



Krabbameinsfélagið
2. tbl. 2020

Sigríður Thorlaciús Velunnari

missti systur sínar
úr krabbameini

Bólusetning gegn leghálskrabbameini veitir langtímavernd

Maður deyr eins og maður lifir

Valgerður Sigurðardóttir hefur
barist fyrir starfi líknardeildar

Viltu far?

Allt um akstursþjónustu
Krabbameinsfélagsins

Af hverju er
ristilskimun
ítrekað frestað?



„Ég get“ er
mikilvægasta
hugsunin

Ólympíufarinn
Hilmar Snær
Örvarsson





Efnisyfirlit

Halla Þorvaldsdóttir: Við erum tilbúin að mæta nýjum áskorunum með nýjum leiðum	4
Velunnarar	8
Akstursþjónusta	9
Rannsóknir: Áttavitinn	10
Karlaklefinn: Gagnvirkt „ákvörðunartæki“ auðveldar ákvörðun	11
Af hverju er ristilsskimun ítrekað frestað?	12
Vísindasjóður: Vísindi eru skapandi listform	14
Rannsóknir: Rannsókn á bólusetningu gegn leghálskrabbameini bendir til langtímaverndar	16
Stuðningur við börn og unglina sem missa foreldri	17
Samtal við börn um áhrif krabbameina á fjölskyldur	18
Sigríður Thorlacius: Systur mínar létust úr krabbameini	20
Ráðgjafarþjónustan: Ráðgjafi í fullu starfi á Austurlandi	23
Maður þarf ekki að vera fagaðili til að geta hjálpað	25
Hilmar Snær Örvarsson: „Ég get“ er mikilvægasta hugsunin	26
Leitarstöðin: Baráttumál kvenna að koma skimunum á fót	32
Valgerður Sigurðardóttir: Maður deyr eins og maður lifir	36
Ráðgjafarþjónustan: Viðtal hjá lækni - hvernig er það best nýtt?	40
Landlæknir rannsakar alvarlegt atvik við leghálsskimun	43
Framför endurreist	45
Öflugt félag á traustum grunni	47
Vaxtarhraði á unglingsárum og mataræði á lífsleiðinni	51

Útgefandi: Krabbameinsfélagið, september 2020

Ábyrgðarmaður: Halla Þorvaldsdóttir

Ritstjóri: Sigríður Sólan Guðlaugsdóttir

Forsíðumynd: Hilmar Snær Örvarsson, ólympíufari

Ljósmyndari forsíðumyndar: Ásta Kristjánsdóttir

Aðrar ljósmyndir: Auðunn Níelsson, Ásta Kristjánsdóttir,

Kormákur Máni Hafsteinsson, Kristinn Ingvarsson og Sigríður

Sólan Guðlaugsdóttir. Annað myndefni er fengið úr myndasafni

Krabbameinsfélagsins og Shutterstock.

Prófarkalestur: Skjal þjónusta ehf.

Umbrot og hönnun: Guðmundur Pálsson

Prentvinnsla: LITRÓF - Umhverfissvottuð prentsmiðja



Halla Þorvaldsdóttir,
framkvæmdastjóri
Krabbameinsfélags Íslands:

„Við erum
tilbúin að
mæta nýjum
áskorunum
með nýjum
leiðum”

„Nýjar áskoranir – nýjar leiðir” var yfirskrift blaðs Krabbameinsfélagsins sem kom út um síðustu áramót. Þessi orð endurspeglu vel veruleika þeirra sem takast á við krabbamein og standa frammi fyrir nýjum áskorunum. Félagið hefur þau í hávegum í fjölbreyttu starfi sínu.

Orðin eiga sannarlega líka við stöðuna í heiminum eftir að öllu var skyndilega kollvarpað og Covid-19 tímar tóku við.

Óteljandi rannsóknir á fjölmörgum hliðum Covid-19 faraldursins og áhrifum hans eru þegar farnar í gang í heiminum. Þar með talið á tengslum Covid-19 og krabbameina. Áhrifin eru fjölbreytileg, bæði jákvæð og neikvæð, til skemmri og lengri tíma.



Geta heilbrigðiskerfisins hefur sannarlega sýnt sig í Covid-19 faraldrinum. Áskorunin var sannarlega stór en á þessum krísutímum sýndi sig að með samstilltu átaki, einbeittum vilja til að ná árangri, skýru skipulagi, áætlun og því fjármagni sem til þurfti, fundust leiðir. Hægt var að búa til þétttriðið net sérstaklega hannað til að fylgjast með og grípa þá sem á þurftu á að halda og þjóða upp á rétt úrræði hvort sem um var að ræða skimun eða meðferð. Við náðum árangri og urðum vitni að því að íslenska heilbrigðiskerfið, með þjóðina alla á bak við sig, getur flest.

Í faraldrinum hefur markmiðið aldrei verið annað en að Ísland sé í hópi þeirra þjóða sem standa sig hvað best í baráttunni.



Ljósmynd: Ásta Kristjánsdóttir

Krafa okkar hjá Krabbameinsfélaginu er að það sama gildi um krabbamein, forvarnir, greiningu og meðferð á Íslandi. Að hér á landi bjóðist þjónusta eins og best gerist í heiminum. Einn af hverjum þremur Íslendingum fær krabbamein á lífsleiðinni. Það er staðreynd. Krabbamein kollvarpa lífi einstaklinga og fjölskyldna þeirra. Alla daga. Allt árið um kring. Krabbamein eru ekki tímabundinn faraldur heldur hluti af daglegu lífi okkar. Við getum náð enn betri árangri og eigum ekki að gefa neinn afslátt í því samhengi. Til þess þarf að láta verkin tala.

Betur má ef duga skal

Íslensku krabbameinsáætlunina sem samþykkt var á síðasta ári þarf að virkja sem allra fyrst.

Setja þarf skýr markmið og hvika hvergi frá kröfum um að þeim verði náð, meðal annars með því að tryggja nauðsynlegt fjármagn. Þrátt fyrir fyrirheit stjórnvalda og mikinn undirbúning í samvinnu við Krabbameinsfélagið liggur ekki fyrir hvenær heilbrigðisyfirvöld ætli að hefja skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi. Aðbúnaður sjúklinga í meðferð á dag- og göngudeild er bágborinn. Þetta er óviðunandi.

Leyfum árangri okkar í Covid-19 faraldrinum að blása okkur metnaði í brjóst og setjum okkur alvörumarkmið.

Krabbameinsfélagið fylgist með áhrifum faraldursins á krabbamein meðal annars í samstarfi við norrænu systurfélögin og evrópsku krabbameinsfélögin.

Hér á landi, eins og annars staðar, veldur tímabundið hlé á ákveðnum þáttum í heilbrigðisþjónustunni nokkrum áhyggjum enda getur það haft þau áhrif að krabbamein greinast seinna en ella. Almennt gildir að því fyrr sem krabbamein og/eða forstíg þeirra greinast því meiri eru batahorfur. Mikilvægt er að fylgjast með þjónustu og nýtingu hennar, bera hana saman við fyrri ár og reyna að vinna upp áhrif af lokun þjónustu líkt og gert er á Leitarstöð Krabbameinsfélagsins með lengri afgreiðslutíma. Líkt og annars staðar hefur greining og meðferð illkynja sjúkdóma forgang í heilbrigðiskerfinu þrátt fyrir Covid-19.

Krabbameinsfélagið þreytist ekki á að minna fólk á mikilvægi þess að þekkja einkenni krabbameina

Nestlé
HealthScience

RESOURCE DRYKKIR MÁLTÍÐ Í FLÖSKU

Resource drykkirnir frá Nestlé eru sérstaklega orku- og próteinríkir næringardrykkir sem henta fyrir einstaklinga sem þurfa viðbótarnæringu. Hægt er að fá drykkina með eða án trefja. **Ein flaska samsvarar einni máltíð.**

Fæst í öllum helstu apótekum

BÓKAÐU ÖÐRUVÍSI VEISLUSAL FYRIR

BRÚDKAUPIÐ
AFMÆLIÐ
FERMINGUNA
FYRIRTÆKIÐ
ÁRSHÁTÍÐINA
VIÐBURÐINN

Efra Nes

Bókadi ektá sveitaveislu

EFRA NES - FJÓSIÐ VEISLUSALUR
311 BORGARFJÖRÐUR - INFO@EFRANES.IS - S. 894 8585 / 844 1212

og að fólk leiti til heilsugæslunnar eftir aðstoð eða eftir þeim leiðum sem færar eru á hverjum tíma. Sömuleiðis að þeir sem eru veikir veigri sér ekki við að sækja sér nauðsynlega þjónustu.

Í Covid-19 hafa orðið hraðar framfarir í nýtingu rafrænna heilbrigðislausna, til dæmis í samskiptum. Mikilvægt er að fylgjast með þeim árangri og nýta áfram það sem vel reynist. Krabbameinsfélagið hefur sem dæmi stóraukið þjónustu við sjúklinga og aðstandendur með aukinni símaþjónustu og rafrænum samskiptalausnum og enn meira er í farvatninu.

Auknar sóttvarnir eru ekki bara vörn gegn veirunni skæðu heldur varna einnig öðrum sýkingum. Það er sannarlega til bóta fyrir fólk með krabbamein sem oft er mjög viðkvæmt og býr í raun einatt langtímum saman við þær aðstæður sem Covid-19 hefur nú skapað öllu samfélaginu.

Faraldurinn hefur haft þau óhjákvæmilegu áhrif að margir halda sig meira til hlés en áður. Af því leiðir að fólk sækir sér minni þjónustu, meðal annars heilbrigðisþjónustu. Það á minna samneyti við aðra, bæði sína nánustu og í gegnum félagsstarf eins og stuðningshópa, sjúklinga-samtök o.s.frv.

Covid-19 reynir sannarlega á þrautseigju og seiglu fólks. Ráðgjafar Krabbameinsfélagsins finna fyrir frekari vanlíðan og streitu þeirra sem leita eftir ráðgjöf og stuðningi. Veikinda-

ferli tekur alltaf á, bæði sjúklinga og aðstandendur. Ekki síst þegar hömlur eru settar á að aðstandendur geti fylgt sjúklingum í meðferð og heimsóknir eru takmarkaðar. Allt er þetta eðlilegt en getur tekið á. Þá eru ónefndir þeir sem misst hafa sína nánustu í faraldrinum og urðu að hlíta miklum hömlum um samveru á dýrmætum stundum. Við hjá Krabbameinsfélaginu erum til staðar og reiðubúin að vera til aðstoðar við að draga úr streitu, kvíða eða annarri vanlíðan. Við hvetjum fólk eindregið til að nýta sér þjónustu félagsins með því að koma, hringja eða vera í sambandi í gegnum netið.

Nýir tímar - nýjar áskoranir

Um næstu áramót verða miklar breytingar hjá Krabbameinsfélaginu þegar skimun fyrir krabbameinum færast til opinberra stofnana, Landspítala og heilsugæslunnar. Okkur er mikið í mun að tryggja að sá góði árangur sem starf Krabbameinsfélagsins við skimanir fyrir krabbameinum hér á landi hefur skilað haldist. Héðan í frá sem hingað til er félagið málsvari þeirra sem greinast með krabbamein. Við munum fylgja því eftir að sú þjónusta sem nauðsynleg er til að ná góðum árangri í baráttunni gegn krabbameinum sé í samræmi við það sem best gerist.

Þegar skimanir fyrir krabbameinum færast til opinberra stofnana verður mögulegt að efla aðra starfsemi félagsins enn frekar. Aukin áhersla verður á aðrar forvarnir, úttektir og rannsóknir,

Krafa okkar hjá Krabbameinsfélaginu er að það sama gildi um krabbamein, forvarnir, greiningu og meðferð á Íslandi. Að hér á landi bjóðist þjónusta eins og best gerist í heiminum.

stuðning við sjúklinga og aðstandendur auk málsvarahlutverksins.

Ótal verkefni blasa við ef markmiðið að Ísland sé í fremstu röð varðandi krabbamein á að nást.

Það mun ekki gerast án mikillar aðkomu Krabbameinsfélagsins og hinna fjölmörgu stuðningsaðila þess.

Við erum tilbúin að mæta nýjum áskorunum með nýjum leiðum.



Velunnarar Krabbameinsfélagsins styðja við mikilvæga þjónustu um land allt



Velunnarar Krabbameinsfélagsins taka þátt í baráttunni gegn krabbameini með mánaðarlegum framlögum.

Velunnarar styrkja m.a. fjölbreyttar rannsóknir, fræðslu og forvarnir, endurgjaldslausa ráðgjöf til krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra.

Stuðningur Velunnara hefur einnig gert það að verkum að nú getur Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins verið með starfmenn á fjórum stöðum á landsbyggðinni á Akureyri, Austurlandi, Selfossi og Suðurnesjum auk þjónustuskrifstofa.

Velunnara styðja einnig við ýmsa starfsemi aðildarfélaganna á landsbyggðinni - hér eru nokkur dæmi um verkefni sem njóta stuðnings í ár:

- Iðjuþjálfari hjá Krabbameinsfélaginu í Skagafirði
- Viðtöl og sálsgæsla hjúkrunarfræðings hjá Krabbameinsfélaginu á Suðurnesjum
- Gerð fræðsluefnis um blöðruhálskirtilskrabbamein hjá Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins
- Námskeiðið Fjölskyldusamvera fyrir börn og unglinga á aldrinum 5-15 ára sem eiga það sameiginlegt að eiga náinn aðstandanda með krabbamein eða hafa misst náinn aðstandanda úr krabbameini hjá Krabbameinsfélagið Akureyrar og nágrennis
- Heilsuefling með golfnámskeiði í samstarfi við Golfklúbbinn á Selfossi hjá Krabbameinsfélagið Árnessýslu.
- Jóganámskeið fyrir krabbameinsgreinda hjá Krabbameinsfélagi Árnessýslu.
- Núvitundarnámskeið með áherslu á þreytu, orkuleysi og verki hjá Krabbameinsfélagi Akureyrar og nágrennis.
- Ýmis fræðsla og fyrirlestrar á vegum Krabbameinsfélagsins á Suðurnesjum.
- Hvíldarhelgi á Eiðum fyrir krabbameinsgreinda.
- Heimasíðugerð hjá Krabbameinsfélaginu Sigurvon og Krabbameinsfélagi Árnessýslu.
- 40 ára afmælisrit Stómasamtakanna.
- Starfsmaður hjá stuðningsfélaginu Framför til að efla tengsl við karla sem greinst hafa með blöðruhálskrabbamein og gerð fræðsluefnis.





Sjálfboðaliðar akstursþjónustunnar hafa lokið undirbúningsnámskeiði á vegum Krabbameinsfélagsins.

Akstursþjónusta Krabbameinsfélagsins

Krabbameinsfélagið býður nú krabbameinsgreindum sem búa á höfuðborgarsvæðinu akstur til og frá Landspítala eigi þeir erfitt með ferðir en þurfa að sækja meðferð eða rannsókn á spítalann.

Þjónustan er gjaldfrjál og sjálfboðaliðar sem sótt hafa námskeið og uppfylla ákveðin skilyrði sjá um aksturinn á eigin bifreiðum.

Markmiðið er að styðja krabbameinsgreinda og auðvelda þeim að sækja nauðsynlega þjónustu og meðferðir á Landspítala, eins og lyfja- og geislameðferðir, blóð- og myndrannsóknir eða viðtöl við heilbrigðisstarfsfólk.

„Með þessari þjónustu viljum við koma til móts við þá sem af einhverjum ástæðum eiga ekki kost á öðrum akstursúrræðum. Krabbamein krefst gjarnan mikils af fólki, bæði andlega, líkamlega og félagslega. Aukin streita og



Kristín Bergsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins

álag vegna tíðra ferða á Landspítalann er ekki á það bætandi,” segir Kristín Bergsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

Í sumum tilfellum eru bílastæði illfáanleg nálægt inngangi sjúkrastofnana, veður og færð getur verið óhagstæð og álag

í umferð verið hindrun fyrir fólk og haft áhrif á líðan þess. Bílastæðum getur auk þess fylgt kostnaður sem getur verið íþyngjandi, sérstaklega ef um tíðar ferðir er að ræða eins og vegna geislameðferða. Þá getur félagsleg skerðing og erfið efnahagsstaða einnig verið áhrifaþáttur.

„Þörf á akstursþjónustu er metin með tilliti til fjárhagslegrar, sálfélagslegrar og heilsufarslegrar stöðu hvers og eins og við leggjum áherslu á að tryggja öryggi notenda og ökumanna,” segir Kristín.

Akstursþjónustan hófst síðastliðinn vetur og er að fyrirmynd sambærilegrar þjónustu írska krabbameinsfélagsins. Góð reynsla hefur hlotist af þjónustunni þar í landi og á síðasta ári nutu rúmlega 16 þúsund manns góðs af henni.

Ökumenn sem sóttu um að verða sjálfboðaliðar í akstursþjónustunni eru yfir þrítugu, hafa eigin bifreið til umráða sem uppfyllir öryggiskröfur, eru áreiðanlegir, búa yfir jákvæðni og góðri hæfni í mannlegum samskiptum. Þeir sátu undirbúningsnámskeið á vegum Krabbameinsfélagsins og afhentu einnig afrit af sakavottorði og ökuskírteini auk staðfestingar á tryggingu bifreiðarinnar.

Samgöngustofa tók saman leiðbeiningar fyrir ökumennina í samvinnu við félagið. Að lokum undirrituðu sjálfboðaliðarnir samning um þagnarheit sem öku- maður í akstursþjónustunni.

Áttavitinn, ný rannsókn Krabbameinsfélagsins:

Viljum heyra raddir þeirra sem hafa greinst með krabbamein – frá öllum aldurshópum



Jóhanna Eyrún Torfadóttir, ábyrgðarmaður rannsóknarinnar, aðjúnkt við Læknadeild Háskóla Íslands og sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu

Krabbameinsfélagið hleypti stórrí rannsókn af stokkunum í júní sem fjallar um reynslu fólks af greiningu og meðferð krabbameina. Rannsóknin nefnist **Áttavitinn – vísaðu okkur veginn** og er ætluð þeim sem greindust með krabbamein á árunum 2015-2019 og voru 18 ára eða eldri við greiningu. Viðtökur hafa verið mjög góðar meðal þeirra 4.600 einstaklinga sem fengu sent boð um þátttöku í rannsókninni sem verður í gangi næstu mánuði.

Mikilvægt er að sem flestir taki þátt í rannsókninni svo niðurstöðurnar gefi góða innsýn í hvernig þörfum þeirra sem greinast er mætt og hvort og hvar úrbóta er þörf.

Fyrstu niðurstöður úr rannsókninni sýna að meðalaldur þátttakenda er aðeins lægri en meðalaldur þeirra sem greinast á Íslandi. Þannig voru 70% svarenda enn á vinnumarkaði við greiningu en meðalaldur þeirra sem greinast með krabbamein á Íslandi er 66 ár.

„Það geta verið ýmsar skýringar á þessu, meðal annars að þátttakendur þurfa að nota rafræn skilríki til að skrá sig í rannsóknina áður en rafrænum spurningalista er svarað. Þá gæti eldra fólk með krabbamein verið veikara en það yngra,“ segir Jóhanna Eyrún Torfadóttir, ábyrgðarmaður rannsóknarinnar.

Einstaklingar sem voru eldri en 80 ára við greiningu fengu ekki sent boðsbréf í rannsóknina en geta samt tekið þátt í henni. Hægt

er að skrá sig í rannsóknina á krabb.is/rannsokn.

„Við höfum svarað um 200 fyrirspurnum í gegnum tölvupóst og síma rannsóknarinnar síðan í júní og margir hafa óskað eftir því að taka þátt í henni án þess að þurfa að nota rafræn skilríki. Í slíkum tilvikum er hægt að senda póst á attavitinn@krabb.is og við sendum leiðbeiningar um hvernig er hægt að skrá sig í rannsóknina án rafrænna skilríkja,“ segir Jóhanna.

Fólk sem greindist með krabbamein fyrir árið 2015 getur einnig tekið þátt í rannsókninni en þarf til þess að hafa samband í síma 835-4040 eða senda póst á attavitinn@krabb.is.

„Við hvetjum alla sem sem greinst hafa með krabbamein til að taka þátt í rannsókninni. Því fleiri þátttakendur, því markvissari upplýsingar fást um reynslu fólks af greiningar- og meðferðarferlinu sem Krabbameinsfélagið mun nýta til að vinna að bættum aðstæðum þeirra sem greinst hafa með krabbamein og þeirra sem munu greinast í framtíðinni,“ segir Jóhanna að lokum.



Á ég að láta tékka á blöðruhálskirtlinum eða ekki?

Gagnvirkt „ákvörðunartæki“ auðveldar ákvörðun



Ásgeir R. Helgason, dósent í sálfræði og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu

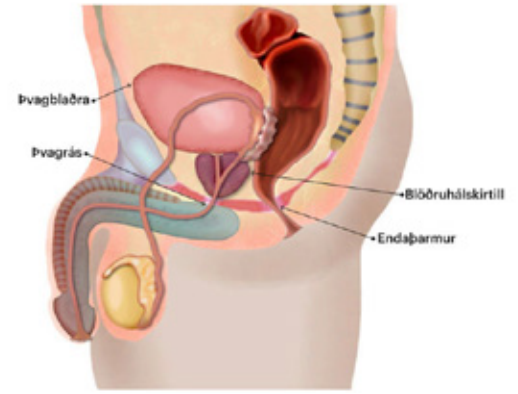
Á Íslandi er hvorki mælt með eða á móti skimun fyrir blöðruhálskirtilskrabbameini nema menn eigi fjölskyldusögu um slíkt mein, séu með einkenni eða aðra áhættuþætti. Það getur verið erfitt fyrir þá sem ekki teljast til þessara hópa að meta hvort þeir eigi að fara í skimun eða ekki.

Krabbameinsfélagið hefur í samvinnu við Háskólann í Reykjavík þýtt og staðfært bandarískan spurningalista og fræðsluefni með reynslusögum sem ætlað er að upplýsa karlmenn ítarlega um málefnið. Efnið er ætlað karlmönnum frá 50 til 70 ára og hjálpar þeim að meta kosti og galla skimunar. Eftir að farið hefur verið í gegnum efnið fæst niðurstaða sem gefur til kynna afstöðu út frá fenginni fræðslu.

„Það er nokkuð algengt að karlmenn vilji fara í heilsufars-skoðun þegar þeir ná fimmtugu. Blöðruhálskirtillinn er þar meðtalinn. Markmiðið með ákvörðunartækinu er að auðvelda karlmönnum sem ekki hafa einkenni eða fjölskyldusögu að taka upplýsta ákvörðun um hvort þeir vilji fara í skimun eða ekki. Það getur verið flókið að taka ákvörðun auk þess sem niðurstöður skimunar segja ekki alla söguna,“ segir Ásgeir R. Helgason, dósent í sálfræði og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.

Kjósi menn að fara í skimun er tekið blóðsýni og þreifað á blöðruhálskirtlinum. Þar er kannað hvort PSA-gildi í blóði sé innan viðmiðunarmarka og hvort eitthvað athugavert finnist við þreifingu. Sé PSA-gildið ekki innan marka eða eitthvað finnst við þreifingu, þarf að taka ákvörðun um meðferð eða hvort möguleiki sé á virku eftirliti.

Blöðruhálskirtilskrabbamein er algengasta krabbamein karla á Íslandi. Að meðaltali greinast árlega 205 manns með meinið og meðalaldur þeirra er 70 ár. Þá látast 54 á ári. Sjúkdómurinn er almennt hægvaðandi og 90% lifa lengur en fimm ár eftir greiningu. Um 2.400 manns eru á lífi með blöðruhálskirtilskrabbamein.

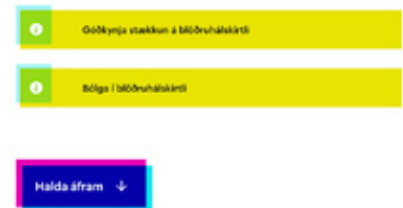


Þýtt: [Blöðruhálskirtill](#)

Hvað er blöðruhálskirtill?

Blöðruhálskirtillinn er sérhæft líffæri karla, í honum myndast sæðisvöðvinn. **Kirtillinn** er staðsetur fyrir framan **endaparmann** og rétt fyrir neðan þvagblöðruna og er á stærð við valfnetu eða golfkúlu.

Heilsufarsvand í blöðruhálskirtli á sér fleiri orsakir en krabbamein.



Sýnishorn af vefsíðu ákvörðunartækisins


Hverjir eiga að leita til læknis?

Einkenni: Þeir sem eru með þvagtegn vandamál, beinverki, þreytu, slappleika og þyngdartap

Fjölskyldusaga: Faðir, bróðir, sérstaklega undir sextugu

Markmið með almennri skimun er að finna forstíg meinanna til að auka líkur á að meðferð skili góðum árangri. Almennt er ekki mælt með hópskimun fyrir öðru en legháls-, brjóst- og ristilkrabbameini þar sem þær teljast ekki uppfylla kröfur, til dæmis varðandi nákvæmni, fjárhagslega hagkvæmni, ávinning á móti fórnarkostnaði og fleira.

Hér má finna ákvörðunartækið, nánari upplýsingar og reynslusögur: karlaklefinn.is



Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands:

Af hverju er ristilskimun ítrekað frestað?

Á aðalfundi Krabbameinsfélagsins, 6. júní 2020, var skorað á heilbrigðisráðherra að setja þegar í stað fram tímasetta og fjármagnaða áætlun um að hefja skimun fyrir krabbameinum í ristli og endaparmi síðar á þessu ári.



Halla Þorvaldsdóttir

Á ári hverju greinast að meðaltali um 185 einstaklingar með krabbamein í ristli og endaparmi og um 70 manns látast af völdum sjúkdómsins, fleiri en einn í hverri viku.

Nýgengi fer vaxandi en þessi tegund krabbameina og forstigi þeirra eru meðal fárra sem hægt er að greina með skimun. Ef hægt er að greina og meðhöndla forstigi má koma í veg fyrir krabbameinin og ef þau greinast snemma eru mun meiri líkur á lækningu og meðferð við þeim minna íþyngjandi. Þrátt fyrir endurtekna umræðu, fyrirheit og áralangan undirbúning hafa heilbrigðisyfirvöld ekki hrundið skimuninni af stað.

Allt frá aldamótum hefur ristil-skimun reglulega verið til umræðu á Alþingi, ályktað hefur verið um hana og veitt til hennar fjármagni. Sem dæmi má nefna að Alþingi fól heilbrigðisráðherra undirbúning sem skyldi leiða til

þess að skimunin hefist árið 2008. Af því varð ekki og heldur ekki árið 2009 sem heilbrigðisráðherra lýsti þó yfir að stæði til. Með samkomulagi Krabbameinsfélagsins og velferðarráðuneytisins fór fram undirbúningur sem skyldi leiða til þess að skimunin hefist haustið 2017 en stjórnvöld frestuðu því. Á fjárlögum síðustu þriggja ára hefur verið veitt fjármagni til verkefnisins en skimunin ekki hafin þrátt fyrir það.

Með samkomulagi velferðarráðuneytis og Krabbameinsfélagsins var unnið að undirbúningi ristil-skimunar árið 2016, hannað kerfi til innköllunar, keypt greiningartæki, forritaðir gagnagrunnar og fleira.

Embætti landlæknis var falið að skilgreina markhópin og aðferðir. Mælt var með skimun fyrir blóði í hægðum annað hvert ár hjá 60-69 ára. Greindist blóð yrði ristilspeglun framkvæmd í framhaldinu.

Lagt var til að stækka markhópin í 50-74 ára ef vel gengi.

Með samkomulaginu voru lagðar 45 milljónir í verkefnið, þar af 20 milljónir frá Krabbameinsfélaginu. „Það er ótrúlegt að ekki skuli hafa verið aðhafst í heil þrjú ár frá því fyrirhugað var að hefja skimunina. Ef skimunin hefði hafist upp úr 2008 eins og upphaflega var ráðgert hefði verið hægt að bjarga hluta þeirra sem létust á tímabilinu með því að grípa fyrr inn í framgang sjúkdómsins. Það má ekki leggja árar í bát því afar brýnt er að hefja skimun fyrir krabbameinum í ristli og endaparmi sem allra, allra fyrst. Málið hefur haft mjög víðtækan stuðning á Alþingi og engin leið að átta sig á hvar eða hvers vegna málið steytir sífellt á skeri. Það verður að hefja þessa skimun og þar verða stjórnvöld að láta verkin tala,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.



Vísindasjóður Krabbameinsfélagsins:

Vísindi eru skapandi listform



Birna Þórisdóttir sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu og starfsmaður Vísindasjóðs

Á síðustu áratugum hafa orðið miklar framfarir í greiningu og meðferð krabbameina fyrir tilstilli krabbameinsrannsókna. Verkinu er þó hvergi nærri því lokið.

Nauðsynlegt er að tryggja að unnt sé að sinna fjölbreyttum rannsóknum á krabbameini enda þarf að rannsaka betur hvernig fækka megi krabbameinstíflum, fækka dauðsföllum af völdum krabbameina og bæta lífsgæði þeirra sem greinst hafa með krabbamein.

„Vísindasjóðurinn gegnir lykilhlutverki við að skapa tækifæri til krabbameinsrannsókna á Íslandi sem Krabbameinsfélagið er afar stolt af,“ segir Birna Þórisdóttir, sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu og starfsmaður Vísindasjóðsins. Sjóðurinn er fjármagnaður með söfnunarfé félagsins.

Fjölbreyttar rannsóknaraðferðir

Margvíslegum aðferðum er beitt við rannsóknir á krabbameinum. Hvort sem verið er að finna fjölda fólks sem greinist með tiltekin krabbamein, rannsaka langtímaáhrif þess að greinast með krabbamein á barnsaldri, rækta stökkbreyttar krabbameinsfrumur eða skoða áhrif meðferða eða lyfja er markmiðið það sama: framfarir.

Hér á eftir er rætt við styrkhafa tveggja rannsókna sem hlutu styrki úr sjóðnum í ár og nýta flugur og mýs til að ráða í gátur vísindanna.

Rækta ávaxtaflugur í hitaskápum

Margrét Helga Ögmundsdóttir dósent við Háskóla Íslands og Valgerður Jakobína Hjaltalín doktorsnemi hlutu styrk úr sjóðnum árið 2020. Þær rannsaka ferli í frumum sem ver okkur gegn krabbameinum en, ef æxli nær að myndast, hjálpar krabbameinsfrumunum að lifa af. Þær telja að

Vísindasjóður Krabbameinsfélagsins var stofnaður árið 2015 með það að markmiði að efla íslenskar rannsóknir á krabbameinum.

Frá fyrstu úthlutun árið 2017 hafa 30 rannsóknir hlotið styrki að upphæð 227 milljónir króna.

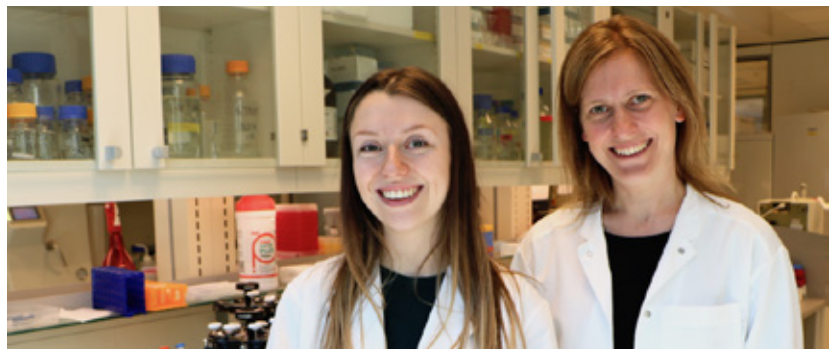
aukinn skilningur á þessu ferli geti bætt árangur krabbameinsmeðferða.

Þær gera rannsóknir á krabbameinsfrumum úr manneskjum og ávaxtaflugum. Ávaxtaflugan sem kemur einstaka sinnum hingað til lands með ávöxtum en lifir ekki villt í íslenskri náttúru er mikið notuð í rannsóknum:

„Við þekkjum allt erfðamengið og kynslóðatíminn er stuttur þannig að maður fær fljótt niðurstöður. Við ræktum þær á æti í tilraunaglösum sem eru geymd í hitaskápum. Með ávaxtaflugunum getum við skoðað æxlismyndun, einstaka frumur, samspil frumna og samspil æxlis við nærliggjandi vefi.“

Valgerður og Margrét spila báðar á píanó og segja vísindin ekki minna listform.

„Við erum að ráða í gátur. Við erum að skapa nýja þekkingu. Einhver nýtur góðs af útkomunni.“



Valgerður Jakobína Hjaltalín doktorsnemi og Margrét Helga Ögmundsdóttir dósent við Háskóla Íslands

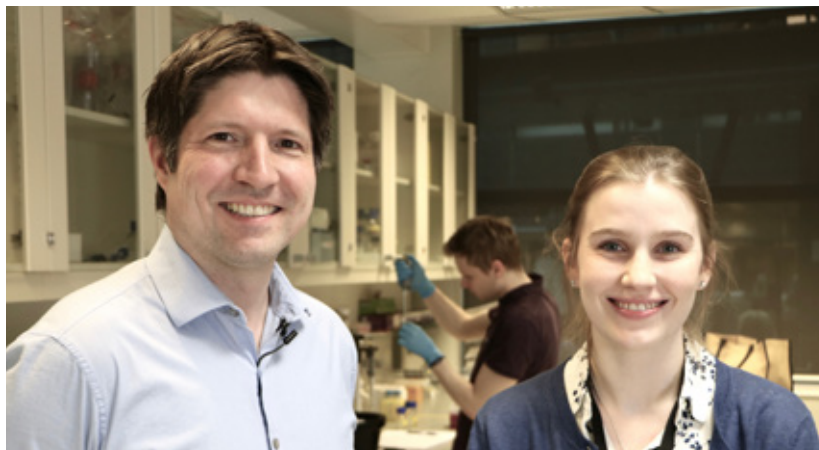
Skiptast á að heimsækja mýsnar

Hans Tómas Björnsson yfirlæknir og prófessor við Háskóla Íslands og Salvör Rafnsdóttir læknir og doktorsnemi hafa lengi velt því fyrir sér hvers vegna sumir svara krabbameinslyfjameðferðum betur en aðrir. Þau rannsaka nýjan feril, svokallaðan kæliferyl í frumum.

„Við teljum að skilningur á kæliferylum geti leitt til nýrra meðferða og dregið úr aukaverkunum krabbameinslyfjameðferða.“

Rannsóknin fer nú á flug með aðstoð styrks úr Vísindasjóði Krabbameinsfélagsins en hugmyndin kviknaði fyrir rúmlega fjórum árum.

„Það er svo margt sem þarf að gerast í huganum á manni. Maður þarf að hugsa þetta út og þess



Hans Tómas Björnsson yfirlæknir og prófessor við Háskóla Íslands og Salvör Rafnsdóttir læknir og doktorsnemi

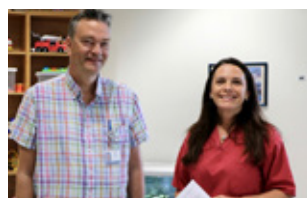
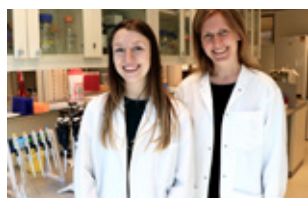
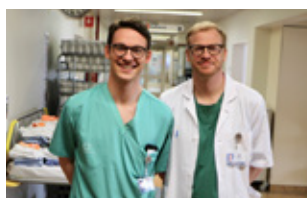
vegna er verkefnið nú orðið svona vel mótað, metnaðarfullt og líklegt til að skila árangri.“

Þau nota fyrst og fremst frumrannsóknir til að rannsaka kæliferylinn. Það sem lofar góðu er síðan skoðað með rannsóknum á tilraunamúsum.

„Við notum eins fáar mýs og mögulegt er og hugsam mjög vel um þær. Það eru dýralæknir og dýrahjúkrunarfræðingar sem fylgjast með þeim. Við skiptumst

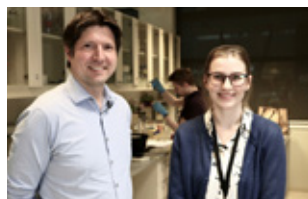
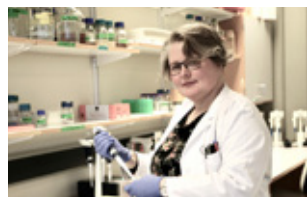
svo á að heimsækja mýsnar. Þær eru pínulitlar, skemmtilegar og krúttlegar. Það er gaman að sinna þeim, hreinsa búrin og svona. Við tengjumst músunum sem hóp þó að við tengjumst ekki einstaka dýrum.“

Allar rannsóknir sem hlotið hafa styrki úr sjóðnum er að finna á krabb.is/visindasjodur



Markmið sjóðsins er að efla íslenskar rannsóknir á krabbameinum

Úthlutanir 2020
Krabbameinsfélagið
Vísindasjóður



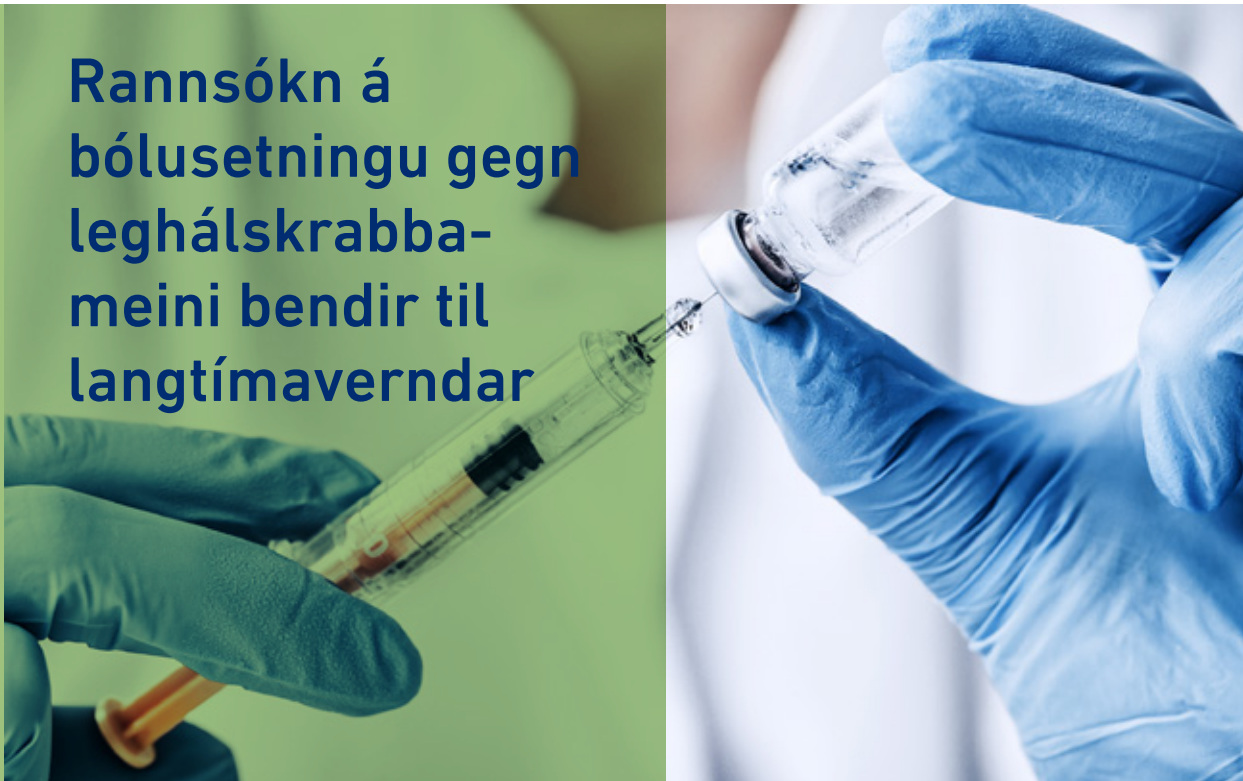
69 milljón á króna fjárfesting í framförum



krabb.is/visindasjodur



Rannsókn á bólusetningu gegn leghálskrabbameini bendir til langtímaverndar



Í norrænni rannsókn á áhrifum bóluefnisins Gardasil sem nýlega birtist í lækningaritinu EClinicalMedicine mynduðust engar hágráðuforstigsbreytingar hjá þeim konum sem fengu bóluefnið.



Laufey Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár og einn rannsakenda

Krabbameinsskrá Krabbameinsfélagsins tók þátt í rannsókninni sem stóð yfir í 14 ár og náði til fjögurra norrænna ríkja.

Árið 2011 hófst hér á landi almenn bólusetning hjá 12 ára stúlkum gegn leghálskrabbameini og forstigsbreytingum sem eru forstig krabbameinsins. Bóluefnið Cervarix hefur verið notað á Íslandi og hefur þátttakan verið yfir 90%.

„Leghálsskrabbamein orsakast af HPV-veirum. Í ofangreindri norrænni rannsókn var um að ræða bóluefni sem verkar gegn fjórum gerðum HPV-veira, þar á meðal þeim tveimur sem valda 70% allra leghálskrabbameina. Nú hefur verið þróað nýtt bóluefni sem nær til níu gerða HPV-veira og gefur því enn betri vernd gegn forstigsbreytingum í leghálsi og þar með leghálskrabbameini,“ segir Laufey

Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár og einn rannsakenda.

Langtímaáhrif bólusetningarinnar voru könnuð hjá ungum konum (16-23 ára) frá Danmörku, Íslandi, Noregi og Svíþjóð og var þeim fylgt eftir í 14 ár frá bólusetningu. Engin tilfelli forstigsbreytinga komu upp hjá þessum hópi meðan á rannsókninni stóð. Sýnt var fram á 100% virkni bóluefnisins í allt að 12-14 ár.

„Niðurstöðurnar gefa mikilvægar upplýsingar um langtímavirkni bóluefnisins og sýna að ekki er þörf á endurbólusetningu í að minnsta kosti 14 ár eftir bólusetningu hjá ungum konum. Ánægjulegt er að sjá að engar vísbendingar voru um minnkandi ónæmi kvennanna á tímabilinu,“ segir Laufey að lokum.

Stuðningur við börn og unglunga sem missa foreldri

Nýleg lög tryggja ábyrgð samfélagsins gagnvart börnum í þessari stöðu.

Krabbameinsfélagið vinnur nú að því að koma á fót stuðnings- og handleiðsluteymi fyrir fagfólk í nærumhverfi barna sem misst hafa foreldri. Verkefnið er unnið í samvinnu við heilbrigðisyfirvöld, Sorgarmiðstöðina, skólakerfið og fleiri.

Stuðnings- og handleiðsluteymi verður komið á fót, ekki síst fyrir kennara og starfsfólk skóla en einnig starfsfólk heilsugæslunnar sem lögum samkvæmt á að sinna börnum í þessari stöðu.

Á síðasta ári tóku í gildi lög þar sem ábyrgð samfélagsins er betur skilgreind gagnvart réttindum barna undir 19 ára aldri sem missa foreldri. Heilsugæslan er skilgreind sem lykilaðili í eftirfylgni barna í þessari stöðu og

skyldug til að athuga hagi þeirra og veita þann stuðning sem þörf er á. Samkvæmt tölum Hagstofunnar verða um 100 börn fyrir því árlega að missa foreldri. Helmingur þeirra tengist krabbameinum.

Verkefnið er unnið í áföngum og fyrsti hluti þess felur í sér könnun á því hvers konar stuðning fagfólkið telur sig helst þurfa. Þarfagreiningin fer fram á Norðurlandi eystra í samvinnu við Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis. Skólastjórnendur víðs vegar á landinu mega eiga von á því að fulltrúar Krabbameinsfélagsins falist eftir samstarfi um þróun verkefnisins.

„Við viljum vita hvaða reynslu starfsfólk skólanna býr yfir og hvað það er helst sem sérþjálfað



Ásgeir R. Helgason, dósent í sálfræði og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum


fagfólk Krabbameinsfélagsins getur aðstoðað við,” segir Ásgeir R. Helgason, dósent í sálfræði og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.

Aðkoma Krabbameinsfélagsins felst fyrst og fremst í því að bjóða faglega handleiðslu varðandi vinnu með börnum í kjölfar andláts foreldris.

„Það er gífurlega mikilvægt að veita þessum faghópi bakland sem hann getur leitað til svo hægt sé að veita börnunum besta mögulegan stuðning í samræmi við nýjustu þekkingu og rannsóknir,” segir Ásgeir.



Krabbameinsfélagið veitir þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra ráðgjöf og stuðning án endurgjalds og er reglulega með námskeið fyrir ungmenni sem misst hafa foreldri.



Samtal við börn um áhrif krabbameina á fjölskyldur

Barnastarf Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis, KAON, hefur verið starfrækt af krafti undanfarin þrjú ár. Boðið er upp á stuðning og námskeið fyrir börn og unglinga og fræðslu um krabbamein á barnamáli.

„Við leggjum áherslu á að styðja við börnin eftir þroska og getu hvers og eins, hvort sem um er að ræða barn í leikskóla eða grunnskóla,“ segir Katrín Ösp Jónsdóttir, ráðgjafi hjá KAON.

„Það er til dæmis mikilvægt að foreldrar eða aðrir nákomnir barninu séu viðstaddir fræðsluna

svo samtalið geti haldið áfram eftir að heim er komið. Tilgangurinn er að auðvelda barninu að skilja eigin líðan og koma auga á eigin styrkleika.“

Foreldrum býðst einnig fræðsla og leiðsögn um hvernig gott er að eiga samtál við börnin um krabbamein og stöðu ástvarins.

„Reynslan af fræðslunni hefur verið mjög góð. Börnin eiga það mörg sameiginlegt að hafa ekki viljað koma í fyrsta tímarnum. Við náum sem betur fer oftast góðu samstarfi og þau koma kát inn í næsta tíma. Það er nefnilega

ekki bara fullorðnum sem finnst kvíðvænlegt að ræða um eigin tilfinningar,“ segir Katrín.

Börnin spyrja ótal spurninga, til dæmis hvort það sé eðlilegt að vita ekki hvernig þeim líður, finna að þeim líður ekki nógu vel og eiga erfitt með svefn. Eftir námskeiðið skilja þau sig sjálf betur og aðstæðurnar sem þau eru í.

„Það er líka áberandi hvað þau reyna að passa upp á foreldra sína til dæmis með því að vera dugleg í skóla eða íþróttum og ræða ekki eigin líðan. Foreldrarnir

eru oft á sama stað. Þeir vilja ekki hræða börnin sín en vilja á sama tíma ekki fela neitt fyrir þeim. Þessar stundir skipta því miklu máli og skapa oft dásamleg augnablik fyrir fjölskyldurnar.“

„Svo er öskudagur þínu eins og uppskeruhátíð fyrir okkur starfsfólkið því þá koma þessi börn með vini sína. Það er greinilegt að félagið skiptir þau máli,“ segir Katrín brosandí að lokum.



Katrín Ösp Jónsdóttir, ráðgjafi hjá KAON

Ung móðir sem greindist með brjóstakrabbamein hefur nýtt þjónustu KAON:

„Við fjölskyldan höfum fengið góð ráð hjá KAON til að tækla ýmislegt sem upp hefur komið í tengslum við veikindi mín. Sonur minn (12 ára) upplifði mikinn kvíða í tengslum við þau. Hann fékk mjög góða aðstoð sem hjálpaði honum með kvíðann. Yngri börnin (6 og 12 ára) fóru á barnanámskeiðið vorið 2019 þar sem þau voru í hóp með börnum í sömu sporum. Þau voru himinlifandi með námskeiðið og dóttir mín (6 ára) minnst oft á að hana langi aftur.

Ég greindist svo aftur með krabbamein og kveið mikið fyrir að segja börnunum frá því. Við fengum dyggan stuðning hjá Krabbameinsfélagi Akureyrar og ná-grennis og þá kom í ljós hversu vel börnin bjuggu að þeirri þjónustu sem þau höfðu þegar notið þar. Við erum afar þakklát og hvetjum alla sem eiga við krabbamein að leita til þeirra. Við vitum að það verður vel tekið á móti ykkur.“

(Umsögn gefin 28.05.2020 og birt með leyfi).



ENGLABÖRNIN
Falleg fót á stelpur og stráka...
Kringlunni sími 552.2201

habitat 


HAGVANGUR

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN


HEKLA


CREDITINFO

Hvalur hf.

Deloitte.

Sigríður Thorlacius hefur verið velunnari Krabbameinsfélagsins í fjölda ára. Sigríði þarf vart að kynna. Hún er ein ástsælasta söngkona landsins, þekkt fyrir iðilfagra rödd sína og mikla útgeislun.

Sigríður hóf söngferil sinn með Hamrahlíðarkórnum og stundaði söngnám við Söngskólann í Reykjavík. Þekktust er hún líklega fyrir tónlist sína með hljómsveitinni Hjaltalín en hún kemur einnig reglulega fram með fjölda annarra tónlistarmanna. Sigríður hefur hlotið íslensku tónlistarverðlaunin en færri vita að hún leggur góðgerðamálum reglulega lið.

Ég hitti Sigríði á kaffihúsi í miðborginni skammt frá heimili hennar á gráum rigningardegi í ágúst. Það birtir yfir þegar hún gengur inn á staðinn með regnhlífina í hendi og klæðir sig úr blautri kápunni. Það er einhver léttleiki og æðruleysi sem fylgir henni. Sigríður er nýkomin úr tónleikaferðalagi um landið með hljómsveitinni GÓSS sem hún skipar ásamt Sigurði Guðmundssyni og Guðmundi Óskari.

Tónleikaferðalagið hófst rétt eftir að fyrra samkomubanni sumarsins lauk og endaði áður en hið síðara byrjaði. Það er óvissa hjá tónlistarfólki þessa dagana:

„Við vorum fáránlega heppin að ná að fara hringinn á milli samkomubanna. Síðustu tónleikarnir voru á mánudegi og hertar reglur tóku gildi á miðvikudegi. Staðan er þannig að við vitum ekkert hvað verður næstu mánuði. Á þessum árstíma er fólk byrjað að skipuleggja jólatónleika en við vitum ekkert hvort af þeim verður. Ég var líka búin að melda mig í leikhúsverkefni eftir áramótin en maður veit ekki hvort leikhúsin verða opin. Það er svo mikil óvissa. Kannski er þetta samt ágætt fyrir okkur sem erum alltaf með eitthvað skipulagt. Það gæti verið hollt að losa aðeins um og lifa meira í núnu, þótt það sé auðvitað erfitt ef fólk er að burðast með fjárhagsáhyggjur.“

Talið berst að hlutverki hennar sem velunnara Krabbameinsfélagsins og hvernig það kom til að hún gekk til liðs við þann dygga stuðningshóp félagsins.

„Líklegast hef ég bara fengið símtal frá góðri manneskju sem hitti á mig á góðum degi en auðvitað á ég sterka tengingu við systur mínar sem létust báðar úr krabbameini. Þannig að málefnið stendur mér nærri.“


Sigríður er yngst fimm systra. Hún bjó fyrstu æviárin í Hlíðunum en flutti svo í Laugarneshverfið þar sem foreldrar hennar búa enn. Veikindi elstu systur hennar, Ingileifar, hófust þegar Sigríður var á unglingsárum.

„Hún fékk heilablóðfall og barðist við veikindin í 13 ár sem ekki var vitað með vissu hver voru. Síðan kom í ljós staðbundið æxli í höfði sem var fjarlæggt en svo uppgötvast illkynja æxli sem ekkert var hægt að gera við. Ég var 28 ára þegar hún lést árið 2010.“

Ingileif var myndlistarkona, fædd 1961, 49 ára gömul. Hún lét eftir sig unglingsdóttur sem fjölskylda Sigríðar reyndi eftir megni að styðja eftir fráfall móðurinnar.

Sigríður Thorlacius:

Systur mínar létust úr krabbameini

A woman with short brown hair, smiling, stands on a city street. She is wearing a long, olive-green trench coat over a black blouse. She holds a large, dark blue and black plaid umbrella. The background shows a city street with buildings, a tree, and a church spire in the distance. The sky is overcast.

„Líklegast hef ég bara fengið símtal frá góðri manneskju sem hitti á mig á góðum degi en auðvitað á ég sterka tengingu við systur mínar sem létust báðar úr krabbameini. Þannig að málefnið stendur mér nærri.“

„Þremur árum síðar verðum við vör við persónuleikabreytingar hjá Solla systur minni, sem er næst á undan mér í aldri, fædd 1971. Við þekktum strax einkennin og í ljós kom að hún var með æxli í heila. Hennar veikindasaga var allt önnur en Ingu því Solla fór mjög hratt. Þetta var innan við ár sem hún var að berjast við veikindin og hún var aðeins 43 ára gömul þegar hún dó.“

Það var erfið upplifun fyrir fjölskylduna að horfa upp á systurnar missa skilning og hæfni til að sjá um sig sjálfar. Foreldrar þeirra reyndu eftir megni að annast þær í veikindunum og fluttu þær heim til sín en að lokum var Inga flutt á elliheimilið Grund.

„Þær urðu einfaldar eins og börn og fyrir okkur var upplifunin máttleysi. Foreldrar okkar voru orðnir fullorðnir en báru hitann og þungann af þessu og það er í raun undarlegt að hugsa til þess að eina úrræðið fyrir ungt fólk með einhvers konar heilaskaða skuli hafa verið stofnun fyrir eldra fólk. Solla systir fór reyndar aldrei inn á slíka stofnun en við vorum farin að leita að varanlegu úrræði fyrir hana áður hún lést á líknardeild.“

Styður þrjú málefni í hverjum mánuði

Auk þess að styðja Krabbameinsfélagið mánaðarlega er Sigríður heimsforeldri og situr í stjórn Unicef:

„Þessi tvö málefni eru föst hjá mér en svo skipti ég þriðja málefninu reglulega út og læt það

rúlla í smá tíma. Auðvitað vildi ég geta sagt já við alla sem hringja en maður getur ekki styrkt allt. Maður þarf hins vegar að vera ansi kaldur til að segja alltaf nei,“ segir hún brosandí.

„Ég er meðvituð um hvað það skiptir miklu máli fyrir félögin að hafa fastar tekjur og að þurfa ekki að reiða sig á fjáröflunarátök öðru hvoru. Ég geri mér líka grein fyrir vinnunni á bak við hvern styrktaraðila. Þetta eru mörg símtöl. Einhverjir hætta og nýir koma inn. Svo þarf að hringja aftur til að minna á sig og hækka framlagið örlítið. Þetta er mikil vinna en rosalega mikilvæg fyrir félögin.“

Geggjað að labba

Þeir sem fara reglulega í miðbæinn gætu hafa séð Sigríði gangandi eða á hjóli um borgina en hún fer flestra sinna ferða gangandi.

„Enda kann ég ekki á bíl. Ég vildi óska að ég gæti sagt að það væri af hugsjón, umhverfissjóðarmiðum eða eitthvað annað en ég bara nennti ekki bílatímunum og hætti. Svo liðu árin. Mér finnst hins vegar geggjað að geta labbað á milli staða, hvort sem er í rigningu eða ekki. Maður klæðir

sig bara eftir veðri og svo tek ég leigubíl einstaka sinnum ef á þarf að halda. Fólk sem er vant að fara alltaf á bíl hugsar tímann öðruvísi. Það stekkur af stað með korters fyrirvara en ég legg kannski af stað klukkutíma fyrr. Svo finnst mér gott að labba ef ég er kvíðin. Það hreinsar hugann og gefur mér ró.“

Það er að líða að lokum spjallsins og Ásta Kristjánsdóttir ljósmyndari er komin. Hún ætlar að smella nokkrum myndum af Sigríði og stefnan er sett á Skólavörðustíginn.

Áður en við löbbum af stað segist Sigríður vona að framlag hennar skipti máli:

„Ég veit að félagið tekur ákvörðun um hvar peningarnir mínir koma sér best. Ég þarf ekki að hafa skoðun á því hvenær er betra að kaupa einhver tæki eða fara í ákveðin verkefni. Ég hef ekki þekkingu á hvað skiptir mestu máli hverju sinni, það gera þeir sem stjórn félaginu og ég treysti þeim. Auðvitað þætti mér svo frábært ef einhvern tímann yrði til hentugur staður fyrir fólk í sömu stöðu og systur mínar, þó svo að það sé ekki ástæðan fyrir stuðningi mínum.“

Sigríður er í hópi 16.543 velunnara Krabbameinsfélagsins sem bera uppi starf félagsins um allt land árið um kring. Framlag þeirra er ómetanlegt fyrir starf félagsins.

Pú getur gerst velunnari á Krabb.is eða hringt í síma 540 1926.

Ráðgjafi í fullu starfi á Austurlandi

Síðustu misseri hefur Krabbameinsfélagið unnið markvisst að því að auka stuðning og þjónustu við krabbameinsgreinda á landsbyggðinni.

Ráðgjafi á vegum félagsins er starfandi á Akureyri, boðið er upp á ráðgjöf aðra hverja viku á Selfossi og fyrirkomulagið er svipað á Suðurnesjum. Snemma árs 2020 tók svo Margrét Helga Ívarsdóttir, læknir, við starfi ráðgjafa á Austurlandi.

„Viðtökurnar hafa verið vonum framar og það hefur verið afar ánægjulegt að gera ráðgjöf og stuðning aðgengilegan fyrir íbúa hér á Austurlandi. Við sem búum á landsbyggðinni vitum að aðgengi að þjónustu í minni bæjarfélögum getur verið skert. Oft er um langan veg að fara eftir sérhæfðri heilbrigðisþjónustu,“ segir Margrét.

Purfi fólk að sækja krabbameinsmeðferð til Reykjavíkur getur það fengið aðstöðu í einni af átta íbúðum Krabbameinsfélagsins á Rauðarárstíg eða á sjúkrahótel Landspítala. Kostnaðurinn sem hlýst af dvöl í íbúðunum eða á sjúkrahótelinu er niðurgreiddur af krabbameinsfélögunum á landsbyggðinni.

„Það er mjög mikilvægt að þeir sem greinast með krabbamein hafi jafnan aðgang að þjónustu hvar sem þeir búa á landinu. Mikill meirihluti fólks sem ég tala við fagnar þessari viðbótarpjónustu því þessar ferðir geta verið erfiðar, bæði fyrir sjúklinga og aðstandendur. Flestir vilja vera sem mest heima hjá sér,“ segir Margrét.

Lyfjameðferðir eru í auknum mæli veittar á sjúkrahúsinu í Neskaupstað.

Fjarheilbrigðisþjónusta hefur verið að sækja í sig veðrið og með tilkomu ráðgjafar og stuðnings á Austurlandi er verið að auka þjónustu með aðgengi að upplýsingum, ráðgjöf og stuðningi.

„Þetta er mikið framfaraskref því þó að það sé mikilvægt að tryggja samfellu í meðferð krabbameinsgreindra og að þeir sækir sérhæfðari þjónustu þangað sem hún er í boði eykur það lífsgæði þessa hóps ef hægt er að efla þjónustu í heimabyggð. Þetta málefni er mér mjög kært og við höldum áfram að vinna að bættu aðgengi og þjónustu fyrir alla óháð búsetu - enda töluverð lífsgæði falin í því að búa á landsbyggðinni og því til mikils að vinna,“ segir Margrét að lokum.

„Ég get“ er mikilvægasta hugsunin

Hilmar Snær Örvarsson, 20 ára, greindist með beinkrabbamein átta ára gamall. Hann missti í framhaldinu hluta af vinstri fótlegg. Með jákvæðu hugarfari hefur hann hins vegar náð frábærum árangri í íþróttum. Hilmar er ólympíufari og hefur unnið til fjölda gull- og silfurverðlauna á heimsbikarmótum fatlaðra á skíðum og er einnig keppismaður í golfi.

Ég hitti Hilmar á heimili fjölskyldunnar í Garðabæ. Bænum sem heiðraði hann sem íþróttamann ársins í ár en þar hefur hann búið frá sex ára aldri þegar fjölskyldan flutti frá Hollandi. Hilmar Snær er hávaxinn og geðþekkur ungur maður og tekur brosandi á móti mér um leið og hann býður mér inn í bjarta borðstofuna þar sem útsýni er yfir bæinn hans og Esjuna. Við hefjum spjallið á íþróttum.

„Ég fór strax í íþróttaiðkun eftir meðferðina og körfuboltinn heillaði mig fyrst á eftir þegar ég gat ekki lengur æft fótbolta,“ segir Hilmar. Hann æfði áður bæði fótbolta og handbolta með Stjörnunni en fór að huga að öðrum íþróttum eftir krabbameinsmeðferðina. Það var svo í helgarferð með fjölskyldunni á Akureyri að auglýsing um skíðanámskeið fyrir fatlaða vakti athygli þeirra

og kom Hilmar á bragðið. Þaðan lá leiðin í skíðadeild Víkings og síðan hafa skíðin skipað stóran sess í lífi hans. Hilmar er einnig afbragðskylfingur og leikur með Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar: „Golfið kom þó aðeins seinna en skíðin. Ég fékk golfsett á níu ára afmælinu og byrjaði að æfa tveimur árum seinna. Mér finnst gott að hvíla mig á skíðunum yfir sumarið og þess vegna fara golfið og skíðin vel saman.“

Í upphafi árs vann Hilmar til þrenna gull- og einna silfurverðlauna á Evrópumótaröð í IPC-alpagreinum (International Paralympic Committee) í Jasná í Slóvakíu. Hann vann heimsbikarmót í svigi árið 2019 – fyrstur Íslendinga til að vinna heimsbikarmót í svigi – og keppti á Ólympíuleikum fatlaðra í Pyeongchang í Suður-Kóreu 2018 aðeins 17 ára og yngstur Íslendinga til að keppa á mótinu.

Einstök aðgerð

Eftir að hafa fundið fyrir þrálátum verk í fótlegg í febrúar 2008 greindist Hilmar með beinkrabbamein. Sýnataka leiddi í ljós æxli fyrir ofan hné og ljóst var að fjarlægja þyrfti fótinn. Það var mikið áfall: „Ég vissi ekkert hvað krabbamein var. Fyrst var ég rosalega dapur, svo kom mikil

reiði og svo fylltist ég vonleysi. Mamma og pabbi sögðu að ég hefði verið að melta þetta í þrjá daga. Það er svo óraunverulegt að fá svona fréttir og sérstaklega á þessum aldri. Ég er að þjálfa átta ára krakka í golfi og mér finnst þetta alveg magnað því þeir eru svo ótrúlega litlir.“

Ákveðið var að senda Hilmar til Svíþjóðar í flókna aðgerð sem ekki er framkvæmd hér á landi. Aðgerðin kallast Rotation Plasty og er einstök að því leyti að lærleggur og hné eru fjarlægð, fætinum fyrir neðan hné er snúið 180 gráður og hann færður upp að mjöðm, þannig gegnir hællinn hlutverki hnés.

„Það skiptir mjög miklu máli að hafa þessi liðamót í hnénu því annars væri hreyfanleikinn mun minni,“ segir Hilmar. Hann útskýrir að þessi aðgerð sé ekki möguleg ef fólk er orðið fullorðið því þegar heilinn hafi náð ákveðnum þroska hafi hann ekki lengur hæfileika til að venjast svona breytingum.

„Þess vegna er ég eiginlega feginn að hafa verið svona ungur þegar þetta kom fyrir mig, bæði út af þessu og vegna þess að börn eru fljótari að aðlagast svona aðstæðum en fullorðnir.“



Eftir greiningu tók við þriggja mánaða lyfjameðferð áður en Hilmar fór í aðgerð á Karólínska sjúkrahúsinu í Svíþjóð. Tveimur vikum síðar kom hann heim og við tók tæplega hálfis árs meðferð hér á landi.

Eftir greiningu tók við þriggja mánaða lyfjameðferð áður en Hilmar fór í aðgerð á Karólínska sjúkrahúsinu í Svíþjóð. Tveimur vikum síðar kom hann heim og við tók tæplega hálfis árs meðferð hér á landi.

„Á þessum tíma skipti mig ótrúlega miklu máli að vera í sambandi við bekkjarfélagi og vini. Ég var í svo flottum bekk. Foreldrarnir skipulögðu reglulegar heimsóknir, hver ætti að hitta mig í hvert sinn svo ég hélt alltaf tengslum við félagana, ekki bara við lækna og fjölskyldu. Þegar ég byrjaði svo aftur í skólanum eftir tæplega árs fjarveru var það ekkert mál því ég var búinn að hitta krakkana í hverri viku.“

Finnurðu fyrir því að fólk sé að þæla í fætinum?

„Nei, ég geri það ekki en mér finnst ótrúlega gaman að segja frá þessu í þau skipti sem þetta kemur upp því fólk finnst þetta svo merkilegt – hvernig það sé hægt að gera svona.“

Hvaða áhrif hefur breytingin á líkamsímyndina?

„Mér fannst þetta mjög skrýtið fyrst. Það var erfitt að venjast þessu á þeim tíma því það var enginn í kringum mann svona. Svo leið tíminn og í dag þæli ég ekki í því að ég sé öðruvísi en aðrir.“

Hilmar hefur notið mikils stuðnings frá fjölskyldu sinni, bæði í gleði og sorg. Frá vinstri Örvar Logi, Hrönn, Helena Rut, Jón Örvar og Hilmar Snær. Á myndina vantar eldri bróður Hilmars, Hörð Kristin, sem búsettur er erlendis.

Á skíðunum kynntist Hilmar kærustunni sinni, Anítu Ýr Fjölnisdóttur. Þau æfðu saman skíði í nokkur ár áður en ástin kviknaði og þau hafa nú verið saman í þrjú ár. „Anítu hefur aldrei þótt þetta skrýtið. Við vorum auðvitað búin að vera góðir vinir áður en við byrjuðum saman og hún var vön að sjá mig taka fótinn af fyrir skíðaæfingar svo þetta var aldrei neitt mál,“ segir Hilmar.

Gervifætur Hilmars eru alls átta, af ýmsum stærðum og gerðum. Þeir minni eru orðnir að minjagripum sem honum þykir vænt um en nú notar hann aðallega tvo fætur: „Ég er mest í göngufætinum, bæði dags daglega og þegar ég lyfti en ég nota hlaupafótinn á Crossfit-æfingum. Hinir eru bara hér heima enda flestir orðnir gamlir og þessir litlu eru eitthvað svo sætir,“ segir hann brosandí. Á „læk“ síðu Hilmars á Facebook er að finna myndbönd, meðal annars frá þeim tíma þegar

hann var að stíga sín fyrstu skref á gervifætinum níu ára gamall, af Crossfit-æfingu þar sem hann tekur hnébeygjur á öðrum fæti og fjölda myndbanda frá skíðamótum og æfingum.

Foreldrarnir gífurlega mikilvægir

Hilmar er þekktur fyrir jákvæðni og þakkar foreldrum sínum fyrir að hafa tileinkað sér jákvætt hugarfar: „Þegar maður er svona lítill eru foreldrarnir alveg ótrúlega mikilvægir. Það skiptir svo miklu máli að fá stuðning frá þeim en ekki síður að þau setji mann ekki í bómull þannig að manni finnst maður ekki geta gert ákveðna hluti. Þau gegna stóru hlutverki í því að yta manni aftur út í samfélagið. Hugarfarið kom sjálfkrafa frá þeim; smá gamli skólinn í bland við nútímann; smá harka með stuðningi. Þau komu mér á skíðanámskeiðið fyrir norðan og hafa hjálpað mér



að finna nýjar leiðir. Ég hef hins vegar séð dæmi um foreldra sem vernduðu börnin of mikið. Krakkar sem hefðu með rétta hugarfarinu getað náð alveg jafn góðum árangri og ég.“

„Þau vissu hvað væri gott fyrir mig þótt ég vissi það ekki sjálfur. Þau fóru daglega með mig í göngutúra. Suma daga í meðferðinni leið mér hörmulega og langaði alls ekki út. En þau fóru samt með mig því þau vissu að mér liði betur eftir á nema auðvitað ef ég var rúmliggjandi og alveg ónýtur.“

Hreyfing er Hilmar nauðsynleg enda kemur hann úr mikilli íþróttafjölskyldu. Foreldrarnir eru meðal annars á gönguskíðum, hjóla og stunda útivist. Systkinin eru fjögur og í hópnum er Helena Rut sem er atvinnukona í handbolta og leikmaður íslenska landsliðsins, Örvar Logi sem æfir fótbolta og Hörður Kristinn sem var einnig mikill íþróttamaður áður en hann fluttist til útlanda og hóf þar nám.

Hilmar er meðvitaður um tengsl hreyfingar og heilsu og finnst mikilvægt að gefast ekki upp: „Ég veit ekki hvort ég hef öðlast það frá mömmu og pabba eða mér sjálfum. En ég hef tileinkað mér að væla ekki ef ég get ekki eitthvað. Eins og í Crossfit þar sem ég breyti örugglega 30-40% af æfingunum svo ég geti gert þær. Þegar þeir gera hnébeygjur, geri ég hnébeygju á öðrum, þegar þeir gera þröstinn, geri ég eitthvað annað í staðinn. Ég er alltaf að breyta.“



Markmið og árangur

Í æfingadagbók sem Hilmar heldur skrifar hann reglulega markmið og árangur. „Mér finnst mjög skemmtilegt að skoða tölfræði, til dæmis hversu margar skíða- eða golfæfingar ég hef gert yfir tímabilið. Eitt af markmiðunum er til dæmis að lækka forgjöfina í golfi úr 0,3 í +1,5 (áður talað um -1,5) á næstu tveimur mánuðum. Ég set mér líka markmið um að vera ekki of gagnrýninn á sjálfan mig og vinn markvisst að því. Markmiðin hafa verið ótrúlega mörg á ferlinum, bæði huglæg og tæknileg. Sumum næ ég og öðrum ekki.“

Hvað finnst þér standa upp úr eftir þessa reynslu?

„Klárlega stuðningur foreldranna, þjálfaranna, jákvæðni, að setja sér markmið og að vera ekki settur í

bómull. Svo er ég stoltur af því að hafa komist í gegnum þetta sjálfur og á þann stað sem ég er á.“

Hvaða ráð myndirðu gefa einhverjum sem væri að fara í gegnum svipaða reynslu og þú?

„Það sem var langmikilvægast fyrir mig var að mamma og pabbi ýttu mér af stað í íþróttir og skóla. Ég fékk engan afslátt. Án þeirra



Gervifætur Hilmars eru alls átta, af ýmsum stærðum og gerðum.

Krabbameinsfélagið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðning við útgáfu blaðsins

Guðjón Gíslason, dúklingameistari
Hafið-fiskverslun ehf.
Hagblíkk ehf.
Hljóðbókasafn Íslands
Hreint ehf.
Hvammshólar ehf.
Iclean ehf.
Iðnvélar ehf.
Innviðir ehf.
Íshúsið ehf.
Íslenskt marfang ehf.
Jarðval sf.
JÓ lagnir sf.
Kambur ehf.
Lindakirkja
Lín design
LK pípulagnir ehf.
Loft og raftæki ehf.
Mannrækt og menntun ehf.
Men & Mice ehf.
MHG verslun ehf.
Pottagaldrar ehf.
Rafbraut
Rafbreidd ehf., heimilistækjaviðgerðir
Rafsetning ehf.
Raftækjavinnustofa
Einars Stefánssonar
Rafvirkni ehf.
Rakarastofan Herramenn
Rúnir-Skyndiprent
Ræsting BT ehf.
Slot ehf.
Sólbaðsstofan Sælan
Stíflupjónustan ehf.
Svanur Ingimundarson málarari
Söluturninn Smári
Tengi ehf.
Tröllalagnir ehf., pípulagningaþjónusta
Útfararstofa Íslands ehf.

Garðabær

AH Pípulagnir ehf.
AKS viðskipti ehf.
Ecospira
Erla Rut Harðardóttir
Fagval ehf.
Fjallatindar ehf.
Friðrik A Jónsson ehf.
Garðabær
Garðasókn
Geislatækni ehf. - Laser þjónustan
Grand Travel
Hagráð ehf.

Hannes Arnórsson ehf.
Hárgreiðslustofan Cleó ehf.
Hjallastefnan ehf.
Krókur
Loftorka Reykjavík ehf.
Marás vélar ehf.
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf.
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf.
Rope Yoga Setrið
Stjörnu-Oddi hf.
Suðurtún ehf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf.
Bílaverk ehf. bílamálun og réttingar
Bjössu ehf.
Blíkksmiði ehf., s: 5654111
blikksmiði@simnet.is
Boðunarkirkjan.is
- Útvarp Boðun FM 105,5
Curio ehf.
Danco - Daniel Pétursson ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Eldvarnarþjónustan ehf.
Elmax ehf.
Enjo
Firring ehf.
Fiskvinnslan Útvík ehf.
Fjarðarmót ehf.
Fókus - vel að merkja ehf.
Fura ehf. málmendurvinnslan
G.S. múrverk ehf.
Granítsteinar ehf.
Gröfupjónusta Grafa og grjót ehf.
GT Verktakar ehf.
Guðmundur Arason ehf., smíðajárn
Hagmálun slf.
Hagstál ehf.
Hagtak hf.
Hárbeitt ehf.
HB búðin
HH Trésmiða ehf.
Ingvar og Kristján ehf.
Íslenskir endurskoðendur/ráðgjöf ehf.
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf.
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Kjötkompaní ehf.
Kona Tískuverslun
Krossborg ehf.
Lóðalausnir ehf.
Micro-ryðfrí smíði ehf.
Myndform ehf.

Naust Marin
Netorka hf.
Rúnir verktakar ehf.
SIGN ehf., skartgripaverkstæði
Sjúkraþjálfarinn ehf.
Strendingur ehf.
Suðulist ehf.
Svalþúfa ehf.
Terra - efnaeyðing
Úthafsskip ehf.
Útvík hf.
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf.
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf.
Vélsmiðjan Altak ehf.
Vélsmiðjan Kofri ehf.
Vír og lykkjur ehf.
VSB verkfræðistofa ehf.
Þaktak ehf.
Þvottahúsið Faghreinsun

Álftanes

Brúðarkjólalasa Katrínar

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf.
ÁÁ verktakar ehf., s: 421 6530 & 898 2210
Benni pípari ehf.
Bílasprautun Magga Jóns ehf.
Bílrúðupjónustan ehf.
DMM Lausnir ehf.
Ellert Skúlason ehf.
EÖ Raf ehf.
Húsagerðin hf., trésmiðja
Kaffi Duus
Lögmannsstofa Reykjanes
Maron ehf.
Málverk slf.
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum
Nesraf ehf.
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf.
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Rörlagningamaðurinn ehf.
SB Trésmiði ehf.
Sjúkraþjálfun Suðurnesja ehf.
Skartsmiðjan
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf.
Skólatur ehf.
Starfsmannafélag Suðurnesja
Tannlæknastofa Benedikts
Tjarnagrill
TM Bygg ehf.
Toyota Reykjanesbæ
Ungó, söluturn



og pabbi eru lækna og ég vildi kannski ekki feta alveg í fótspor þeirra en datt svo niður á þetta nám sem undirgrein í rafmagns- og tölvuverkfræði og þá var þetta auðveld ákvörðun.“

Hvað gerir læknisfræðilegur verkfræðingur?

„Hann gerir mjög margt, til dæmis varðandi ýmsa ferla í heilbrigðisgeiranum eins og í röntgenmyndatökum eða varðandi róbóta í aðgerðum.“

Áður en ég kveð Hilmar og þakka fyrir gott spjall spyr ég hann um næsta íþróttamarkmið. „Það er að komast á verðlaunapall í svigi á HM á næsta ári,“ segir hann brosandi. Ég og Tóti (Þórður Georg Hjörleifsson) þjálfarinn minn, vorum báðir komnir með það í hausinn á síðasta heimsmeistaratóti án þess að hafa rætt það okkar á milli. Ég þarf að æfa markvisst þangað til og ganga vel til að það náist.“

væri ég kannski ekki í íþróttum og hefði jafnvel ekki klárað stúdentinn,“ segir Hilmar og bætir svo við brosandi: „Þótt aðhaldið hafi verið leiðinlegt á sínum tíma þá hefur það klárlega skilað sér.“ Tengslin við vini og félagaskiptu hann líka mjög miklu máli, sérstaklega á meðan á meðferð stóð: „En það sem er kannski númer 1, 2 og 3 er svo áskorunin að aðlagast aftur. Að finna nýjar leiðir. Það var mikilvægast fyrir mig.“

Framtíðin

Hilmar er í læknisfræðilegri verkfræði í Háskóla Íslands og stefnir á afrek á skíðum og í golfi næstu misseri meðfram námi: „Mamma

Hilmar ásamt kærustunni sinni, Anítu Yr Fjölnisdóttur. Þau æfðu saman skíði í nokkur ár áður en ástin kviknaði.



Krabbameinsfélagið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðning við útgáfu blaðsins

Reykjavík

A. Margeirsson ehf.
A. Wendel ehf.
ADVEL lögmenn slf
Aðalraf ehf., löggiltir rafverktakar
Aðalverkstæðið ehf.
Aðalvík ehf.
AH Flutningar, sendibílar
Apparat ehf.
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
ARGOS ehf.
Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkitektastofan OG ehf.
Arkiteo ehf.
Atorka ehf. verktakar og vélaleiga
Augað gleraugnaverslun
Aurum
Áman ehf.
ÁM-ferðir ehf.
Ársól snyrtistofa
Ásbjörn Ólafsson ehf.
ÁTVR Vínbúðir
B.B. rafverktakar ehf.
Bandalag kvenna í Reykjavík
BASALT arkitektar ehf.
Ber ehf.
Berserkir ehf.
Betra líf ehf.
Beyki ehf.
BG heildverslun ehf.
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.,
s: 577 4477
Bifreiðaverkstæði Svans ehf.
Bifreiðaverkstæðið Armur
bill.is
Bílahöllin-Bílaryðvörn hf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílaréttingar og bílasprautun
Sævars ehf.
Bílasala Guðfinns ehf.
Bílaverkstæði Jóns T Harðarsonar
Bjarkarhóll ehf.
Bjarnar ehf.
Bjösssi 16 ehf., vörubílaþjónusta
Blómasmiðjan ehf.
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf.
Borg fasteignasala ehf.
Borgar Apótek
Borgarþrif Hreingerningar
Bókabúðin Sjónarlind
Bókaútgáfan Hólar ehf.
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf.
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf.
Bólstrarinn ehf.

Braut Bílasala ehf.
Breiðan ehf.
Brim hf.
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900
BSI bifreiðaverkstæði ehf.
Curvy.is - tískuverslun
Danica sjávarafurðir ehf.
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.
dokkan.is
Dómkirkjan í Reykjavík
Drífa efnalaug og þvottahús
Dubliners
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Björg
Eignamiðlun ehf.
Eignaumsjón hf.
Endurvinnslan hf.
Ernst & Young ehf.
Eyrir Invest hf.
Ferska ehf.
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag skipstjórnarmanna
Fínka ehf., málningarverktakar
Fjaðrabúðin Partur ehf.
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Fjárhald ehf.
Fjárstoð ehf.
Formverk
Fótaaðgerðastofan Gæfuspor,
hjúkrunarheimilinu Sóltúni 2
Fótóval ehf.
Fríkirkjan í Reykjavík
G.Á. verktakar sf.
G.K. trésmíði ehf.
Gagarín ehf.
Garðasteinn ehf.
Garðs Apótek
Garðsauki ehf.
Gastec ehf.
GB Tjónaviðgerðir ehf.
Gjögur hf.
GLÁMA-KÍM arkitektar
Gleipnir verktakar ehf.
Gleraugnabúðin í Mjódd
Gloss ehf.
Grettir, vatnsskassar ehf.
H. Jónsson ehf.
bílaréttingar og sprautun
Hagi ehf.-Hilti
Hagkaup
Happdrætti DAS
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar ehf.
Hársnyrtistofa Dóra

Hársnyrtistofan Aida
Heildverslunin Glit ehf.
Heildverslunin Rún ehf.
Heimili ehf.-fasteignasala
Helgason og Co ehf.
Henson sports
Hilmar D. Ólafsson ehf.
Hitastýring hf.
Hjá Dóra ehf., matsala
Hjá Guðjón Ó ehf.
Hjúkrunarheimilið Eir
Hljóðbók slf.
Hlusta ehf.
Hókus Pókus ehf.
HR Þjónustan ehf.
Hreinsitækni ehf.
Húsaklæðning ehf.-www.husco.is
Hverafold bakarí
Hverfisgallerí
Höfðahöllin bílasala
Höfðakaffi ehf.
IÐAN-Fræðslusetur ehf.
Íbúðagisting.is
Ísbíllinn, þú þekkir mig á bjöllunni
Íslensk endurskoðun ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Íþróttasamband fatlaðra
J. S. Gunnarsson hf.
Jarðlist ehf.
JE Skjanni ehf., byggingaverktakar
Jón Bergsson ehf.
Jón Þór Ólafsson
K. H. G. Þjónustan ehf.
K.F.O. ehf.
Kanon arkitektar
Kemi ehf.-www.kemi.is
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf.
Kólus ehf.
Krúser félag áhugamanna um akstur
Kurt og Pí ehf.
Kælitækni ehf.
Landslag ehf.
Landssamtök lífeyrissjóða
Lausnaver ehf.
Láshúsið ehf.
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf.
Lifandi vísindi
LMB Mandat lögmennsstofa
LOG lögmennsstofa sf.
Læknasetrið ehf.
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf.
Lögreglustjórinn
á höfuðborgarsvæðinu
Marport ehf.

Maður þarf ekki að vera fagaðili til að geta hjálpað



Eva Íris Eyjólfsdóttir, sérfræðingur í mál-efnum aðildarfélaga Krabbameinsfélagsins.

Þegar manneskja greinist með krabbamein fer veröldin á hvolf og svo margt breytist. Ekki bara hjá hinum nýgreinda heldur líka hjá aðstandendum. Áherslurnar verða aðrar og nærsamfélagið getur gert ýmislegt til að létta undir með hinum nýgreinda og fjölskyldu hans.

Krabbameinsfélagið hefur síðustu misseri eflt faglega þjónustu á landsbyggðinni í samstarfi

við aðildarfélög, bæjarfélög og heilbrigðisstofnanir. Nú er ráðgjöf veitt á fjórum stöðum á landinu auk höfuðborgarsvæðisins: Akureyri, Austurlandi, Selfossi og á Suðurnesjum.

„Maður þarf ekki að vera fagaðili til þess að geta hjálpað. Litlu hlutirnir geta skipt alveg ótrúlega miklu máli,“ segir Eva Íris Eyjólfsdóttir, sérfræðingur í málefnum aðildarfélaga Krabbameinsfélagsins.

Hún bendir á bæklinginn **Léttu þér lífið í lyfjameðferð** sem hefur að geyma góð ráð til þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra. Bæklingurinn er að erlendri fyrirmynd, tekinn saman af sérfræðingum Krabbameinsfélagsins en byggist einnig á reynslu Íslendinga.



Bæklingurinn liggur frammi hjá félaginu og aðildarfélögum um allt land en hann má einnig finna á heimasíðu félagsins krabb.is.

„Ef spurningar vakna hvet ég fólk til að hafa samband og fá ráðgjöf um hvernig hver og einn getur orðið að liði. Með stuðningi vina og ættingja er oft hægt að minnka þörf fyrir sérhæfðari aðstoð,“ segir Eva.

Aðildarfélög Krabbameinsfélagsins starfa um allt land í þeim tilgangi að styðja við fólk í heimabyggð sinni. Sum eru með blómlegt starf þar sem sjúklingar og fjölskyldur þeirra hittast. Önnur einbeita sér að því að

veita fjárhagslegan stuðning þegar sjúklingar þurfa til dæmis að ferðast langa leið í krabbameinsmeðferðir.

„Margt smátt gerir eitt stórt og saman getum við gert þessi erfiðu ár örlítið einfaldari fyrir fjölskyldur sem þurfa að takast á við krabbamein,“ segir Eva að lokum.



Making our world more productive

umhverfissvottuð prentsmíðja
Sími 563 6000 · litrof@litrof.is · www.litrof.is



Þessi hafa Reykvískar konur fylgt Gamla bíó þriðji kvöld og mestari sér fræðslu- og fyrirlæstra um Krabbamein, B.G. tók myndirnar.

Leitarstöð Krabbameinsfélagsins 1964-2020:

Baráttumál kvenna að koma skimunum á fót



Fró Alma Þórarinnsson yfirlæknir

Reykvískar konur fylkja liði í baráttunni gegn krabbameini

Eins og kunnugt er af fréttum tók Legkrabbameinstöð Krabbameinsfélagsins til starfa í Suðurgötu 22 hér í borg í síðasta mánuði. Af hálfu konnar og yfirlækna, fró Ólmu Þórarinnsson, hefur þessari nýja og merkilega starfsemi verið fylgt úr kjaði, ef svo mátti að orði komast, með áhrifamikilli kynningu á krabbameinshætti. Þriðji kvöld hefur Krabbameinsfélagið

Gamla bíói fyrir fallu hófi kvonna, en sýningar þessar eru einvöðungu fyrir konur og ókeppis. Fró Alma Þórarinnsson hefur flutt ávörp og erindi og Þórarinnsson Guðsson hefur talaði um skjringar með myndum þessum, sem sýndar hafa verið kl. 8 á kvöldi, og stendur sýningin yfir í þessa klukkustund. Önnar myndin er af rannsókn krabbameins í legi eins og hún fer

konum að leita að hlötu í heitara. „Aukljóst er af niðurstöðum að leitarstöðinni og þessum sýningum, að Reykvískar konur ætla að sjna eigi minni ábaga, skilning og þesska í sambandi við þetta starf en kynsystur þeirra í öðrum hlötu“, sagði fró Alma í viðtali við Vísir í morgun, og lét hún í ljó mikla trú á framtíð þessara starfsemi hér á landi.

Áramótin 2020/2021 marka stórtímamót í starfi Krabbameinsfélags Íslands þegar Leitarstöð félagsins verður lögð af eftir 56 ára starfsemi. Í samræmi við ákvörðun heilbrigðisráðherra í febrúar 2019 munu skimanir fyrir brjóstakrabbameinum flytjast til Landspítala og leghálskrabbameinsskimanir til heilsugæslunnar. Ekki er ljóst hvar frumrannsóknir verður fyrir komið.

Krabbameinsfélagið hefur frá upphafi annast skimunina í samvinnu við heilbrigðisfyrirvöld. Í gegnum tíðina hefur hún að verulegu leyti verið fjármögnuð af ríkinu, ýmist beint af fjárlögum eða með þjónustusamningi við Sjúkratryggingar. Komugjöld kvenna hafa til viðbótar staðið undir talsverðum hluta kostnaðar.

Krabbameinsfélagið hefur einnig stutt rækilega við Leitarstöðina og lagt til það fjármagn sem hefur þurft til viðbótar.

Frá upphafi var það eitt af markmiðum Krabbameinsfélagsins að stuðla að því að krabbamein greindust á lægri stigum. Þegar félagið var stofnað árið 1951 voru horfur krabbameinssjúklinga mun verri en þær eru nú meðal annars vegna þess að meinin voru yfirleitt langt gengin við greiningu. Það var því mikill áhugi hjá félaginu á að bæta og flýta greiningu krabbameina. Strax árið 1949 fékk Ólafur Bjarnason læknir ferðastyrk frá nýstofnuðu Krabbameinsfélagi Reykjavíkur til að kynna sér nýjar aðferðir til að greina leghálskrabbamein á byrjunarstigi.

Skipulögð leit að krabbameini í leghálsi hófst á vegum Krabbameinsfélags Íslands árið 1964 í húsnæði þess að Suðurgötu 22. Leitinn var mikið baráttumál kvenna á sínum tíma og fylltu konur Gamla bíói í þrjúgang þegar Alma Þórarinnsson, fyrsti yfirlæknir Leitarstöðvarinnar, hélt þar fræðslufundi um leitarstarfið og sýndi kynningarmynd. Auk þess að standa að þessari kynningu á leitarstarfinu hélt Krabbameinsfélagið fleiri fræðslufundi og gaf út bæklinga í samstarfi við kvenfélög og önnur félagasamtök. Þróað hafði verið próf til að greina forstígg leghálskrabbameins og því var mögulegt að draga úr bæði nýgengi sjúkdómsins og dánartíðni.

Árið 1987 hófst leit að krabbameini í brjóstum á Íslandi í

húsnæði félagsins að Skógarhlíð 8. Leitin náði til allrar þjóðarinnar tveimur árum síðar og varð Ísland þar með fyrsta landið á heimsvísu til að bjóða allri kvenþjóð sinni upp á skipulagða brjóstakrabbameinsleit. Ekki eru til forstíga brjóstakrabbameins eins og raunin er með leghálskrabbamein en í staðinn beinist leitin að því að greina brjóstaeðli á frumstigi með röntgenmyndatöku, áður en þau hafa náð að mynda meinvörp. Leitin dregur því ekki úr nýgengi brjóstakrabbameins þótt hún lækki dánartíðnina.



Ágúst Ingi Ágústsson, yfirlæknir
Leitarstöðvarinnar

„Að baki leitarstarfinu liggur hugsjón, gríðarlegur metnaður og framsýni þeirra sem komu skimunum á fót á Íslandi. Þetta hefur verið leiðarljós Leitarstöðvarinnar allt fram á þennan dag. Á Leitarstöðinni starfar fólk sem brennur fyrir því að varðveita heilsu og heill kvenna á Íslandi og árangurinn af þessu er óumdeilanlegur og með því besta sem þekkist í heiminum,“ segir Ágúst Ingi Ágústsson, yfirlæknir Leitarstöðvarinnar.

20 þúsund konur í brjóstaskimun og 27 þúsund leghálsnýni skoðuð á ári

Á ári hverju koma um 15 þúsund konur í brjóstaskoðun á Leitarstöðina í Skógarhlíð og um 14 þúsund konur í leghálskimun. Á vegum Leitarstöðvarinnar fer einnig fram reglubundin skimun fyrir krabbameinum í brjóstum og leghálsi á landsbyggðinni, í samstarfi við Sjúkrahúsið á Akureyri og heilsugæslustöðvar um allt land. Samanlagt voru komur kvenna í skimun fyrir brjóstakrabbameini um 21 þúsund á vegum Leitarstöðvarinnar á árinu 2019 og 16.200 í skimun fyrir leghálskrabbameini. Frá árinu 1986 má ætla að alls hafi konur mætt í tæplega 1,7 milljónir skipta í legháls- og brjóstaskimun.

Greining leghálsnýna hefur ávallt verið framkvæmd á vegum Krabbameinsfélagsins en árið 1975 hóf Leitarstöðin rekstur eigin frumurannsóknarstofu. Rannsóknarstofan rannsakar öll leghálsnýni sem tekin eru af ljósmæðrum á Leitarstöðinni og sjálfstætt starfandi kvensjúkdómalæknum en fram til þessa hafa ekki borist mörg sýni frá heilsugæslustöðvum. Árlega eru um 25 þúsund sýni rannsökuð.

„Á frumunni, eins og við köllum hana, starfa lífeindafræðingar, líffræðingur og meinafræðingur. Nýtt starfsfólk þarf um það bil ár í þjálfun til að öðlast nægilega færni til að geta leitað að afbrigðilegum frumum. Sérhæfð þekking skiptir gífurlega miklu máli og er þessi þekking á Íslandi bundin við

rannsóknarstofu Krabbameinsfélagsins og finnst ekki annars staðar hér á landi. Sérhæfingin skiptir því gífurlega miklu máli fyrir konur á landinu,“ segir Ingbjörg Guðmundsdóttir, yfirlæknir frumurannsóknarstofu.



Ingbjörg Guðmundsdóttir, yfirlæknir
frumurannsóknarstofu

Dánartíðni af völdum leghálskrabbameins hefur lækkað um 83% frá því að leitarstarfið hófst en á þeim tíma hafa 902 konur greinst með leghálskrabbamein. Árlega látast nú að meðaltali fimm konur úr meininu.

Íslensk/bresk rannsókn á brjóstakrabbameini sem gerð var fyrir nokkru, benti til þess að leitin hefði lækkað dánartíðni af völdum brjóstakrabbameins um 35-40% hjá þeim konum sem mættu. Alls hafa 5613 konur greinst með brjóstakrabbamein á Íslandi frá upphafi leitarstarfs og árlega látast um 49 úr sjúkdómnum.

„Dánartíðni vegna leghálskrabbameins hér á landi er nú með því allra lægsta sem þekkist í heiminum og áætlað er að frá því leitin hófst hafi tekist að koma í veg fyrir um 500 dauðsföll kvenna úr

Krabbameinsfélagið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðning við útgáfu blaðsins

REYKJAVÍK FRH.

Matborðið ehf.
Matthías ehf.
Málarasmiðjan ehf.
Meba- úr og skart
Merkistofan
Morenot Ísland ehf.
Móðir Náttúra ehf.
Móðurást
MS Armann skipamiðlun ehf.
Múlaradíó ehf.
Nói-Síríus hf.
Nýja sendibílastöðin hf
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins
Oddgeir Gylfason, tannlæknir
Olíudreifing ehf.
Orka ehf.
Orkuvirki ehf.
Ólafur Garðarsson hrl.
Ósal ehf.
ÓV jarðvegur ehf.
Pétur Stefánsson ehf.
Pixel ehf.
PR flutningar slf.
Praxis, þegar þú vilt þægindi
Prinsinn söluturn
Promennt ehf.
Prófilstál ehf.
Rafeindastofan ehf.
Rafiðnaðarsamband Íslands
Raflax ehf.
Rafstilling ehf.
Rafsvið sf.
Raftar ehf.
Rakang Thai - veitingahús
Reki ehf.
Reykjafell hf.
Rikki Chan ehf.
Rima Apótek
Ríkiskaup
RK Pípulagnir ehf.
Rut Káradóttir innanhússarkitekt
S.B.S. innréttingar
S.Ó.S. Lagnir ehf.
S4S ehf.
Sameyki stéttarfélag
í almannajónustu
Samtök starfsmanna fjármálafyrir-
tækja - SSf.
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur
Sendó ehf., s: 551 1010
Sjávargrillið ehf.
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf.
Skala ehf., hárgreiðslustofa

Skilvís ehf.
Skjaldbaka ehf.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
Skorri ehf.
Skotfélag Reykjavíkur
Skýrslur og skil
SM kvótaping ehf.
Snyrtistofa Grafarvogs ehf.
Spektra ehf.
Sprinkler pípulagnir ehf.
Stilling ehf.
Stjá, sjúkraþjálfun
Straumkul ehf.
Stúdío Stafn ehf.
Suzuki á Íslandi
Svampur ehf.
Systrasamlagið ehf.
Tannheilsa tannlæknastofa
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar
Tannlæknastofa
Kjartans Arnars Þorgeirssonar
Tannlæknastofa
Sigríðar Rósu Víðisdóttur
Tannlæknastofa
Sigurjóns Arnlaugssonar ehf.
Tannlæknastofa Hallfríðar
Tannlæknastofan Vegmúla 2
Tannlæknavaktin ehf.
Tannval Kristínar Gígju
TBG ehf.
Teiknistofan Tröð ehf.
The Cocoo's Nest
THG Arkitektar ehf.
TRESX-Hópfærðamiðstöðin
Trésmiðja GKS ehf.
Trévirki ehf.
Trévirkin ehf.
Triton ehf.
Túnþökubjónustan ehf., s: 897 6651
Tækniverk - Hár og heilsa
Tölvar ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Umslag ehf.
Úðafoss ehf., efnalaug
Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Úti og inni sf.
VA arkitektar ehf.
VDO ehf.
Verkfræðistofan Skipatækni ehf.
Verzlunarskóli Íslands
Verslunartækni ehf.
Verslunin Álfheimar

Verslunin Brynja ehf.
Vélar ehf.
Vélvík ehf.
Við og Við sf.
Vilhjálmsson sf., heildverslun
Víkurvagnar ehf.
VM - Félag vélstjóra
og máltæknimanna
VMB verkfræðipjónusta, s: 863 8455
VOOT Beita
Vörubílastöðin Þróttur hf.
Vörukaup ehf., heildverslun
Zymetech ehf.
Ökumennt ehf.
Ökuskólinn í Mjódd ehf.

Seltjarnarnes

Bílaverkstæði Ella
Horn í horn ehf., parkettlagirnir
Ljósmyndastofa Erlings
Nesskip hf.

Vogar

Sigrún Óla arkitekt FAÍ-www.solark.is,
s: 861 2707

Kópavogur

AMG Aukaraf ehf.
AP varahlutir ehf.
Arnardalur sf.
ÁF Hús ehf.
Ásborg slf.
Baader Ísland ehf.
Bak Höfn ehf.
Bazaar Reykjavík ehf.
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf.
Bílaklæðningar hf.
Bíljöfur ehf., gul gata
Bílrúðumeistarinn slf.
Blikkarinn ehf., blikksmiðja
Blikksmiðjan Vík ehf.
Brostu tannlæknastofa
Brunabótafélag Íslands
BSA varahlutir ehf.
Digranessókn
dk hugbúnaður ehf. - www.dk.is
Eignarhaldsfélagið Normi ehf.
Fasteignamiðstöðin ehf.
GG Sport
GK heildverslun ehf.
GM-Múr ehf.
Gróðrarstöðin Storð ehf.
GSG ehf.

leghálsskrabbameini," segir Laufey Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár.

Frá árinu 2011 hefur öllum 12 ára stúlkum á Íslandi verið boðin bólusetning gegn algengustu HPV-veirunum sem orsaka 70% leghálsskrabbameina.



Laufey Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsskrár.

„Við eigum svo eftir að sjá enn frekari fækkun í leghálsskrabbameinstilfellum eftir nokkur ár þegar fyrstu hópar stúlkna sem fengu bólusetningu komast á skimunaraldur en það gerist árið 2021," segir Laufey.

Ákvörðun ráðherra um að færa skimun til stofnana ríkisins kemur til framkvæmda 1. janúar 2021. Þá flytjast brjóstaskimanir eins og áður kom fram til Landspítala og leghálsskimanir til heilsugæslu. Ekki er ljóst hvaða fyrirkomulag verður á rannsóknum legháls-sýna.

Morgunblaðið, 30. júní 1964



Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

„Okkur hjá Krabbameinsfélaginu er efst í huga aðdáun og þakklæti til þess mikla hugsjónafólks sem hóf skimunina á sínum tíma. Við þökkum auðvitað öllum þeim sem hafa komið að þessu gífurlega mikilvæga forvarnarverkefni félagsins í áratugi. Bæði sjálf-

boðaliðar um land allt og fagfólk í ýmsum greinum.

Um leið hvetjum við stjórnvöld til að hlúa vel að þessu mikla frumkvöðla- og uppbyggingarstarfi sem Krabbameinsfélagið hefur haldið uppi með dyggum stuðningi almennings og Velunnara félagsins. Skimun hefur sannað gildi sitt og afar mikilvægt er að nýta hana í öllum þeim tilvikum sem fýsilegt þykir. Því miður erum við langt á eftir nágrannaþjóðum okkar þegar kemur að skimunum fyrir krabbameini í ristli og endaparmi. Með þeirri skimun er hægt að bjarga fjölda mannlífa. Undirbúningsvinnan hefur þegar verið unnin og afar brýnt er að koma þeirri skimun á þegar í stað," segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.



Starfsfólk hinnar nýju leitarstöðvar, talið frá vinstri: Helga Þórarinsdóttir, rannsóknarstúlka, — Alma Þórarinsson, yfirlæknir, Ólafur Jónsson, læknir, Valgerður Bergsdóttir, rannsóknarstúlka, — Hertha Jónsdóttir og Guðrún Bróddadóttir, hjúkrunarkonur. Ljósmynd: Myndin.

Leitarstöð til að finna krabbamein í legi tekur til starfa í dag

Ætlunin að skoða 10 þúsund konur fyrsta árið — Auðvelt að finna og lækna legkrabbamein á frumstigi

LEITARSTÖÐ Krabbameinsfélags Íslands, vegna krabbameins í legi og legháls kvenna, tekur til starfa í dag að Suðurgötu 22. Alma Þórarinsson, yfirlæknir, veitir stöðinni forstöðu. Ætlunin er að rannsaka allar konur, ókeyptis, á aldrinum 25—60 ára.

Leitarstöðin ver sýnd nokkrum gestum í gærðag, þ.á.m. landlækni, dr. Sigurði Sigurðssyni, og borgarlækni, dr. Jóni Sigurðssyni.

Prófessor Niels Dungal fór nokkrum orðum um leitarstöðina og sagði, að byrjað hefði ver-

ur til rannsóknar úr legi og leghálsi og hægt að fá úr því skorið hvort krabbamein væri að myndast mörgum árum áður en hægt væri að sjá það og sjúklingurinn yrði þess var. Hægt væri að skera meinið burtu auðveldlega og án nokkurs sársauka. Enginn vandi væri að ráða við það á byrjunarstigi.

Prófessorinn sagði, að þar sem rannsókn og leit hefði farið fram á legi kvenna erlendis hefði það sýnt sig, að legkrabbamein færi stöðugt minnkandi. Hérlandis færi legkrabbamein enn vaxandi.

ur í Reykjavík á fyrsta árinu. Verði krabbamein í legi uppgötvuð á byrjunarstigi væru horf ur á lækningu taldað 100%.

Yfirlæknirinn sagði, að skýralur sýnaðu, að druga megi úr tíðni krabbameins í legi með því að gæta fyllista hreinlætis og þess að konur gangi ekki langt með bólgur í leginu. Verði bólgur vart, verði konunnar vísað til kvensjúk dómalæknis.

Lagði Alma Þórarinsson ríka áherslu á, að konur hefðu samband við leitarstöðina, þegar eftir er að þær hefðu fengið bréf um að koma til skoðunar. Enginn hlekkur í keðjunni mætti bíla.

Þá gat hún þess, að nú væru starfandi tveir krabbameinsleitarstöðvar, Krabbameinsleitarstöð A, sem gerði allsherjarleit að



Maður deyr eins og maður lífir

Kveðjustundin er ein stærsta stund í lífi hvers manns, bæði fyrir hinn veika og ættingja sem sitja eftir með minningar um hinn látna. Almenn umræða um dauðann hefur verið takmörkuð á Íslandi en er smám saman að opnast. Dauðinn er hluti af lífinu og það er mikilvægt að gera fólki kleift að takast á við hann með stuðningi.

Valgerður Sigurðardóttir er yfirlæknir á líknardeild Landspítalans í Kópavogi og hefur unnið við líkn í rúm 30 ár. Hún er einnig formaður Krabbameinsfélagsins og vann á Leitarstöðinni í átta ár, áður en hún tók við sem yfirmaður líknardeildarinnar sem þá var á undirbúningsstigi.

Á kandíðatsárunum segist Valgerður hafa fundið köllun sína þegar hún var við störf á hjarta-deild og mikið veikur krabbameinssjúklingur lagðist þar inn:

„Og þá blómstra ég. Það var eitt-hvað í þeirri nálgun sem höfðaði til mín. Sjúklingarnir á hjarta-deildinni gátu látist skyndilega, til dæmis úr hjartastoppi, en hjá krabbameinssjúklingnum fann ég að samtal og undirbúningur hentaði mér vel. Ég átti auðvelt með að ræða við fólk um versnandi líðan og var ekki hrædd að ræða um dauðann.“

Hvað gerir það að verkum að þér er auðvelt að tala um erfiða hluti? „Ég missti pabba minn þegar ég var sex ára gömul og hann var þá ungur maður. Þannig að dauðinn var nálægt mér snemma í lífinu. Ég veit ekki hvort það hafði þessi áhrif en ég er mjög fljót að skynja hvernig fólk líður og þori að nálgast þessa hluti. Þetta er auðvitað ekki hrein læknisfræði en er klárlega eiginleiki sem hefur hjálpað mér mikið í starfi.“

Mannasiðir á dánarbeiði

Á lyflækna- og skurðlæknasviði Landakotsspítala kynntist Valgerður Sigurði Björnssyni lækni

sem varð einn örlagavalda í lífi hennar. Sigurður varð síðar formaður Krabbameinsfélagsins.

„Hann kenndi mér það sem ég kalla „bedside manners“ eða mannasiði á dánarbeiði. Á þessum árum var ekki óalgengt að á stofugangi væri gengið fram hjá stofum deyjandi sjúklinga. Sigurður kenndi mér að fara alltaf inn og ræða við sjúklingana, hvort sem þeir væru að útskrifast eða að nálgast lífslok. Með það veganesti styrktist áhugi minn á krabbameinsslækningum.“

Með aðstoð Snorra Ingimarssonar, sem var fyrsti forstjóri Krabbameinsfélagsins og stofnandi heimahlyningarinnar, fór Valgerður síðan til sérnáms á stærsta krabbameinsspítala á Norðurlöndum, Radiumhemmet á Karólínska sjúkrahúsinu í Stokkhólmi.

Á kandíðatsárum Valgerðar voru engar konur yfirmenn og það var ekki fyrr en í Stokkhólmi að hún eignaðist yfirmenn eða samstarfsmenn sem voru konur.

„En þarna hafði ég tvær karlfyrirmyndir, Snorra og Sigurð, sem hjálpuðu mér að uppgötva þessa hæfileika sem ég tengi konunni í mér ef svo má segja,“ segir Valgerður brosandi.

Sálfélagslegur stuðningur og umönnun við lífslok

Í sérnáminu varð fyrir valinu nýstárleg eining í sálfélagslegum stuðningi og þar gat Valgerður styrkt færni sína í að ræða við fólk.

„Sjúklingur ber sig oft vel á spítalanum en þú sérð ekki hvernig er heima eða hvernig honum líður dag frá degi. Þarna sá maður hinn hlutann og það var farið dýpra bæði í gegnum viðtöl við sjúklinginn sjálfan og ættingja.“

Ekki var til sérstakt nám um umönnun við lífslok á þessum tíma en Valgerður sótti sér frekari þekkingu á norrænum ráðstefnum sem þá fóru að fjalla um málefnið.

„Doktorsnámið mitt fjallaði síðan um lífsgæði sjúklinga með langt genginn illkynja sjúkdóm. Mér finnst það vera hluti af læknisfræðinni að sinna þeim sem eru mikið veikir og deyjandi. Alveg jafn mikilvægt og að sinna sjúklingum með læknanlegan sjúkdóm.“

Barátta fyrir starfi líknardeildarinnar

Við heimkomu hóf Valgerður störf á kvennadeild Landspítalans en tók síðan við klínískum greiningum á brjóstakrabbameini á Leitarstöð Krabbameinsfélagsins. Samhliða því vann hún í heimahlyningunni sem var stofnuð 1987 og að fullu rekin af félaginu þar til hún fluttist til Landspítala árið 2006. Heimahlyningin fékk nýtt nafn árið 2018 þegar hún sameinaðist hjúkrunarþjónustunni Karitas og heitir nú HERA – sérhæfð líknarþjónusta.

„Það þurfti að berjast mjög fyrir uppbyggingu líknarþjónustunnar. Hún var alls ekki sjálfsögð eins og oft er með nýjungar. Það tekur tíma fyrir samfélagið að

skynja þörfina. Að skilja að þetta er hluti af heilbrigðisþjónustu en engar galdralækningar. Ég ákvað að einbeita mér að uppbyggingu þjónustunnar og láta andstreymið ekki hafa áhrif á mig.“

Seigluna segist Valgerður hafa fengið frá móður sinni sem varð ung ekkja með þrjú börn og sýndi mikinn dugnað í gegnum lífið. Mótlætið dvínaði svo hægt og rólega og nú er þörfin á líknarþjónustu löngu viðurkennd.

Valgerður hefur eytt ómældum tíma í sjálfboðaliðastörf tengdu starfi sínu. Hvað er það sem gerir það að verkum að hún veitir Krabbameinsfélaginu krafta sína árum saman?

„Ég hef lengi verið tengd félaginu og haft vilja til að efla stuðning, fræðslu og ráðgjöf til sjúklinga-hópsins á faglegan hátt. Það skiptir líka máli að efla grasrótina og virkja kraftinn sem býr í aðildar- og stuðningshópum félagsins. Síðan er gott að finna áhuga og vilja hjá stjórn og starfsfólki félagsins að halda áfram á þessari braut. Enn er þó verk að vinna á ýmsum sviðum fyrir þá sem greinast með krabbamein og aðstandendur þeirra.“

Priðjungur útskrifast aftur heim

Á líknardeild eru 12 rúm og þang- að leggjast árlega inn á þriðja hundrað sjúklinga. Árlega látast að meðaltali rúmlega 170 manns á deildinni. Priðjungur útskrifast.

„Þeir geta lagst inn aftur seinna en þetta er nokkuð óbreytt ár frá ári. Það er hins vegar ekki svo að þetta sé deild fyrir alla sem eru deyjandi. Fólk deyr á ýmsum stöðum, flestir á spítala eða 50%, 30% á hjúkrunarheimilum en mjög fáir deyja heima eða um 30 á ári í líknarþjónustunni.

Sjúklingar á líknardeild eru með flókin og erfið vandamál samfara sjúkdómnum sem krefjast þjónustu allan sólarhringinn. Helstu einkenni sjúklinganna eru verkir, ógleði, vanlíðan, mikið magnleysi og margvísleg önnur flókin einkenni á sama tíma. Það er því mikilvægt að starfsfólk þekki sjúkdómna vel:

„Maður þarf að kunna sína lyfjafræði því það er ekki nóg að þekkja verkun heldur einnig aukaverkanir. Svo þarf maður að hafa ákveðna færni í samskiptum því það er grundvöllur þess að mynda traust. Ef maður getur náð tökum á einkennum og bætt líðan fólks áður en dauðastundin kemur þá kemur dauðinn oftast rólega. Vissulega eru mjög mörg sorgleg tilvik þar sem sjúkdómsferlið hefur verið afar erfitt. Stundum er það þó þannig að dauðinn er ákveðin lausn og oft kemur hann rólega og fallega. Þetta fjallar svolítið um afstöðu. Fyrir mér er þetta náttúrlegt ferli lífsins og mikilvægt að gera fólki kleift að deyja, að láta því líða betur þannig að það geti dáið. Maður er ekki bara læknir til að lækna því líknin hefur alltaf fylgt starfinu.“

Stórt skref að leggjast inn á líknardeild

Flestir sem leggjast inn á líknardeild gera sér grein fyrir því að þeir eru með langvinnan sjúkdóm sem líklega muni að lokum leiða þá til dauða.

„Það eru ekki allir sem hafa getu til að hafa dauðann á næsta leiti og við byrjum ekki samtalið á lífslokum heldur tölum um núð. Hvað er mikilvægt og hvað er hægt að gera. Svo leiðum við okkur áfram og reynum alltaf að mæta einstaklingnum þar sem hann er hverju sinni.“

Þeir sem lagðir eru inn á líknardeild í fyrsta sinn eru gjarnan óttaslegnir því svo margir deyja á deildinni.

„Svo skynja þeir smám saman að hér er mikið öryggi. Hér er líf. Hér er hlegið. Það er hlustað og reynt að koma til móts við erfiða líðan sem fólk er að glíma við. Þannig að oft er maður í vandræðum með að koma fólki heim aftur.“

Börn við andlát

Tengsl barna við dauðann hafa verið dálítið tabú hér á landi. Þegar litið er til annarra landa eru börn gjarnan virkari þátttakendur í dauðanum og jarðarförum.

„Mér finnst þetta hafa breyst mjög mikið á seinni árum. Það er meiri umræða um dauðann og að hafa börnin með því hvar er öryggi barnanna? Það er í fjölskyldunni. Börn eru mjög læs á foreldra sína. Þau taka hluti inn á sig og finnst

þau bera ábyrgð. Ef þau finna að það megi ekki ræða hluti þá þora þau ekki að tala um þá.“

Starfsfólk líknarþjónustunnar hefur frá upphafi reynt að veita foreldrum með ung börn fræðslu og stuðning. Nú er verið að þróa sértæka Fjölskyldustoð sem tekur við af Fjölskyldubrúnni sem félagsráðgjafar krabbameins-einingarinnar á Landspítala komu á fót.

„Þegar foreldrar með börn undir 25 ára koma hingað inn hvetjum við þá til að hafa börnin með. Við undirbúum börnin sérstaklega með leyfi foreldranna fyrir það sem koma skal og aðlögum upplýsingar að þeim. Aðalmarkmiðið er að undirbúa börnin og hjálpa foreldrunum að ræða við þau.“

Skynja gæludýr dauðann?

Reglulega heyrast fréttir af því að dýr skynji dauðann og leggist gjarnan í eða við rúm deyjandi sjúklinga. Verður Valgerður vör við að þetta sé reyndin?

„Maður sér þetta náttúrulega sérstaklega í heimahúsum að dýrin haga sér svona. Hundar eða kettir finna þetta alveg á sér og koma þegar þeir skynja veikindin. Það hafa komið gæludýr á líknardeildina en við höfum ekki getað tekið á móti þeim oft því það hefur verið ofnæmi hjá starfsfólki.“

Hún segir starfsfólk þekkja ein-kenni hjá fólki þegar því fer að hraka.



„Ég hef lengi verið tengd félaginu og haft vilja til að efla stuðning, fræðslu og ráðgjöf til sjúklinga-hópsins á faglegan hátt. Það skiptir líka máli að efla grasrótina og virkja kraftinn sem býr í aðildar- og stuðningshópum félagsins.“

„Maður þekkir sjúkdóminn og skynjar það sem er að gerast. Maður verður næmur á líðan fólks og sér veikindin.“

Það er komið að lokum viðtalsins og ég spyr Valgerði hvort sáttin sé mikilvæg. Hún svarar því játandi.

„Það skiptir miklu máli að við lífslok sé sátt. Til þess að hún náist þarf undirbúning. Því fyrr sem maður byrjar að vinna með þessa hluti án þess að vera alltaf að tala um dauðann því meiri sátt

nær maður. Það hefur verið sagt að maður deyi eins og maður hefur lifað. Ef maður hefur alltaf átt í erfiðleikum í lífinu og verið ósáttur við hlutskipti sitt þá eru kannski ekki miklar líkur á að maður sé sáttur þegar maður fer. Það er miklu auðveldara að kveðja þegar fólk er sátt og það er alveg óháð aldri hvort sú sátt sé til staðar. Það fylgir náttúrulega alltaf sorg. Það hlýtur að vera sorg því annars væru engin tengsl.“

Tengsl gefa lífinu gildi.“



Viðtal hjá lækni

- hvernig er það best nýtt?



Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

Með undirbúningi fyrir viðtal hjá lækni aukast líkur á því að viðtalið sé gagnlegt jafnt fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein, aðstandendur þess og heilbrigðisstarfsfólk.

„Líf fólks fer yfirleitt á hvolf þegar það greinist með krabbamein. Algengt er að fólk upplifi mikla óvissu og ótta við hvað er framundan fyrir það og þess nánustu. Plön fara úrskeiðis og við tekur tilfinningarússíþani sem ekki er auðvelt að hafa hemil á. Það

næst yfirleitt ekki ró fyrir en ljóst er hvert skal haldið og hvernig,“ segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

Evrópsku krabbameinssamtökin (ECL- patient support working group) hafa tekið saman nokkur atriði sem geta reynst gagnleg í viðtali við lækna og annað heilbrigðisstarfsfólk. Krabbameinsfélagið tók þátt í verkefninu og eru punkturnir bæði út frá sjónarhorni sjúklinga og heilbrigðisstarfsmanna. Með því að styðjast við þessi atriði geta einstaklingar verið virkari í eigin krabbameinsmeðferð.

Sigrún segir að það geti oft verið erfitt fyrir fólk í þessum aðstæðum að vita hvað á að spyrja um. Allt er nýtt og viðkomandi er að gera sitt besta í að fóta sig í framandi aðstæðum.

„Setjum okkur í spor þeirra sem voru í viðtali hjá lækni en gleymdu að spyrja um mikilvæg atriði sem ætlunin var að ræða. Flestir kannast við þessar aðstæður og það getur verið erfitt að fá annan tíma fljótlega hjá læknum.“

„Það getur líka verið erfitt að fá svör við spurningum sem fólk er að hugsa um og sumum spurningum eru hreinlega ekki til svör. Samtalið um málefnið getur samt sem áður verið afar mikilvægt og dregið verulega úr álaginu,“ segir Sigrún.

Hægt er að nálgast nánari upplýsingar og bæklinginn *It's your Consultation! How to communicate effectively with healthcare professionals* á vefnum european-cancer-leagues.org.

Undirbúningur fyrir viðtal

Það er alltaf betra að spyrja frekar en að velta fyrir sér ósvöruðum spurningum og hafa áhyggjur – kannski að ástæðulausu.

Áður en þú ferð í viðtalið er gott að þú veltir fyrir þér hvers þú væntir af samtalinu við lækinn. Íhugaðu það og ræddu það við þína nánustu.

Fyrir viðtalið

- Gott er að biðja maka, ættingja, vin eða einhvern sem þú treystir vel að koma með þér til læknisins. Vegna sóttvarnareglna í kjölfar Covid-19 hefur þetta ekki alltaf verið í boði en þá er hægt að hafa viðkomandi í símanum á hátalara og/eða í mynd.
- Skrifaðu niður þær spurningar sem þú vilt fá svör við.
- Gerðu lista yfir þau lyf og bætiefni sem þú tekur inn, þar með talið vítamín.
- Skrifaðu niður einkenni sem þú finnur fyrir og lýstu þeim eins vel og þú getur. Taktu fram hvenær þú fórst að finna fyrir þeim og hvort eitthvað dragi úr einkennum eða auki þau.

Í viðtalinu

- Ekki hika við að biðja um að það sem rætt er sé endurtekið eða útskýrt nánar.
- Fáðu þann sem kemur með þér, eða er í símanum, til að punkta niður það helsta sem fram kemur.
- Hægt er að spyrja hvort taka megji viðtalið upp (til dæmis á farsíma).

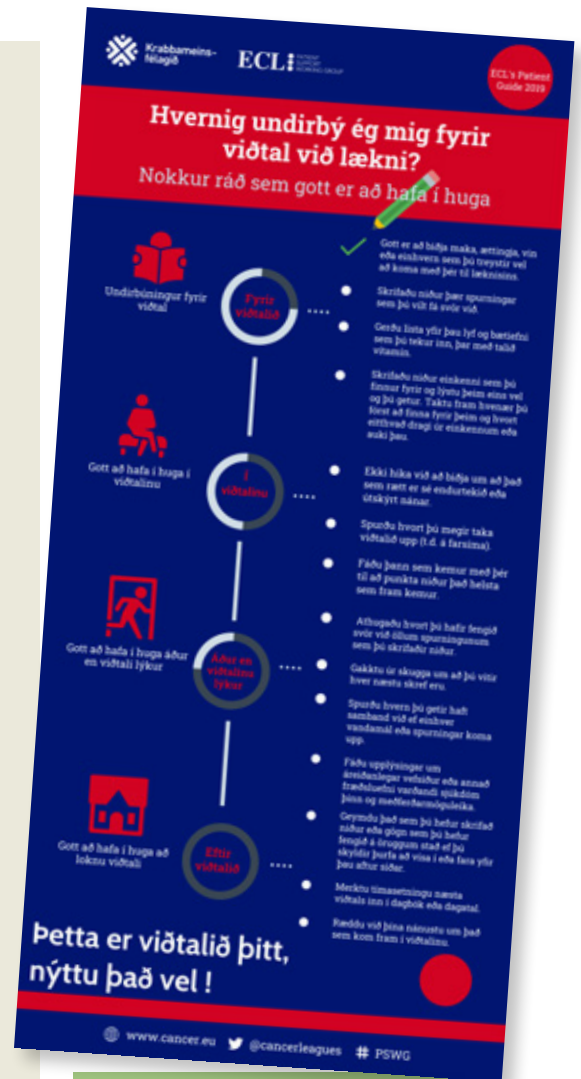
Áður en viðtalinu lýkur

- Athugaðu hvort þú hafir fengið svör við öllum spurningunum sem þú skrifaðir niður.
- Gakktu úr skugga um að þú vitir hver næstu skref eru.
- Spyrðu hvern þú getir haft samband við ef einhver vanda-mál eða spurningar koma upp.
- Fáðu upplýsingar um áreiðanlegar vefsíður eða annað fræðsluefni varðandi sjúkdóm þinn og meðferðarmöguleika.

Eftir viðtalið

- Geymdu það sem þú hefur skrifað niður eða gögn sem þú hefur fengið á öruggum stað ef þú skyldir þurfa að vísa í eða fara yfir þau aftur síðar.
- Merktu tímasetningu næsta viðtals inn í dagbók eða dagatal.
- Ræddu við þína nánustu um það sem kom fram í viðtalinu.

Þetta er viðtalið þitt, nýttu það vel!



Fleiri hafa gefið út leiðbeiningar sem geta verið hjálplegar þegar kemur að læknisheimsóknunum. Landspítali gaf sem dæmi út Sjúklingaráðin 10 og Kraftur Að hverju á ég að spyrja lækinn?





Heilsamín getur komið í veg fyrir fjögur af hverjum tíu krabbameinum

- Notist daglega
- Endurnýjast sjálfkrafa
- Geymist þar sem börn ná til
- krabb.is/heilsamin



Landlæknir rannsakar alvarlegt atvik við leghálsskimun

Embætti landlæknis hefur tekið til rannsóknar alvarlegt atvik hjá Leitarstöð Krabbameinsfélagsins árið 2018.

Skýrar reglur gilda um alvarleg atvik sem koma upp á heilbrigðisstofnunum. Þegar umrætt atvik kom í ljós tilkynntu stjórnendur Leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins samstundis um það til Embættis landlæknis, auk þess sem viðbragðsáætlun félagsins var virkjuð. Strax var gripið til þess ráðs að endurskoða 6.000 sýni frá þriggja ára tímabili.

Við endurskoðun sýnanna eru konur kallaðar inn jafnóðum komi

í ljós að þeirra sýni hafi verið ranglega greint neikvætt. Gert er ráð fyrir að kalla þurfi í heildina um 3% kvennana til frekari skoðunar. Þau tilfelli sem upp höfðu komið við útgáfu þessa blaðs voru öll með vægum frumubreytingum.

Rannsóknir hafa sýnt að skimun fyrir leghálskrabbameini nær aldrei að greina öll tilfelli þar sem hætta er á að krabbamein geti myndast. Með reglubundinni skimun er hægt að koma í veg fyrir 90% tilvika.

Röng greining á leghálssýni þýðir þó ekki sjálfkrafa að um mistök hafi verið að ræða. Greining frumu-

breytinga í leghálsi er flókið ferli og það er ekki alltaf einfalt að sjá hvort frumubreytingar séu eðlilegar eða óeðlilegar. Þegar sýni frá árinu 2018 var skoðað að nýju sást þó að frumubreytingarnar hefðu átt að vera greinanlegar.

Krabbameinsfélagið harmar þetta alvarlega atvik og þær afleiðingar sem það hefur þegar haft.



Krabbameinsfélagið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðning við útgáfu blaðsins

Grindavík

E.P. Verk ehf.
Einhamar Seafood ehf.
Fanndals Lagnir ehf.
H.H. Smíði ehf.
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf.
Ó S fiskverkun ehf.
Þorbjörn hf.

Sandgerði

FMS hf.
Hvalsneskirkja

Garður

Gunnar Hámundarson ehf.

Mosfellsbær

Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf.
Elektrus ehf. - löggiltur rafverktaki
Fiskbúðin Mos ehf.
Glertækni ehf.
Guðmundur S Borgarsson ehf.
Ísfugl ehf.
Ístex hf.
Kvenfélag Kjósarhrepps
Kvenfélag Mosfellsbæjar
Múr og meira ehf.
Nonni litli ehf.
Nýja bílasmiðjan hf.
Pípulagningaþjónusta B Markan ehf.
Reykjabúið ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Skógræktarfélag Mosfellsbæjar
Smiðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf.
Vélsmiðjan Sveinn ehf.

Akranes

Akraneskaupstaður
Bifreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar
Bílasala Akraness ehf. - Bílás
Fasteignasalan Hákot
Framvinda ehf.
Garðar Jónsson, málarameistari
Hafsteinn Daníelsson ehf.
Hvalfjarðarsveit
JG tannlæknastofa sf.
Kallabakarí
Ritari ehf.
Skipaskagi ehf.
Smurstöð Akraness sf.
Vélaleigan Þróttur
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf.
Vogir og Lagnir ehf.

Borgarnes

B. Björnsson ehf.
Bifreiðaþjónusta Harðar ehf.
Borgarbyggð
Ensku húsin gistiheimili við Langá
Gösli ehf.
Kræsingar ehf.
Límtré Vínnet ehf.
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Tannlæknastofa Hilmis ehf.
Trésmiðja Pálma ehf. Hálsaskóg Skorradal
Velverk ehf.

Reykholt

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

Stykkishólmur

Þ.B. Borg trésmiðja ehf.

Grundarfjörður

Dodds ehf.
Dvalarheimilið Fellaskjól
Rútuferðir ehf.
Þjónustustofan ehf.

Ólafsvík

Littalón ehf.
Steinprent ehf.
Steinunn ehf.
TS Vélaleiga ehf.

Hellissandur

Melnes ehf.
Skarðsvík ehf.
Útnes ehf.

Reykhólahreppur

Garpsdalskirkja
Glæðir blómaburður, s: 866 9386
Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf.

Ísafjörður

Arctic Fish ehf.
Bílasmiðja S.G.B. ehf.
Félag opinberra starfsmanna
á Vestfjörðum
GG málningarþjónusta ehf.
Hamraborg ehf.
Jón og Gunna ehf.
Orkubú Vestfjarða ehf.
Skipsbækur ehf.
Smali ehf.
Vestfjarðaleið ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf.

Súðavík

Súðavíkurkirkja

Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða
Litlabýli Guesthouse ehf.

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf.
Siggi Odds ehf.

Patreksfjörður

Einherji ehf.
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð

Tálknafjörður

Allt í járnum ehf.
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Garrautgerðin ehf.
Þórsberg hf.

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungufélagið ehf.

Þingeyri

Grillir ehf.

Hólmavík

Strandabyggð

Árneshreppur

Árnescirkjugarður

Hvammstangi

Hársnyrtistofa Sveinu Ragnarsdóttur
Hótel Hvammstangi
Hvammstangakirkja
Kvenfélagið Freyja
Langafit
Núpskollur ehf.

Blönduós

Bifreiðaverkstæði Blönduós ehf.
Blönduósbær
Húnavatnshreppur
Ísgel ehf.
Léttitækni ehf.
Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf.
Stéttarfélagið Samstaða
Sörlatunga ehf.

Framför endurreist

Nú er unnið að því að endurvekja starfsemi Framfarar, samtaka manna sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli. Þráinn Þorvaldsson er formaður félagsins. Hann hefur um árabíl haldið fyrirlestra um málefnið og stýrt stuðningshópnum Frískir menn fyrir menn sem greinast með sjúkdóminn en fara ekki í meðferð.

Ráðinn hefur verið starfsmaður í hlutastarf með stuðningi úr Velunnarasjóði Krabbameinsfélagsins. Sérstök heimasíða félagsins er framfor.is og Facebook-síða er [Facebook.com/framfor](https://www.facebook.com/framfor). Þar er ýmsum upplýsingum og fræðslu miðlað og sagt frá stuðningi fyrir menn sem greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein og maka þeirra.

Varst þú að greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein eða hefur þú farið í meðferð?

Viltu fá upplýsingar og stuðning?

Nánari upplýsingar á krabb.is.

 Lyf & heilsa
Við hlustum!



F.v. Eva Íris Eyjólfsdóttir sérfræðingur á sviði aðildarféлага Krabbameinsfélagsins, Halla Þorvaldsdóttir framkvæmdastjóri, Þráinn Þorvaldsson formaður Framfarar og Guðmundur G. Hauksson nýráðinn framkvæmdastjóri Framfarar.

„Við erum líka með hugmyndir um að stofnaður verði sérstakur stuðningshópur fyrir maka þeirra sem greinast því blöðruhálskirtilskrabbamein er vissulega hjónasjúkdómur og mikilvægt að makar fái einnig stuðning,“ segir Þráinn.

Félagið stendur fyrir kynningu um starfsemina á haustmánuðum og er von stjórnenda að starfsemin verði öflug til stuðnings þessa hóps.

„Krabbamein í blöðruhálskirtli er algengasta krabbamein karla. Um 220 menn greinast með sjúkdóminn á hverju ári eða fjórir menn að meðaltali á viku. Að jafnaði deyr einn maður í hverri viku af völdum sjúkdómsins. Þetta er stór hópur sem þarf stuðning til að fóta sig í nýjum veruleika,“ segir Þráinn að lokum.



Þráinn Þorvaldsson tók þátt í myndasýningu Mottumars 2019 þar sem hann deildi reynslu sinni af því að greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli. Frásögnina og myndband má finna á karlaklefinn.is.

SJÓVÁ



ER OF SEINT
AÐ FÁ SÉR
KAFFI NÚNA?



Pegar þú verstar í vefverslun
Krabbameinsfélagsins styrkir þú
starf félagsins í þágu þeirra sem
greinast með krabbamein
og fjölskyldna þeirra.

Kynnið ykkur úrvalið á
vefverslun.krabb.is





Öflugt félag á traustum grunni

Stjórn félagsins 2020. Frá vinstri: Þorsteinn Pálsson, Árni Einarsson, Sigurður Hannesson, Hildur Björk Hilmarsdóttir, Kristín Halldórsdóttir og Valgerður Sigurðardóttir. Á myndina vantar Sigríði Zoëga, Halldóru Björgu Sævarsdóttur og Svanhildi I. Ólafsdóttur.

Krabbameinsfélaginu er ekkert óviðkomandi sem snýr að krabbameinum og er málsvari þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra.

Félagið mynda um 30 aðildar- og svæðafélög auk stuðningshópa.

Stjórn:

- Valgerður Sigurðardóttir, *formaður*
- Þorsteinn Pálsson, *varaformaður*
- Sigríður Zoëga, *ritari*
- Sigurður Hannesson, *gjaldkeri*
- Árni Einarsson, *meðstjórnandi*

- Halldóra Björg Sævarsdóttir, *meðstjórnandi*
- Kristín Halldórsdóttir, *meðstjórnandi*
- Hildur Björk Hilmarsdóttir, *varamaður*
- Svanhildur I. Ólafsdóttir, *varamaður*

Markmið félagsins eru að:

- fækka þeim sem greinast með krabbamein

- draga úr dauðsföllum af völdum krabbameina

- bæta lífsgæði þeirra sem greinast og lifa með krabbamein og aðstandenda þeirra

Um Krabbameinsfélag Íslands

Krabbameinsfélag Íslands var stofnað 27. júní 1951. Hlutverk þess er að vera í fylkingarbrjósti í baráttunni gegn krabbameinum og beita sér fyrir hagsmunum þeirra sem greinast með krabbamein og aðstandenda þeirra.

Í húsnæði félagsins í Skógarhlíð 8 í Reykjavík vinna 58 starfsmenn. Heimasíða Krabbameinsfélagsins er krabb.is og þar er að finna frekari upplýsingar um félagið og starfsemi þess.



Krabbameinsfélagið

Krabbameinsfélagið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðning við útgáfu blaðsins

Neskaupstaður

Bílaverkstæði Önundar ehf.
Haki ehf. verkstæði
Nestak ehf., byggingaverktaki
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf.
Tannlæknastofan
Tónspil ehf.
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja
Skrúðsverk ehf.
Vöggur ehf.

Djúpavogur

S.G. Vélar ehf., verkstæði
Smástál ehf.
Vogur ehf.

Höfn í Hornafirði

Efnalaug Dóru ehf.
Ferðaþjónustan Árnanes
JA vet ehf.
Klífá ehf., ferðaþjónustan Gerði ehf.
Málningarþjónusta Horna ehf.
Suðursveit
Þingvað ehf., byggingaverktakar
Þrastarhóll ehf.

Selfoss

Árvirkinn ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bílverk BÁ ehf., bílamálun og bílaréttingar
Búhnykkur sf.
Búnaðarsamband Suðurlands
Byggingafélagið Laski ehf.
Cleopatra tískuverslun-www.cleo.is,
s: 482 2144
Eðalbyggingar ehf.
Efnalaug Suðurlands ehf.
Eggert smiður ehf.
Flóahreppur
Gróðrarstöðin Ártangi ehf.
K.Þ Verktakar ehf.
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps

Kökugerð H P ehf.
Nesey ehf.
Pípulagnir Helga ehf.
Písl ehf.
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf.
Reykhóll ehf.
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Súperbygg ehf.
Sveitarfélagið Árborg
Tannlæknastofa Suðurlands ehf.
Vélaþjónusta Ingvars

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð
Grunnskólinn í Hveragerði
Hótel Ör
Hveragerðiskirkja
IP-lagnir slf
Raftaug ehf.

Þorlákshöfn

Bergverk ehf.
Bíliðjan ehf., verkstæði
Járnkarlinn ehf.
Kompan klippistofa

Ölfus

Hraunsós ehf.
Stokkar og steinar sf.

Stokkseyri

Bjartás slf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Flúðasveppir ehf.
Flúðaverktakar ehf.
Fögrusteinar ehf.
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf.
Riding Tours South Iceland ehf.
Varmalækur ehf.

Hella

EET bílar ehf.
Hagakirkja
Hestvit ehf.
Strókur ehf.
Suðurprófastdæmi
Trésmiðjan Ingólfs ehf.

Hvolsvöllur

Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk
Félag íslenskra bifreiðaeiganda
Krappi ehf., byggingaverktakar
Stóradalssókn
Torf túnþökuvinnsla ehf.

Vík

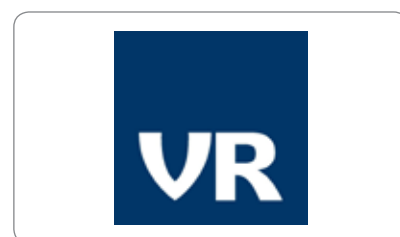
Framrás ehf.
Gistihúsin Görðum
Reynisfjara-Black beach Restaurant
Víkurstakall

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps
Kvenfélag Skaftártungu
Systrakaffi ehf.

Vestmannaeyjar

Bergur VE44
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf.
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bragginn sf., bílaverkstæði
Efnalaugin Straumur
Hárstofa Viktors
Huginn ehf.
Ós ehf.
Prentsmiðjan Eyrún hf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór ehf.



Tengsl við brjóstakrabbamein:

Vaxtarhraði á unglingsárum og mataræði á lífsleiðinni

Brjóstakrabbamein er algengasta krabbamein meðal kvenna. Helstu áhættuþættir tengjast æxlunarþáttum en einnig hreyfingu, áfengisneyslu og líkamsþyngd. Mataræði er einnig talið tengjast áhættunni á að greinast með meinið þótt niðurstöður rannsókna séu misvísandi og óljósar.

Álfheiður Haraldsdóttir rannsakaði þessi tengsl í doktorsnámi sínu í lýðheilsuvísindum við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands. Doktorsvörnin fór fram í febrúar 2020 og sátu tveir starfsmenn Krabbameinsfélagsins í doktorsnefndinni, þær Jóhanna E. Torfadóttir, sérfræðingur og Laufey Tryggvadóttir framkvæmdastjóri Krabbameinsskrárinnar. Notuð voru gögn frá Hjartavernd og Krabbameinsskrá fyrir rannsókna.

Meginmarkmið þessarar rannsóknar var að auka þekkingu á tengslum brjóstakrabbameins og mataræðis og vaxtar á unglingsárum, þegar brjóstvefurinn er að vaxa og þroskast. Fáar rannsóknir hafa verið birtar um það.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að bæði mataræði á unglingsárum og vaxtarhraði tengist brjóstakrabbameinsáhættu síðar á ævinni. Rífleg neysla á fiski og haframjöli tengdist minni áhættu en mikil rúgbrauðsneysla á unglingsárum sem og á miðjum aldri tengdist aukinni hættu á að greinast með meinið. Þá reyndist hraður vöxtur á unglingsárum auka áhættuna og einnig voru vísbendingar um að fæðumynstur á efri árum sem einkenndist af sætmeti tengdist aukinni áhættu. Þessar niðurstöður undirstrika mikilvægi lífsháttá í þróun brjóstakrabbameins, bæði á fyrri hluta



Ólöf Guðný Geirsdóttir (t.v.), dósent við Háskóla Íslands og Álfheiður Haraldsdóttir ganga inn í hátíðarsal Háskóla Íslands ásamt doktorsnefndinni þar sem doktorsvörnin fór fram.

Ljósmynd: Kristinn Ingvarsson

ævinnar en einnig síðar á ævinni, og eru mikilvægt framlag til aukinnar þekkingar.

Krabbameinsfélagið óskar Álfheiði innilega til hamingju með doktorsgráðuna og mikilvægt framlag í þágu krabbameinsrannsókna.

Grætur þú upp úr þurru?

Vertu viss með **VISMED**



Tárin sem endast

Inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi. Visméd inniheldur hýalúrónsýru sem er smuróla náttúrunnar og finnst víða í mannlíkamanum. Visméd myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimunnar sem endist óvenjulengi á auganu.

VISMED® fæst í öllum helstu apótekum

Krabbameinsfélagið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðning við útgáfu blaðsins

Skagaströnd

Marska ehf.
Vélaverkstæði Skagastrandar
Vík ehf.

Sauðárkrókur

Doddi málarí ehf.
K-Tak ehf.
Steinull hf
Trésmiðjan Ýr ehf.
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf.

Hofsós

Vesturfarasetrið Hofsósi
Víkursmiði ehf.

Fljót

Kvenfélagið Framtíðin

Siglufjörður

Hlíð Siglufirði ehf.
Siglufjarðarkirkja

Akureyri

Akureyrarkirkja
Almenna lögþjónustan ehf.
Amber hárstofa
B. Snorra ehf.
Betra brauð veislubakstur
Bífreiðastöð Oddeyrar ehf.
Bífreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf.
Bílaþrýði
Blikkrás ehf.
Endurhæfingarstöðin ehf.
Form ráðgjöf ehf.
Framtal sf.
Gísli Einar Árnason, tannréttingar
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf.-www.rettar-holl.is
Grófargil ehf.
Hárið Akureyri ehf.
Hlíð hf
Hnýfill ehf.
Húsprýði sf.
Kjarnafæði hf
Kollgáta Arkitektúr
Kraftar og afl ehf.
Ljósko ehf.
Matur og mörk hf

Múriðn ehf.

Myndlistaskólinn á Akureyri ehf.

Nomaco sf.

Pípulagningaþjónusta
Bjarna F Jónassonar ehf.

Rakara- og hárstofan Kaupangi

S.Guðmundsson ehf., múrverktaki

S.S. byggir ehf.

Samherji ehf.

Samvirkni ehf.

Sigurgeir Svavarsson ehf., byggingaverk-
taki

Sjómannafélag Eyjafjarðar

Sjúkrahúsið á Akureyri

Skóhúsið - Bónusskór

Slíppurinn Akureyri ehf.

Sportver ehf., Glerártorgi

Stjörnusól

Straumrás hf

Tannlæknastofa Árna Páls

Tannlæknastofa Hauks og Bessa

Trésmiðjan Ölur ehf.

Trésmiðaverkst Trausta ehf.

Veitingastaðurinn Krua Siam

Verkval ehf.

Grímsey

Sæbjörg ehf.

Dalvík

Sæplast Iceland ehf.

Útgerðarfélag Dalvíkur ehf.

Vélvirki ehf., verkstæði

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf., vélaverkstæði

Norlandia ehf.

Hrísey

Hríseyjarkirkja

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði

Farfluglaheimilið Árbót - Berg

Heiðarbær

Jarðverk ehf.

Skóbúð Húsavíkur ehf.

Stórey ehf.

Tjörneshreppur

Trésmiðjan Rein ehf.

Val ehf.

Fosshóll

Lundarbrekkukirkja

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Mývatn

Vogar ferðaþjónusta

Kópasker

BR tannlæknar slf

Þórshöfn

Geir ehf.

Bakkafjörður

K Valberg slf

Vopnafjörður

Vopnafjarðarskóli

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.

Eiríksstaðakirkja

Fellabakstur ehf.

Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir

Gunnarsstofnun

Hár.is

Klausturkaffi ehf.

Myllan ehf., s: 470 1700

Rafey ehf.

Sentrum ehf.

Tannlæknastofa Austurlands

Tréiðjan Einir ehf.

Vaðall - Gistiheimili á hreindyraslóðum

Ökuskóli Austurlands sf.

Seyðisfjörður

Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki

PG stálsmiði ehf.

Seyðisfjarðarkaupstaður

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé

Reyðarfjörður

Fjarðabyggð

Fjarðaveitingar ehf.

Launafl ehf.

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf.

Eskja hf

Fjarðarþrif ehf.

Tandrabergh ehf.



karlaklefinn.is

Ertu búinn að kíkja í karlaklefan?

Í karlaklefanum ræðum við heilsu,
forvarnir, veikindi og fræðumst um
reynslu annarra.

Karlaklefinn er fræðsluverkefni á vegum Krabbameinsfélagsins.



Ókeypis ráðgjöf og stuðningur á fimm stöðum á landinu

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins
800 4040 / radgjof@krabb.is



Krabbameinsfélagið