

Astmi og ofnæmi

Fræðslurit um astma og ofnæmi

Tímarit Astma- og Ofnæmisfélags Íslands 7. árg. 1. tbl. 2013



Neutral®

ÞVOTTAEFNI FYRIR HVERT TILEFNI



Astma- og ofnæmisfélagið á Íslandi
mælir með vörum frá Neutral



STÓRÞVOTTUR FRAMUNDAN?

Ekkert jafnast á við
Neutral Storvask til
að komast til botns
í þvottakörfunni.
Hentar fyrir þvott
af öllu tagi.



HAÐDU ÞAÐ FÍNT

Silkihönskum, ullarteppum
og dúnnúlpum hæfir 30 til
40 gráðu þvottur í höndum
eða vél með Neutral Uld-
og finvask.



NÚ ER ÞAÐ SVART

Neutral Sort vask varðveitir
svartan glæsileikann svo hann
tapi ekki lit sínum. Upplitað er
bara ekki í tísku þessa dagana.

Fyrir alla muni, ekki láta
þennan lenda í hvíta
þvottinum.

Létt er að flokka
litríka sokka.



NÚ ER ÞAÐ HVÍTT

Ensímin í Neutral Hvid vask
losa þig við erfiða bletti og
óhreinindi. Það skilar sér í
björtum og hvítum þvotti.
Fljótandi Neutral leysist vel
upp og hentar því líka vel í
handþvottinn.



HALTU LÍFI Í LITUNUM

Settu svolítið af Neutral Color
í hólfið og njóttu þess að fá
þvottinn jafn litríkan úr vélinni
aftur. Þetta er kröftugt, þú
notar bara lítið af dufti í
hverja vél. Fljótandi Neutral
Color endist líka og endist.



NÁNARI UPPLÝSINGAR Á NEUTRAL.IS

Meðal efnis:

Merkingar matvæla	
skipta okkur öll máli.....	4
Áskorun um	
bættar merkingar matvæla !.....	6
Frábær fyrirmynd	
sem lætur ekkert stoppa sig	8
Fræðsla um fæðuofnæmi.....	12
Kræsingar – án ofnæmisvalda.....	16
Styrkir til kaupa á	
sérfæði og næringarefnum.....	17
Ágæti félagsmaður	17
Nýtt greiðsluþátttökukerfi	
vegna kaupa á lyfjum	18
Hverjir eru í stjórn AO?	20
Fallinn foringi	22

**Astma- og ofnæmisfélagið þakkar
Lyfjaval veittan stuðning við útgáfu
þessa blaðs.**



Pistill frá formanni

Aldrei óraði undirritaða fyrir því að verða sjálf í þeim sporum að rita pistil formanns félagsins í vorblaði þess 2013. Fráfall Sigmars heitins bar skjótt að en þó fékk undirrituð tækifæri til að lofa honum áframhaldandi hollustu við félagið og gat því ekki skorast undan því að taka sæti Sigmars og fara fyrir félaginu og nýrri stjórn næsta árið, þegar þess var óskað.

AO stendur nú á nokkrum tímamótum. Fyrst er það hið breytt nafn félagsins, sem runnið er undan rifjum núverandi formanns sem finnst nafnið undirstrika betur tilgang og markmið félagsins og að félagið er það afl sem berst fyrir hagsmunum astma- og ofnæm-issjúkra. Kærkomin viðbót við fjölbreytilegt starf félagsins er hinn öflugli hópur foreldra barna með astma og ofnæmi sem stofnaður hefur verið innan AO. Markmið hópsins er að vinna í samvinnu við Astma- og ofnæmisfélag Íslands að málefnum barna með astma og ofnæmi, gefa foreldrum færi á persónulegum skoðanaskiptum og standa saman að fræðslu og baráttu fyrir réttindum þessa minnihlutahóps sem því miður fer stækkandi. Bæklingurinn um fæðuofæmi hefur verið endurútgefinn með stuðningi Glaxo Smith Kline og þakkar AO kærlega fyrir stuðninginn.

Ekki má gleyma að tiltekin verkefni eru í höfn til að mynda útgáfa matreiðslubókarinnar „Kræsingar“ sem kynnt er í blaðinu en OPNA bókaútgáfa stendur við hlið AO við útgáfu hennar. Vefsíða félagsins er að gangast í endurnýjun lífdaga nú á vormánuðum og verður við það vonandi enn þægilegri til afnota.

Það er því mál að huga að nýjum verkefnum okkar félagsmönnum til góðs, það sagt, er hér með óskað eftir tillögum að verkefnum sem félagið getur beitt sér fyrir.

Margt er í umræðunni er snýr að heilsu og heilbrigði landsmanna. Nýjar reglur um greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga Íslands vegna kaupa einstaklinga á lyfjum hafa tekið gildi svo og hefur styrkjakerfi sömu stofnunar gagnvart næringarviðbót og séræði verið endurvakið. Umræður um merkingar matvæla hafa einnig verið háværar og sendi AO frá sér fréttatilkynningu vegna málsins þar sem fram kom áskorun til fyrirtækja að standa vel að upplýsingum á umbúðum matvæla þar sem oft getur verið um líf og dauða að tefla í þeim efnunum. Í kjölfar fréttatilkynningarinnar var fjallað um málið í ríkissjónvarpinu þar sem einn stjórnarmaður var tekinn tali um efnið og var innskotið mjög vel heppnað. Nánar er fjallað um þetta allt í blaðinu.

Unga fólk á Íslandi er okkar mesti auður og eitt af allra mikilvægustu hlutverkum félagsins er að standa ötullega við bakið á þessum hópi og foreldrum þeirra. Í þessu vorblaði verður fjallað um unga íþróttakonu frá Akureyri sem hefur, þrátt fyrir margvísleg ofnæmi og mótlæti í daglegu lífi, unnið bug á margvíslegum hindrunum og spilar nú íshokki með félagi sínu á Akureyri svo og landsliði Íslands.

Fríða Rún Þórðardóttir
formaður Astma- og Ofnæmisfélags Íslands



Merkingar matvæla skipta okkur öll máli

Merkingar á matvælum, rangar og misvísandi upplýsingar og vandamál einstaklinga og foreldra barna með ofnæmi og óþol hafa verið háværar í umræðunni undanfarnar vikur. Það er ekki af engu sem þessar umræður hafa sprottið og kannski var kominn tími til að við færum öll að velta þessum málum gaumgæfilega fyrir okkur. Við eigum öll rétt á öruggum upplýsingum, ekki aðeins þeir sem eru með ofnæmi eða óþol, heldur einnig hinn almenni neytandi. Starfsfólk mótuneyta og skólaeldhúsa bera mikla ábyrgð gagnavart sínum viðskiptavinum og framleiðendum og þeir sem flytja inni vörur eiga einnig rétt á nákvæmum upplýsingum um innihald frá sínum byrgjum.

Eftirlitsaðilar og yfirvöld þurfa einnig að setja upp skýrar reglur og leiðbeiningar um það hvernig merkja eigi matvæli, hvað þurfi að koma fram og hvernig það er gert. Á sama tíma mega þessar reglur ekki vera það flóknar að hvorki framleiðandinn sjálfur né þeir sem taka að sér að vinna innihalds- og næringargildismerkingar séu óvissir um það hvernig þær skuli settar fram.

Neytendur tilkynni um ófullnægjandi merkingar

Til hvers eru innihaldslýsingar og hvers vegna er nauðsynlegt að þær séu ávallt réttar? Innihaldslýsingar segja til um innihald vörunnar og kemur það sem mest er af fyrst í upptalningunni en það sem minnst er af kemur síðast. Fyrirmyndar innihaldslýsing gerir meira að segja grein fyrir því hvaða einstöku kryddtegundir matvælið inniheldur. Fyrir þá sem eru með ofnæmi og óþol eru réttar innihaldslýsingar hreinlega lífsnauðsynlegar. Ein mistök í ritun eða þýðingu á innihaldslýsingu getur valdið mikilli vanlíðan og í versta falli dauða t.d. fyrir þá sem eru með ofnæmi fyrir hnetum. Umræður um innihaldslýsingar geta ekki eingöngu beinst að íslenskum framleiðendum. Þær snúa einnig að íslenskum innflytjendum sem þýða innihaldslýsingar á þeim vörum sem þeir flytja inn. Þar er því



miður stundum pottur brotinn en nauðsynlegt er að þýða af nákvæmni og gleyma engu. Mikilvægt er að neytendur séu sifellt á vaktinni gagnavart ranglega merktum matvælum og koma upplýsingum um slíkt á framfæri við eftirlitsaðila t.d. Matvælastofnun. Astma- og ofnæmisfélag Íslands hefur einnig hvatt félagsmenn sína til að taka myndir af innihaldslýsingum þar sem einhverju er ábótavant og senda til félagsins. Þannig getum við öll hjálpast að við að hafa innihaldslýsingar sem réttastar og öruggastar fyrir okkur öll.

Það er margt sem hægt er að lesa út úr merkingum matvæla. Hinn almenni neytandi á rétt á sem mestum upplýsingum um þá vöru sem hann er að kaupa svo hann geti vegið og metið gæðin og hollustuna það er hins vegar mismunandi eftir vöruflokkum hverju horft er eftir.

Hægt er að bera saman sambærilegar vörur t.d. brauð og meta hollustu þess út frá innihaldinu. Þegar brauð er skoðað þá er helst að líta eftir magni heilhveitis og hveits, og hvort kemur á undan í innihaldslýsingunni, en einnig hvort t.d. heilkorn, rúgur, bygg,

hveitiklið og jafnvel fræ og hveitikím er notað. Það að hafa sem mest af heilkorni og kliði eykur bæði næringargildi og trefjamagn brauðsins.

Aðrir flokkar hráefnis gætu verið salt og sykurlu og fita og olíur en hvað fitu og olíur snertir er mikilvægt að velja frekar vörur sem innihalda jurtaolíur og þá sér í lagi jurtaolíur sem ekki hafa verið hertar. Á ensku er þá talað um „hydrogenation“ en slík herðing er gerð með það að markmiði að jurtaolían henti betur til framleiðslunnar t.d. við bakstur á kexi. Annað sem mikilvægt er að skoða þegar fita er annars vegar er hvort varan innihaldi transfitu. Þessi þáttur snýr aðallega að snakkvörum og örbylgjupoppi en sem betur fer hefur verið gert mikið átak í því að breyta hráefninu og framleiðsluferlinu á þessum vörum og mikið verið dregið úr notkun á transfitu. Neytendur þurfa samt enn að hafa í huga að djúpsteyktur matur getur innihaldið töluvert magn af transfitu.

Í þessu samhengi má nefna E-efnin eða aukefnin sem hafa margvíslegt hlutverk til dæmis að hafa áhrif á lit, bragð, lykt, útlit og geymsluþol. Til dæmis er einn flokkur sem kallast rot-



Turbuhaler innöndunartæki

Einfalt og auðvelt í notkun

**Turbuhaler er fjölskammta
innöndunartæki sem inniheldur ýmis lyf
við lungnasjúkdómum eins og astma
og langvinnri lungnateppu**

**Leiðbeiningar um notkun fást á næstu
heilsugæslustöð eða í lyfjaverslunum**

AstraZeneca 

Umboðsaðili: Vistor.hf. Hörgatúni 2, 210 Garðabæ, sími 535 7000

TURBUHALER



varnarefni, annar þráavarnarefni og enn annar litarefni en litarefni hafa einmitt verið töluvert í umræðunni. Margir eru mjög óruggir gagnvart E-efnunum og það sem þau standa fyrir. Hins vegar er staðreyndi sú að aukefni fær ekki E-númer fyrir en það hefur gengið í gegnum ítarlega umfjöllun og staðfestingu vísindamanna hvað varðar örugga neyslu fyrir manninn. Vísindanefnd Evrópusambandsins um matvæli þarf síðan að viðurkenna efnið og þá fyrst má nota það til matvælaframleiðslu.

Að þessu sögðu, þá er mikilvægt að benda á þá þróun sem orðið hefur í framleiðslu á tilbúnum máltíðum og skyndibita sem er í hollari kantinum og staðreyndin er svo sú að oft eru þessir réttir hollari og betur samsettir en sumar máltíðir sem bornar eru á borð á íslenskum heimilum í dag. Mikill metnaður hefur verið lagður í þennan þátt hjá mörgum framleiðendum og viðmið skráargatsins höfð að leiðarljósi við þróun og framleiðslu réttanna. Það er ekki skilt að merkja vöru með skráargatsmerkinu en það getur hins vegar verið vöru og framleiðanda til framdráttar.

Græna skráargatið eru samnorren viðmið sem notuð eru til að meta holl-



ustu matvæla en á Íslandi er yfirleitt talað um „Skráargatið“ og var notkun þess samþykkt á Alþingi árið 2012. Það sem haft var að leiðarljósi þegar viðmið Græna skráargatsins voru sett í upphafi var að gæta að fitu og mett- aðri fitu, salti, trefjum og sykri og eru mismunandi viðmið fyrir mismunandi vöruflokka. Til dæmis ef merkja á brauðtegund með skráargatinu þarf

að mæta tilteknum við miðum fyrir heilkornainnihaldið, trefjar, fitu og sykur. Fyrir tilbúna rétti þarf að horfa eftir orkumagni, magni af grænmeti, ávöxtum, baunum, hlutfalli orkunnar sem kemur úr fitu, salt (natríum) og syurmagni svo og magni af mett- aðri fitu. Ef að rétturinn inniheldur brauðmeti þarf að gæta að sömu hlutum og fyrir brauð.

Forsvarsmenn verslana eru mis- jafnlega áhugasamir um það sem snýr að ofnæmis- og sérvörum. Þetta er þó mikilvægur vöruflokkur sem virklega þarf að leggja metnað í að setja upp á skilmerkilegan hátt og þannig að viðskiptavinurinn eigi auðvelt með að finna vöruna í hvert sinn sem hann leitar hennar. Á sama tíma þarf að gæta þess að varan sér rétt merkt og á réttum stað í hillunni.

Neytendur eiga rétt á sem bestum upplýsingum um þær vörur sem þeir kaupa og við getum öll staðið saman í því að bæta þennan þátt hér á Íslandi með góðu upplýsingaflæði og sam- vinnu.

Fríða Rún Þórðardóttir
Næringarráðgjafi,
Næringarfræðingur B.S.c, M.S.c

Áskorun um bættar merkingar matvæla !

Töluverð umræða var í fjölmiðlum fyrir nokkrum vikum um illa merkt matvæli. Í kjölfar þeirrar umræðu sendi stjórn Astma- og ofnæmisfélagsins frá sér áskorun til fyrirtækja um vörumerkingar. Þessi áskorun jók enn á umfjöllun um þetta þarfa mál og var af þessu tilefni birt viðtal við Stefáníu Sigurðardóttur gjaldkera félagsins í aðalfréttatíma Ríkissjónvarpsins. Þannig lagði AO sitt af mörkum til að málið fengi verðskuldaða athygli.

Áskorun stjórnar félagsins var svohljóðandi:

„Stjórn Astma- og ofnæmisfélagsins skorar á fyrirtæki á matvælaíðnaði að merkja vörur sínar með ítarlegum og sönnnum upplýsingum um allt innihald þeirra vara sem þeir framleiða. Einnig að fyrirtæki í innflutningi á mat- vælum gæti vel að réttum þýðingum á innihaldslýsingum á innfluttum vörum.

Foreldrar barna og ungmenna með fæðuofnæmi og -óþol, fullorðnir einstaklingar sem eins er ástatt fyrir svo og starfsfólk mótuneyta og skólaeldhúsa, treysta alfarið á að slíkar merkingar séu réttar og sannar því upp- lýsingarnar sem þar koma fram eru þær einu sem hægt er að treysta á við val á fæðu fyrir ofnæmissjúka. Það eru ekki aðeins þeir sem eru með ofnæmi og óþol sem treysta á slíkar merkingar, hinn almenni neytandi á rétt á sönnnum og góðum upplýsingum um næringargildi og innihald svo hann geti tekið meðvitaða ákvörðun um rétt val á fæðu fyrir sig og sína.

Félagið skorar einnig á eftirlitsaðila í matvælaíðnaði að gefa góðar leiðbeiningar til fyrirtækja um merkingar matvæla og að standa vel að eftirliti með matvælaframleiðslu á Íslandi.

Reykjavík 5. mars 2013
Stjórn Astma og ofnæmisfélagsins.

EKKI FLÆKJA MÁLIÐ!

við afgreiðum lyfin beint í bílinn

Fáðu lyfseðilinn sendann rafrænt
í Bílaapótekið og styttu biðina
eftir lyfjunum



Lyfjaval

BÍLAAPÓTEK

Opið 10–23 alla daga vikunnar



Bílaapótekið er við Reykjanesbraut
(við hliðina á Smáralind)

Frábær fyrirmynd sem lætur ekkert stoppa sig

Landsliðskona í íshokki þrátt fyrir astma og ofnæmi

Thelma María skoraði sitt fyrsta landsliðsmark eftir 40 sekúndur í sínum fyrsta landsleik með íshokkílandsliðinu á móti Suður-Afríku fyrir stuttu. Það er ekki að sjá á þessari flottu stelpu að barátta hennar við astma og ofnæmi nánast frá fæðingu hafi dregið úr henni þróttinn. Þvert á móti segir hún að íþróttaiðkunin hafi eflt sig og gert sér gott.

Thelma María Guðmundsdóttir er 16 ára liðsmaður í Skautafélagi Akureyrar og landsliðskona í íslenska kvenna-landsliðinu í íshokki ásamt mörgum af sínum félögum að norðan. María Stefánsdóttir móðir Thelmu Maríu segir að dóttir sín hafi ALLTAF verið ótrúlega geðgóð stelpa með dásamlegan húmor og gefist ekki upp þó móti blási. „Það er aldrei lognmolla í kringum hana. Hún er lífsglöð og brosmild og smitar gleði auðveldlega út frá sér. Þó hún væri með um 40°hita þá brosti þessi elska alltaf.“

Þegar Thelma var um þriggja mánaða gömul byrjaði húðin hennar að eins og „flagna“ af henni og eftir voru bara sár. Móðir hennar var endalaust látin fá nýja og nýja áburði fyrir hana en ekkert gekk. Loks fékk hún tíma hjá barnalækni sem heitir Geir og var starfandi við barnadeildina á Akureyri. Hann setti Thelmu Maríu strax í ofnæmispróf



Thelma María fagnar Íslandsmeistaratitli með Ásnyjum.

Thelmu. „Hún var mikið á sjúkrahúsi á þessum tíma, bæði á Akureyri og eins fyrir sunnan. Þannig var það svona nokkuð fyrstu 6 ár ævi hennar. Starfsfólk barnadeildar FSA er alveg frábært og gerði allt sem í þeirra valdi stóð til að henni liði alltaf sem best. Kann ég þeim mínar allra bestu þakkir. Þegar hún var svo um árgömul byrjaði astminn þannig að hún hefur verið „veik“ svo til frá fæðingu.“

Thelma María var stundum ekki nema 2-4 daga í mánuði í leikskólanum þar sem hún var svo oft veik á sjúkrahúsi eða að jafna sig heima. En þegar hún mætti á leikskólann, þá vissu það allir, rifjar mamma henna upp. „Hún var eins



Brosmild með banana – á góðri stund.

og þá kom þetta mikla ofnæmi í ljós. „Þegar greining kom þá fékk ég svona vægt sjökk,“ segir mamma hennar. „Ég horfði á listann og hugsaði með mér – „það er EKKERT sem barnið má borða,“ en meðal þess sem Thelma er með ofnæmi fyrir er t.d. hveiti, hafrar, rúgur, bygg, spelt, bók-hveiti, sesamfræ, allar mjólkurvörur, allar sojavörur, egg, hnetur, möndlur, allur fiskur, sumt grænmeti og ávextir, allar unnar vörur, krydd o.fl. Hluti af þessu er bráðaofnæmisvaldur. Að auki er það svo gróður, ilmur, dýr og þess háttar ofnæmisvaldar sem eru til staðar líka.

„Þar sem ég var enn með hana á brjósti þegar ofnæmið er greint þá þurfti ég að fara á sérfaði á meðan verið var að finna lausn á hvað best væri að gera“ segir María móðir



Þjálfarinn með hressum krökkum á hokkíæfingu.

OPIÐ

allan sólarhringinn

Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg



HAGKAUP

Ein ferð betra verð

og lítið fiðrildi út um allt, brosandí og hlæjandi. Reyna að kenna strákunum að klifra uppá skúra, rólukæppi og fleira. Sem dæmi þá náði hún bæði að nefbrotna og losa í sér framtennurnar við að detta úr rólu og svo ári seinna þá handleggsbrotnaði hún í einhvers konar stökk kæppi úr rólu. Og hún VANN! Hún hefur líka alltaf verið þessi „dipló-persóna“ – fyrst gerum við þetta og svo hitt, þá geta allir verið sáttir.“

Nennti ekki að standa í röð!

Þó svo Thelma væri oft mikið veik og stundum í nokkrar vikur í senn, þá kom aldrei annað til greina en að hún myndi prófa íþróttir að sögn móður hennar. „Það gekk engan veginn upp að hún væri í íþrótt sem stunduð væri innandyra vegna íþróttaryks í solum

hokkið hefur hjálpað í baráttunni

og þvottaefnislyktar í íþróttagöllum.

Sonur minn stundaði hokki á þessum tíma og því ákvað ég að prufa að setja hana þangað líka og sé alls ekki eftir því.“ En hvað segir Thelma María sjálf um valið á þessari íþróttagreini?

„Ég var búin að reyna ýmsar íþróttagreinar en hafði ekki þolinmæði í neina þeirra; það leiðinlegasta sem ég gerði var að standa í röð. En svo byrjaði bróðir minn að æfa hokki og þar byrjaði áhugi minn og eftir fyrstu æfinguna var eiginlega bara ekki aftur snúið“ segir hún og brosir.

Hefur þú æft aðrar íþróttir?

„Já en aldrei lengur en í nokkra mánuði, ég æfði fótbolta, frjálsar og svo æfði ég líka fimleika en þurfti að hætta í þeim vegna þess að ég fékk ofnæmi fyrir efninu sem gólfín voru þrífín með. Það hefur alltaf farið illa í mig að vera í íþróttahúsi útaf ryki og svoleiðis.“

Hvað er skemmtilegast við að æfa og keppa í íshokki?

„Hraðinn, spennan, félagsskapurinn og bara svo margt. Hraðinn er ótrúlega mikill og svo hef ég æft með mikið af þessum krökkum alveg frá því



Tilbúin í leikina með landsliðinu. Frá æfingaferðalagi á Spáni.

að ég byrjaði og besta vinkona mín er með mér í hokki. Keppnisferðarnar eru líka ótrúlega skemmtilegar.“

Áttu þér einhverja fyrirmynd?

„Já, í hokki hef ég alltaf lítið svo lítið mikið upp til bróður míns, hans Hilmis, það var hann sem kom mér í hokki og hann hefur kennt mér svo ótrúlega mikið. En svo bara í lífinu verð ég að segja að mamma sé mín stærsta fyrirmynd hún er frábærasta manneskja sem ég veit um,“ segir þessi lífsglaða íþróttakona.

Lætur ekkert stoppa sig

„Að sjálfsögðu er hún búin að fara margar, margar ferðir beint á spítala eftir æfingu og þá í astmakasti, EN alltaf fór hún aftur,“ rifjar mamma hennar upp. „Það leið heldur ekki langur tími þar til ég var farin að merkja verulegar breytingu á henni, köstin stóðu styttra, hún var fljótari að jafna sig og svo fór þeim að fækka! Um tíma var ég að fara með hana á slysó í astma-vél upp undir tvisvar til þrisvar sinnum viku, viku eftir viku. Við fengum fyrir rest astmavél til að vera með heima og það hefur hjálpað mikið. Ég get sett hana í vélina á nóttunni á meðan hún sefur og þá eru meiri líkur á að hún geti farið í skóla daginn eftir. Þetta skiptir miklu máli þar sem hún er komin í framhaldsskóla.“

Við höfum líka þurft að flytja tvisvar til að finna húsnaði sem hentar og erum núna komin í hús þar sem allt hefur gengið vel.“

Skin og skúrir – og margt að varast

Thelma er að taka rúmlega 50 töflur á viku, að jafnaði. Svo er hún með astmapústin sín og svo astmavél. Þó svo að hún sé dásamlega lífsglöð stelpa þá hefur hún líka stundum fengið alveg nóg af öllum þessum lyfjum og að geta ekki þetta og ekki hitt eins og hinir. „Það er bara eðlilegt en hún er bara svo dugleg og ákveðin að þegar hún er búin að pústa og gráta þá spjöllum við mæðgur saman og reynum að sjá allt það jákvæða í hennar fari. Og fyrir mig er mjög auðvelt að benda henni á allt það jákvæða – hún er svo mikill nagli“ segir mamman stolt. „Hún hefur farið á svona mótþróaskeið þar sem hún

hætti að taka inn lyfin sín og það tók hana þrjá daga að verða það veik að hún endaði á spítala. Ég held að það sé eðlilegt að þau fari á þetta stig og þegar það gerist, þá er bara að taka á því, ræða málin og fara yfir orsök og afleiðingu. Hjá okkur er það þannig að ég hef reynt að passa að gefa henni sinn tíma þegar ég finn að eitthvað er í gangi. Þá förum við kannski í biltúr og ræðum saman eða ég sit hjá henni á kvöldin og við spjöllum.“

María segir að Thelma hafi alla tíð verið „gaur“. Þegar hún hafi verið um 12 til 13 ára fannst mömmu hennar tími til kominn að ræða við hana um gang lífsins – býfluguna og blómið! Og í ljósi stöðunnar var þetta töluvert öðruvísi umræða en hún hafði áður átt við eldri bróður Thelmu. „Í hennar tilfelli þurfti að fara yfir að hún mætti alls ekki kyssa strák ef hann væri búinn að borða fisk, drekka mjólk, fá sér pylsu og kók, snickers og þess háttar því þá gæti hún átt á hættu að fá kast. Hún horfði á mig í smá stund og sagði svo „já sæll, ætli það sé þá ekki best að ég verði bara svona einbúakelling“? „Í dag sér hún að það þarf ekki endilega að vera þannig. „

Ætlar sér stóra hluti

Það er dæmi um dugnaðinn og eljuna í Thelmu Maríu að hún hafi komist í landslið kvenna í sinni íþróttagrein. Þegar þetta er ritað er hún einmitt nýkomin heim úr keppnisferðalagi á Spáni. „Fyrir henni var þetta aldrei spurning. Hún ÆTLAÐI og þá bara einsetti hún sér það og það tókst,“ segir mamma hennar. „Hún er líka að þjálfá litla krakka í íshokki, tekur á móti nýjum iðkendum og kennir þeim oft fyrstu skrefin. Þau eru mörg hver mjög hænd að henni og líta upp til hennar.“ María segir að Thelma hafi haft alveg frábæra þjálfara í hokkiinu. „Fyrst var það Sarah og svo núna er þjálfari sem heitir Lars. Þau hafa bæði tekið henni eins og hún er, en hún fær sko enga sérmeðferð hjá þeim.“ En hvað finnst Thelmu sjálfri vera stærsta afrekið hingað til í íshokkiinu?

„Klárlega það að hafa komist í landsliðið 16 ára og líka skorað mitt fyrsta mark í fyrsta landsleiknum mínum eftir bara 40 sekúndur,“ segir hún.



Að skoða sig um milli leikja á Spáni.



Aðeins slakað á í búningsklefanum.



Stolt í landsliðsbúningnum á Spáni.

Er erfitt að samræma skóla, íþróttir og að vera þjálfari?

„Nei sem betur fer ekki, ég er alltaf búin í skólanum í kringum 4 og ég byrja ekki að þjálfá fyrr en klukkan 5 þannig ég hef smá tíma á milli til að borða og svona og svo þjálfá og beint á æfingu með 3.flokk stráka og svo meistaraflökki kvenna. Svo reyni ég að læra allt fyrir vikuna á frídögum þegar ég er ekki á æfingu svo ég lendi ekki í vesni í skólanum. Svo eins og með keppnisferðir þá ber skólinn oftast virðingu fyrir því og gefur mér smá séns.“

hvetur alla til að finna sér íþrótt við hæfi

Myndir þú ráðleggja börnum og unglingum með astma að finna sér íþróttagrein til að stunda?

„Alveg bókað, hokkið hefur bjargað mér mjög mikið með minn astma og ég mæli með íshokki fyrir astmakrakka. Þar inni er ekkert svona íþróttahúsa-ryk og svo er jafn kuldinn þar sem er góður, ekki miklar hitabreytingar.

Hver eru helstu markmiðin í framtíðinni og hvað langar þig mest að gera?

„Mig langar að fara til útlanda og spila hokki og læra. Mig langar mest að læra eins og sjúkraliði eða einkaþjálfari og bara gera sem flest. Mig langar að ferðast um allan heim og sjá sem mest“ segir þessi frækna afrekskona í íshokki sem hefur lætur hvorki astma eða ofnæmi stoppa sig. Og látum fyrirmynd Thelmu -Maríu mömmu hennar eiga lokaorðin:

„Ég held líka að svona heilt yfir, þá verðum við foreldrarnir að passa okkur á því að ofvernda ekki krakkana okkar. Þau geta oftast en ekki meira en við höldum. Eins þurfum við að passa að láta þau ekki komast upp með að koma sér undan hlutum. Einmitt þannig ná þau bestum tókum á veikindunum og verða fyrr sjálfstæðari.“

Fræðsla um fæðuofnæmi

Fæðuofnæmi er vandamál sem þjáir um 220-250 milljónir einstaklinga í heiminum. Það hefur veruleg félags- og efnahagsleg áhrif og skerðir lífsgæði bæði einstaklinganna sem eru með fæðuofnæmi sem og fjölskyldna þeirra. Um þessar mundir kemur út endurskoðuð útgáfa af bæklingi um fæðuofnæmi. Bæklingnum er ætlað að veita upplýsingar um eðli fæðuofnæmis, algenga ofnæmisvaka í fæðu og hvað ber að varast. Vikan 8. – 14. apríl 2013 er tileinkuð fæðuofnæmi hjá Alþjóða ofnæmissamtökunum, WAO og er þessi tímasetning því mjög viðeigandi.

Fæðuofnæmi hjá íslenskum ung- börnum var rannsakað í evrópska samstarfsverkefninu EuroPrevall 2005 –



Sigurveig P. Sigurðardóttir
Ofnæmislæknir LHÍ

bjúgur og roði í húðina. Einkenni geta komið fram frá meltingarvegi s.s. kláði eða útbrot í munni, ógleði, uppköst eða niðurgangur; öndunarfærum s.s. nefrennsli, hvæsiöndun eða astmi. Í sínu alvarlegasta formi veldur fæðu-

Á hverju ári lást nokkrir einstaklingar í heiminum vegna þess að þeir fá óvart í sig fæðu sem þeir eru með alvarlegt ofnæmi fyrir.

2010. Sannanlegt fæðuofnæmi fannst hjá 3,3% barna undir 2 ára aldri sem svarar til rúmlega 120 barna í hverjum árgangi. Þar af fengu 2% ofnæmi fyrir eggjum, 1% fyrir mjólk, 0,6% fyrir fiski, 0,2% fyrir hveiti og 0,2% fyrir hnetum. Erlendar rannsóknir sýna að 2-9% barna, yngri en þriggja ára og um 1,5% almennings, séu með sannanlegt ofnæmi fyrir fæðu. Fæðuofnæmi er þannig algengast á fyrsta árinu en eldist af stórum hluta þessara barna. Dæmi um slíkt er ofnæmi fyrir eggjum og mjólk. Til eins árs aldurs greindust 7,9% með ofnæmisexem og um 8,8% höfðu verið meðhöndluð af lækni með astmalyfjum. Í rannsókn sem gerð var hér á Íslandi á tíunda áratugnum fannst sannanlegt fæðuofnæmi hjá 2% 18 mánaða gamalla barna sem þýðir að algengi fæðuofnæmis hefur aukist hjá þessum yngsta aldurshópi.

Fæðuofnæmi er til í mörgum formum. Það er mjög oft tengt exemi á unga aldri þar sem um 70% af þeim sem greinast með fæðuofnæmi á fyrsta aldursári eru með ofnæmisexem (barnaexem). Einnig geta komið fram bráðahúðútbrot, þynur (ofsakláði) eða

ofnæmi lífshættulegu ástandi sem kallast ofnæmislost. Þá verður ofnæmisviðbragðið almennt og tekur til fleiri en eins líffæris. Dæmi um slíkt væri ef einstaklingur með ofnæmi fyrir jarðhnetum fær í sig jarhnetu sem veldur húðútbrotum og uppköstum eða öndunarerfiðleikum. Slíkir einstaklingar þurfa að bera á sér adrenalínþenna sem nota þarf án tafar við slíkar aðstæður. Á hverju ári lást nokkrir einstaklingar í heiminum vegna þess að þeir fá óvart í sig fæðu sem þeir eru með alvarlegt ofnæmi fyrir. Í mörgum þeirra tilfella var adrenalínþenni ekki notaður eða notaður of seint. Fæðuofnæmi kallar þannig á stöðuga árvekni þess sem það hefur auk þess sem fjölskylda og vinir þurfa að vita af því. Foreldrar barna með alvarlegt fæðuofnæmi verða stöðugt að vera á verði þar sem barnið er e.t.v. ekki nógu gamalt til að hafa vit fyrir sér og einstaklingar sem ekki þekkja aðstæður gætu boðið því eitthvað sem það þolir ekki. Lesa þarf innihaldslýsingar matvara til að útiloka að í þeim sé ofnæmisvaldandi efni. Á sama tíma þurfa matvælaframleiðendur að tryggja að upplýsingar á umbúðum séu réttar. Það er mjög mikilvægt að greina fæðuofnæmi, en það er gert með ofnæmisprófum á húð eða í blóði. Í völdum tilfellum þarf að gera fæðuþolpróf til að sanna eða afsanna fæðuofnæmi en nú er hægt með blóðprófum að meta hvort þörf sé á slíku þolprófi.

Ofnæmi og astmi eru algengustu langvinnu vandamál barna sem full-



Það er mikilvægt að fólk með lífshættulegt fæðuofnæmi beri á sér adrenalínþenna og kunni að nota hann.



Mörg börn með slæmt barnaexem eru með ofnæmi fyrir fæðu



FÉLAGSSKÍRTEINI 2013

SÍBS OG AÐILDARFÉLAGA

Félagsmönnum AO er bent á ef þeir hafa ekki fengið félagsskírteini sitt með síðasta SÍBS blaði þá geti þeir fengið það sent með því að hafa samband við skrifstofu félagsins í síma 560 4814 og 552 2150 milli kl. 9 og 15 eða með því að senda tölvupóst til ao@ao.is
Stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands.



Berklavörn



SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA



Astma- og
ofnæmisfélagið



Neistinn
Stýrtarfélag hjartveikra hama

Kæri félagi!

Um leið og við þökkum þér fyrir að styrkja starfsemi SÍBS og aðildarféлага á liðnum árum, sendum við þér félagsskírteini fyrir árið 2013.

Á árinu munu SÍBS og aðildarfélög beita sér áfram á margvíslegan hátt í lýðheilsu- málum, félagsmönnum sínum til hagsbóta. Við munum stunda forvarnarstarfsemi og upplýsingagjöf, veita stjórnvöldum aðhald og stuðning eftir aðstæðum, auka enn frekar samstarf við ýmsa fagaðila og sinna útgáfustarfsemi af áframhaldandi krafti.

Félagsmenn í aðildarfélögum SÍBS njóta margvíslegra sérkjara hjá samstarfsaðilum okkar um allt land. Allar nánari upplýsingar um það má finna á vefnum: sibs.is/samstarfsadilar

Með kærri kveðju og þökk fyrir stuðninginn,
f. h. aðildarféлага SÍBS

Guðmundur Löve

Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Yfir 60 fyrirtæki veita félagsmönnum afslætti gegn framvisun skírteinis, sjá nánar á: sibs.is/samstarfsadilar



Hlutverk SÍBS

er að stuðla að bættari heilsu og heilbrigðari lífsstíl almennings og sinna faglegri endurhæfingu í kjölfar áfalla eða heilsutaps. SÍBS vinnur með opinberum aðilum að skilgreiningu heilsuhag- fræðilegra markmiða og sinnir upplýsingagjöf til fjölmíðla.



FÉLAGSSKÍRTEINI 2013

SÍBS OG AÐILDARFÉLAGA

Afslættir sjá: sibs.is/samstarfsadilar

FRÍMANN
% afsláttur

Félagsskírteinið veitir afslætti hjá yfir 60 fyrirtækjum. Taka þarf fram að um Frímann-afslátt sé að ræða. Losaðu varlega um skírteinið til að ná því úr.



orðinna. Tíðni þessara sjúkdóma hefur farið vaxandi án þess að ástæður þess séu skýrar.

Fyrstu merki um ofnæmistilhneygingu einstaklings er mjög oft fæðuofnæmi eða exem á fyrsta aldursárinu. Mörg þessara barna fá síðar ofnæmi fyrir loftbornum ofnæmisvökum og jafnvel astma í tengslum við það. Þessi þróun með aldri er oft kölluð „ofnæmismarsinn“. Á síðustu 40 árum hafa ráðleggingar um bjóstagið og hvernig setja eigi börn á fasta fæðu tekið miklum breytingum. Í kringum 1960 var börnum gefin viðbótarfæða við 2 mánaða aldur.

Um 1970 var víðast ráðlagt að gefa börnum fasta fæðu eftir 4 mánaða aldur sem breyttist í kringum 1990 í það að hafa börn eingöngu á brjóstamjólk fram yfir 6 mánaða aldur. Eftir 2000 var síðan ráðlagt að gefa ekki ofnæmisvaldandi fæðu í 1 – 3 ár eftir fæðutegundum (egg í 2 ár, jarðhnetur og fiskur í allt að 2 – 3 ár). Talið var að fæða ungbarna, hversu lengi þau væru á brjósti og hvenær þau byrjuðu að fá ofnæmisvaldandi fæðutegundir hefðu afgerandi áhrif á það hvort þau fengju fæðuofnæmi. Þessi aðferð hefur ekki aðeins brugðist í að lækka tíðni fæðuofnæmis heldur hefur tíðnin farið stöðugt vaxandi á þessum sama tíma.

Rannsóknir á þessari öld sem hafa fylgt eftir börnum frá fæðingu hafa m.a. sýnt að seinkuð gjöf á kúamjólk hafði á fyrstu tveimur árum barnanna fylgni við auknar líkur á exemi, endurtekna hvæsiöndun og ofnæmi (Snijders et al, Paediatrics 2008). Á sama hátt var önnur rannsókn sem sýndi að neysla ungbarna á jarðhnetum minnk-



Jarðhnetur valda flestum alvarlegum ofnæmisviðbrögðum.



Barn með alvarleg ofnæmisviðbrögð vegna neyslu á jarðhnetum.

Ofnæmi og astmi eru algengustu langvinnu vandamál barna sem fullorðinna.

aði líkurnar á jarðhnetuofnæmi (Du Toit et al JACI 2008; 122:984-91). Ástralir hafa sýnt fram á að seinkun á því að gefa barni egg eykur marktækt

hættuna á eggjaofnæmi. Þeir sýndu jafnframt að soðin egg eru minna ofnæmisvaldandi en bökuð. Í þeirri rannsókn hafði lengd brjóstagjafar,

neysla móður á ofnæmisvaldandi fæðu eða annarri fæðu enga fylgni við eggjaofnæmi (Allen KJ, AAAAI 2013). Það bendir margt til þess að á aldrinum 4 – 6 mánaða sé einskonar gluggi þar sem æskilegt sé að börn fái viðbótarfæðu (Prescott. S et al Paed All Immunol 2008;19:375-380). Jafnframt eru rannsóknir sem styðja að brjóstamjólk samhliða því að önnur fæða er sett inn sé verndandi þó hún sé það ekki ein og sér (Bright I. Nwaru et al, J Allergy Clin Immunol 2013;131:78-86)

Þótt dauðsföll vegna ofnæmislossa af völdum fæðuofnæmis séu afar sjaldgæf þá er þessi alvarlega aukaverkun fæðuofnæmis staðreynd sem vekur ótta og hefur veruleg áhrif á lífsgæði viðkomandi einstaklings. Önnur einkenni svo sem exem, ógleði og uppköst geta markað líf og takmarkað fæðuúrval viðkomandi einstaklings. Fræðsla um ofnæmið og viðbrögð við ofnæmisviðbrögðum er afar mikilvæg. Útgáfa fræðsluefnis og dreifing þess sem víðast skiptir miklu máli í þeirri baráttu að auðvelda fólki með fæðuofnæmi að lifa öruggu og góðu lífi. Í hverjum hundrað manna hópi má búast við að 2 – 5 séu með fæðuofnæmi sem jafnvel getur verið lífshættulegt.



Ertu með ofnæmi?



Lóritín®

– Kröftugt ofnæmislyf án lyfseðils

Þekkir þú helstu einkenni ofnæmiskvefs?

- Kláði í augum og nefi
- Síendurteknir hnerrar
- Nefrennsli/stíflað nef
- Rauð, fljótandi augu

Einkennin geta líkst venjulegu kvefi og margir þjást af „kvefi“ á hverju sumri áður en þeir átta sig á að um ofnæmiskvef er að ræða. **Lóritín** er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga.

Notkun: Lóritín inniheldur virka efnið loratadín 10 mg og er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. **Skömmtun:** Fullorðnir og börn yfir 12 ára aldri: 1 tafla á dag. Börn 2-12 ára: Með líkamsþyngd meiri en 30 kg: 1 tafla (10 mg) á dag. Börn með líkamsþyngd undir 30 kg: 1/2 tafla (5 mg) á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2 ára. Töfluna má taka hvenær sem er, án tillits til matmálstíma. Hefja ætti meðferð hjá sjúklingum með verulega skerta lífrarstarfsemi með minni skammti. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virka efninu eða hjálparefnum. **Varúðarreglur:** Gæta skal varúðar ef Lóritín er gefið sjúklingum með mikið skerta lífrarstarfsemi. Lyfið inniheldur laktósa. Langvarandi notkun getur leitt til aukinnar hættu á tannskemmdum vegna munnpurrks. Notkun Lóritíns á meðgöngu og við brjóstgjöf er ekki ráðlögð. Í einstaka tilfellum finnur fólk fyrir syfju sem getur haft áhrif á hæfni þeirra til aksturs eða notkunar véla. **Aukaverkanir:** Lóritín þolist almennt vel en algengustu aukaverkanirnar hjá börnum á aldrinum 2-12 ára eru höfuðverkur, taugaveiklun og þreyta. Algengustu aukaverkanirnar hjá 12 ára og eldri eru svefnhöfði, höfuðverkur, aukin matarlyst og svefnleysi. **Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Texti síðast endurskoðaður í mars 2013.


Actavis

Kræsingar – án ofnæmisvalda

Uppskriftabókin *KRÆSINGAR – án ofnæmisvalda* er gefin út af Astma- og Ofnæmisfélagi Íslands (AO) og bóka-útgáfunni Opnu. Útgáfan er tileinkuð Sigmari B. Haukssyni fyrrverandi formanni AO. Sigmar hafði forgöngu um þýðingu og útgáfu bókarinnar sem ætlað er að mæta þörfum þeirra sem matreiða fyrir sig og aðra sem eiga við ofnæmi að stríða.

Fríða Rún Þórðardóttir næringarfræðingur og næringarráðgjafi á Landspítalanum og stjórnarmaður í AO þýddi og staðfærði uppskriftirnar.

KRÆSINGAR – án ofnæmisvalda – Dásamlegur matur sem allir geta notið !

Kræsingar er ekki aðeins bók um sérfæði heldur alhliða uppskriftir að girnilegum mat sem allir geta eldað og notið. Hér má finna meira en eitt hundrað uppskriftir, bragðgóð brauð og kökur og eftirrétti sem bráðna á tungu, holla millibita og stórkostlega veislurétti og allt þar á milli.

Alice Sherwood, höfundur bókarinnar *Kræsingar*, var mikill matgæðingur og hafði gaman af matargerð. Þegar sonur hennar greindist með fæðuofnæmi aðeins tveggja ára fannst henni sem dögum spennandi matargerðar væri lokið. Hún tók málið í eigin hendur, kynnti sér fæðuofnæmi í þaula og bjó til fjölbreyttar og girnilegar uppskriftir sem hentuðu öllum.

Höfundur hefur með bók sinni nálgast vanda þeirra sem glíma við fæðuofnæmi og -óþol á afar jákvæðan hátt. Í ítarlegum inngangi gerir Sherwood grein fyrir að breyta þurfi viðhorfi til eldamennskunnar og bendir á nýjar aðferðir og raunhæfar leiðir í matarinnkaupum. Í uppskriftunum setur hún önnur hráefni í staðinn fyrir það sem veldur ofnæminu án þess að slá á kröfur um gott bragð og falletgt útlit. Aðalatriðið er að máltíðir eiga ekki að vera vandamál heldur veita gleði og ánægju þar sem allir geta notið matarins.



án ofnæmisvalda KRÆSINGAR engin egg, mjólkurvörur, glútein, hnetur Alice Sherwood



Alice Sherwood, höfundur þessarar bókar, hafði alltaf haft gaman af matargerð en þegar tveggja ára sonur hennar greindist með fæðuofnæmi fannst henni sem ekkert væri lengur hægt að elda. Hún tók málið í eigin hendur, kynnti sér ofnæmi í þaula og bjó til fjölbreyttar og girnilegar uppskriftir sem hentuðu öllum – líka þeim sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir einstökum fæðuteigundum.

Hér má finna meira en eitt hundrað uppskriftir, bragðgóð brauð og kökur og eftirrétti sem bráðna á tungu, holla millibita og stórkostlega veislurétti og allt þar á milli.

Þetta er í raun fjórar bækur í einni því hverri uppskrift fylgja þrjú afbrigði sem eiga við helstu ofnæmisvaldana; egg, mjólkurvörur, hnetur og glúten. Þá eru víða fleiri afbrigði, t.d. án soja eða skelfisks. Uppskriftirnar eru upplagðar fyrir alla sem vilja nota ferskt, næringarmíkt og lítið unnið hráefni.

KRÆSINGAR – án ofnæmisvalda er ekki bók um sérfæði heldur alhliða uppskriftir að girnilegum mat sem allir geta eldað og notið. Fríða Rún Þórðardóttir næringarfræðingur og næringarráðgjafi á Landspítalanum þýddi bókina að tilstuðlan Astma- og ofnæmisfélagsins.

Styrkir til kaupa á sérfaði og næringarefnum

Sjúkratryggingar Íslands veita einstaklingum sem glíma við veruleg vandkvæði við fæðuinntöku styrk til kaupa á sérfaði og næringarefnum. Markmiðið með þessum styrk er að aðstoða einstaklinginn við að mæta orkuþörf sinni. Til-

fellin sem um ræðir eru m.a. ofnæmi, mikið lystarleysi, efnaskiptagallar eða frásogsvandamál.

Ferlið er á þann veg að læknir og/ eða næringarfræðingur metur þörfina fyrir sérfaði og sækir um styrk á sérstöku eyðublaði. Læknisvottorð þarf að fylgja með í fyrsta sinn sem sótt er um. Áður en næringarefnin eru keypt er nauðsynlegt að undirritað eyðublaðið sé sent til Sjúkratrygginga Íslands, Vínlandsleið 16, 113 Reykjavík. Eyðublaðið má finna undir slóð-



inni <http://www.sjukra.is/um-okkur/eydublod> og þar undir kaflanum; næring og sérfaði.

Á slóðinni <http://www.sjukra.is/lyf-og-hjaltartaeki/naering-og-serfaedi/> má finna reglugerðir og annað efni sem snýr að þessu máli.

Vonandi mun þetta nýtast vel þeim skjólstæðingum Astma- og ofnæmisfélagsins sem þurfa að kaupa mikið af sérvörum vegna ofnæmis og er þetta gott framtak sem bæta ætti lífsgæði ofnæmissjúkra sem er eitt af meginmarkmiðum AO.

Við þetta má bæta að það voru styrkir til kaupa á glútensnauðu fæði sem féll úr reglugerð um tíma. Það hefur nú verið tekið aftur inn frá og með 1. janúar 2013 en nú einungis fyrir börn og ungmenni að 18 ára aldri.

Ágæti félagsmaður

Við viljum byrja á því að óska þér og þínum gleðilegs sumars. Stjórn AO er mikið í mun að veita félagsmönnum sínum eins góða þjónustu og unnt er og kjarni starfsemi AO er að veita félagsmönnum góðar og gagnlegar upplýsingar um réttindamál og ýmsan fróðleik um astma og ofnæmi. Heimasíða félagsins er vinsæl og mikið notuð, svo og Facebook síðan og blaðið okkar hefur fengið frábærar viðtökur.

Við viljum gjarnan stækka þann hóp sem fær frá okkur rafrænar tilkynningar og upplýsingar ýmis konar og til þess þurfum við að hafa rétt netföng. Gamli netfangalistinn okkar er kominn til ára sinna og þess vegna viljum við biðja alla um að senda skrifstofu félagsins netföng ykkar sem verða auðvitað ekki send neinum öðrum.

Sendið okkur nafn ykkar og netfang til ao@ao.is

sonett

UMHVERFISVÆNAR HREINLÆTISVÖRUR



- 100% **niðurbryótanleg** í náttúrunni
- 100% **náttúruleg** með lífrænum olíum
- Öflug **virkni** og afar **notadrjúg**
- **Mild** fyrir húð og öndunarfæri
- Hentar fólki með **ofnæmi**
- Öll vörulínan ber tvær strangar

umhverfisvottanir



Drjúgur uppþvottalögur með pumpu



Unaðslegar handsápur með ilmkjarnaolium



Handhægir fjölnota úðar



Fljótandi þvottalögur og öflug blettasápa

Sonett fæst í Lifandi markaði, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heilsuhorninu Blómavali og VÍÐIR.

Nýtt greiðslubátttökukerfi vegna kaupa á lyfjum



**Sjúkratryggingar
Íslands**

Nýtt greiðslubátttökukerfi vegna kaupa á lyfjum tekur gildi 4. maí 2013 í samræmi við breytingar á lögum sem Alþingi samþykkti þann 1. júní 2012. Meginmarkmiðið með lögunum er að auka jafnræði milli einstaklinga óháð sjúkdómum og draga úr lyfjakostnaði þeirra sem þurfa að nota mikið af lyfjum.

Sanngjarnara kerfi - aukið jafnræði

Það sem einkennir eldra greiðslubátttökukerfi er að kostnaður þeirra sem nota lyf að staðaldri og þurfa jafnvel á mörgum lyfjum að halda, getur orðið mjög hár vegna þess að ekki er hámark á lyfjakostnaði einstaklinga. Þá er greiðslubátttaka Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) mismikil eftir lyfjaflokkum sem skapar ójafnræði milli einstaklinga með mismunandi sjúkdóma.

Ávinningur nýja kerfisins er meðal annars:

- Jafnræði einstaklinga eykst.
- Komið er til móts við þá sem hafa mikil útgjöld vegna lyfja.
- Kerfið er einfaldara en eldra kerfi.

Sjúkratryggðir almennt. Tafla 1.

Prep	Lyfjakostnaður á 12 mánaða tímabili		Greiðsluhlutfall af heildarverði lyfja	
	Einstaklingar	Sjúkratryggingar	Einstaklingar	Sjúkratryggingar
1	24.075 kr.	0 kr.	100%	0%
2	10.833 kr.	61.391 kr.	15%	85%
3	34.507 kr.	425.593 kr.	7,5%	92,5%
Samt	69.415 kr.*	486.984 kr.		

***ATHUGID.** Ef einstaklingur greiðir 69.415 kr. innan 12 mánaða tímabilsins (5.785 kr. að meðaltali á mánuði) getur læknir sótt um að SÍ greiði lyf að fullu (100%) það sem eftir er af tímabilinu. Sé lyfjanotkun vel rökstudd lækisfræðilega samþykkir SÍ umsóknina. Einungis lyf sem SÍ taka þátt í að greiða falla hér undir.

Dæmi:

Tafla 2. Lyfjaúttektir Evu á 12 mánaða tímabili.

Dags. lyfja-kaupa	Heildarverð	Eva greiðir	Sjúkratryggingar	Skýringar
15. maí 2013	23.795 kr.	23.795 kr.	0 kr.	Greiðslutímabil hefst - Eva greiðir lyfin að fullu (100%) samkvæmt þrepi 1.
15. ágúst 2013	23.795 kr.	3.807 kr.	19.988 kr.	Eva færir upp í þrep 2 og greiðir því 15% fyrir mestan hluta upphæðarinnar.
15. nóv. 2013	23.795 kr.	3.569 kr.	20.226 kr.	Eva greiðir 15% samkvæmt þrepi 2.
15. feb. 2014	23.795 kr.	3.569 kr.	20.226 kr.	Eva greiðir 15% samkvæmt þrepi 2.
15. maí 2014	23.795 kr.	1.868 kr.	21.927 kr.	Eva færir upp í þrep 3. Eva greiðir 15% af hluta upphæðar skv. þrepi 2 og 7,5% af hluta upphæðar skv. þrepi 3.
Alls á tímabili	118.975 kr.	36.608 kr.	82.367 kr.	Samtals upphæð og greiðsla fyrir lyf á 12 mánaða tímabili.
Eftir 15. maí 2014	23.795	23.795	0	Nýtt greiðslutímabil hefst við fyrstu kaup eftir 15. maí - Eva greiðir lyfin að fullu (100%) samkvæmt þrepi 1.

Nýja kerfið byggir á þrepaskiptri greiðslubátttöku þar sem hver einstaklingur greiðir hlutfallslega minna eftir því sem lyfjakostnaður hans eykst innan tólf mánaða tímabils. Í fyrsta þrepi greiðir einstaklingurinn lyf að fullu, í öðru þrepi greiðir hann 15% af verði lyfja og í þriðja þrepi greiðir hann 7,5%. Öll lyf sem SÍ taka þátt í að greiða (þar með talin lyf sem einstaklingur hefur fengið samþykkt lyfjaskirteini fyrir) verða felld inn í greiðsluþrepin. Þau lyf sem

SÍ taka ekki þátt í að greiða, falla utan greiðsluþrepanna. Þegar lyfjakostnaður hefur náð ákveðnu hámarki getur læknir sótt um að SÍ greiði lyf að fullu það sem eftir er af tímabilinu að uppfylltum tilteknum skilyrðum (sjá töflu 1 og 3).

Þeir sem hafa haft mikinn lyfjakostnað greiða því almennt minna fyrir lyf í nýju kerfi. Þeir sem þurfa sjaldan að kaupa lyf munu almennt greiða meira en áður.

Tólf mánaða greiðslutímabilið hefst við fyrstu lyfjakaup einstaklingsins. Ef hann kaupir t.d. lyf í fyrsta sinn 15. maí 2013 þá lýkur tímabilinu 15. maí 2014. Nýtt tímabil hefst þegar viðkomandi kaupir lyf í fyrsta sinn eftir að framan-greindu tímabili lýkur.

Greiðsluþrep

Upphæðir í greiðsluþrepum og dæmi um lyfjakaup má sjá í töflum 1-4. Aldraðir 67 ára og eldri, örorkulífeyrisþegar og börn og ungmenni yngri en 22 ára greiða lægri upphæðir en aðrir. Öll börn yngri en 18 ára í sömu fjölskyldu greiða sem eitt.

Aldraðir 67 ára og eldri, örorkulífeyrisþegar, börn og ungmenni yngri en 22 ára. Tafla 3.

Prep	Lyfjakostnaður á 12 mánaða tímabili		Greiðsluhlutfall af heildarverði lyfja	
	Einstaklingar	Sjúkra-tryggingar	Einstaklingar	Sjúkra-tryggingar
1	16.050 kr.	0 kr.	100%	0%
2	7.223 kr.	40.927 kr.	15%	85%
3	24.876 kr.	306.823 kr.	7,5%	92,5%
Samtals	48.149 kr.*	347.750 kr.		

***ATHUGIÐ.** Ef einstaklingur greiðir 48.149 kr. innan 12 mánaða tímabilsins (4.012 kr. að meðaltali á mánuði) getur læknir sótt um að SÍ greiði lyf að fullu (100%) það sem eftir er af tímabilinu. Sé lyfjanotkun vel rökstudd læknisfræðilega samþykkir SÍ umsóknina. Einungis lyf sem SÍ taka þátt í að greiða falla hér undir.

Dæmi:

Tafla 4. Lyfjaúttektir Jóns á 12 mánaða tímabili.:

Dags. lyfjakaupa	Heildarverð	Eva greiðir	Sjúkra-tryggingar	Skýringar
15. maí 2013	23.795 kr.	17.212 kr.	6.583 kr.	Greiðslutímabil hefst - Jón greiðir lyfin að fullu (100%) skv. þrepi 1 og fyrir hluta upphæðar greiðir hann 15% samkvæmt þrepi 2.
15. ágúst 2013	23.795 kr.	3.569 kr.	20.226 kr.	Jón greiðir 15% samkvæmt þrepi 2.
15. nóv. 2013	23.795 kr.	3.030 kr.	20.765 kr.	Jón greiðir 15% af hluta upphæðar skv. þrepi 2 og 7,5% af hluta upphæðar skv. þrepi 3.
15. feb. 2014	23.795 kr.	1.785 kr.	22.010 kr.	Jón greiðir 7,5% samkvæmt þrepi 3.
15. maí 2014	23.795 kr.	1.785 kr.	22.010 kr.	Jón greiðir 7,5% samkvæmt þrepi 3.
Samtals	118.975 kr.	27.381 kr.	91.594 kr.	Samtals upphæð og greiðsla fyrir lyf á 12 mánaða tímabili.
Eftir 15. maí 2014	23.795 kr.	17.212 kr.	6.583 kr.	Nýtt greiðslutímabil hefst við fyrstu kaup eftir 15. maí - Jón greiðir lyfin að fullu (100%) skv. þrepi 1 og fyrir hluta upphæðar greiðir hann 15% samkvæmt þrepi 2.

Áður niðurgreidd lyf munu falla inn í kerfið

Lyf sem hafa verið niðurgreidd að fullu í núverandi kerfi eru lyf sem hafa svokallaða stjórnumerkingu í lyfjaverðskrá t.d. glákulyf, sykursýkilyf og krabbameinslyf. Einnig hafa einstaklingar með parkinson, flogaveiki og Sjögren ekki greitt fyrir lyf sín ef þeir hafa fengið útgefið lyfjaskírteini. Þessi lyf verða felld inn í kerfið og einstaklingar taka þátt í kostnaði þeirra skv. nýja kerfinu.

Skoðaðu stöðu þína í Réttindagátt

Í Réttindagátt - þjónustusiðu einstaklinga á www.sjukra.is er verður hægt að sjá í hvaða greiðsluþrepi einstaklingur er staddur hverju sinni og yfirlit yfir lyfjakaup eftir að nýtt kerfi tekur gildi. Innskráning fer fram með rafrænum skilríkjum, íslykli island.is eða veflykli skattyfirvalda.

Reiknaðu sjálf/ur út lyfjakostnað þinn

Á www.sjukra.is og í Réttindagátt er aðgengileg „lyfja-reiknivél“ þar sem hægt er að reikna út lyfjakostnað út frá gefnum forsendum.

Úrræði vegna lyfjaútgjalda

Í ákveðnum tilfellum er hægt að óska eftir því við apótek að fá lyf afgreidd í minni skömmtum. Til dæmis geta apótek afgreitt eins mánaðar skammt í einu þrátt fyrir að lyfseðill sé gefinn út fyrir þriggja mánaða skammti.

Læknir getur sótt um lyfjaskírteini, að uppfylltum ákveðnum skilyrðum, vegna lyfja sem hafa almennt ekki greiðsluþátttöku SÍ. Sjá upplýsingar um lyfjaskírteini á www.sjukra.is.

Einstaklingar sem hafa orðið fyrir miklum útgjöldum vegna læknishjálpar, lyfja eða þjálfunar geta átt rétt á endurgreiðslu á hluta kostnaðar hjá Tryggingastofnun ríkisins (TR). Upplýsingar má nálgast hjá TR. Reglugerð vegna þessa hefur verið breytt og munu endurgreiðslur hækka eftir 4. maí. Upplýsingar og umsókn má nálgast á www.tr.is eða í þjónustumiðstöð að Laugavegi 114.

Hverjir eru í stjórn AO?



Hólmfríður Ólafsdóttir hefur starfað sem ritari Astma- og ofnæmisfélagsins frá árinu 2008 en var kosin varaformaður 2013. Hólmfríður lauk BA gráðu í sagnfræði árið 1994 frá Háskóla Íslands, Diplómanámi í viðskipta- og rekstrafræði við HÍ og útskrifaðist sem leiðsögumaður árið 1999 úr Leiðsöguskólanum í Kópavogi.

Hólmfríður hefur starfað á ýmsum vettvangi og má þar nefna við lista-hátíðir, í galleríum, sem leiðsögumaður og sem túlkur í skipasmíðastöðvum í Vigó á Spáni. Einnig vann hún á réttindaskrifstofu bókaútgáfunnar Máls og menningar við markaðssetningu á íslenskum bókum erlendis en í dag vinnur Hólmfríður sem verkefnastjóri í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi.

Helstu áhugamál Hólmfríðar eru menning í allri sinni mynd, hvort heldur er bókmenntir, hönnun, myndlist eða tónlist. Einnig hefur Hólmfríður brennandi áhuga á lýðheilsu og eyðir góðum tíma með dætrum sínum tveimur og manni í hvers kyns útivist og hreyfingu.



Sólveig Hildur Björnsdóttir er ný í stjórn Astma- og ofnæmisfélagsins og tekur við starfi ritara. Sólveig Hildur stundaði nám við Kennaraháskóla Íslands á árunum 1997-2000 og lauk B.ed gráðu þaðan. Árið 2000 hóf hún nám í hagnýtri fjölmiðlun við Háskóla

Íslands og stundar nú nám á meistarastigi í Viðskiptafræðideild HÍ í Stjórnun og stefnumótun og sá meðal annars um stefnumótun og ýmsa ráðgjöf fyrir Handverkshúsið.

Frá árunum 2007-2012 vann Sólveig hjá Rauða krossi Íslands; sem aðstoðarmaður framkvæmdastjóra og verkefnisstjóri á útbreiðslusviði. Þar á undan gegndi hún starfi verkefnisstjóra á útbreiðslusviði frá árinu 2003 og verkefnisstjóri á innanlandssviði frá 2001. Auk þessa vann Sólveig sem kennari í afleysingum í Langholtsskóla í Reykjavík.

Sólveig hefur starfað við ýmis félags- og sjálboðaliðastörf og má þar m.a. nefna sem fulltrúi í neyðarnefnd landsskrifstofu RKÍ og í veraldarvakt sendifulltrúa hjá Rauða krossi Íslands. Þá var hún fulltrúi í Samhæfingastöð Almannafræðisviðs Ríkislögreglustjóra. Sólveig æfði frjálssar íþróttir og var í landsliði Íslands og unglíngalandsliði frá árunum 1989-2003.

Helstu áhugamál Sólveigar eru heilsurækt, handverk og hönnun, ferðalög, menntamál, vinir og fjölskyldan, svo eitthvað sé nefnt.



Björn Ólafur Hallgrímsson er aldurforseti stjórnar Astma- og ofnæmisfélagsins og hefur starfað með félaginu vel á fjórða áratug. Hann hefur gegnt ýmsum embættum og trúnaðarstörfum og verið formaður, varamaður og stjórnarþáttakandi.

Björn Ólafur lauk Cand juris frá Háskóla Íslands 1974 en hélt svo til í framhaldsnám í Osló veturinn 1974/1975. Hann starfaði sem héraðsdómslögmaður 1978 og sem hestaréttarlögmaður 1988. Björn vann á námsárum við ýmis störf sb. verslun, verkamannastörf, akstur strætisvagna, rannsóknarstörf

við Rannsóknarstofnun landbúnaðarins, þinglýsingar og fl.

Eftir kandidatspróf var Björn fulltrúi bæjarfógetans í Keflavík og sýslumannsins í Gullbringusýslu, einnig sem fulltrúi Baldvins Jónssonar hrl. og sjálfstætt starfandi við lögmannsstörf frá árinu 1980. Þar af var Björn frá árinu 1995 í félagi við Hilmar Magnússon hrl. í lögmannsstofunni Lögskil ehf.

Í á fjórða áratug hefur Björn tekið að sér ýmis stjórnunarstörf fyrir SÍBS og sat einnig um tíma í stjórn Reykjalundar, Oddfellowa, í Lionshreyfingunni og Harmonikufélagi Reykjavíkur. Helstu áhugamál Björns eru tónlist, félagsmál, lýðræði og önnur mannréttindi.



Friðra Rún Þórðardóttir hefur setið sem meðstjórnandi í Astma- og ofnæmisfélaginu frá því árið 2010 og hefur nú tekið við formennsku þess. Hún er með BS próf í næringarfræði, MS próf í næringarráðgjöf og Diplomapróf í íþróttanæringu sem er viðurkennt af Alþjóða Ólympíusambandinu.

Friðra Rún starfar í dag sem næringarfræðingur og næringarráðgjafi hjá Eldhúsi Landspítala, einnig í heilsuræktarstöðinni World Class og hjá Heilsustöðinni. Einnig sem íþróttanæringarfræðingur hjá Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands en næring íþróttafólks er hennar sérhæfing og flytur hún fjöldann allan af fyrirlestrum tengdum því á hverju ári.

Friðra Rún gegnir nú starfi varaformanns Frjálsíþróttadeildar ÍR, sem formaður Framfara „Hollvinafélags millivegalengda og langhlaupara, og sem varamaður í stjórn Frjálsíþróttasambands Íslands.

Frístundum sínum vill Friða Rún gjarnan eyða með fjölskyldunni í sumarbústaðnum, í garðinum sínum eða við handavinnu. Einnig heldur hún úti vefsíðunni: www.heilsutorg.com



María Ingibjörg Gunnbjörnsdóttir læknir hefur verið meðstjórnandi í Astma- og ofnæmis- félaginu frá árinu 2008 og er nú varamaður stjórnfélagsins. María lauk námi sem sérfræðingur í almennum lyflækningum, lungna- og ofnæmislækningum frá Uppsölum í Svíþjóð. Árið 2006 varði hún doktorsritgerð sína sem fjallaði um áhættuþætti tengda því að þróa með sér astma og öndurnarfæraeinkenni. María hefur starfað á Landspítala og á Akademíska Sjúkrahúsinu í Uppsölum frá því árið 1993. Frá því árið 2012 hefur hún verið yfirlæknir ofnæmisdeildar Landspítala. Helstu áhugamál Maríu eru útivist og lestur góðar bóka.



Selma Árnadóttir er ný í stjórn Astma- og ofnæmisfélagsins en hún er einnig í stjórn Foreldrahóps astma- og ofnæmisveikra barna.

Selma er með B.Ed gráðu frá Kennaraháskóla Íslands og MBA meistaraþróf frá HR. Hefur auk þess stundað nám til Cand. Pæd. Mat. í Danmörku. Selma hefur jafnframt sótt ýmis námskeið sem snerta skóla- og frístundamál, og stjórnun og rekstur.

Í dag starfar Selma sem forstöðumaður Frístundamiðstöðvarinnar Kamps á Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur-

borgar. Þar hefur hún meðal annars yfirumsjón með stefnumótun og starfsáætlunum, auk þess að bera ábyrgð á og hafa yfirstjórn með starfsemi, rekstri og starfsmannahaldi. Hún hefur einnig kennt á hinum ýmsu skólastigum, verið í forstöðu fyrir Vinnumiðlun ungs fólks, verkefnastýra ýmissa verkefna, stofnaði m.a. félag Emblna, félagsskapur kvenna sem útskrifast úr MBA námi í HR, auk þess er hún ein af stofnendum Hamingjuhússins.

Helstu áhugamál Selmu eru útivist en skiðaiþróttin er þar í mestu upphaldi auk samveru með fjölskyldu og vinum. Allt það sem að snertir hagnýta jákvæða sálfræði og hvernig hún er nýtt finnst henni áhugavert og hefur sótt ráðstefnur erlendis hvað það varðar.



Stefanía Sigurðardóttir hefur starfað sem gjaldkeri Astma- og ofnæmisfélags Íslands frá árinu 2011. Stefanía lauk BSc gráðu í markaðsfræði frá Háskóla Íslands og er við það að ljúka MSc gráðu í viðskiptafræði frá sama skóla.

Hún starfar nú sem fjármála- og markaðssérfræðingur að stofnun nýs sprotafyrirtækis um vefkerfið Ævispor/WhenGone. Hún hefur starfað sem sérfræðingur á fjármálasviðum hjá Latabæ og Kaupþing banka. Einnig starfaði hún sem framkvæmdastjóri Ritari ehf sem og verkefnastjóri hjá Innovit, nýsköpunar- og frumkvöðlasetri ehf sem hún var meðstofnandi að. Hún hefur starfað í ýmsum stjórnun og situr nú sem varamaður í stjórn Klak Innovit ehf og gjaldkeri í stjórn SÍBS.

Helstu áhugamál hennar eru heilsa hvers konar og þá helst heilbriggt líferni og stuðningur þess við andlegt jafnvægi. Einnig grúskar hún mikið í ýmsu sem viðkemur markaðsmálum og viðskiptum ýmis konar og þá sérstaklega þær hliðar sem viðkoma sprotafyrirtækjum og frumkvöðlastarfsemi.



Dagný Erna Lárusdóttir situr nú sem varamaður í stjórn Astma- og ofnæmisfélags Íslands en hún hefur áður gegnt embætti formanns.

Dagný lauk námi við Verslunardeild Hagaskólans en starfar í dag sem stjórnarformaður SÍBS. Í níttján ár vann Dagný sem framkvæmdastjóri Upplýsingaskrifstofu NATO og hefur sinnt ýmsum félagsstörfum og má þar nefna í störf innan stjórnamálaflökks og innan félaga í heilbrigðisgeiranum. Helstu áhugamál Dagnýjar eru utanríkismál og stjórnsmál almennt.



Tonie Gertin Sørensen vinnur í hlutastarfi sem upplýsingafulltrúi hjá Astma- og ofnæmisfélagi Íslands og hefur gegnt því starfi síðan árið 2001. Tonie, sem er dönsk, er hjúkrunarfræðingur að mennt og með próf frá Rigshospitalet í Kaupmannahöfn. Hún flutti til Íslands árið 1995 og hefur sl. 12 ár starfað sem hjúkrunarfræðingur á Barnaspítala Hringins á Landspítalanum.

Á göngudeild barna sinnir Tonie börnum með astma og ofnæmi. Tonie hefur einnig sérhæft sig í meðferð barna með sjúkdóminn Cystísk Fibrosis auk þess að stunda svefnrannsóknir á börnum. Hún hefur einnig starfað á barnaskurðeildinni.

Helstu áhugamál Tonie eru fjölskyldan, garðrækt, útivist, fönður og ferðalög. Tonie skokkar einnig með skokkhópi Vikings.

Fallinn foringi

Sigmar Bent Hauksson, formaður Astma- og Ofnæmisfélags Íslands andaðist á aðfangadag jóla 2012.

Sigmar tók sæti í stjórn félagsins í júní 1998 og var fyrsta verkefni hans í þágu félagsins, að kynna það í fjölmiðlum og opna þar umræðu um astma og ofnæmi. Hann tók einnig virkan þátt í erlendu samstarfi á vegum félagsins, sótti mikinn fróðleik til erlendra systurfélaga og fékk aðgang að gögnum, sem nýta mátti í starfsemi okkar félags. Sótti hann í þessu skyni m.a. fundi og þing um astma og ofnæmi í Prag, Noregi, Danmörku og Svíþjóð.

Í maí 2007 urðu þau þáttaskil í starfi hans á vegum félagsins að hann hlaut kjör til embættis formanns og gegndi hann því embætti til dauðadags.

Af verkum Sigmars í formannsstöli má nefna að hann tók að sér þróun fréttablaðs félagsins yfir í það myndarlega og fróðlega timarit sem félagsmenn þekkja, en jafnframt var hann ritstjóri þess. Árið 2008 kom hann á fót verkefni, sem nefnt hefur verið Astmamarafonið, sem fólst í því að fólki með astma á öllum aldri naut þjálfunar hjá fagfólki til að geta tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu árið 2008 og á komandi árum. Hann gekkst einnig fyrir útgáfu fræðslubæklingisins „Astmi og íþróttir“, sem fjallaði um astma samhliða líkamsrækt og íþróttaiðkun og var dreift á líkamsræktarstöðvar, í apótek og á lækna stofur.

Þá má af einstökum störfum hans nefna sérstaklega baráttu hans fyrir sanngjarnari verðlagningu lyfja fyrir astma- og ofnæmisveika og aðra sjúklingahópa. Sigmar vildi afnám virðisaukaskatts af lyfjum og bentí, m.a. á að ríkissjóður gæti mætt því tekjutapi sem hann yrði fyrir til dæmis með því að hækka virðisaukaskatt á sælgæti.

Sigmar var maður framkvæmda og að láta góðar hugmyndir verða að veruleika. Síðastliðin 15 ár vann hann í félagi við góðan vin sinn, Kjartan Jónsson og Nýsköpunarmiðstöð Íslands að verkefninu „Heilsuborgin Reykjavík“ sem gengur út að á hvetja Íslendinga og erlenda ferðamenn til að stunda sund sem heilsubót.

Af störfum Sigmars í þágu astma- og ofnæmissjúklinga ber einnig að nefna margháttuð önnur trúnaðarstörf hans í þágu félagsins innan vébanda SÍBS, svo sem stjórnarstörf þar og þátttöku í þingum SÍBS og ÖBÍ.



En nú er Sigmar B. Hauksson horfinn sjónum okkar langt um aldur fram. Hann skilur eftir sig drjúgt og farsælt ævistarf í þágu sjúklinga og annarra þeirra, sem minna mega sin í samfélaginu. Hann skilur líka eftir sig sterkar minningar um mikinn heiðursmann og einstaklega ljúfan dreng.

Það hafa verið mikil forréttindi að fá notið mannkosta Sigmars. Hann var mikill þekkingarbrunnur, víðsýnn og sérstaklega frjór í hugsun. Hann tók sér ávallt stöðu með þeim, sem áttu á brattan að sækja í lífinu og leitaðist við að bæta stöðu þeirra. Það er stórt skarð fyrir skildi í baráttumálum sjúkra og öryrkja, þegar Sigmars nýtur ekki lengur við. Það skarð verður vandfyllt.

Fyrir handleiðslu Sigmars og samtarf erum við, sem eftir sitjum í stjórn Astma- og ofnæmisfélagsins, ákaflega þakklát og munum varðveita minningu hans um ókomna tíð.

*Blessuð sé minningin um hinn góða dreng,
Sigmar Bent Hauksson.
Stjórn Astma- og Ofnæmisfélags Íslands.*

Rísmjólk úr hágæða ítölskum lífrænum hýðishrísgrjónum

Isola Bio rísmjólkinn er einstaklega bragðgóð og hentar vel í þeytinginn, út á grautinn, í baksturinn og að sjálfsögðu ein og sér, **ísköld!**

Án sykurs

Allar án sykurs/síróps/sætuefna



hreinn

með kalki

með vanillu



með kókosi

með mandleru

Isola Bio rísmjólkinn fæst í öllum helstu matvöruverslunum um land allt



ceridal®

100% vatnsfrítt



- **Verndar og græðir** þurra og viðkvæma húð
- Ceridal fitukrem inniheldur **100%** fituefni og olíu
- Ceridal fitukrem **er án** litar- og ilmefna, parabena og annarra rotvarnarefna
- **Minni hættu** á ofnæmisviðbrögðum



GlaxoSmithKline