

Laufbladið



Gefið út af Landssamtökum áhugafólks um flogaveiki
2. tölublað • 16. árg. • 2006

Laufblaðið

Ritstjóri

Jónína Björg Guðmundsdóttir

Starfsmaður

Margrét Njálsdóttir

Auglýsingar og styrktarlínur

Markaðsmenn

Prentvinnsla

Ísafoldarprentsmiðja ehf.

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

Netfang: lauf@vortex.is

Heimasíða: www.lauf.is

Skrifstofan er opin frá klukkan

9.00 til 15.00 virka daga.

Upplýsingar, ráðgjöf og fræðsluefni

Stjórn Laufs

Garðar Steinþórsson, formaður

Bryndís Guðmundsdóttir

Halldóra Steina Biering Garðarsdóttir

Porlákur Hermannsson

Pórdís Sigurðardóttir

Varamenn; Jónína Björg Guðmundsdóttir,

Helgi Bjarnason og Karen Dagmar

Guðmundsdóttir

Lauf á Akureyri

Jóhanna Gunnlaugsdóttir formaður

Sími: 461-4353

Forsíða

Ungur ofurhugi, Mickael Ómar Lakhlifi

Ljósmynd: Jónína Björg Guðmundsdóttir



Efnisyfirlit

	Bls
Öryggisatriði vegna floga að lifa með flogaveiki, nokkur heilræði	3
Frelsi í hugsun – Freedom in Mind	11
Ráðstefna um flogaveiki í Singapor 2007	13
Guð hjálpar þeim sem hjálpa sér sjálfir ... <i>Vigdís Ágústsdóttir</i>	14
Fjór hjól og klifur að Indriðastöðum	15
Hulunni svipt af besta leyndarmálinu!	18
Íþróttaskóli fyrir börn	
Aspartam – forðist það - hættuleg einkenni	21
<i>Puríður Hermannsdóttir, hómópati og hússtjórnarkennari</i>	
Vilt þú vera á póstlista Laufs?	25
Fræðslufundur	26
Betri lífsgæði	29
<i>10. Evrópuráðstefnan um flogaveiki og samfélag</i>	



Öryggisatriði vegna floga, að lifa með flogaveiki, nokkur heilræði

Þegar greining á flogaveiki liggur fyrir kemur oft það versta upp í hugann. Fólki finnst það á einhvern hátt öðruvísi og hefur áhyggjur af að líf þess muni breytast. Oft er vitneskja um allt það sem ekki er hægt að gera miklu meiri en vitneskjan um allt það sem hægt er að gera þrátt fyrir flogaveikina. Fólk með flogaveiki (eða aðstandendur) hefur áhyggjur af aukinni slysatíðni, heilaskaða eða jafnvel dauðfalli. Í daglegu lífi leynast víða hættur og fyrir suma getur líf með flogum aukið þær. Flogaveiki hefur mjög mismunandi áhrif á daglegt líf fólks. Sumir verða að gera breytingar á sínum högum til að draga úr hættum sem skapast geta vegna flogakasta en hjá öðrum er einungis þörf á minniháttar breytingum.

Allt er þetta háð því hvers konar flog fólk fær, hversu oft þau koma og því sem fólk telur mikilvægt til að geta notið lífsins. Þau heilræði sem rakin verða hér á eftir eru hugsuð fyrir þá sem eru með flogaveiki, þannig að þeir geti betur metið þær hættur sem þeir kunna að standa frammi fyrir. Einnig er bent á leiðir sem hægt er að fara til að draga úr hættum og hvernig hægt er að lifa virku lífi þrátt fyrir flogaveiki.

Byrjið á að hugsa um eigið öryggi og spyrjið eftirfarandi spurninga:

Hvernig flog fæ ég? Ef þú færð fallflog eða krampaflog eykst hættan á meiðslum. Áhætta þín er hugsanlega minni ef þú færð fyrirboða, ef þú

heldur meðvitund á meðan þú ert í flogakasti eða ef þú færð einungis næturflug.

Dett ég þegar ég fæ flog? Að missa jafnvægið og falla eykur hættu á beinbrotum, skurðum og mari.

Veit ég hvar ég er og hvað ég er að gera þegar ég fæ flog? Ef svarið er nei getur það aukið hættu fyrir þig vegna þeirra hluta sem eru umhverfis þig – sérstaklega frá vélbúnaði, eldi, vatni eða vegna þess að þú ráfar um og getur því hugsanlega orðið fyrir meiðslum.

Geri ég það sama í hvert sinn sem ég fæ flog? Ef það sem þú gerir eins og að stara, muldra eða toga í fötin þá er lítil hættu á að þú slasist. Ef þú hleypur eða gengur um án þess að vita hvar þú ert er hættan meiri.

Hef ég einhvern tímann slasast vegna floga? Ef þú hefur slasast, hugsaðu þá um hvar þú varst og hvað gerðist. Getur þú gert eitthvað til að draga úr líkum á að slíkt gerist aftur?

Veit ég hvenær líklegt er að ég fái flog? Ef svo er getur þú dregið verulega úr hættu á slysum með því að skipuleggja þig þannig að það sem veldur meiri áhættu sé framkvæmt þegar minnstar líkur eru á því að fá flog.

Veit ég hvað kemur flogi af stað? Ef þú veist það, reyndu þá að koma í veg fyrir það eins og hægt er að lenda í slíkum aðstæðum. Þannig getur þú minnkað hættuna.

Fæ ég áru eða fyrirboða? Fyrirboði getur gefið þér nægan tíma til að komast á öruggan stað þegar þér finnst þú vera að fá flog.

Fæ ég flog á hverjum degi? Hverri viku? Eða oftar? Því oftar sem þú færð flog því meiri er hættan á að þú getir slasast. Ef þú færð ekki flog í nokkra mánuði eða jafnvel ár er hættan ef til vill lítið meiri en ef þú værir ekki með flogaveiki. Samt sem áður eru ákveðin grundvallar öryggisatriði mikilvæg - eins og fara ekki í sund án fylgdar – og ættu þau að vera hluti af daglegu lífi óháð því hvort þú færð flog eða ekki.

Sumar athafnir valda meiri hættu en aðrar. Ef þú ert að fá flog hugsaðu þá um þá hluti sem þú vilt gera og á hvað hátt þú vilt lifa þínu lífi núna (og í framtíðinni) og spurðu þig eftirfarandi spurninga:

Get ég meiðst þegar ég er að framkvæma þetta? Ef þú er í mikilli hæð, nálægt vatni eða öðru sem hættu getur stafað af, eykst að sjálfsögðu hættu á slysum.

Hvað er hægt að gera til að þessar athafnir verði öruggari fyrir fólk sem fær flog? Til að mynda er hægt að nota hjálma til að vernda höfuð, hlífur á olnboga og hné geta dregið úr hættu á meiðslum þegar verið er að hjóla eða í öðru sporti. Á svipaðan hátt er hægt að gera matseld öruggari með því að nota örbylgjuofn.

Eru þessar athafnir mér það mikilvægar að hættan sé þess virði? Sérhvert okkar og fjölskylda okkar verður að meta hversu mikilvægar þessar athafnir eru samanborið við þá hættu sem falist getur í þeim. Í sumum tilvikum er svarið augljóst. Í öðrum tilvikum eru þær háðar heilsu, áhugamálu og lífsstíl. Sumir þurfa ekki (eða vilja ekki) að gera sérstakar ráðstafanir.

Persónulegt öryggi

Við kenndum börnum okkar, strax frá upphafi hvað þau ættu að gera ef mamma dytti, kipptist við og missti meðvitund. Ég sagði þeim að ég ætlaði að láta sem ég fengi flog og þau áttu að æfa sig í að hringja í ákveðið símanúmer. Þegar þau urðu eldri æfðum við einnig fyrstu hjálp. Þau þurftu bara að nota þetta við raunverulegar aðstæður nokkrum sinnum og þau gerður það rétt og vel og þau voru mjög stolt af sér.

Verið viss um að allir í fjölskyldunni viti hvers má vænta ef þú færð flog, hvernig bregðast á við og viti hvenær þörf er á sjúkrahúsi (eða viti hvenær þess er ekki þörf).

Kunnið að bregðast við þegar einhverjum svelgist á og liggur við köfnun.

Hjálpnið ungu börnum í fjölskyldunni að æfa sig og æfðu flogakast með þeim, farðu yfir fyrstu hjálp og hvernig kalla á eftir aðstoð.

Notið auðkennisarmbönd eða hálsfestar þar sem kemur fram að um flogaveiki sé að ræða t.d. Medic alert.

Forðist það sem vitað er að eykur hættu á flogum til að mynda ef lyfjagjöf gleymist, svefnleysi, áfengisneyslu eða vímuefnaneyslu.

Notið skömmtunabox til að minna ykkur á lyfjagjöf. Geymið öll lyf á öruggum stað þar sem börn ná ekki til.

Ef þið fáið áru (fyrirboða) áður en þið fáið flog reynið þá að leggjast á hliðina á teppi eða annan mjúkan flöt.

Verið með þráðlausan síma eða píptæki ef þið þurfið að kalla eftir hjálp.

Ef þið fáíð tíð og skyndileg flog hugleiðið þá að nota hjálm eða aðrar varnir s.s. hné- eða olnbogahlífar í það minnsta þegar þið eruð ein heima.

*Mála þurfti eldhúsið okkar og ég var eina mann-
eskjan sem gat gert það. Ég vildi ekki nota stiga
en það var eina leiðin til að geta málað loftið.
Þannig að ég náði í reiðhjólshjál og setti á höf-
uðið á mér. Ég býst við að ég hafa litlið undarlega
út en mér leið betur. Og að auki losnaði ég við að
fá málningu í hárið.*

Öryggi á baðherberginu

Best er að baðherbergishurðin opnast út í stað þess að opnast inn. Ef einhver fær flog og dettur fyrir hurðina er samt hægt að opna hana auðveldlega.

Ekki læsa baðherberginu. Notið skilti sem á stendur upptekið og hengið á hurðina í stað þess að læsa henni.

Syngið í baðinu eða í sturtunni til að fullvissa aðra um að allt sé í lagi hjá ykkur.

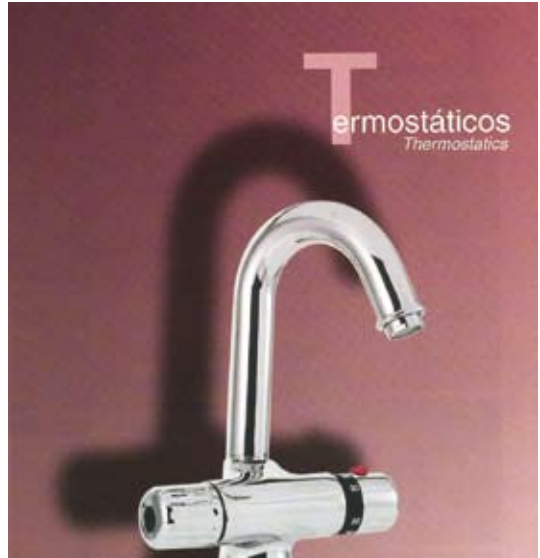
Athugið reglulega niðurföll í baðinu eða sturtunni til að tryggja að þau virki eins og þau eiga að virka.

Ef þið dettið oft í flogakasti íhugið þá að nota baðstól með öryggisbelti í sturtunni eða baðinu.

Notið handsturtu þegar setið er við böðun.

Notið mottur sem koma í veg fyrir að þið rennið í baðinu eða í sturtunni.

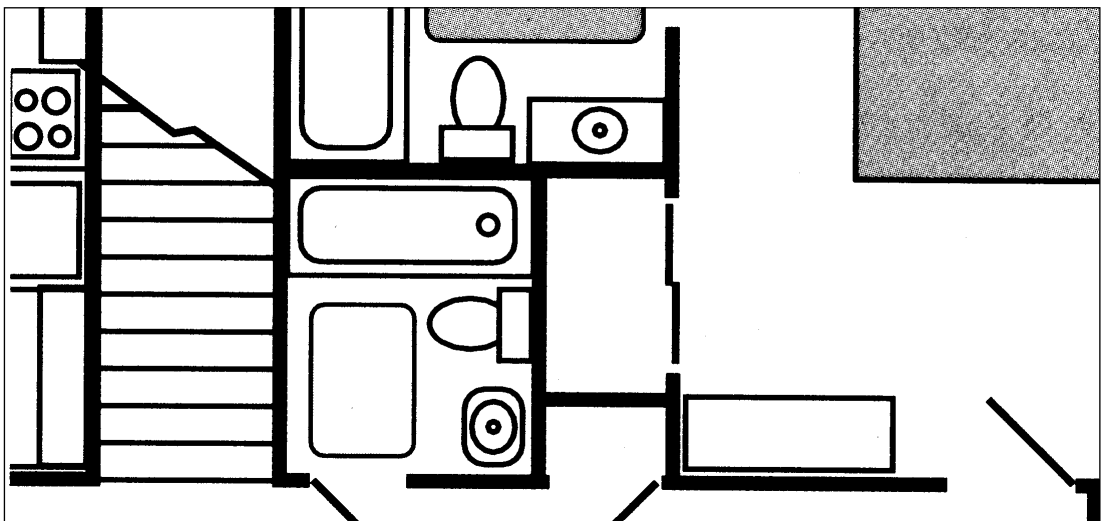
Notið hitastýrð blöndunartæki til að koma í veg



fyrir bruna af völdum vatnsins. Ef þau eru ekki til staðar er mikilvægt að byrja fyrst á að láta kalda vatnið renna og bæta síðan heita vatninu við. Einnig getur verið gott að fá einhvern til að stilla hitann fyrir sig. **Munið að heita vatnið hér á landi er mjög heitt og því bráðnaðsynlegt að allir noti hitastýrð blöndunartæki til að koma í veg fyrir bruna.**

Mikilvægt er að góð loftræsting sé á baðherbergum til að koma í veg fyrir of mikinn loft-hita.

Forðist að nota rafmagnstæki s.s. hárfurrku og rafmagnsrakvél inni á baðherbergi eða nálægt vatni.





Hafið öryggisgler í gleri og speglum inni á baðherbergi.

Öryggisatriði í eldhúsi

Forðist að bera heita potta eða pönnur. Rennið diskum með heitum mat eftir borðinu í stað þess að taka þá upp eða notið vagn þegar farið er með hann á milli herbergja. Notið örbylgjuofn við matseld. Takið rafmagnstæki úr sambandi þegar þau eru ekki í notkun. Notið góða hitaþolna hanska þegar heitir hlutir eru teknir út úr ofni. Reynið að nota eins og mögulegt er niðursneidd matvæli, notið blandara eða matvinnsluvélar í stað þess að nota beitta hnífa.



Notið hanska þegar beittir hnífar eru notaðir eða þegar vaskað er upp.

Notið plastlát frekar er gler eins og kostur er.

Ef samhæfing er vandamál notið þá skeið og diska með háum börmum.

Notið hlífar á hvassar brúnir.

Öryggisatriði heima fyrir

Hafið teppi í húsinu eða íbúðinni með þykku undirlagi.

Bólstrið hvöss horn á borðum og öðrum húsgögnum, leitist við að kaupa hluti sem eru með ávölum brúnum.

Komið í veg fyrir að leikföng séu á gólfinu sem hætta er á að detta um.

Notið hlífar umhverfis arna eða helst að hafa arna sem eru með lokuðum eldstæðum.

Forðist að reykja eða nota eld þegar þið eruð ein

Ekki bera heita ösku frá arninum eða logandi kerti um húsið.

Setjið teppi sem brenna ekki fyrir framan rafmagnsöfna og hitara

Notið strauvélar eða straujárn sem slökkva sjálfkrafa á sér.

Forðist að klifra upp á stóla eða nota lausa stiga þegar þið eruð ein.

Tryggið að vélbúnaður s.s. sláttuvélar sé með takka sem halda þarf inni þannig að ef eðlilegur þrýstingur hverfur slekkur vélin sjálfkrafa á sér.

Skodið vel þau verkfæri sem eru heima við – eru þau með sjálfvirkum búnaði sem slekkur á þeim? Getur þú slasast ef þú færð flog þegar þú ert að nota þau? Verið sérstaklega varkár gagnvart sög, borvél og saumavél.

Ef þið eigið það til að ráfa um þegar þið fáiið flog, tryggið þá að útihurðir séu vandlega lokaðar. Hugleiðið að setja upp aðvörunarkerfi á útihurðir þannig að aðrir heimilismenn verði varir við það ef reynt er að opna hurð í flogakasti.

Hafið öryggishlið í stigaopum.

Öryggi á vinnustað

Samstarfólk mitt vissi að ég fékk ráðvilluflog þannig að ég stóð upp og ráfaði um. Það var

mjög skilningsríkt og verndandi gagnvart mér, of verndandi. Alltaf þegar ég fór frá skrifborðinu mínu þá sendi það út flokk til að leita að mér ef ég skildi nú hafa fengið flog. Ég kom mér því upp persónulegu skilti sem ég setti upp til að það vissi að ég væri fjarverandi vegna ákveðinna aðstæðna en ekki vegna þess að ég hefði fengið flog.

Flest fólk með flogaveiki getur stundað vinnu án þess að þurfa að hafa áhyggjur af öryggisatriðum. En samt eru sum störf hættulegri en önnur ef flog eru tíð, fela í sér meðvitundarmissi og koma án fyrirboða. Oft er hægt að gera starfsumhverfið öruggara með örliðlum breytingum. Atvinnurekendur eru oft skilningsríkir gagnvart slíku.

Farðu yfir alla starfstengda hættu sem á við um þig. Er hægt að breyta einhverju til að auka öryggi þitt?

Íhugaðu að segja samstarfsfólki frá flogaveikinni og upplýstu um rétt viðbrögð við þeim flogum sem þú færð. Þetta slær oft á ótta og breytir þeim ranghugmyndum sem fólk kann að hafa.

Láttu einnig bráðaliða og slökkviliðið sem er í nágrenninu vita. Ef þeir verða kallaðir út þá vita þeir fyrirfram það sem þú hefur sagt þeim og hvernig best er að bregðast við flogunum hjá þér.

Ekki fara í meiri hæð án öryggishjálms, en svo að ef þú dettur á steinsteypt gólf þá sé lítil hætta á að meiðast.

Þegar unnið er við vélar athugaðu öryggisatriði s.s. sjálfvirkan slökkvibúnað.

Reyndu að hafa reglulegan vinnutíma til að lenda síður á löngum vöktum.

Ef þú ert viðkvæm/ur fyrir flöktandi ljósi reyndu þá að takmarka þann tíma sem þú þarft að vera í þannig umhverfi eins og hægt er. Líttu undan. Notaðu dökk gleraugu. Sumum finnst blátt gler best.

Eykur álag flogin hjá þér? Ertu í streituvaldandi starfi? Ef svo er leitaðu þá leiða til að draga úr álagi.

Reyndu að vera í hlífðarfötum, ef þú færð oft flog.

Geymdu lítinn kodka á afviknum stað (t.d. í skúffu) til að samstarfsfólk (sem veit hvar hann er og veit hvað á að gera við hann) geti sett hann undir höfuðið á þér ef þú færð krampaflog.

Geymdu aukaföt á vinnustað ef fötin óhrein-kast í flogakasti.

Samgöngur og öryggisatriði

Ekki aka bíl nema þú hafir réttindi til þess og ekki er hættu á að þú fái flog.

Notaðu alltaf bílbelti og krefstu þess sama af farþegum.

Ef þú getur ekki ekið vegna flogaveikinnar kynntu þér þá almenningssamgöngur. Fólk með flogaveiki sem metið er til örorku á rétt á ódýrari fargjöldum.

Þegar reiðhjól er notað, vertu þá með hjálm, hnég og olnbogahlífar. Hvettu aðra til að gera það sama. Leitastu við að hjóla á þar til gerðum stígum eða hliðargötum.

Stattu ekki nálægt götunni þegar þú bíður eftir strætó og stattu einnig fjarri lestarteinum þar sem það á við.

Ef líklegt er að þú fái ráðvilluflog, reyndu þá að taka með þér vin, þegar ferðast er.

Notaðu frekar lyftur en stiga.

Ef þú færð tíð flog getur það verið þess virði að taka leigubíl í stað almenningssvagna.

Ef þú ætlar út í mjög köldu veðri farðu þá með vin með þér.

Tómstundir og öryggisatriði

Í áraraddir fór ég ekki í sund þótt mér fyndist það mjög gaman. Sundlaugin var alltaf yfirfull og ég óttaðist að ef ég fengi flog myndi engin taka eftir því í tíma til að koma mér upp úr vatninu. Síðan komst ég að því að það voru sundtímar í boði sem hugsaddir voru fyrir fatlaða og þá voru fleiri starfsmenn voru á vakt. Mér fannst ég miklu öruggari og ég fór aftur að stunda sund.

Þegar verið er að æfa takið þá oft pásu, pass-ið að ofhitna ekki og sleppið erfiðum æfingum yfir heitasta hluta dagsins.

Áður en byrjað er á nýjum tómstundum farið þá vandlega yfir það hvað er hættulegt fyrir ykkur að gera ef þið missið allt í einu meðvitund.

Æfið á mjúku undirlagi, eins og á grasi, dýnu eða trégólfi.

Notið björgunarvesti við vatn eða á vatni.

Sund getur verið öruggt og ánægjulegt en ef þið fáið flog farið þá ekki ein í sund.

Segið sundlaugavörðum og vinum sem þið farið í sund með hvers konar flog þið fáið, hvernig hægt er að þekkja þau og hvað eigi að gera ef þið fáið flog. Verið þið viss um að þeir séu vel syntir þannig að þeir geti hjálpað ykkur ef þörf krefur.

Fyrsta hjálp við flogum í vatni:

Styðjið við höfuðið og haldið því fyrir ofan vatnið.

Komið viðkomandi að landi eða upp á sundlaugarbakkann og leggið hann á hliðina.

Athugið öndun

Hefjið lífgunartilraunir ef öndun hefur stoppað.

Kallið eftir hjálp sjúkraliða

Komið viðkomandi undir læknishendur til að kanna hvort vatn hafi farið í lungu jafnvel þótt viðkomandi virðist vera í lagi.

Notið hjálma ef hætta er á að þið dettið fyrirvaralaust.

Tæklingar í fótbolta eru öllum hættulegar.

Ef þið stundið skíðaþróttir farið þá með félagi, þið gætuð þurft á aðstoð að halda ef þið fáið flog í kulda.

Öryggi barna

Ef barnið þitt er með flogaveiki er það sem við á um fullorðna einnig gagnlegt fyrir öryggi barna. Að auki læra foreldrar barna með flogaveiki líkt og aðrir foreldrar að hafa heimilið öruggt s.s. með því að setja hlið fyrir stiga eða aðra hættulega staði, geyma eitrefni sem notuð eru innan heimilisins á öruggum stað sem börn komast ekki í og passa að litlar hendur geti ekki skaðað sig á rafmangsinnstungum. Mikil hætta getur hlotist af ofverndun ef foreldrar reyna að sjá fyrir allar hugsanlegar hættur og bægja þeim frá. Það er partur af edlilegum þroska barna að uppgötva umhverfið og reyna nýja hluti. Sem foreldri verður þú finna mörkin á milli þess að búa við öryggi eða ofverndun. Eftirfarandi heilræði geta hjálpað með tilliti til aldurs barnsins, hvernig flog það fær og hversu oft það gerist.

Notið „barnapiútæki“ í herbergi barnsins til að heyra hvort það fær flog.

Notið ekki efri kojur. Neðri koja, venjulegt rúm eða dýna á gólfinu er öruggari staður að sofa á fyrir barn með flogaveiki.

Hjálmar sem sitja vel geta varið barn, sem fær fallflog, fyrir höfuðmeiðslum.

Hætt er við að það standi í öllum börnum, sérstaklega börnum með tíð flog og aðrar fatlanir. Stundum geyma börn mat uppi í munnum, kannið hvort þetta er vandamál hjá ykkar barni. Settu lista yfir fyrstu hjálp á ísskápinn (til hjá Laufi) eða einhvers staðar sem auðvelt er að

finna hann. Skrifðu niður símanúmer þar sem hægt er að ná í þig eða annan aðstandenda, einnig símanúmer læknisins og neyðarnúmer á sama lista.

Ef barnið ætlar að gista hjá vini eða ættinga látið þá afrit af listanum fylgja barninu og tryggjið að einhver fullorðinn (þar sem barnið gistir) viti hvers má vænta og hvað á að gera ef barnið fær flog.

Ef barnið hefur fengið síflog (flog sem stoppar ekki af sjálfu sér eða hvert flogið rekur annað), fáðu þá upplýsingar frá lækni um það hvað á að gera ef slíkt gerist aftur. Verið viss um að allir í fjölskyldunni og þeir sem koma að barninu viti það líka!

Sonur okkar fékk flog að næturlagi. Við vorum skelfingu lostin yfir því að ef slíkt gerdist aftur á meðan við svæfum gætum við ekki hjálpað honum. Okkar lausn var að setja barnapiútæki við rúm hans, (við köllum það flogatæki því hann vill ekki vera kallaður barn) tækið nemur hristinginn í rúmi hans og vekur okkur þegar hann fær flog. Vitandi að tækið var þarna gerði okkur öruggari og einnig hann.

Öryggi foreldra

Ef þú færð oft flog og þú ert ábyrg fyrir öðrum sem treysta á þig s.s. barni þarft þú að skoða hvernig hægt er að auka öryggi bæði þess og þín. Þegar þú ferð í gegnum þínar daglegu athafnir hugsaðu þá um hvað gæti gerst ef þú værir ekki fær um að bregðast við í stuttan tíma. Stundum er engin hætta en stundum er hún til staðar. Þá þarft að íhuga til hvað ráðstafanir þarf að grípa þér og fjölskyldu þinni til verndar. Oft er ekki um að ræða önnur atriði en þau sem allir foreldrar viðhafa dags daglega.

Í fyrsta lagi þurfið þið líkt og allir foreldrar að gera heimilið öruggt fyrir börn.

Ef þið eruð að hlúa að barni eða gefa því pela (brjóst) sitjið þá á gólfinu með stuðning við bakið. Á þann hátt er hægt að koma í veg fyrir að barn detti úr hæð ef þið missið meðvitund. Notið stóla fyrir börn þegar þeim er gefið að borða. Stólar og borð fyrir ung börn eru gagnleg þegar barnið eldist.

Setjið dýnu eða ferðaskiptiset á gólfnið þegar skipt er á barninu eða það þvegið með þvottapoka.

Notið kerru eða stól á hjólagrind til að keyra barnið á milli herbergja.

Hafið ung börn í leikgrind eins mikið og mögulegt er, hafið eldri börn í stærra afgirtu svæði innan eða utan hús.

Notið hlið fyrir stiga og dyr til að koma í veg fyrir að barn ráfi í burtu.

Geymið öll lyf á öruggum stað.

Þegar þú ferð út í búð eða í gönguferð með barnið festu þáól á milli þín og barnsins (eða í vagn barnsins) þannig að það geti ekki ráfað í burtu frá þér ef þú missir meðvitund.

Eftir því sem barnið eldist og þroskast segðu því þá frá flogaveikinni með orðum sem það skilur og passaðu að hræða ekki barnið.

Kennið barninu að hringa eftir hjálp. Hafið símanúmer hjá nágranna, ættinga eða vinum í stórum björtum litum nálægt símanum. Kennið barninu að hringja í neyðarlínuna og segja heimilisfang sitt. En betra er að forrita símann

með númerum þannig að barnið þurfi bara að ýta á einn takka.

Leitið upplýsinga og fáid leiðbeiningar hjá fagfólki um öryggisatriði heima fyrir.

Fyrsta hjálp vegna floga

Einn mikilvægur þáttur í öryggi fólks með flogaveiki, er að aðrir viti hvernig bregðast á við og kunni að tryggja öryggi þess, þar til flogið er gengið yfir. Kynnið ykkur vel upplýsingar um það og upplýsið aðra um hvernig flog þið fáid og kennið þeim að bregðast rétt við. Einnig er mjög mikilvægt að vera í góðu sambandi við lækna sem hafa þekkingu á flogaveiki og getað leitað ráða hjá þeim varðandi þau atriði sem þið eruð í vafa um.

Heimild:

Safety and seizures. Tips for living with seizure disorders. Epilepsy foundation of America, 1996.



Jólaþveðja

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 þeim fjölmörgu sem stutt hafa starfsemi samtakanna undanfarin ár og óskar þeim öllum gleðilegra jóla og gæfuríks nýs árs.

Stöndum saman og styðjum fólk með flogaveiki

Landssamtök áhugafólks um flogaveiki



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

Morgunblaðið



Frelsi í hugsun - Freedom in Mind

Alþjóðlegt listaverkefni fyrir fólk með flogaveiki

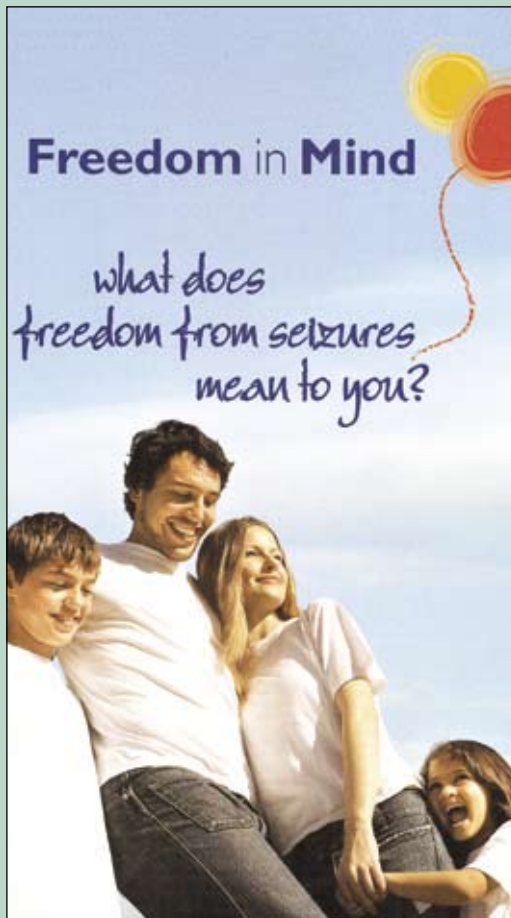
Við viljum gjarnan upplýsa ykkur um nýtt áhugavert verkefni sem stofnað er til af frumkvæði alþjóðasamtaka

höndum saman til að vinna í sameiningu að því að leita leiða til að eiga von um að geta öðlast flogalaust líf.

flogaveikra og lyfja-fyrirtækisins UCB Pharma. Verkefnið kallast Freedom in Mind eða frelsi í hugsun. Um er að ræða verkefni þar sem kallað er eftir því að fólk með flogaveiki, hvar sem er í heiminum, tjái hvað frelsi frá flogum þýðir fyrir það og miðli til annarra upplýsingum um langanir sínar, vonir og drauma varðandi framtíðina.

Hvað felst í þessu?

Fólki með flogaveiki býðst að senda inn listaverk í hvaða formi sem er – svo sem myndir sem eru málaðar, teikningar, ljósmyndir, tölvugrafík, ljóð, hljóðsnældur, myndbönd o.s.frv. Valið er úr innsendu efni og það verður síðan notað á sýningum sem haldnar verða víðsvegar um heim í tengslum við alþjóða læknaáðstefnur á næstu tveim árum. Á þann hátt er fólki með flogaveiki ásamt læknum hvatt til að taka



finna leið til að tjá tilfinningar þínar þannig að þær verði öðrum sýnilegar, fylla út þátttökuseðil og senda til alþjóðasamtakanna. Við hjá Laufi hjálpum þér eins og kostur er.

Á skrifstofu Laufs er hægt að fá þátttökuseðil, þar þarf að koma fram heiti á verki, lýsing á því og útskýringar á því af hverju þetta verk varð fyrir valinu og á hvaða hátt það endurspeglar hvað frelsi frá flogum þýðir fyrir þig persónulega og síðan að skrifa hver ósk þín yrði ef þú ættir eina ósk varðandi framtíðina. Við hvetjum fólk með flogaveiki til að bretta upp ermarnar og taka þátt í þessu. Þetta er áhugavert verkefni og góð leið sem við getum sameinast í að framkvæma og þannig reynt að koma upplýsingum um flogaveiki á framfæri sem leitt geta til aukins skilnings meðal almennings. Allt sem þú þarft að gera er að

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Reykjavík

Aðalbjörg hf.
 Fiskislóð 103
 Afl og Orka Verkfræðistofa
 Hraunbergi 4
 Antikmunir
 Klapparstíg 40
 Athygli hf.
 Síðumúla 1
 Atorka ehf.
 Skúlatúni 4
 Ágúst Friðriksson
 Laugarásvegi 18
 Álftaborg leikskóli
 Safamýri 32
 Árbæjarapótek
 Hraunbæ 102b
 Bátar og búnaður ehf.
 Barónsstíg 5
 Betra Líf
 Kringlunni 8-12
 Bílaleigan AKA
 Vagnhöfða 25
 Dreifing ehf.
 Vatnagörðum 8
 Efling stéttarfélag
 Sætúni 1
 Eignamiðlun hf.
 Síðumúla 21
 Endurskoðun Hjartar
 Súðavogi 7
 Endurvinnslan hf.
 Knarrarvogi 4
 Farmanna og Fiskimannasambandið
 Borgartúni 18
 Faxaflóahafnir
 Tryggvagötu 17
 Ferðaskrifstofa Guðmundar
 Borgartúni 34
 Feró sf.
 Steinaseli 6
 Félagsbústaðir hf.
 Hallveigarstíg 1
 Fjármálaeftirlitið
 Suðurlandsbraut 32
 Fióla
 Grettisgötu 48

Fjöldskylduheimilið Búðargerði

Búðagerði 9
 G. Hannesson
 Borgartúni 2-3
 Gámaþjónustan
 Súðavogi 2
 Germanischer Lloyds á Íslandi
 Tryggvagötu 11
 Gissur og Pálmi
 Álfabakka 14a
 Gjögur hf.
 Kringlunni 7
 Gró ehf.
 Skútuvogi 10b
 Guðmundur Arason ehf.
 Skútuvogi 4
 Guðmundur Jónasson ehf.
 Borgartúni 34
 Hersir, Ráðgjöf og þjónusta
 Sigtúni 42
 Hjálpræðisherinn
 Kirkjustræti 2
 Hótel Reykjavík
 Rauðarárstíg 37
 Hraði ehf.
 Ægissíðu 115
 Hreysti
 Skeifunni 19
 Húsfriðunarnefnd ríkisins
 Suðurgötu 39
 Höfðakaffi
 Vagnhöfða 11
 Intis -Internet á Íslandi
 Dunhaga 5
 Ísgull ehf.
 Bergstaðarstræti 7
 Íslux ehf.
 Box 5141
 Járn og Gler
 Skútuvogi 1
 Karl Sigurðarson
 Gullteig 12
 Kr. Porvaldsson
 Sundaborg 9
 KSÍ
 Laugardal

Landar

Grandagarði 81
 Lyfjaval í Mjódd
 Þönglabakka
 Lögreglan í Reykjavík
 Hverfisgötu 113
 Málmsteypa Ámunda
 Skipholti 23
 Meba/Rhodium
 Kringlunni /Smáralind
 Ólíudreyfing ehf.
 Gelgjutanga
 Orkuvideo ehf.
 Tunguhálsi 3
 Ottó B Arnar ehf.
 Skipholti 17
 Ólafur Gíslason & co.
 Sundaborg 3
 Rarik
 Rauðarárstíg 10
 Reiknistofa bankanna
 Kalkofnsvegi 1
 Rimaapótek
 Langarima 21
 Rolf Johansen og co ehf.
 Skútuvogi 10a
 Safamýrarskóli
 Safamýri 5
 Sautján hf.
 Laugavegi 91
 Sissa og Leifur Ljósmyndastúdíó
 Hólmaslóð 6
 SÍBS
 Síðumúla 6
 Skyggna Myndverk hf.
 Sundaborg 7
 Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
 Skógarhlíð 14
 Snyrtistofa Grafarvogs
 Hverafold 1-3
 Sólarfilma
 Sólúni 20
 Spor ehf.
 Stórhöfða 33
 Styrtarfélag Vangefinna
 Skipholti 50c

Ráðstefna um flogaveiki í Singapor 2007

*Næsta heimsráðstefna um flogaveiki verður haldin í
Singapor dagana 8.-12. júlí 2007*

Tekin verða fyrir ýmis mál-
efni sem tengjast flogaveiki
og má þar nefna; málefni
þróunarlandana, meðferð við floga-
veiki, taugasálfræðilegir og geðræn-
ir þættir, líf fólks með flogaveiki,
konur og karlar með flogaveiki,
útskúfun og lífsgæði, faraldsfræði
í tengslum við erfðafræðilegar til-
hengingar í afbrigðilegum heila,
faraldsfræði og horfur. Sem sagt
áhugaverð erindi og fróðleg ráð-
stefna sem ætluð er fagfólki.

Frekari upplýsingar um ráðstefnu-
una eru að finna á heimasíðu, [www.
epilepsysingapore2007.org](http://www.epilepsysingapore2007.org).



Lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline hefur látið útbúa
flogadagbók þar sem hægt er að skrá flogaköst. Það
er mjög góður siður að halda dagbók yfir flogaköst
sín. Þannig er hægt að fá ómetanlegar upplýsing-
ar um tíðni floga, hvenær dagsins þau koma helst
o.s.frv. Í dagbókina er einnig hægt að skrá persónu-
upplýsingar, tegund lyfja o.s.frv. Hægt er að nálgast
flogadagbókina á skrifstofu félagsins.



Guð hjálpar þeim sem hjálpa sér sjálfir

Að vera flogaveik í rúm fimmtíu ár og sætta sig við það, væri afrek út af fyrir sig. Ekki get ég þó sagt, að mér hafi lánast að una þessum kvilla, og þar að auki því að vera tilraunadýr lækna megin hluta ævinnar. Engin lyf dugðu til að halda einkenninum í skefjum, og heldur versnuðu köstin með árunum.

Gagnaugablaðsflogaveiki lætur illa að stjórn með lyfjum, og þegar mér varð ljóst að til væri önnur leið, nefnilega skurðaðgerð, vildi ég allt til vinna. Loksins, eftir langt þref, fékk ég að fara í undirbúningsrannsóknir hér innanlands. Eftir eins og hálfis árs þóf yfirvalda eftir það og verra heilsufar, fleiri og stærri köst, barði ég í borðið. Ég var ákveðin í að reyna að fara í „viðgerð.“ Mér fannst allt að vinna og engu að tapa, og í aðgerð fór ég í ársbyrjun 2001. Eftir rannsókn á Mayo Clinic, þeim frábæra spítala, sögðu læknar að ég ætti 90% möguleika á að verða laus undan flogaveikinni.

Aðgerðin gekk vel, og allt leit vel út í fyrstu. En síðan komu bakslögin. Ég fékk hastarleg köst, mun verri en áður, og fór við þau oft úr axlarliði. Eins og margir flogaveikir vita sagði líka til sín stöðugt þunglyndi og sjálfsvígshugsanir. Satt að segja var ég búin að missa alla lífslöngun. Loksins, 20 mánuðum eftir aðgerð þegar ég gat ýtt öllum áhyggjum frá mér, og fór að þjálf mig andlega og líkamlega fór batinn að segja til sín. Ég fór í sundlaugina á morgnana, leiðrétti bakburð þ.e.a.s. rétti betur úr mér, og svo var það blessað hjólið. Hreyfingin og útiveran já, og breytt mataræði. Ég fór dálítið eftir bók, sem ég á og heitir Heilbrigði og vellíðan. M.a.



fékk ég mér magnesíum, til að taka inn daglega. Það vill líka svo vel til, að ég er að eðlisfari mikil grænmetisæta og nú borða ég mikið hrámeti, bæði ávexti og grænforður, eins og hvert annað spendýr. Kjöt hef ég lagt á hilluna, og mjólkurvörur, nema AB-mjólk. Salt og sykur í algjöru lágmarki. Sex ár eru að verða liðin síðan ég fór í aðgerðina, fjögur ár eru síðan ég losnaði undan köstum.

Nú er ég næstum laus undan flogalyfjum. Breytingin er mikil. Ekkert síður andlega en líkamlega. Geðið er jafnara. Þunglyndið farið, og lífslöngunin eðlileg. Allar dauðahugsanir farnar. Það er ólýsanlegur léttir að vera orðin heilbrigð. Ekki bara fyrir sjálfa mig, heldur líka fyrir börnin mín. Að vísu lét ég aldrei flogaveikina hefta mig, eins og maður hefur heyrt að sé algengt. Ég hef alltaf farið allra minna ferða sjálfstæð menneskja. En að ná sér frá þessum erfiða sjúkdómi er með því dýrmætasta af minni lífsreynslu. Vonandi verður 21. öldin öld heilans, þessa flókna en dýrmætasta líffæris mannsins. Enn sem komið er vitum við aðeins takmarkað um starfið þarna uppi. Ég held að læknar hafi notað lyfin óvarlega, oft og tíðum, því að meðverkanir eru margar og slæmar. Maður sér heilmikla umfjöllun á netinu um flogaveiki og rannsóknir tengdar henni, og sem betur fer virðist þekkingin vera að aukast. Má ég segja ykkur svona í lokin, að fyrsti landlæknirinn okkar, Bjarni Pálsson, var flogaveikur síðustu 15 ár ævinnar. Engin lyf voru til þá, en hann sinni bæði sjúklingum sínum og náttúrufræðirannsóknnum alveg fram í andlátíð. Og stóð sig með sóma.

Vigdís Ágústsdóttir



Indriðastaðir í Skorradal.

Fjór hjól og klifur að Indriðastöðum

Rútan lagði af stað frá Hátúninu um kl. 10 laugadagsmorgun einn í ágústlok. Ferðinni var heitið að Indriðastöðum í Skorradal, í sumarferð Laufs, í boði Inger Helgadóttur bónda. Indriðastaðir eru ævintýrastaður þar sem boðið er upp á margs konar útvist og tómstundir.

Þegar komið var að Indriðastöðum biðu tveir starfsmenn eftir hópnum tilbúnir að aðstoða við hafa ofan af fyrir börnum og fullorðnum. Hægt var að fara í ökuferð undir styrki stjórn þeirra félaga á fjór hjólum. Alls öryggis var gætt og sátu börnin með hjálm á höfði fyrir aftan þá félaga sem öku örugglega eftir ákveðinni leið. Til að geta ekið fjór hjólum þarf að hafa bílpróf og því var gott að hafa trausta bílstjóra. Spennan og gleðin var ósvikin þegar komið var til baka og margir fóru aftur og aftur í röðina til að komast á hjólin af því þetta var svo skemmtilegt. Síðan var hægt að fara í klifur á veggjum súrheysturns sem búið er að



LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Stýring ehf.
Háteigsvegi 7
Tannlæknastofa Guðrúnar
Ólafsdóttur
Snorrabraut 29
Trans Atlantik
Skipagötu 3
Ullarhúsið
Austurstræti 3
Uppdæling
Fosshálsi 1
Verðbréfastofan
Suðurlandsbraut 20
Verkfræðistofan Afl og Orka
Hraunbergi 4
Við og Við sf.
Gylfafiöt 3
VR
Kringlunni 1

Seltjarnarnes

Ljósmyndastúdíó Péturs
Austurströnd 8
Seltjarnarnesbær
Austurströnd 2

Kópavogur

Alþýðufólksfélag Kópavogs
Sunnubraut 44
AVJ teiknistofa
Auðbrekku 6
Bílaspraunun og Réttingar
Nýbýlavegi 10
Bílaverkstæði Bubba sf.
Skemmuvegi 24
Bílaverkstæði Friðriks
Smiðjuveigi 22
Bóksafn Kópavogs
Fannborg 3-5
Dúnhreinsun ehf.
Digranesvegi 70
Godði ehf.
Auðbrekka 19

Kópavogsbær

Fannborg 2

Mentes Mendis
Hlíðarsmára 19
Sigurður Kristinsson
Laufbrekku 23
Spilverk ehf.
Skemmuvegi 8
Stálbær ehf.
Smiðjuvegi 9a
Stíflubjónustan ehf.
Kársnesbraut 57
Ýmus ehf.
Dalbakka 28

Garðabær

Flataskóli
v/Viðistaðaveg
Héðinn Schindler lyftur hf.
Lyngási 8
Sportís
Austurhrauni 2
Vefur hf.
Hagafiöt 2
Vistor
Hörgatúni 2

Hafnarfjörður

Augsýn ehf.
Fjarðargötu 13
Framtak ehf.
Drangahrauni 1b
Gafllar ehf.
Lónsbraut 2
Hlaðbær Colas
Marbakka 1
Knattspyrnufélagið Haukar
Ásvöllum
Nýsir ehf.
Flatahrauni 5a
Smáralundur leikskóli
Smárabarði 1
Spennubreytar
Trönuhrauni 5
Víðivellir Leikskóli
Miðvangi 39
VSB Verkfræðisofa ehf.
Bæjarhrauni 20

Vörumerkning
Bæjarhrauni 24

Keflavík

Bílasprautun Suðurnesja ehf.
Smiðjuvöllum 6
Brunarvarnir Suðurnesja
Hringbraut 125
Bústoð hf.
Tjarnargötu 2
Reykjanesbær
Tjarnargötu 12
Skipting ehf.
Grófinni 19
Sparisjóðurinn í Keflavík
Tjarnargötu 12
Tannlæknastofa Einars Magnússonar
Skólavegi 10
Verkalýðs og Sjómannafélag
Hafnargötu 80
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vatnsnesvegi 14

Grindavík

Þorbjörn Fiskaness
Hafnargötu 12

Mosfellsbær

Aðalblikk ehf.
Arnartanga 10
Ísfugl ehf.
Reykjavegi 36
KJ Málun
Prastarhöfða
Lágafellsskóli
v/Lækjarshlíð

Akranes

Bifreiðastöð
Dalbraut 6
Bókasafn Akranes
Heiðarbraut 40
Byggðasafnið
Görðum
Sjúkraþjálfun Georgs
Kirkjubraut 28

breyta í klifurveg. Þar kepptist ungvíðið við að fara sem hæðst og takmarkið var að ná að snerta þakbrún turnsins en lengra var ekki hægt að komast. Fyrir marga var þetta ný upplifun og tækifæri til að gera nýja hluti. Eftir allt þetta ævintýri var boðið til heljarinnar grillveislu. Ferðalangar tóku hraustlega til matar sem gestgjafar kepptust við að bera ofaní gestina. Eftir matinn fóru sumir að renna fyrir fisk í Skorradalsvatni, aðrir fóru í gönguferðir og einnig var hægt að bregða sér í berjamó.

Þessi ferð verður lengi í minnum höfð og erum við full þakklætis fyrir þetta rausnarlega boð og þær höfðinglegu móttökur sem félagar Laufs fengu. Ferðin yljár okkur á komandi vetri og við getum látið okkur hlakka til næsta sumars því stefnt er að endurtaka leikinn og fara aftur í fjölskylduferð að Indriðastöðum. Eins og sjá má á myndunum segja þær allt sem segja þarf um þessa ferð.



Heimasæturnar á bænum sem sáu um grillveisluna.



Hulunni svipt af besta leyndarmálinu

Íþróttir eru fyrir alla en vandinn sem felst í því að geta ekki tekið þátt er oft tengdur því að finna hvað hentar og hvar hægt er að stunda þær. Sérstaklega þegar um er að ræða íþróttir fyrir fólk sem getur ekki stundað það sem almennt er í boði. Ýmsar rannsóknir sýna að þátttaka í íþróttum er minni meðal barna með langvinna sjúkdóma og fatlanir heldur en jafnaldra þeirra sem eiga ekki við fatlanir né veikindi að stríða. Líkami okkar þannig uppbyggður að mikilvægt er að við hreyfum okkur reglulega. Hreyfingaleysi getur leitt til ýmissa líkamlegra vandamála eins og til að mynda ótímabærar beinþynningar. Börn með flogaveiki finna sig oft ekki í íþróttum í skólum og eru oft meiri áhorfendur en þátttakendur. Að sama skapi eiga þau einnig erfitt uppdráttar í almennum hópíþróttum. En hvað er til ráða og hvaða kostir eru í boði fyrir þessa krakka? Hjá íþróttafélagi fatlaðra er rekið áhugavert og metnaðarfullt starf í glæsilegu húsnæði. Þar er einnig góð aðstaða fyrir foreldra til að fylgjast með börnun sínum, fá sér kaffi og sameinast í spjalli nú eða bregða sér út á völinn með krökkunum.

Opið hús á laugardögum

Á laugardögum er starfræktur íþróttaskóli. Þar er boðið upp á opna tíma í íþróttaskóla fatlaðra milli klukkan 11 og 12 í Hátúni 14. Farið er í leiki og ýmsar greinar íþróttá kynntar s.s. fótþolti, boccia og bandy og þannig reynt að gera það sem hópnum finnst skemmtilegast. Að sögn Júlíusar Arnarssonar þjálfara er gott er að byrja þar og sjá út á hvað starfið gengur. Einnig er hægt að setja sig í samband við hann eða Þórð í síma 561-8225 milli klukkan 9 og 16 á skrifstofutíma, utan þess tíma svara húsverðir í símann.

Sundskólinn

Sund er mjög vinsælt og hvert pláss skipað í dag. Sundskólinn er á föstudögum frá 15 til 18 í hverjum hópi eru um 4-5 krakkar og fær hver hópur um 30 mínútur í lauginni. Iðkendur eru á aldrinum sjö til fimmtán ára og er þeim skipt niður í hópa eftir



Júlíus Arnarsson þjálfari

aldri. Kennarar eru ofaní lauginni með krökkunum. Sundtímarnir eru í Sjálfsbjargarlauginni, Hátúni 12. Sundið er í föstum skorðum og þar þarf að skrá sig og komast að í ákveðinn hóp. Fyrir börn með flogaveiki er þetta kjörin vettvangur til að læra og æfa sund þar sem þjálfarinn er með þeim í lauginni og þannig er reynt að tryggja öryggi þeirra eins og mögulegt er.

Knattspyrna á miðvikudögum

Þess má einnig geta að miðvikudögum er boðið upp á fótþolta frá klukkan 19:00-20:40. Þessir tímar eru hugsaðir fyrir eldri krakka sem hafa áhuga á knattspyrnuíðkun.

Auglýsa ekki

Starf íþróttafélags fatlaðra er ekki auglýst og ekki hefur verið þörf á því hvað varðar sunnið



Setið í hring ásamt þjálfara og æfing dagsins skipulögð

Þar er alltaf fullt. Því þarf að skoða tilboðin í tíma til að tryggja það að komast að. Í íþróttaskólann mættu koma fleiri þátttakendur því það er alltaf skemmtilegra þegar fleiri koma að staðaldri. Allir geta verið með og þörf fyrir fylgdarmann er metin hjá hverju barni fyrir sig. Oft er meiri þörf í byrjun en síðan þegar barnið fer að njóta sín betur dregur ef til vill úr þörfinni.

Þetta er ekki dýrt miðað við það sem almennt gerist. Greitt er fyrir eina önn í senn og nær ein önn frá hausti fram að jólum og hin frá janúar til maíloka.

Daníel Ísak og Sölvi láta sig ekki vanta!

Daníel Ísak Sölvason er 11 ára nemi í Laugalækjaskóla og er hann með erfiða flogaveiki sem fylgt hefur honum frá fæðinu. Hann ásamt Sölva, föður sínum og yngri bróður mæta alla laugardaga til að taka á og skemmta sér. Að sögn Sölva hefur íþróttaskólinn gert mikið fyrir Daníel Ísak. Fyrst þegar þeir byrjuðu að koma tók Daníel Ísak ekki mikinn þátt heldur horfið bara á, núna er hann á fullu allan tímann og stundum er erfitt að þurfa að hætta. Hann stundar einnig sundið og þrátt fyrir erfiða flogaveiki og tíð flog gengur það mjög vel. Sölvi var í fyrstu með honum ofan í lauginni en í dag fylgist hann með frá bakkanum og Júlíus þjálfari sér um að þjálfva hann. Júlíus segir að með breyttri og betri meðferð þá sé orðið auðveldara og öruggara fyrir börn með flogaveiki að taka þátt í ýmsum íþróttum. Stærsti sigurinn fyrir alla er að fá tækifæri til að vera með á sínum forsendum.

Hægt er að fá frekari upplýsingar um starf



Sölvi Sigurðsson tekur á með krökkunum – þetta er hörku púl



Daníel Ísak Sölvason býður átektar með bandýkylfuna – tilbúin að slá þegar boltinn kemur

íþróttafélags fatlaðra á heimasíðu þeirra, www.ifr.is. is einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfangið, ifr@ifr.is.

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Vignir G Jónsson
Smiðjuvöllum

Borgarnes

Bókhalds og tölvuþjónustan
Böðvarsgötu 11
Dvalarheimili aldraðra
Borgarbraut 65
Ensku gistiheimilin
Litlubrekku
Vélaverkstæði Kristjáns
Brákabraut 20

Stykkishólmur

Sæfell ehf.
Aðalgötu 3

Búðardalur

Brauðval
Vesturbraut 12

Ísafjörður

Bæjar og Héraðsbókasafn
Eyrartúni
Ísafjarðarbær
Stjórnsýsluhúsinu
Ísfang
Suðurgötu 12
Lögsýn ehf
Aðalstræti 24
Orkubú Vestfjarða
Stakkanesi 1

Tálknafjörður

Bókhaldsstofa Tálknafjarðar
Standgötu 40
Eik hf. Trésmiðja
Strandgötu 37

Hvammstanga

Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Vélaverkstæði Hjartar
Búlandi 1

Skagatrönd

Rafmagnsverkstæðið Neistinn
Strandgötu 32

Sauðárkrókur

Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks
Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1

Siglufjörður

Jóhannes Egilsson
Gránugötu 27-29

Akureyri

Akureyrarhöfn
Blikkrás ehf.
Óseyri 16
Búsetudeild
Glerárgötu 26
Félag verslunar og skrifstofufólks
Skipagötu 14
Gullsmiður Sigtryggur og Pétur
Brekugötu 5
Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir
Glerártorgi
Höldur Bílaleiga
Tryggvabraut 12
Íþróttamiðstöð Glerárskóla
v/Höfðahlíð
Kjarnafæði ehf.
Fjölnisgötu 1b
Menntaskólinn á Akureyri
Eyarlandsvegi 28
Plastiðjan Bjarg Iðjubjálfun
Dalsbraut 1
Stangveiðifélagið Flúðir
Box 381
Straumrás hf.
Furuvöllum 3

Dalvík

Tannlæknastofa Helga Indriðasonar
Hólavegi 5

Húsavík

Knarrareyri
Garðsbraut 18a

Vopnafjörður

Vopnafjarðarhreppur
Hamrahlíð 15

Egilsstaðir

Bókasafn Hérðasbúa
Laufskógum 1
Dagsverk hf.
v/Vallarveg
Malarvinnslan
Miðási 33-35

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður
Hafnargötu 44

Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Staðarfelli
Staðarfelli Lóni

Selfoss

Ræktunasamband Flóa og Skeiða
Gagnheiði 35
Set ehf.
Eyrarvegi 41-45
Svæðisvinnumiðlun Suðurlands
Austurvegi 5b

Hveragerði

Litla Kaffistofan
Svínahrauni
Heilsustofnun NLFÍ
Grænumörk 10

Hvolsvöllur

Bókasafn Hvolsskóla
Vallarbraut 16
Sláturfélag Suðurlands
Ormsvöllum

Vestmannaeyjar

Bergur Huginn ehf.
Box 40
Frár ehf.
Hásteinsvegi 49
Karl Kristmanns umboðs og
heildverslun
Ofanleitisvegi 15
Matthías Óskarsson
Illugagötu 4

Aspartam – forðist það – hættuleg einkenni

Andleg einkenni

Ralph G. Walton læknir framkvæmdi tvíblinda rannsókn til að meta áhrif aspartams á fólk með atferlissjúkdóma. Vegna þess að rannsóknin var ekki fjármögnuð eða stjórnað af framleiðendum aspartams neitaði NutraSweet fyrirtækið að selja honum aspartam. Walton neyddist því til að nálgast það frá utanaðkomandi aðila.

Rannsóknin sýndi mikla aukningu alvarlegra sjúkdómseinkenna í einstaklingum sem tóku inn aspartam. Sum einkennin voru svo alvarleg að það varð að stöðva rannsóknina. Þrír þátttakendur höfðu sagt að þeir hefðu orðið fyrir eitrun af völdum aspartams. Walton komst að þeirri niðurstöðu að; „einstaklingar með atferlissjúkdóma eru sérstaklega viðkvæmir fyrir þessu gervisætu-efni, vara ætti þennan hóp fólks við notkun þess.“ Vitandi að það mætti ekki endurtaka rannsóknina vegna áhættu fyrir þátttakendur sagði Walton nýlega; „ég veit að það veldur krampaköstum. Ég er líka sannfærður um að það valdi atferlisbreytingum. Ég er mjög reiður yfir því að þetta efni skuli vera á markaði. Ég dreg persónulega í efa áreiðanleika og lögmati allra rannsókna sem fjármagnaðar eru af NutreSweet fyrirtækinu.“

Dó nokkur skráð dæmi eru um lækun á serótóníni, þunglyndi og aðra andlegra kvilla sem hafa verið tengd aspartami og hverfa við það eitt að hætta að neyta þess. Rannsóknarmenn hafa bent á að hækkun á phenylalaninemagni í heilanum, sem getur gerst hjá sumu fólki, leiðir til lækunar

á boðefninu serótóníni sem veldur síðan ýmsum andlegum kvillum. William M. Pardridge, læknir, vottaði fyrir rétti, að neysla á um það bil tveim lítrum af sykurlausum gosdrykk á dag valdi gífurlegri aukningu á phenylalaníni í heilanum.



Flogaveiki/flogaköst

Sorglegt er til þess að hugsa að með aukningu flogakasta af völdum aspartams hafi Epilepsy Foundation (Stofnun flogaveikra) í Bandaríkjunum lýst því yfir að aspartam sé öruggt. Í Institute of Technology í Massachusetts var fylgst með 80 einstaklingum sem höfðu fengið krampaköst eftir inntöku aspartams. Næringarfræðistofnunin komst að þeirri niðurstöðu að rannsókninni lokinni að: „Þessi 80 tilvik falla undir eigin skilgreiningu Fæðu- og lyfjaeftirlits

Bandaríkjanna um fyrirsjáanlega hættu gagnvart heilsu almennings, sem þýðir að FDA ber að fjarlægja efnið tafarlaust af markaði.“

Fjöldi greina hafa verið skrifaðar í tímarit um flug þar sem varað hefur verið við notkun aspartams og hvernig það getur valdið krampaköstum og svima hjá flugstjórum. Yfir 600 flugstjórar hafa tilkynnt einkenni þar sem nokkur dæmi eru um að þeir hafa fengið flogaköst í flugstjórnarklefanum vegna aspartams (sjá Aspartam – avoid it).

Ein af upphaflegu rannsóknunum á aspartami var gerð árið 1969 af vísindamanni sem heitir Dr. Harry Waisman. Hann skoðaði áhrif aspartams á apaunga. Af sjö apaungum dó einn eftir 300 daga og fimm fengu flogaköst. Auðvitað fékk FDA



ekki þessar neikvæðu niðurstöður inn til sín á meðan leyfisveitingin á efninu fór fram.

Af hverju fáum við ekki að vita þetta?

Ástæða þess að fjöldinn fær ekki að vita um alvarlegar aukaverkanir af völdum aspartams er tvíþætt:

1. Sjúkdómar af völdum aspartams eru ekki tilkynntir fjölmiðlum eins og flugslys. Þetta er af því að tilfelli gerast eitt í einu og eru dreifð á yfir þúsund staði um öll Bandaríkin.
2. Flest fólk tengir ekki sjúkdómseinkenni sín við langvarandi notkun gervisættunnar.

Hvernig aspartam fékk leyfi til þess að fara á almennan markað er skólabókadæmi um hvernig efna- og lyfjafyrirtæki geta ráðskast með stofnanir

á vegum stjórnvalda, eins og t.d. FDA og Amerísku mannelidissamtökin. Látið síðan niðurstöður gallaðra og svikinna rannsókna, sem fjármagnaðar eru af framleiðendum aspartams, flæða yfir hið vísindalega samfélag.

Vísindamaður að nafni Erik Millstone hjá rannsóknardeild vísindastefnumála Sussex háskólans (Science Policy Reserch Unit of Sussex University) hefur sett saman þúsundir blaðsíðna af heimildum um sönnunargögn, þar sem mörg hver hafa fengist með því að beita ákvæði nr. 23 í lögum um upplýsingafrelsi. Þessi sönnunargögn sýna:

1. Rannsóknir sem voru falsaðar og hættum haldið leyndum.
2. Æxli voru fjarlægð úr dýrum og dýr sem höfðu dáíð voru „endurlífuguð“ í skýrslum rannsóknarstofnana.

3. Falskar og blekkjandi staðhæfingar voru sendar FDA
- 4-5. Lagaleg atriði sem verður ekki farið ytarlega í hér en lesandi getur kynnt sér í upprunalegri grein; Aspartam- avoid it, en lauslega þýtt þá voru allskonar tilfæringar (löglegar en kannski siðlausar) í gangi á vegum FDA og stjórnvalda þar sem allt var gert til þess að aspartam fengi markaðsleyfi. Talað er um að FDA og framleiðendur séu með snúningshurð á milli starfsmannahalds beggja aðila. Þannig hafa þeir skipst á starfsmönnum á fljótlegan og auðveldan hátt í tugi ára.



Townsend Letter for Doctors er læknatímarit sem skýrir frá því í nóvemberhefti sínu frá árinu 1992 að 37 af 49 æðstu mönnum FDA hafa yfirgefið stofnunina og fengið störf hjá fyrirtækjum sem þeir höfðu áður eftirlit með. Þeir skýrðu einnig frá því að yfir 150 yfirmenn frá FDA ættu hlutabréf í sömu fyrirtækjum og þeir hefðu eftirlit með. Margar stofnanir og margir háskólar fá háar upphæðir frá fyrirtækjum sem tengjast Nutra-Sweet samtökunum, sem eru samtök sem markaðssetja aspartam. Í janúar 1993 fékk ameríska mannelisstofnunin 75,000\$ styrk frá Nutra-Sweet fyrirtækinu. Mörg önnur fyrirtæki og rannsóknaaðilar fá háar upphæðir frá framleiðendum aspartams. Samtök sykursjúkra í Bandaríkjunum (American Diabetes Association) hafa fengið háar upphæðir frá NutraSweet þar á meðal peninga til að reka matreiðsluskóla í Chicago (væntanlega til að kenna sykursjúkum hvernig á að nota Nutra-Sweet í matargerð).

Rannsóknarmaður í New England fylki sem hefur bent á hættur af völdum aspartam notkunar hér áður er nú ráðgjafi á Monsanto (lyfjafyrirtæki). Annar rannsóknarmaður í suðurhluta Bandaríkjanna hefur vottað fyrir rétti hættur varðandi áhrifa aspartams á fóstur.

Hvað er fæðu- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna (FDA) að gera til að vernda hinn almenna borgara frá hættum af völdum aspartams-neyslu?
Minna en ekkert.

Árið 1992 samþykkti FDA aspartam til notkunar í bjór, morgunkorn og kalda búðinga. Árið 1993 var það samþykkt til notkunar í sælgæti, óáfenga drykki, te, ávaxtardrykki, ávaxtarþykkni, kökur, kökukrem og þurr kókudeig.

Árið 1991 bannaði FDA innflutning á stevíu. Þúður úr laufi þessarar plöntu hefur verið notað í hundruð ára sem sætuefni í stað sykurs. Það er mikið notað í Japan og er ekki að valda neinum aukaverkunum.

Vísindamenn sem rannsakað hafa stevíu hafa lýst því yfir að hún sé hættalaus mönnum til neyslu – nokkuð sem lengi hefur

verið vitað víðs vegar um heim þar sem hún er ekki bönnuð. Allir þeir sem ég hef talað við í sambandi við þetta mál trúa því að stevía hafi verið bönnuð til að koma í veg fyrir að hún minnki sölu á aspartami.

Hvað er löggjafarþing Bandaríkjanna að gera til að vernda hinn almenna neytanda gagnvart hættunum af notkun aspartam? Ekki neitt.

Aspartam er ekki bara vandamál í Bandaríkjunum. Það er selt í yfir 70 löndum heims.

Þú finnur aspartam í:

- Morgunkorni, brjóstsykri, sykurlausu tyggigúmmí, kakódufti, kaffidrykkjum, frosnum eftirrétum, eftirrétum úr hlaupi, ávaxtarsafa, hægðalyfjum, fjölvítamínum, mjólkurdrykkjum, læknislyfjum, fæðubótaefnum, gosdrykkjum, skyndikaffi og tei, kremi, jógúrt ásamt því að vera selt beint sem gervisykur til notkunar út í drykki og mat.

Mér hefur verið sagt að aspartam sé að finna í vörum án þess að það sé tekið fram í innihaldslýsingunni. Það ber sérstaklega að athuga læknislyf og fæðubótaefni. Jafnvel fæðubótaefni sem framleidd eru af þekktum framleiðendum eins og Twinlabs geta innihaldið aspartam.

Grein þessa má finna á; <http://www.mercola.com> og er hún skrifuð af Dr. Mercola sjálfum. Þar er einnig að finna fleiri greinar um sama efni.

Tekið saman af Þuríði Hermannsdóttur, hómópata og hússtjórnarkennara

ÍSLENSK  ERFÐAGREINING

VIASYS®

Íslandsspil

Smiðjuvegi 11a


LÝSING

Lögmenn Höfðabakka

Höfðabakka 9


ÖMMUBAKSTUR

Hjólbarðaviðgerðin sf

Dalbraut 14

 Landsbankinn

Heilsuæslan í Reykjavík

Barónstíg 47

 **spron**
www.spron.is

Tónastöðin ehf.

Skipholti 50c



Vilt þú vera á póstlista Laufs?

Frá skrifstofunni:

Við viljum endilega biðja þá félaga í Laufi, sem eru með netfang (e-mail) og vilja vera á póstlista Laufs að láta okkur vita hvað það er. Stundum koma til okkar tilkynningar á síðustu stundu t.d. boðsmiðar í leikhús eða upplýsingar um áhugaverða fundi sem erfitt er að koma áfram til félaga. Það myndi auðvelda okkur lífið og auka líkurnar á því að hægt sé að koma slíkum upplýsingum áfram til ykkar. Hægt er að senda okkur upplýsingar á tölvupóst á lauf@vortex.is, eða hringja í okkur í síma 551-4570. Skrifstofan er opin frá klukkan 9 – 3 virka daga.

*Með bestu kveðjum,
Jónína og Margrét*




Fræðsludundur

Ýr Sigurðardóttir, sérfræðingur í heila- og taugasjúkdómum barna hélt erindi í október um flogaveiki í börnum, greining, meðferð og horfur. Erindi Ýrar var áhugavert og fræðandi



Ýr Sigurðardóttir
sérfræðingur í heila- og
taugasjúkdómum barna

Minningakort, Laufs, Landssamtaka áhugafólks um flogaveiki




Til minningar um

*hefir LAUF Landssamtök áhugafólks um flogaveiki
fengið minningargjöf.*

Með innilegri samúð.

_____ 19 _____





Íslendingar leynast víða. Hér má sjá Ingibjörgu Arthúrssón sem býr í Þýskalandi í fanginu á ónafngreindri konu og Karenu Dagmar Guðmundsdóttur frá Laufi

Betri lífsgæði

10. Evrópuráðstefnan um flogaveiki og samfélag

Lífið sjálf er merkasta ævintýrið - þessi tilvitnun er fengin að láni frá frægasta rithöfundu Dana, Hans Christian Andersens, og hún lýsir best hinu jákvæða og ánægjulega andrúmslofti sem einkenni Evrópuráðstefnu alþjóðasamtaka flogaveikra. Um 300 þátttakendur frá 45 löndum og öllum heimsálfum lögðu land undir fót og heimsóttu Kaupmannahöfn til að taka þátt í þriggja daga ráðstefnu þar sem boðið var upp á áhugaverða fyrirlestra og umræður.

Gestgjafar ráðstefnunnar voru samtök flogaveikra í Danmörku og skipulagið var í höndum Evrópuráðs alþjóðasamtakanna. Þema ráðstefnunnar var „betri lífsgæði“.

Fyrri dagur ráðstefnunnar fjallaði um framfarir út frá sjónarhorni einstaklingsins en á öðrum degi var fjallað um framfarir og breytingar sem samtök flogaveikra í Evrópu hafa beitt sér fyrir.

Áður en aðaldagskrá hófst var fyrirlestur sem PAM (Professionals Allied to Medicine) skipulagði til að kynna kennslu- og stuðningsverkefnið MOSES. Fyrirlesturinn var sérstaklega hugsaður fyrir hjúkrunarfræðinga, félagsráðgjafa, sálfræðinga, fólk sem vinnur við að taka heilarit og annað fagfólk. Eftir fyrirlesturinn var lífleg og erilsöm hópavinna. Markmið MOSES verkefnisins er að styðja fólk með flogaveiki til að verða sérfræðingar í flogaveiki sinni með því að öðlast betri þekkingu á greiningu og meðferð; til að skilja hugsanlegar sálfélagslegar afleiðingar flogaveikinnar og hvernig hægt er að takast á við þær á virkan hátt; og til að geta lifað eins virku lífi og hægt er þrátt fyrir flogaveikina. Áhugavert verkefni sem notað hefur verið í Þýskalandi og á öðrum þýskumælandi löndum frá 1998.

Opnunarhátíð ráðstefnunnar var í boði borgarstjóra Kaupmannahafnar í Ráðhúsinu, sem



Frá fundi Evrópunefndar alþjóðasamtakanna á ráðstefnunni í Kaupmannahöfn. Nefndina skipa; Seppo Sarkkula, Andreas Habberstad, Peter Dahlgvist, Thanos Covanis og Jónína Björg Guðmundsdóttir

hannað er að ítalskri fyrirmynd. Aðstoðarmaður heilbrigðis- og félagsmálaráðherra Danmerkur, Ib Haurum bauð þátttakendur velkomna, einnig aðrir sem komu að skipulagi ráðstefnunnar.

Formleg dagskrá ráðstefnunnar var opnuð með frekar óvanalegum fyrirlestri Peter Lund Madesen sérfræðings í heilastarfsemi sem fjallaði um „Sex on the Brain“. Þessi skemmtilegi fyrirlestur var góð upphitun fyrir alvarlegri málefni sem fylgdu á eftir. Í þessum skemmtilega og fyndna fyrirlestri útskýrði Peter Lund starfsemi heilans og hvernig hann hefur þróast frá flatormum. Hann sagði að uglur væru ranglega kenndar við visku þar sem heili þeirra er mjög lítill. Einnig að það væri í raun tilviljun að hundurinn kúrði áhyggjulaus við arineldinn hjá húsbónda sína á meðan svínið, sem er miklu greindara, biði þess að enda sem steik. Í fyrirlestrinum koma fram að maðurinn hefur ákveðna sérstöðu og þróaðri heilastarfsemi en t.d. hákarl sem bregst bara við áreiti. Þessi sérstaða mannsins, s.s. tungumálið og að geta séð hlutina út frá sjónarhornum annarra valdi til að mynda

erfiðleikum í kynlífi eitthvað sem hákarlar þurfa ekki að hafa áhyggur af.

Síðan tók við alvarlegri fyrirlestur þar sem Ann Sabers fjallaði um flogaveiki og kynlífserfiðleika. Hún útskýrði að umönnun fólks með flogaveiki ætti að fela í sér markvissar og viðeigandi upplýsingar og ráðgjöf um kynferðismál. Svo virðist, samkvæmt ýmsum rannsóknum, sem sjúklingum finnst erfitt að ræða við lækna sína um kynlífsvandamál og að lækna horfi ekki á kynferðismál í læknumati og greiningu sem eðlilegan þátt í almennu heilbrigði fólks. Einkum virðist skorta skilning hjá fólki sem greinist með flogaveiki fyrir kynproskaldur á því hvaða áhrif flogaveikin getur haft á þennan þátt.

Næsti fyrirlesari var Gus Baker taugasálfræðingur. Í erindi sínu fjallaði hann um að í rannsóknunum finnst marktækt hlutfall sem sýnir að skert athygli og einbeiting, upplýsingaúrvinnsla og minnstruflun eru afleiðingar flogaveiki og meðferða við henni. Mikilvægt er að skilja þessi áhrif. Inn í þetta spila þrjú meginþættir sem eru; undirbyggjandi ástæður flogaveikinnar, áhrif tíðra floga

og aukaverkanir lyfja. Ekki er hægt að laga skerta heilastarfsemi en það er hægt að draga úr áhrifum hennar á daglegt líf fólks með minnisþjálfum. En Gus vinnur á miðstöð fyrir flogaveika þar sem slík þjálfun fer fram.

Síðdegis voru tveir fyrirlestrar og umræður tengdar þeim. Sá fyrsti var um SUDEP eða skyndidauða í flogaveiki. Þetta vandmeðfarna málefni hefur verið á dagskrá þessara ráðstefna frá 2004. Mikilvægt er að fólk sé meðvitað um að þetta geti átt sér stað þó að það sé mjög sjaldgæft. Áhættuþættir tengjast m.a. aldri (oftar ungt fólk), altækum flogum, næurflogum, og tíðum flogum. Hægt er að nálgast bók um SUDEP á netinu, slóðin er www.sudep.org. Hinn fyrirlesturinn var um lyfjameðferð annars vegar tengda frumlyfjum og hins vegar samheitalyfjum. Fjallað var um að óráðlagt sé að breyta lyfjameðferð nema að brýn nauðsyn búi þar að baki. Gefnar hafa verið út leiðbeiningar í Bandaríkjunum um tilvísun á samheitalyf. Á Möltu er ekki heilmilt að ávísa samheitalyfjum á einstaklinga með flogaveiki. Mikilvægast af öllu er að hreyfa ekki við lyfjameðferð fólks sem er flogalaust.

Kvöldið endaði síðan í Tívolíinu þar sem boðið var til Gala kvöldverðar. Tívolíið er elsti skemmtigarður í heiminum þar sem að ungir og alnir geta fundið eitthvað við sitt hæfi og geta skemmt sér saman. Þar er einnig að finna yndislegan blómagarð.

Á lokadegi ráðstefnunnar var fjallað um hvað samtök flogaveikra í Evrópu hafa gert til að auka lífsgæði fólks með flogaveiki. Fjallað var um hvernig sænska þingid opnaði dyr sínar fyrir samtökum flogaveikra. Hvernig þeim tókst að koma inn upplýsingum og þekkingu um málefni fólks með flogaveiki. Samtök flogaveikra í Írlandi hafa unnið að því að ná fram breytingum á reglum varðandi ökuréttindi og þannig náð að auka réttindi fólks með flogaveiki. Norðmenn eru að vinna að gerð leiðbeininga fyrir Noreg um umönnun og meðferð fólks með flogaveiki. Í Rúmeníu er gríðarleg vanþekking og fordómar. Upplýsingarnar þaðan voru mjög sláandi og í raun skelfilegar. Þar í landi er enn þá reynt að beita særingum til að losa fólk við flog einnig lendir fólk með flogaveiki í því að fjölskyldan útskýfar þeim. Með vinnu sinni eru samtökin að reyna að breyta þessum steinalda hugsunarhætti. Að lokum var fjallað um hvernig unnið er að því innan Evrópu þingsins að koma málefnum fólks með flogaveiki á dagskrá.



Hér bregður Gus Baker fyrirlesari á leik og sýnir áhorfendur hvernig taugasálfræðingar meta heilastarfsemi. Heilinn í Thanos Covanis reyndist virka vel.

Síðdegis voru tveir fyrirlestrar og umræður. Sá fyrri var um fjáraflanir þar sem Philip Lee talaði um að þær væru eitt af mikilvægum verkefnum sem samtök flogaveikra þyrftu að sinna því án peninga væri lítið hægt að gera. Í seinni fyrirlestrinum fjallaði Gay Mitchell, þingmaður frá Írlandi um það hvernig hægt er að efla boðskap og þannig auka þekkingu á flogaveiki. Til þess þarf að vinna hvíldarlaust og það þarf hugreki til að breyta hlutum. Allir skipta máli í þeirri vinnu og allir geta haft áhrif. Til að breyta framtíðinni þarf að byrja að vinna í dag!

Þetta er að sjálfsögðum mjög hraðsoðin yfirferð á áhugaverðri og lærdómsríkri ráðstefnu sem gaman hefði verið að sjá fleiri Íslendinga nýta sér.

Hægt er að nálgast marga fyrirlestrana á PowerPoint kynningu á heimasíðu alþjóðasamtaka flogaveikra: www.ibe-epilepsy.org



Medic Alert – aðgát vegna sjúkdóma

Flogaveiki – Epilepsia

Margir sem eru með langvinna sjúkdóma og þurfa að taka lyf að staðaldri eru með Medic Alert merki. Medic Alert er alþjóðlegt öryggiskerfi fyrir sjúklinga. Öryggiskerfið er þrjúþætt: Málmplata með merki Medic Alert á annarri hlið en á hinn hliðinni er skráð sjúkdómsgreining og eða meðferð eiganda merkisins. Einnig er skráð Medic Alert númer hans og símanúmer vaktstöðvar. Hægt er að fá málmplötu til að bera um úlnlið eða um háls. Ef flogaveiki er skráð á merkið þá er alþjóðaheiti fyrir flogaveiki, Epilepsia, skráð í merkið. Til að gerast félagi í Medic Alert þarf læknir að fylla út upplýsingar um heilsufar og lyfjameðferð á sérstakt skráningarblað og síðan þarf að koma því á skrifstofuna að Sóltúni 20, 105 Reykjavík.



Fyrstu viðbrögð við flogakasti:

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

Það er ekki þörf á að hringja í sjúkrabíl:

- * 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.
- * Ef floginu lýkur innan 5 mínútna
- * Ef engin merki eru um meiðsl, líkamlegar þjáningar eða þungun

Hringja skal á sjúkrabíl:

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



Vaxtabót og Viðbót



Tveir sterkir

– sparnaðarreikningar á Netinu!

SPRON Vaxtabót – 13,50% vextir*

Óverðtryggður sparnaðarreikningur sem ber allt að 13,50% vexti.*

SPRON Viðbót – 4,80% vextir*

Verðtryggður sparnaðarreikningur sem ber allt að 4,80% vexti.*

Þú getur stofnað reikning á spron.is

Upplýsingar í næsta útibúi SPRON í síma 550 1200,
í þjónustuveri SPRON í síma 550 1400 eða á spron.is

*Samkvæmt gjaldandi vaxtatöflu SPRON 11. nóvember 2006

 **spron**
– frelsi í bankaviðskiptum