

ÁRS
RIT

félags flogaveikra



I. TBL.
NÓV. 2025
35. ÁRC.

8

SIGRÚN EINARSDÓTTIR

Viðtal við Sigrúnu Einarsdóttur sem segir frá
breytingum á sinni flogaveiki en hún hefur verið
flogalaus síðan hún byrjaði á ketófæði

ÁRS
RIT

félags flogaveikra

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:

Fríða Bragadóttir

Umsjón með útgáfu:

Tímaritið Sjávarafl ehf

Auglýsingar og styrktarlínur:

Markaðsmenn

Umbrot og hönnun:

Prentmet Oddi ehf

Forsíðumynd:

Barna & fjölskyldulíðsmyndir

Prentun:

Prentmet Oddi ehf

Blaðið er sent félagsmönnum,
styrktaraðilum og ýmsum öðrum.
Prentað í 1.900 eintökum

Gefið út af:

Félagi flogaveikra

Félag flogaveikra | Sigtúni 42 | 105 Reykjavík
Sími: 551 4570 | Netfang: flog@flogaveiki.is
Heimasíða: www.flogaveiki.is



STJÓRN FÉLAGS FLOGAVEIKRA

Brynhildur Arthúrsdóttir, formaður

Sigrún Einarsdóttir

Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir

Halldóra Alexandersdóttir

Ísak Óli Borgarsson

Varamenn:

Guðsteinn Bjarnason

Rúna Baldvinsdótti

Halldór Jónasson

Framkvæmdastjóri:

Fríða Bragadóttir

Skoðunarmenn reikninga:

Sigrún Birgisdóttir

Frans Sigurðsson



6

Að vera með langvinnan sjúkdóm



8

Allt annað líf eftir að ég breytti mataræðinu

Að biðja um hjálp



14



16

Markmið iðjupjálftunar er að styrkja einstaklinga



17

Sonja Ingridssdóttir starfar hjá Líf Kírópraktík



18

Fræðsla til að draga úr neikvæðum félagslegum áhrifum

Minningakort félagsins okkar



Til minningar um

hefur LAUF félag flogaveikra fengið minningargjöf

Með innilegri samúð

Þökkum stuðninginn, Félag flogaveikra
www.flogaveiki.is



Lesandi góður!

Aðgengi að öruggri heilbrigðis og félagsþjónustu eru mannréttindi sem allir landsmenn þurfa að eiga kost á. Gott aðgengi eykur líkur á betri heilsu og auknum lífsgæðum. Við þurfum samt sem áður að axla ábyrgð og sífellt að minna okkur á að við tökum fyrst og fremst ábyrgð á heilsu okkar sjálf. Hver og einn þarf að líta á andlegt, líkamlegt og félagslegt ástand sitt í samhengi til að viðhalda góðri heilsu og vera minnug þess að hugarástand hefur bein áhrif á líkama okkar. Það hefur átt sér stað mikil vitundarvakning og viðurkenning á samtengingu líkama og sálar og gagnsemi þess að efla andlega og líkamlega heilsu með óhefðbundnum aðferðum.

Hugmyndafræði er varðar meðferðir eða viðbótarmeðferðir sem byggjast á óhefðbundnum lækningum, náttúrulegum eða öðru slíku er sífellt að verða vinsælla sem meðferðarform. Aldagömul vísindi hafa sýnt fram á það að óhefðbundnar lækningar draga úr sjúkdóms einkennum og bæta almennt líðan sjúklinga og jafnvel lækna mein.

Manneskja sem er greind með flogaveiki hefur líklega fengið þrjú eða fleiri flog og er sett á flogalyf í kjölfarið. Flestir svara lyfjunum vel og flogin haldast niðri, margir fá aldrei aftur flog og geta hætt lyfjameðferð innan ákveðins tíma. Aðrir ná að halda flogum í skefjum að mestu leyti fyrir utan að fá eitt og eitt flog. Því miður er það þannig að u.þ.b. 10% af þeim sem greinast svara ekki lyfjum vel og illa gengur að halda flogum niðri þrátt fyrir massífa lyfjameðferð.

Í sumum tilfellum upplifa sjúklingar sem lyfjameðferð skilar ekki tilskildum árangri hjá að hin viðurkenndu læknávisindi skorti heildræna sýn og vilja til að hvetja sjúklinginn til að leita annara leiða innan óhefðbundinnar heilbrigðisþjónustu. Því er mikilvægt að fólk sé með opinn huga fyrir heildrænni meðferð og óhefðbundnum leiðum til betri heilsu og reiðubúið að prófa sig áfram í þeim efnum.

Félagi flogaveikra berast oft áhugaverðar frásagnir og gagnlegar upplýsingar frá fólki sem prófar önnur meðferðarform. Í flestum tilfellum eru það nokkrir þættir sem gagnast samhliða lyfjameðferð og þegar vel tekst til er hægt að minnka lyfjaskammtinn. Núvitundariðkun, hugleiðsla og öndunaræfingar reynist flestum vel, að búa yfir færni til að róa sig niður er afar mikilvægt fyrir þá sem eiga á hættu að fá flog. Ketómataræði var upphaflega fundið upp sem meðferð við flogum og gefur oft góða raun, jafnframt ýmis vítamín og bætiefni. Höfuðbeina og spjaldhryggjarmeðferð, nálastungur og hnykkklækningar, grasalækningar, CBD olíur svo eitthvað sé tiltekið. Erfitt reynist kannski að greina hvað gagnast og hvað ekki en oft er það samspilið og trúin á það hjálplega sem skiptir sköpum.

Hér er ekki verið að draga í efa yfirburði hefðbundinna lækninga, öllu heldur varpa ljósi á ólík form lækninga sem eiga að geta gengið samhliða hvort öðru og mikilvægi þess að virkja einstaklinginn sem þátttakanda í eigin meðferð og heilsuefningu. Upplifun sjúklingsins af valdaleysi þegar kemur að eigin heilsu er ekki gott veganesti. Óhefðbundnar meðferðir eru valdeflandi og hjálpa einstaklingum að taka völdin í eigin lífi og auka fókus á tilfinningar og líðan ekki bara hið líkamlega.

Fyrir hönd Félags flogaveikra vil ég þakka öllum þeim fjölmörgu styrktaraðilum sem lagt hafa félaginu okkar lið á árinu fyrir þeirra framlag.

Munum að brosa og gleðjast hvert með öðru og auka með því hamingju okkar og heilbrigði.

Kærleiksríka jólahátíð!
Brynhildur Arthúrsdóttir
Formaður Félags flogaveikra



Frá skrifstofunni

Skrifstofan er opin mánudaga og miðvikudaga kl.9-15. Við fögnum öllum tillögum og ábendingum um starfið; t.d. um efni í ársrit félagsins, um fundarefni eða annað það sem ykkur dettur til hugar að við gætum gert saman.

Jóralokun skrifstofunnar hefst mánudaginn 15. desember 2025. Fyrsti opnunardagur á nýju ári verður svo mánudaginn 5.janúar 2026.

Við óskum félagsmönnum okkar og öðrum velunnurum gleði og friðar á jólum og gæfuríks nýs árs um leið og við þökkum samstarf og samveru á liðnum árum.

Félag flogaveikra er aðildarfélag MedicAlert® á Íslandi.

Margir félagsmenn þekkja nú þegar MedicAlert merkin. Yfir 600 merkisberar á Íslandi eru með áletrun **Epilepsy – Flogaveiki** á merkinu sínu.

En fyrir þau sem ekki vita þá er um að ræða persónugert öryggismerki sem notendur bera sem armband eða hálsmen.

Hver og einn merkisberi er með merki sem aðeins tilheyrir honum. Númer merkisberans er grafið á plötuna og þar er einnig að finna 800 númer sem hægt er að hringja í allan sólarhringinn alla daga ársins. Þegar hringja þarf í 800 númerið er númer merkisberans gefið upp. Upplýsingum viðkomandi, sem eru vistaðar hjá Landspítalanum, er þá flett upp.

MedicAlert hefur verið starfandi á Íslandi í 40 ár eða frá árinu 1985 og merkisberum fjölga jafnt og þétt. Í mars á þessu ári var fjárfest í nýrri leiservél frá Gravotech í Danmörku. Við fengum kennslu á tækið sem notað er til að grafa upplýsingarnar á merkin. Þegar merki hefur verið pantað og greitt fer það í vinnslu. Skráning upplýsinga fer fram á skrifstofu MedicAlert. Læknir kemur einu sinni í viku til að lesa yfir allar nýjar umsóknir til að ganga úr skugga um að skráningar séu eins og best verður á kosið. Þá er grafið á merkin og prentuð veskisspjöld og bréf sem afhent eru með merkjunum.

Merkin eru fjölbreytt og úrvalið er hægt að skoða á heimasíðunni okkar www.medicalert.is eða koma í heimsókn til okkar í Hlíðarsmára 14 í Kópavogi. Þá er hægt að máta og fá persónulega aðstoð. Fylla þarf út umsókn og eftir að búið er að greiða fyrir merkið þá líða aðeins nokkrir dagar þar til merkið, og kort sem hægt er að hafa í veski, eru tilbúin.

HVER ERUM VIÐ?

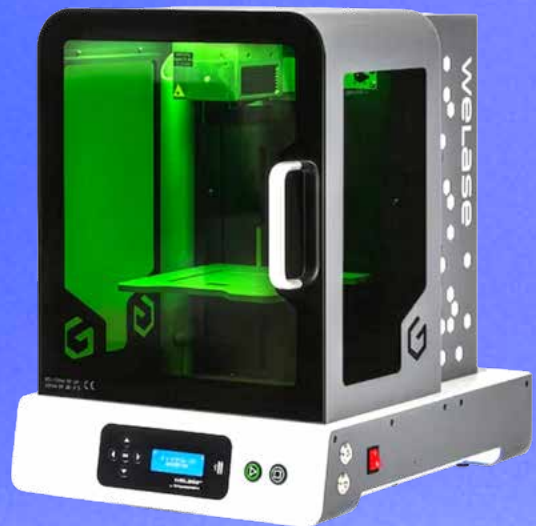
MedicAlert eru alþjóðleg öryggissamtök sem veita upplýsingar um merkisbera á neyðar stundu.

Á Íslandi eru yfir 6.000 merkisberar.

Hringja má í símanúmer vaktstöðvar á Íslandi alstaðar að úr heiminum.

Samtökin eru sjálfseignarstofnun sem starfar óhagnaðardrifið undir vernd Lions hreyfingarinnar á Íslandi.

Milljónir MedicAlert merkisbera eru í yfir 40 löndum.



Fengin var ný leiservél til að áletra Medic Alert merkin. Hægt er að panta sér nýtt merki en úrvalið má sjá á heimasíðu MedicAlert medicalert.is. Ljósmynd fengin af vef gravotech.dk

Númer merkisberans er grafið á plötuna.
Ljósmynd / Aðsend





Að vera með langvinnan sjúkdóm

Bráðasjúkdómar og langvinnir sjúkdómar

Til að skilja hvernig það er að lifa með sjúkdóm verður að þekkja muninn á bráðasjúkdómum og langvinnum sjúkdómum. Meðferð bráðasjúkdóma miðar að því að lækna sjúklinginn svo hann verði frískur, að fullu endurhæfður og hreyfifærni í engu ábótavant. Langvinnur sjúkdómur þýðir hinsvegar að um langvinnan og oft ævilangan sjúkdóm er að ræða. Þar með er ekki sagt að langvinnir sjúkdómar séu alltaf ólæknandi. Einnig er munur á því hvort um er að ræða sýnilega eða ósýnilega langvinna sjúkdóma.

Sýnilegur eða ósýnilegur langvinnur sjúkdómur

Með sýnilegum sjúkdómi er átt við að einkenni sjúkdómsins séu sýnileg öðrum. Sá sem er til dæmis í hjólastól, blindur eða á erfitt með gang er með sýnileg einkenni sjúkdóms. Einstaklingar með t.d. gigt, sykursýki, flogaveiki eða astma eru með ósýnilega sjúkdóma og við getum ekki sjálfkrafa dregið þá ályktun að þessir einstaklingar séu veikir. Sumum finnst óþægilegt að hafa einkenni sýnilegs sjúkdóms en öðrum finnst það jákvætt þar sem það fer þá ekki á milli mála að þeir eru veikir. Einstaklingum með ósýnilega færniskerðingu getur fundist að það sé ekki tekið mark á þeim. Öðrum finnst gott að einkennin séu falin því þá er komið fram við þá nákvæmlega eins og aðra sem eru frískir án þess að einblínt sé á hugsanlega fötlun.

Upphaf veikinda

Sumir finna fyrir létti við að fá sjúkdómsgreiningu, finnst jákvætt að fá nafn á einkennin og fá staðfestingu á því að þau séu ekki bara ímyndun. Mikilvægt er að finnast að manni sé

trúað. Fyrir aðra er sjúkdómsgreiningin áfall og þeir upplifa sorg. Miklar breytingar geta orðið á aðstæðum þínum og lífsstíl. Svo kann að fara að þú þurfir að hætta að vinna, skipta um húsnæði og jafnvel getir þú ekki sinnt hlutverkum þínum eins og áður, t.d. sem maki eða foreldri. Fjárhagurinn getur hrunið og heimurinn fer á hvolf. Allt þetta getur orðið til þess að þú verðir háð/ur hjálp annarra. Vitneskjan um að þú sért haldin/n langvinnum sjúkdómi vekur sterkar tilfinningar. Sumir þjást af kvíða og spyrja: Af hverju kom þetta fyrir mig? Aðrir fá sektarkennd: hvað gerði ég rangt? Gat ég gert eitthvað öðruvísi? Í fyrstu finna flestir til öryggisleysis og óvissu: Hvernig verður framtíðin? Mun mér versna, get ég orðið betri eða eru einhverjar líkur á því að ég öðlist heilsu á ný? Öll þessi viðbrögð eru eðlileg, allt frá dýpstu örvæntingu til ólýsanlegs léttis. Þessum tilfinningum þarf að vinna úr og það getur tekið tíma.

Lífið þrátt fyrir langvinnan sjúkdóm

Ef þú greinist með langvinnan sjúkdóm þýðir það að lífið verður á ýmsan hátt öðruvísi en áður og þú getur þurft að taka tillit til breyttra aðstæðna. Hugsanlega þarft þú að taka lyf reglulega. Kannski verður þú háð/ur hjálpartækjum, félagslegum stuðningi, styrkjum og stuðningi frá heilbrigðis- og/eða félagsþjónustunni.

Trúlega mun þörfin fyrir samskipti við lækna aukast og ef til vill þarft þú að leggjast inn á sjúkrahús. Hvað sem öllu líður þarft þú að gera þér grein fyrir því að trúlega kemur þú til með að eiga í þessu það sem eftir er ævinnar og nauðsynlegt er að reyna að gera það besta úr því. Aflaðu þér upplýsinga um hvað ber að varast vegna sjúkdómsins, þar fyrir utan skalt þú reyna að lifa eins eðlilegu lífi og kostur er.

Þú skalt reyna að lifa góðu lífi þrátt fyrir sjúkdóminn, ekki láta hann stjórna öllu lífinu.

Þegar barn greinist með flogaveiki

Í taugateymi barna starfa tveir hjúkrunarfræðingar sem bjóða foreldrum barna sem greinast með flogaveiki í viðtöl. Markmið með viðtali er fræðsla og stuðningur við fjölskyldur við greiningu barns.

Yfirleitt er bókaður tími hjá okkur af læknum sem staðfesta sjúkdómsgreiningu. Foreldrar barna með flogaveiki geta einnig bókað tíma sjálfir í viðtal við hjúkrunarfræðing í taugateymi barna á Barnaspítala Hringssins.

Þegar barn greinist með flogaveiki hefur það áhrif á fjölskylduna. Fjölskyldur upplifa oft óöryggi við greiningu. Spurningar vakna, sem þarf að ræða um og fá svör við. Mikilvægt er að foreldrar/forráðmenn geti fengið að ræða um það sem þau hafa áhyggjur af og sína eigin líðan í því samhengi, en það getur verið mikill léttir. Upplifun foreldra við flogaveikigreiningu barns getur verið mjög mismunandi.

Eftir flogaveikigreiningu

Fyrst eftir greiningu er ekki óalgengt að börn/unglingar dragi úr félagslegri virkni vegna hræðslu við að fá flog. Mikilvægt er að vinna með það. Markmiðið er að barn og fjölskyldan fái að lifa sem eðlilegustu lífi.

Viðbrögð við krampa

Það eru um 90% floga sem stoppa á innan við þremur mínútum.

Fyrsta hjálp:

- Halda ró sinni.
- Taka tímann.
- Tryggja öndunarveg og öryggi.
- Leggja barn á hliðarlegu eftir krampa.
- Hringja á 112 ef flog stendur lengur en 5 mínútur.
- Gott getur verið fyrir aðstandendur að punkta hjá sé spurningar áður en komið er í viðtal og þá viljum við minna á að allar spurningar eiga rétt á sér.

Hverju þarf sérstaklega að huga að

Bað, heitir pottar og sundlaugar geta verið hættulegir staðir fyrir flogaveika. Mikilvægt er að láta skóla vita að barn er með flogaveiki, til að tryggja eftirlit fyrst eftir greiningu. Heima á barn ekki að vera eftirlitslaust í baði eða heitum potti.

Sérstaklega mikilvægt er að börn með flogaveiki noti hjálm á hjólum eins og allir eiga að gera.

Sýna þarf sérstaka aðgát við klifur fyrst eftir greiningu.

Guðrún Eygló Guðmundsdóttir og Sólrún W Kamban





Sigrún Einarsdóttir. „Ég hef heyrt að ketó rói heilann auk þess sem bólgur í líkamanum minnki. Blóðþrýstingurinn er nú eins og hjá ungabarni og kólesterólið er byrjað að fara niður. Mitt fæði í dag er 70% fita, 20% prótein og 10% kolvetni.“
Ljósmynd: Barna & fjölskylduljósmyndir.

Allt annað líf eftir að ég breytti mataræðinu

Sigrún Einarsdóttir greindist með góðkynja heilaæxli árið 2008 og fór í kjölfarið í aðgerð þar sem það var fjarlægt. Hún fór síðar að fá flogaköst sem tengjast öri eftir aðgerðina. Heilsan þvarr og varð hún óvinnufær og hætti að vinna árið 2014 þótt lyf sem hún tók hafi fækkað flogaköstum úr um tuttugu á mánuði í tvö til sex. Hún breytti mataræðinu í kringum síðustu áramót og fór á ketó. Það breytti miklu og hefur hún ekkert flogakast fengið síðan.

Sigrún Einarsdóttir er Reykvíkingur. Hún segist hafa átt góða barnæsku og gekk í Langholtsskóla og talar hún um frelsið sem ríkti í heimi barna á þeim tíma.

19 ára gömul fór hún til Englands til að gerast þar au pair en settist síðan þar að og bjó í Englandi í samtals fimm ár. Þar eignaðist hún dóttur.

Eftir að heim til Íslands kom kynntist hún eiginmanni sínum, Ragnari, og eiga þau saman tvö börn. Ragnar átti dóttur fyrir. Sigrún vann lengi við skrifstofustörf auk þess að vinna við þýðingar.

Svo breyttist lífið.

„Heilsan fór þó lóðbeint niður í kjölfar aðgerðarinnar. Ég fékk til dæmis vefjagigt, síþreytu og svima sem skemmdi heilsuna og lífsgleðina.“

Heilaæxli

Sigrún hafði reglulega fengið mígreni frá því um fermingu. Og hún talar um að það hafi verið mjög slæmt mígreni en árið 2008 fóru verkirnir að versna og hún losnaði ekki við þá.

„Ég vaknaði með þetta og sofnaði með þetta og var með ofboðslegan höfuðverk allan daginn. Svo fór ég líka að fá ógleði og þetta var alveg glatað.“

Maðurinn minn sagði að ég yrði að fara til læknis og fór ég fyrst á læknavaktina. Þar fékk ég sterk verkjalyf og ógleðilyf sem gerðu mig bara verri. Ragnar fór þá með mig til heimilislæknisins og sagði við hann að þetta væri ekki þetta venjulega mígreni. Í kjölfarið sendi heimilislæknirinn mig í myndatöku.“

Í ljós kom að Sigrún var með heilaæxli.

„Heilaskurðlækninn sendi mig í alls konar rannsóknir auk þess sem heimilislæknirinn var mér innan handar.“

Áfallið var auðvitað mikið en Sigrún segir að þetta hafi í rauninni verið meira áfall fyrir fjölskylduna en hana sjálfa. „Mér fannst þetta vera óraunverulegt og sá að þau voru miður sín þannig að ég fór í það hlutverk að segja að þetta yrði allt í lagi, þetta yrði ekkert mál og að þau ættu ekki að vera áhyggjufull.“

Þremur vikum eftir greininguna fór Sigrún svo í opna heilaaðgerð þar sem æxlið var fjarlægt. Henni hafði verið tjáð að ekki væri sjálfgefið að hún kæmist andlega eða líkamlega heil út úr aðgerðinni og að ákveðin hætta væri á að hún yrði lömuð. Hún gekk óstudd út af sjúkrahúsinu nokkrum dögum eftir aðgerðina.

Þess verður að geta að Sigrún hætti að fá mígreni eftir aðgerðina. Hún segir að ekkert hafi verið rætt um hvort æxlið hafi valdið mígreninu, enda skipti það ekki máli úr þessu.

„Heilsan fór þó lóðbeint niður í kjölfar aðgerðarinnar. Ég fékk til dæmis vefjagigt, síþreytu og svima sem skemmdi heilsuna og lífsgleðina. Þegar maður missir heilsuna verður maður þínu dapur og vondaufur.“

„Ég var alltaf að fá þessi köst og ég var svo rugluð af flogalyfjum og þá fannst mér nánast lífið ekki þess virði.“

Það var eins og líkaminn gæfist upp. Ég hafði heyrt að maður héldi því sem maður næði upp fyrsta árið eftir svona aðgerð. Ég fór í ræktina sex vikum eftir aðgerðina og ætlaði svoléiðis að ná öllu til baka á fyrsta árinu. Ég gerði hins vegar ekkert annað en að klessa á veggi og það endaði á því að heilaskurðlæknirinn sagði mér að það væru ekki allir sem næðu öllu til baka. Hann sagði mér að taka D-vítamín og gera eitthvað gott fyrir sálina. Ég fór að taka D-vítamín en ég lagaðist ekki.“

Óbærileg þreyta og syfja

Sigrún segir að tveimur til þremur árum eftir aðgerðina hafi hún farið að upplifa alls konar fyrirbæri sem hún vissi ekki hvað var. „Ég varð rugluð og hálfpartinn missti málið og vissi ekkert hvað væri að gerast. Ég varð skrytinn. Þetta fór að ágerast og versna. Ég fór að gera alls kyns vitleysur. Ég var til dæmis einu sinni að millifæra í heimabankanum á netinu og þurfti að skrifa skýringu á millifærslunni og fór út úr heimabankanum. Svo var eins og ég vaknaði og kæmist út úr þessu ástandi og hugsaði með mér hvað ég hafi verið að gera og fór aftur inn á heimabankann og sem skýringu á millifærslunni hafði ég skrifað „naglar“. Ég var ekkert að millifæra fyrir nöglum eða neinu byggingarefni.“





„Ég var send til sálfræðings þegar ég var að gefast upp og þá kom í ljós að ég var komin á brún alvarlegs þunglyndis.“

Heilaskurðlækninn sendi mig í alls konar rannsóknir auk þess sem heimilislæknirinn var mér innan handar. Ég var til dæmis send til augnlæknis til að athuga með sjóntruflarnir sem ágerðust og ég var send til hjartalæknis. Einnig var vel athugað hvort æxlið hefði nokkuð látið á sér kræla aftur. Ég var send út um allt. Svo á endanum árið 2012 greindist þetta sem flogaveiki út frá öri sem myndaðist á heilanum eftir aðgerðina.

Þá tóku við óteljandi lyf og alls konar lyfjakokteilar sem skiluðu engu nema mismunandi erfiðum og jafnvel hættulegum aukaverkunum. Það var alltaf verið að breyta lyfjunum. Á tímabili var ég á þremur lyfjum, var orðin alveg rugluð og var stundum út úr heiminum. Ég gat bara lagst í gólfíð og sofnað. Þetta var óbærileg þreyta og syfja. Það endaði með því að ég gat ekki unnið lengur og tók loks ákvörðun um að hætta eins og læknirinn minn hafði oft stungið upp á.

Sigrún var metin með fulla örorku og hún segir að það hafi verið jafnvel erfiðara fyrir sálina að vera orðin óvinnufær heldur en þegar hún greindist með heilaæxlið. „Ég var alltaf að fá þessi köst og ég var svo rugluð af flogalyfjum og þá fannst mér nánast lífið ekki þess virði. Mér fannst ég vera kvöð á manningum mínum og börnum og mér fannst þau vera að dragast með mig hálfmeðvitundarlaus úr um allan bæ. Ég var send til sálfræðings þegar ég var að gefast upp og þá kom í ljós að ég var komin á brún alvarlegs þunglyndis.“

Sigrún segist hafa um árabíl fengið um 20 flogaköst í mánuði. Hún fékk loks lyf sem hún þoldi ágætlega og í kjölfarið urðu köstin tvö til sex í mánuði. „Ég var á þeim dampi í einhver ár. Ég var þokkaleg og alveg fúnkerandi en samt alltaf með þessa þreytu og svo voru það leiðindin við að fá þessi flog; þótt ég detti ekki í krampa þá ruglast ég og verð skrítn og hætti að geta talað á meðan á þeim stendur og allt verður svo furðulegt. Ég get ekki lýst því öðruvísi.“

„Ég byrjaði á að taka út allt glútein og þar með fór allur sykur svo sem hvað varðar brauð og bakkelsi. Síðan fór ég að minnka neyslu á vörum sem innihalda kolvetni.“

Ketó

Sigrún fór til hjartalæknis í byrjun janúar 2025. Í ljós kom að kólesterólið var of hátt og ráðlagði læknirinn henni að breyta um mataræði. Sigrún ákvað að taka sig umsvifalaust á þar sem henni var sagt að annars þyrfti hún að fara á lyf við of háu kólesteróli. Hún vildi það ekki, enda nóg af öðrum lyfjum sem hún þyrfti að taka.

„Ég byrjaði á að taka út allt glútein og þar með fór allur sykur svo sem hvað varðar brauð og bakkelsi. Síðan fór ég að minnka neyslu á vörum sem innihalda kolvetni. Mér leið ágætlega í kjölfarið. Svo hitti ég taugalækninn minn í byrjun febrúar og ég sagðist ekki hafa fengið neitt kast síðan um áramót. Hann spurði hvað hafi breyst og ég sagðist hafa breytt mataræðinu með því að taka út allt glútein og kolvetni að miklu leyti. Þá sagði hann mér að ketó-fæði hefði stundum verið notað sem meðferðarúrræði við flogaveiki. Ég las svo um að

Sigrún á fjöllum. Ljósmynd: úr eigu Sigrúnar



Það hefði verið notað árið 1921 sem meðferðarfæði fyrir börn með flogaveiki en síðan komu góð lyf og þá var auðveldara að gefa börnunum lyf en að hafa þau á þessu erfiða fæði. Og af því að fólk grennist á ketó þá er það oft notað sem megrunar-fæði. Ég er aftur á móti á ketó sem fæðumeðferð við minni flogaveiki.“

Sigrún talar um að það sé ekkert eitt fyrir alla og þótt mat-aræðið virki svona vel fyrir sig þá sé ekki þar með sagt að það myndi virka fyrir næsta mann. „Mér skilst að þetta virki helst á þá sem eru með flogaveiki sem er ómeðhöndlanleg með lyfjum eins og í mínu tilviki.“

„Þá sagði hann mér að ketó-fæði hefði stundum verið notað sem meðferðarúrræði við flogaveiki.“

Hún segist hafa upplifað þessa breytingu á mat-aræði eins og að skipta heilanum úr díselbíl yfir á rafmagnsbíl.

Sigrún tekur enn flogaveikislyfin þar sem læknirinn sagði að hún skyldi ekki hætta á þeim að svo stöddu.

„Ég er skýrari. Ég er öðruvísi. Mér finnst ég vera miklu meira fúnkerandi. Ég er ekki áttavíllt eins og ég var stundum. Ég hef heyrt að ketó rói heilann auk þess sem bólgur í líkamanum minnki. Blóðþrýstingurinn er nú eins og hjá ungabarni og kólesterólið er byrjað að fara niður. Mitt fæði í dag er 70% fita, 20% prótein og 10% kolvetni.“



Sigrún er á ketó sem meðferð við sinni flogaveiki.

Sigrún og eiginmaður hennar, Ragnar, úti í náttúrunni. Ragnar, maðurinn minn, hefur hjálpað mér yfir ótal hindranir sem hafa orðið á vegi mínum og staðið sem klettur með mér í veikindunum og bataferlinu. Ljósmynd: úr eigu Sigrúnar



Lærdómurinn

Heilaæxlið og afleiðingar þess breyttu miklu. Og þegar Sigrún er spurð hvernig henni hafi gengið að lifa með flogaveikinni segir hún:

„Bara vel,“ segir hún sem á sínum tíma stappaði stálinu í fólkið sitt þegar hún greindist sjálf með heilaæxli. „Það var svo-lítið glatað á köflum þegar ég þurfti að útskýra mig. Ég var til dæmis á línudansnámskeiði og í einum tímanum ráfaði ég oft en einu sinni fram á gang og ranglaði svo aftur inn á dansgólfið. Ég fór aldrei á réttan stað og var ómöguleg. Ég varð hálf miður mín og fór bara heim. Svo ákvað ég að skrifa danskennaranum og útskýra þetta fyrir honum og var hann þakklátur fyrir að vita þetta. Ég skammaðist mín svo mikið og hefði getað hætt í dansinum en maður á náttúrlega ekki að upplifa skömm þótt maður sé ekki alveg með á nótunum í þessu ástandi. Mér fannst ég þó stundum þurfa að afsaka mig eftir þessi köst því fólk áttaði sig ekki á því hvað var að gerast hjá mér.“

„Ég er skýrari. Ég er öðruvísi. Mér finnst ég vera miklu meira fúnkerandi.“

Hún segir að það versta sem hún hafi lent í varðandi flogaköstin sé þegar hún rataði ekki í sumarþustað þeirra hjóna þótt hún hafi séð hann þegar hún lagði af stað til baka úr göngutúr

og fann maðurinn hennar hana nokkrum klukkustundum síðar. Hún hafði þá gengið um 12 kílómetra í öfuga átt eftir að hafa villst rækilega eftir ráðvillu-flogakast.

Þetta hefur að mörgu leyti verið lærdómsríkur tími og segist Sigrún hafa lært að lífið er ekkert sjálfgefið. Hún segir að það eigi að njóta lífsins. Frá því árið 2020 hefur heilsan verið á uppleið og Sigrún farin að þekkja sín mörk.

„Ég geri ekki bara líkamsæfingar og er á ketó heldur þarf líka að viðhalda heilaheilsunni svo sem að læra eitthvað nýtt og gera eitthvað nýtt. Ég þrjóna mikið og mér finnst vera ögrandi að þrjóna mynstur sem ég þarf að hugsa um. Svo lærir maður nýja dansa í línudansi en þá þarf heilinn að muna hvernig sporin eru og tengja niður í fætur.“

Það var ekki sjálfgefið að ég kæmist andlega eða líkamlega heil út úr þessu en í dag er eins og ég hafi eignast nýtt líf og er þakklát fyrir hvern dag. Það er gríðarlegur plús að vera nú laus við flogaköstin og vonandi helst það þannig áfram.“

„Ég þrjóna mikið og mér finnst vera ögrandi að þrjóna mynstur sem ég þarf að hugsa um. Svo lærir maður nýja dansa í línudansi en þá þarf heilinn að muna hvernig sporin eru og tengja niður í fætur.“

Krampaflog | Fyrsta hjálp

Hvað getur þú gert til að hjálpa?

- Haldið ró ykkar og takið tímann, engin ástæða til hræðslu!
- Er vitað hvort um flogaveiki sé að ræða?
- Leitið t.d. eftir MedicAlert armbandi
- Reynið að koma í veg fyrir meiðslu
- Losið um fót sem þrengja að hálsi **ekki setja neitt upp í munn!**
- Hjúpið viðkomandi að leggjast á hliðina
- Hlúðið að þar til fullri meðvitund er náð



HRINGIÐ Í 112:

- Ef krampaflogið varir lengur en 5 mínútur
- Ef þetta er fyrsta flogakast
- Ef viðkomandi slasast
- Ef flog á sér stað í vatni
- Ef þið eruð eitthvað órugg!



Gunnhildur H. Axelsdóttir ráðgjafi hjá Félagi flogaveikra

Gunnhildur er menntaður fjölskyldufræðingur og hefur starfað hjá Félagi flogaveikra síðan haustið 2018.

Síðustu tuttugu ár hefur hún unnið mikið með einstaklinga og fjölskyldur langveikra og aðstoðar m.a. við ýmis stuðningsúrræði og réttindamál. Hún hefur því mikla reynslu á því sviði.

Þau sem vilja fá viðtal hjá Gunnhildi geta sent tölvupóst í netfangið flog@flogaveiki.is og/eða hringt í númerið 551-4570.

Fyrir einstaklinga fjarri höfuðborgarsvæðinu er boðið upp á viðtöl á Teams og eða síma. Fjarlægð er engin fyrirstaða.

Þetta er þjónusta sem Félag flogaveikra býður sínum félagsmönnum upp á þeim að kostnaðarlausu.

Gunnhildur kennir einnig hugleiðslu, öndun og sjálfsdáleiðslu þeim sem áhuga hafa á. Það að kunna að beita réttri öndun og hugleiða getur skipt máli fyrir almenna heilsu og andlega líðan. Það er löngu orðið sannað að andlegt ástand styrkir ónæmiskerfi líkamans.



Félag flogaveikra þakkar eftirtöldum góðan stuðning



Að biðja um hjálp

Kaldhæðnislega, að þótt að þetta sé eitthvað sem ég hamra á við annað fólk ítrekað að þá er þetta eitthvað sem ég fylgi ekki endilega eftir, og er það bara vegna stólts! Af einhverjum ástæðum finnst mér það gera mig veikgeðja að viðurkenna það að mér líði ekkert endilega vel og er ég oft komin alveg á seinasta snúning þegar ég loksins viðurkenni að mér raunverulega líði ekki vel og að ég þurfi hjálp. Þetta er eitthvað samt sem ég hef verið að vinna mjög mikið í og finnst mér hafa batnað mjög í að biðja um hjálp og er ég byrjuð frekar að setja stolt mitt til hliðar og bið frekar um aðstoð.

Ég er búin að vera með sama taugasérfræðinginn í meira en 10 ár, og tel ég okkur eiga mjög gott og náið samband og erum við búnar að ganga í gegnum mikið saman á þessum árum. Í hvert einasta skipti sem ég á tíma hjá henni leggur hún mikla áherslu á það að ef eitthvað sem amar að, eða ég hef áhyggjur af einhverju, að þá megí ég, og eigi, alltaf hafa samband við hana, að það skipti ekki máli hversu lítið það er.

Undanfarið hef ég reynt að vera duglegri að hafa samband við hana þar sem mér hefur liðið rosalega illa líkamlega, sem leiðir að því að mér líði líki illa andlega. Að hreinskilnislega er ég bara uppgefin á bæði líkama og sál, en samt þegar ég vissi hvað var í uppsiglingu að þá beið ég samt þangað til ég var alveg við það að brotna saman áður en að ég hafði samband við taugasérfræðinginn minn. Hún er ekkert endilega alltaf ánægð með þennan ávana minn að biðja fram að seinustu mínútu. En ég er líka með þessa hugsun að „hvað ef þetta er ekkert það mikilvægt og ég er bara að vera dramatísk? Þá er ég bara að trufla!“ og veldur þessi hugsun oft sektarkennd hjá mér áður en ég hef raunverulega haft samband og beið um aðstoð.

Hreinskilnislega hefur mér liðið rosalega illa líkamlega síðan eitthvað fyrir jól og hef ég reynt mjög mikið til þess að reyna að finna úrlausn sjálf; ég byrjaði að stunda ræktina að minnsta kosti 3 daga í viku en að hreyfa mig samt eitt-hvað á hverjum degi. Ég hef reynt að viðhalda því að borða daglega og fá nægan svefn, sem getur samt stundum verið erfitt þar sem ég er í bóklegu námi sem inniheldur mikið af ritgerðum, verkefnum, lestri o.s.frv. ásamt því að vera ein með lítinn orkubolta sem hefur engan áhuga á því að sitja eitthvað kyrr og slappa af nema þegar hann er alveg búinn að brenna í gegnum ALLA sína orku yfir daginn! Fyrir svona litla orkubolta eiga foreldrar það til að setja sjálfan sig til hliðar því að ekkert er mikilvægara fyrir okkur en að halda börnunum okkar góðum, hreinum, söddum og heilbrigðum. En okkur finnst við ekki endilega þurfa að fylgja þessu sjálf, sem er náttúrulega alls ekki satt.

Lyfin mín eru mjög svo sterk og er ég á þremur mismunandi flogaveiki lyfjum samtímis, og virðist ég geta nælt mér í flest allar aukaverkanirnar og er ég LÖNGU komin með nóg af því. Þetta er ein af ástæðunum af hverju ég er ekki nógu dugleg að biðja um aðstoð, því mér finnst að ég væri þá ALLTAF að biðja um aðstoð! Þannig ég flokka út hvað mér finnst vera mikilvægt og bið um aðstoð gagnvart því, og eins og ég nefndi hérna fyrir ofan að þá bið ég oft fram að seinustu mínútu með að segja og biðja um aðstoðina sem ég þarf.

Þetta er eitthvað sem ég mæli ekki með fyrir aðra, ég mæli ekki einu sinni með þessu fyrir sjálfa mig! Því ég er svo meðvituð að þetta er ekki holl lífsleið, en ég bara á svo erfitt með að setja stolt mitt til hliðar og að viðurkenna að ég sé ekkert endilega eins heilbrigð og ég reyni að koma fram sem, því án þess að segja frá því sem er að hrjá mig að þá er ekki hægt að hjálpa mér að finna lausn úr þeim vandamálum sem ég hef. Þannig ég þarf að fylgja mínum eigin ráðum og að biðja um og að þiggja þá hjálp sem hægt er að veita mér, ég þarf líka að muna að ég þarf ekkert endilega að biðja lækni um aðstoð heldur hef ég aðgang af samfélags miðlum svo sem; umræðuhópur um flogaveiki á facebook, LAUF, félagsmenn og annað áhugafólk um flogaveiki á facebook, eða jafnvel bara að hafa beint samband við LAUF. Hægt er að finna hjálp á mörgum stöðum, en maður þarf bara að muna að það er engin skömm í því að biðja um hjálp og að það gerir mann ekki veikgeðja fyrir vikið. Þetta eru ráð sem ég má ekki bara gefa öðrum, heldur þarf ég að fylgja þeim sjálf.

Halla Árdísardóttir



Við berum sjálf mikla ábyrgð á eigin líðan

Ef þú greinist með langvinnan sjúkdóm þýðir það að lífið verður á ýmsan hátt öðruvísi en áður og þú getur þurft að taka tillit til breyttra aðstæðna. Hugsanlega þarftu að taka lyf reglulega. Kannski verður þú háð/ur hjálpartækjum, félagslegum stuðningi, styrkjum og stuðningi frá heilbrigðis- og félagsþjónustunni.

Trúlega mun þörfin fyrir samskipti við lækna aukast og ef til vill þarftu að leggjast inn á sjúkrahús. Hvað sem öllu líður þarft þú að gera þér grein fyrir því að trúlega kemur þú til með að eiga í þessu það sem eftir er ævinnar og nauðsynlegt er að reyna að gera það besta úr því. Aflaðu þér upplýsingar um hvað ber að varast vegna sjúkdómsins, þar fyrir utan skalt þú reyna að lifa eins eðlilegu lífi og kostur er.

Það er svo ótal margt sem við getum gert sjálf til þess að bæta líðan og lífsgæði okkar, og raunar má alveg halda því fram að það sem við gerum sjálf sé miklu áhrifaríkara en það sem nokkur læknir getur gert fyrir okkur. Það er nefnilega líka svo valdeflandi að finna að maður geti sjálf/ur haft áhrif á hvernig manni líður.

Allir þekkja vel hvernig andlegt ástand hefur áhrif á líkamlega heilsu, og þar af leiðir að jákvætt hugarfar og allt sem eflir það mun líka ýta undir betri heilsu. Við höfum áður fjallað um mikilvægi góðrar öndunar, hugleiðslu og slökunar og það hvað þetta allt getur breytt miklu um hvernig okkur líður.

Hér á öðrum stað í blaðinu er viðtal við Sigrúnu Einarsdóttur, sem situr í stjórn Félags flogaveikra. Hún ákvað að prófa sig áfram með nýtt mataræði og hefur það haft mikil áhrif á hennar heilsu og almenna líðan.

Hér á eftir segjum við frá iðjupjálfun og meðferð hjá kiropraktor, og líka heimasíðunni Gott og einfalt, sem fjallar um bætt mataræði. En auðvitað er svo ótal, ótal margt til sem getur hjálpað okkur að líða betur í eigin skinni, bæði andlega og líkamlega. Mikilvægast er að hætta aldrei að leita, að sætta sig aldrei við að manni eigi bara að líða alltaf illa.

Fríða Bragadóttir, frkvstj Félags flogaveikra



Fræðslustarf Félags flogaveikra

Eitt aðalmarkmið félagsins hefur alltaf 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 flog@flogaveiki.is eða í síma 551-4570 og við finnum tíma. Skrifstofan er opin mánudaga og miðvikudaga kl. 9-15.

Frá því síðasta blað kom út höfum við farið á fjölmarga staði með fræðslu um flogaveiki og lífið með henni. M.a. höfum við farið: í Krummakot í Eyjafirði, í Hrafnagilsskóla, í Drekaðal í Reykjanesbæ, í Arnarskóla, fórum

í heimsókn í Bjarkatún í Múlaþingi, hittum starfsfólk á öldrunarheimilum í Mörkinni og í Hveragerði, fræddum bílstjóra hjá Ferðapjónustu fatlaðra, heimsóttum starfsfólk hjá Ási, vinnustöðum fyrir fatlaða, verið með erindi í Guluhlíð hjá Klettaskóla og hitt starfsfólk í félagsmiðstöðinni Öskju í Klettaskóla og hjá Úlfinum, sem er frístundastarf fyrir börn með sérþarfir.

Mikilvægt er að njóta samvinnu félagsmanna á stöðunum við að auglýsa og kynna fundina og munum við leita eftir því í gegnum facebook síðuna og heimasíðuna okkar.

Ef þið vitið um staði þar sem fólk gæti haft gagn af fræðslu um flogaveiki, endilega hafið samband.

Markmið iðjupjálfunar er að styðja einstaklinga til aukinnar þátttöku í daglegu lífi

Við viljum vekja athygli ykkar á þeirri þjónustu sem iðjupjálfar Gigtarfélags Íslands (GÍ) veita einstaklingum með gigt, þráláta verki eða aðrar áskoranir í þátttöku daglegs lífs. Iðjupjálfun getur skipt sköpum fyrir lífsgæði einstaklinga með langvinna sjúkdóma. Þjónusta iðjupjálfa GÍ fellur undir greiðsluþátttöku-kerfi Sjúkratrygginga Íslands gegn læknisbeiðni og getur því verið aðgengileg óháð efnahag.

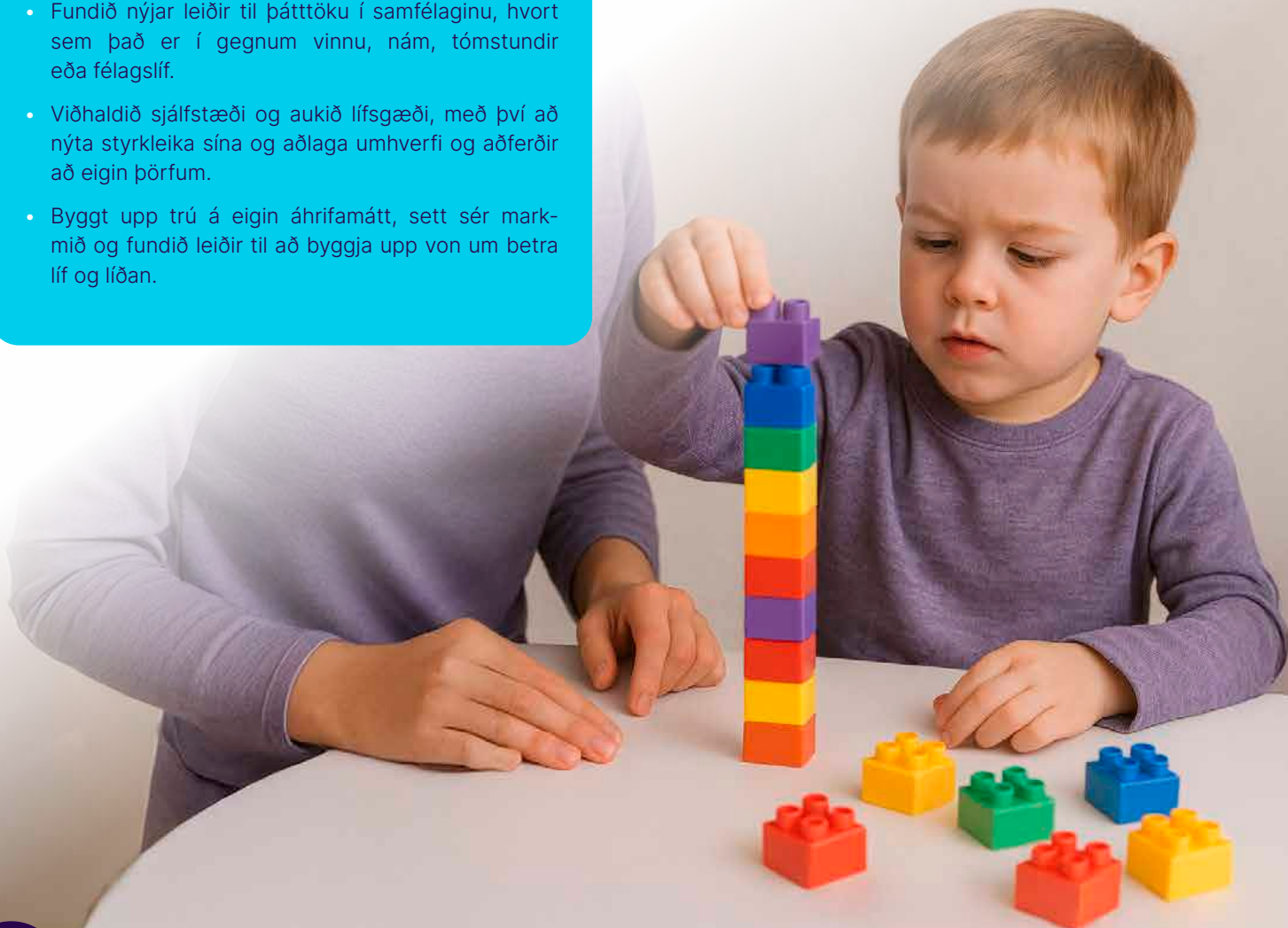
Markmið iðjupjálfunar er að styðja einstaklinga til aukinnar þátttöku í daglegu lífi og auka eða viðhalda færni þeirra í hverju því sem þau þurfa, vilja eða langar til að gera. Með aðkomu iðjupjálfa geta einstaklingar:

- Aukið færni sína í daglegum athöfnum og fundið leiðir til að takast á við áskoranir sem fylgja gigt, þrálátum verkjum og öðrum færnivanda.
- Lært orkusparandi aðferðir sem auðvelda þeim að sinna daglegum verkefnum án þess að ganga á orkubirgðir næsta dags.
- Skipulagt daglegt líf á skilvirkan hátt, með áherslu á jafnvægi milli hvíldar og virkni.
- Fundið nýjar leiðir til þátttöku í samfélaginu, hvort sem það er í gegnum vinnu, nám, tómstundir eða félagslíf.
- Viðhaldið sjálfstæði og aukið lífsgæði, með því að nýta styrkleika sína og aðlaga umhverfi og aðferðir að eigin þörfum.
- Byggt upp trú á eigin áhrifamátt, sett sér markmið og fundið leiðir til að byggja upp von um betra líf og líðan.

Við teljum mikilvægt að einstaklingar fái tækifæri til fullrar samfélagsþátttöku á sínum forsendum. Þjónusta iðjupjálfa getur leikið viðamikil hlutverk í að fólk endurheimti fyrri færni, viðhaldi núverandi ástandi eða nái að byggja sig enn frekar upp. Við veitum einstaklingsmiðaða þjónustu og leggjum okkur fram um að mynda gefandi meðferðartengsl og mæta manneskjunni þar sem hún er stödd hverju sinni.

Nánari upplýsingar um þjónustuna og tilvísanir má finna á vef Gigtarfélagsins eða með því að hafa samband við idjut-hjalfun@gigt.is. Taka ber fram að við getum veitt einstaklingsþjónustu í persónu í Brekkuhúsum 1, eða í gegnum örugga fjarþjónustu (Kara connect).

Bestu kveðjur,
Guðbjörg Guðmundsdóttir og Svava Arnardóttir
Iðjupjálfar
Gigtarfélag Íslands
Sími: 530 3600
Brekkuhúsum 1, 112 Reykjavík



Sonja Ingólfssdóttir starfar hjá Líf kírópraktík

í Hlíðasmára 17 og hefur hjálpað
mörgu fólki með flogaveiki.

Sonja er eini kírópraktor landsins sem er sérhæfð í efri hálsliðum. (*Upper cervical chiropractor*) hún notar sérhannaðan bekk og taugakerfis skanna og finnur út úr misstillingu efri hálsliða á mjög nákvæman hátt.

Upper cervical kírópraktík einblínir á efstu hálsliðina þar sem heilinn og mænan tengjast. Smávægileg skekkja á þessu svæði getur haft áhrif á taugaboð, blóðflæði og jafnvægi í líkamanum. Með nákvæmri leiðréttingu er hægt að minnka álag á taugakerfið og gefa líkamanum betri skilyrði til að starfa á sem eðlilegastan hátt. Margir upplifa aukið orkujafnvægi, skýrari huga og betra líkamlegt jafnvægi eftir slíkar meðferðir. Þegar höfuð og háls eru í réttri stöðu nýtir líkaminn eigin lækningarmátt á skilvirkari hátt og getur þannig skapað meiri stöðugleika, vellíðan og heilðræna heilsu og hefur því reynst fólki með flogaveiki vel.

Sonja Ingólfssdóttir, kírópraktor.



Við viljum vekja athygli á vefnum **Gott og einfalt** sem er nýr matarvefur sem gerir hollt mataræði aðgengilegt, einfalt og skemmtilegt fyrir alla – bæði reynda og óreynda í eldhúsinu. Vefurinn á að vera aðgengilegum flestum.

Gott og einfalt er samstarf SÍBS og Krabbameinsfélags Íslands, unnið í samvinnu við embætti landlæknis. Verkefnið er rekið án hagnaðarsjónarmiða í þágu almennings.

Endilega deilið vefnum með fjölskyldu, vinum og vinnufélögum eða innan stofnana.



gottog einfalt



gottog einfalt



Á gottog einfalt.is er að finna:

- Einfaldar **uppskriftir** sem taka mið af opinberum ráðleggingum embættis landlæknis um mataræði
- Nákvæmar upplýsingar með hverri uppskrift um næringarefnainnihald.
- Fjölbreytta **leitarmöguleika**, þar sem m.a. má útiloka algenga ofnæmisvalda
- **Vikumatseðla** sem hjálpa til við skipulagið
- **Innkaupalista** sem uppfærast sjálfkrafa eftir fjölda skammta og er tilbúinn til að deila
- Skýrar eldunarleiðbeiningar sem henta jafnvel óreyndum í eldhúsinu
- **Fræðslu** og ráð um hollustu, sparnað, matarsóun og margt fleira





Brynhildur formaður félagsins, á skrifstofunni.
(Mynd: Þorbjörg Kristinsdóttir.)

Meginmarkmið með fræðslu er að draga úr neikvæðum félagslegum áhrifum

Brynhildur Arthúrsdóttir, formaður Félags flogaveikra, hefur um árabil heimsótt til dæmis grunnskóla, leikskóla, öldrunarstofnanir, íbúðakjarna og vinnustaði fyrir fatlaða til að fræða starfsfólk sem og íbúa um flogaveiki. Stundum er haft samband við félagið með ósk um fræðslu fyrir stórfjölskylduna og þá sem eru í innsta kjarna þess flogaveika. Stór hluti af fræðslunni er að fara yfir viðbrögð við flogi og hvernig best sé að valdefla og styrkja manneskjuna í því að takast á við áskoranir sem gjarnan fylgja því að vera með flogaveiki. Markmiðið með fræðslu er meðal annars að draga úr neikvæðum félagslegum áhrifum, kvíða og skömm sem geta verið fylgifiskar.

„Fræðsla er stór þáttur í starfi Félags flogaveikra,“ segir formaðurinn, Brynhildur Arthúrsdóttir, sem hefur verið formaður félagsins í 15 ár. „Ég fer mestmegnis í grunnskóla, leikskóla, íbúðakjarna og vinnustaði fyrir fatlaða þannig að ég er mikið að fræða starfsfólk.“ Einnig má nefna öldrunarstofnanir og hjúkrunarheimili. „Það er heilmikil eftirspurn eftir fræðslu og þegar mest lætur er ég með fræðslu í hverri viku. Ég fer út um allt land, sé þess óskað.“

Brynhildur segist aðallega veita almenna fræðslu en aðlagða hana eftir því hvers eðlis málið er og hver hópurinn er hverju sinni. „Ég er ekki mikið í að fræða börn í skóla eða samnemendur þess flogaveika. Í flestum tilfellum eru það foreldrar barnsins í samráði við kennara og stundum hjúkrunarfræðing Barnaspítalans og/eða lækni sem sjá um persónulega fræðslu.

Hvað vinnustaði áhrærir þá leita yfirmenn vinnustaða til félagsins og biðja um fræðslu til að styrkja starfsmannahópinn. Það kemur stundum upp óöryggi í starfsmannahópnum þegar einhver greinist með flog eða ef það kemur til dæmis nýr nemandi í bekkinn sem getur fengið flog. Ég vil ekki segja að það sé hræðsla en vissulega eru sum flog þess eðlis að fólki bregður, til dæmis þegar manneskja fær stórt krampa-flog eins og við köllum það.

Í hvert sinn sem ég er með fræðslu er einhver í salnum sem þekkir til flogaveiki og hefur jafnvel fengið flog sjálfur. Þrátt fyrir að flestir viti ýmislegt varðandi hver eru æskileg fyrstu viðbrögð við flogi þá eru alltaf einhverjir sem byggja þekkingu sína á „gömlum mýtum“. Margir hafa heyrt að það eigi að setja eitthvað hart upp í munn viðkomandi til að hann bítu ekki í tunguna á sér í flogi. Það er misskilningur; tungan grær fljótt og er það minni skaði fyrir þann sem fær flog að bíta í tunguna á sér heldur en að brjóta tennur eins og er hætt við þegar til dæmis skeið er sett upp í munn manneskjunnar.

„Fræðsla er stór þáttur í starfi Félags flogaveikra.“

Fræðsla og almenn þekking á flogaveiki dregur úr neikvæðum félagslegum áhrifum. Skólarnir eru til dæmis nokkuð meðvit- aðir um þessi áhrif sem það getur haft á nemanda að fá flog og félagslega stöðu hans. Þetta á við á öllum skólastigum.“

Neikvæðar athugasemdir og uppsagnir

Brynhildur segir að til félagsins leiti af og til fólk sem lýsir erf- iðri reynslu úr grunnskóla þar sem þau hafa orðið fyrir aðkasti frá samnemendum og óviðeigandi viðbrögðum starfsfólks sem tengist flogaveiki þeirra. „Sérstaklega heyrum við þetta frá fólki sem er kannski komið um og yfir miðjan aldur. Við upplifum samt í meira mæli að samnemendur barna sem fá flog takast á við aðstæðurnar á yfirvegaðan hátt. Það er mjög fyrirbyggjandi þegar foreldrar barnsins og kennari upplýsa og fræða börnin á viðeigandi hátt hvað varðar alvarleika og við- brögð ef það kemur flog. Það er engum gerður greiði með því að gera minna eða meira úr alvarleika þess að fá flog og vekja upp með því óþarfa ótta.

Hvað varðar vinnumarkaðinn þá heyrum við of oft dæmi þess að fólki með flogaveiki er sagt upp störfum vegna þess að það fær flog í vinnunni eða það sem er verra af ótta við að það fái flog í vinnunni.“

„Gegnumgangandi finnst mér ég vera að sá fræjum í frjóan jarðveg þegar talið berst að mikilvægi þess að valdefla og styrkja félagslega stöðu fólks með flogaveiki.“

Brynhildur heimsækir stundum íbúðakjarna og vinnu- staði fyrir fatlaða til að fræða starfsfólk sem og íbúa um flogaveiki. (Mynd: Þorbjörg Kristinsdóttir.)





Mæðgurnar Brynhildur og dóttir hennar, Kristín Hrefna Halldórsdóttir. „Ég á dóttur sem er með flogaveiki þannig að ég er búin að lifa og hræst í þessum heimi í 32 ár. Við fjölskyldan erum samt alltaf að læra og uppgötva eitthvað nýtt sem gagnast henni.“ (Mynd: Þorbjörg Kristinsdóttir.)

Slíkar uppsagnir eru væntanlega mannréttindabrot og segir Brynhildur að félagið hvetji það fólk til að leita til félagsins og biðja það um aðstoð varðandi slík mál. „Það er líka mikilvægt að félagið hafi vitneskju um þessi atvik þrátt fyrir að viðkomandi treysti sér kannski ekki að aðhafast neitt. Sjálfs-traustið getur beðið hnekki við slíkar aðstæður og þá er oft stutt í sjálfsniðurrif, kvíða og skömm. Slíkar tilfinningar geta verið hamlandi og þær geta líka valdið flogi. Það er vel þekkt að alvarlegur kvíði getur verið flogakveikja; kvíðalyfin geta einnig lækkað flogapröskuldinn. Tilfinningaleg líðan getur því haft umtalsverð áhrif á tíðni floga.“

Viljugt til að fræðast

Brynhildur segir að eitt af því ánægjulegasta við fræðslustarfið sé að upplifa hvað fólk er almennt opið fyrir því að fræðast um flogaveiki og tilbúið að breyta afstöðu sinni. „Ég upplifi oft mikinn létti hjá fólki þegar það áttar sig á því að þegar manneskja fær flog er það oftast ekki eins alvarlegt og það var búið að ímynda sér. Gegnumgangandi finnst mér ég vera að sá fræjum í frjóan jarðveg þegar talið berst að mikilvægi þess að valdefla og styrkja félagslega stöðu fólks með flogaveiki.“

Ég hef séð um fræðslustarf fyrir Félag flogaveikra í rúm tíu ár og hefur nálgun mín breyst umtalsvert á þessum tíma. Ég legg meiri áherslu á tilfinningalega þætti; við getum öll lagt okkar lóð á vogarskálarnar í því að bæta lífsgæði þess flogaveika með því til dæmis að vera valdeflandi og stuðla að félagslegri þátttöku viðkomandi.“

„Við getum öll lagt okkar lóð á vogarskálarnar í því að bæta lífsgæði þess flogaveika með því til dæmis að vera valdeflandi og stuðla að félagslegri þátttöku viðkomandi.“

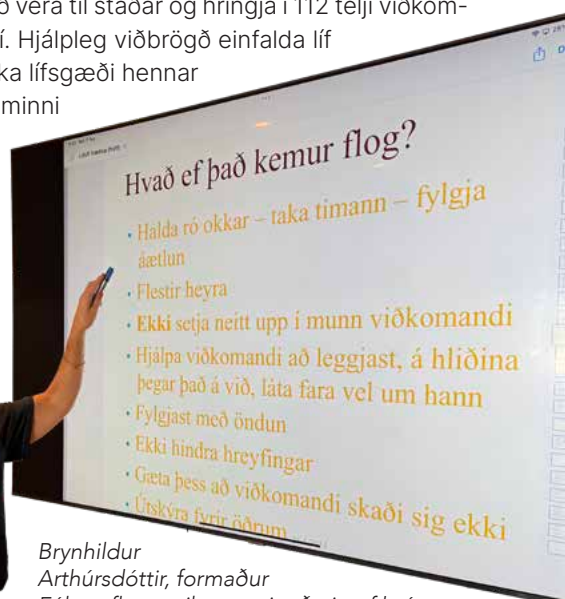
Brynhildur nefnir að það sem sér finnst vera erfiðast varðandi fræðsluna sé þegar starfsfólkið er óöruggt og jafnvel kvíðið fyrir því að viðkomandi fái flog á þeirra vakt. „Eins finnst mér vera erfitt þegar kennarar og annað starfsfólk upplifir að það standi ekki undir væntingum foreldra. Það er vísbending um vanlíðan og óöryggi foreldranna sem eru í flestum tilfellum áhyggjufull um stöðu og framtíð barnsins. Það er áfall þegar barnið manns greinist með flogaveiki og við taka nýjar áskoranir.“

Viðurkenning og umburðarlyndi nauðsynlegt

Brynhildur hefur sinnt þessu óeigingjarna starfi í áratíðir og hjálpað mörgum. „Fræðslustarfið gefur mér mikið og ég hef ánægju af að miðla þekkingu og reynslu til fólks. Í stuttu máli er flog einkenni á trufluðum taugaboðum í heila. Einkennin geta verið mjög breytileg eða allt frá stuttum störum yfir í flog með vöðvakippum. Það má segja að hver og einn hafi sín einkenni. Ég heyri svo margar útgáfur og sögur og læri alltaf eitt-hvað nýtt í hverri einustu fræðslu.“

„Það er mikill styrkur fólginna í því fyrir þann flogaveika að hann upplifi sig viðurkenndan og öruggan í samfélaginu.“

Ég á dóttur sem er með flogaveiki þannig að ég er búin að lifa og hræst í þessum heimi í 32 ár. Við fjölskyldan erum samt alltaf að læra og uppgötva eitthvað nýtt sem gagnast henni. Almennt veit fólk að flogalyfin eru mikilvæg fyrir fólk sem er að fá flog og er að ýmsu að hyggja þegar kemur að lyfjatöku og aukaverkunum lyfja. Lyfjamálin eru á höndum læknisins, foreldra og þess flogaveika; starfsfólk hefur lítið með það að gera. Hins vegar geta allir haft áhrif á andlega líðan þess flogaveika og bætt sig í því að skilja hann og mæta viðkomandi þar sem hann er staddur hverju sinni. Flog geta fylgt ákveðnu mynstri en einnig verið algjörlega óútreiknanleg og geta komið hvar sem er og hvenær sem er. Það er mikill styrkur fólginna í því fyrir þann flogaveika að hann upplifi sig viðurkenndan og öruggan í samfélaginu og að honum verði mætt af skilningi ef hann fær flog í verslun, í kvikmyndahúsi eða bara úti á götu. Yfirvegun þess sem kemur að manneskju í flogi er oftast það sem reynist hvað best sem er að vera til staðar og hringja í 112 telji viðkomandi vera þörf á því. Hjálpleg viðbrögð einfalda líf manneskjunnar, auka lífsgæði hennar og draga úr skömminni og hennar eigin íþyngjandi hugsunum um að hún sé íþyngjandi.“



Brynhildur Arthúrsdóttir, formaður Félags flogaveikra, segir að eitt af því ánægjulegasta við fræðslustarfið sé að upplifa hvað fólk er almennt opið fyrir því að fræðast um flogaveiki og tilbúið að breyta afstöðu sinni. (Mynd: Þorbjörg Kristinsdóttir.)

RÁÐVILLU- OG STÖRUFLOG



Vertu hjá manneskjunni og
veittu henni öryggi



Bíddu þar til manneskjan hefur
náð fullri meðvitund



Útskýrðu hvað gerðist á
yfirvegaðan máta



www.flogaveiki.is



Aðalfundur

félags flogaveikra og Æskulýðs- og fræðslusjóðs LAUF

Þriðjudaginn 29. apríl 2025 kl. 17:30 í húsnæði félagsins að Sigtúni 42

Brynhildur Arthúrsdóttir, formaður félagsins, setti fund kl. 17:05 og bauð fundargesti velkomna. Hún bar síðan upp til-lögu um að Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri félagsins, yrði fundarstjóri og fundarritari, og var það samþykkt samhljóða.

Fríða tók við stjórn fundarins og byrjaði á því að spyrja við-stadda hvort allir væru sammála um að fundurinn væri lög-legur. Fundarboð fór út í tölvupósti og auglýsing á heimasíðu og facebook 7. apríl, fundurinn samþykkti lögmati.

Formaður flutti því næst skýrslu stjórnar fyrir tímabilið frá aðalfundi 2024 til aðalfundar 2025, skýrslan var svo borin upp til atkvæða og samþykkt samhljóða.

Framkvæmdastjóri fór yfir ársreikninga Félags flogaveikra og Æskulýðs- og fræðslusjóðs LAUF og skýrði lítillega ýmis at-riði sem höfðu breyst milli ára. Reikningarnir voru síðan samþykktir með öllum greiddum atkvæðum.

Stjórn lagði til að félagsgjald fyrir árið 2025 yrði óbreytt frá fyrra ári, tillagan var samþykkt samhljóða.

Næst var lögð fram tillaga til breytinga á lögum. Stjórn leggur til að 1. grein, um nafn félagsins, verði breytt. Eins og fram kemur í ársskýrslu var á síðasta ári farið í ímyndarvinnu og búið til nýtt lógó, nýtt nafn og ný heimasíða. Tillagan var borin upp til atkvæða og samþykkt samhljóða. Nýtt nafn félagsins er þar með formlega orðið Félag flogaveikra.

Því næst voru kosningar til stjórnar. Í stjórn sátu fyrir fundinn: Brynhildur Arthúrsdóttir, Halldóra Alexandersdóttir, Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir og Sigrún Einarsdóttir. Brynhildur og Heiðrún voru árið áður kjörnar til tveggja ára. Sigrún og Halldóra höfðu lokið sínum kjörtímabilum og gáfu kost á sér áfram. Framboð kom frá Ísak Óla Borgarssyni, sem hefur verið full-trúi félagsins í stjórn UngÖbí. Ekki komu fram aðrar tillögur og skoðaðist því stjórnin þannig sjálfkjörin. Stjórnin er því þann-ig skipuð eftir aðalfund 2025: Brynhildur Arthúrsdóttir, Heið-rún Kristín Guðvarðardóttir, Halldóra Alexandersdóttir, Sigrún Einarsdóttir og Ísak Óli Borgarsson.

Varamennirnir Guðsteinn Bjarnason, Rúna Baldvinsdóttir og Halldór Jónasson voru öll kjörin í fyrra til tveggja ára.

Skoðunarmaður reikninga, Sigrún Birgisdóttir gaf kost á sér áfram og einnig Frans Páll Sigurðsson, sem verið hefur vara-maður. Engar aðrar tillögur komu fram og skoðuðust þau því sjálfkjörin.

Enginn tók til máls undir liðnum Önnur mál.

Ekki fleira rætt, fundi slitið kl.18,00.

Endað var á kaffi og léttu spjalli.

Helstu tölur úr ársreikningi fyrir árið 2024.

Rekstrartekjur ársins voru samtals kr. 10.221.105,- þar eru stærstu liðirnir framlag úr ríkissjóði kr. 1.800.000,- og styrkir frá ÖBÍ kr. 4.492.235,- svo og innheimt vegna auglýsinga og styrktarlína í LAUF blaðinu kr. 1.925.000,-

Rekstrargjöld ársins voru samtals kr. 14.417.600,- en þar voru stærstu póstar:

Laun og launtengd gjöld kr. 4.605.048,-

Kostnaður vegna útgáfu LAUF blaðsins 2.270.224,-

Kostnaður vegna ráðgjafarþjónustu 1.325.000,-

Handbært fé í árslok voru kr. 2.651.527,-

Frá vinstri: Brynhildur Arthúrsdóttir, formaður Félagsins flogaveikra og Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri félagsins, að skoða blað félagsins frá 2024. Ljósmynd/Aðsend





Við viljum sjást!

Sund er góð hreyfing og getur verið félagslega mikilvægt. Við sem erum með flogaveiki getum átt á hættu að fá krampaflög 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 krampaflög 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.
- Vertu fyrir aftan okkur (þannig er auðveldara að halda höfðinu úr vatninu).
- Ekki þvinga hreyfingar okkar (það er erfiðara fyrir þig og óþægilegt fyrir okkur).
- Ekki setja neitt upp í munninn á okkur (bíómyndir segja ekki alltaf rétt frá).
- Hjálpaðu okkur upp á bakkann þegar flogið er gengið yfir (yfirleitt vara flog ekki lengur en 2 mínútur).



F É L A G
Flogaveikra

Umhyggja

félag til stuðnings langveikum börnum

Eins og flestir félagsmenn vita þá erum við aðilar að Umhyggju. Þar geta fjölskyldur með langveik börn leitað eftir aðstoð og sérfræðiráðgjöf.

M.a. er boðið upp á sálfræðiaðstoð og aðstoð lögfræðings. Einnig leigir félagið út fína sumarbústaði til félagsmanna.

Vefsíða Umhyggju er www.umhyggja.is og símanúmerið: 552 4242.

Við hvetjum okkar félagsmenn sem eru foreldrar barna með sykursýki til að nýta sér þjónustuna.

Að vera einmana

Einmanaleiki er erfið tilfinning því hún hefur áhrif á eigið verðmætatamat og öryggi. Við höfum öll mismunandi þörf fyrir félagsskap, en flest eigum við sameiginlega þörf fyrir að tilheyra öðrum og eiga kost á samskiptum.

Flestir þekkja tilfinninguna að vera einmana af og til eða á einhverju tímabili á ævinni, sem er eðlilegur hluti af tilverunni. Þegar þessi tilfinning verður þó langvarandi getur hún þróast út í einsemd sem hefur neikvæð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu.

Rannsóknir á einmanaleika benda til þess að heilinn upplifi einsemd sem ógn og sé því stöðugt í viðbragðsstöðu. Það getur leitt til síþreytu sem hefur áhrif á svefn, minni og einbeitingu. Andlegt ástand versnar og fólk getur upplifað kvíða, óöryggi og jafnvel þunglyndi. Einnig hefur verið bent á að þeir sem upplifa langvarandi einsemd séu líklegri til að þróa með sér bólgur í líkamanum.

Óöryggi í margmenni getur þróast yfir í íþyngjandi sjálfskoðun og aukna viðkvæmni. Einstaklingurinn fer þá að horfa á sjálfan sig utan frá, túlka og gagnrýna eigin athafnir. Hann gerir sjálfan sig að miðpunkti aðstæðnanna og upplifir að aðrir taki eftir óöryggi hans — hvort sem hann er í búið eða annars staðar. Þetta ýtir enn frekar undir vanmátt og tilfinninguna um að vera utangáttar eða á jaðri samfélagsins.

Það er mikilvægt fyrir andlega og líkamlega heilsu að eiga tengsl við annað fólk, upplifa samkennd og koma í veg fyrir að einangra sig frá samskiptum.

Langvarandi einmanaleiki er því ástand sem mikilvægt er að rjúfa, annaðhvort í áföngum eða með aðstoð fagaðila.

Á netinu má finna fjölda spennandi úrræða, svo sem námskeið, gönguhópa, fyrirlestra og ýmsar upptökur eða einfaldlega fara í ræktina. Gefa sjálfum sér kost á að vera innan um annað fólk og skapa þar með tækifæri til samskipta.

Einnig getur verið hjálplegt að ræða einmanaleikann við þá sem eru manni næstir og fá stuðning við að brjóta hann upp. Þá má alltaf hafa samband við Rauða krossinn og fá heimsóknarvin ef maður kemst ekki sjálfur út, eða taka þátt í sjálfböðastarfi á vegum hjálparsamtaka.

*Gunnhildur H. Axelsdóttir
ráðgjafi hjá Félagi flogaveikra*

Efni var sótt í: *Social Isolation: A Narrative Review on the Dangerous Liaison between Loneliness, Social Isolation and Health.*

Börn með flogaveiki – ráð til foreldra

- Taktu barninu eins og það er. Sem sjálfstæðum einstaklingi sem hefur tilhneigingu til þess að fá flog og hvettu barnið til þess sama.
- Stuðningur og hjálp efla trú barnsins á sjálft sig og við það verður það hæfara í að takast á við ólíkar aðstæður.
- Gakktu úr skugga um að öll börnin þín fái sanngjarnan hluta af tíma þínum, áhuga og orku.
- Einbeittu þér að því sem barnið getur fremur en hvað það getur ekki gert.
- Hafðu hugfast að það er fullkomlega eðlilegt að finna til reiði og uppgjafar öðru hvoru hversu mikið sem þú elskar börnin þín og berð hag þeirra fyrir brjósti.
- Skemmtið ykkur saman eins og fjölskylda.
- Ekki hlaupa upp til handa og fóta til að hjálpa barninu nema það þarfnist þess augljóslega
- Ekki setja óparfa hömlur á fjölskyldulífið vegna þess að barn þitt er með flogaveiki
- Meðhöndlaðu ekki barn þitt með flogaveiki öðruvísi en hin börnin þín
- Láttu barnið ekki komast upp með að nota flogaveikina sem afsökun
- Hikaðu ekki við að leita eftir aðstoð öðru hvoru. Þú þarft að geta endurnýjlega og líkamlega orku þína.

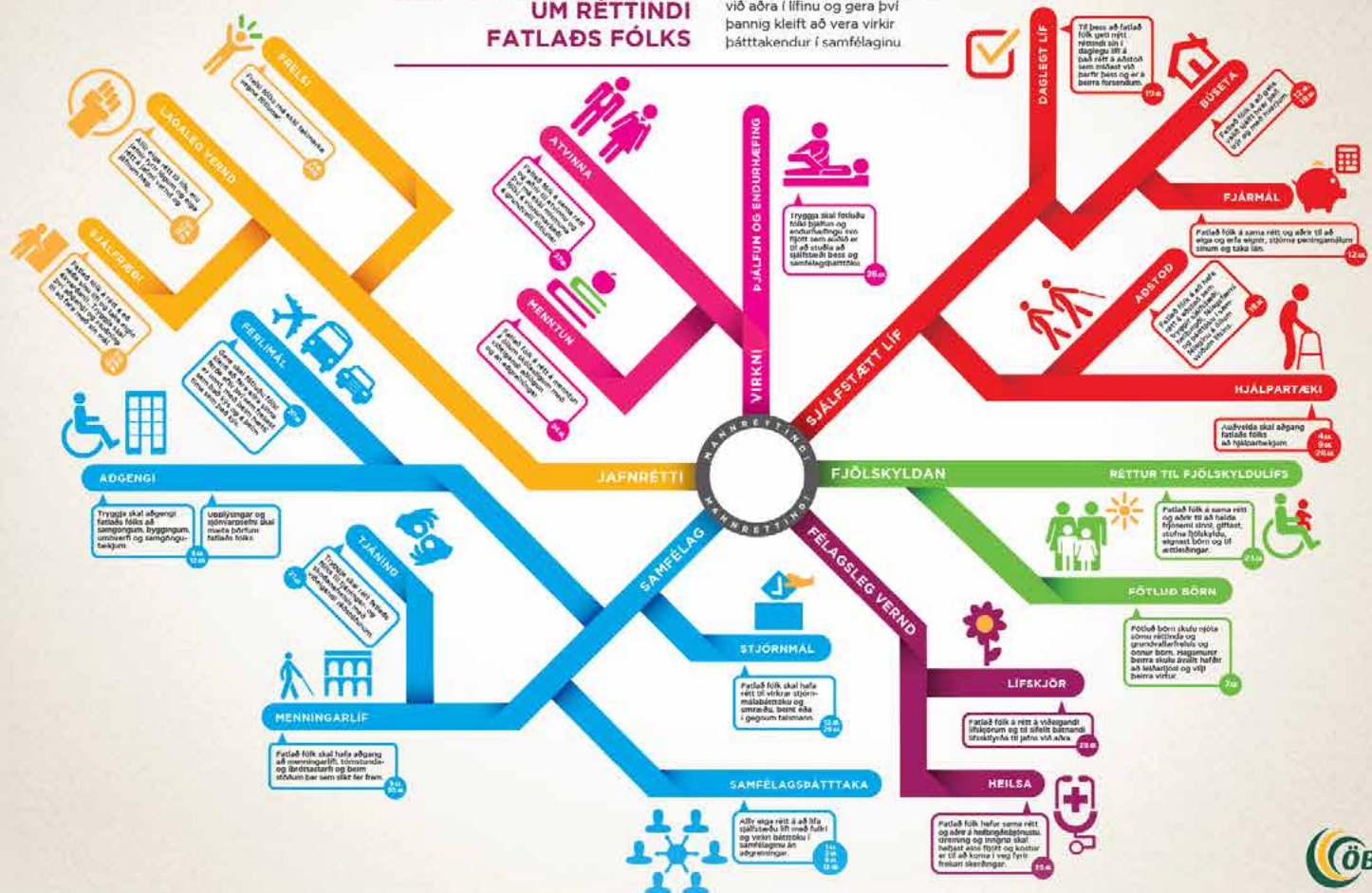


Félag flogaveikra þakkar eftirtöldum góðan stuðning



SAMNINGUR SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA UM RÉTTINDI FATLAÐS FÓLKS

Samningurinn er leiðarvísir að því hvernig tryggja skal fötluðu fólki mannréttindi og tækifæri til jafns við aðra í lífinu og gera því þannig kleift að vera virkir þátttakendur í samfélaginu.



Hvað er SRFF?

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (SRFF) er alþjóðasamningur sem felur í sér skyldur aðildarríkja til þess að tryggja réttindi fatlaðs fólks. Hann markar tímamót í allri mannréttinda- og frelsisbaráttu fatlaðs fólks. Samningurinn var undirritaður fyrir Íslands hönd í mars 2007 og fullgiltur af Alþingi 20. september 2016. Með fullgildingu er Ísland orðið eitt af aðildarríkjum samningsins, sem felur í sér að íslenska ríkið lýsir sig skuldbundið af samningnum. Samningurinn er óháður skerðingu einstaklingsins, kyni og aldri og er leiðarvísir að því hvernig tryggja skal fötluðu fólki sömu mannréttindi og tækifæri í lífinu og öðrum. Sjálfsgöð mannréttindi fatlaðs fólks eru viðurkennd í samningnum, meðal annars:

- **Jöfn staða allra** Að fatlað fólk fái stuðning sem geri því kleift að stjórna eigin lífi. Allir eiga sama rétt til einkalífs, hjónabands, fjölskyldulífs og foreldrahlutverks.
- **Sjálfstætt líf** Allir einstaklingar eiga rétt á lífi í samfélagi án aðgreiningar og með sömu valkosti og aðrir. Fatlað fólk skal m.a. eiga rétt á vali á búsetustað og með hverjum það býr.
- **Samfélagsþátttaka** Allir eiga rétt á samfélagsþátttöku, þar á meðal í stjórnámum og opinberu lífi, tómstundum, íþróttum og menningarlífi. Allir hafa tjáningar- og skoðanafrelsi og rétt til upplýsinga á aðgengilegu formi að eigin vali.

- **Menntun** Allir eiga rétt til menntunar til jafns við aðra með einstaklingsmiðuðum stuðningsaðgerðum á öllum skólastigum innan almenna menntakerfisins.
- **Lífskjör og félagsleg vernd** Réttur fatlaðs fólks og fjölskyldna þess til viðeigandi og sífellt batnandi lífsskilyrða til jafns við aðra. Tryggja skal fötluðu fólki aðgang að húsnæði á vegum hins opinbera og að það fái aðstoð til þess að mæta útgjöldum vegna fötlunar sinnar.
- **Heilsa, þjálfun og endurnæfing** Fatlað fólk á rétt á góðri heilbrigðisþjónustu án mismununar vegna fötlunar og fjárhags. Allir einstaklingar eiga rétt á heildstæðri hæfingu og endurnæfingu sem eflir og viðheldur sjálfstæði og samfélagsþátttöku.
- **Atvinna** Fatlað fólk á rétt á aðgengi til jafns við aðra innan samfélagsins að mannvirkjum, samgöngum, upplýsingum og samskiptum.
- **Ferlimál/réttur til þess að ferðast á jafnréttisgrundvelli** Til að tryggja sjálfstætt líf einstaklinga skal þeim gert kleift að fara ferða sinna til jafns við aðra.

Nánar má lesa um samninginn á heimasíðu ÖBÍ, www.obi.is

Eldra fólk og flogaveiki

Með aldrinum verða óneitanlega ýmsar breytingar á starfsemi líkamans. Snerpa og samhfæfing minnkar og getur það aukið hættu á ýmsum meiðslum. Æðar líkamans breytast líka sem getur leitt til ýmissa áfalla og sjúkdóma. Flogaveiki meðal aldraðra er að mati margra vanmetinn og dulinn vandi. Fólk sem komið er yfir miðjan aldur er annar fjölmennasti hópurinn sem greinist með flogaveiki næst á eftir börnum og ungmennum. Í aldurshópnum 40 - 59 ára eru 12 af hverjum 100.000 og hjá 60 ára og eldri eru það 82 af hverjum 100.000, sem greinast með flogaveiki. Í breskum rannsóknum hefur komið fram að 24% allra nýrra tilfella sem greinast með flogaveiki eru eldri en 60 ára. Búið er við að eldra fólk með flogaveiki komi til með að fjölga á næstu áratugum. Mesta fjölgunin verður í elsta hópnum eða þeim sem eru eldri en 80 ára. Það kemur ekki á óvart þar sem flest floganna orsakast af æðasjúkdómum í heila sem tengist hækkandi aldri. Jafnframt fjölga þeim einstaklingum sem lifa af heilablæðingar og heilablóðtappa vegna betri bráðabjónustu og endurhfæfingar.

Margt gamalt fólk býr eitt og af þeirri ástæðu eru ekki sjónarvottar til staðar sem geta gefið upplýsingar um það sem gerist. Slíkt getur gert alla greiningu erfiðari. Einnig er erfiðara að greina flog frá öðrum athöfnum sem tengjast ef til vill einhverjum öðrum einkennum.

Hjá eldra fólk er oft auðveldara að hafa stjórn á flogum, það bregst betur við lyfjameðferð og þarf stundum minni lyfjakammta en þeir sem yngri eru.

Að greinast með flogaveiki á efri árum hefur ef til vill ekki mikil áhrif á atvinnu og menntun líkt og það hefur oft hjá yngra fólk. Áhrifin eru oft meiri á samskipti og tengsl fólks sem eru mjög mikilvægir þættir. Eldra fólk getur verið háðara því að komast á milli á bílum sínum og ef sá sem fær flog er sá aðili sem er með ökuréttindi getur missir þeirra réttinda þýtt að tveir einstaklingar verða bundnir heima.



Félag flogaveikra þakkar eftirtöldum góðan stuðning



VINALEG ÁMINNING



Flogin eru ekki þér að kenna

Það er allt í lagi að vera
hrædd/hræddur

Að biðja um aðstoð er ekki
veikleikamerki

www.flogaveiki.is



Félag flogaveikra þakkar eftirtöldum góðan stuðning

115 Security	Endurskoðun Hafnarstræti 62	Loft og raftæki
1001 minkur	Ferðapjónustan Húsafelli	Málameistarinn
A Margeirsson	Ferli ehf	Meba Rhodium
Aðalvík	Ficus ehf	Mekka Wine and Spirits
Aflhlutir ehf	Fjarðarkaup	Nethamar
Alark arkitektar	Fjarðarveitingar	O Johnson & Kaaber
Arkitektastofa OG	Fjarðarþríf ehf	Orkubú Vestfjarða
Álnabær	Fjölbrautarskóli Norðurlands	Ólafur Þorsteinsson
Árskóli	Fjölskylduheimilið Ásvallagötu	Pixel ehf
Baugsbót ehf	Frímann og Hálfán útfarapjónusta	Plúsmarkaðurinn
Ben Medía	Gaflarar	PV Pípulagnir ehf
Bílamálun Sigursveins	Garðræktarfélag Reykhverfinga	Rafmiðlun
Bílasmiðurinn hf	Geymsla Eitt	Rafsetning ehf
Bílaverkstæðið Klettur	Grastec	Renniverkstæði Björns
Bílpró ehf	Grýtubakkahreppur	Reykjavíkurborg
Bjartur	H Berg	Rýnir sf
Björn Harðarson	Hafnarfjarðarhöfn	Sigurgeir G Jóhannsson
Blikkrás ehf	Hagi	Síðuskóli
Blikksmiðjan Vík	Handverkstæðið Ásgarður	Skorri ehf
Bolungarvíkurkaupstaður	Hanson Sport	SÓ Húsbyggingar
Bókhaldsstofan Stemma	Harðbakur	Stálvélar
Bragginn bílaverkstæði	Heilsustofnun NLFÍ	Stjórnunarfélag Austurlands
BSRB	Heydalur	Suðurverk hf
Dagsverk hf	Héraðsprent	Sundstaðir Hafnarfjarðar
Dansrætk JSB	Hlaðabær Colas	Suzuki bílar
DMM lausnir	Hótel Staðarborg	Tengi ehf
Duggan slf	Hreinistækni	Tréver sf
Dögun ehf	Höfðakaffi ehf	Úti og inni sf
Eðalbyggingar	Ingibjörg Jónsdóttir	Verkfærasalan
EEV Framkvæmd og ráðgjöf	Ísloft blikk og stál	Vignir G Jónsson
Effect hársnyrtistofa	Jóhann Hauksson	VSB verkfræðistofa
Egersund Íslands	Kaupfélag Skagafirðinga	XMarine ehf
Einar Ágústsson og co	Klausturkaffi	Þjónustustofa Grundarfjarðar

Börn og flogaveiki – gott að hafa í huga

- Köst eru sjaldnast næg ástæða til að útiloka barnið frá venjubundnu daglegu atferli.
- Mikilvægt er að barninu finnist það ekki vera útilokað eða einangrað frá því sem jafnaldrarnir aðhafast.
- Í flestum tilvikum er eina hjálpin að tryggja öryggi með umhyggju og stuðningi og hughreysta barnið þegar kastið er afstaðið.
- Mikilvægt er að passa sig á að mikla ekki köstin, þótt þau virðist óhugnanleg.
- Munið að börn eru fljót að skynja það sem liggur í loftinu og gera sér grein fyrir þeim áhyggjum sem þau hafa valdið.
- Hægt er að grípa til einfaldra varúðarráðstafana til að draga úr slyshættu en forðast ber viðtakar hömlur.
- Til lengri tíma getur ofverndun skaðað barnið meira en einstaka flogakast.



Æskulýðs- og fræðslusjóður Félags flogaveikra

Æskulýðs- og fræðslusjóður Félags flogaveikra auglýsir eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum.

En í 3. grein samþykktu hans segir m.a.

„Tilgangur sjóðsins er að styrkja og styðja við æskulýðsstarf í þágu barna og ungmenna með flogaveiki, og skal miðað við að verkefni sem til greina koma gagnist sem flestum börnum og ungmennum; svo og að styðja við kynningu og fræðslu til almennings um flogaveiki og lífið með flogaveiki“.

Viljum við hvetja alla þá sem eru að vinna að ofangreindum markmiðum til að sækja um styrk. Að þessu sinni verður úthlutað allt að kr. 1.000.000.- sem getur farið til eins aðila ellegar dreifst á nokkra.

Umsóknarfrestur er til loka janúar 2026
og skulu umsóknir sendar á netfangið **flog@flogaveiki.is**

Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna á heimasíðu félagsins www.flogaveiki.is



Félag flogaveikra óskar öllum gleðilegra jóla
og farsæls komandi árs.

Á sama tíma viljum við þakka þeim fjölmörgu
sem stutt hafa starfsemi félagsins undanfarin ár.

Allur þessi stuðningur hefur verið okkur ómissandi
til að halda áfram þessari mikilvægu vinnu.

Stöndum saman og styðjum fólk með flogaveiki.

Gegn flösu, kláða og flögnun í hársverði



Dermatín

20 mg/g hársápa

Dermatín inniheldur ketókónazól sem er sveppalyf og er notað við flösu og öðrum sveppasykingum sem valda kláða og flögnun. Sýkt húðsvæði eða hársvörður er þvegin með hársápunni og hún látin liggja á húðinni í 3-5 mín. áður en skolað er. Hársápan notist tvisvar sinnum í viku í 2-4 vikur og síðan eftir þörfum. Dermatín er ætlað unglingum og fullorðnum. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsaðili á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

