

# Hjartað þitt

hjartamánuður 2019

MÁNUDAGUR 28. JANÚAR 2019



## Hjarta - Hugur - Heilsa

Ráðstefna í Hörpu 1. febrúar. - Sjá dagskra inni í blaðinu.



# Megum ekki sofna á verðinum



Rannveig Ásgeirsdóttir, formaður 1.6 fyrir heilbrigði kvenna



Helga Margrét Skúladóttir, formaður GoRed Ísland



Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, fráfarandi formaður GoRed Ísland

„... og síðan eru liðin mörg ár“ segir í textanum. Þau voru býsna fljót að liða árin 10 sem GoRed hefur verið við lýði og ef við lítum yfir farinn veg þá hefur ótrúlega margt breyst á þeim tíma.

GoRed var stofnað af baráttufólki fyrir betri heilsu og liðan kvenna með hjartasjúkdóma, örlítið lóð á vogarskál umræðu og til að opna augu bæði almennings og fagfólks á því hvernig konur, ólíkt körlum, upplifðu sín sjúkdómseinkenni hvort sem þau voru vegna sjúkdóms sem var skammt á veg kominn eða skyndileg og alvarleg veikindi á borð við hjartaáfall. Þekkingin var oft gloppótt þegar kom að hjartasjúkdómum hjá konum. Á þessum 10 árum hefur umræða um heilbrigði kvenna náð nýjum hæðum. Nú hefur hver rannsóknin af annarri lítið dagsins ljós þar sem skoðuð er hjartaheilsa kvenna í ýmsu tilliti og þekkingunni fleygir fram. Þetta varðar algenga sjúkdóma sem tengjast bæði erfðum og lífsstíl líkt og sykursýki, sem er afar mikilvægur áhættuþáttur fyrir einmitt konur hvað varðar kransæðastíflu, og í auknum mæli áhrif áfalla og álags

á hjarta og æðakerfi og hvernig streita og hraði í nútímasamfélagi knésetur áður hrausta og dugmikla einstaklinga. Það er í sjálfu sér ekki GoRed einu og sér að þakka að umræða um þessa hluti hefur tekið stakkaskiptum, en það er sannarlega hluti af byltingunni í umræðu um heilsu kvenna. Það hefur verið tekið eftir rauða deginum, fyrirlestraröðum, greinaskrifum í blöðin, fyrirtækjaheimsóknunum og ljósaverkunum – allt þetta sem við höfum gert til þess að ná athygli landans og fræða hann. Við megum aldrei sofna á verðinum og þurfum að gera eftirfylgni við hjartaheilsu okkar og heilbrigði að sjálfsögðum hlut. Við eigum að hlusta á líkamann og þekja tölur hans; blóðþrýsting, blóðfitur og blóðsykur. Þær eru okkar leiðarvísir um ástand okkar og við þurfum að geta brugðist við ef þær tölur verða okkur óhagstæðar. Við þurfum að hlusta á líkamleg einkenni álags og streitu. Við erum ekki þess umkomnar að sinna vinum og mökum, öldruðum ættingjum eða skutla börnum, elda, vinna og komast í gegnum allt sem á daga manns drífur ef við erum ekki heilbrigðar. Við getum ekki slegið heilsu okkar á frest og verðum að gera okkar innri

heilsusköðun að föstum lið í lífi okkar – allra vegna. Á afmælisárinu tókumst við í hendur, GoRed vitundarvakning um hjartasjúkdóma kvenna og ungar félagskapur á Íslandi 1.6 fyrir heilbrigði kvenna, sjálfbodaliðasamtök og systurfélag 1.6 milljónerklubben í Svíþjóð.

Markmið þeirra samtaka er að styðja við fræðslu um hvaðeina er varðar heilbrigði kvenna og fjölskyldna. Sterkur samhljómur er því með þessum tveimur félögum og vegna samstarfsins hefur yfirbragð fyrirlestra á ráðstefnu GoRed í Hörpu 1. febrúar nk. fengið viðtækari skirskotun, en auk þess sem fjallað er um hjartaheilsu fáum við innsýn í áfallasögu kvenna, frásögn konu í kulnun og að heyra um magnaða lífsbreytandi áskorun. Við hlökkum til að sjá sem flesta á ráðstefnunni í Hörpu á GoRed deginum föstudaginn 1. febrúar nk. og óskum ykkur öllum heilbrigðis og hamingju.



Hjarta- og æðasjúkdómar herja ekki síður á konur en karla. NORDICPHOTOS/GETTY

## Afmælishátíð

Tíu ár eru síðan áhugasamir heilbrigðisstarfsmenn tóku þá ákvörðun að stuðla að vitundarvakningu á Íslandi um varnir kvenna varðandi æða og hjartasjúkdóma.

Fyrirmyndin var fengin frá alþjóðlegum samtökum sem kenna sig við GoRed.

Hjarta- og æðasjúkdómar herja ekki síður á konur en karla. Einkenni sjúkdómsins koma ekki endilega eins fram hjá báðum kynjum, en oftar en ekki höfðu rannsóknir á hjartasjúkdómum miklu fremur beinst að körlum en konum.

Það að vitneskjan var minni þegar kom að konum og hvernig sjúkdómurinn getur birst bitnaði oft á þjónustu við þær. Þessi staðreynd hefur verið mörgum konum til бага og nokkrum dýrkeypt.

Því var stofnun samtakanna fyrst og fremst hugsuð í því skyni að stofna sjóð. Hann yrði nýttur til að auka rannsóknir, varðandi hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum, um leið og fræðslu og fyrirbyggjandi aðgerðum væri beitt.

Þessi fámenni hópur sem kom saman í upphafi hafði ekkert fjármagn á bak við sig – bara brennandi áhuga fyrir framgangi málsins.

Síðastliðin ár hafa verið haldnar samkomur, oftast í kringum konudaginn, og þá einnig skrif-



Ingibjörg Pálmadóttir, verndari GoRed samtakanna á Íslandi

aðar greinar í blöð – þar sem það nýjasta úr heimi visindanna á þessu sviði var kynnt – um leið og margt annað áhugavert hefur verið í boði.

Konur hafa einnig komið fram og miðlað af reynslu sinni af sjúkdómnum og sagt sögur sínar sem margt er hægt að læra af.

Í tímans rás hefur bæst við fjölbreytt flóra samtaka sem hafa sömu markmið – sama áhuga á auknu heilbrigði kvenna og betri þjónustu þeim til handa.

Nú í ár er boðið upp á einstaklega fróðlega og uppbyggilega dagskrá. Þar fáum við að heyra áhugaverðar sögur – um baráttu og stóra sigra.

Þetta er samkoma sem ég vona að áhugasamir láti ekki fram hjá sér fara. Hvað varðar stóra sjóðinn, sem við erum enn að safna í, þá hefur hann aldrei orðið digur af fjármunum. En við eigum mörgum góðum sjálfbodaliðum mikið að þakka.

Það sem áunnist hefur er fyrst og fremst vitundarvakning, aukinn skilningur og samstaða þeirra sem málið varðar. Í ár er árána tíu minnst með miklum glæsibrag með fjölbreyttri dagskrá.

Ég treysti því og trúi, að það verði margir sem láti þetta mál sig varða, nú sem fyrr, því enn getum við stefnt að enn betri árangri í forvörnum, fræðslu og þjónustu. Ég trúi því að Íslendingar geti verið í fararbroddi í þessu verkefni. Sjáumst heil og hress í Hörpu föstudaginn 1. febrúar.

Samtökin eru komin til að vera og gera.

Ingibjörg Pálmadóttir, verndari GoRed samtakanna á Íslandi

## Þökkum stuðninginn

Kopar & Zink ehf  
Reykjavíkurborg / borgarbókhald  
Hafnarfjarðarhöfn  
Fastus ehf  
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur  
Nói-Sírius hf  
ÁTVR Vínubúðir  
Garðabær  
BBA Legal ehf  
Súðavíkurhreppur  
Þökkun og flutningar ehf  
Síldarvinnslan hf  
Landsnet hf  
SFR Stéttarfélag í almannáþjónustu  
Íslenskir aðalverktakar hf  
Olíudreifing ehf  
Geysir shops ehf

Marz sjávarafurðir ehf  
Meitill-GT Tækni ehf  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Verslunarskóli Íslands  
Bati - sjúkráþjálfun ehf  
Garðs Apótek ehf  
Samtök starfsmanna fjármálaframtækja,SSF  
Hagkaup  
Pólarhestar ehf 8931879 Stefán  
Ginger ehf  
Stólpi gámar ehf  
Danica sjávarafurðir ehf  
Snæfellsbær  
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra  
Park Inn by Radisson Keflavík  
Menntaskólinn á Egilsstöðum  
Kökugerð H.P. ehf

Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf  
Austurhlíð ehf, bílapartasala  
Stakkavík ehf  
Eskja hf  
Góa-Linda sælgætisgerð ehf  
Landssamtök lífeyrissjóða  
Bolungarvíkurkaupstaður  
Nonni litli ehf  
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf  
JS-hús ehf  
Egersund Ísland ehf  
Gunnars ehf  
Mosfellsbakarí hf  
Reiknistofa fiskmarkaða hf  
Rarik ohf  
Gjögur hf  
Visitor, ferðaskrifstofa

VM - Félag vélstjóra og málmáttækimanna  
Raftákn ehf  
Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum  
Nýja bílasmiðjan hf  
Fögrusteinar ehf  
Verkvík - Sandtak ehf  
Reykjavík Helicopters ehf  
Sveitarfélagið Ölfus  
Norlandair ehf  
Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar  
FISK seafood  
Hafnarfjarðarbær  
Brunavarnir Suðurnesja  
Seðlabanki Íslands  
Loðnuvinnslan hf  
Hvalur ehf



HAp+ fæst í sex bragðtegundum í  
helstu verslunum og apótekum um  
land allt

© hapsmartcandy  
happlus  
happlus.com

- HAp+ er þrjár sinnum virkara en að tryggja tyggjó
- HAp+ er klínískt prófað og einkaleyfisverndað á heimsvísu
- HAp+ er íslenskt hugvít



Tannlæknafélag Íslands mælir með HAp+ til að  
viðhalda heilbrigði tanna með öflugum  
munnvatnsflæði



Pórir Steingrímsson, formaður Hjartaheilla, með Heilaappið.

## Heilaapp sem bjargar lífi

Hjartagalli getur leitt til heila-blóðfalls, jafnvel dauða. Enginn er undanþeginn þeirri áhættu er fylgir hjartasjúkdómum, hverju nafni sem þeir nefnast. „Hjartagalli og heilablóðfall eru tvær stærstu dánarorsakirnar í heiminum, eftir krabbameini. Þessir sjúkdómar gera engan mun á aldri eða kyni og konur eru nú sérstaklega tilkallaðar í þessu átaki, sem á þó við alla. Í 10 ár hafa Hjartaheill, Hjartavernd, Neistinn og Heilaheill verið með fram-sækna samvinnu í að velkja athygli almennings til umhugsunar um sína heilsu, því það er kærkomið tækifæri að vera svolítið hjartan-legur þessa dagana. Allir eru hvattir til heilbrigðara lífs, öðrum til eftir-breytni,“ segir Pórir Steingrímsson, formaður Hjartaheilla.

Hann segir um 40% af þeim er fái heilaslag á Evrópusvæðinu hafi hjartagalla – gáttatíf. Nauðsynlegt sé því að hver og einn fylgist vel með sínum púlsi og geri sér grein fyrir heilsu sinni. „Ef heilinn fær ekki nægjanlegt súrefni, sem blóðinu er ætlað að flytja með aðstoð hjartans, til hans, geta afleiðingarnar verið skelfilegar og jafnvel banvænar. Því hefur Heilaheill gefið út sérstakt app sem er persónulegur öryggishnappur og ætlað öllum til fræðslu um fyrstu einkenni slagsins og eru allir hvattir til að nota það,“ upplýsir hann.

Með appinu getur Neyðar-línan staðsett notandann sam-stundis, hvar sem hann er staddur á landinu, uppi á Vatnajökli eða í miðjum Hallormsstaðarskógi og með því er inngríp heilbrigðiskerfi-



Appið er beintengt við Neyðarlínu.

isins stýtt undir alþjóðahugtakinu „Door-to-needle“, eða frá áfalli til umönnunar.

Þórir talar sérstaklega til kvenna; „Konur, hjartað sefur aldrei og það verðskuldar góða umönnun! Klæðist rauðu, liturinn minnir á hjartað og munið að sá fjólublái er ekki langt undan, litur heilablóð-fallsins! Því er lífsnauðsynlegt að hver og einn hugi vel að sínu hjarta og noti einfaldlega snjallsimann sinn með ótal öppum til þess að fylgjast vel með heilsufari sínu.“

Nánari upplýsingar á heilaheill.is

# Vandi bæði kvenna og karla

Konur á öllum aldri þurfa að hugsa um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma segir Bolli Þórsson innkirtlasérfræðingur í Hjartavernd.

Í ár fögnum við 10 ára afmæli GoRed átaksins á Íslandi sem hófst árið 2009. Markmið þess er að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma. Til Hjartaverndar leita bæði konur og karlar á öllum aldri til að kanna áhættu sína á hjarta- og æðasjúkdómum.

### Ungar konur og áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma

Áhætta ungs fólks á að fá hjarta- og æðasjúkdóma er lítil ef lítið er til næstu 10 ára í lífi þeirra, eins og vaninn er að gera í áhættumati. Gagnsemi þess að meta áhættuþætti hjá ungu fólki liggur því oft í að bera saman áhættuþætti við jafnaldra af sama kyni. Tökum dæmi af blóðþrýstingi. Blóðþrýstingur sem mælist 130 mmHg, telst vera eðlilegt gildi fyrir efri mörk blóðþrýstings í þeim skilningi að hann kallar ekki á lyfjameðferð. Ung kona sem væri með þennan blóðþrýsting væri þó mun hærri en jafnöldru hennar, þar sem meðal blóðþrýstingur 35 ára kvenna á Íslandi er aðeins 106 mmHg. Meðal blóðþrýstingur 75 ára kvenna er hins vegar 138 mmHg. Blóðþrýstingur hækkar með aldri og því gæti verið ástæða fyrir þessa ungu konu að vera meðvituð um að meiri líkur séu á háþrýstingi hjá henni síðar á ævinni en öðrum. Ef þörf verður á lyfjameðferð síðar á ævinni er ákjósanlegt að meðferðin hefjist sem fyrst eftir að háþrýstingur kemur fram. Meðvitund um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma getur því verið mikilvæg fólki á öllum aldri.



Hjarta- og æðasjúkdómar koma fram hjá konum síðar á ævinni en hjá körlum.



Bolli Þórsson, innkirtlasérfræðingur í Hjartavernd.

### Áhætta kvenna vex með hækkandi aldri (meira en hjá körlum)

Aldur er veigamesti áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Áhætta 45 ára kvenna er til að mynda aðeins 0,2% að meðaltali. Hvað þýðir það? Jú, það þýðir að það eru 99,8% líkur á því að meðal 45 ára kona sem reykir ekki, hreyfir sig reglulega og hefur ekki ættarsögu um kransæðasjúkdóm muni ekki fá kransæðasjúkdóm á næstu 10 árum ævinnar. Líkur meðal karls á sama aldri eru 10 sinnum meiri eða 2%. Sé hins vegar litið á algengustu dánarorsakir kvenna almennt þá eru sjúkdómar í blóðrásarkerfi (þ.e. vegna hjarta- og æðasjúkdóma) algengasta dánarorsök kvenna eða 33%. Dánarmein karla eru svipuð eða 35% vegna sjúkdóma í blóðrásarkerfi. Dánarmein kynjanna eru sem sagt svipuð þegar á heildina er lítið og ekkert í líkingu við þann

tífalda mun á áhættu á kransæðasjúkdómi sem lýst var hér að ofan.

### En hvernig ber að skilja þessar tölur?

Þær fela í sér að hjarta- og æðasjúkdómar eru sambærileg vandamál hjá báðum kynjunum en koma fram hjá konum síðar á ævinni en hjá körlum. Reynslan úr Áhættumati Hjartaverndar sýnir að konur eru ekki síður meðvitaðar um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma en karlar. Ásókn í áhættumatið minnkar hins vegar upp úr sextugu hjá báðum kynjum. Það er hins vegar sá tími þar sem áhætta kvenna fer að aukast. Forvarnir hjá sextugri konu gætu komið í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma hjá henni um áttátt.

Mikilvægt er að brýna fyrir fólki á öllum aldri að vera meðvitað um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma en líklega ættum við að gefa áhættuþáttum kvenna á aldrinum 60-70 ára meiri gaum en gert hefur verið. Árangursríkast er ef konur leita sjálfar eftir því við lækning sinn að kanna þekkta áhættuþætti og bregðast við þeim á viðeigandi hátt. Með því að forða fólki frá heilaáfalli eða hjartaáfalli aukum við lífsgæði fólks verulega. Einnig er griðarlegur efnahagslegur ávinningur fyrir samfélagið af því að koma í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Á það hefur verið bent að einungis með forvörnum munum við hafa efni á góðu heilbrigðiskerfi þegar meðalaldur þjóðarinnar hækkar á komandi árum.

Bolli Þórsson innkirtlasérfræðingur í Hjartavernd

Þökkum stuðninginn



# Sjúkraflutningsmenn hafa í yfir 30 ár treyst á búnað frá Donnu við meðhöndlun og flutning sjúkra og slasaðra



Þegar bjarga á lífi reynir oft á búnað til hins ýtrasta þá er gott að treysta á tæki frá Donnu ehf. Við bjóðum meðal annars upp á tæknilega háþrúðustu tæki sem hönnuð hafa verið og nú kynnum við Corpuls<sup>3</sup>

Corpuls<sup>3</sup> hjartastuðtæki ný byltingarkennd hönnun sem hentar jafnt á slysstað sem innan sjúkrahúss við greiningu, vöktun og meðferð sjúklings.



**Frá sjúklingi til sérfræðings** - með **corpuls.web** verða rauntíma línurit og lífsmörk aðgengileg fyrir lækni og sérfræðinga með vef-vafra á tölvu, spjaldtölvu eða snjallsíma hvar sem hann er staddur.

Til að fullkomna búnaðinn er **Weinmann Medumat TRANSPORT öndunarvél** með allar stillingar fyrir bráða-meðhöndlun, en þó með einfaldleika og áreiðanleika sem hentar utan sjúkrahúsa, fyrir umönnun allra öndunarfæra-sjúklinga innan sem utan sjúkrahúsa. Samvinna Corpuls og Weinmann gerir það mögulegt að hafa allar öndunar-upplýsingarnar á Corpuls skjánum. Fullkomnara verður það varla.



[www.weinmann.de](http://www.weinmann.de)

**corpuls**<sup>®</sup>



**Nýtt hjartahnoðstæki** frá Corpuls, auðvelt í notkun og stillingum.

**NONIN**

**Nýr Nonin Onyx Vantage 9590 súrefnismettunarmælir**

NONIN súrefnismettunarmælarnir eru hver öðrum betri enda heil fjölskylda mæla sem henta við ólíkar aðstæður. Nákvæmni og stöðugleiki mælinga er tryggður hjá börnum og fjörugum sjúklingum.



**Grjónadýna frá GERMA**

Ný hönnun, ný lögun, nýir litir. Samkvæmt stöðlum EN 1865 og EN 1789 um sjúkraflutninga. Líttari 7,9 kg og 25% fyrirferðaminni. Lengd 208 sm, breidd 130 – 72 sm. Úr eldtefjandi efnum. Hólfað að innan til að halda grjónum á réttum stað X-laga ólar halda betur um sjúkling. Stíf styrking fyrir hálsliði og efra bak. Áratuga reynsla á Germa ventlum. Taska, dæla og viðgerðarsett fylgir með.



**FYRSTA HJÁLP**

**Ferno og Cascade sjúkrabörur og hjól undir skeljar.**

**Brayden æfingadúkkur**

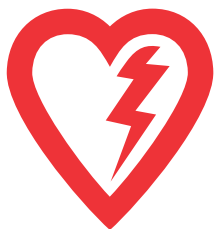
eru einstaklega skemmtilegar við kennslu á hjartahnoði. Upplýstar æðar og höfuð sýna árangur við hnoð.



**HeartSine**

**PAD500 hjarta-stuðtæki**

sem leiðbeinir bæði um hjartahnoð og stuð, engir aukahlutir aðeins notast við venjuleg rafskaut.



**Sjúkratöskur, belti og beltatöskur**



**WHELEN LED ljós og ljósabogar**



**Spelkur og hálskragar í úrvali**



Erum nú á Facebook: donna ehf

Nánari upplýsingar og verð á [www.donna.is](http://www.donna.is)

Tölvupóstur [donna@donna.is](mailto:donna@donna.is)

**Donna**

Móhelli 2, 221 Hafnarfjörður

Sími 555 3100 [www.donna.is](http://www.donna.is)

Ferno sjúkrabörur – Scoop – bakbretti – KED – KED XT – EZ Glide tröppustóll – skelbörur – höfuðpúðar – Weinmann súrefnistæki – öndunarvélar – þrýstimminkarar – sogtæki – Combibag blástursbelgir – maskar – kokrennur – nefrennur – ET túbur – Laryngeal túbur – leiðarar – friðarpípur – súrefnismaskar – súrefnisgleraugu – sogleggir – súrefnisslöngr – laryngoscope hlustunarpípur – blóðþrýstímælur – blóðþrýstimmannsettur – hitamælur – Thermoscan eyrnahitamælur – Nonin súrefnismettunarmælur – capnographmælur – sjúkratöskur – bakpokar – mittistöskur fyrstuhjálpartöskur – SAM spelkur – útlímaspelkur – togspelkur – hálskragar – grjónadýnur – hjartastartarar – skæri – flísatengur – nálahaldarar – æðatangir – pennaljós – Flectalon teppi – álteppi WaterJel brunaumbúðir og gel – sáraböggjar – fatlar – sárabindi – sárágrísjur – silfurskottur – munn við munn maksar – björgunarsveigar – múnitorar – EKG tæki – Súrefnissíur – ferðasúrefni

# Verðlaun fyrir framúrskarandi námsumhverfi

Hjartadeild 14EG hlaut viðurkenningu fyrir framúrskarandi námsumhverfi fyrir hjúkrunar- og sjúkraliðanema.

**H**jartadeild Landspítala er eina sérhæfða hjartadeild landsins og á ári hverju kemur fjöldi nemenda í heilbrigðisgreinum til starfsnáms þar. Kennsla nema í heilbrigðisgreinum og vísindarannsóknir eru snar þáttur í starfi deildarinnar og hún verð mjög vinsæl meðal nema, enda yfirleitt líf og fjör og fjölbreytt námstækifæri í boði. Deildin fékk á dögunum viðurkenningu fyrir framúrskarandi námsumhverfi fyrir hjúkrunar- og sjúkraliðanema. Öll móttaka nema er vel skipulögð og vandlega farið yfir hvers er að vænta á meðan á námsdvöl stendur, átta deildarkennarar eru á deildinni en auk þeirra taka aðrir starfsmenn virkan þátt í kennslu og leiðsögn nemanna. Þess má geta

» **Hjartadeildin er stoltur faglegur aðili að GoRed og hefur tekið virkan þátt í að efla vitund almennings á hjartasjúkdómum hjá konum.**

að viðurkenningin var veitt í kjölfar þess að menntadeild Landspítala gerði hefðbundna könnun meðal hjúkrunar- og sjúkraliðanema til að meta ánægju nemenda með námstækifæri, aðstöðu, móttöku og fleira. Hjartadeildin fékk mikið hrós fyrir framúrskarandi umhverfi, góðan starfsanda, fjölbreytt námstækifæri og áhugasamt starfsfólk.

Hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar eru eftirsóttir starfskraftar og hjartadeildin hefur verið vinsæll vinnustaður hjá þessum stéttum enda góður starfsandi á deildinni, fjölbreyttur starfsvettvangur og mikil tækifæri til faglegrar þróunar. Deildin leggur mikinn metnað í alla faglega þróun fyrir hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða og hafa margir



Bylgja Kærnested, deildarstjóri hjartadeildar, og Olga Bjarnadóttir taka við verðlaunum menntadeildar.

þeirra stundað öflugra símenntun samhliða starfi á deildinni. Slíkt eykur ánægju starfsmanna og eflir faglega vitund þeirra. Margir hjúkrunarfræðingar á deildinni hafa stundað eða stunda nú diplóma- eða meistaranám sem nýtist vel fyrir frekari faglega þróun og aukna sérþekkingu á hjúkrun hjartasjúklinga. Við kappkostum að sinna hvers kyns forvörnum og fræðslumálum og liður í því er að efla þverfaglega göngudeild fyrir hjartasjúklinga og auka aðgengi sjúklinga að raf-rænu fræðsluefni um forvarnir. Mikil gróska og áhugi er meðal hjúkrunarfræðinga á hjartadeildinni á svokölluðum annars stigs forvörnum, en það eru þau innngrip og meðferðir sem notuð eru til að draga úr frekari fram-

göngu sjúkdóms eftir að hann hefur verið greindur. Mikilvægt er að öll meðferð sé markviss og byggð á sannreynðum vísindalegum grunni. Það hefur sýnt sig að verulegur ávinningur er af því að beita annars stigs forvörnum til að fyrirbyggja fyrsta hjartaáfall eða frekari áföll hjá einstaklingum sem hafa greinst með hjartasjúkdóm. Þetta felur m.a. í sér hvatningu til reykleysis, aukinnar hreyfingar, bætts mataræðis og streitustjórnunar.

Hjartadeildin er stoltur faglegur aðili að GoRed og hefur tekið virkan þátt í að efla vitund almennings á hjartasjúkdómum hjá konum. Við óskum okkur öllum til hamingju með árin tíu og höldum ótraud áfram veginn í okkar starfi öllum til hagsbóta.

## GoRed á Íslandi 10 ára

Hjartaheill senda árnaðaróskir með von um áframhaldandi baráttu í að draga úr hjarta- og æðasjúkdómum.

**T**íminn er stundum ótrúlega fljótur að líða.

Okkur hjá Hjartaheill finnst örstutt síðan rauðklæddu konurnar voru að stíga sín fyrstu skref hér á Íslandi, m.a. með stuðningi og í samstarfi við Hjartaheill, og hefja störf að hjartavernd meðal kvenna.

Á sama tíma virðist það býsna langur tími þegar haft er í huga hver áhrif þeirra hafa verið á umræðu um hjarta- og æðasjúkdóma. Vegna starfa GoRed og áhrifaríkra herferða þeirra eru konur nú meðvitaðri en áður um áhættuþætti sem að þeim snúa. Mikilvægi þess að upplýsa konur um fyrstu einkenni hjarta- og æðasjúkdóma verður seint ofmetið og þar hefur GoRed lagt sitt af mörkum svo eftir hefur verið tekið.

Hjarta- og æðasjúkdómar eru ein algengasta dánarorsök kvenna á Íslandi líkt og annars staðar í heiminum. Með forvörnum og fræðslu má draga verulega úr líkunum á þessum sjúkdómum.

Hjartaheill lítur til baka með stolti fyrir hönd kvennanna sem starfa innan GoRed og við sem vinnum að málefnum Hjartaheilla erum þakklát fyrir samvinnuna við samtökin, enda falla markmið þeirra í einu og öllu að starfi Hjartaheilla og hafa gert frá upphafi.

GoRed fyrir konur á Íslandi er samstarfs- verkefni Hjarta- verndar, Hjarta-

» **Hjartaheill lítur til baka með stolti fyrir hönd kvennanna sem starfa innan GoRed og við sem vinnum að málefnum Hjartaheilla erum þakklát fyrir samvinnuna við samtökin.**

heilla, Heilaheilla, hjartadeildar Landspítalans og fagdeildar hjarta- hjúkrunarfræðinga. Fyrir okkar leyti hefur það verið heiður að taka þátt í þessu öflugra samstarfi sem vonandi á eftir að blómstra áfram á komandi árum.

Á þessum tímamótum sendum við GoRed okkar innilegustu kveðjur með óskum um áframhaldandi samstarf og baráttu fyrir því að draga úr hjarta- og æðasjúkdómum á Íslandi. Með samstöðu höfum við náð miklum árangri og viljum gera enn betur. – Saman. Stjórn og starfsfólk Hjartaheilla.



### HJARTA - HUGUR – HEILSA

10 ÁRA AFMÆLISRÁÐSTEFNA GoRed Á ÍSLANDI  
HARPA • 1.FEBRÚAR 2019

Í samstarfi við 1.6 fyrir heilbrigði kvenna  
FYRIR KONUR - UM KONUR

Miðasala á vef Hörpu



HJARTAEILD  
LANDSSPÍTALA

HEILAHEILL

Félög sem standa að **GoRed** kynna starfsemi sína frá **klukkan 14:00** Hjartavernd býður upp á útreikning úr áhættureikni sínum um kransæðasjúkdóma.

**Dagskrártími 15.00-17.00**

Pórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, hjartalæknir

**Áhrif krabbameinsmeðferðar á hjartað**

Helga Margrét Skúladóttir, hjartalæknir

**"Hlustaðu á hjartað" um hjartsláttartruflanir og hjartsláttartilfinningu**

Unnur Valdimarsdóttir, prófessor í lýðheilsuvísindum

**Áfallasaga og heilsufar kvenna**

Ingibjörg Th Hreiðarsdóttir, yfirljósmóðir

**Sykursýki á meðgöngu - áhrif á heilsu til framtíðar**

Sigrún Þ. Geirsdóttir - Saga um áskorun og viðhorf

**Sigrún segir sögu sína af Ermasundinu 2015**

Stefanía Sigurðardóttir - **Saga um kulnun og sjálfsvinnu**

Saga Garðarsdóttir **lýkur ráðstefnunni með uppistandi.**

**Kynnir er Helga Arnardóttir dagskrárgerðarmaður**

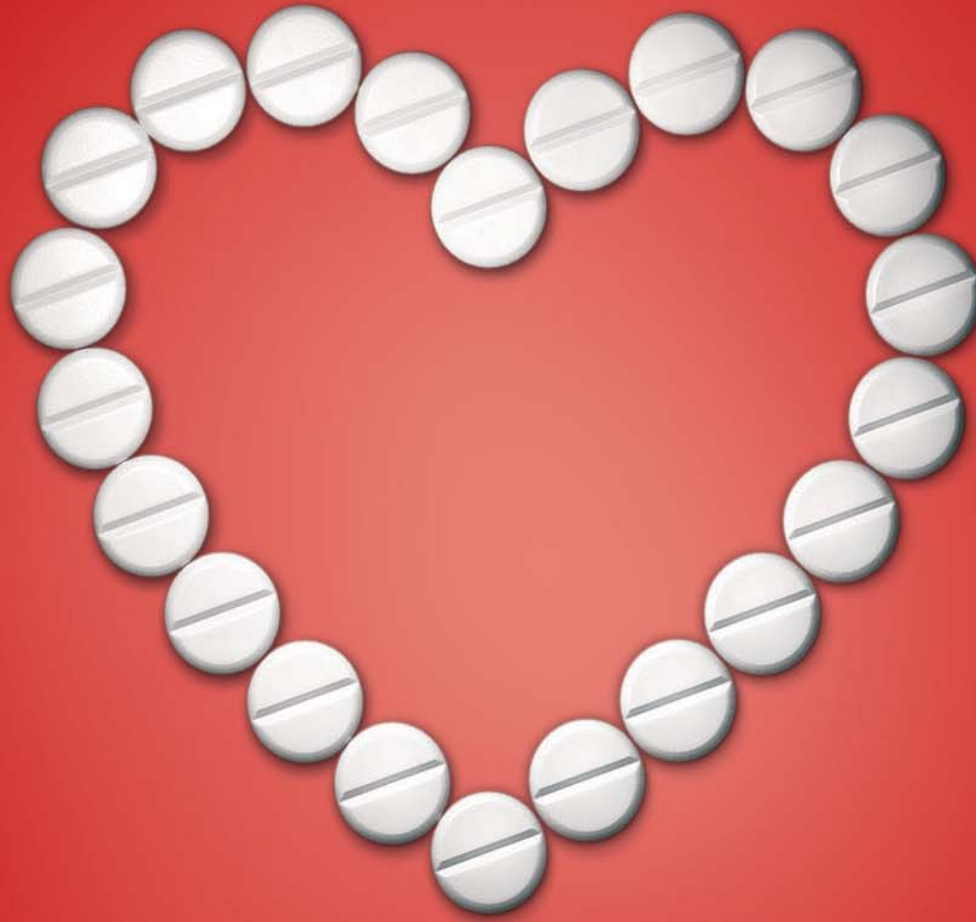
# Skráðu þig inn – drífðu þig út

*GoRed, til hamingju með 10 ár*



## Pökkum stuðninginn





*Fyrir þig, hjartað mitt*



## Hjartamagnýl®

– Dýrmæt forvörn

### 75 mg sýrupolnar töflur

Hjartamagnýl sýrupolnar töflur innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er ætlað sem annars stigs forvörn gegn hjartadrepri, til að fyrirbyggja hjarta- og æðasjúkdóma hjá sjúklingum með hjartaöng í jafnvægi, þegar saga er um hvikula hjartaöng, nema meðan á bráðafasanum stendur, til að fyrirbyggja stíflu eftir hjáveituaðgerð (CABG), við kransæðaþræðingu (coronary angioplasty), nema meðan á bráðafasanum stendur, sem annars stigs forvörn gegn skammvinnnum blóðþurrðarköstum (TIA) og blóðþurrðarköstum í heila (CVA), að því tilskildu að blæðingar innan heila hafi verið útilokaðar. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð. Fylgið ávallt leiðbeiningum læknis um skammta og lyfjagjafir. Töflunum skal kyngja heilum með 1/2 glasi af vatni. Vegna sýrupolnu húðarinnar skal ekki mylja, brjóta eða tyggja töflurnar, húðin kemur í veg fyrir ertandi áhrif í meltingarvegi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

Við óskum  til hamingju með 10 ára afmælið!

**Actavis**