



# SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

*Fréttabréf* 2.tbl. 11.árg. október 2008



## SÍBS 70 ára!

**Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga, SÍBS, var stofnað 24. október árið 1938 og verður félagið því sjötugt nú í október. Mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessum árum en þegar lítið er yfir farinn veg er ljóst hvað einstaklingsframtakið getur verið máttugt.**

Tilurð félagsins var sú að nokkrir berklasjúklingar tóku sig saman og létu þau boð út ganga, meðal annars í útvarpi og öllum blöðum á landinu, að stofna ætti landsamband berklasjúklinga. Þessu var vel tekið um allt land og byrjað var á því að halda

undirbúningsfund með fulltrúum sjúklinga hinna ýmsu berklahæla landsins. Því næst var haldinn stofnfundur á Vífilsstöðum og sátu hann 28 fulltrúar sjúklinga, auk boðsgesta úr heilbrigðisstétt.

Í framhaldi stofnfundar var komið af stað fjársöfnun og unnið að fjölgun félagsmanna því að í upphafi var stefnt að því að koma upp vinnuheimili fyrir berklasjúklinga. Upp úr 1940 var farið að leita að hentugum stað fyrir vinnuheimilið. Að lokum var ákveðið að kaupa spildu úr landi Reykja í Mosfellsbæ. Nú var tekið til óspilltra málanna. Fengnir voru arkitektar til þess að teikna vinnu-

heimilið og var byrjað á því að smíða 10 smáhýsi.

Hinn 1. febrúar 1945 var Reykjalundi gefið nafn og vinnuheimilið tók til starfa. Allt frá þeim tíma hefur verið stöðug þróun í gangi, sífellt verið að bæta við húsum, tækjum og búnaði. Ekki verða allir áfangar í sögu Reykjalundar raktir hér en margir stórsigrar hafa unnist og er í því sambandi skemmtast að minnast stórglæsilegs þjálfunarhúss sem tekið var í notkun snemma árs 2002. Í fjármögnun þessarar uppbyggingar hefur Hapdrætti SÍBS verið drýgst, en það tók til starfa árið 1949 og hefur frá upphafi lagt fé



til uppbyggingar á vegum SÍBS. Almennir hefur einnig lagt mikið af mörkum, bæði með framlögum í söfnunum og með kaupum á happdrættismíðum.

Um þessar mundir rekur SÍBS Múlalund, Múlabæ, Hlíðarbæ og að sjálfsgöðu Reykjalund. Stærstu fjárfrelög til uppbyggingar koma frá Hapdrætti SÍBS og frá fjárlaganefnd Alþingis auk þess sem ýmsir sjóðir leggja til fjármagn.

Í SÍBS eru aðildarfélagin, Astma- og ofnæmisfélagið, Hjartaheill, Samtök lungnasjúklinga, Vífill, félag einstaklinga með svefnháðar öndunartruflanir, auk hinna upphaflegu deilda berklasjúklinga.

Oft er talað um 5 stoðir SÍBS, þar sem berkladeildirnar mynda sameiginlega eina stoð og önnur aðildarfélag hvert sína.

SÍBS hefur frá upphafi verið fjölmennasta aðildarfélagið í Öryrkjabandalagi Íslands og er það enn. Saga Öryrkjabandalagsins er annað stórkostlegt ævintýri sem sýnir hvað stórhuga einstaklingar geta gert þegar þeir taka höndum saman þótt veikburða séu. Sú saga verður ekki rakin hér. En fyrir þá sem áhuga hafa þá bendi ég á heimasíðurnar [www.sibs.is](http://www.sibs.is) og [www.obi.is](http://www.obi.is)

Hinn 22. ágúst síðastliðinn var haldið uppá 70 árin ásamt 60 ára afmæli norrænu hjarta- og lungnasamtakanna, NHL, í matsal

Reykjalundar með stórglæsilegu kaffiboði. Arne Ketil Hafstad, núverandi formaður stjórnar NHL – Nordiske Hjerter- og Lungesykes Forbund, steig í pontu og sagði frá því helsta sem er að gerast hjá þeim í þessum málaflökki. Norrænu samtökin voru stofnuð í tengslum við tíu ára afmæli Samtaka íslenskra berklasjúklinga og eiga því líka stórafmæli um þessar mundir.

Hér fylgja með nokkrar myndir sem voru teknar við þetta tækifæri.

Munum kjörorð SÍBS:  
**Styrkjum sjúka til sjálfsbjargar.**

Jóhanna Pálsdóttir.

# SÍBS 70 ára og NHL 60 ára

Afmælisfagnaður á Reykjalundi.





## Frækinn „lungnavinur“ í framhaldsmeðferð

**Viðtal við Jón Guðlaugsson, fyrrverandi sjómann, sem stundar æfingar af kappi á Reykjalundi ásamt félögum sínum.**

Síðastliðið ár tók hópur lungnasjúklinga sig saman eftir innlögn á Reykjalundi og ákvað að halda æfingum áfram þar sem æfingaáætlunin hefur verið tekin föstum tókum og ekkert gefið eftir. Jón Guðlaugsson, fyrrverandi sjómaður, er einn af þessum hressu mönnum sem kalla sig „lungnavinina“ og einn góðviðrisdaginn í ágúst vakti hann athygli mína þar sem hann synti af miklum móð með súrefni í lauginni á Reykjalundi.

„Ég var á lungnadeildinni í september 2007 í sex vikur,“ segir Jón þegar hann er kominn upp úr og búinn að kasta mæðinni. „Síðan þá hef ég mætt tvisvar í viku ásamt nokkrum félögum sem voru með mér á þessum tíma í innlögn.“

Jón þarf að nota súrefni í sundi og eins við æfingar en þar fyrir utan þarf hann þess ekki. Hann segist haga sínum hreyfingum eftir getu og hlær við. Það er ljóst að ákveðnin og góða skapið fleytir fólki líka langt því að hvort tveggja virðist hann hafa í ríkum mæli.

Jón er fyrrverandi sjómaður en er hættur vinnu. Það var á einni frívaktinni að hann vaknaði við það að hann náði ekki andanum. Það var brunað með kappann í land og á sjúkrahús þar sem hann greindist með lungnabólgu og lungnaþembu. Eftir það fór hann á Reykjalund.

„Ég held það sé óhætt að fullyrða að ég hafi öðlast nýtt líf hér á Reykjalundi,“ segir Jón öllu alvarlegri í bragði. Hann fann hvaða árangri æfingarnar skiluðu og ákvað að taka æfingaáætlunina mjög alvarlega og æfði stíft þann tíma sem hann var þar. „Starfsfólkið hélt manni líka alveg við efnið og það er í

alla staði frábært og sama máli gegnir með staðinn sem slíkan. Það er ekki bara líkamsrækt og æfingar sem maður stundar. Ég fór til dæmis í iðjuþjálfun þar sem ég lærði að skera út og geri ég mikið af því heima og hef mjög gaman af því.“

Jón á 7 tonna trillu og síðastliðið sumar fór hann ásamt eiginkonu sinni og dóttur út á Breiðafjörð og sigldi þar á mill eyjanna sér til mikillar ánægju. Hann lætur vel af þessari ferð og segir að þau hefðu bara gist um borð og það hafi verið mjög fínt. Hann fær mjög góðan stuðning frá sínu fólki og er því mjög þakklátur. Ekkert virðist stoppa hann af við að lifa lífinu lifandi eins og sagt er. Hann og „lungnavinirnir“ ætla að halda hópinn í vetur og mæta hvernig sem viðrar. „Þetta heldur mér einfaldlega gangandi,“ segir hann.

Ég kveð að lokum þennann síkátta sjóara og óska honum alls góðs í framtíðinni.

Jóhanna Pálsdóttir, formaður



Jóhanna Pálsdóttir, formaður

## Formannsspjall

### Kæru félagar.

Ég vona að þið hafið átt ánægjulegt sumar og hafið getað notið blíðunnar sem var alveg einstök. Berjasprettan hefur í það minnsta

verið með allra besta móti og eru flestir sjálfsagt búnir að sulta og safta til vetrarins!

Eins og þið sjáið á forsiðunni er SÍBS 70 ára. Samtök lungnasjúklinga urðu aðilar að SÍBS 1998. Með því fengum við góðan bakhjarl og stuðning fyrir okkar málefni. Ekki spillti það fyrir að SÍBS er eitt af stærstu aðildarfélagunum að Öryrkjabandalagi Íslands. Við erum því vel sett.

Reykjalundur er umsvifamesta stofnunin innan SÍBS og fer drýgstur hluti fjárframlaga þangað. Við sem höfum notið þjónustu á Reykjalundi getum óhikað fullyrt að vistin þar sé eins og að vera á fimm stjörnu hóteli. Starfsfólkið, maturinn, vistarverurnar og bara hreinlega allt er eins og best verður á kosið. Þessu verður einna best lýst með orðum eins vistmannsins: „Starfsfólkið vill allt fyrir mann gera nema æfingarnar!“

Eitt finnst mér líka lofsvert og mikilvert að minna á. Við sem höfum dvalist á Reykjalundi, til dæmis í 4 – 6 vikur, eigum kost á því að kaupa kort í áframhaldandi æfingar eftir innlögn. Ég vona að sem flestir nýti sér þetta.

Nú þegar fer að hausta þá kemur smá kvíði í lungun okkar og við finnum nú þegar að það er farið að kólna. Það er þó alltaf gott að hugsa um félagslegu hliðina og mæta hjá samtökunum okkar í vetur á mánudögum frá kl. 16 – 18 í spjall og kaffi og eins á fræðslufundina.

Megi veturinn verða ykkur mildur og góður.

Jóhanna Pálsdóttir, formaður.



### Fræðslufundir:

- Mánudaginn 27. október kl. 16:30  
Líney Úlfarsdóttir, félagsstarf hjá  
Félagsmiðstöðvum Reykjavíkurborgar.
- Mánudaginn 24. nóvember kl. 16:30  
Lilja Þorgeirsdóttir, framkvæmdastjóri  
Öryrkjabandalagsins.

Ath! allir fundirnir eru haldnir í SÍBS húsinu, Síðumúla 6.

Gengið inn á bak við húsið, næg bílastæði.

### Mínum á:

- Skrifstofan er opin á mánudögum frá kl. 16 – 18 sími: 560 4812.

- Sendið okkur breytt heimilisföng og e-mail ef þið hafið slíkt.
- Félagsráðgjafi SÍBS, Margrét Albertsdóttir er í síma 825 5095. Einnig er hægt að panta tíma í síma: 560 4800.
- Minningarkort er hægt að nálgast í síma 847 4773 alla daga frá kl. 10 – 16.
- Síminn hjá Heilsurækt Reykjalundar er 585 2000.
- Einnig viljum við minna á ógreidd félagsgjöld v/2008. Hafi félagsmaður ekki greitt félagsgjald í 3 ár, er stjórn SLS heimilt að taka hann af félagaskrá.

### Jólafrí SLS

- Skrifstofa SLS verður lokuð frá 22. desember 2008 - 5. janúar 2009 vegna jólahátíðarinnar.



**SAMTÖK  
LUNGNASJÚKLINGA**  
Fréttabréf 2.tbl. 11.árg. október 2008

Samtök lungnasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík, sími 560 4812  
Heimasíða: [www.lungu.is](http://www.lungu.is) Netfang: [lungu@sibs.is](mailto:lungu@sibs.is)  
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Pálsdóttir

**AstraZeneca**

AstraZeneca styrkir útgáfu þessa fréttabréfs