

Laufblaðið



Gefið út af Landssamtökum áhugafólks um flogaveiki
2. tölublað • 18. árg. • 2008

Lauf • Hátúni 10b • 105 Reykjavík

Laufblaðið

Ritstjóri

Margrét Njálsdóttir

Auglýsingar og styrktarlínur

Markaðsmenn

Prentvinnsla

Ísafoldarprentsmiðja

Blaðið er sent félagsmönnum og styrktaraðilum

Prentað í 1.000 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

Þorlákur Hermannsson, formaður

Thelma Brynjólfsdóttir, varaformaður

Frans Páll Sigurðsson, gjaldkeri

Brynhildur Arthúrsdóttir, ritari

Elín Ingibjörg Jacobsen, meðstjórnandi

Varamenn

Ólafur Ragnarsson

Sigrún Erlendsdóttir

Lauf á Akureyri

Jóhanna Gunnlaugsdóttir formaður

Sími: 461-4353

Forsíða

Mynd úr Óvissuferð

Frans Páll Sigurðsson



Efnisyfirlit

	Bls
Hugrenningar.....	3
<i>Þorlákur Hermannsson, formaður</i>	
Foreldrar – treystið innsæinu.....	5
<i>Viðtal Guðrún Guðlaugsdóttir</i>	
Minning.....	11
<i>Þorlákur Hermannsson</i>	
Norræni fundurinn.....	13
<i>Frans Páll Sigurðsson</i>	
Sundlaugaverkefni.....	17
<i>Brynhildur Arthúrsdóttir</i>	
Ameríkuferð.....	19
<i>Elísabet Herbertsdóttir</i>	
Óvissuferð.....	22
<i>Margrét Njálsdóttir</i>	
Pakkir.....	29

Kveðja frá formanni

Hugrenningar

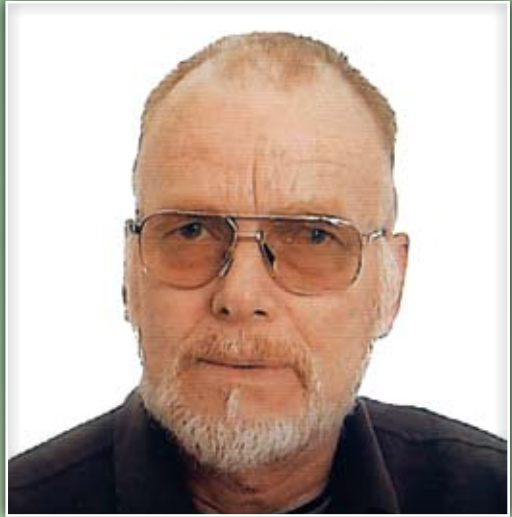
Það var um daginn, að ég fór í kröfugöngu þar sem efnahagsástandi og ráðaleysi stjórnvalda var mótmælt, gengið var frá Hlemmi niður á Austurvöll. Á Laugaveginum sem ég hef svo oft gengið sótti að mér sú hugsun hversu ólík húsin í bænum eru, bárujárnsklædd timburhús sum hver orðin ansi lúin, en önnur gljáfægð og brosandí. Steyptu húsin eru einnig í nokkrum flokkum, sumhver orðin ansi skítug og þreytt til augnanna, önnur mun reisulegri með allskyns útflúri og skrauti, en til að sjá fegurðina verða menn að halda haus. Nýjustu húsin horfa öfundar augum á gömlu gullfallegu steinhúsin með skrautinu, og skammast sín fyrir fátækt og flatneskjulegt útlit sitt. Þar sem ég rölti áfram Laugavegin og hugsaði um húsin, og horfði á mannfjöldann í kringum mig, sé ég samlíkingu með fólkinu og húsunum. Misjafn klæðaburður aldur og útlit. Samferðamenn mínir í kröfugöngunni eru á öllum aldri, eldra fólkið snyrtilegt en lúíð, þeir sem eru á miðjum aldri misjafnlega fínir í tauinu, nokkrir skáru sig þó úr sökum glæsileika, en yngra fólkið var á allt annari línu, svipað og nýjustu húsin.

Á horni Lækjargötu og Austurstrætis voru timburhús sem fudruðu upp fyrir nokkru síðan. Til að fegra útlitið hefur verið komið fyrir skemtilegum myndum af smáfólki sem ýmist brosir, er alvörugefið eða með prakkarasvip.

Öll börnin hafa hraustlegt yfirbragð, það er eins og þau hafi verið valin úr stórum hópi barna, þar sem kappkostað hefur verið að þeir sem voru öðruvísi fengu ekki að vera með.

Þegar litið er yfir fólksfjöldann í göngunni læðist að mér þessi hugsun; hvernig ætli almenn líðan þessa stóra hóps sé heilsufarslega. Á Austurvelli eru ræðuhöld og fólk hvatt til þess að vera reitt og öskra, stjórnvöldum bölvað í sand og ösku og útrásargreifunum sendur tóninn.

Á heimleiðinni fer ég að hugsa um fólkið okkar í LAUF. Hvernig getum við náð betra sambandi við félagsmenn okkar? Mér hefur



Þorlákur Hermannsson.

alltaf fundist vanta meiri tengsl við hinn almenna félagsmann. Á Akureyri er LAUF deild en frá henni heyrst aldrei. Við höldum úti frábærri heimasíðu, enfremur er skrifstofan okkar opin alla virka daga.

Fræðslufundur hafa ekki verið á dagskrá um langt skeið, orsakavaldur er almennt áhugaleysi félagsmanna, það er dapurt að fá góðan fyrirlesara til að tala yfir sex til tíu manneskjum. Í þessum þönkum er ég komin á Skólavörðuholtið, sé þar kaffihús fer inn panta súkkulaði og kökusneið. Meðan ég bíð eftir kræsingunum læt ég hugan reika og reyni að rifja upp gamalt og gott úr starfsemi okkar frá liðinni tíð. Það er margt sem kemur í hugann; það sem gerðist á upphafsárum félagsins krafturinn og eldmóðurinn verður aldrei aftur. Núverandi stjórn LAUF hefur komið mjög miklu í verk, og Margrét okkar er akkerið sem heldur okkur á jörðinni. Nú birtist stúlkan með súkkulaðið og kökuna. Ég borga og geng út og tek stefnuna heim.

Á leiðinni heim, dettur inn í hugann síðasti aðalfundur, það er vert að minnast á hann því

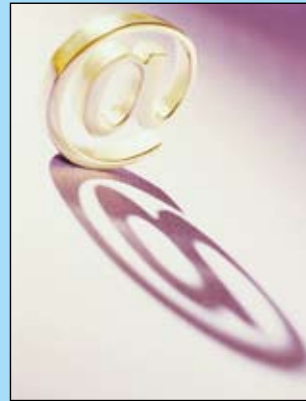
hann var mjög vel sóttur. Tímasetningin frábær, morgunverðarfundur, þannig að fólk var laust fyrir hádegi. Þetta virtist henta mjög vel því hvert sæti var skipað. Húrra fyrir því!

Eins og þið vitið þá erum við eitt af aðildarfélögum ÖBÍ. Á aðalstjórnarfundum ÖBÍ. nú 5. nóvember var ákveðið að Öryrkjabandalagið stæði vörð um að ekki yrði gengið á réttindi öryrkja, einnig var skipaður aðgerðahópur

sem í sitja fulltrúar frá hverju aðildarfélagi. Aðgerðarhópurinn á að fylgjast vel með gangi mála og hittast reglulega og vera bakland fyrir stjórn ÖBÍ.

Að síðustu, hugsuðu vel um hvert annað, ræðið saman takið utan um fjölskylduna og hlúið að foreldrum og börnum.

*Með kveðju
Þorlákur Hermannsson*



Vilt þú vera á póstlista Laufs?

Frá skrifstofunni:

Við viljum endilega biðja þá félagi í Laufi, sem eru með netfang (e-mail) og vilja vera á póstlista Laufs að **tilkynna okkur um það með því að senda okkur póst á lauf@vortex.is, eða hringja í síma 551-4570**. Skrifstofan er opin frá klukkan 9 – 15 virka daga.

Stundum koma til okkar tilkynningar á síðustu stundu t.d. upplýsingar um áhugaverða fundi sem erfitt er að koma áfram til féлага. Ef við hefðum póstföngin ykkar myndi það léttja okkur lífið og auka líkurnar á að hægt sé að koma slíkum upplýsingum áfram til ykkar

*Með bestu kveðjum
Margrét*



Ása Harðardóttir hefur mikla trú á innsæi foreldra og góðri liðsheil.



Kristbjörg Harpa er nú í jafnvægi og á góðar vinkonur.

Foreldrar - treystið innsæinu!

Hvað gerist ef móðir barns, sem greint er með flogaveiki, ákveður að taka ráðin í sínar hendur og hlýðir ekki ráðleggingum læknis? Guðrún Guðlaugsdóttir ræddi við Ásu Harðardóttur sem stóð dag einn andspænis þessari spurningu og ákvað að hlýða sinni eigin innri rödd.

„Það kemur svo marga í hugann,“ segir Ása Harðardóttir þegar hún er beðin að rifja upp þá ákvörðun sína að hlýða eigin innri rödd hvað snertir meðferð dóttur sinnar, sem greind er með flogaveiki, nánast í trássi við ráðleggingar þeirra lækna sem barnið hafði verið hjá.

„Ég þarf að minna mig á í dag hvernig þetta var, því staðan nú er ekki sjálfgefin,“ segir Ása.

„Sá tími er liðinn að læknar eða þeir sem kallaast sérfræðingar geti gefið foreldrum eða öðrum

forráðamönnum barna fyrirskipanir um tilteknar aðgerðir vegna hugmynda sinna um velferð barnsins í krafti atvinnuleyndarmála, eða í krafti þess að sérfræðingarnir séu þeir sem „viti“ hlutina, en foreldrarnir ekki,“ segir hún og kveður fast að orðunum.

„Foreldrar sem hafa þennan áhuga fyrir velferð barnanna sinna þurfa ekki lengur fyrirskipanir að ofan, eða að þeim sé sagt hvað þeir eigi að gera. Hins vegar þurfa allir foreldrar nauðsynlega á fagaðilum að halda til að fá speglun á þær aðferðir sem þeir vilja reyna heima hjá sér. Í læknum og sérfræðingum þurfa þeir frekar að finna fólk sem vill vera með í liði, heldur en fólk sem gefur út tilkynningar, fyrirskipanir og lyfseðla.“

Hvenær uppgötvaðist að dóttir þín ætti við sjúkdóm að stríða?

„Kristbjörg Harpa er fædd 1999 og fór í 1. bekk árið 2005, þá strax um haustið kom í ljós að hún gat ekki beitt sér sem skyldi í skólanum. Þar var hún mjög hæg og vanvirk, virtist ekki heyra eða taka eftir því sem fólk sagði henni og glápti bara út í loftið. Heima var hegðun hennar mjög ólík, þar var hún mjög uppstökk og engin leið var að fá hana til að hlusta og vera rólega. Heimanám hennar gekk og afar illa. Ég á eldri dóttur sem þroskaðist eðlilega og sá smám saman að eitthvað mikið var að yngri dóttur minni, en ég fór ekkert að gera í málinu fyrr en við foreldrarnir fengum þau skilaboð frá skólanum að ástand hennar þyrfti að skoða. Fram að því hafði ég trúað því að allt myndi bjargast ef ég væri nógu dugleg mamma.“

Telur þú að þið foreldrarnir hafið verið í einhverskonar afneitun?

„Það má vel vera, en ég sé ekki á hvaða forsendum við hefðum getað séð ástæðu til að bregðast fyrir við, því henni fór þrátt fyrir allt fram á flestum sviðum. Líklega áttuðum við okkur ekki á því við hvað væri best að miða og reyndum bara að vanda okkur betur.

Við bjuggum í Frakklandi með dætur okkar tvær þar til yngri telpan var fjöggra ára, þá flutti ég heim með þær og í framhaldi af því lauk samvistum okkar foreldranna þótt við höfum haft mikið og gott samband vegna barnanna síðan.

Var frá upphafi hæg í þroska

Í Frakklandi hafði okkur verið sagt að allt virtist í lagi með yngri telpuna en hún væri eigi að síður í neðri mörkum hvað snerti tal, fínhyfingar og grófhreyfingar. Hún hafði reyndar, þegar litíð er til baka, frá upphafi þroskast mjög hægt. Hún var alltaf þreytt og svaf því mun meira en gerist með börn að jafnaði. Hún virtist ekki vera sérlega meðvituð um umhverfið og tók illa eftir því sem var sagt við hana, auk þess sem hún var mjög hæg og stoppaði gjarnan í miðju verki. Hún var líka snemma með slæma snertifælmi, - nema hvað hún vildi alltaf vera að faðma mig og aðra mjög nána í umhverfinu. Þegar hún fór í skóla færðist þessi þörf fyrir faðmlög svo yfir á sumar skólasysturnar sem fannst það óþægilegt.

Það að koma henni í föt var meiri háttar mál. Það var svo erfitt að hún komst upp með að vera í sokkum sitt af hvoru tagi og með hárið út í loftið, - ég var bara þakklát að hafa komið henni í eitthvað fatakins. Hún var einnig með vaxandi kæki sem urðu mjög áberandi þegar hún byrjaði í skólanum.



Stjúpsystkinin Kristbjörg Harpa og Robin Þór hafa sýnt góða hæfni í samskiptum sín á milli. Þau eru nú bæði í Digranesskóla, þar sem vel fer um þau.

Hún veifaði höndunum stöðugt og hreyfði kjálkana mikið, síðast voru kækirnir farnir að koma fram í miklum fótahreyfingum. Einnig var hún með sveppasýkingu og bakflæði sem olli því að hún svaf illa. Síðast en ekki síst sýndi hún mikil kvíðaeinkenni við nánst flestu í umhverfi sínu.

Ástandið versnar

Eftir að við mæðgur fluttum heim til Íslands varð sífellt augljósara að Harpa væri öðruvísi, hún myndaði t.d. ekki tengsl í leikskólaumhverfinu. En ég var alltaf jafn sannfærð um að eigi síður myndi hún standa jafnfætis jafnöldrum sínum þegar hún færi í skóla. Annað kom á daginn og þá fórum við af stað til að fá úr því skorið hvað væri að.“

Var það mikið mál að komast að hinu rétta?

„Já við leituðum fyrst til heimilislækna með hin ýmsu einkenni og síðan til sérfræðinga. Lykilatriðið er að hafa markmið með aðgerðunum, en svo hægt sé að hafa markmið, verðum við að vita hvert vandamálið er. Í tilviki dóttur minnar var það mjög óljóst. Greinilegt var að kerfið var í ólagi en engin leið var að setja heilkennin í þröngan ramma. Til greina komu Tourette-sjúkdómur, störfug, vanvirkni, athyglisbrestur og einhverfuróf - og jafnvel hafa einhverjir hugsað um eitthvað fleira.

Þetta leiddi til að markmið mitt var fljótt einfalt, - ró og betri samskipti fyrir fjölskylduna og aukin vellíðan eftir því sem mögulegt væri fyrir barnið mitt, til að auka líkur á að hún yrði hæg í samfélaginu þegar fram liðu stundir.“

Greind með ráðvilluflog

Hvert leiddi þetta markmið þitt ykkur?

„Við foreldramir fórum með barnið til taugasérfræðings sem sendi telpuna í heilaskann. Í framhaldi af því var hún því greind með ráðvilluflog. Næsta tilkynning var að þar með þyrfti hún að fara á lyf, Trileptal eða Lamical. Þetta hljómaði ógnvekjandi - en ég var hrædd með þeim skelfilegu afleiðingum sem flogaveiki getur haft, að væg flogaveiki sem ráðvilluflog kynnu að leiða til krampafloga, sem gætu jafnvel leitt til dauða. Og vörud við því að yfirvöld gætu komist í málið ef barnið væri ekki látið taka lyf. Þetta allt saman skelfdi sérstaklega barnsföður minn, sem hafði reynslu af krampaflogum úr sinni æsku. „

Hvað gerðuð þið þá?

„Ég leitaði til hómopata og einfaldlega spurði hvort hann væri til í að vera með í liði varðandi mínar hugmyndir um meðferð. Hómopatinn sagði já, sá eini sem vildi koma að meðferðinni án þess þó að ætla að stýra með fyrirskipunum. Ísland virðist oft mjög hægfara hvað snertir óhefðbundnar lækningar, en samt eru til lækna hér sem eru tilbúnir til þess og eru tilbúnir að fylgja foreldrum áfram gönguna í óhefðbundnum aðferðum við heilkennum einstaklinga eða frávikum þeirra. Hins vegar er svo furðulegt hvað þessir lækna eru tiltölulega faldir, það er eins og þeir vilji ekki vera að auglýsa að þeir starfi öðruvísi en venjubundnar hefðir læknastráttarinnar segja til um. Ég veit líka um marga hómopata og aðra meðferðaraðila sem vilja alls ekki láta nafns síns getið opinberlega þrátt fyrir að hafa komið lífi heilu fjölskyldnanna á réttan kjöl eftir að vestræn læknavísindi virðast ekki hafa ráðið við málið.

Ég get ekki betur séð en að hér á Íslandi sé óhefðbundnum meðferðaraðilum gert erfitt um vik að starfa opinberlega. Það sem meira er, ég tel að með þessari aðgreiningu geti læknastráttinn verið í þeirri hættu að mála sig smám saman út í horn, því þeim fjölgar jafnt og þétt sem velja óhefðbundin úrræði og náttúrulegar lausnir. Ef lækna bregða á það ráð að reyna að vekja ótta foreldra gagnvart slíkum úrræðum, velja foreldrar einfaldlega það ráð að fara hljóðlega með aðferðir sínar. Það gerði ég að minnsta kosti,“ segir Ása.

Fékk ekki álit annars sérfræðings

Sannfæring mín varð smám saman óbilandí. Ég gerði mér grein fyrir að við erum öll í einhverri áhættu, þarf ekki krampaflog til. Við erum flest



Það er dýrmætt fyrir mæðgurnar Ásu og Hörpu hve heilsufar Hörpu hefur batnað.

öll fræðilega í einhvers konar hættu, eins og t.d. hvað varðar sykursýki og hjartasjúkdóma.

Eftir greininguna hjá taugasérfræðingnum tókst mér með „lævísnum brögðum móður“, ef svo má segja, að fá það í gegn að barnið þyrfti að fara í fleiri greiningar.

Þetta tókst mér meðal annars vegna þess álits kennara dóttur minnar að hún gæti verið með heilkenni. Þetta gerði ég aðeins til að vinna okkur dóttur minni tíma á meðan ég víðaði að mér allskonar fróðleik um flogaveiki - og á meðan breytingar á mataræði fengju að sanna sig í betri líðan telpunnar.

Þar sem hún fór mjög hratt að sýna miklar breytingar í hegðun og atferli sættist barnsfaðir minn fljótlega á það að fá álit annars sérfræðings varðandi mögulegan flogaveikihluta frávíka hennar.

Telpa fór til sálfræðings í greiningar vegna mögulegra heilkenna á ADD rófi, einhverfurófi o.p.h. Hann sagðist reynar vinna sérstaklega með þeim sérfræðingi sem hún hafði farið í heilaskannið til. En sálfræðingurinn sagði einnig það væri svo sem í lagi hjá okkur að reyna annars staðar og gaf okkur upp nafn á öðrum taugasérfræðingi. Sálfræðingurinn sagði og að hann teldi ólíklegt að annar aðili kæmist að nýrri niðurstöðu.“

Fengu ekki álit annars sérfræðings

Hvernig gekk að fá frekari athugun á barninu?

„Í ljós kom að það var ekki minnsta smuga fyrir okkur að fá álit annars taugasérfræðings. Það var alveg sama hvaða leiðir við reyndum til



Félagsþjónusta
Kópavogs



8



Sundagörðum 2 104

Íþróttá- og
tómstundaráð
RVK



www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI



HITAVEITA
SUÐURNESJA



Eirberg

að fá viðtal, eða yfirhöfuð viðbrögð. Við gáfumst því upp en óneitanlega fórum alvarlega að spyrja okkur hvort þjóðsagan um læknamafiu á Íslandi væri rétt?

Meðfram þessu öllu saman var ég í stöðugu sambandi við hómópatann.

Hún ráðlagði miklar hreinsi- og uppbyggjandi remidíur, eins og það er kallað á hómópatamáli. Jafnframt fékk ég lánaða bók sem ég hef mikið stuðst við og heitir á íslensku: Meltingin og geðheilsan, þýdd af Jóhönnu Mjöll. Með bókina að vopni og í samráði við hómópatann kollvarpaði ég matarræði fjölskyldunnar, við fórum að dæla í okkur daglega fjölbreyttum vítamínum, einkum yngri dóttirin. Aðalmálið og það mikilvægasta var að við tókum út mjólkurmat og raunar alla unna matvöru. Ég taldi mikilvægt að öll fjölskyldan tæki þátt í þessu. Það varð hjá okkur mjög snögg breyting á lífstíl og ég sá að það hafði áhrif á telpuna. Eftir tíu daga frá því að mjólkinn var alveg tekin út urðu stærstu breytingarnar á telpunni. Einn daginn brá svo við að telpa, sem alltaf hafði verið svo erfitt að vekja og klæða, kom fram fullklædd og brosandí og sagði: „Góðan daginn mamma!“ Ég fékk tár í augun og gleymi aldrei þessari stund. Hún var himnesk og gaf svo skyndilegan og nýjan kraft í vonina um framhaldið.

Jafnframt þessum breytingum öllum las ég mér sjálf til um 49 tegundir flogaveiki sem skilgreindar hafa verið. Þetta gerði ég til þess að ekki væri hægt að segja að ég vissi ekki neitt um málið.

Ég komst í framhaldi af þessari athugun að þeirri niðurstöðu að greiningin „ráðvilluflog“ gæti ekki átt við barnið mitt miðað við skilgreind einkenni.

Þá spurði ég: En gæti þetta verið þessi ódæmigerðu störflog?

Svar taugasérfræðingsins var:

„Já, en þau myndu ekki koma fram á heilaskanni.“ Mér fannst þetta ótrúverðugt svar.

Finnst lífið hafa verið tekið frá henni

Ég hringdi einnig um sama leyti til fullorðinna einstaklinga sem höfðu verið flogaveikir til að spyrja þá um þeirra reynslu. Ég spurði hvort þeir sæju líf sitt þannig að ef þeir gætu spólað til baka hefðu þeir sleppt lyfjum? Flestir töldu að líklega hefði ekki skaðað þá að sleppa lyfjunum en þeir myndu ekki vilja bera þá ábyrgð að ráðleggja neinum að gera slíkt, vitandi hve lítið er vitað um flogaveiki. Ég talaði og við foreldra flogaveikra



Kristbjörg Harpa með mömmu og Halldóri.

barna og spurði um öll lyf sem börnin höfðu notað og áhrif af þeim.

Þar komu allskonar svör, ekki síst varð mér ljóst að líf þessara einstaklinga snýst ótrúlega mikið um lyfjatökuna.

Ég hef sagt sögu Hörpu dóttur minnar á vettvangi Heilsuhringsins og í framhaldi af því hringdi til mín kona um sextugt og sagði mér grátandi að ef einhver hefði stutt hana til þess að prófa líf án flogaveikilyfja þá hefði vafalaust margt verið öðruvísi.

„Mér finnst líf mitt hafa verið tekið frá mér,“ sagði þessi kona um reynslu sína.“

Tímabil ógnar og skelfingar.

En til hvers leiddi þessi „rannsóknarvinna“ Ásu?

„Í framhaldi af lestri mínum og viðtölum við flogaveika reyndi ég að fá niðurstöður af heilaskanni Hörpu í eigin hendur vegna mögulegs annars álits, en fékk það ekki og hef ekki fengið enn. Þá gáfumst við endanlega upp við að reyna að fá álit annars taugasérfræðings og nýtt heilaskann. Mínar niðurstöður af rannsóknarvinnunni voru þær að allir þurfa á einhverjum tímapunkti að hætta lyfjatöku. En það virtist óljóst hver ætti að meta þann tímapunkt.

Þá komst ég að því að öll lyf hætta að virka eftir ákveðinn tíma. Fyrir mér er það stór spurning: „Ef lyf hætta virka hver er þá tilgangurinn með því að gefa þau árum saman? Og hvað svo?“

Mitt barn fór í heilaskann vegna tilviljana-kenndrar ákvörðunar okkar foreldranna. Fara öll börn sem vafi leikur á um heilbrigði í heilaskann,

t.d. öll börn með frávik í hegðun í skólastofu? Svarið er mjög líklega neikvætt.“

Áð sögn Ásu var þessi tími breytingaferilsins ógn og skelfing.

„Ég var svo hrædd um að einhver kæmi og segði að ég væri að gera vitleysu. Ég hafði jú ekkert nema sannfæringuna í hjartanu og hómópatann í liði, sem og systur mína til að spjalla við,“ bætir hún við.

„Systir mín var orðin eina manneskjan sem ég gat hugsað mér að spegla mig við og ræða við um hugmyndir mínar. Hún var eina manneskjan sem sýndi aldrei efa eða lét í ljósi ótta um að ég væri að gera rangt.

Ég hætti að blanda skólanum í málið og óskaði ekki eftir skilafundi frá sálfræðingnum sem greindi dóttur mína, af ótta við að farið yrði að fylgjast sérstaklega vel með okkur.“

Venjulega stelpa í dag.

Hvers vegna tókstu þessa ákvörðun?

„Ég var svo hjartanlega sannfærð um að breytingarnar á mataræði myndu virka, en treysti mér ekki til að rökræða að það eina sem við þyrftum væri tími. Ég er mjög þakklát skólanum sem sýndi bæði mér og dóttur minni mikið umburðarlyndi, t.d. varðandi mætingu. Ég var á þessu tímabili hætt að reyna að mæta með hana á réttum tíma í skólann.

Meðan telpan var erfiðust þá var mjög mikið mál að koma henni í skólann. Hún vildi ekki halda áfram þegar við gengum áleiðis í skólann án þess þó að vita að því er virtist af hverju. Þá tók ég hana gjarnan upp og hélt á henni og þá fór hún að gráta. Þetta var óskemmtilegt fyrir eina móður. Þegar við mæðgur komum svo að skóladyrnum vildi dóttirin skyndilega ekki fara inn um þessar dyr heldur aðrar og þannig gekk þetta. Af einhverjum guðspakkarverðum ástæðum birtist deildarstjóri skólans, sem telpan var þá í, oftast ekki og opnaði bara fyrir okkur á nýjum stað.



Reynsla mín segir mér að foreldrar þurfa að hafa meira traust á eigin innsæi og reyna allar leiðir. Þeir þurfa að vera tilbúnir til að prófa sig áfram og hika ekki við að fara óhefðbundnar leiðir. Ef fólk með fagþekkinguna er ekki tilbúið að setja sig spor foreldranna, hlusta á hvernig sjúkdómurinn lýsir sér og á þeirra eigin hugmyndir um lausnir þá er ekki ástæða til að hika við að leita til annarra aðila, hefðbundinna sem óhefðbundinna, í von um lausnir sem leiða til betra lífs. En auðvitað veit ég að allir eru á hverjum tíma að reyna að gera sitt besta. Mín sannfæring nú er sú að það er ekki í mannlegum mætti að taka eina manneskju og skilgreina hana frá a-ö, engin mannleg vera er Guð.

Kristbjörg Harpa dóttir mín er nú að segja má venjuleg stelpa að flestu leyti sem þarf einkum að hafa skýr mörk og rétt matarræði. Hún á góðar vinkonur og gengur að öllu leyti í meðallagi í skólanum og hefur ekki þurft sérkennsluþöfnun. Hún hefur líka verið heppin með kennara, sem hafa haft það í sér að vera umburðarlyndir og þolinmóðir.

Harpa tekur ekki lyf, það gerði hún raunar bara í einn mánuð, þegar hún tók lyfið Trileptal fyrir þrýsting frá læknum. Sá mánuður er hræðilegasti mánuður sameiginlegs lífs okkar mæðgna. Aukaverkanir lyfsins voru hræðilegar og það var hringt úr skólanum vegna ástands telpunnar. Ég lét hana þess vegna hætta að taka lyfið gegn vilja sérfræðingsins sem hafði ávísað því.

Eins og staðan er nú mundi ekki hvarfla að neinum sem hitti telpuna og á samskipti við hana að eitthvað sé að henni. Hún hefur ekki fengið flog.

Ég velti því stundum fyrir mér hvort mikil fúkkalyfjataka hennar sem smábarns vegna lungnasýkinga hafi valdið einhverskonar „hruni“ í ónæmiskerfinu, að því viðbættu að í Frakklandi eru börn bólusett við fleiru en gert er á Íslandi, t.d. berklum. Kenningar eru uppi um að þetta tvennt geti haft óbæt看leg áhrif á ónæmiskerfi sumra einstaklinga.

Þess ber að geta að nýlega stofnaði ég til sam-búðar með Halldóri Kolbeins sem á einhverfan 15 ára dreng sem býr hjá okkur. Það er okkur gleðiefni hve vel þeirra samskipti ganga yngri dóttur minni og syni Halldórs. Þar kom prófsteinn á samskiptahæfni og almennt heilbrigði Hörpu og hún hefur staðist prófið.“



Minning

Jónína Björg Guðmundsdóttir

Fædd 11.09.1961 – dáin 13.6.2008

Þegar sest er niður til að setja á blað nokkur orð um hana Jónínu okkar sem andaðist 13. júní 2008 fer hugurinn á flug og endurminningar liðinna ára sækja á.

Jónína var þeim fágæta kosti búin að hún hreif fólk með sér, var fylgin sér, ákveðin og lét ekki mótlæti aftra sér frá því að koma hlutunum í verk. Jónína kom fram með fjöldan allan af frábærum hugmyndum um verkefni til úrvinnslu. Það er ekki á neinn hallað þó ég segi að Jónína hafi verið sá „prímus mótór“ sem dreif félagið okkar áfram, þetta finnur maður best þegar hennar nýtur ekki lengur við.

Fjöldi fræðslubæklinga, greina, fyrirlestra og ritstjórn LAUF blaðsins, var meðal þess sem Jónína vann að fyrir félagið okkar. Öll þessi vinna var unnin með aðeins eitt í huga; að fræða alla þá sem eru flogaveikir og aðstandendur þeirra, ennfremur að senda út fræðslu og minna samferðamenn okkar á þennan sjúkdóm flogaveikina, sem hefur farið huldu höfði í ár hundruð.

Jónína var félagsráðgjafi og hafði unnið á stóru sjúkrahúsunum, hún þekkti vel til þar og var aldrei í vandræðum, þegar leita þurfti aðstoðar læknaanna við úrvinnslu verkefna, hvort sem það varðaði félagið eða einhvern af félagsmönnum okkar. Jónína kom á fót félagsskap unglunga með flogaveiki og hlaut hópurinn nafnið Ung-Lauf. Jónína lagði mikið á sig til að viðhalda starfi krakkanna og hvetja þau til að hittast, fara saman í bíó eða hittast í keilu, fara á kaffihús, eða að taka bara spólu á leigu og hafa videókvöld. Vinnusemi og áhugi Jónínu á þeim viðfangsefnum sem hún

tók sér fyrir hendur virtist ekki eiga sér nein takmörk. Á stjórnarfundum kom hún alltaf með nýjar og ferskar hugmyndir og má segja að við í stjórninni séum að láta leggja lokahönd á þriðja og síðasta sameiginlega verkefnið okkar en það er DVD diskurinn.

Hin verkefni tvö eru sundpokinn með fræðslufni sem barnalæknarnir eiga að færa þeim foreldrum sem eiga börn sem greinast með flogaveiki; þar er ýmis fróðleikur fyrir foreldra og smávegis handa barninu. Svo er það sundverkefnið okkar; Við viljum sjást, því hefur verið dreift á allt stór Reykjavíkursvæðið og víða út á land og er tilgangurinn sá að auka öryggi flogaveikra í sundi. Sá sem er flogaveikur biður þá um armband í afgreiðslunni, það er sjálflýsandi og sést því mjög vel í vatni og auðveldar sundlaugavörðum að fylgjast með viðkomandi persónu.

Jónína mín í vor þegar við vorum gestgjafar fyrir Norrænan fund samtaka flogaveikra treystir þú þér ekki til að sitja fundinn, en komst þó í heimsókn sunnudaginn 18. maí. Í lok fundarins var ákveðið að færa þér blóm, allir skrifuðu nöfnin sín á kort og var mér síðan falið að velja fallegan blómvönd og afhenda þér hann. Það hvarflaði ekki að mér þegar ég afhenti þér blómin og kyssti þig á vangann í kveðjuskyni, að þú ættir svo stutt eftir ólifað. Það er alltaf sárt að missa vin og við sem eftir lifum fyllumst reiði og eftirsjá en samt megum við ekki vera of eigingjörn.

Ég er sannfærður um það að ef himnaríki er til þá er Jónína okkar þar heil heilsu hress og kát.

Með virðingu
Þorlákur Hermannsson



LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Reykjavík

Aðalbjörg
Fiskislóð 53-55
Afl og Orka
Hraunbergi 4
Afltækni ehf
Barónstíg 5
AKA bílaleiga
Vagnhöfða 25
Alþýðusamband Íslands
Sætúni 1
Arkform
Ármúla 38
Á.T.V.R.
Stuðlahálsi 2
Ágúst Friðriksson
Laugarásvegi 18
Álfaborg leikskóli
Safamyri 32
Árbæjarapótek
Hraunbæ 102b
B.S.R.B.
Grettisgötu 89
Bóksala kennara KHÍ
v/Stakkahlíð
Brim ehf
Bræðraborgarstíg 16
Brimrún
Hólmaslóð 4
Dansrækt JSB
Lágmúla 9
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eldhús Sælkerans
Lynghálsi 3
Endurvinnslan
Knarrarvogi 4
Ernst og Young
Borgartúni 30
Faxaflóahafnir
Tryggvagötu 17
Fjarvirkni ehf
Skúlatúni 4
Fjármálaeftirlitið
Suðurlandsbraut 32
Fjölskylduheimið
Búðargerði 9
Forsætisráðuneytið
Lækjartorgi
Gámaþjónustan
Súðavogi 2
GermanischerLloyds
Tryggvagötu 11

Gjögur
Kringlunni 7
Gró ehf
Skútuvoði 10b
GS Varahlutir
Bildshöfða 14
Guðmundur Jónasson ehf
Borgartúni 34
Gull og Silfur hf, Laugavegi 52
Gullborg leikskóli
Rekagrandi 14
Hafgæði sf, Fiskislóð 28
Háskólabíó v/Hagatorg
Háteigsskóli v/Bókasafn
v/Háteigsveg
Heilbrigðisráðuneytið
Laugavegi 116
Heilsugæsla Miðborgarsvæðis
Vesturgötu 7
Heilsugæslan á Höfuðborgarsvæðinu
Álfabakka 14
Henson Sport hf
Brautarholti 24
Hilti/Hagi ehf
Malarhöfða 2
Hjálparstarf kirkjunnar
Laugavegi 31
Hjálpræðisherinn
Kirkjubraut 2
Hreysti
Malarhöfða 8
Höfðakaffi
Vagnhöfða 11
Iðntré ehf
Dranhálsi 10
Íslensk endurskoðun
Bogahlíð 4
Karl Sigurðsson
Gullteig 12
Katólska kirkjan
Box 490
Keiluhöllin
Box 8500
Kjötborg
Ásvallagötu 19
Klébergsskóli v/bókasafn
Kjalarnesi
Kr.Porvaldsson
Sundaborg 9
Landar ehf
Grandagarði 81
Lindin kristilegt útlarp

Krókhálsi 4
Lionsumdæmið á Íslandi
Sóltúni 20
Lögreglan á Höfuðborgarsvæðinu
Hverfisgötu
Löndun ehf
Kjalarvogi 21
Margt Smátt
Guðríðarstíg 6-8
Málarameistarinn
Logafold 188
Málingaþjónstan
Laugarnesvegi 102
Menntamálaráðuneytið
Sölvhólgötu 4
O Johnson og Kaaber
Tunguhálsi 1
Óliudreifing ehf
Gelgjutanga
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ólafur Þorsteinsson og co
Vatnagörðum 4
Ósal ehf
Tangarhöfða
Parlogis
Krókhálsi 14
Pökkun og Flutningar
Smíðshöfða 1
Rafstilling
Dugguvogi 23
RARÍK
Rauðarárstíg 10
Rolf Johnsen og co
Skútuvoði 10a
SBS innréttingar
Hyrjarhöfða 3
SFR Stéttarfélag
Grettisgötu 89
SÍBS
Síðumúla 6
Skyggna-Myndverk
Sundaborg 7
Snyrtistofa Grafarvogs
Hverfold 1-3
SORPA, Gufunesi
Stæpp ehf gólfefni
Ármúla 23
Tandur hf
Hesthálsi 12
Tannréttingar sf
Snorrabraut 29
Tímadjásn



Setið að snæðingi í Bláa lóninu.

Norræni fundurinn í Reykavík

16. – 18 maí 2008

Fundur Norrænna samtaka flogaveikra var haldinn í Reykjavík í maí síðastliðnum. Á fundinn mættu tveir til fimm fulltrúar frá hverju landi þ.e. Noregi, Danmörk, Svíþjóð, Finnlandi, Færeyjum og að sjálfsögðu Íslandi.

Fundurinn var settur föstudagskvöldið 16. maí og hófst á því að löndin kynntu fulltrúa sína. Að því loknu hófst kynning Stine Strömsö Larsen frá Noregi á rannsókn sem unnið er að um lífs-gæði flogaveikra (quality of life). Verkefnið er enn í vinnslu og verður vonandi útvíkkað og nái þá til allra Norðurlandanna. Þarna er um mjög spennandi rannsókn að ræða sem endurspeglast í áherslum í DVD mynd sem gerð var nýlega í Noregi og Lauf hefur ákveðið að gefa út hér á landi.

Að þessu loknu fóru fram almennar umræður um samvinnu félaganna milli funda og þau verkefni sem verða til. Framvinda verkefna hefur verið lítil milli funda og má þar helst nefna þá ástæðu að þessa fundi sækja stjórnarmenn en ekki starfsmenn félaganna. Eftirfylgni með verkefnum

milli funda hefur verið lítil og því ekki tekist að ná þeim árangri sem vænst var.

Upp kom sú hugmynd að keyra tvo fundi samhliða þ.e. fundi starfsmanna og stjórna.

Að fundi loknum fóru fundarmenn og snæddu kvöldverð í Perlunni við góðan róm.

Laugardagurinn rann upp og fyrst á dagskrá var umræða um þátttöku norrænu félaganna í IBE International Bureau for Epilepsy. Mikil óánægja hefur verið með alþjóðlega félagið og þá sérstaklega upplýsingaflæði frá félaginu. Tilgangur félagsins sé óljós og ávinningur af þátttöku er lítil sem enginn (allavega óljós). Ákveðið var að þrjú stærstu félögin þ.e. Danmörk, Noregur og Svíþjóð myndu koma saman og skrifa bréf til IBE þar sem fram kæmi gagnrýni á félagið og ósk um nánari tengsl og upplýsingaflæði.

Að þessu loknu hófst kynning á starfi samtakanna í hverju landi fyrir sig. Þar kom fram að Norðmenn hafa sett upp upplýsingaþjónustu í gegnum síma þar sem flogaveikir eða aðstandend-



Randfríð og Mari frá Færeyjum.

ur þeirra geta haft samband, spurt spurninga og fengið ráð. Þarna er um allskonar spurningar að ræða t.d. flogaveiki og meðgöngu, kynlíf, áfengisnotkun, íþróttaiðkun og allt annað sem tengist daglegu lífi flogaveikra. Þessi þjónusta hefur notið mikilla vinsælda. Einnig hafa Norðmenn lagt áherslu á að styðja félagslega við börn sem eiga flogaveika foreldra.

Bræður okkar Færeyingar stigu næstir á stökk og kynntu sína starfsemi. Hún er öll unnin í sjálfbodavinnu og án mikils stuðnings frá yfirvöldum. Þeir hafa náð miklum árangri með fræðslufundum sem þeir hafa haldið og allt að 100 manns hafa mætt á. Slík þátttaka þekktist hvergi á hinum Norðurlöndunum og voru öll löndin áhugasöm um hvernig þeim tækist að fá slíkan fjölda á fundi. Að lokinni umræðu virtist sem smæð landsins og hversu þétt Færeyingar standa saman sé ástæða þessa einstæða árangurs.

Svíar eru að berjast gegn fækkun félagsmanna og er það þeirra helsta baráttumál. Fram kom að þeir njóta mikils stuðnings yfirvalda hvað varðar greiðsluþátttöku í veikindum sem geta verið afleiðingar flogaveiki. Sem dæmi má nefna að tannlækningar flogaveikra eru að fullu greiddar af hinu opinbera. Segja verður að þetta er frændum

okkar til sóma og gæti orðið að baráttumáli okkar hér á landi.

Danir kynntu sína starfsemi sem á liðnu ári hefur falist í blómstrandi útgáfustarfsemi. Hún hefur notið mikilla vinsælda og aflað þeim stuðnings. Þeir vinna markvisst að því að koma flogaveikinni út úr skugganum og telja að þeir hafi náð góðum árangri á því sviði. Einnig kynntu þeir að þeir væru að vinna að gerð nokkurra stuttmynda þar sem hópur fólks fær skyndilega flog á þekktum stöðum í Danmörku. (jutta@epilepsiforening.dk)

Síðastir gesta að kynna sig voru Finnar. Þeir eru mjög skipulagðir og höfðu lagst yfir stefnumótun fyrir félagið. Þeir kynntu sína stefnu til ársins 2010 og fólst hún meðal annars í því að upplýsa almenning um flogaveiki, bæta lífsgæði flogaveikra, allir hefðu rétt til sama lífs og sömu lífsgæða. Eitt af meginverkefnum þeirra er að vinna að því að auka möguleika flogaveikra að flytja að heiman. Þetta verkefni er mjög áhugavert því komið hefur í ljós að flogaveikir veigra sér við að fara úr foreldrahúsum. Ástæðan er öruggi einstaklinganna sjálfra og áhyggjur foreldra af börnunum. Þetta hefur leitt til félagslegrar einangrunar og minni þátttöku flogaveikra í samfé-



Þátttakendur á Norræna fundinum.

laginu. Áhugavert verkefni sem gaman verður að fylgjast með á næstu árum.

Að lokum var komið að okkur gestgjöfunum og kynntum við þau verkefni sem við höfum verið að vinna að á síðastliðnu ári. Þar má helst nefna sundlaugaverkefnið sem farið er að sjást í sundlaugum um allt land. Þar er um að ræða armbönd sem flogaveikir setja á sig til að vekja athygli starfsmanna sundstaða á að fylgjast þurfi sérstaklega með einstaklingi í lauginni. Einnig upplýsir þetta starfsfólk sundstaða um hvað sé að einstaklingi ef að honum er komið og beita þarf skyndhjálp. Þetta er tvímælalaust ein besta forvörn sem við getum beitt og að mati starfsmanna sundsstaða ein mesta framför í öryggismálum í langan tíma. Einnig kynntum við að við höfum tekið diskinn „Anfald-Ro“ frá Norðmönnum og þýtt hann. Laufey Ýr Sigurðardóttir var fengin til að tala inn á diskinn í staðinn fyrir norsku sérfræðingana og kunnum við henni bestu þakki fyrir.

Einnig hefur verið unnið vel að útgáfustarfsemi og gerð kynningarefnis. Síðast liðinn vetur voru útbúnir sundpokar sem innihéldu alla helstu bæklinga og fræðsluefni sem gefið hefur verið út á undanförunum árum. Hugmyndin er að aðstandendum allra nýgreindra barna sé afhentur poki á

barnadeildinni áður en haldið er heim. Fræðsluefnið mun vonandi auðvelda foreldrum að takast á við þær breytingar sem verða á lífi barnsins á komandi árum.

Að lokum fór fram umræða um þau vandamál sem félögin eiga sameiginleg. Þar er helst að nefna fjölda félagsmanna. Það er samnefnari fyrir öll löndin að félagsmenn eru um 10% af áætluðum fjölda flogaveikra í hverju landi fyrir sig. Það er misjafnt eftir löndum hvaða áhrif þetta hefur á rekstur og starfsemi félaganna. Sum þeirra byggja tekjur sínar nær eingöngu á framlögum frá hinu opinbera sem reiknuð eru út frá fjölda félagsmanna. Önnur; eins og við hér á landi, byggja að mjög litlum hluta á framlögum opinberra aðila heldur verða að treysta á velvilja styrktarféлага og fyrirtækja. Áhrifin eru því mismunandi þó svo að markmið félaganna sé að hafa sem flesta félagsmenn. Það er augljóst að það skiptir félögin miklu máli, hvort sem þau fá styrki frá hinu opinbera eður ei, að hafa fastar tekjur og geta séð sem mestann ávinning af starfsemi sinni. Því fleiri félagsmenn, því auðveldara er fyrir félögin að koma verkefnum í framkvæmd og ná til markhópsins. Sú hugmynd kom fram að leita til Norðurlandaráðs til að geta unnið að stærri verk-



Fundarmenn að störfum.

efnum, eins og t.d. áðurnefndri lífsgæðakönnun, sem gæfu mynd af lífsgæðum flogaveikra eftir löndum og gætu auðveldað yfirvöldum og félögum að taka ákvarðanir um aðgerðir til að jafna lífsskjör.

Um kvöldið var svo ekið sem leið lá um Krísvík til Bláa lónsins. Ekki gekk sú ferð áfallalaust fyrir sig þar sem það sprakk á bílnum sem flutti gestina og skipta þurfti um dekk á malarvegi sem var lítið annað en drulla sökum rigningar. Að lokum komumst við þó í lónið og allir skemmtu sér vel. Síðan var snæddur kvöldverður á veitingastaðnum í Bláa Lóninu sem var hreint frábær.

Sunnudagurinn fór svo í samantektir og lokumræður um IBE og norræna samvinnu. Ákveðið var að framkvæma nokkur atriði og að stóru löndin skyldu skuldbinda sig til að útvega starfsfólk til að ljúka þeim. Þar var helst að nefna tengsl við Norðurlandaráð og samskipti við IBE.

Lokaniðurstöður fundarins voru að eftirtöld verkefni skyldu fá forgang:

1. Auka félagslega þátttöku flogaveikra og bæta færni þeirra
2. Koma flogaveikinni úr skugganum og inn í dagsljósið

3. Auka vitund og þekkingu almennings á flogaveiki
4. Auka réttindi og bæta lífsgæði flogaveikra
5. Auka samskipti flogaveikra unglinga milli landa (sumarbúðir).

Ekki er hægt að ljúka þessu öðruvísi en að þakka þeim sem lögðu hönd á plóg í þessu verkefni. Helst er þar að nefna Brynju Kingdon, starfsmann hjá GlaxoSmithKline, sem nýtti öll sín persónulegu sambönd og rukkaði um alla þá greiða sem hún átti útstandandi til að halda þessum fundi innan fjárhagsáætlunar. Auk þess skipulagði hún fundinn með þeim hætti að ekkert gat farið úrskedis og ekki var mínúta til aflögu í einhvern óþarfa. Einnig kom Guðný Valgeirsdóttir, starfsmaður UCB hjá Vistor, að verkefninu sem styrktaraðili og segja má að það hafi gert okkur kleift að halda þennan fund, þar sem kostnaður við verkefni sem þetta er meiri en lítið félag eins og Lauf ræður við. Við kunnum þeim bestu þakkir og vonum að við eigum við þær enn frekara samstarf í náinni framtíð.

Frans Páll Sigurðsson



Brynhildur Arthúrsdóttir.

Plaköt hafa verið send á um 30 – 40 sundstaði vítt og breytt um landið. Áformað er að næsta ári verði allir sundstaðir búnir að fá send innrömmuð plaköt og armbönd. Búið er að senda öllum félagsmönnum LAUF-samtakanna armbönd og upplýsingar um notkun þeirra.

Samtök flogaveikra á Norðurlöndum hafa fylgt með þessari nýbreytni LAUF-samtakanna hér á landi og áforma systurfélög okkar á Norðurlöndum að taka þetta upp á sínum heimaslóðum.

Þessu átaki okkar hefur verið vel tekið af starfsfólki sundstaðanna og erum við ekki í nokkrum vafa að þetta muni auka verulega öryggi flogaveikra í sundi hér á landi. Það ræðst náttúrulega af því að við sem erum flogaveik verðum dugleg að nota þetta. Verkefni þetta er líka liður í því sem er svo mikilvægt, að öll umræða sem og upplýsingar um viðbrögð við flogakasti sé nauðsynleg og af hinu góða.

Brynhildur Arthúrsdóttir
Í stjórn LAUF-samtakanna

Flogaveikir í sundi

Sundlaugaverkefni LAUF-samtakana

Í gegnum tíðina hafa orðið alvarleg slys í sundi hér á landi sem tengd eru flogaveiki. Því er það ekki ólíklegt að einhverjir sem eru með flogaveiki veigri sér við því að stunda sund sökum þess að þeir hafa engan til að fara með sér í sund og þannig reyna að tryggja öryggi sitt í sundi.

Núna í ár fór stjórn LAUF-samtakanna af stað með verkefni, sem stuðla á að meira öryggi fyrir flogaveika í sundi. Verkefnið gengur út á það að til séu á öllum sundstöðum armbönd sem flogaveikir geta fengið til að bera á sér þegar þeir eru í sundi. Þessi armbönd eiga að auka öryggið með því að starfsfólk sundstaða er betur meðvitað um að í lauginni eru flogaveikir einstaklingar og þannig muni starfsfólkið gefa þessum einstaklingum meiri gaum og geta brugðist fyrir við ef þurfa þykir. Einnig er þetta líka hugsað þannig að aðrir sundgestir verði meðvitaðir um að í lauginni eru flogaveikir sundmenn og þannig orðið að liði ef eitthvað fer úrskeiðis.





Við viljum sjást!

Sund er góð hreyfing og getur verið félagslega mikilvægt. Við sem erum með flogaveiki getum átt á hættu að fá krampaflog hvenær sem er. Þegar við erum í sundi þurfum við alltaf að fá einhvern til að hafa auga með okkur, eða jafnvel hafa einhvern með okkur allan tímann.

Við viljum sjást, því ef við fáum krampaflog í sundi er mjög líklegt að við drukknum. **Þess vegna notum við appelsínugulu armböndin frá Laufi** – til að hjálpa ykkur að hjálpa okkur.

Þú getur bjargað lífi okkar!

Ef þú færð tækifæri til að hjálpa einhverju okkar í flogakasti í sundi, háðu þá eftirfarandi í huga:

- Passaðu vel upp á að höfuð okkar sé upp úr vatninu.
- Vertu fyrir aftan okkur (þannig er auðveldara að halda höfðinu úr vatninu).
- Ekki þvinga hreyfingar okkar (það er erfiðara fyrir þig og óþægilegt fyrir okkur).
- Ekki setja neitt upp í munninn á okkur (bíómýndir segja ekki alltaf rétt frá).
- Hjálpaðu okkur upp á bakkann þegar flogið er gengið yfir (yfirleitt vara flog ekki lengur en 2 mínútur).



Það var laugardaginn 27. október 2007 sem við hjónin flugum til Minneapolis og fórum síðan með rútu til Rochester. Sunnudaginn notuðum við til að hvíla okkur.

Mánudaginn 29. október vöknudum við nokkuð snemma og fengum okkur morgunmat áður en við fórum á MAYO CLINIC. Þegar þangað kom byrjuðum við á að fylla út helling af pappírurum, það tók nokkurn tíma og þegar því loksins lauk fórum við aftur á hótelið þangað til við áttum að mæta hjá doktor Gregory D. Casino; hann er alveg frábær læknir.

Þriðjudaginn 30. október mætti ég í blóðprufu klukkan rúmlega sex um morguninn, fór síðan í segulómtækið en áður fékk ég eina tungurótar-töflu. Það dugði mér ekki svo ég fór fram og beið þar smá stund en tók síðan aðra töflu. Eftir það gekk allt eins og í sögu. Það voru settir nemar á höfuðið á mér og síðan fór ég á St. Mary's Hospital og var tengd við tækið.

Miðvikudaginn 31. október vöknudum við klukkkan átta eftir að hafa sofið alla nóttina. Síðdegis var ákveðið að ég myndi sofa lítið næstu nótt, eða bara fjóra tíma.

Fimmtudaginn 1. nóvember vöknudum við klukkan hálf sjö, Villi fór niður á hótél og sótti ferðatöskurnar og afpantaði herbergið. Þegar hann



Elísabet Herberetsdóttir.

Ameríkuferð haustið 2007

Úr dagbók Elísabetar Herberetsdóttur

kom til baka pöntuðum við okkur morgunmat. Dr. Casino kom um kl. níu og sagðist ekki myndi gefa mér morguntöflur og um fjögur leytið leið mér enn vel. Það var beðið eftir því að ég fengi flogakast og ég vonaði að biðin yrði ekki löng.

Föstudaginn 2. nóvember. Það gerðist ekkert þann daginn. Þetta var löng vaka en ég hafði haft með mér þrjóna að heiman og gat aðeins dundað við þrjónaskap og lestur. Það var ágætt og ég stytta mér reyndar stundir með því alla dagana.

Laugardaginn 3. nóvember var sama rútína; ég las í bók sem ég hafði haft með mér að heiman, þrjónaði og svo gripum við í spil, sem var ágætis tilbreyting. Enn var lengi vakað. Villi fékk að hella uppá kaffi fyrir okkur því kaffið sem þau lögðu var nánast ódrekandi. Þess vegna er langbest að hafa með sér Nescafé.

Sunnudaginn 4. nóvember kom dr. Casino til mín um morguninn og sagði mér að slaka á og sofa alla næstu nótt. Þann morgun ákváðum við hjónin að slaka vel á allan daginn og horfðum t.d. á messu sem var mjög merkileg reynsla. Þegar leið að kvöldi fórum við snemma að sofa vegna þess að við vorum orðin svefnvana. Síðan leið tíminn og um þrjú leytið um nóttina vaknaði maðurinn minn við kast hjá mér. Síðan fékk ég annað kast mánudagsmorguninn 5. nóvember og var síðan inni á spítala þangað til daginn eftir. Hitti dr. Mayer seinni partinn þann dag.

Miðvikudaginn 7. nóvember tókum við bíla-leigubíl og fórum í Mall of Amerika. Okkur fannst það frekar leiðinlegt enda vorum við þreytt og slæpt. Við vorum ekki lengi á staðnum og heldur fegin þegar við vorum komin aftur á hótelið.

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Efstalandi 26
Útflutingsráð Íslands
Borgartúni 35
Við og Við sf
Gylfahlöt 3
VR
Kringlunni 7
Ögurvík
Týsgötu 1

Seltjarnarnes

Bókasafn Seltjarnarness
Eiðistorgi 11
Ljósmyndastúdíó Péturs
Austurströnd 8
Seltjarnarnesbær
Austurströnd 2

Kópa ogur

Bókasafn Kópavogs
Fannborg 3-5
Hagblíkk ehf
Nýbýlavegi 4c
Hexa ehf
Smíðjuvegi 10
Hilmar Bjarnason
Daltúni 1
Janus ehf
Auðbrekku 21
Kópahvoll leikskóli
v/Bjarmhólastíg
Litalínan
Straumsölum 9
Markaðsskrifstofa Kópavogs
Fannborg 2
Sigurður Kristinsson
Laufbrekka 23
Smárin Söluturn
Dalvegi 16c
Smurstöðin Stórahjalla
Stórahjalla 2
Stíflubjónustan ehf
Kársnesbraut 57
Sundlaug Kópavogs
Box 311
Ýmus ehf
Dalbrekka 28

Garðabær

Bókasafn Garðabæjar
Garðatorgi 7
Garðabær

Garðatorgi 7
Garðasókn
Kirkjuhvoli
Héðinn Schinder Lyftur
Lyngási 8
Húsfriðunarnefnd
Lyngási 7
Sportís
Austurhrauni 3

Hafnarfjörður

Alcan á Íslandi
Straumsvík
Augsýn ehf
Fjarðargötu 13
Blátún ehf
Grandatröð 4
Gaflarar
Box 237
Hafnarfjarðarhöfn
Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf
Brekkuatröð 1
Hagtak hf
Fjarðargötu 13-15
Hlaðbær Colas
Marbakka 1
Hlíðarberg leikskóli
Hlíðarbergi 1
Hreingerningarþjónustan
Vesturholt 3
Hvaleyrarskóli
v/Akurholt
Meta Járnsmíði
Dalshrauni 16
Miðstöð Símenntunar
Strangötu 6
Rafholt ehf
Blómvöllum 6
Spennubreytar
Trönuhrauni 5
Stoð hf
Trönuhrauni 8
Verkalýðsfélagið Hlíf
Reykjavíkurvegi 66
Víðivellir leikskólinn
Miðvangi 3a

Bessastaðahreppur

Álftanes bæjarskrifstofa
Bjarnastöðum

Keflavík

Bókasafn Reykjaness
Hafnargötu 57
Kapalvæðing ehf
Hólmgarði 2c
Keflavíkurkirkja
v/Kirkjuveg
Reykjanesbær
Tjarnargötu 12
Reykjaneshöfn
Víkurbraut 11
Samband sveitafélaga á
Suðurnesjum
Fitjum
Tannlæknastofa Einar Magnússon
Skólavegi 10
Varmamót ehf
Framnesvegi 19
Verzlunarmannafélag Suðurnesja
Vatnsnesvegi 14

Keflavíkurflugvöllur

Miðnesheiði
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Garður

Bæjarskrifstofan Garður
Melbraut 3

Njarðvík

Hitaveita Suðurnesja
Brekkuvegur 36

Mosfellsbær

Gróandi garðyrkjustöð
Grásteinum
Kjósahreppur
Félagsgarði
Lágafellskóli
v/Lækjarhlíð
Reykjakot leikskóli
Krókabyggð 2

Akranes

Sjúkraþjálfun Georgs
Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness
Smíðjuvöllum 2
Vignir G Jónsson ehf
Smíðjuvöllum 4

Borgarnes

Fimmtudaginn 8. nóvember vöknudum við sæmilega snemma, alveg ágætlega úthvöld. Fórum í Cabelas sem er stór og mikil útivistarverslun. Það var virkilaga gaman þó það sé mjög erfitt að ganga um í svona stórum verlsunum. Seinni partinn hittum við svo svæfingarlæknana og ég fór í blóðprufu.

Föstudaginn 9. nóvember vaknaði ég mjög snemma og var mætt kl. 5:45 upp á sjúkrahús. Það stóð til að ég yrði tekin snemma í aðgerðina en annað kom á daginn. Skurðlæknirinn hafði ekki frétt af því fyrir en sama morgun að ég væri í blæðaraætt, þrátt fyrir að ég hafði látið vita af því strax. Hann varð alveg fjúkandi reiður og sagði að aðgerðin gæti jafnvel frestast um tvær vikur. Þá datt manningum mínum í hug að hringja á Landspítalan og spyrjast fyrir um blæðaramálið og í framhaldi af því var aðgerðin gerð síðar þennan sama morgun og tókst vel.

Þegar þetta er skrifað líður mér ofboðslega vel og er mjög þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til að fara í þessa aðgerð erlendis. Ég þakka líka læknum mínum hér heima Elíasi Ólafssyni fyrir alla hans aðstoð við mig.

Lífeyrisþegar athugið

Á heimasíðu Tryggingastofnunar ríkisins (TR) kemur fram að lífeyrisþegar bera sjálfir ábyrgð á því að TR hafi réttar forsendur til útreiknings bóta á hverjum tíma. Við viljum því minna lífeyrisþega á að láta Tryggingastofnun ríkisins vita samdægurs um allar breytingar sem verða á tekjum (atvinnutekjum, lífeyrisgreiðslum o.s.frv.) þeirra til að koma í veg fyrir ofgreiðslur eða vangreiðslur. Við breytingar þarf að fylla út sérstakt eyðublað um tekjufirlýsingu sem hægt er að nálgast á heimasíðu TR, www.tr.is eða í afgreiðslu TR og útibúum. Fáíð einnig móttökutilkynningu staðfesta skriflega.

Samtök sveitarfélaga

Bjarkarbraut 8 – 310

Húsanes ehf

Hafnargata – 230

Íspan hf[®]
GLER OG SPEGLAR

Plastiðjan Bjarg

Iðjulundur – Furuvellir – 600

Ískraft

Smiðjuvegi 5 – 200

NÓATÚN

Bíldshöfða 20 – 110



Ánægðir ferðalangar að Hótel Geysi.

Óvissuferð

Laugardaginn 30. ágúst síðast liðinn fór hópur fólks í ferðalag í boði LAUF. Dagana áður hafði verið rok og rigning, þannig að við vorum búin að liggja á bæn og biðja um gott veður, en kvöldið áður vorum við hjá LAUF hálf óróleg, enda ekki enn búin að fá svar um það að við hefðum verið bænheyrð varðandi veðrið.

Við lögðum af stað klukkan ellefu að morgni frá Hátúni 10b. Það var góð þátttaka og voru allir mættir sem höfðu skráð sig í ferðina.

Við fórum sem leið lá út úr borginni. Þegar við vorum komin upp fyrir Ártúnsbrekku tilkynnti Þorlákur Hermannsson formaður Laufs og fararastjóri að haldið yrði í austurátt. Við ókum austur yfir Hellisheiði og fengum grenjandi rigningu á leiðinni, en af og til mátti með góðum vilja sjá smá sólargeisla, sem gerði okkur bjartsýn á að við fengjum gott veður. Og ótrúlegt en satt við vorum bænheyrð og þegar við komum á fyrsta áfangastað var þurr og gott veður.

Við byrjuðum á að fara í Húsdýragarðinn í Slakka, þar voru mörg dýr og fuglar sem hægt var að klappa og gæla við bæði úti og inni til dæmis voru kanínur af ýmsum stærðum, sem mörg börn voru hugfanginn af, og jafnvel örlaði á því að ýmsir fullorðnir finndu barnið í sér þegar við fórum að huga að dýrunum. Einnig settist fólk niður og keypti sér eitthvað gott að borða og drekka og undu sér margir vel. Þarna var líka aðstaða fyrir golf og voru teknar æfingar og sýndu ýmsir tilþrif þar allt niður í eins árs börn.

Síðan var farið að Gullfossi og hann skoðaður af útsýnispalli og/eða farið niður að honum og dáðst að því mikla náttúruundri sem hann er. Þarna var líka gefinn góður tími, þannig að hver og einn gat skoðað Gullfoss og umhverfi hans eins og honum hentaði.

Því næst var tekin stefnan á Geysi í Haukadal og fórum við um hverasvæðið og skoðuðum ýmslegt markvert, Strokkur bullaði og sauð og þvældi

vatninu upp og niður þangað til hann kom með háa gosstróka, aftur og aftur öllum til ánægju, en sérstaklega börnunum, og var gaman að útskýra fyrir þeim af hverju hverinn Strokkur hétí þessu nafni, en það væri af því að þegar verið var að búa til smjör í „gamla daga“ var rjóminn settur í bullstrokk (sem er uppmjótt ílát úr tré eða málm) og strokkaður þ.e. skakað og þvælt upp og niður þar til hann varð að smjöri.

Þegar við höfðum horft nægju okkar á Strokk, héldum við að Hótel Geysi. Þar beið eftir okkur málsverður sem við vorum búin að panta og sátum við þar í fallegum sal og nutum þess að borða og drekka og spjalla saman í rólegheitum í yndislegu umhverfi. Síðan þegar allir voru orðnir saddir og búnir að njóta þess sem boðið var upp á var haldið heim á leið.

Við fórum Lyngdalsheiðina heim og nutum þess sem fyrir augu bar á leiðinni, komum svo aftur að Hátúni 10b klukkan hálf átta um kvöldið og var fólk almennt ánægt með ferðina og þótti hún hafa tekist vel.

Góðir ferðafélagar þakka ykkur fyrir samveruna og að gera þessa ferð svona ánægjulega.

Margrét Njálisdóttir



Birkir Emil og kanínan góða.



Þóra María og Elín Fanney við Gullfoss.



Frans útskýrir reikninga



Sölvi fundarstjóri.

Aðalfundur Laufs 5. apríl 2008

Úrdráttur úr fundargerð

Lauf hélt sinn 23. aðalfund að Grand hóteli við Sigtún þann 5. apríl síðast liðinn. Þorlákur Hermannsson formaður Laufs setti fundinn. Sölvi Sigurðsson var fundarstjóri og Brynhildur Arthúrsdóttir fundarritari. Lesin var fundargerð síðasta aðalfundar eins og lög gera ráð fyrir, ásamt skýrslu stjórnar og ársreikningi Laufs 2007 var dreift til fundarmanna til umræðu á fundinum, þegar reikningar yrðu kynntir.

Frans Páll Sigurðsson kynnti ársreikning félagsins 2007 og var hann samþykktur samhljóða. Stjórnin kom með tillögu um að hækka félagsgjöld úr 2.500 krónum í 3.000 krónur og fjölskyldugjaldið hækki úr 3.000 krónum í 3.500 krónur árið 2009. Hækkunin á ekki við um öryrkja og eldri borgara. Þetta var allt samþykkt samhljóða

Kosning í stjórn og önnur aðalfundarstörf:

Stjórn Laufs er sú sama og var síðasta ár: Þorlákur Hermannsson formaður, Thelma Brynjólfssdóttir varaformaður, Frans Páll Sigurðsson gjaldkeri, Brynhildur Arthúrsdóttir ritari og Elín Ingibjörg Jacobsen meðstjórnandi.

Þær breytingar urðu á varastjórn að Helgi Bjarnason og Karen Dagmar Guðmundsdóttir hættu og í varastjórn voru kosnir:

Jónína Björg Guðmundsdóttir, Ólafur Ragnarsson og Sigrún Erlendsdóttir.

Skoðunarmenn reikninga verða áfram Sigrún Birgisdóttir og Björn Guðnason.

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Bókhalds og tölvupjónustan
Böðvarsgötu 11

Stykkishólmur

Sæfell ehf
Aðalgötu 3

Hellissandur

Hárgreiðslustofa Gunnhildar
Keflavíkurgötu 8

Búðardalur

Brauðval
Vesturbraut 12

Króksfjarðarnes

Reykhlólahreppur
Maríutröð 5a

Ísafjörður

Lögsýn ehf
Aðalstræti 24

Bolungarvík

Jakob Valgeir ehf
Grundarstíg 5

Hvammstangi

Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Stéttarfélagið samstaða
Klapparstíg 4

Blönduós

Blönduósbær
Húnabraut 6

Skagaströnd

Rafmagnsverkstæðið Neistinn
Strandgötu 32
Sveitafélagið Skagaströnd
Túnbraut 1-3

Sauðárkrókur

Árskóli
V/Skagabraut
Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks

Varmahlíð

Akrahreppur
Miklibæ

Siglufjörður

Fjallabyggð
Gránugötu 24
Jóhannes Egilsson
Gránugötu 27

Ákureyri

Akureyrarhöfn
Fiskitanga
Eining lóða
Skipagötu 14
Gróðrastöðin Réttarholt
Svalbarðseyri
Íþróttamiðstöð Glerárlaugar
v/Höfðahlíð
Kjarnafæði
Fjölnisgötu 1b
Menntaskólinn á Akureyri
v/Eyrarlandsveg
Miðstöðin ehf
Draupnisgötu 3
Oddeyrarskóli
v/Víðivelli
Orlofsbyggðirnar Illugastaðir
Skipagötu 14
Stangaveiðifélagið Flúðir
Box 381
Straumrás
Furuvöllum 3
Tannlæknastofa Árna Pálssonar
Kaupvangi 1
Trans Atlantic
Ráðhústorgi 7

Grenivík

Grýtubakkahreppur
Túngötu 15

Dalvík

Tannlæknastofan
Heilsugæslustöðinni
Hólavegi 5

Ólafsfjörður

Heilsugæslan Ólafsfirði
v/Ólafsfjarðarveg
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Brekkgötu 9

Húsavík

Knarrareyri
Túngötu 6

Laugar

Norðurpóll ehf
Laugabrekka

Egilsstaðir

Hitaveita Egilsstaða og Fella
Einhleypingi 1
Menntaskólinn á Egilsstöðum
v/Tjarnarbraut
Verkfræðistofa Austurlands
Selási 15

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður
Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Skólaskrifstofa Austurlands
Búðareyri 4

Eskifjörður

Eskja, Strandgötu 39

Neskaupstaður

Síldarvinnslan
Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Menningarmiðstöð Hornafjarðar
Litlubrú 2
Skinney Pinganes
Krossey

Selfoss

Björn Harðarsson
Holti 1
Jeppasmiðjan ehf
Ljónsstöðum
Plastiðjan ehf
Gagnheiði 17
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Gagnheiði 35

Hveragerði

Heilsustofnun NLFÍ
Grænumörk 10
Litla Kaffistofan
Svínahrauni

Þorlákshöfn

Fagus trésmiðja
Unubakka 20

LAUF þakkar eftirtöldum stuðninginn

Eyrarbakki

Árnesprófstadæmi
Túngötu 20

Hella

Laugalandsskóli
Holtum
Rangárþing Ytra
Laufskálum 2

Hvolsvöllur

Krappi ehf

Ormsvöllum 5
Sögusetrið
Hlíðarvegi 14

Vík

Mýrdalshreppur
Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur

Tjaldsvæðið Kirkjubæjarklaustri
Kirkjubæ 2

Vestmannaeyjar

Bókasafn Vestmannaeyja
Box 20

Ísfélag Vestmannaeyja
Strandvegi 28
Pétursey
Flötum 31
Víkurval hf
Vesturvegi 18

Medic Alert – aðgát vegna sjúkdóma

Flogaveiki – Epilepsia

Margir sem eru með **l a n g -**vinna sjúkdóma og þurfa að taka lyf að staðaldri eru með Medic Alert merki. Medic Alert er alþjóðlegt öryggiskerfi fyrir sjúklinga. Öryggiskerfið er þríþætt: Málplata



með merki Medic Alert á annarri hlið en á hinni hliðinni er skráð sjúkdómsgreining og eða meðferð eiganda merkisins. Einnig er skráð Medic Alert númer hans og símanúmer vaktstöðvar. Hægt er að fá málplötu til að bera um úlnið 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.



Jólakeðja

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*


Minningakort, Laufs, Landssamtaka áhugafólks um flogaveiki



Til minningar um

hefir LAUF Landssamtök áhugafólks um flogaveiki
fengið minningargjöf.

Með innilegri samúð.



Ungmennafélag Íslands

Fellsmúla 28



LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is



KFC
POULTRY • RESTAURANTS • DELI • TAKEAWAY • MORE



Náttúrufræðistofnun Kópavogs

Sundlaug Akureyrar

v/Þingvallastræti



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

Tónastöðin ehf.

Skipholti 50c

Íslandsspil

Smiðjuvegi 11a



Miðvangi 41 • Hafnarfirði • Kt.: 680169-1019
Sími: 555 0292 • Fax: 565 2510 • VSK.nr. 9588

Þakkir

Félagasamtök hafa í gegnum tíðina veitt fjölbreytilega og mikilvæga þjónustu fyrir ýmsa hópa samfélagsins, barist fyrir hagsmuna- og réttindamálum og virkjað fólk til þátttöku. Sum samfélög standa þétt við bak slíkra samtaka og hafa með ríkulegum fjárframlögum gert þeim kleift að sinna margvíslegri samfélagslegri þjónustu, sem ekki hefur verið á færi annarra að veita. Mörg þessarra samtaka treysta á velvild einstaklinga og fyrirtækja sem með fjárframlögum og öðrum stuðningi gera þeim kleift að koma málafnum sínum á framfæri og vinna að hagsmuna- og réttindamálum sinna félaga. Því er það ómetanlegt og sérstaklega þakkarvert þegar einstaklingar og fyrirtæki styðja starf sjálfbodasamtaka.

GlaxoSmithKline

Eitt þeirra fyrirtækja sem hefur sýnt okkur ómetanlegan stuðning á undanförunum árum er fyrirtækið GlaxoSmithKline. Það hefur staðið við bakið á okkur á margvíslegan hátt og og kostað útgáfu bæk-

linga o.fl. Þar að auki höfum við notið ómetanlegrar vinnu Brynju Kingdon, en hún hefur unnið ötullega með okkur og færum við henni hjartans þakkir fyrir.

St. nr. 3. Hallveig, IOOF

Sýndi okkur þá velvild að styrkja okkur myndarlega á árinu varðandi útgáfu geisladisks; fræðsluefni um flogaveiki og færum við þeim alúðarþakkir fyrir.

Svölurnar

Veittu okkur einnig þann heiður að styrkja okkur myndarlega við útgáfu geisladisks með fræðsluefni um flogaveiki og fá þær einnig alúðarþakkir fyrir.

UCB á Íslandi

Veittu okkur styrk vegna Norræns fundar, þ.e. fundar Félaga flogaveikra á Norðurlöndum sem haldinn var í Reykjavík dagana 16 – 18 maí og gerðu okkur fært að halda fundinn hér. Alúðarþakkir fyrir ómetanlegan stuðning.

Ráð undir rífi hverju

Maðurinn hafði fundið aðra - svo hún átti að flytja út. Hún eyddi fyrsta deginum í að pakka öllu niður í kassa. Næsta dag kom fluttningabíllinn og sótti allt dótið. Þriðja daginn settist hún við fallega borðstofuborðið í síðasta skipti, kveikti á kertum, setti góða músík á og borðaði stóran skammt af rækjum, rússneskum kaviar og drakk flösku af Chardonnay.

Þegar hún hafði borðað, gekk hún hringinn inn í hvert einasta herbergi og tróð rækjuafgöngum inn í endana á öllum gardinustöngunum!

Þar á eftir gerði hún eldhúsið hreint og yfirgaf húsið.

Þegar maðurinn kom til baka í húsið með nýju kærustuna sína, voru fyrstu dagarnir ekkert nema gleði og hamingja. En svo byrjaði húsið smám saman að lykta.

Þau prófuðu allt, ryksuguðu, þvoðu, loftuðu út.

Loftræstingin var skoðuð gaumgæfilega kannski voru þar dauðar mýs eða rottur, teppin voru hreinsuð, og ilmpokum og loftfrískandi efni var komið fyrir alls staðar.

Meindýraeyðir var kallaður til og húsið var „gasað“ gegn lyktinni, það þýddi, að þetta hamingjusama par þurfti að flytja út í nokkra daga.

Að lokum var allt veggfóður rífið af og húsið allt málað vel og vandlega.

Ekkert hjálpaði. Vinirnir hættu að koma í heimsókn!

Iðnaðarmenn og aðrir starfskraftar neituðu að vinna í húsinu. Húshjálpin sagði upp.

Á þessum tímapunkti gátu þau ekki heldur haldið fnykinn út lengur, svo þau ákváðu að selja. Mánuði seinna hafði húsið ekki selst, þrátt fyrir að verðið hafi lækkað um helming.

Sagan gekk, og fasteignasalinn hætti að svara hringingum þeirra. Að lokum voru þau neydd til að taka stórt bankalán til að kaupa nýtt hús.

Fyrirverandi - eiginkonan hringdi til mannsins og spurði hvernig gengi.

Hann sagði henni söguna um rotna húsið.

Hún hlustaði með mikilli umhyggju og sagði svo að hún saknaði gamla heimilis síns ógurlega mikið, og hún gæti vel hugsað sér að kaupa húsið aftur.

Maðurinn var viss um að, sín fyrirverandi vissi ekkert um hve málið væri slæmt, svo hann samdi við konuna að selja henni húsið á tíunda-hluta af markaðsverði, gegn því skilyrði að skrifað yrði undir samdægurs.

Hún samþykkti það.

Viku seinna stóðu maðurinn og kærastan í húsinu í síðasta sinn - þau hlógu yfir sig hamingjusöm. Og þeim var létt þegar fluttningabíllinn kom og sótti allt þeirra dót til að keyra það yfir í nýja húsið.

- þar á meðal gardínustengurnar!!!!



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



Fyrstu viðbrögð við flogakasti:

- Haldið ró ykkar
- Losið um þröng föt
- Reynið að fyrirbyggja meiðsl
- Ekki setja neitt upp í munn
- Hlíðið 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

Ráð við kvefi

Bólgu í munn og hálsi má lina með því að...

- Sjúga Strepsils-hálstöflur
- Drekkja heita drykki - til dæmis kamillute með hunangi
- Forðast tóbaksreyk

Stíflaðar nasir má lina með því að...

- Nota nefúða - til dæmis Otrivin
- Sofa með hátt undir höfði - sem dregur einnig úr hósta

Þegar maður er með kvef og særindi í hálsi er almennt gott að...

- Drekkja mikið af vökva
- Þvo hendurnar oft
- Forðast líkamlega áreynslu
- Lofta vel og vandlega heima fyrir en forðast þó vind og kulda
- Nota snýtuþappír og henda eftir notkun



Otrivin auðveldar þér andardrátt þegar þú ert með kvef!

- Otrivin skal úða einu sinni í hvora nös eftir þörfum, 2-3 sinnum á dag.
- Nota í mesta lagi 10 daga í röð.

OTRIVIN nefúði og nefdroparnir innihalda xylometasólín sem vinnur gegn bólgu, nefstíflu og slímmyndun vegna kvefs og bráðrar bólgu í ennis- og kinnholum. Otrivin virkar fljótt og áhrifin vara í 6-10 klst. Otrivin getur valdið aukaverkunum, s.s. ertingu í slímhúð og sviðatilfinningu. Einnig ógleði og höfuðverk. Otrivin má nota þrisvar á dag en ekki lengur en í 10 daga í senn. **Otrivin 1 mg/ml:** Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 10 ára. **Otrivin 0,5 mg/ml:** Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2 ára. Einungis ætlað 2-10 ára börnum að læknisráði. Varúð: Langtímanotkun Otrivin getur leitt til þurks í nefslímhúð. Sjúklingar með gláku eða þeir sem hafa ofnæmi fyrir xylometasólín ættu ekki að nota Otrivin. Kynnið ykkur vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Kirkjulundi 17, 210 Garðabæ.

Strepsils, við særindum í hálsi!

Strepsils er fánlegt með fjórum bragðtegundum:

- Ávaxtabragði
- Sítrónu- og hunangsbragði
- Sítrónu- og jurtabragði (sykurlaust)
- Mentólabragði

STREPSILS töflur innihalda: Amlymetakresól 0,6 mg, 2,4 tvíklóróbensýl-alkóhól 1,2 mg. Strepsils töflur eru látnar renna í munn og leysast þar hægt upp. Þannig nást fram staðbundin söthreinsandi áhrif í munn og koki. Auk þess hafa bragðefnin væg kælandi áhrif sem slá á ertingu. Venjulega er ein tafla látin leysast hægt upp í munn á 2-3 klst. fresti. Einnig má leysa upp 1-2 töflur í heitu vatni og drekka sem heitan drykk. Lyfið þarf venjulega að nota í 3-4 daga og stundum í allt í eina viku. Notkun lyfsins hefur engin áhrif á önnur lyf sem notuð eru samtímis. Ofnæmi eða ofnæmislik viðbrögð geta komið fyrir en eru afar sjaldgæf. Hver pakki af Strepsils inniheldur 24 munnsgöstöflur, sem eru í hentugum þynnupakkningum. Lesa skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Kirkjulundi 17, 210 Garðabæ.