

Astmafjallganga 2009

Í ljósi þess hve vel tókst til með Astmamarafonið þá hefur Astma- og ofnæmisfélagið hrundið af stað nýju verkefni í samvinnu við lyfjafyrirtækið AstraZeneca og fleiri aðila. Verkefnið kallast Astmafjallganga 2009.

Verkefnið er ætlað fólki með astma og byggir á markvissri þolþjálfun og reglulegum fjallgöngum frá september 2008, en lokamarkið verður að ganga á Hvannadalshnúk í vor 2009. Hvannadalshnúkur er hæsti tindur eldkeilunnar undir Örfæfjökli og jafnframt hæsti tindur Íslands. Samkvæmt nýjustu mælingu er hæð hans 2.109,6 metrar. Áætlað er að gangan á Hvannadalshnúk geti tekið allt að 14 klukkustundum í erfiðu landslagi með margbreytilegu veðurfari og að hún geti reynt verulega á fólk, bæði líkamlega og andlega.

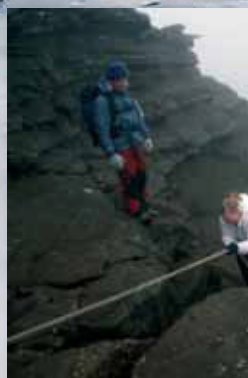
Einkennistákn verkefnisins er sérhannað og táknar fjallshnúk samtvinnaðan við merki Astma- og ofnæmisfélagsins sem myndar gönguslóðina upp á toppinn.

Vanda þarf allan undirbúning að viðamiklu verkefni sem þessu og hópur sérfræðinga stendur að því. Má þar

fyrst nefna Gunnar Guðmundsson, lungnalækni, sem er læknisfræðilegur stjórnandi verkefnisins en auk hans eru Björn Rúnar Lúðvíksson, sérfræðingur í ónæmisfræði, Magni Jónsson, lungnasérfræðingur og Eyþór Örn Jónsson, læknir og fjallamaður. Friða Rún Þórðardóttir sér um að þjálfá hópinn en hún er næringarráðgjafi á Landspítalanum, í stjórn Astma- og ofnæmisfélagsins og margfaldur íslandsmeistari í langhlaupum. Hún gerir æfingaáætlun fyrir hvern þátttakanda sem er sniðin að hans þörfum.

Á tímabilinu verður fylgst vel með viðbrögðum þátttakenda við áreynslu og liðan almennt. Þol- og fráblásturspróf verða gerð a.m.k. tvisvar auk þess sem þátttakendur halda astmadagbækur. Skipuleg fræðsla er í boði um fjölbreytt efni sem tengjast verkefninu.

Kynningarfundur var haldinn 17. september 2008. Af þátttökunni að dæma er greinilegt að áhuginn á verkefninu er mikill en það voru um 60 manns sem skráðu sig til þátttöku.



Öryggið er alltaf haft í öndvegi í fjallgöngunum en í þeim eru læknar, hjúkrunarfræðingar og vanir fjallamenn. Meðferðis er ávalt súrefniskútur, rafhlöðudrifin loftúðavél fyrir berkjuvíkkandi lyf og talstöðvar sem auðvelda fararstjórum öll samskipti. Hópurinn hefur nú þegar farið í þrjár fjallgöngur og í heildina hafa þær gengið vel en þær koma til með að verða æ erfiðari. Veðrið hefur verið misjafnt og þátttakendur hafa þurft að spreyta sig við ýmsar aðstæður. Þeir hafa nú þegar upplifað þær fjölbreyttu aðstæður sem geta verið á fjöllum. Að jafnaði hafa verið 25-30 manns í hverri göngu.

Fyrsta gangan var á **Esjuna að „Steini“**. Það hafði snjóað um nóttina í efri hluta Esjunnar en veðrið var gott og haustlitirnir fallegir. Gengið var hægt af stað meðan líkaminn hitnaði og berkjupípurarnar víkkuðu út en margir fengu sér innöndunarlyf

áður en lagt var af stað. Gengin var hefðbundin leið eftir stigum. Þegar lagt var af stað í síðustu brekkuna kom rigning og slydda og mikill mótvindur og stoppuðu flestir því stutt við steininn.

Næsta fjallganga var á **Móskarðshnjúka**. Þá var frostið það mikið og stíf norðanátt að þátttakendur þurftu að skriða yfir göngubrú sem er í byrjun göngunnar til þess að fjúka hreinlega ekki ofan í ána fyrir neðan. Á leiðinni upp var stífur mótvindur og eftir því sem ofar dró í fjallið kom skafrenningur sem þeytti snjó í vitin. Leið sumum eins og kinnarnar hlytu að detta af andlitinu en til þess kom sem betur fer ekki. Allnokkrir sneru við en stærsti hluti hópsins komst í snjó og ófærð alla leið á hæsta tind Móskarðshnjúka sem er 807 metra hár.

Nú síðast, 8. nóvember, var farið á Vífilfell. Gekk þá á með rigningu og

skyggni var lítið. Gangan upp fyrstu brekkuna var nokkuð brött en eftir þægilegum göngustíg. Þegar komið var upp á brún og gengið yfir sléttuna var jörðin blaut og fæturnir sukku á kaf í drullu. Næsta brekka var drjúg og talsverður snjór. Fara þurfti gætilega á blautu móberginu. Til að komast upp síðasta hjallann þurfti að fara upp þrönga sprungu og leist ekki öllum vel á. Öllum tókst að lokum að klöngrast þar upp og voru sammála um að það hafi verið erfiðisins virði. Ekkert jafnast á við að komast á toppinn, sérstaklega þegar maður hefur unnið til þess.

Hægt er að nálgast upplýsingar um verkefnið á heimasíðu þess: www.astmafjallganga.is

Kristín Svansdóttir
hjúkrunarfræðingur/sölufulltrúi
AstraZeneca

