

Hjálpartækjasýning 2017

Tækni, lífsstíll og heilsa

FÖSTUDAGUR 5. MAÍ 2017

Kynningar: SÍBS, Hringsjá. Stoð



David Þ. Olgeirsson markaðsstjóri, Anna Guðrún Sigurðardóttir ráðgjafi og Arndís Guðmundsdóttir forstöðumaður vinna nú hörðum höndum að undirbúningi hjálpartækjasýningar sem verður opnuð í Laugardalshöll á föstudag. MYND/EYÞÓR

Allar upplýsingar á einum stað

Pekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar var sett á laggirnar árið 2012. Meginhlutverk hennar er að veita á einum stað yfirsýn yfir þá þjónustu, réttindi og aðbúnað sem hreyfihamlaðir geta nýtt í daglegu lífi og eflir þá til sjálfstæðs lífs. Hlutverkinu er sinnt með söfnun og miðlun upplýsinga um fyrirnefnd atriði til hreyfihamlaðra, aðstandenda, fagaðila og almennings. ➔2

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Pekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar (PMS) safnar og miðlar upplýsingum sem gagnast hreyfihömluðum og öðrum sem láta sig mál þeirra varða um allt land. Upplýsingamiðlunin fer fram í gegnum vefsíðu, fésbókina, tölvupóst, síma og á staðnum. „Stofnun miðstöðvarinnar rímar við lög um málefni fatlaðra og samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks þar sem bent er á að fötluðu fólki eigi að láta í té aðgengilegar upplýsingar þannig að það hafi frelsi til að taka eigin ákvarðanir, lifa sjálfstæðu lífi og taka fullan þátt í samfélaginu,“ segir Arndís Guðmundsdóttir, forstöðumaður Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar.

Hlutverk Þekkingarmiðstöðvarinnar er meðal annars að hafa áhrif út í samfélagið, efla þekkingu á hreyfihömlun og stuðla að viðhorfsbreytingu. Meðal annars með ýmiss konar námskeiðum, fræðslu og kynningum. „Við höfum meðal annars lagt áherslu á jafningjafraeðslu þar sem fólk í svipaðri stöðu deilir reynslu sinni. Til dæmis um útivist fyrir og eftir mænuskada, sýnileika á vinnu-markaði, mikilvægi hreyfingar og að byggja upp nýja sjálfsmýnd eftir slys.“

Hjálpartækjasýning í Laugardalshöll

Þekkingarmiðstöðin stendur fyrir hjálpartækjasýningu í Laugardalshöll dagana 5. til 6. maí, sem ber yfirskriftina Tækni-Lífsstill-Heilsa. Miðstöðin hélt sambærilega sýningu í Íþróttahúsi fatlaðra árið 2013 og komust færri að en vildu. Þekkingarmiðstöðin er fimm ára



Arndís segir að sýningin eigi erindi við alla. Hún vonar að fólk kunni að meta það að þurfa ekki að fara á marga staði til að kynna sér hluti sem gætu aukið lífsgæði þess. MYND/EYÞÓR

í ár og þess vegna verður sýningin enn veglegri en áður. Á henni verður þeim aðilum sem bjóða upp á hjálpartæki gert kleift að sýna gestum og gangandi það sem þeir hafa upp á að bjóða. Fyrirtæki eins og Össur, Askja, Eirberg, Stöð, Öryggismiðstöðin, Fastus, Icepharma og SÍBS hafa staðfest komu sína ásamt fleirum. Eins verða tæki í einkaeygu til sýnis eins og t.d. keppnishandahjól, skíðasleðar og torfæruhjólastólar.

„Við væntum þess að hópur fólks muni mæta á sýninguna sem kann að meta það að þurfa ekki að fara

á marga staði til að kynna sér hluti sem gætu aukið lífsgæði þess,“ segi Arndís. Hún segir sýningunni ekki eingöngu ætlað að höfða til notenda hjálpartækja. „Við vonum að hún komi upplýsingum um heilsu og lífsstíl til landsmanna á breiðum grunni. Eins er ætlunin að ná til fagfólks og annarra sem koma að málefnum hreyfihaml- aðra.“

Tækninýjungar og hagnýtar lausnir

Að sögn Arndísar gefst fólki kostur á að kynna sér á einum stað tækni-

nýjungar og hagnýtar lausnir auk þess sem hægt verður prófa ýmiss tæki og tól. „Ég held að ekkert okkar fari í gegnum lífið án þess að þurfa að nota einhvers konar hjálpartæki í lengri eða skemmri tíma. Þótt markhópur okkar hjá Þekkingarmiðstöðinni séu hreyfihamladír einstaklingar á sýning eins og þessi erindi til allra.“

Arndís segir boðið upp á ýmsar skemmtilegar uppákomur báða dagana. „Fyrir utan tækin sem verða til sýnis mun Hákon Atli sýna listir í hjólastólafærni, en hann getur meðal annars farið upp

og niður tröppur á hjólastólum. Brandur Bjarnason Karlsson malar með muninum og Auður Björnsdóttir verður með kynningu á hjálparhundum, svo eitthvað sé nefnt.

Forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, opnar sýninguna á föstudeginum klukkan 14 og Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra kemur og prófar ýmiss konar tæki milli kl. 14-15.

Allar nánari upplýsingar er að finna á thekkingarmidstod.is

Heilsuverzlun SÍBS rekin án hagnaðarsjónarmiða

Guðmundur Löve vill að félagið leggi sitt af mörkum til samfélagsins.

Hlutverk SÍBS er að stuðla að heilbrigði þjóðarinnar. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund, öryrkjavinnustaðinn Múlalund, Heilsu- miðstöð SÍBS og Verslun SÍBS, auk Happraðttis SÍBS.

Líkt og önnur starfsemi samtakanna er Verslun SÍBS í Síðumúla 6 rekin án hagnaðarsjónarmiða og býður fjölbreytt úrval af úti- vistarvörum, stöðvörum og öðrum heilsutengdum vörum.

En af hverju heilsuverzlun án hagnaðarsjónarmiða?

„SÍBS vill að bætt heilsa skili sér í betri líðan einstaklinganna og betri afkomu samfélagsins. Þess vegna settum við á stofn Verslun SÍBS sem rekin er án hagnaðarsjónarmiða, þannig að verði afgangur af rekstrinum fer hann einvörðungu í að lækka vöruverð og bæta þjónustu.“

Sem dæmi um vörur nefnir Guðmundur smáhjálpartæki og stöðvörur sem eru sérhannaðar til að auðvelda daglegar athafnir fólks með skerta hreyfingu.

bresku vörumerkin 1000 Mile með blóðrúfria sokka. Ultimate Performance-stuðningshlífar og íþróttavörur og Inov-8 skó og annan íþrótt- og útivistarfatnað, auk vara frá Garmin og Janus, Pilates- og jógvörur og ýmsar aðrar vörur.

Í hverju öðru stendur SÍBS um þessar mundir?

„Fastir liðir í starfsemi SÍBS er vitanlega rekstur á Reykjalundi og Múlalundi, en við erum líka í síauknum mæli að beita okkur í forvörnum gegn alls kyns lífs- stílstengdum sjúkdómum og kvillum,“ segir Guðmundur. „Því fyrr sem við getum gripið inn í framþróun langvinnra sjúkdóma, því meiri þjáningu spörum við einstaklingnum og samfélaginu um leið ógrynni fjár. Ein öflugasta aðgerð okkar eru mælinga- ferðir sem farnar erum um landið á vegum SÍBS, Hjartaheilla og Samtaka lungnasjúklinga þar sem almenningi er boðin ókeypis heilsufarsmæling. Í hverri ferð finnum við fjölda einstaklinga þar

sem hægt er að grípa inn í ferli sem annars hefði getað endað í ótíma- bærum sjúkdómi eða dauða.“

Þá nefnir Guðmundur að Reykjalundarnámskeið SÍBS hafi notið vaxandi vinsælda, en um sé að ræða aðlagða útgáfu ef feni sem notað er í endurhæfingar- meðferð á Reykjalundi og í boði fyrir almenning. Margvísleg fleiri fræðslu- og forvarnaverkefni séu einnig í gangi á hverjum tíma.

Máttarstólpar gera þetta mögulegt

Guðmundur hrósar sérstaklega þeim sem styrkja fræðslu- og for- varnastarf SÍBS gegnum Máttar- stólpa, breiðfyllkingu fólks og fyrirtækja sem vilja láta sitt af hendi rakna. „Máttarstólpar SÍBS aðstoða við fjármögnun á heilsu- farsmælingum, sem við höfum getað boðið af meiri krafti en nokkru sinni fyrr. Nú stendur fyrir dyrum ferð á Vestfirði dagana 9. til 12. maí þar sem við vonum að sem flestir láti sjá sig og fá mælingu á blóðþrýstingi, blóðfitu, blóðsykri og fleiri þáttum.“



Verslun án hagnaðarsjónarmiða. Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS, fyrir framan Verslun SÍBS í Síðumúla 6.



Hulda Margrét
Hjúkrunarfræðingur

Herdís
Sjúkraþjálfari

Brynhildur
Löjubjálfi

Sandra
Hjúkrunarfræðingur

Svava
Löjubjálfi

Lukku-
leikur

Tilboð
á völdum
vörum!

KOMDU Í HEIMSÓKN

Það verður mikið um að vera hjá okkur á hjálpertækjasýningunni. Við verðum með gott úrval af vörum til sýnis. Komdu við og prófaðu, við tökum vel á móti þér.

Með jákvæðni að leiðarljósi lærist færni á hjólastólnum

Hákon Atli Bjarkason slasaðist alvarlega í bílslysi árið 2009 og hefur síðan verið bundinn við hjólastól. Hann hefur náð ótrúlegri færni með stólinn og ætlar að sýna hana á Hjálpartækjasýningu í Laugardalshöll.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Hákon Atli segir að hann ætli að sýna almenna hjólastólátækni á sýningunni í Laugardalshöll. „Ég ætla að sýna hvað hægt er að gera þótt maður sé bundinn við hjólastól. Til dæmis hvernig maður fer upp og niður gangstéttir en það sýni ég með þöllum. Einnig hvernig maður fer niður stiga og hvernig hægt er að bjarga sér í hinu daglega lífi þótt maður sé í hjólastól,“ útskýrir hann og bætir við að fólk reki sig á margar hindranir og ekki sé alltaf aðgengi gott að þeim stöðum sem fólk þurfi að sækja.

„Það getur verið flókið að koma sér á milli staða en það er mjög margt hægt að gera. Maður þarf að læra að lifa með stólnum með ákveðinni tækni,“ segir hann. „Ég fer upp 20 cm gangstéttarbrún án mikillar fyrirhafnar. Ég fer líka niður nánast alla stiga,“ upplýsir hann.

„Ég byrjaði í endurhæfingu á Grensási fljótlega eftir slysið og fór strax að vinna með þessa tækni. Ég fékk mjög góða þjálfun. Það var frábær sjúkráþjálfaranemi sem var með mér, hann var einstaklega áhugasamur og var með mér á fullu í



Hákon Atli er algjör hetja þegar kemur að því að bjarga sér. Hann er jákvæður og lætur fötlun ekki aftra sér frá því að vinna fulla vinnu. MYND/GVA

æfingunum. Hann fór til dæmis með mér upp Laugavegin og var sjálfur í hjólastól. Svo er ég þrjúskari en andskotinn og læt ekkert stöðva mig,“ segir Hákon Atli.

Hann hefur haldið tvö námskeið hér á landi í samstarfi við Þekkingarmiðstöðina sem hafa lukkast mjög vel. „Ég hef líka kennt á þremur námskeiðum í Svíþjóð,“ segir hann.

Hákon Atli lenti í slysi í lok júní árið 2009 þegar hann sofnaði undir stýri og velti bílnum. Hann var öku maður bílsins og einn á ferð. „Þetta var auðvitað mikið áfall en ég hef reynt að vinna úr því á jákvæðan hátt. Ég var fljótur að koma mér aftur út í lífið og er í fullri vinnu. Stundum eru langir vinnudagar hjá mér. Fötlunin hamlar mér þó ekkert í vinnu. Ég er rekstrarstjóri hjá Pizzunni í Hafnarfirði, baka pitsur og sé um allan daglegan rekstur staðarins,“ segir Hákon Atli.

Auk þess er hann líka í íþróttum, æfir borðtennis og hjólastólakörfbolta. Það má því segja að Hákon Atli sé góð fyrirmynd enda hefur hann einsett sér það og kemur einmitt inn á þá hluti í námskeiðum sínum. „Það er hægt að halda lífinu áfram þótt maður sé í hjólastól.“

Hákon Atli sýnir tækni sína í Laugardagshöll í dag kl. 17 og 14.30 og 16.30 á morgun.

Fengu stuðninginn sem þurfti

Þorgerður Þ. Ævarsdóttir og Gunnar Sölvi Theodórsson ljúka námi frá Hringsjá, náms- og starfsendurhæfingu, nú í maí. Þau flosnuðu upp úr skóla á sínum tíma en náðu sér á strik með Hringsjá.

Ég var að leita að einhverri endurhæfingu eftir að ég kom úr áfengis meðferð. Ég hafði ekki verið í skóla í tvö ár og treysti mér ekki strax í venjulegan framhaldsskóla. Mér hafði alltaf gengið illa að læra, sérstaklega stærðfræði. Ég var áður í Fjölbraut í Garðabæ en þjáðist af félagsfælni, fór að drekka mikið, hætti í vinnu og datt út úr skólanum,“ útskýrir Þorgerður Þ. Ævarsdóttir en hún útskrifast frá Hringsjá, náms- og starfsendurhæfingu, þann 18. maí næstkomandi.

Hjá Hringsjá hafi hún fundið stuðninginn og utanumhaldið sem hún þurfti til að ná sér á strik.

„Þetta bjargaði mér. Að komast í rútínu og hafa eitthvað að gera á hverjum degi. Annars var ég bara sofandi heima allan daginn og ekki fær til þess að gera neitt,“ segir Þorgerður.

„Ég heyrði af Hringsjá hjá vinkonu minni sem hafði farið á kynningu. Ég talaði við námsráðgjafa og fór á námskeið. Svo komst ég inn. Ég náði að byggja mig upp og sjálfstraustið líka. Námið er mjög einstaklingsmiðað og sniðið að getu hvers og eins. Til dæmis

geta nemendur verið að vinna með mismunandi bækur. Í framhaldsskóla þurfa allir að vera á sama stað á sama tíma. Það reyndist mér erfitt en í Hringsjá var mér tekið eins og ég er og þar fékk ég aukaaðstoð við það sem þurfti,“ segir Þorgerður.

Hún stefnir ótraud á frekara nám. „Ég er búin að sækja um í Fjölbraut í Ármúla og mig langar að klára stúdentinn. Ég verð áfram í eftirfylgni hjá Hringsjá og svo langar mig í háskóla. Ég hef áhuga á að læra sálfræði.“

Sjálfsstraustið óx

Gunnar Sölvi Theodórsson tekur undir með Þorgerði, stuðningurinn hafi verið ómetanlegur hjá Hringsjá og hvetjandi andrúmsloftið í skólanum hafi byggt upp sjálfsstraustið.

„Ég byrjaði og hætti í menntaskóla ansi oft. Ég var þjakaður af mikilli félagsfælni og kvíða. Ég fór eingöngu í menntaskóla af því að allir jafnaldrar minir gerðu það, ég vissi sjálfur ekkert hvað mig langaði til að gera,“ segir Gunnar. Honum var ráðlagt að læra iðn og reyndi fyrir sér í Borgarholtsskóla. „Ég var svo kvíðinn að ég þorði ekki upp í

matsal að borða, bara það að vera inni í byggingunni var kvöl og þína. Svo liðu árin í neyslu og rugli. Mig langaði alltaf að halda áfram námi en náði mér ekki á strik fyrr en eftir meðferð á Vogu. Eftir hana var ég í eitt og hálft ár á áfangenheimilinu Draumasetrinu þar sem félagsráðgjafi sagði mér af Hringsjá.“

Gunnar segir Hringsjá frábæran vettvang til að byggja sig upp. Umhverfið rólegt og þar mæti fólk skilningi.

„Fólk veit að allir sem eru hér hafa sínar ástæður. Hver og einn er að fást við sitt og fólk sýnir samkennd og hlýhug. Maður fær mikinn stuðning frá kennurum og námið er einstaklingsmiðað. Hér hefur maður einnig aðgang að námsráðgjafa, félagsráðgjafa og sálfræðingi á staðnum. Þegar sjálfsstraustið var komið fann ég fljótlega að námið sem slíkt vafðist ekki fyrir mér. Ég gat rumpað verkefnum af hratt og fékk þá að bæta við mig. Mér gengur vel og stefnan er að fara í Háskólabróna. Ég gæti þurft að sækja einhverjar einingar í fjarnámi en 25 ára reglan setur manni dálítið stólinn fyrir dyrnar.“



Gunnar Sölvi Theodórsson og Þorgerður Þ. Ævarsdóttir útskrifast frá Hringsjá þann 18. maí. Þau segja einstaklingsmiðaða kennslu og stuðning skipta sköpum. MYND/EYBÓR

VIÐ AUÐVELDUM ÞÉR LÍFIÐ

VIÐ ERUM
MEÐ ÞÉR
TIL ÖRYGGIS

Öryggismiðstöðin verður með vörur til sýnis og prófunar á hjálpartækjasýningu Sjálfsbjargar 5. og 6. maí í Laugardalshöll.



RAFSKUTLUR

Vandaðar og kraftmiklar rafskutlur sem henta einkar vel við íslenskar aðstæður sama hvernig viðrar. Endingargóðar og auðveldar í akstri.



Pro City

Rafgeymar 2x40 AH
Hámarksvegalengd á hleðslu 40 km
Hámarkshraði 15 km á klst.

Verð: 424.000 kr. m. vsk.*

Úrval af rafskutlum í sýningarsal okkar að Askalind 1



Virgo Lux náttborð

Virgo náttborð eru á hjólum og fást með eða án niðurfellanlegrar eða innfelldrar borðplötu.

HJÚKRUNARRÚM

Rehabed Leo hjúkrunarrúmin eru falleg í útliti. Þau eru rafdrifin og allur rafbúnaður er falinn undir rúmbotni. Leo rúm tryggja langlegusjúklingum bestu mögulegu þægindi og henta mjög vel fyrir alla umönnun. Leo rúmin er hægt að hækka allt að 80 cm. Þau fást í tveimur gerðum, bæði fyrir heimahlyningu og sjúkrastofnanir.

Rehabed Leo rúm 242.000 kr. – Virgo lux náttborð 61.500 kr. m. vsk.*

FERÐALYFTARI

Verðlaunalyftari Molift Smart 150 frá Etac er einkar þægilegur til þess að pakka saman og ferðast með og tekur lítið geymslupláss.



Molift Smart 150

Þyngsti hluti 13,5 kg
Fjögurra punkta lyfta
Möguleiki að kaupa ferðapoka eða ferðatösku fyrir lyftuna
Lyftir 150 kg.
Lyftuhæð 1,42 m
Þyngd á lyftu 26 kg
Vidd 1150x475x350 mm
Rafhlaða NiMH 14.4 V-2.2 A

Verð: 476.000 kr. m. vsk.*

*Birt með fyrirvara um prentvillur eða verðbreytingar.

VELFERÐARTÆKNI

- Aðgengislausnir
- Lyftibúnaður
- Umhverfis- og tjáskiptalausnir
- Armar og festingar
- Rafskutlur
- Öryggishnappur tengdur stjórnstöð
- Bifreiðalausnir
- Sjúkrakallkerfi
- Sérlausnir
- Hjólastólar
- Sjúkrarúm og dýnur
- Velferðartækni



ALHLIÐA ÞJÓNUSTA FYRIR
STOÐTÆKI OG SPELKUR.
FAGLEG RÁÐGJÖF



Markmið okkar er að veita faglegar lausnir sem bæta og auka lífsgæði fólks. Auk sérsmíði á gervihöndum, gervifótum og spelkum, eigum við fjölbreytt vöruúrval af spelkum vegna stoðkerfisvandamála, slita í liðum, slysa eða íþróttameiðsla.

Ef óskað er eftir sérhæfðum lausnum er mælt með að bóka tíma hjá stoðtækjafræðingi í síma **515 1300**

Einfaldari stuðningsvörur eru fánlegar án tímapantana. Opnunartími er **kl. 08:30-16:00**



Össur Stoðtækjaþjónusta

Griðtháls 1-3
110 Reykjavík
www.ossur.is

Sími: 515 1300
innanlandsdeild@ossur.com

ALLTAF VIÐ HÖNDINA

Þú getur lesið
Fréttablaðið í heild
sinni á Vísi og í
Fréttablaðs-appinu



Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft



Smá hvíld hjá Ísari hjálparhundi.



Auður hér í strætó með leiðsöguhundinn Skugga.



Auður ásamt hundi sínum Seifi og hvölpinum Vini sem er verðandi hjálparhundur.

Félagsskapurinn mikilvægastur

Auður Björnsdóttir menntaði sig sem hjálparhundapjálfari eftir að hafa eignast barn sem greindist með fötlun. Hundarnir sinna ótrúlega fjölbreyttum verkefnum.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Hjálparhundar eru sérstaklega þjálfaðir hundar sem aðstoða fólk með ýmiss konar fötlun, t.d. blint og heyrnarlaust fólk, fatlað fólk og þá sem eru í hjólastól auk annars fólks sem hefur gagn af þeirri aðstoð sem hundurinn veitir segir Auður Björnsdóttir hjálparhundapjálfari.

Auður menntaði sig sem leiðsöguhundapjálfari í Noregi. Eftir að hún var flutt heim eignaðist hún sitt fyrsta barn sem greindist með fötlun. Í kjölfarið ákvað hún að þjálfra hund fyrir strákinn sinn. „Ég fór aftur til Noregs og fékk að fylgjast með hvernig þjálfun hjálparhunda fór fram og kom svo heim og fullþjálfaði hund fyrir son minn. Það er nauðsynlegt að hafa menntun í hundapjálfun ef fólk ætlar að þjálfra þjónustuhunda auk þess sem það þarf þjálfun í að lesa hundana og fólkið og velja saman réttu einstaklingana.“

Fjölbreytt verkefni

Þjálfun hjálparhunda tekur tíma að sögn Auðar, allt frá þremur mánuðum upp í eitt og hálf ár. „Tíminn fer mikið eftir því hvert verkefnið er og hvernig hundurinn er undirbúinn fyrir vinnuna áður er hann kemur til mín. Mikilvægt er að hlýðniþjálfna hundana vel, þeir þurfa að vera góðir í taumi og geta legið kyrrir þar sem þeim er

„En það sem er mikilvægast af öllu er sá félagsskapur sem þessir hundar veita eigendum sínum með því að vera til staðar, alltaf glaðir og ánægðir.“

Auður Björnsdóttir

sagt.“ Auk þess þurfa þeir að vera mjög vel umhverfisþjálfaðir og þola ýmislegt áreiti, s.s. bílaumferð, fólk, önnur dýr og aðra hunda, hávaða og erill án þess að stressast upp og verða að halda einbeitingu og vinna þrátt fyrir truflun. „Þegar þessi atriði eru í lagi er hægt að byrja að þjálfna hundinn sérstaklega fyrir það verkefni sem honum er ætlað.“ Hún segir alls konar hunda notaða sem hjálparhunda en þeir sem eru algengastir séu Labrador og Golden og blöndur af þeim tegundum. Hundar af þessum tegundum eru af hentugri stærð, eru vingjarnlegir og duglegir til vinnu.

Verkefni sem hundarnir sinna eru fjölbreytt að sögn Auðar. „Um er að ræða alls konar verkefni sem hjálpa fólki í daglegu lífi, t.d. að sækja allt mögulegt, kveikja og slökkva ljós, opna dyr og loka og draga fót af fólki. Fyrir þá sem eru heyrnarskertir eru þeir þjálfaðir til

þess að láta vita af síma, dyrabjöllu og reykskynjurum og fleiri viðvörðunarljóðum. Hundarnir leiða blinda fram hjá hindrunum og hjálpa þeim að komast örugglega sína leið.“

Eru til staðar

Einnig eru þjálfaðir hundar sem Auður kallar þjónustuhunda sem eru þjálfaðir fyrir fólk sem glímir við flogaveiki, sykursýki, kvíða og þunglyndi. Auk þess er byrjað að þjálfna hunda fyrir einhverfu, ADHD og fólk með áfallastreitur-röskun. „En það sem er mikilvægast af öllu er sá félagsskapur sem þessir hundar veita eigendum sínum með því að vera til staðar, alltaf glaðir og ánægðir með hvert klapp á kollinn og treysta og elska skilyrðislaust fólkið sitt.“

Á hjálpartækjasýningunni Tækni – lífsstíll – heilsa sem haldin er í Laugardalshöll í dag og á morgun mun Auður halda fyrirlestur um þjálfun hjálparhunda og mikilvægi þeirra. Henni til aðstoðar verða nokkrir af nemendum hennar og eigendur þeirra auk þess sem Gunnhildur Jakobsdóttir og Valgerður Stefánsdóttir munu kynna hvernig nota má hunda sem úrræði til þess að örva nám og bæta líkamlega og andlega heilsu. „Á undanföllum árum hefur komið fram fjöldi rannsókna sem sýna fram á að umgengni við dýr og náttúru bætir heilsu fólks og að hundar eru sérstaklega vel til þess fallnir.“

Úlfarsfell 1000

Vorkvöld í Reykjavík – skemmtiganga á Úlfarsfell

Ferðafélag Íslands boðar til skemmtigöngu á Úlfarsfell miðvikudaginn 10. maí nk. kl. 18

FÍ heiðrar nokkra göngugarpa sem gengið hafa fleirihundrað sinnum á Úlfarsfell. Einn göngugarpur úr grasrótarstarfi FÍ gengur í 1000 skiptið á Úlfarsfell í þessari göngu.

Borgarstjóri Reykjavíkurborgar og framkvæmdastjóri FÍ skrifa undir samkomulag um aðkomu FÍ að uppbyggingu á göngustígum í Úlfarsfelli.

Landhelgisgæslan kemur með neyðarsendi sem settur verður upp á Úlfarsfell fyrir göngufólk.

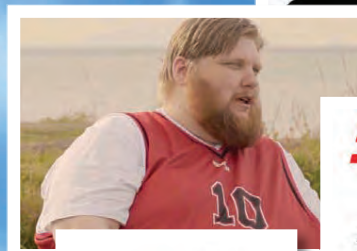
Hinir einu sönnu Stuðmenn stíga á svið og spila nokkur lög á tindi Úlfarsfells. Bjartmar Guðlaugsson og Valdimar taka lagið að ógleymdum fjallakór FÍ.

Hápunktur ferðarinnar verður þegar Ragnar Bjarnason (Raggi Bjarna) stígur á svið og syngur vorkvöld í Reykjavík.

Gönguferðin tekur 2–3 klst.
Mætið vel búin og í góðum gönguskóm.

Skemmtigöngustjórar:
Tómas Guðbjartsson
Páll Guðmundsson

**Pátttaka
er ókeypis
Allir velkomnir**



Styrktaraðilar:



Ferðafélag Íslands er 90 ára á árinu
Skráðu þig inn – drífðu þig út – það er aldrei of seint

Málar landslag með munninum

Brandur Bjarnason Karlsson hefur náð mikilli leikni í að mála með pensil í munninum. Hann segir það hafa verið furðu auðvelt að ná tökum á þessari list.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



Brandur prófaði munnmálun í fyrsta sinn fyrir þremur árum og eftir það varð ekki aftur snúið. Hann hefur hlotið styrk til að sinna listsköpun sinni og haldið tvær myndlistarsýningar. „Ég var í endurhæfingu á Reykjalundi og mér leiddist. Ég vissi að Edda Heiðrún Backman heitin hafði verið að mála með munninum og ákvað einn daginn að láta slag standa og prófa líka. Edda Heiðrún, sem einnig var á Reykjalundi, frétti svo af því og mætti til mín viku seinna og spurði hvort ég vildi hjálp. Ég þáði það og hún ruddi algjörlega veginn fyrir mig á þessu sviði. Með hennar aðstoð opnuðust mér ýmis tækifæri,“ segir Brandur. Hann er lamaður fyrir neðan háls en ekki hefur verið hægt að finna nákvæmlega út hvað orsakar lömunina.

Brandur segir Eddu Heiðrúnu hafa kennt sér heilmikið, og einnig Derek Mundell, myndlistarmann og kennara í munnmálun. „Derek útvegaði mér pensla og kenndi mér öll helstu grunnatriðin. Ég var furðu fljótur að ná tökum á að stýra pensli með

munninum og það kom mér á óvart hvað ég var snöggur að ná að gera beinar línur og hringi og slíkt. En þetta krefst mikillar æfingar.“

Þegar Brandur er spurður hvort hann hafi náð góðum tökum á listinni hlær hann og segir það vera umdeilanlegt. „Ég hef fengið töluvert hrós fyrir mín verk og haldið tvær sýningar. Meirihluti verkanna seldist, svo það er kannski ágætismælikvarði. Önnur sýningin var í Ráðhúsi Reykjavíkur og það var mjög gaman að því.“

Var læstur í líkamanum

Náttúra Íslands er Brandi hugleikin og þangað sækir hann innblástur fyrir verk sín. „Ég mála aðallega landslagsmyndir en líka alls konar myndir inn á milli. Ég reyni að æfa mig í surrealíska stílnum og njóta frelsisins sem fylgir því að geta málað. Upphaflega var þetta tenging við það sem ég hafði tapað út af lömuninni. Ég er alinn upp í náttúru Íslands og vann sem landvörður í gamla daga. Þegar ég fór að lamast var mikið sjökk að vera læstur í líkamanum í rúmi inni á spítala alla daga. Áhugi minn á íslenskri náttúru er alltaf sá sami og ég læt dróna fljúga yfir landið og tek myndir, sem gefa mér hugmyndir

að því sem ég mála. Þetta er mín leið til að upplifa náttúruna.“

Brandur talar um að það sé gaman að fljúga dróna og fá tækifæri til að skoða landið ofan frá. Þannig geti hann skoðað staði sem hann kæmist aldrei á. „Ég er ánægður með að geta tengt saman þessi áhugamál mín. Svo finnst mér líka gaman að geta gefið eitthvað af mér. Þegar maður er lamaður tapar maður getunni til að smíða og búa til handverk. Myndlistin gerir mér kleift að búa til eitthvað sjálfur og mála gjafir handa mömmu og fólkinu í kringum mig sem hefur hjálpað mér í gegnum tíðina. Ég er ekki duglegur að selja myndirnar mínar, heldur hef ég aðallega gefið þær,“ segir Brandur, sem fær enn aðstoð og kennslu hjá Derek. „Hann er rosalega duglegur að hjálpa fólki í sambærilegri stöðu og ég er í. Ég hef verið duglegur að benda öðrum á hann. Svo fer ég af og til á námskeið hjá Myndlistarskóla Kópavogs og hef mikla ánægju af því. Ég er í alþjóðlegu munnmálarafélagi en Edda Heiðrún kom mér í það. Þar er ég í sambandi við marga sem mála eins og ég. Það er bæði gott og rosalega gefandi. Að sjá hvað þetta fólk getur gert er stórkostlegt. Kannski verð ég einhvern daginn eins fær í munnmálun og það.“



„Þegar maður er lamaður tapar maður getunni til að smíða og búa til handverk. Myndlistin gerir mér kleift að búa til eitthvað sjálfur og mála gjafir handa mömmu og fólkinu í kringum mig sem hefur hjálpað mér í gegnum tíðina,“ segir Brandur. MYND/ANTON BRINK

Nýir möguleikar til útivistar

Stoð hf. sérhæfir sig í lausnum fyrir einstaklinga með fatlanir og stoðkerfisvandamál og fylgist vel með nýjungum á þessu sviði.

Stoð er rötgróið fyrirtæki sem á 35 ára afmæli í ár og hefur frá upphafi verið staðsett í Hafnarfirði. „Hjá Stoð starfa 29 manns með mikla sérþekkingu á stoð- og hjálpartækjum, sem leggja metnað sinn í að finna sem bestu heildarlausnir fyrir einstaklinga með fatlanir og stoðkerfisvandamál,“ segir Karen Bjarnhéðinsdóttir, sjúkrahjálpari hjá Stoð.

Sérsmíði er stór þáttur í starfsemi Stoðar og má í því sambandi nefna spelkur, sæti, innlegg og skó. „Þá hefur hjálpartækjadeildin fjölbreytt úrval hjálpartækja fyrir börn og fullorðna, svo sem hjólastóla, göngugrindur, sjúkralar, vinnustóla, lyftara, bað og salernishjálpartæki,“ upplýsir Karen.

Fram undan er hjálpartækjasýning í Laugardalshöll og þar verður Stoð með margs konar hjálpartæki til sýnis og prufu. „Við munum kynna tvær nýjungar til sögunnar. Sú fyrri er er Batec, sem er handhjól fyrir hjólastóla. Þetta eru bæði rafknúin og handknúin hjól



Starfsfólk hjálpartækjadeildar Stoðar með Batec-handahjólíð.

MYND/EYÞÓR

sem fest eru með einu handtaki og hægt að nota á margar tegundir hjólastóla. Þessi hjól auka frelsi og möguleika til útivistar fyrir hjólastólanotendur. Einnig fæst sérstök útgáfa af hjólunum fyrir þá sem hafa lítinn kraft í höndum. Hjólin fara upp í 20 km hraða á klst.,“ segir Karen. „Seinni nýjungin er rafknúinn hreyfanlegur armur frá Neater. Armurinn gerir fólki með skertan vöðvakraft í handleggjum kleift að hreyfa handleggi og nota hendurnar við ýmsar daglegar athafnir sem okkur finnst sjálfsagðar eins og að matast, nota símann, klóra sér í nefinu og fleira,“ segir Karen en þessar nýjungar eiga eflaust eftir að létta mörgum lífið.

Á hjálpartækjasýningunni verður auk þessa hægt að kaupa ýmis sniðug smáhjálpartæki á góðu verði.

Á vefsíðunni www.stod.is má finna góðar upplýsingar um vörur og þjónustu fyrirtækisins.



Guðjón, Hjálmar og Hallgrímur fyrir framan nýju Mercedes-Benz V-Class bílana. Bílarnir eru mjög mikið breyttir eftir þörfum viðkomandi ökumanna sem eru í hjólastólum sínum þegar þeir aka bílunum.

Fengu sérhannaða Mercedes-Benz bíla

Þeir Hallgrímur Einarsson, Guðjón Reykdal Óskarsson og Hjálmar Þorvaldsson eru allir bundnir við hjólastól. Þremmenningarnir fengu nýverið afhenta þrjá sérhannaða Mercedes-Benz V-Class bíla. Að verkefninu koma Sjúkratryggingar Íslands, Bílaumboðið Askja og Öryggismiðstöðin.

V-Class bílarnir eru mjög mikið breyttir eftir þörfum viðkomandi ökumanna sem eru í hjólastólum sínum þegar þeir aka bílunum. Búið er að setja lyftu utan á bílana sem sér um að lyfta ökumönnum upp í þá. Hægt er að færa hið hefðbundna ökumannssæti og renna því til hliðar. Búið er að setja tvo stýripinna sitt hvorum megin við stýrið en ökumennirnir nota stýripinnana til að stýra bílnum. Þar er m.a. að finna bensingjöf og bremsur. Öryggismiðstöðin sá um að framkvæma allar breytingar á bílunum og koma fyrir hjálpartækjum í þeim fyrir ökumennina," segir Þorsteinn Ólafsson, hjá atvinnubíladeild Bílaumboðsins Öskju, sem hefur umboð fyrir Mercedes-Benz á Íslandi.

Góður að aka með stýripinum

Þeir Hallgrímur, Guðjón og Hjálmar fengu nýju bílana afhenta í húsakynnum atvinnubíladeildar Öskju nýverið og voru að vonum hæstanægðir enda um að ræða mjög glæsilega bíla. „Þetta er stór breyting fyrir okkur sem erum hreyfihlaðir og bundnir í hjólastól að geta verið á fólksbílum eins og annað fólk. Þetta gefur mér mikið ferðafrelsi að geta gert hluti sem öðrum finnst sjálfsgagt, þ.e. að komast leiðar sinnar án þess að vera öðrum háður," segir



Búið er að setja tvo stýripinna sitt hvorum megin við stýrið en ökumennirnir nota stýripinnana til að stýra bílnum. Þar er m.a. að finna bensingjöf og bremsur.

Hallgrímur en hann fékk fyrsta breytta bílinn sem kom á markað héraendis fyrir tæpum 15 árum. Sá bíll var af gerðinni Mercedes-Benz Vito. Hann er því orðinn reynslumikill ökumaður.

„Það er gríðarlega mikill munur á þessum tveimur Benzum. Hinn var finnr en hann var orðinn gamall. Ég ók honum alls 170 þúsund kílómetra. Þessi ný V-Class er alger lúxuskerra og alveg draumur að keyra. Ég er orðinn góður að aka með stýripinum. Það venst mjög fljótt. Þetta er dálitið eins og að vera með stýripinna að spila tölvuleik. Nema þú hefur

bara eitt líf," segir Hallgrímur og brosir.

Lítið heima við á næstunni

„Ég er búinn að taka svolitinn rúnt á þessum nýja bíl og hann er alveg frábær í alla staði. Ég ók honum norður í Skagafjörð og til baka. Ég gæti ekki verið ánægðari með bílinn," segir Hallgrímur enn fremur.

Hjálmar er nýbúinn að taka bílpróf og þetta er fyrsti bíllinn hans. „Ég hlakka rosalega mikið til að fara að keyra. Mér list rosalega vel á þennan nýja V-Class. Það er ekki amalegt að fá Mercedes-Benz sem fyrsta bíl. Ég verð örugglega lítið



Mercedes-Benz V-Class hentar vel til breytinga fyrir hreyfihlaða.

heima við á næstunni. Ég verð bara úti að keyra," segir hann og brosir út að eyrum.

Guðjón er einnig himinlifandi með nýja bílinn. „Þetta er annar bíllinn minn en ég var áður á Mercedes-Benz Viano. Þessi er flottari og auðvitað glænýr með öllu því nýjasta sem völ er á. Þetta eru gríðarlegar breytingar frá þeim gamla," segir hann.

Bílarnir aðlagðir fyrir hvern og einn

Öryggismiðstöðin sá um breytingar á V-Class bílunum en bílarnir eru aðlagðir fyrir hvern og einn

ökumann með hans þarfir í huga. Sjúkratryggingar Íslands borga öll hjálpartækin sem sett eru í bílana og breytingarnar við það. Þremmenningarnir fengu bílastyrk frá Tryggingastofnun Íslands. Þetta er mikið ferli sem viðkomandi fer í gegnum áður en hann fær slíkan bíl. Hann þarf að fara í gegnum mat á því hvort hann geti yfirhöfuð keyrt bíl og að sjálfsögðu að taka bílpróf eins og allir aðrir ökumenn. Það eru margir sem koma að þessu verkefni eins og áður segir en stærstan heiður eiga Sjúkratryggingar Íslands, Bílaumboðið Askja og Öryggismiðstöðin.

Loks laus úr stofufangelsinu

Fjórtán ár eru liðin síðan Rúnar Björn Þorkelsson varð fyrir mænuskaða og lamaðist fyrir neðan axlir. Í dag nýtur hann ríkulegrar tilveru með notendastýrðri persónulegri aðstoð (NPA).

Ég var 21 árs þegar ég klifraði upp í ljósastaur um áramótin 2003 og féll með þeim afleiðingum að ég lamaðist fyrir neðan axlir. Næsta hálf tveimur árum lá ég á Grensásdeild og þekki því vel að búa innilokaður á stofnun,“ segir Rúnar Björn Þorkelsson, formaður NPA miðstöðvarinnar. NPA er skammstöfun fyrir notendastýrða persónulega aðstoð og hefur Rúnar notið hennar síðan 2013. Áður fékk hann þjónustu frá Félagsþjónustunni inn á heimili sitt.

Hugmyndafræði NPA felur í sér kröfu um full borgaraleg réttindi og mannréttindi, og er áhersla lögð á að fatlað fólk geti ákveðið og valið hvað það vill, hvar og hvernig það vill búa, hvað það vill gera og hvernig það vill framkvæma það.

„Áður en ég fékk NPA var líkt og ég væri í stofufangelsi. Ég fór úr húsi í skóla á virkum dögum og einu sinni í viku í matvöruverslun. Típískur dagur fyrir utan það fór í að horfa á sjónvarp eða spila tölvuleiki. NPA hefur því gjörbreytt tilverunni því án þeirrar aðstoðar væri ég enn heima í stofufangelsi,“ segir Rúnar, sem svo sannarlega lifir lífinu á liflegri og virkari hátt en margur ófatlaður maðurinn.

Með NPA í liði sínu hefur Rúnar lokið námi við Garðyrkjuskólann í Hveragerði, lagt stund á áhugamál-in garðyrkju, smíði, hönnun, tækni, pólitik, framtíðarfræði og ferðalög, ásamt því að ferðast um heiminn með kærustu sinni og öðrum.

„Ég hef þegar farið til Danmerkur, Bretlands, Síkileyjar, Taílands, Kambódíu, Þýskalands, Hollands, Írlands og Spánnar, og í sumar er ferðinni heitið til Bretlands, Bandaríkjanna, Kólumbíu og Króatíu. Hver veit svo nema ég heimsæki félaga minn á Balí næsta vetur,“ segir Rúnar kátur og þykir mikilvægt að vera virkur þátttakandi í samfélaginu.

„Í dag er ég upptekinn í vinnu við réttindabaráttu fatlaðs fólks en hef plön um ýmislegt annað þegar ég finn að mín verður ekki lengur þörf. Ég er mikið fyrir skapandi áhugamál, að hanna og smíða tæki og tól og dreymir um að gera það að aðalstarfi í bland við garðyrkjunna. Ég nýt þess einnig að hitta fólk og fræða svo garðyrkjufræðsla liggur vel við,“ segir Rúnar sem rekur vefinn plantan.is þar sem finna má gnótt fróðleiks um inniræktun nytja- og matjurta.

Meðfram starfi sínu sem formaður NPA miðstöðvarinnar er Rúnar formaður málefnaáhrifa Öryrkjabandalags Íslands um sjálfstætt líf, virkur í starfi SEM (Samtaka endurhæfðra mænuskaddaðra) og var á lista Pírata í Reykjavík í síðustu sveitarstjórnarkosningum.

„Nokkrir notendur NPA eru virkir í stjórnmálaflokkum enda liggur okkur margt á hjarta. Við



Rúnar Björn Þorkelsson er formaður NPA miðstöðvarinnar og nýtur nú félagslífs, starfs og áhugamála með aðstoð NPA. Hér er hann á svölunum sínum þar sem hann rættar dýrindis tómata og fleira. Á vefsíðu Rúnars plantan.is má finna mikinn fróðleik um inniræktun nytja- og matjurta. MYND/GVA

Ég missti tengsl við alla vini sem ég átti fyrir slys því mér þótti óþægilegt að þurfa að treysta á þeirra aðstoð með allt.

Rúnar Björn Þorkelsson

finnum til ábyrgðar og viljum tryggja þau mannréttindi áfram til þeirra sem þarfnast NPA.“

Alls starfa þrjú starfsmenn við NPA hjá Rúnari og hefur honum haldið vel á starfsfólki sínu.

„Vinnutíminn er þægilegur og nýttiskulegur því unnið er tvo sólarhringa í röð og restin af vikunni frí. Starfið felst í því að aðstoða við grunnþarfir, fara á fætur, borða, baða sig og þess háttar en líka að

fylgja manni úr húsi, til vinnu, í áhugamál og félagslíf. Þegar við auglýsum eftir starfsfólki tökum við oftast fram að reynsla sé ekki skilyrði og höfum nánast alltaf ráðið fólk án reynslu. Þannig fáum við tóman striga sem okkur þykir gott því NPA er svo ólíkt stofnanaþjónustu.“

Athygli hefur vakið að listamenn sækja í störf NPA og þeir sem unnið hafa hjá Rúnari spili á hljóðfæri. Vinátta þróist svo gjarnan með honum og starfsfólki hans.

„Auðvitað er ég yfirmaður og bæði mín ábyrgð og starfsmanna minna að hafa þau mörk skýr. Vita-skuld verður til vinátta okkar í millum og hef ég líka haldið vinskapi við fólk sem hefur hætt hjá mér. Ég missti tengsl við alla vini sem ég átti fyrir slys því mér þótti óþægilegt að þurfa að treysta á þeirra aðstoð með

allt. Því einangraðist ég og hætti að hafa samband við fólk.“ útskýrir Rúnar. Með tilkomu NPA hafi orðið viðsnúningur á félagslífi hans. „Í dag hika ég ekki við að mæta í parti hjá kunningjum en það hefði ég aldrei gert án NPA því ef maður þarf aðstoð við að pissa eða borða er óþægilegt að biðja hálfökunnugt fólk um þá aðstoð.“

Rúnar kynntist kærustu sinni áður en hann fékk NPA og telur sambandið ekki hafa enst hefði NPA ekki komið til sögunnar.

„Álagið var mikið og kergja í gamla þjónustukerfinu um hlutverkaskipan á heimilinu. Ef við buðum fólk í mat átti kærastan til dæmis að sjá um alla vinnuna og ekki í boði að ég eldaði matinn, eins og ég hef yndi af tilraunastarfsemi í eldhúsinu og því að elda stórar máltíðir. Ég kann nefnilega vel að gera hlutina en þarf

lánshendur og augu til að sjá það sem ég næ ekki að sjá.“

Í dag eru fimmtíu manns með NPA-samninga en samkvæmt tölum sveitarfélaga er þörfin talin um 150 manns. Rúnar telur fleiri eiga eftir að koma fram úr skugganum þegar NPA verður gert að réttindum þegar frumvarp þess efnis verður afgreitt frá Alþingi á þessu ári.

„Tilfinningin að vera fatlaður hefur breyst með tilkomu NPA og mín upplifun sú að fólk sé orðið vanara því að fatlað fólk sé á lausgangi. Þá finnst mér krakkar ekki eins oft kippa sér upp við fólk í hjólastólum. Maður venst svo þessu lífi og ég hef það mjög gott; örugglega betra en meðalmaðurinn.“

Þess má geta að Rúnar heldur úti Facebook-síðunni Ævintýri Rúnars þar sem hann gefur áhugasömum innsýn í líf sitt og skoðanir.

Hvað gerir NPA miðstöðin?

NPA miðstöðin er samvinnufélag í eigu fatlaðs fólks.

Hún aðstoðar fatlað fólk og aðstandendur þess við utanumhald og umsýslu sem fylgir því að hafa notendastýrða persónulega aðstoð (NPA) og vinnur samkvæmt hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf. Með umsýslu er ekki aðeins átt við bókhaldsþjónustu heldur svo miklu meira. NPA miðstöðin er í raun og veru þekkingarfyrirtæki

þar sem fatlað fólk með NPA safnar og miðlar þekkingu sinni hvert til annars.

Ef fótluð manneskja ákveður að gerast eigandi í NPA miðstöðinni getur hún nýtt sér hana til að aðstoða sig í samskiptum við sveitarfélag sitt, að meta þjónustuþörf sína, sækja um NPA og vera innan handar í öllu því sem viðkemur því að vera verkstjórnandi yfir aðstoðarfólki, svo sem

mannaráðningum, tímastjórnun, tryggingum, fræðslu og fleiru.

Hlutverk NPA miðstöðvarinnar er meðal annars að:

- halda úti jafningjaraðgjöf
- bjóða verkstjórnendum upp á námskeið og þjálfun í hlutverki sínu
- bjóða upp á námskeið fyrir aðstoðarfólk
- veita ráðgjöf til fatlaðs fólks og aðstandenda

- annast faglega umsýslu með NPA samningum, þ.m.t. greiða aðstoðarfólki laun og sjá um launatengd mál
- annast samskipti og samstarf við stéttarfélag, m.a. við gerð kjarasamninga og í ágreiningsmálum er varða NPA
- halda verkstjórnendum upplýstum um notkun sína á NPA samningum

- halda sveitarfélögum upplýstum um stöðu þeirra NPA samninga sem miðstöðin annast umsýslu með
- veita upplýsingar um réttindi og möguleika fatlaðs fólks
- sinna pólitískri baráttu
- efla þekkingu á NPA og hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf innan stjórnsýslunnar og í samfélaginu öllu

Rakel Dögg
sjúkráþjálfari

Sigrún
sjúkráþjálfari

Arna Mekkín
sjúkráþjálfari

Elfa Björt
þroskaþjálfari

Edda
hjúkrunar-
fræðingur

Katrín Klara
hjúkrunar-
fræðingur

Jóhanna
iðjuþjálfari

Gígja
hjúkrunar-
fræðingur

Magnea Freyja
heilbrigðis-
verkfræði



Fagmenntað fólk í þína þágu



Heilbrigðisvið
Medical & Healthcare

Á heilbrigðisviði Eirbergs á Stórhöfða 25 starfar hópur fólks með sérþekkingu og mikla reynslu. Heilbrigðismenntað starfsfólk býr yfir víðtækri fagþekkingu á vörum og búnaði en metnaður er lagður í að greina þarfir viðskiptavina og koma til móts við óskir þeirra. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf og góða þjónustu.

Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðinga þeirra, velkomið í nýjan sýningarsal okkar staðsettan á Stórhöfða en þar eru til sýnis, og prófunar, mörg þau hjálpartæki og vörur sem heilbrigðisvið hefur upp á að bjóða. Sem áður bjóðum við einnig upp á að bóka tíma í lokuðum viðtalsherbergjum og í göngugreiningu sjúkráþjálfara í sérhönnuðu rými.

Markmið okkar eru að efla heilsu og auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf, stuðla að vinnuvernd og hagræði.

Heilbrigðisvið Eirbergs er staðsett að Stórhöfða 25 og er fagþjónusta veitt alla virka daga frá kl. 9:00 til 16:30. Tímamantanir eru í síma 569 3100.

Eirberg Heilsa, Stórhöfða 25 • Eirberg Lífstíll, Kringlunni 1. hæð • Sími 569 3100 • eirberg.is





Frá opnun Frumbjargar þann 29. febrúar 2016.

Frumkvöðlar Sjálfsbjargar

Rúmt ár er síðan Frumbjörg, frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar, var opnuð í Hátúni í Reykjavík. Starfsemi Frumbjargar er fyrst og fremst hugsuð fyrir fatlaða eða ófatlaða einstaklinga sem vinna að verkefnum á sviði velferðar- eða heilbrigðismála, með sérstaka áherslu á hreyfihamlaða og aðra fatlaða. Einnig er fótluðum boðin aðstoða til að vinna að eigin nýsköpunarverkefnum, hver svo sem þau eru, ef þau henta starfsaðstöðu Frumbjargar.

Þannig leitast aðstandendur Frumbjargar við að styðja við hreyfihamlaða og aðra fatlaða einstaklinga til sjálfsbjargar í atvinnulegu tilliti og efla um leið atvinnulíf með þátttöku sem flestra og bæta lífskjör og lífsgæði þessa hóps.

Enn fremur skipuleggur Frumbjörg sérstaka frumkvöðlaviðburði. Þannig var frumkvöðladagur haldinn í upphafi árs þar sem frjóum hugum var safnað saman og lögð fyrir þá samfélagsleg verkefni til úrlausnar með það markmið að sú vinna myndi kveikja á stærri hugmyndum. Annars slíkur dagur er fyrirhugaður í lok þessa mánaðar.

Aðsóknin fyrsta árið fór fram úr væntingum og er nú unnið að því að bæta þjónustuna og efla enn frekar, m.a. með auknu fjárframlagi frá velferðaráðuneytinu.



Gott aðgengi gagnast öllum

Lýkillinn að því að fatlað fólk geti tekið fullan þátt í samfélaginu er gott aðgengi. Í byggingarreglugerð nr. 112/2012 er meðal annars lögð áhersla á algilda hönnun sem geri ráð fyrir að mannvirki séu þannig úr garði gerð að þau henti öllum. Sérstök áhersla er á að tekið sé tillit til þeirra sem eru hreyfihamlaðir eða búa við annars konar fótlu.

Fötluð fólk getur verið margvísleg svo sem skert hreyfigeta handa eða fótleggja eða sjónskerðing. Þá getur þurft á sérstöku aðgengi að halda vegna tímabundinna aðstæðna vegna slyss, svo sem handleggsbrots eða þegar komast þarf um með barnavagna.

Á vefsíðu Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar er að finna lista yfir fyrirtæki og stofnanir sem sinna aðgengismálum, meðal annars Aðgengi ehf. – Gott aðgengi – Access Iceland, Mannvirkjastofnun og Vegagerðin.

Sjá nánar á www.thekkingarmidstod.is

Öflug jafningjafræðsla

Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar hefur allt frá stofnun staðið fyrir öflugri fræðslustarfsemi og jafningjafræðslu, auk þess að efla þekkingu á málefnum hreyfihamlaðs fólks og vinna að hugarfarsbreytingu í samfélaginu. Þekkingarmiðstöðin setur reglulega inn fyrirlestra á heimasíðuna www.thekkingarmidstod.is þar sem hreyfihamlaðir einstaklingar ræða um ýmis mál-efni út frá sinni upplifun og reynslu. Tilgangurinn með þessum fyrirlestrum er fyrst og fremst að fræða

og upplýsa aðra, en ekki síður að gefa einstaklingum færi á að deila sinni persónulegu reynslu og gefa góð ráð um ýmis málefni sem snerta alla á einhvern hátt. Á heimasíðunni má nú sjá áhugaverða og fjölbreytta fyrirlestra um útvist og íþróttir, þátttöku í lífinu, fótluarlist og sköpun, Frumbjörgu – Frumkvöðlamiðstöð Sjálfsbjargar, mikilvægi NPA, sýnileika á vinnumarkaði, fótlu og for-eldrahlutverkið, að byggja upp nýja sjálfsmynd eftir slys og viðhorf til lífsins – taktu sjensinn.



Á heimasíðu Þekkingarmiðstöðvarinnar er að finna mikinn fróðleik.

Hjálpartæki

2017

Laugardalshöll 5-6 maí

Tækni
Lífsstíll
Heilsa



Dagskrá:

Föstudagur 5. maí, opið frá kl. 14:00-18:00

Kl. 14:00 Arndís Guðmundsdóttir forstöðumaður Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar segir nokkur orð.

Kl. 14:05 Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands opnar Hjálpartækjasýningu Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar 2017.

kl. 17:00 Hákon Atli Bjarkason mun sýna listir í hjólastólaferni.

Kl. 15:30 og **kl. 17:30** Auður Björnsdóttir hundaþjálfari verður með kynningu á hjálparhundum.

Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra kemur og mun prófa nokkur tæki á milli klukkan 14-15

Hljómsveitin **Úrkula vonar** flytur nokkur lög.

Laugardagur 6. maí, opið frá kl. 11:00-17:00

Kl. 13:30 og **kl. 15:30** Auður Björnsdóttir hundaþjálfari verður með kynningu á hjálparhundum.

Kl. 14:30 og **kl. 16:30** Hákon Atli Bjarkason mun sýna listir í hjólastólaferni.

Hljómsveitin **Úrkula vonar** leikur nokkur lög.

Ýmis tæki og tól verða til sýnis og sum meira að segja er hægt að prófa.

Frítt er inn á sýninguna og allir velkomnir!

Sjáumst í Höllinni!



www.thekkingarmidstod.is

**ÞEKINGARMIDSTÖÐ
SJÁLFSBJARGAR**

Þín leið til sjálfstæðs lífs