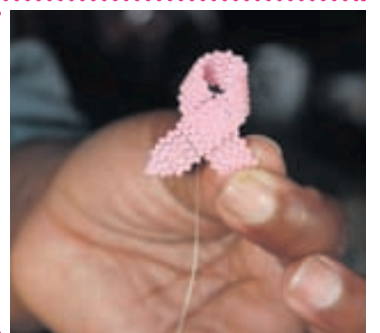


Bleika slaufan

ÁRVEKNIS- OG FJÁRÖFLUNARÁTAK KRABBAMEINSFÉLAGSINS



Við hjálpum þeim – og þær hjálpa okkur

● Tvær íslenskar konur fóru á eigin vegum til Suður-Afríku til að hitta konurnar sem framleiða slaufuna sem nú er verið að selja.

Bleika slaufan, sem seld er nú í október, var að þessu sinni framleidd í Suður-Afríku, í svonefndum Zulufadder-þorpum. Hver slaufa er einstök, handgerð úr perlum. Tvær íslenskar konur, Elísabet Haraldsdóttir og Margrét Jónsdóttir, buðust til að fara á eigin kostnað þessa löngu leið til að fylgjast með framleiðslunni fyrir Krabbameinsfélagið.

„Það eru norsk hjálpsamtök sem styðja þorpin, en um tvö þúsund norskur fjölskyldur leggja fram fé mánaðarlega. Þetta eru nokkur fámenn þorp eða húsaþyrpingar,“ segir Elísabet og Margrét bætir við: „Á þessu svæði hefur alnæmi gengið sem faraldur og í raun vantar heila kynslóð. Þarna eru eldri konur sem annast barnabörnin sín og munaðarlaus börn, sum alnæmissmituð.“



Elísabet Haraldsdóttir fylgist með framleiðslu slaufunnar. Til hægri er mynd af Margréti Jónsdóttur ásamt einni af „ömmunum“ í Zulufadder-þorpi.



PERLUÐU SLAUFUR Í LEIRKOFUM

„Ein kona er jafnvel með níu til tólf börn, sem hún veitir skjól og heldur heimili fyrir þau. Aðstæðurnar eru vægast sagt mjög erfiðar. Flestar hafa hvorki rafmagn né rennandi vatn,“ segir Margrét. „Sumrin eru mjög heit en veturnir geta orðið kaldir og þá veita litlir leirkofar ekki mikið skjól. Fólkið á ekki nógu góðan skjólfatnað, margir eiga ekki skó, og hafa kannski bara lítil teppi til að breiða yfir sig um nætur. Fólkið sefur á strámmottum á gólfinu. Húsin eru illa farin og leka. En á flestum stöðum er mjög snyrtilegt og sópað umhverfis húsin. Mjög fáir karlmenn eru til staðar, þeir eru látnir, eða hafa látið sig hverfa.“

„Hjálpsamtökin reka leikskóla og félagsheimili og leggja mikla áherslu á að skjólstaðingar þeirra, börnin, hljóti menntun til að geta framfleytt sér seinna,“ segir Elísabet. Yfirbyggingin er mjög lítil, skrifstofan er í bílskúr en einnig eru þau með þvottahús og geymslu fyrir fatnað.“

Nú eru Zulufadder-samtökin byrjuð á atvinnuskapandi verkefnum fyrir konurnar. Perlusaumur er séreinkenni Zulu-kvenna. Ein kona fór á milli staða og sá um að slaufurnar væru rétt unnar. Síðan var tekið á móti slaufunum í litlu húsi. „Hver kona framleiddi 200 slaufur og þegar búíð var að fara yfir slaufurnar og meta þær fengu

þær strax milliliðalaust greitt fyrir í peningum. Síðan héldu þær áfram og perluðu næstu 200 slaufur og þannig koll af kalli. Í fyrsta sinn gátu þær keypt sér eitthvað, svo sem hænsn eða geitur til að geta brauðfætt börnin sín,“ segir Elísabet.

KONURNAR GRÉTU AF GLEÐI

En hvers vegna fóru þessar íslensku konur alla leið til Afríku? „Þegar ég frétti að Krabbameinsfélagið væri að láta framleiða slaufurnar í Suður-Afríku fannst mér eins og það væri verið að kalla á mig,“ segir Margrét. „Ásgerður Hauksdóttir, móðir mín, greindist með krabbamein 35 ára gömul og lést fimm árum síðar

eftir harða baráttu. Í minningu hennar gerðist ég sjálfboðaliði fyrir Krabbameinsfélagið og lagði af stað í þessa ferð.“ Elísabet, frænka Margrétar, fór með henni og vissu þær í raun ekkert við hverju þær ættu að búast en eru báðar sammála um að þessi ferð hafi verið mikil lífsreynsla sem muni aldrei gleymast.

„Það var einstakt hvað var stutt í gleðina þrátt fyrir þær hörmungar sem konurnar höfðu mátt þola,“ segir Elísabet. „Sumar höfðu misst öll börnin sín, eiginmann, tengdabörn og systkini. Þær reyndu að halda fjölskyldunum saman og voru þakklátar fyrir þá aðstoð sem þeim var veitt. Það skipti þær gríðarlega miklu máli að fá vinnu við þetta.“

Margrét og Elísabet heimsóttu fjölmörg Zulufadder-þorp og sáu hvernig konurnar komu saman til að vinna slaufuna. Þá sátu þær á gólfinu í leirkofanum, með börnin að leik í kring um sig, þær spjölluðu, sungu og gerðu að gamni sínu. „Það var sérstaklega ánægjulegt að finna þakklæti og gleði kvennanna. Þær hreinlega grétu af gleði þegar þær vissu að við vorum komnar að heimsækja þær frá landinu sem var að kaupa af þeim allar þessar slaufur. Það breytir þeirra sjálfsmynd og var mjög gefandi að finna hina einlægu gleði og þakklæti þeirra til Íslendinga. Það má segja að við hjálpum þeim og að þær hjálpi okkur,“ segja Margrét og Elísabet að lokum.

Rætt við Ragnheiði Haraldsdóttur, forstjóra Krabbameinsfélags Íslands

Yfirlýsing um stuðning við gott málefni

Ragnheiður, getur þú sagt okkur hvað bleika slaufan er í þínum huga?

Hún er tákn um baráttu og samstöðu, um að við viljum leggja á eitt til að ná framförum og árangri varðandi málefni sem snertir okkur öll. Í útlimi má segja að hún sé tákn hins kvenlega en hún er þó skartgripur sem fjölmargir karlmenn bera með miklu stolti. Það að bera slaufuna er í raun óorðuð yfirlýsing um að við viljum leggja eitthvað af mörkum – gera gagn.

Hvers vegna er slaufan búin til í Suður-Afríku?

Hugmyndina fengum við frá norska krabbameinsfélaginu en það lét perla 10.000 svona slaufur

í fyrri. Við hjá Krabbameinsfélagi Íslands erum þó öllu stórtækari og bjartsýn á örlæti landans og létum perla 50.000 slaufur. Okkur finnst slaufan bæði mjög falleg og vel gerð og svo er auðvitað ánægjulegt að geta haft góð áhrif á líf fjölda barna og kvenna í neyð.

En getið þið verið viss um að konurnar njóti góðs af vinnu sinni?

Sannast sagna höfðum við af þessu töluverðar áhyggjur þegar leið á vorið, því að við höfum öll heyrt miður falleg dæmi af barnþrælkun, spillingu og þess háttar. Við vorum því mjög þakklát þegar tveir sjálfboðaliðar tóku þá ákvörðun að fara til að kanna málið af eigin raun. Í stuttu máli



Ragnheiður Haraldsdóttir forstjóri Krabbameinsfélags Íslands.

var niðurstaða þeirra sú að það væri geysilega vel að verki staðið og umbunin kæmist beint til kvennanna. Við öndum sannarlega léttar!

Allt þetta bleika! Til hvers eiginlega?

Bleiki mánuðurinn, október, er áberandi um allan heim. Við erum annars vegar að safna fyrir starfsemi Krabbameinsfélagsins og hins vegar erum við að vekja athygli á og minna á krabbamein hjá konum, því í mörgum tilvikum getur árvekni skipt miklu máli. Bleika slaufan er aðeins einn liður í þessu en bæði einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir styðja við bakið á okkur með margvíslegum hætti þennan mánuð.

Hvernig nýtið þið síðan það fjármagn sem safnast?

Með svipuðum hætti og undanfarin ár: Við styrkjum þá starfsemi sem er á okkar vegum, svo sem krabbameinsleit, skráningu meina, forvarnir, ráðgjöf og þjónustuskrifstofur og byggjum hana upp þannig að við náum árangri. Að auki erum við staðráðin í að setja hluta af söfnunarfénu í sjóð til að kaupa tæki til að greina HPV-smit hjá konum. Ef við hefðum yfir slíku tæki að ráða gætum við ákvarðað betur en nú hvort frumubreytingar eru alvarlegar eða ekki, fækkað komum kvenna í eftirlitsskoðanir, fækkað leghálsspeglunum og jafnvel keiluskurðum. Það er tvímæla laust framtíðin.

BLEIKA SLAUFAN

Krabbameinsfélagið
Skógarhlíð 8 | 105 Reykjavík |
Ritstjórn: 540 1900 |
Fax: 540 1910 | www.krabb.is
Opnunartími móttöku 8.30-16.
Október 2011
Ritstjóri: Laila Sæunn Pétursdóttir
Ábyrgðarmaður: Ragnheiður Haraldsdóttir
Umbrot: Fréttablaðið
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Upplag: 90.000

ENN MÁ GERA BETUR

Við hvetjum alla Íslendinga til að leggja baráttunni gegn krabbameinum kvenna lið nú í október. Við bendum á að ár hvert greinast krabbamein hjá á sjöunda hundrað íslenskum konum, þar af greinast nær 200 með brjóstakrabbamein. Dánartíðni hefur farið lakkandi og lífshorfur og lífsgæði batnað. Enn má þó gera betur. Krabbameinsfélagið sinnir þekkingaröflun og þekkingarþróun, forvörnum, meðal annars leit að krabbameinum á byrjunarstigi, veitir ráðgjöf og stuðning og beitir sér fyrir hagsmunum og réttindum sjúklinga. Við tvínum saman árvekni og fjárflounarátak í þessum mánuði og treystum á stuðning þinn.

STJÓRN KRABBAMEINSFÉLAGS ÍSLANDS



Sigríður Snæbjörnsdóttir hjúkrunarfræðingur formaður



Jakob Jóhannsson læknir varaformaður



Sigurður P. Sigmundsson viðskiptafræðingur gjaldkeri



Þóra Hrönn Njalsdóttir sölufulltrúi ritari



Friðrik Vagn Guðjónsson læknir meðstjórnandi



Nanna Friðriksdóttir hjúkrunarfræðingur meðstjórnandi



Stefán Eiríksson lögfræðingur meðstjórnandi

VIÐ UPPSKERUM BETRA LÍF

Við hvetjum alla landsmenn til að kaupa Bleiku slaufuna og leggja þannig sitt af mörkum til árvekni- og fjáröflunarátaks Krabbameinsfélags Íslands. Starfsemi félagsins hefur skipt sköpum í baráttunni við erfiðan sjúkdóm, glætt vonir um sigur og fært þúsundum Íslendinga betra líf.

Sölufélag garðyrkjumanna er stoltur styrktaraðili Krabbameinsfélags Íslands.



islenskt.is

DÚ VEIST
HVADAN ÞAD
KEMUR



GUÐBJARTUR HANNESSON, VELFERÐARRÁÐHERRA

Sókn gegn krabbameinum



Margir tengja októbermánuð við bleiku slaufuna, árveknis- og fjáröflunarátak Krabbameinsfélags Íslands. Með átakinu hefur skapast hefð í íslensku samfélagi þar sem fjölmargar byggingar eru það aðrar bleikum bjarma og þorri manna ber bleiku slaufuna eða skartar bleikum klæðnaði.

Um leið og átakið lífgar upp á tilveruna minnir það okkur á alvöruna sem liggur að baki, en á hverju ári greinast á Íslandi hátt í sjö hundruð

konur með krabbamein. Flestar greinast með brjóstakrabbamein eða nær tvö hundruð og þar á eftir kemur lungnakrabbamein sem er nú mannskæðasta krabbameinið bæði hjá konum og körlum hér á landi.

Margt hefur áunnist í baráttunni gegn krabbameinum á þeim sextíu árum sem liðin eru frá stofnun Krabbameinsfélags Íslands og hafa lífshorfur sjúklinga batnað til muna og lífsgæði aukist. Þá hefur meðferð fleygt fram og forvarnir skilað árangri. Viss tímamót verða nú í haust þegar bólusetning gegn leghálskrabbameini hefst og verður hún hér eftir hluti af almennri bólusetningu stúlkna.

Í tilefni af alþjóðakrabbameinsdeginum 4. febrúar síðastliðinn lagði ég áherslu á að ekkert yrði gefið eftir í baráttunni við þennan vágast og greindi frá þeirri ákvörðun að ráðast í gerð sérstakrar áætlunar um aðgerðir og markmið í baráttunni við krabbamein, líkt og margar aðrar þjóðir hafa gert. Nú í sumar hófst undirbúningsvinna að verkinu í velferðarráðuneytinu. Stefnuorkuninni er ætlað að standa vörð um þá góðu þjónustu sem hefur verið í boði og um leið gera enn betur í forvörnum og í meðferð og stuðningi við sjúklinga og aðstandendur.

Unnið verður áfram að áætluninni í velferðarráðuneytinu á næstu mánuðum, í náinni samvinnu við heilbrigðisstarfsfólk, sjúklinga-samtök, vísindamenn og aðra þá sem láta sig málið varða. Vonir eru bundnar við að með þessu móti sé hægt að draga fram mikilvægustu viðfangsefni á þessu sviði og skila okkur áfram í sókn okkar gegn krabbameinum.

TAKTU DAGINN FRÁ

Fjölmargir atburðir verða í október á vegum Krabbameinsfélags Íslands og aðildarféлага þess. Hér má sjá nokkra en einnig bendum við á www.krabb.is til að fylgjast með dagskránni og skráningu á á viðburði.

- 1.-15. október** Sala á Bleiku slaufunni um land allt.
- 6. október** Sushi-námskeið í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.
- 6.-28. október** Fræðsla til fyrirtækja.
- 7. október** Bleiki dagurinn. Landsmenn hvattir til að klæðast bleiku þennan dag.
- 8. október** Fræðsla og ráðgjöf í Kringlunni.
- 11. október** Samvera með ekkjum og ekkjum í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.
- 12. október** Hádegisfyrirlestur í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. Norbert Müller-Opp hjúkrunarfræðingur fjallar um húmor.
- 15. október** Samhjálp kvenna með kynningu í Kringlunni.
- 18. október** Málþing um brjóstakrabbamein í Arion banka.
- 22. október** Fræðsla og ráðgjöf í Smáralind.
- 26. október** Hádegisfyrirlestur í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. Margrét Bárðardóttir sálfræðingur fjallar um veikindi og velliðan, frá streitu til sáttar.
- 26. október** Bleikt kvennaboð í Hofi Akureyri.
- 27. október** Bleikt kvennaboð í Hörpu í Reykjavík.



Turninn á Höfðatorgi er lýstur upp með bleiku lit í októbermánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Bleikt er litur október

● Sex konur sem eiga það sameiginlegt að hafa barist við krabbamein fengu afhentar fyrstu Bleiku slaufurnar í ár við hátíðlega athöfn í húsnæði Krabbameinsfélagsins. Þessar sex konur eru áberandi í árveknis- og fjáröflunarátakinu og segja frá reynslu sinni af krabbameini í myndböndum á www.bleikaslaufan.is og eru einnig í prentauglýsingum og vefborðum.

Á hverju ári velur Krabbameinsfélagið eina byggingu á höfuðborgarsvæðinu til að lýsa upp í tilefni átaksins og var efsta hæð turnnsins í Höfðatorgi lýst bleiku ljósi að þessu sinni. Það voru Verkis og Exton sem studdu Krabbameinsfélagið við lýsinguna, sem og Eykt, eignarhaldsfélag Höfðatorgs. Ýmis mannvirki hafa einnig verið lýst um land allt og má m.a. nefna álverið við Reyðarfjörð og Húsavíkurkirkju en einnig náttúrufyrirbæri sem heitir því skemmtilega nafni Bleiksárfoss og er á Eski-firði. Einnig hafa fyrirtæki um allt land tekið sig til og lýst byggingar sínar upp í tilefni af árveknismánuðinum. Lýsingin



Vigdís Finnbogadóttir með þeim sex konum sem fyrstar fengu afhentar Bleiku slaufuna í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

og átakið minnir alla landsmenn á baráttuna gegn krabbameinum hjá konum.

Bleika slaufan er í ár fram-

leidd af konum í Zulufadderþorpum í Suður-Afríku og styrkti DHL Krabbameinsfélagið með flutningi slaufunnar til Íslands.

Styrktar- og söluaðilar Bleiku slaufunnar 2011

Aðalstyrktaraðilar
Bleiku slaufunnar 2011 eru Sölufélag garðyrkjumannanna, Arion banki og Hreyfill-Bæjarleiðir. Bleika slaufan kostar aðeins 1.500 krónur og verður til sölu dagana 1.-15. október hjá eftirtöldum söluaðilum sem selja slaufuna án álagningar:

Apótek: Rima Apótek, Reykjavíkur Apótek, Lyfja, Garðsapótek, Lyfja-val, Lyfjaver, Lyf og heilsa, Lyfjaborg og Árbæjarapótek.

Hjúkrunarheimili: Hrafnista Laugarási, Hrafnista Hafnarfirði og Mörk hjúkrunarheimili.

Verðslanir og afgreiðslustöðvar: Krabbameinsfélagið, lða, Fríhöfnin, Garðheimar, Kvennadeild Rauða krossins, Blómahönnun, Misty, ITA gallery, Melabúðin, Frumherji, Ólísstöðvar um land allt, Einar Farestveit, Kaupfélag Steingrímssfjarðar, Miðbúðin, Heilsuhúsið, Eymundsson, Nóatún, Kjarval, Krónan, 11-11, Debenhams, Íslandsóstur, Hagkaup, aha.is, Blómabúðin Dögg, Leonard, Hríml, Radisson Blu 1919 hotel, Belladonna, Samkaup og blómabúðin Runni-Stúdíóblóm.

Leigubifreiðar: Hreyfill-Bæjarleiðir.

Kaffihús: Kaffítár og Te & kaffi.

Á netinu: www.krabb.is og www.aha.is

Dreifingaraðilar: Parlogis (sími 590 0200) og Krabbameinsfélagið (540 1900).

TREO við höfuðverk

þegar hausinn segir búmm, búmm, búmm...



Treo eru verkjastillandi freyðitöflur sem leystar eru upp í 1/2 glasi af vatni. Líkaminn tekur lyfid hraðar upp úr uppleystum freyðitöflum en úr hefðbundnum töflum sem gleyptar eru. Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

Treo® freyðitöflur, 500 mg Asetýlsalisýsýra og 50 mg koffein, Treo er verkjalyf sem fánlegt er án lyfseðils og er notað við höfuðverk, migreni, tannverk, þöðverk, söttthita og lið- og vöðvæðingum, Treo er ætlað til skammtamagnotkunar. Fullorðnir: 1-2 freyðitöflur 1-3 sinnum á sólarhring. Börn: Lyfjafélagið er ekki ætlað börnum yngri en 7 ára, 7-14 ára: 1/2 freyðitöfla 1-3 sinnum á sólarhring, mest 2-3 daga í senn. Freyðitöflurnar á að leysa upp í 1/2 glasi af vatni. Þeir sem eru yngri en 18 ára ættu ekki að nota Treo við söttthita án samráðs við lækni. Vegna mikils natríuminnihalds lyfsins hentar það ekki þeim, sem hafa háan blóðþrýsting, hjartabilun eða skerta nýrnastarfsemi. Notist ekki samtímis blóðþynnningarlyfjum. Ekki heldur ætlað sjúklingum með maga- og skeifugarnarsár, astma eða öfnaemi fyrir innihaldsefnum lyfsins. Þungaðar konur eiga ekki að taka inn lyfið nema í samráði við lækni. Algengustu aukaverkanir eru meltingarþægindi. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar. Handhafi markaðsleyfis: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, Garðabæ.



Starfsmenn ýmissa fyrirtækja tóku sig til á síðasta ári og héldu bleikan föstudag.

Bleikur föstudagur

Oktober er mánuður bleiku slaufunnar og árveknisátaks gegn krabbameinum hjá konum. Til að sýna samstöðu í baráttunni gegn sjúkdómnum hvetur Krabbameinsfélagið landsmenn til að halda bleikan dag, föstudaginn 7. október 2011.

Á bleika deginum klæðist fólk bleiku, skreytir vinnustaði eða

heimili með bleiku, borðar bleikar krásir og hvað eina annað sem því dettur í hug, allt til að sýna samstöðu í baráttunni gegn krabbameinum hjá konum. Bleiki dagurinn var haldinn í fyrsta sinn í fyrra og heppnaðist einstaklega vel. Skemmtileg stemning skapaðist á fjölmörgum vinnustöðum.

Krabbameinsfélagið hvetur fólk til að taka þátt og senda síðan myndir á markad@krabb.is til að setja inn á síðurnar www.krabb.is og www.facebook.com/bleikaslaufan

Föstudagurinn 7. október er dagurinn til að klæðast bleiku og sýna samstöðu í baráttunni gegn krabbameinum hjá konum!

nicorette® fruitmint

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með
ávaxta- og mintubragði

Flestir upplifa fráhrarfseinkenni við
að hætta að reykja.

Það að hætta að reykja snýst að miklu leyti
um að rjúfa nikótínfíknina, sem oft hefur
staðið í mörg ár, og jafnframt að yfirvinna
fráhrarfseinkenni sem fylgja í kjölfar þess
að líkaminn fær ekki það nikótín sem hann
er vanur að fá við reykjar.

Nicorette auðveldar reykjaraðgang að venja
sig af tóbaki með því að færa líkamanum
nikótín í smáum skömmtum og draga þannig
úr fráhrarfseinkennum og nikótínþörf.



nicorette Auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum þegar reykjum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtur nikótínlyfjatyggigúmmis er 24 stk. Til að ná sem bestum árangri skal fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Leitið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Pungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.





Jóhanna Gunnarsdóttir, Íris Björk Viðarsdóttir, Brynja Guðjónsdóttir, Helga Torfadóttir, Hulda Hjálmarsdóttir og Björg Júlíana Árnadóttir.

Hversdagshetjurnar sex

● Sex konur voru valdar til að leika í auglýsingum Krabbameinsfélagsins fyrir Bleiku slaufuna. Þær segja frá reynslu sinni í myndskaiðum á vefnum www.bleikaslaufan.is og eru einnig á veggspjöldum, í blaðaauglýsingum og á vefborðum.

Jóhanna Gunnarsdóttir: MAÐUR ÞARF EKKI AÐ VERA EINN

Fyrir nokkrum árum greindist ég með frumubreytingar í leghálsi og átti í því í nokkur ár. Fyrir tveimur árum fékk ég boð um að mæta í krabbameinsleit og þá fundust tvö ber í öðru brjóstinu hjá mér. Eftir sýnatöku kom í ljós að þetta var illkynja æxli og hraðstækkandi og ég fór í aðgerð.

Þegar ég fékk fréttir um að ég væri komin með krabbamein brá mér en svo kom upp þetta keppnisskap og ég ákvað bara að kýla á þetta og klára það. Ég leyfði mér aldrei að hugsa eitt né neitt annað.

Stuðningur kom alls staðar að. Hann kom frá mannum mínum, börnunum mínum, fjölskyldu minni, vinnunni, yfirmanni í vinnu. Allir sýndu stuðning. Það var yndislegt að finna þennan kærleika.

Það eina sem ég sé eftir er að hafa ekki leitað fyrir aðstoðar hjá Samhjálp kvenna, Krabbameinsfélaginu og Ljósinu. Það er svo mikill stuðningur þegar maður hittir konur sem hafa upplifað eitthvað svipað. Sumt sem ég

hafði verið að hugsa um og sagði ekki neinum var það sem aðrir voru líka að hugsa um og lentu í. Maður þarf ekki að vera einn.

Ef maður hefur hinn minnsta grun um að eitthvað sé að, í brjóstinu eða maganum eða bara eitthvað sem er ekki eðlilegt, verður maður að leita sér hjálpar og ekki hunsa skilaboð frá líkamanum.

Íris Björk Viðarsdóttir: KOMIN SEX MÁNUÐI Á LEIÐ

Ég vaknaði á gamlársmorgun, komin sex mánuði á leið, og lá í blóði mínu. Maðurinn minn stökk upp og hringdi á sjúkrahúsi. Síðan hófust rannsóknir og þá kom í ljós að þetta er illkynja æxli í ristli. Ég var skorin upp. Það þurftu að vera barnalæknar og fæðingarlæknar sem héldu leginu til hliðar á meðan skurðlæknar og þeirra aðstoðarmenn sáu um ristilinn. Og svo var barnið sett aftur inn og saumað fyrir.

Tíu dögum síðar komu niðurstöður um að þetta væri annars stigs krabbamein í ristli og ekki

fannst neitt í eitlum. Að öllu jöfnu hefði ég farið í lyfjameðferð. Móðureðlið hjá mér var ofar skynsemismörkum, ég tók þá ákvörðun að fara ekki í lyfjagjöf. Mér létti í raun þegar ég tók þá ákvörðun. Síðan hafa liðið fjögur ár og þetta hefur gengið mjög vel.

Jákvæðasta augnablikið í mínum veikindum er að ég átti von á heilbrigðu barni og að krabbameinið var ekki búð að dreifa sér.

Ég fékk frábæran stuðning frá mínum nánustu ættingjum og vinum. Það umvöfðu mann allir. Maður var eiginlega bara setur í bómull og lifði eins og drottning.

Mig langar að benda konum sem greinast með krabbamein á að þetta er alls ekki dauðadómur, þetta getur gefið manni mjög margt jákvætt og marga punkta í reynslubankann. Og bara reyna að lifa heilbrigðu lífi, það getur verið forvörn því þá er maður fljótari að ná sér aftur. Þegar maður finnur fyrir einhverju eða einhverjum einkennum, þá er engin ástæða fyrir að bíða því að sá tími getur verið ansi dýrmætur.

Ég óska mér þess helst að geta

lifað jákvæðu, hraustu og rólegu lífi.

Brynja Guðjónsdóttir: ÁKVAÐ AÐ VERA JÁKVÆÐ EINS OG POLLÝANNA

Ég greindist með krabbamein í lunga fyrir tæpu ári. Það gerðist þannig að ég var bara eitthvað að hnerra og það kom slím í lófann á mér. Ég fór í lungnamyndatöku og þá kom í ljós að það var æxli í vinstra lunga. Ég trúði því einhvern veginn allan tímann að þetta væri góðkynja en svo kom í ljós að þetta var krabbamein.

Mín fyrstu viðbrögð voru doði, ég var dofin og reið af því að ég hafði ekki reykt í eitt og hálf tveimur árum og fannst einhvern veginn að þetta gæti ekki verið að koma fyrir mig. Fljótlega breyttist svo þessi doði í ótta og vanlíðan og þá aðallega út af fólkinu mínu.

Það sem að bjargaði mér var að ég hitti aðra konu sem var búin að greinast með lungnakrabbamein og hún var búin að vera einkennalaus í fimm ár, þetta var sem sagt ekki dauðadómur.

Ég fór þá einhvern veginn á bleikt ský og ákvað að ég ætlaði að komast yfir þetta og vera jákvæð eins og Pollyanna. Mitt mottó er að horfa á björtu hliðarnar og sjá alltaf eitthvað jákvætt í öllu, alveg sama hversu svart það er. Jákvæðasta augnablikið var þegar ég vaknaði upp eftir aðgerðina. Fjölskyldan mín var öll hjá mér og ég trúði því og vissi að ég væri ekki með neitt mein lengur.

Ég var komin út á sjöunda degi eftir aðgerð og fór út að ganga. Lengdi svo alltaf göngutúrinn og var komin í ræktina eftir sex vikur og nú fer ég í ræktina á hverjum einasta degi. Allur þessi stuðningur sem ég hef fengið er alveg ómetanlegur. Fjölskyldan mín studdi mig rosalega vel og svo Krabbameinsfélagið en ég veit ekki alveg hvernig hefði komist af án þeirra og eins Ljóssins, sem ég notaði mikið.

Ekki hunsa einkennin, bara alls ekki. Mér finnst mikið atriði að vekja fólk til umhugsunar um það að allir geta fengið krabbamein og eins það að reykingar drepa. Ef ég væri Guð í einn dag þá myndi ég óska þess að allir hættu að reykja.

Ég vaknaði á gaml-
ársdagsmorgun,
komin sex mánuði
á leið, og lá í blóði
mínu. Maðurinn minn
stökk upp og hringdi
á sjúkrabíl. Síðan
hófust rannsóknir
og þá kom í ljós að
þetta er illkynja æxli
í ristli. Ég var skorin
upp. Það þurftu að
vera barnalæknar
og fæðingarlæknar
sem héldu leginu til
hliðar á meðan skurð-
læknar og þeirra að-
stoðarmenn sáu um
ristilinn. Og svo var
barnið sett aftur inn
og saumað fyrir. Tíu
dögum síðar komu
niðurstöður um að
þetta væri annars
stigs krabbamein í
ristli og ekki fannst
neitt í eitlum. Að öllu
jöfnu hefði ég farið í
lyfjameðferð. Móður-
eðlið hjá mér var ofar
skynsemismörkum,
ég tók þá ákvörðun að
fara ekki í lyfjagjöf.

Helga Torfadóttir: ÞAÐ ER LÍF EFTIR MEÐFERÐ

Ég greindist með krabbamein í
auga árið 2003. Það var með-
höndlað með geislum og gekk
bara mjög vel. Svo liðu sjö ár og
þá greindist ég með krabbamein
í hálsinum. Það var skorin í burtu
og síðan hófst lyfjameðferðin,
sem var erfið, en ég notaði allt
sem hægt var til að draga úr auka-
verkunum. Það var mjög erfitt
þegar hárið fór. En lífið hélt áfram.
Ég reyndi að fara út með hundana
mína og hreyfa mig.

Tilfinningin sem greip mig
þegar ég greindist var náttúru-
lega að standa sig vel, það var bara
ekkert annað í boði. Lífið allt fram
undan og ég vissi að ég myndi kom-
ast í gegnum þetta en það kostaði
náttúrulega blóð, svita og tár en ég
er komin hérna í dag.

Það sem veitti mér mesta
stuðninginn var fjölskyldan og
bænin – ég vissi að það var verið
að biðja fyrir mér í ýmsum bæna-
hópum í kirkjum landsins. Ég hvet
alla til að leita sér huggunar í bæn-
inni því hjálpin kemur að ofan.
Maðurinn minn veitti mér mjög
mikinn stuðning. Ég fann styrk-
inn í Ljósinu þegar ég fór þangað
og hvet alla, bæði konur og karla,
að leita þangað.

Það var mikill léttir þegar ég
fékk út úr myndatökunni núna í
júní að sjúkdómurinn væri horf-
inn. Það var algjört æði svo ég fór

náði að taka samræmdu prófin og
komst inn í Menntaskólann við
Hamrahlíð.

Stuðningur skiptir mjög miklu
máli þegar maður lendir í svona
erfiðleikum í lífinu. Á svona stund-
um sér maður hverjir eru vinir í
raun, hverjir það eru sem standa
með manni í gegnum súrt og sætt,
gleði og sorg og allt. Vinkonur
mínar voru alltaf að gera eitthvað
fallegt fyrir mig. Þær sömdu fyrir
mig lag, þær komu upp á spítala og
sungu fyrir mig lagið. Það hjálpaði
mér mikið að kynna krökkum
sem hafa gengið í gegnum sömu
reynslu og ég.

Þetta snýst ekki bara um þann
sem er lasinn. Það voru líka for-
eldrar mínir, bróðir minn og syst-
ir mín og allt fólk í kringum mig
sem þetta snerti. Þau voru öll að
takast á við þetta saman.

Strax og ég hafði einhverja
krafta byrjaði ég að liðka mig til
og bara svona aðeins að reyna
á mig, skref fyrir skref. Maður
þurfti virkilega að trú á sjálfan
sig og vera þrautseigur og ekki
missa trúna á að maður gæti náð
sama krafti og áður. Ég þurfti að
koma mér aftur út í lífið og fara
aftur inn í mína venjulegu rútinu
og hafa lífsþrótt til að takast á við
lífið yfirhöfuð. Ég fer út að hlaupa,

Ég syng og mér finnst það mjög
gott fyrir líkama og sál, það nærir
mig vel.

Björg Júlíana Árnadóttir: VERKEFNI SEM ÉG ÆTLAÐI AÐ LJÚKA VIÐ

Ég greindist með krabbamein
í brjósti árið 2005 og gekk í
gegnum mjög erfiða reynslu, ekki
síst andlega, vegna þess að ég
hafði fylgst vel með systur minni
og systurdóttur sem báðar fengu
krabbamein og létust í sömu vik-
unni þremur árum áður. Meðferðin
sem slík var mjög erfið.

Í seinna skiptið sem ég fæ
krabbamein, í fyrria, þá fæ ég
krabbamein í vinstra brjóstið. Þá
var ég hins vegar reynslunni rík-
ari og var miklu jákvæðari gagn-
vart veikindunum. Ég var sann-
færð um að ég myndi lifa þetta af.
Allt ferlið miðaði ég við að þetta
væri verkefni sem ég tæki að mér
og ég ætlaði að ljúka við. Ég ákvað
að ganga á Esjuna, komast upp og
horfa yfir og hugsa: Þetta gat ég.

Erfiðast er að meðtaka þessi
skilaboð, að maður sé að greinast
aftur með krabbamein, og að þurfa
að segja aðstandendum frá því.
Það er ómetanlegt að finna fyrir
stuðningi nánustu ættingja og ekki

síst vinkvennanna. Allir stóðu þétt
við bakið á mér.

Til að byggja mig upp reyni ég
að borða hollan mat. Ég stunda
líkamsrækt í meiri mæli en ég
gerði áður, syndi á morgnana og
fer í gönguferðir – það hentar mér
best.

Ég geng á fjöll, fer í ferðir með
skemmtilegu fólki og ég mun
reyna að lifa lífinu.

Það var ánægjulegt þegar sam-
þykkt var að konur fengju að
kaupa sér höfuðfatnað og láta húf-
flúra augabrúnir og augnlínu, en
ég hafði barist fyrir að fá það í
gegn. Nú finnst mér mikilvægt að
berjast fyrir því að sett verði upp
teymi inni á sjúkrahúsunum sem
aðstoðar konur þegar þær eru að
greinast með krabbamein og upp-
lýsir þær um réttindi og allt annað
sem hjálpar þeim í gegnum veik-
indin.

Ég vil benda öllum konum á það
að fylgjast vel með líkama sínum
og alls ekki að hunsa merki sem
gætu bent til þess að krabbamein
væru að taka sig einhvers staðar
upp.

Lífsmóttíð hjá mér er að lifa líf-
inu skemmtilega og gera skemmti-
lega hluti. Lífið er svo stutt og það
skiptir svo miklu máli að hafa
gaman af lífinu.

Krabbameinsfélagið

HUGSUNUM
ÓFÆDDA
BARNIÐ
OKKAR
FYLTI MIG
BARÁTTU HUG



www.bleikaslaufan.is

Styrktaraðilar



Arion banki

Söluaðilar

IDA ehf, Friðfórn, Garðheimar, Kvinnadeild Rauða Krossins, Blómahönnun, BSÍ, Misty, Te og Kaffi, Þin verslun, ITA gallery, Hreyfill, Melabúin, Ríma Apótek, Blómabúin Ísblóm, Frumherji, Ólis, Byko, Hrafnista Laugarás, Hrafnista Hafnarfirði, Reykjavíkur Apótek, Einar Farsveit, Byggt og búið, Kaupfélag Steingrimsfjarðar, Heilsuhúsið, Lyfja, Garðsapótek, Eymundsson, Kaffitár, Krónan, 11-11, Nóatún, Kjarval, Lyfjaval, Debenhams, Íslandsþóstur, Hagkaup, aha.is, Svartakaffi, Lyfjaver, Blómabúin Dögg, Leonard, Lyfjaborg, Mörk hjúkrunarheimili, Árbæjarapótek, Hrírn, Radisson Blu 1919 hotel, Belladonna, Samkaup (Úrval, Kaskó, Nettó, Strax), Lyf og heilsa, Stúdíóblóm-runni blómabúð, Garnabúð Gauja

MYND/SISSI

H:N markabúsmarkniti / SA

● VEL HEPPNUÐ ORLOFSHELGI AÐ EIÐUM

Dagana 26.-28. ágúst 2011 var krabbameinsgreindum og aðstandendum boðið að koma og taka þátt í orlofshelgi að Eiðum á vegum Krabbameinsfélags Austfjarða og Krabbameinsfélags Austurlands. Í Kirkjumiðstöð Austurland var boðið upp á fræðslu, svæðanudd, gönguferðir, helgistund, samveru og fleira og nutu þátttakendur helgarinnar svo sannarlega.



Hluti af hópnum slakar á fyrir utan Kirkjumiðstöðina á Eiðum.

Boðið hefur verið upp á orlofshelgi á Eiðum undanfarnir fimm ár og síðustu tvö árin í samstarfi við Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein. Kraftur hefur boðið félögum sínum að fljúga austur ásamt sínum nánasta vini eða maka og taka þannig þátt í dagskránni þeim að kostnaðarlausu. Fólk

sem er í meðferð eða hefur nýlokið henni hefur verið boðið sérstaklega velkomið. Auk þess er þetta góð leið til að brjóta upp hversdagsleikann með sínum nánustu, enda um einstaklega fallegt og róandi umhverfi að ræða. Að hvíldarhelginni lokinni sagði einn þátttakandinn: „Takk fyrir mig, þetta er ferð sem var endurnærandi á sál og líkama og yndislegt að vera fyrir austan.“



Jakob Jóhannsson er krabbameinslæknir með meistaragráðu í heilsuhagfræði. FRETTLADÍE/VALLI

Kostnaður vegna krabbameina á eftir að aukast

● Jakob Jóhannsson læknir segir að kostnaðurinn sé minni hér á landi en í hinum norrænu löndunum.

Síðastliðið vor kom út skýrsla á vegum Norræna krabbameins sambandsins (Nordic Cancer Union, NCU) þar sem gerð er tilraun til að bera saman kostnað norrænu þjóðanna af krabbameinum. Skýrslan er lýsandi, bæði hvað varðar kostnað af krabbameinum og um mismunandi skipulag þjóðanna.

Kostnaður á hvern þjóðfélagsþegn er gefinn upp í evrum. Meðferð við krabbameinum er dýrust í Noregi, 133 evrur, en hér á landi er hún næstódýrust eða 110 evrur. Það má því segja að Íslendingar hafi upp á töluvert að hlaupta hvað varðar að auka kostnað við meðferð krabbameina miðað við hin norrænu löndin, sérstaklega með tilliti til nýrra lyfja og nýrra tækja við geisla meðferð. Þetta eru mikilvægar upplýsingar þar sem við berum okkur saman við þessi lönd þegar um meðferð sjúkdóma er að ræða.

Kostnaður af leit að brjóstkrabbameini er hæstur í Svíþjóð en næsthæstur hér á landi. Kostnaður vegna leitar að leghálskrabbameini er hæstur hér á landi. Samkvæmt skýrslunni standa Svíar og Íslendingar sig best í leitarstarfinu.

Opinber kostnaður af tekjumissi og örorku vegna krabbameina er minnstur á Íslandi eða 10 evrur. Hann er hæstur í Noregi eða 45 evrur. Hluti af skýringunni getur verið sá að vinnuveitendur hér á landi taki meiri þátt í þessum kostnaði en gert er í hinum löndunum.

Niðurstaðan er því sú að við stöndum okkur ágætlega hvað varðar þann kostnað sem þjóðfélagið hefur af krabbameinum. Einnig kemur berlega í ljós að mestur kostnaður af völdum krabbameina er vegna meðferðar en þar er kostnaðurinn samt næstlægstur hér á landi. Hins vegar er bent á það í skýrslunni að búast megi við því að kostnaður Norðurlandþjóðanna vegna krabbameina eigi eftir að aukast á næstu árum og áratugum, meðal annars vegna vaxandi tíðni sjúkdómsins.



Katrín Jónsdóttir læknir er fyrirlíði íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu.

MYND/ANTON

Lífsnauðsyn að hreyfa sig

● Katrín Jónsdóttir læknir er fyrirlíði íslenska kvennalandsliðsins í knattspyrnu. Hún hefur í námi sínu og starfi kynnst gildi hreyfingar fyrir heilsuna, en á síðustu árum hafa verið birtar niðurstöður sífellt fleiri rannsókna sem sýna að heilbrigðir lífshættir bæta líðanina og draga úr líkum á ýmsum sjúkdómum, meðal annars krabbameinum.

Hefur þú stundað íþróttir frá unga aldri?

Já, ég byrjaði í fimleikum fimm ára gömul og svo í fótbolta átta ára.

Skiptir það ekki miklu máli fyrir árangur í íþróttum að lifa heilbrigðu lífi?

Jú, það skiptir heilmiklu máli. Að borða hollan og fjölbreyttan mat og fá nægan svefn eru mikilvægir þættir í að ná langt. Svo er að sjálfsgöðu bannað að reykja!

Hvað er æskilegt að fólk hreyfi sig mikið í hverri viku?

Það er mjög gott að hreyfa sig daglega. Hvaða tegund hreyfingar, hversu mikil og hversu erfið hreyfingin á að vera fer eftir heilsu, aldri og markmiðum einstaklingsins. Það er til dæmis mikill munur á æskilegri hreyfingu fyrir afreksíþróttamann og manneskju með alvarlegan hjartasjúkdóm.

En hvað segir þú um mataræðið?

Það er mikilvægt að borða holla og fjölbreytta fæðu, en einnig þarf að passa upp á að borða hæfilega mikið. Afreksíþróttamaður þarf til dæmis að borða meira en manneskja sem hreyfir sig lítið. Það er ekki alltaf auðvelt að vita hvað er hollt og getur því stundum verið gott að tala við heimilislækninn sinn eða næringarráðgjafa og fá ráðleggingar.

Er samband á milli hreyfingarleysis og hættu á krabbameini?

Hreyfing er gríðarmikilvæg fyrir heilsuna. Rannsóknir hafa sýnt að með reglulegri hreyfingu er hægt að minnka líkur á fjölmörgum sjúkdómum, eins og til dæmis hjartasjúkdómum, offitu, sykursýki, stoðkerfisvandamálum, geðröskunum en einnig sumum tegunda krabbameina.

Hvaða skilaboðum vilt þú koma á framfæri við fólk um gildi heilbrigðs lífs?

Eins og ég sagði áðan er mikilvægt að hugsa um eigin heilsu með því að borða hollan mat, hreyfa sig reglulega, fá nægan svefn og forðast skaðvalda eins og reykningar. Hins vegar er mikilvægt að vera ekki of ýktur. Ef þú vilt taka þig á þarf að setja sér langtíamarkmið. Lífsstílsbreytingar eiga ekki að vera hraðar. Ég hef til dæmis allt of oft orðið vitni að því þegar fólk ætlar sér að léttast allt of hratt með fáránlegum mataræði eða fer of geyst af stað með hreyfinguna og það fær fljótlega álagsmeiðslu. Hérna er þolinmæði lykilorð. Fagfólk eins og heimilislæknar, íþróttáfræðingar og næringarráðgjafar geta verið til mikillar hjálpar.

Átta íbúðir fyrir fólk í meðferð

Fyrir tuttugu árum keyptu Krabbameinsfélagið og Rauði krossinn tvær íbúðir í Reykjavík fyrir fólk sem kom utan af landi og fór í meðferð við krabbameini. Þörfin var svo mikil að nú eru íbúðirnar orðnar átta, allar við Rauðarárstíg.

Steinn Friðriksdóttir hefur séð um íbúðamálin fyrir Krabbameinsfélagið frá upphafi. „Þá áttu margir sjúklinganna að vísu ættingja í bænum en þeim fannst óþægilegt að setjast upp hjá þeim í langan tíma og hóteldvöl var of dýr,“ segir hún. „Það var því mikið framfaraspor þegar ákveðið var að kaupa fyrstu íbúðirnar og stuðningur Rauða krossins var ómetanlegur.“

Sex íbúðanna eru eign Krabbameinsfélags Íslands og Rauða kross Íslands, ein er eign félagsins og Hússjóðs Öryrkjabandalagsins og ein eign félagsins og Styrktarsjóðs Samtaka starfsmanna fjármála-fyrirtækja. Allar íbúðirnar eru vel búnar húsgögnum og tækjum.

„Sjúklingarnir eru mjög þakklátir fyrir að geta dvalið í ró og næði



Íbúðirnar á Rauðarárstígnum eru allar mjög vistlegar. Hér er Steinunn í einni þeirra.

í íbúðunum og oftast eru aðstandendurnir með,“ segir Steinunn. „Það skiptir miklu máli hvernig fólki líður í meðferðinni og að geta haft hjá sér einhvern sem manni þykir vænt um til að geta deilt með gleði og sorg.“

Landsspítalinn sér um rekstur íbúðanna og úthlutun þeirra. Nánari upplýsingar eru veittar í síma 543 6800 eða 543 6801. Leigugjaldið er 1.600 krónur fyrir hvern dag. Mörg krabbameinsfélög á landsbyggðinni endurgreiða kostnað sjúklinganna.

ÉG HEF
SIGRAÐ TAPAD
OG SIGRAÐ
AFTUR,
ÞESS VEGNA
BERST ÉG



www.bleikauslaufan.is

Styrktaraðilar



Söluaðilar

ÍÐA ehf, Fríhöfnin, Garðheimar, Kvennadeild Rauða Krossins, Blómahönnun, BSÍ, Misty, Te og Kaffi, Þín verslun, ITA gallery, Hreyfill, Melabúðin, Ríma Apótek, Blómabúðin Ísblóm, Frumherji, Olís, Byko, Hrafnista Laugarás, Hrafnista Hafnarfirði, Reykjavíkur Apótek, Einar Farsveit, Byggt og búið, Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Heilsuhúsið, Lyfja, Garðsapótek, Eymundsson, Kaffitár, Krónan, 11-11, Nóatún, Kjarval, Lyfjaval, Debenhams, Íslandspóstur, Hagkaup, aha.is, Svartakaffi, Lyfjaver, Blómabúðin Dögg, Leonard, Lyfjaborg, Mörk hjúkrunarheimili, Árbæjarapótek, Hríml, Radisson Blu 1919 hotel, Belladonna, Samkaup (Úrval, Kaskó, Nettó, Strax), Lyf og heilsa, Stúdíóblóm-runni blómabúð, Garnabúð Gauja

Handgerð silfurslaufa úr Hafnarfirði



Sigurður Ingi Bjarnason, gullsmiður hjá Sign í Hafnarfirði, hannar silfurútgáfu Bleiku slaufunnar sem Leonard selur í ár til ágóða fyrir Krabbameinsfélagið.

Ingi sér sjálfur um framleiðsluna þannig að hvert eintak er einstakt og fjöldinn þar af leiðandi takmarkaður. Slaufan verður aðeins seld í verslunum Leonard í Kringlunni, Smáralind, Lækjargötu og Leifsstöð.

Ingi í Sign segist hafa haft í huga að slaufan gæti nýst við sem flest tækifæri jafnframt því að vekja athygli á góðu málefni. Á slaufunni eru fimm bleikir steinar. „Þeir eiga að vera táknonarinnar um fimm einkennalaus ár, sem oft er miðað við þegar rætt er um að

læknast af sjúkdómnum,“ segir Ingi. „Hrjúf áferð slaufunnar, þar sem kalt mætir heitu, er auk þess að kallast á við íslenska náttúru og aðstæður, skírskotun í þá erfiðleika, óvissu, sorg og auðvitað gleði, sem lífið getur boðið upp á.“

Leonard mun einnig selja sérstaka útgáfu af bleikum leður-armböndum frá Sif Jakbos, til ágóða fyrir Krabbameinsfélagið.



Ingi í Sign vinnur að gerð bleiku silfurslaufunnar.



Vigdís Finnbogadóttir fær hér afhenta Bleiku slaufuna. Vigdís greindist sjálf með brjóstakrabbamein árið 1977.

MYND/VALLI

Lífsreynslan styrkti mig

● Vigdís Finnbogadóttir greindist með brjóstakrabbamein árið 1977. Í bókinni Vigdís – kona verður forseti, sem kom út fyrir tveimur árum, segir hún frá því hvernig hún uppgötvaði meinið og fór í skurðaðgerð. Síðan segir hún:

Ég þurfti auðvitað að læra að lifa með þessu en það var samt líf og meira en margir höfðu fengið. Ég gat verið óendanlega þakklát fyrir það. Af því að ég lenti síðar í þessu embætti þá vita þetta allir og þá verð ég einhvers konar fyrirmynd á þessu sviði, hef ég orðið vör við. Margar konur segjast hafa hugsað til mín þegar þær fóru í uppskurð, ég hafi lifað þetta af, gegnt mínum störfum og lifað mínu lífi. Það hafi gefið þeim kraft til að takast á við þessa baráttu, því glíma við svona sjúkdóm er alltaf mikil baráttu. Krabbamein var mikið feimnismál á þeim tíma

sem ég gekk í gegnum þetta. Það hefur breyst alveg gífurlega og mörg félög starfandi sem styðja konur sem lenda í þessum hremmingum og vinna frábært starf. Andlega hliðin er svo mikilvæg, að missa ekki móðinn en halda sönum, varðveita lífskraftinn hið innra með sér,“ segir Vigdís.

„Meðal þess sem ég lærði af öllu þessu ferli er að það á alltaf að tala um sjúkdóma. Aldrei að bera sig svo vel að maður tali ekki um þá. Það er líka mikilvægt að gera sér grein fyrir því að það tekur tíma að setta sig við hlutina. Þú verður að sættast við það sem þú færð ekki breytt en það

getur tekið tíma. Hjá mér var þetta alltaf í bakþankanum fyrstu árin. Ég gat aldrei alveg lokað á þá hugsun að ég væri með krabbamein. Og líklega hef ég alla tíð síðan verið meira eða minna merkt af þessu. Að sjálfsögðu. Þess vegna hefur mér alltaf fundist það skylda mín að styðja þetta málefni og hjálpa eins og ég hef getað. Öðrum konum er mikill styrkur að því að vita að við erum margar sem höfum komist í gegnum þetta. Ég get heldur ekki neit að því að þessi lífsreynsla styrkti mig andlega. Ég varð að vera sterk til þess að fara í gegnum þetta og naut þess síðar.“

VONIN

Veitzu að vonin er til hún vex inn í dimmu gili og eigir þú leið þar um þá leitaðu í urðinni leitaðu á syllunum og sjáðu hvar þau sitja lítil og veikbyggð vetrarblómin lítil og veikbyggð eins og vonin.

Þuríður Guðmundsdóttir. Aðeins eitt blóm, 1969.



Gott fyrir gott

Stúlkurnar í hönnunarfyrirtækinu Fær-ID eru aftur komnar af stað með átaksverkefnið sitt Gott fyrir gott, sem er bleik slaufa í formi nammihlaups. Hlaupið er framleitt af Nóa-Sírús fyrir Fær-ID og rennur allur ágóði af sölu vörunnar til Krabbameinsfélags Íslands.

Bleika slaufan hefur hingað til einkum verið þekkt sem skart til styrktar baráttunni gegn krabbameinum hjá konum. Í hugmynd Fær-ID, sem unnin var af Herborgu Hörpu Ingvarsdóttur og Þórunni Hannesdóttur, var markmiðið að búa til vöru sem höfðaði til annars og stærri markhóps en nælan, og niðurstaðan af þeirra samstarfi varð bleik nammislaufa

sem verður til sölu til októberloka.

Varan kallast Gott fyrir gott. Það eru fáir á móti því að fá sér (nammi)gott fyrir gott (málefni). Gottíð er með ávaxtabragði og er án litarefna. Litnum á hlaupinu er náð

fram með lit frá náttúrunnar hendi úr grænmetis- og ávaxtasafa, t.d. kirsuberjum. Hver 100 gramma poki er seldur á 500 krónur og eru sölustaðir um allt land: N1, Háma, Iða, Mál og menning, Pósturinn, Skeljungur, Debenhams, Samkaup-Strax, Samkaup-Úrval, Nettó, Kaskó og Melabúðin.

Fyrirtækjum gefst einnig kostur á að kaupa 15 gramma poka fyrir viðskiptavinum sínum og starfsfólki. Litlu pokarnir koma í kössum sem eru eitt kílógramm að þyngd (um 66 einingar) og er verðið á þeim 5.000 krónur.





Katrín, Valur og Kristín hjá fyrirtækinu Íslandsmót sjá um bleika boðið í Hörpunni. FRETTABLAÐIÐ/VALLI

Bleika konukvöldið verður í Hörpu og Hofi

Bleika konukvöldið verður haldið á tveimur stöðum í ár.

Miðvikudagskvöldið 26. október 2011 verður Bleikt konukvöld haldið í Hofi á Akureyri. Þetta er í fyrsta sinn sem Bleika konukvöldið verður sett líka af stað á Akureyri og er það fyrir tilstuðlan verkefnastjóra Hofins, Láru Sólreyjar.

Fimmtudagskvöldið 27. október 2011 mun um eitt þúsund konum gefast kostur á að koma á konukvöld í Hörpunni. Ýmiss konar skemmtun verður í boði en unnið er hörðum höndum að því að útbúa fjölbreytta dagskrá. Þetta er þriðja árið í röð sem konukvöldið er haldið til að ljúka árveknis- og fjáröflunarátakinu Bleiku slaufunni. Tilgangurinn með Bleika konukvöldinu er að eiga góða og skemmtilega kvöldstund en ekki síst að hvetja til árveknis gegn krabbameinum hjá konum.

Það eru þau Valur, Katrín og Kristín hjá fyrirtækinu Íslandsmót sem sjá um viðburðastjórnunina. „Við höfum fylgst með átaki Krabbameinsfélagsins í gegnum árin og okkur finnst mikill heiður



Lára Sóley heldur bleikt kvennakvöld í Hofi á Akureyri. MYND/HEIÐAJS

að því að annast Bleika konukvöldið í ár. Það verður einstaklega gaman að setja upp viðburðinn í Hörpu,“ segja skipuleggjendurnir. „Fjölbreytt dagskrá með fjölda landsfrægra listamanna svo sem tónlistarfólki og dönsurum verður í boði en við viljum ekki kynna dagskrána strax en hún verður auglýst sérstaklega þegar nær dregur.“

Boðið verður sérstaklega auglýst á vefsíðunum www.krabb.is og www.facebook.com/bleikaslaufan en í fyrsta komust færri að en vildu.



Guðrún Sigurjónsdóttir var formaður Samhjalpar kvenna í áratug.

Með lífið að láni

● Guðrún Sigurjónsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur bæði greinst með brjóstakrabbamein og ristilkrabbamein. Hér greinir hún frá reynslu sinni af báðum krabbameinum.

Sú staðreynd að hægt sé að fá krabbamein aftur – og það í annað líffæri – hafði alls ekki hvarflað að mér þegar ég veiktist snemma árs 2009.

Ég fékk brjóstakrabbamein árið 1989, þá 42 ára gömul. Ég átti þrjú börn á aldrinum 14-22 ára. Greining og meðferð var mér afar erfið, reynsla mín af brjóstakrabbameini var eingöngu sú að amma mín lést úr sjúkdómnum þegar ég var unglingur og fylgdi ég henni í því ferli. Við tókum saman Hafnarfjarðarstrætó inn á Landspítala þar sem amma fór í geislameðferð á brjóst og holhönd. Hún brann illa af geislunum og notaði mjúka bómullardulu til að troða inn í brjóstahaldarann. Hún átti í töluverðum erfiðleikum með að hafa barminn jafnan, en

hún var peysufatakona og vildi ætíð vera sjálfri sér til sóma. Hún lést fjórum árum eftir að hún greindist.

Ég var viss um að ég hlyti sömu örlög og amma mín, fengi ekki að fylgja börnum mínum inn í full-orðinsárin og fengi alls ekki að sjá ófædd barnabörn. Ég bað almættið að gefa mér tíma – og ég hlaut bata.

Aðdragandinn að greiningu seinna krabbameinsins, ristilkrabbameins, var allur annar. Í fyrsta skiptið var ég alfrísk þegar ég fann hnút í brjósti, en í seinna sinnið var ég býsna veik, blóðlítill og slöpp. Ég hafði samt ekki fundið fyrir neinum breytingum á meltingunni. Ristilkrabbameinið er svo lúmskt. Ég tók þessari greiningu með jafnaðargeði, enda hafði almættið gefið mér tuttugu dásamleg ár.

Að loknum rannsóknum var hluti ristilsins fjarlægður. Krabbameinið hafði ekki sáð sér, en vegna stærðar æxlisins þótti öruggara að fara í lyfjameðferð. Kúrarnir voru átta og tóku þeir tvær vikur hver með viku hvíld á milli. Ég þoldi lyfið nokkuð vel og vann allan tímann meðan á lyfjameðferðinni stóð. Auk þess var ég að ljúka meistaranámi í heilbrigðisvísindum við Háskólann á Akureyri og mátti því alls ekki vera að því að leggjast í veikindi. Ég álit að hver og einn verði að halda sér eins mikið í gangi og heilsan leyfir.

Nú er heilsan prýðisgóð og ég nýt lífsins í ríkum mæli. Ég þakka áfram fyrir hvern dag, enda hef ég lært af reynslunni að við erum með lífið að láni og eigum að njóta daganna.

Fjölbreytt starfsemi um land allt

Innan Krabbameinsfélags Íslands eru 23 svæðafélög og ný stuðningshópar á landsvísu, með um 9.400 félagsmenn.

Þjónustuskrifstofur eru sjö; á Akranesi, Ísafirði, Sauðárkróki, Akureyri, Reyðarfirði, Selfossi og í Reykjanesbæ.

Í stuðningshópum Krabbameinsfélagsins er fólk sem vinnur að sameiginlegum verkefnum í þeim tilgangi að efla eigin bjargráð og annarra. Félagar stuðningshópanna halda úti öflugri jafningjafræðslu.

STUÐNINGSHÓPARNIR:

- Góðir hálsar, stuðningshópur um krabbamein í blöðruhálskirtli.
- Krabbameinsfélagið Framför, hópur sem leggur áherslu á auknar rannsóknir á sviði krabbameins í blöðruhálskirtli.
- Ný rödd, samtök fólks sem hefur misst raddbönd vegna krabbameins.
- Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með



● Svæðafélag
● Svæðafélag og stuðningshópur

- krabbamein og aðstandendur þess.
- Ristilfélagið, samtök fólks með krabbamein í ristli og endaparmi.
- Samhjalp kvenna, samtök til stuðnings konum sem greinast með brjóstakrabbamein.
- Stómasamtökin, samtök þeirra sem hafa farið í stómaaðgerðir.

- Stuðningshópur kvenna með krabbamein í eggjastokkum.
- Styrkur, samtök krabbameinsjúklinga og aðstandenda þeirra.

Nánari upplýsingar um starfsemi aðildarfélaganna eru á vefsíðu Krabbameinsfélagsins, www.krabb.is



● BLEIKUR OKTÓBER Í BYKO

BYKO-verslanirnar styðja við átakið Bleiku slaufuna með því að gefa 10% af söluandvirði yfir 300 slaufumerktra vara til Krabbameinsfélagsins í október.

„Þetta er liður hjá okkur í að vekja athygli á Bleiku slaufunni, árveknis- og fjáröflunarátaki

Krabbameinsfélagsins í þágu kvenna. Um leið viljum við undirstrika að byggingavöruslanir eru ekki bara fyrir karla, konur kunna líka að bora í vegg og taka ríkan þátt í að halda heimilinu við og fegra,“ segir Ingi Þór Hermannsson, markaðsstjóri BYKO.

Slaufumerktar vörur má finna í flestum deildum BYKO og má þar nefna málningu, borvélur, rafmagnstæki, ljós, flísar, parkett, blöndunar-tæki og hefilbekki svo dæmi séu tekin.

● SÁPA TIL STYRKAR KRABBAMEINSFÉLAGINU

Mjöll-Frigg selur handsápu til styrktar Krabbameinsfélaginu í október. Um er að ræða bleika fljótandi handsápu með blómalykt. Sápan er fánleg í öllum helstu verslunum.

„Það skiptir okkur hjá Mjöll-Frigg miklu máli að leggja góðu málefni lið og við völdum að styrkja Krabbameinsfélagið og verkefnið Bleiku slaufuna,“ segir Gréta Björg Blængsdóttir, sölu- og markaðsstjóri fyrirtækisins.

Af hverjum bleikum handsápuþrúsa af tegundinni Opera handsápa með blómalmi renna 30 krónur til Krabbameinsfélags Íslands.



● **BLEIKUR POKI** Krabbameinsfélag Íslands og Plastprent undirrituðu samstarfssamning á dögnum er lýtur að stuðningi Plastprents við Bleiku slaufuna og Krabbameinsfélagið með sölu á bleikum pokum. Samningurinn felur í sér að allur ágóði af sölu pokans rennur óskiptur til stuðnings Krabbameinsféluginu í baráttunni gegn krabbameinum hjá konum.

Bleiki pokinn verður til sölu hjá Plastprenti frá 1. september til 31. október. Allar nánari upplýsingar veitir söluheild Plastprents.



● **NUDD TIL STYRKAR KRABBAMEINSFÉLAGINU**

Heilsulindin Sóley Natura Spa, sem er á Hótel Natura við Reykjavíkflugvöll, ætlar að styrkja Krabbameinsfélag Íslands í tilefni af Bleiku slaufunni í október með því að láta 10% af öllu nuddi renna til félagsins.

Ýmiss konar nudd er í boði svo sem heilsunudd eða klassískt vöðvanudd, íþróttanudd, sogæðanudd og svæðanudd. Þegar farið er í nudd í heilsulindinni er innifalið í verðinu aðgangur að sundlaug, gufubaði, þurrufu og heitum potti. Sóley Natura Spa er tilvalinn staður til að slaka á og njóta lífsins og þar eru eingöngu notaðar vörur frá Sóley Organics. Allar nánari upplýsingar um nudd og aðra meðferð í Sóley Natura Spa má finna hér: <http://soleynaturaspai.is/>



● **BÍLAR SKARTA BLEIKU**

Leigubílar Hreyfils/Bæjarleiða keyra nú í fimmta sinn með bleikt merki á toppnum í stað þess gula. Þessi samvinna leigubílastöðvarinnar og Krabbameinsfélagsins er orðinn fastur liður í októberátakinu undir merkjum bleiku slaufunnar.

Tíu krónur af hverri ferð frá Hreyfli/Bæjarleiðum renna til Krabbameinsfélagsins auk þess sem bílstjórnarnir selja Bleiku slaufuna til styrktar félaginu. Mikil samkennd ríkir í þessu verkefni hjá leigubílstjórunum sem margir hverjir leggja mikinn metnað í að selja slaufurnar og fá jafnvel fjölskyldumeðlimi til að aðstoða við sölu til að styrkja málefnið.

Leigubílnir munu skarta bleika merkinu í tvo mánuði og styrkja þá Krabbameinsfélagið í leiðinni en salan á slaufunum stendur einungis í tvær vikur.

● **ÍPRÓTTATOPPAR TIL STYRKAR KRABBAMEINSFÉLAGINU**

Sportís hefur gert tveggja ára samning við Krabbameinsfélag Íslands þar sem ein tegund af Casallíþróttatoppum er seld til styrktar félaginu. Renna 20% af sölu þess topps til félagsins.

Topparnir verða merktir Bleiku slaufunni. Þeir verða til sölu í öllum verslunum sem selja Casall-vörurnar og má þar nefna verslanir Lyfju, Útilífs og allar helstu íþróttaverslanir landsins.

„Við erum mjög stolt af því að vera með í Bleiku slaufunni og vera styrktaraðilar Krabbameinsfélags Íslands. Þannig getum við lagt hönd á plóg í baráttunni gegn krabbameinum sem kemur svo víða við,“ segir Kristinn Kristjánsson, sölustjóri hjá

Sportís. Sportís hyggur á enn frekari stuðning við Krabbameinsfélagið.



Bleika slaufan

Mjöll Frigg ehf sýnir stuðning í verki í samstarfi við Krabbameinsfélag Íslands og verkefni þeirra Bleiku slaufunni með því að selja Operu handsápu með blómailmi í október.

Fyrir utan að vera bleik og glæsileg er sápan bæði ilmandi og notadrjúg. Hver flaska inniheldur 300 ml og er hún fánleg í helstu verslunum landsins.

Með því að kaupa þessa sápu styrkir þú Krabbameinsfélag Íslands.



mjöll frigg
-hreinlega sterkari

