



LAUFBLAÐIÐ

Lauf félag flogaveikra | 1. tölublað | 20. árgangur | 2010

HEIÐRÚN GUÐVARÐARDÓTTIR

Söngur er líf og yndi Heiðrúnar og reyndar skiptir hann hana svo miklu máli að hún tók afdrifaríka ákvörðun um heilsu sína til að gera hann að ævistarfi.

ÞAKKLÁT FYRIR RÖDDINA

LAUFBLAÐIÐ

Ritstjórn og umsjón:
Goggur ehf / Sigurjón M. Eglisson
Blaðamaður: Kristjana Guðbrandsdóttir
Umbrot og hönnun: Goggur ehf.
Auglýsingar og styrktarlínur: Markaðsmenn
Forsíðumynd: GVA
Prentun: Oddi
Blaðið er sent félagsmönnum og styrktaraðilum
Prentað í 2.000 eintökum

Gefið út af:
Lauf félag flogaveikra
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

Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir
Varaormaður: Thelma Brynjólfssdóttir
Gjaldkeri: Frans Páll Sigurðsson
Ritari: Ólafur Ragnarsson
Meðstjórnandi: Ólafur Haukur Símonarson
Varamenn:
Elin Ingibjörg Jacobsen
Lena Rós Matthíasdóttir
Lauf á Akureyri:
Jóhanna Gunnlaugsdóttir formaður
Sími: 461-4353



Allir velkomnir í Hitt Húsið



Góð ráð fyrir ferðalögin í sumar

LAUF FÉLAG FLOGAVEIKRA



Nýtur þess að koma fram



Margbreytileikinn góður



RAFEINDARSTOFAN
Einholt 2



TRÉSMÍÐJAN VIRKNI
Fjölnisgata 3a



ALLIR VELKOMNIR Í HITT HÚSIÐ

HITT HÚSIÐ er gullkista ungs fólks í Reykjavík og hefur síðustu ár þróað starfsemi sína í þá átt að vera menningar- og upplýsingamiðstöð þar sem ungu fólki er veitt ýmis aðstoð og ráðgjöf. Markmið með rekstrinum er að veita ungu fólki aðstöðu og stuðning við að koma góðum hugmyndum í framkvæmd að vera miðstöð ungs fólks í leit að sumarstarfi og að vera vettvangur fyrir félagsleg úrræði og ráðgjöf fyrir ungt fólk. Þess utan er líf og fjör í Hinu Húsinu allt árið og þangað eru allir boðnir velkomnir.

Hitt Húsið hefur reynt öflugur vettvangur fyrir úrræði fyrir fötluð ungmenni. Þar heldur Jenný utan um starf Sérsvéitarinnar sem er úrræði fyrir fötluð ungmenni og einu sinni í viku yfir vetrartímamann ræður félagsstarf fólks með fötlun ríkjum í Hinu Húsinu. Þá er hægt að ganga að vísi fjölbreyttri dagskrá þar sem lögð er áhersla á góða afþreyingu, fræðslu og menningu. Yfir sumartímamann stendur Hitt Húsið öllum opið þrátt fyrir að starfsemi þessi liggji niðri. Áherslur Hins Hússins breytast og ungmenni spreya sig við hin ýmsu störf á vinnumarkaði.

Í sumar heldur áfram samstarf milli Hins Hússins og SSR Svæðisskrifstofu málefna fatlaðra í Reykjavík. Atvinnuúrræðin eru fyrir fötluð ungmenni á aldrinum 17 – 20 ára og byggjast á að kynna fyrir þeim hin ýmsu störf í samfélaginu. Ungmennin mæta í Hitt Húsið og fara með leiðbeinendum í fyrirtæki þar sem þau fá tækifæri til að sinna almennum störfum.

„Okkar markmið hér í Hinu Húsinu eru helst að veita fötluðum ungmennum brautargengi,“ segir Jenný. „Það mikilvægasta er að leggja áherslu á það sem hver og einn getur gert í stað þess að einblína á það hvað hann getur ekki. Að efla sjálfstraustið reynist mikilvægt og að veita stuðning þegar á þarf að halda en leyfa fólki annars að prófa sig áfram og vinna án stuðnings.“ Jenný nefnir að fjöldi fyrirtækja komi að samstarfinu. „Flest fyrirtæki eru boðin og búin að taka á móti okkur og mikill fjöldi hefur átt í góðu samstarfi við okkur síðustu árin. Fyrirtækin þurfa auðvitað ekki að leggja út neinn kostnað en Reykjavíkurborg greiðir fyrir úrræðið. Því miður þá komast ekki allir að, við erum með um 10 manns á biðlista svo það er ljóst að það þarf að auka við úrræðið.“

Ertu með hugmynd?

„Það er mikið um að vera í Hinu Húsinu yfir vetrartímamann en á sumrin er afslappað andrúmsloft,“ segir Markús Guðmundsson forstöðumaður í Hinu Húsinu. „Skapandi sumarhópar Hins Hússins hleypa fjöri í borgarlífið.“



Og þá geta allir mætt á þriðjudagsþreifingar sem er heiti yfir nýjan opnunartíma í Hinu Húsinu á þriðjudögum. Þá er opið er til 22:30 og er það hugsað til að ungu fólki gefist færi á að nýta húsið á þeim tíma sem þeim hentar. Á þessum kvöldum eru kvikmyndasýningar, tónleikar, ýmsar kynningar og Markús hvetur þá hugmyndaríka að mæta og sitja ekki á góðum hugmyndum því í Hinu Húsinu bjóðast á þessum kvöldum gullin tækifæri til að framkvæma góðar hugmyndir með litlum tilkostnaði.

„Aðra daga er svo er alltaf einfaldlega hægt að líta inn, fá sér kaffisopa, lesa blöðin og kíkja aðeins í tölvuna,“ bætir hann við í lokin.



YES MAN! Eitthvað til að hlakka til Á veturna heldur Jón Heiðar Gunnarsson utan um hópastarfið Vínfús fyrir ungmenni á aldrinum 16-25 ára í Hinu Húsinu og er hugsað fyrir alla einstaklinga sem vilja kynnast nýju fólki.

„Það geta allir lent í því að einangrast félagslega, bendir Jón á. Starfið er hugsað fyrir

alla þá sem vilja kynnast nýju fólki og þá sem hafa einangrast félagslega af ýmsum ástæðum. Um leið og fólk hefur einangrast þá dettur niður færni í félagslegum samskiptum og að vera einn getur því orðið að vítahring sem er erfitt að brjótast úr,“ bætir hann við.

„Markmið okkar er að komast úr þessum vítahring og við gerum það á léttu nót-

unum. Við erum dugleg að reyna nýja hluti og skemmta okkur saman. Við gætum líkt viðhorfi okkar við aðalsöguhetju myndarinnar Yes Man þar sem hann Carl (Jim Carrey) hefur staðnað í neikvæðum vítahring og tekur þeirri áskorun að taka á móti hverju einasta tækifæri í lífinu með jákvæðum hætti með þeim afleiðingum að heill heimur möguleika opnast hon-

„Það mikilvægasta er að leggja áherslu á það sem hver og

einn getur gert í stað þess að einblína á það hvað hann getur ekki. Að efla sjálfstraustið reynist mikilvægt og að veita stuðning þegar á þarf að halda en leyfa fólki annars að prófa sig áfram og vinna án stuðnings.“



um fyrir vikið. „Hópurinn rúmar 10-15 manns og Jón Heiðar segist halda að það þurfi annan hóp til viðbótar til að svara eftirspurn. „Starfið gengur vel og árangurinn af því er mjög góður, það skiptir máli að hafa hópinn fremur fámannan til að ná samstöðu og trausti innan hans. Jákvæð sýn á lífið skiptir öllu máli og ýtir undir sterkari sjálfsmynd. Allir hafa gott af því að efla slíkt viðhorf og ég er hreinlega heppin að fá að starfa við það hvern einasta dag. Starfið er mikilvægt vegna þess að hérna gefst ungu fólki tækifæri sem það fær ef til vill ekki annars staðar, að hittast og umgangast hvort annað á jákvæðum nótum og eftir að erfiðustu skrefin hafa verið tekin þá hlakkar þeim til að mæta hingað í hverri viku.“

ELÍAS er sérfræðingur í taugasjúkdómum og hefur starfað við taugalækningadeild Landspítalans undanfarin tuttugu ár. Hann er prófessor í taugasjúkdómum við Háskóla Íslands og yfirlæknir taugalækningadeildar Landspítalans. Við ræddum við Elías um flogaveiki og rannsóknir, þróun lyfja og þörfina á umræðu um heilbrigðismál í fjölmiðlum.

SKORTUR ER Á UMRÆÐU UM HEILBRIGÐISMÁL Í FJÖLMIÐLUM

» Taugasjúkdómar eru áskorun fyrir samfélagið

Elías nefnir að síðustu áratugi hafi orðið miklar framfarir í þekkingu á á starfsemi heilans og í meðferð heilasjúkdóma og nú er hægt að lækna með skurðaðgerð hluta þeirra sjúklinga sem eru með s.k. temporal lobe flog, en þau eru algengasta tegund erfðra floga hjá fullorðnum bættir hann við, sem ekki er hægt að ná tökum á með lyfjameðferð. Skurðaðgerðir eiga þó aðeins við hjá litlum hluta þessara sjúklinga. „Ef að við getum fundið upptök floganna og þau eru á svæði í heilanum, sem hægt er að fórna án þessa að valda óásættanlegum skaða. Flestir Íslendingarnir hafa verið sendir á Mayo sjúkrahúsið í Minnesóta í Bandaríkjunum og hefur það fyrirkomulag gefist mjög vel og á síðustu 15 árum hafa nokkrir tugir Íslendinga fengið verulegan eða fullkominn bata með aðgerð af þessu tagi.“

Dauði H.M er góð áminning

Elías útskýrir fyrir blaðamanni hvar helst er hægt að skera fyrir meininu og hvar hættur felast. Það er mikilvægt að flogin eigi uppruna á einum ákveðnum stað í heila og að hægt sé að fjarlægja þann hluta heilans án þess að valda skerðingu á minni, hreyfingu eða máli og alltaf þarf að meta hver sú áhætta er og hversu mikil áhætta er ásættanleg og þá er bæði sjúklingur og fjölskylda hans með í ráðum.

Áratugum saman hefur sjúkrasaga sjúklingsins HM (case HM) verið vel kunn öllum sem lagt hafa stund á taugavísindi og um hana er fjallað í öllum kennslubókum á þessu sviði. Þegar HM var ungur maður þjáðist hann af alvarlegri flogaveiki sem átti upptök frá gagnaugahluta (enska: temporal lobe) heil-

ans. Aðgerð var framkvæmd vegna floganna þar sem gagnaugahluti heilans, þar á meðal drekin (enska: hippocampus), var fjarlægður beggja vegna. Eftir aðgerðina þjáðist HM af miklu minnisleysi. Rannsóknir vísindamanna og vinna þeirra með HM leiddi síðan af sér merkustu uppgötvanir síðustu aldar hvað varðar staðsetningu og eðli minnis í heilanum. Það var fyrst eftir að hann lést á síðasta ári að heiminum var birt nafn hans, en hann hét Henry Gustav Molaison og var búsettur í Connecticut í Bandaríkjunum. Nýlega fékk ég tækifæri til að hlusta á fyrirlestur taugasálfræðingsins Brendu Milner, sem enn er í fullu fjöri þótt hún sé á tíræðisaldri. Hún varð fyrst til að átta sig á mikilvægi sjúkdóms-einkenna Henrys. Brenda Milner hitti Henry reglulega í yfir 50 ár og þótt hæfileikar hans væru óskertir að flestu leyti, þá jafnaði minnið sig aldrei hann gat lítið nýtt lært. Uppgötvanir sem sjúkrasaga Henry Mollaison leiddu af sér urðu til þess að tugir þúsunda sjúklinga hafa nú getað farið í heilaaðgerðir með lítilli áhættu. Saga hans er góð áminning um að við erum stödd í miðju ferli uppgötvana á sviði taugavísinda. Hann er aðeins eitt af mörgum dæmum um að vandí einstakra sjúklinga geti varpað ljósi á starf heilans og enn á eftir að gera mikilvægar uppgötvanir á því sviði.

Hvad um þróun lyfja?

„Fyrsta nútímalyfið við flogaveiki, fenemal, kom fram árið 1912. Fenemal hefur góð flogastillandi áhrif og er enn notað í einhverjum tilfellum. Vandinn við fenemal er hins vegar sá að það veldur oft syfju og drunga,“ segir Elías. „Ég man eftir því úr æsku að hafa kynnst skólafélögum með flogaveiki. Slen og

þreyta var áberandi, sem ég ímyndaði mér að hlyti að vera megin einkenni flogaveiki, en eftir á að hyggja voru þetta vafalaust aukaverkanir flogalyfjanna, sem þá voru mest notuð.

Lyfjameðferð við flogaveiki getur verið flókin og er langtímaverkefni. Hluti flogaveikra svarar lyfjum ekki vel og þá þarf oft að breyta lyfjagjöfni. Aukaverkanir eru oft megin vandamál sérstaklega þegar nota þarf tvö eða fleiri flogalyf og mikilvægt er að sjúklingurinn hafi ekki meiri óþægindi af meðferðinni en flogunum sjálfum. Strax upp úr 1930 var byrjað að reyna að finna gagnleg flogalyf með minni aukaverkanir en fenemal. Árangur þeirrar leitar var fenytoin sem enn er talsvert notað. „Síðustu áratugin hafa komið fjölmörg ný lyf við flogaveiki á markað. og þau nýju lyfjanna sem mest eru notuð eru levetiracetam, lamotrigine, oxkarbasepín og topiramate og enn fleiri lyf hafa komið á markað á allra síðustu árum.

Síðustu misseri hefur verið aukin umræða um áhrif mataræðis á flogaveiki. Er hægt að jafna mataræðisúrræðum, svo sem ketónsku mataræði, við lyf? Elías bendi blaðamanni á að ketónskt mataræði sé í sjálfu sér ekki nýjung. „Ketónskt mataræði sem meðferð við flogum, var reyndar uppgötvað snemma á síðustu öld. Það dregur úr flogum og er stundum gagnlegt sem viðbótarmeðferð, en dugar sjaldan eitt og sér. Það eru helst foreldrar mikið veikra barna sem vilja reyna þetta úrræði ef áhrif lyfjanna eru ófullnægjandi, aukaverkanir eru miklar og skurðaðgerð kemur ekki til greina.“

Umræðan er mikilvæg

Sérfræðingar á taugadeild Landspítala sækja

Ég man eftir því úr æsku að hafa kynnst skólafélögum með flogaveiki og haldið einkenni

flogaveiki hafa verið helst einhvers konar mók. Það var vegna þess að í þá daga fengu allir flogaveikir Fenemal og auka verkanirnar voru jafn miklar og raun bar vitni.



reglulega ráðstefnur þar sem þeir kynnst niðurstöðum nýjustu rannsókna og því sem er eftir á baugi hverju sinni. „Það hefur ekki orðið bylting í úrræðum fyrir flogaveika á síðustu árum en nauðsynlegt er að fylgjast vel með þróuninni og taka þátt í henni.

Fræðsla um sjúkdóma og heilbrigðismál er mikilvæg fyrir sjúklinga og aðstandendur og áhugaverð fyrir alla. Þekking almennings á algengum sjúkdómum hefur batnað mikið á þeim 20 árum sem ég hef starfað sem sérfræðingur hér á landi, en enn finnst vanta upp á að við stöndum jafnfætis þeim þjóðum á vesturlöndum sem hafa náð lengst. Smæð þjóð-

arinnar er vandamál og mikilvægt er að hafa aðgang að erlendri umfjöllun. Reynslan sýnir að nýyrðasmíð hefur stundum torvelað umfjöllun og fræðslu hér á landi og tafið að alþjóðleg hugtök festist í sessi. Læknablaðið hefur lengi reynt að stuðla að notkun nýyrða en hefur þá stundum fengið gagnrýni fyrir að greinar verði illskiljanlegar, jafnvel sérfróðum. Ég tel að lausnin sé að taka upp alþjóðleg hugtök í ríkara mæli og reyna þá að fella þau að íslensk, á sama hátt og kirkjunni tókst svo vel á öldum áður.

Heilbrigðismál snerta alla og þar er rík hagsmunagæsla líka mikilvæg. Dreifing þekkingar

er fyrsta skrefið og ég hef lengi saknað þess að á fjölmiðlunum, sérstaklega dagblöðum, væru blaðamenn sem sérhæfðu sig í umfjöllun um heilbrigðismál, rétt eins og viðskiptum og stjórnmálum. Umræða um skipulag heilbrigðismála veitir stjórnvöldum og fagfólki nauðsynlegt aðhald og fræðir almenning. Umræða um lyfjamál einskorðast oft við beinan útlagðan kostnað vegna lyfja, en ávinningur meðferðar líka mjög mikilvægur þáttur. „Taugasjúkdómar eru áskorun fyrir samfélagið og þörf á nýjum meðferðarúrræðum og óskir um framfarir hafa aldrei verið meiri“ segir Elías að lokum.

HEIÐRÚN GUÐVARÐARDÓTTIR er nýkomin úr söngferðalagi til Búdapest með Kór Kristskirkju og undirbýr sig fyrir afmælistónleika óperukórsins í Hafnarfirði. Hún er reyndar í 3 kórum, óperukór Hafnarfjarðar, kór Háteigskirkju og kór Kristskirkju. Söngur er hennar líf og yndi og reyndar skiptir hann hana svo miklu máli að hún tók afdrifarika ákvörðun um heilsu sína til að geta einbeitt sér alfarið að söngnum. Það var fyrir ó árum sem hún gekkst undir skurðaðgerð á heila á Mayo Clinic í Bandaríkjunum og segist hún hafa fengið bót meina sinna umfram það sem lyf höfðu getað veitt henni.

NÝTUR ÞESS AÐ KOMA FRAM OG SYNGJA

»» Aðgerðin breytti öllu

Heiðrún veiktist af flogaveiki þegar hún var 15 ára gömul. Hún segist lítið muna eftir kastinu en heldur að það hafi átt sér nokkra forsögu. Hún hafi fundið fyrir lítilli einbeitingu og gengið illa í nýafstöðnum samræmdum prófum.

„Ég vissi ekkert um flogaveiki og hafði ekki einu sinni lesið um hana og því var ég óttaslegin í fyrstu og sér í lagi vegna þess að ég mundi ekki neitt eftir kastinu. Þegar slíkt hendir þá veldur það líklega meiri ótta en annars. Ég fór strax á lyf en þau virkuðu illa. Ef til vill héldu þau krömpunum eitthvað niðri en ég datt mikið út og ég fann fyrir verulegum erfiðleikum með að halda dampi í tilverunni. Veikindin gerðu það að verkum að ég tapaði vinsældum meðal félaganna. Vinirnir hurfu svona smá saman og ég fann mig svolítið eina.“

„Sem betur fer hafði ég sönginn til að hugga mig við þótt að lyfin hefðu áhrif á röddina. Ég hef sungið í kór síðan ég var sextán ára gömul. Röddin var óstyrkari en áður, það var kominn skjálfti í hana. Ég hélt þó áfram og ákvað að gefast ekki upp.“

Heiðrún skráði sig í nám í rafvirkjun í Iðnskólanum og sóttist námið ágætlega. Hún eignaðist vinkonu sem hún gat eytt tíma með í skólanum. „Það skipti mig miklu máli að geta blandað geði við einhvern. Seinna lærði hún til sjúkrahjálfa þannig að það er ljóst að hún hafði margt að bera. Hún skildi veikindin. Nú býr hún úti en við höldum enn svolitlu sambandi.“

„Námið sóttist ágætlega þótt að stundum dytti ég út. Ég náði að ljúka náminu og klára heilt ár sem nemi í starfi. Því miður þá tókst mér ekki að taka sveinsprófið því þá datt ég út. Það er auðvitað miður en ég veit ekki hversu trygg framtíð mín hefði verið hefði ég reitt mig á námið. Ég fann strax fyrir erfiðleikum í atvinnuleit. Mér fannst mér bera skylda til að upp-

lýsa atvinnurekanda um veikindin og svör þeirra voru ávallt á sama veg; Þeir gætu ekki borið ábyrgð ef eitthvað henti mig á vinnustað.“ „Ég hélt hins vegar alltaf áfram að syngja. Ég eignaðist tvær dætur og ég eyddi tíma mínum innan veggja heimilisins. Ég var hins vegar ekki

„

Sem betur fer hafði ég sönginn til að hugga mig við þótt að lyfin hefðu áhrif á röddina. Ég hef sungið í kór síðan ég var sextán ára gömul. Röddin var óstyrkari en áður, það var kominn skjálfti í hana. Ég hélt þó áfram og ákvað að gefast ekki upp.

ánægð með að aðhafast lítið. Ég vildi finna mér eitthvað að gera og öðlast sjálfstraust. Ég ákvað að gera eitthvað róttækt í mínum málum og vildi láta reyna á hvort söngurinn gæti orðið mitt lífibrauð. Það er svo sannarlega lítil tilvera í því að sitja heima og þiggja örorkubætur og ég gat einfaldlega ekki á mér setið mikið lengur.“

„Ég fór til lækis og var ákveðin. Ég vildi að eitthvað yrði gert til að breyta lífsgæðum mínum til hins betra. Eins og áður sagði þá gerði flogaveikin það að verkum að það var titringur í röddinni sem ég vildi losna við. Læknirinn setti mig í ákveðið ferli þar sem leitað er upptaka flogakastanna með sírita og ómskoðun. Það var ekki ferli sem er einfalt eða stutt. Það tók eitt ár að kortleggja upptök flogaveikinnar og svo þurfti ég að bíða á annað ár þangað til ég fór í aðgerð.“

„Í aðgerðinni er svæðið þar sem upptök floga eiga sér stað skorið í burtu. Hún fór fram í Mayo Clinic í Rochester í Bandaríkjunum. Ég fann mun á mér strax eftir aðgerðina og varpaði öndinni léttar. Að sjálfsgöðu er þetta stór aðgerð og kvíðvænleg en ég útilokaði allan kvíða og ótta og tókst á við verkefnið með jákvæðu hugarfari. Í dag fæ ég ekki flogaköst og dett ekki út. Röddin er án þessa titrings og ég nýt þess að koma fram og syngja. Ég er enn að koma mér á framfæri og það gengur að ég held ágætlega. Ég er afskaplega ánægð og stolt yfir því að hafa tekið þessa ákvörðun og einnig þakklát því að þetta hafi verið mögulegt því staðreyndin er sú að þessi aðgerð er ekki raunhæfur möguleiki fyrir alla þá sem veikjast af flogaveiki.“



NOKKRIR PUNKTAR:

- Vertu með Medic Alert merki á þér.
- Vandaðu vel val á ferðamáta. Er best að ferðast með flugi og þarftu á ferðafélaga að halda? Gerðu góða áætlun um fyrstu viðbrögð vegna flogakasts og vertu viss um að ferðafélaginn sé vel með á nótunum.
- Pakkaðu tveimur settum af lyfjum og hafðu öll glös vel merkt.
- Talaðu við lækni eða hjúkrunarfræðing um lyfjatökuna. Hvernig áttu að taka lyfin þín vegna tíma- mismunar?
- Ræddu við lækni um hvort þú þurfir einhvers konar bréf eða vottun frá honum til að tryggja öryggi þitt á ferðalagi. Í bréfinu ætti að koma fram upplýsingar um hvers eðlis flogaköstin þín eru, hvernig skuli bregðast við, listi yfir lyf og lyfjaskammta og nafn lækis þíns og hvernig sé hægt að ná í hann.
- Vertu búinn að kortleggja sjúkrahús og heilsugæslu á áfangastað ef að veikindi þín eru alvarleg.

GÓÐ RÁÐ FYRIR FERÐALÖG Í SUMAR

ÖRUGGARI OG AUÐVELDARI FERÐAMÁTI: Ýmis ráð fyrir fjölskyldur langveikra.

Fæstum finnst sérlega auðvelt að ferðast. Þeir sem glíma við flogaveiki þurfa þó að huga betur sjálfir að öryggi sínu og heilsu en aðrir af ýmsum ástæðum.

Það eru ýmsar ástæður fyrir því að erfiðara er fyrir langveika og fjölskyldur þeirra að ferðast en aðra. Hert öryggisgæsla og nánara eftirlit með lyfjum sem taka þarf með í flugferðir, spurningar og eftirlit með ýmsum búnaði svo sem taugaörvunarbúnaði og seglum og þá hafa ýmis flugfélög strangari viðmið hvað varðar flogaveika en aðra vegna hættunnar á því að flogakast hendi í háloftunum. Þeir spyrja frekari spurninga og allt veldur þetta taugatríngi og töfum sem reyna á andlegt þol.

Best er að hitta lækni eða hjúkrunarfræðing áður en lagt er í ferðalag til að fara yfir stöðuna og heilsufarið á þeim tímarpunkti sem á að ferðast.

Ferðast með flugvélum

Sumir halda að þeir sem fá flog geti ekki ferðast með flugvélum. Því fer fjarri. Fólk sem

fær flog getur ferðast með öllum ráðum. Hins vegar þarf að gæta að tíðni floga og þess hversu alvarleg þau eru áður en gerðar eru ferðaaðlanir. Það liggur til dæmis í augum uppi að fólk sem fær tíð flog þar sem það missir meðvitund eða rænu þarf ferðafélaga. Ferðafélaginn þarf að vera vel undirbúinn og vita hvað skal gera þegar flog hendir og sér í lagi hendi það í flugvélinni sjálfri. Hann þarf líka að skýra fyrir öðrum ferðafélögum í flugvélinni hvað eigi sér stað svo þeir missi ekki ró sína. Ef að einhver vafi leikur á hvort að þörf sé á ferðafélaga eða hvort flugferð sé óráðleg er best að fá mat lækis. Þetta á sérstaklega við ef að flogin eru löng, tíð og erfið eða ef að gengið er í gegnum miklar breytingar á lyfjum þar sem óvissa ríkir um tilætluð áhrif.

Mikilvægt er að muna að langflestir geta ferðast vel og örugglega með flugi. Eftir allt saman þá er það fljótlegasti ferðamatinn.

Til að ferðast tafir og óþarfa afskipti gæti verið hjálplegt að ferðast með bréf frá lækni sem staðfestingu á því að það sé í góðu lagi

að ferðast með flugi og hvað flugáhöfn eigi til bragðs að taka ef að flog hendir.

Að ferðast með lyf

Hver er besta leiðin til að ferðast með lyf og hversu mikið skal taka með í ferðalagið. Flestir þeir hjúkrunarfræðingar sem haft var samband við vegna þessarar greinar nefndu að best væri að taka með sér tvö sett af lyfjum. Einu settinu ætti að pakka með almennum farangri og hitt ætti að fara með í handfarangri. Með þessu móti minnka líkur á því að ferðalangurinn verði lyfjalaus ef farangur týnist.

Þá er ráðlegt að hafa lyfin vel merkt enda er eftirlit með vökva og lyfjum meira en áður hefur verið síðustu misserin. Þú gætir beðið lyfsalann þinn að merkja tóm lyfjaglös með heiti lyfja þinna svo þú getir ferðast með minni skammta með þér.

Ef að ætlunin er að ferðast langar vegalengdir er nauðsynlegt að ræða ferðalagið við lækniinn og vera viss um að lyfin sem eru notuð í dag henti til slíkra ferðalaga. Það getur vel verið að

„Þá er ráðlegt að hafa lyfin vel merkt enda er eftirlit með vökva og lyfjum meira en áður hefur verið síðustu misserin. Þú gætir beðið lyfsalann þinn að merkja tóm lyfjaglös með heiti lyfja þinna svo þú getir ferðast með minni skammta með þér.“

hann vilji gera einhverjar breytingar. Eins þarf að huga að tímamismuni og hvernig á að taka lyfin vegna hans.

Góð ferðaaætlun

Það getur verið viðkvæmt mál fyrir þau sem yngri eru að þurfa að gæta meira að sér en aðrir. Þau gætu líka verið smeyk við ferðalög vegna veikinda sinna. Best er því að smíða

ferðaaætlunina vel og fara vel í gegnum hvernig best sé að háttá samskiptum við aðra þegar flog henda. Það er eftir allt saman viðbrögð annarra sem ráða því hversu erfitt það verður. Meðlimir öryggisgæslu flugvalla gætu ef til vill ekki þekkt hin margvíslegu einkenni flogs og brugðist við af of mikilli hörku eða varkárni. Enginn vill að slíkt hendi og því er best að fara vel í gegnum fyrstu viðbrögð.

Medic Alert

Það er gott ráð að vera með Medic Alert armband eða hálsmen á sér.

Medic Alert kerfið getur hjálpað fólk í neyð einkum þeim sem haldnir eru sjúkdómum sem geta skyndilega versnað.

Á Medic Alert armbandi eða hálsmeni má finna spjaldskrárnúmer, upplýsingar um sjúkdóma og símanúmer bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi sem geymir sjúkraskrár fyrir eigendur Medic Alert nista. Læknar og hjúkrunarfólk geta hringt á spítalann á öllum tímum sólarhrings, gefið upp spjaldskrárnúmerið, og aflað upplýsinga um sjúkdóma, lyfjameðferð og sjúkrahúsdvöl nistiseiganda.

Einnig má fá uppgefin nöfn og símanúmer nánustu ættingja og lækis viðkomandi.

Upplýsingarnar geta komið í veg fyrir töf á réttri meðferð sjúklinga, verði þeir meðvitundarlausir eða af öðrum ástæðum ófærir um að gera grein fyrir veikindum sínum. Þar eru með öðrum orðum upplýsingar sem geta stuðlað að því að ókunnugir gefi sjúklingi fyrstu hjálp á réttan hátt.

Nisti af þeim tegundum sem hér hefur verið lýst gegna helst hlutverki sínu þegar eigendurnir, sökum veikinda eða slysa, geta ekki sjálfir gert grein fyrir sérþörfum sínum eða réttri meðhöndlun. Sjúklingar eru hins vegar ekki þeir einu sem ættu að bera á sér upplýsingaspjöld; út frá öryggissjónarmiði ættu helst allir að bera í það minnsta skilríki sem sanna á þeim deili því allir geta lent í aðstæðum þar sem þeir missa færni sína til að gefa upp persónuupplýsingar. Þessar ráðstafanir skyldi að auki gera hvað varðar börn og getur þetta auðvitað komið sér vel ef þau verða viðskilta við foreldra og geta ekki tjáð sig á því máli sem að talað er í landinu.

Njóttu ferðalagsins!

MARGBREYTTILEIKINN ER EFTIRSÓKNARVERÐUR

»» Það vantar vel metin hlutastörf á vinnumarkaði

„Ég hef lokið B.Ed-námi, diploma-námi í Hagnýtri fjölmiðlun og er brátt að ljúka M.A - námi í fréttá- og blaðamennsku. Ég villtist óvart inn í fötlunarfræðina, þar sem ég tók fyrst valnámskeið en ákvað síðan að taka diploma-námið. Það er skemmst frá því að segja að ekkert nám hefur mér fundist jafn fræðandi og frelsandi. Það hafði mikil áhrif á mig sem manneskju með fötlun eða langvinna sjúkdóma. Mínir eigin fordómar voru miklir, og eru það dálítið enn, og ég reyndi eins og ég gat að halda fólki í myrkrinu varðandi sjúkdómana því ég óttaðist höfnun, sérstaklega á vinnumarkaði. Ég taldi að geta þeirra á ferilskrá væri eins og að afhenda sakavottorð með atvinnuumsókn. Þeir sem ég vann fyrir fregnuðu það yfirleitt ekki fyrir en löngu síðar að ég ætti við veikindi að stríða en ég fann hins vegar aldrei fyrir öðru en sanngirni og velvild í minn garð. Ég er samt enn þeirrar skoðunar að ef fólk með fötlun eða langvinna sjúkdóma getur þess í upphafi atvinnuviðtals þá fer umsóknin aftarlega í bunkann. Það er eins og samfélagið átti sig ekki á að jafnvel þótt fólk hafi skerta starfsgetu á sumum sviðum hefur það líka styrkleika á öðrum. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir fólk með fötlun eða langvinna sjúkdóma að vera virkt í samfélaginu og fá félagslega vel metin hlutverk. Vinnumarkaðurinn ætti að fagna fólki með fötlun ekki síður en öðrum, því það býr margt yfir fjölbreyttri kunnáttu og mannaúði sem því miður fer oft fer í súginn vegna fáfræði og þá um leið fordóma ráðandi afla.“

Veikindin hafa hamlað

Unnur segir að ein helsta leiðin til þess sé í gegnum vinnumarkaðinn og þá eigi hún ekki við neina atvinnubótavinnu. „Vinnan er stór hluti af lífi flestra og við eyðum stórum hluta aflífinu í vinnunni. Ef við gætum breytt viðhorfum samfélagsins til örorku, þá gætum við stuðlað að því að fleiri Íslendingar yrðu hamingjusamari. Það vilja allir ráða einhverju um lífstíl sinn og lífskjör en það er nokkuð sem fólk gerir ekki á bótum. Þar festast margar í fátæktargildru. Annað sem er mikilvægt baráttumál fyrir fólk með fötlun er aðgengi að menntun, að hún sé sú sama og fyrir heilbrigða. Það er ekki verið að biðja um afslátt af kröfum, hvorki þegar kemur að vinnumark-

aðnum né menntun heldur aðeins svigrúm, umburðarlyndi og nauðsynleg hjálpertæki. Það vantar meira af vel metnum hlutastörfum á vinnumarkaði. En menntunin er jafnmikilvæg því hún eykur líkurnar á því að fólk með örorku verði virkt í samfélaginu auk þess sem það eykur möguleika þess á vinnumarkaði.“

En hafa þín veikindi ekkert hamlað þér? „Jú, auðvitað hafa þau gert það. Ég væri að ljúga öðru. Fyrstu einkenni geðhvarfasýkinnar hafa sennilega komið fram þegar ég var 15-16 ára gömul, og þá með þunglyndi, þótt hún hafi ekki verið greind fyrir en mörgum árum seinna. Það er stundum erfitt að gera greinarmun á geðsjúkdómum og geðsveiflum unglingsárum. Menntaskólaárin voru mjög erfið og ég þurfti nokkrum sinnum að leggjast inn á spítala. Þegar ég var síðan 18 ára byrja ég að fá flog og mjög tíð í fyrstu. Ég fékk

„**Þeir sem hafa upplifað djúpt þunglyndi vita að það hefur líkamleg einkenni. Þegar verst lætur skrið**

ég um í rúminu eins og kónguló og spyr almættið hví hann leggi þetta á mig.

svokallaða áru eða fyrirvara, sem einkenndist af málstoli og ýktum hljóðum og stundum upplifði ég svona „deja vu“ tilfinningu fyrir krampaköst og svo eftir þau sofnaði ég. En ég man þessa tíma ekki svo glögg.

Fyrsta greinin fjallaði um óttann

Unnur valdi að fara í kennaranám en helsta ástæðan fyrir því var að þá voru skólarnir tvísetnir. „Ég sá fyrir mér að ég gæti kennt eftir hádegi, þar sem ég einhverra hluta vegna fékk síður flog þann hluta dagsins. Lyfin höfðu ýmsar aukaverkanir eins og dagsyfju og ég var oft ekki úthvild á morgnana. Hins vegar varð stefnumótun í skólamálum og þeir voru einsetnir fljótlega eftir að ég byrjaði að kenna. Ég kenndi í fjögur ár en tókst aldrei að klára vetur án þess að verða alvarlega veik í nokkrar vikur. En ég naut þess að kenna. Eftir að átti strákinn minn, sem er nú 11 ára, með tilheyr-

andi vandkvæðum varð mér ljóst að ég færi sennilega aldrei í fulla vinnu aftur.

Ég hafði skrifað kennslubók í samfélagsfræði, Stríðsárin á Íslandi 1939-1945, ásamt Jennýju B. Olsen, sem kennd er í 9. bekk í fjölmörgum grunnskólum landsins, en annars hafði ég ekki lyft penna. Mér bauðst síðan hálf starf á Vikunni hjá Fróða, í gegnum manninn minn sem þar var starfandi. Ég hélt að ég væri alveg galin, ég meina sko alveg galin, að taka þetta að mér, því ég kynni náttúrulega ekkert að skrifa, sjálfsálitið var ekki meira en það. Fyrsta greinin mín fjallaði um óttann,“ segir hún og hlær.

„Þetta var árið 2000 og smám saman heilladist ég af blaðamennskunni. Hún var ekki svo ólík kennslunni en hvort tveggja er miðlun og mér finnst gaman að miðla. Ég var síðan tilnefnd til blaðamannaverðlaunanna fyrir bestu umfjöllunina árið 2003 og þá hugsaði ég með mér að ég gæti bara ef til vill orðið blaðamaður og ákvað að læra fagið og ég hef verið blaðamaður síðan. Það breyttust fljótlega forsendur á Fróða svo ég fór að vinna sem lausamaður fyrir Vikuna og síðar Mannlíf og þá önnur tímarit og dagblöð. Ég hef nánast alltaf unnið hjá sjálfri mér því þá get ég haft stjórnad álaginu betur en bæði flogaveikin og geðhvarfasýkin krefjast þess að maður lifi reglusömu lífi. Það verður að gæta að mataræði, hreyfingu og svefni en auðvitað er ég bara eins og aðrir, gleymi mér oft í streitu og áreiti. Ég segi stundum að flogaveikin sé eins og hnefaleikakappi. Þegar ég hef farið fram úr sjálfri mér kýlir hún mig niður og leggur í rúmið. Þá fæ ég aðeins tíma til þess að ihuga.“

Myrkríð umbreytist í kónguló

Unnur segir að hún sé svo lánsöm að vera með geðhvarfasýki II sem feli í sér að uppveiflurnar fari sjaldan mikið út fyrir skynseminnar mörk en myrkríð geti verið því dýpra. „Mér finnst ægilega gaman þegar ég er í uppveiflu,“ segir hún og brosir. „Þá skiptir lífið um lit. Það þarf að breyta stofunni, já jafnvel henda út heilu húsgögnunum og hressa upp á fataskápinn sem þó er fullur fyrir – að ógleymdum skriftunum. Ég næ ekki öllu á blað en það skemmtilegasta af öllum finnst mér að þá koma til mín ljóðin – annars sem ég aldrei ljóð.“

FRAMHALD Á NÆSTU SÍÐU

UNNUR HREFNA JÓHANNSDÓTTIR, kennari og blaðamaður, hefur um árabil glímt við flogaveiki og geðhvarfasýki II. Henni eru hugleikin réttindamál fólks með fötlun og langvinna sjúkdóma og viðhorf fólks til þeirra í samfélaginu. Hún er nú að útskrifast úr diplomanámi í fötlunarfræðum við Háskóla Íslands, náms sem hún segir að hafi ekki aðeins verið fræðandi heldur einnig frelsandi.



Ég hef oft tekið mjög óskynsamlegar ákvarðanir þegar ég er í uppsveiflu, enda verða ráð annarra þá óráð í mínum eyrum en sem betur fer hefur mér alltaf tekist að lenda á fótunum en stundum með braki og brólti. Myrkríð er hins vegar hræðilegt og ég hræðist það við tilhugsunina eina. Peir sem hafa upplifað djúpt þunglyndi vita að það hefur líkamleg einkenni. Þegar verst lætur skríð ég um í rúminu eins og kónguló og spyr almættið hví hann leggi þetta á mig. Ég skuli glöð tæma stofuna og fataskápinn ef það bara fjarlægji sársaukann.“

Unnur hefur mikinn áhuga á birtingarmyndum fatlaðra og fólks með langvinnna sjúkdóma í fjölmiðlum. „Það er eitt af því sem fötlunarfræðin vakti athygli mína á. Oftast birtist þetta fólk sem förnarlömb eða hetjur, snillingar eða glæpamenn. Gedveiki er til dæmis oft tengd glæpum í affreyningarmiðlum þótt rannsóknir sýni að það eru ekki meiri tengsl þar á milli en gengur og gerist. Það,



Vinnan er stór hluti af lífi flestra og við eyðum stórum hluta af lífinu í vinnunni. Ef við gætum breytt viðhorfum samfélagsins til örorku, þá gætum við stuðlað að því að fleiri Íslendingar yrðu hamingjusamari.

hvernig fatlaðir og fólk með sjúkdóma birtist í fjölmiðlum, sem eru mjög skoðanamótandi afl í samfélaginu, skiptir geysilega miklu máli. Hún stjórnar því að vissu marki hvernig heimurinn lítur á fatlaða.“

Fötlunarfræðin eykur skilning

Fötlun er ekki einkamál þess sem hana hefur og skömmin á allra síst að vera fylgifiskur fötlunar segir Unnur. „Hún varðar allt samfélagið því 10% jarðarbúa glíma við fötlun af einhverju tagi en aðeins 15% fæðast með fötlun samkvæmt tölum frá Sameinuðu Þjóðunum. Eftir því sem meðalaldur hækkar í vesturænum löndum getur hver íbúi búist við að eiga við einhvers konar fötlun að stríða um

8 ár af ævi sinni eða um 11,5% nái hann 70 ára aldri eða yfir. Ég vona bara að vegur fötlunarfræðinnar eigi eftir að vaxa og dafna svo að skilningur mannfólksins á fötlun eigi eftir að eflast, þannig að við sjáum í samfélaginu þann margbreytileika sem er svo eftirsóknarverður. Ég væri alveg til í að miðla því í framtíðinni. Það á ekki bara við um fatlaða heldur aðra hópa sem samfélagið hefur valið að hafa í einhverjum minnihluta eins og samkynhneigða, transgenda, kynþætti eða feminsta. Það á í rauninni ekki að vera neitt til sem heitir meirihluti og minnihluti í samfélagi – við erum eitt samfélag og erum öll jafnréttá þótt við séum mismunandi, við þurfum bara að læra að hugsa þannig.“

Hvernig á að bregðast við flogakasti



Fyrstu viðbrögð við flogakasti

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

1

Það er ekki þörf á 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

2

Fyrstu viðbrögð við flogakasti

- 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

3



Mýtur um flogaveiki



Það væri gott ef við værum laus við að gamlar mýtur um flogaveiki lifðu góðu lífi. Meðan svo er þá skiptir mestu máli að leiðrétta ranghugmyndir með fræðslu. Flogaveikum finnst nóg um glímuna við veikina en að henni fylgi einnig fávíska annarra og samfélagsins. Versti óvinur fólks með flogaveiki er vanþekking, sérstaklega þeirra eigin en einnig þeirra sem umgangast þá. Stór hópur flogaveikra hefur þjáðst og beðið andlegt tjón vegna viðbragða fjölskyldu og umhverfist við flogaveikinni. Skilningur á flogaveiki er enn í dag lífill og það stafar að miklu leyti af því að engir tveir einstaklingar með flogaveiki eru eins. Til eru margar goðsagnir um flogaveiki og því miður eru alltof margir sem trúá þeim.

HÉR ERU NOKKRAR ALGENGUSTU OG LEIÐRÉTTINGAR Á ÞEIM.



Flogaveiki er smitandi

RANGT: Það er einfaldlega ekki hægt að smitast af flogaveiki þar sem þetta er taugafræðilegt einkenni.

Þú getur gleypst tunguna í flogakasti

RANGT: Það er líkamlega ekki hægt að gleypa tunguna. Það má aldrei setja neitt í munn þess sem er í flogakasti, það eina sem gerist er að líkurnar aukast á að tennur brotni, sár komi í góm eða jafnvel að kjálkar brotni.

Fólk með flogaveiki er fatlað og getur ekki unnið

RANGT: Fólk með flogaveiki hefur sömu möguleika og færni eins og við hin. Sumir fá oft flog og geta því ekki unnið en flogaveikt fólk er að finna í flestum starfsstéttum þar sem það vinnur jafn vel og næsti maður.

Fólk með flogaveiki lítur öðruvísi út.

RANGT: Ef sá sem er með flogaveiki er ekki í flogakasti er engin leið að sjá hvort hann er með flogaveiki.

Flogaveiki er geðsjúkdómur

RANGT: Flogaveiki er yfirheiti á um 20 mismunandi flogagerðum. Flogaveiki er taugasjúkdómur ekki geðsjúkdómur.

Með lyfjunum sem til eru í dag er flogaveiki auðleyst vandamál

RANGT: Flogaveiki er taugasjúkdómur sem oft er hægt að halda niðri á lyfju en það eru líka til þeir sem meðferðin virkar ekki á og mikil þörf er á frekari rannsóknunum.

TÓNLEIKAR TIL STYRKAR LAUFI

Styrktar- og minningatónleikar í Frikirkjunni 22. Júlí 2010 kl. 20:00 Þann 22. Júlí næstkomandi verða haldnir styrktar- og minningartónleikar í Frikirkjunni. Fram koma undirrituð, Sigríður Aðalsteinsdóttir óperusöngvari og Helga Bryndís Magnúsdóttir píanóleikari. Flutt verður blönduð ljóða- og óperudagskrá. Hluti laganna sem flutt verða fjalla um systur eins og yfirskrift tónleikanna gefur til kynna. Efniskráin verður bæði með léttu og dramatísku ívafi og við hæfi sem flestra.

Tónleikarnir eru haldnir til minningar um systur söngkonunnar, Helgu Aðalsteinsdóttur f. 7. 12. 1960 d. 1. 8. 1990.

Helga var flogaveik og einn af fyrstu meðlimum Laufs. Hún starfaði með félaginu fyrstu árin og var það henni mikill styrkur og stuðningur í veikindum hennar. Helga lést á þrítugasta aldursári árið 1990. Hún skildi eftir sig eina dóttur. Líf Helgu var markað sjúkdómnum og þeirri einangrunar sem hann getur leitt til. Helga var mikill unnnandi tónlistar og hafði undurfagra söngródd. Það er því með tónlist sem mér þykir réttast að minnast hennar. Það von mín og fjölskyldu minnar að þessir styrktar- og minningartónleikar verði upphafið að árlegum tónleikum sem ég ásamt kollegum mínum munum safna fé til styrkar starfsemi Lauf.

Hægt er að lesa nár um tónleikana og flytjendurna á www.syngja.is.



Helga var flogaveik og einn af fyrstu meðlimum Laufs. Hún starfaði með félaginu fyrstu árin og var það henni mikill styrkur og stuðningur í veikindum hennar.



LAUF ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

REYKJAVÍK

Grásteinn Grímshaga 3
Guðmundur Einar Málari Árskógum 6
Litir og Föndur Skólavörðustíg 12
Orkan Hólmaslóð 8
Raförminn Suðurhlíð 35

KÓPAVOGUR

Bílafókkun.is Smiðjuvegi 68
Íspan ehf Smiðjuvegi 7
Loft og Raftækni Hjallabrekku 1

HAFNARFJÖRDUR

Pétur O Nikulásson Melabraut 23

GRINDAVÍK

Grindavíkurbær Víkurbæ 62

AKUREYRI

Straumás Furuvöllum 3

DALVÍK

Salka fiskmiðlun Ráðhúsinu

FÁSKRÚDSFJÖRDUR

Loðunvinnslan ehf Skólavegi 59

FLÚÐIR

Flúðasveppir Undirheimum

NÓI SÍRÍUS

VALITOR
– Virk miðlun verðmæta



Þegar barn með **FLOGAVEIKI** byrjar í skóla þurfa foreldrar þess að huga að miklu fleiri þáttum en að kaupa skólatöskuna og kenna þeim rétta leið í skóla. Tilhökkunin vegna þessa merka áfanga getur verið kvíðablandin. Kvíðann má þó yfirsíga með góðri skipulagningu og samráði við umsjónarkennara og þá sem annast barnið á skólatíma.

AÐ BYRJA Í SKÓLA

» Ráðleggingar fyrir foreldra og aðstandendur barna með flogaveiki

Í þessari grein er farið yfir þá þætti sem hafa áhrif á frammistöðu barna með flogaveiki í skóla og helstu atriði sem foreldrar, kennarar og aðrir foreldrar ættu að fylgja eftir til að tryggja barni sem glímir við flogaveiki vellíðan og eins mikið öryggi og mögulegt er.

Niðurstöður rannsókna benda til þess að mörg börn með flogaveiki standi sig verr í námi en hæfileikar þeirra benda til. Fjölmargir þættir hafa áhrif á frammistöðuna. Margir foreldrar upplifa breytingu á frammistöðu þeirra eftir að þau veikjast afar sterkt og finna sig stundum vanmáttuga gagnvart skólakerfinu sem þeim finnst oft ekki í stakk búíð til að mæta þörfum barnanna sinna.

Eftirfarandi þættir þykja vega þyngst:

■ **Endurtekin flog geta leitt til þess að mætingar í skóla verða lélegar, sérstaklega ef barnið er tekið úr skóla í hvert sinn sem það fær flog.**

■ **Tíð köst sem erfitt er að hafa stjórn á geta haft neikvæð áhrif á nám.**

■ **Börn með flogaveiki geta haft tilhneigingu til trúflaðrar heilastarfsemi, ekki svo mikla að hún valdi stórum köstum en næga til að valda erfíðleikum í námi.**

■ **Flogaveiki getur haft neikvæð áhrif á minnið.**

■ **Þrátt fyrir að meirihluti barna með flogaveiki hafi greind í meðallagi, er það samt sem áður staðreynd að að börn með námsörðugleika hafa háa tíðni flogaveiki.**

■ **Ef orsakir flogaveikinnar má rekja til staðbundinna skemmda í heila getur það einnig haft áhrif á aðra námsörðugleika.**

■ **Röng eða mikil lyfjagjöf getur haft neikvæð áhrif á námsárangur, sérstaklega ef barnið verður sýfjað og sljótt af lyfjameðferðinni.**

■ **Barnið kann einnig að þreytast mikið vegna kastanna sjálfra og hvílast illa. Þetta á einnig við um væga flogaveiki.**

■ **Barnið kann að hafa lélega sjálfsmynd og ósjálfrátt samsamað sig litlum væntingum kennara og foreldra. Hegðunarvandamál flogaveikra barna er stundum hægt að rekja beint til flogaveikinnar sjálfar en einnig er algengt að rekja megi hegðunarvandamálin til erfíðleika í samskiptum barnsins við fjölskyldu sína og félag. (Samantekt; Alma Oddgeirsdóttir)**

Til þess að draga úr áhrifum þessara þátta er best að hafa samband við skólafyrirvöld nokkru áður en barnið byrjar og setja af stað ferli þar sem allir sem koma til með að vera í kringum barnið í skólanum fái nauðsynlega fræðslu.

Áður en skólaganga hefst

Áður en barnið hefur skólagöngu þurfa foreldrar að ræða við stjórnendur skólans og láta vita af flogaveikinni. Það er mikilvægt fyrir barnið að allir séu vel upplýstir og sérstaklega þá ef það er mögulegt að gera sérstakar ráðstafanir vegna veikindanna.

Nú í vor áður en barnið byrjar í skóla er gott að biðja um fund með skólastjórnendum og fara yfir málin, þá er nauðsynlegt að hitta skólahljúkrunafræðing og ef að til staðar er aðili sem sér um nemendur með sérþarfir er líka gott að halda smá fund að vori til. Það er síðan ráðlegt að hitta alla áður en skólinn hefst að hausti. Venjulega er ekki búíð að ráðstafa

í stöður umsjónakennara fyrir en um haustið og þá er hægt að setja hann í málin með skipulögðum og vonandi árangursríkum hætti.

Þegar rætt hefur verið við umsjónarkennara og farið vel yfir málin þá þarf að halda stuttan fund með því starfsfólki sem kemur að umönnun barnsins. Þar með talda leikfímikennara, sundkennara og kennara í öllum sérgreinum. Það er mikilvægt að fylgja þessu eftir því af reynslu fjölmargra foreldra verður þarna oft misbrestur eða misskilningur sem veldur barninu vanlíðan eða öryggismissi. Sérgreinar eru einmitt þau fög sem börn njóta sín mest í og því er miður ef ríkur skilningur er ekki til staðar. Foreldrar ættu að leggja áherslu á þetta.

Góð ráð fyrir alla sem annast barnið:

Í upphafi skólagöngunnar er sérlega mikilvægt að allir sem annast barnið leggi sig fram um að það finni að tekið sé á móti því af alúð og umhyggju. Það verður að finna og treysta að það geti leitað til kennarans síns og starfsfólks skólans. Öll börn kvíða skólagöngu en flogaveik börn kvíða henni ferlega. Þau hræðast stríðni og það að fá flog í skólanum. Fyrst og fremst kvíða þau því að vera álitin skryt-in. Kvíði er flogahvetjandi og því er mikilvægt að keðjan sé sterk. Koma þarf til móts við barn með flogaveiki og rétt eins og öðrum ögra og hvetja og fá því verkefni við sitt hæfi á sama tíma. Það er mikilvægt að foreldrar séu ákveðnir í því að koma þeim skilaboðum

sterklega til skila að það þurfi að taka tillit til flogaveikinnar án þess að hún verði aðalatriðið. Fullaus viðbrögð eru best. Til þess að allir séu undirbúnir er gott að gæta að eftirfarandi varðandi aðstæður í skóla og búnað barnsins:

■ **Aukaföt- Ef barnið missir þvag eða hægðir í flogum þá er mikilvægt að það sé aukaföt í poka í skólastofunni sem hægt er að gripa til án þess að gera of mikið úr.**

■ **Hvild- Ef barnið fær flog á skólatíma er best að það sé aðstaða fyrir það til að hvíla sig. Hvíluþekkur, teppi og koddur er ákjósanlegt því yfirleitt getur barnið haldið áfram hefðbundnum skólagangi eftir svolitla hvíld. Börnum finnst oft erfitt að vera send heim með miklum tilfæringum eftir flogakast og það er sömuleiðis gott fyrir bekkjarfélögana að sjá að sjá að barnið er edlilegt eftir flogið.**

■ **Varúðarráðstafanir/þarfagreining-Ef að barnið fær oft flog á skólatíma þá þarf að huga að sérstökum varúðarráðstöfunum í ákveðnum greinum svo sem sundi og íþróttum. Þó er mikilvægt að undirstrika að börn með flogaveiki á að meðhöndla eins og önnur börn. Oft hafa greinar eins og leikfimi, sund, heimilisfræði, og smíðar verið taldar hættulegar börnum með flogaveiki og því hafa þau verið látnin sleppa heim. Þetta eru þær greinar sem flogaveikum börnum og eins og öllum öðrum finnast oft skemmtilegastar. Börn með flogaveiki eiga rétt á að þeim sé skapað það öryggi í skólanum að þau geti tekið þátt í starfinu.**

■ **Lyfjagjöf- Ef barnið þarf lyfjagjöf í skólanum er best að einn aðili sjái um það og það sé gert svo lítið beri á án þess að reymt sé að fela það.**

Hvað með bekkjarfélögana?

Kennarinn þarf ekki bara að hugsa um rétt viðbrögð fái nemandinn flog heldur þarf hann að hugsa um bekkjarfélögana sem gæti vel brugðið og jafnvel liðið illa á eftir.

Alltof mörg börn og unglingar sem glíma við flogaveiki lýsa barnæskunni og skólagöngunni sem árum einsemdar og einangrunar. Því ber að reyna að afstýra með öllum ráðum.

Viðbrögð og upplifun bekkjarfélaga vega þungt. Það að sjá barnið fá flog getur verið mjög skelfileg reynsla fyrir þá. Þeir verða hræddir og óttast að barnið slasi sig eða deyi. Sumir félagarnir upplifa jafnvel reiði vegna þess hversu miklu tilfinningalegu uppnámi flogið veldur þeim og því halda þeir fjarlægð við nemandann. Ýmsar hugmyndir skjóta upp kollinum þegar fræðslan er í lágmarki og óttinni ráðandi. Bekkjarfélagarnir gætu jafnvel haldið að þeir geti smitast af flogaveikinni, að barn sem fær flogakast sé andsetið eða geðveikt.

Það er sorgleg staðreynd að neikvæð viðbrögð félaganna, kennarana og samfélagsins valda því meiri vanlíðan en flogin sjálf. Sem betur fer gagnast það vel að fræða nemendur vel um flogaveiki og þá staðreynd að hana geti allir fengið. Fræðslan gerir það að verkum að börn eiga auðveldara með að halda ró sinni og sýna skilning.

Foreldrasamstarf

Fyrir foreldra sem eiga barn með flogaveiki skiptir samstarf við foreldra miklu máli. Foreldrar vinna saman að því að halda utan um hagsmuni barna í skóla en líka utan skóla. Félagssleg einangrun veikra barna er oft mikið til komin vegna þess hve einangruð þau eru frá leik barna utan skólatíma.

Foreldra þurfa því að fá góðar upplýsingar og skilja uppeldislega kosti þess að börnin leiki saman á skólatíma og utan hans. Kennari getur haft góða milligöngu um slíkt en enn sterkari leikur er að foreldri barnsins sé opið og framsækið í þessum efnun.

Fái barnið flog í skólanum þá verða foreldrar að geta hjálpað börnum sínum að skilja og vera umburðarlynd og því þarf að að fræða þá til þess að fyrirbyggjas

Gott er að notast við bæklinga í þessu skyni. Þá má nálgast hjá LAUF samtökum flogaveikra. Í framhaldi er gott að halda stutta kynningu og ræða um flogaveikina og hvaða flogaveiki barnið er með. Foreldrar ættu síðan að dreifa símanúmeri sínu og netfangi og fyrirtak er í leiðinni að dreifa leiðbeiningum um viðbrögð fái barnið flog þegar það er í heimsókn hjá vini.

*Þakkir og góð ráð við vinnslu greinarinnar:
Alma Oddgeirsdóttir kennari,
og Lena Rós Matthíasdóttir foreldri.*

LAUF ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

REYKJAVÍK

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Afl og Orka | Hraunbergi 4 |
| Allrahanda ferðaleiðir | Höfðafni 12 |
| Almenna bílaverkstæði | Skelfunni 5 |
| AM Kredit | Síglúni 42 |
| Antikmunir | Klappastíg 40 |
| Athygli hf | Suðurlandsbraut 30 |
| Avis | Vatnsmyrarveg 10 |
| Ágúst Fríðriksson | Laugarásveg 18 |
| Álnabær | Síðumúla 32 |
| Árhæjarapótek | Hraunbæ 102b |
| Ástnar Ólafsson | Skipholti 35 |
| Barnatannlæknastofan | Faxafeni 11 |
| Bifreiðastilling Nicolai | Faxafeni 12 |
| Bifreiðaverkstæði Auðuns | Fossaleyni |
| Bílasmiðurinn | Bíldshöfða 16 |
| Bílaverkstæði Jóns | Bíldshöfða 18 |
| Bílaverkstæði Sveins Egils | Skeifunni 17 |
| Bíll.is bílasala | Malarihöfða 2 |
| Blómabúðin í Kringlunni | Kringlunni 8-12 |
| Bókaldstofa Ingimundar | Skeifunni 19 |
| Bóksala kennara | v/Stakkahlíð |
| Bólsturverk sf | Klappasmýri 8 |
| Brimborg ehf | Bíldshöfða 6 |
| Brimrún | Hólmastöð 4 |
| BSRB | Grettisgötu 89 |
| Efning Stéttarfélag | Sæfúni 1 |
| Efnamóttakan ehf | Gufunesi |
| Eignamiðlun | Síðumúla 21 |
| Endurvinnslan | Knarrarvogi 4 |
| Engjaskóli | Vallengi 14 |
| Ernst og Young | Ármúla 6 |
| Farmanna og fiskimannasambandið | Borgartúni 18 |
| Faxaflóahafnir | Tryggvagötu 17 |
| Félagshústaðir | Hallveigarstíg 1 |
| Fiskbúðin Háaleitisbraut | Háaleitisbraut 58-60 |
| Fjarvirkni sf | Skúlatúni 4 |
| Fjármálaeftirlitið | Suðurlandsbraut 32 |
| Fjölskylduheimilið Búðargerði | Búðargerði 9 |
| Flugger ehf | Síðrhöfða 44 |
| Garðsapótek | Sogavegi 108 |
| Gjögur | Kringlunni 7 |
| GíaxoSmithkline | Þverholli 14 |
| Gíama Kim | Laugavegi 164 |
| Guðmundur Jó ehf | Borgartúni 34 |
| Gunnar Guðjónsson | Box 290 |
| Hafgæði sf | Fiskislóð 28 |
| Hagall ehf | Box 1166 |
| Happdrætti SíBS | Síðumúla 6 |
| Háskólabíó | v/Hagaforng |
| Henson Sport | Brautarholli 24 |
| Hjálparstarfi kirkjunnar | Laugavegi 31 |
| Höfðakaffi | Vagnhöfða 11 |
| Ióntré ehf | Draghóli 10 |
| Ísgull ehf | Bergstaðastræli 7 |
| Íslensk Ameríska ehf | Box 10200 |
| Íslensk endurskoðun ehf | Bogahlið 4 |
| Íslenska erfðagreining | Sturlugötu 8 |
| Karl Sigurðsson | Gullteig 12 |

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Kapólska kirkjan | Box 489 |
| Keiluhöllin ehf | Box 8500 |
| Kemis ehf | Box 9351 |
| Kistufell ehf | Brautarholli 16 |
| Kjöthöllin ehf | Skipholli 70 |
| Klébergsskóli | Kjalamesi |
| Kr. Þorvaldsson og Co | Sundaborg 9 |
| KSÍ | Laugardal |
| Landar ehf | Grandagarði 81 |
| Landbúnaðarháskólinn | Keldnaholti |
| Landsnet | Gylfahöfði 9 |
| Laugardalslaug | Laugardal |
| LH Tækni | Mörkinni 6 |
| Lytjaver | Suðurlandsbraut 22 |
| Margmiðlun Jóhannesar og Sigurjóns | Frostafold 20 |
| Netbókhaldis | Suðurlandsbraut 46 |
| O Johnsson og Kaaber | Tunguhálsi 1 |
| Oliudreifing ehf | Gelgjutanga |
| Orkuvirkni ehf | Tunguhálsi 3 |
| Ólafur Þorsteinsson ehf | Vatnagarðum 4 |
| Ósal ehf | Tangarhöfða 4 |
| Parlogis | Krókhálsi 14 |
| PFARF | Grensdásveg 13 |
| Pökkun og Flutningar | Smiðshöfða 1 |
| Rafstilling | Dugguvogi 23 |
| Rafsvið hf | Haukshöllum 9 |
| Reykjavíkurborg | Röðuhúsinu |
| Reykjavíkurfórnastæði vestra | Box 631 |
| Saumsprettan | Aðalstræti |
| SFR Stéttarfélag | Grettisgötu 89 |
| SÍBS | Síðumúla 9 |
| Sjóvík | Borgartúni 27 |
| Skyggna ehf | Sundaborg 7 |
| Stökkvilið höfuðborgarsvæðisins | Skógarhlíð 14 |
| Smith og Norland | Nóatúni 4 |
| Snyrtistofa Grafarvogs | Hverafold 1-3 |
| SP Tannréttingar | Állabakka 14 |
| Stæpp ehf Gólefni | Ármúla 23 |
| Suzuki bílar | Skeifunni 17 |
| Talnakönnun hf | Borgartúni 23 |
| Tannlæknastofa Friðgerdar | Laugavegi 163 |
| Tannlæknastofa Guðrúnar | Snorrabraut 29 |
| Tark Teiknistofa | Brautarholli 6 |
| Útflutningsráð Íslands | Borgartúni 35 |
| Verkis | Ármúla 4 |
| Verslunin Brynja | Laugavegi 29 |
| Við og Við | Gylfahöfði 3 |
| VR | Kringlunni 7 |
| VSÓ Ráðgjöf ehf | Borgartúni 20 |
| Vörsluviptingar ehf | Tangarhöfða 9 |
| Þjóðleikhúsið | Hverfisgötu 19 |
| Úgurvík | Týsgötu 1 |
| Örninn | Skeifunni 11 |

KÓPAVOGUR

| | |
|-------------------------|------------------|
| Bílaflæðning hf | Kársnesbraut 100 |
| Bílaþvottastöðin Ljóður | Bæjarlind |
| Dk Hugbúnaður | Hlíðarmúra 1 |

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Godði ehf | Auðbrekku 19 |
| Kópavoll leikskóli | v/Þjarnhólastíg |
| Kópavogsbær | Fannborg 2 |
| Kópavogsskóli | v/Digranesveg |
| Lakkskemman | Skemmuvegi 30 |
| Lögmennstofa SS | Hamraborg 10 |
| Náttúrufræðistofa Kópavogs | Hamraborg 6a |
| Ósmann ehf | Hamraborg 11 |
| Smárin Söluturn | Dalvegi 16c |
| Sólsteinar ehf | Kársnesbraut 98 |
| Stálvélar ehf | Kleifarör 14 |
| Tennishöllin í Kópavogi | Lækjarmára 23 |

GARDABÆR

| | |
|--------------------------|--------------|
| Garðabær | Garðatorgi 7 |
| Héðinn Schindler lyftur | Lyngáasi 8 |
| Raftækniþjónusta Trausta | Lynghálsi |

HAFNARFJÖRDUR

| | |
|---------------------------|----------------------|
| Aðalskoðun | Hjallahrauni 4 |
| Ás fasteignasala | Fjarðargötu 17 |
| Bílaferkstæði Einars | Bæjarhlöð 8 |
| Bæjarbarkari hf | Bæjarhrauni 2 |
| Efnalaugin Glæsir | Bæjarhrauni 4 |
| Framtak Blossi | Drangahrauni 1b |
| Gaffarar | Lónsbraut 2 |
| Gamla Vínhusið | Vesturgötu 4 |
| Glerborg | Dalshrauni 5 |
| Hlaðbær Colas | Gulhellu 1 |
| Iceland Seafood | Köllunarkleiftsveg 2 |
| Rótur ehf | Helluhrauni 4 |
| Suðurverk hf | Draupnishrauni 7 |
| Verkalýðsfélagið Hlíf | Reykjavíkurvegi 64 |
| Æskulýðs og tómstundarráð | |
| Hafnarfjarðar | Linnestíg |

KEFLAVÍK

| | |
|--------------------------------|----------------|
| 1Bjarni E Bjarnason | Skólubraut 1 |
| Delotte Keflavík | Hafnargötu 9 |
| Depla ehf | Austurgötu 21 |
| DMM lausnir | Iðavöllum |
| Ice Group | Iðavöllum 7a |
| Kapalvæðing ehf | Hólmgarði 2c |
| Reiknistofa Fiskmarkaða | Iðavöllum 7 |
| Reykjanesbær | Tjarnargötu 12 |
| Reykjaneshöfn | Víkurbraut 11 |
| Skóvinnustofa Sigurbergs | Skólavegi 22 |
| Tannlæknastofa Einars | Skólavegi 10 |
| Verkfæðistofa Suðurnesja | Víkurbraut 13 |
| Verslunarmannafélag Suðurnesja | Vatnsnesvegi 1 |

GRINDAVÍK

| | |
|-------------------|---------------|
| Visir hf | Hafnargötu 16 |
| Þorbjörn Fiskanes | Hafnargötu 12 |

SANDGERÐI

| | |
|---------------|---------------|
| Sandgerðisbær | Tjarnargötu 4 |
|---------------|---------------|

GARDUR

| | |
|----------------------|--------------|
| Sveitafélagið Gardur | Sunnubraut 4 |
|----------------------|--------------|

NJARÐVÍK

| | |
|--------------------------|--------------|
| Trésmiðja Stefáns og Ara | Brekustíg 38 |
|--------------------------|--------------|

MOSFELLSBÆR

| | |
|----------------------|---------------|
| Garðplöntustöðin | Grásteinum |
| Hlaðhamrar leikskóli | v/Hlaðhamra |
| Ísfugl ehf | Reykjavegi 36 |
| Mosfellsbær | Þverholli 2 |
| Rafþjónusta Ingólfs | Víðileig 24 |
| Reykjakot leikskóli | Krókabyggð 2 |
| Reykjalundur | Reykjalundi |
| Sveinne hf Vélsmiðja | Flugumýri 6 |

AKRANES

| | |
|------------------------|------------------|
| Akraborg ehf | Kalmannsvöllum 6 |
| Apótek Vesturlands | Smíðjuvegi 33 |
| Bifreiðastöð | Dalbraut 6 |
| Bjarg verslun | Stíllholli 14 |
| Sjúkrahúsfundur Georgs | Kirkjubraut 28 |
| Smurstöðin Akranes | Smíðjuvöllum 2 |
| Vignir G Jónsson | Smíðjuvöllum 4 |

BORGARNES

| | |
|---------------------------|----------------|
| Bóhalds og Tölvuþjónustan | Böðvarsgötu 11 |
| Félagsbúð Mófellsstöðum | Mófellsstöðum |
| S.Ó. Húsbyggingar | Litlu Brekku |
| Samtök sveitafélag | Bjarkarbraut 8 |
| Útvarastofa Borgarness | Böðvarsgötu 17 |
| Vélaferkstæði Kristján | Brákarbraut 20 |

STYKKISHÓLMUR

| | |
|---------------------------|--------------|
| Bjarnarhöfn ferðaþjónusta | Bjarnarhöfn |
| Rúnar Gíslason | Áskinn 5 |
| Sæfell ehf | Hafnargötu 9 |

GRUNDAFJÖRDUR

| | |
|--------------------|---------------|
| Berg Vélsmiðja ehf | Borgarbraut 1 |
|--------------------|---------------|

ÓLAFSVÍK

| | |
|--------------|-------------|
| Litlálón ehf | Skipholli 8 |
|--------------|-------------|

HELLISSANDUR

| | |
|-----------------------------|------------------|
| Hárgreiðslustofa Gunnhildar | Keflavíkurvegi 8 |
| Sjávaríðjan Rífi ehf | Hafnargötu 8 |

BÚÐARDALUR

| | |
|----------|----------------|
| Brauðval | Vesturbraut 12 |
|----------|----------------|

ÍSAFJÖRÐUR

| | |
|-----------------|----------------|
| BK bílasprautun | Seljalandsvegi |
| Lögsýn ehf | Aðalstræti 24 |

BOLUNGARVÍK

| | |
|-------------------------|---------------|
| Bolungarvíkurkaupstaður | Aðalstræti 2 |
| Endurskoðun Vestfjarða | Aðalstræti 19 |
| Jakob Valgeir ehf | Grundarfíg 5 |



FLATEYRI

| | |
|----------------|------------|
| Sjávargæði ehf | Oddavegi 9 |
|----------------|------------|

SUÐUREYRI

| | |
|--------------------|------------|
| Fiskverkun Jóhanns | Túngötu 6b |
|--------------------|------------|

TÁLKNAFJÖRDUR

| | |
|---------------|---------------|
| Bókhaldstofan | Strandgötu 40 |
|---------------|---------------|

HVAMMSTANGI

| | |
|-------------------|--------------|
| Leirhús Grétu ehf | Litla Ósi |
| SSNV | Höfðabraut 6 |

BLÖNDUÓS

| | |
|------------------|------------------|
| Blönduósbær | Húnavatnshreppur |
| Húnavatnshreppur | Húnavöllum |

SKAGASTRÖND

| | |
|-------------------|---------------|
| Rafmagnsverkstæði | Strandgötu 32 |
| Vestrið ehf | Hólansveigi 1 |

SAUÐARKRÓKUR

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| Árskóli | Skagfirðingabraut |
| Fisk Seafood | Eyrarvegi 18 |
| Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks | |
| Kaupfélag Skagfirðinga | Ártorg 1 |
| Sauðaskinn ehf | Borgarmýri |

VARMAHLÍÐ

| | |
|---------------|-----------|
| Akrahreppur | Miklabæ |
| Fræðslusetrið | Löngumýri |

SIGLUFJÖRDUR

| | |
|---------------------------|--------------|
| Fiskmarkaður Siglufjarðar | Mánagötu 4-6 |
| Raffó ehf | Lækjargötu 1 |

AKUREYRI

| | |
|---------------|-----------------|
| Akureyrarhöfn | Fiskitanga |
| Baugsbót | Frostagötu 1b |
| Bautinn ehf | Hafnarstræti 92 |
| Betrabrauð | Fjölinsgötu 4 |

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Blikkrás ehf | Óseyri 16 |
| Félag málmíðnaðarmanna | Skipagötu 14 |
| Gróðrastöðin Réttarhöll | Svalbarðseyri |
| Íþróttamiðstöð Glerárskóla | v/Höfðahlíð |
| Kjarnafæði | Fjölinsgötu 1b |
| Litlaland ehf | Furuvöllum 7 |
| Menntaskólinn á Akureyri | v/Eyrarlandsveg |
| Miðstöðin ehf | Draupnisgötu 3a |
| Orlofsbyggðin Illugastöðum | Illugastöðum |
| Samherji | Glerárgötu 30 |
| Saumastofan Una | Flóðasundi 4 |
| Sjúkrahúsið á Akureyri | Eyrarlandsvegi |
| Skóhúsið | Brekkgötu |
| Stangaveiðifélagið Flúðir | Box 381 |
| Tannlæknastofa Bessa | Kaupvang |
| Trans Atlantik | Röðhústorgi 7 |
| Vélsmiðja Ásverk | Grímsvejargötu |

GRENIVÍK

| | |
|-----------------|--|
| Grenivíkurskóli | |
|-----------------|--|

GRÍMSEY

| | |
|----------------|---------|
| Sigurbjörn ehf | Grímsøy |
|----------------|---------|

DALVÍK

| | |
|----------------------|-----------------|
| Bruggsmiðjan | Öldugötu 22 |
| Grimur kokkur | Eiði 14 |
| Niels Jónsson ehf | Aðalgötu 155 |
| Sólrún | Sjávargötu 2 |
| Sæplast Dalvík ehf | Gunnarsbraut 12 |
| Tannlæknastofa Helga | Hólavegi 5 |
| Vélvirki ehf | Hafnarbraut 7 |

ÓLAFSJÖRDUR

| | |
|----------------------------|-------------|
| Sjómannafélag Ólafsfjarðar | Brekkgötu 9 |
|----------------------------|-------------|

HÚSAVÍK

| | |
|--------------------|-----------------|
| Bílaeiga Húsavíkur | Garðarsbraut 66 |
| Heiðarbær | Skógum 2 |

LAUGAR

| | |
|----------------|-------------|
| Norðarpóll ehf | Laugabrekka |
|----------------|-------------|

RAUFARHÖFN

| | |
|------------------|-------------|
| Hótel Norðurljós | Aðalbraut 2 |
|------------------|-------------|

VOPNAFJÖRDUR

| | |
|----------------|-----------|
| Ferðaþjónustan | Syðri Vík |
|----------------|-----------|

EGILSSTADIR

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Dagsverk hf | Vallavegi |
| Hítaveita Egilsstaða og Fella | Einhleyping 1 |
| Ingibjörg Jónsdóttir | Furuvöllum 11 |
| Verkfæðistofa Austurlands | Selási 15 |

SEYDISFJÖRDUR

| | |
|------------------------|---------------|
| Bókasafn Seyðisfjarðar | Austurvegi 4 |
| Seyðisfjarðarbær | Hafnargötu 44 |

BORGARFJÖRDUR

| | |
|---------------------|------------|
| Ætluarferðir Jakobs | Hlíðartúni |
|---------------------|------------|

REYDARFJÖRDUR

| | |
|---------------------------|--------------|
| Fjarðarveitingar | Hafnargötu 1 |
| Véistjóræfing Austurlands | Búðareyri 15 |

ESKIFJÖRDUR

| | |
|-----------------|----------------|
| Bókabúðin Eskja | Strandgötu 50 |
| Fjarðarþrif | Strandgötu 46c |

NESKAUPSTADUR

| | |
|-----------------|----------------|
| Sildarvinnslan | Hafnarbraut 6 |
| Tónspil verslun | Hafnarbraut 17 |

HÖFN Í HORNAFIRÐI

| | |
|------------------------------|---------------|
| Menningsmiðstöð Hornafjarðar | Litlubrekku 2 |
|------------------------------|---------------|

SELFÖSS

| | |
|--------------------|----------------|
| Bisverk ehf | Bjarkarbraut 3 |
| Björn Harðarsson | Holti 1 |
| Flóahreppur | Þingborg |
| Jeppasmíðjan ehf | Ljónsstöðum |
| Kjarnabókhald | Austurvegi 6 |
| Stokkur og Steinar | Árbæ |

| | |
|-----------------|-------------|
| Toyota Selfossi | Fossnesi 14 |
|-----------------|-------------|

HVERAGERÐI

| | |
|--------------------|---------------|
| Ben Media | Hraunbæ 59 |
| Heilsustofnun NLFI | Grænumörk 10 |
| Kjörís | Austurmörk 15 |

| | |
|-------------------|-------------|
| Litla kaffistofan | Svínahrauni |
|-------------------|-------------|

ÞORLÁKSHÖFN

| | |
|-----------------|----------------|
| Fagus trésmiðja | Unubakka 20 |
| Frostfiskur | Hafnarskeiði 6 |

STOKKSEYRI

| | |
|--------|---------------|
| Durian | Ólafsvöllum 3 |
|--------|---------------|

LAUGARVATN

| | |
|-------------------------|-------------|
| Veitingahúsið Bláskógar | Kóngsvegi 1 |
|-------------------------|-------------|

HELLA

| | |
|-----------------|--------|
| Laugalandsskóli | Holtum |
| Skaróskón | Skarði |

HVOLSVÖLLUR

| | |
|------------|----------------|
| Búaðföng | Stórólfsvöllum |
| Sögusetrið | Hlíðarvegi 14 |

VÍK

| | |
|-----------------|----------|
| Hótel Dyrhólaey | Brekum 1 |
| Mýrdal | |

SUMARSTARF LAUF


Nú þegar sól hækkar á lofti ætla vonandi sem flestir að njóta góðra daga og safna kröftum fyrir næsta vetur. Eins og vant er mun skrifstofa LAUF vera lokuð um mánaðarbil í sumar. Svo þegar sumri hallar ætlum við í Laufi enn á ný að bjóða félögum okkar að koma með okkur í óvissuferð. Hún verður ykkur að kostnaðarlausu og boðið upp á veitingar einu sinni í ferðinni. Ferðalagið er frá hádegi til kvöldmats svo það er ráð fyrir foreldra að pakka niður smá nesti fyrir börnin að auki. Nánari tímasetning verður auglýst síðar í byrjun ágústmánaðar á heimasíðu LAUF en við hvetjum alla félagsmenn gamla sem nýja að bregða sér með í þessa skemmtilegu ferð; www.lauf.is.

Í ágúst verður áframhald á samningi Íslandsbanka og LAUFs þess efnis að þátttakendur geti heitið á félagið. Þátttaka var ekki jafn góð og vonir stóðu til síðasta sumar og við vonum að hún verði öllu betri í ár. Nú er lag að reima á sig hlaupaskóna og fá alla stórfjölskylduna til að taka þátt. Útgáfustarfsemi LAUF er afar mikilvæg og hægt að koma spennandi verkefnum sem félagsmenn hafa óskað eftir á legg ef vel gengur. Eins er gaman að því að auka samheldni og kapp félagsmanna og efla ímynd félagsins útávið af þessu tilefni. Leitið ykkur upplýsinga um maraþonhlaupið á www.maraþon.is

*Gleðilegt sumar og njótið lífsins,
Með kveðju frá skrifstofu Laufs.*




MINNINGAKORT LAUFS LANDSSAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM FLOGAVEIKI



Til minningar um

*hefir LAUF Landssamtök áhugafólks um flogaveiki
fengið minningargjöf.*

Með innilegri samúð.





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, hafðu þá eftirfarandi í huga:

- Passaðu vel upp á að höfuð okkar sé upp úr vatninu.
- Verið 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 (bíómyndir segja ekki alltaf rétt frá).
- Hjálpið okkur upp á bakkann þegar flogið er gengið yfir (yfirleitt vara flog ekki lengur en 2 mínútur).



Einkabankinn í símann þinn á I.is

Nú getur þú sinnt bankaviðskiptum í símanum þínum, hvar og hvenær sem er. Það er einfalt að skoða yfirlit yfir stöðu reikninga og kreditkorta, framkvæma millifærslur, kaupa inneign fyrir GSM síma, sækja PIN-númer fyrir VISA kreditkort, greiða inn á kreditkort og fletta upp í þjóðskrá.

Farðu inn á I.is og prófaðu Einkabankinn í símanum þínum. Innskráning er með sama hætti og þegar farið er í Einkabankinn í tölvunni þinni. Þú skráir notendanafn, lykilorð og auðkennisnúmer og þar með er fyllsta öryggis gætt.

