

Bleika slaufan

ÞRIÐJUDAGUR 10. OKTÓBER 2017



Mótlæti gerir mann sterkan

Pórdís Malmquist sjúkraliði greindist með brjóstakrabbamein fyrir síðustu jól. Þótt það hafi verið áfall að greinast ákvað hún strax að takast á við þetta nýja og erfiða verkefni með jákvæðni að leiðarljósi. ➔2

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald á síðu 2 →

Þórdís segist hafa farið í brjóstamyndatöku hjá Leitarstöðinni í desember í fyrra þar sem meinið greindist. Þetta var síðasta myndatakan þar sem Leitarstöðin hættir að boda konur þegar þær hafa náð 69 ára aldri. „Það var svolítið skrítið en þegar ég mætti í myndatökuna fór ég að hugsa um hvernig ég myndi bregðast við ef eitthvað myndist. Mér datt samt ekki í hug að eitthvað væri að mér enda fullfrísk. Þegar ég var boðuð aftur í Leitarstöðina til frekari rannsókna ákvað ég að taka fréttunum með ró hvernig sem þær yrðu. Þá fór ég í ástungu og fann að hugurinn var ekki alveg rólegur þótt ég léti líta þannig út á yfirborðinu. Ég var virkilega ákveðin að láta engan bilbug á mér finna þótt vissulega væri þetta áminning um að alvara væri á ferð,“ segir Þórdís.

Tárin brutust fram

„Ég var boðuð í þriðja skiptið og þá til að ræða við lækna. Ég var fyrst spurð hvort ég hefði komið ein á fundinn en þá fór nú svolítið um mig. Hjúkrunarfræðingur tók utan um axlirnar á mér og sagðist geta verið með mér en ég hafði ekki áttað mig á því að betra hefði verið að hafa einhvern með sér á fundinn. Þarna var naglinn ég farin að bogna. Ég reyndi engu að síður að standa mig vel. Læknarnir tilkynntu mér að fundist hefði mein í brjósti sem þyrfti að skera burt. Fundurinn var ekki langur en á heimleiðinni hugsaði ég með mér, já, einmitt. Nú er ég komin á þennan stað. Hvað verður næst? Mér var vissulega brugðið en hef lært það í lífinu að reyna að láta ekki á sliku bera. Tárin brutust samt fram þótt ég hefði ákveðið innra með mér að þetta væri verk efni sem ég þyrfti að takast á við með jákvæðni,“ segir Þórdís sem greinilega er ekki von að tala um veikindi sín.

Frekari rannsóknir leiddu í ljós að meinið var verra en hún hafði búist við. „Ég fékk fréttirnar á Þorláksmessu,“ segir Þórdís sem starfar á Landspítalanum og hafði búið eiginmanni sínum, Konráð Fjeldsted, í skötuveislu í vinnunni. „Ég segi stundum í gríni að brjóstið hafi farið með síðasta bitanum af skötunni,“ segir hún. Það var ekki fyrr en í febrúar sem Þórdís fór í brjóstnám. „Ég vann öll jólin og reyndi að gleyma sjúkdómnum. Mér liður vel í vinnunni og þykir vænt um samstarfsfélaga mína. Þetta er álagsdeild, lokuð deild

þar sem eru heilablaðir einstaklingar. Að vinna með góðu fólki dreifir huganum. Það er gríðarlega dýrmætt þegar maður gengur í gegnum svona erfitt ferli að vera umvafinn kærleiksrikum og skilningsrikum vinnufélögum.“

Drep í húðinni

Þegar brjostið var fjarlægð var ákveðið að gera uppbyggingu í leiðinni. Það voru Jens Kjartansson lýtalæknir og Þorvaldur Jónsson skurðlæknir sem komu að aðgerðinni en sérstakur vefjapenjari var settur undir húðina. „Hálfum mánuði eftir aðgerðina leit sárið ekki vel út og komið svart drep í húðina. Ég þurfti því að fara í aðra aðgerð þar sem vefjapenjari var fjarlægður. Það tók sinn tíma fyrir sárið að gróa sem var ansi ljótt. Ég fór í Pollýönnuleikinn á fullu, þakkaði fyrir að meinið væri farið og ég þurfti ekki að fara í geisla. Eftir þessa lífsreynslu ákvað ég að gera eitthvað skemmtilegt. Ég fór í þrjár utanlandsferðir og heimsótti vinafólk í Englandi, Þýskalandi og Danmörku. Það gerði mér mjög gott,“ segir Þórdís sem byrjaði aftur í vinnu í júní eftir veikindaleyfi. „Núna er ég aftur byrjuð í uppbyggingaferli hjá Jens sem gengur mjög vel,“ segir Þórdís.

Missti ekki hárið

Þótt hún hafi losnað við lyfja- og geislameðferð þar sem meinið var allt skorið burtu, þarf hún engu að síður að taka hormónabælandi lyf. „Ég var tekin af hormónalyfi sem ég hafði tekið inn í nokkur ár vegna tíðahvarfa. Ég fékk því breytingaskeiðið tvöfalt í hausinn með tilheyrandi svitaköfi. Krabbameinið sem ég fékk er hormónatengt. Ég tel mig heppna að hafa ekki þurft að fara í lyfjameðferð né heldur missa hárið. Þessi veikindi hafa þroskað mig og eflt í mér baráttuandann.“

Dásamlegt starfsfólk

Þórdís segir að hún hafi verið greind með þunglyndi þegar hún var 46 ára. „Það kenndi mér meðal annars að svefninn er afar mikilvægur til að halda geðheilsunni í lagi. Ég leitaði mér strax stuðnings eftir að ég greindist með krabbamein og aflaði mér alls kyns upplýsinga á netinu. Í leiðinni skoðaði ég hvað væri í boði fyrir fólk sem greinist með svona alvarlegan sjúkdóm. Þar sá ég að ráðgjöf væri í boði hjá Krabbameinsfélaginu og ákvað að panta tíma. Þannig komst ég í dásamlegt utanumhald hjá Lóu Björk Ólafsdóttur hjúkrunarfræðingi þar sem ég fékk að rasa út og grenja úr mér augun. Einnig hitti ég Þorra Snæbjörnsson sálfræðing sem var mér mjög dýrmætt. Ég get ekki nóg-

samlega lofað það hversu frábært það er að hafa svona bakland. Þeir sem greinast ættu ekki að hika við að nota þessa þjónustu í Skógarhlíð og hjá Ljósinu. Einnig verð ég að minnast á félagá mína í Boðunarkirkjunni í Hafnarfirði. Frá því ég var 38 ára hef ég átt lifandi trú sem þýðir að ég fór að lesa Biblíuna sem rannsóknarefni með innihald sem ætti erindi inn í mitt líf. Ég er enn að læra og hef verið virk í söfnuðinum. Trúin getur gefið kjark og óttaleysi. Þá voru þeir Þorvaldur læknir og Jens einstaklega nærfærni og elskulegir. Sömu sögu má segja um Þóri S. Njálsson, lýtalækni á Brjóstamóttökunni. Það er aldrei ofmetið hve mikilvægt það er að læknir sem hefur líf þitt og heilsu í hendi sér sýni hlýju og virðingu í samskiptum. Ég er óendanlega þakklát fyrir allt þetta fólk, bæði á Brjóstamóttökunni á Landspítalanum og í Skógarhlíð.“

Með bjartsýnina að vopni

Þórdís tók stúdentspróf 62 ára auk þess að útskrifast sem sjúkraliði. „Mér fannst ég skulda sjálfri mér hvíta húfu. Að ljúka einhverjum áfanga var mér dýrmætt þótt seint væri. Það er aldrei of seint að bæta við sig menntun eða þekkingu. Mitt mottó er að gefast aldrei upp. Ég á þrjú uppkomin börn og sjö barnabörn. Það er fullt af fallegu og skemmtilegu fólki í kringum mig.“

Þórdís og eiginmaður hennar, Konráð, giftu sig árið 2004. Hann var ekkjumaður en fyrri kona hans lést úr krabbameini. „Hann er yfirvegaður og rólegur, tryggur vinur sem alltaf er til staðar. Ég hef engu að síður forðast að væla í honum,“ segir Þórdís. „Batahorfur krabbameinsjúkra eru alltaf að batna og ég kvíði engu en vissulega er mikið áfall að veikjast. Ég legg áherslu á hollt og gott mataræði en mætti vera duglegri í ræktinni. Ég er þakklát fyrir þá hjálp sem ég hef fengið, lifði er ekki búið þótt maður greinist með krabbamein. Maður velur sjálfur hvernig brugðist er við mótlæti í lífinu,“ segir Þórdís.

Eiginmaður hennar, Konráð, segist vera viss um að Þórdís eigi eftir að ná sér að fullu. „Við erum alltaf bjartsýn,“ segir hann. Batahorfur eru mun meiri núna en þegar fyrri kona hans, Anna Soffía Jóhannsdóttir, veiktist. „Hún barðist við krabbann í níu ár og við vorum alltaf í mikilli afneitun,“ segir hann. „Við Þórdís erum opnari gagnvart sjúkdómnum og samstíga. Það sem bjargar mér í gegnum þetta er trú mín á Jesú. Þetta eru erfiðir tímar á meðan þetta stendur yfir en við stöndum þetta af okkur,“ segir hann.



Þórdís hefur allt frá því hún greindist tekist á við sjúkdóminn með jákvæðni að leiðarljósi. MYND/ERNIR



TERIYAKI KJÚKLINGUR



BAKKI
MÁNAÐARINS!

AF HVERJUM SELDUM
BAKKA RENNA 100 KR
TIL BLEIKU SLAUFUNNAR



MEÐ HVERJUM KEYPTUM BAKKA AF RÚLLU MÁNAÐARINS FYLGIR
1/2 LÍTRI AF KRISTAL MED LÍMÓNU- OG JARÐARBERJABRAGÐI.

HAGKAUP

Styðjum baráttuna



Fyrir hvert selt eintak
af Rejuvenating Lip
Balm í október renna

20%

af andvirðinu til
Krabbameinsfélags
Íslands

BLUE LAGOON
ICELAND

Vegakort í ókunnu landi

Í ár rennur söfnunarfé Bleiku slaufunnar til Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. Að sögn Höllu Þorvaldsdóttur er markmiðið að efla stuðning, fræðslu og ráðgjöf fyrir fólk um allt land.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Bleika slaufan snýst í raun um tvennt. Hún er árveknisátak sem snýr að krabbameini hjá konum og er fjársöfnun fyrir Krabbameinsfélagið. Markmiðið með Bleiku slaufunni í ár er að efla og styrkja Ráðgjafarþjónustuna, gera hana sýnilegri, lengja opnunartímann og fjölga úrræðum eftir því sem þörf krefur. Krabbameinsfélagið er með átta svæðis-skrifstofur úti á landi og við viljum efla það starf enn frekar. Þá stendur til að koma á netrúðgjöf. Ráðgjöfin stendur öllum einstaklingum, sem greinast með krabbamein, til boða sem og aðstandendum þeirra," segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Krabbameinsfélagi Íslands, en síðustu tíu árin hefur félagið tileinkað októbermánuði baráttu gegn krabbameini hjá konum með sölu á Bleiku slaufunni.

Bleika slaufan nýtur mikillar velvildar

Halla segir sérlega ánægjulegt að finna þann stuðning og velvild sem Bleika slaufan nýtur á meðal einstaklinga og fyrirtækja um land allt. „Það skemmtilega við þetta átak er hversu margir eru tilbúnir til að leggja því lið og vera með. Mörg fyrirtæki standa fyrir viðburðum upp á eigin spýtur eða eru með vörur til sölu þar sem allur ágóðinn rennur til Bleiku slaufunnar. Ég tel að þennan mikla áhuga megi rekja til þess að krabbamein snertir marga á einhvern hátt, einhvern tímann á ævinni.“

Léttir fólki róðurinn

„Þegar einstaklingur greinist með krabbamein er fyrirvarinn að því



„Það skemmtilega við þetta átak er hversu margir eru tilbúnir til að leggja því lið og vera með,“ segir Halla. MYND/ANTON BRINK

oft stuttur og lífið fer gjörsamlega á hvolf. Þótt krabbamein sé ekki lengur dauðadómur hefur það mikil áhrif á fólk og edlilegt að margar erfiðar spurningar vakni hjá fólki sem þarf að takast á við þennan óboðna gest. Í þessum aðstæðum skiptir gríðarlega miklu máli að fólk fái stuðning, ráðgjöf og upplýsingar. Heilmikið hefur verið rannsakað hvað hægt er að gera til að auðvelda fólki að takast á við krabbamein og ástæðulaust að hver og einn finni það upp hjá sjálfum sér. Við hjá Krabbameinsfélaginu

Markmiðið með Bleiku slaufunni í ár er að efla og styrkja Ráðgjafarþjónustuna, gera hana sýnilegri, lengja opnunartímann og fjölga úrræðum eftir því sem þörf krefur.

Halla Þorvaldsdóttir

hugsom Ráðgjafarþjónustuna sem nokkurs konar vegakort í ókunnu landi þar sem fólk ratar ekki um, veit ekki hvert leiðin liggur eða hvaða leiðir eru færar,“ segir Halla. „Það þurfa ekki allir að fara Fjallabaksleið, við getum bent á greiðfærari leiðir, úrræði sem hafa sýnt sig að létta fólki róðurinn.“

Hjá Ráðgjafarþjónustunni starfa reynslumiklir hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafi og sálfræðingar og þjónustan er fólki að kostnaðarlausu. „Hægt er að koma beint inn af götunni, panta tíma eða fá

símaráðgjöf. Fólk getur komið eitt og sér eða tveir eða fleiri saman. Ráðgjafarþjónustan býður upp á alls konar námskeið, fjölbreytta fræðslu, fyrirlestra og hópstarf. Ég mæli með að fólk skoði heimasíðu félagsins vel, www.krabb.is og heimasíðu Bleiku slaufunnar, www.bleikaslaufan.is. Þar eru upplýsingar og fræðsla um krabbamein og einkenni þess, viðbrögð við því að greinast og alls kyns hagnýt ráð og upplýsingar. Svo er líka hægt að kaupa Bleiku slaufuna þar,“ segir Halla að lokum.

Kápur



Verð 23.900 kr.
Stærð 36 - 46

Fíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Fólki sem leitar aðstoðar vegnar betur

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður upp á fjölbreytta þjónustu til að létta á álaginu sem hvílir á þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins leggur sig fram við að mæta þörfum þeirra sem hafa greinst með krabbamein og aðstandenda þeirra með stuðningi, fræðslu og ráðgjöf. Þjónustan er ókeypis, öllum opin og hægt er að fá stuðning og ráðgjöf frá bæði fagaðilum og jafningjum.

Ráðgjafarþjónustan býður upp á símaráðgjöf. „Það geta allir hringt ef þeir eru með einhver einkenni, vantar upplýsingar um réttindamál eða spurningar um krabbamein,“ segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðukona Ráðgjafarþjónustunnar. „Það er líka hægt að koma til okkar án þess að gera boð á undan sér og vel tekið á móti öllum. Það er mikilvægt að upplýsingar og ráðgjöf sem fólk sækir séu ábyggilegar og réttar.“

„Lítið hefur verið rannsakað hér á landi um gildi stuðnings fyrir fólk með krabbamein en erlendar rannsóknir sýna að fólki sem leitar



Sigrún segir að það sé ótrúlega margt hægt að gera fyrir þá sem glíma við krabbamein. MYND/ERNIR

sér aðstoðar vegnar betur,“ segir Sigrún. „Það er mikið álag á þeim sem greinast með krabbamein og fjölskyldum þeirra. Ég held að það skipti gríðarlega miklu máli að fólk finni að það er ekki eitt í þessum aðstæðum og að það er ótrúlega margt hægt að gera.“

„Sumir eiga líka í erfiðleikum með að ná jafnvægi í lífinu eftir að hafa læknað, margir hafa farið í gegnum veikindaferlið á hnefanum og ekki gefið sér færi á að vinna með áfallið,“ segir Sigrún. „Það virkar bara í tak-

markaðan tíma, við viljum hjálpa fólki að ná jafnvægi á ný.“

Ráðgjafarþjónustan er faglegt bakland við þjónustuskrifstofur félagsins á landsbyggðinni, einnig ber þjónustan ábyrgð á átta íbúðum í Reykjavík sem ætlaðar eru fyrir fólk sem er búsett á landsbyggðinni en þarf að sækja meðferð eða rannsókn í höfuðborgina. „Þau geta þá dvalið í heimilislegu umhverfi á meðan,“ segir Sigrún. „Það er ekki nein ein rétt leið fyrir alla og við aðstoðum fólk við að finna sína leið.“

Tökum bleikan bíl!



**Styrkjum starfsemi
Krabbameinsfélagsins**

**Hreyfill er styrktaraðili
árvekniátaks Krabbameinsfélagsins
í október og nóvember**

Með hverri pantaðri ferð hjá Hreyfli, styrkir þú
Krabbameinsfélagið til stuðnings krabbameinsgreindum
og aðstandendum þeirra.

Af því tilefni höfum við sérmerkt bílana okkar
enn á ný með bleikum taxaljósum.

Fögnum 10 ára
samstarfi
Hreyfils og
Bleiku slaufunnar
2007 - 2017



Taktu bleikan bíl næst þegar þú pantar leigubíl!

Bleika slaufan" er til sölu í bílunum okkar frá 1. - 15. október.



**BLEIKA
SLAUFAN**

**TAXI
HREYFILL
5 88 55 22**



Laufey (lengst til hægri) ásamt öðru starfsfólki Krabbameinsskrár.

Hröð fjölgun einstaklinga sem lifa lengi eftir krabbameinssjúklingu

Tæplega 14.000 manns voru á lífi eftir krabbameinssjúklingu á Íslandi um áramótin 2015/2016, heldur fleiri konur en karlar. Af þessum 14.000 höfðu yfir 8.000 greinst 10 árum áður eða fyrr. Að sögn Laufeyjar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra Krabbameinsskrár Krabbameinsfélagsins, má reikna með að meirihluti hópsins sé læknaður en jafnframt að hluti hópsins þurfi enn á heilbrigðisþjónustu og ráðgjöf að halda. Áætlað er að yfir 18.000 einstaklingar sem fengið hafa krabbameinssjúklingu verði á lífi árið 2026.

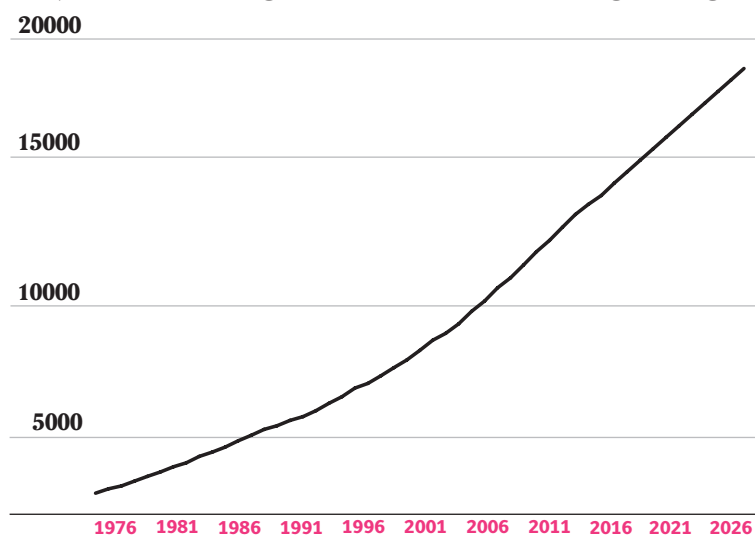
Einn af hverjum þremur Íslendingum greinist með krabbamein á lífsleiðinni en horfur þeirra sem greinast hafa batnað jafnt og þétt frá því að Krabbameinsfélag Íslands hóf að skrá öll krabbamein þjóðarinnar fyrir 60 árum. „Þá dóu yfir 75 prósent innan fimm ára frá

greiningu en nú er ástandið gjörbreytt og aðeins tæp 30 prósent deyja innan fimm ára. Staðan er því orðin þannig að flestir annaðhvort læknað eða lifa lengi með sjúkdóminn.“ segir Laufey.

Margar skýringar eru á batnandi horfum krabbameinssjúklinga. Þær veigamestu eru stórstígar framfarir í meðferð og mikil aukning í snemmgreiningu. „Híð síðarnefnda tengist skipulagðri leit að krabbameinum og bættri greiningartækni. Þá hefur bætt næringarástand og betra heilsufar almennings, sem tengist meðal annars því hve mikið hefur dregið úr reykingum síðustu áratugi, jákvæð áhrif á horfur krabbameinssjúklinga.“

Hægt er að nálgast margvíslegan fróðleik um lífshorfur, orsakir, einkenni, greiningar og meðferðir allra helstu tegunda krabbameina á krabb.is.

/// Fjöldi einstaklinga á lífi eftir krabbameinssjúklingu



Baby Foot er stóftur styrktaraðili Bleiku Slaufunnar



200 kr. af hverri seldri pakkningu renna til Bleiku Slaufunnar

Baby Foot er fótaumhirðuvara sem fjarlægir dauðar húðfrumur og harða húð, þannig að fætunir verða silkmjúkir.

Baby Foot®



Ása Gunnlaugsdóttir gullsmiður hannaði Bleiku slaufuna í ár. MYND/VILHELM

Vísun í væntumþykju og stuðning

Ása Gunnlaugsdóttir, gullsmiður er höfundur Bleiku slaufunnar í ár. Stuðningur, hlýja og væntumþykja eru skilaboðin að baki hönnuninni.

Ég hafði ljóðlínur Einars Ben í huga, „Bros getur dimmu í dagsljós breytt“ og vann slaufuna út frá orðunum Hljýja, væntumþykja og stuðningur. Þetta eru atriði sem skipta máli þegar einstaklingur greinist með krabbamein,“ segir Ása Gunnlaugsdóttir, gullsmiður en hún er höfundur Bleiku slaufunnar í ár. Samkeppni um hönnun slaufunnar er haldin af Krabbameinsfélagi Íslands og Félagi gullsmiða, nú í sjötta sinn og var tillaga Ásu valin úr níu innsendum tillögum.

Slaufa Ásu hverfist utan um bleikan stein. „Slaufan umlykur steininn og er eins og stuðningur kringum hann, eins og þarf að vera ef einhver er veikur,“ útskýrir Ása. „Steinninn er aðalatriði og slaufan sjálf látlaus. Hann er fyrir miðju og hönnunin er einnig vísun í að það skiptir máli að hugsa inn á við. Þá er formið á steininum dropalaga og visar í tár sem eflaust falla oft á þessum stundum.“

Ása hefur starfað sem hönnuður á Íslandi, Finnlandi og í S-Kóreu og setti á fót eigið verkstæði, ASA árið 2009. Þetta er í fyrsta sinn sem Ása sendir tillögu í samkeppnina um Bleiku slaufuna. Hugmyndin

fell vel að áherslum Krabbameinsfélagsins í ár en söfnunarfénu verður varið í ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. „Formið á slaufunni þróaðist eitthvað þegar kom að lokaútfærslu og urðu að lokum tvær aðskildar vörur, næla sem flestir kaupa og hálsmen úr silfri sem framleitt er í takmörkuðu upplagi. Þá bættist við skemmtilegt verkefni en Krabbameinsfélagið fól mér að aðlaga eina útgáfu af slaufunni sem hægt er að hengja við Rubs armböndin, en þau eru hluti af átakinu í ár. Þetta hefur verið afar skemmtilegt ferli og heiður að hafa verið valin. Mér finnst frábært að geta lagt eitthvað af mörkum. Það fylgir því góð tilfinning.“





FASTEIGNASALAN

UTOERG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

**Við styrkjum Bleiku slaufuna.
Komdu með fasteignina þína í sölu til okkar.**

Hringdu og kynntu þér málið:

520 9595



Breyting á kynlífi og nánd

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur, vinnur nú að doktorsverkefni sínu um þróun meðferðarúrræða fyrir konur með krabbamein og maka þeirra, tengd kynlífi og nánd.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Það breytist margt í sambandi við kynlíf og nánd þegar kona fær krabbamein. Við vitum að það geta orðið breytingar á nánd, missir á kynlöngun og ýmiss konar erfiðleikar í sambandi við kynörvun, og ef ekkert er að gert geta kynlífs-tengdir erfiðleikar þróast út í langvinnan kynlífsvanda. Við viljum helst koma í veg fyrir það,“ segir Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, sem nú vinnur að rannsóknarverkefni sem ber titilinn: Þróun meðferðarúrræða fyrir konur með krabbamein og maka, og áhrif samræðna og aðlögun tengd kynlífi og nánd. Verkefnið er hluti af doktorsnámi Jónu Ingibjargar.

„Þetta er pararannsókn þar sem konan er með krabbamein,“ útskýrir Jóna Ingibjörg en úrtakið er tilviljunarkennt. „Ég leita að áttatíu þörum og er þegar byrjuð að tala við þör. Ég er með tilraunahóp og samanagerðarhóp og þörin draga sjálf um í hvorum hópnum þau lenda. Þörin sem lenda í samanagerðarhópnum fá alveg sömu meðferð en byrja hana aðeins seinna og þannig getur maður borið saman hvort munur sé á þeim sem fara strax í meðferðina og þeim sem bíða aðeins.“

Rannsóknin felst í þremur samtölum með parinu og aðgangi að fræðslu sem geymd er inni á læstu vefsvæði um kynferðislegar aukaverkanir krabbameinsmeðferða og helstu úrræði.

„Upplýsingarnar á vefsvæðinu eru byggðar á gagnreyndri þekkingu. Á netinu er nefnilega hægt að finna aragrúa upplýsinga en fólk veit ekki hverju má treysta. Því set ég þetta fram á einfaldan en traustverðugan hátt þannig að upplýsingunum megi treysta.“

Jóna Ingibjörg talar við konur með allar gerðir krabbameins.

„Krabbamein eitt og sér getur haft mikil áhrif á kynlíf og það eru ekki síst krabbameinsmeðferðirnar sjálfar sem hafa áhrif á kynlíf og nánd; skurðaðgerðir, geislameðferðir, krabbameinslyf og andhormónameðferðir. Óbein áhrif krabbameinsmeðferðar geta líka haft áhrif, eins og áhyggjur yfir



Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur, með Erlu Kolbrúna Svavarsdóttur, prófessor og leiðbeinanda sínum í doktorsnáminu. MYND/ANTON BRINK

daglegu lífi og fjárhag, breytingar í sambandi við atvinnuþátttöku, kvíði, óvissa, depurð, þreyta og slen. Einnig skiptir staðsetning og útbreiðsla sjúkdómsins máli en rannsóknarspurning mín snýst um hvort meðferðin, sem ég er að þróa og meta, hjálpi konum og mökum þeirra að takast á við breytingar sem verða á kynlífi og nánd í kjölfar krabbameins og þá sérstaklega í kjölfar krabbameinsmeðferðar.“

Niðurstöðurnar munu nýtast á margan hátt, að sögn Jónu Ingibjargar.

„Þarna verður til ný þekking á nýrri meðferð og hvernig hún hjálpar. Þetta hefur ekki verið rannsakað áður á meðal kvenna en niðurstöðurnar gefa okkur upplýsingar um hverjar fræðslu- og stuðningsþarfir kvenna með krabbamein eru í sambandi við kynlíf og nánd.“

Hjúkrunarfræðingar og geislafræðingar á fjórum samstarfsdeildum Landspítala kynna rannsóknina fyrir mögulegum þátttakendum sem uppfylla inntökuskilyrðin.

„Konurnar kynna svo rannsóknina fyrir mökum sínum og spyrja hvort hann eða hún vilji taka þátt. Þau skrifa svo undir upplýst samþykki sem ég fæ í hendur og nú þegar er ég komin með sex þör, en ég þarf áttatíu, sem vonandi tekst,“ segir Jóna Ingibjörg.

Rannsóknin er opin öllum konum sem uppfylla inntökuskilyrði.

„Ef konan býr á Stór-Reykjavíkursvæðinu, er í krabbameinsmeðferð á Landspítala, í nánu

sambandi og orðin 18 ára, er henni velkomið að leita sér nánari upplýsinga um þátttöku,“ segir Jóna Ingibjörg.

Í vor hlaut hún styrk frá Vísindasjóði KÍ.

„Styrkurinn er ómetanlegur og gerir mér kleift að hafa minni áhyggjur af fjárhagslegum útlátum. Fyrir utan launakostnað eru ótal hlutir sem útheimta fjármuni í tengslum við rannsóknina, eins og tölfræðileg úrvinnsla, þýðingar og prentun spurningalista. Ég er því afar þakklát.“

FLOREALIS
Science through nature

florealis.com

Liljonia
Til meðferðar vegna sýkinga á ytri kynferum kvenna
10 vaginal softgel capsules

Rosonia
Til meðferðar vegna sýkinga á ytri kynferum kvenna
50 ml vaginal foam

Liljonia
Mjúk hylki við óþægindum í leggöngum.

Rosonia
Froða við óþægindum á kynfærasvæði.

Ekki flókið að styrkja gott málefni

Heildverslunin bpro selur sérhannaða Wet Brush hábursta merкта Bleiku slaufunni. Burstarnir hafa notið mikilla vinsælda um allan heim, en allur ágóði af sölunni hér á landi fer til Krabbameinsfélagsins

Baldur Rafn Gylfason, framkvæmdastjóri og eigandi heildverslunarinnar bpro, segir að fyrirtæki hans leggi hjartað í söfnun sína fyrir Krabbameinsfélagið. „Fyrirtæki og viðskiptavinir okkar um allt land selja svokallaða Wet Brush-bursta sem eru merktir Bleiku slaufunni,“ segir Baldur. „Og allur hagnaður af sölunni rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins.“

„Þetta eru vinsælustu háburstar í Bandaríkjunum og víðar og við vitum að mjög margar dómur hér á landi þekkja þennan töfragrip,“ segir Baldur. „Þannig að við vonumst til að selja mjög mikið af burstum, svo við getum styrkt

þennan verðugu málstað af mjög miklum krafti.“

Vill styðja fagið

Baldur hefur tveggja áratuga reynslu að baki sem hárgreiðslumeistari. Þá reynslu nýtir hann í bpro, sem er fyrst og fremst heildverslun fyrir fagfólk í hárgreiðslu. „bpro hefur að leiðarljósi að bjóða upp á gæðavörur og topp þjónustu,“ segir hann. „Og við reynum helst að versla við erlend fyrirtæki sem eru rekin af sömu ástríðu fyrir sínu fagi.“

bpro vill auk þess styðja við fagið að öllu leyti. „Við viljum byggja undir fagið með kynningum,



Baldur og félagar í bpro leggja mikinn metnað í söfnun sína fyrir Krabbameinsfélagið. MYND/LAUFEY ELÍASDÓTTIR

námskeiðum, sýningum og öllu öðru sem hægt er að gera til að hárgreiðsluþjónusta á Íslandi sé eins fagmannleg og hægt er,“ segir Baldur.

Stærstu merki bpro eru label.m, Davines, Marc Inbane og HH Simonsen, en HH Simonsen í Danmörku og bpro á Íslandi tóku höndum saman og létu sérhanna þennan vinsæla bursta með Bleiku slaufunni.

Kemur öllum á óvart

„Þetta er ein skemmtilegasta vara

sem ég sel,“ segir Baldur. „Því það eru allir svo hissa á því hvernig burstinn virkar, það segja allir „vá, ertu að grínast?“. Þinnarnir eru hannaðir þannig að þegar þeir lenda á flækju gefur þinninn eftir og sá næsti tekur við og þannig losar hann flækjur án þess að reyta hárið.“

Baldur er bjartsýnn á að söfnunin gangi vel. „Ég vonast til að allir taki bara höndum saman til að styrkja gott málefni og fái sér svona bursta, því þetta er gæðavara sem allir geta notað og verið stoltir af, því allur

ágóði af þeim fer beint til Krabbameinsfélagsins. Við hvetjum fyrirtæki, hópa og einstaklinga til að taka sig saman og hjálpa okkur svo ekkert sitji eftir, því það er allra hagur að þetta seljist sem best. Ef þessir burstar seljast upp getum við styrkt þetta frábæra málefni af miklum krafti. Það er ekki flókið.“

Burstann er hægt að fá á hárgreiðslustofum um allt land, í Fríhöfninni, í vefverslun Lyfju og í vefverslun Krabbameinsfélagsins á www.krabb.is. Hann kostar 3.500 krónur.

EKKERT FLÓKIÐ

STÖNDUM SAMAN OG STYRKJUM KRABBAMEINSFÉLAGIÐ

Wet Brush flækjuburstarnir eru í miklu uppáhaldi bæði hjá ungum sem öldnum. Til styrktar herferðinni gegn brjóstakrabbameini höfum við hannað sérstaka útgáfu af þessum vinsæla bursta skreyttum Bleiku slaufunni



Við hjá HH Simonsen á Íslandi erum stolt af því að vera hluti af herferð Krabbameinsfélagsins gegn brjóstakrabbameini í Bleikum október. Allur ágóði af bleika burstanum rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins



bpro 

Bleiki burstinn er til sölu á völdum sölustöðum í Bleikum október

Allar nánari nánar upplýsingar um sölustaði bleika burstans finnur þú á facebooksíðu HH Simonsen á Íslandi



facebook.com/hhsimonsenaislandi/

Krabbameinsgreining hefur áhrif á alla fjölskylduna

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður upp á námskeið í núvitund fyrir aðstandendur krabbameinsgreindra á aldrinum 16-22 ára. Hingað til hafa úrræði fyrir þennan hóp verið fá. Námskeiðið hefur gefið góða raun og eiga þátttakendur auðveldara með að takast á við lífið.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Námskeiðið byggir á MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Aðferðin var gagnert hönnuð í fyrirbyggjandi tilgangi fyrir fólk með endurtekið eða þrálátt þunglyndi en hefur síðan verið útfærð fyrir fólk sem glímur við ýmiss konar sálrænan vanda. Sálfræðingurinn Edda Margrét Guðmundsdóttir hefur umsjón með námskeiðinu, en hún hefur sérhæft sig í núvitundarmiðaðri meðferð. Hún segir rannsóknir sýna að núvitundarþjálfun hafi jákvæð áhrif á líðan, geti aukði gæði daglegs lífs, bætt heilsufar og dregið úr streitu, kvíða og depurð.

Ungmennanámskeið Ráðgjafarþjónustunnar er aðlagð að sorgarferlinu og aðferðir kenndar til að takast á við erfiðleika og tilfinningar eins og vonleysi og kvíða. Námskeiðið var haldið í fyrsta skipti í fyrra og var þá fyrir ungt fólk sem misst hafði einhvern nákominn. Um miðjan október

verður bætt við námskeiði fyrir ungmenni á aldrinum 15-22 ára sem eiga aðstandendur með krabbamein.

Edda Margrét segir greiningu krabbameins hafa áhrif á alla fjölskylduna. „Aðstandendur þjást oft ekki síður en sá sem greinist og getur streita, þunglyndi og kvíði látið á sér kræla. Þá er mikið áfall að missa einhvern nákominn og tilfinningarnar geta verið yfirþyrmandi, sorgin djúp og vanlíðanin mikil,“ segir Edda. Allt getur þetta haft áhrif á nám, venskap og vinnu en rannsóknir á núvitundarmiðaðri meðferð fyrir börn og unglínga sýna að hún sé til bóta. „Þá er líka gagnlegt að hitta aðra í sömu sporum og sjá að maður er ekki einn.“

Hingað til hafa úrræði fyrir unga aðstandendur krabbameinsgreindra verið takmörkuð og er ungmennanámskeið Ráðgjafarþjónustunnar liður í að bæta úr því. Á námskeiðinu er núvitund kennd með hugrænum æfingum og hugleiðslu; að beina með ásetningu sérstakri tegund af athygli eða viðhorfi til núlíðandi stundar, til

líkamlegra skynjana, tilfinninga og hugsana. „Á þann hátt læra þátttakendur að umgangast erfiðar tilfinningar og bera virðingu fyrir því sem er á uppbyggilegan og meðvitaðan hátt,“ útskýrir Edda. Hún segir mannfólkið eiga það til að bregðast við vanlíðan og kvíða með því að loka á tilfinningarnar. „Þegar um er að ræða missi er það hreinlega ekki hægt. Að minnsta kosti ekki til langs tíma. Tilfinningarnar láta á endanum á sér kræla en með hjálp núvitundar er auðveldara að lifa með þeim.“

Aðspurð segir Edda þátttakendur almennt hafa verið ánægða með námskeiðið. „Þeir meta það gagnlegt og segja það hafa jákvæð áhrif á streitu. Þeir eiga auðveldara með að róa sig og takast á við kvíða og aðrar erfiðar tilfinningar. Þeir tala líka um að það hafi jákvæð áhrif á einbeitingu og nám og að þeim þyki gagnlegt að læra að takast á við lífið frá einu andartaki til annars.“

Allar nánari upplýsingar um næstu námskeið er að finna á krabb.is



Hingað til hafa úrræði fyrir unga aðstandendur verið takmörkuð. Ungmennanámskeið Ráðgjafarþjónustunnar er liður í að bæta úr því. MYND/HANNA

Ýmis úrræði eru í boði

Þegar fólk veikist af krabbameini vakna eðlilega ýmsar spurningar um ýmis réttindi, bætur og vinnutengd málefni. Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins veitir ókeypis þjónustu sem meðal annars inniheldur upplýsingar, ráðgjöf, stuðning, viðtöl og fræðslu fyrir fólk sem hefur greinst.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Þegar fólk veikist af alvarlegum sjúkdómi eins og krabbameini verða margir sjúklingar og aðstandendur þeirra eðlilega kvíðnir varðandi framtíðina. Þar eru spurningar um ýmis réttindi, bætur og vinnutengd málefni ekki undanskilin. Það eru þó til staðar ýmis úrræði í samfélaginu til að koma til móts við sjúklinga og aðstandendur þeirra þegar kemur að þessum mikilvægu málefnum segir Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi MA hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

„Hver og einn einstaklingur stendur oft misjafnlega að vígi hvað áunnin réttindi varðar. Lög um almannatryggingar, félagsþjónustu sveitarfélaga og félagslega aðstoð eiga að tryggja að allir njóti lágmarksframfærslu. Við þessar aðstæður nýtir fólk fyrst rétt sinn á vinnumarkaði en þegar honum lýkur taka sjúkrahússtettarfélaganna við. Þegar greiðslur úr sjúkrasjóðum stettarféлага falla niður geta tekið við greiðslur frá Tryggingastofnun ríkisins (TR) eða félagsþjónustu sveitarfélaga. Greiðslur til sjúklinga eru þannig háðar öðrum teljum og áunnum réttindum fólks á vinnumarkaði.“

Hún vekur athygli á því að sækja þarf um allar bætur ásamt því að

með öllum umsóknum þarf að fylgja læknisvottorð og önnur umbeðin gögn. „Eitt grunnvottorð frá lækni vegna umsókna fyrir sama einstakling nægir fyrir flestar bætur hjá TR. Félagsráðgjafar á Landspítalanum, í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins og á Sjúkrahúsinu á Akureyri (SAK) veita sjúklingum og aðstandendum þeirra ráðgjöf og aðstoð við að sækja um réttindi og leiðbeina fólki varðandi gögn sem þurfa að fylgja umsóknum.“

Þegar alvarlegir sjúkdómar á borð við krabbamein greinast er mikilvægt að nýta sér faglega aðstoð, upplýsingar og ráðgjöf sem í boði er að sögn Unu. „Það er mikil hjálp í því að fara yfir stöðu mála sinna með aðstoð fagaðila. Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins veitir ókeypis þjónustu, t.d. upplýsingar, ráðgjöf, stuðning, viðtöl og fræðslu fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess.“ Hún bendir á að það geti verið gagnlegt að gera sér hugmyndir um þá framtíð sem í vændum er. „Því oft er hægt að draga úr áhyggjum eða jafnvel depurð með því að ræða um þá möguleika sem eru í boði. Mikilvægt er að leita sér upplýsinga og fá hjálp til að sækja um það sem fólk á rétt á í samfélaginu.“

Nánar upplýsingar á www.krabb.is. Þar má m.a. finna bækling sem inniheldur gagnlegar upplýsingar um réttindi krabbameinsveikra.



Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi MA hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. MYND/OSCAR BJARNASON

„Tækifærið
er núna.“

Alfreð Finnbogason
Landsliðsmaður í knattspyrnu

Alfreð Finnbogason



**BLEIKA
SLAUFAN**

300 krónur af
hverri seldri dósi
rennur óskipt til
styrktar Bleiku
slaufunnar.



Lýsi styrkir Bleiku slaufuna

Með því að kaupa glas af **Omega3 forte +D&E** frá Lýsi styrkir þú Bleiku slaufuna um 300 kr.

Lýsi inniheldur D-vítamín sem er talið draga úr líkum á krabbameini.

Almennt séð er Íslendingum hætt við D-vítamínskorti, m.a. vegna sólarleysis. Því er ráðlagt að taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni. D-vítamín er talið mikilvægt til að viðhalda endurnýjun beina og koma í veg fyrir beinþynningu og beinbrot auk þess sem það hjálpar til við að viðhalda eðlilegri starfsemi ónæmiskerfis og bólgusvörun.

Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

Þegar vinnufélagi fær krabbamein

Stuðningur og velvilji samstarfsfólks getur haft verulega þýðingu fyrir þann sem greinist. Hér eru nokkur hollráð sem geta komið að gagni:

- Verum tilbúin að hlusta, leitast við að skilja og sýna áhuga þó án óþarfa hnýsni.
- Sýnum sveigjanleika og verum tilbúin að breyta skipulagi til að koma til móts við breyttar aðstæður vinnufélagans.
- Munum að það hefur viðtæk

áhrif að greinast með krabbamein og fara í krabbameinsmeðferð. Áhrifin á hvern og einn eru þó mismunandi. Meðal algengra aukaverkana eru þreyta, úthaldsleysi, einbeitingarskortur, hármíssir, ógleði/uppköst, kviði, reiði og sorg.

- Verum meðvitund um að líðan getur verið mjög breytileg. Algengt er að fólk í krabbameinsmeðferð eigi bæði góða daga og slæma.
- Það getur verið mjög mikil-

vægt fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein að halda áfram að vinna eða vera í tengslum við vinnustaðinn sinn. Vinnan veitir mörgum öryggi og reglu þegar daglegt líf getur annars verið gerbreytt. Að halda tengslum við vinnufélaga getur uppfyllt félagslegar þarfir og dregið úr einangrun.

- Höfum í huga að mörgum þykir erfitt að biðja um aðstoð. Spyrjum beint hvort hægt sé að

aðstoða og hvernig. Ef aðstoð er afþökkuð er gott að láta viðkomandi vita að boðið standi áfram.

• Verum meðvitund um að þótt krabbameinsmeðferð sé lokið þá finna margir fyrir úthalds- og einbeitingarleysi löngu eftir að meðferð lýkur.

• Á krabb.is má finna ítarlegri fræðslu og hollráð fyrir samstarfsfólk og vinnuveitendur um stuðning við þá sem greinast með krabbamein.



Fjöldi fyrirlestra og námskeiða

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður fjölda námskeiða, fyrirlestra og viðburða fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur án endurgjalds.

Dæmi um námskeið í október og nóvember eru eftirfarandi:

- Hugræn atferlismeðferð við svefntruflunum
- Réttindi fólks með krabbamein
- Gott útlit – betri líðan fyrir konur í krabbameinsmeðferð
- Einbeiting og minnisþjálfun
- Núvitund fyrir ungmenntu sem aðstandendur
- Öndun og slökun
- Hugræn atferlismeðferð
- Núvitund: frá streitu til sáttar
- Joga og áfallamiðað joga
- Sogæðabjúgur: Leiðir til að bregðast við sogæðabjúg á handlegg í kjölfar krabbameinsmeðferðar
- Skapandi skrif

Dæmi um fyrirlestra og viðburði á árinu eru:

- Kastað til bata – endurhæfing fyrir konur að lokinni brjóstakrabbameinsmeðferð
- Karlarnir og kúlurnar – endurhæfing fyrir karla með krabbamein
- Kynlíf og krabbamein hjá Krafti
- Hvíldarhelgi á Eiðum (þátttakendum að kostnaðarlausu)
- Kúnstin að nærast á 21. öldinni
- Óður til framtíðar. Málþing um líknarþjónustu.
- Fjölskyldan og krabbamein. Röð fyrirlestra í samstarfi við LSH og Rannsóknarstofnun í barna- og fjölskylduvernd. Fyrir fjölskyldur þar sem foreldri hefur greinst með krabbamein.
- Ráðstefnur og málþing um mismunandi tegundir krabbameina; ristilkrabbamein, blöðruhálskirtilskrabbamein, brjóstakrabbamein og krabbamein í kvenlíffærum.

Þá er boðið upp á fjölda hádegisfyrirlestra:

- Mataræði í veikindum
- Áfallamiðað joga
- Hreyfing og andleg líðan
- Lesið úr þremur bókum
- Máttur matarins
- Sumarblóm og ræktun
- Sykur og reykingar: má líkja þessu tvennu saman?
- Að spyrna við fótum. Mikilvægi styrktarþjálfunar
- Hægt er að skrá sig á póstlista eða fylgjast með dagskránni á www.krabb.is og Facebook-síðu Ráðgjafarþjónustunnar.

NOKIAN
TYRES



**BLEIKA
SLAUFAN**

Kauptu NOKIAN gæðadekk hjá MAX1 og styrktu Bleiku slaufuna

Veldu NOKIAN margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

Hluti söluágóða AF NOKIAN gæðadekkjum hjá MAX1 rennur til Krabbameinsfélagsins

- Ein öruggustu dekk sem völ er á
- Ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- Breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- Eigum dekk fyrir fólkubíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
- Flutningur með Flytjanda
750 kr. hvert dekk

Skoðaðu dekkjaleitarvélina á MAX1.IS | frábært verð

SÖLUSTADIR:
Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði

OPIÐ:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga kl. 9-13

AÐALNÚMER:
515 7190

MAX1
BÍLAVAKTIN

STOLTUR STYRKARADILI BLEIKU SLAUFUNNAR