

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
4. árg. 1. tbl. 2012

Forsíðuviðtalið:
Harpa Völundardóttir
„Sykursýki er
dauðans alvara“

Sjúkdómur 21. aldarinnar:

Sykursýki getur leitt til alvarlegra augnvandamála. Sumir eru þegar við greiningu komnir með skemmdir á augnbotna.

Heilsumatur fyrir sjónina

Fiskiuppskriftir sem henta sykursjúkum

STUÐNINGUR TIL SJÁLFSTÆÐIS

Styrktarsjóður Blindrafinafélags Íslands og Blindrafélagsins

Hjálpartæki
til gagns og gamans
í sérvörverslun
Blindrafélagsins

Leiðsöguhundur
er stuðningur
til sjálfstæðis.

Dagatalið komið út.

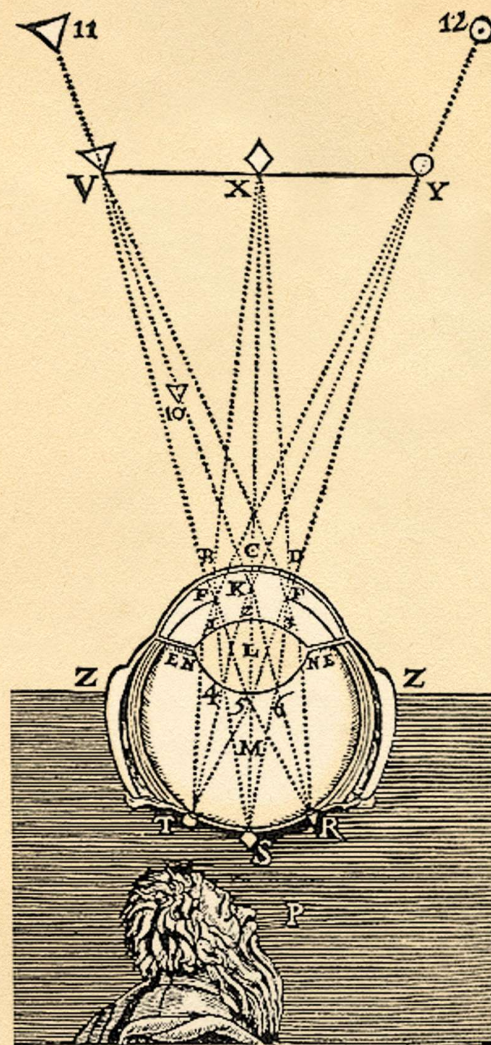
73% þeirra sem eru skráðir
blindir og sjónskertir á
Íslandi eru eldri en 67 ára.

Sjónskertar mæður
segja ekki frá
sjónskerðingunni

Að þróa skýra sýn
og ótruflaðan huga

Þorkell J. Steindal, æskulyðsfulltrúi

*Augasteinn er edalsteinn
eygir speinn ei án hans neinn*




sjónlag
augnlækningar
laseraðgerðir



Stjórna sveitarfélög búsetu fatlaðra með þjónustu?

Meðal fatlaðs fólks og þeirra sem starfa með því hefur oft verið rætt um misgóða þjónustu sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu gagnvart fötluðum íbúum sínum.

Þessi staðreynd er ein meginástæða þeirrar tortryggni sem samtök fatlaðra hafa haft gagnvart flutningi á málefnum fatlaðra frá ríki til sveitarfélaga.

Ef mikið misræmi er á þjónustu við fatlaða á milli nágrannasveitarfélaga þá verður að teljast mjög líklegt að fatlaðir einstaklingar kjósi frekar að búa þar sem þjónustan er betri. Afleiðingar slíkrar þróunar eru augljósar. Kostnaður vegna þjónustu við fatlaða færist frá þeim sveitarfélögum sem bjóða slaka þjónustu yfir á þau sveitarfélög sem hafa metnað til að bjóða góða þjónustu.

Sveitarfélög sem leggja metnað sinn í að veita öllum íbúum sínum lögbundna þjónustu í fullu samræmi við lög og nútímakröfur um full mannréttindi eru ólíklegri til að geta boðið íbúum sínum upp á lægra útsvar, en þau sveitarfélög þar sem fámennari hópur þjónustubýngri íbúa býr auk þess sem svigrúm til ólögbundinna verkefna eykst ef minna fé fer í lögbundna þjónustu við íbúana. Með því að stýra lóðaframboði, búsetuúrræðum og þjónustufframboði geta

sveitarfélög hrakið frá sér tiltekna hópa íbúa og laðað til sín aðra, svo sem tekjuhærri einstaklinga sem sækjast eftir búsetu í sveitarfélögum sem bjóða lægsta útsvarið.

Þessum sveitarfélögum er svo gjarnan hampað af fjölmiðlum fyrir góða fjarmálastjórn á meðan sveitarfélög sem leggja metnað sinn í að sinna lögbundnum verkefnum fá skammir fyrir slakari fjarmálastjórn. Líkur á því að látið verði reyna á lög-mæti ófullnægjandi þjónustu við t.d. fatlaða íbúa fara svo auðvitað minnkandi eftir því sem íbúarnir sem reiða sig á viðkomandi þjónustu eru færri. Síðastliðið sumar gerði Capacent Gallup skoðanakönnun meðal félagsmanna Blindrafélagsins. Meðal annars var spurt hvað væri mikilvægasta þjónustuúrræðið/hagsmunamálið að mati svarenda.

Niðurstaðan var mjög skýr. Ferðaþjónusta er langmikilvægasta þjónustuúrræði/hagsmunamálið félaga Blindrafélagsins.

Ferðaþjónusta við fatlaða einstaklinga sem ekki geta nýtt sér almennings-samgöngur er lögbundið hlutverk sveitarfélaga. Ferðaþjónusta sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu er æði mismunandi og mikill munur er á þjónustu milli sveitarfélaga. Það er lögfræðilega rökstutt álit Blindra-

félagsins að nokkur sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu séu ekki að bjóða ferðaþjónustu sem samræmist gildandi lögum eða ákvæðum Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.

Blindrafélagið hefur tekið saman fjölda lögbindra íbúa á hverja 1000 íbúa í sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu.

Niðurstaðan er eftirfarandi*:

Reykjavík:	2,64 lögbindir/1000 íb.
Seltjarnanes:	2,08 lögbindir/1000 íb.
Hafnarfjörður:	1,88 lögbindir/1000 íb.
Kópavogur:	1,46 lögbindir/1000 íb.
Mosfellsbær:	1,27 lögbindir/1000 íb.
Garðabær:	1,01 lögbindir/1000 íb.

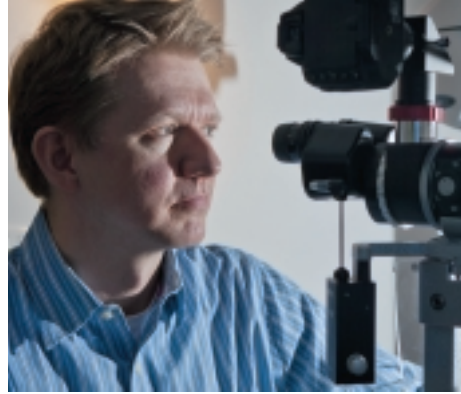
Landsmeðaltal: 2,20 lögbindir/1000 íb.

Af þessum sveitarfélögum eru það eingöngu Reykjavík og Seltjarnarnes sem að mati Blindrafélagsins bjóða öllum sínum lögbundu íbúum upp á ferðaþjónustu sem kemst nálægt því að vera í samræmi við gildandi lög og ákvæði Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Hafnarfjörður kemur þar á eftir. Verst er ástandið í Garðabæ og Kópavogi, en þau sveitarfélög brjóta gegn sínum lögbundu íbúum á grundvelli laga að mati Blindrafélagsins þegar kemur að ferðaþjónustu.

Full þörf er á að rannsaka hvort tiltekin sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu fæli frá sér fatlaða íbúa með ófullnægjandi þjónustu.

*Upplýsingar fengnar frá Hagstofu Íslands og þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og dauðblinda einstaklinga.

Sjúkdómur 21. aldarinnar:



Sykursýki er dauðans alvara og getur leitt til alvarlegra augnvandamála. Sumir sjúklingar eru þegar við greiningu komnir með einhverjar skemmdir á augnbotna. Sjúkdómurinn hefur ýmsa aðra fylgikvilla í för með sér en þeir herja aðallega á æðakerfið í heild sinni. Víðsjá tók viðtal við Hörpu Völundardóttur, Jóhannes Kára Kristinsson, augnlækni, sem skrifaði doktorsritgerð um augnbotnaskemmdir í sykursýki og Ástráð B. Hreiðarsson, yfirlækni á göngudeild sykursjúkra á Landspítala. Bls. 8-17.

Hollur matur fyrir sjónina

Það er margt sem hægt er að gera til að viðhalda góðri sjónheilsu. Þú ákveður sjálfur hversu mikilvægt það er ...

Í þessu fyrra tölublaði ársins eru þrjár fiskiuppskriftir sem henta sykursjúkum. Bls. 18-19.



„Sjónskertar mæður vilja ekki segja frá sjónskerðingunni“

Karen Friðriksdóttir gerði nýlega rannsókn á félagslegri heilsu sjónskertra mæðra sem masters-verkefni í lýðheilsufræðum við háskólann í Uppsala í Svíþjóð. Í rannsókninni kemur fram að sérstaklega sjónskertar mæður sem ekki eru meðlimir í félagi blindra og sjónskertra upplifa einskonar vítahring. Bls. 20-21.

Hjálpartæki til gagns og gamans í sérvöruverslun Blindrafélagsins

Í sérvöruverslun Blindrafélagsins í Hamrahlíð 17 er að finna breitt úrval af spennandi vörum, hvort sem er til að aðstoða við daglegar athafnir, til leikja, skemmtunar eða fróðleiks. Bls. 6-7.



Um það að þróa skýra sýn og ótruflaðan huga

Þorkell Jóhann Steindal æskulýðsfulltrúi Blindrafélagsins. Bls. 4-5.



Pótt sjón versni með aldrinum eru mörg úrræði í boði.

73% þeirra sem eru skráðir blindir og sjónskertir á Íslandi eru eldri en 67 ára. Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og dauflinda einstaklinga leggur ríka áherslu á að vinna með einstaklingnum og þeim þörfum sem hann/hún hefur

og þeim ákvörðunum sem viðkomandi hefur tekið um líf sitt og lífsmynstur. Áhersla er lögð á að einstaklingar geti verið sem sjálfstæðastir, búið áfram á heimili sínu, séð um almenn heimilisstörf, komist leiðar sinnar og sótt félagsskap. Bls. 24-33.



Hefur þurft að fara þetta á hörkunni

Guðný Hannesdóttir er 47 ára gömul sjónskert móðir. Þegar Guðný missti sjónina var yngsta barnið 6 ára og það elsta að verða 12 ára gamalt. Bls. 22-23.

Leiðsöguhundur er stuðningur til sjálfstæðis.

Dagatal Blindrafélagsins með leiðsöguhundum fyrir blinda og unghundum sem valdir hafa verið til þjálfunar til leiðsöguhundastarfa er komið út. Bls. 35.



„Vonandi halda hugsjónir áfram að lifa“

Blindravinafélag Íslands var stofnað þann 24. janúar árið 1932 og fagnar því 80 ára afmæli sínu. Það er elsta góðgerðafélag landsins sem enn er starfandi. Bls. 34.



STUÐNINGUR TIL SJÁLFSTÆÐIS

Styrktarsjóður Blindravinafélags Íslands og Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. Bls. 34.

VÍÐSJÁ

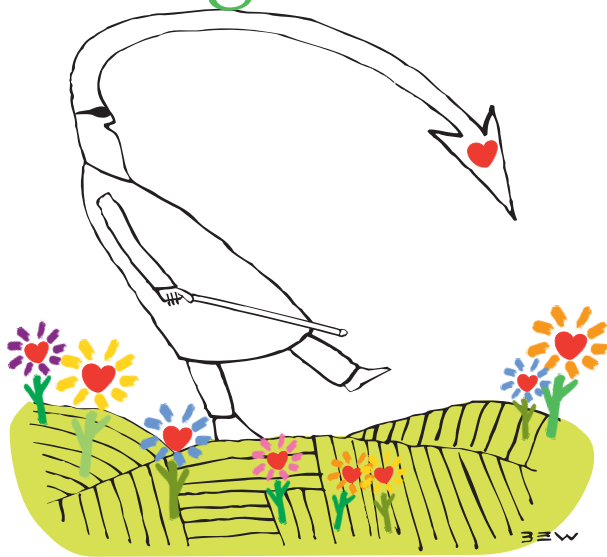
Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
4. árg. 1. tbl. 2012

Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, KT: 470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.
Ritnefnd: Kristinn H. Einarsson, Þorkell J. Steindal, Blindrafélagið, Lilja Björk Hauksdóttir og Björn E. Westergren, Hugtök ehf.
Formaður Blindrafélagsins og ábyrgðarmaður: Kristinn Halldór Einarsson.
Ritstjóri: Björn E. Westergren, Hugtök ehf. Blaðamenn: Lilja Björk Hauksdóttir og Arna Jónsdóttir
Hugtak, hönnun, umbrot og myndvinnsla: Björn E. Westergren, Hugtök ehf.
Ljósmyndir: Ragnar Th. Sigurðsson – Arctic Images, Guðmundur Ingólfsson – Ímynd o.fl. Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

BLINDRAFÉLAGIÐ PAKKAR STUÐNINGINN

Stuðningur vinveittra einstaklinga og fyrirtækja hefur reynst félaginu ómetanlegur á liðnum árum. Án ykkar hefðu mörg af verkefnum og baráttumálum félagsins ekki náð fram að ganga. Bls. 36.

Um það að þróa skýra sýn og ótruflaðan huga



Porkell Jóhann Steindal
Æskulýðsfulltrúi Blindrafélagsins

Aðspurð myndu flest okkar sennilega vera til í að fá meiri frið og fegurð í líf okkar. Mannlegt samfélag getur verið undarlegt fyrirbæri og þau áreiti sem á okkur dynja eru margvísleg.

Sum þeirra eru róttæk og augljós á meðan önnur kunna að krauma undir yfirborði meðvitundar okkar. Við höfum lært að lifa með og leiða hjá okkur gríðarlegan fjölda áreita. Borgir nútímans, jafnvel litla Reykjavík, eru oft á tíðum mjög krefjandi umhverfi. Bílaumferð, hávaði, auglýsingaskilti, mannmergð og margt annað hafa áhrif á okkur án þess að við gefum því mikinn gaum.

Navajóspekin

Nú nýverið datt ég inn á að lesa bækur sem gerast á indjána-verndarsvæði í Bandaríkjunum. Þetta eru glæpaskáldsögur sem fjalla um lögreglumenn í Navajó lögreglunni. Þær eru skrifaðar af Tony Hillerman og ef ég man rétt

þá hafa einhverjar af bókum hans verið þýddar á íslensku.

Samkvæmt speki Navajóanna er manninum ætlað að lifa í samhljómi við aðstæður sínar og umhverfi.

Það er ekki þar með sagt að alltaf skuli ríkja takmarkalaus gleði og hamingja. Ef dapurlegir hlutir gerast eru menn daprir, ef gleðiefni kemur upp gleðjast menn o.s.frv. Navajóarnir hafa að leiðarljósi forna dulspeki með allskyns boðum og bönnum en þrátt fyrir það að helgisögur og athafnir séu flóknar og nákvæmar miða þær allar að því að koma einstaklingnum aftur í samræmi við líf sitt og umhverfi. Það gildir einu hversvegna jafnvægi hefur tapast – hvort sem um er að ræða veikindi, brot á siðareglum, návígi við drauga, svartagaldurskukl eða ef misskilningur veldur ósamræmi – þá er það sama úrræðið sem á við: Að koma viðkomandi aftur í jafnvægi. Helgiathafnir Navajóanna

eru fjölmargar og hafa hver þeirra sinn tilgang.

Navajóarnir nota hugtakið „Hozhó“, sem þýðir í grunninn að ganga í fegurð.

Þungamiðja trúariðkana Navajóanna kristallast í hugtakinu Hozhó. Orðið er illþýðanlegt því að ekkert af þeim fjölmörgu orðum sem við notum nær innihaldi Hozhó.

Orðið þýðir samræmi, jafnvægi við umhverfi og aðstæður, að ganga í fegurð og friði.

(Sennilega er ég að gera þessu takmörkuð skil og bið ég alla Navajóa innilega afsökunar á því. Ef þið verðið fúlir þá er bara að kalla til næsta töfralækni og fá hann til að aðstoða við að koma Hozhó aftur í gang.)

Hozhó er sambland af því að vera ekki þjakaður af neikvæðum hugsunum, að vera í jafnvægi við umhverfi sitt, að vera kyrr og friðsæll.

Þeir sem aðhyllast og iðka trúar-

brögð Navajóanna ganga sem sagt í fegurð.

Mér finnst þetta frábær leið til að horfa á lífið og tilveruna.

Burtséð frá öllum kreddum, hjátrú og þeim flækjum sem myndast hafa í kringum trúariðkun finnst mér þessi sýn eiga við allstaðar, hvað sem við köllum það, hvað sem við gerum þá er það viðleitni í þá átt að koma á jafnvægi milli okkar og umhverfisins. Hver vill ekki ganga í fegurð?

Athafnir og siðir í eigin lífi

Samkvæmt heimsmynd Navajóanna voru það guðlegar verur sem kenndu fólkinu athafnir, reglur og siði til þess að lifa sem best. Þeir líta á það að lifa vel sem hæfileika sem hægt er að þróa með sér í gegnum skýra sýn og ótruflaðan huga og að sama skapi að tapa niður með því að ganga ekki í fegurð. Þeir mæla með fegurð sem mótvægi við rugling og reiðuleysi. Athafnir Navajóanna eru flóknar og byggja á þeirri dulspeki sem trú þeirra kennir. Sumar athafnir eru einfaldar, taka e.t.v. ekki langan tíma á meðan aðrar geta tekið marga daga með söngvum, dönsum, gerð sandmálverka og notkun helgigripa. Að athöfn lokinni er viðtakandi kominn aftur í jafnvægi, í Hozhó, snúinn aftur til fegurðar.

Hozhó í eigin lífi

Getum við, á Íslandi, nýtt okkur þessa sýn Navajóanna?

Hvað er það sem fær okkur til þess að snúa baki við ringulreið og rugli? Sjálfsagt eru svörin jafn mörg og við erum misjöfn.

Það sem hentar einum kann að vera orsök ójafnvægis hjá öðrum. Það eru þó hlutir sem ættu að ganga jafnt yfir alla.

Almenn skynsemi um grunn hluti í tilveru okkar getur fleytt okkur ansi langt. Ef svefn, mataræði og hreyfing eru í lagi hjálpar það okkur við að ganga í fegurð.

Eitt af því sem Hozhó felur í sér er að hafa hug sinn óþjakaðan af neikvæðum hugsunum. Hvernig getum við unnið á móti því?



Ég man ekki til þess að hafa rekist á navajóórð yfir stress. Það mætti segja að þær orsakir sem navajóarnir benda á sem orsakir ójafnvægis yrðu sennilega merktar sem streita í nútímasamfélagi.

Ef við leggjum okkur fram um að veita athygli því sem okkur þykir fallett mun fegurð verða að stærri hluta lífs okkar.

Er ábyrgðin okkar?

Ég hef orðið var við það að ef hlutir fara ekki eins og við höfðum séð fyrir okkur o.s.frv. þá er algengt að við leitum að sökudólgi. Þetta hlýtur að vera einherju eða einhverjum að kenna. Út frá speki Navajóanna hvílir ábyrgðin á ástandi

okkar í okkar eigin höndum.

Það er ekki hægt að ætlast til þess að samfélag einstaklinga sem margir hverjir eru í ójafnvægi gangi skynsamlega.

Ef þegnar þjóðfélagsins eru í jafnvægi þá skilar það sér út.

Hvað getum við gert, hvernig getum við snúið aftur til fegurðar?

Það mætti endurorða spurninguna: Hvað get ég gert til að láta mér líða betur?

Sumir hnýta flugur, sumir fara í jóga, sumir fara í sund o.s.frv. Einn spakur maður bar kennsl á að hann þyfti eitthvað til að koma sér aftur í samræmi, í Hozhó. Í stað þess að fara í ræktina eða kaupa sér sportbíl fékk hann sér hund. Hundar eru snilldarpupp-spretta af gleði og fegurðar. Þessi spaki maður sá að hundurinn myndi verða til þess að hann drattaðist út í göngutúra, færi út fyrir bæinn og hefði af honum félagsskap. Hvað sem það er sem kemur okkur í jafnvægi þá er það á okkar ábyrgð að finna út og framkvæma það sem virkar fyrir okkur.

Er þetta þjálfunaratriði?

Til að nýta okkur þessa speki þurfum við að líta í eigin barm og axla ábyrgð á eigin jafnvægi. Þetta er erfitt. Þetta tekur frá okkur möguleikann að kenna öðrum um, og halda áfram í sama farinu.

Getum við nýtt okkur þessa speki og hvaða afleiðingar myndi það hafa ef hvert og eitt okkar myndi leitast við að ganga í fegurð?



Hjálpartæki til gagns og gamans í sérvörverslun Blindrafélagsins



Í sérvöruverslun Blindrafélagsins í Hamrahlíð 17

er að finna breitt úrval af spennandi
vörum fyrir jafnt unga sem aldna,
hvort sem er til að aðstoða
við daglegar athafnir, til leikja,
skemmtunar eða fróðleiks.

Blindum og sjónskertum einstaklingum standa til
boða margskonar hjálpartæki sem ætlað er að styðja
við nám, atvinnuþátttöku, tómstundaiðkun og/eða
athafnir daglegs lífs. Hjálpartækin geta verið allt frá
flóknum og dýrum tölvubúnaði til mjög einfaldra
verkfæra eða búnaðar. Framboð á hjálparbúnaði
fyrir blinda og sjónskerta er mjög mikið, svo skiptir
þúsundum vörunúmera.

Blindrafélagið sér um hjálpartæki sem ekki flokkast
undir úthlutunartæki og hefur, í gegnum erlenda
samstarfsaðila, aðgang að miklum fjölda fjölbreyti-
legra hjálpartækja og jafnframt leikfanga fyrir börn.
Úrvalið í hjálpartækjaverslun Blindrafélagsins má
skoða á www.blind.is/netverslun.

**Nokkur dæmi
um flotta,
gagnlega
hönnun**



5.



1.



2.



3.



4.



1. **Vökvamagnmælir með hljóði.** Gefur merki þegar vökví kemur upp að honum.
2. **Einnar snertingar dósaopnari.** Fyrir flestar stærðir.
3. **Færanlegur stækkunarlampi með sterku díóðuljósi.**
4. **Flott úr sem tala ensku.**
5. **Úr með sérstaklega skýrri skifu.** Velcro-ól sem er einstaklega einfalt að setja á og taka af.



***Harpa Völundardóttir er 51 árs kona
með sykursýki.
Vegna sjúkdómsins er hún sjónskert
og hefur enga sjón á vinstra auga.***



„Sykursýki er dauðans alvara“

Harpa var greind sykursjúk sjö ára gömul í kjölfar þess að hafa fengið hettusótt. „Ég var lengi slöpp eftir hettusóttina og var alltaf þyrst og var því send í þvagprufu sem sýndi að það var sykur í þvagi hjá mér.“ Harpa bjó á Egilsstöðum og var send til barnalæknis í Reykjavík sem greindi hana sykursjúka. „Það voru eiginlega mamma og pabbi sem fengu sjúkdóminn en ekki ég. Ég var bara barn og fékk sem minnst af þessu að vita. Mamma og pabbi lærðu bæði að sprauta mig og ég þurfti bara að passa upp á að borða á matmálstímum og læra matarlistann minn, að borða rétt og borða nóg.“

Harpa segist hafa átt mjög venjulega barnæsku og sjúkdómurinn hafi ekki háð henni að neinu leyti. „Ég var svo heppin að pabbi minn lærði líka að sprauta mig og þess vegna gat ég ferðast með honum upp á fjöll og farið út um allt með honum.“

Þegar Harpa var 17 ára fannst henni sjónin fara versnandi en hún var þá nærsýn.

„Pétur Traustason, augnlæknir, kom alltaf tvisvar sinnum á ári til Egilsstaða. Ég fékk tíma hjá honum og af því að ég er sykursjúk skoðaði hann mig mjög vandlega og sá þá einhverjar breytingar á augnbotnunum. Hann sendi mig suður til Guðmundar Björnssonar, augnlæknis, í frekari rannsóknir og myndatöku. Friðbert Jónasson, augnlæknir var þá nýkomin úr námi í Englandi þar sem hann var nemi á Moorfield Eye Hospital hjá dr. Black sem ég var svo send til.“

Harpa fór svo ásamt móður sinni og frænku til London en það var í fyrsta sinn sem hún fór til útlanda og ferðin var henni mjög eftirminnileg.

„Ég kom þangað í byrjun desember og að sjá allt jólasक्रautið á

Oxford Street og fá sótið á skóna, þetta var algjört ævintýri.“

Í London fór Harpa tvisvar sinnum í leysigeisla og augnmyndatökur en þegar heim kom tók Friðbert augnlæknir við henni og hún hefur verið hjá honum síðan.

Um það bil tveimur árum seinna fór Harpa að finna fyrir breytingum en þá var ákveðið að senda hana ekki aftur út því Lionshreyfingin hafði gefið Landakotsspítala leysigeislataeki sem hún átti að fara í.

„Tækið tafðist í tolli í sjö til átta mánuði og þegar það var búið að ná því út var allt farið af stað hjá mér, það var byrjað að blæða. Núna hef ég nánast enga sjón á vinstra auga, er alveg náttblind og hef bara 5% sjónsvið.“

„... Ég er í raun bara lánsöm, mín saga er betri en flestra annarra.“

Hægt var að stöðva blæðinguna í hægra auga Hörpu og hefur ekkert blætt hjá henni og hún verið stöðug í augunum í 25 ár.

Hún segir þetta bara hafa tekist með mikilli vinnu í tvö ár. „Ég kom suður og var kannski í fimm vikur, fór svo aftur heim og var í sex vikur og kom svo aftur. Þetta var mikið til Friðberti augnlækni að þakka, hann hugsaði um mig eins og dóttur sína.“

Harpa segir þó að sjónin geti versnað hvenær sem er, það geti alltaf byrjað að blæða aftur. Því er mjög mikilvægt fyrir sykursýkis-sjúklinga að hugsa vel um sig, huga vel að mataræðinu, hvíla sig og reyna að vera ekki undir álagi. „Ég er alltaf eins og nýsleginn túskildingur þegar ég er búin að vera í sumarfríi í tvær vikur.“

Harpa lætur sjúkdóminn ekkert há sér og hefur stundað ferðalög og farið á fjöll á hverju sumri síðan 1968. Blaðamaður minnst þá á að hún sé greinilega hörkutól og

kvarti ekki að óþörfu. Harpa vitnar í ömmu sína og segir hana hafa sagt þegar Harpa kvartaði við hana yfir veikindum sínum „Guð lagði ekki á mann meira en maður getur borið.“

Harpa segir sína sögu ekki vera dæmigerða sögu sykursýkis-sjúklings, hún telur sig hafa verið mjög heppna að hafa haldið einhverri sjón.

„Hjá mörgum gerist þetta svo hratt, sagan mín er í betri kantinum en ég hef líka passað mig að vera undir eftirliti lækna, mætt í alla tíma og passað mig á að fylgjast vel með öllum breytingum.

Unga fólkið sem kemur hingað í Blindrafélagið í dag er oft illa farið, ég veit ekki hvar veiki hlekkurinn er en þetta virðist gerast svo hratt, fólk missir sjónina svo hratt, þegar það kemur til augnlæknis er það jafnvel orðið sjónskert.

Sjúkdómurinn er orðinn mun algengari í dag og fólk verður að hugsa sinn gang, sykursýki er dauðans alvara, maður lifir bara í u.þ.b. 10 ár með sjúkdóminn án

fylgikvilla. Ég varð ekki bara sjónskert af völdum sjúkdómsins, ég er líka búin að fá hjartaáfall og fara í kransæðaaðgerð og svo er fóturinn að plaga mig.“

Harpa er í gífsi á fæti og í hjólastól eftir að hafa farið í aðgerð núna í janúar en hún lenti í slysi fyrir 15 mánuðum og er enn að glíma við afleiðingarnar.

„Þegar maður er sykursjúkur eru allir aðrir sjúkdómar og allt sem maður lendir í miklu erfiðara, sár gróa miklu hægar og allt verður erfiðara viðfangs. Mér finnst í raun vanta meiri hræðsluáróður, sjúkdómurinn er alltaf að verða algengari, þ.e.a.s. áunnin sykursýki, og þetta er eitthvað sem hægt er að sporna við, fólk ber sjálft ábyrgðina. Sykursýki er alvarlegur sjúkdómur, það er ekki bara sjónmissir sem fylgir honum, sumir missa útlími og margir deyja fyrir aldur fram. Ég er í raun bara lánsöm, mín saga er betri en flestra annarra,“ segir Harpa að lokum.

L. B. H.

Sjúkdómur 21. aldarinnar:

Um 80-90% allra þeirra sem eru með sykursýki, tegund II eiga við ofþyngd eða offitu að stríða.

Mögulegir fylgikvillar sykursýki eru blinda, kransæðastíflur og aflimun.

Sykursýki getur leitt til alvarlegra augnvandamála. Sumir sjúklingar eru þegar við greiningu komnir með einhverjar skemmdir á augnbotna.

Sjúkdómurinn hefur ýmsa aðra fylgikvilla í för með sér en þeir herja aðallega á æðakerfið í heild sinni.



„Fólk með sykursýki á að koma að minnsta kosti á tveggja ára fresti í eftirlit. Ef einhverjar breytingar eru í sjón þess þarf að koma að minnsta kosti árlega,“ segir Jóhannes Kári Kristinsson, augnlæknir, en doktorsritgerð hans fjallaði einmitt um augnbotnaskemmdir í sykursýki.

Sykursýki getur haft mikil áhrif á augu og augnbotna.

Breytingar koma aðallega fram í sjónhimnu. Flestir sem hafa haft sykursýki lengur en 20 ár bera þess einhver merki í augnbotnum.

Fyrstu merkin

Fyrstu merkin eru litlar blæðingar og æðapokar í háræðum sjónhimnu en fólk verður yfirleitt ekki vart við fyrstu einkenni. Í framhaldi af þessu þróast stundum

bjúgur í sjónhimnu en sjónhimnu-bjúgur er algengasta orsök sjóndepru í sykursjúkum. Í sumum sykursjúkum augum myndast nýjar æðar sem svar við súrefnis-skorti. Þær eru viðkvæmar og geta rifnað og valdið blæðingum inni í auganu. Örvefsmyndun og sjónhimnulós getur fylgt í kjölfarið ef ekkert er að gert. Þetta er alvarlegasta stig sjúkdómsins og er veruleg hættu á blindu þegar svo er komið.

Mjög mikilvægt er að fólk með sykursýki sé í reglubundnu eftirliti hjá augnlækni.

Hvað er sykursýki?

Sykursýki er efnaskiptasjúkdómur sem einkennist af auknu sykurmagni í blóði. Orsök sykursýki er ekki að fullu þekkt og sjúkdómurinn er oftast ólæknandi en með réttri meðhöndlun er hægt að halda sjúkdómnum í skefjum og forðast fylgikvilla.



„Um 80-90% allra þeirra sem eru með tegund II eiga við ofþyngd eða offitu að stríða, sem er veigamikill orsakabáttur,“ segir Ástráður B. Hreiðarsson, yfirlæknir á göngudeild sykursjúkra á Landspítala.

Sykursýki er gróflega skipt í tvennt, tegund I og tegund II. Þessir sjúkdómar eru um margt ólíkir.

Einstaklingar með tegund I sykursýki hafa litla sem enga insúlínframleiðslu og þurfa þeir því að sprauta sig með insúlíni, oft 4 – 5 sinnum á dag til þess að halda lífi og heilsu. Tegund II sykursýki er yfirleitt meðhöndluð með

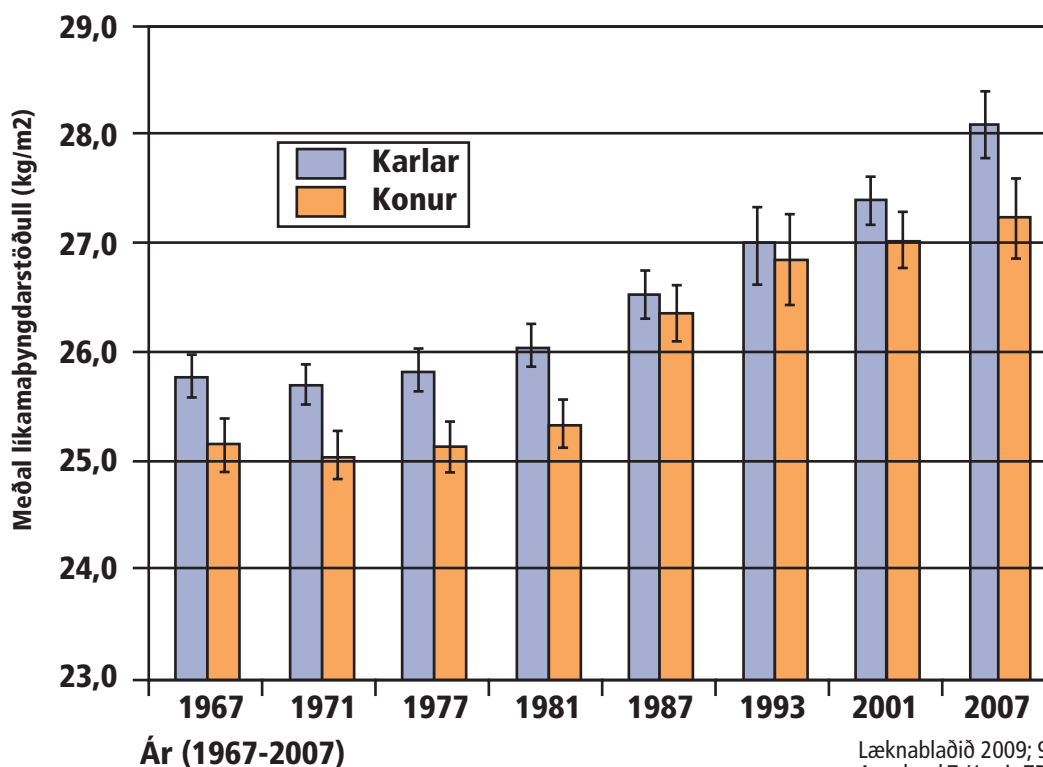
töflum en margir þurfa þó jafnframt að sprauta sig með insúlíni. Blóðsykurinn (glúkósa) er nauðsynlegt brennsluefni fyrir líkamann. Of hár blóðsykur er þó skaðlegur og því er blóðsykurmagninu haldið á þröngu bili undir eðlilegum kringumstæðum.

Til að blóðsykurinn nýtist sem orkugjafi þarf hann að komast úr

blóðinu inn í frumur líkamans en lykillinn að því er insúlín. Insúlín er framleitt í briskirtlinum og hið aukna sykurmagn í blóði sykursjúkra stafar í grófum dráttum annað hvort af minnkandi framleiðslu insúlíns eða af því að insúlínframleiðsla líkamans nýtist ekki. Þessir þættir eru til staðar við bæði tegund I og tegund II sykursýki.

Blóðsykurmagnið ræðst af samspili fæðuinntöku, líkamsáreynslu, blóðsykurframleiðslu lifrar og magni nokkurra hormóna í blóðinu en þau helstu kallast insúlín og glúkagon.

Próun í meðallíkamsþyngdarstuðli hjá 45-64 ára fólki á Íslandi 1967-2007 með 95% öryggismörkum.



Læknablaðið 2009; 95: 295-266. Þórssón B, Aspelund T, Harris TB, Launer LJ, Guðnasson V. Próun holdafars og sykursýki í 40 á Íslandi. Birt með leyfi.

Tegund I leggst aðallega á börn og ungt fólk en tegund II leggst fyrst og fremst á fullorðna.

Á Íslandi eru um það bil 800 manns með tegund I, þar af um 120 börn og ungmenni, og um 8.500 með tegund II, um 3.000 konur og 5.500 karlar. Einkenni sykursýki geta verið þau sömu hvort heldur sem er tegund I eða tegund II. Fólk verður slappt, það finnur fyrir miklum þorsta og miklum þvaglátum, getur fundið fyrir kláða á kynfærum af völdum sveppasýkinga en sykurrinn slævir varnir gegn sýkingum. Fólk getur fundið fyrir fótapirringi og dofa í fótum og fengið sjóntruflanir, fólk

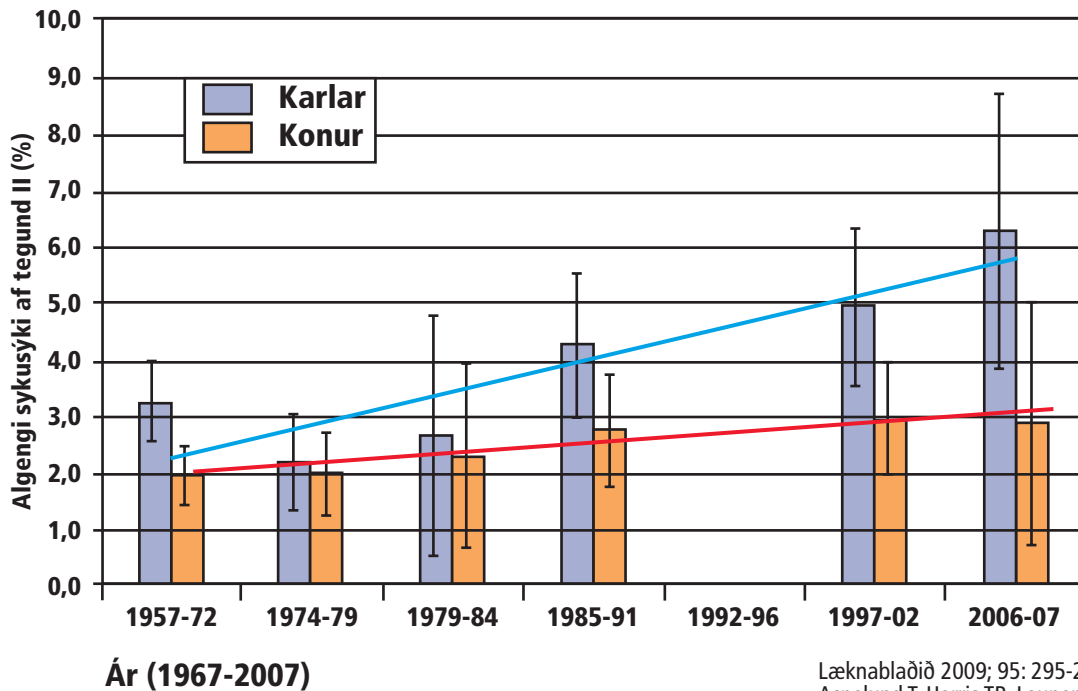
fer að sjá eins og í þoku og á erfitt með að fókusera. Þetta geta allt verið fyrstu einkenni sykursýki.

„Margir sjúklingar verða hræddir við þessar sjóntruflanir við greiningu, margir eru búnir að lesa um að sykursýki geti valdið blindu. Það sem gerist er að aukið sykurmagn fer inn í augað og sveiflur á sykri geta valdið breytingu á ljósbrotinu sem aftur veldur sjóntruflunum. Þetta lagast yfirleitt aftur, þetta eru ekki skemmdir, þetta eru ákveðnar breytingar sem lagast þegar sykursýkin er meðhöndluð og jafnvægi kemst á blóðsykurinn,“ segir Ástráður.

Greinast að meðaltali sex árum eftir að þeir veikjast af sykursýki, tegund II.

Sykursýki, tegund I og tegund II, eru ólíkir sjúkdómar að því leyti að tegund I uppgötvast fljótlega eftir að sjúklingur veikist en sjúklingar með tegund II greinast ekki fyrr en að meðaltali sex árum eftir að þeir veikjast. „Það kemur fyrir að augnlæknar greini sykursýkina fyrstir hjá sykursýkissjúklingum með tegund II. Þá kemur fyrir að sykursýkin hafi valdið skaða á sjóninni og oft er erfitt að snúa til baka með það. Þetta er ein orsök þess að það er herra hlutfall sjúklinga með tegund II með sjón-

Próun í algengi sykursýki af tegund II (þekkt og nýgreind) hjá 45-64 ára fólki á Íslandi 1967-2007 með 95% öryggismörkum. Leitni sýnd með bláum og rauðum línum.



Læknablaðið 2009; 95: 295-266. Þórsson B, Aspelund T, Harris TB, Launer LJ, Guðnasson V. Þróun holdafars og sykursýki í 40 á Íslandi. Birt með leyfi.

depru vegna sykursýki en sjúklingar með tegund I,“ segir Jóhannes Kári.

Eftirlit er mjög mikilvægt því hægt er að beita meðferð ef breytingar í augnbotnum uppgötvast nógu snemma.

Þá eru sjúklingar sendir í leysi-geislameðferð sem er oft mjög áhrifarík. „Fyrstu fimm til tíu árin eftir að sjúklingur veikist af sykursýki er óalgengt að fá breytingar í augnbotna. Fólk sem greinist fljótlega eftir að það veikist er undir eftirliti áður en það fær þessar breytingar og þær uppgötvast þ.a.l. snemma en sjúklingur sem greinist

mörgum árum eftir að hann veikist hefur skiljanlega ekki verið í reglulegu augneftirliti og skemmdirnar því mögulega orðnar meiri eftir þennan langa tíma með sykursýki,“ segir Jóhannes Kári.

Flestir sykursýkissjúklingar á Íslandi koma í reglulegt eftirlit þar sem fylgst er með breytingum á sjónhimnu og öðrum hlutum augna.

Þetta forvarnarstarf miðar að því að halda sykursýkisblindu í skefjum á Íslandi en sykursýki er ein meginorsök blindu á Vesturlöndum. Sjóntap vegna sykursýki er sjaldgæfara á Íslandi en í nágranna-

löndunum. „Hér á landi höfum við haft mjög gott sykursýkiseftirlit og verið öðrum þjóðum fyrirmynd. Hins vegar er hættu á að þetta eftirlit verði ekki jafn gott ef ekki er fylgst vel með málum. Á meðan eina augndeild landsins var á Landakotsspítala var eftirlitið miðlægt en eftir að hún færðist á Landspítala um miðjan 10. áratuginn hefur eftirlit sykursjúkra færst víðar og er það nú í höndum augnlækna innan sem utan augndeildar Landspítala. Það skiptir miklu máli að hafa góð tengsl meðal þeirra augnlækna sem sinna augneftirliti í sykursýki, sérstaklega þegar litið er á mikilvægi þess

Stóræðasjúkdómar eru stærsta vandamálið sem steðjar að einstaklingum með tegund II af sykursýki, m.a. vegna þess hve oft háþrýstingur og blóðfitubrensl fylgja.

að sjúklingur fái þegar í stað meðferð þegar hann greinist. Einn af þeim þáttum sem voru hvað mikilvægastir í hinu miðlæga sykursýkiseftirliti sem var á augndeild Landakotsspítala var hversu vel var haldið utan um hópinn og gegndu ritarar þar algjöru lykilhlutverki.“

Blinda, nýrnabilun, kransæðastífla, aflimun.

Sjónskerðing er vitanlega ekki eini fylgikvilli sykursýkinnar, en hann er einn af þeim stóru. Sjúkdómurinn hefur ýmsa fylgikvilla í för með sér og eru þeir margir hverjir vegna áhrifa hans á æðakerfið. Þá má flokka í smáæðasjúkdóma og stóræðasjúkdóma.

Smáæðasjúkdómar hrjá augnbotna, nýru og úttaugar og geta leitt til blindu, nýrnabilunar og verkja eða skyntruflunar í fótum. Stóræðasjúkdómar hrjá kransæðar, heilaæðar og aðrar slagæðar og geta leitt til kransæðastíflu, heilablóðfalls og blóðrásartruflana í fótum. Það síðasttalda veldur m.a. verkjum við áreynslu, og sambland blóðrásartruflunar og skyntruflunar getur leitt til illvígra sýktra fótasára - aflimun getur orðið óumflýjanleg.

„Margir eru komnir með fylgikvilla þegar þeir greinast með sykursýki, tegund II en það eru alls ekki allir sem fá fylgikvillana. Sumir ákveða að skipta algjörlega um lífsstíl og geta lifað góðu lífi þrátt fyrir sjúkdóminn. Fólk með sykursýki getur gert nánast hvað sem er, það þarf að hugsa um sjúkdóminn eins og ákveðið verkefni. Það þarf að borða rétt, hreyfa sig og fara í eftirlit. Sumir sykursjúkir eru atvinnumenn í íþróttum og aðrir hafa lifað með sykursýki í 40 ár án þess að fá nokkra fylgikvilla,“ segir Ástráður.

Þeir sem hafa sykursýki geta með skynsemi lifað fullkomlega eðlilegu lífi og lært að stjórna meðferðinni algjörlega sjálfir frá degi til dags, stundum með hjálp heimamælinga á blóðsykri.

Mikilvægt er þó að vera í reglulegu eftirliti og góðum tengslum við sykursýkis-teymi sem yfirleitt er myndað af lækni, hjúkrunarfræðingi og næringarráðgjafa.

Sjúkdómur 21. aldarinnar.

Algengi sykursýki af tegund II tvöfaldaðist hjá körlum og jókst um 50% hjá konum á árunum 1967-2007. Algengi sykursýki af tegund II hjá 25-84 ára, á árunum 2004-2007 var 6% hjá körlum og 3% hjá konum. Að sama skapi jókst meðallíkamsþyngdarstuðull um tvær einingar hjá báðum kynjum (45-64 ára) á þessum árum. „Sykursýki hefur verið kölluð sjúkdómur 21. aldar,“ segir Ástráður.

„Það er stöðug aukning í algengi sjúkdómsins, líka í tegund I en það er ekki vitað af hverju sú fjölgun stafar. Fjölgunin í tegund II stafar fyrst og fremst af ofþyngd, þetta er lýðheilsulegt vandamál. Eina leiðin til að sporna við þessari þróun er að breyta lífsháttum fólks og ég vil trúa því að það sé að gerast að einhverju leyti núna, að það sé einhver vakning,“ segir Ástráður.

Þrátt fyrir að rannsóknir hafi staðfest að með góðri blóðsykurstjórn megi minnka verulega framgang eða koma í veg fyrir fylgikvilla hjá báðum tegundum sykursýki er viss hópur af ungu

fólki hér á landi sem er orðinn illa haldinn af fylgikvillum sykursýki, og var jafnvel orðinn það fljótlega eftir greiningu. Það er þá helst vegna þess að það hefur ekki mætt nógu vel í eftirlit til lækna og hjúkrunarfólks.

„Við höfum heyrt af þessu vandaamáli og ég dreg ekki í efa að þetta sé rétt,“ segir Jóhannes Kári.

„Mig grunar að það gæti verið að sykursýkin sjálf sé að verða illvígari sjúkdómur og hlutirnir gerist hraðar en einnig getur visst andvaraleysi gegn sjúkdómnum og ónægar upplýsingar úti í þjóðfélaginu leitt til þess að fólk tekur hann ekki nægilega alvara. Þegar fólk veikist fer það stundum í afneitun. Það er ekki að undra, þegar ungri manneskju er sagt að hún sé með sykursýki og verði hugsanlega sjónskert síðar á ævinni er það mjög óraunverulegt. Þess vegna er fræðsla um sjúkdóminn mjög mikilvæg, að fólk sé gerð grein fyrir því hversu alvarlegur þessi sjúkdómur getur verið,“ segir hann.

„Það er eitt sem ég vil nefna í þessu samhengi og það er að börn eru ekki látin borga neitt þegar þau koma í eftirlit en um leið og fólk er orðið 18 ára er það látið borga um 6.000 kr. fyrir að mæta til læknis vegna sykursýki og þau þurfa að gera það á 3-4 mánaða fresti eða oftar. Í Danmörku kostar ekki neitt að fara í svona eftirlit. Fólk hér þarf líka að borga hluta af kostnaði við strimla sem það notar til að mæla blóðsykur, strimlarnir eru ókeypis í Danmörku. Það er líka verið að tala um að fólk eigi að fara að borga hlut í lyfjunum sínum, insúlín er ókeypis fyrir sjúklinga núna en það er verið að tala um að að breyta því. Ég vara við því að auka álögur á þennan hóp því þetta unga fólk kemur ekki nógu reglulega í eftirlit og þetta myndi draga enn meira úr því. Það hefur hins vegar sýnt sig að gott eftirlit dregur úr augnskemmdum og öðrum fylgikvillum,“ segir Ástráður.

L.B.H.

Heimildir:

- <http://frontpage.simnet.is/rafnben/almennningur/diabetes/yfirlit.htm>
- <http://www.diabetes.is/?c=webpage&id=251>
- <http://www.sjonlag.is/Thjonusta/Augnsjukdomar/Sykursykiseftirlit/>
- Þórssón B, Aspelund T, Harris T B, Launer L, Guðnason V. **Þróun holdafars og sykursýki í 40 ár á Íslandi.** Læknablaðið 2009;95:259-265.

Einkenni sykursýki:

- Slappleiki
- Þorsti
- Kláði á kynfærum
- Fótapirringur/doði
- Sjóntruflanir

Staðreyndir um sykursýki:

- Sjúkdómurinn er oftast ólæknandi
- Orsök er ekki að fullu þekkt
- 80-90% allra sem eru með sykursýki eru með tegund II
- 80-90% þeirra sem eru með tegund II eiga við offþyngd að stríða

Alvarlegir fylgikvillar sykursýki:

- Sjónmissir
- Nýrnabilun
- Hjarta- og æðasjúkdómar
- Aflímanir ganglima

Hollur matur fyrir sjónina

(og miklu, miklu meira)

Björn E. Westergren

Um samsetninguna í matnum

Þrátt fyrir að árið 2012 sé runnið upp hefur **enn ekki náðst sátt** um hvers konar mataræði henti best einstaklingum með sykursýki, tegund II til að ná sem mestum árangri í blóðsykursstjórn og til að forðast auknar líkur á t.d. hjartasjúkdómum.

Það er hins vegar **full sátt** um að fiskur, grænmeti, hnetur og baunir minnki líkurnar. Það hefur einnig jákvæð áhrif á bæði blóðsykur og þyngd að minnka neyslu á fitu og kolvetni.

Jákvæðu fréttirnar eru þær að það er í góðu lagi að drekka kaffi og áfenga drykki í hóflegu magni. Hreyfing (svo sem rösk ganga í 3x30 mínútur á dag) og neysla á trefjum og fitusnauðu fæði er talin vera **árangursrík forvörn** gegn sykursýki, tegund II.

Jafnframt er margt sem bendir til þess að þessi ráð séu líka til þess fallin að verja augun og sjónina. Ef við bætum við þær staðreyndir sem ég kynnti í VÍÐSJÁ, 2. tbl. 2010 og í 2. tbl. 2011, má sjá að þeir sem eru með sykursýki þurfa þrátt fyrir það ekki að heyja tapaða baráttu.

Það er margt sem hægt er að gera til að viðhalda góðri sjónheilsu. Þú ákveður sjálfur hversu mikilvægt það er...

Í þessu fyrra tölublaði ársins eru þrjár fiskiuppskriftir sem henta sykursjúkum.

1. Orkuinnihald er mikilvægt.

Ofþyngd er veigamikill orsakaþáttur sykursýki, tegundar II. Talið er að **heildarorkan** sem innbyrt er sé mikilvægari en **hlutföllin** milli kolvetna, fitu og próteins. Þegar hugað er að þyngdartapi skiptir minna máli hvort dregið er úr kolvetnum **eða** fitu.

2. Mikilvægast – breyttur lífsstíll.

Horfumst í augu við það – án fjölbreytts matar verður mataræðið leiðinlegt og við hættum á því. Hæfileikinn til að **halda** nýja lífsstílnum er mikilvægastur og **fjölbreytt samsetning daglegrar fæðu** sem gefur okkur seddutilfinningu (ekki svöng milli máltíða) er mjög mikilvæg.

Um ýmiss konar hráefni

Grænmeti, rætur og baunir

Rannsóknir staðfesta að 250 g/dag. minnka líkur á að sykursjúkir látist úr hjartasjúkdómum. Áhrifin aukast með aukinni neyslu – allt upp í 600 g.

Ávextir

Rannsóknir staðfesta að ávextir í bland við grænmeti og baunir minnki líkur á snemmbúnum dauðsföllum meðal sykursjúkra.

Matur úr grófu korni

Rannsóknir staðfesta að fæði úr grófu korni minnki líkur á snemmbúnum dauðsföllum og dauða vegna hjartasjúkdóma meðal sykursjúkra með tegund II.

Fiskur

Rannsóknir staðfesta að ef fiskur er borðaður tvisvar/viku minnki það líkur á snemmbúnum dauðsföllum og dauða vegna hjartasjúkdóma meðal sykursjúkra, sérstaklega fiskur sem er ríkur af Omega 3.

Hnetur og jarðhnetur

Rannsóknir staðfesta að fimm skammtar (30 g hver) á viku lækki LDL-kólesteról í blóði og minnki líkur á hjartasjúkdómum.

Áfengi

Rannsóknir staðfesta að fólk með sykursýki sem reglulega neytir áfengis í hófi sé ólíklegra til að hljóta snemmbúinn dauðdaga en það fólk sem alls ekki neytir áfengis.

Kaffi

Rannsóknir staðfesta að fólk með sykursýki sem drekkur tvo bolla af kaffi á dag sé í minni hættu á að fá hjartasjúkdóma en það fólk sem gerir það ekki.

Salt

Sykursjúkir mega neyta 6-7 g á dag, eins og þeir sem ekki eru sykursjúkir

SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering), Mat vid diabetes SBU-rapport nr 201 ISBN 978-91-85413-37-9

Heilbrigður lífsstíll er byggður á fjölbreytileika



Hvítlauksfiskur með Bloody Mary tómötum

Hráefni fyrir 4

800 g ýsa, blálanga eða karfi
4 marin hvítlauksrif
hveiti
ISIO4 og smjör eða smjörvi
salt, pipar

Bloody Mary tómatsalat:

300 g kirsuberjatómatar
1,5 msk sítrónusafi
1,5 msk ISIO4 eða ólífuolía
2 tsk Worchestersósa
0,5 tsk Tabascosósa
0,5 tsk jurtasalt/sellerísalt

Matreiðsla:

1. Byrjið á því að búa til Bloody Mary salatið. Blandið öllu saman nema tómötunum. Kreistið eða skerið tómata þannig að þeir opnast. Setjið tómata í skál, bætið dressingunni við og blandið.
2. Hitið steikarpönnu á vægum hita og steikið hvítlaukinn hægt í olíu og smá skammti af smjörva. Hvítlaukurinn á aðeins að svitna ekki brúnast.
3. Skerið fiskinn í skammtastærðir, veltið uppúr hveiti á báðum hliðum og kryddið með salti og pipar.
4. Takið hvítlaukinn af pönnunni – aukið hitann í miðlungshita. Steikið fiskinn ca. 2,5 mínútu á hvorri hlið. Takið af hitanum og leyfið fiskinum að hvílast á pönnunni undir loki í 3-5 mínútur áður en hann er borinn fram.
5. Berið fram með Bloody Mary salatinu og soðnum kartöflum, kúskús eða hrísgrjómum.



Bakaður „Bouillabaisse“ fiskur

Hráefni fyrir 4:

3 tómatar, 2 laukar, 2 gulrætur, 2 paprikur, 1/4 sellerírótt, 2 hvítlauksrif, 2,5 dl fiskisoð (teningur), 1 sítróna, 1 væn lúka steinseljja, 1 tsk saffran
ISIO4 eða góð ólífuolía, salt, pipar
800 g fiskur, t.d. ýsa, blálanga eða karfi,
1/2 sítróna, gróft salt, pipar, timian

Matreiðsla:

1. Hægt er að búa til Bouillabaisse sósuna áður: afhýðið og saxið laukinn, sellerí og gulrótina. Steikið í olíu og smjörva á pönnu á háum hita þar til ræturnar byrja að taka lit. Skerið tómata, papriku og hvítlauk og bætið þeim út á pönnuna. Saxið steinseljuna smátt. Sjóðið fiskisoðið. Myljið saffranið í bolla með teskeið og bætið við fiskisoðið. Hellið fiskisoðinu á pönnuna.
2. Stillið ofninn á 225°C. Fyllið botninn á ofnskúffu með Bouillabaisse sósunni, raðið fisknum ofan á og hellið svo afgangnum af sósunni ofaná.
3. Bakið í ofni í 20-25 mínútur eða þar til fiskurinn er orðinn „flaky“/stinnur og tilbúinn. Stráið steinseljuna yfir og berið fram með kartöflum eða hrísgrjómum og fersku salati með niðursneiddri lárperu. (Stundum á tilboði. Gott hnetulíkt bragð og „ofurfæða“: einómettaðar fitusýrur lækka LDL-kólesterólið/hækka góða HDL-kólesterólið + mjög rík af E-, K- og B-vítamínum.)



Fræfiskur með ristuðum gulrótum og sítrónujógurt

Hráefni fyrir 4:

800 g gulrætur
1 sítróna
ISIO4 eða ólífuolía + smjör eða smjörvi
Gróft salt, svartur pipar
2,5 dl grísk jógurt
800 g flak af ýsu, karfa eða blálöngu
1 dl hveiti
1 egg
1-2 dl blönduð fræ – t.d. sesam-, hör-, graskersfræ

Matreiðsla:

1. Stillið ofninn á 225°C
2. Afhýðið gulræturnar, skerið þær í stóra bita og leggið á bökunarpappír á ofnplötu, úðið olíu yfir, kryddið með salti og pipar og bakið í ofni í u.þ.b. 15 mínútur.
3. Rífið ysta lag sítrónunnar með rifjárnri og blandið helming þess við gulræturnar – haldið þeim heitum á disk undir álpappír.
4. Skerið fiskinn í skammtastærðir. Hrærið egginn og hellið á einn disk, hellið hveiti á annan. Kryddið fiskinn með salti og pipar og dýfið honum fyrst í hveitið og svo í egginn þannig að báðar hliðar hyljist vel. Stráið svo fræjunum yfir báðar hliðar. Steikið á pönnu með olíu og smjörva við miðlungshita, eina mínútu á hvorri hlið. Bakið í ofni í 4-5 mínútur.
5. Blandið afgangnum af sítrónuhýðinu við jógurtið, bætið við salti, pipar og sítrónusafa, smakkið til. Berið fram með gulrótunum, jógurtinni, soðnum hrísgrjómum, kúskús eða kartöflum.

„Sjónskertar mæður vilja ekki segja frá sjónskerðingunni“

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar eru þær að aukin áhætta er á félagslegu stressi meðal sjónskertra mæðra með börn á aldrinum 0-16 ára. Ástæðan fyrir því er fyrst og fremst sú að mæðurnar setja mjög háar kröfur á sjálfar sig.

Sjónskerðingin ein og sér tekur tíma og orku og það ásamt kröfunum og þeirri staðreynd að margar af mömmunum völdu að segja ekki frá sjónskerðingu sinni álítur Karen helstu ástæðuna fyrir auknu félagslegu stressi.

Karen, sem býr í Svíþjóð ásamt fjölskyldu sinni, er sjálf sjónskert móðir þannig að hún getur vel sett sig í spor þeirra mæðra sem rætt var við í rannsókninni. „Ég á sjö ára dóttur og er í sambandi með manni sem á þrjú börn á aldrinum 6 til 13 ára þannig að „ég á“ fjögur börn.“

„Markmið rannsóknarinnar var að lýsa hvernig sjónskertar mæður með börn á aldrinum 0-16 ára upplifa félagslega heilsu sína og hvernig þær takast á við aðstöðu sína. Ég tók viðtöl við átta mæður á aldrinum 32-47 ára, þrjár blindar og fimm sjónskertar. Fimm þessara mæðra eru meðlimir í félagi blindra og sjónskertra en þrjár þeirra eru ekki meðlimir,“ segir Karen.

Í rannsókninni kemur fram að sérstaklega sjónskertar mæður sem ekki eru meðlimir í félagi blindra og sjónskertra upplifa einskonar vítahring vegna þess að þær vilja hvorki né voga sér að segja frá sjónskerðingunni en krefjast samt sem áður skilnings frá samfélaginu vegna þess að þær sjá illa.

„Það er ekki hægt að ætlast til að umhverfið geti mætt þörfum einstaklings ef einstaklingurinn vill ekki greina frá þessum þörfum,“ segir Karen.

Niðurstöðurnar sýndu einnig að það félagslega net sem hver og ein var hluti af er mikilvægt til að hið daglega líf gangi upp og að almennt álitu mæðurnar að það viðmót sem þeim er sýnt í samfélaginu sé gott. Þá fannst mæðrunum erfitt að kynnast öðrum foreldrum í skóla barna sinna. Þær upplifðu einnig að aðrir foreldrar væru hræddir við að tala við þær vegna sjónskerðingarinnar.

„Þetta eru helstu niðurstöður rannsóknarinnar en margt annað mjög áhugavert kom fram og ég get talað lengi um rannsóknina,“ segir Karen og brosir.



**Karen Friðriksdóttir
gerði nýlega rannsókn
á félagslegri heilsu sjónskertra
mæðra sem mastersverkefni
í lýðheilsufræðum
við háskólann í Uppsala í Svíþjóð.**

Karen finnst líklegt að ef rannsóknin hefði verið gerð á íslenskum mæðrum hefðu niðurstöðurnar verið sambærilegar niðurstöðum sænsku mæðranna.

„Aðstæður eru mjög svipaðar á Íslandi. Skólinn virkar á sama hátt, þá er ég að hugsa um þá erfiðleika sem mæðurnar nefndu við að kynnst öðrum foreldrum. Íslenskar mæður, líkt og sænskar, eru mjög metnaðargjarnar og þar koma inn þessar kröfur sem talað er um, það að manni finnst að maður verði að duga a.m.k. jafn vel og alsjáandi. Þess má einnig geta að ég sé endurspeglast í svörum mæðranna mikið af því sem ég sjálf hef fundið fyrir sem sjónskert móðir og ég er jú íslensk þótt ég búi í Svíþjóð.“

Það er mikið til rannsókn Karenar að þakka og fyrirlestri sem hún hélt um efnið fyrir starfsfólk sjónstöðvarinnar í Uppsala þar sem hún býr að sjónstöðin ætla að byrja eins konar stuðningshópa nú í vor fyrir sjónskertar

mæður/foreldra. Mæðurnar bentu á að svona stuðningshópar hefðu fyrirfundist áður og gegnt mikilvægu hlutverki, m.a. var sagt að þessir hópar gerðu foreldrahlutverkið léttara þar sem stuðningur fannst frá öðrum í sömu aðstöðu.

Karen nefnir einnig varðandi aðstoð við sjónskertar mæður að hægt sé að búa stelpur undir móðurhlutverkið t.d. með því að ýta á einhvern hátt undir sjálfs-traust þeirra og hjálpa þeim að vera öruggar í sjónskerðingunni, að þær geti sagt frá henni án þess að þeim finnst þær minna virði en kynsystur sínar.

„Ég held að ástæðan fyrir því að þessar konur í rannsókninni velji að segja ekki frá sjónskerðingu sinni sé að miklu leyti sú að þær vilja ekki víkja frá félagslega norminu, þær vilja falla inn í umhverfi sitt og vera eins og allar aðrar mæður. Hræðslan um að fá stimpil sem annars flokks manneskja var nefnt í sambandi

við þetta. Þá sögðu mæðurnar líka að þær vildu ekki að sjónskerðingin væri það fyrsta sem fólk fengi að vita um þær og að sjónskerðingin væri ekki hluti af sjálfsmynd þeirra.“

Þrátt fyrir að Karen sé sjálf sjónskert móðir komu niðurstöður rannsóknarinnar henni á óvart að vissu leyti. „Ég vissi að mömmurnar gerðu gjarnan kröfur til sjálfra sín en ég var ekki meðvitað um að kröfurnar væru svona stórar og veigamiklar. Þá kom það mér á óvart hversu oft mömmurnar völdu að segja ekki frá sjónskerðingunni. Sjónskerðingin er feimnismál en ég held að stoltið fari stundum of langt með mann – það veit ég af eigin raun.“

Karen segir aðspurð um framhaldið hjá sér eftir að hafa klárað þessa rannsókn sé hún alveg til í að rannsaka meira innan mála-flokksins en þá þurfi einhver að útvega henni peninga sem dugi í nokkur ár.

L.B.H.

Vegna greinar okkar hér í blaðinu um rannsókn Karenar Friðriksdóttur á félagslegri heilsu sjónskertra mæðra í Svíþjóð lék okkur á Viðsjá forvitni á að vita hvort aðstæður sjónskertra mæðra á Íslandi væru sambærilegar og hjá hinum sænsku frænkum okkar.



Guðný Hannesdóttir er 47 ára gömul sjónskert móðir. Hún á þrjú börn, þau Hannes, sem er fæddur 1991, Patrek, sem fæddist 1994 og Jónínu Sif, sem er fædd 1997. Þegar Guðný missti sjónina var yngsta barnið 6 ára og það elsta að verða 12 ára gamalt.

Hefur þurft að fara þetta á hörkunni

„Ég greindist með augnsjúkdóminn Lebers Hereditary Optic Neuropathy (LHON) fyrir tæpum 10 árum. Ég fékk að vita í júlí 2003 að ég væri að verða blind og á nokkrum vikum hvarf sjónin á hægri auga. Í september það ár var sjónin á vinstra auganu farin líka og í dag er ég lögbblind, með tæplega 5% sjón,“ segir Guðný.

Niðurstöður sænsku rannsóknarinnar voru á þá leið að aukin áhætta væri á félagslegu stressi meðal sjónskertra mæðra með

börn á aldrinum 0-16 ára. Ástæðan fyrir því er talin sú fyrst og fremst að mæðurnar gera mjög miklar kröfur til sjálfra sín. Einnig sú staðreynd að margar af mömmunum völdu að segja ekki frá sjónskerðingu sinni. „Þetta á ekki við um mig, ég er ófeimin við að segja frá mínum aðstæðum. Á móti kemur að ég skil alveg af hverju þær vilja ekki segja frá, margir líta öðrum augum á mann ef maður er blindur eða sjónskertur en ef maður er með fulla sjón,“ segir Guðný.



Hún segist þó gera alveg sömu kröfur til sín sem foreldri núna og áður en hún varð sjónskert.

„Ég hef alltaf sagt við börnin mín að nám sé vinna. Ég hef lagt mikla áherslu á að þau mæti á réttum tíma í skólann og einnig hefur mér fundist mjög mikilvægt að þau séu í einhverjum tómstundum, en þau hafa alltaf verið í einhverjum íþróttum. Eftir á að hyggja þegar ég gekk í gegnum erfiðasta tímann, strax eftir að ég missti sjónina, þá skil ég ekki hvernig ég komst í gegnum þetta. Ein með þrjú börn að reyna að koma þeim í skólann á morgnana og sinna daglegum störfum. Ég hefði eflaust heldur ekki komist í gegnum þetta nema vegna þess að ég hef alltaf fengið mikla hjálp frá Garðari Lárussyni. Guðný ber félagsþjónustunni í hverfinu þar sem hún bjó ekki góða sögu.

Hún segist hvorki hafa fengið heimilisaðstoð þar né liðveislur. „Ég fékk ekki aðstoð við að þrifa heima hjá mér af því að ég rataði um allt heimilið mitt. Blint fólk

ratar eflaust flest betur heima hjá sér en sjáandi fólk en það þýðir samt ekki að ég þurfi ekki aðstoð.“ Guðný segir að eftir allt þetta sé hún búin að fá nóg af félagsþjónustu og vill ekki þiggja hana þrátt fyrir að þjónustan í Grafarvogi þar sem hún býr núna sé betri en þar sem hún bjó áður.

„Ég klára mig sjálf en hef svolítið þurft að fara þetta á hörkunni,“ segir hún og brosir sjálfsöruggu brosi.

Guðný er sammála því sem sænsku mæðurnar segja, að erfitt sé að kynnast foreldrum annarra barna. „Ég hef ekki eignast neinar „mömmuvinkonur“ en ég finn mikla góðvild frá foreldrum vin-kvenna dóttur minnar. Þar sem við bjuggum áður átti dóttir mín erfiðara uppdráttar og ég vil að mörgu leyti kenna því um að ég er blind, að hún hafi lent illa í því vegna minnar fötlunar. Hérna hefur hún hins vegar blómstrað og ég finn ekki fyrir neinum fordómum frá öðrum foreldrum hér. Skólinn sem hún er í núna og líka sá sem hún var í hefur tekið

fullt tillit til okkar. Starfsfólk skólanna hefur allt verið boðið og búið til að aðstoða okkur eins og það best getur.“

Þar sem Guðný missti sjónina þegar hún var orðin 38 ára gömul hefur hún ekki sömu reynslu og sænsku mæðurnar sem voru orðnar sjónskertar þegar börnin þeirra fæddust og það var jafnframt forsenda fyrir að vera með í rannsókn Karenar. Þess vegna er reynsla Guðnýjar ekki alveg sambærileg þeirra reynslu en hún segir samt sem áður svipaða sögu. Guðný er líka eini fulltrúi íslenskra sjónskertra mæðra í samanburðinum við sænsku mæðurnar og því ekki hægt að alhæfa út frá hennar reynslu en það er hins vegar hægt að draga þær ályktanir að félagsleg heilsa íslenskra, sjónskertra mæðra sé svipuð og kemur fram í niðurstöðum rannsóknarinnar sem Karen gerði. Hér á landi eru aðstæður að mörgu leyti svipaðar og í Svíþjóð eins og Karen benti á og svo segist Karen sjálf líka hafa upplifað margt það sama og bæði Guðný og sænsku mæðurnar segja frá.

L.B.H.



Áherslur í þjónustu við aldraða

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga

Huld Magnúsdóttir, forstjóri

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga tók til starfa fyrir þremur árum og er ríkisstofnun sem heyrir undir velferðarráðuneytið.

73% þeirra sem eru skráðir blindir og sjónskertir á Íslandi eru eldri en 67 ára. Flestir í þeim hópi eru með augnbotnahrörnun. Stærsti einstaki hópur þjónustuþega er á aldrinum 86-89 ára.

Í þjónustu við aldraða er mest áhersla lögð á að á efri árum geti einstaklingar verið sem sjálfstæðastir, búið áfram á eigin heimili, séð um almenn heimilisstörf s.s. matseld og þrif, komist leiðar sinnar og sótt félagsskap eins og hentar hverjum og einum. Miðstöðin leggur ríka áherslu á að vinna með einstaklingnum og þeim þörfum sem hann/hún hefur og þeim ákvörðunum sem viðkomandi hefur tekið um líf sitt og lífsmynstur. Því er mikil áhersla lögð á sjálfstæði, að veita ráðgjöf um heimili og kenna aðferðir sem miða að því að gera hlutina einfaldari.

Kennd er notkun hvíta stafsins og umferli auk þess sem hjálpartækjum er úthlutað eins og við á. Þá er lögð áhersla á að heimsækja viðkomandi í sínu umhverfi og veita þjónustuna þar sem hennar er þörf en ekki á Miðstöðinni sjálfri.

Ráðgjafar Miðstöðvarinnar heimsækja þjónustuþega um allt land, bæði á einkaheimili og dvalarheimili. Þá er starfsmönnum dvalar- og hjúkrunarheimila veitt þjónusta og ráðgjöf og haldin námskeið um hina ýmsu þætti, s.s. umferli, leiðsögutækni, notkun stafs og athafnir daglegs lífs.

Miðstöðin hefur jafnframt gefið út mikið af fræðsluefni sem hægt er að nálgast á heimasíðu Miðstöðvarinnar, www.midstod.is, hringja í þjónustuborð í síma 545 5800 og fá efni sent í pósti.

Þá er hægt að hringja eða senda tölvupóst á midstod@midstod.is og fá upplýsingar um þjónustu og hjálpartæki.



Þjónustan fer eftir því hvað fólk vill sjálft

Misjafnt er hvaða hjálpartæki fólk þarf halda og vill nota þegar það er orðið sjónskert eða blint. Þjónustan hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga er veitt á forsendum notandans sjálfs.

Þær Guðbjörg Árnadóttir og Vala Jóna Garðarsdóttir eru ráðgjafar í ADL- og umferli hjá Miðstöðinni en auk þeirra vinna Sabína Steinunn Halldórsdóttir og Guðný Katrín Einarsdóttir í deildinni.

ADL er það sem kallað er „**athafnir daglegs lífs**“ en í því felst að ráðgjafi kennir fólki hvernig það getur gert hluti sjálft á annan hátt en það gerði áður. Kennt er hvernig beita má áhöldum öðruvísi, hvernig hægt er að nota önnur skynfæri til að átta sig á umhverfi og fólki leiðbeint með hvernig læra má á umhverfi sitt. Umferliþjálfun felst í kennslu í því að komast á milli staða með eða án hjálpar hvíta stafsins.

Deildin okkar sér að mestu leyti um eldra fólk, m.a. þá sem hafa tapað sjón á fullorðinsárum. Við ráðleggjum og kennum nýja tækni og endurhæfum

fólk eftir að það missir sjón. Læknar vísa fólki til okkar og við höfum svo samband í framhaldi af því. Mikilvægt er að fólki sé vísað tímanlega til okkar til að hægt sé að hefja þjálfun og endurhæfingu sem fyrst. Ferlið er þannig að þegar fólk kemur í fyrsta skipti og hittir ráðgjafa eru hugmyndir um hjálpartæki og þjónustu ræddar, hvað fólk vill geta gert og hvaða leiðir það vill fara.

Við gerum eins konar heildstæða áætlun sem er einstaklingmiðuð, hver og einn ákveður hvað hentar honum best. Þegar þjónustunni lýkur eru tvö ár látin líða og svo er aftur haft samband við notandann og athugað hvort eitthvað hafi breyst eða hvort hefja þurfi þjónustu á ný. Fólk er samt sem áður velkomið að hafa samband að fyrra bragði ef það þarf á því að halda,“ segir Vala Jóna.

Hvers konar þjónusta er í boði?

Mjög misjafnt er hvaða hjálpartæki fólk notar, það fer bæði eftir sjón hvers og eins og einnig eftir því í hvað fólk vill nota tækin. Sumum dugar að fá einungis stækkunargler en ótal margt annað er í boði. „Ráðgjafi og notandi ákveða í sameiningu hvað best sé að gera, hvort nota eigi hjálpartæki og hvernig

best sé að gera hlutina, til dæmis hvernig er best að skera með hnífum, hella vatni í glas og kaffi í bolla. Í dag er til að mynda hægt að fá skynjara til að setja í glasið eða bollann sem segir hvenær búið sé að hella nóg. Þá þarf ekki að hafa fingurinn ofan í og jafnvel brenna sig á heitu kaffinu eins og áður tíðkaðist. Svo er skipulagning mjög mikilvæg. Fólk þarf að hafa allt á sínum stað og búa sér til ákveðið kerfi í skipulagningunni, annars finnur það ekki hlutina,“ segir Guðbjörg.

Vala Jóna bætir við að gott sé að hafa aðra fjölskyldu-meðlimi með í ráðum svo þeir séu meðvitaðir um þarfir þess sjónskerta.

Ráðgjafarnir gera mikið af því að fara heim til fólks og skoða aðstæður.

Rétt lýsing er mikilvæg fyrir sjónskerta einstaklinga og ráðgjafarnir leiðbeina um hana. Þá er athugað hvar sé best að staðsetja ljós og lampa og hvers konar lýsing er notuð, lýsing í ljósum er mjög misjöfn og sjónskert fólk þolir sumar tegundir ljóss betur en aðrar. Í þessum heimsóknum eru tæki merkt, til dæmis eru upphleypt og/eða skærliit merki sett á eldavélar og þvottavélar og svo er hægt að merkja fjarstýringar og síma.

„Flestir sem til okkar leita eiga það sameiginlegt að hafa lesið mikið og finnst það mikill missir að geta ekki gert það lengur. Því eru margir sem fá lánaða hljóðspilara til að hlusta á bækur, þeir sem sjá nánast ekkert geta líka notað þá spilara. Svo er hægt að fá stækkunartæki sem hægt er að tengja við bæði sjónvarp og tölvu og stækka textann. Einnig er hægt að fá búnað sem les af tölvum, svokallaðan talgervil. Alblindir einstaklingar geta notað tölvu með hjálp talgervils en þá þarf að kunna mjög ítarlega á lyklaborðið því flýtitakkarnir eru mikið notaðir, það þarf mikla þjálfun í þetta,“ segir Guðbjörg.

„Það er mikil þróun í tæknimálum, fólk er farið að nota GPS-tækni í sínum, það er verið að prófa þá tækni erlendis og svo eru komnir símar sem hægt er tala við og stjórna með því móti. Svo er að koma nýr íslenskur talgervill í sumar sem hægt er að setja

í ýmis tæki, svo sem síma og tölvur.“ Þótt það séu miklar framfarir í tölvumálum geta ekki allir nýtt sér þá tækni. „Margir af þeim eldri eru ekki tölvulæsir en ef fólk notar ekki tölvur eru önnur ráð fundin,“ segir Vala Jóna.

Miðstöðin er í miklu samstarfi við erlendar sjónstöðvar og starfsfólkið þar hefur augun opin fyrir því hvernig þau geta bætt sig á allan hátt.

„Ég er mjög ánægð með að það sé til stofnun sem er gert kleift að vinna í þessum málum. Við stöndum okkur ágætlega miðað við nágrannalöndin þótt ég segi sjálf frá. Fólk kemur til okkar til að sjá hvað við erum að gera og við förum og sjáum hvað aðrir eru að gera,“ segir Guðbjörg.

Hlutverk ráðgjafa er einnig að fara í ýmiss konar þjónustufyrirtæki og stofnanir og leiðbeina starfsfólki þar um hvað betur megi fara í samskiptum við blinda og sjónskerta. „Við förum líka um allt land, það er ekki gert upp á milli fólks eftir búsetu,“ segir Guðbjörg. „Við reynum líka að hjálpa fólki við að koma sér af stað aftur og taka þátt í samfélaginu, það er ýmislegt í boði í félagsmiðstöðvum, til dæmis smíðar, handavinna, dans og bókmenntaklúbbar. Það er mikilvægt fyrir fólk að koma sér af stað en það getur verið erfitt að þora. Við reynum að auka lífsgæði fólks og gera það sjálfstæðara. Þetta er mjög gefandi starf og oftast getur maður gert eitthvað fyrir fólk, stundum getur maður virkilega breytt einhverju. Fólk tekur okkur mjög vel og er hissa á hvaða þjónustu er hægt að fá,“ segir Guðbjörg. Vala Jóna bætir við „Á meðan notendur eru sáttnir þá erum við ráðgjafarnir sáttnir því þá vitum við að við erum til staðar fyrir notendur.“

Mikilvægt er að augnlæknar vísi fólki sem er komið niður fyrir sjónskerðingarmörk (30% sjón eða minna) til Miðstöðvarinnar svo það geti fengið viðeigandi þjónustu og þjálfun til að takast á við athafnir daglegs lífs sem sjónskertir einstaklingar. „Við viljum endilega fá fólk sem fyrst því hægt er að nota tímann til að koma fólki af stað,“ segir Vala Jóna.

Áframhald á bls. 33



Einstaklingar með sjónskerðingu stundum misskildir

Þótt sjón versni með aldrinum eru mörg úrræði í boði.

Þjónustu- og þekkingarmiðstöðin býður meðal annars upp á aðstoð sérfræðinga með sérhæfða menntun við val á sjónhjálpartækjum.

Kristín Gunnarsdóttir er sjónfræðingur og hefur starfað sem slíkur við að þjónusta sjónskerta einstaklinga í 25 ár. „Ég reyni að finna sjónhjálpartæki við hæfi hvers og eins sem nýtast við ýmis dagleg verk s.s. lestur, sjónvarpsáhorf og að fara um úti við. Þessi hjálpartæki eru t.d. sterk lesgleraugu, filtergleraugu, sjónaukar sem hægt er að taka með sér, kíkisgleraugu og stækkunargler. Ég kenni fólki á tækin, hvernig þau virka og hvernig hver og einn getur nýtt sér hjálpartæki því sjónin verður að vera þannig að tækin virki fyrir einstaklinginn,“ segir Kristín.

Þegar einstaklingur kemur í fyrsta sinn á Miðstöðina er sjón hans mæld. Síðan fær sjónfræðingur að heyra hvað notandinn vill geta gert og svo er metið hvort og hvernig hægt er að koma til móts við þarfir hvers og eins.

„Ég vil helst að fólk komi til okkar um leið og það er orðið sjónskert eða með 30% sjón. Þegar sjónin er við sjónskerðingarmörkin er hægt að gera ýmislegt og fólk getur vanist því að nota hjálpartæki og lært á þau. Það er erfitt að fara að breyta því hvernig maður les, þegar maður er vanur því að halda blaðinu í armslengd frá sér og jafnvel þannig að armarnir duga ekki til, þá er erfitt að fara í það að hafa sterk lesgleraugu og hafa blaðið alveg upp við sig.

Það er auðveldara að fá leshjálpartæki þegar sjónin er ekki orðin mjög slæm og venjast notkun

þeirra smám saman.“ Kristín segir að allt of oft sé fólk að koma of seint á Miðstöðina, þegar sjónin er orðin miklu verri en 30%. „Fólk er þá kannski að klára einhverjar meðferðir og heldur í vonina að sjónin lagist og bíður með að koma. Það er mun betra að koma fyrir en seinna jafnvel þótt fólk sé í einhverri meðferð.“

Þegar fólk eldist minnkar hæfileiki augans til að sjá skýrt. Oftast verður fyrst vart við aldursfjarsýni um fertugt. Fólk hættir að sjá skýrt í eðlilegri lesfjarlægð og þarf lesgleraugu. Því eldri sem við verðum því sterkari þurfa gleraugun að vera.

Margir þættir spila inn í öldrun augans.

Augasteinninn missir sveigjanleikann, ljósopið minnkar, glerhlaupið gruggast og næmi sjónhimnu minnkar.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að u.þ.b. þriðjungur allra sem eru komnir yfir 75 ára aldur er með AMD (Age-related Macular Degeneration) eða aldurstengda hrörnun í augnbotnum á einhverju stigi. Þetta þýðir að fíngerðu frumurnar í „gula bletti“ augans skemmast og hætta að virka. Guli bletturinn er mjög mikilvægur því þar myndast skarpa sjónin. Hann gerir fólki kleift að sjá smáatriði, t.d. við lestur, skrift og að þekkja andlit.

AMD er algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki yfir sextugu.

Hún veldur ekki sársauka og leiðir nánast aldrei til algjörs sjóntaps því aðeins skarpa sjónin, verður fyrir skemmdum. Það þýðir að nánast allir með AMD munu halda nægri hliðarsjón til að komast um og viðhalda sjálfstæði sínu. Yfirleitt er talað um tvær tegundir AMD, „þurra“ augnbotnahrörnun og „vota“ augnbotnahrörnun. Þurra afbrigðið er algengara og það þróast hægt en veldur smám saman skemmdum.

Enn sem komið er hefur ekki fundist nein lækning við þurri augnbotnahrörnun. Hins vegar gagnast hjálpartæki eins og stækkunargler oft við lestur og aðra nærvinnu. Vota afbrigðið er afleiðing þess að nýjar æðar vaxa á bak við sjónhimmuna og valda bjúg, blæðingu og örum sem geta leitt til sjóntaps. Vot AMD getur þróast hratt en stundum er hægt að grípa inn í með meðferð á fyrstu stigum. Um fjórðungur þeirra sem hafa AMD er með vota afbrigðið.

Margir verða fyrst varir við að sjónin sé að versna þegar hún verður óskýr og litir fölna.

„Skarpa miðjusjónin er það sem fer fyrst hjá fólki með AMD. Þess vegna er þetta fólk oft misskilið, ættingjar þess segja t.d. „já, hún Gunna frænka sér nú bara það sem hún vill sjá“ af því að Gunna sér þá til dæmis litlu perluna á gólfinu til hliðar við sig, af því að hliðarsjónin er enn í lagi, en þegar hún lítur beint á staðinn sem perlan er á þá sér hún hana ekki lengur,“ segir Kristín.

Fræðsla er alltaf að verða stærri þáttur í starfi Kristínar á Miðstöðinni.

Fræðsla hefur aukist bæði til aðstandenda fólks sem er að missa sjón og til sjálfra einstaklinganna sem eru sjónskertir. „Ég útskýri fyrir fólki af hverju það sér eins og það sér, af hverju það er að missa sjón. Fólk fer til augnlæknis og fær að heyra að það sé sjónskert, svo fær það fullt af upplýsingum en það er oft í svo miklu áfalli að það heyrir ekkert annað en að það er orðið sjónskert. Allt hitt fer ekki inn. Þegar fólk er búíð að jafna sig og kemur á Miðstöðina þá veiti ég því þessa fræðslu og svo aðstoð við hjálpartæki í framhaldinu.“ Um 1400 manns eru á skrá hjá miðstöðinni eða um 0,5% þjóðarinnar sem er sambærilegt við önnur Vesturlönd. 40% eru karlar og 60% konur. „Það gæti verið vegna þess að konur verða einfaldlega eldri en karlmenn og því fleiri sem eru farnar að fá aldurstengda sjúkdóma. Svo hafa rannsóknir líka sýnt að konur eru

almennt duglegri við að leita sér aðstoðar, ætli ástæðan sé ekki sambland af báðu,“ segir Kristín.

Miðstöðin hefur undanfarin ár sent ráðgjafa sína og sjónfræðinga út um allt land til að reyna að ná til sjónskertra einstaklinga sem eru ekki á skrá hjá þeim.

Þá er haft samband við dvalarheimili og fræðsla veitt. „Þar inni á milli eru „týndir“ einstaklingar, fólk sem hefur fengið þá greiningu að það sé sjónskert og það sé ekki hægt að lækna það. Þótt það sé ekki hægt að lækna fólk þá er hægt að veita því ýmiss konar aðstoð. Við erum að reyna að ná til þessara einstaklinga en þetta er eflaust töluverður fjöldi eldri borgara sem er í þessari stöðu.

Þrátt fyrir að fólk komi á Miðstöðina má það ekki hætta að vera í eftirliti hjá augnlækni.

„Aldursbundin augnbotnahrörnun veldur ekki alblindu og því er mjög mikilvægt að vera áfram undir eftirliti til að fylgjast með öðrum sjúkdómum, t.d. gláku,“ segir Kristín.

Þótt hvorki sé hægt að koma í veg fyrir að við eldumst né hafa áhrif á þau gen sem við erfum er hægt að stjórna þeim umhverfispáttum sem tengjast AMD en eins og áður segir er AMD algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki yfir sextugu. Að vernda augun fyrir sólarljósi, neyta hollrar fæðu með nóg af ávöxtum og hætta að reykja getur allt dregið úr áhættunni að fá AMD.

L.B.H.

„Hefði hvergi viljað lenda nema hérna“

Alla virka daga er boðið upp á ýmiss konar afþreyingu í Hrafnistu eins og sund, stólaleikfimi og leirvinnu.

„Fólkið er mjög elskulegt og gott svo maður getur verið þakklátur. Ég reyni að taka þátt í öllu sem boðið er upp á. Á mánudögum fer ég í bingó með spilum. Ég á erfitt með að sjá muninn á spaða og laufi og tígli og hjarta en ég sit við hliðina á elskulegri konu sem hjálpar mér. Ég fer tvisvar í viku í æfingar í tækjasalnum með sjúkrahjálfa. Á miðvikudagsmorgnum er helgistund og síðan skemmtir Böðvar Magnússon okkur með harmoniku klukkan 13.30. Á fimmtudögum er boðið upp á kaffi og sérri,“ segir Kristín.

Aðspurð hver munurinn sé á að búa á Hrafnistu og heima segir hún að frelsið sé svolítið tekið af manni. „Maður sættir sig við það. Ég fann fyrir mikilli frelsisskerðingu þegar ég hætti að keyra fyrir þremur árum. Ég gerði einhverja vitleysu einu sinni og keyrði aftan á strætisvagn. Ég var svo heppin að það var enginn í vagninum, ég slasaði engan og heldur ekki mig en ég hreyfði bílinn aldrei eftir þetta,“ segir Kristín.

Prjónar heljarmikið.

Á borðinu hjá Kristínu liggja nokkur pör af sokkum og vettlingum í fallegum litum. „Ég prjóna heljarmikið fyrir jólin fyrir langömmubörnin mín,“ segir Kristín brosandi. Við prjónaskapinn notar hún hjálpartæki. Sabína Steinunn Halldórsdóttir, ráðgjafi hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöðinni, „lét mig vita af ljósinu með stækkunargleri. Ég prjóna undir stækkunarlampanum. Auk þess er ég með gleraugu sem ég nota bara við prjónaskapinn,“ segir Kristín. Hún segist reyna heins og hún getur að prjóna. „Það er handavinnustofa uppi og þær hjálpa mér ef það fellur niður lykkja hjá mér. Þó fara flúorljósin þar illa í mig og ég prjóna því helst undir stækkunarlampanum inn á herbergi.“



„Ég var svo heppin að komast hingað beint af spítalanum,“ segir Kristín Einarsdóttir sem flutti á Hrafnistu í Reykjavík, hjúkrunar- og dvalarheimili fyrir aldraða, í apríl á síðasta ári.

Ýmsar leiðir til að létta manni lífið

„Ég er búin að missa mikið sjón og heyrn á þessu ári. Það er bara eðlilegt, ég er að verða 88 ára. Maður tekur því sem að höndum ber,“ segir Kristín. Blaðamaður kemst þó að því að það er ýmislegt hægt að gera til að létta Kristínu lífið. Borðsíminn og gemsinn hennar er með stórum stöfum svo hún sjái þá betur. „Ég heyri í þeim ef þeir eru stilltir á hæsta styrk,“ segir hún. Kristín var að fá ný gleraugu til að horfa á sjónvarpið.

„Ég nota þau á kvöldin. Þá sé ég myndina skýrar þegar ég er alveg við sjónvarpið.“

A.J.



Koss í gjöf

Það er bóndadagur þegar blaðamaður heimsækir Ástu Maack og manninn hennar, Viggó. Þegar Ásta spyr bónda sinn hvað hann langi að fá að gjöf í tilefni dagsins svara hann: „Koss frá þér.“ Ásta hefur þekkt manninn sinn frá því að hún var lítil. „Við ólumst upp í sömu götu, á Ránargötu. Við höfum verið gift í 64 ár í apríl á þessu ári,“ segir Ásta og brosir. Hjónin eru bæði hætt að keyra bíl. „Ég var búin að keyra í 60 ár án þess að fá nokkurn tímann nótu en hætti því fyrir tæpum tíu árum. Ég þreyttist svo í augunum við að horfa á ljósin og umferðina,“ segir Ásta. Í dag mælist hún með um 5% sjón. „Dóttursonur okkar grípur í bílinn fyrir okkur þegar við þurfum að fara mikið. Annars nota ég heilmikið leigubíla frá Blindrafélaginu. Maður fær afslátt af leigubílum hjá Hreyfli-Bæjarleiðum,“ segir hún.

Reykjavíkurborg borgar hluta af leigubíla-kostnaðinum og auk þess tekur Blindrafélagið þátt.

Ásta gekk lengi vel í næstu matvöruverslun með hjólakerru fyrir vörurnar en „svo fyrir mánuði fór ég að taka „Bónusbílinn“ einu sinni í viku. Hann sækir fólk víða á elliheimili og fer með það í Bónus til að versla og svo er maður keyrður heim. Það munar öllu fyrir mig að þurfa ekki að rogast með þetta allt,“ segir Ásta.

Hún er alltaf með stækkunargler með ljósi í töskunni sinni til þess að geta séð verðið á vörunum og annað. Ásta og maðurinn hennar búa ein í íbúð við Þorragötu

en fara í Þorrasel, dagdeild aldraðra fyrir þá sem þurfa félagsskap, hvatningu, eftirlit og aðstoð við athafnir daglegs lífs, tvo daga í viku. Þar borða þau morgunmat, hádegismat og kaffi. „Það er glergangur út í sel frá húsinu okkar og eins og veturinn hefur verið, leiðindaveður, þá er lúxus fyrir okkur að fara þarna niður. Það er til dæmis hægt að fá bað og láta þússa og klippa neglurnar. Ef fólk vill fá naglalakk þá kostar það 300 kr., allt mjög temmilegt,“ segir Ásta.

Erlendir herra menn og hvíti stafurinn

Ásta notar hvíta stafinn, þreifistafinn, úti við og segir hann veita sér öryggistilfinningu. „Áður en ég fékk hann þá hnaut ég um litla steina og datt tvisvar illa á hnén,“ segir hún. Ásta segir fólk almennt mjög hjálplegt þegar hún er með stafinn. Þó hefur hún lent í því að spyrja unglunga í miðbænum hvort það sé komið grænt ljós þegar þeir æða fram hjá henni yfir Lækjargötu. „Þeir svara þá: Já, en það er þá bara lygi. Aftur á móti hafa erlendir herra menn tekið í höndina á mér og sagt: „Madam“ og leitt mig yfir götuna þegar græna ljósið kemur. Þegar við erum komin hinum megin þá segja þeir aftur: „Madam“ og fara sína leið,“ segir Ásta.

Vala Jóna Garðarsdóttir, ADL- og umferliskennari hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöðinni, er að skipta um enda á stafnum hennar Ástu á meðan á viðtalinu stendur. „Við erum mjög ánægð þegar það þarf að skipta um eyddan enda því þá sjáum við að fólk er að nota stafinn,“ segir Vala.

A.J.



Mesta áskorunin er að bjarga sér sjálfur

Fyrir fjórum árum byrjaði Guðmundur Tryggvi Sigurðsson, fæddur 1935, að missa sjón. „Það gerðist á mjög stuttum tíma,“ segir hann. Guðmundur áttaði sig ekki strax á hvað var að gerast en er nú í eftirliti hjá augnlækni á eins til tveggja mánaða fresti og búinn að fara í fjórar sprautumeðferðir. „Þær eiga að stoppa leka í augnbotnum þannig að sjónin haldist eins og hún er núna. Annars væri hún horfin. Í dag get ég hvorki keyrt bíl né lesið nema með stækkunartæki sem Guðbjörg Árnadóttir, ADL- og umferliskennari hjá Þjónustumiðstöðinni, er að hjálpa mér með,“ segir Guðmundur. Stækkunartækið er líka hægt að tengja við tölvu og þá er hægt að skoða myndir og lesa texta með því að stækka hann að vild.

Guðmundur býr í Breiðholtinu með konu sinni og segir það ganga ljómandi vel. „Það er ekkert mál að bjarga sér innan íbúðar og úti við.

Þar sem ég er kunnugur, þar er ég góður. Ég nota stækkunargler við allt sem ég þarf nákvæmni við eins og að kveikja á eldavél og þvíúmlíkt.“

Mesta hindrunin að geta ekki keyrt bíl.

Í dag notar Guðmundur strætisvagna og leigubíla til að komast á milli staða. „Ég er með strætisvagnakort sem ég nýti mér helst yfir sumartímann.“ Guðmundur sér ekki númerið á vögnunum en hann er óhræddur við að biðja fólk um aðstoð sem það veitir fúslega að hans sögn. „Það er þægilegt að taka strætisvagn í Mjóddinni, ég veit hvaða vagn fer í bæinn og í Grafarvog til dóttur minnar.“ Auk þess er Guðmundur með bílakort sem er fyrir fólk með minna en 10% sjón. „Bílakortið gildir í Hreyfils-bíla. Reykjavíkurborg borgar hluta af kostnaðinum og auk þess tekur Blindrafélagið þátt en ég borga sem svarar strætógjaldi í leigubíl,“ segir Guðmundur.

Tæknin er spennandi.

Guðmundur er ekki smeykur við tæknina. „Hún er bara spennandi og gerir mikið fyrir mann. Ég get til dæmis lesið blöðin og fylgst mikið meira með prentuðu máli þökk sé henni. Ég er núna með mús sem er tengd við sjónvarpið og renni henni yfir textann, þá stækkar letrið og ég get séð einn og einn textabút í einu. Það er gjörbylting. Ég er því þakklátur fyrir þjónustuna í Þjónustu- og þekkingarmiðstöðinni,“ segir Guðmundur.

Blindrabókasafnið er einnig til fyrirmyndar að mati Guðmundar.

„Ég var að enda við að hlusta á nýjustu glæpasögu Yrsu Sigurðardóttur á hljóðbók. Maður fær hljóðbækurnar sendar heim og börnin mín og barnabörnin setja þær síðan í iPod-spilara fyrir mig. Þá er ég ekki bundinn af því að sitja og hlusta og get verið á ferðinni á meðan,“ segir Guðmundur brosandi að lokum.

A.J.

Helsta áhugamálið að halda áfram að lifa

Gleði og lífshamingja eru orðin sem koma upp í huga blaðamanns eftir samtali við Emil Guðmundsson sem er fæddur 1925. „Maður er ekkert nema það sem maður býr til sjálfur. Það er óþarfi að vera með sorgartölur þó að það gangi ekki eins vel og maður vildi, af því að maður ræður ekki eigin lífi,“ segir Emil.

Emil hefur leigt þjónustuíbúð í Seljahlíð hjúkrunarheimili í Breiðholti undanfarin fjögur ár. „Ég kann ágætlega við mig hér. Ég borða á fyrstu hæð og fer í leirvinnu í kjallaranum þrisvar í viku. Ég get það þótt ég sé nær blindur því ég hef góðar lúkur,“ segir Emil og hreyfir hendurnar brosandi. Það er skúrað hjá Emil reglulega og þvegið af honum sem léttir honum lífið. Að hans sögn er mikil breidd á fólkinu sem býr í Seljahlíð og margir með Alzheimer. Hann hefur kynnst þar konu sem honum líkar mjög vel við. „Það er ár síðan við kynntumst og við náum vel saman. Við hittumst stundum á daginn og spjöllum saman í einn til tvo tíma í sófanum frammi á gangi,“ segir hann brosandi.

Ellikellingin er sest að.

Helsta áhugamál Emils er að halda áfram að lifa „og láta sér líða nokkuð vel áður en maður hverfur frá þessari iðju hérna megin, áður en maður verður fljúgandi engill hinum megin,“ segir Emil og brosir. Auk þess hefur hann að sögn gaman af ævisögum um kappu sem hafa verið framarlega í stjórnmálum og þjóðmálum.

„Ég er mest fyrir góðar ævisögur og hlusta mikið á bækur þegar tími gefst.“ Til þess notar Emil hljóðspilara sem hefur þann mikla kost að upplesturinn hefst alltaf á sama stað og hann var þegar hann slökkti á honum. Guðbjörg Árnadóttir hjá Miðstöðinni útvegaði honum spilarann og kenndi honum á hann.

Ástand augna Emils er misjafnt en hann mælist með 4–9% sjón.

„Stundum rennur svo mikið úr augunum að ég sé ekki neitt,“ segir hann. Auk þess heyrir hann illa. Emil notar stækkunargler til að að lesa það sem hann fær í hendurnar. Hann getur þó hvorki lesið blöðin né horft á sjónvarpið en fylgist með fréttum í útvarpi. „Þetta er bara svona þegar maður eldist. Ellikellingin er sest að hjá mér,“ segir Emil og hlær.

Betra að vera heill heima en brotinn úti í móa.

Mikil hálka og vont veður hefur einkennt janúar og því hefur Emil ekki komist mikið út úr húsi undanfarið.

„Þegar færðin er svona þá fer ég upp og niður stigana hérna í staðinn, staurblindur,“ segir Emil og hlær. Hann segist reyna að hreyfa sig á hverjum degi og sleppir því að taka lyftuna. Emil notar hvíta stafinn úti við sem Guðbjörg kenndi honum á. „Bílar taka mjög mikið tillit til þess þegar maður þarf að fara yfir götu og er með stafinn,“ segir Emil. Auk þess er hann með kík til þess að þekkja húsin í kring í lengri göngutúrum.

„Það er mikilvægt að hafa stafinn en það labbar enginn úti núna með staf út af færðinni,“ segir Emil. „Ég segi við sjálfan mig að það sé betra að vera heill heima í rúmi heldur en brotinn úti í móa,“ segir Emil og brosir.

Trú á betri heim.

Þegar blaðamaður hittir Emil er undirbúningur fyrir þorablót í Seljahlíð í fullum gangi. Emil segist ætla að taka þátt í skemmtiatriðunum og flytja meðal annars frumsamið kvæði. Hann býðst til að raula það fyrir blaðamann og fær fyrsta og síðasta erindi kvæðisins að fljóta hér með að lokum: *Nóttin hljóða veröld örmum vefur værum andar svefni á preytta brá.*

Döpru hjarta drauma ljúfa gefur dregur tjöldin unaðsheimum frá. [...]

Lát mig svífa létt í faðmi þínum ljúfa nótt í fagran draumageim. Gefðu nýja vængi vonum mínum og vektu hjá mér trú á betri heim.

A.J.



Hvaða eiginleika þarf góður ráðgjafi að hafa?

Þær Guðbjörg og Vala Jóna eru sammála um það að góður ráðgjafi þurfi að geta hlustað, hann þurfi að vera til stuðnings og geta veitt ráð. Hann þarf líka að geta lesið í fólk og vera góður í mannlegum samskiptum. „Eftir að hafa verið í þessu starfi í svölítinn tíma eru ráðgjafarnir líka farnir að þekkja vandamál fólks, þótt við getum ekki sett okkur í spor þess þá vitum við hvað það eru að tala um og fólk finnst yfirleitt gott að geta rætt við einhvern sem þekkir vandamálin,“ segir Guðbjörg. Þær eru líka sammála um að það sé áskorun fólgin í því að fá fólk til að komast yfir áfallið sem fylgir því að verða sjónskertur. „Það er rosalegt áfall að þurfa að umsnúa lífinu og margir hugsa með sér að þeir geti ekki gert hlutina. Það er áskorun að fá fólk til að hætta að hugsa svona og gera hlutina,“ segir Guðbjörg. „Þegar fólk kemur á Miðstöðina má það ekki keyra lengur, samkvæmt lögum má ekki keyra með 50% sjón eða minna og þegar fólk er vísað til Miðstöðvarinnar er það komið með 30% sjón eða minna. Þetta er fólk oft mjög erfitt og mikil skerðing á lífsgæðum að komast ekki um á eigin forsendum. Akstursþjónustan nær ekki til þessa hóps en til að eiga rétt á henni þarf fólk að vera með minna en 10% sjón en það er engin aðstoð fyrir þá sem eru með 30-50%. Þetta getur einangrað fólk,“ segir Vala Jóna en hún bætir við að almennt séu notendur mjög ánægðir með þá þjónustu sem þeir fá hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga.

L.B.H.

Blindrafélagið þakkar stuðninginn



„Vonandi halda hugsjónir áfram að lifa“

Blindravinafélag Íslands var stofnað þann 24. janúar árið 1932
og fagnar því 80 ára afmæli sínu.
Það er elsta góðgerðafélag landsins sem enn er starfandi.

Helga Eysteinsdóttir hefur verið formaður Blindravinafélags Íslands frá því 1986 og er aðeins þriðji einstaklingurinn sem hefur gegnt því hlutverki.

„Sigurður Sívertsen var formaður félagsins fyrsta árið en síðan tók Þórsteinn Bjarnason, stofnandi félagsins og föðurbróðir minn, við formennsku og gegndi henni til dánardags, árið 1986,“ segir Helga.

Þórsteinn stofnaði Blindravinafélag Íslands eftir að hafa kynnst málefnum blindra í Danmörku þegar hann var þar í námi í körfugerð. Þar komst hann að því að blindir gætu gert mun fleiri hluti en þeim var treyst til hér á landi. Hann fór að bera saman þá þjónustu og hjálp sem blindir fengu hér á landi og í Danmörku og gerði sér grein fyrir því að lítið sem ekkert væri gert á Íslandi fyrir blinda og sjónskerta. Hann stofnaði því Blindravinafélag Íslands árið 1932. „Hann tók sér aldrei laun fyrir þá vinnu sem hann lagði í félagið, hann átti hvorki eiginkonu né börn og leit á félagið sem barnið sitt. Stundum voru meira að segja stjórnarfundir í félaginu á laugardagskvöldum,“ segir Helga.

Markmið félagsins voru að veita hjálp til að fyrirbyggja blindu og að veita þeim hjálp sem þegar voru orðnir blindir.

Árið 1933 stofnaði Blindravinafélagið fyrsta blindraskólann hér á landi. „Áður nutu blindir engrar kennslu. Blindraskólinn fluttist árið 1971 í Laugarnesskóla en það var svo ekki fyrr en árið 1977 sem ríkið tók loks ábyrgð á menntun sjónskertra og blindra,“ segir Helga.



Eftir því sem árin hafa liðið, hefur áherslan í starfsemi Blindravinafélagsins í auknum mæli snúist um að hjálpa blindum og sjónskertum, sem og að veita ýmsa styrki. Í þessum tilgangi var Þórsteinssjóður stofnaður árið 2006. Honum er ætlað að styrkja blinda og sjónskerta til náms við Háskóla Íslands og ætlað að efla rannsóknir á öllum fræðasviðum sem aukið geta lífsgæði blindra og sjónskertra.

„Blindravinafélag Íslands var stofnað til þess að sýna fram á að blindir einstaklingar gætu lært, unnið og verið nýttir þjóðfélagsþegnar. Á 80 árum hefur þetta tekist svo vel að það hvarflar varla að nokkrum manni að blindir menn geti ekki það sem þeir ætla sér. Þótt upphaflegum markmiðum félagsins hafi verið náð breytast tímarnir og það verður alltaf þörf fyrir stuðning við blint fólk eins og aðra sem eiga við fötlun að stríða. Ég vona að hugsjónir haldi áfram að lifa og alltaf verði til fólk til að vinna þau störf sem sinna þarf eins og verið hefur hjá Blindravinafélagi Íslands frá upphafi,“ segir Helga að lokum.

L.B.H.

Leiðsöguhundar eru mjög mikilvægt hjálpartæki

Velunnarar Blindrafélagsins hafa nú fengið sent fyrsta leiðsöguhundadagatal Blindrafélagsins.

Dagatalið er með myndum af leiðsöguhundum fyrir blinda og unghundum sem valdir hafa verið til þjálfunar til leiðsöguhundastarfa. Þar er einnig að finna upplýsingar um mikilvægi leiðsöguhunda fyrir notendur sína og ýmislegt annað sem snýr að þjálfun þeirra.

„Útgáfa leiðsöguhundadagatals er vel þekkt fjáröflunaraðferð á Norður-löndunum til að afla fjár til kaupa og þjálfunar á leiðsöguhundum fyrir blinda,“ segir Kristinn Halldór Einarsson, formaður Blindrafélagsins, en útgáfa dagatalsins sem Blindrafélagið hefur nú sent til velunnara sinna er hugsuð sem fjáröflun til að standa straum af kaupum og þjálfun leiðsöguhunda fyrir blinda.

Á Íslandi eru starfandi fimm leiðsöguhundar fyrir blinda, en þörf er á mun fleiri. „Þótt hver leiðsöguhundur kosti nokkrar milljónir og kunni að virðast dýr, þá þarf að hafa í huga að starfsævi þeirra er á bilinu 8-10 ár og allan þann tíma bætir hundurinn lífsgæði notanda síns umtalsvert. Þegar kostnaður er reiknaður niður á dag er hann ekki hærri en sem nemur verði á einni pizzu,“ segir Kristinn.

„Líf mitt eftir að ég fékk Exo er ekki sambærilegt við það sem það var áður, hann er mér svo mikil hjálp,“ segir Svanhildur Anna Sveinsdóttir sem hefur haft leiðsöguhundinn Exo síðastliðin tvö ár. Helgi Hjörvar sem hefur haft leiðsöguhundinn Ex frá því árið 2009 tekur í sama streng: „Ex er rosalega agaður í vinnunni og mikil hjálp fyrir mig en hann er líka uppspretta gleði og ánægju fyrir aðra í fjölskyldunni.“

Árið 2008 komu fjórir leiðsöguhundar frá Nóregi, sá fimmti sem er starfandi hérlandis kom frá Skotlandi. Núna hefur verið tekin sú ákvörðun að finna hunda til þjálfunar meðal íslenskra ræktenda og eru núna tveir hundar í þjálfun og tveir í uppeldi og skoðun með tilliti til þess hvort þeir búi yfir þeim eiginleikum að geta orðið leiðsöguhundar.

Drífa Gestsdóttir, hundabjálfi, hefur verið ráðin sem starfsmaður Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga til að þjálfa hundana en leiðsöguhundaverkefnið er á forræði Miðstöðvarinnar og dyggilega stutt af Blindrafélaginu.



Peir sem ekki hafa fengið sent dagatal en myndu vilja eignast það geta pantað það hjá margret@blind.is og hildur@blind.is Verð er 1.500 krónur.

Leiðsöguhundur er stuðningur til sjálfstæðis.

Blindrafélagið þakkar stuðninginn

Reykjavík

Arkform, T.G.M. ráðgjöf, Ármúla 38
Augað gleraugnaverslun, Kringlunni 8-12
Augasteinn sf., Súðarvogi 7
Augnlæknar Reykjavíkur ehf., Hamrahlíð 17
Augnlæknastofa Árna B. Stefánssonar, Hafnarstræti 20
Augnlæknast. Ólafar Kristínar Ólafsdóttur, Álfabakka 14
Augnlæknastöðin ehf., Kringlunni 8-12
Austurlandahraðlestin ehf. - veitingahús, Hverfisgötu 64a
Á.T.V.R., Stuðlahálsi 2
Árbæjarapótek ehf., Hraunbæ 115
Arni Reynisson ehf., Skipholti 50d
ÁS sjúkrahjálfun ehf., Hraunbæ 115
Ásbjörn Ólafsson ehf., Skútuvogi 11a
Bakameistarinn ehf., Stígahlíð 45-47
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf., Skipholti 35
Barnalæknabjónustan ehf., Domus Medica Egilsgötu 3
Bernhöfðsbakari ehf., Bergstaðastræti 13
Bilasmíðurinn hf., sími 567 2330, Bildshöfða 16
Bláðamannafélag Íslands, Siðumúla 23
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Borgun hf., Ármúla 30
BSRB, Grettisgötu 89
Búseti hsf., Siðumúla 10
Café Konditori Copenhagen, Grensásvegi 26
Danica sjávarafurðir ehf., Suðurgötu 10
DHL Á ÍSLANDI, Skútuvogi 1d
Dynjandi ehf., Skeifunni 3h
E.T. ehf., Klettagörðum 11
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin Reykjavík og Mosfellsbæ, Siðumúla 21
Ernst & Young hf., Borgartúni 30
Eykt ehf., Skúlagötu 63
Fagmálun — Litaval sf., Njálsgötu 2
Faxaflóahafnir sf., Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Borgartúni 33
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag pipulagningameistara, Skipholti 70
Félag skipstjórnamanna, Grensásvegi 13
Félagsbústaðir hf., Hallveigarstig 1
Fiskbúðin ehf., Sundlaugavegi 12
Fiskmarkaðurinn ehf., Aðalstræti 12
Flötur ehf., Hverafold 14
Fönix ehf., heimilistækjaverslun, Hátúni 6a
Garðs Apótek ehf., Sogavegi 108
Gjögur hf., Kringlunni 7
Gleraugnaverslunin Sjón ehf., Laugavegi 62
Guðjón Guðmundsson ehf., Viðihlíð 34
Guðmundur Arason ehf. - smíðajárn, Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf., Borgartúni 34
Gullsmíðurinn í Miðd, Álfabakka 14b
Hafgæði sf., Fiskislóð 47
Halldór Jónsson ehf., Skútuvogi 11
Halli gullsmíður, Bankastræti 6
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar, Hraunbæ 119
Hilmar D. Ólafsson ehf., Eldshöfða 14
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf., Hátúni 2a
Hljóðbók - hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hlusta ehf., Laugavegi 163
Horníð veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hreyfimyndasmíðjan ehf., Garðsenda 21

Hugmót ehf., Skipholti 29
Hugsmiðjan ehf., Snorrabraut 56
Höfðakaffi ehf., Vagnhöfða 11
Iceland Seafood ehf., Köllunarklettisvegi 2
Innnes ehf., Fossaleyni 21
ÍAV þjónusta ehf., Höfðabakka 9
Íslensk endurskoðun ehf., Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Íslenska gámafélagið ehf., Gufunesi
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf., Bildshöfða 12
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
Janusbúðin - Ullarkistan ehf., Laugavegi 25
Keiluhöllin ehf.
Kjaran ehf., Siðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf., Skipholti 70 og Háaleitisbraut 58-60
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
Kone ehf., Siðumúla 17
Landsnet hf., Gylfaflöt 9
Landssamband kúabænda, Bíturhálsi 1
Láshúsið ehf., Bildshöfða 16
Logaland ehf., Tunguhálsi 8
Löggiltir endurskoðendur ehf., Hverafold 1-3
Löndun ehf., Kjalarvogi 21
Markaðsráð kindakjöts, Bændahöllinni við Hagatorg
Matfugl ehf., Völuteigi 2
Mennta- og menningarmálaráðuneyti, Sölvhólsgötu 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Merkismenn ehf., Ármúla 36
Miðbæjarráðið ehf., Skúlagötu 63
Motus á Íslandi, Laugavegi 97
Myndlistaskólinn í Reykjavík, Hringbraut 121
Neytendasamtökin, Hverfisgötu 105
Nói-Sírius hf., Hesthálsi 2-4
Nýi ökuskólinn ehf., Klettagörðum 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Óliudreifing ehf., Hólmaslóð 8
ORKUVIRKNI ehf., Tunguhálsi 3
Ó. Johnson & Kaaber ehf., Tunguhálsi 1
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf., Krókhálsi 14
Plastco ehf., Skútuvogi 10c
Poulsen ehf., Skeifunni 2
Rafha ehf., Suðurlandsbraut 16
Rafsvið sf, Haukshólum 9
Rafriðni ehf., Grandagarði 16
Rangá sf., Skipasundi 56
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf., Grensásvegi 16
Reykjavíkurborg
Rikki Chan ehf., Kringlunni 4-12
Rolf Johansen & Co ehf., Skútuvogi 10a
Sagtækni ehf., Bæjarflöt 8e
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSE, Nethyl 2e
Samtök SVP-Samtök versl. og þjónustu, Borgartúni 35
Seljahlíð, heimili aldraðra, Hjallaseli 55
Seljakirkja, Hagaseli 40
SFR stéttarfélag í almannabjónustu, Grettisgötu 89
SÍBS, Siðumúla 6
Sjómannadagsráð Reykjavíkur og Hafnarfjarðar
Sjúkrahjálfunin Heil & sæl ehf., Hraunbæ 102c
Skilvis ehf., Suðurlandsbraut 18
Skipaþjónusta Íslands ehf.

Skjárninn, Skipholti 31
Skólavefurinn.is
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
SM kvótaping ehf., Skipholti 50d
Smith og Norland hf., Nóatúni 4
Sportbarinn ehf., Álfheimum 74
Stig ehf., Fannafold 35
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17
Svanur Ingimundarson málari, Fiskavísl 13
Syningakerfi hf., Söltúni 20
T. ark Teiknistofan ehf., Brautarholti 6
Talnakönnun hf., Borgartúni 23
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar, Siðumúla 25
Tannréttingar sf., Snorrabraut 29
Tannsmíðjan Króna sf., Suðurlandsbraut 46
Toppshúsið, fataverslun, Mörkinni 6
Tónastöðin ehf., Skipholti 50d
Trausti Sigurðsson tannlæknir, Siðumúla 15
Túnpökubjónustan ehf., sími 897 6651, Lindarvaði 2
Tækni vélar ehf., Tunguhálsi 5
Umslag ehf., Lágumúla 5
Urðarapótek ehf., Vinlandsleið 16
Útfararstofa Íslands ehf., Suðurhlíð 35
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf., Vesturhlíð 2
V.R., Kringlunni 7
Varahlutaverslunin Kistufell ehf., Brautarholti 16
Veðikortíð ehf., Kleifaræli 5
Veðiþjónustan Strengir, Smáraríma 30
Veitingahúsið Perlan ehf., Öskjuhlíð
Vélaverkstæðið Kistufell ehf., Tangarhöfða 13
Vilhjálmsson sf., Sundaborg 1
Vilfell ehf., Stuðlahálsi 1
Ögurvík hf., Týsgötu 1

Seltjarnarnes

Seltjarnarneskirkja

Vogar

V.P.vélaverkstæði ehf., lðndal 6

Kópavogur

Axis-húsgögn ehf., Smiðjuvegi 9
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf., Skemmuvegi 34
Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf., Smiðjuvegi 48d
Blikksmiðja Einars ehf., Smiðjuvegi 4b
Bókun sf. endurskoðun, Hamraborg 1
Ég C gleraugnaverslun, Hamraborg 10 og Smáratorgi
Hegas ehf., Smiðjuvegi 1
Hexa heildverslun, Smiðjuvegi 10
Heyrn ehf., Hlíðarsmára 11
Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a
Landmótun sf., Hamraborg 12
Léttfeti ehf. - Sendibíll, Engihjalla 1
Litlaprent ehf., Skemmuvegi 4
Logey ehf., Vesturvör 7
Lögmannsstofa SS ehf., Hamraborg 10
Marás ehf., Akralind 2
Norm X ehf., Auðbrekku 6
Promens Reykjavík ehf., Hlíðasmára 1
Rafmiðun hf., Ögurvör 8
Rafport ehf., Nýbýlavegi 14
Sólbaðstofan Sælan, Bæjarlind 1
SR múr ehf., Laufbrekku 19

Blindrafélagið þakkar stuðninginn

Strikamerki hf., Hlíðasmára 12
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Toyota á Íslandi hf., Nýbýlavegi 4-8
Öreind sf., Auðbrekku 3

Garðabær

Árvík hf., Garðatorgi 3
Framtak-Blossi ehf., Vesturhrauni 1
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðaflog ehf., Holtsbúð 43
Geislataekni ehf. - Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
Gleraugnaverslun Garðabæjar, Garðatorgi 3
Hitakerfi ehf., Eskiholti 21
Holtsbúð hjúkr.- og dvalarh. Vífilsstöðum, Vífilsstaðavegi
Manus ehf., Smiðsbúð 7
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf., Miðhrauni 6
Samey ehf., Lyngási 13
Samhentir Umbúðarlausnir, Suðurhrauni 4
Úranus ehf., Hegranesi 21
Val-Ás ehf., Suðurhrauni 2
Wurth á Íslandi ehf., Vesturhrauni 5

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf.
Airbrush & Makeup Gallery, Dalshrauni 11
DS lausnir ehf., Rauðhelli 5
Gleraugnaverslunin Sjónarhóll ehf., Reykjavíkurvegi 22
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66

Hafnarfjarðarbær

Hagtak hf., Fjarðargötu 13-15
Héðinn Schindler lyftur hf., Gjótuhrauni 4
Hvalur hf., Reykjavíkurvegi 48
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Icetransport ehf., Selhelli 9
Norri ehf., Berjavöllum 1
Opal Sjávarfang ehf., Grandatröð 8
Rafal ehf., Hringhelli 9
Umbúðamiðlun ehf., Fornubúðum 3
Útvík hf., Eyrartröð 7-9
Varma & Vélaverk ehf., Dalshrauni 5
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vörumerking ehf., Bæjarhrauni 24

Reykjanesbær

Aflbinding - Járnverktakar ehf., Kliftröð 5
Áfangar ehf. - hreinlætisvörur, Hafnargötu 90
DMM Lausnir ehf., lðavöllum 9b
Grímsnes ehf., Steinási 18
Ice Group Ltd, lðavöllum 7a
Ísfoss ehf., Hafnargötu 60
Málverk slf., Skólavegi 36
Plastgerð Suðurnesja ehf., Framnesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf., lðavöllum 7
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Skólar ehf., Klettatröð 8
Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf., Skólavegi 10
Toyota Reykjanesbæ, Njarðarbraut 19
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
Verkfæðistofa Suðurnesja hf., Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Víkúráð eh.f, lðavöllum 6
Vökvatengi ehf., Fitjabraut 2

Grindavík

Einhamar Seafood ehf., Verbraut 3a
Marver ehf., Staðholti
Silfell ehf., Skipastíg 13
Visir hf., Hafnargötu 16

Sandgerði

Vélsmiðja Sandgerðis ehf., Vitatorgi 5

Garður

Garðvangur, Garðabraut 85

Mosfellsbær

Ísfugl ehf., Reykjavegi 36
Nonni litli ehf., Þverholti 8
Sjúkraþjálfun Heilsuefning Mosfellsbæjar, Urðarholti 4
Skálatúnsheimilið

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar, Dalbraut 6
Byr AK-120
Dvalarheimilið Höfði, Sólmundarhöfða
GT Tækni ehf., Grundartanga
Runólfur Hallfreðsson ehf., Álmskógum 1
Straumnes ehf., rafverktakar, Krókatúni 22-24
Vignir G. Jónsson hf., Smiðjuvöllum 4

Borgarnes

Bókhalds- og tölvuþjónustan sf., Böðvarsgötu 11
Samtök sveitarfél. í Vesturlandskjörd., Bjarnarbraut 8
Sæmundur Sigmundsson ehf., Brákarbraut 20
Vélaverkstæði Kristjáns ehf., Brákarbraut 20

Reykholt Borgarfirði

Ferðaþjónusta bænda, Brennistöðum

Stykkishólmur

Útgerðarfélagið Kári ehf., Hjallatanga 46

Hellissandur

Esjar SH-75, Hafnargötu 14
KG Fiskverkun ehf., Melnesi 1
Nónvarða ehf., Bärðarási 6

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf., Reykhólum

Ísafjörður

Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
H.V. umboðsversl. ehf. - Heklu söluumboð, Suðurgötu 9
Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1
Særaf ehf., Aðalstræti 20
Tréver sf., Hafraholti 34
Vélsmiðjan Pristur ehf., sími 456 4750, Sindragötu 8
Þröstur Marselliússon ehf., Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf., Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Endurskoðun Vestfjarða ehf., Aðalstræti 19
Fiskmark. Bol. og Suðureyrar ehf., Árbæjarkanti 3
Glaður ehf., Traðarstíg 1
Klúka ehf., Holtabrun 6
Vélsmiðjan og Mjólnir ehf., Mávakambi 2

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3
Vikurbúðin ehf., Grundarstræti 1-3

Patreksfjörður

Oddi hf., fiskverkun, Eyrargötu 1
Vesturbyggð

Tálknafjörður

Allt í jörnum ehf., Móatúni 6
Trésmiðjan Eik, Strandgötu 37
Þórberg hf., Strandgötu 25

Drangsnes

Kaldrananeshreppur, Holtagötu
Útgerðarfélagið Gummi ehf., Kvíabala 6

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf., Árneshreppi

Hvammstangi

Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5

Blönduós

Glaðheimar - Sumarhús á bökkum - opið allt árið
Húnavatnshreppur, Húnavöllum

Skagatrönd

Elfa ehf., Oddagötu 22
Skagabyggð, Höfnun
Sveitarfélagið Skagatrönd, Túnbraut 1-3

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf., Viðihlið 10
Fisk - Seafood hf., Háeyri 1
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
K-Tak ehf., Borgartúni 1
Sjávarleður hf., Borgarmýri 5
Útgerðarfélagið Sæfari ehf., Hrauni

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Þjörgunarsveitin Strákar, Tjarnargötu 18

Akureyri

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf., Fjölnisgötu 2a
Blikkrás ehf., Óseyri 16
Eldvarnamiðstöð Norðurlands ehf., Austursíðu 2
Fasteignasalan Hvammur ehf., Hafnarstræti 99-101
Félagsbúíð Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Fr. P. Jónsson, háls-, nef- og eyrnalækn., Tryggvabr. 22
Grófargil ehf., Glerárgata 36
Hnýfill ehf., Óseyri 22
Húsprýði sf., Múlasíðu 48
Janusbúðin, Amaro húsinu, Hafnarstræti 99-101
Kjarnafæði hf., Fjölnisgötu 1b
Kraftbilar ehf., Draupnisgötu 6
Kælsmiðjan Frost ehf., Fjölnisgötu 4b
Loki sf., Norðurbyggð 6
Raftákn ehf., Glerárgötu 34
Samherji hf., Glerárgötu 30

Grimsey

Sigurbjörn ehf., útgerð

Dalvík

Ektafiskur ehf., Hafnargötu 6

Blindrafélagið þakkar stuðninginn

Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf., Reynihólum 4
O Jakobsen ehf. Dalvík, Ránarbraut 4
Vélvirki ehf., verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Freymundur ÓF-006

Húsavík

Bilaleiga Húsavíkur ehf., Garðarsbraut 66
Soppsamlag Þingeyinga ehf., Viðimóum 3
Tjörneshreppur, Ytri-Tungu
Vermir sf., Höfða 24a
Vikurraf ehf., Garðarsbraut 18a

Laugar

Þingeyjarsveit, Kjarna

Kópasker

Röndin ehf., Röndinni 5

Bakkafjörður

Hraungerði ehf., Hraustíg 1
Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Mælifell ehf., Háholti 2

Egilsstaðir

Birta ehf., gleraugnaði, úr, skart, gjafav., Miðvangi 2-4
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf., Miðvangi 2-4
Dagskráin Austurlandi, Miðvangi 1
Fljótaldshérað, Lyngási 12
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf., Einhleypingi 1
Klausturkaffi ehf., Skriðuklaustri
Skrifstofubjón Austurlands ehf., Fagradalsbraut 11
Véltækni hf., Lyngási 6-8

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Mjóifjörður

Sigfús Vilhjálmsson, Brekku

Reyðarfjörður

Stjórnendafélag Austurlands, Austurvegi 20

Eskifjörður

Egersund Island ehf., Hafnargötu 2
Eskja hf., Strandgötu 39
Fjarðarþrif ehf., Kirkjustíg 2

Neskaupstaður

Fjarðanet hf., Strandgata 1
Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf., Hafnarbraut 10
Sildarvinnslan hf., útgerð, Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59

Breiðdalsvík

Héraðsdýralæknir Austurlandsumd. syðra, Ásvegi 31

Höfn í Hornafirði

Skinney - Þinganes hf., Krossey
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Þratarhöll ehf., Kirkjubraut 10

Selfoss

Bisk-verk ehf., Bjarkarbraut 3, Reykholti
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps, Syðri - Gróf

Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Flóahreppur, Þingborg
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða, Gagnheiði 35
Set ehf., röraverksmiðja, Eyravegi 41
Sjúkrapjálfun Máttur, Gagnheiði 65
Skeiðahreppur og Gnúpverjahreppur, Árnesi
Sólheimar í Grímsnesi
Veitingastaðurinn Menam, Eyravegi 8

Hveragerði

Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20
Hveragerðisprestakall, Bröttuhlíð 5

Þorlákshöfn

Eldhestar ehf., Völlum
Frostfiskur ehf., Hafnarskeiði 6
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1
Ölfusgluggar ehf., Ferjukoti

Stokkseyri

Durinn ehf., Ólafsvöllum 3

Hella

Fannberg ehf., Þrúðvangi 18
Kvenfélag Oddakirkju, Þrúðvangi 27
Laugalandsskóli Holtum, Laugalandi

Hvolsvöllur

Jón Guðmundsson, Berjanesi V-Landeyjum
Kvenfélagið Hallgerður, Eystri-Torfastöðum
Túnþökur Torf. www.torf.is, Borgareyrum

Vík

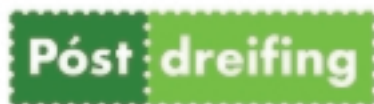
Vikurþjón ehf., Austurvegi 20
Kirkjubæjarklaustur
Hjúkrunar- og dvalarheimilið Klausturhólar
Kvenfélag Skaftártungu, Ljótastöðum

Vestmannaeyjar

Grimur kokkur ehf., Eiði 14
Heimaey ehf. - þjónustuver, Vesturvegi 10
Ísfélag Vestmannaeyja hf., Strandvegi 28
Karl Kristmanns, umb.- og heildv., Ofanleitisvegi 15-19
Miðstöðin ehf., Strandvegi 30
Ós ehf., Illugagötu 44
Pétursey ehf., Flötum 31
Rannsóknarþjónustan, Strandvegi 50
Sjómannafélagið Jötunn, Skólavegi 21b
Skýlið, Friðarhöfn
Stigandi hf., útgerð, Básaskersbryggju 3
Vélaverkstæðið Þór ehf., Norðursundi 9
Vöruval ehf., Vesturvegi 18



Blindrafélagið þakkar stuðninginn



Dagurinn er bara allt annar

Ota hafnarmjólið er framleitt úr 100% sörvöldum höfnum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin.



Hafnagnautur úr Ota Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsýknum, trefjarliki og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

Erfðafjárgjafir – erfðaskrár



Dæmi eru um að Blindrafélagið og önnur sambærileg samtök séu arfleidd að verðmætum. Í gegnum árin hafa erfðafjárgjafir skipt miklu máli í að styðja við starfsemi samfélagslega mikilvægra verkefna á vettvangi frjálsra félagasamtaka. Langflestir kjósa að skipta verðmætum sínum eftir sína daga á milli fjölskyldu, ættingja og vina. Dæmi eru þó um fólk sem ekki á neina lögerfingja, eða kys af einhverjum ástæðum að láta öll sín verðmæti eða hluta þeirra renna til tiltekinna verkefna sem einhverra hluta vegna standa þeim nærri. Þær erfðafjárgjafir sem Blindrafélaginu hafa áskotnast í gegnum áratugina

hafa allar verið félaginu afskaplega verðmætar og eiga ríkan þátt í að mörg mikilvæg hagsmunamál blindra og sjónskertra Íslendinga hafa orðið að veruleika. Í undantekningartilvikum hafa erfðafjárgjafir verið svo skilyrtar að vandkvæðum hefur verið bundið að fara að vilja erfðafjárgjafa, slíkt er þó undantekning.

Til að heiðra minningu þeirra sem arfleitt hafa Blindrafélagið að verðmætum verða nöfn viðkomandi einstaklinga framvegis birt í Víðsjá nema óskir um nafnleynd liggi fyrir.



STUÐNINGUR TIL SJÁLFSTÆÐIS

Styrktarsjóður Blindravinafélags Íslands og Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi

Tilgangur sjóðsins er að veita:

- A. Náms-, ferða- og ráðstefnustyrki til fagfólks sem starfar með blindum og sjónskertum einstaklingum, eða vinnur að hagsmunamálum þeirra.
- B. Náms-, ferða-, endurhæfingar- og ráðstefnustyrki til félagsmanna Blindrafélagsins.
- C. Styrki til félagsmanna Blindrafélagsins til kaupa á hjálpartækjum.
- D. Styrki til verkefna sem eru hagsmunum blindra og sjónskertra til framburttar.

Styrkjum er úthlutað tvisvar á ári.

Umsóknarfrestir eru til 1. apríl og 1. október ár hvert.

Frekari upplýsingar:

Úthlutunarreglur og umsóknareyðublöð má nálgast á slóðinni www.blind.is/Felagid/studningur-til-sjalfstaedis-styrktarsjodur

ÞRÍKROSSINN



Fallegur skartgripur með táknræna merkingu og seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi.

Skartgripurinn er tákn hinnar heilögu þrenningar og hannaður af Ásgeiri heitnum Gunnarssyni. Hann er fánalegur í fjórum stærðum sem hálsmen. Einnig sem barmmerki, bindisnæla, eyrnalokkar, skeið og gaffall fyrir börn. Hann er úr 14 kt. þrílitu gulli, gulu, rauðu og hvítu.

Þríkrossinn fæst hjá gullsmiðum um land allt.



Þríkrossinn var blessaður af Jóhannesi Páli II páfa við messu á Landakotstúni, sunnudaginn 4. júní 1989.





Sparaðu þér handtökin!

Blindravinnustofan tekur að sér fjölbreytt verkefni sem geta sparað þér mörg handtök. Ef þú ert með eitthvað sem þarf að flokka, merkja, plasta eða pakka þá getum við unnið það fyrir þig. Pökkun á blöðum, tímaritum, vörum og geisladiskum, merkingar á hlutum, talningar og flokkanir eru meðal verkefna sem við tökum að okkur.

Ef þig vantar gott handbragð hafðu þá samband í síma 525 0025 eða á sala@blind.is og við gefum þér verðtilboð.