

Laufblaðið



Gefið út af Landsamtökum áhugafólks um flogaveiki
2. tölublað • 12. árg. • 2003

Laufblaðið

Ritstjóri

Jónína Björg Guðmundsdóttir

Framkvæmdastjóri Laufs

Jón Snævarr Guðnason

Starfsmaður

Margrét Njálisdóttir

Auglýsingar og styrktarlínur

PSN – samskipti ehf.

Prentvinnsla

Ísafoldarprentsmiðja

Blaðið er sent félagsmönnum og styrktaraðilum

Prentað í 1.500 eintökum

Gefið út af:

Landssamtökum áhugafólks um flogaveiki

LAUF

Hátúni 10b

105 Reykjavík

Sími: 551-4570

Bréfsími: 551-4580

Netfang: lauf@vortex.is

Heimasíða: www.lauf.is

Skrifstofan er opin frá klukkan

9.00 til 15.00 alla virka daga.

Upplýsingar, ráðgjöf og fræðsluefni

Stjórn Laufs

Guðrún Margrét Björnsdóttir, formaður

Páll Tómas Viðarsson

Garðar Steinþórsson

Þorlákur Hermannsson

Gerður Torfadóttir

Varamenn; Hallsteinn Sigurðsson

Jóhanna Gunnlaugsdóttir

Lauf á Akureyri

Jóhanna Gunnlaugsdóttir formaður

Sími: 461-4353

Forsíða

Jólastermning í Reykjavík

Ljósmynd; Jón S. Guðnason



Efnisyfirlit

Bls

Að halda ótrauð áfram og gera flogveikina

ekki að aðalatriðinu!

Viðtal við Hilmi Snæ Guðnason leikara 3

Flogaveiki og ökuréttindi 10

Auga Hórusar

– ungt fólk með flogaveiki í Evrópu 15

9. Evrópuráðstefnan um flogaveiki og

samfélag – á Möltu 18.-20. mars 2004 21

Flogaveikur – með flogaveiki 22

Gefin hefur verið út aðvörðun í Bretlandi

fyrir konur með flogaveiki á barneignaaldri

sem þurfa að taka valpróinsýru 23

Krakkahornið 24

Ketógenískt mataræði gæti einnig hjálpað

fullorðnum 25

Fjölskylduferð félagsins að Reynisvatni 27

Spjall frá skrifstofu 28

Að halda ótrauð áfram og gera flogaveikina ekki að aðalatriðinu

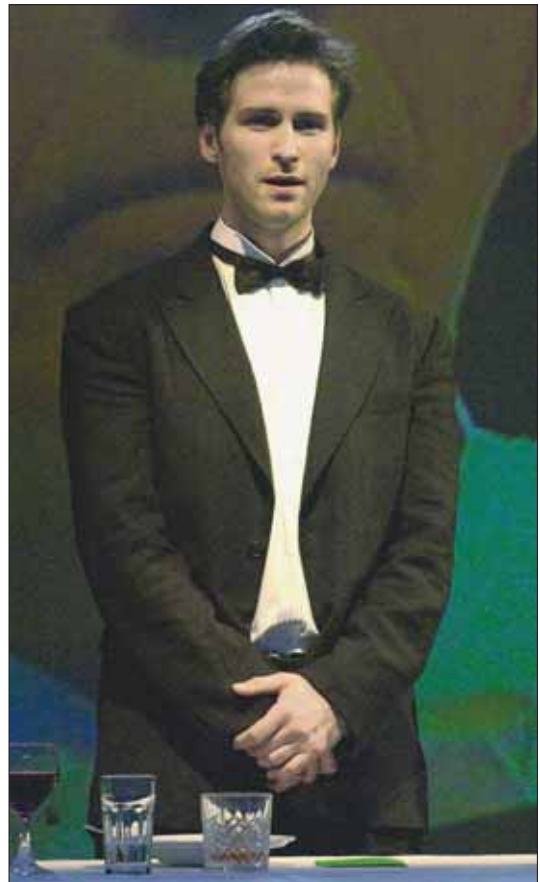
Viðtal við; Hilmi Snæ Guðnason leikara – Jónína Björg Guðmundsdóttir

Inngangur og kynning

Lífið tekur oft óvænta stefnu, sumt er fyrir-sjáanlegt en annað kemur eins og þruma úr heiðskýru lofti. Frá því Hilmir Snær Guðnason hóf sinn leikaraferil hefur hann óneitanlega verið mjög virkur og tekið að sér fjölmörg hlutverk við Þjóðleikhúsið. Má þar nefna Myshd-in í Fávitanum, Riff í West Side Story, Davíð í Þreki og tárur, Gunnar Frey í Hamingjuráninu, Giovanni í Leitt að hún skyldi vera skækja, Saljoní höfuðsmaður í Þremur systur, titilhlutverkið í Hamlet, en fyrir það hlut hann Menningarverðlaun DV, Ivan í Listaverkinu, Jónatan í Bróðir minn Ljónshjarta, Hreinn Lúðvík Björnsson í Tveim tvöföldum, Hippólitos í Fedru og Þeseifur og Óberon í Draumi á Jónsmessunótt og Jimmy Porter í Horfðu reiður um öxl. Einnig lék hann í söngleikjunum Hárinu og Rocky Horror hjá Flugfélaginu Lofti og Estragon í Beðið eftir Godot í Borgarleikhúsinu. Hann lék í kvikmyndunum Agnesi, 101 Reykjavík, Englum alheimisins, Myrkrähöfðingjanum, Reykjavík — Guesthouse og Hafinu. Einnig hefur hann leikstýrt nokkrum verkum. Óhætt er að segja að Hilmir Snær sé fjölhæfur leikari eins og afrek hans bera vitni um. Fyrir rétt tæpum 10 árum, þegar hann var 25 ára gamall, og nýútskrifaður úr Leiklistarskóla Íslands fékk hann sitt fyrsta flogakast. Þrátt fyrir mikið annríki, gafst tími til að spjalla, yfir heitu kaffi, um lífið og tilveruna og þau örlög sem lífið „úthlutar“ manni stundum. Hilmir Snær ber með sér heimsborgaralegt yfirbragð, glaðbeittur nágunni og stutt er í brosið og glaðlegan hlátur. Hann hefur verið óhæddur við að segja frá flogaveiki sinni og flestöll ungmenni sem eru að takast á við lífið með flogaveiki vita af þessum fjölhæfa leikara og flogaveiki hans. Það er mikil styrkur af einstaklingum eins og Hilmi Snæ sem kemur fram og ræðir hlutina af einlægni og hispursleysi.

Fyrsta flogakastið á leiksviði

Þegar leikaraferilinn hófst fékk Hilmir Snær fljótt margskonar hlutverk og önnur verkefni, allt gekk rosalega vel. Hilmir Snær hefur frásögn sína á því að ræða hvernig þetta byrjaði allt saman. „Hjá mér byrjaði flogaveikin á sviði, 1994, í mínu fyrsta hlutverki í leikhúsinu. Ég var nýkomin á samning hjá Þjóðleikhúsinu og þá kom þetta fyrst fyrir. Þetta gerðist yfirleitt þegar ég var að vinna“.



Í Veislunni.



Í Ríkarði þriðja.

Hilmir Snær hafði aldrei fundið fyrir neinu slíku en segir, „það sem mig grunar samt helst er að ég hafi verið búin að brenna kertið mitt í báða enda. Búin að ofkeyra mig, við lékum mikið og vorum voðalega glöð að vera leikarar, mikið í partfúm, kannski var þetta of mikið. Ég held að ég hafi farið yfir eitthvað ákveðið strik. Ég held að þetta búi í hverjum einstaklingi að einhverju leiti, þú getur farið yfir strikið og klárað orkuna þína. Svo þarf maður bara að reyna að hlaða batteríin aftur þannig að þetta verði ekki ævarandi“. Upp í huga leikarans komu efasemdir um það hvort hann gæti haldið áfram að leika og hann segist hafa hugsað, „ég get ekki verið leikari sem á það til að detta í gólfíð, bara við minnsta tilefni, og klára ekki sýn-

ingarnar mínar. Þegar ég fór á tímabili að fá kast á tíu daga fresti, þá hugsaði ég þetta gengur bara ekki, ég get ekki unnið þessa vinnu. Það sem varð til að breyta þessari ákvörðun minni var að skipt var um lyf og ég ákvað að gefa því tækifæri“.

Hilmir segir að þegar hann hugsi til baka þá sjái hann ýmislegt sem sennilega geti bent til þess að hann hafi haft einhver einkenni á sínum menntaskólaárum. Þegar hann fór að rifja upp ákveðna þætti í fari sínu þá sá hann að eitthvað sem hann hélt alltaf áður að væri eðlilegt benti til þess að hann hafi stundum dottið út. Í fyrstu hafi hann haldið að hann væri bara svona annars hugar eins og hann segist vera. Í samræðum við fólk náð hann að þróa ákveðinn samræðustíl. „Stundum var þetta bara þannig að ég hafði hreinlega algjörlega misst af því sem manneskjan var að tala um. Ég greip svona síðustu setninguna og sagði, já var það, fóruð þið þangað, og svo héldu samræðurnar áfram. Ég var orðin meistari í þessu“. Eftir að hann greindist með flogaveiki ræddi hann við aðra, las sér til og reyndi þannig að fræða sjálfan sig. „Ég var með hann Gunnar Guðmundsson heitinn við töluðum óskaplega mikið saman um þetta þegar ég var að byrja að fá köst, við eyddum miklum tíma í það“. Fræðsla er mikilvæg en það eru takmörk fyrir því hvað hún hjálpar. „Það er hægt að fræðast upp að ákveðnu marki en svo er komið að því marki þar sem þú veist ekki meir. Mikið af þessu er, held ég, sálrænt,“ segir Hilmir Snær.

Örlög og það sem ég þarf að kljást við

Hilmir Snær finnur alltaf fyrir ákveðum einkennum annað slagíð sem hann lítur á sem viðvörunarbjöllu. „Þá veit ég að ég er illa fyrirkallaður og þá veit maður líka alltaf að von er á þessu. Því ég hef alltaf séð stjórnur fyrir flogkast. Stundum kemur það daginn eftir eða eftir tvo tíma eða eitthvað svoleiðis. Þá verð ég alltaf voðalega hræddur. En ég held að megin ástæðan fyrir því að ég hef sloppið við þetta, svona að megninu til síðustu árin, sé sú að ég lét þetta í einhverra annarra hendur en mínar, einhverra æðri forlaga. Ég bara ákvað að vera ekki að stressa mig af því að maður getur svo lítið gert þegar þetta kemur fyrir hvort eð er. Þó þú finnur fyrir einhverjum einkennum, þá verður þú að róa þig niður og segja þetta kemur þá bara fyrir ef það kemur fyrir, það er ekkert sem ég get gert“.

„Ég er rosalega mikið örlagatrúar. Þetta er bara lagt fyrir mig til þess að ég sé ekki svona merki- legur með mig og komi aðeins niður á jörðina. Ég er bara ekki einhver stórkostlegur leikari sem sigli seglum þöndum heldur þarf ég að vera niðri á jörðinni og verð að kljást við eitthvað“. Í fyrstu segist Hilmir Snær hafa verið bæði reiður og hræddur og með vangaveltur um af hverju hann þyrfti að lenda í þessu. Síðan segist hann hafa hugsað að það væri bara verið að kenna sér eitthvað og að þetta sé lexía í lífinu fyrir hann að læra. „Það er bara einhver, hvort það er til guð eða eitthvað úr fortíðinni, sem er að leggja smástein í götu mína til að ég læri eitthvað.“

Það sem við getum gert er að reyna að lifa hóf- samlegu lífi og sofa vel og borða vel. Í mínu starfi, sem miklar sveiflur eru í, er þetta ekki alltaf hægt og svefninn getur farið forgörðum á álags- tímum, maður gleymir að borða og hitt og þetta. Það hefur reynst mér best að vera ekki að stressa mig og bara gleyma því jafnvel að ég sé með þennan sjúkdóm, nema að muna eftir því að taka töflurnar. Ekki afneita því heldur bara að lifa sínu lífi og vera ekki hræddur við þetta. Það tók tíma fyrst en stundum, þegar ég hef fundið einhver ein- kenni þegar ég er að leika, hef ég bara dúndrað því í burtu. Ég held að það geti verið svo mikil ástæða fyrir þessu að maður sé hræddur“. Hilmir Snær segist einnig hafa fengið flog þegar hann var reiður út í sjálfan sig og fannst hann ekki vera nógu góður. Segist hafa gert ofsalegar kröfur til sín. „Það eru kröfur og aðstæður sem geta leyst þetta úr læðingi. Það getur verið hræðsla við að vera á einhverjum skrítnum stað, vera í jarðarför og á þeim stöðum þar sem þér finnst þú ekki mega, absalút ekki mega, fá svona kast,“ segir Hilmir Snær og hlær. „Yfirleitt þegar þú ert með þessa veikni á mínu stigi og fær kast svona sjaldan þá er það oft tengt álagi. Ég hef aldrei fengið kast heima hjá mér. Þetta gerist alltaf þegar álag er og maður þarf að læra að minnka kröfurnar á sjálfan sig. Gera þær ekki svona ómannlegar.“

Læra sín takmörk og líka að gefa fólki mögu- leika, fólkið í kringum þig sér um þig, ef þú færð kast þá sjá einhverjir aðrir um þig. Þetta er ekki það hræðilegasta í heimi. Þó þú fáið kast ert þú bara veikur og fólk er meira hrætt um þig heldur en að segja voðalega er hann ógeðslegur eða öm- urlgur. Flogaveiki má ekki verða aðalatriðið í líf- inu, sjúkdómurinn má ekki verða þín persóna, þú

verður að setja hann fyrir aftan þig og lifa með honum en hann má ekki vera þú. Ég held að það sé aðalatriðið. Þó við séum með þennan sjúkdóm, þá er þetta ekki það versta í heimi. Við getum gert allt, næstum því allt“.

Breytt líferni skiptir máli

Hilmir Snær segist hafa skoðað líferni sitt og séð að ýmislegt var hægt að gera til að bæta það. Á þessu tímabili (þegar hann greindist) var voða gaman. „Við vorum mikið að drekka bjór og mik- ið úti á lífinu og auðvitað hefur það átt sinn þátt í þessu, að það var svolítið sukk. Ég fór að skoða líferni mitt og ákvað að gefa þessu sjéns með því að breyta einhverju, ég var ekki vanur að borða heilu dagana. Ég borðaði aldrei morgunmat og sjaldan hádegismat en kvöldmat svona og svona“. Í dag segist Hilmir Snær alltaf borða eitthvað á morgnanna, í hádeginu og á kvöldin. „Það er mik- ilvægt að borða alltaf eitthvað í hverju máli og reyni að sofa vel, ef ég næ ekki tveim til þrem nóttum, þá nota ég mánudagskvöldið til að sofa vel. Fer bara að sofa níu einu sinni í viku og jafna það þannig út. Ef ég hef ekki náð nægum svefni reyni ég að ná einhverjum lúr á miðjum degi, 20 mínútur geta gert kraftaverk“. Ýmsir ytri þættir geta haft áhrif á næmni okkar fyrir því að fá floga- kast. Hilmir Snær segist vera mjög viðkvæmur fyrir miklu sólskini og hita. Því hafi verið erfitt að taka upp myndina í Þýskalandi í 35°C hita og sól. Einnig geta t.d. blikkandi ljós, ljósaskiptin og skil milli ljós og skugga haft áhrif. Hver og einn verður því að skoða sitt líferni og kanna hvort það er eitthvað í umhverfinu sem hefur áhrif. Fólk er misviðkvæmt fyrir slíkum hlutum.

„Þurfum ekki að verða einhverjir púritanar“

„Það er hægt að segja við sjálfan sig, OK, núna er ég ekki í ástandi til þess að fá mér t.d. bjór, ég er þreyttur, illa fyrirkallaður og ég þarf að vinna mikið á morgun. Þú verður að finna þér dagana það er engin ástæða til að hætta öllu og verða ein- hver púritani. Þú verður að vita að t.d. á morgun getir þú sofð út og eins og einn lækurinn sagði við mig; ef þú ætlar að fá þér bjór og fara í veislu þá skaltu líka fá þér einn pilsner daginn eftir til jafna aðeins út áhrifin. Við verðum að geta gert ráð fyrir öllu og reyna að lifa lífi okkar þannig „smútlí“. Vita að við getum sofð út og jafnað

okkur, þannig að við verðum að velja dagana, þá er þetta bara fínt.

Þetta er kannski líka til góðs því maður hefur lært svo mikið á sjálfan sig. Maður þarf að vera í viðtali við sjálfan sig, hvað er það sem gerir mig stressaðan, við hvað er ég hræddur? Þegar maður spyr sig þessara spurninga þá fer maður að átta sig; já, er ég hræddur við þetta, en hvernig get ég unnið bug á því? Hvað óttast ég? Er þetta svona agalegt? Þá uppgötvar maður oftast en ekki að maður er að gera stórkostlegar kröfur til sjálfs sín sem kannski enginn annar er að gera. Þannig að oftast er maður að óttast sjálfan sig mest af öllu og þær kröfur sem maður sjálfur gerir. Núna er ég búin að eiga mjög gott tímabil, eftir að lyfjunum var breytt, samt sem áður hef ég fengi eitt kast og það var á tímabili sem ég gleymdi að taka lyfin, maður verður alltaf að muna það. Líka að koma sér upp ákveðnu kerfi af því að ég var bara stundum þannig að ég var með lyfin í boxi, tók eina á morgnanna og eina á kvöldin. Svo var ég oft búin að gleyma korteri seinna, hvort ég tók pillu áðan eða ekki. Maður verður að hafa kerfi á þessu og setja í boxið á kvöldin, pillurnar fyrir morgundaginn svo maður muni þetta. Já og helst að vera alltaf með tvær í vasanum ef það kemur eitthvað upp á og þú nærð ekki að fara heim til þín eða þarft að fara eitthvað annað“.

Eigin viðbrögð, hræðslan oft erfiðust

Það er nauðsynlegt að þora að horfast í augu við eigin ótta og spyrja sig spurninga. „Hvað er það hræðilegasta sem gæti gerst? Er það að fá áfall núna á þessum stað? Er það svo hræðilegt? Í fyrsta lagi þá veit maður ekkert af því ef það gerist og maður vaknar upp í góðu sjúkrarúmi og þetta er bara búíð. Þetta er ekki svo hræðilegt fyrir okkur. Það er miklu verra fyrir þá sem á horfa. Þeir þurfa að koma þér á staðinn. Það slokknar bara á kerfinu hjá okkur.

Það er líka alveg sérstakur varnarmekanismi í manneskjunni. Maður finnur það voðalega vel þegar maður vaknar úr flogakasti hvað maður er ofsalega mikið að verja sjálfan sig. Það er veifað framan í mann þrem puttum og maður er spurður hvað þeir séu margir og maður veit það ekki, þegar maður vaknar úr stóru krampakasti, maður sér þá og veit hvað þeir eru margir en man ekki töluna þrír. Maður veit alveg hvað maður heitir en samt getur maður ekki borið fram nafnið sitt, veit hvar

maður á heima en man samt ekki götuheitið þegar maður er spurður. Þegar ég vakna þá segi ég bara; láttu ekki svona. Vertu ekki að spyrja svona asnalega spurninga auðvitað veit ég þetta, hvað er þetta. Þannig að maður fer fljótlega í vörn og það er þessi vörn, þessi varnarmekanismi, sem þarf að laga í sambandi við köstin. Segja við sjálfan sig það er allt í lagi þó að ég fái kast, ef þetta kemur fyrir þá bara kemur það fyrir. Það eru æðri máttarvöld sem sjá um þig þá eða þetta er kannski til að kenna þér á sjálfan þig. Kannski til að segja við sjálfan þig, ég þarf ekki að verja mig svona mikið fólk er ekki svona fjandsamlegt það gerist ekkert alvarlegt þó að þú upplýsir samfélagið um að þú sért með flogaveiki. Það er í lagi að sýna smá veikleika. Við erum svo hrædd við að sýna veikleika að það er alveg ótrúlegt, við þurfum ekki að vera svona hædd við það. Eins og Dostojevskíj sagði, hann var nú líka flogaveikur, hann sagði að hvert einasta mannsbarn er annað hvort veiklundaðra eða barnalegra en þú heldur við fyrstu sýn. Þessu trúi ég, það eru allir veikari og barnalegri en þú heldur við fyrstu sýn. Allt fólk er með sína grímu þess vegna þurfum við ekki að halda að við séum eitthvað verri en aðrir og þurfum ekki að leyna okkur svona mikið og vera svona hrædd. Við eigum að vera hugrakkari. Við erum meira en sjúkdómurinn“.

Viðhorf annarra

Hilmir Snær segir að hann hafi aldrei mætt öðru en skilningi, vináttu og hlýju. „Fólk hefur bara orðið hrætt um mig og sagt við mig þú verður nú að passa upp á líferni þitt, það hefur aldrei verið nein andstyggð eða eitthvað; segir Hilmir Snær og leggur áherslu á orð sín, engin andúð eða fordómar. Ég held líka að svoleiðis fordómar séu á hraðri leið út í hafsauga og komi aldrei aftur. Ég held líka að því fleiri sem eru með þetta og tali um þetta því betra. Við eru með fordóma fyrir því sem við þekkjum ekki. Ef við bara tölum um flogin eins og að fá kvef þá verður þetta á endanum eins og að fá kvef.“ Hilmir Snær segist hafa heyrt um aðra leikara með flogaveiki en þeir hafa ekki gefið sig á tal við hann. „Mig grunar að þetta sé eldra fólk af því að á þeim tíma voru meiri fordómar“. Hann bætir við að Brad Pitt hafi einhverju sinni í viðtali sagt að hann væri einnig með flogaveiki.



Tveir góðir saman, Stefán Karl Stefánsson og Hilmir Snær í „Með fulla vasa af grjóti.“

Sjúkdómurinn má ekki skyggja á þig


„Mitt ráð til þeirra sem eru með flogaveiki, er að hugsa, er þetta ekki bara áskorun ef við lítum á þetta sem kost eða lexíu, hvað gerum við þá? Er ekki bara verið að segja okkur þú getur verið stærri, þú getur verið meiri manneskja. Kannski er þetta bara snillingasjúkdómur; segir Hilmir Snær og hlær. Kannski er þetta til að styrkja okkur, til að segja hvernig getum við unnið með þessum sjúkdómi og hverjir eru mínir styrkleikar fyrst þetta er minn veikleiki. Getur mín sál sigrast á þessum sjúkdómi þarf ég að líta hann svo alvarlegum augum eða get ég bara sigrast á honum, flotið yfir hann. Hann verður alltaf þarna til að minna mig á. Þurfum við að hafa hann fyrir framan eða getum við sett hann fyrir aftan eða til hliðar? Ef við höfum hann fyrir framan okkur þá skyggir hann á okkur en ef við setjum hann til hliðar eða fyrir aftan þá er hann þarna en skyggir ekki á okkar persónu. Sjúkdómurinn er ekki sá sem þú ert hann er bara hluti af þér. Það eru svo margir sem gera sjúkdóminn að því sem þeir eru og þá skín persóna þeirra ekki í gegn. Hugsid ykkur hvað hefði gerst og hvað ég hefði snuðað

sjálfan mig, ef ég hefði hætt í leiklistinni af því ég var svo hræddur við að fá flogaköst. Ég væri ekki búin að leika öll þessi hlutverk“.

Þú hefðir líka snuðað fullt af fólki, þar sem þú hefur verið mjög ötull og átt mörg frábær hlutverk bæði á sviði og á hvíta tjaldinu.

„Já, kannski það, segir Hilmir Snær, hógvær og hlær. Hugsid bara hvað hefði gerst hvar væri ég þá, væri ég ánægður, væri ég hamingjusamur? Ég hugsa ekki, ekki eins, af því ég hefði alltaf hugsað, þetta er það sem ég ætlaði að verða en varð ekki. Þá hefði ég sett sjúkdóminn fyrir framan og hann hefði alltaf skyggt á mig. Það má ekki hafa hann sem aðalatriðið, við erum aðalatriðið. Þetta er eins og persóna sem þú þarft að tala aðeins við; ert þú til í að halda þér fyrir aftan; segir Hilmir Snær og blakar hendinni aftur fyrir sig eins og hann sér að vísa einhverjum þangað. Ég ætla ekki að hafa áhyggjur af þér, þú ert bara með mér. Mér fannst mjög gaman að hlusta á viðtal við einhverja stelpu sem var með krabbamein. Hún var að segja að hún hafi boðið sjúkdóminn velkomin, sem var krabbameinið. Mér fannst þetta svo flott

Minningakort, Laufs, Landssamtaka áhugafólks um flogaveiki




Til minningar um

*hefur LAUF Landssamtök áhugafólks um flogaveiki
fengið minningargjöf.*

Með innilegri samúð.

_____ 19____



*Lauf vill minna velunnara sína á minningakort félagsins
sem eru til sölu á skrifstofunni í síma 551-4570.
Þeim sem keypt hafa kort á undanföllum árum eru færðar bestu þakkir.*



Jólakvæðja

Til félagsmanna og annarra velunnara Laufs

*Lauf — Landssamtök áhugafólks um flogaveiki þakkar öllum sem stutt
hafa starfsemi samtakanna.*

*Stuðningur félagsmanna, fyrirtækja, stofnana og einstaklinga við
samtökin er okkur mjög mikilvægur.*

*Lauf þakkar öllum þeim fjölmörgu sem stutt hafa starfsemi samtakanna
undanfarin ár og óskar þeim öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.*

Stöndum saman og styðjum fólk með flogaveiki

Landssamtök áhugafólks um flogaveiki

hjá henni, hún kallaði hann frænku og frænka fékk að vera í húsinu, sem var þá líkami hennar, gaf henni eitt herbergi og í lokin sagðist hún hafa kvatt hana. Þannig að hún var þarna og fékk eitt herbergi en ekki allt húsið. Ég held að það sé einmitt ofsalega gagnlegt fyrir ungt fólk að láta þetta ekki verða sér svona mikil fjötur um fót. Láta þetta ekki verða aðalmálið og útiloka sig frá ýmsu heldur halda ótrautt áfram“. Hilmir Snær segir að við höfum öll sterk bein og að það sé mikil fjarstæða að gera sjúkdóma að persónunni sem við erum.

Verðum að láta alla vita!

Þú lést þetta ekki stoppa þig þrátt fyrir að fá flogakast fyrir fullu húsi?

„Já, það má segja, ég lenti í ofsalegri reynslu. Það er líka einn hlutur sem við gleymum; maður verður að láta alla vita. Það vita allir í mínum hópi að ég er með flogaveiki. Ég geri stundum bara grín að þeim og þykist vera að fá kast. Ef við嫩num ekki að sýna þá segi ég bara, á ég ekki að fá eitt kast þá getum við farið heim, reyni þannig að vera léttur yfir þessu. Þegar ég fór til Þýskalands þá sagði ég; svo er það bara eitt; ég er flogaveikur ef eitthvað kemur upp á þá vitið þið af því að þetta gæti komið fyrir. Þá vita þetta allir og ganga að því sem vísu. Þá ert þú strax búin að losa þig við einn stressþátt. Þú þarft ekki að vera að leyna því að þú sért flogaveikur bera það eitthvað í hljóði og vera skíthræddur, vá, ef ég fæ kast hérna og aðstæðurnar eru svona. Í staðinn getur þú sagt, heyrðu mér líður svolítið illa í dag, þetta er svolítið skrítið, hérna, get ég verið með sólgleraugu á milli taka. Já, já að sjálfstögu ekkert mál, ef allir vita af þessu. Maður á aldrei að leyna því ef þú ert að sækja um vinnu einhversstaðar, þá bara segir þú það. Þetta kemur sjaldan fyrir en ég er svona og svona þá ert þú ekki að leyna því. Þá ganga allir að hreinu borði og þú ert ekki í ákveðnum feluleiki með sjálfan þig. Þá ert þú að losa þig undan ákveðnum kvíða og kemur fram hreinn og beinn. Ég hef að vísu ekki fengið kast í tvö til þrjú ár en þetta gæti alltaf komið fyrir. Það afléttir vissri pressu. Fólk verður líka bara að líta á þetta sem eitthvað tækifæri til að kynnast sjálfum sér betur. Vera sínir eigin sálfræðingar spyrja sig við hvað er ég hræddur, hvað er það sem stressar mig, hvernig get ég komist hjá því? Hvernig get ég orðið minna stressaður, minna

hræddur og ef fólk hefur einhverja trú þá getur hún hjálpað. Leggja þetta stundum í hendurnar á einhverjum öðrum og við sjáum hvað við getum gert sjálf og látum einhverja aðra um restina“. Það er skoðun Hilmis Snæs að mannhugurinn búi yfir ákveðnum lækningamætti og að hann geti læknað svo margt.

Verkefni framundan

Hilmi Snæ skortir aldeilis ekki verkefni. Hann er núna að leika í Ríkarði þriðja, með Fulla vasa af grjóti og í Veislunni sem sýnt er í Þjóðleikhúsinu. Í desember og eftir jól byrjaði hann að leika í þriggja þátta glæpasjónvarpsseríu eftir Önnu Valgarðsdóttur. Eftir jól fer hann einnig að leikstýra í Þjóðleikhúsinu og væntanlega að leika í einu leikriti til viðbótar. Hilmir Snær hefur líka komið við sögu í þýskum kvikmyndum en hann lék aðalhlutverkið í myndinni: Baunir klukkan hálf sex. Myndin verður sennilega á opunarhátíð í Berlín eftir áramót. „Ég á þá sennilega eftir að labba inn rauða dregillinn í febrúar,“ segir Hilmir Snær og hlær. Fyrr á árinu lék hann í annarri þýskri mynd sem heitir Blue print og verður hún frumsýnd í desember. Hilmir segir að það sé mjög holt að vinna annarsstaðar og kynnast nýju fólk og þannig losa sig aðeins af landinu. „Þannig að fólk fái ekki nóg af mér,“ segir þessi snjalli leikari að lokum.

/jbg, nóvember 2003



Tilkynnið aðsetursskipti!

Félagsmenn Laufs eru vinsamlegast beðnir um að tilkynna aðsetursskipti þannig að tryggt sé póstur komist til skila. Tilkynnið breytingar á heimilisfangi í síma 551-4570 eða í netfangið: lauf@vortex.is

Flogaveiki og ökuréttindi

—að aka eða að aka ekki!

Akstur er mikil áhætta fyrir alla, tíð slys og andlát í umferðinni bera vott um það. Ástæður eru oft tengdar reynsluleysi ökumanna, of hröðum akstri, ölvunarakstri o.s.frv. Sjúkdómar t.d. sykursýki, heilablóðföll, hjartaáföll og fyrri heilsuvandi s.s. heilaáverki og sýkingar í miðtaugakerfi geta líka verið áhættuþættir. Flogaveiki er aðeins ein þessara heilsutengdu einkenna sem getur skapað áhættu og haft áhrif á möguleika fólks til að fá að taka bílpróf. Því miður er oft einhliða mynd dregin upp þegar orðið flogaveiki er nefnt. Margir átta sig til að mynda ekki á því að flog getur verið fyrsta vísbending um breytingar á heilsufari án þess að um flogaveiki sé að ræða. Það er lífseigur almennur misskilningur að ökumenn með flogaveiki séu hættulegir í umferðinni og allt og oft blása fjölmiðlar upp moldryki í sambandi við fréttir af óhöppum sem rekja má til flogakasts. Það er engin trygging gegn mannanna meinum í þessum efnun fremur en öðrum, slys gera sjaldnast boð á undan sér. Nútíma þjóðfélag geldur háa tolla fyrir þau nútímapægindi sem akstur vélknúinna ökutækja skapar og fæst okkar vilja vera án. Það eru því, og eiga að vera, ákveðin forréttindi að fá ökuleyfi. Við mat á hæfni til að öðlast þessi forréttindi er áhættan metin út frá almannaheill, því er að mörgu að hyggja við leyfisveitingu.

Sagan

Þegar bíllinn kom fyrst fram á sjónarsviðið á síðari hluta 19. aldar var talið að heilsufarsástand þar með talin flogaveiki gæti skapað hættu í umferðinni og skýrslur um dauðsföll sem rekja mátti til floga vöktu upp spurningar um öryggi. Því var fólki með flogveiki meinað að aka bifreið. Síðar, þegar krafist var að fólk hefði tilskilin réttindi til að aka, voru einstaklingar með flogaveiki útilokaðir frá þessum lífsgæðum. Um 1940 jókst lítillaga skilningur fólks á eðli flogveikinnar. Ljóst var að flog gátu tengst ákveðnu æviskeiði og að hægt var að hafa stjórn á þeim með lyfjagjöf. Einstaklingar með flogaveiki gátu því einnig ekið vélknúnuökutæki án þess að valda sjálfum sér eða öðrum tjóni.



Ökuskrírteini.

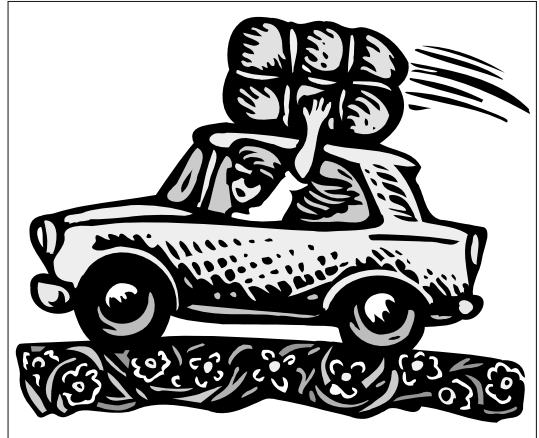
Lögin — er hægt að tryggja almannaheill og leyfa fólki með flogaveiki að aka?

Já, Íslendingar hafa fyrir löngu svarað þessari spurningu játandi og afnumið hefur verið einhliða bann sem áður gildi um akstur flogaveikra og samræmist á engan hátt aðstæðum fólks. Við ökuleyfisveitingu í dag þurfa allir að upplýsa um það hvort þeir séu með flogaveiki eða ekki. Þetta gildir einnig um leyfi til að aka vélknúnum bifhjólum. Ef svarið er játandi þarf greinargerð læknis að fylgja með umsókninni. Leyfisveiting er byggð á læknisfræðilegum forsendum. Ef læknir telur ekkert mæla gegn því að umsækjandi fái ökuréttindi er leyfið veitt. Mat lækna, hér á landi, byggist á því að umsækjandi hafi t.a.m. verið flogalaus í að minnsta kosti eitt ár eða flogaköstin hafi verið

bundin ákveðnum tíma s.s. eingöngu næturflug eða að umsækjandi fái alltaf það sem kallast fyrirboði. Ef heilsufar breytist af einhverjum ástæðum, eftir að ökuleyfi er fengið, er mjög mikilvægt að hætta öllum akstri. Það er óábyrgt, ólöglegt og jafnvel hættulegt ökumanni og öðrum að halda áfram að keyra án þess að hafa ráðfært sig við lækni. Forsendur leyfisveitingar í öðrum samfélögum eru mismunandi og í sumum löndum er fólki með flogaveiki enn þann dag í dag meinað að taka bílpróf.

Mismundi flog og áhrif þeirra á akstur

Flogaveiki er tímabundin breyting á meðvitund, hreyfingu eða skynjun sem orsakast vegna truflana á rafboðum heilans og augljóst er því að eitthvað af þessum breytingum, sérstaklega þegar um meðvitundarleysi er að ræða, geta haft alvarlegar afleiðingar í för með sér ef viðkomandi fær flogakast undir stýri. En meðvitundarleysi tengist alls ekki öllum flogum. Sum hafa eingöngu með skynjun að gera eða þau tengjast staðbundnum kippum. Þessi gerð floga hefur ef til vill ekki nein áhrif á aksturshæfni. Sumir upplifa fyrirboða þannig að þeir geta komið sér á „öruggt svæði“ áður en þeir fá flog. Aðrir fá flog sem eingöngu koma á meðan þeir sofa. Af þessum ástæðum er mjög mikilvægt að skoða um hverskonar flog er að ræða við mat á aksturshæfni. Reglur eru mjög mismunandi milli landa varðandi það hvað lagt er til grundvallar og hvort um er að ræða tímabil þar sem fólk hefur verið án floga í 3 eða 24 mánuði. Rannsóknir hafa sýnt að lækknur úr 12 mánaða flogalausum tímabili niður í 3 hefur ekki orðið til þess að auka slysatíðni og þegar talað eru um flogalaust tímabil verður almenn kynsemi ávalt að vera inn í myndinni. Flogamunstur fólks er mjög mismunandi og fólk sem fær alltaf flog á 4 mánaða fresti fær ef til vill ekki ökuleyfi þrátt fyrir 3 mánaða regluna. Í Bretlandi er t.d ekki gerður greinamunur á krampaflogum og einföldum staðbundnum flogum þegar ákvörðun um hæfni er metin. Innan Evrópusambandsins er unnið að lagasetningu um takmörkun á ökuleyfisveitingum. Í tillögum Þjóðverja og Hollendinga við reglugerð laganna er að finna nothæft módel fyrir innanlandsreglur þar sem greint er á milli mismunandi floga. Frjálsleg nálgun er leyfð ef hún samræmist læknisfræðilegum forsendum. Þetta beinir athyglinni að mikilvægi rannsókna á hugs-



Blínn er fyrir marga tákni um frelsi og nútímaþægindi.

anlegri áhættu sem tengist flogaveiki og öðrum þáttum s.s. ungum aldri og kynferði. Í samfélögum sem líða miklu meiri áhættu en flogaveiki virðast flest núverandi lög óþarflega ströng og ekki nógu næm gagnvart því á hve fjölbreyttan máta fólk upplifir flogaveiki.

Leiðarljós fyrir ökumenn

Við erum oft misvel fyrirkölluð, veikindi, svefnleysi og annað hefur áhrif á hæfni okkar til að takast á við krefjandi verkefni dagsins t.d. því að aka bíl. Ef við erum með langvinnan sjúkdóm getur næmni fyrir ýmsum innri og ytri þáttum verið meiri en almennt gerist. Mikilvægt er því að sýna sérstaka aðgætni og gott er að hafa í huga eftirfarandi atriði:

- c Ef þú er þreytt/ur reyndu þá að forðast að keyra í margar klukkustundir í senn. Ef ekki verður öðru viðkomið, reynið þá að hvíla ykkur með vissu millibili og best er að hafa einhvern sem hægt er að deila akstrinum með
- c Akið ekki langar vegalengdir án svefnis og matar
- c Takið alltaf lyf samkvæmt læknisráði
- c Ekki aka ef lyfjataka hefur gleymst
- c Hættið öllum akstri meðan verið er að breyta lyfjagjöf þar til lækni telur óhætt að hefja akstur að nýju
- c Hættið öllum akstri ef breytingar verða á flogum eða flogamunstri
- c Forðist að aka ef aukaverkanir lyfjanna hafa áhrif á aksturshæfni

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Reykjavík

ABC ehf endurskoðun, Borgartúni 22
 Aðalblíkk ehf, Vagnhöfða 19
 Aðalmálun sf, Skólavörðustíg 10
 Aleflí ehf byggingaverktakar,
 Dalhúsum 54
 Alþýðusamband Íslands, www.asi.is,
 Sætúni 1
 American Style, Skipholti 70
 Arkís ehf, Skólavörðustíg 11
 Atorka ehf, Skúlatúni 4
 Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins,
 Stuðlahálsi 2
 Ásbjörn Ólafsson ehf, Skútuvogi 11a
 Basecamp Ísland ehf, Bildshöfða 18
 Bergdal ehf, Vatnagörðum 12
 Betra líf ehf, Kringlunni 8
 Bílaleigan AKA, Vagnhöfða 25
 Bílamálun Halldórs P Nikulássonar,
 Funahöfða 3
 Björgun ehf, Sævarhöfða 33
 Bókhalðspjónustan Viðvík ehf,
 Skeifunni 4
 Bólstrunin, Miðstræti 5
 Bón- og þvottastöðin ehf, Sóltúni 3
 Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
 Brynjar Þór Nielsson lögmaður,
 Lágmúla 7, 6 hæð
 Búlki ehf, Gufunesi
 Bændasamtök Íslands, Bændahöllinni
 Hagatorgi
 Dagvist barna, Hafnarhúsinu
 Tryggvagötu 17
 DHL Á ÍSLANDI, Skútuvogi 1e
 Dreifing ehf, Vatnagörðum 8
 Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
 Efling stéttarfélag, Sætúni 1
 Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
 Einingaverksmiðjan ehf,
 Breiðhöfða 10
 Endurskoðunarskrifstofa,
 Laugavegi 178
 Engey ehf, Bildshöfða 18
 Engjaskóli, Vallengi 14

Faktor einkaleyfaskrifstofa ehf,
 Sólvalлагötu 48
 Farmanna- og fiskimannasamband
 Íslands, Borgartúni 18
 Fasteignamarkaðurinn ehf,
 Óðinsgötu 4
 Fasteignamat ríkisins, Borgartúni 21
 Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5
 Fasteignasalan Híbyli ehf, Suðurgötu 7
 Feró ehf, Steinaselí 6
 Ferskar kjötvörur hf, Síðumúla 34
 Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
 Fiskbúðin, Freyjugötu 1
 Fiskbúðin Hafrún ehf, Skipholti 70
 Fiskverslun Hafliða Baldvínssonar ehf,
 Fiskislóð 30
 Flugfélagið Atlanta hf,
 Höfðabakka 9, 7 hæð
 Forsætisráðuneytið,
 Stjórnarráðshúsinu við Lækjartorg
 FöniX ehf, heimilistækjaverslun,
 Hátúni 6a
 Gámaþjónustan hf, Súðarvogi 2
 Gissur og Pálmi ehf, byggingaverktaki,
 Álfabakka 14a
 Gistiheimilið Jörð, Skólavörðustíg 13a
 Gjögur ehf, Grenivík,
 Tómasarhaga 46
 Gró ehf, Skútuvogi 10b
 Guðmundur Jónasson hf,
 Borgartúni 34
 Hafsúlan, hvalaskoðunar- og
 skemmtiferðaskip,
 Hagbót ehf, Síðumúla 9
 Hampiðjan hf, Bildshöfða 9
 Handlæknastöðin ehf, Álheimum 74
 HappaHúsið, Kringlunni 4-12
 Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur,
 Miðleiti 7
 Hárgreiðslustofan Valhöll, Óðinsgötu 2
 Heilsugæslan í Reykjavík,
 Barónsstíg 47
 Hersir-ráðgjöf og þjónusta ehf,
 Suðurlandsbraut 12

Heyrnartækni ehf, Álheimum 74
 Hjál Hrafnhildi, Engjavegi 5
 Hjálparstarf kirkjunnar, Laugavegi 31
 Hjálpræðisherinn í Reykjavík,
 Kirkjustræti 2
 Hnit hf, verkfræðistofa,
 Háaleitisbraut 58-60
 Hrafnista, dvalarheimili aldraðra,
 Hafnarfirði og Reykjavík
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 35
 Hreyfimyndasmiðjan ehf,
 Garðsenda 21
 Hring sjá, starfsþjálfun fatlaðra,
 Hátúni 10b
 Húsakaup, Suðurlandsbraut 52
 Húsgagnaverslunin Heimilisprýði,
 Hallarmúla 1
 Húsgögn ehf., Bildshöfða 14
 Hvíta húsið hf, auglýsingastofa,
 Brautarholti 8
 Höfði fasteignamiðlun ehf,
 Suðurlandsbraut 20, og
 Bæjarhrauni 22
 Hönnun hf, Grensásvegi 1
 Ingvar Helgason hf, Sævarhöfða 2
 Internet á Íslandi Isníc, Dunhaga 5
 Ísbú alþjóðaviðskipti ehf,
 Hólmaslóð 4
 Íslandsbanki hf, Stórhöfða 17
 Íslenskar getraunir, Engjavegi 6
 Íspólar ehf, Grandagarði 14
 Íþróttabandalag Reykjavíkur,
 Engjavegi 6
 Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
 J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
 Johan Rönning hf, Sundaborg 15
 Kapalþjónustan, Safamýri 85
 Kapólska kirkjan á Íslandi,
 Hávallagötu 14-16
 Kemis ehf, Breiðhöfða 15
 Kjöt hf, kjötvinnsla, Grensásvegi 48
 Klébergsskóli,
 Knattspyrnusamband Íslands,
 Laugardal

112
 EINN EINN TVEIR
NEYÐARLÍAN



Linda

Bæjarhrauni 24 • 220 Hafnarfjörður
 Sími 555 3466

- c Drekkið aldrei áfengi áður en sest er undir stýri. Jafnvel örllítið áfengismagn getur haft áhrif á virkni lyfja og aksturshæfni
- c Ef þú er viðkvæm/ur fyrir birtu, og áhrifum ljóss og skugga, geta góð sólgleraugu komið sér vel

Ótti við að missa ökuleyfi, og þar með það frelsi sem felst í því að geta eins og riddari götunar ekið sína leið, er ef til vill megin ástæða þess að sumir kjósa að upplýsa ekki um flogin. Slíkt er bæði mjög hættulegt og heimskulegt. Þannig setur fólk sjálft sig og aðra í mikla hættu. Ef fólk lendir í slysi er það ábyrgt fyrir tjóninu og það getur einnig verið brotlegt gagnvart hegningarlögum. Ef þú veist innst inni að þú ættir ekki að keyra gerðu þá það eina skynsamlega í stöðunni og stöðvaðu bifreiðina. Ýmsir aðrir möguleikar koma til greina s.s. leigubifreiðar, að deila fari með öðrum, nota almenningsvagna, hjóla (ef það er öruggt) og ganga. Ef til vill þarf að íhuga breytingar á búsetu þannig að aðgengi batni að þeim stöðum sem nauðsynlegt er að nota dagsdaglega. Slíkar breytingar á eigin högum eru betri heldur en að setja sjálfan sig eða aðra í hættu.

Tryggingar og akstur erlendis

Hjá tryggingafélögum gildir almennt sú regla að þeir sem eru með flogaveiki njóta sömu réttinda til bifreiðatrygginga og allir aðrir.

Breytilegt er hvaða lög og reglur gilda innan mismunandi landa og einnig innan hinna mörgu fylkja Bandaríkjanna. Þeim sem vilja kynna sér reglur annarra landa er bent á að hafa samband við viðkomandi sendiráð. Félagsmenn í Félagi íslenskra bifreiðaeigenda geta leitað eftir upplýsingum þar. Einnig er hægt að snúa sér til samtaka flogaveikra í viðkomandi landi og Lauf getur verið fólk inn handar við að hafa upp á öðrum samtökum.

Að lokum

Mikilvægt er að forðast allar alhæfingar þegar fjallað er um flog og óhöpp í umferðinni. Á öllum öikumönnun hvílir sú ábyrgð að stofna hvorki sjálfum sér né öðrum í hættu. Í þeim tilvikum sem flogaveiki hefur áhrif á meðvitund er ígrundað mjög vel hvaða áhætta gæti hlotist af leyfisveitingu bæði fyrir einstaklinginn og aðra. Strangar

reglur og ósveigjanleg boð og bönn hafa aldrei orðið til þess að koma í veg fyrir lögbrot né óhöpp. Þvert á móti er áhættan sú að í slíku samfélagi viðhaldi það útskúfun og útiloki fólk frá ákveðnum lífsgæðum þannig að fólk neyðist til að leynast og dragi á langinn að leita sér hjálpar. Þáttur lækna í því að meta hæfni fólks til að aka vélknúnum ökutækjum og hvaða áhrif sjúkdómar geta haft á hana er mikilvægur, en það verða að vera til lög og reglur sem kveða skýrt á um það hvernig samfélagið vill að leyfisveitingu sé háttad. Allir eiga þann rétt að tekið sé á málum þeirra á sanngjarnan hátt og umfjöllun á að vera upplýsandi og leggja áherslu á að eyða ranghugmyndum og fordómum. Það eru meiri en 90 ár síðan fyrsta lyfið við flogaveiki kom fram á sjónarsviðið og undanfarna áratugi hafa læknávisindin unnið marga sigra í sambandi við meðferð gegn flogum sem bætt hafa lífsgæði mikið. Útilokun frá nútíma þægindum sem byggði á þekkingar- og úrræðaleysi síðust aldar og ástunduð var á frumdögum bifreiðarinnar á ekki við í upplýstu nútímasamfélagi.

Heimildir og frekari upplýsingar

- European White Paper on Epilepsy. EUCARE. 2001
- Félag Íslenskra bifreiðaeigenda
- Heimasíða Laufs; www.lauf.is
- International Epilepsy News No 2 — 2003
- Partial Seizure Disorders. Help for Patients and Families. Mitzi Waltz. USA 2001
- Vátryggingafélag Íslands
- Umferðastofa

Jónína Björg Guðmundsdóttir félagsráðgjafi og verkefnastjóri fræðslu



LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Konan, tískuvörverslun,
Skólavörðustíg 10
Kópsson - Bílaþríf, Bildshöfða 6
Kórall sf, Vesturgötu 55
KPMG endurskoðun hf, Borgartúni 27
Kr. Porvaldsson & Co ehf,
Sundaborg 9
Kvinnaskólinn í Reykjavík,
Frikirkjuvegi 9
Kynning og markaður - KOM ehf,
Borgartúni 20
Landslagsarkitekt Mogensen ehf,
Viðihlíð 45
Landssamtök hjartasjúklinga,
Síðumúla 6
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Leikskólinn Hamraborg, Grænuhlíð 24
Lýfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Lýsing hf, Suðurlandsbraut 22
Lögræðiskrifstofa Arnar Clausen,
Barónsstíg 21
Lögreglustjórinn í Reykjavík,
Hverfisgötu 115
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Margt smátt ehf,
Guðriðarstíg 6-8
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar,
Skiptiholti 23
Meistararæfni ehf, Vesturlandsvegi
MMC Fisktækni, Stangarhyl 6
Morgunblaðið, Kringlunni 1
Múr- og málningarpjónustan Höfn ehf,
Réttarhálsi 2
Námshólar Reykjavíkur,
Frikirkjuvegi 1
Nonnabiti, Hafnarstræti 18
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins,
Borgartúni 35
Olíudreifing ehf, Gelgjutanga
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ottó B. Arnar ehf, Ármúla 29
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 18b
Pottþétt ehf, Hjallalandi 30

Pökkun og flutningar ehf,
Smíðshöfða 1
Rafloft ehf, Súðarvogi 20
Raf-Ós hf, Kambaseli 21
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Rafsvið sf, Haukshólum 9
Rafvirkjapjónustan ehf, Torfufelli 11
Raförnninn ehf, Suðurhlíð 35
Reiknistofa bankanna, Kalkofnsvegi 1
Reykjavíkurhöfn, Hafnarhúsinu
Tryggvagötu 17
Rikki Chan, veitingasala, Kringlunni og
Smáratorgi
RST Net ehf, Smíðshöfða 6
Ræsir hf, Skúlagötu 59
S.B.S. innréttingar, trésmíðja,
Hyrjarhöfða 3
Safalinn ehf, Dugguvogi 3
Samiðn, Suðurlandsbraut 30
Securitas hf, Síðumúla 23
Seljakirkja, Hagaseli 40
Seljaskóli, Kleifarseli 28
Sindra - Stál hf, Klettagörðum 12
SÍBS, Síðumúla 6
Skógarbær, hjúkrunarheimili,
Árskógum 2
Skóverslunin Bossanova,
Bankastræti 4
Skúlason og Jónsson ehf,
Skútvogi 12h
Skúli H Norðdahl FAÍ, Viðimel 55
Skyggna-Myndverk ehf, Skipholti 6
SKÝRR hf, Háaleitisbraut 9
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
SORPA, Gufunesi
Sprinkler pípulagnir ehf, Bildshöfða 18
Starfsgreinasamband Íslands,
Sætúni 1
Subway ehf, Austurstræti 3
Suzuki-bílar hf, Skeifunni 17
Svefn og heilsa ehf, Engjateigi 17-19
Sætoppur ehf, Eyjaslóð 7
Sæþór ehf, Smíðshöfða 21
Talnakönnun hf, Borgartúni 23

Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknastofa Hauks Þorsteinssonar,
Óðinsgötu 4
Tannlæknastofa Ketils Högnasonar,
Snorrabraut 29
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar,
Ingólfsstræti 3
Timor ehf, Réttarhálsi 2
Trésmíðja Magnúsar F Jónssonar,
Súðarvogi 54
Trésmíðjan Kompaniíð hf,
Bildshöfða 18
Tríóla, hljóðfærasmíði, Grettisgötu 48
Tryggingamiðstöðin, Aðalstræti 6
Tryggingastofnun ríkisins,
Laugavegi 114
Uppdæling ehf, Fosshálsi 1
Uppþök ehf, Síðumúla 33
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf,
Vesturhlíð 2
Vaka ehf, björgunarfélag, Eldshöfða 6
Vátryggingafélag Íslands hf, Ármúla 3
Veggspor, Stórhöfða 17
Verðbréfaskráning Íslands hf,
Laugavegi 182
Verðbréfastofan hf,
Suðurlandsbraut 18
Verkfræðistofan Afl ehf, Bildshöfða 14
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf,
Hraunbergi 4
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi
164, 2 hæð hægri
Verkfræðistofan Víðsjá,
Skólavörðustíg 3
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Vesturborg ehf, Ásvallagötu 19
Vélaleiga A.A. ehf, Hörpugötu 9
Vélamiðstöð ehf, Gylfaflöt 9
Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
Vélstjórafélag Íslands, Borgartúni 18
Vinnuálastofnun, Hafnarhúsinu
Tryggvagötu 17
Þórsútgáfan, Hjarðarhaga 26
Öryrkjabandalag Íslands, Hátúni 10



Borgartún 26 • 105 Reykjavík
Sími 535 9000



Skemmuvegi 2 • 200 Kópavogur
Sími 515 4000



Forseti Möltu, Guido de Marco, og hópurinn saman kominn í forsetahöllinni í Valletta.

Auga Hórusar

-ungt fólk með flogaveiki í Evrópu

Innan alþjóðasamtaka flogaveikra er starfandi nefnd um atvinnumál og henni stýrir í dag John Chaplin vinnusálfræðingur. John er breskur, býr í Svíþjóð og vinnur við háskólann í Lundi. Hann hefur verið ötull og unnið mikið að málefnum ungs fólks með flogaveiki víðsvegar um heiminn. Árið 1999, á alþjóðaráðstefnu flogaveikra í Prag, hófs nýtt verkefni hjá nefndinni sem miðar að auknum samskipum meðal ungs fólks með flogaveiki í Evrópu. Stofnaður var hópur sem kallast EYIE-hópurinn (Epilepsy Youth in Europe). Unnið hefur verið að ýmsum verkefnum á þeim sex vinnufundum sem hópurinn hefur staðið fyrir. Meðal annars var gerð heimasíða fyrir þrem árum þar sem hægt er að fara á spjallrás til þess m.a. að viðhalda gömlum kynnum eða koma á nýjum og eru allir að sjálfssögðu velkomnir. Í lok ágúst var 6. vinnufundur hópsins haldinn á Möltu með stuðningi Evrópusambandsins. Félag

flogaveikra á Möltu vann einnig ötullega að því að afla styrka heima fyrir til að halda kostnaði í lágmarki. Tilgangur þessara funda er að stuðla að auknum lífsgæðum, menntunar- og starfsmöguleikum ungs fólks, efla sjálfstæði þess og hjálpa því við að efla starfsemi ungs fólks í heimalandi sínu. Hópurinn samanstóð að þessu sinni af 36 ungmennum og leiðbeinendum frá samtökum flogaveikra í 10 löndum. Yfirskrift fundarins var Auga Hórusar, ungt fólk í Evrópu — að færa skilningarvitin saman.

Auga Hórusar

Valið þema hefur mjög sérstaka merkingu fyrir ungt fólk með flogaveiki. Vegna einkenna sinna finnst mögum tækifæri skorta til að fullnýta möguleika sína og einnig upplifa margir félagslega einangrun. Nafn verkefnisins hefur því mjög sérstaka merkingu. Auga Hórusar (sem hefur líka



HITAVEITA
SUÐURNESJA



NÓI SÍRÍUS



ÍSLENSK ERFÐAGREINING



Pharmaco



SPARISJÓÐUR
NORÐLENDINGA



Kársnesbraut 96 • 200 Kópavogi
Sími 554 1588



Verslunarmannafélag Reykjavíkur



John og Cathriona Chaplin í sögulegum helli á Gozo

sérstaka ímynd á Möltu) tengist skilningarvitunum – sjón, heyrn, snerti-, bragð- og lyktarskyn. „Augað“ er viðtakandi upplýsinga og skilnings á heiminum í kringum okkur. Öll þessi skilningarvit eru mjög mikilvæg ef ungt fólk á að geta proskað hæfileika sína sem best. Samskipti við jafningja og sameiginlegur vettvangur til að hittast og deila þekkingu og reynslu eru kjörið tækifæri til að þroska hæfni sína sem best. Hugmyndin að nafninu kviknaði einnig í tengslum við það að margir halda að skammstöfun hópsins (EYiE) sé rangt stafsett orð yfir enska orðið eye sem þýðir auga bæði af því hvernig hún er borin fram og líka vegna þess að tákn hópsins er auga.

Hórus var fornegypskur guð með valshöfuð og á nánast öllum smákænum á Möltu eru augu hans máluð sjófarendum til verndar og heilla.

Um Möltu

Malta er lítil eyjaklassi suður af Sikiley og nær yfir Möltu, Gozo og Comanio og nokkrar smærri óbyggðar eyjar. Þar býr um 350.000 manna þjóð og árlega koma þangað um miljón ferðamenna. Til að gefa landanum einhverja hugmynd um smæð Möltu þá má segja að hún sé rétt

rúmlega helmingi minni en Mýrdalsjökull. Það tekur því rétt tæpa klukkustund að fara eyjuna á enda í ævafornum strætó. Á Möltu er töluð maltneska (samískt tungumál skylt arabísku en mjög blandað ítölsku) og enska.

Tilgangur verkefnisins

Flogaveiki hefur áhrif á yfir 1% ungmenna í heiminum. Með betri tækni og betri meðferðamöguleikum hefur tekist að halda flogum í skefjum, hér á landi, hjá um 80% einstaklinga með flogaveiki. Þrátt fyrir þetta er enn í mögum löndum Evrópu félagsleg útilokun og mismunur sem byggir á vanþekkingu. Slíkt hefur óneitanlega slæm áhrif á menntunar og atvinnutækifæri unga fólksins.

Verkefnið var skipulagt í samstarfi við alþjóðasamtök flogaveikra. Tilgangur þess er að skapa alþjóðlegan vettvang, kanna stöðu flogaveikra innan mismunandi samfélaga í Evrópu með því að fjalla um:

- c Hvernig það er að vera ungur og með flogaveiki í Evrópu
- c Hvað merkingu hefur það fyrir Evrópsk samfélög almennt

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Seltjarnarnes

Bókasafn Seltjarnarness, Eiðstorgi 11
Seltjarnarneskaupstaður,
Austurströnd 2
Tónika ehf, umboðs- og heildverslun,
Melabraut 35

Kópavogur

Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar
ehf, Smiðjuvegi 22
Bílaaleiga J & S, Lækjasmára 6
Bílasprautun og réttingar Auðuns ehf,
Nýbýlavegi 10
Bílaverkstæði Bubba sf,
Skemmuvegi 18L
Bókasafn Kópavogs, Hamraborg 6a
Byggðþjónustan ehf,
Auðbrekku 22
Dúko ehf, Grófarsmára 8
Félagsþjónustan í Kópavogi,
Fannborg 4
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf,
Hlíðasmára 8
Hagblíkk ehf, Smiðjuvegi 4c
Hárgreiðslu & Rakarastofan Hera,
Borgarholtsbraut 69
Heildverslunin Mót ehf, Bæjarlind 2
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
J. Eiríksson ehf, Hlíðarsmára 9
Kópavogsbær, Fannborg 2
Lagnaleiðir ehf, Fífuhjalla 17
Lagnatækni ehf, Hamraborg 12
Ljósavakinn ehf, Bakkabraut 16
Rafmiðlun ehf, Auðbrekku 2
Smurstöðin Stórahjalla ehf,
Stórahjalla 2
Spilverk ehf, Skemmuvegi 8
Tekk ehf vöruhús - Company,
Bæjarlind 14-16
Tengi ehf, Smiðjuvegi 11 a
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar
ehf, Hamraborg 11
Vetrarsól, Askalind 4

Garðabær

Aflvirki ehf, Suðurhrauni 2a
Fjölbautaskólinn í Garðabæ,
Skólabraut
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Héðinn Schindler lyftur hf, Lyngási 8
Kvótbankinn, Heiðarlundi 1
Marel hf, Austurhrauni 9
Vefur hf, heildverslun, Hagaflöt 2
Verslunin 10 - 11, Lyngási 17

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
Ás, fasteignasala, Fjarðargötu 17
Blátún ehf, Grandatröð 4
Dalakofinn sf, Fjarðargötu 13-15
Fínþússning, Íshelli 2
Fjörúkráin hf, Strandgötu 55
Gaflarar ehf, Lónsbraut 2
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
Hagvagnar hf, Melabraut 18
Heiðar Jónsson, járnsmíði,
Skútuhrauni 9
Hrafnista, dvalarheimili aldraðra,
Hraunvangi 7
Jeppahlutir 4x4 ehf, Íshelli 4
JHL rafmagn ehf, Melabraut 26
Knattspyrnufélagið Haukar,
Íþróttamiðstöðinni Ásvöllum
Nýsir hf, Flatbrauni 5a
Sigurður og Júlíus ehf,
Dalshrauni 15
Spennubreytar, Trönuhrauni 5
Suðurverk hf, Drangahrauni 7
Útvík ehf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf,
Reykjavíkurvegi 64
Vélsmiðja Orms og Víglundar ehf,
Kaplakrauni 14-16

Bessastaðahreppur

Ferskfiskur ehf, Sviðholtsvör 8
Garðasteinn ehf, Blikastíg 10

Keflavík

Bústoð ehf, Tjarnargötu 2
Eldvarnir ehf, lðavöllum 3g
Flökun ehf, Framnesvegi 20
Geimsteinn ehf, Skólavegi 12
Húsagerðin ehf, trésmíðja,
Hólmgarði 2c
Húsnæðisnefnd Reykjanesbæjar,
Tjarnargötu 12
J Stefánsson ehf, Hafnargötu 30
Keflavíkurkirkja, Kirkjuvegi 25
Málverk sf, Skólavegi 36
Myllubakkaskóli, Sólvallagötu 6a
Nesprýði ehf, Vesturbraut 10-12
Pylsuvagninn, Tjarnargötu 9
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Sparisjóðurinn í Keflavík,
Tjarnargötu 12-14
Tannlæknastofa Einars og Kristínar,
Skólavegi 10
Umbrot ehf, Víkurbraut 13
Varmamót ehf, Framnesvegi 19
Verkalýðs- og sjómannafélag
Keflavíkur og nágrennis, Hafnargötu 80
Verkfræðistofa Suðurnesja hf,
Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja,
Vatnsnesvegi 14

Keflavíkurflugvöllur

Fagræsting sf, Leifsstöð

Grindavík

Rafþjónusta Birgis ehf, Seljabraut 7
Selháls ehf, Ásabraut 8
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Stjórnuvísir ehf, Mánagötu 9
Porbjörn Fiskanes hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Sandgerðisbær, Tjarnargötu 4
Tros ehf, Hafnargötu 9

BONUS



Reykjavíkurvegi 78 • 220 Hafnarfirði
Sími 550 3300



Söngur er alþjóðlegt mál, lagið *Simply the best* sungið af innlifun.

c Hvernig á að takast á við fjölmennarlega félagslegu útskúfun sem margir upplifa

Sem sagt að reyna að draga upp mynd af því hvernig það er að vera með flogaveiki á Íslandi, á Írlandi, í Noregi, í Finnlandi o.s.frv. Verkefnið var skipulagt með fræðsluerindum, vinnuhópum, hópefli, hlutverkaleikjum, kynningu allra þátttakanda á sínu landi og miðlun á upplýsingum um flogaveiki. Einnig voru haldin alþjóðleg menningakvöld þar sem hvert land kom með rétti sem einkenndu þeirra land. Óhætt er að segja að íslenski harðfiskurinn hafi vakið athygli á hinni sól-bökuðu eyju. Hópurinn hafði nóg við að vera frá morgni til kvölds við ýmis störf. John Chaplin hafði meira að segja samið leikrit um Alen Orman atvinnumann í knattspyrnu, sem á síðasta ári fékk flogakast í beinni sjónvarpsútsendingu, hann leikur með Hibs (Hibernian). Atburðurinn átti sér stað í leik Hibs á móti Rangers. Þetta vakti mikla athygli eins og gefur að skilja og fjölmiðlaumræðu. Unnið var með þetta leikrit út frá hinum ýmsu þáttum en það kemur eðlilega inn á flesta þætti sem tengjast flogaveiki og viðhorfum til hennar.

Í vettvangsferðum um sögulega staði á Möltu var heldur ekki slakað á heldur unnið með samskipti mannsins. Eitt þemað fjallaði til að mynda um hvort maðurinn geti þrífist án samskipta við annað fólk. Að sjálfsgöðu er það mannum ekki

eðlilegt þar sem hann er félagvera og mótast í samskiptum við aðra. Óhætt er að segja að menn hafi verið því sammála að samneyti við aðra er okkur öllum lífsnauðsynlegt. Nútímatækni hefur gert það mögulegt að hægt er að yfirstíga ýmis landamæri og fjarlægðir milli manna eru nánast ekki til. Tæknin hefur því skapað vettvang til nýrra félagslegra samskipta og þannig smækkað heiminn. EYiE – hópurinn hefur óspart nýtt sér tæknina og tilgangur hans snýst einmitt um það að byggja upp brýr milli landa og möguleika til að miðla upplýsingum, fólki með flogaveiki til hagsbóta sérstaklega í þeim samfélögum þar sem þekking og fræðsla er enn takmörkuð.

Aukinn skilningur á flogaveiki

Forseti Möltu prófessor Guido de Marco tók á móti hópnum í forsetahöllinni í Valletta og var honum færð mynd sem ungur maður frá Svíþjóð gerði og kallast: „Þegar flogin koma“.

Fjölmiðlar sýnu verkefninu mikinn áhuga og fréttaamenn tóku viðtöl við þátttakendur og fyrirlesara sem sýndu voru í sjónvarpi staðarins. Einnig birtust myndir og fréttatilkynningar í dagblöðum þar ytra. Formaður samtaka flogaveikra á Möltu, Mario Dimech, sagði að þessi viðburður og sú umfjöllun sem hann hafi skapað hafi orðið til þess að auka skilning almennings á Möltu á flogaveiki.

/jbg

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Garður

Garðvangur, Garðabraut 85
Gerðahreppur, Melbraut 3

Njarðvík

Íslandsmarkaður hf, Hafnarbakka 13
Samband sveitarfélaga á
Suðurnesjum, Fitjum

Mosfellsbær

Búnaðarsamband Kjalarnesþings,
Pverholti 3
Eyjagerð ehf, Eyjum 2
Garðyrkjustöðin Gróandi, Grásteinum
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Umbi sf, kvikmyndafélag,
Vatnsverk ehf, Engjavegi 6

Ákranes

Bifreiðastöð Þórðar P Þórðarsonar,
Dalbraut 6
Dvalarheimilið Höfði, Sólmundarhöfða
Glerhöllin ehf, Ægisbraut 30
Haraldur Böðvarsson hf, útgerð,
Bárguötu 8-10
Híbýlamálun Garðars Jónssonar ehf,
Einigrund 9
Hjólbarðaviðgerðin sf, Dalbraut 14
Hreingerningarþjónusta Vals,
Vesturgötu 163
IÁ hönnun, Sóleyjargötu 14
Magnús H Ólafsson arkitekt,
Merkergerði 18
Málningarþjónustan hf, Stíllholti 16
Skilmannahreppur, Hagamei 16
Smurstöð Akraness sf,
Smiðjuvöllum 2
Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni
22-24
Trésmiðjan Kjölur hf, Akursbraut 11a
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar,
Smiðjuvöllum 6
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4
Porgeir og Ellert hf, Bakkatúni 26
Öryggisþjónusta Vesturlands ehf,
Skólabraut 2

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 11
Framköllunarþjónustan ehf,
Brúartorgi 4
Gámaþjónusta Vesturlands ehf,
Sólbakka 9
Heilsugæslustöðin Borgarnesi,
Borgarbraut 65

Hvítársíðuhreppur, Sámsstöðum
Skorradalshreppur, Grund
Sparisjóður Mýrasýslu, Borgarbraut 14
Varmalandsskóli, Varmalandi
Vélaverkstæði Kristjáns ehf,
Brákarbraut 20
Viðskiptaháskólinn, Bifröst

Stykkishólmur

Helgafellssveit, Saurum
Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi,
Lágholti 2
Sæfell ehf, Nesvegi 13

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól,
GG-lagnir ehf, Fagurhóli 2
Haukabergr, Hamrahlíð 1
Hjálmar ehf, Hamrahlíð 4

Snæfellsbær

Gistiheimilið Brekkubær, Brekkubær
Hellnum
Sjávareidjan Rifi hf, Hafnargötu 8

Króksfjarðarnes

Reykhólahreppur, Mariútröð 5

Ísafjörður

Eiríkur og Einar Valur hf,
Seljalandi 9
Ferðaþjónusta Margrétar og Guðna
ehf, Sindragötu 3
Félag opinberra starfsmanna á
Vestfjörðum, Hafnarstræti 6
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf,
Góuholti 14
Ísafjarðarbær, Stjórnsýsluhúsinu
Ísfang hf, útflutningur sjávarafurða,
Suðurgötu 12
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Krossnes ehf, Króki 2
Lífeyrissjóður Vestfirðinga,
Hafnarstræti 9-13
Lögryn ehf, Aðalstræti 24
Tréver sf, Hafraholti 34
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf,
Aðalstræti 26
Útgerðarfélagið Öngull ehf,
Engjavegi 28

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf,
Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Heilbrigðisstofnun Bolungarvíkur
heilsugæslusvið, Aðalstræti 22
Sparisjóður Bolungarvíkur,
Aðalstræti 14

Súðavík

Víkurbúðin ehf, Grundarstræti 1-3

Tálknafjörður

Hraðfrystihús Tálknafjarðar, Miðtúni 3
Miðvík ehf, Túngötu 44

Norðurfjörður

Árneshreppur, Norðurfirði

Hvammstangi

Heilbrigðisstofnunin Hvammstanga,
Spítalastíg 1

Blönduós

Svínvatnshreppur, Holti

Skagastönd

Skagabyggð, Örylgstöðum II

Sauðárkrókur

Búnaðarbanki Íslands, Faxatorgi
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki,
Sauðárhæðum
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Sauðárkróks Apótek ehf, Hólavegi 16
Sknastöðin hf, Syðri-
Ingveldarstöðum
Sveitarfélagið Skagafjörður,
Faxatorgi 1
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði, Miklabæ,
Skagafirði

Siglufjörður

Berg hf, byggingafélag,
Norðurgötu 16
Egilsíld ehf, Gránugötu 27
Siglufjarðarkaupstaður,
Gránugötu 24

Ákureyri

Ákureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Ás sf, gistiheimili, Skipagötu 4
Ásbyrgi - Flóra ehf, Frostagötu 2a
Baugsbót sf, bifreiðaverkstæði,
Frostagötu 1b

9. Evrópuráðstefnan um flogaveiki og samfélag

-á Möltu 18.-20. mars 200

Næsta Evrópuráðstefna verður haldin á Möltu. Um er að ræða tveggja daga ráðstefnu og er þema ráðstefnunnar að þessu sinni: „Horft til breytinga“. Ráðstefnan er haldin á The New Dolmen Hótelinu í Bugibba, St. Paul's Bay, sem er vinsæll staður bæði meðal heimamanna og ferðamanna. Ráðstefnan verður í formi fyrirlestra og vinnu í umræðuhópum. Mikil áhersla er lögð á að miðla persónulegri reynslu fólks og ýmsir aðilar fjalla um eigin reynslu og hvernig þeim hefur tekist að takast á við aðstæður sínar í mismunandi umhverfi og hvaða breytingar hafa átt sér stað í lífi þeirra. Ráðstefnan hefst formlega fimmtudaginn 18. mars með setningu síðan taka við tveir heilir dagar með áhugaverðum erindum og umræðum. Fyrri daginn er þemað „Líf með flogaveiki“ og þar fjalla fyrirlesarar um persónuleg áhrif flogaveikinnar. Í umræðuhópum verður fjallað um breytingar og hvert val

manns sé. Seinni daginn er þemað „Hvernig hægt er að koma á breytingum“. Þar verður fjallað um hvernig hægt er að vinna að því að bæta úrræði innan heilbrigðiskerfisins, kynnt verður verkefnaáætlun EUCARE (European Concerted Action and Research in Epilepsy) og í umræðuhópum verður rætt um hvernig hægt sé að koma á breytingum í eigin landi.

Ráðstefnugjöld eru 180 Evrir ef greitt er fyrir 31. janúar og gisting á hótelinu kostar fyrir eina nótt 37.50 Evrir í einstaklingsherbergi. Þeim sem hafa áhuga á að lengja dvöl sína á Möltu býðst þetta frábæra tilboð frá 12. – 26. mars. Upplýsingar um flugfargjöld milli London og Möltu er hægt að finna á heimasíðu ráðstefnunnar; www.epilepsyandsociety.org

Skrifstofa Laufs aðstoðar einnig eins og kostur er við að upplýsa áhugasama um ráðstefnuna.

21



 **9th European Conference on Epilepsy & Society**

Malta | 18th – 20th March 2004

Flogaveikur – með flogaveiki

Í nýlegu fréttabréfi Alþjóðasamtaka gegn flogaveiki, IBE, skrifar Mike Glynn, framkvæmdastjóri Brainwave, Írsku samtakanna gegn flogaveiki, athyglisverða grein um tjáningu á flogaveiki. Þar lýsir hann því hvernig röng notkun orða og setninga getur valdið misskilningi sem leiðir af sér fordóma. Það leiðir hugann að gamalli, íslenski lýsingu á flogaveiki, sem er orðið niðufallssýki. Þetta hljómar ekki fallega og vekur upp óhug hjá fólki. Til skamms tíma voru lýsingar eins og fábjár og geðsjúklingar notaðar um fólk með flogaveiki. Til allrar hamingju eru slíkar lýsingar vart til staðar í íslensku þjóðfélagi lengur, en samt er ennþá algengt að orðið flogaveikur (epileptic) sé enn notað. Alþjóðasamtök gegn flogaveiki hafa barist hart gegn því, að slíkt orðalag sé notað, en í stað þess verði orðalagið að vera með flogaveiki notað. Við skulum ekki segja að þau séu flogaveik, heldur að þau séu með flogaveiki. Það er enginn með flogaveiki flogaveikur nema rétt á meðan kast stendur yfir. Að vera flogaveikur vekur frekar upp fordóma gegn viðkomandi, þar sem enn býr í okkur ótti, misskilningur og jafnvel hjátrú gagnvart þessu fólki.

Í febrúar á þessu ári, var fullorðinn maður barinn til bana þegar hann var við Guðþjónustu í Landover Baptist kirkju í Bandaríkjunum. Langston Kidwell fékk flogakast og „ofsafengnir rykkir skóku líkama hans á meðan athöfn prestsins stóð yfir og tók prestur það sem teikn um að satan óskaði eftir því, að vera barinn úr manninum með Biblíunni“.

Presturinn og 14 meðhjálparar hans murkuðu lífið úr Langston Kidwell.

Þetta er ófögur lýsing á hugsunarhætti og athöfnum viðkomandi prests og meðhjálpara hans, ekki síst fyrir það, að í upphafi 21stu aldarinnar skuli enn ríkja slíkur hugsunarháttur hjá þessari vestrænu þjóð, Bandaríkjunum.

Sjónarhóll

Sem alþjóð veit, þá stóð yfir landssöfnun nokkurra félaga til kaupa á húsnæði fyrir Þjónustumiðstöð fjölskyldna barna með sérþarfir. Söfnunin stóð yfir til 30. nóvember, en laugardaginn 8. nóvember var sérstakur símasöfnunardagur sem



Jón Snævarr Guðnason.

skipulagður var í samvinnu við Rás 2 og Ríkissjónvarpið. Margt gott fólk lagði hönd á plóginn, til þess að markmiðunu yrði náð og tókst það svo sannarlega. Það vekur hjá okkur hlýhug, þegar við verðum vitni að því, hversu íslenska þjóðin tekur vel á móti óskum um fjárhagslega aðstoð við ýmsa starfsemi, svo sem líknarfélög, sem af hugsjón einni beina kröftum sínum að því að gæta hagsmuna þeirra sem minna mega sín, auka lífsgæði þeirra og léttu þeim tilveruna.

Söfnunin fyrir húsnæðis kaupum Sjónarhólls tókst með afbrigðum vel, en yfir 54 milljónir komu í símasöfnuninni einni saman.

Ríkið hét 45 milljónum króna næstu þrjú árin og svokallaðir bakhjarlar lögðu fram 27 milljónir.

Félög þau sem að söfnuninni stóðu voru:

- c Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum, en LAUF er aðili í því
- c Landssamtökin Þroskahjálp
- c Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra

- c Foreldrafélag barna með AD/HD (áður Foreldrafélag misþroska barna)

Sjónarhóll verður rekinn sem sjálfseignarstofnun Í góðum höndum, með sjálfstæðan fjárhag og stjórn.

Markmið Sjónarhóls er að veita foreldrum barna með sérþarfir stuðning til þess að fóta sig í hinu nýja hlutverki sínu. Sjónarhóll hyggst ná markmiðum sínum á eftirfarandi hátt:

- c Styðja foreldra í hlutverki sínu
- c Kynna fjölskyldum réttindi sín um þjónustu samfélagsins

- c Aðstoða fjölskyldurnar við að fá þjónustu
- c Greiða foreldrum leið að upplýsingum um viðkomandi sjúkdóm, fötlun eða þroskafrávik
- c Koma á samvinnu allra þeirra sem tengjast málum fjölskyldunnar
- c Efla kynningu og fræðslu til þeirra sem vinna með börnum og unglungum
- c Efla innbyrðis tengsl foreldra sem búa við svipaðar aðstæður

Hér er metnaðarfullt málefni á ferðinni og mun án efa léttu róðurinn hjá aðstandendum barna með sérþarfir í framtíðinni. LAUFID óskar Sjónarhóli góðs gengis og bjartrar framtíðar og heilla.

Jón Snævarr Guðnason

Gefin hefur verið út aðvörðun í Bretlandi fyrir konur með flogaveiki á barneignaaldri sem þurfa að taka valpróinsýru

Tölur frá samtökum flogaveikra í Bretlandi um meðgöngu og flogaveiki sem birtar voru í október 2002 sýna að hætta á fæðingargalla í börnum kvenna sem taka valpróinsýru (markaðsheiti; orfiril, dépakine og epilim) er tvisvar til þrisvar sinnum algengari en meðal kvenna sem taka annarskonar lyf gegn flogaveiki s.s. carbamazepine og lamotrigine.

Eftirfarandi er ráðlagt:

Ekki er æskilegt að ávísa valpróinsýru til barnshafandi kvenna án samráðs og ráðlegginga frá sérfræðingi í taugasjúkdómum.

Konur á barneignaraldri sem eru að taka valpróinsýru ættu að fá sérfræðiráðgjöf.

Ef lyfið er tekið á meðgöngu ætti að ávísa því sem eina lyfinu og í minnstu hugsanlegustu skömmtum.

Talsmaður samtaka flogaveikra í Bretlandi (Epilepsy Action) fagnar aðgerðum nefndarinnar.

„Í okkar baráttu höfum við lagt mikla áherslu á að konur með flogaveiki skipuleggi barneignir sínar og leiti ráða þar með talið skýrra og skilmerkilegra upplýsinga um mögulega lyfjameðferð á meðgöngu. Konur með flogaveiki ættu ekki að taka valpróinsýru án sérfræðiráðgjafar. Þær sem þegar eru að taka lyfið eiga ekki að hætta notkun þess án þess að tala við sinn sérfræðing.

Enda þótt við skiljum það að fyrir sumar konur er valpróinsýra besta hugsanlega lyfið til að hafa stjórn á flogum, trúum við því að konurnar eigi allar að vera metnar af sérfræðingum og lyfjataka þeirra endurskoðuð. Það er mikilvægt að konum sé gert kleift að velja og ákvarða þannig fyrir sig sjálfar út frá þeim upplýsingum sem liggja fyrir.

(Epilepsy Action news)

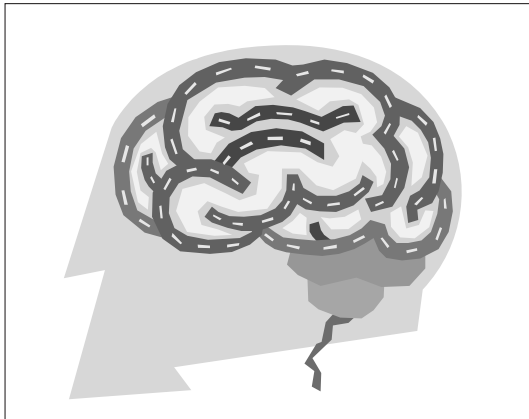


Krakkahornið

Störflog (absence seizures)

Dagdraumar og störflog eru ekki það sama. Ef þú færð störflog gæti stundum litið út fyrir að þú væri bara eitthvað utan við þig. Þú starir eitthvað út í bláinn og tekur ekki eftir neinu sem er að gerast í kringum þig. Það gæti jafnvel verið að þú fengir skammir fyrir að taka ekki nógu vel eftir í skólanum. Þegar fólk fær störflog er það ómeðvitað um umhverfið vegna þess að það hefur „slokkað“ á heilanum í 5–15 sekúndur. Stundum bærast augnlokin í störflogum. Störflog geta komið mörgum sinnum á dag áður en einhver kemur auga á þau. Stundum þurfa börn að taka lyf til að stoppa flogin. Mörg börn fá störflog.

Störflog eru alflog, það er að segja þau hafa áhrif á allan heilann.



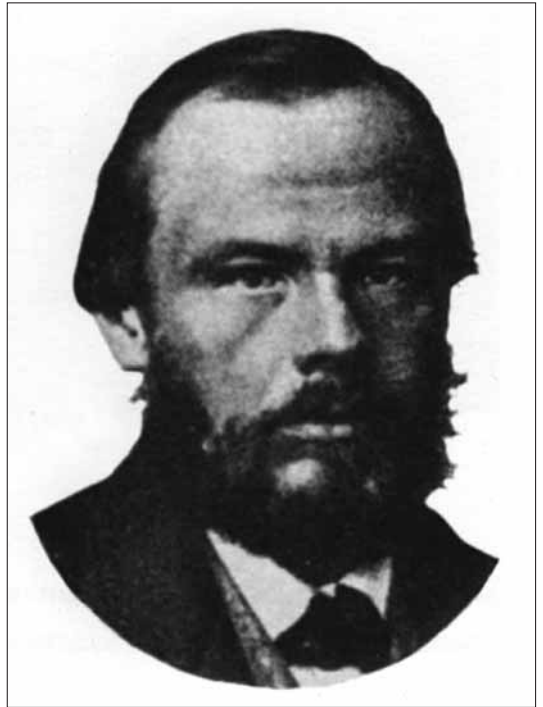
Frægar persónur

Vissir þú að margar frægar persónur úr sögunni voru með flogaveiki.

Fjodor Dostojevskij (1821-1881)

Fjodor Dostojevskij fæddist í Moskvu sem er höfuðborg Rússlands. Eftir að hann lauk námi fór hann í herinn og gerðist verkfræðingur. En honum líkaði ekki í hernum og þegar hann hætti fór hann að skrifa bækur en það var eitthvað sem hann hafði alltaf langað til að gera.

Hann skrifaði margar smásögur og greinar í tímarit en frægastur er hann fyrir bækur sínar.



Sagt er að þessi frægi rithöfundur hafi verið með flogaveiki. Getur þú fundið út hvað hann heitir? (drfojo jeojssokedvtí)

Þekktustu bækur hans eru t.d. „Fávittinn“ og „Glæpur og refsing“. Í sumum bóka sinna skrifaði hann um flogaveiki.

Sérfræðingar segja að hann hafi haft einstakan frásagnarstíl og að hann sé eitt merkasta skáld sem uppi hafi verið.

Gríski heimspekingurinn, Hippokrates. Faðir lækavisindanna (460-377 fyrir Krist)

Hippokrates kenndi nemendum sínum undir pálmatré á eyjunni Kos um orsakir sjúkdóma og meðferð við ýmsum þeirra. Á Kos eru miklar fornminjar, m.a. helgidómur Asklepíosar þar sem fyrsti læknaškóli Forn-Grikkja var stofnaður og Hippokrates starfaði. Einn af þeim sjúkdómum sem hann kannaði vandlega var flogaveiki (epilepsy). Á þeim tíma sem Hippokrates lifði hélt

fólk að flogaveiki tengdist gangi himinntunglana! Hippokrates vissi betur og kenndi sínum nemendum það. Hann kenndi þeim að flogaveiki tengdist starfsemi heilans. Hans útskýring var á þá leið að flogaveiki kæmi vegna þess að það væri of mikill vökvi í heilanum.

Hans útskýringar voru ekki réttar en hann var samt sá fyrsti sem tengdi flogaveiki við starfsemi heilans. Allar hugmyndir hans um flogaveiki voru birtar í bók sem kallaðist „On the Scredred Disease“ eða Hin helgi sjúkdómur.

Krakkar ef þið eigið myndir sem þið viljið birta á síðunni ykkar eða sögu sem þið viljið leyfa öðrum lesendum Laufblaðsins að lesa, sendið okkur þá póst. Heimilisfangið er;

Heilafóður



Sum efnaskipti sem eiga sér stað í heilanum gerast á innan við einum milljónasta úr sekúndu.

Laufblaðið • Hátúni 10b
105 Reykjavík
og netfangið okkar er; lauf@vortex.is.

Ketógenískt mataræði gæti einnig hjálpað fullorðnum

Ketógenískt mataræði sem inniheldur hátt hlutfall fitu og lágt hlutfall kolvetna hefur hjálpað sumum börnum með erfiða flogaveiki og það gæti líka gagnast fullorðnum. Samsetningu mataræðisins er breytt lítillega ef um fullorðna einstaklinga er að ræða.

Rannsakandi við háskólann í Buenos Aires rannsakaði áhrif mataræðisins á átta fullorðna einstaklinga. Hin hefðbundna samsetning sem notuð er fyrir börn er 4 g af fitu á móti 1 g af próteinum og kolvetnum en það sem hann gerði var að nota 3 g af fitu á móti 1 g af próteinum og kolvetnum til samans.

Rannsóknin leiddi í ljós að eftir 6 til 24 mánuði á ketógenísku mataræði varð um 50% fækkun á flogum hjá um helmingi sjúklinga. En alvarlegasta aukaverkunin var hækkun á kólesterólmagni á bilinu 15% til 88%.

Fólk ætti alls ekki að breyta mataræði sínu án þess að leita ráða hjá sínum lækni og öðru heilbrigðisstarfsfólki. Breytt mataræði er notað sem viðbót með annarri meðferð.

/jbg - Epilepsy Action



EYiE-verkefnið skapar ungu fólki með flogaveiki vettvang til að ræða sín mál og hvaða áhrif flog hafa á þeirra daglegt líf. Spjallið fer fram á netinu í gegnum spjallrás á heimasíðu EYiE sem ungt fólk frá 26 ólíkum löndum tók að sér að gera. Reynt er að skapa ungu fólki í Evrópu tækifæri til að hittast árlega í tengslum við ráðstefnur eða afmarkað hópa-starf. Verið óhrædd við að skoða þennan möguleika og taka þátt í spjallinu sem fer fram á ensku alla þriðjudaga á milli kl. 18 og 20 (breytist hér á landi milli kl. 17-19 yfir sumarmánuðina).

/jbg

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Bautinn og Smiðjan, veitingasala,
Hafnarstræti 92

Björn málarí ehf, Austurbyggð 10
Bókaútgáfan Hólar ehf
Byggðavegi 101b

Byggingarfélagið Hyrna ehf,
Dalsbraut 1

Félag málmíðnaðarmanna Akureyri,
Skipagötu 14

Félagsbúið Hallgilsstöðum,
Hallgilsstöðum

Glerárskóli, Höfðahlíð
Holtsselsbúið sf, Holtsseli

Höldur ehf, Tryggvabraut 12

Kaupfélag Eyfirðinga,
Hafnarstræti 91-95

Norðurmjólk, Súluvegi 1

Raf & Tækni ehf, Kaldbaksgötu 4
Sigtryggur og Pétur sf, Brekkugötu 5
Sjálfsbjörg Akureyri, Bugðusiðu 1

Skíði EA-666 ehf,

Stell ehf, Kaupangi við Mýrarveg
Tannlæknahúsið sf, Kaupangi við
Mýrarveg

Tannlæknastofa Árna Páls
Halldórssonar, Kaupangi

Tískuverslun Steinunnar,
Hafnarstræti 97

Vaxtarræktin Akureyri, Íþróttahöllinni
við Skólástíg

Vélsmiðjan Ásverk ehf,
Gránufélagsgötu 47

Grenivík

Sparisjóður Höfðhverfinga, Ægissíðu 7

Grimsey

Grimseyjarhreppur, Eyvík

Grímskjör ehf, Hafnargötu 17

Sigurbjörn ehf, útgerð, Öldutúni 4

Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

Vélaverkstæði Sigurðar

Bjarnasonar ehf, Hátúni

Dalvík

G. Ben ehf, Ægisgötu 3

Hafnasamlag Eyjafjarðar, Ráðhúsinu

Sæplast hf, Gunnarsbraut 12

Tremmi sf, Hafnarbraut 5

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, Hlíðarvegi 54

Sparisjóður Ólafsfjarðar, Aðalgötu 14

Vélsmiðja Ólafsfjarðar hf, Múlavegi 3

Húsavík

Borgarhólsskóli,

Garðræktarfélag Reykhverfinga,

Hveravöllum

Knarrareyri ehf, Garðarsbraut 18a

Langanes hf, útgerð, Skólagarði 6

Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf, Höfða 2

Skóbúð Húsavíkur, Garðarsbraut 13

Laugar

Ferðapjónustan Narfastöðum ehf,

Narfastöðum

Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

Kópasker

Silfurstjarnan hf, Núpsmýri

Öxarfjarðarhreppur, Bakkagötu 10

Raufarhöfn

Útgerðarfélagið Höfn ehf, Nónási 5

Þórshöfn

Svalbarðshreppur, Gunnarsstöðum

Vopnafjörður

Hofskirkja,

Egilsstaðir

Bókasafn Héraðsbúa, Tjarnarbraut 19

Dagsverk ehf, Vallavegi

Egilsstaðakirkja, Laugavöllum 19

Hitaveita Egilsstaða og Fella,

Einhleypingi 1

Hraðbúð ESSO www.khb.is,

Kaupvangi 6

Malarvinnslan hf, steinefnaiðnaður,

Miðási 33-35

Reyðarfjörður

Grunnskóli Reyðarfjarðar,

Skólaskrifstofa Austurlands, Búðareyri 4

Eskifjörður

Eskja hf, Strandgötu 39

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna,

Hafnarbraut 6

Sildarvinnslan hf, útgerð,

Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf,

Hrísmýri 3

J. Á. verktakar ehf, Gagnheiði 28

Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum

Lögmenn Suðurlandi ehf,

fasteignasala, Austurvegi 3

Málningapjónustan ehf, Eyravegi 35

Mjólkurbú Flóamanna, Austurvegi 65

Nesey ehf, Suðurbraut 7

Gnúpverjahreppi

Set ehf, plastiðnaður, Eyravegi 41

Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 44

Verkfræðistofa Suðurlands ehf,

Austurvegi 3-5

Verzlunin Hornið ehf, Tryggvagötu 40

Hveragerði

Eldhestar ehf, Völlum

Grunnskólinn í Hveragerði, Skólamörk 6

Heilsustofnun NLFÍ, Grænumörk 10

Litla kaffistofan, Svínahrauni

Portlákshöfn

Fagus ehf, Unubakka 18-20

Fiskiðjan Ver, Óseyrarbraut 20

Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6

Humarvinnslan - Portland ehf,

Unubakka 21

Flúðir

Flúðaskóli, Flúðum

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf,

Lækjarbraut 4

Ljósá sf, rafverktaki, Dynskálum 26

Rangárþing - Ytra, Laufskálum 2

Hvolsvöllur

Holtsprestakall, Holti

Vík

Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Kirkjubæjarklaustur

Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri,

Klausturvegi 4

Tjaldstæðið Kirkjubæ 2, Vestur

Skaftafellssýslu

Vestmannaeyjar

Frár ehf, Hásteinsvegi 49

Karl Kristmanns, umboðs- og

heildevrslun, Ofanleitisvegi 15-19

Ós ehf, Illugagötu 44

Stígandi hf, útgerð, Illugagötu 30

Fjölskylduferð félagsins að Reynisvatni

Farið var í hina árlegu fjölskylduferð að Reynisvatni þann 21. júní s.l. Þar gafst tækifæri til að renna fyrir fisk, hitta gamla og nýja félag. Guðrún Margrét formaður stóð við grillið og runnu veitingar ljúflega niður hjá veiðimönnum. Nóg var af fiski í vatninu og aflaðist vel. Margir eru þarna að renna fyrir fisk í fyrsta sinn og mátti sjá ánægju og stolt víða þegar þeim „stóra“ var landað. Búið er að panta vatnið næsta sumar og um að gera að taka frá 19. júní á næsta ári til að geta komið og notið þessa dags með okkur.

/jbg



Skyldi hann bíta á?

27



Gott að hafa einhvern með sem getur hjálpað við að losa aflann



Sjáið bara hvað ég fékk flottan fisk!



Brugðið á leik, nóg komið af veiði í bili!



Grillað af hjartans lyst fyrir svanga veiðigarpa

Spjall frá skrifstofu

Fræðslufundir

Fyrsti fræðslufundur vetrarins var haldinn í október og fékk félagið að þessu sinni Dögg Káradóttir frá Umhyggju, félagi langveikra barna til að segja frá starfsemi félagsins. Í nóvember fengum við hana Ólöfu Bjarnadóttur endurhæfingarlækni á Reykjalundi til að halda erindi. Erindi Ólafar nefndist: Flogaveiki — ekki öll vandamál sýnileg. Deild félagsins stóð fyrir fræðslufundi á Akureyri og fyrirlesari þar var Valgerður H. Bjarnadóttir félagsráðgjafi. Valgerður fjallaði um sjálfsmýndina og erindi hennar kallaðist: Að byggja upp sterka sjálfsmýnd við brothættar aðstæður. Veturinn hefur því verið afar fróðlegur það sem af er, eftir áramót fáum við fleiri fyrirlesara og verður það auglýst jafnóðum í fréttablaði okkar. Fundir félagsins eru öllum opnir.



Dögg Káradóttir framkvæmdarstjóri Umhyggju kom og kynnti starfsemi félagsins

Á döfinni - Jólafundur

Hin árlegi jólafundur félagsins verður að þessu sinni sunnudaginn 6. desember frá kl. 14.00 til kl. 16.00. Þar mun séra Pétur Þorsteinsson prestur Óháða safnaðarins flytja okkur jólahugvekju.

Félagar fjölmennum á jólafund og tókum okkur smá hlé frá jólaamstrinu.

Jólafundur félagsins er haldinn í húsnæði Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10b, kaffistofu á jarðhæð. Félagsmenn og aðrir velunnarar félagsins eru hvattir til að koma og eiga með okkur ánægjulega jólastund.

Hópastarf

Innan félagsins er starfandi hópur fyrir ungt fólk með flogaveiki og hittist hann með reglulegu millibili annan hvorn þriðjudag í vetur. Skipulagðar eru ferðir á kaffihús eða komið saman í húsnæði félagsins að Hátúni 10b til skrafs og ráðagerða. Nýir félagar eru ávalt velkomnir og hægt er að hringja í félagið eða senda töluþóst til að fá frekari upplýsingar.

Veidiferð

Farið var í hina árlegu veiðiferð félagsins, að Reynisvatni, laugardaginn 21. júní s.l. Veiðimenn voru ekki sviknir af veðrinu nú frekar en undanfarin ár. Vel veiddist og áttum við þarna saman ánægjulega dagstund. Lagt verður í hann aftur næsta sumar og vonandi eiga sem flestir eftir að njóta þess dags með okkur.

Fræðslustarfsemi Laufs

Á árinu hefur verið unnið að því að þýða bæklinga um börn og flogaveiki sem gefnir verða út á 20 ára afmæli félagsins sem er á næsta ári. Einnig hefur verið unnið að því að undirbúa námskeið um börn með flogaveiki á skólaaldri fyrir m.a. skólahjúkrunarfræðinga, kennara og aðra sem koma að málefnum barna á skólaaldri.

Fræðsla um flogaveiki

Fastur þáttur í starfi félagsins er að fræða um flogaveiki og fyrstu viðbrögð. Að venju hefur m.a. verið farið í skóla, á sambýli og á vinnustaði með fræðslu. Fræðslupakkinn sem er 45 mínútna

dagskrá (hægt að aðlaga þörfum hvers og eins), inniheldur sýningu á myndbandsspólu, fyrirlestur og umræðu. Komið er m.a. inn á helstu viðbrögð við ólíkum tegundum flogakasta, aukaverkanir lyfja, ofverndun, flogakveikjur og sálfélagslegar afleiðingar sem fylgt geta flogaveikinni. Fordómur byggjast oftast á vanþekkingu og er fræðsla eina meðalið sem virkar við þeim. Þeir sem óska eftir að fá fræðslu hvort heldur sem það eru einstaklingar, skólar, félagsamtök, vinnustaðir eða aðrir, eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband við skrifstofu félagsins. Heimilisfang; Hátún 10 b, sími; 551-4570, símbréf; 551-4580, netfang; lauf@vortex.is. Á skrifstofunni er einnig hægt að fá ýmis konar fræðsluefni, upplýsingar um þjónustu félagsins og aðra starfsemi.

Heimasíða

Á heimasíðu félagsins er að finna margskonar fróðleik um flogaveiki. Hafið endilega samband ef þið hafið einhverjar ábendingar eða ef þið lumið á eitthvað sem þið viljið koma á framfæri við félagið eða aðra félagsmenn. Slóð heimasíðunnar er www.lauf.is

Til félagsmanna og annarra velunnara

Fyrirtæki, stofnanir og einstaklingar hafa á undanförunum mánuðum og árum sýnt samtökunum velvild og ómetanlegan stuðning. Lauf þakkar öllum þeim sem stutt hafa starfseminu undanfarin

ár og óskar þeim öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

/jbg



Ólöf Bjarnadóttir lækni heldur erindi um: Flogaveiki — ekki öll vandamál sýnileg





Fyrstu viðbrögð við flogakasti:

- c Haldið ró ykkar
- c Losið um þröng föt
- c Reynið að fyrirbyggja meiðsl
- c Ekki setja neitt upp í munn
- c Hlíúið að viðkomandi
- c Verið til staðar þar til fullri meðvitund er náð

Það er ekki þörf á að hringja í sjúkrabíl:

- c Ef hægt er að sjá (t.d. á S.O.S. — Medic Alert-, öðrum merkjum eða skilríkjum sem geta sagt til um sjúkdóm viðkomandi) að hér sé um flogaveiki að ræða.
- c Ef floginu lýkur innan 5 mínútna
- c Ef engin merki eru um meiðsl, líkamlegar þjáningar eða þungun

Hringja skal á sjúkrabíl:

- c Ef flogið á sér stað í vatni
- c Ef engin leið er að sjá að hér sé um flogaveiki að ræða (merki eða skilríki)
- c Ef um barnshafandi konu, slasaðan eða sykursjúkan einstakling er að ræða
- c Ef eitt einstakt flog varir lengur en 5 mínútur
- c Ef annað flog hefst stuttu eftir að fyrra flogið hættir
- c Ef einstaklingurinn kemst ekki til meðvitundar t.d. eftir að kippirnir eru hættir

Our fundamental resource



Taugagreining hf
www.nervus.is

NERVUS



Af minnsta tilefni leggjum við okkar af mörkum



Hjá **GlaxoSmithKline** leggja tugþúsundir manna sitt af mörkum í baráttunni við helstu óvini okkar – þá sjúkdóma sem hrjá mannkynið.

Með stöðugum rannsóknum og tilraunum vinnur starfsfólk **GlaxoSmithKline** nýja sígra á hverju ári og finnur upp ný lyf sem vinna á sjúkdómum á borð við berkla, krabbamein, astma, geðsjúkdóma og alnæmi, svo einhverjir séu nefndir.

Starfsfólk **GlaxoSmithKline** vinnur auk þess að ótal verkefnum sem snúa að fræðslustarfi í samvinnu við lækna, lyfjafræðinga, hjúkrunarfólk og aðra aðila sem starfa á heilbrigðissviði.

Markmið **GlaxoSmithKline** er að gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.



GlaxoSmithKline
www.gsk.is