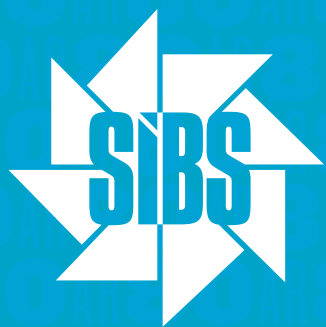
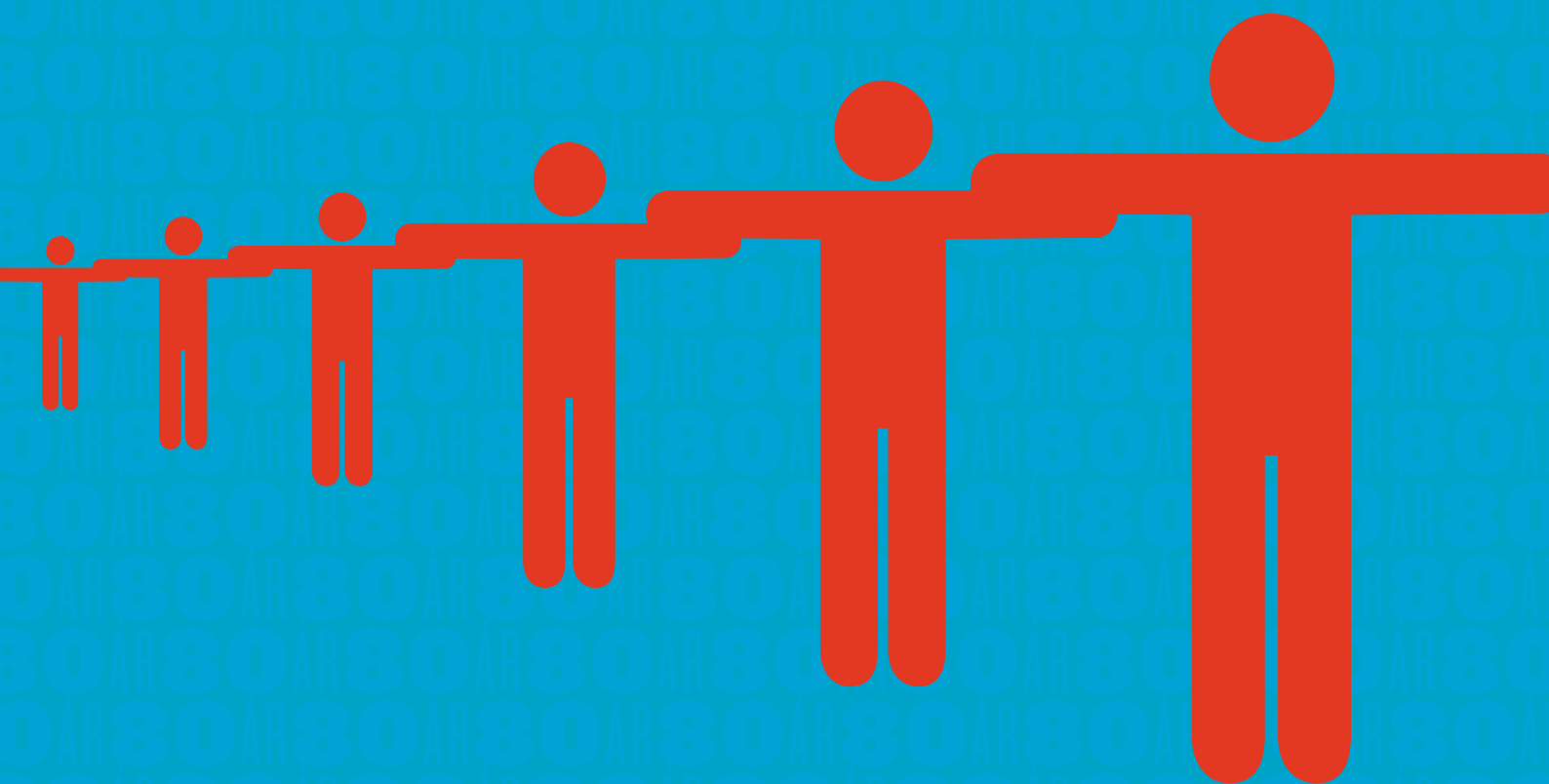




BLAÐIÐ

34. árg. I. tbl.
febrúar 2018



**Fyrir heilbrigða
þjóð í 80 ár**



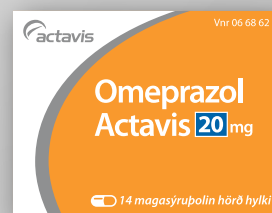
Er maginn í steik?

Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýrupólin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhamlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Lyfið er ætlað til inntöku og er mælt með því að hylkin séu tekin að morgni, fyrir máltíð (svo sem morgunverð) eða á fastandi maga. Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni. Hylkin má hvorki tyggja né mylja. Þetta er vegna þess að hylkin innihalda húðuð korn sem hindra niðurbrot lyfsins í magasýrunni. Mikilvægt er að skemma ekki kornin. Ráðlagður skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hæfðu samband við lækni ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2-3 daga samfelld áður en einkennin réna. 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



Efnisyfirlit

4

Ávarp forseta Íslands
Guðna Th. Jóhannessonar

5

Ágrip af sögu SÍBS
í áttatíu ár

12

Erindi SÍBS við þjóðina
aldrei brýnna en nú

16

Reykjalundur:
Þjóðhagslegur ávinningur!

18

Múlalundur:
Fjölbreyttari vinnumarkaður

20-22

Aðildarfélag SÍBS

SÍBS-blaðið

34. árgangur | 1. tölublað | feb. 2018

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet ehf.

Upplag: 9.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla að
heilbrigði þjóðarinnar.
SÍBS á og rekur endurhæfingar-
miðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS,
auk Happraðttis SÍBS.

Að fortíð skal hyggja þá framtíð skal byggja



Sveinn Guðmundsson,
formaður SÍBS

Það er ætíð mikilvægt að huga að ritun sögu. Að fortíð skal hyggja er framtíð skal byggja. Með söguritun samtaka okkar er leitast við að skoða stiklur liðins tíma í máli og myndum. Horfa á samhengið á milli tímabila og tengslin út á við. Með þessu móti getum við miðlað mögulega þekkingu og fróðleik frá heimildum sem aflað hefur verið af natni og umhyggju.

SÍBS var stofnað 23. október, 1938 á Vífilstöðum. Takmarkið sem lagt var af stað með var að útrýma með öllu berklaveikinni. Berklasmítun jafngilti í flestum tilvikum dauðadómi. Og það var ekki eldra fólk sem var útsett fyrir berklum. Þvert á móti lagðist veikin hvað harðast á fólk sem var í blóma lífsins og átti ævistarfið framundan. Og fátt var til varnar.

Helst það að reyna að koma sjúklingunum í sem mesta einangrun og koma í veg fyrir að þeir smituðu aðra, því berklar voru bráðsmitandi og gerðu engan greinarmun á kotkörum og höfðingjum.

Það að halda heilsu eru lífsgæði. Sá sem heldur heilsu er þakklátur fyrir þá lífsgjöf. Aðrir eru ekki eins gæfusamir og þurfa að horfast á við þann raunveruleika að heilsan brestur skyndilega og án nokkurs fyrirvara.

Í dag eru verkefni SÍBS af öðrum toga. Berklar hopuðu og urðu ekki þessi mikla vá sem leiddu fjölmarga til ótímabærs dauða. Fjölmörg sjúklingafélög mynda samtökin í dag. Við horfum til framtíðar með það að markmiði að fræða almenning um forvarnir og koma í veg fyrir ótímabæra dauðdaga. Í hinu viðtæka starfi sem unnið er á vegum SÍBS og aðildarféлага, Reykjalundar sem stærstu endurhæfingarmiðstöðvar landsins og þeirri skjaldborg sem til staðar er í starfssemi Múlalundar, sameinast mikill kraftur sem byggst hefur upp í 80 ár. Sá mannauður og þekking sem er til staðar innan samtakanna varð ekki til á einni nóttu. Það er hið þrotlausa starf sjálfbodaliða, starfsfólks og sjúklinga sem hefur skilað okkur á þann stað sem við erum í dag.

Mikil og stór verkefni eru framundan í starfi okkar. Við verðum að tryggja og treysta allar undirstöður. Samstarf við opinbera aðila er mikilvægt og gagnkvæmur skilningur verður að ríkja svo hægt verði að halda áfram því góða starfi sem byggt hefur verið upp í áratugi.

Áherslur samtakanna kunna að breytast með tíðarandanum og frekari verkefni kunna að biða okkar í framtíðinni. Grundvallarbreytingar á lýðfræði Íslands bera það með sér til framtíðar að minni frjósemi og aukni langlífi munu valda öldrun þjóðarinnar. Þörf á ummönnum einstaklinga 75 ára og eldri mun aukast verulega frá og með 2020.

Stjórn SÍBS sendir öllum landsmönnum árnaðaróskir á þessum tímamótum með þakklæti fyrir samfylgdina í 80 ár.

Til sigurs – fyrir lífið sjálft.



Ávarp forseta Íslands Guðna Th. Jóhannessonar



Sú var tíð að berklar voru skelfilegur skaðvaldur hér á landi. Fólks, sem fékk þennan illvíga sjúkdóm, gat beðið snöggur aldurtíli eða löng lega á hæli og oftast en ekki örkuml að þeirri vist lokinni.

Lífsvon og vilji veitti gjarnan sálarstyrk. Meira þurfti þó til í glímu við erfið örlög. Samstaða og samhugur efldi hvern og einn. Það vissu berklasjúklingarnir 26 sem réðu ráðum sínum á Vífilsstaðahælinu og stofnuðu þar, hinn 24. október 1938, Samband íslenskra berklasjúklinga. Íslendingar sýndu í verki stuðning sinn, fé safnaðist og Reykjalundur reis.

Í árána rás tókst að vinna bug á berklunum en aðrar meinsemdir fóru hvergi og færðust jafnvel í aukana, þeirra á meðal alvarlegir lungnasjúkdómar. Áfram var því verk að vinna og starfsemi SÍBS efldist. Enn er brýnt að styðja við hið góða starf samtakanna og kjörorð þeirra eru í fullu gildi: Styðjum sjúka til sjálfsbjargar.

Íslendingar og landsmenn allir eiga SÍBS mikið að þakka. Á merkum tímamótum færi ég samtökunum og starfsliði þeirra þakkir fyrir fórnfúst og göfugt starf og óska þeim allra heilla.



Guðni Th. Jóhannesson

Ágrip af sögu SÍBS í áttatíu ár



Pétur Bjarnason

Þegar litið er til baka yfir sögu SÍBS og íslensku þjóðarinnar síðastliðna átta áratugi má segja að SÍBS hafi fylgt eftir íslensku þjóðlífi allan þennan tíma og að nokkru leyti speglað það. Þar koma meðal annars fram þau áhrif sem starfsemi SÍBS hafði á velferð þjóðarinnar og göngu hennar frá berklafaraldrinum til betra heilsufars. Sagan hefur leitt í ljós að þau voru afar mikil og enn er starfsemi SÍBS viður-

kennd sem afar mikilvæg fyrir lýðheilsu landsmanna.

Í byrjun tuttugustu aldarinnar og allt fram á fimmta áratug hennar var berklaveikin, „*Hvíti dauðinn*“, skæður bölvöldur. Hún náði hámarki á árunum kringum 1930 og dánartíðnin var áfram mjög há fram á fimmta áratuginn.

Berklásjúklingar voru vistaðir á sérstökum stofnunum, berklahælum, og margir átti ekki afturkvæmt þaðan lifandi. Nokkuð snemma var athygli manna vakin á því að margt væri hægt að gera til að bæta heilsu og líðan berklásjúklinga og voru ýmsar tilraunir gerðar í því skyni. Má þar nefna Kópavogshælið sem tók til starfa árið 1930 og Reykjahælið í Ölfusi 1931. Þeim var báðum ætlað að verða vinnuheimili fyrir berklásjúklinga, að nokkru byggt á enskri fyrirmynd. Þessar tilraunir lánuðust þó á hvorugum staðnum, meðal annars vegna þess að ásókn var mikil í almenn sjúkrarúm fyrir berklásjúka. Þá kann að vera að tíminn hafi ekki verið réttur þegar veikin var í hámarki og að lokum getur verið að opinberir aðilar hafi e.t.v. ekki verið þeir heppilegustu til að ná fram þessum markmiðum.

Áfram voru þessi mál rædd á vettvangi sjúklinganna sjálfra, einkum á Kristneshæli í Eyjafirði, Reykjahæli og á Vífilssstöðum og fór svo að þeir ákváðu að taka málin í sínar eigin hendur. Það er athyglisvert hversu samstæðar þær aðgerðir voru þrátt fyrir veikindi, erfiðar samgöngur og skort á fjármagni. Frumkvæðið kom með bréfi frá Kristneshæli þar sem þeir hvöttu til frumkvæðis sjúklinga sjálfra að stofnum

landssambands berklásjúklinga, sem myndi leita úrræða fyrir þá að lokinni hælsvistinni. Sjúklingum af hælum sunnanlands var falið að vinna málið áfram vegna erfiðra samgangna milli Norðurlands og þess að það voru mun fleiri sjúklingar syðra.

Stofnun SÍBS 1938

Í stutta máli leiddi þetta samstarf sjúklinga af mörgum berklahælum til þess að stofnfundur Sambands íslenskra berklásjúklinga, SÍBS, var haldinn á Vífilssstöðum haustið 1938. Stefnuskrá hins nýja sambands var samþykkt 24. október það ár. Strax var stefnt hátt og ekki kosinn formaður heldur forseti sambandsins. Sá fyrsti til að bera þann titil var Andrés Straumland. Í þessu stutta yfirlit er ekki kostur að nafngreina allt það ágæta fólk sem vann mikið frumkvöðlastarf fyrir SÍBS á öllum tímum, en sagt er ítarlega frá þætti þeirra í sögu SÍBS, *Sigur lífsins*, sem út kom árið 2013.

Fyrsta verkefni sambandsins var stofnun deilda um allt land, undir nafninu *Berklavörn* fyrir útskrifaða berklásjúklinga og *Sjálfsvörn* fyrir sjúklinga sem enn voru á berklahælum. Það var mikill móður í mönnum. Stofnun deilda gekk vel og á strax á fyrst starfsárinu voru deildir orðnar sex með mörg hundruð félagsmenn. Sýnt hafði verið fram á að sjúklingar geta ýmislegt gert til þess að hjálpa sér sjálfir enda varð slagorð SÍBS: „*Styðjum sjúka til sjálfsbjargar*“.

Strax var hafist handa við fjáröflun og blaðið *Berklavörn* gefið út sem málagn sambandsins. Sunnudaginn 6. október 1939 voru seld merki SÍBS ásamt blaðinu *Berklavörn*, sem þá var nýkomið út, og dagurinn nefndur Berklavarnardagurinn. Það var gengið í nánast hvert hús á landinu og viðtökur voru ótrúlega góðar. SÍBS „átti“ síðan fyrsta sunnudag í október um áratuga skeið og aðrir en SÍBS fengu ekki að selja merki eða efna til fjáröflunarsamkoma þann dag. Þetta varð „SÍBS dagurinn“.

Vinnuheimili SÍBS

Frá upphafi var markmið SÍBS að huga að þeim sem höfðu útskrifast af berklahælunum. Þeim var almennt ekki tekið fagnandi á almennum vinnumarkaði og þeir áttu því oft erfitt með að fá vinnu við sitt hæfi. Eðli málsins samkvæmt voru þeir ekki færir um erfiðisvinnu. Því var fljótlega farið að huga ▶



Úr teiknimyndasamkeppni barna árið 1994.





Oddur Ólafsson, lækni og aðalvatamaður að stofnun SÍBS, prófar framleiðsluvöru Reykjalundar.

að landrými með það fyrir augum að reisa vinnuheimili fyrir útskrifaða berklasjúklinga. Keypt var allstór landspíla vorið 1944, um 30 hektarar að flatarmáli, úr landi Reykja í Mosfells-sveit með það fyrir augum að reisa þar vinnuheimili. Ekki voru allir á eitt sáttir með landakaupin í fyrstu og töluðu jafnvel um að keyptur hefði verið „eyðimelur“, þar sem þetta var þá gróðursnautt svæði. Þær raddir urðu þó ekki langlífur, enda var jarðhiti á landinu og braggar eftir herinn, sem nýttust fyrir eldhús, borðsal, verkstæði, saumastofu og svo bíosal þegar starfsemi hófst á Reykjalundi.

Á 4. þingi SÍBS 1944 voru staðfest kaup á landinu og skipulagsuppráttur á hinu nýkeypta landi samþykktur. Bygging tíu smáhýsa hófst 1944 og voru fimm þeirra tilbúin 1. febrúar 1945, en þá tók vinnuheimilið til starfa undir nafninu Reykjalundur. Frá upphafi naut Reykjalundur mikils trausts meðal þjóðarinnar. Þar varð strax mikill metnaður að vera ávallt í fremstu röð í endurhæfingu, þó orðið sjálfst væri ekki komið í tungu landsmanna þá. Þessi metnaður hefur ávallt síðan verið til staðar. Sr. Sigurbjörns Einarssonar, síðar biskup, sagði árið 1946, ári eftir að Reykjalundur tók til starfa: „Hlutverk Reykjalundar er eitt hið göfugasta, sem með höndum er haft í landi hér.“

Síðar, eða árið 1959, tók til starfa annað vinnuheimili á vegum SÍBS sem fékk nafnið Múlalundur, vinnustofa SÍBS. Var sá vinnustaður í upphafi hugsaður sem framhald af vinnu á Reykjalundi, en þar áttu menn einungis að dvelja í skamman tíma. Nánar verður greint frá báðum þessum stofnunum hér síðar.

Upp úr 1950 keypti SÍBS og starfrækti um tíma trésmiðju í Silfurtúni í Garðabæ. Sá rekstur gekk ekki vel og var honum hætt, en flestar vélar fluttar upp að Reykjalundi og nýttar í vinnustofunum þar.

SÍBS starfrækti einnig vinnustofur að Kristnesi í Eyjafirði. Var byggt hús áfast við berklahælið þar og tóku vinnustofurnar til starfa síðla árs 1947. Rekstur þeirra tók þó ekki



Vinnuskálar og íbúðarhús sjúklinga á Reykjalundi seint á fimmta áratugnum.

til sjúkraháttarins, sem áfram tilheyrði Kristnesshæli. Hér var því um einfaldari rekstur að ræða en á Reykjalundi og smærri í sniðum. Í upphafi voru þar bókbandsvinnustofa, saumastofa og trésmiðaverkstæði. Þá voru framleiddar bindilykkjur fyrir steypujárn og stokktré fyrir lóðauppstokkun. Nokkuð var smíðað af húsgögnum og eldhúsinnréttingum. Rekstur vinnustofanna í Kristnesi var jafnan frekar þungur og ef halli varð á starfseminni greiddi SÍBS mismuninn. Rekstri vinnustofanna var hætt haustið 1976 eftir tæplega þriggja áratuga starf. Vélar, áhöld og annað efni var afhent Sjálfsvörn á Kristnesshæli og andvirði eigna SÍBS í Kristnesi var varið til stofnunar sjóðs í þágu vistmanna hælisingis.

Þá var komið á fót vinnustofu í samráði við Berklavörn á Ísafirði og Sjálfsbjargardeildarinnar þar á staðnum árið 1963, og hlaut vinnustofan nafnið Vinnuver. Fljótlega kom í ljós að ekki var þörf fyrir slíka starfsemi, reksturinn gekk ekki vel og dró fljótlega úr honum. Í árslok 1967 skemmdist vinnustofan verulega í eldi og var þá rekstri endanlega hætt.

Skyndihappdrætti og fjáröflunarskemmtanir

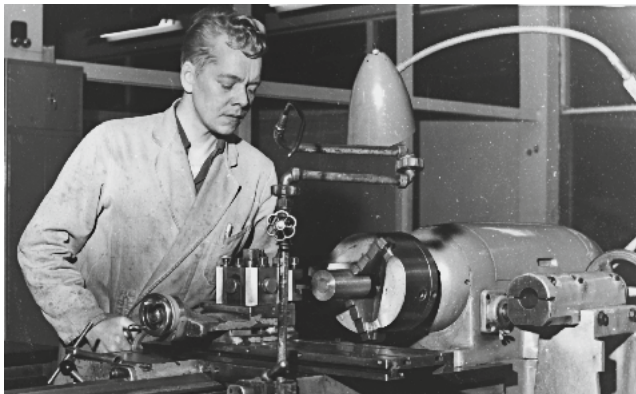
Það var mikill fögnuður meðal félagsmanna SÍBS þegar starfsemin á Reykjalundi hófst. Dagblöð og fjölmiðlar gerðu starfseminni góð skil og SÍBS og Reykjalundur áttu afar-mikinn stuðning meðal almennings. Þess var líka þörf, því í hönd fór erfiður tími mörg næstu ár, þar sem stöðugt þurfti að fjármagna starfsemina á Reykjalundi ásamt því að byggja upp húsakost þar og auk fjölbreytni í þjónustunni. Áfram var leitað til almennings um fjárframlög. Seld voru merki SÍBS og *Berklavörn*, blað samtakanna, sem bar nafnið *Reykjalundur* 1947-1984. Þá tóku við *SÍBS fréttir* til ársins 1999 en frá árinu 2000 hefur blaðið heitið: *SÍBS blaðið* og kemur út þrisvar á ári.

Efnt var til mikilla happdrætta með vinningum, stærri og öðruvísi en áður voru dæmi um. Má þar nefna allt að tuttugu bílum í einum útdrætti, skemmtibát, utanlandsferðir og rús-



Líkamleg endurhæfing á Reykjalundi.





Starfsendurhæfing á Reykjalundi.



ínan í pylsuendanum í stórvinningunum: Einkaflugvél, ásamt flugkennslu. Þetta vakti mikla athygli og happdrættismiðar runnu út eins og heitar lummur.

Meira þurfti þó til og auk þessa stóð SÍBS fyrir bóka-útgáfu og fjölbreyttu skemmtanahaldi í fjáröflunarskyni. Um tíma voru fluttir inn vinsælir skemmtikraftar og haldnir stórskemmtanir með þeim. Má nefna Sviana „Snoddas“, eða Gösta Nordgren, söngkonurnar Hjördís Scymberg, Alice Babs og Charles Norman tríóið. Þá var enska rokkhljómsveitin „Tony Crombie and his Rockets“ með tilþrifamikla og nokkuð umdeilda tónleika á vegum SÍBS en landsmenn höfðu aldrei séð eða heyrt slíka rokk-tónleika fyrr. Hápunkturinn var þó þegar SÍBS ákvað að flytja hingað fullbúinn sirkus, „Cirkus Zoo“, í lok október 1951 með trúðum, loftfímleikafólki, filum, ljónum, hvítabjörnum og öpum. Leigt var flugskýli undir sirkusinn og hann m.a. auglýstur með borða sem flugvél dró á eftir sér yfir bænum. Þó að vetur væri genginn í garð lánaðist þessi fjáröflun afar vel og sirkusinn fékk mikla aðsókn og umfjöllun. Þannig voru menn stórir í sniðum og öfluðu oftast í samræmi við það. Það náðist að fjármagna starfsemina á Reykjalundi og starfið þar dafnaði jafnt og þétt.

Happdrætti SÍBS

Þrátt fyrir að skyndihappdrættin, skemmtanirnar og annað sem gert var til að afla fjár gengi í raun vel, þá var ljóst að festa þurfti fjáröflun í sessi með varanlegum hætti. Happdrætti Háskólans hafði verið rekið með góðum hagnaði en það hafði einkarétt á peningahappdrætti, svo ekki var sú leið fær. Forráðamenn SÍBS þekktu vel til danska Vöruhappdrættisins eða „Varelotteriet“ sem hafði verið starfrækt frá 1887. Það varð úr að það voru sett lög frá Alþingi um 10 ára leyfi SÍBS til að reka vöruhappdrætti, sem tók til starfa í árslok 1949. Þetta leyfi hefur síðan fengið framlengt aftur og aftur.

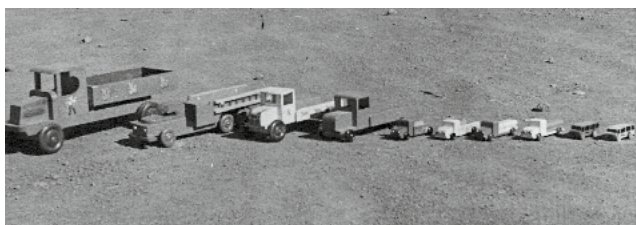
Straumhvörf urðu í fjáröflun SÍBS með tilkomu happdrættisins. Það varð strax afar öflugt, var með umboðsmenn

um allt land og hefur allar götur síðan verði burðarásinn í fjáröflun SÍBS og staðið undir byggingarframkvæmdum á Reykjalundi og Múlalundi. Enn þann dag í dag er Happdrætti SÍBS, eins og það heitir nú, drifkrafturinn í fjáröflun SÍBS og afar þýðingarmikið. Tekjur þess eru í raun grundvöllur þess að áfram er hægt að byggja upp á Reykjalundi og Múlalundi. Í ár-anna rás þróaðist starfsemi Happdrættisins en afnám kvaða um vörur eða ígildi þeirra í vinningum happdrættisins varð ekki að fullu fyrr en árið 2006. Happdrættið var tölvuvætt fljótlega eftir að sú tækni kom til sögunnar. Með tímanum fækkaði umboðsmönnum og umsvif þeirra færðust heim í höfuðstöðvarnar. Með þróun rafrænna greiðsluleiða hefur umboðsmönnum fækkað mikið á síðustu þremur áratugum. Söfnun nýrra áskrifenda er í nú höndum aðalumboðsins og miðaeigendur greiða miða sína að mestu rafrænt.

Happdrætti SÍBS hefur alltaf haldið sig við happdrættisformið eitt og ekki tekið þátt í rekstri spilakassa eða netleikja. Hins vegar hefur SÍBS ávallt tekið þátt í og stutt aðgerðir gegn spilafíkn ásamt öðrum happdrættum hérlandis.

Breytt viðhorf - fjölgun aðildarfélagas

Þegar berklasjúklingum fór mikið að fækka með batnandi lyfjum og öðrum úrræðum um miðja síðustu öld breyttist meðferðin á Reykjalundi og fleiri sjúklingahópar fengu þar bót meina sinna. Með hliðsjón af þessu var talið rétt að fá til liðs við SÍBS aðra brjóstholssjúklinga. *Astma- og ofnæmisfélagið* kom til samstarfs við SÍBS árið 1974 og þá var nafni sambandsins jafnframt breytt í *Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga*, en skammstöfunin áfram SÍBS. *Landsamtök hjartasjúklinga* (nú *Hjartaheill*) komu inn í samtökin árið 1992, því næst kom *Vífilsstaðadeild SÍBS*, (nú *Vífill*, félag einstaklinga með kæfisvefn og aðrar svefnháðar öndunartruflanir) árið 1994 og þar næst *Samtök lungnasjúklinga* árið 1998. Þessi skipan hefur haldist síðan og saman mynda þessi félög stjórn SÍBS ásamt frumherjunum, gömlu berkla-



Leikföng frá Reykjalundi nutu um árabíl mikilla vinsælda.





deildunum, sem hefur fækkað mjög í tímans rás. Með sam-
einingu deilda eru nú tvær deildir eftir sem tóku upp nöfnin
Berklavörn, sem hefur heimasvæði í Reykjavík og nágrenni
og *Sjálfsvörn* sem starfar á Reykjalundi. Þessar deildir velja
sér sameiginlega fulltrúa í stjórn SÍBS og mynda því eina af
fimm „stöðum“ SÍBS, en framtalin félög mynda hinar fjórar.
Samstarf þessara félaga hefur gengið afar vel og er komið í
fastar skorður. Þrátt fyrir að vera hluti SÍBS heldur hvert félag
sjálfstæði sínu og vinnur að eigin hagsmunamálum auk hinna
sameiginlegu. Þau hafa t.d. hvert og eitt sjálfstæða aðild að
Öryrkjabandalagi Íslands.

Reykjalundur

Hér að framan var sagt frá stofnun Reykjalundar. Fyrstu ár
starfseminnar voru þar eingöngu útskrifaðir berklasjúklingar.
Með tilkomu berklalyfjanna 1947-1952 fór berklasjúklingum
fækkandi. Þá var farið að taka við öðrum sjúklingum til endur-
hæfingar og 1963 var tekin í notkun sjúkraþjálfunardeild í
kjallara aðalbyggingar Reykjalundar. Uppbyggingastarfið hélt
áfram með styrk happdrættisins og stöðugt var byggt upp.
Reykjalundur var og hefur síðan ávallt verið í fremstu röð í
endurhæfingarstarfi og þróun þess. Upp úr 1990 var orðið
ljóst að aðstaða þjálfunardeilda hamlaði framgangi endurhæf-
ingar á Reykjalundi og var reynt að mæta því með ýmskonar
hagræðingu húsnæðis. Slík bjargráð leystu þó ekki vandann
til frambúðar. Því var tekin ákvörðun um að koma upp rúm-
göðu, sérhæfðu þjálfunarhúsi. Fyrsta skóflustungan var tekin
1. október 1999 af forseta Íslands, Ólafi Ragnari Grímssyni.



SÍBS var stofnað á Vífilsstöðum. Mynd tekin á hundrað ára afmæli Vífils-
staða 2010.

Nýtt glæsilegt þjálfunarhús var vígt 2002. Húsið er 2700
fermetrar með tveim laugum, sundlaug og þjálfunarlaug,
stórum þjálfunarsal og margvíslegri annarri aðstöðu. SÍBS
stóð fyrir mikilli söfnun meðal landsmanna til byggingar
þessa húss. Því má segja að það sé að hluta þjóðareign, eins
og segja má um Reykjalund allt frá upphafi, því sjúklingarnir
sjálfir hófu þetta verk og nutu ávallt góðvildar og stuðnings
almennings við að byggja þar upp.

Starfsfólk Reykjalundar leitast við að fylgjast ávallt vel
með breyttum lífnaðarháttum landsmanna og svara þörfum
vegna svokallaðra „lífsstílsjúkdóma“, sem m.a. hafa komið til
vegna reykinga, hreyfingarleysis og breytts mataræðis.

Þá hefur Reykjalundur þjónað öllum þeim sem leita eftir
endurhæfingu þó að ekki sé um aðild þeirra að samtökun-
um að ræða. Þörfin fyrir endurhæfingu er því miður mikil
og biðlistar langir. Stöðugt á sér stað uppbygging á Reykja-
lundi, sem SÍBS er falið að fjármagna. Með kaupum á miða
í Hapdrætti SÍBS, er hægt að aðstoða SÍBS við að ná fram
markmiðum sínum og renna þannig enn frekari stöðum undir
þá mikilvægu starfsemi sem unnið er að á vegum SÍBS og
Reykjalundar.

Hapdrætti SÍBS er þekkt fyrir veglega vinninga:



Húsvagn og Range Rover.



Sumarbústaður með eignarlandi.

Hapdrætti S.I.B.S.

Dregið var í hapdrætti S.I.B.S. 15. febrúar s. l.

Eftirfarandi númer hlutu vinninga:

121477 Flugvél	32172	1000,00 krónur
107453 Skemmtisnekkja	36541	—
12074 Jeppi, eða Ford jr.	71454	—
35225 Málverk eftir Kjarval	22307	—
96524 Píano	101023	—
02143 Radiógrammófóna	5657	—
70568 Flugferð til New York	43827	—
85537 Skrifborð	89561	—
9124 Ferð til Norðurlanda	89415	—
12104 Golfáhöld	91512	—

Þeirra vinninga, sem enn hefur ekki verið vitjað,
óskast vitjað sem fyrst í skrifstofu S.I.B.S., Hamars-
húsinu við Tryggvagötu; einnig má framvísa vinnings-
miðuna við umboðsmenn þess úti um land.



Sportbíl hins vinsæla Dýrlings (Simon Templar/Roger Moore) úr sjónvarpinu.



Vigdís Finnbogadóttir, forseti Íslands, heimsækir Múlalund. F.v. Haukur Þórðarson yfirlæknir, Björn Ástmundsson forstjóri, Vigdís Finnbogadóttir og Jón Þórðarson, framkvæmdastjóri iðnaðarsviðs.

Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð SÍBS er að fullu í eigu SÍBS en rekin á grundvelli samnings við heilbrigðisyfirvöld og á fjárlögum ríkissjóðs. Stjórn SÍBS er jafnframt stjórn Reykjalundar en forstjóri Reykjalundar yfirmaður stofnunarinnar. Samkvæmt skipuriti heyra þjónustusvið og rekstrarsvið undir framkvæmdastjórn Reykjalundar, sem aftur heyrir undir stjórn SÍBS.

Endurhæfingarsvið Reykjalundar skiptist nú í tvö svið: Meðferðarsvið 1, en undir það heyra: taugateymi, hjartateymi og lungnateymi.

Meðferðarsvið 2, en undir það heyra geðteymi, verkjateymi, gigtarteymi, starfsendurhæfing og offituteymi.

Sameiginlegt með báðum sviðum eru rannsóknir, kennsla, vísindi og þróun, og göngudeild. Innan sviðanna er teymisvinna fagstéttanna lögð til grundvallar endurhæfingunni. Teymin eru þverfaglegir vinnuhópar. Markmiðið með endurhæfingu er að sjúklingurinn nái aftur eins góðri líkamlegri, andlegri og félagslegri færni og kostur er. Meðferðaráætlunin er sniðin eftir þörfum hvers og eins og getur verið bæði í formi hópmeðferðar og einstaklingsmeðferðar. Mikil áhersla er lögð á fræðslu til sjúklinga og það undirstrikað að heilbrigðir lífshættir stuðla að góðri heilsu.

Múlalundur

Múlalundur hefur allt frá stofnun gegnt þýðingarmiklu hlutverki. Þar hefur fengið vinnu fólk með skerta starfsgetu af ýmsum orsökum allt frá upphafi. Sem vinnustaður er Múlalundur öðruvísi en margir aðrir. Þar svífur glaðværdi jafnan yfir vötnum og menn leggja sig fram, hver á sínu starfssviði, en framleiðslan þar hefur verið ótrúlega fjölbreytt.

Fyrsta aðsetur Múlalundar var í Ármúla 16, sem síðar varð númer 34. Á árunum 1980-1981 byggði SÍBS 1200 fermetra húsnæði í Hátúni 10 á lóð ÖBÍ fyrir starfseminu. Þangað flutti Múlalundur 1981 og var þar til ársins 2010, að öll starfsemi Múlalundar var flutt í húsnæði á Reykjalundi, þar sem hún hefur verið síðan.

Í tímans rás hefur verið fengist við margt á Múlalundi. Þar voru framleidd skjólföt á börn og fullorðna, sjófatnaður, regnfatnaður, gólfmottur, netahringir, Lilju dömubindi, töskur, sloppar, barnanáttföt og borðdúkar með serviettum úr sama

efni, svo fátt eitt sé nefnt. Allt frá fyrstu árum var þó áherslan mest á bréfabindi og frá 1967 undir vörumerkinu „Egla“.

Nú má segja að Múlalundur framleiði eða flytji inn hvaðeina sem þörf er á fyrir skrifstofur. Egla bréfabindin koma enn sterk inn en auk þess eru framleiddar dagbækur, ráðstefnumöppur, skjalavasar, tölvuvörur, fermingarbækur og fjöldamargt fleira. Verslun er í Múlalundi og þar geta Mosfellingar og aðrir gestir fengið hvaðeina sem þörf er á fyrir skrifstofur eða heimilisbókhald.

Múlabær og Hlíðabær

Þegar Múlalundur flutti úr Ármúla 34 var ákveðið að nýta húsnæðið áfram í þágu SÍBS. Ákveðið var á ári aldraðra 1982, að koma á fót dagvistun fyrir aldraða í samstarfi við fleiri aðila. Þessi stofnun hlaut nafnið Múlabær og var rekin í samstarfi við Reykjavíkureild Rauða krossins fram til ársins 2008 að hún var gerð að sjálfseignarstofnun, en SÍBS kemur að stjórn hennar áfram.

Eftir góða raun af rekstri Múlabæjar var ákveðið að bæta við dagvistun fyrir heilabílaða. Sú stofnun fékk nafnið Hlíðabær og er á Flókagötu 53, í afar fallegu húsi sem Reykjavíkurborg á og leigir út fyrir þessa starfsemi. Líkt og með Múlabæ gekk þessi starfsemi vel og eru jafnan fullsetin pláss þar. Hlíðabær var einnig gerður að sjálfseignarstofnun 2008.

Forvarnastefna og endurnýjað umboð

Frá árinu 2012 hafði verið uppi umræða innan SÍBS um mikilvægi forvarna gegn lífsstílstengdum sjúkdómum. Á sambandsþingi SÍBS 2014 færði formaður SÍBS í tal hversu mikilvægt væri að sett yrði á laggirnar almenn forvarnastefna í lýðheilsumálum og þar ætti SÍBS að vera í fararbroddi líkt og Reykjalundur væri nú þegar í endurhæfingu. Þá nefndi hún heilsu og líðan langveikra og fatlaðra og nefndi Múlalund sem dæmi um góða vinnu sem þar væri innt af hendi. Nýkjörin stjórn tók við keflinu og vann drög að forvarnastefnu sem lögð var fyrir formannafund SÍBS 2015 og samþykkt þar til frekari útfærslu.

Á sambandsþingi SÍBS 2016 var samþykkt með öllum greiddum atkvæðum tillaga fráfarandi stjórnar um forvarnastefnu SÍBS:



MOSFELLSBÆR



www.fit.is



www.linde-healthcare.is



Höfuðstöðvar SÍBS að Síðumúla 6 í Reykjavík.

„Ályktun 40. þings SÍBS um forvarnastefnu samtakanna:

40. þing SÍBS haldið á Reykjalundi 5. nóvember 2016 leggur áherslu á að unnið verði markvisst að því að halda á lofti mikilvægi forvarna. Það verði gert með því að:

- Standa fyrir jafningjafræðslu og annarri forvarnastarfsemi.
- Vera stefnumótandi í heilbrigðismálum og lýðheilsu-málum.
- Vera öflugur málsvari sjúklingahópa SÍBS.
- Vera þátttakandi í opinberri umræðu.

Upplýsingar um heilsusamlegt líf þurfa að hitta fyrir alla þjóðfélagshópa á sem flestum viðkomustöðum þeirra í samfélaginu, hvort sem það er hjá heilbrigðisstofnunum, í skólum, hjá íþróttafélögum, á vinnustöðum, í verslunum, í fjölmiðlum eða annars staðar. Þetta er gert með samvinnu við:

- Heilbrigðisyfirvöld.
- Sveitarfélögin, samfélagsmál.
- Löggjafann, skattar og gjöld.
- Eftirlitsaðila, viðurlög.
- Fyrirtæki, hvatning og menning um heilbrigðan vinnustað.

Með því að framfylgja ofangreindri forvarnastefnu má segja að SÍBS hafi endurnýjað umboð sitt hjá þjóðinni sem virkt afl gegn þeirri heilsufarsvá sem nú stöðjar að þjóðinni með lífs-



Úr verslun SÍBS í Síðumúlanum.

stílstengdum sjúkdómum – umboð sem er í raun mjög svipað upphaflega erindinu gegn lýðheilsuvá þess tíma, berklunum.

Skipulag SÍBS

Æðsta vald í málefnum SÍBS er í höndum sambandsþings sem haldin eru annað hvert ár. Stjórn SÍBS er skipuð sjö aðalmönnum og þremur til vara. Fimm stjórnarmenn SÍBS eru valdir af félögum fimm og valið staðfest á þingi SÍBS. Formaður, varaformaður og þrír varamenn í stjórn eru kosin á sambandsþingi. Stjórnin fer með æðsta vald í málefnum SÍBS milli sambandsþinga. Stjórnin fylgir eftir stefnumótun sambandsþinga og tekur að öðru leyti ákvarðanir um rekstur og fjárfestingar. Framkvæmdastjóri SÍBS er starfsmaður stjórnarinnar.

Formannafundur aðildarféлага og sambandsstjórnar er ráðgefandi fyrir sambandsstjórn í mikilvægum málefnum. Hann er haldinn annað hvert ár þegar ekki eru þing SÍBS.

Aðalskrifstofa SÍBS og Happpdrættis SÍBS er í Síðumúla 6 í Reykjavík. Þar eru jafnframt aðalstöðvar og skrifstofur aðildarfélaganna og Verslun SÍBS. Húsið gengur jafnan undir nafninu **SÍBS húsið** og þar fara fram ýmsir viðburðir og samkomur á vegum SÍBS og aðildarféлага, svo sem námskeiðahald, fræðslufundir, stjórnarfundir og almennir félagsfundir. Í húsinu er mjög vel búin fundar- og samkomuaðstaða. 🌟



Reykjavík

A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
 Aðalverkstæðið ehf Malarhöfða 2
 AH Flutningar, sendibílar Hamravík 32
 Analytica ehf Síðumúla 14
 Apmidia.is Engjateigi 3
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf Síðumúla 28
 Arkis arkitektar ehf Kleppsvægi 152
 Auglýsingastofan ENNEMM Skeifunni 10
 Ársólf snyrtistofa Efstalandi 26
 Ásbjörn Ólafsson ehf Köllunarklettsveggi 6
 ÁTVR Vinbúðir Stuðlahálsi 7
 B M Vallá ehf Bildshöfða 2
 Bandalag kvenna í Reykjavík Hallveigarstöðum Tungötu 14
 Betri bílar ehf s: 568 1411 Skeifunni 5c
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar Hyrjarhöfða 4
 Bilasmiðurinn hf Bildshöfða 16
 Bílaverkstæði Jóns T Harðarsonar Bildshöfða 18
 Bjarnar ehf Borgartúni 30
 Bládamannafélag Íslands Síðumúla 23
 Blíkksmíðjan Glófaxi hf Ármúla 42
 Borgar Apótek Borgartúni 28
 Borgarbókasafn Reykjavíkur Tryggvagötu 15
 Bókabúðin Sjónarlind Bergstaðastræti 7
 Bókautgáfan Hólar ehf Hagaseli 14
 Bókhaldsstofa Haraldar slf Síðumúla 29
 Bókhaldsstofan Stemma ehf Sundaborg 3
 Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12
 Brauðhúsið ehf Efstalandi 26
 Brim hf Fiskilóð 14
 Brúskur hársnyrtistofa s: 587 7900 Höfðabakka 9
 BSRB Grettisgötu 89
 Capital Inn Suðurhlíð 35d
 Diplo ehf Krókhálsi 4
 E.T. hf Klettagörðum 11
 Eðalbílar ehf Fosshálsi 9
 Efling stéttarfélag Sætni 1
 Eignaskipting ehf Unufelli 34
 Eignaumsjón hf Suðurlandsbraut 30
 Endurskoðun og reikningshald ehf Suðurlandsbraut 22
 Endurskoðun og reikningskall hf Stangarhyl 5
 Ernst & Young ehf Borgartúni 30
 Essemu auglýsingar & markaðsráðgjöf Síðumúla 33
 Faxaflóahafnir sf Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
 Fást ehf Köllunarklettsveggi 4
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22
 Félag skipstjórnarmanna Grensásvegi 13
 Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna Háaleitisbraut 58-60
 Fjallabak ehf Skólavörðustíg 12
 Fjárhald ehf
 Fjöleignir ehf Tryggvagötu 11
 Flugger ehf Stórhöfða 44
 Framvegis-miðstöð simenntunar Skeifunni 11b
 G.K. trésmíði ehf Vættaborgum 21
 Gatnaþjónustan ehf Bakkastöðum 81
 Gaui Pip ehf Skípasundi 1
 Gilbert úrsmíður-www.jswatch.com Laugavegi 62
 Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlungargreinum Stórhöfða 31
 Guðmundur Arason ehf smíðajárn Skútuvögi 4
 Gullkistan skrautgrípaerslun-www.thjodbundingasilfur.is Frakkastíg 10
 Gullsmíðurinn í Mjódd Alfabakka 14b
 Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gylfaflöt 3
 Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37
 Hagvangur ehf Skógarhlíð 12
 Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn Bildshöfða 18

Hársnyrtistofan Aida Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf Arnarbakka 2
 Heildverslunin Rún ehf Höfðabakka 9
 Heimahúsið ehf húsgagnaverslun Ármúla 8
 Helgason og Co ehf Gylfaflöt 24-30
 Henson sports Brautarholti 24
 Hið íslenska reðasafn ehf Laugavegi 116
 Hitastýring hf Ármúla 16
 Hjá Dóra ehf matsala Þönglabakka 1
 Hjúkrunarheimilið Skjól Kleppsvægi 64
 Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45
 Hótel Örkin sjómannaheimili Brautarholti 29
 Hringstjórnaðs- og starfsendurhæfing Háruni 10d
 HS smíðar ehf Vættaborgum 120
 Hugmót ehf Jakaseli 16
 Höfðahöllin bílasala Funahöfða 1
 Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
 Höfði fasteignasala Suðurlandsbraut 52
 Icelandic Fish & Chips ehf veitingastadur Tryggvagötu 11 Hafnarholvi
 IG Ferðir ehf Dugguvögu 10
 Innigardar ehf Hraunbær 117
 Innnes ehf Fosssaleyni 21
 Inter ehf Söltúni 20
 Internet á Íslandi hf Katrinartúni 2
 Ísavia Reykjavíkurflugvelli
 Ísbúð Vesturbæjar ehf
 Íslandsstofa Sundagörðum 2
 Íslenskur aðall ehf Eðisvíð 68
 Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12
 Ísma ehf Síðumúla 28
 Ís-spor ehf Síðumúla 17
 Járn og gler ehf Skútuvögi 1h
 Jón Bergsson ehf Kletthálsi 15
 Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf Suðurlandsbraut 6
 K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14
 Kjaran ehf Síðumúla 12-14
 Kjóthöllin ehf Skipholt 70 og Háaleitisbraut
 KOM almannatengsl Katrinartúni 2
 Kortabjónustan hf Rafstöðvarvegi 7
 Kólus ehf Tunguhálsi 5
 Kringlukráin Kringlunni 4-6
 Landslag ehf Skólavörðustíg 11
 Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89
 Landssamtök lífeyrissjóða Guðrúnartúni 1
 Landvernd Þórunnartúni 6
 Lášúsið ehf Bildshöfða 16
 Leiguvæl ehf Kleppsmýrarvegi 8
 Listvinahúsið leirkerasmíði Skólavörðustíg 43
 Lífstýkkjabúðin ehf Laugavegi 82
 Ljósboðinn ehf Bildshöfða 14
 Logoflex ehf Smíðshöfða 9
 Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22
 Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu Hverfisgötu 115
 Lögskil ehf Suðurlandsbraut 48
 Löndun ehf Kjalavögi 21
 Magnús og Steingrímur ehf Bildshöfða 14
 Malbik og völtun ehf Hrísríma 33
 Marco Polo Kringlunni 4-12
 Margt smátt ehf Guðrúðarstíg 6-8
 Matthías ehf Vesturföld 40
 Málarameistarar ehf Freyjubrunni 29
 Myconceptstore Laugavegi 45
 Nýi ökuskolinn ehf Klettagörðum 11
 Nýja sendibílastöðin hf Knarrarvegi 2
 Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3
 Ó. Johnson & Kaaber ehf Tunguhálsi 1
 Ólafur Þorsteinsson ehf Vatnagörðum 4
 Ósal ehf Tangarhöfða 4
 Pétur Stefánsson ehf Vatnastíg 22
 Pfaff hf Grensásvegi 13
 PK dM Arkitektar ehf Brautarholti 4
 Plast - miðar og tæki ehf Krókhálsi 1
 PLT ehf prentlausnir og tæki Söltúni 20
 Póstrunin Stórhöfða 29

Premis ehf Hædegismóum 4
 Prentsmíðjan Leturprent ehf Dugguvögi 12
 Rafstílling ehf Dugguvögi 23
 Rafsvíð sf Viðarhöfða 6
 Rafvígðerðir ehf Reykási 24
 Rarik ehf Dvergshöfða 2
 Regla - netbókhaldskerfi Suðurlandsbraut 50
 Reki ehf Höfðabakka 9
 Reykjavíkurborg Ráðhúsinu
 Reykjavíkurprófatsdæmi eystra Pangbakka 5
 Réttur - ráðgjöf & málfutningur Klapparstíg 25-27
 Rima Apótek Langaríma 21-23
 Rolf Johansen & Co ehf Skútuvögi 10a
 S.Z.Ól. trésmíði ehf Bildshöfða 14
 Sagtækni ehf Bæjarflöt 8
 Salson - byggingaþjónusta ehf Kleppsmýrarvegi 8
 Samiðn samband iðnfélaga Borgartúni 30
 Samskip hf Kjalavögi 7-15
 Samtök afurðastöðva í mjólkuriðnaði sf Bitrúhálsi 1
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja - SSF Nethyl 2e
 Sérefni ehf málingarvörverslun Síðumúla 22
 SFR stéttarfélag í almannabjónustu Grettisgötu 89
 Shalimar pakistanska veitingahúsið Austurstræti 4
 SHV pipulagningsþjónusta ehf Funaföld 54
 Sjúkraþjálfun Stykur ehf Höfðabakka 9
 Sjúkraþjálfunarstöðin ehf Þverholt 18
 Skorri ehf Bildshöfða 12
 Skólavefurinn.is Laugavegi 163
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs Skógarhlíð 14
 SM kvótáþing ehf Tryggvagötu 11
 Smith og Norland hf Nátúni 4
 Smíðabjónustan ehf Hyrjarhöfða 6
 Stansverk ehf Hamarshöfða 7
 Starfsmannafélag Reykjavíkur Grettisgötu 89
 Stál og stansar ehf Vagnhöfða 7
 Stál-Tech ehf Tunguhálsi 10
 Stjórnuegg hf Vallá Kjalarnesi
 Stólpi Gámar gámaleiga og gámasala Klettagörðum 5
 Styrya ehf Depluhólum 5
 Suzuki bílar hf Skeifunni 17
 SVP-Samtök verslunar og þjónustu Borgartúni 35
 Tannlæknar Mjódd ehf Þönglabakka 1
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar Pangbakka 8
 Tannlæknastofan Vegmúla 2
 Tannlæknastofan Mörkín 6 sf Mörkinni 6
 Tannlæknavaktin ehf Seidavísl 16
 Tannréttingar sf Snorrabraut 29
 Tark - Arkitektar Brautarholti 6
 TBG ehf Grensásvegi 7
 THG Arkitektar ehf Faxafeni 9
 Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði Keldum Vesturlandsvegi
 Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar Engjateigi 1
 TREX-Hóperðamiðstöðin Hesthálsi 10
 Trésmíðja GKS ehf Funahöfða 19
 Triton ehf Grandagardi 16
 Tölvar ehf Síðumúla 1
 Umslag ehf Lágmúla 5
 Útfarabjónusta Rúnars Geirmundssonar Þverholt 30
 Útkall ehf Sundaborg 9
 VA arkitektar ehf Borgartúni 6
 Vagnsmíðjan ehf Eldshöfða 21
 Vals tómatsósa ehf Viðarhöfða 2
 Varmi ehf Laugavegi 168
 Verkræðistofan Skipatækni ehf Lágmúla 5
 Verkræðistofan VIK ehf Borgartúni 6
 Verkræðistofan Vísja ehf Tryggvagötu 11
 Verksýn ehf-www.verksyn.is Síðumúla 1

Vernd fangahjálpa Laugateigi 19
 Verslunartækni ehf Draghálsi 4
 Verslunin Alfhéimar ehf Háaleitisbraut 153
 Verslunin Rangá Skípasundi 56
 Vélsmíðjan Harka hf Hamarshöfða 7
 Við og Við sf Gylfaflöt 3
 Vilberg kranaleiga ehf Fannaföld 139
 Vilhjálmsson sf heildverslun Sundaborg 1
 Vinnuálastofnun Kringlunni 1
 Víkurós ehf bílamálun og réttingar Bæjarflöt 8
 VM - Félag vélstjóra og málmteknimanna Stórhöfða 25
 VOOT Beita Skarvagörðum 4
 VSÓ Ráðgjöf ehf Borgartúni 20
 Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12
 Þvottahúsið A. Smith ehf Bergstaðastræti 52
 Örninn ehf Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Nesskip hf Austurströnd 1

Vogar

Sveitarfélagið Vogar lóndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18
 Alur blíkksmíðja ehf Smíðjuvegi 58
 AP varahlutir ehf Smíðjuvegi 4
 Automatic ehf heildverslun Smíðjuvegi 11
 Bak Höfn ehf Jökullind 8
 Bazaar Reykjavík ehf. Bæjarlind 6
 Bílaklæðningar hf Kársnesbraut 100
 Bílalakk ehf Dalbrekku 28
 Bílamálunin Varmi ehf Aðurbekku 14
 Bílaskjól bifreiðasmíðja Akralind 3
 Bílasprautun og réttingar Aðuðs Aðurbekku 27
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf Smíðjuvegi 48d
 Bílruðumeistarinn slf Dalvegi 18
 Blíkksmíðjan Vík ehf Skemmuvegi 42
 Byggingarfélagið Bjarnaborg Hlíðarvegi 37
 Delila og Samson sf Grænatúni 1
 dk hugbúnaður ehf - www.dk.is Smáratorgi 3
 Fasteignamiðstöðin ehf Hlíðasmára 17
 Ferli ehf Hlíðasmára 8
 GG Sport Smíðjuvegi 8 græn gata
 Hamraborg ehf Lundi 92
 Hefilverk ehf Jörðalind 20
 Hegas ehf Smíðjuvegi 1
 Hilmar Bjarnason ehf rafverktaki Smíðjuvegi 11
 Hjartavernd Holtasmára 1
 Hjörtur Eiríksson sf Daltúni 1
 Hvellur-G. Tómasson ehf Smíðjuvegi 30
 Höll ehf Hlíðasmára 6
 IClean ehf Dalvegi 16c
 Iðnvélar ehf Smíðjuvegi 44
 Inter Medica ehf Skemmuvegi 6
 Ísþan ehf gler og speglar Smíðjuvegi 7
 JÓ lagnir sf Smíðjuvegi 11
 JS-hús ehf Skemmuvegi 34a
 Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Landmótun sf Hamraborg 12
 Litlprent ehf Skemmuvegi 4
 Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
 Logey ehf Vesturvör 7
 Lyfjaval ehf Hlíðasmára 2
 Löggiltir endurskoðendur Hlíðasmára 4
 Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5
 MHG verslun ehf Akralind 4
 Pottagaldrar ehf Laufbrekku 18
 Prentsmíðjan Rúnir slf Askalind 8
 Ráfholt ehf Smíðjuvegi 8
 Rafmiðlun hf Ögurhvarfi 8
 Rafnar ehf Vesturvör 32b
 Raftækjavinnustofa Einar Stefánssonar Kársnesbraut 106



Jóhann Ólafsson & Co
 1916 - 2016



Erindi SÍBS við þjóðina aldrei brýnnna en nú

Páll Kristinn Pálsson ræðir við Guðmund Löve, framkvæmdastjóra SÍBS, um helstu áherslur og framtíðarsýn í starfi samtakanna á þessum merku tímamótum í sögu þeirra.

„Á þeim 80 árum sem liðin eru frá stofnun SÍBS hefur mjög margt breyst í samfélaginu,“ segir Guðmundur þegar við hittumst yfir kaffibolla í höfuðstöðvunum að Síðumúla 6 í Reykjavík. „Í upphafi snerist allt starfið um að sigrast á berklunum, en helstu verkefni okkar í dag lúta að heilbrigði og lýðheilsu á alla lund, einkum með tilliti til langvinnra lífsstílstengdra sjúkdóma. Það hefur þó ekki breyst að við berum áfram heilbrigði þjóðarinnar fyrir brjósti og við viljum snerta á flestum áhrifabáttum bættrar heilsu.“

Forvarnir

Guðmundur segir SÍBS vinna á öllum stigum forvarna.

„Fyrst og fremst ber auðvitað að nefna endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund, sem þúsundir Íslendinga geta þakkað góðan bara og að geta snúið aftur til daglegra starfa. En áður en svo langt er komið í sjúkdómsferlinu að fólk þurfi á endurhæfingu að halda, þá er hægt að stöðva skaðann á fyrri stigum. Fremst í röðinni eru aðgerðir sem tengjast fræðslu og upplýsingum, til dæmis hvað er hollt og hvað ekki, hvað holl og góð hreyfing og ýmsilegt er varðar andlega þætti svo sem svefn og streitu. Næst í aðgerðaröðinni er hægt að freista þess að stemma stigu við skaðanum með inngripum á borð við námskeið og skimanir með mælingum á blóðfitu, blóðsykri, kólesteróli og þess háttar sem gera fólki kleift að grípa sjálft inn í og stöðva sjúkdómsferli áður en til endurhæfingar þarf að koma.“

Forvarnaferlið er þannig allt samhangandi frá upplýsingu og yfir í endurhæfingu; ég segi stundum frá feisbúkk til Reykjalundar. Sviðið er svo vítt, fólk þarf aðstoð við að skilja hvað er heilsuhegðun, við getum kallað það heilsulæsi, og þegar fólk er lengra leitt í þróun sjúkdóms þarf það meiri aðstoð, meiri inngrip, en lokatakmarkið er auðvitað það að stöðva og koma í veg fyrir alvarlegan sjúkdóm hjá fólki sem endar með ótímabærum dauða eða alvarlegri skerðingu, jafnvel örorku.

SÍBS rekur nokkur verkefni sem tengjast þessu breiða forvarnaferli. Við höfum um margra ára skeið gefið út blað með greinum eftir okkar helstu sérfræðinga um heilsufar og hollustuhegðun. Allar greinarnar eru aðgengilegar í greinasafni á heimasíðu SÍBS og við höfum einnig gert talsvert af því að dreifa þeim á samfélagsmiðlum. Um þessar mundir erum við með í smíðum fræðsluþætti fyrir sjónvarp um heilbrigði og lífsstíl í samstarfi við nokkur önnur félög, sem sýndir verða næsta vetur og hægt verður að nota í margvíslegu fræðsluskyni í framtíðinni.

Þá höfum við haldið námskeið sem byggja á efni sem notað er í meðferðum á Reykjalundi, aðlagð að almenningi. Við erum komin með vottorð sem framhaldsfræðsluaðili, þannig að auk þess að bjóða námskeiðin á almennum markaði getum við boðið þau innan framhaldsfræðslunnar þar sem þau eru niðurgreidd fyrir þátttakendur.

Við rekum verslun án hagnaðarsjónarmiða í höfuðstöðv-

um okkar að Síðumúla 6 í Reykjavík þar sem seldar eru ýmis konar stoðvörur og hreyfivörur til að auðvelda fólki að komast út og hreyfa sig, eða létta fólki dagleg störf með hjálpartækjum og stoðvörum. Þetta gengur sem sé mikið út á að stuðla að virkni og vellíðun.“

SÍBS Líf og heilsa

„Svo er ég sérstaklega ánægður með þróun síðustu ára, eftir að við blésum til sóknar með mælingaverkefni okkar sem kallast SÍBS Líf og heilsa, hvað við höfum náð að fóta okkur vel og erum að ljúka heilum hring um landið núna á þessu 80 ára afmælisári okkar og verðum þá búin að bjóða öllum landsmönnum, í öllum byggðalögum, ókeypis mælingu á blóðfitu, blóðsykri, blóðþrýstingi, súrefnimettun og öðrum þáttum. Á þeirri leið höfum við fundið fjölda einstaklinga sem hafa mælst með gildi sem hafa gefið tilefni til frekari skoðunar.“

Ég vil taka fram að í SÍBS Líf og heilsa er einungis um skimun að ræða og hún er unnin í samvinnu við sveitarfélög og heilbrigðisstofnanir á hverjum stað, sem geta tekið við þeim sem finnast með há gildi og staðfesta greiningu og lækna á hverjum stað taka við boltanum ef svo ber undir. SÍBS Líf og heilsa getur einnig orðið hluti af heilsueflandi verkefnum hjá sveitarfélögum ef þau hafa slíkt á þróunum. Mörg fyrirtæki hafa einnig fengið okkur til að koma og framkvæma þessar mælingar á starfsfólki þeirra þegar við erum á staðnum. Bæði sveitarfélög, fyrirtæki og einstaklingar hafa styrkt verkefni svo við höfum getað boðið fólki þessar mælingar ókeypis í gegnum stuðningsmannakerfi fræðslu- og forvarnastarfs SÍBS, sem heitir Máttarstólpar SÍBS. Auk samstarfsaðila heima í héraði þá standa með okkur að verkefninu Hjartaheill og Samtök lungnasjúklinga, sem eru aðildarfélög SÍBS og Samtök sykursjúkra. Fleiri félög gætu bæst í hópinn á næstunni undir merkjum SÍBS Líf og heilsa.

Það er gaman að geta þess að það var einmitt Hjartaheill sem hóf þetta mælingaverkefni árið 2000 og þótt SÍBS hafa fljótlega komið að því þá hefur okkur tekist á undanförunum tveimur árum að fjármagna þetta betur og sinna þessu af enn meiri krafti en áður. Við stefnum að því að geta klárað einn hring um landið á tveimur árum og byrja þá í beinu framhaldi á þeim næsta.

Við höfum mestan áhuga á að fá í mælingu fólk sem þekkir ekki gildi sín í þessum þáttum sem við erum að mæla og er ekki undir eftirliti hjá lækni. Í hverju byggðarlagi finnum við nokkuð margra einstaklinga sem haka í eitt eða fleiri box, bæði með hækkaðan blóðþrýsting, hækkaða blóðfitu og með fjölskyldusögu um hjarta- og æðasjúkdóma svo dæmi sé tekið. Það hefur nokkuð oft gerst að fólk hefur verið strax tekið til hliðar og bent á að fara strax í skoðun hjá lækni. Svo er auðvitað alltaf betra að grípa inn í sjúkdómsferli sem fyrst, og þess vegna fá þeir sem mælast með hækkuð gildi en ástæðu til að ráðfæra sig við lækni og gera eitthvað í málinu sjálfir. Fyrst og fremst berum við sjálf ábyrgð á eigin heilsu. Þegar



að við komum út úr grunnskólanum hættir hið opinbera kerfi að fylgjast með okkur, það heldur áfram að krefja okkur um að senda bílinn í skoðun en ekki okkur sjálf. Það er markmið okkar að bæta þar úr með verkefninu SÍBS Líf og heilsa.

SÍBS Líf og heilsa heimsækir alla staði á landinu með hundrað til tvö hundruð íbúum og upp úr. Það er passað upp á að enginn verði út undan og við auglýsum þetta eins og kostur er með dreifibréfum í öll hús, auglýsingum í samfélagsmiðlum og ýmsum staðarmiðlum. Þetta á ekki að fara framhjá neinum. Mætingin er líka feikigóð. Við reiknum með um fimm þúsund manns af landinu öllu í einni yfirferð. Það er meira en einn árgangur. Ef okkur tækist að mæla einu sinni á ári, einn árgangur, þá næðum við fyrr eða síðar til allra. Sem stendur náum við því ekki, en það sem er mikilvægast að þeir fimm þúsund sem við náum við í hverjum hring séu þeir sem vita ekki stöðu sína og því fyrr sem fólk mætir í svona skimun því betra. Við mælum fólk frá átján ára og upp úr og því fyrr sem fólk byrjar því betri samburð hefur það þegar fram í sækir til að meta eigin heilsu. Seinna meir, þegar við höfum farið nokkra hringi í kringum landið, munum við svo öðlast gleggri yfirsýn á þróunina í þessum efnum hjá okkur Íslendingum.“

Fjármögnun

En hvað með kostnaðinn? Hvernig fjármagnar SÍBS starfsemi sína?

„SÍBS fjármagnar sig með mörgum mismunandi leiðum. Happraðttið stendur straum af uppbyggingu á Reykjalundi, Múlalundi og kjarnastarfsemi samtakanna, skrifstofunni og þess háttar. Við njótum styrkja af ýmsu tagi, bæði frá

opinberum aðilum, fyrirtækjum og einstaklingum. Svo er gríðarlega mikilvægur félagsskapur sem kallast Máttarstólpar SÍBS, sem styrkja forvarnastarf okkar með mánaðarlegum fjárframlögum að eigin vali. Máttarstólparnir hafa meðal annars gert okkur kleift að blása lífi í fyrrnefnt verkefni Líf og heilsa, þannig að við getum boðið upp á ókeypis mælingar um allt land. Ef einhver sem les þetta langar til að leggja sitt af mörkum þá er hægt að gerast Máttarstólpi með því að hringja einfaldlega til okkar í síma 560 4800 eða senda tölvupóst á mattarstolpar@sibs.is, og þá verður haft samband.“

Afmælisárið

Nú er SÍBS 80 ára á þessu ári, en hver verða helstu áhersluatriðin á komandi árum?

„Á afmælisári lítum við um öxl með þakklæti og ekki síður fram á veginn með hjartsýni og eldmóði. Erindi okkar er engu minna í dag heldur en það var þegar við blasti þjóðarvá í berklafaraldinum sem þá herjaði á landsmenn. Núna er það faraldur lífsstílstengdu sjúkdómanna sem steðjar að okkur og við eigum fullt í fangi með að ná utan um og munum án efa án næstu ár og jafnvel áratugi glíma við þetta verkefni því það snertir svo mörg svið daglegs lífs.

Heilsuhegðun og heilsulæsi er bara rétt að byrja að ryðja sér til rúms meðal almennings sem eitthvað að líta til. Hugsunin hefur fram til þessa verið viðbragðsdrifin, að gripa inn í þegar skaðinn er skeður og gleypa töfluna eða fara í uppskurðinn en núna er að koma betur og betur í ljós að slíkt getur aldrei komið alveg í staðinn fyrir meðvitaða heilsuhegðun alveg frá upphafi og jafnvel ekki náð að lækna langvinna

sjúkdóma sem valda margs konar skerðingu á lífsgæðum, ef ekki ótímabærum dauða eða örorku ef einstaklingurinn tekur ekki sjálfur ábyrgð á eigin heilsu. Heilsulæsi frá vöggu til grafar er það sem við þurfum að kenna landsmönnum og gefa þeim öll þau hjálpartæki sem við finnum á leiðinni þvert á upplýsingagjöf, námskeið, skimanir og svo auðvitað þrýsta á stjórnvöld að innleiða almennilega samhæfða forvarnavinnu sem hluta af heilsustefnu.“

Samræmd forvarnastefna

Þykir ykkur stjórnvöld ekki standa sig nógu vel í forvörnum?

„Nei, hér og nú þykir okkur skorta heildstæða samræmda forvarnastefnu stjórnvalda sem tæki á forvörnum, inngrípum og meðferð jafnt, þar sem þetta væri samhangandi keðja þvert á áhættuþættina. Það vantar gríðarmikið upp á í því efni. Helstu áhættuþættir lífsstíls kristallast í atferli okkar, hvað við borðum og hvernig við borðum, hvort við hreyfum okkur og hvernig við hreyfum okkur – allt frá líkamsstöðu við skrifborðið og yfir á hlaupabrettið, tannhirðu, áfengisneyslu, reykingar og margt fleira. Og varðandi andlegu þættina skiptir máli hvernig við sinnum svefnþörfinni og hvernig við vinnum með streitu dagslegs lífs og svo auðvitað að vera vakandi gangvar þunglyndi og kvíða sem geta heimsótt okkur hvenær sem er og grípa inn í hvenær sem við verðum vör við slíkt.

Umhverfið getur hjálpað okkur heilmikið í þessu – það er viðkomastaðir einstaklingsins á leið sinni gegnum innviði samfélagsins. Ef ríki og sveitarfélög, vinnustaðir, íþróttafélög, skólinn og fjölskyldan leggja sitt af mörkum þá vildi ég sjá

meira af fjölbreyttum aðgerðum allt frá styrktarþjálfun fyrir eldri borgara yfir í læstar öruggar hjólageymslur á vinnustöðum, sykrað gos burt úr sjálfsölunum íþróttamiðstöðvum, hjólandi og gangandi gert hærra undir höfði og þar fram eftir götum. Það er víða í samfélaginu þar sem þessir stofnanir samfélagsins fyrirhitta hina mismunandi samfélagshópa við skilyrði sem hægt væri að bæta úr með tilliti til heilsufars – og ég myndi vilja sjá alla þessa þætti inni í samræmdri forvarnastefnu.

Séd í enn stærra samhengi mætti kannski líta á heilbrigðismálin líkt og peningamálin og koma þeim fyrir í sterkri sjálfstæðri stofnun þar sem að litið væri til heildarinnar. Sjúkratryggingar Íslands hafa til að mynda ekki í dag tök á að verja fé til forvarna og það má örugglega segja að það sé einsdæmi í tryggingaheiminum að tryggingafélag geti ekki notað peninga til að stemma stigu við eigin útborgunum. Sem hluta af forvarnastefnu mætti alveg skoða hlutverk ýmissa opinberra stofnana og hvar þeim væri best fyrir komið.

Hvað heilsuhegðun varðar erum við Íslendingar bæði á toppnum og botninum. Við erum með þeim allra feitustu og eigum eftir að glíma við afleiðingar þess á næstu árum og áratugum, með sprengju af sykursýki 2 og hjarta- og æðasjúkdómar eiga eftir að segja meira til sín að nýju. Á sama tíma erum við óhemju góð í að taka okkur á. Hérna eru allar boðleiðir mjög stuttar og með samstilltu átaki væri hægt að upplýsa þjóðina og koma henni á réttan kúrs á miklu skemmi tíma en annars staðar í heiminum. Það er nákvæmlega þetta sem allt fræðslu- og forvarnastarf SÍBS miðar að.“ 🌟






RV.is

Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	 3-4 0-3-01 1-50-14	 3-5 0-5-01 1-50-14	 3-6 1-5-01 1-50-14	 3-7 1-5-01 1-50-14	 3-8 2-5-01 1-50-14	 3-9 4-5-01 1-50-14	 3-10 5-11-01 1-50-14	 3-11 6-12-01 1-50-14
TENA Men			TENA Men MENS 1	TENA Men MENS 2	TENA Men MENS 3	TENA Men MENS 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady ULTRA PLUS ULTRA PLUS	TENA Lady MENS MENS		
TENA Pants					TENA Pants DRYFIT PL, PL, L, XL	TENA Pants FLUX XS, S, M, L, XL	TENA Pants SUPER XS, S, M, L, XL	TENA Pants MENS MENS
TENA Flex						TENA Flex FLUX XS, S, M, L, XL	TENA Flex SUPER XS, S, M, L, XL	TENA Flex MENS MENS
TENA Care					TENA Care MINI SUPER NORMAL	TENA Care FLUX EXTRA	TENA Care SUPER	TENA Care MENS ULTRA
TENA Sleep						TENA Sleep XS, S, M, L, XL	TENA Sleep XS, S, M, L, XL	TENA Sleep XS, S, M, L, XL



Ráðgjöf og úrræði vegna þvagleka



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur

- fyrir þig og þinn vinnustað

Reitarahálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Samhjálp félagsamtök Hlíðasmára 14
Slot ehf Dimmuhvarfi 21
Sports Direct Skógarlind 2
Stapafell ehf Ásbraut 21
Stíflubjónustan ehf Nýbýlavegi 54
Söguferðir ehf Hlíðarhvammi 4
Tengi ehf Smíðuvegi 76
Vetrarsöl ehf verslun Askalind 4
Þróunarfélag Íslands ehf Bæjarlind 16

Gardabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf Lyngási 8
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf
Gardatorgi 3
Fjölbautaskólinn í Gardabæ Skólbraut 6
Gardabær Gardatorgi 7
Gardasókn Kirkjuhvoli
Geislatækni ehf-Laser-bjónustan Sudur-
hrauni 12c
Hjallastefnan ehf Lyngási 11
Kerfóðrun ehf Hraungötu 3
Loftorka Reykjavík ehf Miðhrauni 10
Málmsteypa Þórgríms Jónssonar ehf
Miðhrauni 6
Samhentir Sudurhrauni 4
Val - Ás ehf Sudurhrauni 2
Versus bílaréttingar og málun Sudurhrauni 2
Öryggisgirdingar ehf Sudurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf Drangahrauni 14
Allianz á Íslandi hf Dalshrauni 3
Altis ehf Bæjarhrauni 8
Apótek Hafnarfjörðar Selhelli 13
Beauty Salon Snýrtistofa Fjardargötu 13-15
Bílaverkstæði Íslands ehf Sudurhelli 6
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105.5
Alfaskeldi 115
Eiríkur og Einar Valur ehf Norðurbakka 17b
Eldvarnarbjónustan ehf Móabará 37
G.S. múrverk ehf Hvassabergi 4
Gunnars mæjónes ehf Dalshrauni 7
Hafnarfjörðarbær
Hafnarfjörðarhöfn Óseyrarbraut 4
Hallbertsson ehf Glitvangi 7
Harbourfront Guesthouse ehf
Hella ehf málmsteypa Kaplahrauni 5
Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4
HH Trésmiðja ehf Fífuvöllum 22
Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
Kæling ehf Stapahrauni 6
Markus Lifenet Hvaleyrarbraut 3
Netorka hf Bæjarhrauni 14
Nonni Gull Strandgötu 37
Pappir hf Kaplahrauni 13
Rafrún ehf Gjótuhrauni 8
Rennilist Lönsbraut 6
Skerpa renniverkstæði Skúthrauni 9a
Stálnaust ehf Sudurhelli 7
Sæblik ehf - Holtanesti Melabraut 11
ThorShip Selhelli 11
Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3
Útvík hf Eyrartröð 7-9
Verkalyðstæði Hlíf Reykjavíkurvegi 64
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði Álhelli 8
Vélsmiðja Guðmundar ehf Íshelli 10
Vélsmiðjan Altak ehf Drangahrauni 1
VSB verkfræðistofa ehf Bæjarhrauni 20

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf Holtsgötu 56
Bergnet ehf Hafnargötu 36
Blikksmiðja Ágústs Guðjónssonar ehf
Vesturbraut 14
Brunavarnir Sudurnesja Hringbraut 125
DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91

GE bílar bílasala Bolafæti 1
Gull og Hönnun ehf Njarðvíkurbraut 9
IGS ehf Keflavíkurflugvelli Fálkavelli 13
M2 Fasteignasala & Leigumíðlun Hólmgarði 2c
Nesraf ehf Grófinni 18a
Plastgerð Sudurnesja ehf Framnesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf íðavöllum 7
Reykjanesbær Tjarnargötu 12
Rétt sprautun ehf Smíðuvöllum 6
Skólamatúr ehf íðavöllum 1
Skólar ehf Flugvallarbraut 752
Smur- og hjólbardabjónustan ehf Framnes-
vegi 23
Starfsmannafélag Sudurnesja Krossmóum 4
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og
nágrennis Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Sudurnesja Vatnsnes-
vegi 14
Visir félag skipstjórnarmanna á Sudurnesjum
Hafnargötu 90
Vökvatengi ehf Fitjabraut 2

Grindavík

Lagnabjónusta Þorsteins ehf Tangasundi 3
Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23
Visir hf Hafnargötu 16
Þorbjörn hf Hafnargötu 12

Sandgerði

Stafré ehf Strandgötu 27
Vélsmiðja Sandgerðis ehf Vitatorgi 5

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf Ósbraut 5
SI raflagnir ehf Löngörðum 21
Sveitarfélagið Garður Sunnubraut 4

Mosfellsbær

Aleflí ehf byggingaverktakar Völuteigi 11
Álguggar JG ehf Flugumýri 34
Bifreiðaverkstæði Mosfellsbæjar ehf
Flugumýri 2
Bílasteirið ehf Flugumýri 18b
Bókhaldsstofan Fagverk Þverholti 1
Dalsgardur ehf gróðrarstöð Dalsgarði 1
Elmir-teppabjónusta ehf Árnartanga 52
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf Þverholti 2
Jón Auðunn Kristinsson
Kvenfélag Kjósarhrepps
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Mosfellsbakari Háholti 13-15
Múr og meira ehf Brekkutanga 38
Múrfni ehf Flugumýri 34
Nonni líti ehf Þverholti 8
Nú Ráðgjöf ehf Völuteigi 21
Nýja bílasmiðjan hf Flugumýri 20
Pílus ehf Þverholti 2
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf Völuteigi 5
Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar Smíðu-
velli 15
Bilver bílaverkstæði ehf Innesvegi 1
Fasteignasalan Hákat Kirkjubraut 12
Galito veitingastaður Stíllholti 16-18
Gallery Snotra ehf Kirkjubraut 5
Gjafavörðverslunin @Home Stíllholti 16-18
Hóperðabílar Reykis Jóhannssonar ehf
Jörundarholti 39
Sementsverksmiðjan hf Mánabraut 20
Snókur verktakar ehf Vogatungu
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf Laugarbraut 11
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf Smíðuvöll-
um 6

Bylting fyrir súrefnisþega

inogen



Frábærar InogenOne
G2 og G3 súrefnisísur.



NONIN



Vandaðir og nákvæmir
súrefnismettunarmælar
frá Nonin. Þriggja ára
ábyrgð. Verð **13.900**

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Borgarnes

Eðalfiskur ehf Vallarási 7-9
Eyja- og Miklaholtshreppur Snæfellsnesi
Háskólinn á Bifröst
Icelandair Hótel Hamar Hamri
Kaupfélag Borgfirðinga Egilsholti 1
Kvenfélag Stafholtstungna
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi Bjarnar-
braut 8
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Sólbakka 5
UMIS Umhverfissráðgjöf Íslands ehf Þóðar-
götu 12
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf Egilsgötu 17

Stykkishólmur

Ásklif ehf Smíðustíg 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20
Helgafellssveit
Marz sjávarafurðir ehf Aðalgötu 5
Sjávarborg ehf Hafnargötu 4

Grundarfjörður

Áning ferðabjónusta s: 438 6813 Kverná
Eyrarsveit
Þjónustustofan ehf Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf Grundarbraut 22
Litlálón ehf Skipholti 8
Rafrýði ehf Fossabrekku 21

Hellissandur

Esjar ehf Hraunási 13

Félags- og skólalbjónusta Snæfellinga
Klettubúð 4

Búðardalur

Dalabyggð Miðbraut 11

Reykholahreppur

Reykholahreppur Maríutróð 5a
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Gámaþjónusta Vestfjarða ehf Kirkjubólí III
GG málningarpjónusta ehf Aðalstræti 26
Hamraborg ehf Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnþoga s: 456 3250
Sindragötu 9
Ísblíkk ehf Árnagötu 1
Jón og Gunna ehf Austurvegi 2
Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Engjavegi 29
Sjúkrahjálfun Vestfjarða Eyrargötu 2
Skipsbækur ehf Hafnarstræti 19
Verkalyðstæði Vestfirðinga Hafnarstræti 9
Verkstjórafélag Vestfjarða Stórholti 13

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða Ólafstúni 7

Þjóðhagslegur ávinningur



Birgir Gunnarsson,
forstjóri Reykjalundar

Starfsemi Reykjalundar endurhæfingarmiðstöðvar SÍBS hófst árið 1945. Framan af einskorðaðist starfsemin við þjónustu við berkla-sjúklinga en síðan þróaðist starfsemin yfir í það að vera alhliða endurhæfingarmiðstöð fyrir landið allt. Reykjalundur er í dag stærsta endurhæfingarmiðstöð landsins þar sem árlega koma um 1200 einstaklingar til endurhæfingar hvaðanæva af landinu. Hver einstaklingur er yfirleitt

í fjórar til átta vikur í senn við endurhæfingu sem getur verið af margvíslegum ástæðum, svo sem eftir erfið og langvarandi veikindi, alvarleg slys, vegna ofþyngdar eða annarra kvilla svo sem áunninna heilaskaða. Auk þess sækja milli þrjú og fjögur þúsund manns göngudeild Reykjalundar á hverju ári. Á liðnum áratugum hafa þúsundir einstaklinga náð heilsu sinni á ný á Reykjalundi og komist aftur út á vinnumarkaðinn.

Á virkum vinnualdri

Við efnahagshrunið 2008 voru fjárveitingar úr ríkissjóði til Reykjalundar skornar niður um 300 milljónir króna. Í kjölfarið var starfsemin endurskipulögð og dregið úr allri stöðþjónustu og var stöðugildum fækkað verulega. Reykjalundur hefur ekki ennþá náð vopnum sínum eftir þessa miklu skerðingu. Ríkissjóður hefur á undanförnum misserum aukið mjög útgjöld til málaflokks velferðarmála en ekkert af þeim fjármunum sem skornir voru niður til Reykjalundar hafa skilað sér heim aftur þrátt fyrir mjög brýna þörf og langa biðslita eftir endurhæfingu.

Mikilvægt er að hafa í huga að meðalaldur sjúklinga á Reykjalundi er aðeins um 50 ár. Allt eru þetta því einstaklingar á virkum vinnualdri sem brýnt er að koma aftur út á vinnumarkaðinn. Rannsóknir á þjóðhagslegum ávinningi endurhæfingar sýna að hver króna sem ríkið setur í endurhæfingu skilar 8-9 krónum til baka í formi sparnaðar á öðrum útgjaldaliðum hins opinbera. Því má segja að kostnaður sem samfélagið leggur til endurhæfingar sjúkra sé fundið fé.

Þörfin eykst stöðugt

Þjónustusamninginn sem við störfum samkvæmt og er í grunninn frá árinu 2000 þarf að endurbæta. Á þeim 17 árum sem liðin eru frá því að fyrsti þjónustusamningurinn var gerður hefur þjóðinni t.d. fjölgað um 20%, eða 60 þúsund manns. Samhliða þessu hefur þörfin fyrir endurhæfingu aukist gríðarlega og getur Reykjalundur ekki sinnt nema rétt helmingi þeirra beiðna sem berast á hverju ári. Auk þess eru hópar í samfélaginu sem fá ekki þá þjónustu sem þeir nauðsynlega þurfa. Þannig hafa á síðustu árum komið til meðferðar á Reykjalundi tveir nýir hópar skjólstæðinga. Annar þeirra er fólk með áunninn heilaskaða, svo sem eftir slys. Þetta hefur

verið afskiptur hópur í heilbrigðiskerfinu sem þarf þó eigi að síður margt með. Reykjalundur fékk tímabundna fjárveitingu til að sinna þessum sjúklingahópi en svo var hún felld niður. Hinn hópurinn er fólk sem hefur vegna krabbameins þurft mergskipti eða stofnfrumumeðferð en endurhæfing vegna hennar er yfirleitt nauðsynleg. Nokkur ár eru síðan þessari þjónustu var bætt inn í starfsemina að Reykjalundi og þá var reiknað með að skjólstæðingarnir yrðu 1-2 á ári, en eru orðnir 15-20 og verður ekki við unað nema fé sé veitt sérstaklega í þessa starfsemi. Á meðan við höfum ekki fengið fastan samning við Sjúkratryggingar um þessa meðferðarþjónustu er hún svolítið í lausu lofti.

Hver króna sem ríkið ver til endurhæfingarstarfsemi skilar sér áttfalt til baka, samkvæmt íslenskum og sænskum rannsóknum. Árangurinn af starfinu er líka góður, rannsókn sem gerð var á sjúklingum á verkjasviði og náði yfir árin 2004-2011 sýndi að einungis 30% þeirra voru vinnufærir við upphaf meðferðar. Þetta hlutfall var komið uppi 60% hjá þessum sama hópi þremur árum eftir meðferð á Reykjalundi. Í Starfsendurhæfingunni á Reykjalundi fóru 60% af innrituðum sjúklingum á síðasta ári til vinnu eða í nám að meðferð lokinni. Þetta er mjög góður árangur þegar litið er til þess að mest voru þetta einstaklingar sem höfðu verið jafnvel árum saman utan vinnumarkaðar. Þetta skilar sér fljótt í skatttekjum ríkisins og minni kostnaði við oft á tíðum ótímabærri örorku. Við megum ekki missa fólk í örorku að ástæðulausu.

Sérhæft starfslið

Reykjalundur er gríðarlega velmönnuð stofnun á öllum sviðum starfseminnar. Á Reykjalundi starfa nú á annað hundrað manns í 160 stöðugildum, þar af eru læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkra- og iðjupjálfar, félagsráðgjafar, sálfræðingar, talmeinafræðingar, heilsupjálfar, næringarráðgjafar og fleiri sérhæfðir heilbrigðisstarfsmenn í hátt í eitt hundrað stöðugildum. Enn þann dag í dag hefur því miður ekkert tækifæri skapast til að koma starfsemi Reykjalundar í sama eða svipað horf og var fyrir hrún, enda þótt stjórnvöld hafi á undanförunum misserum sett stóraukið viðbótarfjármagn inn í málaflokk velferðarmála landsins, svo sem til lyfjakaupa og í sjúkrahúsrekstur í því skyni að stytta biðlista og fjölga ýmsum sértækum aðgerðum þar sem þörfin er mest.

Í samningi Reykjalundar við Sjúkratryggingar Íslands er gert ráð fyrir að RL endurhæfi árlega 1050 sjúklinga. Reykjalundur fær ekki greitt aukalega fyrir þá sem eru umfram 1050 en njóti færri en það endurhæfingar eru fjárveitingar skertar um um það bil eina milljón króna á hvern sjúkling sem upp á vantar. Þörfin fyrir endurhæfingu fleiri sjúklinga er hins vegar mjög brýn og í ár stefnir í að beiðnir um meðferð á Reykjalundi verði um 2000. Við gætum gert verulegt átak í að stytta biðlista á Reykjalundi ef fengist til þess fjármagn. Þörfin er mikil og allt er þetta fólk á vinnufærum aldri sem þarf að komast í endurhæfingu og síðan aftur út á vinnumarkaðinn. Eins og áður segir er þjóðhagslegur ávinningur af starfsemi Reykjalundar gríðarlegur og í mörgum tilvikum er þegar hægt með endurhæfingu að koma í veg fyrir eða seinka ótímabærri



örorku með þeim kostnaðarauka sem henni fylgir fyrir hið opinbera.

Átta svið endurhæfingar

Á Reykjalundi eru starfrækt átta endurhæfingarsvið þar sem sjúklingar sem takast á við geðraskanir, gigt og þráláta verki, hjarta- og lungnasjúkdóma njóta endurhæfingar auk þeirra sem eiga við taugasjúkdóma að stríða, offitu- og næringar-sjúkdóma og önnur veikindi. Lengsta biðin hefur löngum verið eftir offitumæðferð og meðferð vegna þrálátra verkja, en einnig eru aðrir sjúklingahópar í mjög brýnni þörf fyrir endurhæfingu – ekki síst einstaklingar sem orðið hafa orðið fyrir heilaskaða, en sá hópur fær í dag litla sem enga þjónustu eins og Hugarfar, félag fólks með ákominn heilaskaða, hefur bent á að undanförunu.

Reykjalundur er gríðarlega vel mönnuð stofnun og á síðustu árum höfum við lagt okkur sérstaklega eftir því að skapa hér fjölskylduvænan og eftirsóttan vinnustað. Það hefur skilað sér í ánægðu starfsfólki sem skilar frábæru starfi. Reykja-

Fyrir hverja I krónu sem ríkið ver til endurhæfingar sparast 8-9 krónur annars staðar.

lundur er stofnun ársins 2017 og trónir á toppi þeirra tæplega 100 stofnana með fleiri en 50 starfsmenn sem fjármagnaðar eru af ríkinu. Þetta er árleg könnun sem gerð er af fjármála- og efnahagsráði í samráði við SFR. Þetta er frábær árangur og enn einn mælikvarðinn á að við erum að skila árangri, ekki bara í meðferðarstarfinu heldur einnig í stjórnun og öllum aðbúnaði starfsmanna.

Já, þetta er frábær árangur – og í krafti hans viljum við sækja fram! 🌟

Styrktaraðilar

Patreksfjörður

Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þórgötu 9
Slaghamar ehf Mýrum I

Tálknafjörður

Bókhalðsstofan Tálknafirði Strandgötu 40
T.V. Verk ehf Strandgötu 37

Þingeyri

Brautin sf Vallargötu 8
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

Hólmavík

Agata ehf Austurtúni 14
Sparisjóður Strandamanna Hafnarbraut 19

Drangsnes

Fiskvinnslan Drangur ehf Adalbraut 30

Hvammstangi

Bílagarði Eyrarlandi I
Kaupfélag Vestur-Húnavetninga Strandgötu I
Veidifélag Arnarvatnsheidar og Tvidægri
Staðarbakka I

Blönduós

Áfangi ehf Hlíðarbraut II
Blönduósbær Hnjúkabyggð 33
Húnavatnshreppur Húnavöllum
Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf
Árbraut 19
Séttarfélagið Samstaða Þverbraut I

Skagaströnd

Sveitarfélagið Skagaströnd Túnbraut I-3
Vélaverkstæði Skagastrandar Strandgötu 30
Vík ehf Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

ÁH-málun ehf Grundarstíg 20
Efnalaug og þvottahús Borgarflöt I
Fjölbautaskóli Norðurlands vestra Bóknaðs-
húsinu
Friðrik Jónsson ehf Borgarrást 8
Héradsbókasafn Skagfirðinga Safnahúsinu
Faxatorgi
Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni
Vinnuveilar Guðmundar og Skúla sf Borgarrást 4
Vörumidlun ehf Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Alftagerðisbræður ehf Alftagerði
Ferðaþjónustan Lauftúni Lauftúni
Hestaspott-Ævintýraferðir ehf Vegamótum

Siglufjörður

Fjallabyggð Gránugötu 24
Hlíð Siglufirði ehf Gránugötu 13

Akureyri

Baldur Halldórsson ehf Hlíðarenda
Bilasala Akureyrar ehf Freyjunesi 2
Blikkrás ehf Óseyri 16
Bústólpi ehf Oddeyrartanga
Eining-lója Skipagötu 14

Endurhæfingarstöðin ehf Glerárgötu 20
Enor ehf Hafnarstræti 53
Hagvis ehf Hvammi I
Halldór Ólafsson úr og skartgripir Glerártorgi
Hlíð hf Kotárgerði 30
Hnyfill ehf Brekkugötu 36
Höfði þvottahús Hafnarstræti 34
Höldur ehf bílaleiga Tryggvabraut 12
Jafnréttisstofa Borgum v/Norðurslóð
Kaupfélag Eyfirðinga Glerárgötu 36
Malbikun KM ehf Óseyri 8
Molta ehf Þveráreyrum la
Norðurorka hf Rangárvöllum
Opus ehf Teikni- og verkfræðistofa Strand-
götu 13
Pípulagningabjónusta Bjarna F Jónassonar ehf
Melateigi 31
Raftákn ehf - Verkfræðistofa Glerárgötu 34
Samherji ehf Glerárgötu 30
Sjúkrahúsið á Akureyri Eyrarlandsvegi
Stefna ehf Glerárgötu 34
Stjórnuól Geislagötu 12
Tannlæknastofa Árna Páls Mýrarvegi
Túnbókusalán Nesbræður ehf Fjölinsgötu 6i
Urtasmíðjan ehf - www.urtasmidjan.is
s: 462 4769 Fossbrekku
Veitingastadurinn Krúa Siam Strandgötu 13
Pekking-Tristan hf Hafnarstræti 93-95
Þrif og ræstivörur ehf Frostagötu 4c

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grimsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Flæðipípulagnir ehf Svæði
Híðlamálun málingarþjónusta ehf
Reynihólum 4
Lionsklúbbur Dalvíkur

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf vélaverkstæði Hlíðarvegi 54
JVB-Pípulagnir ehf Adalgötu 37

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf Gardarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði Gardars-
braut 39
Fjallasyn Rúnars Óskarssonar ehf-www.
fjallasyn.is Smíðuteigi 7
Heimabakari Húsavík Gardarsbraut 15
Norðurþing Ketilsbraut 9
Skóbúð Húsavíkur ehf Gardarsbraut 13
Steinteyrir ehf Haukamyri 3
Trésmíðjan Rein ehf Rein
Veitingahúsið Salka Gardarsbraut 6
Vikurraf ehf Gardarsbraut 18a

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum Laugum Reykjadal

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse Geiteryjarströnd I
Kaffihúsið við Dimmuborgir
Kvenfélag Mývatnssveitar
Mývetningar íþróttar- og ungmenntafélag
Vogar ferðaþjónusta Vogum

Fjölbreyttari vinnumarkaður

Á lóð Reykjalundar í Mosfellsbæ rekur SÍBS Múlalundur vinnustofu SÍBS. Múlalundur er öflugt framleiðslu- og þjónustufyrirtæki sem þjónustar þúsundir viðskiptavina um allt land á sama tíma og það skapar störf fyrir fólk með skerta starfsorku.

„Samfélagið þarf fjölbreyttan vinnumarkað, alls konar störf fyrir alls konar fólk, því enginn getur allt en allir geta eitthvað“, segir Sigurður Viktor Úlfarsson framkvæmdastjóri. „Múlalundur stendur og fellur með öflugum stuðningi SÍBS sem hefur stutt dyggilega við bakið á fyrirtækinu í meira en hálfa öld, en Múlalundur verður 60 ára á næsta ári.

Við segjum að kaup á vörum og þjónustu frá Múlalundi sé einfaldasta samfélagsverkefnið. Viðskiptavinir panta af vefnum, senda póst eða kíkja við, við sendum vöruna hvert á land sem er, jafnvel daginn eftir, og eftir situr fjárhagslegur og verklegur stuðningur.“

Á Múlalundi starfa tæplega 50 starfsmenn, þar af um 40 með skerta starfsorku, dugmiklir einstaklingar sem takast á við fótlan eða veikindi, andleg og líkamleg, í kjölfar slyss eða heilsuþrestra. Sigurður segir ánægjulegt að sjá fólk eflast af sjálfstrausti og þrótti með þátttöku á vinnumarkaði.

„Það er okkur öllum mjög mikilvægt að fá að mæta til vinnu, eiga vinnufélaga og vera virk í samfélaginu“.

Fjölbreytt verkefni og vinsæl vefverslun

Múlalundur heldur úti bæði Facebooksíðu og glæsilegri heimasíðu mulalundur.is, þar sem nálgast má ýmsar upplýsingar um fyrirtækið auk þess sem þar er rekin stór vefverslun.

„Þar geta viðskiptavinir valið úr glæsilegu úrvali og bæði verð og úrval kemur flestum á óvart. Það er einfalt að versla á netinu og við sendum vörurnar oft strax daginn eftir, en fari póntun yfir 16 þúsund krónur er frí heimsending um allt land. Fyrir lægri pantanir er sendingargjald 2.150 krónur. Á



Sigurður Viktor Úlfarsson, framkvæmdastjóri

Mynd: GVA

Múlalundi er sífellt leitað nýrra verkefna svo skjóta megi fleiri og styrkari stöðum undir reksturinn. Langtímaverkefni eru þýðingarmikil fyrir starfsemina og dæmi um slíkt er að setja saman fylgigögn með greiðslukortum fyrir bankana, að líma stríkamerki og leiðbeiningar á innfluttar vörur viðskiptavina, ávaxtaþökkun fyrir Ávaxtabílinn og fleiri verkefni sem starfsfólk Múlalundar hefur sinnt um lengri eða skemmri tíma.

Við erum opin fyrir því að taka að okkur hluta úr framleiðslu fyrirtækja, jafnt rótgróinna sem sprotafyrirtækja sem eru að stíga sín fyrstu skref, og allt sem kallar á mikla handavinnu. Með því tökum við að okkur fjölbreytt verkefni til lengri og skemmri tíma. Við framleiðum til dæmis fallegar kápur utan um prófskrifteini útskriftarnema framhalds- og háskóla, sem gera útskriftargögnin eigulegri og útskriftina að meiri viðburði. Þá hefur ferðabjónustan komið sterk inn með framleiðslu á upplýsingamöppum fyrir hótélherbergi og flottum kápum utan um matseðla, þar sem merki veitingastaðarins er gjarnan letrað á eða þrykkt í kápuna. Við framleiðum einnig plastkápur utan um ferðabækur og landakort bókaforlaganna, plöstum bækur og tímarit og margt fleira. Öllum þessum verkefnum, þökkun, merkingum, gyllingum og meiru til, er sinnt af nákvæmni og natni af starfsfólki Múlalundar.“

Allir vinna

Frá árinu 1959 hefur Múlalundur verið rekinn af SÍBS, með stuðningi Happraðttis SÍBS. Þar hafa þúsundir einstaklinga með skerta starfsorku fengið annað tækifæri og blómstrað á ný.

„Árið 2017 greiddi Múlalundur yfir 100 milljónir í laun og skapaði varanleg störf fyrir meira en fjörutíu manns með skerta starfsorku. Að auki fengu aðrir fjörutíu tækifæri til að spreyta sig í fjögurra vikna vinnuprufum sem hjálpa fólki að komast af stað eftir langvarandi fjarveru frá vinnumarkaði.

Góð samvinna er á milli Múlalundar og Reykjalundar, sem er einnig rekinn af SÍBS. Þá er Múlalundur í góðu samstarfi



Við stofnun Múlalundar árið 1959 skrifaði Guðmundur Löve, þáverandi forsvarsmáður SÍBS, grein þar sem hann útskýrði hlutverk hinnar nýju vinnustofu SÍBS. Áhugavert er að sjá að greinin gæti allt eins verið skrifuð í gær eins og fyrir tæpum 60 árum síðan, svo vel lýsir hún aðstæðum dagsins í dag.

„Á meðal þeirra sem í dag teljast öryrkjar, eru fjöldamargir sem gætu

afkastað miklu verki, ef þeir fengu starf við sitt hæfi. Sumir þessara manna hafa reynt mánuðum og árum saman að komast í léttu vinnu, án árangurs. Þeir hafa því oft misst kjarkinn og sætt sig við að verða að lifa á örorkubótum aðgerðarlausir á heimilum sínum. Þessum mönnum á vinnustofan að geta hjálpað út í lífið á nýjan leik, fyrst með léttari vinnu og síðar með því að koma þeim út í athafnalífið í störf, sem þeim henta.“ [Guðmundur Löve, 1959]



Starfsfólk Múlalundar á bláum degi á bæjarhátíð Mosfellsbæjar 2017.

Mynd: Harpa Hrunð

við Vinnumálastofnun og ræður fólk til vinnu af biðlistum, en umsækjendur geta þurft að bíða lengi á biðlista áður en þeir komast að.“

60 ára unglamb með bjarta framtíð

Sigurður kallar eftir aukinni meðvitund fyrirtækja um samfélagsmál fólks með skerta starfsorku. „Markmiðið er að sem flestir séu virkir á vinnumarkaði. Hjá Vinnumálastofnun eru til hvetjandi úrræði sem styðja fyrirtæki í að taka við fólki með fötlun eftir starfsendurhæfingu hjá Múlalundi og víðar. Störf á Múlalundi gefa þeim sem annars sætu heima aðgerðarlausir, tækifæri til að spreyta sig og taka þátt í verðmætasköpun samfélagsins. Múlalundur stendur sjálfur undir stærstum hluta tekna sinna, sem er allt að því einsdæmi á vinnustofum fólks með skerta starfsorku. Við erum stolt af því að við greiðum umtalsvert meira til samfélagsins í formi skatta og tolla en við fáum frá ríkinu.

Á Múlalundi er aðstaða til að taka á móti mun fleira starfsfólki en forsenda fjölgunar er aukin viðskipti og verkefni. Þetta er hörkuduglegt fólk og það þarf að hafa nóg að gera, þótt vinnudagurinn sé lagaður að getu hvers og eins.

Mikilvægt er að halda áfram að þróa starfsemi Múlalundar með það fyrir augum að geta boðið upp á fjölbreytt störf inn í framtíðina. Á næsta ári 2019 heldur Múlalundur upp á 60 ára starfsafmæli og það verður gaman að sjá hvað þessi síungi öldungur tekst á við í framtíðinni. Hér eftir sem hingað til stendur hann og fellur með öflugum bakhjarli í happdrætti SÍBS og góðum viðskiptavinum um allt land.“

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Plöstun

Við plöstum bækur, pakka og margt fleira



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500
www.mulalundur.is



MÚLALUNDUR

Astma- og ofnæmisfélag Íslands: Vandamál af misjöfnum toga



Astma- og ofnæmisfélagið var stofnað árið 1974 og bar það nafn þar til árið 2015 þegar því var breytt í Astma- og ofnæmisfélag Íslands. AO telur rétt undir 1000 félagsmenn á öllum aldri og er vera þeirra í félaginu tengd astma og ofnæmi en astminn getur verið af misjöfnum toga, sem og ofnæmið og spannað fæðu-, dýra- og gróðurtengda þætti. AO er aðildarfélag SÍBS og ÖBÍ auk þess sem félagið tengist norrænum samtökum og Evrópusamtökunum (EFA). Stjórn AO leggur upp úr því að taka þátt í starfi þessara samtaka með stjórnar- og nefndasetu og reyna að öðlast þekkingu og styrkja sitt tengslanet með þeim hætti.

Helsta málefni AO þessa dagana snýr að loftmengun, bæði dagsdaglegri en einnig tengd tímabilum á árinu til að mynda um áramót, en aðstæður á Íslandi hafa breyst verulega er snýr að loftmengun og hafa margir af því verulegar áhyggjur. Þetta er þó ekki aðeins staðan á Íslandi því erlendis er loftmengun einnig verulegt vandamál og hafa Evrópusamtökin til að mynda beitt sér í umræðum og í stjórnsýslunni sjálfri er snýr að loftgæðum bæði innan- og utandýra. Umræður um gæludýr á veitingahúsum og sem farþegar með almenningssamgöngum eru einnig hitamál og sitt sýnist hverjum. Þeir sem eru með mikið dýraofnæmi og foreldrar barna með slíkt ofnæmi eru áhyggjufullir vegna þessa á meðan aðrir vilja meina að þetta skipti litlu máli. Allir eru þó sammála um

að hjálpardýr séu undanþegin öllum efa um verurétt sinn á þeim stöðum sem eigandi þeirra vill sækja. Það er ögrun fyrir Strætó að láta þetta tilraunaverkefni ganga vel fyrir sig og okkur hin verður áhugavert að fylgjast með og vona það besta fyrir alla okkar skjólstæðinga.

Fleiri mál tengjast starfsemi félagsins og er það áframhaldandi fræðsla og veiting upplýsinga gegnum Facebook og heimasíðu félagsins. AO býður reglubundið upp á námskeið um ofnæmifæði sem er bæði verklegt og bóklegt og hafa yfir 250 manns alls staðar að af landinu sótt slík námskeið. Þar hefur samstarf við Reykjavíkurborg verið einkar gefandi og mikilvægt.

Samstarf við fagfólk og sér í lagi lækna sem sérhæfa sig í lungna- og ofnæmissjúkdómum er nokkuð sem AO vill efla og styrkja. Rannsóknir á sviði astma og ofnæmis eru í gangi víðsvegar um heiminn og tengjast íslenskir læknar og fagfólk einhverjum af þeim rannsóknum og verður forvitnilegt að vita hverju fram vindur með þær rannsóknir og hvort ný lyf og meðferðir, nýjar ráðleggingar um fæðu ungbarna muni líta dagsins ljós innan tíðar.

AO horfir til áframhaldandi velgengni og góðrar samvinnu við önnur aðildarfélög SÍBS, sterkari tengsl við önnur sjúklingasamtök en allra mest sterkari tengsla við sína félagsmenn og skjólstæðinga. 🌟

Styrktaraðilar

Pórshöfn
Geir ehf Sunnuvegi 3
Bakkafjörður
Hraungerði ehf Hraunstig 1
Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf Hafnarbyggð 14a Ferðabjónustan Syðri-Vík Vopnafjarðarhreppur Hamrahlíð 15
Egilsstaðir
Ársverk ehf Ljósulsi 5 Bókráð bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4 Fellabakstur ehf Lagarfelli 4 Fljótsdalsfélag Lyngási 12 Héradsskjalasafn Austfirðinga Laufskógum 1 Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1 Jónval ehf Lagarfelli 21 Kúpp ehf Lagarbraut 3 Fljótsdalsfélag Rafey ehf Miðási 11 Skrifstofubjónusta Austurlands ehf Fagradalsbraut 11 Vaðall - gistiheimili á hreindýraslóðum Skjöldólfstöðum Ylur hf Miðási 43-45
Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins ehf Vörðubrunn
Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1 Hárstofa Sigríðar ehf Austurvegi 20a Launafl ehf Hrauni 3 Tærgesen veitinga- og gistihús

Eskifjörður
Tandraberg ehf Strandgötu 8
Neskaupstaður
Sildarvinnslan hf Hafnarbraut 6 Tannlæknastofan Hafnarbraut 1 Verkmennaskóli Austurlands Mýrargötu 10
Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf Skólavegi 59
Djúpavogur
Berunes farfuglaheimili ehf Berunesi 1 Djúpavogshreppur Bakka 1 Smástál ehf Hammersminni 12
Höfn í Hornafirði
Ferðabjónustan Árnanes Árnanesi 5 Króm og hvitt ehf Álaleiru 7 Sveitafélagið Hornafjörður Hafnarbraut 27 Uggi SF-47 Fiskhóli 9 Vélsmiðjan Foss ehf Ófeigstanga 15 Prastarhöll ehf Kirkjubraut 10
Öræfi
Ferðabjónustan Svínafelli-www.svinafell.is Svínafelli 1
Selfoss
Árvirkinn ehf Eyravegi 32 Baldvin og Þorvaldur ehf Austurvegi 56 Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf Hrímsýri 3 Flóahreppur Þingborg Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði Engjavegi 56 Hjá Maddy ehf Eyravegi 27 Jeppasmiðjan ehf Ljónsstöðum Kvenfélag Gnúpverja

Kvenfélag Grimsneshrepps Landstólpi ehf Gunnbjarnarholti Laugartorg ehf Sólveigarstöðum Máttur sjúkrahjálfun ehf Háheidi 5 Pípulagningabjónusta Ottós slf Byggðarhorni 32 Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann Reykhusið Útey Útey 1 Skeiða- og Gnúpverjahreppur Árnesei Skóbúð Selfoss - Axel Ó Stíflubjónusta Suðurlands Miðtúni 14 Sveitarfélagið Árborg Austurvegi 2 Töfraljóð Fosshéidi 5 Vélabjónusta Ingvars Gagnheiði 45 Vinnuvélar Svínafatni Þ.H.likk ehf Gagnheiði 37 Österby-hár Austurvegi 33-35
Hveragerði
Frumskógar Gistihús Garðplöntusalan Borg Þelamörk 54 Hveragerðiskirkja Kjörís ehf Austurmörk 15 Raftaug ehf Borgarheiði 11h
Þorlákshöfn
Bergverk ehf Heinabergi 21 Fagus hf Unubakka 18-20 Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21 Meitillinn veitingahús Selvogsbraut 41 Rosaverk ehf Egilsbraut 26 Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1 Þorlákshafnarhöfn
Ölfus
Eldhestar ehf Völlum Ferðabjónustan Núpum - www.nupar.is Gljúfurbústaðir ehf Gljúfri Gróðrarstöðin Kjarr Ölfusi

Laugarvatn
Héradsskólinn - www.heradsskolinn.is Menntaskólinn að Laugarvatni
Flúðir
Gröfutaekni ehf Ljósulsi 1
Hella
Bílaferkstæðið Rauðalæk ehf Lækjarbraut 4 Kanslarinn veitingahús Dynskálum 10 Kraftþvottur ehf Skjólholti Suðurprófastdæmi
Hvolsvöllur
Byggðasafnið í Skógum Skógum Krappi ehf byggingaverktakar Ormsvöllum 5 Rafverkstæði Ragnars ehf Ormsvöllum 10b
Vík
Hrafmatindur ehf Smiðjuvegi 13 Mýrdalshreppur Austurvegi 17 Mýrdalæingur ehf Suðurvíkurvegi 2 RafSuð ehf Suðurvíkurvegi 6
Vestmannaeyjar
Bragginn sf bílaferkstæði Flötum 20 Huginn ehf Kirkjuvegi 23 Miðstöðin ehf Strandvegi 30 Ós ehf Illugagötu 44 Tölvun ehf Strandvegi 51 Útgerðarfélagið Mór ehf Illugagötu 46 Vélaferkstæðið Þór ehf Norðursundi 9 Vinnustöðin hf Hafnargötu 2

Berklavörn: Verðum að halda vöku okkar



Allt frá stofnun 1939 eða í hartnær 80 ár hefur Berklavörn stutt starfsemi SÍBS. Í byrjun var berklaveiki - tæring - eða hvíti dauðinn, eins og sjúkdómurinn var nefndur mjög algengur og oft banvænn. Til allrar hamingju hafa aðstæður landsmanna í húsnæðismálum breyst svo mjög til batnaðar að skilyrði fyrir berklaveiki eru nánast ekki til staðar lengur. Segja má að berklaveiki sé útrýmt að Íslandi en þó er þetta málum blandið því árlega greinast 6 til 8 einstaklingar með berklaveiki og er það einkum fólk af erlendu bergi brotið sem kemur hingað til vinnu. Skiljanlega hefur erindi Berklavarnar breyst þegar berklaveiki er nánast úr sögunni hér á landi og þau tilfelli sem greinast eru auðlæknanleg með lyfjum. En við verðum að halda vöku okkar því upp geta komið nýir stofnar af berklaveiki sem ekki svara venjulegum lyfjameðferðum, eru fjölonæmir fyrir þekktum sýklalyfjum.

Berklasjúklingar stofnuðu Samband íslenskra berklasjúklinga, SÍBS, árið 1938 og til að gera langa sögu stutta þá hafa samtökin breyst verulega í þau 80 ár sem þau hafa starfað og fleiri sjúklingahópar en berklasjúklingar bæst við sem nú eru undir regnhlíf sambandsins. SÍBS stendur nú í takt við nýjar áherslur fyrir Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga.

Á Reykjalundi er rekið endurhæfingarsjúkrahús í heimsklassa og á Múlalundi er rekin vinnuendurhæfing fyrir öryrkja. Við könnumst öll við auglýsingu Hapdrættis SÍBS, Hjálpum sjúkum til sjálfsbjargar, og það er í stórum dráttum verkefni Berklavarnar í dag, ásamt öðrum sjúklingafélögum undir hatti sambandsins. SÍBS hefur í auknum mæli beint sjónum sínum að lýðheilsu og forvörnum sjúkdóma og styður Berklavörn það verkefni heilshugar. 🌟

Hjartaheill: Hlutverk og framtíðarsýn



Landssamtök hjartasjúklinga voru stofnuð 8. október 1983, en nafni þeirra var breytt árið 2012 í Hjartaheill, sem verður notað hér á eftir um starfið á öllum tímum. Samtökin fagna því þrjátíu og fimm ára afmæli sínu á þessu ári.

Samtökin voru stofnuð til að koma hjartaskurðlækningum hingað heim, en á þeim tíma fóru þær flestar fram í London og lífslíkur sjúklinga voru mun minni en nú er orðið. Fyrstu árin var safnað fyrir tækjum til hjartalækninga og varð það starf samtakanna einna stærsti hvatinn til þess að hjartalækningar fara nú nær eingöngu fram á Íslandi. Þar er notaður háþróaður búnaður, m.a. fyrir tilstuðlan framlaga Hjartaheilla til Landspítala og heilbrigðisstofnana vítt um landið, sem hafa alls numið hátt á annan milljarð króna að núvirði.

Eitt meginhlutverk Hjartaheilla allt frá stofnun hefur verið að standa vörð um hagsmuni skjólstæðinga sinna og bæta aðstöðu þeirra á margan hátt. Hluti af því var að koma upp aðstöðu til viðhaldsþjálfunar í svonefndri HL stöð, sem er endurhæfingarsstöð fyrir hjarta- og lungnasjúklinga, í Reykjavík árið 1989 í samstarfi við SÍBS og Hjartavernd. Hver hópur mætir þrisvar í viku í klukkustund í senn. Upphaflega voru rúmlega hundrað sem nutu þjálfunar þar, en nú þjálfar í stöðinni yfir 400 manns auk HL stöðvar á Akureyri, sem var sett á stofn af sömu aðilum og einnig þar er starfið í blóma.

Árið 1992 gekk Hjartaheill til liðs við SÍBS, enda hafði mikil samvinna verið þeirra á milli og hjartasjúklingar höfðu notið góðrar þjónustu á Reykjalundi. Hjartaheill hafa verið hluti af SÍBS síðan, átt þar stjórnarmenn og formaður Hjartaheilla, Sveinn Guðmundsson, er nú formaður stjórnar SÍBS.

Síðustu tvo áratugi hafa heilsufarsmælingar verið stór hluti af starfi Hjartaheilla og hefur mikið frumkvöðlastarf verið unnið á þeim vettvangi. Árlega koma þúsundir til mælinga á vegum Hjartaheilla þar sem mældur er blóðþrýstingur, kólesteról, blóðsykurmagn og súrefnismettun, og veitt er ráðgjöf um frekari rannsóknir ef þess er talið þurfa. Við þetta starfa einnig hjúkrunarfræðingar og annað heilbrigðisstarfsfólk oft frá heilsugæslustöðvum á viðkomandi svæðum, en þetta starf hefur farið fram um land allt. Samhliða þessum mælingum er veitt fræðsla um hjarta- og lungnasjúkdóma ásamt forvörnum og leiðbeiningum um heilbriggt líf og mataræði. SÍBS

kom fljótlega til samstarfs við Hjartaheill um þessi mál, og sú samvinna hefur aukist á síðustu árum.

Þá hefur Hjartaheill staðið fyrir námskeiðum og fræðslufundum, gefið út fjölmörg fræðslurit, veitt lögfræðiráðgjöf og aðgangur hefur verið að þjónustu félagsráðgjafa á vegum samtakanna.

Málgagn Hjartaheilla er blaðið *Velferð*, sem kemur út vor og haust. Þar eru upplýsingar um starfið ásamt fjölbreyttum fræðigreinum um málefni hjartalækninga og forvarnir.

Hjartaheill stuðla að bættum lífsgæðum fyrir félagsmenn sem og landsmenn alla.

Félagsmenn Hjartaheilla:

- Hafa aðgang að ráðgjöf og þjónustu varðandi réttindi hjartveiks fólks
 - Eiga kost á félagslífi og ýmsum viðburðum á vegum Hjartaheilla
 - Njóta skemmtunar og samveru bæði innanhúss og utan
 - Styðja öflugt starf Hjartaheilla með framlagi sínu
- Almenningur – landsmenn allir:*
- Nýtur góðs af starfi Hjartaheilla í þágu hjartalækninga og forvarna sem stuðlar að bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi
 - Hefur aðgang að mælinga- og forvarnarstarfi Hjartaheilla um land allt
 - Hefur með fjárstuðningi við einstök átaksverkefni og á annan hátt gert Hjartaheill kleift að gegna starfi sínu svo vel sem raun ber vitni

Hjartaheill eru öflug hagsmunasamtök á sviði heilbrigðismála á Íslandi með yfir fjögur þúsund félagsmenn. Samtökin hafa verið og eru leiðandi við að bæta lífsgæði landsmanna með eflingu forvarna og fræðslu um hjartasjúkdóma.

Áhersla næstu ára verður fyrst og fremst á forvarnir og fræðslu, einkum þar sem mikill og einstæður árangur hefur náðst í baráttunni við hjartasjúkdóma á Íslandi. Það er stefna samtakanna að verja þann árangur af öllum mætti.

Hjartaheill, Síðumúla 6, 108 Reykjavík.

Netfang hjartaheill@hjartaheill.is

Heimasíða: www.hjartaheill.is 🌟





Samtök lungnasjúklinga: Mikilvægt að hittast og spjalla

Samtök lungnasjúklinga voru stofnuð þann 20. maí 1997 af lungnasjúklingum og öðrum áhugamönnum um velferð lungnasjúklinga og forvarnir. Markmið frá stofnun samtakanna hefur verið að vinna að velferðar og hagsmunamálum lungnasjúklinga.

Undanfarin ár hafa samtökin haldið uppi öflugu og skemmtilegu félagsstarfi, þar sem boðið er upp á fræðslu og skemmtun til skiptis, fyrsta mánudaginn í hverjum mánuði yfir vetrarmánuðina. Á þessum fundum eru góðar veitingar á boðstólum og byrjum við alltaf á að gæða okkur á þeim og taka gott spjall áður en fyrirlesturinn eða skemmtidagskráin hefst. Á þessum fundum, þegar fólkið okkar hittist og spjallar, fer oft mikilvæg fræðsla fram. Þar deila félagsmenn sögum af sjúkdómsglímum sínum og miðla jafnframt fræðslu og þekkingu sinni. Þarna skapast því vettvangur til að standa vörð um réttindi okkar og leggja okkur fram við að gera lífið eins bærilegt og kostur er á. Það er mikilvægt að geta leitað til félaga sinna með krefjandi spurningar, eða þegar fólki finnst það vera eitt í heiminum.

Samtökin gefa út eitt fréttabréf á ári sem er dreift til

allra félagsmanna og velunnara samtakanna. Fréttabréfið er stútfullt af allskonar upplýsingum og fræðslu sem við kemur félagsmönnum okkar.

Samtök lungnasjúklinga eru aðilar að ÖBÍ. Aðildarfélag ÖBÍ eru 41 talsins og með stóru og góðu baklandi er hægt að vera sýnilegri í þjóðfélaginu og láta gott af sér leiða. Aðild að ÖBÍ gerir okkur líka kleift að byggja upp sterkara tengslanet og öðlast meiri innsýn í baráttumál öryrkja og annara sjúklingsfélaga.

Á síðastliðnu ári urðu Samtök lungnasjúklinga 20 ára og í tilefni þess stofnuðu samtökin vísindasjóð til eflingar á íslenskum rannsóknum á lungnasjúkdómum með því að styrkja rannsóknir á orsökum lungnasjúkdóma, forvörnum, meðferð, og lífsgæðum sjúklinga.

Sjóður mun taka til starfa í byrjun árs 2018.

Samtök lungnasjúklinga er hópur fólks sem eflir og styrkir hvert annað með margvíslegum hætti. Allir félagsmenn eru hvattir til að mæta á fundi til okkar.

Finna má dagskrá yfir félagsstarfið á heimasíðu okkar www.lungna.is 🌟

Sjálfsvörn Reykjalundi

Sjálfsvörn var stofnuð sem félag vistmanna á Reykjalundi í febrúarmánuði árið 1945 og hefur starfað síðan. Mikil breyting hefur orðið á starfi deildarinnar í gegnum tíðina í takt við þróun starfsins á Reykjalundi. Í dag eru meðlimir rúmlega tvö hundruð, bæði fólk sem hefur verið í meðferð á Reykjalundi, aðstandendur þeirra og starfsfólk.

Hlutverk félagsins er að stuðla að góðum aðbúnaði þeirra sem eru í meðferð á Reykjalundi, auk þess sem félagið vinnur að stefnumálum í samræmi við lög SÍBS. Ef gluggað er í heimildir, svo sem fundargerðir félagsins, má sjá að í upphafi stóð það vörð um hagsmuni þeirra sem dvöldu á Reykjalundi, enda bjó fólk þar stundum árum saman. Stofnuð var skemmtinefnd sem stóð fyrir kvöldvökum og margvíslegri skemmtun og var

greinilega lagður mikill metnaður í að bjóða upp á góða afþreyingu, svo sem að fá vinsæla skemmtikrafta til að koma, haldnar kvikmyndasýningar og fleira.

Nú býr fólk ekki lengur á staðnum og allar aðstæður gerbreyttar frá því sem var og því er lögð meiri áhersla á að laga umhverfi og aðbúnað. Sem dæmi má nefna að deildin tók þátt í kostnaði við að laga gangstéttir við hús stofnunarinnar, á síðasta ári var keypt svokölluð ferða-súrefnissía sem mun nýtast sjúklingsum sem þurfa t.d. að nota súrefni utandyra og í vor mun deildin aðstoða við endurnýjun búnaðar sem notaður er í bátaferðum á Hafravatni.

Það er ánægjulegt að fá að starfa fyrir Sjálfsvörn, þetta roska félag, sem enn lætur gott af sér leiða. 🌟



Vífill, félag einstaklinga með kæfisvefn og aðrar svefnháðar öndunartruflanir



Árið 1987 hófst greining og meðferð kæfisvefns á Íslandi, en þá hófst meðferð sjúkdómsins með svefnöndunartæki. Það er enn algengasta og árangursríkasta meðferð við kæfisvefni. Sjúklingahópurinn og heilbrigðisstarfsmenn sem unnu að rannsókn og meðhöndlun kæfisvefns fóru þá að huga að stofnun félags þessa sjúklingahóps og 1993 var sett á fót sérstök undirbúningsnefnd. Hana skipuðu Bjarni S. Jónasson, Sigrún Waage og Gunnar Árnason úr hópi sjúklinga og Jóna V. Höskuldsdóttir hjúkrunarfræðingur úr hópi heilbrigðisstarfsmanna. Einnig unnu að stofnun félagsins Þórarinn Gíslason lungnalæknir Vífilstaða, Davíð Gíslason úr stjórn SÍBS og Skúli Jensson sem þá var formaður Vífilstaðadeildar SÍBS. Efnt var til samstarfs við SÍBS, enda strax stefnt að því að sækja um aðild að samtökunum, en á þeim tíma urðu sjúklingafélög sem gengu í SÍBS deildir í samtökunum.

Stofnfundur var svo haldinn 18. maí 1994. Nafn félagsins var ákveðið „Vífilstaðadeild SÍBS, félag einstaklinga með kæfisvefn og aðrar svefnháðar öndunartruflanir“ en varð síðar „Vifill, félag einstaklinga með kæfisvefn og aðrar svefnháðar öndunartruflanir“. Á 29. þingi SÍBS 1994 var aðildin samþykkt, og félagið viðurkennt sem landsfélag þessa sjúklingahóps, með sjálfstæða aðild að samtökunum. Þar með var SÍBS orðið móðursamtök félagsins. Starfsmenn Vífilstaða (nú lungnaeildin Fossvogi) tók stóran þátt í stofnun félagsins og hafa stutt við félagið með mörgum hætti síðan. Lengi voru félags- og aðalfundir félagsins haldnir á Vífilstöðum og skapaði staðurinn virðulega umgjörð um allt starfið.

Nú er Vifill með aðsetur í SÍBS-húsinu að Síðumúla 6,

ásamt öðrum aðildarfélögum samtakanna og Happpdrætti SÍBS, og þar eru yfirleitt stjórnar- og félagsfundir haldnir.

Framtíð svona sjúklingafélaga byggist á sjálfbærðarstarfi félagsmanna. Við í sjúklingahópnum tökum þátt í að skapa okkar framtíð og að vera talsmenn okkar félagsmanna, oft í samvinnu við aðildarfélög ÖBÍ.

Kæfisvefn var lítt þekktur fyrir 1987 en er nú mikið rannsakaður og einnig tengsl hans við aðra sjúkdóma, s.s. hjartasjúkdóma, lungnasjúkdóma, atsma, bakflæði, sykursýki og fleiri. Margir innan sjúklingafélaga fyrir fólk með þessa sjúkdóma eru með kæfisvefn og er talið að upphafið hafi jafnvel verið kæfisvefn. Því skiptir máli að greina kæfisvefninn snemma og meðhöndla hann, m.a. til að koma í veg fyrir afleiða sjúkdóma.

Vifill hefur reynt að kynna kæfisvefn með útgáfu dreifirits og framleiðslu kvikmyndarinnar „Hrjóta ekki allir“, sem er fræðslumynd um kæfisvefn. Af hverju nafn félagsins, Vifill? Þegar lungnadeildin fluttist frá Vífilstöðum þá flutti félagið líka með sína starfsemi þaðan. Vifill hét annar þræla Ingólfs sem fundu öndvegissúlur hans. Eftir honum voru Vífilfell og Vífilstaðir nefnd. Vífilstaðadeild SÍBS dregur sitt nafn af staðnum og þegar félagið flutti þaðan þá var ákveðið að breyta nafni þess en halda í þessa sögu og nafn Vífils.

Það er hlutverk Vífils sem og annarra aðildarfélaga SÍBS að styðja sjúka til sjálfsbjargar. Hagsmunabaráttu sjúklinga og öryrkja er mest unnin í samvinnu við önnur sambærileg félög innan ÖBÍ. Við vonumst til að Vifill fái beina aðild að ÖBÍ í ár, en nú erum við það óbeint í gegnum aðildina að SÍBS. 🌟



ULTRA MACULAR

Sannreynd meðferð á aldursbundinni augnbotnahrörnun.

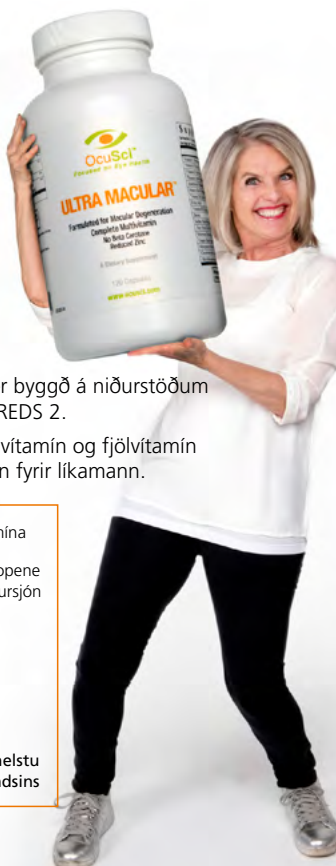
Samsetning Ultra Macular er byggð á niðurstöðum rannsókna á þessu sviði, AREDS 2.

Ultra Macular er bæði augnvítamín og fjölvítamín og er því heildarvítamínlausn fyrir líkamann.

- Fullkomin samsetning 16 vítamína og steinefna (100% RDS)
- Inniheldur andoxunarefnið lycopene
- Aðalbláber sem styðja við nætursjón
- B12 vítamín
- Ráðlagt af augnlæknum
- Hylki sem er auðvelt að kyngja



Fæst í öllum helstu apótekum landsins



Ryksuger

Fyrir heimilið og vinnustaðinn

CV 38/2
Ryksuga með burstu
1150 wött
5,5 ltr. tankur

T 7/1
1200 wött
7 ltr. tankur
Gólfhaus

T 12/1
1300 wött
12 ltr. tankur
Sérlega hljóðlát
Margir fylgihlutir
Gólfhaus

T 10/1
1250 wött
10 ltr. tankur
Margir fylgihlutir
Gólfhaus

CV 48/2
Ryksuga með burstu
1200 wött
5,5 ltr. tankur

RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ



Rubelli rafdrifnir lyftistólar

Sendum þessa frítt heim um allt land !

Rubelli stóllinn er með 2 rafmótora, fæst í 3 leðurlitum og 6 áklæðalitum.

20 % af rafm. lyftistólum
afsláttur til eldri borgara

verð í áklæði: kr. 157.000

tilboðsverð: kr. 125.600

verð alklæddur leðri: kr. 195.000

tilboðsverð: kr. 156.000



Norskir hágæða hægindastólar frá IMG Comfort



Prince rafdrifinn lyftistóll

verð áklæði 135.000 kr

verð leður 180.000 kr

Space 58.58 m/ stillanlegum hnakkapúða - hallanlegu baki og snúningi.
tilboðsverð 268.000 kr

innlit