



CCU Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | FEBRÚAR 2012

FUNDARBOÐ

NÝJUNGAR Í LYFJUM OG MEÐFERÐUM

Fimmtudaginn 1.mars næstkomandi verður sameiginlegur fundur CCU-samtakanna og Stómasamtakanna. Kjartan Örvar meltingarsérfræðingur og Tryggvi Stefánsson skurðlæknir eru fyrirlesarar. Þeir ætla meðal annars að fjalla um nýjungar í lyfjum og meðferðum og kynna niðurstöður úr könnun sem var unnin meðal stómaþega hér á landi.

Fundarstaður er eins og áður Skógarhlíð 8, 1. hæð til hægri. Húsið opnar kl. 19:30 og hefst fundurinn kl. 20:00. Kaffi verður á könnunni og eitthvað góðgæti með.

Vonumst til að sjá sem flesta. Stjórnin

REYNSLUSÖGUR:

Við skorudum á félagsmenn að segja frá reynslu sinni um sjúkdómna og deila með öðrum á heimasíðu félagsins. Nú þegar eru komnar inn sögur og má lesa þær á síðu CCU.is undir liðnum "Reynslusögur".

VILTU LEGGJA LIÐ ?

Ný rannsókn á orsökum sáraristilsbólgu er hafin í samstarfi við Dr. George Segal og lækna á Landspítala Háskólasjúkrahúsi. Læknateymið óskar eftir að koma upplýsingum til ykkar um rannsóknina og leitar eftir þátttakendum meðal félagsmanna og einstaklinga með greinda sáraristilbólgu. Þátttakan er skilyrðum háð og það má hafa beint samband við þá sem stjórna rannsókninni til að fá frekari upplýsingar. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu CCU, undir "Fréttir" dags. 1.jan.2012.

Vonumst við til að sem flestir sem eigi þess kost vilji leggja rannsókninni lið.

TILKYNNING

NIÐURSTÖÐUR ÚR RANNSÖKN

Samkvæmt upplýsingum frá Einari S. Björnsyni lækni, er komin niðurstaða í samevrópskri rannsókn þar sem skráð voru öll ný tilfelli sjúkdómanna í Austur vs. Vestur Evrópu. Nánar verður skýrt frá nýgengi, þróun og tíðni sáraristils og Crohn's á aðalfundi CCU-samtakanna sem verður haldinn þann 24.apríl að Hörgatúni 2, Garðabæ. Fundartími og dagskrá verður birt í næsta fréttabréfi.

FRÉTTIR

MATARHÓPURINN

Matarhópurinn hefur hist tvisvar og haldið mjög áhugaverða fundi. Það hefur bæst í hópinn og greinilega mikill áhugi að kanna hvort mataræði hafi áhrif á virkni sjúkdómanna. Vinna er nú þegar hafin við að setja saman skoðanakönnun og ætlar hópinn að leita aðstoðar hjá sérfræðingum til að könnunin verði sem marktækust.

Matarhópurinn ætlar að hittast á næsta félagsfundi CCU, þann 1. mars. (Sjá fundarboð hér til hliðar). Ef einhverjir vilja bættast í hópinn þá eru þeir hjartanlega velkomnir.

ÚR POKAHORNINU

HOLLRÁÐ

Á meðan sjúkdómarnir eru virkir er oft betra að borða margar litlar máltíðir á dag, frekar en þrjár stórar.

UPPSKRIFT

RISTAÐ BRAUÐ MEÐ AVOKADO

2 sneiðar hvítt brauð, ristaðar
1/2 til 1 stk þroskað avokado
1/4 dl léttmajónes
1 msk pressuð sítróna
1/2 tsk salt
1/4 tsk mulinn svartur pipar
1/2 pressaður hvítlauksgeiri

Maukið avokadóið og hrærið öllu saman eða setjið í mixara. Ristið brauðið og smyrjið maukinu ofaná.

220 kcal(920kJ), 10 g fita og 4 g trefjar.
Úr Naring og njutning

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Sorgin sér um sig sjálf en til að njóta gleðinnar til fulls verður þú að deila henni með einhverjum - Mark Twain

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Meðstjórnandi/vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Svala Sigurgarðarsdóttir



Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | APRÍL 2012

FUNDARBOÐ

AÐALFUNDUR

Aðalfundur CCU-samtakanna verður haldinn fimmtudaginn 24. apríl næstkomandi kl. 19:30 í sal Vistor að Hörgatúni 2, Garðabæ.

Dagskrá aðalfundar skv. 4. gr. laga félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi samtakanna á liðnu tímabili.
2. Endurskoðaðir reikningar lagðir fram til samþykktar.
3. Tillaga stjórnar um starfsemi næsta árs.
4. Kosning stjórnar.
5. Kosning varamanna.
6. Kosning skoðunarmanna reikninga.
7. Tillögur sem hafa borist.
8. Ákvörðun félagsgjalds.
9. Önnur mál.

Að loknum aðalfundi, eða um kl. 20:30 mun Einar S. Björnsson, yfirlæknir meltingarlækningadeildar á Landspítalanum, vera með fyrirlestur. Hann ætlar að kynna okkur niðurstöður samevrópskrar rannsóknar, m.a. um nýgengi, þróun og tíðni colitis og crohn's í austur, vs. vestur evrópu.

Boðið verður upp á kaffi og meðlæti og vonumst við til að sjá sem flesta.

Stjórnin

HUGLEIÐING

SUMAR OG SÓL

Vorið er á næsta leyti og vetrarstarfinu að ljúka hjá okkur. Eftir aðalfundinn þann 24.apríl eru ekki skipulagðir fræðslufundir fyrr en næsta haust. Við svörum að sjálfsgöðu öllum netpóstum og hringingum í talhólf þannig að það er ekki erfitt að ná sambandi við okkur ef þarf. Við erum staðráðin í að hafa það gott í sumar, fylla á D-vítamín tankinn og mæta hress til leiks næsta haust.

Gleðilegt sumar og farið vel með ykkur.

FRÉTTIR

MATARHÓPURINN

Matarhópurinn hittist á fundi í lok mars. Umræða var um mismunandi mataræði. Einn fundarmanna hefur skipt yfir í hráfæði byggt á bókinni Self Healing Colitis and Crohn's eftir David Klein og heldur hann úti mjög áhugaverðri heimasíðu um reynslu sína. (www.veganmatur.blogspot.com).

Einnig var rætt um mataræði sem er sérstaklega sniðið fyrir Crohn's og Colitis sjúklunga og byggir á bók eftir Elaine Gottschall. Í því mataræði eru engin korn, enginn unnin sykur, enginn lactosi og glútenlaust fæði. Mikið hefur verið gefið út af matreiðslubókum í tengslum við þetta mataræði.

Matarhópurinn hefur verið að hittast mánaðarlega og áhugasamir geta haft samband á emaili: hronnpet@hotmail.com eða í gsm.: 8400 480

UPPSKRIFT

EINFÖLD GRÆNMETISSÚPA

800 - 1000 ml vatn
1 dl kókosmjólk
2 msk grænmetiskraftur
1 tsk red curry paste
1/2 - 1 tsk karry deluxe
1/2 - 1 tsk karry madras
Hvítlaukur og engiferrott

Grænmeti að eigin vali t.d.
Gulrætur
Sætar kartöflur
Venjulegar kartöflur
Brokkolí og paprika

Einnig er mjög gott að setja avocado og þúrrulauk.

Grænmetið er skorið niður í bita og allt hráefnið sett í pott. Látið sjóða í 10 min og maukið svo með töfrasprota.



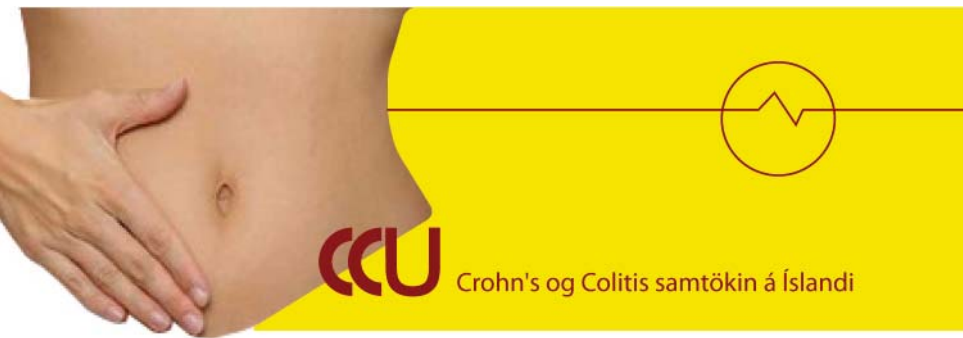
SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt Einar Benediksson

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri / Ritari Hrönn Petersen | Meðstjórnandi / Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir

Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Svala Sigurgarðarsdóttir



CCU Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi

FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | MAI 2012

AÐALFUNDUR ÞANN 24.APRÍL SÍÐASTLIÐINN

Aðalfundur CCU var haldinn þriðjudaginn 24.apríl síðastliðinn og mættu 11 manns. Svo illa vildi til að tveir þriðju hlutar stjórnarinnar voru fjarverandi og þar af önnur á spítala. Þetta vill stundum gerast hjá okkar fólki og ekkert við því að gera. En fundurinn fór vel fram og eftir hefðbundinni dagskrá.

Skýrsla stjórnar og reikningar félagsins voru samþykktir og tillaga um starfsemi næsta árs borin upp. Hún var að halda áfram svipuðu starfi, halda fræðslufundi og vera í samstarfi við Stómasamtökin ef við erum með sameiginlegt fundar-efni. Gefa út fréttabréfin og halda áframhaldandi vinnu við að bæta heimasíðuna. Okkur langar mikið til að hafa fastan samastað þar sem við getum haldið fræðslufundina og helst án þess að þurfa að borga háa leigu. Eins og staðan er í dag þá gætum við ekki rekið félagið á félagsgjöldunum ef við þyrftum líka að borga fyrir fundaaðstöðu. Einnig er á dagskránni að athuga með að sækja um fastan styrk fyrir rekstri og verkefnum félagsins. Þetta er verðugt verkefni fyrir næsta ár og vonandi getum við sinnt því vel.

Ný stjórn var kosin og er hún svo skipuð:

Edda Svavarsdóttir formaður.
Hronn Petersen gjaldkeri
Puríður Rúri Valgeirsdóttir ritari
Berglind Beinteinsdóttir meðstjórnandi og vefstjóri.
Varamenn: Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson.

Rúri er að koma aftur til starfa eftir gott hlé en Björn er nýr og erum við mjög ánægð með að fá þau til starfa. Engar tillögur höfðu borist stjórninni og félagsgjöld voru samþykkt óbreytt. Vonumst við til að geta rekið félagið áfram á félagsgjöldunum einum saman þrátt fyrir ytri aðstæður.

Eftir fundinn og kaffihlé kom Einás S. Björnsson, yfirlæknir meltingarsviðs landspítalans og flutti fyrirlestur um þróun og nýgengi sjúkdómanna. Honum var vel tekið og spunnust líflegar umræður um ýmisleg málefni tengd og ótengd fyrirlestrinum. Þökkum við Einari kærlega fyrir komuna til okkar.

Stjórnin

AÐALFUNDUR EFCCA

Aðalfundur Efcca var að þessu sinni haldinn í Portúgal, 19-22 apríl síðastliðinn. Edda Svavarsdóttir formaður fór á þann fund fyrir hönd félagsins. Tveimur aðilum frá hverju aðildarfélagi er boðið á fundinn af hálfu Efcca, sem greiðir allan kostnað við ferðina. Fundurinn var hefðbundinn og félagar frá 27 ríkjum í Evrópu sóttu fundinn. Að þessu sinni voru engin ný félög í Evrópu að sækja um aðild heldur sóttu bæði Ísrael og Argentína um svokallaða samstarfsaðild. Hún felst í því að félögin borga félagsgjöld en hafa engan atkvæðisrétt. Þau voru bæði samþykkt inn. Efcca er að verða nokkuð þekkt félag, bæði innan og utan Evrópu og er það hið besta mál. Eftir því sem samtökin verða stærri og sýnilegri, er auðveldara að þrýsta á þau málefni sem við viljum leggja áherslu á.

**GLEÐILEGT SUMAR
KÆRU FÉLAGSMENN**



RÁÐSTEFNA

MELTINGARÞING Á ÍSLANDI

Norrænt þing um meltingarsjúkdóma verður haldið á Íslandi 12 til 15 júní næstkomandi á Grand Hótel Reykjavík. Einar S. Björnsson yfirlæknir og prófessor verður forseti þingsins.

HLAUPIÐ TIL STYRKAR CCU

REYKJAVÍKURMARABON

Þann 18.ágúst fer Reykjavíkumaraþonið fram. CCU er komið á lista yfir styrktarfélag á heimasíðu hlaupsins. Ef þið ætlið að taka þátt, eða vinir og vandamenn, viljum við hvetja ykkur til að hlaupa til styrktar CCU samtökunum.

Allur stuðningur er vel þeginn og frekari upplýsingar um maraþonið má fá á www.marathon.is

UPPSKRIFT

FETTUCCINI ALFREDO

Þessi réttur er fyrir 6-8 manns og getur verið sem hliðardiskur eða sem aðalréttur ef bætt er við kjúklingi, rækjum eða hörpudiski. Ekki er mælt með þessum rétti fyrir þá sem eru með mjólkuróþol.

450 gr af fettuccini, soðið
2 msk smjör eða canola olía
2 msk hveiti
1 1/2 bolli matreiðslurjómi
3/4 - 1 bolli léttmjólk
1/4 tsk svartur pipar
3/4 bolli rifinn parmesan ostur

Sósa:

Meðan pastað sýður, bræðið smjórið á pönnu við vægan hita. Bætið hveitinu út í og hrærið stöðugt í þangað til blandan er samfelld. Bætið við hægt og rólega (á meðan hrært er) matreiðslurjómanum og síðan mjólkinni. Látið sjóða. Lækkið hitann og látið malla í 3-5 mínútur. Hrærið öðru hvoru þangað til að sósan hefur þykknað.

Bætið við pipar og parmesan osti og hrærið þangað til sósan er samfelld. Ef hún er mjög þykk, er hægt að bæta við 1/4 bolla af mjólk.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Að þola örlögin er að sigra þau
- Th. Campbell

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrónn Petersen | Ritari Puríður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnandi / Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir
Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson



Crohn's og Colitis samtökin á Íslandi



FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | SEPTEMBER 2012

FUNDARBOÐ

TÖKUM ÁBYRGÐ Á EIGIN HEILSU

Fyrsti fundur vetrarins verður fimmtudagskvöldið 13. september næstkomandi í sal Vistor að Hörgatúni 2, Garðabæ. Húsið opnar klukkan 19:15 og hefst fundurinn klukkan 19:30.

Við ætlum að byrja á því að kynna mögulega umsókn CCU í Öryrkjabandalag Íslands.

Um klukkan átta kemur Fanney Karlsdóttir, fjögurra barna móðir og flugfreyja til okkar. Hún greindist með Crohn's árið 1995, þá að verða 25 ára. Hún hefur síðan þá leitað leiða til þess að öðlast heilsu á heildrænan og óhefðbundinn hátt, bæði með mataræði og lífsstíl án lyfja. Hún ætlar að segja sína sögu á persónulegum nótum, með einlægu spjalli og svara spurningum eftir bestu getu.

Fanney er nýútskrifuð sem heildrænn heilsumarkþjálfari frá Integrative Institute of Nutrition, NY. (Holistic Health Coach - HHC). Skólinn er 20 ára og stærsti sinnar tegundar í heiminum. Hún ákvað að fara í námið vegna brennandi áhuga og ástríðu á heilsu og mataræði og er ekki hægt að segja annað en hún hafi náð frábærum árangri í baráttunni sinni við Crohn's sjúkdóminn.

Hvetjum við alla til að mæta, taka þátt í umræðum og hlusta á Fanneyju segja sína áhugaverðu sögu.

Að sjálfsgöðu verður kaffi á könnunni og létt meðlæti.

Stjórnin.

KYNNING

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Öryrkjabandalag Íslands eru heildarsamtök fatlaðs fólks. Aðildarfélag eru 33 og þar á meðal eru Stómasamtök Íslands og Gigtarfélag Íslands. Við teljum okkur vera á sama eða svipuðum grundvelli og þessi félag. Fólk með Crohn's og Colitis getur oft verið mjög veikt, getur ekki stundað vinnu og þarf á góðum stuðningi að halda. Við teljum að aðild að ÖBÍ geti hjálpað okkar félagsmönnum sem eiga í verulegum veikindum og einnig að CCU samtökin geti veitt þeim betri stuðning sem hluti af stærri heild.

FÉLAGSGJÖLD

Ágætu félagar.

Það er komið árlegri innheimtu félagsgjalda en skv. aðalfundi er árgjald óbreytt frá í fyrra eða kr. 2.000.- Við munum EKKI senda greiðsluseðla en greiðslufyrirmæli munu birtast í netbönkum. Fyrir þá sem ekki hafa aðgang að netbanka þá má millifæra árgjöldin beint á:

0512-26-7117 kt. 711095-3229

Með kveðju frá gjaldkera

MATARHÓPUR

Fyrir þá sem hafa áhuga á mataræði tengdu Crohn's og Colitis Ulcerosa sjúkdóma er bent á það er starfandi matarhópur innan samtakanna. Það er mikil umræða í þjóðfélaginu um áhrif mataræðis á heilsufar. Það hefur því verið mjög áhugavert að fylgjast með félagsmönnum sem hafa gert breytingar á mataræði og hvernig það tengist sjúkdóms-einkennum. Matarhópurinn hefur komið saman (er á lokuðu svæði á facebook) og skipst á skoðunum.

Einnig er áhugavert að það hefur orðið vakning hjá lækna-stéttinni varðandi mataræði og nú er í bígerð að hefja rannsókn á mataræði og næringu tengdum Crohn's og Colitis Ulcerosa sjúkdómum.

Þeir sem hafa áhuga á matarhópnum er bent á að senda email á hronnpet@hotmail.com eða hringja í Hrönn í gsm: 8400 480.

UPPSKRIFT

SMÁKÖKUR

1 bolli (lífrænt) hnetusmjör
1/2 bolli smjör - mjúkt
1/2 bolli sykur
1/2 bolli púðursykur
1 stórt egg
1 1/4 bollar hveiti
1/2 tsk lyftiduft
1/2 matarsódi
1/4 salt



Hitið ofninn í 180°C. Blandið saman hnetusmjörinu, smjörinu, 1/2 bolla af sykri, púðursykri og egginu í skál með handþeytara. Bætið við hveiti, lyftidufti, matarsóda og salti. Hrærið saman. Mótið deigið í litlar kúlur og setjið á bökunarplötu. Dýfið gaffli í sykur og notið hann til að fletja út kókurnar. Bakið í 8-10 mínútur.

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Púriður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnandi / Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir

Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson



FRÉTTABRÉF | CCU SAMTÖKIN | NÓVEMBER 2012

FUNDARBOÐ

FRÆÐSLUFUNDUR ÞANN 4. DESEMBER

Þriðjudaginn 4. desember næstkomandi kemur Fanney Karlsdóttir aftur til okkar og með henni kemur einnig Margrét Alice Birgisdóttir. Hún er með Colitis Ulcerosa, fór í sama nám og Fanney og hefur líka verið lyfjalaus í þó nokkur ár.

Þær ætla að tala um það mataræði sem þær nota, t.d. hvaða valkosti við höfum aðra en hina hefðbundnu. Hvað við getum sett í staðinn fyrir það sem við viljum taka út og þar með gert mataræði okkar hollara. Þær ætla líka að taka jólamatinn fyrir og verða eflaust með góða kosti fyrir okkur í þeim málum.

Fundurinn verður á sama stað og síðast, í sal Vistor, Hörgatúni 2 í Garðabæ og hefst kl. 20:00. Húsið opnar 19:45.

Kaffi verður á könnunni og hollt góðgæti með.

Vonumst til að sjá sem flesta.

CCU SAMÞYKKT Í ÖBÍ

Eins og við tilkynntum á heimasíðunni þá hefur umsókn okkar um aðild að ÖBÍ verið samþykkt. CCU mun koma til með að eiga einn fulltrúa í aðalstjórn ÖBÍ og hann sækir fundi fyrir hönd félagsins. Nú höfum við einnig aðgang að aðstoð fyrir einstaklinga, sérstaklega fyrir þá sem eiga í alvarlegum veikindum. Það er hægt að nýta sér ráðgjafa, t.d. varðandi náms- og endurhæfingu, varðandi örorkumat eða styrkumsóknir. Einnig er hægt að leita aðstoðar hjá lögfræðingi og félagsráðgjafa.

Félagið getur bæði sótt um rekstrarstyrk sem og styrki til einstakra verkefna. Búið er að úthluta styrkjum fyrir þetta ár en við getum sótt um á næsta ári.

Við hvetjum fólk til að kynna sér heimasíðu Öryrkjabandalagsins www.obi.is, skoða hvað er í boði og kynna sér starfsemina.

FRÁ GJALDKERA

FÉLAGSGJÖLD

Hefur þú verið í tæknilegum vandræðum með að greiða félagsgjaldið?

Undanfarin ár höfum við fengið ábendingar um að einstaka félagsmenn hafi lent í vandræðum með að greiða greiðsluseðla í heimabankanum frá samtökunum. Nú er loksins komin skýring á því. Hún liggur í því að nafn sendanda, þ.e. Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin, birtist í skýringu á greiðslu. Arionbanki höndlar ekki úrfellingamerkið í Crohn's í skýringunni og kemur því með tilkynningu um að það sé ótækt tákni í skýringu. Til þess að geta greitt greiðsluseðilinn þarf að eyða nafni félagsins í skýringunni.

Beiðni hefur verið lögð inn um hvort hægt sé að laga þetta en þangað til það kemur í ljós þarf að fara þessa leið til að greiða.

FRÉTTIR

FÉSBÓK - UMRÆÐUHÓPAR

Stofnuð hefur verið fésbókarsíða fyrir CCU. Er það ætlunin að setja tilkynningar um fundi og fleira þar inn, þannig að ef einhverjir vilja fylgjast með á þeim vettvangi þá er um að gera að "læka" síðuna. Einnig hafa verið stofnaðir tveir tengslahópar, annar er áður nefndur matarhópur sem er búinn að vera til í nokkra mánuði og hinn fyrir foreldra barna með Crohns og Colitis.

Ef einhverjir hafa áhuga á að vera með í þessum umræðuhópum þá er bara að hafa samband við okkur. T.d. að senda skilaboð frá heimasíðunni og taka fram hvorn hópinn þið viljið komast í.

UPPSKRIFT FRÁ FANNEYJU

EINFALT HEILSUBRAUÐ

350 gr spelt
1 dós lífræn grísk jógúrt
2 msk. lífrænt hunang
2-3 tsk. vínsteinslyftiduft

Blandið öllu saman með sleif og hnoðið síðan deigið saman. Búið til litlar bollur. Bakist við blástur á 180° í 10 til 12 mín.



SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Ef fólk talaði aðeins um það sem það hefur vit á yrði þögnin óbærileg - Ókunnur höfundur

CCU SAMTÖKIN | PÓSTHÓLF 5388 | 125 REYKJAVÍK | TALHÓLF 881 3288 | CCU@CCU.IS / WWW.CCU.IS

Formaður Edda Svavarsdóttir | Gjaldkeri Hrönn Petersen | Ritari Púriður Rúri Valgeirsdóttir | Meðstjórnandi / Vefstjóri Berglind G. Beinteinsdóttir

Varamenn Hrefna B. Jóhannsdóttir og Björn Hermannsson