstæði Björns, Gagnheiði 74

#### Hveragerði

Ben Media, Akurgerði  
Eldhestar, Völlum  
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38  
Hótel Örk, Breiðmörk 1c  
Kjörís, Austurmörk 15

#### Vík

Rafsvið, Sunnubraut 17

#### Kirkjubæjarklaustur

Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

#### Vestmannaeyjar

Ísfélag Vestmannaeyja, Tangagötu 1



# Gegn flösu, kláða og flögnun í hársverði



## Dermatín

20 mg/g hársápa

**Dermatín** inniheldur ketókónazól sem er sveppalyf og er notað við flösu og öðrum sveppasýkingum sem valda kláða og flögnun. Sýkt húðsvæði eða hársvörður er þvegin með hársápunni og hún látin liggja á húðinni í 3-5 mín. áður en skolað er. Hársápan notist tvisvar sinnum í viku í 2-4 vikur og síðan eftir þörfum. Dermatín er ætlað unglungum og fullorðnum. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsaðili á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

