

Ársskýrsla 2025

Því lífið liggur við



Krabbameinsfélag Íslands 2025

Verndari Krabbameinsfélags Íslands er frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrv. forseti Íslands

Stjórn Krabbameinsfélagsins, kjörin á aðalfundi

Hlíf Steingrímisdóttir, læknir, formaður
Pétur Þór Jónasson, búfræðingur og formaður KAON, varaformaður
Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri, gjaldkeri
Vilhjálmur Egilsson, hagfræðingur, ritari
Áslaug Kristjánsdóttir, kynfræðingur
Jóhanna Eyrún Torfadóttir, næringarfræðingur
Vala Smáradóttir, formaður og framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins
Eygló Kristjánsdóttir, ferðaþjónustubóndi, varamaður
Kjartan Gunnarsson, lögfræðingur, varamaður

Stjórnendur Krabbameinsfélagsins

Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri
Árni Reynir Alfredsson, forstöðumaður markaðsmála og fjáröflunar
Helgi Björnsson, fjármálastjóri
Sigríður Gunnarsdóttir, forstöðumaður Rannsóknaseturs – Krabbameinsskrár
Sigrún Elva Einarsdóttir, teymisstjóri fræðslu og forvarna
Þorri Snæbjörnsson, teymisstjóri stuðnings og ráðgjafar

Stjórn Vísindasjóðs Krabbameinsfélagsins

Magnús Karl Magnússon, prófessor í lyfja- og eiturefnafræði, formaður
Birna Þórisdóttir, næringarfræðingur, lektor við Háskóla Íslands
Freyja Birgisdóttir, dósent við Háskóla Íslands
Helgi Sigurðsson, krabbameinslæknir og fyrrv. prófessor við Háskóla Íslands
Vilhjálmur Bjarnason, viðskiptafræðingur
Þorsteinn Víglundsson, forstjóri
Guðrún Kristjánsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands, varamaður
Kristín Einarsdóttir, lífeðlisfræðingur og viðskiptafræðingur, varamaður

Á árinu lést Ásgerður Sverrisdóttir, krabbameinslæknir á Landspítala. Hún sat í stjórn Vísindasjóðs frá árinu 2020, meðal annars sem varaformaður stjórnar, auk þess að sinna öðrum störfum í þágu Krabbameinsfélagsins. Við þökkum Ásgerði góða samfylgd og minnumst hennar með hlýhug.

Heiðursráð

Almar Grímsson
Guðrún Agnarsdóttir
Guðrún Sigurjónsdóttir
Jakob Jóhannsson
Jónas Ragnarsson
Kristján Sigurðsson
Ragnheiður Haraldsdóttir
Sigríður K. Lister
Sigríður Snæbjörnsdóttir
Sigrún Gunnarsdóttir
Steinunn Friðriksdóttir
Valgerður Sigurðardóttir
Vigdís Finnbogadóttir
Þórunn Rafnar

Vísindaráð Krabbameinsfélagsins

Þórunn Rafnar, formaður, fyrrv. deildarstjóri krabbameinsrannsókna hjá DeCode
Auðna Ágústsdóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri hjá Landspítala
Bjarni Agnarsson, fyrrv. prófessor í meinafræði við læknaeild Háskóla Íslands
Heiðdís Valdimarsdóttir, sálfræðingur og prófessor við Háskólann í Reykjavík
Judith Amalía Guðmundsdóttir, sérfræðingur í barnalækningum og gigtlækningum barna og aðjúnkt við Háskóla Íslands
Laufey Ámundadóttir, vísindamaður á National Cancer Institute
Sæmundur Rögnvaldsson, læknir og rannsóknasérfræðingur við læknaeild Háskóla Íslands
Þórður Óskarsson, doktor í sameindalíffræði við Moffitt Cancer Center

Félagskjörnir endurskoðendur

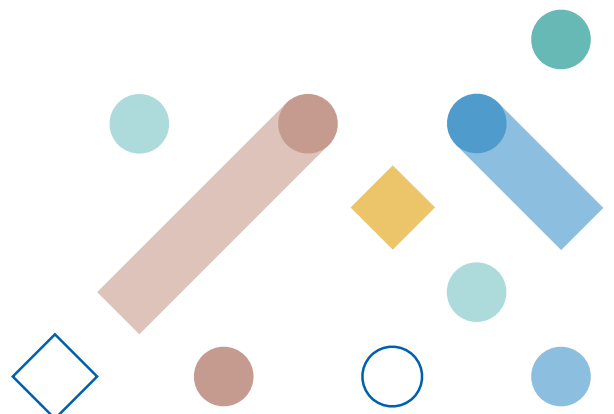
Birna Guðmundsdóttir
Jón Auðunn Jónsson
Ólafur Dýrmundsson, varamaður

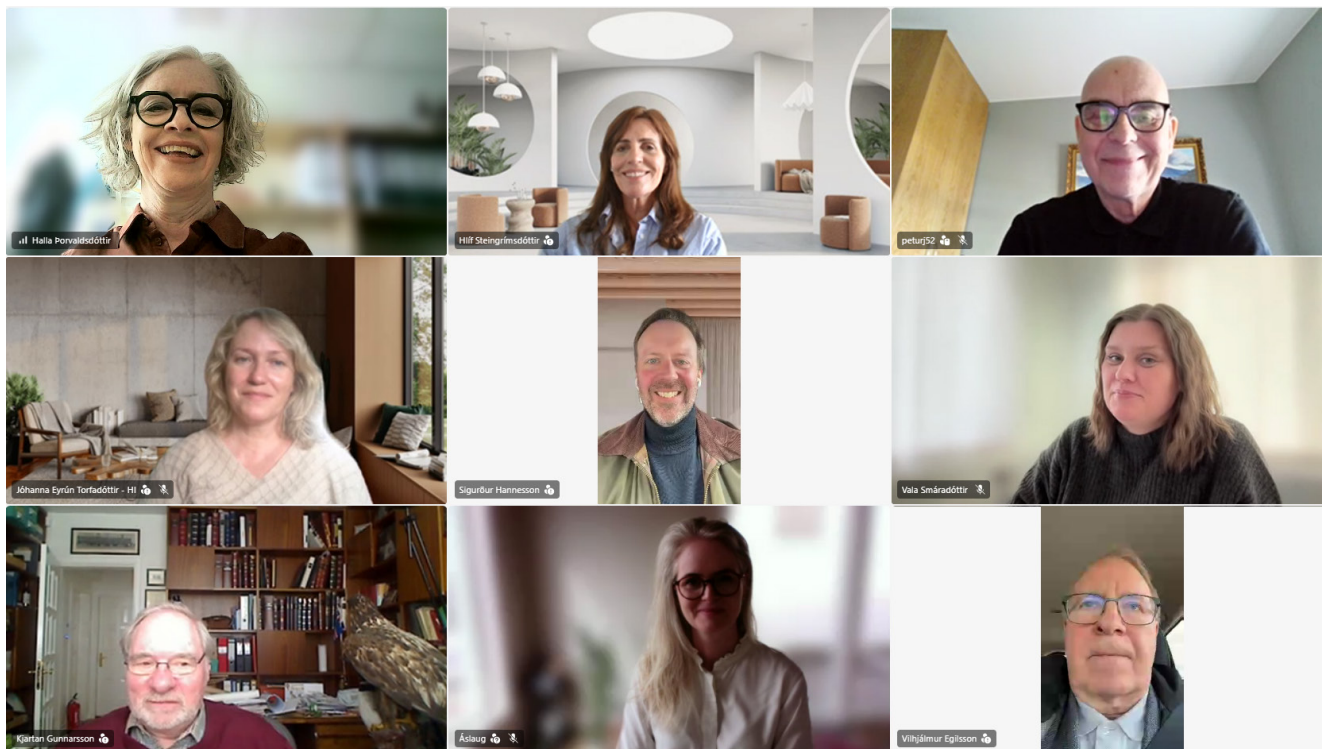
Uppstillingarnefnd

Hrefna Eyþórsdóttir
Kristján Freyr Helgason
Ragnar Davíðsson
Sigríður Zoëga
Sigrún Lillie Magnúsdóttir

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. Heimasíða Krabbameinsfélagsins er krabb.is og þar er að finna frekari upplýsingar um félagið og starfsemi þess.





Stjórn Krabbameinsfélags Íslands starfsárið 2025 til 2026 ásamt framkvæmdastjóra: Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri, Hlíf Steingrimsdóttir, formaður, Pétur Þór Jónasson, varaformaður, Jóhanna Eyrún Torfadóttir, Sigurður Hannesson, gjaldkeri, Vala Smáradóttir, Kjartan Gunnarsson, Áslaug Kristjánsdóttir og Vilhjálmur Egilsson. Á myndina vantar Eygló Kristjánsdóttur. Myndin var tekin á fjárfundi stjórnar.

Efnisyfirlit

Pistill formanns	4
Við erum Krabbameinsfélagið	6
Aðildarfélög	8
Óásættanleg bið eftir krabbameinsmeðferðum	10
Samfélagsviðurkenning Krabbameinsfélagsins	12
Stiklað á stóru	14
Þinn stuðningur skiptir öllu máli	18
Árvekni- og fjáröflunarátök Krabbameinsfélagsins	20
Þekking Íslendinga á áhættuþáttum krabbameina fer vaxandi	24
Til staðar þegar þú þarft á aðstoð að halda	28
Samhugur og hlýja á Styrkleikum	30
Gott og einfalt	32
Lífsgæði eftir greiningu krabbameins	36
Rannsóknir vísa okkur veginn	38
Samstarf við Landspítala um aukin lífsgæði fyrir lifendur	40
Erlent samstarf	42
Vísindasjóður Krabbameinsfélagsins	44
Mín leið	47
Alþjóðadagur krabbameinsrannsókna	48
Erfðagjafir – arfleifð til framtíðar	50
Fjölbreytt miðlun	51

Ársskýrsla Krabbameinsfélagsins 2025

Reykjavík, maí 2026

Prentun: Litróf

Ábyrgðarmaður: Halla Þorvaldsdóttir

Ritstjórn: Anna Margrét Björnsdóttir

Umbrot: Guðmundur Pálsson

Prófarkalestur: Berglind Steinsdóttir

Myndir: Myndasafn Krabbameinsfélagsins og myndabankar



Hlíf Steingrimsdóttir, formaður Krabbameinsfélagsins

Pistill formanns

Mikilvægt hlutverk Krabbameinsfélagsins endurspegladist í starfi félagsins á árinu.

Samhliða útgáfu á nýrri uppfærslu tölfræðigagna úr krabbameinsskrá birti félagið nýja spá sem nær til ársins 2045. Áfram er spáð mikilli fjölgun krabbameinstífla, hlutfallslega meiri á Íslandi en á öllum hinum Norðurlöndunum og í löndum Evrópusambandsins. Það er mikið áhyggjuefni og hefur starfsfólk Krabbameinsfélagsins og stjórn haft í algjörum forgangi að vekja athygli á þessari stöðu og hvað hún muni hafa í för með sér.

Til að draga úr þessari spáðu fjölgun eins mikið og hægt er og tryggja áframhaldandi framúrskarandi árangur í meðferð og þjónustu við sjúklinga með krabbamein þarf samstillt átak einstaklinga, heilbrigðisyfirvalda og stjórnvalda. Starfsfólk Krabbameinsfélagsins leggur sitt af mörkum í þeim efnum, meðal annars með því að skapa þekkingu og miðla henni í virku samstarfi og samtali við alla hlutaðeigandi.

Það hefur lengi verið baráttumál félagsins að á Íslandi sé unnið eftir virkri og fullfjármagnaðri krabbameinsáætlun eins og þekkist á hinum Norðurlöndunum. Það voru okkur því mikil gleðitíðindi þegar fréttir bárust af því að þingmenn hefðu á vormánuðum ársins einum rómi samþykkt nýja aðgerðaáætlun í krabbameinismálum, þvert á flokka.

Ný aðgerðaáætlun er skref í rétta átt og 15 aðgerðir hennar snúa að öllum þáttum krabbameinsþjónustu, frá forvörnum og snemmgreiningu til endurhæfingar, auk þess að taka til stefnumótunar í málaflokknum. Þannig kveður hún til dæmis á um stofnun Krabbameinsráðs, sem ætlað er að vera breiður samstarfsvettvangur fagaðila og hagsmunasamtaka. Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins, hefur verið skipuð formaður ráðsins og hefur það þegar tekið til starfa.

Öflug hagsmunagæsla

Eftir standa þó baráttumál sem félagið telur brýnt að ráðist verði í. Á árinu var meðal annars vakin athygli á óásættanlegri stöðu sem upp var komin í bið eftir geisla meðferðum og mikilvægi þess að bæta við þriðja línuhraðlinum. Á aðalfundi félagsins árið 2021 ályktaði félagið um brýna þörf fyrir umbætur á aðstöðu fyrir dag- og göngudeildarþjónustu blóð- og krabbameinslækninga á Landspítala og var tilbúið til að leggja mikið fé til uppbyggingar nýrrar aðstöðu ef stjórnvöld væru tilbúin til að fara af stað í verkefnið. Það var ekki raunin og það er þyngra en tárur taki að þjónustan er enn veitt við nánast sömu aðstæður.

Þá hefur félagið einnig talað fyrir innleiðingu á heildstæðu, stöðluðu greiningar- og meðferðarferli þar sem skilgreindir vegvisar tryggja samfellda þjónustu frá því að grunur um krabbamein vaknar. Það er því ánægjulegt að unnið sé að vottun krabbameinsþjónustunnar á Landspítala sem felur í sér innleiðingu meðferðarferla fyrir algengustu krabbameinin. Auk þess hefur stjórn félagsins ályktað um mikilvægi þess að í fjárlögum sé tryggt nægt fjármagn til krabbameinsþjónustu.

Forvarnir og þekking

Til viðbótar við að eiga í virku samtali við stjórnvöld um aðgerðir til að sporna við auknum krabbameinstíflum leggur félagið áherslu á að miðla til einstaklinga upplýsingum sem hjálpa þeim að taka ákvarðanir sem stuðla að heilsusamlegum lífsstíl. Hægt væri að koma í veg fyrir allt að fjögur af hverjum 10 tilfellum krabbameina með forvörnum sem eru veigamikill hluti af starfsemi Krabbameinsfélagsins.

Ein áhrifamesta leiðin til að ná eyrum og augum almennings eru árvekiátökin Mottumars og Bleika slaufan. Í Mottumars var að þessu sinni lögð áhersla á lífsstíls tengda áhættuþætti krabbameina með slagorðinu *Ertu að grínast með þinn lífsstíl?*

Í kjölfar átaksins stóð félagið í þriðja sinn fyrir könnun á þekkingu almennings á tengslunum milli lífsstíls og krabbameinsáhrættu og sýndu niðurstöður að þekking fer vaxandi. Eitt er síðan að fræða, en fólk verður einnig að hafa tól í höndunum til að gera breytingar. Á árinu opnaði matarvefurinn Gott og einfalt, en hann gerir næringarríkar uppskriftir aðgengilegar öllum.

Málefni lifenda á oddinum

Lífsgæði fólks með og eftir krabbamein er málefni sem hefur verið á oddinum hjá félaginu á undanförunum árum og birtist bæði í stefnu félagsins og tilgangi. Í Bleiku slaufunni var í fyrsta sinn lögð sérstök áhersla á ólæknandi krabbamein og varð útkoman algjörlega einstök vitundarvakning þar sem raddir þeirra sem reynsluna hafa áttu algjörlega sviðið.

Þótt blikur séu á lofti tengt fyrirséðri fjölgun krabbameinstilfella má ekki gleyma þeim mikla árangri sem þegar hefur unnist. Þekkingu okkar á sjúkdómnum hefur fleygt gríðarlega fram á síðustu 10 til 15 árum og meðferðir taka sífelldum framförum. Á síðustu 60 árum hefur fimm ára hlutfallsleg lifun meira en tvöfaldast bæði meðal karla og kvenna og í dag eru um þrjú af hverjum fjórum sem greinast með krabbamein á lífi fimm árum síðar. Spáin segir okkur að fram til ársins 2045 muni fjölga í hópi lifenda um 96%, sem endurspeglar meðal annars framfarir í meðferð og greiningu. Þessi hópur mun þó þurfa á þjónustu að halda til að njóta góðra lífsgæða á meðan á meðferð stendur og eftir að henni lýkur.

Mikil fjölgun í hópi lifenda kallar á að notendur, fólk með reynslu í málaflokknum, séu með í ráðum. Afar ánægjulegt var að Landspítali skyldi óska eftir því við Krabbameinsfélagið að skipa fulltrúa í stjórn nýrrar Krabbameinsmiðstöðvar sem verið er að stofna þar. Miðstöðin verður án efa mikil lyftistöng og enginn vafi á að rödd þeirra Kristínar Einarsdóttur og Gunnars Ármannssonar, sem samþykktu að taka sæti í stjórninni, mun skipta máli.

Til að framþróun náist í þjónustu fyrir lifendur, þau sem lifa með krabbameini og þau sem hafa lokið meðferð er nauðsynlegt að þekkja betur þarfir hópsins. Í góðu samstarfi við Landspítala og Háskóla Íslands stendur félagið nú fyrir stórrí samanburðarrannsókn til að afla þekkingar um lífsgæði fólks sem lokið hefur meðferð við krabbameini. Þá hefur félagið einnig undirritað samstarfsfyrirlýsingu við Landspítala um að vinna saman að verkefnum sem miða að því að bæta þjónustu fyrir þennan hóp.

Framfarir í rannsóknum og þjónustu

Með stofnun Vísindasjóðs Krabbameinsfélagsins í lok ársins 2015 var stigið stærra skref en nokkurn óraði fyrir. Úr sjóðnum hefur vísindafólk sem stundar krabbameinsrannsóknir hér á landi fengið styrki sem nema 656 milljónum króna í níu úthlutunum. Framundan er tíunda úthlutunin úr sjóðnum og af því tilefni ákvað félagið að gera mat á því hvaða áhrif tilvist sjóðsins hefur haft. Niðurstaða þess mats verður kynnt á næsta málþingi í tilefni alþjóðadags krabbameinsrannsókna.

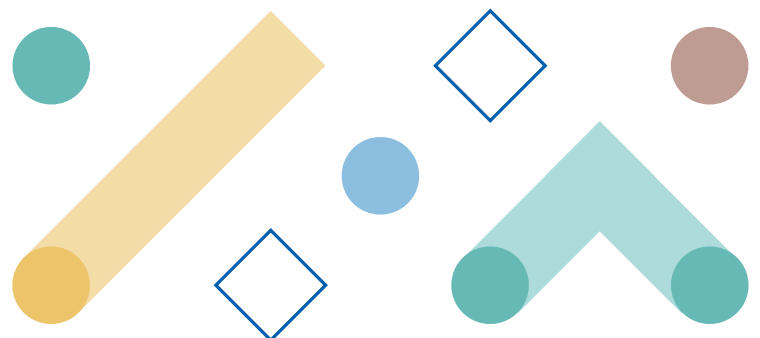
Rannsóknir vísa veginn fram á við en framþróun í þjónustu við fólk með krabbamein og aðstandendur er líka nauðsynleg. Stjórn Krabbameinsfélagsins ákvað í lok ársins að setja á stofn Framfarisjóð með 75.000.000 króna stofnframlagi með það fyrir augum að styrkja verkefni sem ætlað er að bæta þjónustu. Undirbúningur er í gangi og tilhlökkunarefni að geta auglýst eftir umsóknum.

Hafi einhvern tímunn verið mikilvægt að halda dampi er það ekki síst núna og við sem komum að starfsemi Krabbameinsfélagsins með einum eða öðrum hætti höldum áfram að vera öflugur bakhjarl og berjast fyrir nauðsynlegum breytingum. Áskoranirnar framundan eru miklar, en það er meðbyrinn líka. Stuðningur fólks og fyrirtækja og framlög Velunnara og sjálfboðaliða eru skýrt merki um hversu nærri fólk málstaðurinn stendur.

Fyrir hönd stjórnar Krabbameinsfélagsins færi ég starfsfólki félagsins, aðildarfélögum, sjálfboðaliðum, styrktaraðilum, skjólstaðingum og öllum þeim sem eiga hlutdeild í starfinu kærar þakkir fyrir samstarfið á árinu. Við stöndum saman, því lífið liggur við.

Hlíf Steingrímisdóttir

Formaður Krabbameinsfélags Íslands



Við erum Krabbameinsfélagið

Framtíðarsýn Krabbameinsfélagsins er að færri fái krabbamein, fleiri læknist, lifi lengi og njóti lífsins með og eftir krabbamein.

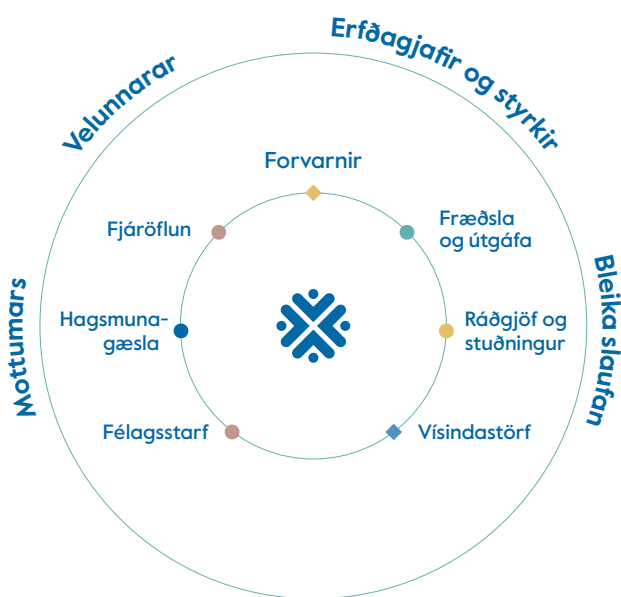
Að greinast með krabbamein er ein stærsta áskorunin í lífi fólks. Málefnið snertir alla landsmenn á einn eða annan hátt, fyrr eða síðar.

Stefna

Til að tryggja sem bestan árangur í baráttunni við krabbamein þarf fjölbreyttar leiðir og markvissar aðgerðir. Við höfum markað okkur stefnu með mælanlegum markmiðum til ársins 2030 í þeim málum sem við teljum mikilvægust og munum beita okkur fyrir.

Áherslumálin eru meðal annars forvarnir, snemmgreining, aukin lífsgæði með og eftir krabbamein, gæðastýrð þjónusta og stöðluð greiningar- og meðferðarferli.

Félagið hefur lengi barist fyrir virkri heildstæðri krabbameinsáætlun fyrir Ísland og því er afar ánægjulegt að aðgerðaáætlun í krabbameinsmálum sem Alþingi samþykkti samhljóða í maí endurspeglar mörg af okkar stefnumálum.



1 af hverjum 3
greinist með krabbamein



Árlega greinast
að meðaltali um
2.055
einstaklingar



1.058
karlar



997
konur



Starfsemi

Öll starfsemi Krabbameinsfélagsins er rekin fyrir sjálfsaflafé. Stuðningur einstaklinga og fyrirtækja er forsenda góðra verka Krabbameinsfélagsins.

Hjá Krabbameinsfélaginu starfar fólk með fjölbreyttan bakgrunn að sameiginlegum markmiðum. Daglegt starf skiptist í fræðslu og forvarnir, stuðning og ráðgjöf, vísindastarf og skráningu, hagsmunagæslu, miðlun, fjáröflun og rekstur.

Tilgangur okkar er að draga úr áhrifum krabbameina á samfélagið með því að skapa þekkingu, berjast fyrir breytingum og veita stuðning. Við veitum fé til krabbameinsranssóknna í gegnum Vísindasjóð og styðjum við starf aðildarfélaga um land allt. Við þekkjum aðstæður fólks sem hefur fengið krabbamein og aðstandenda þess og stöndum með fólki gegn krabbameini.

Spá til ársins 2045

Spár félagsins benda til að krabbameinstilvikum fjölgi um

63%

frá árinu 2024 til ársins 2045

Árið 2045 munu árlega greinast um

3.500

einstaklingar í stað 2.000 nú

Spár okkar benda til mikillar fjölgunar krabbameinstilvika á næstu árum. Sem betur fer mun einnig eiga sér stað mikil fjölgun í hópi lifenda, sem gert er ráð fyrir að verði tvöfalt stærri en árið 2024. Sá hópur mun hins vegar áfram þurfa á þjónustu að halda. Mikilvægt er að tryggja að heilbrigðisþjónustan ráði við þessa fyrirsjáanlegu fjölgun og krabbameinsþjónusta á Íslandi haldi áfram að standast alþjóðlegan samanburð.

Fjöldi lifenda:

2024

19.100

2045

38.000





Aðildarfélög

Aðildarfélög Krabbameinsfélagsins eru 27 talsins, 20 svæðafélög eru starfandi víðs vegar um landið auk sjö stuðningsfélaga.

Aðildarfélögin eru sjálfstæð og starfa eftir eigin félagslögum en í samræmi við tilgang og lög Krabbameinsfélagsins. Starfsemin er mismikil og áherslur ólíkar milli félaga en öll vinna þau í þágu einstaklinga sem greinst hafa með krabbamein og aðstandenda þeirra og geta verið þeim bæði félagslegt og fjárhagslegt bakland. Ánægjulegt er að fylgjast með hversu blómlegt starf margra aðildarfélaganna er. Mörg þeirra taka virkan þátt í fræðslu- og forvarnarstarfi Krabbameinsfélagsins. Sum hafa starfsmenn á sínum snærum en stórum hluta starfsins er sinnt af sjálfbodaliðum.

Formannafundir aðildarfélaga

Samkvæmt lögum Krabbameinsfélagsins ber að að halda árlega að minnsta kosti tvo fundi formanna aðildarfélaganna. Á árinu voru haldnir þrjú formannafundir, tveir voru fjarfundir og svo komu formenn saman í tengslum við aðalfund Krabbameinsfélagsins í maí. Á fjarfundunum hefur meðal annars verið farið yfir áherslur í Mottumars og Bleiku slaufunni, starf Krabbameinsfélagsins og aðildarfélaganna og það sem er á döfinni.

Mynd frá Krabbameinsfélagi Borgarfjarðar.

Vinnuhópur um framtíð aðildarfélaganna

Á formannafundinum sem haldinn var í maí var farið yfir niðurstöðu vinnuhóps um framtíð aðildarfélaganna. Hópurinn var skipaður á formannafundi í september 2024 og var ætlað að leggja fram tillögur að aðgerðum fyrir bæði aðildarfélögin og Krabbameinsfélagið.

Vinnuhópurinn lagði áherslu á mikilvægi þess að aðildarfélögin viðhaldi sjálfstæði sínu með stuðningi frá Krabbameinsfélaginu. Jafnframt var lagt til aukið samstarf á milli aðildarfélaga og þau hvött til að leita hvert til annars eftir stuðningi og til að nýta reynslu hvers annars. Þá var einnig lögð áhersla á að Krabbameinsfélagið og aðildarfélögin starfi að sameiginlegum markmiðum. Með þeim aðgerðum sem lagðar voru til er stefnt að því að félagsfólk um allt land njóti bættrar þjónustu og aukins stuðnings.

Í kjölfarið skiptu fundargestir sér niður í umræðuhópa og ræddu saman um næstu skref út frá niðurstöðunum. Einnig gafst tími til að skiptast á reynslusögum, sem er dýrmætt fyrir félögin til að geta lært hvert af öðru. Að loknum formlegum fundi áttu fundargestir saman góða kvöldstund þar sem fólk náði að kynnast á óformlegri hátt og styrkja persónuleg tengsl.

Stuðningur starfsmanna KÍ við aðildarfélögin

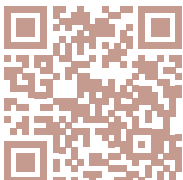
Starfsfólk Krabbameinsfélagsins styður við aðildarfélögin á fjölbreyttan hátt. Hjá félaginu eiga aðildarfélögin sinn starfsmann sem aðstoðar þau með þau verkefni sem þau standa í og veitir þeim stuðning. Einnig eiga öll aðildarfélögin sinn tengilið í hópi ráðgjafa Krabbameinsfélagsins sem þau geta leitað til eftir stuðningi og handleiðslu.

Hlutdeild aðildarfélaga í framlögum Velunnara Krabbameinsfélagsins

Aðildarfélögum er ætluð 20% hlutdeild í framlögum Velunnara samkvæmt sérstökum reglum og geta þau sótt um fjárhagslegan stuðning við rekstur þjónustuskrifstofa og fjölbreytt verkefni. Í ár sóttu 12 aðildarfélög um og fengu 11 þeirra úthlutað styrkjum, ýmist vegna rekstrar eða skilgreindra verkefna, svo sem hópastarfs, vinnu við fræðsluefni og viðburðahalds.

	Úthlutun
Brakkasamtökin	2.897.500 kr.
Framför	6.045.000 kr.
Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis	16.022.870 kr.
Krabbameinsfélag Austfjarða	4.326.062 kr.
Krabbameinsfélag Árnessýslu	5.579.000 kr.
Krabbameinsfélagið Sigurvon	1.687.699 kr.
Krabbameinsfélag Skagafjarðar	1.553.250 kr.
Krabbameinsfélag Snæfellsness	1.620.000 kr.
Krabbameinsfélag Suðurnesja	2.700.000 kr.
Stómasamtök Íslands	3.595.500 kr.
Perluginir	250.000 kr.
	46.276.381 kr.

Á árinu veitti félagið Krafti styrk vegna húsnæðis-kostnaðar, sem nam 2,2 milljónum kr.



Aðildarfélögin

Svæðafélögin eru:

- Krabbameinsfélag Akraness og nágrennis
- Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis
- Krabbameinsfélag Austur-Húnavatnssýslu
- Krabbameinsfélag Austfjarða
- Krabbameinsfélag Austurlands
- Krabbameinsfélag Árnessýslu
- Krabbameinsfélag Borgarfjarðar
- Krabbameinsfélag Breiðfirðinga
- Krabbameinsfélag Hvammstangalæknishéraðs
- Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins
- Krabbameinsfélag Norðausturlands
- Krabbameinsfélag Rangárvallasýslu
- Krabbameinsfélag Skagafjarðar
- Krabbameinsfélag Snæfellsness
- Krabbameinsfélag Suðausturlands
- Krabbameinsfélag Suðurnesja
- Krabbameinsfélag Suður-Þingeyinga
- Krabbameinsfélag Vestur-Skaftafellssýslu
- Krabbameinsfélagið Sigurvon
- Krabbavörn Vestmannaeyjum

Stuðningsfélögin eru:

- **Brakkasamtökin**, hagsmunasamtök einstaklinga sem bera meinvaldandi BRCA1 og BRCA2 breytingar
- **Brjóstaheill – Samhjálp kvenna**, samtök kvenna sem greinst hafa með brjóstakrabbamein
- **Framför**, félag karla með krabbamein í blöðruhálskirtli
- **Kraftur**, stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein
- **Ný rödd**, stuðningsfélag fólks sem misst hefur barkakýli og er með stóma á hálsi
- **Perluginir**, félag þeirra sem greinst hafa með mergæxli og aðstandenda þeirra
- **Stómasamtök Íslands**, hagsmunasamtök stómaþega á Íslandi

Óásættanleg bið eftir krabbameinsmeðferðum



Á aðalfundi Krabbameinsfélagsins var skorað á stjórnvöld að setja viðmið um biðtíma og hámarksbiðtíma krabbameinsmeðferða.

Í mars sendi Krabbameinsfélagið fyrirspurn til Landspítala um stöðu biðtíma eftir krabbameinsmeðferðum. Í svari spítalans kom meðal annars fram að bið eftir geislameðferð við sumum krabbameinum væri mjög löng, en samkvæmt upplýsingum félagsins var hún í mörgum tilvikum tvöfalt lengri en það sem fram til þess hafði talist ásættanlegur hámarksbiðtími. Einkum var löng bið eftir geislameðferð við krabbameinum í brjóstum og blöðruhálskirtli, en það eru algengustu meinin hjá konum annars vegar og körlum hins vegar.

Félagið beitti sér af miklum þunga í málinu, með ályktunum til stjórnvalda, umfjöllun í fjölmiðlun og á miðlum félagsins. Fulltrúar félagsins heimsóttu einnig einstaklinga sem höfðu beðið lengi eftir að komast í geislameðferð og gátu gefið innsýn í áhrif af bið og óvissu á líðan þeirra.

Í samtölum staðfestu þau það sem þekkt er; að of langur biðtími skerðir lífsgæði sjúklinga og fjölskyldna þeirra og veldur miklu álagi og streitu, fyrir utan að lengja veikindaferli. Biðtími getur haft neikvæð áhrif á batahorfur sjúklinga og dregið úr árangri krabbameinsmeðferðar. Sjúklingar eiga rétt á að sækja heilbrigðisþjónustu erlendis þegar ekki er unnt að veita hana hérlandis, eða ef biðtími fer fram úr viðmiðum. Séu slík viðmið óljós gerir það fólki erfiðara fyrir að leita réttar síns og sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu.



Fyrirséð að vandinn mun aukast

Geislameðferð er veitt með línuhraðli, en riflega helmingur þeirra sem greinast með krabbamein fer í geislameðferð sem hluta af sínu meðferðarferli. Á Íslandi eru línuhraðlar hlutfallslega færri en á hinum Norðurlöndunum, eða einungis tveir þegar þeir ættu með réttu að vera fjórir. Sérhannað húsnæði þarf til að hýsa hraðlana og geislameðferð krefst einnig sérhæfðs starfsfólks. Um kerfisbundinn vanda er að ræða og ef spár Krabbameinsfélagsins um fjölgun krabbameinstilvika fram til 2045 ganga eftir mun vandinn aukast verulega á næstu árum.

Í júní sendi félagið heilbrigðisráðherra bréf þar sem skorað var á ráðherra að kanna möguleika á að stytta biðtíma eftir geislameðferð með samstarfssamningi við nágrannalöndin. Með slíkri bráðabirgðaráðstöfun mætti bregðast við vandanum tafarlaust, enda staðan brýn. Að auki var bent á nauðsyn þess að finna langtímalausn til að bregðast við yfirvofandi áframhaldandi álagi á kerfið.

Sjúklingum boðin geislameðferð í Svíþjóð

Heilbrigðisráðherra brást við stöðunni með því að skipa spretthóp til að koma með tillögur um hvernig bæta mætti þjónustu við krabbameinssjúklinga sem fara í geislameðferð. Bilun í öðrum línuhraðli Landspítala í ágúst bætti síðan gráu ofan á svart og ljóst var að grípa þyrfti til aðgerða. Ákveðnum sjúklingahópi var boðið að fara í geislameðferð á Karolinska sjúkrahúsinu í Stokkhólmi, auk þess sem unnið var skipulega að því á spítalanum að stytta biðlista með góðum árangri.

Í desember var staðan orðin þannig að meðalbiðtími eftir geislameðferð vegna krabbameins í blöðruhálskirtli hafði minnkað úr 123 dögum í 50 daga. Meðalbiðtími eftir meðferð vegna lágáhættu brjóstakrabbameins helmingaðist sömuleiðis og fór úr 62 dögum í 30 daga. Í samræmi við ráðleggingar spretthópsins hefur heilbrigðisráðherra jafnframt lýst því yfir að línuhraðlum Landspítala verði fjölgað um einn en það krefst þess að byggt verði sérhannað húsnæði. Þá verður skoðað hvernig fjölga megi geislafræðingum og öðru sérhæfðu starfsfólki.



Brýnt að setja opinber viðmið

Krabbameinsfélagið fagnar því að brugðist hafi verið við stöðunni og gripið til bráðabirgðaráðstöfunar sem gerði það að verkum að ekki er lengur þörf á að senda sjúklinga erlendis í algenga geislameðferð. Staðan er hins vegar áfram afar viðkvæm og langtímalausn liggur ekki fyrir. Það er jafn brýnt og áður að finna varanlega lausn til framtíðar sem fæst ekki nema með fjölgun línuhraðla, aðstöðu undir þá og fjölgun starfsfólks.

Afar mikilvægt er að sett verði opinber viðmið um biðtíma og hámarksbiðtíma sem eru aðgengileg fyrir almenning og fylgst með þeim. Þá þarf að liggja ljóst fyrir hvaða möguleikar standa fólki til boða ef biðtími fer út fyrir þau mörk. Gagna- og gæðastýrð krabbameinsþjónusta, þar sem árangur er mældur og gögn eru höfð til grundvallar ákvarðanatöku, er ein af megináherslum Krabbameinsfélagsins, enda forsenda þess að fólk fái þjónustu við hæfi á réttum tíma.



Samfélagsviðurkenning Krabbameinsfélagsins

Íslandsbanki og Össur fengu Samfélagsviðurkenningu Krabbameinsfélagsins árið 2025.

Samfélagsviðurkenningin var veitt í fjórða sinn á aðalfundi Krabbameinsfélagsins þann 24. maí. Viðurkenningin er veitt einhverjum þeim sem félagið telur að hafi með eftirtektarverðum hætti lagt baráttunni gegn krabbameinum lið.

Krabbameinsfélagið á mikið undir vinnuframlagi sjálfböðaliða sem láta sig málstaðinn varða og eru tilbúnir til að láta hendur standa fram úr ermum. Í nútímasamfélagi er hraðinn þó mikill og oft á fólk lítinn tíma aflögu til að sinna hugðarefnum sínum. Þá getur verið afar dýrmætt að starfa hjá fyrirtæki sem tekur samfélagslega ábyrgð sína alvarlega.

Íslandsbanki og Össur eru tvö fyrirtæki sem hafa um árabil gert starfsfólki sínu kleift að láta gott af sér leiða á vinnutíma. Með veitingu viðurkenningarinnar vildi Krabbameinsfélagið þakka þessum fyrirtækjum fyrir að vera fyrirmyndir annarra á þessu sviði og sömu leiðis öllu því starfsfólki fyrirtækjanna sem hefur lagt hönd á plóg í gegnum tíðina.

bær Edda Hermannsdóttir, markaðs- og samskiptastjóri Íslandsbanka, og Margrét Lára Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri mannaúðs, stefnu- og sjálfbærnimála hjá Össuri, veittu viðurkenningunum viðtöku.



Íslandsbanki hefur um árabil boðið starfsfólki sínu að leggja sitt af mörkum til góðgerðamála í gegnum verkefni sem heitir Hjálparhönd. Fær starfsfólk að verja einum launudum vinnudegi á ári í þágu góðs málefnis. Krabbameinsfélagið hefur notið liðsinnis Hjálparhandarinnar þegar starfsfólk Íslandsbanka hefur komið sem dýrmætur liðsauki á annasömstu tímunum á árinu, þegar Mottumars og Bleika slaufan standa yfir.

Össur hefur lagt ríka áherslu í gegnum tíðina á samfélagslega ábyrgð í gegnum Give Back verkefni sitt, sem nær jafnframt út fyrir landsteinana. Starfsfólk er hvatt til að finna samtök eða félög í nærsamfélagi sínu sem þurfa á aðstoð að halda og fær einn vinnudag á ári, Sjálfbodaðilífadaginn, til að sinna sjálfbodaðavinnu á launum. Starfsfólk Össurar hefur nánast tekið upp á sína arma ákveðin verkefni hjá Krabbameinsfélaginu í tengslum við Mottumars og Bleiku slaufuna og þannig verið ómissandi liðsauki á álagstímum.

Stiklað á stóru

Nokkur valin atriði úr starfi félagsins á árinu

JANÚAR



Félagið tekur á móti 616.000 kr. styrk frá Frjálsíþróttadeild ÍR sem safnaðist í **Gamlárshlaupi ÍR**.

Krabbameinsfélagið birtir **hvatningu til heilbrigðisráðherra** um að lækka gjald sem konur í eftirliti vegna aukinnar áhættu á brjóstakrabbameinum þurfa að greiða fyrir brjóstaskimun.

Opnað fyrir umsóknir í **Vísindasjóð** Krabbameinsfélagsins.

FEBRÚAR

Alþjóðlegi krabbameinsdagurinn. Yfirskrift áttaksins í ár er sameiginleg markmið en ólíkar þarfir, sem vísar til fjölbreytileika þeirra sem glíma við krabbamein og mikilvægis þess að meðferð sé persónuþiðuð.

Krabbameinsfélagið afhendir Landspítala styrk til kaupa á **nýrri stafrænni bókunarlausn** fyrir brjóstaskimanir í samstarfi við Íslandsbanka og fyrirtæki í viðskiptum við bankann.

Forsetahjónunum, frú Höllu Tómasdóttur og Birni Skúlasyni, afhent fyrstu pörin af **Mottumarssockkum** á Bessastöðum.

Mottumars hefst með slagorðinu *Ertu að grínast með þinn lífsstíl?* Áhersla lögð á tenginguna á milli lífsstíls og krabbameina.



MARS



Mottumarsauglýsingin frumsýnd þar sem athygli er vakin á að óheilbrigðar jafnt sem heilbrigðar lífsvenjur verða til á löngum tíma.

Alþjóðlegi HPV-dagurinn. Athygli vakin á mikilvægi HPV-bólusetningar sem forvörn gegn krabbameinum.

619 manns eru skráðir til þátttöku í **Mottumarshlaupinu**, einu af stærstu innlendu 5 km götuhlaupunum, sem haldið er í annað sinn.

Þjóðin hvött til að gera sér glaðan **Mottumarsdag** og sýna í verki stuðning við karla sem takast á við krabbamein og aðstandendur þeirra.

Fjölmennt málþing um krabbamein í blöðruhálskirtli, líf og líðan karla eftir meðferð.

Sérfræðingar félagsins á ferð og flugi allan mánuðinn með **fræðsluerindi** fyrir vinnustaði og félagasamtök.

MOTTUMARS

APRÍL



Guðni Gíslason og Mottu-mass krýndir sigurvegarar í **Skeggkeppni Mottumars**.

Kynningarátak hefst á **gagna-söfnun** fyrir tímamótarannsókn á lífsgæðum eftir krabbamein, í samstarfi við Landspítala, Háskóla Íslands og alþjóðlegan samstarfsaðila.

MAÍ

Rúmlega **93 milljónum** úthlutað úr Vísindasjóði Krabbameinsfélagsins í níundu úthlutun úr sjóðnum.



Málþing um sóknarfæri í forvörnum gegn krabbameinum haldið í tengslum við aðalfund.

Samfélagsviðurkenning Krabbameinsfélagsins veitt í fjórða sinn. Handhafar eru fyrirtækin Íslandsbanki og Össur, fyrir að vera fyrirmyndir annarra fyrirtækja og gera starfsfólki sínu kleift að láta gott af sér leiða á vinnutíma.



Aðalfundur Krabbameinsfélagsins haldinn 24. maí. Stjórnvöld hvött til aðgerða í þremur ályktunum fundarins um jöfnun aðgengis, niðurfellingu virðisaukaskatts og biðtíma krabbameinssjúklinga.

JÚNÍ

Þingsályktunartillaga um **aðgerðaáætlun í krabbameinsmálum** til ársins 2030 samþykkt samhljóða á Alþingi. Mikilvægum áfanga náð sem félagið hefur lengi barist fyrir.

Lög um **aukinn rétt foreldra til sorgarleyfis** samþykkt á Alþingi. Lögin ná nú einnig yfir foreldra sem missa maka og eru til staðar fyrir syrgjandi börn sín, eins og félagið lagði til í áskorun til þingmanna í september 2022.

Norræni samstarfshópurinn CAPOC fundar hjá Krabbameinsfélaginu.

Dregið í **sumarhappdrætti** Krabbameinsfélagsins.



Bréf sent til heilbrigðisráðherra þar sem meðal annars er skorað á ráðherra að kanna möguleika á að stytta biðtíma eftir geislameðferð með samstarfssamningi við nágrannalönd.

Undirritun samstarfsfyrirlýsingar við Landspítala um að unnið verði sameiginlega að verkefnum sem miða að því að bæta þjónustu við einstaklinga sem lifa með langvinnum afleiðingum krabbameins og krabbameinsmeðferða.

JÚLÍ

Krabbameinsfélagið birtir **hvatningu til stjórnvalda** um að tryggja forgangs röðun fjármuna til krabbameinsáætlunar og krabbameinsþjónustu.

Starfshópur um **einstaklings-sniðna heilbrigðisþjónustu (EHP)** skilar skýrslu sinni til heilbrigðisráðherra. EHP mun meðal annars gagnast til að gera skimun og meðferðir við krabbameinum hnitmiðaðri og félagið átti fulltrúa í starfshópnum.

Undirbúningur fyrir **Reykjavíkurmarafonið** hefst með birtingu hlauparáðlegginga á samfélagsmiðlum Krabbameinsfélagsins.

Sólarvarnir, sólarvarnir og aftur sólarvarnir.



ÁGÚST



Styrkleikar haldnir í fyrsta sinn í Vestmannaeyjum og á Húsavík.

Krabbameinsfélagið **áréttar mikilvægi þess að tryggja fullnægjandi krabbameinsþjónustu** til framtíðar í ákalli til stjórnvalda.

Krabbameinsfélagið birtir **nýjar tölur úr Krabbameins-skrá Íslands** og spá um fjölgun krabbameinstilvika fram til ársins 2045 og gefur út dreifirit með helstu tölum.

Fjöldi fólks hleypur í **Reykjavíkurmarafoni** til styrktar félaginu. Hlauparar hvattir til dáða á hlaupadegi við hvatningarstöð félagsins á Seltjarnarnesi.



SEPTEMBER

Brakkasamtökin og Krabbameinsfélagið standa fyrir ráðstefnunni **Skref fyrir skref** um BRCA og aðrar meinvaldandi stökkbreytingar gena.



Krabbameinsfélagið og SÍBS opna **gottoginfall.is**, matarvef með hollum uppskriftum sem taka mið af opinberum ráðleggingum landlæknis um mataræði.

Velferðarnefnd Alþingis fundar með félaginu um framtíðarhorfur í krabbameinsmálum.

Ráðstefna Norrænu krabbameinsskránna (ANCR) haldin á Íslandi. Báðir aðalræðumenn ráðstefnunnar eru íslenskir vísindamenn með áralanga reynslu af krabbameinsrannsóknum.

Málþing og veggspjaldakynning um krabbameinsrannsóknir á Íslandi í tilefni alþjóðadags krabbameinsrannsóknna.

Fulltrúar Krabbameinsfélagsins og aðildarfélaga funda með **talskonu sjúklinga** á Landspítala.

Norræni samstarfshópurinn um **Prevent 2.0 verkefnið** fundar hjá Krabbameinsfélaginu.

Opunarhátíð Bleiku slaufunnar í Borgarleikhúsinu.

OKTÓBER



Bleika slaufan hefst með slagorðinu *Það er list að lifa – með krabbameini*. Áhersla lögð á ólæknandi krabbamein.

Frumskýning á auglýsingu

Bleiku slaufunnar. Auglýsingin byggir á reynslu Thelmu Bjarkar, hönnuðar slaufunnar, en hún lifir með ólæknandi krabbameini.

Bleikt málþing um langvint brjóstakrabbamein á vegum Brjóstaheilla – Samhjalpar kvenna, Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélagsins.

Stjórn Krabbameinsfélagsins samþykkir ályktun þar sem skorað er á stjórnvöld að tryggja nægt fjármagn til krabbameinsþjónustu í fjárlögum næstu ára.

Styrkleikar á Úlfarsfelli í samstarfi við 100 Úlfarsfellstinda í tilefni Bleiku slaufunnar.



Nýuppfærður **Krabbameinsvegvisir Evrópu** (e. European Code Against Cancer) kynntur í fyrsta sinn á ráðstefnu Evrópskra krabbameinslækna (ESMO) í Berlín.

Framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins skipað **formaður nýstofnaðs Krabbameinsráðs** heilbrigðisráðuneytisins. Skipun ráðsins er liður í aðgerðaáætlun í krabbameinsmálum.

Þjóðin hvött til að halda **Bleika daginn** hátíðlegan og sýna í verki stuðning við konur sem takast á við krabbamein og aðstandendur þeirra.

Sérfræðingar félagsins á ferð og flugi allan mánuðinn með **fræðsluerindi** fyrir vinnustaði og félagasamtök.

NÓVEMBER



Fyrstu **framhaldsskóla – Styrkleikarnir** á vegum nemendafélagsins Þórðunu og Verkmenntaskólans á Akureyri.

Minnt á mikilvægi HPV-bólusetninga og mætingar í leghálsskimun á **alþjóðlegum baráttudegi gegn leghálskrabbameini**, 17. nóvember.

DESEMBER

Jólamolar Krabbameinsfélagsins gefnir út, gagnleg og góð ráð til að nýta á aðventunni.

Krabbameinsfélagið tilnefni Jóhönnu Lilju Eiríksdóttur, formann Brakkasamtakanna, sem sjálfboðaliða ársins í vali Almannaheilla á **alþjóðadegi sjálfboðaliða** og minnir á mikilvægi framlags sjálfboðaliða.



Litrík jólastjarna ber sigur úr býtum í **Jólaleik félagsins** í samstarfi við Banana og Hagkaup þar sem fólk er hvatt til að gleyma ekki hollustunni í jólaamstrinu.

Dregið í **jólahappdrætti** Krabbameinsfélagsins.

Mikill fjöldi fólks lýkur árinu á heilsusamlegum nótum með þátttöku í **Gamlárshlaupi ÍR** og styrkir Krabbameinsfélagið í leiðinni.





Þinn stuðningur skiptir öllu máli

Við erum þakklát fyrir þá miklu velvild og stuðning sem félagið nýtur frá tugþúsundum einstaklinga og fyrirtækja á ári hverju.

Öll okkar starfsemi er rekin fyrir sjálfsaflafé og með ómetanlegum stuðningi sínum á þjóðin hlutdeild í öllu því sem félagið stendur fyrir.

Stærstu liðir í fjáröflun félagsins eru mánaðarleg framlög Velunnara og árvekni- og fjáröflunarátökinn Mottumars og Bleika slaufan. Á árinu bárust félaginu einnig þrjár rausnarlegar erfðagjafir sem nýttar voru til afmarkaðra verkefna.

100 hlupu til góðs í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka

Það er alltaf heiður að safnast saman á hvatningarstöð Krabbameinsfélagsins við Austurströnd og hvetja til dáða þau sem hlaupa til styrktar Krabbameinsfélaginu. Í ár hlupu 100 einstaklingar fyrir félagið og samtals söfnuðu hlaupararnir 7.662.912 krónum. Við þökkum þeim og öllum sem styrktu hjartanlega fyrir sitt dýrmæta framlag.



Styrkir til
aðildarfélaga numu

46,3
milljónum



3.615

nýir Velunnarar
á árinu

Velunnarar

Velunnarar eru hjartað í fjáröflun Krabbameinsfélagsins og mánaðarleg framlög þeirra mynda ákveðna kjölfestu fyrir daglega starfsemi félagsins. Þeir eru einnig styrk stoð í starfi aðildarfélaga um land allt, sem fá árlega úthlutað 20% hlutdeild af framlögum Velunnara samkvæmt sérstökum reglum. Rúmlega 3.600 nýir Velunnarar bættust í hópinn á árinu, sem taldi í lok árs 22.300 manns.

Við leggjum áherslu á að Velunnarar séu vel upplýstir um það sem er á döfinni hjá félaginu hverju sinni. Sem dæmi má nefna að þeir fá rafræn fréttabréf nokkrum sinnum á ári með upplýsingum um starfsemi félagsins og þau verkefni sem hægt hefur verið að ráðast í fyrir tilstuðlan þeirra.



33.900

bleikar slaufur
voru nældar í
hjartastað

Happdrætti

Að venju bauðst almenningi að taka þátt í sumar- og jólahappdrætti Krabbameinsfélagsins. Sérstakur samningur er um framkvæmd happdrættisins milli Krabbameinsfélags Íslands og Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins sem rekur happdrættið og nýtir ágóða af því til ýmissa fræðsluverkefna.



37.400

pör af sokkum
prýddu fætur



Árvekni- og fjáröflunarátök Krabbameinsfélagsins

Allt starf Krabbameinsfélagsins miðar að því að færri fái krabbamein, fleiri læknist, lifi lengi og njóti lífsins með og eftir krabbamein.

Til að markmiðin náist þarf að leita allra leiða til að koma upplýsingum um helstu áhættuþætti, einkenni, bjargráð og fleira sem víðast. Þar spila öflug átök félagsins, Mottumars og Bleika slaufan, mjög stórt hlutverk með sterkri vitundarvakningu.

Áherslur eru ólíkar frá ári til árs en eiga þó sameiginlegt að í mars er athyglinni beint að krabbameinum hjá körlum og í október að krabbameinum hjá konum.



Mottumars

Yfirskrift átaksins í ár var *Ertu að grínast með þinn lífsstíl?* Athyglinni var beint að tengslum á milli lífsstíls og krabbameinsáhættu, en að minnsta kosti þriðjungur krabbameina hefur tengsl við óheilbrigðar lífsvenjur. Meðal algengustu krabbameina hjá þeim 1.017 karlmönnum sem fá krabbamein árlega eru krabbamein í ristli og endaparmi og lungnakrabbamein, sem hvor tveggja hafa þekktu áhættuþætti.

Sokkar úr smiðju Prins Póló

Að þessu sinni voru sokkarnir hannaðir af Berglindi Häsler, eiganda Havarí og ekkju Svavars Péturs Eysteinsonar sem gekk undir listamannsnafninu Prins Póló. Berglind naut liðsinnis Björns Þórs Björnssonar, sem hefur tekið að sér að viðhalda safni myndrænna sköpunarverka Svavars Péturs. Sokkarnir voru algjörlega í anda Svavars Péturs, og voru prýddir kórónunni sem var hans helsta tákn. Sköpunargleðin var slík að það var erfitt að halda sig við eina litapallettu og því var ákveðið að brydda upp á þeirri nýjung að framleiða viðhafnarútgáfur af sokkunum að þessu sinni. Þá mæltu hönnuðir sérstaklega með því að fólk paraði saman mismunandi útgáfur og gengi stolt í ósamstæðum sokkum í minningu Prins Póló.

Forsetahjónin fengu fyrstu sokkapörin

Skapast hefur hefð fyrir því að afhenda forseta Íslands fyrsta parið af Mottumarssockkunum. Frú Halla Tómasdóttir, forseti Íslands, og eiginmaður hennar, Björn Skúlason, veittu fyrstu Mottumarspörunum viðtöku í fyrsta sinn á þessu ári.

Forsetinn þakkaði Krabbameinsfélaginu fyrir sitt mikilvæga hlutverk í samfélaginu, ekki síst fyrir reglulega vitundarvakningu um krabbamein sem vekur fólk alltaf til umhugsunar, eins og nú um mikilvægi þess að gæta að heilsunni.

Fjölbreytt miðlun – píptest endurvakið

Líkt og fyrrí ár voru fjölbreyttar leiðir nýttar til að vekja athygli á inntaki átaksins. Mottumarsauglýsingin var á sínum stað þar sem öll áherslan var á lífsvenjur og tengsl þeirra við krabbameinsáhættu. Við fengum einnig að heyra sögur sex einstaklinga sem deildu með okkur sinni reynslu, ýmist af því að greinast með krabbamein eða að vera aðstandandi.



Fyrstu sokkapörin afhent á Bessastöðum

Í tilefni af Mottumars var haldið hádegismálþingið *Krabbamein í blöðruhálskirtli – líf og líðan karla eftir meðferð*. Fjallað var um þá fylgikvilla sem geta fylgt sjúkdómnum og meðferðinni og hvað hægt er að gera til að draga úr einkennum og bæta líðan. Fullt var út úr dyrum ásamt því að um 120 manns fylgdust með í streymi.

Skeggekppnin var á sínum stað og í ár tóku um 170 manns þátt og söfnuðu tæplega 9 milljónum kr. Sérfræðingar félagsins voru á faraldsfæti með níu fræðsluerindi fyrir vinnustaði og félagasamtök, auk þess sem þekking almennings var könnuð með skemmtilegum fræðsluprófum á samfélagsmiðlum og fjölbreyttu fræðslufni deilt á miðlum félagsins. Þá var þíptest níunda áratugsins endurvakið með aðstoð Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins til að vekja athygli á mikilvægi hreyfingar og þess að hlúa að heilsunni.



Þátttaka í Mottumarshlaupi fram úr björtustu vonum

Mottumarshlaupið var haldið í annað sinn þann 19. mars og fjölgaði þátttakendum um 20% á milli ára. Alls tóku 619 manns þátt í hlaupinu og náði hlaupið þar með þeim áfanga að vera eitt af stærstu 5 km götuhlaupunum á Íslandi. Það var ræst frá Fagralundi í Kópavogi og hægt var að taka þátt með eða án tímatöku. Stefnt er að því að hlaupið verði fastur liður í vitundarvakningu um reglubundna hreyfingu og skemmtilegur fjölskylduviðburður í tilefni af Mottumars.





Bleika slaufan

Að þessu sinni var Bleika slaufan sérstaklega til-
einkuð öllum þeim sem þekkja listina að lifa með
ólæknandi krabbameini, en það var yfirskrift
átaksins. Á hverju ári greinast að meðaltali 997
konur á Íslandi með krabbamein og hluti þeirra
með ólæknandi krabbamein. Það þýðir að meinið

er til staðar en er haldið í skefjum með lyfjagjöf
og öðrum meðferðum. Með stöðugum fram-
förum í krabbameinsmeðferðum mun fjöldi þeirra
sem lifa með krabbamein aukast á komandi árum
og því mikilvægt að beina athyglinni sérstaklega
að þessum hópi.



Raddir þeirra sem reynsluna hafa

Það má segja að reynslusögur hafi algjörlega átt sviðið í
þessari vitundarvakningu, en auk Thelmu Bjarkar deildu
átta aðrar konur reynslu sinni af því að lifa með ólækn-
andi krabbameini. Reynslusögurnar fengu miklar undir-
tektir og voru holl áminning um að lífið er alls konar.

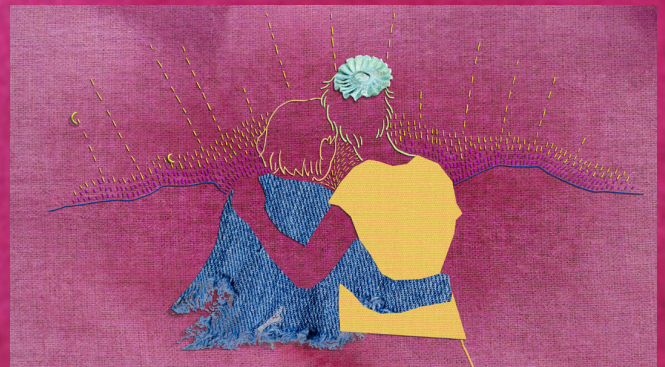
Sérfræðingar félagsins heimsóttu 15 vinnustaði og
félagasamtök og stóðu fyrir fræðslu um ólæknandi
krabbamein og þjónustu Krabbameinsfélagsins.
Auk þess voru þekkingarpróf á samfélagsmiðlum á
sínnum stað og fjölbreyttu fræðsluefni deilt á alla miðla
félagsins.

Á málþingi Brjóstaheilla – Samhjálpur kvenna, Krabba-
meinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameins-
félagsins var samþykkt ályktun þar sem skorað var
á heilbrigðisráðherra að tryggja fjármagn til allra
meðferða við brjóstakrabbameinum á Íslandi og fyrir-
byggja tafir á meðferð.

Heiður að vera hluti af arfleifðinni

Thelma Björk Jónsdóttir var valin úr hópi ríflega 120
aðila sem sóttu um að fá að hanna Bleiku slaufuna.
Hún er menntaður fatahönnuður og listakona og hefur
auk þess persónulega tengingu við verkefnið, en hún
greindist með ólæknandi brjóstakrabbamein árið 2024.
Saga hennar, sem hún deildi af mikilli einlægni og hlýju,
varð innblástur fyrir átakið í heild sinni og opnaði hjörtu
allra upp á gátt.

Hönnun slaufunnar byggði á rósettu, en Thelma Björk
vinnur mikið með þær í sinni hönnun og hefur alltaf
verið heilluð af hlutverki þeirra. Þegar hún var að vinna
hugmyndavinnuna leitaði hún í handavinnukistur ömmu
sinnar og efst í einum bunkanum lá tilbúin slaufa. Hún
tók slaufuna og gerði að sinni en segir hönnunina hafa
verið samstarfsverkefni þeirra beggja.

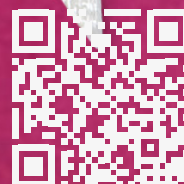




Hlý orka á opunarhátíð

Það voru töfrar í loftinu þegar opunarhátíð Bleiku slaufunnar fór fram í Borgarleikhúsinu þann 30. september. Forseti Íslands, frú Halla Tómasdóttir, heiðraði samkomuna með stuttu ávarpi um kærleikann og hlýjuna sem fylgir Bleiku slaufunni og Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins, nýtti tækifærið og nældi Bleiku slaufuna í einn frægasta bleika jakka Íslands.

Thelma Björk ávarpaði gesti og sagði frá hönnunarferlinu og síðan var auglýsingin frumsýnd, en að þessu sinni hverfðist hún um reynslu Thelmu Bjarkar af því að lifa með ólæknandi krabbameini. Fjöldmargt listafólk steig á svið og hafði það oftsinnis orð á því hvað orkan í salnum væri góð.





Þekking Íslendinga á áhættupáttum krabbameina fer vaxandi

Góð þekking almennings er ein af forsendum árangurs í krabbameinsforvörnum.

Um árabíl hefur Krabbameinsfélagið lagt fyrir kannanir til að meta þekkingu Íslendinga á áhættupáttum krabbameina sem hægt er að hafa áhrif á og til að fylgjast með þróun þeirrar þekkingar.

Þegar niðurstöður könnunarinnar í ár eru bornar saman við fyrri kannanir frá 2021 og 2023 sést skýr þróun: þekking almennings fer almennt vaxandi og á sumum sviðum hefur hún aukist umtalsvert.

Kannanirnar voru lagðar rafrænt fyrir fólk af öllu landinu, handahófsvalið úr Viðhorfahópi Gallup, 18 ára og eldri. Gögnin voru vegin svo úrtakið endurspeglir þjóðina út frá kyni, aldri og búsetu. Öll árin var fjöldi svarenda um 800 talsins.

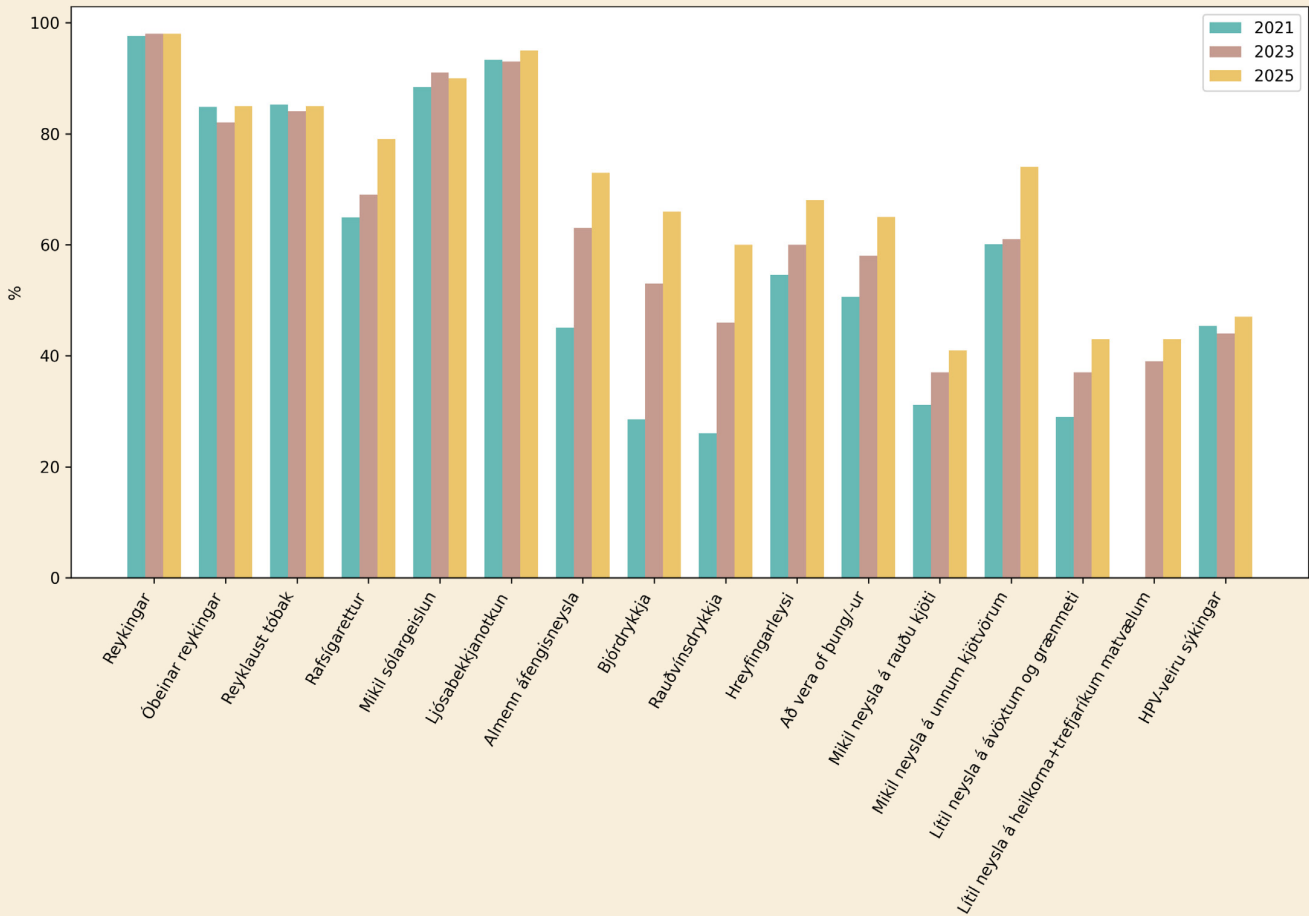
Í könnunum eru ákveðnir þættir taldir upp og fólk beðið að merkja við hvern og einn hvort það telji um að ræða þátt sem auki líkur á krabbameinum („já“, „nei“, „veit ekki“).

Aukin þekking á ýmsum áhættupáttum

Þekking á helstu áhættupáttum hefur að mestu staðið í stað þar sem hún var þegar mikil, svo sem varðandi reykingar, sólargeislun og notkun ljósabekkja. Undantekning er þó þekking á HPV-veirusýkingum, en öll árin er innan við helmingur þátttakenda sem veit að þær auka líkur á krabbameinum. Þekking á tengslum annarra þátta við aukna krabbameinsáhættu hefur hins vegar aukist, þar á meðal hreyfingarleysis, ofþyngdar og offitu, mikillar neyslu á unnum kjötvörum og lítillar neyslu á grænmeti og ávöxtum. Mesta aukningin felst í aukinni vitund um að áfengisneysla tengist auknum líkum á krabbameinum, eða um 28 prósentustig frá 2021 til 2025.

Þróun þekkingar 2021–2025

Telur þú að eftirfarandi þættir auki líkur á krabbameini? - Hlutfall þátttakenda sem svaraði „já”.



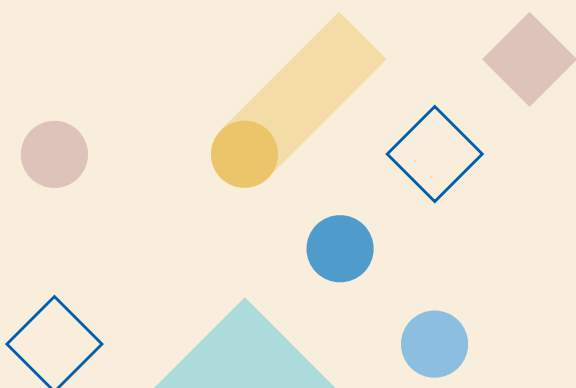
Kynjamunur á svörum tengdum mataræði

Niðurstöður könnunarinnar í ár sýna að heilt yfir svöruðu karlar og konur flestum þáttum nokkuð svipað að undanskildum þeim sem sneru að mataræði og HPV-veirusýkingum.

Í öllum tilfellum þar sem spurt var um mataræði þekktu konur betur til tengslanna við áhættu á krabbameinum en karlar og það sama átti við um vitneskjuna um að HPV-veirusýkingar auki líkurnar.

Telur þú að eftirfarandi þættir auki líkurnar á að fólk fái krabbamein? (2025)

	Kk % já	Kvk % já
HPV-veiru sýkingar	38	56
Mikil neysla á rauðu kjöti	35	46
Mikil neysla á unnum kjötvörum	68	79
Lítill neysla á ávöxtum og grænmeti	40	47
Lítill neysla á heilkorna vörum og öðrum trefjaríkum mat	36	51



Árangursríkar forvarnir byggja á ábyrgð einstaklinga og yfirvalda

Verulega jákvætt er að þekking almennings á lífsstíls-tengdum áhættuþáttum krabbameina fari vaxandi og vonandi skilar aukin vitneskja sér í betri ákvörðunum í daglegu lífi fólks. Til mikils er að vinna fyrir samfélagið því rannsóknir sýna að allt að fjögur af hverjum tíu krabbameinstilfellum tengjast lífsstíl, sem þýðir að því heilsusamlegri sem lífsvenjur fólks eru, því fleiri tilvik er hægt að koma í veg fyrir.

Mikilvægt er að minna á það sem rannsóknir sýna fram á og alþjóðastofnanir leggja sífellt meiri áherslu á að ef raunverulegur árangur á að nást í að fækka krabbameinstilvikum með bættri heilsuhegðun getur ábyrgðin ekki eingöngu legið hjá einstaklingum og ráðist af því hve vel upplýstir þeir eru.

Að verulegu leyti liggur ábyrgðin einnig hjá yfirvöldum sem þurfa að gera sér grein fyrir því að með stefnum og aðgerðum geta þau mótað aðstæður og umhverfi sem auðveldar fólki að tileinka sér lífsstíl sem dregur úr krabbameinsáhættu og stuðlar að bættri heilsu. Þekking ein og sér hefur takmörkuð áhrif ef umhverfið styður hana ekki.

Þótt þróunin sé jákvæð og þekking á áhættuþáttum orðin almennari er hún þó ekki enn nægilega útbreidd. Niðurstöðurnar gefa vísbendingar um hvaða áherslur sé helst vert að setja í forvarnarstarfinu og við höldum að sjálfsögðu áfram að vinna að bættri þekkingu landsmanna.





Til staðar þegar þú þarft á aðstoð að halda

Við bjóðum öllum sem fá krabbamein ókeypis stuðning, ráðgjöf og fræðslu frá sérhæfðu fagfólki. Þjónustan er einnig ætluð aðstandendum þeirra sem greinast og þeim sem hafa misst ástvin úr krabbameini.

Markmið okkar er að aðstoða fólk við að ná jafnvægi í daglegu lífi í kjölfar þeirra breytinga sem greining krabbameins veldur. Ráðgjafar okkar eru reynslumiklir hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar og félagsráðgjafar, sem veita stuðning og fræðslu. Einnig bjóðum við upp á fjölbreytt námskeið sem miða að því að auðvelda fólk að takast á við breyttar aðstæður sem greining krabbameins veldur. Þjónustan fer að mestu fram í húsnæði félagsins í Skógarhlíð 8 og á Glerárgötu 24 á Akureyri. Fjarlægð er þó engin hindrun og við nýtum fjarfundarbúnað fyrir viðtöl, til að streyma viðburðum og halda námskeið. Ráðgjafar okkar fara einnig reglulega út á land og veita stuðning í heima- byggð.

Fjöldi bókaðra viðtala tvöfaldast á fimm árum

Flestir sem leita eftir stuðningi eru með krabbamein (50%), aðstandendur (35%) og syrgjendur (14%). Stærstur hluti þeirra kemur af höfuðborgarsvæðinu (68%) eða Norðurlandi (20%). Konur eru áfram í miklum meirihluta þeirra sem nýta sér þjónustuna, eða 71% á móti 29% karla. Tæpur fjórðungur þjónustuþega (23%) er yngri en 40 ára, en hópurinn frá 40–69 ára er stærstur og telur um 56%.

Bókuð viðtöl voru 3.838 og fjölgaði um 16% á milli ára, en þau dreifðust á 1.414 einstaklinga. Vert er að nefna að á undanförunum fimm árum hefur fjöldi bókaðra viðtala meira en tvöfaldast. Nýir skjólstæðingar voru 726 talsins og fjölgaði um 9% á milli ára.

„Mjög aðgengileg þjónusta og algerlega á þínum forsendum.“



Tæplega

600

sóttu **31** námskeið

Fimm ný námskeið á árinu

Fræðsludagskrá félagsins er í stöðugri þróun í takt við breyttar þarfir og áherslur. Tæplega 600 manns skráðu sig á 31 námskeið sem félagið stóð fyrir. Þá voru haldin tvö hádegiserindi um næringu og þjálfun svengdarvitundar og streymt var frá báðum erindum.

Boðið er upp á fjölbreytt námskeið sem ætlað er að aðstoða fólk við að takast á við algengar aukaverkanir af meðferð og auðvelda lífið með og eftir krabbamein. Stöðugt bætist við úrvalið og á árinu voru haldin fimm ný námskeið; heilaheilsa – hugræn endurhæfing, heilinn og hamingjan, þjálfun svengdarvitundar, að skrifa og skapa og námskeið um sogæðabjúg á pólsku.

Þá var á sínum stað árvissa endurhæfingarverkefnið Kastað til bata í Langá á Mýrum, þar sem konum er boðið í veiði. Námskeiðið Heilnæm útivist með fræðsluásvafi var haldið í þriðja og fjórða sinn, en gríðarlegur áhugi hefur verið fyrir göngunum. Jóga nidra var einnig á sínum stað á þriðjudögum og fimmtudögum og voru rúmlega 950 pláss nýtt á árinu.



3.838

bókuð viðtöl
hjá ráðgjöfum

1.414 komu í viðtal
- þar af **726** í fyrsta sinn

Þjónusta hringinn í kringum landið

Á undanförunum árum hefur aukinn kraftur verið settur í að ná betur til þeirra sem búa utan höfuðborgarsvæðisins. Mikil aukning hefur orðið á einstaklingsviðtölum í gegnum fjarfundarbúnað Köru Connect, en fjarviðtölum á árinu fjölgaði um 20% og hefur fjöldinn rúmlega fjórfaldast á síðustu tveimur árum. Við höfum einnig leitast við að fjölga viðburðum og námskeiðum í streymi og á árinu voru haldin sjö fjarnámskeið, auk þess sem streymt var frá öllum málþingum félagsins og hádegiserindum.

Ráðgjafar okkar fóru sem áður út á land og buðu upp á þjónustu og stuðning í heimabyggð. Auk þess fór ráðgjafi einu sinni í mánuði á Austurland, dvaldi þrjá daga

„Krabbameinsfélagið er án efa með bestu þjónustuna við aðstandendur krabbameinsgreindra. Þar mæti ég skilningi og hvatningu sem aðstandandi.“



í senn og bauð upp á einstaklingsviðtöl, fræðsluerindi, slökun og handleiðslu. Mikil aukning (94%) varð á nýtingu þjónustunnar fyrir norðan með ráðningu nýs ráðgjafa og eru nú tveir ráðgjafar félagsins starfandi á Akureyri. Einu sinni í mánuði fer ráðgjafi nú frá Akureyri á Sauðárkrók og veitir viðtöl og fræðslu.

Þjónusta á fjórum tungumálum

Það er alltaf erfið lífsreynsla að greinast með krabbamein, en verkefnið geta reynst enn flóknari fyrir fólk sem þekkir ekki kerfin í landinu, talar ekki tungumálið og á all sitt stuðningsnet í öðru landi eða jafnvel annarri heimsálfu. Á árinu hóf störf hjá okkur þýskumælandi ráðgjafi og bjóðum við nú upp á stuðning og ráðgjöf á íslensku, ensku, pólsku og þýsku. Einnig er starfræktur stuðningshópur fyrir pólskumælandi konur, auk þess sem haldið var námskeið um sogæðabjúg á pólsku. Sérfræðingar félagsins héldu einnig fræðsluerindi á ensku fyrir nokkra vinnustaði.

Innbú endurnýjað að hluta í íbúðum félagsins

Íbúðir fyrir fólk af landsbyggðinni sem sækir þjónustu í Reykjavík eru á Rauðarárstíg 33, í göngufæri við Landspítalann. Félagið á átta íbúðir, en þar af eru þrjár alfarið í eigu félagsins og Rauði kross Íslands á hlut í fimm þeirra. Landspítalinn annast úthlutun íbúðanna í samstarfi við félagið. Innbú íbúðanna fékk nauðsynlega yfirhalningu á haustmánuðum og voru eldhúsahöld og tæki meðal annars endurnýjuð.





Samhugur og hlýja á Styrkleikum



Á Styrkleikunum virkjust nærsamfélagið, tengsl styrkjast og við sýnum fólki sem hefur greinst með krabbamein, aðstandendum og syrgjendum stuðning, samstöðu og hlýju.

Styrkleikana er hægt að skipuleggja hvar sem er og móta eftir þörfum og aðstæðum hverju sinni. Þátttakendur vinna saman að því að halda boðhlaupskefli á hreyfingu með því að skiptast á um að ganga, skokka eða hlaupa fyrir fram ákveðna leið, hver á sínum hraða. Styrkleikarnir eru um leið fjölskylduvænn viðburður sem veitir tækifæri til hópeflis og ánægjulegrar samveru fyrir alla aldurshópa.

Verkefnið er alþjóðlegt og heitir Relay For Life á frum-málinu. Það fer fram í um 40 löndum á yfir 5.000 stöðum um allan heim og voru fyrstu leikarnir haldnir hérlendis árið 2022. Í ár voru haldnir fimm Styrkleikar víðs vegar um landið. Í Vestmannaeyjum, á Húsavík og á Úlfarsfelli stóðu leikarnir yfir í sólarhring. Verkmenntaskóli Akureyrar hélt fyrstu framhaldsskóla-Styrkleikana og starfsfólk Krabbameinsfélagsins hélt fyrstu vinnustaða-Styrkleikana.

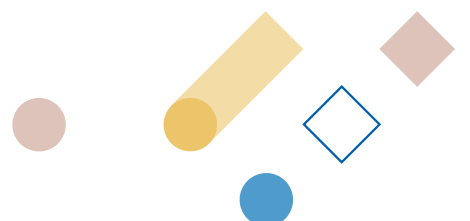
„Tilfinningin er bara svo góð af því þú færð svo mikið af góðu fólki með þér og allir sem taka þátt eru þakklátir og gera það af heilum hug.“
- Bjarni Ólafur Guðmundsson (Daddi)



Samstaða á Styrkleikum í Vestmannaeyjum og á Húsavík

Styrkleikarnir eru alltaf skipulagðir í nærsamfélagi og undirbúningur og framkvæmd er að langmestu leyti á höndum áhugasamra sjálfboðaliða. Í Vestmannaeyjum voru Styrkleikarnir haldnir í fyrsta sinn 9.–10. ágúst fyrir tilstilli Bjarna Ólafs Guðmundssonar (Dadda) og Krabbavarnar. Góð stemning var í hópnum sem gekk tvo mismunandi hringi um Herjólfsdal. Boðið var upp á fjölbreytta fjölskyldudagskrá yfir daginn, meðal annars tónlistaratriði og golfhöggkeppni.

Húsavíkingar og nærsveitungar fjölmenntu á Styrkleikana sem haldnir voru 15.–16. ágúst í rjómabliðu. Þær Helena Eyðis Ingólfsdóttir og Berglind Júlíusdóttir höfðu frumkvæðið að því að halda þá og fengu með sér fjölmennt lið sjálfboðaliða í skipulag og framkvæmd. Á einum sólarhring voru gengnir rúmlega 4.000 kílómetrar um bæinn og skógærktarsvæði bæjarins og var stemningin og samstaðan næstum áþreifarleg.





Á báðum stöðum var Reynsluboltum, sem eru þau sem greinst hafa með krabbamein, boðið til hádegisverðar þar sem sameinast var í gleði og þakklæti. Á báðum stöðum voru einnig haldnar einstakar ljósastundir þegar dimma tók, þar sem þátttakendur kvektu á kertum til minningar og stuðnings þeim sem greinst hafa með krabbamein. Í Vestmannaeyjum var bryddað upp á þeirri nýbreytni að kertunum var fleytt á tjörninni í Herjólfssdal. Í báðum tilvikum myndaðist ljúf stemning sem erfitt er að lýsa með orðum.

Verkmenntaskólinn á Akureyri með fyrstu framhaldsskóla-Styrkleikana

Verkmenntaskólinn á Akureyri og nemendafélagið Þórduna stóðu fyrir vel heppnuðum Styrkleikum þann 14. október. Einstök samheldni myndaðist þegar nemendur og kennarar tóku höndum saman og héldu boðhlaupskefli á hreyfingu í hálfan sólarhring.

Dagurinn hófst með setningu Benedikts Barðasonar, skólameistara, og yfir daginn var fjölbreytt dagskrá, meðal annars bekkpressumót, borðtennismót og bíósýning sem bæði nemendur og starfsfólk skólans tóku þátt í.

Nemendur og starfsfólk skiptust svo á að ganga með boðhlaupskefli fram á kvöld, þegar nemendur kvektu á kertum til stuðnings þeim sem greinst hafa með krabbamein.

„Ég held að þetta hafi gengið mjög vel miðað við að þetta sé fyrsta skiptið sem við höldum Styrkleikana og fólk var mjög jákvætt fyrir þessu.“
- Guðmar Gísli Þrastarson, ritari Þórdunu



Á árinu voru haldnir

5

Styrkleikar

100 Úlfarsfellstindar og Bleika slaufan stóðu fyrir Styrkleikaviðburði

Í annað sinn tóku útivistarhópurinn 100 Úlfarsfellstindar og Krabbameinsfélagið höndum saman í Bleiku slaufunni og stóðu fyrir sólarhringslögum Styrkleikum á Úlfarsfelli dagana 17.–18. október. Tæplega 700 ferðir voru gengnar á Úlfarsfell, þar sem hver og einn fór á sínum forsendum. Hver ferð hófst á bílastæðinu fyrir ofan Úlfarsárdal þaðan sem gengið var upp á topp og niður aftur eftir leið sem myndar slaufu. Um kvöldið gekk stór hópur saman upp á topp þar sem biskup Íslands, sr. Guðrún Karls Helgudóttir, fór með stutta hugvekju. Í kjölfarið var kveikt á kertum sem þátttakendur höfðu með sér á fjallið og þeim leyft að loga inn í nóttina í táknrænni áminningu um lífið með og eftir krabbamein.



Gott og einfalt

Matarvefurinn gottogeinfalt.is er verkefni á sviði forvarna og lýðheilsu.

Bætt mataræði hefur verulegan heilsufarslegan ávinning og getur dregið úr líkum á krabbameinum og öðrum langvinnum sjúkdómum. Við trúum því að með því að miðla hagnýtum skilaboðum um gott, einfalt og ódýrt í matinn sé hægt að hafa raunveruleg áhrif á val og venjur fólks í daglegu lífi.

Gott og einfalt er matarvefur, langtímaverkefni á sviði lýðheilsu, sem miðar að því að gera holt mataræði aðgengilegt og einfalt fyrir almennig. Verkefnið byggir á opinberum ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis og er samstarfsverkefni Krabbameinsfélagsins og SÍBS. Félagin stofnuðu jafnframt til samstarfs við fulltrúa frá embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, Reykjavíkurborg, Reykjalundi og Menntaskólanum í Kópavogi, sem mynduðu ráðgefandi faghóp.

Megináhersla verkefnisins er að styðja við forvarnir gegn krabbameinum og öðrum lífsstíls-tengdum sjúkdómum með því að auðvelda fólki að velja og elda hollan kost í daglegu lífi. Verkefnið er gott dæmi um að forvarnir byggja ekki eingöngu á fræðslu heldur einnig á hagnýtum lausnum. Með því að sameina einfaldar uppskriftir, skýrar útskýringar og notendavæna virkni skapar Gott og einfalt umhverfi sem styður við jákvæðar breytingar á mataræði og lífsstíl.



Gott & einfalt

Góðar og einfalt uppskriftir

(fann 139 uppskriftir)



Stökkt edamame salat

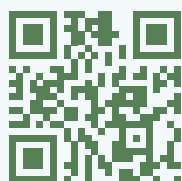
🥄 20 mín

🕒 5 mín





ldar



netusmjörspotrrettur

15 mín

40 mín



Þróun verkefnisins

Þróun verkefnisins hófst árið 2022 og hefur verið unnið markvisst að uppbyggingu þess í áföngum. Undirbúningsfasa lauk árið 2023, þar sem unnin var grunnhugmyndavinna, stofnað til samstarfs við lykilaðila og mótaðar kröfulýsingar fyrir virkni og framsetningu vefsins. Í þeim fasa var einnig teiknað upp veftré og hafist handa við upplýsingaöflun fyrir undirsíður og efnisflokkar.



Fyrsti fasi vefsíðugerðar hófst í byrjun árs 2024 og fól í sér hönnun útlits, forritun og grunnuppsetningu vefsins. Á sama tíma var hafist handa við þróun efnis, þar á meðal uppskrifta sem voru prufueldaðar og ljósmynd- aðar. Matreiðslumaður sá um eldamennsku en stílisti og ljósmyndari tryggðu faglega og aðlaðandi framsetningu í máli og myndum. Allar uppskriftir taka eins og áður segir mið af opinberum næringarviðmiðum og leggja áherslu á einfaldleika, fjölbreytni og hollustu.

Framvinda og nýjungar árið 2025

Í byrjun árs hófst annar fasi þróunar vefsins sem fól meðal annars í sér hönnun og forritun á svokölluðum Mínum síðum. Þar geta notendur útbúið og vistað vikumatseðla og innkaupalista, sem hægt er að deila með hlekk til t.d. ættingja, vina eða skjólstæðinga. Þessi virkni eykur hag- nýtt gildi vefsins verulega og styður við daglegt skipulag og markvissara mataræði.

Vefurinn var prufukeyrður á vormánuðum af samstarfs- fólki og fulltrúum úr faghópi og síðar prófaður af hópi yngra fólks innan markhóps verkefnisins. Í kjölfarið voru gerðar ýmsar lagfæringar á virkni og notendaupplifun, auk viðbóta sem kröfðust frekari forritunarvinnu. Vefurinn hlaut jafnframt styrk úr Lýðheilsusjóði, sem hjálpaði til við áframhaldandi þróun og innleiðingu hans.

Haldnir voru reglulegir fundir með faghópi verkefnisins, þar sem framvinda, efnisval, faglegar áherslur og þróun vefsins voru rædd. Faghópurinn veitti mikilvæga ráðgjöf



um innihald, framsetningu og forgangsöröðun verkefna og tryggði að efni vefsins væri í samræmi við opinberar næringar- og lýðheilsuráðleggingar. Þetta samráð var lykilkþáttur í því að viðhalda faglegum gæðum verkefnisins og styrkja traust á efninu.

Fjölmarginir uppskrifta- hönnuðir lögðu hönd á plóg

Á árinu voru færðar inn nær 175 uppskriftir ásamt fjölda fræðslugreina um næringu og tengd málefni. Sérstök áhersla var lögð á að efnið væri auðlæsilegt og byggt á faglegum grunni, en það er sett fram í skýru, einföldu og aðgengilegu máli sem krefst engrar sérfræðipækkingar til að skilja.

Uppskriftirnar á vefnum koma úr ýmsum áttum. Margir muna eflaust eftir matreiðslubókunum Af bestu lyst sem nutu mikilla vinsælda á heimilum landsins á árum áður, en



Birgitta Lind Vilhjálmsdóttir hjá Krabbameinsfélaginu (t.v.)
og Gunnhildur Sveinsdóttir hjá SÍBS (t.h.)
eru umsjónarmenn verkefnisins

Krabbameinsfélagið kom meðal annars að gerð þeirra. Hluti uppskriftanna á Gott og einfalt á einmitt rætur sínar að rekja þangað, en þær hafa nú fengið nýjan búning með uppfærðum myndum. Þar má meðal annars nefna plockfisk, kartöflueggjaköku með grænmeti, banana-brauð og pítubrauð. Tímarnir breytast og uppskriftir færast úr bókum yfir á rafrænt form, en mikilvægi þess að borða hollan og góðan mat hefur síður en svo minnkað.

Fjölmargir uppskriftahönnuðir deildu þar að auki uppskriftum með Gott og einfalt, meðal annarra Sigrún Þorsteinsdóttir (Café Sigrún), Kristjana (Jana) Steingrimsdóttir, Arna Engilbertsdóttir (Fræ), Hildur Ársælsdóttir og Sólveig (Solla) Eiríksdóttir (Mæðgurnar), Berglind Hreiðarsdóttir (Gottarí og gersemar) ásamt því að Fuld-kornspartnerskabet í Danmörku og Hjært-Lungfonden í Svíþjóð hafa verið svo vinsamleg að lána Gott og einfalt uppskriftir, ásamt myndum til að birta á síðunni. Sigríður Björk Bragadóttir hjá Salt Eldhúsi töfraði einnig fram margar af sínum bestu uppskriftum sem voru myndaðar ásamt uppskriftunum úr Af bestu lyst.

Meðal vinsælustu uppskrifta frá upphafi hjá notendum má nefna kjúklingarétt með brokkolí, hafra- og bananaplatta, mexíkóska skál, íslenska grænmetissúpu, stökkt edamame-salat og bananapönnukökur.

Opnun vefsins og viðtökur

Vefurinn gottogeinfalt.is fór formlega í loftið 4. september 2025 og hafa viðtökurnar verið afar góðar. Áhugi á efni vefsins hefur verið stöðugur frá opnun og höfðu tæplega 1600 nýir aðgangar verið stofnaðir í lok árs. Umferð um vefinn hefur vaxið jafnt og þétt frá opnun og í árslok hafði hann verið skoðaður rúmlega 262.000 sinnum.

Í kjölfarið hófst almenn kynning á vefnum sem beindist að almenningi í gegnum fjölbreytta miðla, þar á meðal dagblöð og netmiðla, tímarit, útvarp, samfélagsmiðla og fræðslufundi. Jafnframt var sett af stað regluleg miðlun efnis á samfélagsmiðlum með samræmdu útliti og skilaboðum. Þá var einnig lögð sérstök áhersla á markvissa kynningu fyrir fagaðila, samstarfsaðila, félagasamtök og stofnanir.



Kynning fór fram á fræðslufundum, í tengslum við viðburði og í gegnum fjölmiðla og netmiðla. Markmiðið var að stuðla að aukinni þekkingu á verkefninu, breiðari notkun vefsins og styrkja tengsl við þá sem geta nýtt efnið í fræðslu, ráðgjöf og daglegt starf með notendum og skjólstæðingum.

Notkun, markmið og stefna

Reynsla ársins staðfestir að mikil þörf er fyrir áreiðanlegt, einfalt og hlutlaust efni um næringu. Gott og einfalt gegnir mikilvægu hlutverki í að gera flóknar upplýsingar aðgengilegar almenningi og styður við forvarnir með hagnýtum hætti.

Virknin á Mínum síðum, vikumatseðlar og innkaupalistar gera Gott og einfalt að lifandi verkfæri sem styður við heilbrigðara lífverni. Verkefnið færir næringarráðleggingar eins nálægt notendum og unnt er og auðveldar þeim að fylgja þeim eftir í framkvæmd.

Áform eru um frekari efnissköpun, áframhaldandi einföldun flókinna mála og styrkingu tengsla við lesendur. Áframhaldandi framþróun vefsins verður á vegum SÍBS árið 2026, í nánú samstarfi við Krabbameinsfélag Íslands.



Lífsgæði eftir greiningu krabbameins

Ný tímamótarannsókn varpar ljósi á lífsgæði og síðbúin langvinn áhrif krabbameins og meðferðar hjá fólki sem hefur krabbamein.

Með bættri greiningu og meðferð fjölgar sem betur fer stöðugt þeim sem lifa lengur eftir greiningu krabbameins. Í dag eru um 20.000 Íslendingar á lífi sem fengið hafa krabbamein og gert er ráð fyrir að sá hópur telji 38.000 manns árið 2045. Eftir krabbameinsmeðferð tekst fólk oft á við langvinn áhrif og afleiðingar, svo sem skyntuflanir, ófrjósemi, þreytu, stoðkerfisvandana og kvíða svo einhver dæmi séu nefnd. Mörg hver þurfa betri stuðning en býðst í dag, en lítið er vitað um líðan og lífsgæði fólks sem lokið hefur meðferð hér á landi og nauðsynlegt að öðlast frekari vitneskju.

Hjá Krabbameinsfélaginu hefur athyglinni verið beint í mjög auknum mæli að langvinnnum og síðbúnum afleiðingum krabbameins og meðferðar og lífsgæðum fólks sem fengið hefur krabbamein, sérstaklega frá árinu 2022 þegar ákveðið var að veita afkomu ársins 2021 til uppbyggingarverkefna þessu tengt. Á aðalfundi ársins var önnur slík ráðstöfun jafnframt samþykkt fyrir afkomu ársins 2024.

36 | Ársskýrsla Krabbameinsfélagsins 2025

Mun leggja grunn að betri þjónustu

Á árinu var umfangsmikilli rannsókn hrint af stað sem ber heitið „Lífsgæði, langvinn og síðbúin áhrif krabbameins og krabbameinsmeðferðar: Lýðgrunduð samanburðarrannsókn hjá einstaklingum sem hafa greinst með krabbamein á Íslandi“. Verkefnið er samstarf Krabbameinsfélagsins, Háskóla Íslands, Landspítala og sérfræðings við hollenskar rannsóknarstofnanir.

Markmið rannsóknarinnar er að kortleggja langvinn og síðbúin áhrif krabbameins og meðferðar á lífsgæði og heilsu, í samanburði við fólk sem aldrei hefur greinst með krabbamein. Niðurstöðurnar munu bæta skilning á afleiðingum sjúkdóms og meðferðar, og leggja grunn að markvissari og betri heilbrigðisþjónustu fyrir þau sem eru í meðferð og þau sem hafa lokið henni.

Öllum 10.005 einstaklingunum sem greindust með krabbamein á árunum 2014–2024, voru 18 ára eða eldri við greiningu og uppfylltu inntökuskilyrði var boðið að taka

þátt. Til samanburðar voru 5.663 einstaklingar valdir af handahófi úr Þjóðskrá og boðin þátttaka. Þátttakendur svöruðu spurningalistum um heilsutengd lífsgæði (EORTC), heilsulæsi og, fyrir þau sem lokið höfðu meðferð, um þarfir fyrir heilbrigðisþjónustu og hvort þeim hafi verið mætt. Einnig var aflað leyfis til að sækja upplýsingar úr opinberum gagnagrunnum til frekari greininga.

Margt gert til að auka svarhlutfall

Gagnasöfnun hófst í mars og lauk í nóvember og viðtökur reyndust framúrskarandi. Af þeim sem greindust með krabbamein tók 5.491 einstaklingur þátt (54,9%) og úr samanburðarhópnum svöruðu 2.300 (40,6%). Hæst var þátttaka meðal þeirra sem greinst höfðu með brjóstakrabbamein, eða 62,7%. Þátttakendur voru á aldrinum 19–99 ára og athygli vekur hversu góð þátttaka var í elsta aldurshópnum, 81–99 ára, en þar svöruðu 462 af 1.517 (30,5%). Gæði gagna voru mjög mikil og leggja grunn að áreiðanlegum niðurstöðum.

Við þökkum þennan góða árangur því hversu vel Íslendingar taka almennt í að taka þátt í vísindarannsóknum og því að þátttakendur töldu málefnið verðugt. Að auki var beitt margvíslegum aðferðum til að auka svarhlutfall, meðal annars að nota Heilsuveru til að miðla upplýsingum um rannsóknina. Auk þess var hún gerð aðgengileg bæði á rafrænu formi og á pappír og á þremur tungumálum, svo dæmi séu tekin.

Nú stendur yfir gagnavinnsla, greiningar og gerð handrita og skýrslna til birtingar. Árangurinn af gagnasöfnuninni og gæði gagna gefa von um að niðurstöður muni auka þekkingu á langvinnnum áhrifum krabbameins og hafa raunveruleg áhrif á stefnumótun og þróun þjónustu.

Takk fyrir þátttökuna

Krabbameinsfélagið og samstarfsaðilar eru afar þakklát þeim sem tóku þátt í rannsókninni og komu að gerð hennar. Þátttaka almennings skipti sköpum og mun skila betri þjónustu og auknum þekkingargrunni fyrir framtíðina. Við þökkum fyrir traustið, tímann og framlagið – án þátttöku almennings hefði árangurinn ekki orðið jafn góður.





Rannsóknir vísa okkur veginn



Hjá Krabbameinsfélaginu vitum við að vísindastarf er undirstaða aukins árangurs gegn krabbameinum, framfara í greiningu og meðferð krabbameina.

Þess vegna leggjum við áherslu á að vera leiðandi afl á sviði vísinda og krabbameinsrannsókna, bæði með eigin rannsóknum, rannsóknum sem unnar eru í samvinnu við bæði innlenda og erlenda vísindamenn og styrkjum til annarra.

Við leggjum áherslu á vandaða og áreiðanlega skráningu upplýsinga um krabbamein á Íslandi, sem er með því allra besta sem gerist í heiminum. Gögn sem haldið er utan um hjá félaginu leggja jafnframt grunn að stórum hluta þeirra krabbameinsrannsókna sem unnar hafa verið á Íslandi á undanförunum árum. Vísindamenn hjá Krabbameinsfélaginu stunda sjálfstæðar rannsóknir og eru í samstarfi við vísindamenn bæði innanlands og utan.

Krabbameinsskrá

Krabbameinsskrá Íslands var stofnuð af Krabbameinsfélaginu árið 1954 og nær til allrar þjóðarinnar. Í hana eru skráðar upplýsingar um öll krabbamein. Skráin fékk laga-grundvöll árið 2007 og er samkvæmt honum á ábyrgð Landlæknis en Krabbameinsfélagið rekur skrána með þjónustusamningi við embætti landlæknis.

Mikil áhersla er lögð á að miðla upplýsingum úr krabbameinsskrá með aðgengilegum hætti enda skiptir góð yfirsýn í málaflokknum miklu máli, ekki síst fyrir heilbrigðisstarfsfólk og stjórnvöld. Yfirlitstölfræði úr krabbameinsskrá er aðgengileg á vefsíðu Krabbameinsfélagsins en að auki var helstu hagsmunaaðilum sent útgefið dreifirit í haust, þar sem birtar voru helstu tölur um nýgengi og dánartíðni, ásamt spá um fjölgun krabbameinstífla fram til ársins 2045.

Gæðaskráning

Síðustu tvo áratugi höfum við hjá Krabbameinsfélaginu í vaxandi mæli beitt okkur fyrir skráningu á gæðum greiningar og meðferðar krabbameina í samstarfi við Landspítala og Sjúkrahúsið á Akureyri. Með skráningunni fæst yfirlit yfir greiningar- og meðferðarferli fólks með krabbamein og að meðferð lokinni. Upplýsingarnar nýtast til að veita hnitmiðaðri greiningu og meðferð, rannsaka orsakir krabbameina og meta áhrif inngrípa á krabbameinstíðni og lifun. Unnið er að því að gæðaskráning verði gerð fyrir sem flest krabbamein en nú má nálgast niðurstöður úr gæðaskráningu fyrir 23 tegundir krabbameina sem settar eru fram á aðgengilegan og gagnvirkan hátt á vefsíðu Krabbameinsfélagsins.

Skimun fyrir krabbameinum

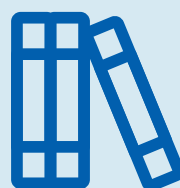
Sérfræðingar Krabbameinsfélagsins aðstoða Samhæfingarstöð krabbameinsskimana við framkvæmd skimunar fyrir krabbameinum í ristli og endaparmi, meðal annars með ráðgjöf um uppbyggingu skimunarskrár og miðlægs speglunareyðublaðs.

Spá um nýgengi og algengi krabbameina á Íslandi til ársins 2045

Þeim sem greinast með krabbamein á Íslandi fjölgar ár frá ári, fyrst og fremst vegna hækkandi meðalaldurs þjóðarinnar og breytinga á íbúafjölda, en einnig að einhverju marki vegna aukinnar óhættu. Fyrirséð er að þessi fjölgun muni halda áfram á komandi árum og muni krefjast markvissra viðbragða svo unnt verði að veita þeim sem þurfa nauðsynlega þjónustu.

Árið 2024 var í fyrsta sinn birt spá um þessa fjölgun fram til ársins 2040 og árið 2025 var birt ný spá sem nær til ársins 2045. Þar kemur fram að árið 2045 er áætlað að árlega greinist að meðaltali 3.511 manns með krabbamein, eða 63% aukning frá árslokum 2024. Aukningin er hlutfallslega meiri á Íslandi en á hinum Norðurlöndunum og skýrist það fyrst og fremst af aldursmáttengingu þjóðarinnar og því hversu fjölmenn eftirstriðsarákynslóðin er hér á landi. Þá er spáð 96% aukningu í hópi þeirra sem eru á lífi eftir greiningu krabbameins, hvort sem þeir eru læknaðir eða lifa með sjúkdómnum, og mun sá hópur telja um 38.000 manns árið 2045.

Þessi aukning hefur fyrirsjáanleg áhrif á heilbrigðiskerfið og tryggja þarf að áfram verði unnt að veita fullnægjandi þjónustu. Margt þarf að koma til og margir þurfa að leggjast á árarar, stjórnvöld, heilbrigðis- og menntastofnanir og samfélagið allt. Tækifæri felast líka í því að stórefla forvarnir og lýðheilsu og koma þannig í veg fyrir að þessi spá rætist að fullu. Vitað er að mörg krabbamein hafa lífsstíltengda óhættuþætti og talið er að hægt sé að koma í veg fyrir allt að fjögur af hverjum tíu krabbameinum með markvissum forvörnum og eflingu lýðheilsu.



8

ritrýndar greinar voru birtar á árinu

Vísindarannsóknir

Á árinu áttu sérfræðingar Krabbameinsfélagsins þátt í birtingu átta greina í ritryndum vísindatímaritum, afurð rannsókna sem leiddar eru af sérfræðingum félagsins og samstarfsverkefnum við innlenda og erlenda vísindamenn. Bæði er um að ræða faraldsfræðilegar rannsóknir sem auka skilning á orsökum krabbameina og klínískar rannsóknir sem skoða þætti tengda sjúkdómnum og meðferð hans. Yfirlit yfir nokkrar rannsóknir sem félagið vinnur að eða tekur þátt í er hér fyrir neðan.

Nemendur

Á hverju ári koma til okkar nemandur, ýmist í starfsnám eða sumarstörf, sem sinna afmörkuðum verkefnum á ráðningartímabilinu. Árið 2025 vann einn slíkur nemi hjá Rannsóknasetri - Krabbameinskrá að skráningu í gæðaskrá og þróun sjálfvirkni fyrir skráningu.

Krabbameinsrannsóknir gagnast okkur öllum

Nokkrar rannsóknir sem félagið vinnur að eða tekur þátt í:

Heilsusögubankinn Áframhaldandi gagnasöfnun. Tilgangurinn er að auka skilning á orsökum ört vaxandi nýgengis brjóstakrabbameins hjá íslenskum konum síðustu áratugi. Gagnasöfnun lauk á árinu.	Brjóstakrabbamein hjá BRCA2-arfberum og konum sem greinast ungar Rannsóknir sem beinast að því að skilja ólíkt eðli brjóstakrabbameins hjá konum sem fæðast með BRCA2-stökkbreytingar og nýta þekkinguna til að sníða meðferð sérstaklega að konum með slíkar stökkbreytingar.	Áhrif COVID-19 faraldurs á nýgreiningar krabbameina á Norðurlöndunum Áfram er fylgst með áhrifum faraldursins á nýgreiningar krabbameina og meðal annars athugað hvort krabbameinsjúklingar hafi síður veikt af COVID-19 en aðrir.
Ending bóluafnis gegn leghálskrabbameini Rannsóknin er samstarfsverkefni Danmerkur, Finnlands, Íslands og Noregs í samvinnu við lyfjafyrirtækið MSD á langtíma virkni bóluafnis gegn veirum sem valda leghálskrabbameini.	Lífsgæði eftir greiningu krabbameins Rannsóknin er samstarfsverkefni Krabbameinsfélagsins, Háskóla Íslands, Landspítala og sérfræðings við hollenskar rannsóknarstofnanir. Markmið hennar er að kortleggja langvinn og síðbúin áhrif krabbameins og meðferðar á lífsgæði og heilsu.	Áhrif ristilspeglana á greiningu sepa og krabbameina í ristli og endaparmi Rannsókn á umfangi ristilspeglana á Íslandi og áhrifum þeirra á sepagreiningar og horfur.
Krabbameinsgáttin, notagildi og árangur Í samvinnu við sérfræðinga á Landspítala er unnið að rannsókn á notagildi og árangri af notkun Krabbameinsgáttar, rafrænnar heilbrigðisþjónustu fyrir einstaklinga í krabbameinsmeðferð.	Gæði brjóstakrabbameinsleitar 1988–2020. Samanburður milli kvenna 40–49 ára og 50–69 ára á gæðum skimunar fyrir brjóstakrabbameini á Íslandi Tilgangurinn er að kanna hvernig yngri konur koma út úr skimunum samanborið við þær sem eldri eru þegar skoðaðir eru gæðastaðlar.	Ristil- og endaparmskrabbamein á Íslandi 1990–2024 hjá fólki yngra en 50 ára

Samstarf við Landspítala um aukin lífsgæði fyrir lífendur

Krabbameinsfélagið og Landspítali vinna saman að því að auka þekkingu og bæta þjónustu.

Á Íslandi greinast að meðaltali 2.055 einstaklingar með krabbamein árlega. Miklar framfarir í greiningu og meðferð krabbameina hafa leitt til þess að fleiri lækna af krabbameini, auk þess sem stærri hópur lifir með langvinnu ólæknandi krabbameini. Í daglegu tali kallast þau sem eru á lífi eftir að hafa verið greind með krabbamein, óháð stöðu sjúkdómsins, lífendur. Í árslok 2024 taldi þessi hópur rúmlega 19.000 einstaklinga og spár Krabbameinsfélagsins gera ráð fyrir að þeir verði 38.000 talsins árið 2045.

Ört stækkandi hópur þarf þjónustu

Krabbameinsmeðferðir geta reynt mikið á fólk bæði líkamlega og andlega. Eftir að meðferð lýkur þurfa margir að takast á við langvinnar eða síðbúnar aukaverkanir. Þótt ekki liggi fyrir hversu margir finna fyrir aukaverkunum eftir krabbameinsmeðferð á Íslandi er ljóst að stækkandi hópur tekst á við flóknar, samsettar og oft alvarlegar afleiðingar sem geta haft veruleg áhrif á lífsgæði, starfsgetu og möguleika á að taka þátt í daglegu lífi. Slíkt getur reynt bæði einstaklingnum sjálfum og aðstandendum mikil áskorun.

Krabbameinsfélagið hefur undanfarin ár sett málefni lífenda í forgang og í ár undirrituðu Krabbameinsfélagið



Vigdís Hallgrímsdóttir, framkvæmdastjóri hjarta-, augn-, og krabbameinsþjónustu og Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

og Landspítali samstarfsyfirlýsingu um að vinna saman að verkefnum sem miða að því að bæta þjónustu við einstaklinga sem lifa með afleiðingum krabbameins og krabbameinsmeðferðar. Samstarfið er framhald af vinnu félagsins sem hófst árið 2022, eftir að samþykkt var að veita hluta af afkomu ársins 2021 til uppbyggingarverkefna, meðal annars þekkingar og þjónustu á þessu sviði.

Byggir á sameiginlegum markmiðum

Markmið samstarfsins er þrjúþætt; að auka þekkingu heilbrigðisstarfsfólks og almennings á langvinnu og síðbúnum aukaverkunum, að þróa og innleiða leiðbeiningar fyrir heilbrigðisstarfsfólk um viðbrögð og eftirfylgd einstaklinga með slíkar aukaverkanir og að byggja upp sérhæfða þjónustu fyrir einstaklinga sem glíma við alvarlegar eða samsettar aukaverkanir.

Samkomulag um samstarf Krabbameinsfélagsins og Landspítala byggir á sameiginlegum markmiðum um bættu heilsu, lífsgæði og stuðning við þennan vaxandi hópur einstaklinga og er sannkallað framfaraskref. Efling þjónustu og úrræða er afar mikilvæg til að stuðla að bættum hag þeirra sem upplifa langtímaafleiðingar vegna krabbameina, sem og þeirra sem nærri þeim standa og njóta krafta þeirra. Í samstarfi við Háskóla Íslands og Landspítala er nú unnið að niðurstöðum úr nýrri lífsgæðarannsókn félagsins, sem munu nýtast með ómetanlegum hætti við þá vinnu.



Yfir 140 þátttakendur sátu ráðstefnu Norrænu krabbameinsskránna (ANCR) sem fram fór dagana 3.-5. september.

Erlent samstarf

Nordic Cancer Union – NCU

Samtök norrænu krabbameinsfélaganna (NCU) hafa starfað frá árinu 1949 og eru mikilvægur vettvangur fyrir félögin til að miðla reynslu og þekkingu um starfið sín á milli, rannsóknir, forvarnir og stuðning. Framkvæmdastjórnar félaganna mynda stjórn samtakanna og löndin skiptast á um að fara með formennsku, en árið 2025 er annað árið af þriggja ára formennsku Noregs.

Stjórnin fundaði þrisvar sinnum á árinu, þar af einu sinni í Osló í apríl og rafrænt í desember. Þriðji fundurinn var haldinn á Íslandi í tengslum við ráðstefnu Norrænu krabbameinsskránna (ANCR). Sérstakur gestur fundarins var Ramon Reyes, forseti Samtaka evrópsku krabbameinsfélaganna (ECL) og Lucia Aboud Oizerovich, fulltrúi spænsku krabbameinssamtakanna.

Einn af föstum liðum norræna samstarfsins er samráð félaganna um símaráðgjöf, en sá hópur fundar að jafnaði einu sinni á ári. Sérfræðingur félagsins í stuðningi og ráðgjöf tekur þátt í þeirri vinnu og að þessu sinni var fundurinn haldinn á Íslandi. Áhersla fundarins var á árangursríkar aðferðir til að auka aðgengi, sérstaklega fyrir jaðarsetta einstaklinga.

NCU veitir styrki til krabbameinsrannsókna samkvæmt ráðleggingum frá Vísindaráði NCU, en vinnur einnig að sameiginlegum stefnumótandi verkefnum. Á fundinum í desember var 900.000 evrum (tæplega 130 milljónum

króna) veitt til 12 norræna krabbameinsrannsókna, þar af 130.000 evrum (tæplega 19 milljónum króna) til íslenskrar rannsóknar á forstigi mergæxla. Þórunn Rafnar er fulltrúi Íslands í Vísindaráði NCU, en í þetta sinn tók Eiríkur Steingrímsson þátt í forföllum hennar.

Mikið gagn er að norræna samstarfinu og í ár hefur NCU beint athyglinni að tóbaksvörnum, ekki síst með tilliti til evrópskra reglugerða, aðgangi sjúklinga að klíniskum rannsóknum og krabbameinsáætlunum, sem eru ýmist nýjar eða endurskoðaðar í öllum löndunum. NCU studdi áfram við NORDCAN, samnorræna gagnagrunninn um krabbameinstölfræði, og norræna sumarskólann í farsaldsfræði krabbameina.

Með stuðningi frá NCU vinna norrænu félögin, í samstarfi við Alþjóðlegu krabbameinsrannsóknastofnunina (IARC), að PREVENT 2.0 verkefninu. Það felst í að tengja NORDCAN gagnagrunninn við gagnasöfn um óhættuþætti krabbameina til að spá fyrir um áhrif forvarnaraðgerða sem nýst gætu stjórnvöldum til markvissari ákvarðanatöku. Þrír sérfræðingar frá Rannsóknasetri - Krabbameinsskrá og fræðslu og forvörnum taka þátt í vinnunni.

Einnig styður NCU áfram vinnu norrænu félaganna við CAPOC-verkefnið um forvarnir gegn offitu barna. Sérfræðingar í fræðslu og forvörnum taka þátt í því verkefni ásamt þátttöku í vinnuhópi um tóbaksvarnir (NCU Tobacco Working Group) og í hagsmunagæsluhópi samtakanna

(Advocacy Task Force Group). Þá sat sérfræðingur í stuðningi og ráðgjöf fund um réttinn til að gleymast, en það snýst um að tímamörk séu sett á upplýsingar um krabbameinsgreiningu fólks, til dæmis í tengslum við umsóknir um tryggingar og lán.“

European Cancer Leagues (ECL)

Krabbameinsfélagið er eitt aðildarfélag Samtaka evrópsku krabbameinsfélaganna (ECL). Aðalfundur og ráðstefna samtakanna fór fram í Portúgal, en enginn fulltrúi frá félaginu tók þátt að þessu sinni. Starf ECL var með minna móti á árinu vegna skertra fjárveitinga frá Evrópusambandinu.

Sérfræðingar félagsins tóku áfram þátt í samstarfsverkefnum sem unnið er að á vettvangi samtakanna og sóttu fundi í tengslum við þau, en þátttaka var alfarið rafræn.

Þar má nefna fund starfshóps um stuðning og þjónustu við krabbameinssjúklinga (e. Patient Support Working Group), sem sérfræðingur í stuðningi og ráðgjöf tók þátt í, og fundi starfshóps um forvarnir og snemmgreiningu krabbameina (e. Prevention and Early Detection Working Group) sem sérfræðingar á sviði forvarna og fræðslu tóku þátt í. Þá sótti sérfræðingur í fræðslu og forvörnum vinnustofuna Alcohol and Cancer: Building Stronger Collaboration Across Europe, sem var samstarfsverkefni ECL og Evrópudeildar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO Europe) og fjallaði um tengsl áfengis og krabbameins.

Evrópska krabbameinsvikan (e. European Week Against Cancer) er árlegt verkefni á vegum ECL sem stendur yfir síðustu vikuna í maí. Þar er vakin athygli á ýmsum mál-efnum tengt krabbameinum með breyttum áherslum hverju sinni. Krabbameinsfélagið tekur þátt í starfinu með því að miðla efni og í ár voru framleidd nokkur myndbönd sem hverfðust um þemu vikunnar.

Vísindasamstarf

Starfsfólk Rannsóknaseturs – Krabbameinsskrár á í fjölbreyttu samstarfi við erlenda aðila og ber þar hæst samstarf innan samtaka Norrænu krabbameinsskránnar, ANCR. Samtökin halda meðal annars úti NORDCAN, sem sýnir upplýsingar um krabbamein á Norðurlöndum yfir meira en 70 ára tímabil.

Rannsóknasetrið tekur einnig þátt í ýmiss konar erlendu rannsóknarstarfi. Má þar nefna þátttöku í verkefninu European Cancer Inequalities Registry, þar sem eru teknar saman upplýsingar úr evrópskum gagnagrunnum er varða ójöfnuð og krabbamein. Á haustmánuðum hrinti Evrópusamstarfið einnig af stað nýju Joint Action verkefni sem ber heitið CancerWatch og miðar að því að umbreyta því hvernig Evrópa safnar, samræmir og notar gögn um krabbamein.

Rannsóknasetur – Krabbameinsskrá tekur saman gögn og sendir árlega til Eurostat og til nýtingar í gagnagrunnum NORDCAN, EURO CARE, GLOBOCAN og ECIS.

Ráðstefna Norrænu krabbameinsskránnar (ANCR)

Norrænu krabbameinsskránnar skiptast á um að halda ANCR-ráðstefnuna og í ár var komið að Íslandi. Fór hún fram á Natura-hótelinu dagana 3.–5. september. Yfir 140 manns sátu ráðstefnuna og lengst komu gestir að frá Suður-Afríku og Suður-Kóreu.

Báðir aðalræðumenn ráðstefnunnar voru íslenskir vísindamenn með áralanga reynslu af krabbameinsrannsóknum, þau Sigurður Yngvi Kristinsson, prófessor í blóðsjúkdómum við Háskóla Íslands og sérfræðilæknir við Landspítala, og Þórunn Rafnar, fyrrum deildarstjóri krabbameinsrannsókna hjá deCODE.

Dagskrá ráðstefnunnar var fjölbreytt og skiptist þannig að fyrst var fjallað um faraldsfræði og félagshagfræðilega þætti, síðan meðferðir og áhrif þeirra, þá lifun og endað á skimunum og skráningu. Í heildina voru haldin 37 erindi, auk 32 veggspjaldakynninga.

Fjórar íslenskar krabbameinsrannsóknir voru kynntar á ráðstefnunni sem eiga það allar sameiginlegt að byggja á gögnum sem aflað er úr Krabbameinsskrá Íslands. Þar af áttu tvær rannsóknir uppruna sinn hjá félaginu, en Álfheiður Haraldsdóttir, sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu, kynnti yfirstandandi rannsókn sína á mögulegum ástæðum stöðugar aukningar á nýgengi brjóstakrabbameins á árunum 1980–2020 og Sigríður Gunnarsdóttir, forstöðumaður Rannsóknaseturs – Krabbameinsskrár, kynnti gagnaðflun fyrir tímamótarrannsókn um lífsgæði eftir greiningu krabbameins.



Styrkþegar Vísindasjóðs 2025

Vísindasjóður Krabbameinsfélagsins

Á árinu var 93 milljónum kr. úthlutað úr Vísindasjóði Krabbameinsfélagsins til 13 krabbameinsrannsókna.

Niunda árlega úthlutunin úr Vísindasjóði Krabbameinsfélagsins var kynnt 23. maí að undangengnu mati Vísindaráðs Krabbameinsfélagsins. Að þessu sinni var vísindafólk styrkt um rúmlega 93 milljónir kr. til 13 krabbameinsrannsókna. Þar af voru fimm nýjar rannsóknir en átta rannsóknir hlutu áframhaldandi styrk.

Að þessu sinni var bryddað upp á þeirri nýbreytni að tilkynna um styrkveitingu á rafrænum fundum með hverjum og einum styrkþega. Einlæg gleði vísindafólksins við að fá fréttirnar var fönguð á upptöku og afraksturinn var skemmtilegt myndband sem fangar vel kjarna og tilgang Vísindasjóðs.

Nauðsynlegt er að tryggja að á Íslandi sé unnt að sinna fjölbreyttum rannsóknum; grunnrannsóknum, klínískum rannsóknum og faraldsfræðilegum, á orsökum krabbameina, forvörnum, meðferð og lífsgæðum sjúklinga. Frá árinu 2017 fram til dagsins í dag hefur Vísindasjóðurinn veitt 106 styrki til 63 rannsókna, alls 655,5 milljónir kr. Í samræmi við úthlutunarreglur sjóðsins hefur einnig verið lögð sérstök áhersla á verkefni sem snúa að börnum.

Í vísindasamfélaginu hefur stofnun sjóðsins árið 2015 verið lýst sem byltingu hér á landi og sem betur fer hefur Krabbameinsfélagið getað haldið áfram að leggja sjóðnum til fjármagn, samtals 484 milljónir kr., en slíkt er alls ekki sjálfsagt. Ástæðan er auðvitað öflugur stuðningur frá almenningi og fyrirtækjum í landinu auk skýrrar stefnu félagsins um að rannsóknir séu leiðin fram á við. Með hliðsjón af því var tekin ákvörðun um að veglegar erfðagjafir sem félaginu bárust á árinu myndu að mestu leyti renna til Vísindasjóðsins.

Styrkhafar 2025 og rannsóknir þeirra

Berglind Ósk Einarsdóttir

Greining á utanfrumuerfðafni

BRCA2-999del5 arfbera

7.272.000 kr.

Vonir standa til að nýta megi cfDNA-mælingar hjá BRCA2-999del5 arfberum til að fylgja eftir svörun krabbameins við krabbameinsmeðferð, greina endurkomu krabbameina fyrr og skima fyrir krabbameini í einkennalausum arfberum.

Eiríkur Steingrímsson

Hvernig veldur breytileiki í mRNA

capping-ensíminu CMTR2 sortuæxlum og

lungnakrabbameini?

9.740.000 kr.

Rannsað verður hvernig breytileikar í CMTR2 geninu sem auka líkurnar á lungnakrabbameini og sortuæxlum hafa áhrif á starfsemi þess þannig að líkurnar á þessum krabbameinum aukast. Þar sem um ensím er að ræða er hugsanlegt að í framtíðinni verði hægt að þróa lyf sem hafa áhrif á starfsemi þess.

Guðrún Valdimarsdóttir

Áhrif seytinna æðapelspáttá á framvindu

brjóstakrabbameins með notkun æðaríks

æxlingaprófs og RNA raðgreiningar.

8.460.000 kr.

Með rannsóknum á brjóstakrabbameinsæxlingum og samræktun þeirra með æðapelsfrumum öðlumst við meiri þekkingu á samskiptum þeirra. Þekkingin mun vonandi leiða til þróunar á sértæku lyfjavali fyrir hvern og einn brjóstakrabbameinssjúkling og þannig koma í veg fyrir frekari meinvarpsmyndun.



93

milljónum úthlutað til 13 rannsókna

Gunnhildur Ásta Traustadóttir

Virkjun ónæmiskerfisins gegn krabbameini

2.500.000 kr. (framhaldsstyrkur)

Í rannsókninni er ætlunin að setja upp þrívíð samræktunar-frumumódel með brjóstakrabbameinsfrumum og ónæmisfrumum og meta getu nýrrar gerðar sameinda-lyfja til að virkja ónæmisfrumurnar gegn krabbameinsfrumunum.

Heiðís B. Valdimarsdóttir

Áhrif örvandi dægurbundins ljóss á dægur-

sveiflur, bólgumyndun og sjúkdómsbyrði

meðal nýgreindra brjóstakrabbameins-

sjúklinga

4.944.840 kr. (framhaldsstyrkur)

Í rannsókninni verður kannað hvort dægursveiflur örvandi ljóss geti endurstíllt raskaðar dægursveiflur meðal þeirra sem hafa farið í skurðaðgerð við brjóstakrabbameini og hvort ljósið geti leiðrétt hormónaflæði og dregið úr bólgumyndun.

Jens G. Hjörleifsson

Þróun á hrifilnæmum sykurofshindrum

gegn krabbameini

8.500.000 kr. (framhaldsstyrkur)

Í rannsókninni er leitast eftir að þróa sértæk hrifilnæm lyf gegn sykurofsensímum með nýstárlegum skimunar- og reikniaðferðum. Sérstaklega er einblínt á meðferð gegn lungna-, brjóstá- og briskrabbameinum. Jákvæðar niðurstöður geta leitt til beitingar sértækari lyfja sem hafa minni aukaverkanir en núverandi meðferðir.

Krishna Kumar Damodaran

Þróun lífrænna rhodium (III) sambanda sem

krabbameinslyf með aukið frumuaðgengi

byggt á leysanleika og amínósýruferjum

4.300.000 kr. (framhaldsstyrkur)

Mikil þörf er á að þróa krabbameinslyf með sértækari virkni gegn krabbameini og minni eiturvekunum. Lífræn rhodiumsambönd gætu gefið möguleika á lyfjum með hagstæðara virknisvið og aðra verkunarmáta en hefðbundnu platinusamböndin.



Magnús Karl Magnússon formaður stjórnar Vísindasjóðs

Kristinn Ragnar Óskarsson

Áhrif krabbameinsvaldandi stökkbreytinga á byggingu, virkni og hreyfanleika umritunarpáttarins FOXA1

9.705.656 kr. (framhaldsstyrkur)

Ekki er að fullu skilið hvernig mikilvægar stýrisameindir eins og FOXA1 geta ýtt undir æxlisvöxt og haldið honum við í kringumstæðum þar sem verið er að svipta æxlið mikilvægum vaxtarþáttum. Sá skilningur er ein af undirstöðunum sem þarf til að þróa meðferðir gagnvart krabbameinum sem bregðast lítið við þeim meðferðarúræðum sem til eru í dag.

Siggeir Fannar Brynjólfsson

Áhrif BRCA2 999del5 kímlínustökkbreytingarinnar á ónæmissvar arfbera.

8.000.000 kr.

Rannsóknin gengur út á að kanna hvort að BRCA2-stökkbreytingin hafi áhrif á getu ónæmiskerfisins til að koma í veg fyrir að krabbamein myndist. Niðurstöður munu hafa mikilvægt klínískt gildi þar sem þær munu gefa skýrari mynd af aukinni krabbameinsáhættu arfbera.

Sigríður Klara Böðvarsdóttir

Leit að lífmerkjum í brjóstakrabbameinsvef **6.736.000 kr.**

Markmið rannsóknarinnar er að einangra lífmerki í brjóstakrabbameinsvef og bera saman við lífmerki í blóðvökva. Ef sömu lífmerki finnast getur það stuðlað að næmari greiningu en brjóstaskimun með myndgreiningu. Lífmerkin má einnig mögulega nýta við sjúkdómsgreiningu og ákvörðun meðferðar.

Sigurdís Haraldsdóttir

Tengsl erfðabreytileika við tilkomu aukaverkana af völdum 5-FU og capecitabine lyfjameðferðar

2.968.000 kr. (framhaldsstyrkur)

Markmið rannsóknarinnar er að kanna algengi skaðlegra erfðabreytileika í DPYD-geninu og öðrum genum sem koma að niðurbroti 5-fluorouracil og capecitabine-lyfja, rannsaka tengsl þeirra við alvarlegar aukaverkanir af völdum þessara lyfja og meta nýtingu og ávinning skimunar fyrir skaðlegum DPYD-erfðabreytileikum sem hófst á Landspítalanum vorið 2021.

Sigurður Yngvi Kristinsson

Einkennavaldandi einstofna mótefnahækkun: Faraldsfræði og þróun greiningaraðferða

10.000.000 kr. (framhaldsstyrkur)

Markmiðið með rannsókninni er að læra meira um einkennavaldandi einstofna mótefnahækkun með von um að hægt sé að bæta heilsu, horfur og lífsgæði fólks með forstígg merögæxlis.

Stefán Þórarinn Sigurðsson

Slæmar horfur estrógenjákvæðra BRCA2-arfbera með brjóstakrabbamein

10.000.000 kr. (framhaldsstyrkur)

Niðurstöður rannsóknarinnar munu auka skilning á því hvers vegna BRCA2-arfberum vegnar svo illa ef æxli þeirra eru estrógenjákvæð. Mikilvægt er að rannsaka hvað getur hugsanlega legið að baki svo hægt sé að aðlaga meðferð og gera hana markvissari.

Mín leið – eftir meðferð við brjóstakrabbameini

Brjóstakrabbamein er algengasta krabbamein kvenna og árlega greinast að meðaltali 272 konur með brjóstakrabbamein á Íslandi.

Frá árinu 2018 hefur Krabbameinsfélagið, í samvinnu við Landspítalann og Brjóstaheill – Samhjálp kvenna, staðið fyrir námskeiðinu Mín leið við góðan orðstír. Markmið námskeiðsins er að hjálpa konum sem greinst hafa með brjóstakrabbamein að aðlagast lífinu eftir krabbameinsmeðferð af meira öryggi.

Mín leið byggir á bresku námskeiði, Moving Forward, sem próað var af samtökunum Breast Cancer Now í samvinnu við National Health Service (NHS). Konur hér á landi höfðu kallað eftir betri fræðslu og utanumhaldi eftir brjóstakrabbameinsmeðferð og hjúkrunarfræðingar á dag- og göngudeild Landspítala höfðu frumkvæði að því að aðlaga og staðfæra námskeiðið að íslenskum aðstæðum í samstarfi við Krabbameinsfélagið. Um tíma tóku sjálfboðaliðar frá Brjóstaheillum – Samhjálp kvenna þátt í námskeiðunum.

Fjölbreytt fræðsla og tækifæri til að deila reynslu

Námskeiðið er 3,5 klukkustundir í senn, einu sinni í viku í fjórar vikur. Hjúkrunarfræðingur Krabbameinsfélagsins hefur umsjón með því og gestafyrirlesarar með sérþekkingu á ólíkum sviðum koma inn með fræðslu; sálfræðingur, næringarfræðingur, kvensjúkdómalæknir, sjúkráþjálfarar og hjúkrunarfræðingar.

Umsagnir frá þátttakendum

„Mér fundust allir fyrirlestrar mjög góðir og sérstaklega fundust mér góðar umræður í kringum fyrirlestrana. Það hjálpaði mér mjög mikið að sætta mig við mína stöðu, að heyra frá hinum. Það er eitt-hvað svo mikilvægt að finna að maður er ekki einn í þessari aðstöðu.“

„Gagnlegt, vandað og faglegt námskeið!“

„... var akkúrat það sem ég þurfti. Að tala við fólk í sömu stöðu og ég. Mér líður miklu betur andlega eftir þessa fræðslu.“

„Minnti mig á að það er kominn tími til að ég taki við stjórninni á eigin lífi.“



Meðal annars er fjallað um fylgikvilla meðferða, þreytu, hreyfingu, næringu, óttann við að endurgreinast, streitu og streitustjórnun, tíðahvörf, sogæðabjúg, kynlíf og líkamsímynd. Jafnframt skapar námskeiðið rými fyrir konurnar til að hitta aðrar konur í svipaðri stöðu og deila reynslu sinni.

Jákvætt og eflandi að hitta aðrar í sömu sporum

Undanfarin ár hafa 4–5 námskeið verið haldin yfir árið og hafa um 300 konur sótt námskeiðið frá upphafi. Spurningalistar með fjölbreyttum spurningum, meðal annars um líðan, hafa verið lagðir fyrir í upphafi og við lok námskeiðanna til að tryggja gagnsemi og gæði þeirra. Jafnframt hefur verið haft samstarf við Háskólann í Reykjavík, þar sem tveir sálfræðinemar hafa nýtt gögnin í meistaraverkefnum sínum.

Niðurstöður benda til að konurnar hafi aukinn skilning og betri þekkingu á hvernig þær geti eft heilsu sína og tekist á við fylgikvilla, auk þess sem það er jákvætt og eflandi að hitta aðrar í sömu sporum. Undantekningarlaust mæla þær með námskeiðinu fyrir aðrar konur í sömu stöðu.





Alþjóðadagur krabbameins- rannsókna

Krabbameinsfélagið stóð fyrir málþingi í tilefni af deginum þann 25. september.

Alþjóðadagur krabbameinsrannsókna gefur okkur tækifæri til að fræðast um krabbameinsrannsóknir og gleðjast yfir þeim framförum sem hafa átt sér stað fyrir tilstilli þeirra. Dagurinn er líka gott tækifæri til að undirstrika mikilvægi rannsóknanna, vísindamannanna sem stunda þær og styrktaraðila.

Af þessu tilefni hefur undanfarin ár verið haldið málþing á þessum degi á vegum félagsins. Málþingið bar að þessu sinni titilinn: **Krabbameinsrannsóknir á Íslandi – bráðnauðsynlegar eða óþarfi?**

Alþjóðlegur gæðastimpill á krabbameinsþjónustu

Rauði þráðurinn í erindum málþingsins var undirbúningur á Landspítala fyrir alþjóðlega gæðavottun krabbameinsþjónustu á Íslandi, sem er eitt af markmiðum aðgerðaáætlunar í krabbameinsmálum. Rannsóknirnar eru svo sannarlega ekki undanskildar í þeirri vinnu, heldur er einmitt mikil áhersla á samþættingu rannsókna og klínískra starfa og ríkar kröfur sem þarf að uppfylla.

Með vottuninni fæst alþjóðlegur gæðastimpill á þjónustuna sem getur meðal annars aukið

aðgengi að styrkveitingum innan Evrópu og auðveldað þátttöku í alþjóðlegu rannsóknastarfi. Einnig var fjallað um stofnun miðstöðvar krabbameinsrannsókna sem er í burðarliðnum og vinnu við rannsóknarstefnu til þriggja ára.

Krabbameinsrannsóknir bráðnauðsynlegar

Húsfyllir var á málþinginu, auk þess sem streymt var frá viðburðinum fyrir þau sem áttu ekki heiman-gengt. Ljóst var af líflegum umræðum að gestir voru tilbúnir að svara spurningunni og telja krabbameinsrannsóknir einmitt bráðnauðsynlegar á Íslandi.

Fyrirlesarar voru Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins, Vigdís Hallgrímsdóttir, framkvæmdastjóri hjarta-, augn- og krabbameinsþjónustu Landspítalans, Sigurdís Haraldsdóttir, yfirlæknir krabbameinslækningadeildar Landspítalans, Margrét Helga Ögmundsdóttir, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, Kristjana Sigurðardóttir, sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu og Magnús Karl Magnússon, formaður stjórnar Vísindasjóðs Krabbameinsfélagsins.

Að málþinginu loknu gátu gestir svo kynnt sér 13 veggspjöld þar sem vísindamenn kynntu rannsóknir sínar á mannamáli.



Erfðagjafir – arfleifð til framtíðar

Erfðagjafir felast í því að ánafna hluta af eignum til málstaðar sem stendur fólki nærri, eftir þeirra dag. Krabbameinsfélaginu hafa borist nokkrar veglegar erfðagjafir á undanförunum árum.

Að ráðstafa erfðafé til góðgerðafélags að lífshlaupi loknu er ein leið til að hafa áhrif til framtíðar. Hver sem er getur ráðstafað allt að þriðjungi eigna sinna ef maki og/eða börn eru til staðar, eða öllum eignum þegar skylduerfingjar eru ekki til staðar. Arfur til félagasamtaka og sjálfseignarstofnana sem starfa að almannahællum er jafnframt undanþeginn erfðafjárskatti og rennur upphæðin því að fullu til þess málstaðar sem verður fyrir valinu.

Einstakur velvilji

Erfðagjafir geta gert félagi eins og Krabbameinsfélaginu kleift að ráðast í afmörkuð verkefni sem þannig verða hluti af arfleifð viðkomandi. Dæmi um slík verkefni hjá Krabbameinsfélaginu eru gjafir Kristínar Björnsdóttur árið 1994 og Ingibjargar Guðjónsdóttur Johnson árið 1998, sem mynduðu grundvöll fyrir Vísindasjóð Krabbameinsfélagsins, og gjöf Láru Vigfúsdóttur, sem gerði félaginu kleift að bjóða konum fyrstu skimun án endurgjalds árið 2020. Þakklæti til þeirra fyrir þessar stóru gjafir til samfélagsins er mikið.

Á árinu bárust félaginu þrjár afar rausnarlegar erfðagjafir, frá Auðuni Víði Péturssyni, Ástu Björnsdóttur og Þorsteini Trausta Þórðarsyni. Stjórn félagsins ákvað að nýta gjafirnar með tvennum hætti, annars vegar með myndarlegu framlagi til Vísindasjóðs félagsins, sem mun renna til krabbameinsrannsókna, og hins vegar til að stofna Framfarasjóð sem mun styðja verkefni sem ætlað er að bæta þjónustu við fólk með krabbamein og aðstandendur. Með gjöfum sínum munu þau Auðunn Víðir, Ásta og Þorsteinn Trausti því sannarlega hafa áhrif til góðs til framtíðar.

Krabbameinsfélagið þakkar öllum sem stutt hafa við starfsemi félagsins með því að minnast þess í erfðaskrá. Erfðagjafir sýna einstakan hlýhug og velvilja í garð félagsins og vilja til að ná enn meiri árangri í baráttunni gegn krabbameinum.

Erfðaskrá

Til að tryggja að arfur berist þangað sem þess er óskað er mikilvægt að gera erfðaskrá. Erfðaskrá má gera hvenær sem er og breyta að vild, en best er þó að gera hana fyrir en seinna. Gott er að geyma hana á öruggum stað, t.d. í bankahólfli eða hjá einhverjum sem treyst er fyrir því að varðveita hana þar til hennar gerist þörf. Einnig er hægt að undirrita hana og skrá hjá sýslumanni.

Fjölbreytt miðlun skilar árangri

Til að starfsemi okkar skili tilætluðum árangri er mikilvægt að fólk þekki vel til hennar.

Hlutverk Krabbameinsfélagsins er ekki síst að auka þekkingu í samfélaginu um líf og líðan þeirra sem hafa greinst með krabbamein og aðstandenda þeirra. Það gerum við til dæmis með því að miðla sögum þeirra sem reynsluna hafa og skapa vettvang þar sem raddir þeirra fá að hljóma.

Það er flestum mikið áfall að greinast með krabbamein og algengt að fólk upplifi sig í lausu lofti. Í slíkum aðstæðum getur reynst gagnlegt að fá aðstoð sérhæfðra fagaðila. Það er okkur mikilvægt að fólk viti af þeirri þjónustu, stuðningi og ráðgjöf sem þeim sem greinast með krabbamein, aðstandendum og syrgjendum stendur til boða hjá félaginu.

Við öflum auk þess þekkingar, til dæmis með öflugum vísindastarfi og þátttöku í innlendum og erlendum samstarfsverkefnum. Við leggjum áherslu á að koma þeirri þekkingu á framfæri og tryggja að hún nýtist almenningi og þeim sem taka ákvarðanir um heilbrigðismál.

Réttar og aðgengilegar upplýsingar eru forsenda þess að fólk geti tekið góðar ákvarðanir, til dæmis varðandi lífsvenjur sem draga úr líkum á krabbameinum eða geta stuðlað að betri líðan. Því leggjum við mikla áherslu á að miðla fræðslu og upplýsingum um flest það sem viðkemur krabbameinum; forvarnir, meðferðir og líf með og eftir krabbamein.

Árið um kring koma sérfræðingar okkar upplýsingum á framfæri með erindum á málþingum og ráðstefnum,



Við framleiddum

47

myndbönd með reynslusögum,
fréttum og fróðleik

Streymisveitan náði til um

1.400 áhorfenda og

hlaðvarpið fékk **10.800**

hlustanir



vinnustöðum, hjá félagasamtökum og fleiri hópum. Félagið gefur einnig út bæklinga á prentuðu og rafrænu formi, en meðal þess sem kom út á árinu var **Krabbamein á Íslandi; nýjar tölur og spá**, auk þess sem bæklingarnir **Í kjölfar krabbameins** og **Stuðningur og ráðgjöf** voru uppfærðir og endurútgefnir. Þá voru gerðir einblöðungar með fjölbreyttum forvarnafróðleik og upplýsingum um þjónustu félagsins, auk þess sem boðið var upp á jólamola; gagnleg og góð ráð til að nýta á aðventunni.

Rafræn miðlun er sífellt fyrirferðarmeiri í starfseminni, en auk vefsíðu félagsins heldur félagið úti síðum á Facebook, Instagram, Tiktok og LinkedIn, Youtube-rás, hlaðvarpsrás og streymisveitu fyrir námskeið og viðburði. Einnig er fræðslu- eða forvarnaskilaboðum komið á framfæri í gegnum spurningaleiki á samfélagsmiðlum og var nokkrum slíkum leikjum deilt á árinu. Að endingu má nefna póstlistasendingar, en þjónustuþegar og vinir félagsins sem skráðir eru á póstlista fá sendar fréttir af starfinu, fræðslumola, upplýsingar um námskeið og fjölmargt annað sem er á döfinni.

Greinileg áhrif eru á umfjöllun fjölmiðla um krabbamein í mars og október, en félagið stendur þá fyrir árvekni-átökum sem eru helguð umræðu um krabbamein hjá körlum annars vegar og konum hins vegar. Sambærileg áhrif mátti einnig merkja á árinu þegar umfjöllun félagsins um biðtíma vegna geislameðferða fór sem hæst.



Krabbameinsfélagið