# 

**Ársskýrsla stjórnar Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins 2022-2023**

Flutt á aðalfundi 20. mars 2023

Skýrslan nær yfir síðasta starfsár, frá aðalfundi 14. mars 2022 til aðalfundar 20. mars 2023.  
  
**Stjórn og starfsmenn**

Frá síðasta aðalfundi hefur stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins verið þannig skipuð: Árni Einarsson formaður, Ásgerður Sverrisdóttir varaformaður, gjaldkeri er Jón L. Árnason og meðstjórnendur Arnar Hauksson, Hafrún Dóra Júlíusdóttir, Magnús Gunnarsson og Þórunn Sævarsdóttir. Í vara­stjórn eru Gestur Svavarsson, Vala Smáradóttir og Þorbjörg Guðmundsdóttir sem jafnframt hefur verið ritari.

Stjórnarfundir voru níu milli aðalfunda og sóttu varamenn þá til jafns við aðalmenn. Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri funduðu eftir þörfum.

Guðlaug B. Guðjónsdóttir er framkvæmdastjóri í fullu starfi Jóhanna Kristjánsdóttir hjúkrunarfræðingur og starfsfólk fyrirtækisins Heilsulausna eru okkur innan handar varðandi tóbaksvarnir og ráðgjöf fyrir skóla, einstaklinga og fyrirtæki.

Félagsmenn eru 1.299, ævifélagar eru 29 og heiðursfélagar 14.

**Fræðslu- og forvarnastarfsemi**

Í samstarfssamningi við Krabbameinsfélag Íslands frá því í mars 2014 er kveðið á um fræðslu- og fagráð sem skuli skipað fimm manns og tveimur til vara. Krabbameinsfélag Reykjavíkur óskaði eftir endurskoðun á samningi félaganna í febrúar 2015. Fulltrúar félaganna funduðu í janúar sl. og ræddu ýmsar hliðar á samstarfi félaganna. Væntanlega verður gengið frá samningi félaganna á milli á næstunni.

**Útgáfumál og fræðsluverkefni**

Árveknisskilaboðin sem hafa verið í vinnslu og eru byggð á „European Code Against Cancer – tólf leiðir til að draga úr líkum á krabbameini“ fóru í birtingu á samfélagsmiðla í desember og janúar sl. Með skilaboðunum sem eru myndskreytt með skemmtilegum persónum á að koma á framfæri við almenning ávinningi af ýmiss konar hollum lífsháttum sem skipta máli, t.d. varðandi krabbameinsáhættu og mikilvægi skimana. Með skilaboðunum á okkar félagasvæði náðum við til um 188.000 manns í þessari fyrstu umferð. Aðildarfélögum Krabbameinsfélagsins var boðið að nýta skilaboðin á sínum félagssvæðum og þáðu það nokkur félög. Í maí nk. verða skilaboðin sýnd aftur á samfélagsmiðlum og fyrir þann tíma munum við kanna aftur áhuga annarra aðildarfélaga á þátttöku.

Loksins virðist hylla undir það að skimun fyrir ristil- og endaþarmskrabbameini sé að verða að veruleika og vonandi síðar á þessu ári. Umsjón skimana verður hjá Samhæfingarmiðstöð krabbameinsskimana sem er undir Heilsugæslu höfðuðborgarsvæðisins. Félagið mun leggja sitt af mörkum við að kynna mikilvægi þessarar forvarnar.

Fræðsluefni fyrir karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli „Virkt eftirlit“ og „Vöktuð bið“ er komið á vefinn. Efnið er að grunni til breskt, frá samtökunum Prostate Cancer UK, og þýtt og staðfært með leyfi frá bresku samtökunum. Við fengum góða aðstoð við aðlögun efnisins að íslenskum aðstæðum frá þvag­færa­skurðlæknum og hjúkrunarfræðingum á þvagfæraskurðdeild og göngudeild krabba­meina á Land­spítal­anum. Fræðsluefnið er unnið í samstarfi við Framför/Góða hálsa og Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. Velunnarasjóður Krabbameinsfélagsins styrkti verkefni þetta að hluta.

Í júní sl. voru sýndar á samfélags­miðlum klippur með völdum skilaboð úr fræðslu­myndinni „Karlamein – um krabbamein í blöðruhálskirtli“. Skilboð þessi vekja alltaf mikla athygli. Til stuðnings Mottumars ætlum við að sýna klippurnar aftur núna í mars.

Áfengi er einn mikilvægasti áhættuþátturinn fyrir mörg krabbamein. Félagið fékk styrk úr Lýðheilsusjóði til að vinna fræðsluefni um krabbamein og áfengi. Verkefnið er unnið í samráði við Krabbameinsfélag Íslands. Fræðsluspjall Árna formanns og Laufeyjar Tryggvadóttur framkvæmdastjóra Krabbameins­skrárinnar um krabbamein og áfengi er á vef Krabbameinsfélagsins.

„Fimm staðreyndir um áfengi og krabbamein“ sem var gefnar voru út af Alþjóða ­heilbrigðis­málastofnuninni á síðasta ári hafa verið nýttar sem skilaboð á samfélagsmiðlum og fengið mjög gott áhorf. Í fyrravor sáu meira en 225 þúsund manns klippurnar og viðtökur voru líka mjög góðar í janúar sl.

Verkefninu „Þurr janúar“ var hleypt af stokkunum í desember 2021. Markmið þess er að hvetja þá sem nota áfengi til að endurmeta sína neyslu og viðhorf til áfengis, t.d. með því að sleppa allri áfengisneyslu í einn mánuð á ári. Verkefnið er samstarfsverkefni FRÆ (Fræðsla og forvarnir), IOGT á Íslandi og Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins. Sett var upp sérstök vefsíða, [www.eiginheilsa.is](http://www.eiginheilsa.is), og keyptur tímabundinn aðgangur að skosku smáforriti (appi) sem hefur verið i notkun í nokkur ár. Jákvæðar hvatningar voru birtar nánast daglega í janúar 2023 á fésbókarsíðu verkefnisins og margir deildu þeim áfram. Verkefnið gekk vel og þátttaka varð góð. Áfram verður unnið við að bæta fræðsluefni inn á vefsíðuna.

Aftur og aftur koma fram frumvörp sem miða að því að auka aðgengi að áfengi, t.d. með sölu á framleiðslustað, vefverslun, afnámi banns við heimabruggun o.fl. Öll þessi frumvörp ganga þvert á öll forvarnasjónarmið, vegna þess að það er viðurkennt að með auknu aðgengi eykst neyslan. Nokkur forvarnarfélög, m.a. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, og einstaklingar, sem láta sig forvarnir varða hafa um nokkurn tíma haft reglulegt samráð um hvernig bregðast skuli við þessum aukna þrýstingi. Umsagnir voru sendar um frumvörp um breytingar á áfengislögum þar sem við áréttum tengsl áfengis og krabbameins og mikilvægi góðra forvarna. Mjög er orðið þarft að gerð sé heildstæð stefna í áfengisforvörnum.

Fræðslurit Krabbameinsfélagsins í nýja forminu eru átta talsins en mörg rit eru til viðbótar eingöngu á vefsíðu Krabbameinsfélagsins svo og annað fræðsluefni sem Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur látið útbúa eða aðstoðað við með yfirlestri og fleiru. Í samstarfi við Ráðgjafarþjónustuna er vinna við að uppfæra gögn um réttindi sjúklinga langt komin. Efni þetta á að þýða svo yfir á pólsku og ensku.

Í samstarfi við dag- og göngudeild blóð- og krabbameinslækninga 11 B er verið að þýða ýmislegt fræðsluefni deildarinnar yfir á pólsku.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Brjóstamiðstöð Landspítalans eru í samvinnu við að finna leiðir til að bæta mætingu í skimun fyrir brjóstakrabbameini. Einungis um 54% kvenna mæta í reglubundna skimun og sú tala hefur lækkað mikið undanfarin ár sem er mikið áhyggjuefni. Íslenskar konur eru með lélegustu mætinguna í skimun af Norðurlöndunum. Þessu verðum við að breyta. Verið er að vinna að því að fá fleiri samstarfsaðila að verkefninu. Samhliða þessu var ákveðið að gera fræðslumynd um brjóstakrabbamein. Vinna við hana er hafin og stefnt að sýningu í haust.

**Tóbaksvarnir o.fl.**

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur gegnum árin staðið fyrir reykbindindisnámskeiðum en engin námskeið hafa verið haldin að undanförnu þar sem fáar beiðnir koma þar um. Ingibjörg K. Stefánsdóttir svarar fyrirspurnum einstaklinga, fyrirtækja og stofnana um tóbaksvarnir sem koma gegnum vefinn og í síma. Félagið vann mjög náið með Ráðgjöf í reykbindindi (Reyksímanum á Húsavík) og beindi fyrirspurnum um aðstoð til ráðgjafanna þar. Því miður var þjónustu Ráðgjafar í reykbindindi sagt upp um áramótin 2021-22. Krabbameinsfélagið og þá sérstaklega Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins sem hefur um árabil sinnt tóbaksvörnum áttu mjög farsælt samstarf við starfsfólk Ráðgjafar í reykbindindi sem voru okkar mestu sérfræðingar í reyk- og tóbaksbindindi. Við vísuðum mörgum þeim sem til okkar leituðu varðandi aðstoð við að hætta tóbaksnotkun til Ráðgjafar í reykbindindi. Sérstaklega þegar reykbindindisnámskeiðum félagsins fækkaði. Jóhanna Kristjánsdóttir, sem var verkefnastjóri þjónustunnar, hefur komið að sem sérlegur ráðgjafi og sinnt fræðslu við hin ýmsu verkefni sem Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur sinnt í tóbaksvörnum. Má þar nefna átak í Mottumars fyrir nokkrum árum, þátttöku í verkefnahópi um að vinna sérstaklega með ófrískum konum sem nota tóbak (og þeirra maka), verkefnið „Nýtt líf án tóbaks” sem unnið var í samstarfi við Heilsugæslu höfuð­borgarsvæðisins og aðstoð og fræðslu á námskeiðum um rafsígarettunotkun í grunn- og framhalds­skólum.

Félagið stóð fyrir nokkrum árum að verkefninu „Nýtt líf án tóbaks” í samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgar­svæðisins og fleiri þar sem útbúnar voru stuttar fræðslumyndir sem miða að því að aðstoða ófrískar konur í að hætta að nota tóbak og/eða nikótín. Ráðgjöf í reykbindindi tók að sér að sinna beiðnum frá heilsugæslunni varðandi ófrískar konur. Það er aðstoð, sem er mjög sérhæfð, og byggir á löngu skjólstæðingasambandi. Stjórn Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins sendi bréf í desember 2021 til Ölmu Möller landlæknis og Dóru Guðrúnar Guðmundsdóttur sviðstjóra lýðheilsu­sviðs Embættis landlæknis þar sem við létum í ljós miklar áhyggjur að þessi þjónusta yrði ekki í boði fyrir verðandi mæður sem vilja hætta að nota tóbak á meðgöngunni og vonandi til frambúðar. Og hver myndi sinna þeim skjólstæðingum sem voru í þjónustu Ráðgjafarinnar? Hvert munu beiðnir um aðstoð frá læknum og ljósmæðrum heilsugæslunnar fara? Einnig hafði stjórnin af því áhyggjur að sú sérhæfða meðferð og aðstoð sem starfsfólk Ráðgjafar í reykbindindi hafði boðið upp á tapist, því að baki starfsemi þeirra liggur margra ára reynsla og þekking. Ekki var heldur óskað eftir þjónustu starfsfólksins við yfirfærslu verkefnisins til þróunarmiðstöðvar heilsu­gæslunnar. Ekkert svar barst frá Embættinu við spurningum og vangaveltum félagsins.

Við höfum lengi viljað ná til hópa sem af ýmsum félags- og menningarlegum ástæðum hefur gengið lakar að ná til með tóbaksvarnir og reykleysisupplýsingar en annarra. Það yrði gert með því að virkja til samstarfs fyrirtæki/vinnustaði þar sem reykingar eru almennari meðal starfsfólks en almennt er, með samstarfi við ýmsa aðila sem veita atvinnulausum þjónustu og aðstoð, samstarfi við félög fólks af erlendum uppruna sem vegna tungumálatakmarkana eiga erfitt með að notfæra sér upplýsingar og fræðslu á íslensku. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélag Íslands stóðu í fyrravor fyrir þjálfunar- og leiðbeinendanámskeiði fyrir þrjá Pólverja til að halda utan um reykbindindisnámskeið og ráðgjöf fyrir landa þeirra hér á landi sem reykja/nota tóbak og vilja fá aðstoð við að hætta. Vitað er að reykingar eru mjög útbreiddar í pólska samfélaginu hér á landi. Jóhanna S. Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur og okkar helsti sérfræðingur í tóbaksvörnum, var sérlegur ráðgjafi og leiðbeinandi og útbjó fræðsluefni til að nýta á námskeiðum og við ráðgjöf. Ásgeir Helgason sálfræðingur og sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu leiðbeindi varðandi samtalstækni og Nina Slowinska félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu er tengill við pólska samfélagið hér og við leiðbeinendurna. Leiðbeinendurnir hafa eftir námskeiðið allir tekið nokkra einstaklinga í ráðgjöf við að hætta að reykja. Einn þeirra bjó á höfuðborgarsvæðinu, einn á Suðurnesjum og sá þriðji á Akureyri. Því miður þurfti sá sem býr á okkar félagssvæði að hætta vegna anna. Búið er að senda beiðni um samstarf til stjórna Krabbameinsfélags Suðurnesja og Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis þar sem óskað er eftir samvinnu við að skipuleggja reykbindindisnámskeið og ráðgjöf fyrir Pólverja hér á landi sem reykja og vilja fá aðstoð við að hætta.

Félagið hefur boðið aðildarfélögum Krabbameinsfélags Íslands aðstoð ef þau vilja standa fyrir reykleysis­námskeiðum á sínum félagssvæðum.

Fræðsluverkefni okkar varðandi rafsígarettur í grunnskólum tók breytingum þegar notkun þeirra minnkaði mjög mikið eftir að lög um þær tóku gildi og notkun á nikótínpúðum fór að aukast. Margvíslegt samstarf við FRÆ og Ungmennafélag Íslands varðandi útbreiðslu, aðgengi og viðhorf til reyklauss tóbaks er búið að vera í gangi á starfsárinu. Með samstilltu átaki og breiðri nálgun samstarfsaðila viljum við vinna að því að koma böndum á þennan vágest sem reyklaust tóbak er, sérstaklega meðal ungs fólks og tryggja þann góða árangur sem hefur náðst í tóbaksvörnum. Saman fengu samstarfsaðilarnir 1,7 milljón króna styrk úr Lýðheilsusjóði til að sinna fræðslu um reyklaust tóbak. Sumarið og haustið 2022 var nýtt til að undirbúa málþing undir yfirskriftinni „Nikótín og heilsa“ sem haldið var 11. október. Á málþinginu var fyrir hádegi fjallað um nikótín og áhrif á heilsu ungmenna, mikilvægi lýðheilsuaðgerða, áhrif nikótínpúða á munnhol, nikótínfíkn og meðferð og hvort nikótín væri lyf eða neysluvara. Eftir hádegi var rætt um nikótínnotkun íslenskra ungmenna, viðhorf almennings til nikótínvara, nýju nikótínlögin og fræðslu í skólum un notkun tóbaks og nikótínvara. Bæði heilbrigðisráðherra og landlæknir ávörpuðu þingið. Árni Einarson formaður félagsins okkar og fram­kvæmdastjóri FRÆ var meðal fyrirlesara. Þinginu var streymt og það tekið upp. Fjölmiðlar gerðu málþinginu skil með ýmsum hætti, bæði fyrir, á meðan og að því loknu. Búið er að vinna úr upptökum á fyrirlestrunum á málþinginu þannig að þeir verði aðgengilegir á netinu. Einnig er verið að vinna úr þessu efni og útbúa fræðsluefni fyrir skóla og íþróttafélög. Áformað er að halda verkefninu áfram, eftir því sem styrkur úr Lýðheilsusjóði leyfir en verkefnið fékk viðbótarstyrk að upphæð ein milljón kr. í úthlutun núna í febrúar sl.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og fleiri létu Gallup gera könnun haustið 2022 varðandi viðhorf til nikótínpúða, til sölu tóbaks, nikótínvara og áfengis á netinu. Um 70% svarenda notuðu ekkert niktótín í neinu formi (púðar, sígarettur, neftóbak, rafsígarettur eða annað) en þessi tala var 79% fyrir tveimur árum. Aukningin er nánast alfarið vegna nikótínpúðanna. Mesta notkun nikótíns er í aldurshópnum 18-34 ára. Þeir sem voru andvígir því að tóbak sé selt á netinu voru 66%, 62% voru andvígir því að nikótínvörur (svo sem púðar og rafsígarettur) væru seldar á netinu en 39% gagnvart áfengi. Sú tala var 44% árið 2021. Þessi könnun hefur verið gerð árlega frá 2017 og gefur okkur tækifæri á að meta breytingar á ýmsum þáttum á milli ára.

Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar átti í mörg ár samstarf við Hafnarfjarðarbæ og vann dyggilega að forvörnum gegn tóbaksneyslu barna og ungmenna sem að sjálfsögðu var framhaldið undir nafni Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins. Áherslan beinst að munntóbaksforvörnum og fræðslu um rafsígarettur og nikótínpúða. Hin góða fyrirmynd, Jón Ragnar Jónsson tónlistar- og fjölmiðla­maður, hefur séð um þessa fræðslu fyrir nemendur í 8. bekk í Hafnarfirði.

Eftirlitshlutverk varðandi rafsígarettur og nikótínvörur er núna hjá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (var áður Neytendastofa). Við leitum reglulega eftir upplýsingar um stöðu mála varðandi eftirlitið og höfum verið ánægð með hversu vel þessu hlutverki er sinnt. Neytendastofa fer núna með eftirlit með banni við auglýsingum á nikótínvörum. Félagið sendir athugasemdir sínar varðandi brot á auglýsingabanni til þeirra.

Í tilefni af alþjóðlega tóbakslausa deginum 31. maí 2022 létum við þýða nýtt fræðsluefni frá evrópsku tóbaksvarnarsamtökum (ENSP, European Network for Smoking and Tobacco Prevention). Fræðsluefnið er um tóbaksnotkun og krabbamein og mikilvægi þess að hætta að reykja. Guðlaug skrifaði grein sem birtist í Morgunblaðinu á tóbakslausa deginum um þetta efni.

Norræn félagasamtök í tóbaksvörnum funda reglulega og hafa með sér margvíslegt samráð. Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í þessu samstarfi, sem hefur verið ákaflega gefandi. Síðustu árin hafa fundirnir verið rafrænir vegna covid. En í september sl. var tveggja daga samráðfundur haldinn hér á landi. Sveinn Magnússon læknir sagði frá sögu tóbaksvarna á Íslandi, Margrét Lilja Guðmundsdóttir frá Rannsóknum og greiningu kynnti starfsemi RoG með áherslu á niðurstöður varðandi tóbaks- og nikótínneyslu ungs fólks. Einnig sagði Margrét stuttlega frá áhrifum covid á ungt fólk. Laufey Tryggvadóttir frá Krabbameinsskránni kynnti niðurstöður norrænu krabbameinsskránna um krabbameinstíðni tengda tóbaksnotkun. Síðan voru kynningar frá hverju landi og rætt um það sem er helst á baugi í norrænu löndunum. Eftir fundarhöld seinni daginn var farið í skoðunarferð til Vestmannaeyja.

Félagið sendi inn umsagnir um þingmál stjórnvalda varðandi frumvarp um breytingar á lögum um rafsígarettur og nikótínvörur. Stjórn félagsins sendi ráðherra hvatningarkveðjur með von um að þetta mikilvæga forvarnarfrumvarp næði fram að ganga án þess að miklu yrði fórnað í því. Frumvarpið var samþykkt og lögin tóku gildi í júní sl. Því miður gekk það ekki eins langt og við hefðum óskað. M.a. fór bann við öllum bragðefnum ekki í gegn. Einnig sendum við inn umsögn í samráðsgáttina vegna innleiðingar Evrópulöggjafar í tóbaksvörnum og sendum inn umsögn um frumvarp um breytingu á lögum um tóbaksvarnir í janúar sl. (Vegna alþjóðlegra skuldbindinga okkar á sviði tóbaksvarna). Fulltrúar félagsins voru tvisvar kallaðir fyrir velferðarnefnd Alþingis vegna þessara lagafrumvarpa.

Mjög mikilvægt er að Ísland hugi að næstu stóru skrefum í tóbaksvörnum, t.d. með því að taka upp eftir mörgum öðrum löndum og tímasetja hvenær stefnt skuli að tóbakslausu landi og ákveða sem fyrst að taka upp „einsleitar” tóbaksumbúðir. Því ber að fagna að dregið hefur verulega úr reykingum á undanförnum árum, ekki síst meðal barna og ungmenna. Þessari þróun þarf að fylgja eftir með því að setja aukinn kraft í að ná til þeirra sem vilja takast á við tóbaks- og nikótínfíkn sína. Auk öflugs forvarnastarfs er það ein hagkvæmasta heilbrigðisaðgerð sem til er, bæði fyrir þjóðfélagið og einstaklingana sjálfa.

Guðlaug svaraði árlegum spurningalista frá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni (WHO) um ýmislegt er snýr að tóbaksvörnum á Íslandi.

Guðlaug situr í fagráði landlæknis um tóbaksvarnir og skilar umsögnum um umsóknir í Lýðheilsusjóð sem tengjast tóbaksvörnum.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Heilsulausnir, sem m.a. sinna fræðslu í grunn- og framhalds­skólum, hafa undirritað samkomulag um samvinnu fyrst og fremst á sviði tóbaks- og nikótínvarna. Einnig sinnir Heilsulausnir tóbaksvarnarráðgjöf fyrir okkur eins og áður sagði.

Mikill áhugi er á samstarfi við Reykjanesbæ varðandi ýmsa forvarnarfræðslu (fyrst og fremst tóbaksvarnarfræðsla) eftir að niðurstaða rannsóknar Krabbameinsskrárinnar sýndi að Suðurnesin eru með meiri krabbameinsáhættu vegna lakari lífshátta á ýmsum sviðum. Búið er að funda með samstarfshópi í bæjarfélaginu og verið er að vinna ýmsa undirbúningsvinnu. Þessi vinna yrði einnig í samvinnu við Heilsulausnir.

Félagið hefur fengið Svein Magnússon lækni til að taka saman sögu tóbaksvarna á Íslandi. Ísland var lengi vel leiðandi þjóð í tóbaksvörnum, hlutverk Krabbameinsfélagsins og ekki síst okkar félags hefur verið stórt í þessari sögu og mikilvægu forvarnarstarfi. Í ritnefnd með Sveini er Árni, Guðlaug og Jónas Ragnarsson.

**„Hættan er ljós“**

Nítján ár eru síðan átaksverkefnið „Hættan er ljós“ hófst, en það er samstarfsverkefni Geislavarna ríkisins, Embættis landlæknis, húðlækna og Krabbameinsfélagsins. Stefnan hefur verið að stuðla að skynsam­legri hegðun landsmanna í sól og að draga enn frekar úr almennri notkun ljósabekkja. Árlega er gerð könnun af Gallup fyrir átakshópinn á ljósabekkjanotkun landsmanna og haldið er áfram að fræða um afleiðingar óhóf­legra sólbaða. Á þessu tímabili hefur dregið verulega úr notkun ljósabekkja. Mælingar frá 2022 sýna að hlutfall fullorðinna sem notað höfðu ljósabekki einu sinni eða oftar er um 6%, miðað við 11% árið 2019. Hlutfallið hefur ekki verið lægra frá því að árlegar kannanir hófust árið 2004 en þá höfðu um 30% full­­orðinna notað ljósabekki í einhverjum mæli síðustu 12 mánuði. Kannan­irn­ar sýna einnig að ljósabekkjanotkun ungmenna, 18–24 ára, hefur minnkað töluvert undanfarin ár, þó hún sé mest í þessum aldurshópi eða um 14%. Árið 2004 höfðu um 38% aðspurðra notað ljósabekki í einhverjum mæli síðustu 12 mánuði.

Í könnuninni var ennfremur spurt hvort viðkomandi hefði brunnið af völdum sólar eða ljósa­bekkja á síðastliðnum tólf mánuðum. Með bruna er átt við að roði myndist á húð ásamt því að sviði sé til staðar. Um 81% þeirra sem svöruðu árið 2022 höfðu ekki brunnið sem er lægri tala en árið áður. Hlutfall þeirra sem segja húð sína hafa brunnið er hvað hæst hjá þeim sem eru í aldursbilunum 25-44 ára. Mikil aukning er hjá þeim sem segja að húð þeirra hafi brunnið í sólarlandaferðum (fer úr 25% í 62%) eða öðrum ferðum til útlanda (úr 24% í 50%) á síðasta ári. Þessi mikla aukning getur mögulega endurspeglað þá nýliðið Covid-tímabil.

Guðlaug hefur svarað erlendum fyrirspurnum og könnunum í samstarfi við Geislavarnir ríkisins.

**Bleiki mánuðurinn**

Málþing um brjóstakrabbamein var haldið í húsi Krabbameinsfélagsins 20. október 2022 á vegum Brjóstaheilla – Samhjálpar kvenna, Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélags Íslands. Yfirskrift málþingsins var „Sýnum lit“ sem var slagorð bleika mánaðarins. Svanheiður Lóa Rafnsdóttir, yfirlæknir á Landspítala og Kristín Sigurðardóttir, sérfræðingur í hjúkrun á Landspítala fluttu erindið Brjóstamiðstöð Landspítala, framfaraskref í heilbrigðisþjónustu, Nanna Friðriksdóttir sérfræðingur í krabbameinshjúkrun á Landspítala fjallaði um Krabbameinsgáttina, Sigrún Elva Einarsdóttir sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu kynnti ,,Mín leið"  - mat á námskeiði fyrir konur sem lokið hafa meðferð við brjóstakrabbameini, Sigríður Gunnarsdóttir forstöðumaður Rannsókna- og skráningarseturs Krabbameinsfélagsins sagði frá niðurstöðum Áttavitans. Guðrún Kristín Svavarsdóttir og Ásdís Ingólfsdóttir voru með reynslusögur. Fundarstjóri var Halla Þorvaldsdóttir framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Ísland. Málþinginu var einnig streymt.

**Skógarganga**

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Skógræktarfélag Hafnarfjarðar buðu til skógargöngu 27. október 2022. Um sjötíu manns söfnuðust saman við Gróðrarstöðina Þöll við Kaldárselsveg og þaðan var gengið um skógarsvæði Skógræktarfélags Hafnarfjarðar. Við upphaf göngunnar flutti Magnús Gunnarsson ávarp og síðan var Steinar Björgvinsson skógfræðingur með leiðsögn um skóginn. Ýmsar kynjaverur urðu á vegi göngufólks og hrollvekjandi hljóð heyrðust víða. Að göngunni lokinni var boðið upp á heitt súkkulaði og meðlæti í húsakynnum Þallar.

**Nemendur, skólar o.fl.**

Formaður og starfsfólk félagsins aðstoða nemendur, kennara framhalds­skóla og háskóla og fleiri við heimildaöflun vegna ýmissa skrifa, rannsókna og kennslu sem tengist krabbameini og forvörnum.

**Samstarf félagasamtaka í forvörnum**

Samstarf félagasamtaka í forvörnum, SAFF, stendur að ýmsum verkefnum í forvörnum svo sem fræðsluverkefni um kannabis og fræðsluverkefni sem tengist útisamkomum og frítíma fólks. Alls 25 samtök standa að SAFF. Samstarfið byggist á virðingu fyrir fjölbreytni, ólíkri aðkomu samtaka í forvörnum og mismunandi áherslum. Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í stjórn samtakanna.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, í samstarfi við Fræðslu of forvarnir og SAFF, hefur undanfarin fimm ár staðið, ásamt fleirum, meðal annars, að því að kanna notkun á rafsígarettum og nikótínpúðum og viðhorf til þeirra meðal Íslendinga 18 ára og eldri. SAFF sendir inn umsagnir um hin ýmsu frumvörp sem varða forvarnir; svo sem áfengi, tóbak og nikótínvörur.

**Vefsíðumál og samfélagsmiðlar**

Fésbókarsíða Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins er notuð til að koma á framfæri því sem félagið stendur fyrir og til að styrkja stöðu þess. Umræða hefur verið í stjórn um að félagið láti gera sína eigin vefsíðu og nýti sér betur ýmsa samfélagsmiðla.

**Stuðningur við sjúklinga**

Einn stuðningshópur starfar núna undir verndarvæng Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, Stuðnings­hópur kvenna með krabbamein í kvenlíffærum (áður krabbamein í eggjastokkum). Þetta starfsár hafa samskiptin að mestu verið símleiðis og í tölvupóstum. Stuðningshópurinn hefur notið góðrar aðstoðar og stuðnings Reynis Tómasar Geirssonar, sérfræðings í kvensjúkdómum og fyrrverandi prófessors.

Verkefnið Feel+ sem byrja átti vorið 2020 er ekki komið í gang. Ekki var hægt að fara af stað vegna covid en núna þurfum við að vinna að því að koma því í framkvæmd. Verkefnið er sérsniðið fyrir karla sem eru með krabbamein í blöðruhálskirtli og eru á andhormónameðferð. Krabbameins­félag höfuðborgarsvæðisins, Ráðgjafar­þjónusta Krabbameinsfélagsins, Góðir hálsar og Landspítali, áttu að standa saman að verkefninu. Styrkur fékkst úr Velunnarasjóði Krabbameinsfélagsins til að koma verkefninu á laggirnar.

Félagið er í góðu samstarfi við stuðningshópa Krabbameinsfélagsins og aðstoðar þá eftir þörfum, t.d. við gerð fræðslu- og fundarefnis, fréttabréf, árskýrslna, yfirlestur og fleira.

**Happdrættið**

Tekjum af happdrætti Krabbameinsfélagsins hefur í sextíu og sjö ár verið varið í fræðslu. Það má segja að fræðsla um krabbamein og krabbameinsvarnir hafi lengi vel byggst að miklu leyti á happdrættisfé og óumdeilt er að happdrættið á ríkan þátt í þeim mikla árangri sem náðst hefur í tóbaksvörnum marga síðustu áratugi.

Heildarsala happdrættismiða í happdrættunum 2022 var mun meiri en árið á undan og sérstaklega varð útkoma sumarhappdrættisins betri. Vinningsbíll var til sýnis í sumarhappdrættinu eina viku í Smáralind og í jólahappdrætti í Kringlunni. Kynning og auglýsingar voru í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum. Sala miða í netverslun Krabbameins­félagsins er góð viðbót. Sala happdrættis­miða til fyrirtækja var hjá fyrirtækinu Markaðsráði. Póstburðargjöld eru verulega íþyngjandi og í jólahappdrættinu var skorið verulega niður í fjölda heimsendra miða.

Stjórn félagsins er að skoða ýmsa möguleika varðandi sölufyrirkomulag happdrættismiða í samráði og samvinnu við fleiri.

**Fjármál**

Afkoma félagsins á reikningsárinu var jákvæð um rúmar 5,7 milljónir króna (5.752.665 kr). Kostnaður við fræðslustarfsemi var tæpar 23 milljónir króna. Árið 2022 skilaði happdrættið félaginu rúmum 28 milljónum króna í tekjur. Aðrir tekjuliðir, eru félagsgjöld og styrkir, auk vaxtatekna. Eignarstaða félagsins er góð.

**Samstarf við ýmsa aðila**

Snertifletir Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélags Íslands eru fjölmargir. Magnús Gunnarsson stjórnarmaður okkar situr í stjórn Krabbameinsfélags Íslands og er mikilvægur tengiliður á milli félaganna. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins fylgist vel með þróun mála hjá Krabba­meins­félagi Íslands og aðildarfélögum þess og leggur lið eftir mætti.

Gjaldkeri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, Jón L. Árnason, var fulltrúi í fjáröflunarráði Krabbameinsfélagsins. Því miður var tekin um það ákvörðun að leggja það niður. Það átti að hafa það hlutverk að efla, samhæfa og hafa yfirumsjón með fjáröflun Krabbameinsfélags Íslands, svæðafélaga þess og stuðningshópa. Ráðið hafði ekki verið starfandi undanfarin ár og er það miður. Mjög mikilvægt er að samráð sé haft til forðast skörun í fræðsluátökum og fjársöfnunum aðildarfélaganna og Krabbameinsfélags Íslands.

Formannafundir voru haldnir í apríl, í september og mars þar sem farið var yfir verkefni haustsins og vetrarins.

Aðalfundur Krabbameinsfélags Íslands var haldinn 21. maí 2022 eftir hádegi. Fyrir hádegi var málþing þar sem rætt var um krabbameinsáætlunina. Á föstudeginum þann 20. maí var stefnumót aðildarfélaga.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur átti gott samstarf við Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, og Krabbameinsfélag höfuðborgar­svæðisins mun áfram styðja starfsemina eftir bestu getu.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins á 15% í húseigninni að Skógarhlíð 8.

Guðlaug situr í stjórn Almannaheilla sem fulltrúi Krabbameinsfélags Íslands og er gjaldkeri í samtök­unum. Frumvarp um Almannaheillafélög sem Almannaheill hefur barist fyrir um árabil var loks samþykkt á Alþingi vorið 2021. Einnig var á þinginu samþykkt frumvarp um breytingar á skattalögum sem meðal annars heimilar einstaklingum og fyrirtækjum sem styrkja almannaheillafélög að draga styrki og gjafir til þeirra frá skattskyldum tekjum sínum og undanþágu greiðslu af fjármagnstekjum. Krabbameinsfélag höfu­ðborgar­svæðisins var skráð á almanna­heillaskrá Skattsins í desember sl. en sú skráning er forsenda þess að styrkjendur geti dregið styrki/gjafir til félagsins frá skattskyldum tekjum sínum. Mikil starfsemi er hjá samtökunum, meðal annars með áherslu á heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna en Almannaheill eru með samning við forsætisráðuneytið um kynningu á markmiðunum fyrir félaga­samtök og verkefni varðandi samfélagslega nýsköpun. Almannaheill hefur húsnæði til afnota sem er í eigu Styrktar- og líknarsjóðs Oddfellowa. Hefur það gjörbreytt starfsemi Almannaheilla.

Á síðasta aðalfundi Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins var samþykkt að að stjórn félagsins fengi heimild til að undirbúa skráningu félagsins sem félag til almannaheilla, þar með talið að undirbúa nauðsynlegar breytingar á samþykktum félagsins og leggja þær fyrir aðalfund 2023. Erindið var einróma samþykkt. Hér á eftir verður því lögð fram tillaga að lagabreytingum svo félagið geti sótt um að vera félag til almannaheilla.

Guðlaug er í stýrihópi fyrir „Meðvera og Heilsuvera“, verkefni Landspítalans og fleiri um rafræna samskiptagátt fyrir krabbameinssjúklinga og sem félagið hefur stutt við fjárhagslega.

Guðlaug situr í stjórn Fræðslu og forvarna (FRÆ) og SAFF.

Félagið hefur átt gott samstarf við stuðningshópa Krabbameinsfélagsins, starfsmenn og stjórn Fræðslu og forvarna (FRÆ), starfsmenn Ungmennafélags Íslands, IOGT og fleiri. Einnig má minnast á afar gott samstarf við starfsfólk Arion banka, Advania og Jón Óla Sigurðsson varðandi happdrættið og fleira.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins er ásamt nokkrum forvarnarsamtökum (IOGT, FRÆ, Foreldrasamtökin gegn áfengisauglýsingum) og einstaklingum þátttakandi í samstarfshópi um forvarnir. Hópurinn ræðir saman um opinbera stefnumörkun í ávana- og vímuefnamálum og haft er samráð um þau þingmál sem koma fram.

**Lokaorð**

Evrópusambandið hefur sett krabbamein í forgang í heilbrigðismálum enda er spáð 21% fjölgun tilfella í Evrópu til ársins 2040. Spáin fyrir Ísland er ennþá alvarlegri, en hér á landi er á sama tíma spáð 52% fjölgun. Það þýðir að reikna má með að um eitt þúsund fleiri greinist með krabbameins hér á landi árið 2040 en nú. Helsta ástæða þessarar fjölgunar er að íslenska þjóðin er að eldast og landsmönnum að fjölga en ekki að krabbameinsáhætta sé að aukast. Að auki verður að taka tilliti til þess að vegna framfara í greiningu og meðferð krabbameina fjölgar hratt í hópi þeirra sem eru á lífi og hafa greinst með krabbamein. Margir þeirra þurfa á langtímameðferð að halda, jafnvel ævilangrar.

Hér blasir við mikil áskorun fyrir íslenskt samfélag, ekki síst í ljósi þess að heilbrigðiskerfið er komið að þolmörkum, og áhyggjuefni hversu lítið fer fyrir umræðu um þessi mál á vettvangi stjórnmálanna. Vissulega er fyrir hendi krabbameinsáætlun sem samþykkt var 2019 og gildir til ársins 2030. Því miður hefur henni hvorki verið fylgt eftir með aðgerðaáætlun né fjármögnun.

Viðfangsefni af þessari stærðargráðu kallar á fjölþætt og markviss viðbrögð, bæði pólitísk og samfélagsleg. Stjórnvöld þurfa að leggja áherslu á, og skapa forsendur fyrir heilbrigðum lífsvenjum fólks, helst þannig að gott líf verði ávani, eins og Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins notar sem yfirskrift á vakningarverkefni sem félagið stendur nú að. Tryggja verði að fyrir hendi séu ávallt traustar upplýsingar og að skimað sé fyrir krabbameinum svo hægt sé að grípa sem fyrst inn í, enda eru batahorfur því betri sem fyrr er hægt að bregðast við.

Við, hvert og eitt, þurfum líka að axla ábyrgð, svo sem með því að temja okkur lífsvenjur sem draga úr líkum á að fá krabbamein, stunda reglulega hreyfingu, borða hollan mat, verja okkur fyrir sólinni og forðast áfengi og tóbak. Vitað er að áfengi veldur sjö tegundum krabbameins. Áfengisiðnaðurinn hefur barist ötullega gegn því að þeirri vitneskju sé komið á framfæri við neytendur, svo sem með merkingu á áfengisumbúðum.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins beinir í starfi sínu sjónum sérstaklega að forvörnum, það er að áhrifaþáttum krabbameins, og mun ótrautt halda áfram á þeirri braut. Viðfangsefnið er ávallt hið sama en birtingarmyndirnar taka breytingum. Með markvissum aðgerðum, bæði af hálfu stjórnvalda og almannasamtaka, ekki síst Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og annarra krabbameinsfélaga, tókst á hálfri öld að draga stórlega úr reykingum þannig að þær eru nú orðnar hverfandi og stefndi í að hægt yrði að útrýma þeim að mestu. Þá fundu þeir sem sjá fjárhagslegan ávinning í því að festa fólk í viðjar nikótínfíknar sér nýjar leiðir, svo sem í formi rafsígaretta og nikótínpúða. Sú mikla aukning sem orðið hefur á stuttum tíma á notkun nikótíns vegna þessara nýju vara og seinagangur stjórnvalda í að setja hliðstæð bönd á sölu þeirra og markaðssetningu og gildir um tóbak sýnir hversu skamman tíma getur tekið að brjóta niður áratuga starf og mikilvægan árangur.

Að Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins stendur fólk sem vill standa vörð um þau lífsgæði sem felast í góðri heilsu. Fyrir það fólk erum við þakklát. Við viljum þakka stjórnarfólki félagsins fyrir áhuga þess og óeigingjarnt starf í þágu félagsins. Reynsla þeirra og þekking eru kjarninn í starfinu á hverjum tíma.

Árni Einarsson, formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins

Guðlaug B. Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins