

VELFERÐ

MÁLGAGN OG FRÉTTABRÉF HJARTAHEILLA

18. árg. • 1. tbl. • Apríl 2006



Örn Arnarsson
sundkappi
í opnuviðtali

Offitufaraldur
náð hámarki?

Kókoskarrýsúpa

Opið 8-24

í Lágmúla og Smáratorgi





Eggert Skúlason.

Milli steins og sleggju

Enn lendum við sjúklingar í því að deila milli heilbrigðisstéttar og yfirvalda bitnar á okkur. Hér er átt við deilu sjálfstætt starfandi hjartalækna og heilbrigðisráðuneytis. Hjartaheill frábiður sér að taka afstöðu í deilum af þessu tagi, með eða á

móti öðrum hvorum aðilanum. Við höfum okkar eigin afstöðu og hún er mjög skýr. Við viljum að þjónusta við okkar sjúkdóm sé til staðar og samræmist því sem metnaðarfull lög um heilbrigðisþjónustu á Íslandi kveða á um. Við höfum gengið til þessara lækna og fengið mjög góða þjónustu. Við höfum líka fengið mjög góða þjónustu hjá þeim læknum sem vinna á sjúkrahúsum. Við erum mjög ánægð með það. Hins vegar er sú undarlega hugmynd að skikka fólk til að fara til heimilislæknis áður en það getur farið til hjartasérfræðings ekki okkur að skapi. Þessi óþarfa sía sem heimilislæknirinn á að vera er óskiljanleg. Ef hún er til þess fallin að sía út fólk sem gerir sér það að leik að fara til hjartasérfræðinga að óþörfu þá á bara að segja það berum orðum. Ég þekki engan sem fer oftar en hann þarf eða að óþörfu til lækna á borð við hjartasérfræðinga. Við höfnum tilvísunarkerfi og höfnum því líka að vera bitbein í deilu þessara tveggja aðila.

Það liggur í hlutarins eðli að eftirspurn eftir hjartalækningum er að aukast. Fólk er meðvitaðra um að það þarf að láta fylgjast

með hjarta- og æðakerfi. Sífelld fleiri lifa af hjartaáföllum og æða-sjúkdóma. Allt þetta fólk þarf eftirmeðferð og eftirlit. Við gerum okkur ekki að leik að fara til hjartasérfræðinga. Vonandi leysist þetta mál fljótlega og í ljós kemur að þetta voru aðeins átök milli tveggja aðila, þjónustukaupa og þjónustusala.

Bónus fyrir börn

Takk Jóhannes. Takk Jón Ásgeir. Takk Kristín. Þetta fólk gaf 300 milljónir króna til að skapa hágæsludeild fyrir börn í nýja barnaspítalanum. Þetta er ekki einasta höfðingleg gjöf heldur gott dæmi um einstaklinga sem hefur vegnað vel í lífinu og eru tilbúin til að leyfa öðrum að njóta. Gjafir eru fyrst stórar þegar gefandinn finnur fyrir þeim. Þegar einstæð móðir með lágmarkslaun í leiguhúsnæði gefur af takmörkuðum launum sínum er það stórmennska. Hún finnur fyrir þeirri gjöf - hana munar um hverja krónu. Gjöf Jóhannesar og barna er af þeirri stærðargráðu að þau finna fyrir henni. Þess vegna er hún stór. Hún er kannski ekki hlutfallslega stærri en gjöf móðurinnar en hún munar meiru fyrir mjög marga. Ekki er ólíklegt að þessi gjöf leiði beinlínis til þess að auka batalíkur barna og jafnvel að bjarga litlu lífi. Slíkar gjafir eru ómetanlegar og bara eitt orð er við hæfi. TAKK.

Eggert Skúlason

Vorhappdrætti Hjartaheilla

Nokkuð er um liðið frá því að Hjartaheill hefur staðið fyrir happdrætti. Nú hefur verið ákveðið að endurvekja þennan sið. Mikill fjöldi vinninga verður í boði að þessu sinni. 1. vinningur er ferð með Iceland Express til Alicante í tvær vikur. Þetta er afar veglegur vinnur og hafa samtökin hin síðari ár notið mjög góðs af samstarfi við Iceland Express. Fjöldi miða er fimmtán þúsund og miðaverði er mjög stillt í hóf eða aðeins 500 krónur. Dregið verður í júní, í námunda við þjóðhátíðardaginn og verður nánar auglýst síðar hvenær dráttur fer fram. Velunnarar félagsins er góðs-fúslega beðnir að taka sölufólki Hjartaheilla vel. Hér að neðan má sjá vinningalista happdrættisins.

- Sólarlandaferð fyrir tvo í hálfan mánuð á Benidorm Spáni að verðmæti 170.000
- Acer 5622 fartölva að verðmæti 160.000
- Acer 5622 fartölva að verðmæti 160.000
- Acer 5622 fartölva að verðmæti 160.000
- Acer 5622 fartölva að verðmæti 160.000
- Flug fyrir tvo til London með Iceland Express að verðmæti 55.000
- Flug fyrir tvo til Kaupmannahafnar með Iceland Express að verðmæti 55.000
- WorldClass Laugar Spa 3ja mánaða kort í baðstofu og heilsurækt að verðmæti 51.200
- WorldClass Laugar Spa 3ja mánaða kort í baðstofu og heilsurækt að verðmæti 51.200
- Helgarpakki á Hótel Örka að verðmæti 27.800
- Helgarpakki á Hótel Örka að verðmæti 27.800
- Nokia 7360 L'Amour að verðmæti 25.000
- Nokia 7360 L'Amour að verðmæti 25.000



Ferð til London fyrir tvo.



Flug til Kaupmannahafnar.

- Nokia 7360 L'Amour að verðmæti 25.000
 - Nokia 7360 L'Amour að verðmæti 25.000
 - 16-26. Matarkörfur að verðmæti 10.000 hver eða samtals 100.000
- Samtals verðmæti vinninga kr. 1.278.000



Sólarlandaferð fyrir tvo með Iceland Express er fyrsti vinningur og eftir kuldakastið undanfarnar vikur væri ekki dónalegt að komast á sólarströnd.

Velferð, málagn og fréttabréf Hjartaheilla

Útgefandi:

Hjartaheill, Landssatök hjartasjúklinga, Síðumúla 6, 108 Reykjavík

Ritstjóri og ábyrðarmaður: Eggert Skúlason

Ritnefnd: Atli Steinarsson, Ásgeir Þór Árnason og Eggert Skúlason

Prentvinnsla: Ásprent

Forsíðumynd: Þjetur



Ræðst gegn verkjum!

Paratabs® – Öflugur verkjabani!



Notkunarsvið: Paratabs inniheldur parasetamól sem er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Það er notað við höfuðverk, tannpínu, tíðaverkjum o.fl. Einnig við sóttþita af völdum inflúensu og annarra umgangspesta eins og kvefs. Lyfið inniheldur ekki ávanabindandi efni og hefur ekki sljógandi áhrif. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ofnæmi fyrir parasetamóli eða er með lifrarsjúkdóma má ekki nota lyfið. Nýrna- og lifrarsjúklingum er bent á að ráðfæra sig við lækni áður en þeir taka lyfið. Of stór skammtur getur valdið lifrabólgu. **Aukaverkanir:** Parasetamól veldur sjaldan aukaverkunum og þolist yfirleitt vel í maga. Langvarandi notkun lyfsins getur valdið nýrnaskemmdum. **Skömmtun:** Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtun fylgja lyfinu. Ekki má taka stærri skammta en mælt er með. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. 13.07.05

 **actavis**
hagur í heilsu



ENNEMM / SIA / NMI8087

HEFUR ÞÚ SÉÐ SKAMMDEGIS- ÞUNGLYNDI?

Ef vetrardrugið dregur þig niður þá getur hjálpað að auka hreyfingu og nýta alla birtu sem gefst. Gönguferð í hádeginu margborgar sig.



LÝÐHEILSUSTÖÐ

- lífið heil

Heimsókn til finnsku hjartasamtakanna:



Katja Laina yfirmaður markaðsmála.

Hundrað starfsmenn og 2000 sjálfboðaliðar

Finnsku hjartasamtökin, eða systursamtök Hjartaheilla hafa um margt svipaða sögu að segja og íslensku samtökin. Mest af orku samtakanna fer í tvennt. Annars vegar forvarnastarf og hins vegar fjármögnun. Og það er svipað uppi á teningnum í Finnlandi og á Íslandi, það verður sífellt erfiðara að finna fjármagn. Þá reynir á hugmyndaauði og kraft. Katja Laina sem er yfir markaðsmálum finnsku samtakanna segir erfðagreiðslur vera einn stærsta tekjupóst samtakanna. Mikið er um að góðgerðafélög á Norðurlöndunum fái veruleg fjárframlög frá dánarbúum og í arfgreiðslur. Löggjöf í öðrum löndum en á Íslandi er líka hvetjandi í þessa veru. Einnig spila félagsgreiðslur mikilvæga rollu en 83 þúsund meðlimir eru í samtökunum. En hvað gera menn þar fyrir utan?

Katja Laina segir eitt verkefni frá liðnum árum vera sérstaklega hugleikið. Knattspyrnulið í annarri deild gerði samning við styrktaraðila og gekk samningurinn út á að fyrir hvert mark sem liðið gerði um sumarið fengu hjartasamtökin ákveðna fjárhæð. Þetta lukkaðist vel og ekki einasta skoraði liðið mikið af mörkum heldur högnuðust samtökin vel á þessu.

Árgjald finnsku samtakanna er nokkuð misjafnt. Það hleypur á 15 til 22 evrum. Ástæðan fyrir því að gjaldið er misjafnt helgast af því að móðursamtökin taka til sín hluta af gjaldinu og svæðisbundin félög mega leggja á sitt eigið gjald sem bætist ofan á. Þegar þessi orð eru skrifuð eru 15 evrur um 1350 krónur og 22 evrur rúmlega 1900 krónur. Árgjaldið á Íslandi liggur einmitt þarna mitt á milli eða 1600 krónur.

Þó svo að 83.000 manns séu í samtökunum er fróðlegt að heyra Timo Ruoko lýsa því að endurnýjunin er rúm sjö prósent á ári eða um sex þúsund manns. Bæði fólk sem hættir í samtökunum, deyr og einnig fólk sem kemur nýtt inn. Meðalaldur félagsmanna er nokkuð hár eða 66 ár. Meirihlutinn er konur.

Árlega er haldin hjartavika í Finnlandi og er mikil ánægja með það framtak samtakanna. Fjölmíðlar gera þessu átaki góð skil og fyrirtæki viðsvegar um Finnland taka virkan þátt. Þetta kemur vel heim og saman við þá staðreynd að helmingur af vinnu samtakanna fer í forvarnastarf. Hjartasamtökin byggja upp prógamm eða dagskrá en mikið er um að einkaaðilar eða sjúkrahús taki slík prógrömm upp á sína arma og fylgi þeim við endurhæfingu sjúklinga. Eini virkilegi munurinn á Hjartaheill og finnsku samtökunum er fjárhagurinn. Finnarnir ráða yfir mjög ríku og öflugum samtökum sem hafa úr að spila miklum fjármunum. Það er ekki staðan á Íslandi.

Collagen til inntöku

Uppbygging innan frá, einstakur árangur fyrir húð og líkama.



Nýjar umbúðir

Sléttari, stinnari og unglegrri húð
á andliti og öllum líkamanum

Gott fyrir liðina, aukinn liðugleiki
og betri liðan.

Árangur sést og finnst
eftir þrjár vikur

Valið „favorite age-defying“
af tímaritinu MS London.



Helga Möller, barnabókahöfundur
og fyrrum fyrirsæta:

„Í upphafi keypti ég PureLogical vegna þess að collagen eykur teygjanleika húðarinnar, gerir varinnar þéttari og styrkir neglur. Það reyndist rétt, húðin er mikið sléttari, búin að þétta sig og er mýkri, bæði í andliti og á öllum líkamanum. En það kom mér þægilega á óvart að það reyndist gera enn meira gagn. Það gerði undraverk fyrir liðina og hefur reynt mér vel eftir liðþófaaðgerð, - raunar betur en öll önnur efni sem ég hafði áður reynt í þeim tilgangi.“

Framleitt eftir: Edible Food Regulation nr. 1999/724 EC. GMP staðall.

Fæst í apótekum, fríhöfninni, Maður Lifandi og Snyrtivöruv. Hygea.

www.celsus.is

Sigurður Þórðarson ríkisendurskoðandi
bar sig karlmannlega þegar tekið var blóð
úr honum á dögnum.

Stungióð á ríkisendur- skoðanda



Hjartaheill bauð upp á heilsufarsmælingar hjá ríkisendurskoðanda í byrjun apríl. Góð mæting var eða 29 manns af 47 starfsmönnum. Mikil ánægja var með þetta uppátæki Hjartaheilla og var bæði mældur blóðþrýstingur og flóðfita. Þeir einstaklingar sem mældust með há gildi var bent á að leita til hjarta- eða heimilislæknis og fá enn frekari mælingu. Hjartaheill hefur á undanförunum árum mælt hundruð Íslendinga víðsegar um land og mörg dæmi eru þess að mannlífum hafi verið bjargað. Þá eru einnig mörg dæmi þess að fólk hafi í framhaldi af mælingu af þessu tagi fengið upplýsingar sem leiddu til lyfjatöku þegar í stað

og þar með fyrirbyggjandi aðgerðum áður en í óefni var komið. Mælingar af þessu tagi eru afar ódýr leið til hjálpa fólki að bregðast við þróun sem leitt getur til hjarta- og æðasjúkdóma.

**Auðveldara
að styrkja**



Hjartaheill hefur samið við bæði greiðslukortafyrirtækin, Visa og MasterCard um að þeir sem vilja styrkja samtökin geta nú gert það með afar einföldum hætti. Hægt er að leggja Hjartaheill lið með því að fara í sinn viðskiptabanka og gera samning um greiðslu t.d. 200 kr. á mánuði eða þá upphæð sem viðkomandi vill styrkja Hjartaheill um mánaðarlega.

Þá viljum við einnig minna á styrktarsímanúmerin okkar sem eru; 907-2001 og ef hringt er í þetta símanúmer skuldfærast kr. 1000 af símareikningi viðkomandi til Hjartaheilla. Ef hringt er í númerið 907-2005 þá skuldfærast 500 krónur af símareikningi viðkomandi til Hjartaheilla.

Vinningshafar

Dregið hefur verið úr réttum lausnum í gátu síðasta blaðs Velferðar.

Lausnarorðið var LÁRUS

Vinningshafar eru:

Ragnar Guðmundsson
Bláhömrúm 2
112 Reykjavík

Gunnar R. Kristinsson
Bylgjubýggð 13
625 Ólafsfjörður

Sigtryggur Hreggviðsson
Smiðjustíg 1
735 Eskifjörður

Verðlaun fyrir rétta lausn er happdrættismiði frá SÍBS sem gilda frá maí 2006 til september 2006.



Könnun á komum til hjartalækna í febrúar 2006



Könnunin stóð í viku en í þessu fyrsta uppgjöri voru 500 fyrstu samskiptin sem skilað var inn skoðuð. Niðurstaðan könnunarinnar varð eftirfarandi:

- 500 samskipti voru skoðuð.
- Símtöl voru nær fimmtungur eða 90. Því er ljóst að veruleg þjónusta er veitt í gegnum síma.
- Skráðar komur í könnuninni voru 410.
- Sjúklingar sem leita til hjartalækna á stofu eru að jafnaði ekki einfaldir sjúklingar með 1 vandamál. Að jafnaði eru sjúklingarnir með 3 „ástæður komu“ sem er mjög mikið.
- Sjúkdómsgreiningar frá hjarta og æðakerfi að loknu viðtali reyndust að jafnaði vera tvær.
- Sjúklingar sem komu vegna hjartabilunar voru 41 eða 10%. (Hjartabilun er mjög alvarleg sjúkdómsgreining því fleiri eru dánir að 2 árum liðnum með þessa greiningu en ef krabbamein er greint).
- Sjúklingar sem komu vegna kransæðasjúkdóms voru 141 eða 34%.
- Sjúklingar sem komu vegna takttruflana voru 94 eða 23%.
- Sjúklingar sem komu vegna brjóstverks voru 42 eða 10%.
- Sjúklingar sem leita vegna annars eru 43 eða 10%. Þarna var um að ræða vandamál eins og t.d. hjartalokusjúkdóma, meðfædda hjartagalla, yfirlíð, heilaáföll, blóðfituröskun, æðagúla í ósæð og sérhæfðar rannsóknir.
- Sjúklingar sem leita með háþrýsting án þess að vera með greiningu um annan hjartasjúkdóm voru 48 (11%). 16 þessara sjúklinga eða 33% er vísað frá heimilislækni eða öðrum lækni til hjartalæknisins (að líkindum oftast vegna erfiðs háþrýstings) en 20 (4,8%) þeirra pöntuðu sér sjálfir tíma á stofu. Margir þessara einstaklinga höfðu einnig ættarsögu um kransæðasjúkdóm á unga aldri.

Heimsóknir einkennalausra einstaklinga virðast fátíðar, einungis 0,2% samskipta í könnuninni voru vegna einkennalausra einstaklinga án annars tilefnis komu en að fá „tékk“. Þetta var 1 sjúklingur af 410.

Náttúruleg hjálp við STJÓRN Á BLÓÐÞRÝSTINGI

Virkni LH

Miklar vísindarannsóknir og þróunarvinna liggur að baki LH-drykknum. Hann er fersk mjólkurvara, sýrð með mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus helveticus* sem brýtur mjólkurprótein niður í minni einingar, svokölluð **peptíð**. Þeirra á meðal eru peptíð sem kallast **IPP** og **VPP** sem geta dregið úr neikvæðum áhrifum ensíms sem veldur samdrætti í æðum. Þannig geta peptíðin hjálpað til við stjórn á blóðþrýstingi.

LH er náttúruleg vara

Rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem er ríkt af fitusauðum mjólkurafurðum, grænmeti og ávöxtum getur haft jákvæð áhrif á blóðþrýsting. LH er náttúruleg afurð sem allir geta neytt og hentar vel sem hluti af slíku mataræði. Hæfilegur dagskammtur er ein 100 ml flaska sem er það magn sem þarf til að hafa hámarksáhrif. Stærri skammtur er þó skaðlaus.

LH er kalkríkur og fitulaus drykkur, bragðbættur með ávöxtum og öðrum náttúrulegum hráefnum og inniheldur lífvirk Evolus®-peptíð. Búið er að kljúfa 80% af mjólkursykrunum og drykkurinn hentar því einnig ágætlega þeim sem hafa mjólkursykursóþol.

Sjá nánari upplýsingar um LH á www.ms.is/lh

HVITA HÚSDI / SIA

Náttúruleg lífvirk peptíð



Forsíðufrétt í danska blaðinu Politiken:

Offitufaraldur náð hámarki?

Endalausar fréttir hafa verið fluttar hin síðari ár um hversu hinn vestræni heimur hefur verið að þyngjast. Einna mest sláandi hafa verið fréttir af mikilli þyngdaraukningu barna. Þessar fréttir hafa borist frá Ameríku og nánast öllum löndum N-Evrópu. Ísland og Danmörk hafa ekki verið undanskilin í þessari þróun. En nú berast ánægjulegar fréttir frá frændum okkar dönum. Á forsíðu Politiken í byrjun mars var sagt frá því að mjög viðamiklar mælingar sem fara fram á þyngd ungra dana sýni nú í fyrsta skipti í mörg ár lægri tölur.

Um er að ræða mælingar á þremur vígstöðvum og aldurshópum. Í fyrsta lagi er um að ræða ungt fólk sem skráir sig til herþjónustu og þar hafa tölurnar í fyrsta skipti í langan tíma ekki hækkað milli ára. Raunar lækkað lítilsháttar. Börn í þriðja bekk í barnaskóla mælast nú jafn þung og börn sem mæld voru 1997. Þetta er mjög jákvæð staðreynd þar sem börn mæld eftir 1997 voru sífellt að verða þyngri. Þriðja mælingin sem sýnir þessa sömu útkomu er þyngdarmæling á nýfæddum börnum. Nýburar í Danmörku þyngdust stöðugt í 30 ár, eða frá 1970 fram til 2000. Eftir aldamótin hefur þessi tala hins vegar ekki hækkað og hefur verið stöðug síðustu sex ár og í raun má greina smávægilega lækun í fæðingarpýngd.

„Þetta eru fræbærar fréttir og ég er afar ánægður með þessa þróun,” segir prófessor Philip T. James, yfirmaður alþjóðlegrar baráttusveitar gegn offitu. Sveitin hefur aðsetur í London og er leiðandi í baráttunni gegn því sem nefnt hefur verið offitu faraldur.

„Nánast hvar sem er í heiminum eru fleiri og fleiri börn að verða offitu að bráð. Þetta er skuggaleg þróun og nýjustu tölur frá Evrópu sýna að þetta eykst og það með stigvaxandi hraða,” segir Philip T. James.

Aðeins tvö önnur lönd státa af jákvæðri þróun eins og nú mælist í Danmörku. Þetta eru Chile og Singapúr. Í Chile má rekja árangurinn til þess að stjórnvöld lögðu á hilluna þjóðaráttak sem beint var sérstaklega að fátækum börnum og hafði beinlínis það

markmið að bæta líkamlegt ástand þeirra sem leiddi til þyngdaraukningar. Þessari þróun hefur nú verið snúið við. Í Singapúr er annað uppi á teningnum. Gripið hefur verið til aðgerða á landsvísu og hafa þær skilað árangri. Til dæmis borða of feit börn ekki með jafnöldrum sínum í skólum. Þau borða afsíðis og fá sérstakt fæði. Aðrar aðgerðir sem vart ættu upp á pallborðið hér lúta að því að skólar þar sem hlutfall of feitra barna er yfir viðmiðunarmörkum, eru sektaðir með fjársektum. Þetta hefur gefið góða raun í reglugerðarlandinu Singapúr. Loks má nefna að ungir menn sem gegna herþjónustu í landinu og eru of feitir þurfa að vera við æfingar þremur mánuðum lengur en þeir sem ekki teljast of feitir.

Prófessor Bjorn Richelsen, forstöðumaður danska hreyfingar- og næringarráðsins segir of snemmt að fagna.

„Við getum verið hóflega bjartsýn og við sjáum ekki strax hvort þetta er eitthvað sem er viðvarandi. Við þurfum að bíða nokkur ár til sjá það. Við höfum áður séð tölurnar lækka en í kjölfarið hafa þær farið aftur og jafnvel aukist enn hraðar. Við vitum ekki hvað veldur. Þannig að ég er hóflega bjartsýnn,” segir hann.

Lars Barfoed fjölskyldu og neytendaráðherra er einnig hóflega bjartsýnn. „Þetta gefur okkur þá von að við getum snúið þessari óheillaþróun við en við verðum að vera á varðbergi og við megum alls ekki draga of miklar ályktanir af þessum tölum. Þetta þýðir ekki að við getum slakað á. Við hverja nýja kynslóð þarf að endurtaka skilaboðin og setja þau fram með afgerandi hætti.”

Mjög greinilega hefur komið fram í Danmörku að efnameiri heimili eru mótækilegri fyrir þessum boðskap. Börn og unglingar sem koma frá vel menntuðum heimilum hafa greinilega sýnt batamerki sem hópur en niðurstaðan er töluvert verri þegar kemur að börnum og unglingum frá minna mentuðum foreldrum. Eflaust má tengja menntun foreldra við þær ráðstöfunartekjur sem heimilin hafa yfir að ráða.



Hollt matarræði er lykillinn að heilbrigðara lífi. Ávextir eru þar mjög mikilvægir. Í Singapúr hafa menn gengið mjög langt í því að taka á offitvanda máli meðal barna og hafa gripið til þess ráðs að gera skólana ábyrga.

Heilsulind í hálfra öld!

Heilsustofnun NLFÍ hefur starfað sem endurhæfingarstofnun frá árinu 1955.

Megin hlutverk Heilsustofnunar NLFÍ, er endurhæfing, heilsuefning og forvarnir til að bæta andlegt og líkamlegt atgervi einstaklinga og styrkja þá í að bera ábyrgð á eigin heilsu og velferð. Þetta er gert með heildrænum lækningum, þ.e. heilsuvandi einstaklings er skoðaður með það í huga að líta þurfi á andlegt, líkamlegt og félagslegt ástand í samhengi.

Á Heilsustofnuninni er á hverjum tíma unnið með samþættum meðferðum, þ.e. hefðbundnum og óhefðbundnum lækningum. Óhefðbundnar lækningar eru svo dæmi séu tekin sjúkrannudd, nálastunga og baðlækningar, m.a. heilsuþöð, víxlböð og leirböð. Allar þessar meðferðir hafa gefið mjög góða raun og eru ómissandi fyrir starfsemina og til að ná þeim árangri sem næst á Heilsustofnun NLFÍ.

Áhersla er lögð á hollt fæði og er grófmeti úr jurtaríkinu, grænmeti og ávextir á borðum daglega auk þess sem boðið er



upp á fisk tvisvar í viku. Grænmetið er lífrænt ræktað í eigin gróðurhúsum. Drykkjarvatnið er einnig komið úr eigin uppsprettu í landi stofnunarinnar.

Stofnunin er annars vegar almenn og sérhæfð endurhæfingarstofnun þ.e. lækisfræðileg endurhæfing sem tilvísað er til frá lækni. Hins vegar hvíldar- og hressingardvöl fyrir einstaklinga sem vilja komast í almenna heilsuefningu í lengri eða

skemmri tíma, í hana þarf ekki tilvísun frá lækni. Sjá frekari upplýsingar um aðgang að Heilsustofnun NLFÍ á heimasíðunni www.hnlfí.is

Peir sem helst leita endurhæfingar í Heilsustofnun eru einstaklingar með stoðkerfisvandamál t.d. eftir slys, eftir liðskipti, með sjúkdóma eins og vefjagigt og liðagigt. Einnig þeir sem haldnir eru síþreytu og streitu eða eru að jafna sig eftir erfið veikindi svo sem krabbamein og hjartasjúkdóma. Góður árangur hefur náðst hjá þeim sem koma á Heilsustofnun í offitumeðferð.

Við stofnunina starfa um 120 starfsmenn, þar af fjöldi sérhæfðra heilbrigðisstarfsmanna, s.s. lækna, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, sjúkrannuddarar og sjúkráþjálfarar, íþróttakennarar, næringarfræðingur og sálfræðingur.

- Berum ábyrgð á eigin heilsu -

Heilsustofnun NLFÍ
www.hnlfí.is

LifeStream
AstaZan

**Virkar strax!
Eitt hylki á dag**

Kemur í veg fyrir og eyðir: Bólgum, þreytuverkjum og harðsperrum á ferðalögum og við álagsvinnu.

Styrkir varnir húðarinnar gegn skaðsemi sólar. Húðin verður fyrr fallega brún í sól og ljósabekkjum, með reglulegri inntöku helst húðin lengur brún.

www.celsus.is

LYFJA Lyf&heilsa Apótekan Lyfjastofnun Ap-tekið heilsuhósti

Af hverju er meira að gera hjá hjartalæknum?



16 atriði sem auka eftirspurn

Hverjar eru skýringarnar á aukinni þörf fyrir hjartalækningar? Velferð leitaði svara við þessari grundvallaspurningu sem deila sjálfstætt starfandi hjartalækna og ríkisins tekur til. Þessir punktar eru byggðir upp á svörum lækna fyrst og fremst.

1.

Fyrir tveimur árum var biðlisti eftir viðtali við hjartalækni meira en hálf ár og gat verið mjög erfitt eða ómögulegt að komast að. Með tilkomu fleiri hjartalækna að samningnum við TR hefur þetta ástand breyst. Nú er biðtíminn kominn niður í fáar vikur ef ekki er óskað eftir sérstökum lækni. Tölur frá TR sýna að aukning þjónustunnar er vegna þess að hjartalækna hafa sinnt fleiri sjúklingum, en ekki er um aukningu á endurkomum



sömu sjúklinga að ræða

2.

Hvatningarorð landsþekktra einstaklinga í fjölmiðlum um að láta hjartalækni rannsaka sig síðastliðinn vetur leiddu til aukinnar eftirspurnar. Í mörgum tilvikum varð þetta til þess að sjúkdómur greindist og unnt var að hefja viðeigandi meðferð í tíma.

3.

Hjarta og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök á vesturlöndum en einnig mikilvæg orsök veikinda, örorku og innlagna á sjúkrahús. Stór hluti hjartaáfalla verður hjá fólki sem er með áður óþekktan kransæðasjúkdóm. Sjúkdómurinn uppgötvast þá fyrst við hjartaáfallið eða skyndidauða.

Nútímafólk sættir sig ekki við að verða fyrir örkuflum eða dauða sem unnt er að koma í veg fyrir með því t.d. að hindra hjartadrep, hjartabilun, hjartsláttartruflanir og skyndidauða með meðferð.

4.

Þótt nýgengi kransæðasjúkdóms hafi lækkað á síðustu árum fer þeim fjölgandi sem lifa hjartasjúkdóma af. Þetta veldur því að fólki með kransæðasjúkdóma

fjölgar stöðugt. Þannig eru sífellt fleiri sem hafa fengið kransæðastíflu, hafa gengist undir hjáveituaðgerð eða kransæðavíkkun og þurfa endurtekið meðferð og eftirlit. Tölur frá Landspítalanum segja allt sem segja þarf þar sem 30 daga dánartíðni við hjartaáfall hefur nær helmingast bara á sl. 2 árum (9,1% árið 2003 í 5,7% áið 2005). Samþærilegar tölur erlendis eru oft um 12-15%. Vaxandi offita ásamt sykursýki og annarri efnaskiptavillu gæti þó snúið við hinni hagstæðu þróun á nýgengi og auknið enn á algengi kransæðasjúkdóms.

5.

Meðalaldur þjóðarinnar hækkar. Hjartasjúkdómar eru sjúkdómaflokkur sem hrjáir ekki sist þá sem eldri eru. Vegna þessa eykst tíðni hjartasjúkdóma í þjóðfélaginu verulega á ári hverju.

6.

Þótt meðferð við æðakölkun hafi stórbatnað með nýjum lyfjum er það samt eðli sjúkdómsins að versna fyrr eða seinna. Ending hjartaskurðaðgerða og kransæðavíkkana er einnig takmörkuð. Þegar meðhöndlaðir einstaklingar fá versnandi einkenni kallar það oft á nýjar heimsóknir til hjartalækna, rannsóknir og aðgerðir.

7.

Á síðustu misserum hafa verið gerðar kransæðarannsóknir með tölvusneiðmyndum á Íslandi. Sjáist kalkanir eða þrengsli í æðunum eru þessir einstakling-

ar oftast sendir til hjartalækna. Þetta er sjúklingahópur sem að einhverju leyti er hrein viðbót og sjúklingarnir koma fyrr en áður til hjartalækis. Tölvusneiðmynda- tókur af kransæðum virðast því hafa auk- ið þörf fyrir þjónustu hjartalækna en ekki minnkað eins og sumir töldu að óreyndu. Þessi hópur er ekki stór, að líkindum um 100 sjúklingar á sl. ári en ætla má að hann fari hratt vaxandi á næstu árum.

8.

Íbúar höfuðborgarsvæðisins sækja meiri þjónustu til sérfræðilækna en íbúar á landsbyggðinni. Ein skýring þessa er að margir sjúklingar af landsbyggðinni flytj- ast til höfuðborgarsvæðisins vegna sjúk- dóma sinna til að vera nær þeirri sérfræði- þjónustu sem þeim er nauðsynleg. Einnig er þekkt að heilsugæslan á landsbyggðinni er víðast hvar aðgengilegri en á höfuð- borgarsvæðinu. Þetta veldur því að ein- hverjir sjúklingar sem ekki hafa heimilis- lækni leita til sérfræðinga á stofum enda hafa þeir ekki að annarri heilbrigðisþjón- ustu að hverfa.

9.

Á rúmu ári hættu 3 sérfræðingar á hjarta- deild Landspítala fyrir aldurs sakir en lengi dróst að ráða hjartalækna í staðinn. Með þeim læknum sem hættu hvarf talsverð hjartagöngudeildarstarfsemi af LSH og sjúklingar urðu að leita til annarra hjarta- sérfræðinga í Læknasetrinu að stórum hluta.



10.

Ferliverk hjartalækna á landsbyggðar- sjúkrahúsum eru breytileg og á árunum 2004-2005 fækkaði þeim. Sjúklingar leita sér lækninga hjá sérfræðingum í Reykja- vík þegar þjónustu skortir í heimabyggð.

11.

Fyrir 40 árum var dánartíðnin allt að 50%

hjá sjúklingum sem lögðust á spítala við hjartaáfall. Með tilkomu hjartagjörgæslu, segaleysandi lyfja, tafarlausum kransæða- vikkunum og fleiri nýjungum í meðferð hefur dánar- tíðnin við hjartaáfall lækkað. Nýjustu tölur fyrir Landspítala eru 5,7% 30 daga dánar-



tíðni sem teljast verður mjög gott. Þessi hópur sem lifir af hjartaáfalli í dag þarf svo áframhaldandi eftirlit, þjónustu og með- ferð.

12.

Enn er stór hópur fólks sem deyr skyndi- dauða vegna kransæðastíflu á hverju ári. Þetta fólk nær ekki að komast á sjúkrahús. Talið er að um helmingur dauðsfalla vegna hjarta- og æðasjúkdóma verði skyndilega og í mörgum tilvikum hjá ein- staklingum með ógreindan hjartasjúkdóm. Fækkun dauðsfalla af völdum kransæða- sjúkdóma í framtíðinni verða fólgnar í að uppgötva kransæðsjúkdóm í tíma, koma í veg fyrir hjartaáföll og fyrirbyggja með því skyndidauða. Til þess þarf að leita að áhættuþáttum og byrjandi kransæðasjúk- dómum, meðhöndla þá og fylgja meðferð- inni eftir. Þetta kallar á aukna þjónustu sérhæfðra lækna.

13.

Þróun hjartalækninga er hröð og þörfin gæti vaxið hratt á næstu misserum og árum m.a. vegna tækninýjunga. Ljóst er að ýmis verk sem í dag eru unnin á spít- ala væri þegar í dag unnt að vinna utan spítalans með minni tilkostnaði. Út frá

þessu sjónarmiði væri beinn sparnaður fölginn í því að stefna á að fjöla unnum tímum hjá sjálfstætt starfandi sérfræð- ingum.

14.

Áætlanir í Bretlandi sem birtust í British Medical Journal í fyrra sýna að talið er að aukning algengustu hjartasjúkdómanna verði 2% á ári eða 50% fram til 2025.

15.

Aukning á þjónustu hjartalækna á stofu er ekki eina þjónustan við hjartasjúklinga sem hefur aukist. Nákvæmlega sama þró- un með 10-22% aukningu hefur sést á Landspítala.

16.

Nú þegar 3 mánuðir eru liðnir af 2006 hefur ásókn í þjónustu hjartalækna í Læknasetri í Mjódd ef eitthvað er enn aukist. Því má ljóst vera að ekki er um eitthvert stundarfyrirbæri að ræða heldur raunverulega og sennilega varanlega aukningu.



Hollt og gott



Anna Guðmundsdóttir m
atreiðslumaður

Kókoskarrýsúpa

Að þessu sinni ætla ég að bjóða upp á afar ljúffenga fiskisúpu. Hægt er að nota ýmsar tegundir af fiski í þessa súpu en mér finnst hún girnilegust með humri og hörpuskel ásamt laxi og jafnvel fleiri tegundum. Þessi súpa er afar fljótleg og er ofurlítið dæmigerð fyrir tælenskan mat. Kókos og rautt karrý er eitt af því sem einkennir mat frá þessum heimshluta. Rétt er að benda á að kókosmjólk er 16% feit sem er nálægt því sem gerist í matreiðslurjóma. Rétt er að taka fram að nýlegar rannsóknir benda til þess að kókosfita sé holl fyrir hjartað. Þetta er ekki beinlínis

megrunaræði en þó er hægt að segja að þetta sé ágætlega holl súpa. Brauð er ekki haft með henni enda eru kartöflur í súpunni sjálfri eins og gjarnan er með tælenskar súpur.

Uppskrift

1 laukur
2 hvítlauksrif söxuð
1 tsk. ferskur engifer saxaður
2 tsk. rautt karrýpasta
(fæst t.d. í Ningsbúðum og öðrum austurlenskum verzlunum)

2 tsk. tómapurre
8 dl grænmetissoð (má vera af teningi)
1 dós kókosmjólk
2 msk. fiskisósa (fish sauce)
3 - 400 gr. soðnar kartöflur,
skornar í teninga
1 rauð paprika skorin í teninga
ca 100 gr strengjabaunir
800 gr. af fiski. T.d. humar, hörpuskel,
skötuselur, lax
(skerid fiskinn í hæfilega stóra teninga)
Sjávarsalt eftir smekk

Súpan að verða tilbúin
og komin í karefluna.





fyrir fjóra

Aðferð

Byrjið á að svita laukinn í djúpri pönnu eða potti. Bætið því næst hvítlauk og engifer út í og látið malla um stund. Næst er karrý og tómatur sett út í. Grænmetissoðinu er hellt yfir og látið sjóða í skamma stund, tvær til þrjár mínútur. Þá er komið að kókosmjólkinni. Grænmetinu er bætt út í og suðan látin koma upp.

Loks er komið að fiskinum og kartöflunum. Suðan er látin koma upp og potturinn því næst tekinn af hellunni. Lokið er sett á og látið standa í fimm mínútur.

Skemmtilegt er að skreyta súpuna með fersku kóriander ef vill.

Kóriander gefur þessu fallegt yfirbragð með sínum fallega græna lit.

Enginn undanskilinn

Óhætt er að segja að það hafi vakið þjóðarathygli þegar einn af fremstu íþróttamönnum þjóðarinnar hné niður í miðri keppni ef svo má segja, síðla árs í fyrra, og var fluttur í ofboði á sjúkrahús þar sem í ljós kom að hann var með alvarlegan hjartagalla. Íþróttamaðurinn sem í hlut átti var sundmaðurinn Örn Arnarson. Eftir viðeigandi meðferð náði Örn sér af fullu á undraskömmum tíma og hann er enn á fullri ferð í sundlauginni og stefnir m.a. á Olympíuleikana í Kína árið 2008.

„Ég var búinn að vera í skoðun hjá hjartalækni í nóvember í fyrra eða rétt áður en atvikið þegar ég hné niður átti sér stað. Ég hafði reyndar fundið fyrir hjartsláttartruflunum í 5-6 ár við mikla áreynslu og það hafði verið rannsakað hvað gæti verið að, án þess að ástæðan kæmi í ljós. Það var meira að segja þannig að daginn áður en ég hné niður hafði ég farið í ómskoðun, það var á föstudegi en þetta gerðist á laugardagskvöldi“ sagði Örn þegar við spjölluðum við hann.

Hjartveikur evrópumeistari

Eftir að Örn hafði fundið fyrir þessum hjartsláttartruflunum fyrst hafði hann unnið einhver mestu afrek íslensks íþróttamanns. Hann varð aðeins 17 ára að aldri árið 1998 Evrópumeistari í flokki fullorðinna í 200 metra baksundi og Evrópumeistari unglunga í 200 metra skrið-

sundi ári síðar. Á Olym-píuleikunum í Sídney í Ástralíu árið 2000 varð hann í 4. sæti í 200 metra baksundi og 2001 vann hann bæði til brons- og silfurverðlauna á Heimsmeistaramótinu. Hann var á þessum tíma kjörinn Íþróttamaður ársins, enda afrek hans í sundlauginni einhver mestu afrek íslensks íþróttamanns frá upphafi.

Yfirlæknirinn dómari

Örn segist ekki hafa misst meðvitund þegar hann féll niður kvöldið örlagaríka í nóvember í fyrra. „Ég var nú svo heppinn að einn af dómurum mótsins sem ég var að taka þátt í, var yfirlæknir bráðamóttöku sjúkrahússins í Fossvogi og hann vissi að sjálfsögðu hvernig átti að annast mig þangað til hjálp barst. Þegar á sjúkrahúsið kom fór ég í þræðingu og þá kom í ljós kom auka rafrás í hjartanu sem þurfti að brenna fyrir með leysigeisla sem var gert. Ég fann ekkert fyrir þessu en fannst verst að vera vakandi allan tímann.“

Örn segir að sig hafi grunað að eitthvað þessu líkt gæti hent sig, því vinkona sín sem var í sundinu eins og hann hafi lent í þessu sama, en veikindi Arnar lýstu sér m.a. í því að við mikla áreynslu rauk hjartsláttur hans upp í um 250 slög á mínútu og þá hafi ekki verið um annað að ræða en að stoppa þegar það gerðist. „Ég gat ekki valið mér betri stað til að hniga niður á en mótinu þegar læknirinn var dómari. Mér leist hins vegar ekkert á það að vera kominn inn á hjartadeild aðeins



24 ára gamall en þetta þurfti víst að gerast. En ekki kvarta ég yfir þjónustunni á hjartadeildinni, þar var stjarnað þvilíkt við mig að það lá við að mig langaði ekki heim þegar að því kom.“

Getur æft meira en áður

Svo ótrúlega sem það hljómar, er það engu að síður staðreynd að aðeins rúmum mánuði eftir áfallið var Örn kominn á fulla ferð í sundlauginni að nýju og hann hefur ekki litið til baka síðan. „Ef eitthvað hefur breyst er það helst að ég get nú æft meira en ég gat áður, ég finn einstaka sinnum



Mynd. Pjetur.

fyrir því að það koma 2-3 hraðari hjartaslög en síðan ekkert meir."

Örn segir enga sögu um hjartveiki í sínum ættum, en sjúkdómur eins og h ans komi reyndar ekki fram nema undir miklu líkamalegu álagi. „Það sem ég þarf að passa er að borða nóg af öllum fæðutegundum og láta ruslfæðið svokallaða eiga sig, og það er auðvitað sjálfsgöður hlutur hjá manni sem er á fullri ferð í íþróttum."

Olympíuleikar framundan

Það er óhætt að segja að Örn sé á fullri ferð. Þegar þessi orð eru töluð er

framundan hjá honum ferð til Kína til að keppa á HM í 25 metra laug, aðrar utanlandsferðir í maí og júní og Evrópumótin í 25 og 50 metra laugum seinna á árinu. „Olympíuleikarnir í Kína árið 2008 eru auðvitað það sem ég stefni að til lengri tíma litið. Eftir það fer ég sennilega að huga að því að klára eitthvert nám, en ég mun þó hafa Olympíuleikana 2012 í sigtínu. Olympíuleikar eru alveg sérstök upplifun, að vera innan um alla íþróttamennina, þá fremstu í öllum greinum sem iðkaðar eru og hafa alla þessa íþróttaviðburði á sama svæðinu. Það er alveg sérstakt að upplifa þá stemningu," sagði Örn.

Eins og sést er engan bilbug á Erni að finna og hann er með háleit markmið. Eitt þeirra er að komast í úrslit á HM í Kína og verður gaman að sjá hvernig okkar manni gengur þar. Ekkert bendir til annars en að tekist hafi að fullu að komast fyrir hjartveiki hans, eins og hann sagði hér að framan getur hann æft meira en áður og við óskum honum alls hins besta í framtíðinni og margra glæsilegra sigra. En þetta segir okkur um leið að enginn er undanskilin þegar kemur að hjartasjúkdómum.

Skiptum við máli?

Frá stofnun LHS árið 1983 hafa samtökin, ásamt deildum, gefið stórar fjárhæðir til ýmissa tækjakaupa. Hér fer á eftir listi yfir helstu gjafirnar og hverjir hafa notið þeirra

1984	Ómsjá til Landspítalans	1.854 þús.	2000	Öndunarlífi, ásamt Rauða krossi Íslands til þylusveitar Landhelgisgæslunnar	662 þús.
1986	Hjarta- og lungnavél í skurðstofu Landspítalans	900 þús.	2001	Heilbrigðisstofnun Selfoss, þrekgöngubretti	900 þús.
-	Þrekprófunar- og lungnarannsóknartæki fyrir Reykjalund	2.373 þús.	-	Sjúkrahús og heilsugæsla Akranesi, hjartagæslubúnaður	1.200 þús.
1987	Tæki í skurðstofu hjartadeildar Landspítalans	1.500 þús.	-	Heilsugæslan í Þorlákshöfn, þrekhjól	75 þús.
-	„Central Monitor“ í skurðstofu hjartadeildar Landspítalans	1.593 þús.	-	HL-stöðin á Akureyri, peningagjöf til tækjakaupa	500 þús.
1989	„Telemonitor“ til Landakotsspítala	1.800 þús.	-	Reykjalundur, hjartarafstuðstæki	500 þús.
-	Stofnframlag til endurhæfingarstöðvar að Háaleitisbraut	3.500 þús.	-	HL-stöðin í Reykjavík, 4 þrekhjól	300 þús.
1990	Endurhæfingarstöðin á Akureyri	2.000 þús.	-	Styrkur sjúkraþjálfun, þrekhjól	75 þús.
1991	Ómsjá til Landspítalans	5.000 þús.	-	Davíð O. Arnar, rannsóknaverkefni	150 þús.
-	Stofnframlag í Styrktarsjóð hjartasjúklinga	2.000 þús.	-	Heilbrigðisstofnunin í Vestmannaeyjum, ómsjá	1.100 þús.
-	Styrkur til HL stöðvarinnar	1.000 þús.	-	Heilsugæslan á Vopnafirði, 2 þrekhjól og göngubretti	220 þús.
1992	Framlag til Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri	750 þús.	2002	Blönduós / Skagaströnd, 6 þrekhjól	450 þús.
-	Framlag til Sjúkrahússins á Ísafirði	200 þús.	-	Heilbrigðisstofnunin Vestmannaeyjum, hjartagæslutæki	1.100 þús.
-	Öndunarlífi ásamt Fjölni á Þingeyri	800 þús.	-	Heilbrigðisstofnun Selfoss, holter hjartalínuriti	298 þús.
1993	Þrekhjól til Reykjalundar	750 þús.	-	Reykjalundur, þrekgöngubretti	1.150 þús.
-	Framlag LHS til kaupa á Lokastíg 16	2.700 þús.	-	Styrkur, heilsurækt Selfossi þrekhjól	117 þús.
-	Til skurðeildar Borgarspítalans	1.178 þús.	-	Hjartadeild Landspítala Hringbraut, video	40 þús.
-	Hjartabrennslutæki til Borgarspítalans	750 þús.	-	Íbúð LHS að Lokastíg 16, video	20 þús.
-	Hjartastuðtæki til St. Jósefsspítalans	662 þús.	-	Davíð O. Arnar, rannsóknarstyrkur	175 þús.
1994	Tækjakaup / Ríkisspítala	2.000 þús.	-	Reykjalundur, álagshjartaritstæki	2.450 þús.
-	Til rannsóknarstofnunar Hjartaverndar	750 þús.	-	HL-stöðin í Reykjavík, 2 þrekhjól	156 þús.
1995	Þrek- og þjálfunartæki fyrir Landspítalann	2.354 þús.	2003	HL-stöðin í Reykjavík, 2 þrekhjól	156 þús.
-	Þrekhjól til Heilsustofnunarinnar í Hveragerði	300 þús.	-	Hjúkrunarfræðingar LSH á ráðstefnu í Tékklandi	200 þús.
-	Hjartaómsjá fyrir Borgarspítalann	1.000 þús.	-	Hjartaómskoðunartæki til FSA frá F. hjartasj. Eyjafv. sv.	15.100 þús.
1996	Hjartagæslutæki fyrir Landspítalann	4.000 þús.	-	Gripstyrktarmélir fyrir Reykjalund	62 þús.
-	Þrekprófunartæki fyrir Reykjalund	2.000 þús.	-	Hjartarafstuðstæki 2 stk. til Vestmannaeyja	408 þús.
-	Ómsjá fyrir Barnaspítala Hringins, ásamt Rauða krossi Íslands	13.000 þús.	-	Þrekhjól til Styrks á Selfossi í samvinnu við F.h. á Suðurlandi	75 þús.
-	Ómskoðunarhaus til Sjúkrahúss Reykjavíkur	1.200 þús.	-	Þrekhjól til HL hópsins í Stykkishólmi í samvinnu við F.h. á Vesturlandi	150 þús.
1997	Blóðflæðimælir til Landspítalans í samvinnu við Íslandsbanka og ýmis félagasamtök	2.000 þús.	-	Hjarta- og lungnadæla fyrir hjartasjúródeild Landspítalans	2.000 þús.
1998	Leysigeislutæki til Landspítalans í samvinnu við A. Karlsson	11.100 þús.	-	Hjartabókin, afhent sjúklingum á hjartadeildum sjúkrahúsanna	2.150 þús.
-	Til sundlaugarbyggingar á Reykjalundi	500 þús.	-	Sjúkraþjálfari á námskeið til Frakklands /göngudeildar hjartabílaðra	75 þús.
-	Til hjartaendurhæfingardeildar á Reykjalundi	500 þús.	2004	Brennslutæki í samstarfi við ýmsa aðila	2.250 þús.
-	Tækjakaup í neyðarbil Sjúkrahúss Reykjavíkur og RKÍ	2.200 þús.	-	Sjúkrahúsið á Akranesi. Holter ásamt fylgihlutum LHS og FH	237 þús.
-	Til Heilsugæslustöð arinnar á Bolungarvík í samvinnu við Félag hjartasjúklinga á Vestfjörðum	650 þús.	-	2 þrekhjól á Húsavík. LHS og FH Þingeyjasýslunum.	124 þús.
-	Til Heilsugæslustöðvarinnar á Sauðárkróki í samvinnu við Félag hjartasjúklinga á Norðurlandi vestra	500 þús.	-	Þátttaka í kaupum á ómtæki til Heilbr.stofn. Selfossi LHS og FHS	300 þús.
1999	Hjartagæslutæki til Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri í samvinnu við Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsv.	11.050 þús.	-	Hjartalínuritstæki ásamt fylgihlutum á FSÍ. LHS og FH Vestfjörðum	1.800 þús.
-	Tölvumyndvarpi til Reykjalundar	700 þús.	-	Styrkir til sjúkraþjálfara frá Reykjalundi /þings í Dublin	40 þús.
-	Til HL-stöðvarinnar í Reykjavík vegna 10 ára afmælis	500 þús.	-	Hjartarafstuðstækli á sjúkraþjálfunarstöðina Styrk, Selfossi	210 þús.
2000	Æðabrástímælir til hjartadeildar Landspítalans í samvinnu við aðildarfélagin	2.200 þús.			
-	LHS og Félagið í eyjum, hjartalínurits- og greiningatæki til sjúkrah.	480 þús.			

*Eftirtaldir aðilar hafa stutt útgáfu þess blaðs
Þeim er þakkaður stuðningurinn*

Reykjavík og nágrenni:

Arkitektar Gunnar og Reynir
Hárbær
Framsóknarflokkurinn
Sjóvá
Morgunblaðið
VR
RJC
Leiguval ehf
Öryggismiðstöðin
Kauphöll Íslands
Efling stéttarfélag
Slökkvilið höfuðborgarinnar

Loftorka
Arkitektastofan OÖ ehf
Glóey ehf
Guðmundur Sveinsson
Bílanaut
Íslandspóstur
Bifreiðatryggingar
Sorpa
JBS ehf
Guðjón Böðvarsson
Tryggingastofnun
Seltjarnarnesbær
Starfsmannafélag Kópavogs

Landið

Hákot, Akranesi
Borgarbyggð
Húnaþing Vestra
Fjórðungssjúkrahúsið
á Akureyri
Bláa kannan, Akureyri
Arnarfell, Akureyri
Langanes, Húsavík
Seyðisfjarðarbær



Minningarkort Hjartaheilla fást á eftirtöldum stöðum:

Hjartaheill, skrifstofa landssamtaka hjartasjúklinga,
Síðumúla 6, 108 Reykjavík, s. 552 5744

Gíró- og kreditkortþjónusta, sími 552 5744

Hjá Hirti, Bónushúsinu, Suðurströnd 2,
Seltjarnarnesi, s. 561 4256

Bókabúð Böðvars, Reykjavíkurvegi 66,
Hafnarfirði, s. 565 1630

Penninn Bókabúð Andrésar,
Kirkjubraut 54, Akranesi, s. 431 1855

Dalbrún ehf., Brákarbraut 3,
Borgarnesi, s. 437 1421

Hrannarbúðin, Hrannarstíg 5,
Grundarfirði, s. 438 6725

Verslunin Heimahornið, Borgarbraut 1,
Stykkishólmi, s. 438 1110

Jón Jóhann Jónsson, Hlíf II,
Ísafirði, s. 456 3380

Jónína Högnadóttir, Esso-verslunin,
Ísafirði, s. 456 3990

Jóhann Kárason, Engjavegi 8,
Ísafirði, s. 456 3538

Kristín Karvelsdóttir, Miðstræti 14,
Bolungarvík, s. 456 7358

Blómabúðin Bæjarblómið, Húnabraut 4,
Blönduósi, s. 452 4643

Blóma- og gjafabúðin, Hólavegi 22,
Sauðárkróki, s. 455-5544

Hafdís Kristjánsdóttir, Ólafsvægi 30,
Ólafsvægi, s. 466 2260

Blómabúðin Ilex, Hafnarbraut 7,
Dalvík, s. 466 1212

Blómabúðin Akur, Kaupangi, Mýrarvegi,
Akureyri, s. 462 4800

Blómabúðin Býflugan og blómið,
Glerárgötu 36, Akureyri, s. 461 5444

Blómabúð Akureyrar, Hafnarstræti 96,
Akureyri, s. 462 2900

Penninn Bókval, Hafnarstræti 91-93,
Akureyri, s. 461 5050

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar,
Garðarsbraut 9, Húsavík, s. 464 1234

Skúli Þór Jónsson, Boðagerði 6,
Kópaskeri, s. 465 2144

Rannveig H. Ólafsdóttir, Hólavegi 3,
Laugum, s. 464 3181

Blómabær, Miðvangi,
Egilsstöðum, s. 471 2230

Nesbær ehf., Egilsbraut 5,
Neskaupstaður, s. 477 1115

Aðalheiður Ingimundardóttir, Bleiksárhlið 57,
Eskifirði, s. 476 1223

Jóhanna Sigfúsdóttir, Heiðarvegi 16,
Reyðarfirði, s. 474 1153

María Óskarsdóttir, Hlíðargötu 26,
Fáskrúðsfirði, s. 475 1273

Sigríður Magnúsdóttir, Silfurbraut 29,
Höfn í Hornafirði, s. 475 8854

Skóverslun Axel Ó. Lárussonar,
Vestmannabraut 23, Vestmannaeyjum,
s. 481 1826

Marta E. Hjaltadóttir, Vesturbrún 21,
Flúðir, s. 486 6412

Mosfell sf., Prúðvangi 6,
Hellu, s. 487 5828

Sjúkrahús Suðurlands og Heilsugæslustöð, Árvegi,
Selfossi, s. 482 1300

Verslunin Íris, Austurvegi 4,
Selfossi, s. 482 1468

Blómabúðin hjá Jóhönnu, Unabakka 4,
Þorlákshöfn, s. 483 3794

Bókabúð Grindavíkur, Víkurbraut 62,
Grindavík, s. 426 8787

Penninn - Bókabúð Keflavíkur, Sólvallagötu 2,
Keflavík, s. 421 1102

Íslandspóstur hf., Hafnargötu 89,
Keflavík, s. 421 5000

Íslandspóstur hf., c/o Kristjana Vilhjálmsdóttir,
Garðbraut 69,
Garður, s. 422 7000

Dagmar Árnadóttir, Skiphóli,
Skagabraut 64, Garður, s. 422 7059



	20		8		22		30				13		A
	1	5	11	16	1	6	29		22	25	24	24	Á
	6		11		32		2		21		1		B
19	6	16	1		13	1	24	21	29	13	32	6	Ð
	29				32		32		30		3		D
18	2	1	20	21	6		5	21	26	26	29	6	E
			1						1				É
15	31	14	6	1	6		9	1	6	29	5	5	F
	4		1		28		17				10		G
22	1	32	15	26	26	23	2		1	32	2	5	H
	26		26		26		29		27		32		I
7	24	31	1		29	5	5	29	24	21	12		Í
	1				5		12		1		29		J
													K
													L
													M
													N
													O
													P
													R
													S
													T
													U
													Ú
													V
													X
													Y
													Þ
													Æ
													Ö

Gátan hér fyrir ofan er sömu ættar og hjartagátan. Gefið er eitt orð og stafina í því orði er svo að finna víðar í gátunni. Við notum alla stafi íslenska stafrófsins nema c, z, q og w.

Lausnarorð gátunnar er karlmannsnafn:

16	1	24	12	21	29	6
----	---	----	----	----	----	---

Senda má lausn í ljósriti. Við veitum þrenn verðlaun fyrir lausn beggja gátanna, sem eru happdrættismiðar frá SÍBS, sem gilda frá ágúst n.k. til desember 2006. Nöfn vinningshafa verða birt í næsta blaði Velferðar. Sendið lausnir fyrir 20. maí 2006 merkt Velferð, Síðumúla 6, 108 Reykjavík HJARTAGÁTA

Nafn: _____

Heimilisfang: _____ Sími: _____

Þú leysir gátuna hér til hliðar með því að raða eftirfarandi orðum ýmist lárétt eða lóðrétt á rétta staði. Gefið er eitt þriggja stafa orð.

2 stafa orð: AN AT SÁ AÐ

3 stafa orð: FAR TEK ÓAR BAR ÖND GIL

4 staraf orð: ASNA REKA AKUR ARAR RUGL ÓRAR RÁIN

5 stafa orð: ÖRDUG GINNI DROLL KUNNA



Frábært verð á EGLA bréfabindum!

Gerðu frábær kaup!

...í skrifstofuvörum frá Múlalundi

NOVUS B10FC



Litill og nettur heftari sem ver vel í hendi. Heftar allt að 15 blöð í einu.

NOVUS B425



4-ra gatan, sterkur gatari með kvarða. Gatar allt að 25bls í einu.

NOVUS B54/3



Sterkur heftari sem tekur 50-70 bls. í einu. Stíllanleg dýpt.

NOVUS B2150



Sterkur heftari sem tekur 50-70 bls. í einu. Stíllanleg dýpt.

ARTLINE



Merkitúsepenni, Artline 7.0. Vatnsþolinn, margir litir.

STABILO BOSS



Allir þekktja áherskupennann frá Stabla, margir litir og gerðir.

PILOT SUPER



Pilot Super Grip, kúlupenni sem fer vel í hendi.

BIC ATLANTIS



Bic Atlantis, góður en ódýr kúlupenni.

MÖPPUR, mikið úrval!



Borðmattur með dagatali, alltaf hentugt og þægilegt að hafa á skrifborðinu.



Séráprentaðar möppur þar sem þú harnar og velur útlitid.

DAGBÆKUR, margar gerðir!



Dagbækur af ýmsum stærðum og gerðum. Merktar og áletraðar eftir óskum hvers og eins.