

LAUF FÉLAG FLOGAVEIKRA | 1. TÖLUBLAÐ | 22. ÁRGANGUR | 2012



LAUFBLAÐIÐ

Kristín Hrefna Halldórsdóttir,
knapi og fimleikakona með flogaveiki:



**Hestamennskan
hefur hjálpað**

Ritstjórn og umsjón:
Goggur ehf.
Auglýsingar og styrktarlínur: Markaðsmenn
Prentun: Oddi
Blaðið er sent félagsmönnum, styrktaraðilum og ýmsum öðrum
Prentað í 4.000 eintökum

Gefið út af:
LAUF Félag flogaveikra
LAUF | Hátúni 10b | 105 Reykjavík
Sími: 551-4570 | **Netfang:** lauf@vortex.is
Heimasíða: www.lauf.is



STJÓRN LAUFS

Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir
Varaformaður: Thelma Brynjólfssdóttir
Gjaldkeri: Frans Páll Sigurðsson
Ritari: Helga Sigurðardóttir
Meðstjórnandi: Ólafur Haukur Simonarson
Varamenn:
Trausti Óskarsson
Lena Rós Matthíasdóttir
María Kolbrún Gísladóttir
Lauf á Akureyri:
Jóhanna Gunnlaugsdóttir formaður
Sími: 461-4353



Styrkja LAUF til góðra verka



Keppti á Special Olympics



Góður félagsskapur hjá Gerplu



Vinsæl reiðnámskeið

LAUF Félag flogaveikra



Við gefum út Iðnaðarblaðið og Útvegsblaðið

Við önnumst útgáfu á blöðum fyrir aðra



Goggur getur bætt við sig verkefnum. Hafið samband og leitið tilboða



STÓRHÖFÐA 25 » 110 REYKJAVÍK » WWW.GOGGUR.IS » 445 9000



HESTASAMFÉLAGIÐ LÆTUR GOTT AF SÉR LEIÐA!

Þátttaka flogaveikra ungmenna í íþrótt- og tómstundastarfi er mikilvæg eins og öllum öðrum og sér félagið fram á að geta sinnt málefnum ungmenna með flogaveiki betur en áður. LAUF datt í lukkupottinn á vordögum þegar Hrossarækt.is valdi að styrkja félagið okkar. Með því að láta ágóða af sölu happdrættismiða og uppboði á folatollum renna óskipt til félagsins. Með þessu framlagi frá Hrossaræktinni gátum við stofnað sjóð sem á að hafa það hlutverk að styðja við bakið á ungu fólki með flogaveiki í uppbyggilegu starfi.

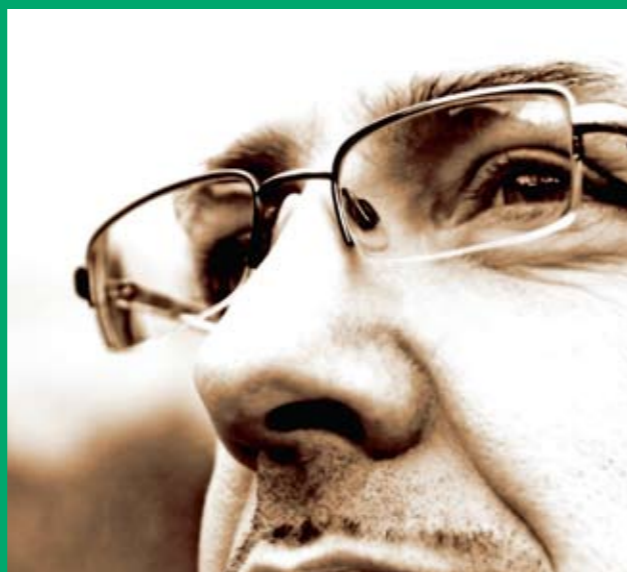
Vil ég færa þeim sem standa að Hrossarækt.is innilegustu þakkir fyrir ómetanlegan stuðning í forni peninga og ekki síður fyrir alla þá athygli sem félagið og flogaveiki hefur fengið í kjölfarið. Eins vil ég þakka öllum þeim hrossaræktendum sem gáfu folatolla og gerðu með því happdrættið og uppboðið áhugavert og skemmtilegt. Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem keyptu miða fyrir stuðninginn og allan þann velvilja sem almenningur sýndi fólki með flogaveiki. Þess má geta að ég tók sjálf þátt í að selja miða á stóðhestasýningunni í Ölfushöllinni í vor og var það gleðilegt hvað fólk var almennt jákvætt og fannst mikilvægt að styrkja þetta mál-efni. Þetta tiltekna framlag sýnir hvað hestamenn geta gert þegar þeir standa saman og láta gott af sér leiða.

Ágæti lesandi forum jákvæð inn í veturinn, munum að brosa og standa saman og vera góð hvert við annað, í því felst hamingjan.

*Með innilegu þakklæti og bestu kveðjum,
Brynhildur Arthúrsdóttir, formaður LAUF.*



Með því að láta ágóða af sölu happdrættismiða og uppboði á folatollum renna óskipt til félagsins. Með þessu framlagi frá Hrossaræktinni gátum við stofnað sjóð sem á að hafa það hlutverk að styðja við bakið á ungu fólki með flogaveiki í uppbyggilegu starfi.



ÝMISS FRÓÐLEIKUR

Það eru gömul sannindi og ný að orðanotkun getur haft mikil áhrif. Að setja „merkimiða“ á fólk hefur áhrif á upplifun okkar og álit á einstaklingnum og getur aukið á sálfélagsleg vandamál. Gott dæmi er munurinn á því að tala um að einstakling sem flogaveikan eða að segja að hann sé með flogaveiki.

Dæmi:

Hver er munurinn á að segja: *Flogaveikir geta ekki ekið bíl. Eða að segja: Einstaklingar með flogaveiki geta í sumum tilfellum átt í erfiðleikum með að stjórna ökutækjum. ? Eða t. d.: Nonni er flogaveikur ungur maður. Í stað þess að segja: Nonni er ungur maður með flogaveiki?*

Er einhver munur á að segja *flogaveik kona* eða *kona með flogaveiki*?

Líklega eru ekki allir sammála um þetta, en það er samt alltaf góð hugmynd að hugsa áður en maður talar.

FRÆDSLÁ UM FLOGAVEIKI

■ Eitt aðalmarkmið LAUF hefur ávallt verið að sem flestir þekki til flogaveiki og viti hvernig á að bregðast við þegar á þarf að halda. Við bjóðum skólum, leikskólum, sambýlum, vinnustöðum og öðrum stofnunum, fyrirtækjum og hópum upp á að fá til sín fulltrúa frá félaginu með fræðslu og leiðbeiningar um flogaveiki og viðbrögð við henni. Hafið samband við skrifstofu félagsins í tölvupósti lauf@vortex.is eða í síma 551-4570 og við finnum tíma. Skrifstofan er opin mánudaga og miðvikudaga kl. 9-15.



Merki sem getur bjargað mannlífi

MedicAlert® er alþjóðlegt neyðarþjónustukerfi sem er rekið án ágóða og víða í sjálfbodavinnu. Lions á Íslandi tók að sér rekstur og umsjá MedicAlert® hér á landi fyrir 25 árum



MedicAlert® er lækisfræðileg upplýsingaþjónusta í neyðartilfellum sem allir / flestir læknar, og samstarfsaðilar, svo sem sjúkraflutningamenn lögregluþjónar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar þekkja.



Hvernig virkar MedicAlert® kerfið?

Áletrað merki, borið um úlnlið eða háls.

Plastspjald með sjúkdómsgreiningu og öðrum nauðsynlegum upplýsingum til að hafa í veskinu. Á því eru m.a. nöfn og símanúmer aðstandenda og lækna.

Tölvuskrá á Slysa- og bráðamóttöku Landspítalans

Hvar fást umsóknareyðublöð?

Skrifstofan sendir þau samkvæmt beiðni.

Skrifstofan er í Lionshúsinu Sóltúni 20. Skrifstofan er opin frá 9-14 alla virka daga.

Síminn er 533 4567.

Lionsmenn um land allt sjá um að dreifa umsóknareyðublöðum á hverja heilsugæslustöð, lyfjabúð og sjúklinga-móttöku.

Sjá einnig www.medicalert.is þar eru nánari upplýsingar og einnig eyðublöð.



STYRKJA LAUF TIL GÓÐRA VERKA

HROSSARÆKT er hópur áhugafólks um ræktun íslenska hestsins sem heldur úti alþjóðlega stóðhestavefnum stodhestar.com og gefur út ársrit hrossaræktarinnar á Íslandi, ásamt árlegri stóðhestabók.

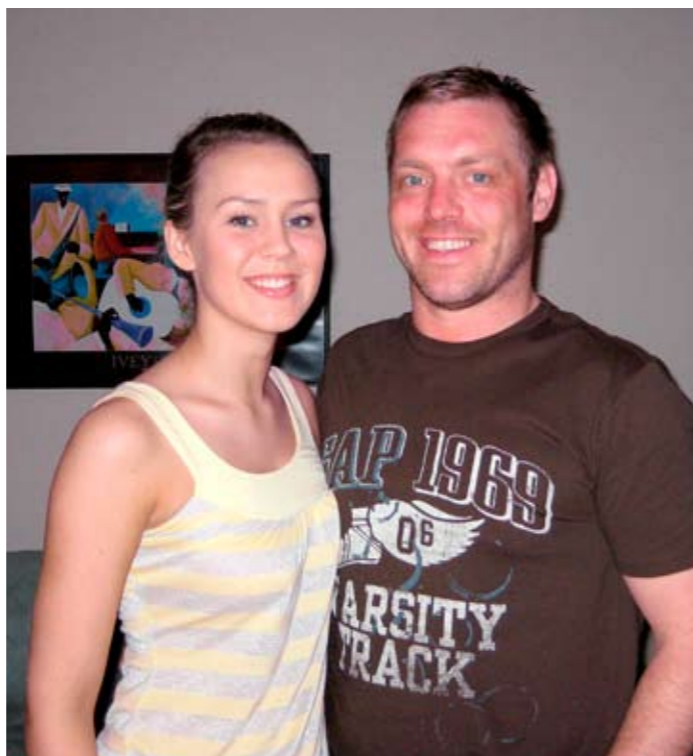
Markmið hópsins er að auka faglega umfjöllun um hrossarækt á Íslandi og standa fyrir viðburðum því tengdu. Hrossarækt hefur undanfarið ár safnað rausnarlegum styrkjum fyrir ýmis góð málefni og að þessu sinni ákvað hópurinn að styrkja LAUF.

Frábærar móttökur hestamanna

Hrossarækt hefur sl. tvö ár haldið stórar sýningar undir heitinu „Stóðhestaveisla“ í Svaðastaðahöllinni á Sauðárkróki og í Ölfushöllinni á Ingólfshvoli, þar sem tugir stóðhesta hafa verið kynntir. Í tengslum við þessa viðburði komu upp hugmyndir um að hestamenn gætu látið gott af sér leiða og safnað fé til góðs málefnis. Leitað var til hrossaræktenda og stóðhestaeigenda sem tóku vel í málið og gáfu tugi folatolla í söfnunina. Fjórir tollar voru boðnir upp á Stóðhestaveislu í Ölfushöll árið 2011 og hinir settir í stóðhestahappdrætti, en miðar voru seldir á viðburðum hestamanna það vor. Að sögn Magnúsar Benediktssonar, framkvæmdastjóra Hrossaræktar ehf., fékk happdrættið frábærar móttökur frá hestamönnum og miðarnir seldust upp.

„Hópurinn afhenti svo Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna styrk upp á rúmar tvær milljónir króna á Landsmóti hestamanna á Vindheimamelum í júlí 2011. Í ár var að sjálfsgöðu ákveðið að endurtaka leikinn og gefa enn frekar í. Við fengum ábendingar um fjöldamörg góð málefni sem styrkja mætti og þar á meðal LAUF. Eftir að hafa kynnt okkur starfsemi félagsins ákváðum við að styrkja LAUF til góðra verka og skal styrknum varið til uppbyggingar og þróunar íþrótta- og tólmundastarfs fyrir flogaveik börn og unglínga,“ segir Magnús.

„Hilmir Snær Guðnason, félagsmaður í LAUF og hestamaður, gekk til liðs við hópinn og hjálpaði okkur að kynna verkefnið og það var ekki að því að spyrja að hestamenn tóku vel í málið og enn fleiri folatollar söfnuðust til málefnisins. Upplag miðanna var því tvöfaldað og seldust þeir nánast upp þrátt fyrir fjölgunina. Þrjár folatollar voru svo boðnir upp á stóðhestaveislunni í Ölfushöllinni og fóru þeir fyrir metupphæðir, meðal annars seldist folatollur undir heimsmeistarann Spuna frá Vesturkoti á 750.000 krónur. Að auki voru vel á annað hundrað folatollar í vinningi í happdrættinu sjálfu. Það má til dæmis geta þess að hrossaræktendur í syðri Gegnihólum gáfu 10 folatolla. Á endanum söfnuðust yfir þrjár milljónir og var styrkurinn afhentur á Landsmóti hestamanna í Víðidal í Reykjavík nú í sumar.“



MAGNÚS OG RAKEL YR
Magnús er hér ásamt kærustunni Rakel Yr Björnsdóttur, sem hann segir hafa veitt sér ómetanlegan stuðning á erfiðum tímum.

Glímdí sjálfur við erfið veikindi

Magnús þekkir af eigin raun hversu erftitt það er glíma við langvinn veikindi og sú lífsreynsla hafði að hans sögn mikil áhrif á ákvörðun hópsins að styrkja góð málefni. „Árið 2007 var mikill vendipunktur í mínu lífi þegar hvert stóráfallið tók við af öðru. Í upphafi ársins rak ég hinn vinsæla skemmtistað Pravda í Austurstræti og lífið lék við mig. Sumardaginn fyrsta brann staðurinn til grunna og einungis nokkrum vikum síðar var ég greindur með æðagúlp í höfði. Þá hafði ég lengi fundið fyrir miklum höfuðverk og öðrum kvillum og þegar lækarnir fundu æðagúlpinn sögðu þeir mér að ég væri með tifandi tímasprengju í höfðinu og sendu mig í uppskurð í júní sama ár. Aðgerðin átti að vera tiltölulega einföld en ég vaknaði lamaður á vinstri hlið með blæðingu inn á heila og endaði á að dvelja á spítalanum í 17 daga. Í framhaldinu fór ég á Reykjalund og þar héldu lækarnir m.a. að ég væri jafnvel kominn með flogaveiki í kjölfar veikindanna. Löpp-



MIKILVÆGUR STYRKUR

Forsvarsmenn Hrossaræktar afhentu LAUF styrkinn á Landsmóti hestamanna í Víðidal í sumar.

unum var því algjörlega kippt undan mér,“ segir Magnús og tekur það sérstaklega fram hversu mikið kærasta hans og vinir hjálpuðu honum í gegnum erfiðleikana sem fylgdu.

„Eftir aðgerðina ákvað ég að flytja á sveitabæ undir Eyjafjöllum til að komast í ró og næði og ná áttum. Ég kann vel við mig í sveitinni, enda alinn upp á bænum Skarði í Landsveit, á miklu hestabúi, og að auki starfaði ég í mörg ár sem tamningamaður. Eftir eitt ár í sveitinni fór ég hins vegar að líta í kringum mig og í kjölfarið fór ég að skipuleggja og halda hestasýningar. Ég hélt mína fyrstu sýningu á Hellu, við góðar undirtektir, og eftir það fór boltinn að rúlla og sýningarnar stækkuðu. Í kjölfarið fékk ég þá Snorra og Björn Kristjánssyni í þetta með mér og við stofnuðum Hrossarækt ehf.“

Ætla að halda áfram

Aðspurður um hvað sé framundan hjá Hrossarækt segir Magnús að stefnan verði sett á áframhaldandi þróun þeirra verkefna sem hópurinn hefur sinnt fram að þessu. „Auk þess eru alls konar hugmyndir í gangi um frekari verkefni. Hugur okkar stefnir til þess að halda áfram að láta gott af okkur leiða í samstarfi við hestamenn og við viljum gjarna koma á framfæri kærum þökkum til allra þeirra sem gáfu folatolla í málefnið, sem og þeim sem buðu í tolla eða keyptu miða og styrktu þannig gott málefni.“



REIÐNÁMSKEIÐ FYRIR FÖTLUÐ BÖRN OG UNGMENN

HESTAMANNAFÉLAGIÐ HÖRÐUR í Mosfellsbæ var stofnað 26. febrúar 1950 og er í dag þriðja stærsta hestmannafélagið á landinu. Fyrir tveimur árum ákvað félagið að stofna fræðslunefnd fatlaðra sem skyldi halda úti reiðnámskeiðum fyrir fötluð börn og ungmenni.

Auður G. Sigurðardóttir er formaður fræðslunefndarinnar og Laufblaðið heyrði í henni og fékk að forvitnast um þessa tilteknu starfsemi félagsins.

Fyrsta námskeiðið haldið vorði 2010 „Fræðslunefndin á rætur sínar að rekja til þess þegar við fjölskyldan byrjuðum í hestamennsku fyrir fjórum árum síðan. Ég og maðurinn minn eigum strák sem er bundinn í hjólastól og við leituðum til formanns Harðar og spurðum hvort félagið gæti ekki keypt sérútbúinn hnakk sem félagar með ólíka fötlun gætu fengið leigðan út. Þá sagði hann okkur að það hefði lengi verið á stefnuskránni að setja á fót nefnd sem ætti að skipuleggja og halda utan um reiðnámskeið fyrir fötluð börn og hálfpartinn skipaði okkur í nefndina á staðnum, án þess að við hefðum hugmynd um hvað við ættum nákvæmlega að gera.“ segir Auður og hlær.

Í kjölfarið fór nefndin að safna styrkjum og hóf samstarf við fyrirtækið Hestamennt í Mosfellsbæ sem þá hafði haldið úti reiðnámskeiðum fyrir ungmenni af sambýlum. Fyrsta námskeiðið var síðan haldið vorði 2010 og að sögn Auðar gekk það mjög vel. Markmið námskeiðanna er að hennar sögn að gera öllum börnum og ungmennum með sérþarfir kleift að upplifa frelsið og sjálfstæðið sem fylgir því að vera á hestbaki og tækifæri til að komast í snertingu við náttúruna og finna það sérstaka samband sem getur myndast á milli manns og hests.

„Síðan þá hefur námskeiðunum fjölgað og hópurnir sem við fáum er orðinn mjög breið-

ur. Við fáum börn og unglina frá sjö og upp í 23 ára aldri, með ólíka fötlun; einhverfu, þroskahömlun, lamanir og athyglisbrest. Síðan höfum við einnig fengið börn með flogaveiki og þar á meðal unga stúlku sem heitir Kristín Hrefna, en hún hefur verið með okkur frá upphafi.“ segir Auður og bætir því við að námskeiðin hafi gengið ótrúlega vel.

„Við höldum keppnismót í fyrravor sem var fyrsta mót sinnar tegundar hér á landi. Fyrirmyndin kom erlendis frá, en í mörgum löndum eru hestaíþróttir fyrir fatlaða mjög vinsælar, t.d. í Bretlandi og á Norðurlöndunum. Mótið fékk frábærar viðtökur og sýndi metnaðinn í starfinu.“

Auglýsir eftir sjálfbóðaliðum

Auður segir hins vegar það hafa verið ljóst frá upphafi að þau gætu tekið við mun færri krökkum en á önnur námskeið félagsins.

„Eins og gefur að skilja þá þurfa sumir af þessum krökkum mikla aðstoð. Til dæmis er einn strákur á reiðnámskeiði hjá okkur sem þarf aðstoð þriggja sjálfbóðaliða á þessum eina klukkutíma sem námskeiðið tekur. Ef námskeiðin eiga að vera fjölmennari þá þurfum við einfaldlega að fá fleiri sjálfbóðaliða í lið með okkur.“

Hún undirstrikar hins vegar að þeim hefði ekki tekist að taka á móti jafn breiðum og fjölmennum hópi ungmenna ef ekki væri fyrir aðstoð góðra styrktaraðila og sjálfbóðaliða sem hafa staðið þeim þétt að baki. „Hingað hafa komið bæði skólakrakkar og fólk sem er komið á eftirlaun og gefið okkur tíma sinn og við fengum styrk til að kaupa sérútbúna hnakka



VERÐLAUNAHAFAR
Sigurvegararnir á fyrsta keppnismóti fræðslunefndarinnar.



VINSÆL NÁMSKEIÐ

Auður undirstrikar að þeim hefði ekki tekist að taka á móti jafn fjölmennum hópi ungmenna ef ekki væri fyrir aðstoð sjálfbóðaliða sem hafa staðið þeim þétt að baki.

sem eru smíðaðir af söðlasmíð í Borgarnesi. Hnakkarnir eru sérsmíðaðir fyrir fötluð börn og eru bæði með bakstuðning og handfangi að framan.“ segir Auður og hvetur áhugasama sjálfbóðaliða til að kynna sér þetta tiltekna starf Hestamannafélagsins Harðar. Hún bendir einnig á að nefndin sjálf geti alltaf bætt við sig áhugasömum aðilum sem séu tilbúnir í að hjálpa til við að byggja upp starfið.

NÝ MINNINGARKORT!

■ Við höfum látið hanna og prenta ný minningarkort. Þau eru aðeins með nýju sniði, mjög falleg með flottri gyllingu í lettri. Á öðrum stað í blaðinu er heilsúauglýsing um kortin þar sem sést vel hvernig þau líta út. Hvetjum við félagsmenn og aðra velunnara til að styrkja félagið og senda fallega

samúðarkveðju um leið. Auðvelt er að panta kort með því annað hvort að hringja á skrifstofuna eða panta beint í gegnum heimasíðuna, og hægt er að velja um að leggja beint inn á reikning félagsins eða fá sendan giróseðil heim. Lágmarksframlag er kr.1.500,-

Á FULLU ÞRÁTT FYRIR FLOGAVEIKI

KRISTÍN HREFNA HALLDÓRSDÓTTIR, hesta- og fimleikakona með meiru, hefur náð frábærum árangri í sínum íþróttum þrátt fyrir að kljást við erfiða flogaveiki. Hún hefur tvisvar sinnum keppt í fimleikum á Special Olympics og unnið til verðlauna á hestamannamótum. Þar að auki hefur hún brennandi áhuga á hrossarækt og öðru sem viðkemur hestamennsku.

Kristín er dóttir Brynhildar Arthúrsdóttir, formanns LAUF, og hún segir áhugamál dóttur sinnar hafa haft jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu Kristínar.

Hestamennskan í blóð borin

„Mamma er fædd og uppalin í Syðri-Vík á Vopnafirði og hefur frá barnæsku verið umkringd hestum. Ég fór því að umgangast hross þegar ég var þínulítill og fljótlega áttu dýrin hug minn allan. Ferillinn byrjaði hins vegar með ósköpum þegar ég var sem barn sett á bak í fyrsta skipti og datt nánast samstundis af hestinum,“ segir Kristín Hrefna, aðspurð um hvernig það kom til að hún byrjaði í hestamennsku.

Í dag á Kristín þrjár merar og ein þeirra á að kasta næsta vor. Hún hefur mikinn áhuga á hrossarækt og bíður því spennit eftir að fá að sjá hvernig folaldið mun líta út. „Í fyrra fæddist fyrsta folaldið úr ræktuninni hennar Kristínar. Þá setti hún merina sína Huldu undir stóðhestinn Klett frá Hvammi sem hún valdi sjálf og úr varð falllegt svart og hvítt folald sem var nánast eftirlíking af stóðhestinum. Folaldið lifði hins vegar ekki lengi sökum þess að það komst ekki á spena,“ segir Brynhildur, móðir Kristínar. Öll fjölskyldan er að hennar sögn á kafi í hestamenskunni og Kristín tekur það sérstaklega fram að faðir hennar og stjúpaðir eru báðir áhugasamir hestamenn.

Kristín er að sögn Brynhildar afbragðs knapi enda er hún búin að ljúka nokkrum námskeiðum hjá Hestamannafélaginu Herði í Mosfellsbæ. „Félagið er með einstakt starf fyrir fólk með ólíka fötlun. Kristín tók þátt í fyrsta hestamannamóti fatlaðra sem félagið stóð fyrir, vorið 2011, og sigraði það mót,“ segir Brynhildur.

„Síðan fór ég á landsmótið í sumar og sat þar í brekkunni og fylgdist með. Mér fannst skemmtilegast þegar verið var að sýna flottustu merar landsins. Guðbrandur Stígur, stjúpaðir minn, átti meri í þeirri sýningu, hana Álöfu frá Ketilstöðum. Á Landsmótinu tókum ég og Trausti Óskarsson, sem er líka með flogaveiki, síðan á móti styrk frá Hrossarækt fyrir hönd LAUF.“

Draumurinn að temja folöld

Brynhildur segir hestamenskuna hafa gefið Kristínu Hrefnu mikið og hjálpað henni á erfiðum tímum. „Það er mikið frelsi fólgið í því fyrir hana Kristínu mína að þeysast um á sínu eigin hrossi og líka merkilegt að hún virðist alltaf geta setið á baki þrátt að vera oft á mjög sterkum flogaveikilyfjum. Einhverjir gætu sagt að þetta sé kæruleysi hjá okkur fjölskyldunni að leyfa henni að stunda útreiðar því hún getur jú alltaf fengið krampa. En við höfum litið framhjá því vegna þess að hestamennskan er orðinn mikilvægur hluti af hennar lífi. Það hefur þó komið fyrir að hún fái krampa á



GULLVERÐLAUN
Kristín keppti í fimleikum á Special Olympics í Apenu árið 2011 og vann þar tvisvar til gullverðlauna.

baki, en það er mjög sjaldgæft og höfum við þá getað komið því þannig fyrir að það hefur ekki skaðað hana.“

Þær mæðgur sýna blaðamanni mynd af Kristínu að umgangast hestana sína og af þeim myndum að dæma virðist hún ná góðum tengslum við hrossin. „Hún er með yfirvegaða róandi nærveru og á auðvelt með að tengjast hestum og ná til þeirra sem aðrir geta ekki náð til og draumur hennar er að fara út í folaldatamningar.“

Einnig liðtæk fimleikakona

Kristín hefur einnig stundað fimleika hjá íþróttafélaginu Gerplu frá tíu ára aldri. Þar hefur hún verið dugleg að taka þátt í innanfélagsmótum og tvisvar sinnum keppt fyrir Íslands hönd á Special Olympics.

„Ég keppti fyrst á Special Olympics í Róm árið 2006 og svo í Apenu á síðasta ári og hef keppt í bæði hóp- og einstaklingsfimleikum. Mótið í Apenu var þó mun skemmtilegra enda var aðstaðan þar alveg svakalega flott,“ segir Kristín.

Kristín var hins vegar óheppin í þeirri ferð því fljótlega eftir að hún lenti í Apenu fór flogaveikin að segja til sín. Nokkrum dögum áður hafði þurfti að breyta lyfjaskammtinum hennar og henni gefist stuttur tími til að venjast breytingunum. Þegar hún svo kom í hitann á Grikklandi fóru lyfin að sljögva hana og hún átti erftitt með að standa undir sér. Í kjölfarið missti Kristín af tveimur fyrstu keppnunum. „Þegar hún var búin að jafna sig gat hún síðan keppt í þremur keppnum og fékk tvö gullverðlaun og lenti í fjórða sæti,“ segir Brynhildur, augljóslega stolt af dóttur sinni, og rifjar upp minnisstætt atvik frá mótinu. „Þegar Kristín gat loksins keppt þá sat ég sem áhorfandi í stúkunni og sá hversu slöpp og niðurlút hún var eftir veikindin. Þá færði ég mig eins nálægt henni og ég komst og kallaði til hennar að hún gæti þetta alveg. Um leið og hún heyrði í mér var eins og það lifnaði yfir henni og hún komst klakklaust í gegnum atriðið. Parna sá maður hversu mikilvæg hvatning getur verið á erfiðum tímum.“

Brynhildur segir fimleikana og hestamenskuna hafa hjálpað Kristínu mikið þegar kemur að líkamlegu ástandi hennar. „Félagslegi þátturinn er ekki síður mikilvægur og hefur Kristín Hrefna eignast góða vini í fimleikunum. Hestamennskan er einstaklingsbundnari en samferðar-fólk hennar í hestamenskunni hefur tekið henni vel og þykir gaman hvað hún er áhugasöm.“

Þegar Kristín er spurð um hvað sé framundan á næstu mánuðum segist hún ætla að halda áfram að fara á námskeið hjá Hestamannafélaginu Herði og Gerplu og stunda önnur áhugamál eins og söng, flautuleik og líkamsrækt. Á síðasta ári kláraði hún fjögurra ára nám á starfsbraut Borgarholtsskóla og hún hefur mikinn áhuga á að fara í diplómanám við Kennaraháskóla Íslands á næstu árum.

HESTAKONA

Kristín Hrefna á þrjár merar og ein þeirra á að kasta næsta vor. Hún hefur mikinn áhuga á hrossarækt og bíður því spennit eftir að fá að sjá hvernig folaldið mun líta út.





FLOGAVEIKI HJÁ BÖRNUM OG UNGLINGUM MEÐ T-1 SYKURSÝKI

Krampflog sem framkallast af blóðsykurfalli eru tiltölulega algeng hjá fólki með T-1 sykursýki.

Á hverju ári fá um 15% barna með T-1 sykursýki alvarlegt blóðsykurfall með krampflogum – oft sem afleiðing af því að taka of mikið insúlín. En krampflog geta einnig komið fram við sýrueitrun (ketoacidosis) – þegar ekki hefur verið tekið nægilega mikið insúlín og blóðsykurinn hækkar hættulega mikið. Þessi alvarlegu vandamál standa oft í veginum fyrir greiningu á flogaveiki hjá fólki með sykursýki T-1, sérstaklega þegar um er að ræða börn og unglunga. Í þessar grein er farið yfir þekkt tengsl milli sykursýki T-1 og flogaveiki og greint frá nokkrum niðurstöðum rannsókna á stórum hópi evrópskra barna með T-1 sykursýki.

Flogaveiki er algengur, langvarandi sjúkdómur sem hefur áhrif á taugakerfið og einkennist af tilviljanakenndum rafmagnstruflunum í heilanum. Útkoman getur verið allt frá lítills háttar truflun á athygli og einbeitingu sem lýsir sér þannig að sjúklingur verður starandi smástund og yfir í allsherjar krampflog um allan líkamann með eða án missis meðvitundar. Til eru margar mismunandi gerðir flogaveiki, með mismunandi orsakir, einkenni og meðferð. Dæmigerð flogaveiki er í raun flokkur sjúkdóma sem hjá ungu fólki kemur oftast fram í seinni hluta barnæsku eða á fyrri hluta unglingsára. Hæsta tíðnin er þó hjá fólki eldra en 50 ára og þá oft í samhengi við ýmis konar áföll sem fylgja aldrinum, t.d. heilablóðfall og annað í þeim dúr.

Lengi hefur verið vitað um tengingu milli flogaveiki og sykursýki. Bresk rannsókn sýndi fjórfalda tíðni sykursýki meðal fullorðinna flogaveikra en almennt gerist. Langflestir höfðu greinst með sykursýki allmörgum árum áður en þeir greindust með flogaveiki. Nýlegar rannsóknir á börnum hafa gefið misvísandi niðurstöður, sumar hafa sýnt hærri tíðni flogaveiki hjá sykursjúkum unglungum en öðrum, en svo hafa aðrar rannsóknir ekki sýnt fram á neinn mun.

Oft er flogaveiki hjá þessum börnum mistálkuð sem einkenni blóðsykurfalls. Þar af leiðandi getur flogaveiki auðveldlega verið vangreind hjá þessum hópi barna. Almennt byggist greining flogaveiki á því að

viðkomandi fái tvisvar sinnum flog án sýnilegrar ástæðu, eins og slyss eða inntöku lyfja, að meira en sólarhringur líði á milli floganna og að blóðsykur mælist eðlilegur hjá viðkomandi (yfir 3,9 mmol/l). Auðvitað er mælt með að mæla blóðsykur ef barn með sykursýki fær flog eða missir meðvitund, en ekki er víst að foreldrar treysti sér í að mæla syk-urinn við svo erfiðar aðstæður.

Stór evrópsk rannsókn þar sem skoðuð voru um 45 þúsund börn með T-1 sykursýki, á aldrinum 0-20 ára, sýndi að tvöfalt fleiri höfðu flogaveiki en gerist hjá börnum sem ekki eru með sykursýki. Enginn munur var á stelpum og strákuum.

Í ljós kom einnig að þau börn sem höfðu bæði sykursýki og flogaveiki höfðu almennt verið yngri þegar sykursýkin kom fram en hin sem höfðu einungis sykursýki. Ástæðan fyrir þessari auknu tíðni flogaveiki hjá börnum með T-1 sykursýki er ekki þekkt og þarf að rannsaka nánar. Hinsvegar hafa fyrri rannsóknir sýnt að bæði alvarleg blóðsykurföll og sýrueitranir geta leitt til þess að raflínurit heilans (EEG línurit) sýni óeðlileg frávik.

Þegar höfð eru í huga þau alvarlegu vandamál sem fylgt geta báðum sjúkdómum gæti maður haldið að foreldrum hætti til að halda blóðsykri hjá þessum börnum í hærra lagi til að minnka hættuna á krömpum. Í ljós kom hins vegar að enginn munur var á meðaltali langtíma blóðsykurs og insúlínmagni sem notað var hjá þeim börnum sem höfðu báða sjúkdóma og hjá hinum sem höfðu bara sykursýkina.

Ein áhugaverð og óútskýrð niðurstaða var sú að töluvert aukin hætta var á sýrueitrun, þ.e. hættulega háum blóðsykri, hjá börnum og unglungum með T-1 sykursýki og flogaveiki. Svo virðist sem þau séu tvöfalt líklegri til að lenda í þessu en börn sem aðeins eru með sykursýki. Ekki er ljóst af hverju þetta stafar. Hugsanlega eru þeir sem oft lenda í þessu ástandi í meiri hættu á að fá flogaveiki.

Börn, foreldrar og heilbrigðisstarfsfólk þurfa að vera upplýst um þessa hættu og fá leiðbeiningar um hvernig best er að uppgötva og koma í veg fyrir sýrueitrun og þannig hugsanlega minnka líkurnar á að barnið fái flogaveiki ofan í sykursýkina.

ÞYÐING FRÍDA BRAGADÓTTIR, ÚR DIABETES VOICE, DESEMBER 2011.

LAUF FÉLAG FLOGAVEIKRA

Þakkar eigendum eftirtaldrá stóðhesta kærlega fyrir folatollana sem þeir gáfu í stóðhestahappdrætti Hrossaræktar ehf. Einnig þökkum við eigendum stóðhestanna sem gáfu folatolla á uppboðið í Ölfushöllinni á stóðhestaveilsunni. Þetta hvorutveggja skilaði kr. 3.153.000 í styrktarstjóð hjá LAUF og verður hann notaður til að styrkja börn og unglunga sem eru með flogaveiki til íþróttar- og tómsundaiðkunar. Án ykkar framlags hefði þetta ekki verið möguleiki.



Spuni frá Vesturkoti

Ægir frá Litlalandi
Aldur frá Brautarholti
Álffinnur frá Syðri-Gegnishólum
Álmur frá Skjálg
Alvar frá Brautarholti
Andri frá Vatnsleysu
Arður frá Brautarholti
Arfur frá Ásmundarstöðum
Arnar frá Blesastöðum 2A
Arnviður frá Hveragerði
Bikar frá Syðri-Reykjum
Bjarkar frá Litlu-Tungu 2
Blær frá Miðsitju
Blær frá Torfunesi
Bliki annar frá Strönd
Brimnir frá Ketilsstöðum
Byr frá Mykjunesi 2
Dagfari frá Miðkoti
Dagur frá Þjóðólshaga 1
Djákni frá Hellulandi
Dofri frá Einhamri 2
Dofri frá Steinnesi
Dropi frá Stóra-Dal
Drymbill frá Brautarholti
Dynur frá Dísarstöðum 2
Eitill frá Stóru-Ásgeirsá
Eldfari frá Stóru-Ásgeirsá
Eldjárni frá Tjaldhólum
Erill frá Einhamri
Eyður frá Halakoti
Fálki frá Geirshlíð
Feldur frá Hæli
Fjalla-Eyvindur frá Blönduósi
Flugnir frá Ketilsstöðum
Flygill frá Horni I
Framherji frá Flagbjarnarholti
Freymóður frá Feti
Fursti frá Stóra-Hofi
Gammur frá Steinnesi
Gammur frá Þúfu

Gandálfur frá Selfossi
Gaurmur frá Dalsholti
Gljúfri frá Bergi
Glóðafeykir frá Halakoti
Glóðar frá Reykjavík
Glymur frá Leiðólfsstöðum
Goði frá Þóroddsstöðum
Grunur frá Oddhóli
Gustur frá Gýgjarhóli
Hágangur frá Narfastöðum
Hákon frá Ragnheiðarstöðum
Hans frá Ásmundarstöðum 3
Háttur frá Þúfum
Heimur frá Votmúla 1
Helgi frá Neðri-Hrepp
Hnokki frá Dýrfinnstöðum
Hnokki frá Þúfum
Hrafnidynur frá Hákoti
Hrannar frá Flugumýri II
Hrannar frá Skeiðvöllum
Hringur frá Skarði
Hrókur frá Efsta-Dal II
Hrymur frá Hofi
Hugur frá Ketilsstöðum
Ísleendingur frá Dalvík
Jarl frá Arbæjarháaleigu II
Kamban frá Húsavík
Kaspar frá Kommu
Kinnskær frá Selfossi
Kjerúlf frá Kollaleiru
Klængur frá Skálakoti
Klakinn frá Skagaströnd
Klettur frá Hvammi
Kolfinnur frá Sólheimatungu
Kolskeggur frá Kjarnholtum I
Kompás frá Skagaströnd
Kóral frá Eystra-Fróðholti
Korgur frá Ingólfshvoli
Kraflar frá Ketilsstöðum



Arion frá Eystra-Fróðholti

Kvistur frá Skagaströnd
Leiknir frá Vakurstöðum
Leonard frá Vakurstöðum
Ljóni frá Ketilsstöðum
Ljóri frá Sauðárkróki
Loki frá Selfossi
Lukku-Láki frá Stóra-Vatnsskarði
Magni frá Snjallsteinshöfða 1
Magni frá Þjóðólshaga 1
Már frá Feti
Mjólnir frá Hlemmiskeiði 3
Muggur frá Hárlausstöðum 2
Natan frá Ketilsstöðum
Nestor frá Kjarnholtum I
Óðinn frá Eustra-Fróðholti
Ómur frá Laugavöllum
Óskar frá Blesastöðum 1A
Óttar frá Hvítárholti
Ræll frá Gauksmýri
Sægaumur frá Eyjarkoti
Sæmundur frá Vesturkoti
Sjór frá Ármóti
Skuggi frá Strandarháaleigu
Sleipnir frá Kverná
Snævar Þór frá Eystra-Fróðholti
Starkarður frá Stóru-Gröf ytri
Steðji frá Skipaskaga
Stefnir frá Þjóðólshaga 1
Stjörnustæll frá Dalvík
Stormur frá Leirulæk
Svaki frá Miðsitju
Svikhappur frá Borgarnesi
Þeyr frá Akranesi
Þeyr frá Holtsmúla 1
Þóroddur frá Þóroddsstöðum
Þorsti frá Fari
Þristur frá Feti
Þróstur frá Hvammi
Þrumufleygur frá Álfrólum
Þrymur Ragnheiðarstöðum
Þytur frá Neðra-Seli
Tígulás frá Marteinstungu
Tígull frá Gýgjarhóli
Tónn frá Melkoti
Trymbill frá Stóra-Ási
Uggi frá Bergi
Vaðall frá Akranesi
Vaðall frá Njarðvík
Vakar frá Ketilsstöðum
Valmi frá Njarðvík
Vestri frá Hellubæ



Álfur frá Selfossi

KEPPTI Á SPECIAL OLYMPICS Í AÐENU

ELÍN FANNEY ÓLAFSDÓTTIR, átján ára Hafnfirðingur með flogaveiki, keppti í golfi á Special Olympics í Aþenu sumarið 2011. Þar keppti hún í efsta styrkleikaflokki í níu holu keppni og endaði í fjórða sæti.

Golfáhugi Elínar kviknaði þegar hún var sjö ára og hóf að æfa hjá Gólfsambandi fatlaðra. Síðan þá hefur hún verið dugleg að mæta á völlinn og á golfæfingar tvisvar í viku.

„Ég er búin að vera í Golfklúbbnum Keili í fjögur ár. Þar spila ég á Sveinskotsvöllinum, sem er níu holu golfvöllur,“ segir Elín og svarar aðspurð að uppáhalds holan á vellinum sé 2. holan, falleg þar 4 braut sem mörgum þykir nokkuð krefjandi.

Á síðasta ári hafði Gólfsamband fatlaðra samband við Elínu og foreldra hennar og bað hana um að keppa fyrir Íslands hönd á Special Olympics sem halda átti í Aþenu í júní. Íþróttasamband fatlaðra sendi

20 keppendur á mótið og þar af voru tveir golfarar, Elín og Sigurður Reynir Ármannsson, en í heildina voru um 100 þátttakendur í golfmótinu. Elín segir að mótið hafi tekið heila viku og á þeim tíma spilaði hún fjóra golfhringi.

„Fyrst voru spilaðir tveir hringir í undankeppni og þar á eftir var okkur skipt í flokka eftir getu. Ég lenti í efsta styrkleikaflokki kvenna og endaði að lokum í fjórða sæti, tveimur höggum á eftir þriðja sætinu,“ segir Elín og útskýrir að það hafi verið fjórir keppendur í hverjum flokki og að fyrstu þrír hafi fengið verðlaun og sá fjórði viðurkenningu.

Að móti loknu var Elín valin ásamt fjórum öðrum þátttakendum til að spila á sérstöku boðsmóti með

styrktaraðilum mótsins og þar komst hún á verðlaunapall.

Pabbinn pússaði kylfurnar

Elín segir ferðina hafa verið mikið ávintýri. Hún bjó ásamt öðrum keppendum og fararstjórum á flottu hóteli nálægt keppnissvæðinu á meðan foreldrar keppenda fengu einungis að hitta þá í um einn klukkutíma á dag, enda stífar æfingar allan tímann. Faðir hennar, Ólafur Ragnarsson, fór með henni til Aþenu og náði að nýta sér glufu í keppnisfyrirkomulaginu til að geta fylgt dóttur sinni í gegnum mótið.

„Ég skræði mig sem sjálfboðaliða hjá Special Olympics í Aþenu og þá gat ég verið kylfusveinn hennar í mótinu. Ég þurfti að fara á sérstakt námskeið þar sem mér voru kennd undirstöðuatriðin í að vera



FEDGIN
Elín og Ólafur faðir hennar á golfvöllinum í Aþenu.

kylfusveinn. Síðan fengu foreldrar og aðstandendur sérstakan passa í lestar og strætó og þá gátum við skoðað okkur um í Aþenu. Þetta hitti hins vegar þannig á að við vorum í Aþenu á sama tíma og miklar óeirðir brutust út, með tilheyrandi átökum á milli mótmælenda og

lögreglu. Ég og konan lentum eitt skiptið í hringiðu mótmælanna og þá komu 20 lögreglumenn með táragas, piparúða og sjokksprengjur, og það var barið á öllum sem urðu á vegi þeirra.

FRAMHALD Á NÆSTU SÍÐU





ÓLYMPIÚFARAR
Íþróttasamband fatlaðra sendi 20 keppendur á Special Olympics í Aþenu og þar af voru tveir golfarar, Elín og Sigurður Reynir Ármannsson.

Á meðan var Elín í góðu yfirlæti, annaðhvort á golfvöllinum eða á hótelinu þar sem var gæsla allan sólarhringinn,“ segir Ólafur, augljóslega ánægður með ferðina.

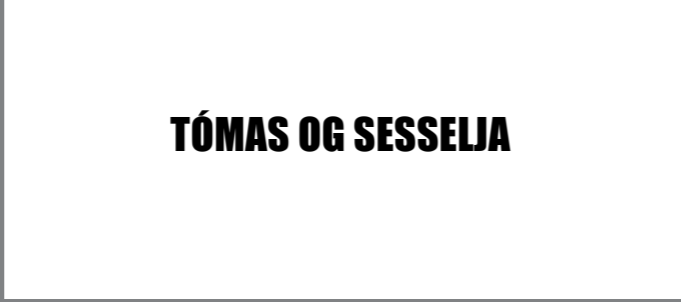
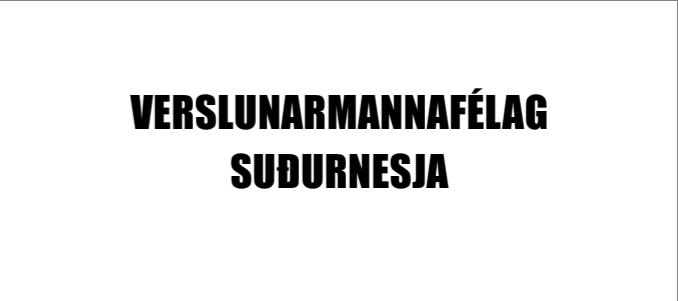
En hvað var skemmtilegast við ferðina Elín?
„Skemmtilegast var þegar við fórum í ferð til að skoða vinabæ mótsins. Við vorum þar í þrjú daga á hóteli sem var stutt frá ströndinni og það var mjög gaman. Síðan fórum við til Aþenu og þar tók við flott opunarhátíð þar sem á annað þúsund manns tóku þátt í opunaratriðinu og Stevie Wonder og Vanessa Williams sungu fyrir keppendur og mótsgesti.“

Varstu dugleg að mæta á golfvöllinn í sumar?
„Já, það má segja það. Ég lenti í því að handleggssbrjóta mig í mars en mætti samt á allar golfæfingar og þúttaði bara í staðinn fyrir að slá. Ég



Ég lenti í því að handleggssbrjóta mig í mars en mætti samt á allar golfæfingar og þúttaði bara í staðinn fyrir að slá.

reyni að æfa mig eins og ég get og stefni að því að lækka forgjöfina svo ég eigi möguleika á að komast inn á önnur mót, bæði hér heima og í útlöndum. Ég keppti á þúttmóti fatlaðra í júní og vann það, og fékk eftir það hvatningarverðlaun frá Gólf sambandi fatlaðra fyrir góða ástundun og framfarir á árinu.“



LAUF ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

Aðalbjörg sf	Eðalbílar ehf	Fjarðaveitingar	Hjálparstarf kirkjunnar
Aðalskoðun	Efling stéttarfélag	Fjarvirkni	Hjálpræðisherinn
Apótek Vesturlands	Eignamiðlun ehf	Fjármálaeftirlitið	Hlaðbær Colar
Ágúst Guðröðarsson	Einangrunarstöðin Kriunesi	Fjölskylduheimilið Ásvallagötu	Hótel Norðurljós
Ármann Búason	Eldhestar ehf	Fjöruhóstið	Húnabing vestra
Ás fasteignasala	Endurskoðun Vestfjarðar	Flúðir stangaveiðifélag	Ice Group
Áshjörn Ólafsson	ENN EMM	Framtak Blossi	Iceland Seafood
B.S.R.B.	Ernst og Young	Frár ehf	Ingibjörg Jónsdóttir
Bakarinn hf	Esja gæðafæði	Gaflarar ehf	Ísafjarðarbær
Bakkabros ehf	Exmarine ehf	Garðabær	Ísfugl ehf
Ben Media	Farice hf	Garðsapótek	Íslensk Ameríska
Bílaklæðning hf	Fasteignasalan Húsið	Germanischer Lloyds	Íslensk erfðagreining
Bílaleiga Húsavíkur	Fastus	Gjögur	Íslenskir fjárfestar
Bílaverkstæði Jóns	Faxaflóahafnir	Gróðrastöðin Réttarhóll	Íspan
Bílaverkstæði KS	Ferðaskrifstofa Guðmundar Jónssonar	Guðmundur Arason	Íþróttamiðstöð Giljaskóla
Bílaþvottastöðin Löður	Ferðabjónustan Syðri Vík	Guðmundur Einarsson	Íþróttamiðstöð Glerárskóla
Björn Harðarsson	Félag íslenskra hjúkunarfræðinga	Gunnarskóli Blönduóss	Jeppamiðjan ehf
Blikkrás ehf	Félagsbúið Miðhrauni	H Jakobsen ehf	Jónar Transport
Brauðgerð Kristján	Fiskmarkaður Íslands	Hagstál	Karl Kristmanns heildverslun
Bruggsmiðjan	Fiskmarkaður Siglufjarðar	Háskólabíó	Kaupfélag Skagfirðinga
Dagsverk hf	Fjarðargrjót	Heilsuefling Mosfellsbæjar	Kjarnafæði
Dansrækt JSB	Fjarðarþrif	Heilsustofnun NLFÍ	Kjöthöllin ehf
Delotte Keflavík		Héðinn Schindler	Kristín Haraldsdóttir
DK Hugbúnaður		Hitaveita Egilsstaða	Kælimiðjan Frost
DMM Lausnir ehf			

LAUF ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

Lagnalagerinn ehf	Plastiðjan Bjarg	Sjávargæði ehf	Tannlæknastofa Helga
Landsnet hf	Plastiðjan Bjarg	Sjóvá	Tannréttingar sf
Laugardalslaug	Pósthúsið Akranesi	Sjóvá Almennar	Tark teiknistofa
Leirhús Grétu ehf	Promens Dalvík ehf	Sjúkraliðafélag Íslands	Thor Skipping ehf
Litla Kaffistofan	Raf og Tækni ehf	Sjúkraþjálfun ehf	Tæknivík ehf
Litlalón ehf	Rafeindastofan ehf	Skinney Þinganes	Umslag ehf
Loðnuvinnslan hf	Rafholt ehf	Skógarbær	Vaki DNG ehf
Lyfjaver ehf	Raftákn hf	Skógrækt ríkisins	Verðbréfaskráning
Margmiðlun Jóhannesar og Sigurjóns	Raförninn ehf	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Verkalýðs og Sjómannafélag Keflavíkur
Málarameistarinn	Rarik	Smárinn söluturn	Verkalýðsfélagið Hlíf
Málningarmiðstöðin	Reiknistofa Fiskmarkaða	Smurstöð Akraness	Verkfræðistofa Austurlands
Menningarmiðstöð Hornafjarðar	Reykjalundur	Sólsteinar ehf	Vestrið ehf
Menntaskólinn á Laugarvatni	Reykjanesbær	Sportbarinn ehf	Vélaverkstæði Kristjáns
Meta Járnsmiði	Samband sveitafélaga á Vesturlandi	Sportís	Vélaverkstæði Þór
Miðstöðin ehf	Samherji	SSNV	Vignir G Jónsson ehf
Mjólkursamslag Skagfirðinga	Samstada Stéttarfélag	Stilling hf	Vinaminni leikskóli
MS Vélar og Stálsmiði	Samvirkni ehf	Stjórnunarfélag Austurlands	Vinnslustöðin
Nesbrú ehf	Sauðaskinn ehf	Stórkaup	Víkingtours
Netbókhalda.is	Sámur verksmiðja	Súluholt ehf	Vísir hf
O Johnson og Kaaber	Set ehf	Sveinn og Sigrún	VR
Oddi ehf	Seyðisfjarðarbær	Sveitafélagið Skagafjörður	VSÓ Ráðgjöf
Orkuvirki ehf	Sigurbjörn ehf	SíBS	Þvottabjörn ehf
Pétur O Nikulásson	Sídarvinnslan hf	Tannlæknastofa Árna Páls	Örninn Hjól hf

SKEMMTILEGAR ÆFINGAR Í GÓÐUM FÉLAGSSKAP

ÍPRÓTTAFÉLAGIÐ GERPLA í Kópavogi hefur boðið upp á fimleikanámskeið fyrir börn með sérþarfir frá árinu 1997. Þar fær ungt og uppnrennandi fimleikafólk tækifæri til að æfa sig í tveimur ólíkum æfingahópum þar sem áhersla er lögð á skemmtilegar æfingar í góðum félagsskap.

„Hugmyndin að námskeiðunum kviknaði haustið 1997 þegar ég starfaði á sambýli og fór að taka fötluð ungmenni með mér í salinn hjá Gerplu og leyfði þeim að leika sér. Í kjölfarið var ákveðið að setja á fót sérstök námskeið fyrir börn með sérþarfir og síðar um veturinn hafði Íþróttasamband fatlaðra samband við okkur varðandi samstarf um hugsanlega þátttöku ungs fimleikafólks á Special Olympics. Við það samstarf eflist starfið hjá okkur og hér erum við tæpum 15 árum síðar,“ segir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri Gerplu. Hún viðurkennir að í upphafi hafi margir verið með efasemdir um að hleypa fólki með ólíka fötlun inn í fimleikasalinn á sama tíma og aðrir hópar stunduðu þar æfingar. „En raunin varð önnur. Ungmennin fá ekki einungis mikið út úr námskeiðunum heldur einnig margir aðrir sem fylgjast með þeim við æfingar,“ segir hún.

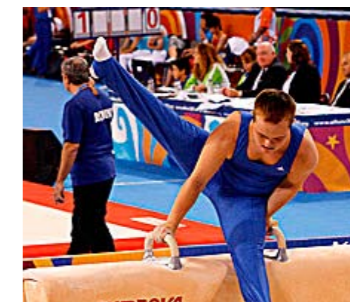
Mismunandi æfingahópar

„Ungmennin sem koma til okkar eru frá aldrinum sex til 25 ára og við erum með tvo mismunandi æfingahópa. Annars vegar erum við með grunnhóp fyrir yngri krakka, byrjendur og þá sem eiga erfitt með að gera flóknari æfingar en kollhnísa og hopp á trampólíni. Síðan erum við einnig með svokallaðan framhaldshóp fyrir þau ungmenni sem hafa verið hjá okkur í mörg ár og eru farin að geta ótrúlegustu kúnstir í fimleikum. Sex krakkar úr framhaldshópnum kepptu fyrir Íslands hönd á Special Olympics í Grikklandi árið 2011, en þá höfðum við aldrei sent jafn marga krakka á mótið,“ segir Auður.

Sigurlín Jóna Baldursdóttir, íþróttafraeðingur og fimleikaþjálfari, sér um kennslu í framhaldshópnum og hún segir hópinn vera áhugasaman og duglegan. „Æfingarnar byggja fyrst og fremst á almennri grunnþjálfun þar sem reynt er á styrk, þol, jafnvægi og samhæfingu



„Ungmennin sem koma til okkar eru frá aldrinum sex til 25 ára og við erum með tvo mismunandi æfingahópa. Annars vegar erum við með grunnhóp fyrir yngri krakka, byrjendur og þá sem eiga erfitt með að gera flóknari æfingar en kollhnísa og hopp á trampólíni.“



tauga og vöðva, sem eru atriði sem oft skipta miklu máli hjá þessum krökkum. Nú ætlum við einnig í fyrsta skipti að skipuleggja æfingarnar á þrepakerfi þar sem nemendur fara í gegnum mismunandi keppnisstig á áhöldum og fá þannig góðan undirbúning fyrir Special Olympics. Hið nýja skipulag mun því gefa þeim viss markmið og skipulag til að komast lengra áfram í íþróttinni.

FRAMHALD Á NÆSTU SÍÐU



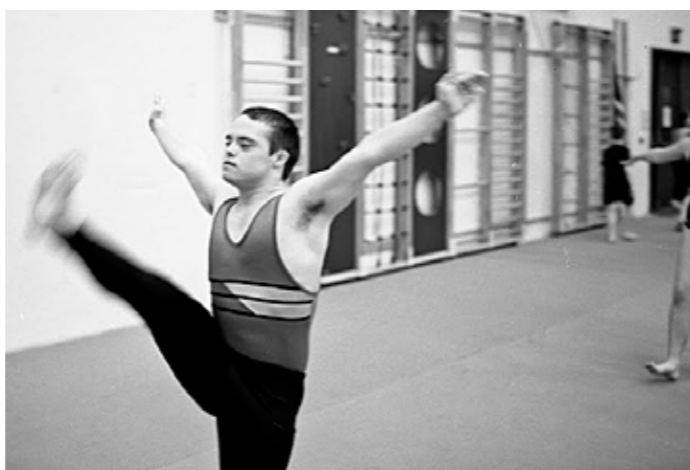
Það er mjög góður andi í hópnum og það virðist ekki skipta máli þó þarna séu krakkar frá ellefu og upp í 25 ára, með ólíka fötlun eins og alvarlega flogaveiki eða einhverfu.

Þau vinna öll sem einn hópur og eru alltaf jákvæð. Og það er það sem að þetta starf byggir fyrst og fremst á, þessi félagslegi þáttur, að eignast nýja vini.

Einnig er ætlunin að við þetta myndist ennþá betri stemming í hópnum þar sem markmiðið verður að halda tvö keppismót á hverjum vetri,“ segir Sigurlín og bendir á að Gerpla er með æfingar tvisvar í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum, frá hálf 6 til 7.

„Það er mjög góður andi í hópnum og það virðist ekki skipta máli þó þarna séu krakkar frá ellefu og upp í 25 ára, með ólíka fötlun eins og alvarlega flogaveiki eða einhverfu. Þau vinna öll sem einn hópur og eru alltaf jákvæð. Og það er það sem að þetta starf byggir fyrst og fremst á, þessi félagslegi þáttur, að eignast nýja vini,“ segir Sigurlín.

Að lokum bætir Auður því við að námskeiðin fara fram í húsnæði Gerplu í Kópavogi á sama tíma og aðrir hópar stunda þar æfingar. Aðspurð um hvort námskeiðin séu dýr viðurkennir hún að þau séu í dag orðin tiltölulega kostnaðarsöm. „Aður vorum við í aðstöðu til að greiða niður hluta af kostnaðinum fyrir þessi tilteknu námskeið en nú er það ekki lengur í boði. Ég veit að námskeiðin eru orðin talsvert kostnaðarsöm fyrir marga og að þeim fylgir oft annar margvíslegur kostnaður. Því væri óskandi að einhver stór og stöndug fyrirtæki gætu hjálpað okkur við að halda úti þessum mikilvægu námskeiðum.“



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).



LAUF
Landssamtök áhugafróka
um flogaveiki.



HAUSTFERÐ LAUF

Það voru glaðir og reifir LAUF félagar og gestir þeirra sem hittust við Hátúnið kl.10 að morgni laugardagsins 15.september til að leggja í hina árlegu **HAUSTFERÐ**.

Í hópnum voru um þrjátíu manns, börn og fullorðnir í góðri blöndu. Með okkur var einnig Guðrún Kr.Þórsdóttir leiðsögumaður, en hún er mörgum að góðu kunn vegna djáknastarfa sinna hjá Örvrkiabandalaginu um árabíl. Hún sagði okkur frá ýmsu því sem fyrir augu bar á leiðinni auk þess að krydda frásögnina með gamansögum og kunnun við henni hinar bestu þakkir fyrir fræðandi og skemmtilega leiðsögn. Við fengum fina rútu frá Guðmundi Jónassyni að venju, og bílstjórinn Hlífur stýrði för styrkri hendi.

Kvöldið áður hafði verið úrhellisrigning og okkur leist ekki betur en svo á að vera að fara í ferðalag. En, viti menn, þegar við lögðum af stað byrjuðu skýin að dreifa sér og þegar við vorum komin áleiðis för sólin að skína og við fengum úrvals ferðaveður, hálfskýjað og lítils háttar vindur.

Keyrt var um Þrengslin, gegnum hina fallegu, gömlu bæi á Eyrarbakka og Stokkseyri, síðan um blómlegar sveitir í Flóanum, gegnum Selfoss, upp með Ingólfsfjalli og í Þrastalund. Þar var tekið hlýlega á móti okkur með dýrindis súpu og yndislegu, nybökðu brauði og boðið svo upp á kaffisopa á eftir. Stoppað var í Þrastalundi í rúma klukkustund og notið hins fagra umhverfis þar. Þaðan var svo ekin Grafningsleið að Þingvöllum, meðfram vatninu og upp að Hakinu. Þar var stoppað dálitla stund. Sumir gengu niður í Almannaþjá og kíktu á nýju brúnna yfir holuna sem þar myndaðist í hitteðfyrri, aðrir kíktu í fræðslumiðstöð-



SKEMMTILEG FERÐ

Um þrjátíu manns mættu í hina árlegu haustferð LAUF sem var vel heppnuð.



ina. Brynhildur formaður tók finar hópmyndir af ferðafólkinu, sem birtast hér með þessum texta.

Frá Þingvöllum var haldið um Mosfellsheiðina og niður í Mosfellsdalinn. Svo var stoppað í Reykjadal, þar sem Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra hefur frá árinu 1963 rekið sumarvalarstað fyrir fötluð og langveik börn. Vakti sú heimsókn mikla lukku, ekki síst meðal þeirra barna og ungmenna í hópnum sem eiga bjartar og góðar minningar frá dvöl á þessum dásamlega stað. Á móti okkur tók hún Margrét Vala, sýndi okkur staðinn og sagði frá starfseminni og bauð okkur að endingu upp á kaffi og súkkulaði. Það var hamingjusamur hópur sem kom aftur heim í Hátúnið um kl.16 þennan eftirmiðdag, allir staðráðnir í því að koma með aftur að ári.

Minningakort félagsins okkar



Til minningar um

hefur LAUF félag flogaveikra fengið minningargjöf

Með innilegri samúð

Þökkum stuðninginn, LAUF félag flogaveikra
www.lauf.is

SPURNINGAR&SVÖR um ágæti hreyfingar



Er hollt fyrir alla, líka þá sem hafa flogaveiki, að stunda hreyfingu?

Svarið er ótvírætt JÁ. Það er öllum hollt að stunda hreyfingu, líka þeim sem eru með flogaveiki. Lítil hluti, u.þ.b. 10%, eiga frekar á hættu að fá flog ef þeir ganga mjög nærri sér. En rannsóknir sýna að þetta á helst við þá sem eru í lélegu formi og fara of geyst af stað.

Þýðir þetta að þessi 10% ættu samt sem áður að stunda hreyfingu, en bara geta sín að fara rólega af stað og ganga ekki fram af sér?

Þeir ættu alls ekki að nota þetta sem afsökun fyrir því að sitja kyrrir í sófanum, heldur að hreyfa sig og passa sig bara að ganga ekki fram af sér. Þá munu lang, lang flestir hafa bæði gagn og gaman af reglulegri hreyfingu.

Er það rétt að minni hætta sé á flogum meðan maður er að hreyfa sig? Hvað með þá fullyrðingu að hreyfing dragi úr tíðni floga yfir lengri tíma?

Margir upplifa að reglubundin hreyfing dragi úr tíðni og alvarleika floga almennt, og það er einnig vitað að það að einbeita sér að ákveðnu viðfangsefni dregur úr líkum á flogum á meðan, og það á einnig við á meðan maður er að hreyfa sig. Sumir segja þó að þeir finni fyrir aukinni tillneigingu til að fá kast þegar þeir slaka aftur á, eftir hreyfinguna. Hvers vegna er ekki vitað, en aðalatriðið er að ganga ekki fram af sér.

Hvernig veit maður hvers konar hreyfing og hve mikið er passlegt fyrir mann?

Hver einstaklingur verður að prófa sig áfram og finna hvað hentar honum/henni best. Flestir þola vel og hafa gott af hreyfingu svo lengi sem þeir muna að fara rólega af stað og auka hægt við. Og auðvitað

er mikilvægt að huga vel að öryggi, t.d. er kannski ekki sniðugt að byrja á klettaklifri eða skíðastökki fyrr en maður er orðinn nokkuð öruggur með sig. Þó eru flestir sammála um að meiri lífsgæði felist í að ögra sjálfum sér en að fara óþarflega varlega. Sérlega hættir foreldrum barna með flogaveiki til að ofvernda þau. Slíkt getur haft mjög neikvæðar afleiðingar. Fáir barnið aldrei að taka þátt í skátastarfinu, skólakórnum eða hvað annað það er sem félagarnir stunda fara þau á mis við þá mikilvægu félagslegu þjálfun sem felst í slíku starfi og það getur háð þeim illa á fullorðinsárum.

Er sem sagt mikilvægt að finna að maður geti?

Einmitt! Að maður geti það sama og aðrir er tilfinning sem ætti alls ekki að vanmeta. Það ýtir undir sjálfstraustið, sem er mikilvægur þáttur í að ná árangri í lífinu.

Mjög margir einstaklingar með flogaveiki eru óvirkir, eru "sófakartöflur", hver er helsta ástæðan fyrir því?

Fyrir því eru sennilega margar ástæður. Margir eru líklega hræddir við að hreyfing geti komið af stað flogakasti og að þeir gætu meitt sig. Auðvitað er ákveðin hætta á því, en fólki hættir til að gera of mikið úr henni og vera heldur kyrrt í sófanum heima. Afleiðingarnar geta verið slæmar. Kyrrseta getur leitt til ýmissa kvilla sem þá bætast ofan á flogaveikina. T.d. sykursýki, ofþyngd, hjarta- og æðasjúkdómar, liðverkir o.fl. Þar við bætist svo félagsleg einangrun þess sem situr alltaf heima. Betra er að fara í göngutúr en að gera ekkert, maður getur jú gengið með einhverjum öðrum og það er engin ástæða til að hlaupa maraþon. Hér gildir að lítið er mun betra en ekkert.

ÞÝTT ÚR NORSKA EPILEPSI-NYTT NR.2/2012, FRÍÐA BRAGADÓTTIR

Hvernig á að bregðast við flogakasti

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

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

Kallið 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 fyrri flogið hættir
- Ef einstaklingurinn kemst ekki til meðvitundar t.d. eftir að kippirnir eru hættir

3



*Kæru félags-
menn og aðrir
velunnarar LAUF
Félags flogaveikra,
fjölmennum í vetrar-
starfið og eigum góðar
stundir saman.*

LAUF Félag flogaveikra þakkar öllum sem stutt hafa starfsemi samtakanna undanfarin ár.

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

Stöndum saman og styðjum fólk með flogaveiki.



LAUF Félag flogaveikra