LJÓSIÐ

- Til Ljóssins, eigin reynsla af Ljósinu
- Jafnvægishópur í sjúkraþjálfun
- Hugræni þátturinn í handverkinu
- Ljósið er fyrirmynd margra
- Síðbúnar afleiðingar krabbameins
- Unga fólkið í Ljósinu
- Göngum saman í 10 ár

LJÓSIÐ

Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

Langholtsvegi 43   104 Reykjavík   Sími 561 3770   ljosid@ljosid.is   www.ljosid.is

1. tbl. 11. árg. 2017

Actavis

Flux við munnþurrki

Í Flux fjölskyldunni eru vörur sem eru sérstaklega þróaðar við munnþurrki. Vörurnar samanstanda af munnskoli, geli og munnsogstöflum og er hægt að nota þær samhliða, allan sólarhringinn.

Flux munnskolið og gelið eru rakagefandi og smyrja slímhimnuna þegar þú finnur fyrir munnþurrki. Vörurnar örva munnvatns-framleiðsluna og eru með mildu jarðarberja- og mintubragði.

Flux munnsogstöflur eru harðar frískandi töflur sem endast lengi og eru fáanlegar með jarðarberja- og rabarbarabragði.

Allar vörurnar innihalda flúor.

FLUX®

Hefur þú skolað í dag?

Formannspistill

Lesandi góður, ert þú Ljósavinur?

Það hefur mikið vatn runnið til sjávar frá því við í Ljósinu stóðum frammi fyrir því að gefa út okkar fyrsta Ljósablað árið 2007. Þá hafði starfsemin verið rekin í tvö ár og var til húsa í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju. Ég held þó að fæsta hafi grunað á þeim tíma hversu djúp spor Ljósið ætti eftir að marka í þjónustu og endurhæfingu við krabbameinsgreinda og aðstandendur, eins og raun ber vitni.

Með dugnaði, eljusemi og endalausri bjartsýni hefur Ljósið mótast með árunum og starfsemin tekur sífellt mið af þörfum þeirra sem sækja þjónustu til okkar.

Á undanförnum misserum hefur komum í Ljósið sífellt fjölgað en frá ársbyrjun 2016 til loka september 2017 eru skráðar alls 31.539 komur þar sem koma karla vegur 29% og kvenna 71%. Þessi fjölgun hefur leitt til þess að húsnæðið okkar eftir stækkun er nú þegar að verða gjörnýtt. Samfara fjölgun Ljósbera höfum við lagt áherslu á það að Ljósið sé í raun tímabundinn áfangastaður Ljósbera á leið þeirra aftur út í þjóðfélagið. Starfsemin sjálf hefur einnig tekið miklum breytingum í kjölfar fjölgunar og miðar að því að hver og einn fái viðeigandi þjónustu á hverjum tíma. Þannig höfum við tekið upp ákveðna brautaskiptingu sem þegar hefur gefið góða raun.

Frá stofnun Ljóssins höfum við haft það að meginmarkmiði að veita öllum sem í Ljósið koma persónulega og faglega þjónustu. Við höfum boðið upp á fjölbreytta dagskrá og námskeið sem mæta hverjum og einum, hvort sem um er að ræða krabbameinsgreinda eða aðstandendur. Miðað við þá þróun sem orðið hefur í komum undanfarið og hversu mikil aukning hefur orðið á starfseminni er sýnt að sú aðstaða sem við búum við og það fjármagn sem við höfum til rekstrarins mun verða takmarkandi þáttur í áframhaldandi þróun starfsins. Við höfum á undanförnum árum barist fyrir auknu framlagi hins opinbera til rekstrarins, komast á föst fjárlög og er sú barátta enn í fullum gangi. Í framtíðinni viljum við geta varið öllum okkar tíma og hæfileikum í þjónustu okkar við Ljósbera í stað þess að verja óþrjótandi tíma í það að tryggja okkur fjármagn til áframhaldandi rekstrar.

Stjórnendum Ljóssins hefur það löngum verið ljóst að núverandi húsnæði, sem þó hefur tekið miklum stakkaskiptum með ómetanlegum stuðningi Oddfellowreglunnar á Íslandi, mun fljótlega verða yfirsetið og fullnýtt. Það er því nauðsynlegt fyrir okkur að horfa til framtíðar og hefja þegar undirbúning á því með hvaða hætti við getum stækkað núverandi húsnæði á þessum frábæra stað sem Langholtsvegurinn er. Með það að leiðarljósi réðumst við í kaup á Langholtsvegi 47 en við höfum þegar látið rífa ónýtt hús sem þar stóð. Draumur okkar er að sameina lóðirnar og stækka núverandi húsnæði í sátt við reglugerðir og alla okkar góðu nágranna. Sá draumur kostar peninga sem við eigum ekki í dag en starf okkar krefst þess að við leitum leiða til að svo megi verða. Þangað til erum við nú að leita skammtímalausna, þ.e. hvort við getum fundið frístandandi hús sem hýst gæti einhvern hluta starfseminnar og er til þess fallið að létta álaginu af komandi húsnæðisvanda okkar, í bili að minnsta kosti.

Ljósið er fjölskylduhús sem iðar af lífi alla daga vikunnar og þangað er gott að koma. Ég hvet alla þá sem kljást við krabbamein að koma í heimsókn til okkar í Ljósið og efla styrk sinn og mátt í því fjölbreytta starfi sem við bjóðum upp á. Við höfum á að skipa frábæru fagmenntuðu starfsfólki sem hefur það eitt að markmiði að veita faglega þjónustu, hvatningu og fræðslu til allra sem á þurfa að halda.

Með því að styrkja Ljósið hjálpar þú okkur að hjálpa öðrum. Ert þú Ljósavinur?

Á heimasíðu Ljóssins, www.ljosid.is, getur þú gerst Ljósavinur með mánaðarlegu eða árlegu framlagi og látið þannig gott af þér leiða.

Lifi Ljósið!

Tómas Hallgrímsson
formaður stjórnar Ljóssins

Merki Ljóssins

Merki Ljóssins er hannað af Önnu Þóru Árnadóttur sem starfar á auglýsingastofunni EnnEmm. Hún útskýrir hönnunina á eftirfarandi hátt:

„Hinn heiti, rauði litur merkisins táknar hlýju og styrk. Form merkisins er þríþætt: Innsti hlutinn er logandi ljós, tákn fyrir lífið sjálft. Hvíti hluti merkisins er mannsmynd sem umfaðmar ljósið. Loks myndar ysti hlutinn skjól um ljósið.“

Það var velunnari Ljóssins sem gaf kostnaðinn við gerð merkisins og greiddi jafnframt fyrir fyrsta upplag af bréfsefni og umslögum sem því skarta.

Við þökkum innilega fyrir veglega gjöf.

LJÓSIÐ

Ljósið, 1. tölublað, 10. árgangur, 2016.
Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósið – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosid@ljosid.is. **Styrktarreikningur Ljóssins er: 0130-26-410420,** kennitala: 590406-0740.
Ritstjóri og höfundur efnis: Sigurður Ólafsson - sigurdurolafsson@gmail.com. Umbrot og prentun: Litlaprent.

Stjórn Ljóssins: Formaður: Tómas Hallgrímsson, viðskiptafræðingur. Jón Eiríksson, lögmaður, Hulda Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkurborgar, Jakobína H. Árnadóttir, M.Sc í heilsusálfræði, Mjöll Árnadóttir, sálfræðingur, Laufey Jóhannsdóttir, framhaldsskólakennari og Matti Osvald Stefánsson, markþjálfi og heilsufræðingur.
Forstöðumaður Ljóssins: Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfi. **Ljósmynd á forsíðu:** Guðmundur Jónsson.

Efnisyfirlit

Formannspistill 3
Merki Ljóssins 3
„Stór ákvörðun að komast að því að nú þyrfti maður að forgangsraða sjálfum sér“ 6-7
Lífið og tilveran á 11B...8-9
Björtu ljósin 10
Nokkur orð um jafnvægi 11
Styrkur til ljóssins 12
Golfmót Kiwanisklúbbsins Eldeyjar...................................... 12
Hugrænn þáttur í endurhæfingunni 13
Bókahornið 14
Neyðarsjóður Krafts 15
„Áttum fullt erindi í Ljósið“...16-17
Öflugt starf fyrir unga karla 18-19
Myndaopna 20-21
Göngum saman 22
„Ótrúlegt hvað þetta hefur stækkað og er orðið flott“........23
„Ómetanlegt að hitta fólk í sömu stöðu“ 24
Hótel Hilton býður Ljósinu til veislu 25
Ljósið fyrirmynd margra 26
Mikilvægt að skila ónotuðum lyfjum til eyðingar................27
Metupphæð safnaðist í maraþoninu......................................28
Síðbúnar afleiðingar krabbameina barna og unglinga 29
Til Ljóssins.. 30
Ungt fólk í Ljósinu 32
Met slegið hjá Ljósinu í söfnun 38

LJÓSIÐ
Viltu verða Ljósavinur?

Vilt þú hjálpa okkur og gerast Ljósavinur?
Einungis 3.500 kr. á ári
www.ljosid.is

KRAFA UM FERSKLEIKA
Tíminn skiptir höfuðmáli í fraktflutningi, hvort sem þú ert að flytja vörur inn til landsins eða koma afurðum á erlendan markað.
Það hversu lengi varan er á leiðinni getur breytt hagnaði í tap og öfugt. Þá er gott að eiga samstarf við öflugt fyrirtæki á sviði flugfraktar til og frá Íslandi.
ICELANDAIR CARGO
Því tíminn flýgur
www.timinnflygur.is
ICELANDAIR
CARGO

„Stór ákvörðun að komast að því að nú þyrfti maður að forgangsraða sjálfum sér"

Segja má með sanni að líf Hjördísar Hendriksdóttur hafi tekið kollsteypu undanfarið ár. Í fyrra gegndi hún stöðu hjá Fríverslunarsamtökum EFTA í Brussel, hafði þá búið og starfað í borginni í níu ár og átti þar áður að baki farsælan starfsferil á Íslandi. Hún hafði alltaf unnið mikið, bar mikla ábyrgð og naut virðingar fyrir störf sín. En allt breyttist daginn sem hún greindist með krabbamein:

Hjördís Hendriksdóttir

„Það var með mig eins og svo marga aðra sem greinast, þá hrynur allt. Við skilgreinum okkur svo oft gegnum vinnuna, gleymum að við erum auðvitað mikið meira en starfskraftur, og ég þurfti að fóta mig í nýrri tilveru. Við þessi tímamót flutti ég aftur til Íslands. Margir vöruðu mig raunar við því, sögðu að ég fengi betri læknismeðferð úti, en við tókum samt þetta skref."

Komst í skipulagða endurhæfingu í Ljósinu

Hjördís segist hafa verið gjörsamlega týnd, flutt aftur til Íslands eftir langa fjarveru, án vinnu og auk þess mjög þjökuð eftir lyfja- og geislameðferð í Belgíu:

„Ég var þreytt og orkulaus, gat sofið sextán tíma á sólarhring og vantaði að komast í einhverja daglega rútínu. Systir mín, sem hafði greinst með krabbamein ári á undan mér, hafði nýtt sér Ljósið og dró mig þangað. Ég var í fyrstu efins og hélt að þetta myndi ekki henta mér. Annað kom á daginn. Þó víða sé hægt að leita ráðgjafar á ýmsum sviðum sem snerta sjúkdóminn þá er Ljósið eini staðurinn með alhliða skipulagða endurhæfingu, leidda af fagfólki. Það gerði áætlanir um hreyfingu með mér, kom mér á námskeið og inn í hópa þar sem ég hitti fólk í sömu stöðu og ég. Ég var allt í einu komin með dagskrá og verkefni á hverjum degi og naut mín á staðnum. Í stuttu máli má segja að Ljósið hafi bjargað bæði andlegri og líkamegri heilsu minni."

Jafningjastuðningur sem fæst ekki annars staðar

Eitt af því sem kom Hjördísi á óvart var andinn í húsinu:

„í fyrstu var ég hrædd um að ég væri að ganga inn í þrúgandi andrúmsloft þar sem fólk skiptist á harmsögum. Auðvitað er umræðan alvarleg á köflum og við tölum vissulega um það sem við höfum gengið í gegnum og erum að upplifa. En það kom mér mest á óvart hvað gleðin og kátínan er mikil í hér inni. Hér er mikill húmor, ekki síst þar sem við þessi krabbameinsgreindu getum sagt brandara sem aðrir mega ekki segja!"

Hjördís segist eiga mjög góða að og er þakklát fyrir þann ómetanlega stuðning sem hún hefur fengið frá sínum nánustu:

„Hér í Ljósinu fæ ég samt stuðning, ekki síst frá fólki í svipaðri stöðu og ég, sem ég fæ hvergi annars staðar. Hann byggir á gagnkvæmum skilningi og reynslu og hér hef ég myndað vinabönd sem munu lifa langt fram yfir veru mína hér í Ljósinu. Við þetta fólk get ég rætt hluti sem maður annað hvort hlífir öðrum við eða á erfitt með að setja þá inn í. Það er mér mjög dýrmætt."

Hljóp 10 kílómetra í fyrsta sinn

Hjördís hefur prófað ýmislegt í Ljósinu sem hún segir að hafi legið misvel fyrir sér í upphafi:

„Ég er til dæmis ekki sérlega góð í handverki en hef þó tekið þátt og reyni mitt besta og nýt félagsskaparins. Hins vegar er ég mjög ánægð með árangurinn í hreyfingunni þar sem ég nýt handleiðslu sjúkraþjálfaranna í Ljósinu sem fara vel að manni en ýta manni líka áfram. Ég þakka það að miklu leyti hreyfingunni hvað ég hef náð mér vel, bæði andlega og líkamlega. Fyrir mér var það síðan mikill sigur að hlaupa í fyrsta skipti á ævinni tíu kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu í ágúst, orðin 56 ára gömul að jafna mig eftir meðferð við lungnakrabbameini."

Ekki hægt að fara þetta einn á hnefanum

Fjölskyldumeðlimir Hjördísar hafa einnig tekið þátt í aðstandendastarfi Ljóssins, einkum yngsti sonur hennar, Úlfar Smári, sem er 16 ára. Hún segir það skipta miklu að þiggja þá aðstoð sem býðst þegar svona mikið inngrip verður í lífinu:

Hjördís og Úlfar Smári sonur hennar hlupu fyrir Ljósið í maraþoninu í ágúst

„Ég reyndi sjálf til að byrja með að fara þetta á hnefanum, láta ekkert breytast og vera bara sterk og dugleg en komst að því að það er ekki hægt. Námskeiðin hérna hjálpuðu mér líka að fyrirgefa sjálfri mér að vera ekki lengur í 120% vinnu og á fullu úti um allt. Það var stór ákvörðun að komast að því að nú þyrfti maður að forgangsraða sjálfum sér."

Mun áfram leggja Ljósinu lið

Hjördís er nú farin að sjá fram á það að verja minni tíma í Ljósinu og fóta sig aftur úti í hringiðu þjóðfélagsins. Hún segist bjartsýn á það að fá vinnu aftur en ætlar þó fyrst um sinn að nota þessi tímamót til að tileinka sér eitthvað nýtt:

„Ég ætla í Háskólann eftir áramót og bæta ofan á mitt nám. Í kjölfarið ætla ég svo að sjá hvað verður en er alveg viss um að eitthvað spennandi kemur upp."

Og þrátt fyrir að hún þurfi ekki jafnmikið á Ljósinu að halda og undanfarna mánuði segist hún alls ekki hafa sagt skilið við miðstöðina:

„Ég held áfram tengslum í gegnum jafningjahópinn sem ég er í og svo í gegnum fólkið sem ég hef kynnst hérna. Ég er líka farin að styrkja Ljósið á minn hátt með því að taka þátt í sjálfboðastarfi á vegum þess, hlaupa til styrktar því og ég mun halda áfram að leggja þessu öllu lið, eins og ég get. Ég get ekki ímyndað mér hvað hefði gerst ef Ljósið hefði ekki verið til staðar fyrir mig og ég vil að aðrir geti notið þjónustu þess líka."

Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

www.grantthornton.is

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafarfyrirtækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraraðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bættrar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavini sína, hvort sem það eru einkarekin, skráð félög eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.

Lífið og tilveran á 11B

Ingibjörg Guðmundsdóttir, Hrefna Magnúsdóttir og Þórunn Sævarsdóttir

Dagdeild blóð- og krabbameinslækninga á Landspítalanum þekkja margir undir daglega heitinu 11B. Þangað koma til viðtals og meðferðar sjúklingar sem eru með krabbamein og blóðsjúkdóma, fyrst og fremst illkynja, en líka annars konar blóðsjúkdóma sem þurfa einhvers konar meðferðir.

Deildarstjóri á 11B er Þórunn Sævarsdóttir, hjúkrunarfræðingur. Ljósið hitti hana að máli um daginn ásamt tveimur öðrum starfsmönnum deildarinnar, þeim Hrefnu Magnúsdóttur, sérfræðing í hjúkrun og teymisstjóra með meltingarfærasjúkdóma, og Ingibjörgu Guðmundsdóttur, hjúkrunarfræðing.

Sérhæfð meðferð

Á deild 11B starfar mikill fjöldi hjúkrunarfræðinga auk þriggja deildarlækna, sjúkraliða og þriggja móttökuritara:

„Hér fer fram sérhæfð meðferð sem felst í lyfjameðferðum, lyfjagjöfum og stuðningslyfjagjöfum. Við störfum svo náið með göngudeildarhlutanum á 11C þar sem sjúklingar hitta lækna. Þar starfa líka teymisstjórar hjúkrunar sem vinna náið með sérfræðingum og læknum varðandi þá sjúklinga sem eru að koma til viðtals. Þeir taka einnig upp þræði að loknu viðtali varðandi áframhaldandi meðferðir og koma inn í þau viðtöl þar sem ástæða þykir til að hjúkrunarfræðingur sé til staðar. Þar erum við líka með sjúkraliða sem mælir lífsmörk hjá sjúklingum áður en þeir fara inn í viðtöl og auk þess með þverfaglegt teymi sem kemur með mismunandi framlag inn í þjónustuna.“

Starfsemin breyst og þróast

Aðspurð segir Þórunn starfsemi og eðli deildar 11B hafa breyst mikið á undanförnum árum:

„Það má orða það þannig að í öllum krísum liggi tækifæri og í læknakrísunni fyrir nokkrum misserum fórum við út í breytingar sem segja má að hafi verið kominn tími á. Við endurskoðuðum hver gerir hvað í teymisvinnunni. Hér vinnur þverfaglegt teymi til að veita sem besta þjónustu til að takast á við flóknari meðferðir og sjúklinga heldur en gerist á læknastofum úti í bæ og þetta snýst um að nýta sem best starfskrafta okkar sérfróða fólks. Við höfum líka aukið eftirfylgni og erum t.d. með símastuðning við fólk sem er heima. Þannig að það er mjög margt sem hefur breyst til batnaðar.“

Við þetta bætist, að sögn Hrefnu, góð samvinna við aðrar deildir spítalans:

„Við sendum beiðnir á aðrar deildir spítalans, t.d. á endurhæfingarteymið og svo sendum við líka beint á t.d. sjúkraþjálfara, félagsráðgjafa, sálfræðinga og fleiri. Við erum einnig með líknarráðgjafateymi fyrir þá sem komnir eru með útbreitt krabbamein og sinna líka þeim sem greinast með lungnakrabbamein og lengra gengið krabbamein.“

Gott samstarf við Ljósið

Inn í þetta kemur svo samstarf við utanaðkomandi aðila, eins og Ljósið. Þær eru allar sammála um það að samstarfið við Ljósið sé mjög gott:

„Það eru reyndar óvenjumargir sem eru byrjaðir að fara áður en þeir koma hingað, hafa heyrt af starfseminni annars staðar frá. En annars fær fólk strax í fyrsta viðtali bækling um Ljósið sem hluta af fræðslupakka okkar. Við reynum að halda starfsemi eins og þeirri hjá Ljósinu á lofti og hvetja fólk til að fara þangað,“ segir Ingibjörg.

Hrefna segir að starfsfólkið hafi flest heimsótt Ljósið til að kynna sér starfsemina og kynni það fyrir sjúklingum:

„Ég og fleira starfsfólk frá Landspítalanum er með fræðslu í Ljósinu. Við höfum einnig boðið starfsfólki Ljóssins hingað til að kynnast starfseminni og farið í heimsóknir þangað með okkar fólk. Við

hengjum líka upp auglýsingar frá þeim og fáum skilaboð um hvað er að gerast hjá þeim. Það er gríðarlegur styrkur fyrir okkur að geta bent á sálfræðiþjónustuna þar, sjúkraþjálfunina, hreyfinguna, fræðsluna að ónefndum öllum jafningjastuðningnum sem þar fæst."

Bjóðum aðstandendur velkomna

Mikil vitunarvakning hefur orðið á undanförnum árum um það að krabbamein er ekki einungis baráttan við meinið sjálft heldur líka t.d. andlegt utanumhald. Þórunn segir að það endurspeglist í starfi deildarinnar:

„Þetta birtist ekki bara gagnvart sjúklingnum heldur allri fjölskyldu hans sem verður auðvitað líka fyrir áfalli. Við erum mjög meðvituð um þetta en höfum hins vegar því miður allt of fá úrræði hér innanhúss og sjúklingum fjölgar stöðugt og hjúkrunarfræðingar hafa allt of lítinn tíma til að sinna þessu. Húsnæðið setur okkur líka miklar skorður. En við hvetjum fólk til að hafa einhvern með sér í viðtölin og tökum því fagnandi að fjölskyldur taki eins mikinn þátt og auðið er, t.d. í viðtölum og í fræðslunni. Ekki síst finnst okkur mikilvægt að leyfa börnum að koma með til að sjá að þetta er ekkert hættulegt umhverfi."

Ljósið er góður staður með vináttu og ró

Blessunarlega hafa framfarir í læknavísindum, lyfjum og meðferðum orðið til þess að batahorfur aukast alltaf en það kallar þó á nýjar áskoranir, að sögn Þórunnar:

„Nú getur fólk jafnvel verið í meðferðum árum saman sem halda sjúkdómi í skefjum sem áður leiddi jafnvel til dauða. Þannig að þá eru þessir sjúklingar lengur hér. Við myndum gjarnan vilja sinna þeim betur sem ljúka meðferð en það er eitthvað sem spítalinn hefur ekki haft bolmagn til en það er þó vinna í gangi í þá átt, t.d. varðandi konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein."

Þær segjast vera þakklátar fyrir staði eins og Ljósið sem geti sinnt því sem spítalinn annað hvort nær ekki að sinna eða hentar betur að fari fram annars staðar:

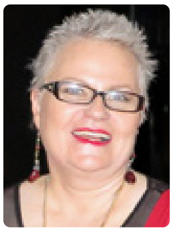
„Hér ríkir góður andi en það getur verið mikið að gera og okkar tími fer oft í annasama meðferðardaga og fólk getur því litið á Ljósið sem ákveðna vin, góðan stað með vináttu og ró og allt mögulegt í boði."

CC FLAX

Mulin hörfræ
Mulin trönuberjafræ
Hafþörungakalk

Ritrýndar rannsóknir sýna
VÍÐTÆKA HEILSUFARSÁVINNINGA

CC Flax inniheldur trefjahýði mulinna hörfræja sem eru ríkasta uppspretta lignans. Rannsóknir birtar í viðurkenndum vísindaritum sýna að lignan er mikilvægt fyrir hormónaheilsu beggja kynja, sérstaklega um og eftir miðjan aldur. Lifestream lífrænt ræktuðu hörfræin innihalda tvöfalt meira magn lignans en almenn hörfræ.



„Ég greindist með eggjastokkakrabbamein við 4.stig sem er lokastigið í byrjun árs 2010. Æxlið var fjarlægt og ég fór í lyfjameðferð, var tjáð að venjan er að mein á þessu stigi greinist aftur innan árs. Eftir að lyfjameðferð lauk fóru æxlisvísarnir CA-125 að hækka aftur. Það vill mér til happs að um haustið las ég ritrýndar læknarannsóknir um gegnsemi lignans við hormónatengdum krabbameinum. Það varð til þess að ég fór að taka inn CC Flax sem inniheldur mikið lignans. Allt gekk vel, ég hætti síðan inntöku, en strax við næstu mælingar höfðu æxlisgildin hækkað. Hef síðan passað að taka CC Flax daglega. Reglulegar blóðprufur sýna engin merki um meinsemd. Vinn 100% vinnu árið umkring, er full af orku og við góða heilsu."
– Helga Nína Heimisdóttir, dagforeldri

Celsus ehf. S: 551 5995. Nánari upplýsingar: hjukrun@celsus.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

Björtu ljósin

Björtu ljósin er jafningjahópur fyrir ungar konur á aldrinum 18-45 ára sem hittist einu sinni í mánuði í Ljósinu. Hópurinn hittist á miðvikudögum kl. 11:30-13:00, borðar saman og tekur fyrir áhugavert málefni og deilir um leið upplifunum og reynslu. Hópurinn hittist á móti jafningjahópnum Gullfiskarnir sem er blandaður hópur á sama aldri en þau hafa það að markmiði að búa til skemmtilega viðburði saman.

Viðmælendur Ljóssins

Hópurinn hressi í Björtum ljósum

Ljósið hitti að máli fjórar konur úr Björtum ljósum á dögunum og ræddi við þær um starfið í hópnum. Þetta eru þær Olga, Guðrún Snæbjört, Brynja Dögg og Ásta Dís.

Þær eru sammála um að það mikilvægasta við hópinn sé að geta hitt konur í sömu stöðu og geta rætt hluti sem aðrir utanaðkomandi eiga erfiðara með að setja sig inn í. Konurnar eru á ólíkum stað hvað meðferðirnar sjálfar varðar, sumar eru ekki byrjaðar, aðrar í miðri meðferð og enn aðrar jafnvel búnar. En fjórmenningarnir sem Ljósið hitti að máli eru sammála um að það sé kostur að fólk sé á ólíkum stað til þess að geta deilt reynslu af öllum stigum og frá sem flestum hliðum.

Það er þeim einnig mikilvægt að vera á svipuðum aldri og þar af leiðandi á svipuðum stað í lífinu og það kom sumum þeirra skemmtilega á óvart hvað Ljósið heldur uppi virku starfi fyrir fólk á öllum aldri.

Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfi og forstöðukona Ljóssins, stýrir umræðum í hópnum og að sögn þeirra fjögurra sem Ljósið ræddi við ferst henni það mjög vel úr hendi. Þær segja að það hafi myndast góð hópstemning og að nýjum meðlimum sé ávallt tekið vel.

Þegar tímaritið bar að garði voru fimmtán konur mættar og fjórmenningarnir segja að það sé frekar hefðbundin mæting. Þær segja að fullur skilningur sé á því að aðstæður fólks komi stundum í veg fyrir að það geti mætt og þær segja sjálfar að vissulega geti sporin stundum verið þung að hafa sig af stað en þá viti þær af því, af fyrri reynslu, að þegar þær mæta þá fara þær glaðar út.

Frekari upplýsingar um hópinn má fá hjá Ljósinu í síma 561 3770 eða á netfanginu ljosid@ljosid.is.

Nokkur orð um jafnvægi

*Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir
sjúkraþjálfari*

Hreyfing er mikilvæg fyrir alla og skiptir miklu máli við endurhæfingu krabbameinsgreindra. Jafnvægi gæti skilgreinst sem hæfileikinn til að vera stöðugur þegar við sitjum, stöndum eða hreyfum okkur og er mikilvægt til að koma í veg fyrir eða minnka líkur á falli.

Jafnvægi skiptir okkur öll máli og þarf að vera til staðar svo að við getum stundað þá hreyfingu sem okkur langar af öryggi því þegar jafnvægið minnkar þá minnkar yfirleitt hreyfingin að sama skapi.

Það eru margir samverkandi þættir sem hafa áhrif á jafnvægi. Sem dæmi má nefna athygli, vöðvastyrk, viðbrögð, að sjá fyrir hreyfingar, hreyfistjórnun og samþættingu skynkerfa - svo sem sjón, snertiskyn og stöðuskyn. Truflun á einhverjum þessara þátta getur leitt til jafnvægisskerðingar sem bæði eykur líkurnar á að fólk detti og minnkar líkurnar á hreyfingu og virkni vegna óöryggis. Þegar við eldumst aukast líkurnar á að detta og erlendar rannsóknir hafa sýnt að líkurnar eru enn hærri hjá þeim sem hafa greinst með krabbamein. Bæði getur sjúkdómurinn sjálfur sem og meðferðin haft slæm áhrif á þau kerfi líkamans og þá virkni sem hann notar til að koma í veg fyrir fall. Þeir þættir sem hafa verið tengdir við auknar líkur á falli hjá krabbameinsgreindum eru bæði lyfja- og hormónameðferðir og minni vöðvakraftur.

Ein af aukaverkunum lyfjameðferðar við krabbameini getur verið taugatruflun í úttaugum (e: peripheral neuropathy), sem getur lýst sér sem dofa, náladofa, brunatilfinningu, verkjum eða eins og fólk sé í einhvers konar sokkum. Einnig getur hægst á sinaviðbrögðum í útlimum og tilfinningin fyrir snertingu, þrýstingi og titringi minnkað. Þessi taugatruflun getur verið lítil eða mikil og getur bæði verið tímabundin eða langvinn. Þessar truflanir geta haft áhrif á skynfæri útlima, sem hefur svo áhrif á jafnvægið, erfiðleika við fínhreyfingar og hægari viðbrögð. Að auki geta skrefin orðið styttri og gangan hægari sem er líka áhættuþáttur fyrir falli.

Leiðir til að bæta jafnvægi geta til dæmis verið æfingar sem auka vöðvastyrk, ýmsar jafnvægisæfingar sem t.d. þjálfa fínhreyfingar, stöðuskyn og viðbrögð og aðferðir til að örva taugaenda í útlimum. Í öllum hóptímum á vegum Ljóssins sem sjúkraþjálfarar Ljóssins stjórna er jafnvægisæfingum blandað saman við styrktar- og liðleikaæfingar. Um áramótin 2016-2017 var einnig farið af stað með sérstakar jafnvægisæfingar í tækjasal Ljóssins einu sinni í viku undir stjórn sjúkraþjálfara. Í þeim tímum er boðið upp á mismunandi æfingar sem þjálfa og viðhalda ýmsum þáttum sem koma að jafnvægi. Æfingarnar eru á föstudögum kl. 11:30-12:00, eru opnar öllum sem sækja þjónustu í Ljósinu og er skráning óþörf.

*Fjóla Dröfn
Guðmundsdóttir, sjúkraþjálfari*

Heimildir

Talkowski JB, Brach JS, Studenski S, Newman AB. Impact of health perception, balance percerption, fall history, balance performance and gait speed on walking activity in older adults. Phys Ther. 2008:88(12):1474-81.

Horak FB. Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? Age and Ageing. 2006:35(2):ii7-ii11.

Kneis S, Wehrle A, Kathrin F, Katrin L, Britta R, Bernd H et al. Balance impairments and neuromuscular changes in breast cancer patients with chemotherapy-induced peripheral neuropathy. Clinical Neurophysiology. 2016:127:1481-1490.

Marshall TF, Zipp GP, Battaglia F, Moss R, Bryan S. Chemotherapy- induced -peripheral neuropathy, gait and fall risk in older adults following cancer treatment. Journal of Cancer Research and Practice.2017:4:134-138.

Huang MH, Lytle T, Miller KA, Smith K, Fredrickson K. History of falls, balance performance, and quality of life in older cancer survivors. Gait & Posture. 2014:40:451-456.

Við styrkjum Ljósið

ORKAN
Bílabúð Benna – Sérfræðingar í bílum
FULLTINGI – slysa- og skaðabótamál
VSV
GRAFÍA – Stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum
icelandic FISH & CHIPS
DANCO HEILDVERSLUN
ÞORBJÖRN – Hafnargötu 12 · 240 Grindavík
FASTUS
GA SMÍÐAJÁRN
Fjarðargrjót ehf.

Styrkur til Ljóssins

Fyrirtækin Saguna GmbH. og Ýmus ehf. styrkja Ljósið á næstu árum. Fyrirtækin hafa ákveðið að hluti af söluandvirði Re-Silica varanna hér á landi skuli renna til Ljóssins til að styðja við daglegan rekstur þess og til kaupa á tækjum.<3

Ýmus ehf. er heildsala með heilbrigðisvörur og hefur verið starfandi hér á landi frá árinu 1991. Fyrirtækið hefur ávallt haft að leiðarljósi að láta gott af sér leiða og lagt áherslu á að styðja við verðug málefni eins og þau sem Ljósið stendur fyrir. Saguna vörurnar sem láta gott af sér leiða eru Re-Silica Beauty-fegrunargel og Re-Silica Gastro-meltingargel sem byggja á hreinsuðum kísil í kvoðuformi (colloidal). Áhrif kísilsins á maga, húð, hár og neglur eru einstök og styðja við endurnýjun á frumum líkamans.

Ljósið þakkar veittan stuðning.

Golfmót Kiwanisklúbbsins Eldeyjar haldið í fimmta sinn

Þann 15. Júní sl. stóð Kiwanisklúbburinn Eldey í fimmta sinn fyrir golfmóti þar sem allur ágóðinn rann óskertur til Ljóssins. Eins og venja hefur verið var fyrirtækjum boðið að kaupa holl á mótinu og styrkja þannig gott málefni. Þannig bjóða fyrirtækin viðskiptavinum sínum eða starfsmönnum að taka þátt enda hvergi betra að skemmta sér og efla tengslin en á golfvellinum.

Leikið var í Leridalnum, Golfvelli GKG og áður en ræst út á öllum teigum samtímis var þátttakendum boðið upp á morgunverð. Leikfyrirkomulag mótsins var Texas Scramble, en þar leika tveir og tveir saman í liði. Sem fyrr stóðu Kiwanismenn vaktina í veislutjöldum úti á velli og dekruðu við þátttakendur með dýrindis veitingum. Það er til fyrirmuyndar að sjá hversu mikinn metnað Eldey leggur í mótið og hversu margir félagsmenn þeirra taka virkan þátt í mótshaldinu og undirbúningi þess.

Að móti loknu fór fram verðlaunaafhending í golfskálanum. Veitt voru glæsileg verðlaun fyrir sex efstu sætin, auk þess voru nándarverðlaun á öllum par 3 brautum og verðlaun fyrir lengsta upphafshögg kvenna og karla.

Helstu úrslit voru eftirfarandi:

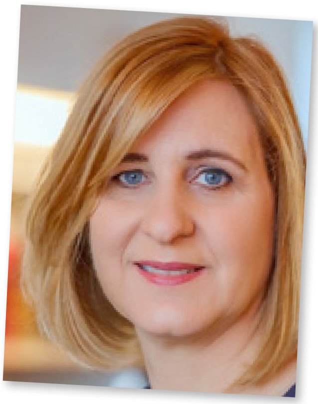
1. Sómi: Tómas Hallgrímsson & Ragnheiður Sigurðardóttir 63 (32) 68 brúttó
2. Ísfrost: Jón Friðrik Egilsson & Gunnar Þór Gunnarsson 63 (34) 68 brúttó
3. Blikaberg: Sigurður Aðalsteinsson & Illugi Björnsson 64 (34) 67 brúttó
4. Málning: Þórður Davíðsson & Pétur Már Finnsson 66 (34) 72 brúttó
5. MS : Eyþór K. Einarsson & Þorsteinn Vilhelm Jónsson 66 (38) 73 brúttó
6. Danica: Daníel Thomsen & Thomas Thomsen 66 (39) 74 brúttó

Ljósið þakkar Kiwanisklúbbnum Eldey fyrir ómetanlegan stuðning!

Hugrænn þáttur í endurhæfingunni

Að fá útrás fyrir sköpunargáfuna er líka endurhæfing

Það kann að vera margt í veikindaferli sem ýtir fólki úr jafnvægi og hefur þar af leiðandi áhrif á sjálfsmynd og öryggi fólks. Þekkt er að meðferð við krabbameini hefur áhrif á heilastarfsemi. Margir finna fyrir skertu minni og einbeitningu, eiga erfiðara með að gera marga hluti í einu og andlegt úthald verður minna. Þessir kvillar geta varað í nokkra mánuði eftir að meðferð lýkur og flokkast þá með svokölluðum síðbúnum afleiðingum krabbameins.



Erna Magnúsdóttir, forstöðukona

Kristín Ósk Leifsdóttir, sálfræðingur

Handverk af ýmsum toga skipar stóran sess í þjónustu Ljóssins. Í hugmyndafræði iðjuþjálfunar segir meðal annars að iðja gefi lífinu gildi og tilgang auk þess sem hún hefur áhrif á heilsu, vellíðan og lífsgæði. Jóhanna Björt Guðbrandsdóttir gerði rannsókn árið 2012 (Ljós í myrkri) í tengslum við meistaranám í tómstunda- og félagsmálafræði á tómstundaiðju kvenna með brjóstakrabbamein. Hún talaði m.a. við nokkrar konur í Ljósinu. Niðurstöður þeirrar rannsóknar bentu til þess að þátttaka í tómstundum sé mikilvægt bjargráð þar sem tómstundir eru uppbyggjandi og sjálfseflandi, andlega og líkamlega. Stuðningur getur komið í veg fyrir félagslega einangrun, vanlíðan og fólki gefst tækifæri á að stækka tengslanet sitt.

Í aðalnámskrá grunnskóla árið 2013 var sköpun nefnd sem einn af grunnþáttum menntunar en þar segir: Í sköpun felst að móta viðfangsefni og miðla þeim, búa til, gera eitthvað nýtt eða öðruvísi en viðkomandi kann eða hefur gert áður. Sköpun er að uppgötva, njóta, örva forvitni og áhuga, virkja ímyndunarafl og leika sér með möguleika. Sköpun er að sjá fyrir það óorðna og framkvæma það. Sköpun byggist á forvitni, áskorun, spennu og leit. Glíman við viðfangsefnið og það að finna lausn getur verið umbun sköpunarinnar í sjálfu sér. Sköpun brýtur hefðbundin mynstur, reglur og kerfi og veitir nýja sýn á fyrirbæri og viðteknar hugmyndir.

Þegar fólk situr í rólegheitum og er að skapa þá er hægt að segja að það stundi núvitund. Til nánari útskýringa þá er núvitund aldagömul hugleiðsluaðferð þar sem athyglinni er beint að líðandi stundu. Með henni opnast hugurinn og við lærum að vera forvitin án dóms eða gagnrýni. Að vera í núvitund og að íhuga er að róa hugann og þekkja okkur sjálf betur og þetta gerist þegar fólk beinir athyglinni að sköpuninni. Hugarró veitir huganum hvíld frá veikindum, það er að leyfa viðfangsefninu að fylla hugann.

Þegar líður á meðferðina eða þegar henni er lokið upplifa margir skerta hugræna færni og margir lýsa upplifun sinni á þann hátt að hugurinn fylgir ekki líkamanum eftir, eins og heilinn hafi gleymst á leiðinni. Fyrir þá sem eru ekki meðvitaðir um þessar afleiðingar meðferðar kann þessi upplifun að reynast erfið. Fólk óttast það jafnvel að aðrir alvarlegir sjúkdómar séu komnir upp. Þetta veldur því oft hugarangri og óöryggi.

Hugræn færni þjálfast auðvitað við daglega iðju, hver svo sem hún er. En það reynist reglulega gagnlegt að skapa sér tækifæri og þjálfa markvisst hugræna færni í endurhæfingunni.

Það má því með sanni segja að handverkið hafi m.a það hlutverk í endurhæfingunni að efla hugræna færni, minni, einbeitingu og úthald. Fólk fær tækifæri til að virkja sköpunargáfu sína og reyna fyrir sér á nýjum vetvangi og kynnast nýjum styrkleikum. Við sem störfum í Ljósinu höfum upplifað hvernig sköpunargleðin á við þann fjölbreytta hóp af krabbmeinsgreindum sem nýta þjónustuna. Rannsóknir benda til þess að tómstundaiðja sem er innihaldsrík efli fólk í að hafa stjórn á aðstæðum og minnki streitu. Þátttakan veitir þannig einstaklingum ábyrgð og tilfinningu um að skipta máli auk þess að veita skemmtun og slökun.

Það er því engin tilviljun sem ræður því að handverkið skipar stóran sess í starfi Ljóssins. Við bjóðum upp á mjög fjölbreytta handverkshópa sem hæfa ungu fólki, konum og körlum. Það fæðast margir listamenn í Ljósinu og útkoman talar sínu máli. Í vinnunni sjálfri er haft að leiðarljósi að það er gaman að koma saman, spjalla og hjálpa náunganum. Þar að auki getur einstaklingurinn gert sér grein fyrir hvernig honum gengur að einbeita sér í hópnum, halda sér að verki og klára verkið og þannig fengið tilfinningu fyrir hvernig úthald til vinnu er. Handverkshóparnir snúast því ekki eingöngu um samveru og að skapa heldur er markmiðið einnig endurhæfing á þáttum sem stuðla að því að fólki gangi betur að snúa aftur til vinnu eða náms. Oft sjáum við mjög stolta Ljósbera fara út með fallega nytjamuni.

Bókahornið

Tabuknuseren eftir Josinu Bergsøe

Tabuknuseren er styrkjandi bók um systurnar Josinu og Josephine Bergsøe sem báðar hafa greinst með brjóstakrabbamein. Þær fóru þá leið að fara ekki leynt með að vera orðnar sköllóttar eftir lyfjameðferð og notuðu húmor til þess að komast í gegnum sjúkdómsferlið.
Hvernig á maður eiginlega að segja börnunum sínum frá því að maður er með brjóstakrabbamein? Hvaða afleiðingar hefur lyfjameðferð á kynlífið? Hvernig bregðast nákomnir við krabbameini? Hvað er „lyfjaheili"? Og hvernig viðheldur maður sjálfsvirðingu sinni og sjálfstrausti með skalla og bara eitt brjóst?
Systurnar Josina og Josephine Bergsøe greindust með brjóstakrabbamein árið 2010 með einungis mánaðar millibili. Markmið þeirra með þessari bók er að fjalla um öll feimnismálin sem tengjast brjóstakrabbameini.
Það er gagnlegt að vita hvar er hægt að kaupa hárkollu en hvað um þær sem vilja ekki vera með hárkollu, hvernig lítur maður þá út? Hvernig tekst maður á við ótta við dauðann, fjölskyldulífið og starfsferilinn á sama tíma og maður er eilíflega á sjúkrahúsi? Um þetta og margt annað er fjallað í þessari opinskáu og nýstárlegu bók um brjóstakrabbamein.

Senfølger efter kræft eftir Josinu Bergsøe

Josina Bergsøe fjallar í bók sinni, Senfølger efter kræft,um síðbúnar afleiðingar krabbameins sem snerta um 40-60% allra krabbameinssjúklinga. Hún ræðir síðbúin áhrif á skapferli, kynlíf og sjáfsmat og byggir þar m.a. á eigin reynslu.
Josina Bergsøe hélt að lok krabbameinsmeðferðar þýddu að hún væri orðin fullfrísk. Hún fór hins vegar að finna fyrir margs konar síðbúnum afleiðingum en mætti litlum skilningi umhverfisins á líðan sinni. Þess vegna fór hún sjálf að kanna hvað hægt er að gera við vissum síðbúnum afleiðingum krabbameins og hverjum þeirra hún þarf að sætta sig við að lifa með.
Hún segir í bókinni frá því á heiðarlegan og gamansaman hátt hvernig þessar síðbúnu afleiðingar hafa áhrif á hana og hvernig hún tekst á við þær. Inn í frásögn hennar fléttast ráð frá mörgum fremstu sérfræðingum Dana á þessu sviði. Þar að auki segja nítján aðrar konur frá því hvernig síðbúnar afleiðingar krabbameins hafa áhrif á þeirra líf.
Bókinni er ætlað að veita öllum þeim styrk sem kljást við síðbúnar afleiðingar krabbameins.
Josina Bergsøe greindist með brjóstakrabbamein 2010 og skrifaði ári síðar bókina Tabuknuseren sem getið er um hér að ofan. Hún fékk FEMINA-verðlaunin í Danmörku 2012 fyrir þátt sinn í því að opna umræðuna um brjóstakrabbamein og 2013 varð hún formaður styrktarsjóðsins A Race Against Breast Cancer.

Bækurnar eru ekki fáanlegar á Íslandi en þær má kaupa á vefnum, t.d. á dönsku bóksölusíðunni saxo.com.

Við styrkjum Ljósið

Alcoa
kemi www.kemi.is
NA Norðurál
Hraðlestin
Kranabílaþjónustan
Marás
Stjörnugrís
belladonna
Pfaff
VSB 30 ára Verkfræðistofa
Arion banki
Borgun
Lyfja
Míla lífæð samskipta
wise
73
HB Grandi
Málning - það segir sig sjálft -

Neyðarsjóður Krafts – stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein

Neyðarsjóður Krafts var stofnaður á 15 ára afmæli Krafts árið 2014. Honum er ætlað að styrkja ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og lent hefur í fjárhagslegum erfiðleikum vegna hækkandi greiðsluþátttöku þess í heilbrigðiskerfinu. Neyðarsjóðurinn er eingöngu ætlaður til að standa straum af læknis- og lyfjakostnaði. Neyðarsjóður Krafts er tilraunaverkefni til þess að mæta brýnni þörf hjá krabbameinsveiku ungu fólki. Vonir standa til þess að ekki verði lengi þörf fyrir slíkan sjóð og að stjórnvöld sjái til þess að allir geti nýtt sér heilbrigðisþjónustu á Íslandi án tillits til efnahags. Þegar íslenskir krabbameinssjúklingar standa jafnfætis öðrum nágrannaþjóðum hvað varðar greiðsluþátttöku þá verði því hægt að leggja sjóðinn niður.

Veitt verður úr sjóðnum tvisvar á ári, í apríl og í október. Umsóknarfrestur fyrir vorúthlutun er til og með 1. apríl en 1. október fyrir seinni úthlutun. Ekki er sótt um sérstaka upphæð heldur mun stjórn sjóðsins meta þörfina og ákveða styrkupphæð með tilliti til stöðu sjóðsins. Svar við umsóknum munu berast eigi síðar en sex vikum eftir að umsóknarfrestur rennur út.

Með styrkumsókn skal senda eftirtalin gögn:
a. Læknisvottorð þar sem fram kemur staðfesting á sjúkdómnum, hvenær hann greindist, og kvittanir og reikningar vegna læknis- og/eða lyfjakostnaðar.

b. Samantekt um fjárhagsstöðu (eignir, skuldir og tekjur), t.d. yfirlit þjónustufulltrúa banka. Skattaskýrsla síðasta almanaksárs.

Umsóknir, ásamt fylgiskjölum, skulu sendar í útprentuðu formi til Krafts, Skógarhlíð 8, 105, Reykjavík.

Ef þú vilt styrkja neyðarsjóð Krafts er hægt að leggja inn á reikning í Arion banka: 322-13-303318, kennitala Krafts: 571199-3009.

Frekari upplýsingar um sjóðinn má finna á vefsíðu Krafts: https://www.kraftur.org/thjonusta/neydarsjodur/

„Áttum fullt erindi í Ljósið“

Bettina og Anna Kristín. Á milli þeirra er Alma Rún, dóttir Bettinu

Ljósið hefur frá upphafi lagt áherslu á að opna húsið öllum úr hópi krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra. Þrátt fyrir það er eðlilegt að sumir séu hikandi áður en skrefið er stigið inn fyrir dyrnar á Langholtsveginum og spyrji sig hvort Ljósið henti þeim eða hvort þeir uppfylli skilyrðin sem þar eru sett. Flestir komast að því að svarið við báðum spurningunum er jákvætt og sumir sjá meira að segja eftir að hafa ekki komið fyrr.

Þetta á t.d. við þær Bettinu Björgu Hougaard og Önnu Kristínu Einarsdóttur. Í þeirra tilviki snerist efinn um að krabbameinið sem þær greindust með væri ef til vill ekki nógu „merkilegt“ og að Ljósið væri fyrst og fremst fyrir þá sem greinast með aðrar tegundir krabbameins sem erfiðara er við að ráða.

Með „auðveldasta“ krabbameinið

Þær greindust báðar með skaldkirtilskrabbamein fyrr á þessu ári og hafa síðan í haust sótt ýmsa starfsemi í Ljósið, t.d. námskeið fyrir nýgreinda og verið með í jafningjahópnum Björtu ljósin.

„Þegar ég greinist segir læknirinn minn við mig að þetta sé eitthvað sem hann muni lækna og það var mjög gott að heyra það. Þrátt fyrir það var greiningin mér mikið áfall. Svo heyrir maður hluti eins og að ef fólk þyrfti að velja sér krabbamein þá sé þetta það krabbamein sem sé best að ráða við. Þetta ýtir á vissan hátt undir það að maður gerir sjálfur lítið úr hversu mikið þetta tekur á og hvað maður þarf mikið á stuðningi að halda,“ segir Anna Kristín.

Bettina segir svipaða sögu:
„Það að fá krabbamein þar sem meinið er skorið í burt og aðgerðin framkvæmd af háls-, nef- og eyrnarlækni og maður þarf ekki að fara í lyfja- eða geislameðferð skilur mann eftir með tilfinningu um að þetta sé ekki jafn þungbært og aðrar tegundir krabbameins og þess vegna eigi maður síður erindi hingað. En þetta tekur rosa þungt á mann og áfallið er ekkert minna en við aðrar krabbameinsgreiningar.“

Fegnar að hafa mætt

Þær voru báðar hvattar til að koma og eru mjög fegnar því. Þær komust að því að þær áttu fullt erindi í Ljósið, mættu þar hlýju og skilningi og raunar var það svo í tilviki Önnu Kristínar að það var starfsmaður Ljóssins sem hvatti hana til að mæta.

„Það er ekki bara úrvinnsla áfallsins sem maður þarf aðstoð til að takast á við. Jafningjastuðningurinn er líka gríðarlega mikilvægur og eins hef ég fengið hérna fagaðstoð iðjuþjálfa, sjúkraþjálfara og fleiri,“ segir Bettina.

Þær eru ánægðar með fræðsluna á námskeiðunum í Ljósinu og samveruna en þær segja að mikið hafi skort á upplýsingar annars staðar um hvað tæki við þegar aðgerð lyki:

„Fyrst var auðvitað áfallið. Ég þurfti að bíða yfir páskana í óvissu eftir að komast í sneiðmynd til að kanna dreifingu. Sem betur fer leit það allt vel út og það voru síðan færir fagmenn sem gerðu sitt mjög vel í aðgerðinni sjálfri. Ég var í reglulegu sambandi við innkirtlasérfræðing

eftir aðgerð og bauðst einn tími í áfallaþjónustu hjá sálfræðing á Landspítalanum. En fyrir utan reglulegt eftirlit þarf maður sjálfur að finna út úr því hvernig maður ætlar að byggja sig upp og vinna úr þessu öllu saman. Það var því lítil bein eftirfylgni," segir Bettina.

Anna Kristín tekur undir þetta:
„Ég var á lokaönn í háskólanámi þegar þetta kom upp. Þá keyrði ég í gegnum allt eins og ég gat. Notaði svo páskafríið í seinni aðgerðina, kláraði meðferðina í júní og útskrifaðist svo í júnílok. Þá fann ég að ég datt niður andlega, tvö stór verkefni búin og þá hvað næst."

Hún segir reynslu sína vera þá að það sé mjög mikilvægt að vinna úr svona áföllum strax, ekki geyma það, því þá magnist allt bara upp.

Frábær þjónusta, jákvæðni og léttleiki

Þær eru mjög sáttar við Ljósið og þá þjónustu og samveru sem miðstöðin býður upp á:
„Maður fer í sama áfallarússíbana og allir aðrir og þarf alveg sama stuðning og aðrir. Það kom mér ekki bara á óvart hvað það er flott starf hérna heldur líka hvað það ríkir mikil jákvæðni og léttleik hérna. Þetta gerir manni virkilega gott," segir Bettina.

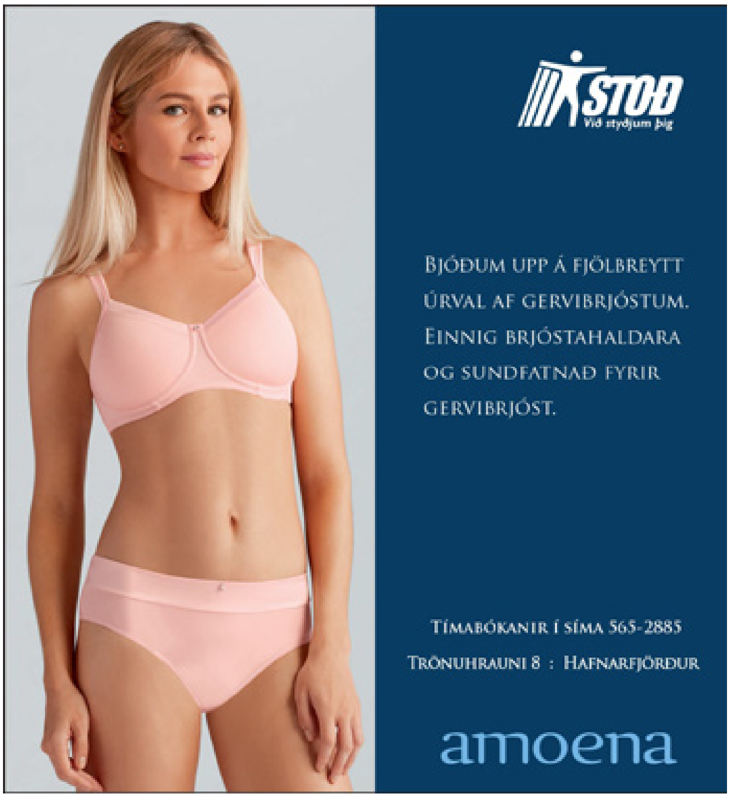
Hún bendir í því sambandi meðal annars á fagaðstoð sjúkraþjálfara í Ljósinu sem hefur veitt þeim aðstoð við að bregðast við ýmsum síðbúnum afleiðingum greiningarinnar og aðgerðarinnar:

„Í mínu tilviki var klippt á miklar taugar þegar 60 eitlar voru teknir ásamt skjaldkirtlinum. Öxlin gekk fram og ég gat ekki lyft höndinni og ég áttaði mig ekki alveg á því af hverju það var. Ég fékk í raun ekki viðhlítandi útskýringar á því fyrr en ég leitaði til sjúkraþjálfara. Þetta hafði líka áhrif á raddböndin, ég verð þreytt í röddinni. En þá er gott að geta spurt hér og fengið ráðgjöf og ráðleggingar."

Anna Kristín finnur líka fyrir afleiðingum alls þessa ferlis:
„Þetta tók á bæði andlega og líkamlega. Ég fór í tvær skurðaðgerðir og geislajoð. Ég varð fyrir miklum þolmissi eftir aðgerðirnar, Þá er gott að komast í hreyfingu á vegum Ljóssins til að byggja upp fyrri styrk."

Það er því enginn vafi á því að Bettina og Anna Kristín áttu fullt erindi í Ljósið þar sem þær komust að því að ekkert krabbamein er of „ómerkilegt" fyrir Ljósið:

„Áfallið er eins, óháð tegund krabbameins, og hingað eiga allir fullt erindi. Maður lærir að hugsa lífið upp á nýtt og Ljósið hjálpar fólki til að melta það og meta hvað hægt er að gera næst," segir Bettina að lokum.



Við styrkjum Ljósið

ÝMUS
Iceland
Smáratívolí – Skemmtun fyrir alla!
Marz Seafood
Lykill fjármögnun
Keiluhöllin Egilshöll
ÍSTAK
SORPA – Árangur í umhverfismálum
LÖNDUN EHF.
Box 1517 - 121 Rvík - Sími: 552 9844
Fax: 562 9840

Öflugt starf fyrir unga karla

Ljósið heldur uppi öflugu starfi fyrir fólk á öllum aldri og af báðum kynjum. Oft getur verið ágætt að skipta hópunum niður, bæði eftir aldursskeiðum og kyni, þannig að fólki gefist tækifæri á að deila reynslu með öðrum sem bæði eru á svipuðum stað í lífinu og eru að takast á við svipaða hluti varðandi meðferð og endurhæfingu.

Birkir Már og Auke

Birkir Már og Auke í hópi fluguhnýtara í Ljósinu

Jafningjahópurinn Young Spocks

Young Spocks er jafningjahópur í Ljósinu fyrir unga karlmenn á aldrinum 18-45 ára. Hópurinn hittist annan hvern miðvikudag í Ljósinu kl. 18:15. Umsjón með hópnum hefur Matti Ósvald markþjálfi. Gjarnan eru tekin fyrir áhugaverð málefni sem gefur hópnum tækifæri til að ræða enn frekar og deila um leið upplifun og reynslu. Hópurinn hittist á móti jafningjahópnum Gullfiskunum sem er blandaður hópur á sama aldri en hann hefur það að markmiði að búa til skemmtilega viðburði.

Tveir þeirra sem hafa verið viðloðandi hópinn Young Spocks og annað starf fyrir unga karla í Ljósinu eru þeir Auke van der Ploeg og Birkir Már Birgisson.

„Gaman að komast í fluguhnýtingar með körlunum“

Auke var tiltölulega nýfluttur hingað til lands með íslenskri eiginkonu sinni þegar hann greindist með krabbamein nú í upphafi árs. Við tók aðgerð og lyfjameðferð og í tengslum við það ferli heyrði hann um starf Krafts og Ljóssins:

„Ég þekkti fáa hér á Íslandi og vissi ekki hvert ég gæti leitað. Þá var frábært að geta komið í Ljósið þar sem maður gat skýrt frá sinni líðan og fengið góða aðstoð. Fyrir mér var t.d. mjög mikilvægt að komast í hreyfinguna hér til að reyna að viðhalda líkamlegum styrk en ekki síst skipti máli að komast út og vera hér á meðal fólks.“

Auke er mikill veiðimaður og stundaði stangveiði af miklum móð í Hollandi, þaðan sem hann er:
„Það var þess vegna mjög gaman fyrir mig að fá að komast í fluguhnýtingar með körlunum. Ég hafði lítið gert af því áður og það er spennandi að læra hvernig maður fer að þessu.“

Þrátt fyrir að hafa ekki búið hér lengi er Auke orðinn nokkuð góður í íslensku en hann segir það lítið mál að eiga samskipti við fólk í Ljósinu á ensku:

„Það er auðvitað ekkert mál að tala ensku við fagfólkið hér en svo segi ég til dæmis bara við karlana í fluguhnýtingunum, sem ekki allir eru jafngóðir í ensku, að þeir eigi bara að tala íslensku og ég segi þá bara til ef ég skil ekki.“

Auke er nú laus við krabbameinið og er farinn að vinna aftur en er þó enn viðloðandi Ljósið. Þegar tímaritið ræddi við hann var hann á leið í stutta ferð heim til Hollands:
„Ég ætla að reyna að veiða eitthvað þar. Svo hlakka ég til að veiða á Íslandi næsta sumar og geta þá notað eitthvað af flugunum sem maður hefur verið að hnýta hér í Ljósinu.“

„Auðveldar manni mikið að vera í jafningjahópi“

Birkir Már greindist með krabbamein í vor og er nú á leið í sína sjöttu meðferð af átta. Hann kom í Ljósið fljótlega upp úr greiningu:

„Ég hélt að það væri auðveldara að fara í meðferð, þetta hefur tekið mikið á. Ég leitaði bæði í Ljósið og Kraft og var vel tekið á báðum stöðum. Það vantaði þó hóp fyrir karla á mínum aldri og þá var bara gengið í að mynda þann hóp hér í Ljósinu. Þetta er hópurinn Young Spocks undir stjórn Matta. Það er æðislegt að geta mætt þar og Matti er frábær að leiða hópinn.“

Hópurinn er glænýr og Birkir Már segir að starf hópsins sé enn í mótum:
„Þetta er blanda af léttu spjalli og umræðum á alvarlegri nótum. Matti tekur fyrir ákveðin þemu og passar upp á að allir fái að tjá sig.“

Birkir Már segir starf hópsins afar mikilvægt og mjög nauðsynlegt fyrir fólk að hitta aðra á sama reki til að fá gagnkvæman stuðning:

„Það gerir sér enginn grein fyrir því hvað það er að greinast með krabbamein fyrr en hann lendir í því. Þetta er heilmikið batterí og flókið dæmi. En það er hægt að gera þetta miklu auðveldara, meðal annars með svona jafningjahópi þar sem menn geta deilt reynslu og þekkingu og rætt um hvað er að brjótast um í þeim.“

Hann segir að félagar í hópnum séu á mismunandi stað í ferlinu og að allir séu velkomnir með:
„Ég sé til dæmis fram á að halda áfram að mæta hingað daglega í Ljósið meðan ég er í meðferð og vera hluti af hópnum, líka eftir að endurhæfingu lýkur, bæði fyrir sjálfan mig og til að deila til annarra af minni reynslu. Því þetta er svo nauðsynlegt.“

Frekari upplýsingar um hópinn og annað starf fyrir unga karla má fá í Ljósinu og eins er vakin athygli á Facebook-síðu Young Spocks þar sem ýmsar umræður og upplýsingar er að finna.

Trawire býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu í uppsetningu og leigu á spjaldtölvum ásamt öðrum tækjum. Fyrirtækjaþjónusta Trawire býður upp á sérsniðnar lausnir fyrir alla, hvort sem er til lengri eða skemmri tíma.

Hafðu samband við okkur og fáðu að vita meira.

Trawire
Travel Wireless

S: 546 6060 | trawire@trawire.com | http://goo.gl/Ot7ZT4

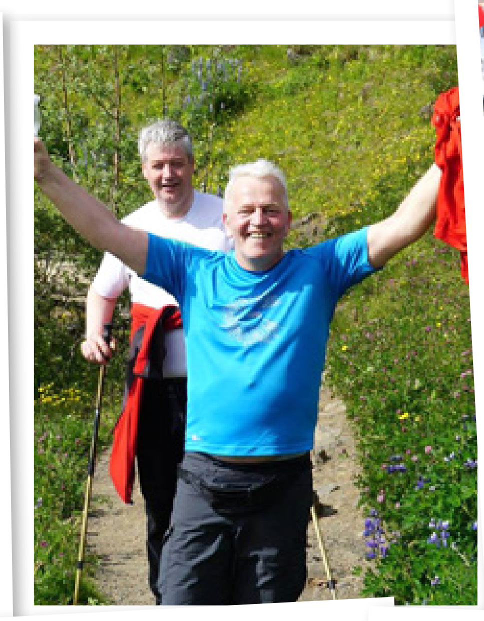
.is

skráðu þitt .is lén

www.isnic.is

ISNIC | Internet á Íslandi hf. | s. 578 2030 | www.isnic.is

Myndaopna – Minningar í myndum



Göngum saman veitir 10 milljónir króna í styrki til grunnrannsókna á brjóstakrabbameini

Styrkþegar 2017, frá vinstri: Anna Karen Sigurðardóttir, Berglind Eva Benediktsdóttir, Elísabet Alexandra Frick, Inga Reynisdóttir, Sigurður Trausti Karvelsson og Gunnhildur Óskarsdóttir, formaður Göngum saman

Á afmælismálþingi Göngum saman föstudaginn 6. október sl. veitti félagið 10 milljónum króna í rannsóknarstyrki til vísindamanna á sviði grunnrannsókna á brjóstakrabbameini. Með þessari styrkveitingu hefur Göngum saman úthlutað alls rúmum 80 milljónum króna til grunnrannsókna á brjóstakrabbameini frá stofnun félagsins árið 2007.

Göngum saman á rætur í grasrótarstarfi kvenna sem tóku þátt í Avon göngu í New York í október 2007 en þar var gengið eitt og hálft maraþon til fjáröflunar fyrir rannsóknir og meðferð á brjóstakrabbameini. Markmið félagsins er að styrkja íslenskar grunnrannsóknir á eðli og orsökum brjóstakrabbameins og flýta fyrir bættri meðferð og auknum lífslíkum.

Félagið leggur áherslu á mikilvægi hreyfingar til heilsueflingar og á vegum félagsins eru vikulegar göngur í Reykjavík og á Akureyri mestan hluta ársins. Þá hefur Göngum saman frá upphafi staðið fyrir árlegum fjáröflunargöngum víða um land.

Styrkveitingin í ár byggir að mestu leyti á frjálsum framlögum einstaklinga sem hafa lagt hafa sitt af mörkum með þátttöku í styrktargöngu félagsins á Mæðradaginn, Reykjavíkurmaraþoninu og kaupum á söluvarningi félagsins. Einnig hafa ýmis félagasamtök, fyrirtæki og einstaklingar lagt Göngum saman lið en áhersla er lögð á að öll framlög renni óskipt í styrktarsjóð félagsins.

Nánari upplýsingar um félagið er að finna á www.gongumsaman.is

Við styrkjum Ljósið

EIMSKIP
SECURITAS
das HRAFNISTA
GEYSIR
INKASSO
AGA www.linde-healthcare.is
FÖT SKÓR
Alþýðusamband Íslands
icepharma Bætt líðan · Betra líf
vita
arna
HAFNARBAKKI FLUTNINGATÆKNI
MÝVATN TOURS
Litla prent
BYKO GERUM ÞETTA SAMAN
J.E.SKJANNI
STÁLKRÓKUR

„Ótrúlegt hvað þetta hefur stækkað og er orðið flott“

Camilla í miðjunni með gönguhópnum

Camilla Margrét B. Thomsen var í haust starfsnemi í sjúkraþjálfun í Ljósinu. Hún er á lokametrunum í sjúkraþjálfanámi sínu við Professionshøjskolen Absalon í Hróarskeldu í Danmörku og þar hyggst hún skrifa sína lokaritgerð um hvaða þýðingu samvinna ýmissa fagstétta hefur á bataferli sjúklinga. Þar mun starfsnám Camillu í Ljósinu koma að góðum notum enda er mikið lagt upp úr slíkri samvinnu í starfinu þar.

Tímaritið hitti Camillu að máli fyrr í haust og ræddi reynslu hennar af starfsnáminu og hvað hún fengist aðallega við í Ljósinu:

„Ég sé um mikið af hóptímunum, eins og er, þar sem verið er að þjálfa þol og styrk. Ég leiði gönguhópa og hópa í stoðfimi og svo erum við með tækjasalinn. Síðan fundum við starfsfólkið vikulega og þar er mikið komið inn á þetta samstarf milli ólíkra sérfræðinga þar sem fólk ber saman bækur sínar.“

Hreyfingin er mjög mikilvæg í bata- og uppbyggingarferli þeirra sem eru í Ljósinu og hún er sniðin að hverjum og einum:

„Við höfum þetta fjölbreytt og skemmtilegt svo að allir finni eitthvað við sitt hæfi. Fólk hefur mismikla reynslu af hreyfingu þegar það kemur hingað. Sumir hafa aldrei hreyft sig en aðrir hreyfa sig mjög reglulega. Þeir sem aldrei hafa hreyft sig þekkja e.t.v. líkama sinn ekki jafnvel og hvað hægt er að leggja á hann og þá er það okkar hlutverk að leiðbeina, vekja áhuga og hvetja áfram.“

Camilla segir að jafnvægis sé ávallt gætt milli þess að ýta fólki áfram en láta það jafnframt ekki ofreyna sig miðað við aðstæður:

„Í upphafi tökum við fólk í mælingar. Þá mælum við þol á hjóli og notum tæki sem mæla fitu, vöðvamassa, þyngd og beinþéttni. Svo skoðum við niðurstöðurnar út frá sögu viðkomandi og setjum upp áætlun út frá því. Svo tökum við fólk aftur í mælingu að þremur mánuðum liðnum og þá er yfirleitt mikill munur á líkamlegu ástandi.“

Camilla er sjálf ekki ókunnug Ljósinu en móðir hennar greindist með krabbamein fyrir meira en áratug síðan og raunar var hún ein þeirra sem komu að stofnun Ljóssins á sínum tíma. Hún segir að eigin reynsla sem aðstandandi komi að mjög góðum notum í samskiptum sínum við skjólstæðinga sína:

„Ég man eftir Ljósinu þegar það byrjaði í kjallaranum í Neskirkju. Þá var þetta allt miklu minna. Mamma hefur haldið áfram að starfa með Ljósinu og ég hef fylgst með gegnum hana. En svo þegar ég kem sjálf hér til starfa núna finnst mér alveg ótrúlegt hvað þetta hefur stækkað og hvað starfið er orðið flott og fagmannlegt. Það er samt eiginlega enn þá ótrúlegra hvað það hefur tekist að halda í sömu fjölskyldustemninguna og var í byrjun og hvernig allir hjálpast að við allt. Nándin er sú sama en fjölskyldan hefur bara stækkað.“

Við styrkjum Ljósið

ESKJA
PARKET VERKSMIÐJAN
ÍS HESTAR www.ishestar.is
Póstdreifing
samskip
BLIKKSMIÐURINN ÞEKKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA
Góa Stofnað 1968
Íspan GLER OG SPEGLAR
GINGER
Félagsbústaðir

„Ómetanlegt að hitta fólk í sömu stöðu“

Í Ljósinu er starfræktur jafningjahópur fyrir unga maka. Markmið með hópnum er að hitta jafningja sem eiga maka sem hafa greinst með krabbamein. Nánustu aðstandendur hafa oft og tíðum jafn mikla þörf fyrir að fá að tjá sig og hitta aðra í sömu sporum og er tilgangurinn því að spjalla saman og fræðast.

Kristín Ósk Leifsdóttir sálfræðingur hefur umsjón með hópnum og heldur utan um tíma hans. Hópurinn hittist annan hvern mánudag kl. 17-18:30 í Ljósinu og allir makar á aldrinum 20-45 ára eru velkomnir.

Kristín Þórsdóttir

Bjargaði geðheilsu minni

Ein þeirra sem hefur verið virk í starfi hópsins að undanförnu er Kristín Þórsdóttir eða Stína, eins og hún er alltaf kölluð. Maki Stínu barðist við krabbamein um árabil og lést nú í sumar. Hún segir að jafningjahópurinn hafi reynst henni ómetanlegur undanfarin misseri og hafi hreinlega, ásamt mörgu öðru, bjargað geðheilsu hennar:

„Kiddi, maðurinn minn, greindist fyrst 2006 og var í meðferðum og aðgerðum næstu þrjú árin. Við vonuðum þá að þetta væri búið en fyrir tveimur árum tók þetta sig upp og hann lést 19. júlí í sumar.“

Stína hafði tekið þátt í aðstandendastarfi í fyrri lotunni þegar að maðurinn hennar veiktist og fékk mikið út úr því:

„Ég var hikandi við fyrstu greiningu að leita mér hjálpar enda hef ég alltaf viljað halda andlitinu út á við og virka sterk. Ég hef hins vegar komist að því að það er meiri styrkleiki að viðurkenna að maður þurfi á aðstoð að halda. Þegar Kiddi læknaðist árið 2009 þá hrundi ég hins vegar. Þá var ég búin að ganga of mikið á mig og þá barst mér hjálp sem ég kunni vel að meta.“

Hinir upplifað það sama og skilja mann vel

Þegar veikindin tóku sig upp á ný 2015 frétti hún af jafningjahópnum fyrir unga maka. Aftur var hún ögn hikandi í því að hún þyrfti á því að halda að ræða sín mál við aðra en hún lét slag standa og hefur nú í tvö ár tekið virkan þátt í hópnum:

„Það er ómetanlegt að hitta fólk í sömu stöðu og maður sjálfur. Við upplifum ekki endilega öll það sama og erum stödd á mismunandi stað en aðstæðurnar sameina okkur. Það hefur myndast þarna kjarni fólks sem maður getur deilt öllu með og speglað sig í.“

Stína segist eiga mjög gott stuðningsnet vina og fjölskyldu en jafningjahópurinn gefur henni þó eitthvað sem hún fær ekki annars staðar:

„Sem betur fer eru fáir í sporum okkar í hópnum en fyrir okkur innan hans er mjög mikilvægt að geta deilt hlutum sem maður á erfitt með að setja jafnvel bestu vini og fjölskyldumeðlimi inn í. Í hópnum getur maður látið allt flakka. Stundum hefur maður hikað í upphafi við að segja hluti í hópnum sem maður heldur að maður sé einn að burðast með en uppgötvar síðan að aðrir hafa upplifað það nákvæmlega sama og skilja mann vel.“

Fullkominn trúnaður í hópnum

Stína ber nöfnu sinni, Kristínu Ósk sálfræðingi, mjög vel söguna: „Hún er frábær. Hún stýrir umræðunum vel og þegar maður er búinn í tímunum er alltaf þungu fargi af manni létt. Það ríkir fullkominn trúnaður innan hópsins og það er engin pressa á fólki að tjá sig um hluti nema það sé tilbúið til þess.“

Nýir meðlimir eru ávallt velkomnir í hópinn og það er tekið mjög vel á móti þeim:

„Fólk kemur líka inn á mismunandi tíma í ferlinu og það er allt í góðu með það. Flestir reyna að mæta af því að þessir tímar skipta fólk það miklu máli en það er fullur skilningur á því að sumir detti út í skemmri tíma eða lengri. Stærð hópsins hefur verið breytileg en yfirleitt mæta 5-7 í hvern tíma.“

Mikilvægt að leita sér stuðnings sem víðast

Stína og Kiddi eignuðust saman þrjú börn og hún leggur áherslu á mikilvægi þess að sækja sér stuðning sem víðast og segir að þau innan makahópsins séu dugleg að benda hvort öðru á alls kyns úrræði og aðstoð:

„Ég er í stjórn Krafts, stuðningsfélags fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur, og það er mikilvægt að hvetja fólk til þess að nýta sér allt sem í boði er, bæði hjá Krafti og Ljósinu og auðvitað annars staðar líka. Stundum hefur fólk haldið að ef það sækir starfsemi á einn staðinn þá útiloki það hinn staðinn en það er algjör misskilningur.“

Stína segir það algjöra nauðsyn að burðast ekki einn með tilfinningar sínar og ætla að leysa allt í einrúmi:

„Sem betur fer hefur umræðan í samfélaginu opnast um þetta. Það var mikilvægt fyrir okkur Kidda að vera opin í ferlinu, bæði út á við og gagnvart börnunum okkar. Það er auðveldara að takast á við sorgina og missinn þegar allt var uppi á borði og ekkert var falið og við gátum talað opinskátt við börnin, meðal annars um dauðann."

Ljósið hvetur alla maka krabbameinsgreindra á aldrinum 20-45 til þess að mæta á fundi jafningjahópsins. Fyrir áhugasama má hafa samband við Ljósið á netfanginu ljosid@ljosid.is eða í síma 561 3770.

Hótel Hilton býður Ljósinu til veislu

Þriðjudaginn 17. október sl. var mikill gleðidagur í Ljósinu.

Þá bauð hótel Hilton öllum Ljósberum sem vildu þiggja glæsilegar veitingar í húsnæði Hilton.

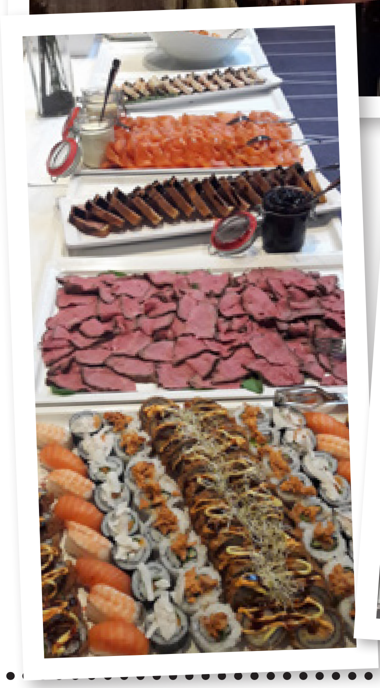
Um 300 manns mættu á svæðið og áttu dásamlega stund yfir ljúffengum mat í anda jólanna og hlýddu á yndislegan söng frá þeim Jóhönnu Guðrúnu og Birgi Steini Stefánssyni

Viðburðurinn er hugsaður þannig að starfsmenn Hilton út um allan heim láti gott að sér leiða til samfélagsins.

Á síðasta ári þá voru ýmiss góðverk unnin í þessari viku. Samtals í 93 löndum 4.166 verkefni og næstum 300þús sjálfboðaliðar.

Í lok vikunnar sendir starfsfólk inn myndir og upplýsingar um hvað hótelið gerði til góðs í nafni Global week of service fyrir Hilton

Gott að gefa af sér og gerum heiminn enn betri ❤



Ljósið fyrirmynd margra

Ljósið hóf starfsemi sína í september 2005 í Neskirkju. Það var grasrót, öflugir sjálfboðaliðar sem vildu efla endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda og studdu vel við bakið á Ernu Magnúsdóttur iðjuþjálfa og forstöðukonu Ljóssins sem hafði unnið í þessum málum um nokkurt skeið. Draumurinn var að stofna endurhæfingarmiðstöð fyrir utan spítalaumhverfið. Ljósið var fyrsta miðstöðin á Íslandi til að sinna endurhæfingu krabbameinsgreindra á heildrænan hátt þar sem unnið er með andlegt, líkamlegt og félagslegt þrek.

Neskirkja lánaði gamla safnaðarheimilið og strax var hafist handa við að gera vistarverur heimilislegar og notalegar. Hugmyndafræðin að starfseminni er sótt í smiðju iðjuþjálfunar en þar er í hávegum gildin: einstaklingurinn, iðjan og umhverfið. Hver og einn einstaklingur skiptir máli, valdefling ræður för þannig að þeir sem sækja þjónustuna eru stjórnendur í eigin vegferð, iðjan er allt það sem við tökum okkur fyrir hendur dagsdaglega til að vera virkir þjóðfélagsþegnar og áhersla er lögð á að umhverfið sé styðjandi og notalegt á allan hátt.

Mörg námskeið í gangi strax í upphafi

Þegar horft er tilbaka á upphafstíma Ljóssins þá er ótrúlegt að skoða hvað hægt var að bjóða uppá mikla dagskrá. Þar sem aðeins var um einn fagaðila að ræða þá kom að sterkur hópur sjálfboðaliða og verktaka sem unnu af hugsjón. Strax á árinu 2006 var farið af stað með námskeið í sjálfstyrkingu, snyrtinámskeið, jóga, gönguhópa, matreiðslunámskeið og handverksnámskeið. Auk þess var í upphafi hugað að allri fjölskyldunni og samvinna hófst við Foreldrahús um námskeið fyrir börn frá sex ára aldri. Þá var einnig boðið uppá námskeið fyrir unga maka undir stjórn Ernu Magnúsdóttur iðjuþjálfa og sr. Halldórs Reynissonar prests, og svo námskeið undir stjórn Guðjóns Bergmanns, „þú ert það sem þú hugsar“ og voru þau sérstaklega hugsuð fyrir pör-og hjón sem voru að ganga í gegnum krabbameinsveikindi. Öll þessi námskeið hafa verið viðvarandi í Ljósinu frá upphafi þótt snið og stjórnendur hafi breyst. Þá hafa bæst við ótal önnur námskeið, og er stöðug þróun í gangi og í þessu samhengi er alltaf verið að horfa á þarfir einstaklinganna.

Fagaðilar í krabbameins- og endurhæfingargeiranum koma og skoða starfsemina

Það eru ekki margar endurhæfingarstöðvar sem hafa iðjuþjálfa í brúnni, en hér í Ljósinu hefur það gefist vel. Hugmyndfræðin hefur virkað og mikil ánægja verið með þá þjónustu sem boðið er uppá. Draumurinn var alltaf að hafa sem flestar fagstéttir um borð og nú státum við af því að hafa mjög fjölbreyttan þverfaglegan hóp sem kemur að þjónustunni, ýmist í föstum stöðugildum eða sem verktakar eða sjálfboðaliðar. Þar fléttast fleiri tegundir hugmyndafræði inn í grunninn og gerir starfsemina ennþá fjölbreyttari.

Krabbameinsfélögin utan af landi hafa leitað mikið til Ljóssins, annaðhvort komið í heimsókn eða fengið fyrirlestra út á land, þar sem þau eru að leita eftir hugmyndum til að vinna með. Vísir að Ljósaendurhæfingu þar sem hópar hafa hist, hefur fæðst t.d á Austurlandi, Suðurnesjum og Akureyri og erum við afskaplega stolt af að geta miðlað af fagþekkingu og reynslu. Auk þess hafa fagaðilar komið frá öðrum endurhæfingarstöðvum á Íslandi og fagfólk frá norðurlöndum eins og Danmörku, Noregi og Svíþjóð, og nú nýlega kom stór hópur frá Sviss að kynna sér starfsemina. Það má því segja að Ljósið hafi sáð fræum í gegnum tíðina.

Endurhæfingin í Ljósinu

Ljósið er í dag viðurkennt af landlæknisembættinu sem heilbrigðisstofnun. Þjónustan er fjölbreytt og hugsuð fyrir þann sem greinist, og nánustu fjölskyldumeðlimi.

Markmið með þjónustunni er að veita stuðning í kjölfar greiningar, fræða um bjargráð, ýta undir virkni og félagslega þátttöku auk þess að viðhalda andlegu og líkamlegu þreki. Það skiptir miklu máli að horfa heildrænt á einstaklinginn til að batinn verði sem mestur. Allir sem nýta sér þjónustu Ljóssins koma í viðtöl til iðjuþjálfa og sjúkraþjálfara og tengiliður heldur utan um viðkomandi allt tímabilið. Útbúin er einstaklingsmiðuð endurhæfingaráætlun í samvinnu við þjónustuþegann og fagteymið vinnur saman að því að sinna eftirfylgd og endurmeta endurhæfingarþarfir. Þeir fagaðilar sem veita þjónustu í Ljósinu eru m.a. iðjuþjálfar, sjúkraþjálfarar, sálfræðingur,

fjölskyldumeðferðarfræðingur, næringarfræðingur, markþjálfi, heilsunuddarar,snyrtifræðingur og handverksfólk, auk þess eru aðrir fagaðilar sem sinna sérverkefnum t.d í fyrirlestrarformi og eru það hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar, krabbameinssérfræðingar, kynfræðingur og fleiri.

Brautarskipting

Þar sem starfsemin hefur tekið miklum breytingum í kjölfar fjölgunar þá hefur starfsfólk Ljóssins unnið mikið þróunarstarf undanfarin misseri og tekið upp ákveðna brautaskiptingu sem þegar hefur gefið góða raun. Þannig er þjónustu Ljóssins skipt upp í eftirfarandi brautir: Nýliðabraut, Braut unga fólksins, Vinnubraut, Virknibraut, Heilsubraut og Fjölskyldubraut. Nýliðabraut er hugsuð fyrir þá sem eru nýgreindir og eru að byrja í endurhæfingunni, og er henni skipt upp eftir aldri, Heilsubraut er fyrir þá sem eru endurgreindir eða lifa með krabbameini, Vinnubraut er hugsuð fyrir þá sem eru að búa sig undir vinnumarkað á ný eða fara í skóla, Virknibraut er fyrir þá sem fara ekki aftur til vinnu eða eru komin á ellilífeyri og loks er fjölskyldubrautin fyrir aðstandendur. Það sem aðskilur brautirnar er sérhæfing og mismunandi námskeið sem henta hverjum hópi fyrir sig. Mikið er lagt uppúr að þvert á brautirnar er þjónusta sem sem lítur að sálfélagslegum stuðningi og líkamlegri endurhæfingu.

Góð samvinna hefur verið við Landspítalann og aðrar stofnanir sem sinna krabbameinsgreindum. Það er engin yfirbygging á starfsemi Ljóssins og hefur t.d stjórnin aldrei þegið laun. Enn þann dag í dag þurfum við að safna miklum fjárhæðum sjálf til að halda starfseminni gangandi.

Erna Magnúsdóttir
Forstöðukona Ljóssins

Mikilvægt að skila ónotuðum lyfjum til eyðingar í apótek

Lyfjastofnun
Icelandic Medicines Agency

Jana Rós Reynisdóttir

Flest þurfum við á lyfjum að halda einhverntíma á lífsleiðinni. Þegar alvarleg veikindi steðja að eykst gjarnan það magn lyfja sem við notum. Þannig safnast í lyfjaforðann heima fyrir, sem getur orðið verulegt magn ef aðhlynning fer fram inni á heimilinu. Sé ekki tekið til í lyfjum heimilisins með reglulegum hætti getur það boðið hættunni heim. Oft er það svo að lyf sem eru keypt eru ekki öll notuð. Stundum er of miklu magni ávísað þannig að ekki er þörf fyrir allan skammtinn. Ef um er að ræða lyf sem notuð eru eftir þörfum frekar en reglubundið fyrnast þau iðulega áður en búið er að klára úr pakkningunni. Eins getur verið að sama lyf hafi verið keypt áður en fyrri skammti er lokið, og eldri pakkningin endi aftast í skápnum.

Þannig er hætta á að í fórum okkar leynist lyf sem komin eru fram yfir fyrningardagsetningu, sé ekki tekið til reglulega. Óráðlegt er að nota slík lyf. Hætturnar sem fylgja því að eiga lyf heima sem ekki er þörf fyrir eru fleiri. Börn eða gæludýr gætu komist í lyfin fyrir slysni, þau gætu lent í röngum höndum, og svo mætti lengi telja.

Öruggast er að fara með þau lyf sem ekki er not fyrir til eyðingar í næsta apótek. Öll apótek á landinu taka við lyfjum til eyðingar, einstaklingum að kostnaðarlausu.

Það verður aldrei ítrekað of oft að í lyfjum er mikilvikt efni og að varðveisla þeirra krefst sérstakrar varúðar. Aldrei ætti að vera með meira af lyfjum á heimilinu en þörf er fyrir.

Á vefnum www.lyfjaskil.is er að finna ýmsan fróðleik fyrir almenning sem snýr að geymslu og förgun lyfja.

Höfundur er Jana Rós Reynisdóttir, deildarstjóri upplýsingadeildar hjá Lyfjastofnun

Metupphæð safnaðist í maraþoninu

Fjölmennt stuðningslið Ljóssins

Kristín og Hildur í hópi hlaupara úr Ljósinu

Ljósið hefur undanfarin ár getað stólað á Ljósbera og aðra velunnara Ljóssins í Reykjavíkurmaraþoninu. Stuðningssveitin hefur ávallt verið litrík, fjölmenn og látið vel í sér heyra. Styrkirnir sem bárust Ljósinu slógu síðan enn og aftur öll fyrri met. Í ár söfnuðust heilar 9.644.643 kr. sem er langhæsta upphæð sem safnast hefur Ljósinu í maraþoninu. Við þökkum kærlega fyrir ómetanlegan stuðning sem mun nýtast gríðarlega vel í starfinu okkar.

Tvær þeirra sem hlupu fyrir Ljósið í ár voru þær Kristín Jóhanssdóttir og Hildur Björnsdóttir. Þær hafa báðar verið virkar í starfi Ljóssins og vildu því styrkja miðstöðina með framlagi sínu.

Kristín greindist í annað skipti með brjóstakrabbamein á þessu ári og segist ekki hafa verið mjög brött þegar svo var komið:
„Ég hugsaði með mér að ég þyrfti að gera eitthvað sem myndi vekja upp kærleikann og um leið bæta heilsu mína. Ég hafði heyrt Ernu í Ljósinu segja hvað söfnunin í Reykjavíkurmaraþoninu skipti miklu máli fyrir stofnun eins og Ljósið. Mér fannst þetta vera mitt tækifæri til að láta gott af mér leiða og gleyma veikindunum í bili.“

Hildur segir svipaða sögu en hún greindist með non-Hodgkins eitlakrabbamein sumarið 2016: „Ég greindist þegar yngsta barnið mitt var einungis sjö daga gamalt en þau eldri tveggja og sex ára. Það var því mikið um að vera á heimilinu og lítill tími í fyrstu til að mæta í Ljósið.“

Hún fór hins vegar að venja komur sínar í Ljósið í upphafi þessa árs og segir að Ljósið hafi verið mikilvægur liður í endurhæfingunni.

Þegar fór að líða að Reykjavíkurmaraþoninu ákváðu þær báðar að hlaupa 10 kílómetra:
„Ég hafði nokkrum árum áður hlaupið málfmaraþon og langaði til þess aftur en ég þurfti að stramma mig af vegna veikindanna. Vinkonur mínar í Ljósinu horfðu samt á mig í forundran þegar ég reyndi að fá þær með mér í lið. Þær bættust þó við, ein af annarri, og við fylgdumst með því, alveg gáttaðar, hvernig ótrúlegasta fólk lagði pening inn á okkur. Saman hittumst við í hlaupahópnum í Laugardalnum hjá henni Fjólu á fimmtudögum en hún er einstakur þjálfari,“ segir Kristín.

Hildur með manninum sínum að hlaupi loknu

Kristín ásamt Elísabetu, dóttur sinni

Framfarirnar hjá Hildi voru einnig lyginni líkastar:
„Þegar ég greindist komst ég ekki milli herbergja án hjólastóls og átti alls ekki von á að geta hlaupið 10 kílómetra ári síðar. Ég byggði ég upp þrekið á þrjóskunni og kom að endingu í mark á mínum langbesta tíma í þessari vegalengd í keppnishlaupi.“

Kristín og Hildur eru mjög stoltar af eigin árangri en ekki síður þakklátar fyrir öll áheitin sem þeim bárust til styrktar Ljósinu. Maraþonið fyllti þær orku og trú á lífið framundan:
„Það eru margir sem telja sig verða takmarkaða útgáfu af sjálfum sér í kjölfar krabbameinsmeðferðar. Mín upplifun er allt önnur. Ég hef aldrei verið sterkari. Endurbætt útgáfa. Nú er það bara áfram veginn,“ segir Hildur að lokum.

Síðbúnar afleiðingar krabbameina barna og unglinga

Ný miðstöð á göngudeild Barnaspítala Hringsins

Vigdís Hrönn Viggósdóttir
hjúkrunarfræðingur

Síðbúnar afleiðingar krabbameina

Á Íslandi greinast um 10-12 börn á ári með krabbamein. Lífslíkur þeirra sem greinast hafa aukist gífurlega á síðustu 30 árum og er fimm ára lifun nú um 80%. Þó að lækning náist geta vissar krabbameinsmeðferðir orsakað heilsufarskvilla og þannig haft neikvæð áhrif á lífsgæði og í sumum tilfellum lífslíkur að meðferð lokinni. Afleiðingarnar geta náð til sálfélagslegra þátta, haft áhrif á vöxt og þroska, líffærastarfsemi og frjósemi og jafnvel aukið líkurnar á að fá krabbamein síðar á ævinni.

Ný miðstöð síðbúinna afleiðinga

Í árslok 2016 opnaði ný miðstöð á göngudeild Barnaspítala Hringsins fyrir fólk sem fékk krabbamein á barns- eða unglingsaldri. Skipulagning eftirfylgdar er í höndum hjúkrunarfræðings og sérfræðinga í krabbameinslækningum barna. Tilgangur þjónustunnar er að bæta lífsgæði eftir krabbamein með áhættumiðuðu mati, stuðningi og fræðslu auk þess að koma á viðeigandi langtímaeftirfylgd innan heilbrigðisþjónustu fullorðinna. Hvatning til heilsueflingar er einnig mikilvægur liður í þjónustunni. 18-25 ára ungmennum er boðið upp á reglubundna eftirfylgd, hversu oft er einstaklingsmiðað og fer meðal annars eftir því hvernig meðferð var veitt. Eldri einstaklingum sem fengu meðferð á barnsaldri eftir 1981 stendur til boða að koma í a.m.k. eitt skipti.

Vegabréf eftir krabbameinsmeðferð

Á miðstöðinni eru skjólstæðingar upplýstir um tengsl meðferðar við síðbúnar afleiðingar og þar kemur vegabréf eftir krabbameinsmeðferð til sögunnar. Vegabréfið inniheldur samantekt um greininguna og meðferðina ásamt ráðleggingum um með hverju þarf að fylgjast til framtíðar. Því er ætlað að styrkja fólk í að vera eigin málsvari að meðferð lokinni og einnig að styðja við fagfólk. Fullkláruð vegabréf eru vistuð í rafrænni sjúkraskrá auk þess sem skjólstæðingar fá afrit.

Nýja miðstöðin er tilkomin í nánu samstarfi Barnaspítalans við Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna sem styrkir rekstur miðstöðvarinnar í þrjú ár.

Fyrir hönd krabbameinsteymis Barnaspítalans,
Vigdís Hrönn Viggósdóttir hjúkrunarfræðingur

Við styrkjum Ljósið

ÍSLOFT BLIKK OG STÁLSMIÐJA EHF.
BRIM SEAFOOD
íslenskt grænmeti
VERO MODA
Apótekarinn
Ali
Bólholt
VALITOR

Til Ljóssins

Jón H. Guðmundsson

Nú er farið að hausta og vetur er í nánd og á þessum tíma eru menn farnir að hugsa til jóla, hátíð ljóss og friðar. Sá friður á að finnast í hjörtum okkar því hann er ekki að finna í kringum okkur, því miður. Boðskapur jólanna um frið virðist ekki ná til stríðandi afla víðs vegar um heim sem ekki veitti ekki af.

Í trú margra eru jólin hátíð ljóssins þar sem sólin fer loks hækkandi aftur. Og þegar menn hafa þreytt Þorrann og Góuna fer vorið að nálgast og líf að kvikna um allar grundir sem vekur upp von um betri tíð. Það þarf ekki að deila um mikilvægi sólarljóssins fyrir allt líf. Svo má einnig segja um annað ljós. Ljósið við Langholtsveg.

Ljósið sem kveikir von og líf í hjörtum þeirra sem glíma við alvarlegan sjúkdóm sem krabbameinið er. Það er ekki eins og sólarljósið sem skín hæst um mitt sumar og lægst rétt fyrir jól, ekki á næturna nema um hásumarið og því miður of oft á bakvið skýin. Þetta er Ljósið við Langholtsveg, stuðningsfélag fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein, sem skín alla daga og allar nætur innra með okkur. Þar er ávallt til staðar frábært starfsfólk sem tekur öllum sem þurfa á hjálp að halda með opnum örmum og aðstoða hvern og einn á þeirra forsendum.

Þetta Ljós er fyrir marga nánast eins og sólarljósið sem kveikir von í hjörtum margra og möguleika á að eiga betra líf framundan eftir að hafa verið undir þessum ljósgeislum sem skína um sali þess, að ekki sé talað um þann yl sem Ljósið gefur. Það hefur komið fram hjá mörgum að það sé erfitt að stíga yfir þröskuld til að komast inn í Ljósið en hann er löngu farinn, því Ljósið hefur skinið svo sterkt og svo lengi að það er eins og þröskuldurinn sé farinn.

Það má líkja inngöngunni inn í Ljósið við það að stíga inn úr myrkrinu, því það er ansi mikið myrkur hjá þeim sem sjá ekki útgöngu út úr því myrkri sem umlykur menn í þeim raunum sem krabbameinið skapar. Við sem höfum áorkað það að stiga út úr myrkrinu og yfir þröskuldinn sem var til staðar á þeim tíma vitum hvað það hefur hjálpað mikið og gert líf okkar þannig að við kunnum nú að takast á við það aftur þó miklar breytingar hafi átt sér stað að innra með okkur.

Að hafa getað látið Ljósið lýsa upp það myrkur sem þessi veikindi óneitanlega skapa sýnir hve það er sterkt. Við vitum það að ef við dveljum lengi í sólarljósinu verðum við dekkri á hörund og sælleg á að líta en við að vera í Ljósinu verðum við sælleg og sterkari að innan. Það er von og ósk mín að Ljósið við Langholtsveg haldi áfram að dafna og skína skært og skærara með tímanum.

Með þakklæti fyrir allt sem þið hafið hjálpað mér með gegnum tíðina.

Kveðja,
Jón H. Guðmundsson

Við styrkjum Ljósið

VEKTOR hönnun og ráðgjöf
Kjörís
Íslandsspil
TAKK hreinlæti
net söfnun.is
Katla
NEYTENDASTOFA
GÁMAÞJÓNUSTAN HF. BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ
Akureyrarbær
Bílanaust
ÍSLENSK ERFÐAGREINING
LOGOS REYKJAVÍK • LONDON
VÍS
LÍNAN
VILA CLOTHES
LímtréVírnet
KFC
kom almannatengsl stofnað 1986
Icelandair Hotels
vodafone

Spa upplifun

með hinum einstöku
Blue Lagoon húðvörum

Tímabókanir í snyrti-, nudd- og spameðferðir síma 414-4004

HREYFING | BLUE LAGOON ICELAND

Álfheimar 74
Sími 404-4004
bluelagoonspa@bluelagoonspa.is
www.bluelagoonspa.is
www.hreyfing.is

Ungt fólk í Ljósinu

Á ungt fólk erindi í Ljósið? Eruð þið með endurhæfingu fyrir ungt fólk ?

Þessum spurningum höfum við stundum þurft að svara en það gerist þó æ sjaldnar eftir því sem Ljósið verður þekktara. Já, auðvitað á ungt fólk erindi í Ljósið. Þetta er eina sérhæfða miðstöðin þar sem ungt krabbameinsgreint fólk getur fengið alhliða, þverfaglega endurhæfingu hjá heilbrigðismenntuðu starfsfólki.

Ljósið sinnir endurhæfingu og stuðningi fyrir þá sem greinast frá 18 ára aldri en vinnur jafnframt að því að færa þann aldur neðar. Þá hefst faglegur stuðningur við aðstandendur á sjötta aldursári en Ljósið einbeitir sér að því að sinna allri fjölskyldunni.

Við teljum mikilvægt að þegar ungt fólk er að stíga sín fyrstu skref í endurhæfingu að það sé breiður hópur fagfólks sem heldur utan um einstaklinginn. Líkamlegar aukaverkanir, eins og bjúgur, stirðleiki, þrekleysi, verkir og dofi, eru oft fylgifiskar sjúkdómsins fyrir marga og þess vegna er gott að hitta sjúkraþjálfara sem þekkja þessi einkenni og geta gefið ráð við þeim. Iðjuþjálfar eru sérhæfðir í að efla færni við daglega iðju og hjálpa viðkomandi að setja sér markmið og halda utan um endurhæfingaráætlun. Þá gefst ungu fólki tækifæri til að hitta sálfræðing, næringarráðgjafa, fjölskyldumeðferðarfræðing og markþjálfa. Með þéttu fagteymi er allt gert til að efla lífsgæði hins krabbameinsgreinda og fjölskyldu hans.

Nú eru um það bil hundrað ungir krabbameinsgreindir (18-45 ára) í þjónustu í Ljósinu og fer sá hópur stækkandi. Á haustdögum var stofnuð sérstök endurhæfingarbraut unga fólksins en það var gert til að þau gætu sótt dagskrá á sama tíma og þannig fá þau ennþá meiri stuðning af hvert öðru. Má þar nefna tíma í jóga, líkamsrækt, fræðslunámskeið og jafningjahópa. Þetta fyrirkomulag reynist mjög vel og hjálpar þeim að takast á við breyttar aðstæður meðal jafningja þar sem þau geta rætt málin við aðila á svipuðum aldri.

Þú getur keypt næstum hvað sem er fyrir Aukakrónur

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósið

Reykjavík
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Apparat ehf, Ármúla 24
Arctica Finance hf, Katrínartúni 2
Arev verðbréfafyrirtæki hf, Bankastræti 5
ARGOS ehf-Arkitektastofa
Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arka heilsuvörur ehf, Sundaborg 1
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Askur, veitingahús, Suðurlandsbraut 4a
Atlantsflug ehf, Reykjavíkurflugvelli
Atorka ehf verktakar og vélaleiga,
Vættaborgum 117
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
Áltak ehf, Fossaleyni 8
Áman ehf, Tangarhöfða 2
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
ÁTVR Vínbúðir, Stuðlahálsi 2
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
Badmintonsamband Íslands, Engjavegi 6
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
Bandalag kvenna í Reykjavík,
Hallveigarstöðum, Túngötu 14
barak.is, Skeifunni 9
Barnalæknaþjónustan ehf,
Domus Medica, Egilsgötu 3
BASALT arkitektar ehf, Austurstræti 12
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Berserkir ehf, Heiðargerði 16
Betra Bak, Faxafeni 6
Betra líf ehf, Kringlunni 8
Beyki ehf, Tangarhöfða 11
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf,
s: 577 4477, Gylfaflöt 24-30
Bifreiðaverkstæði Reykjavík ehf,
Bæjarflöt 13
Bílahöllin,ryðvörnin hf, Bíldshöfða 5
Bílakringlan, Funahöfða 17
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar,
Hyrjarhöfða 4
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 13
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blómagallerí ehf, Hagamel 67
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf,
Klapparstíg 25-27
Boozt bar, Súðavogi 7
Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Borgarbókasafn Reykjavíkur,
Tryggvagötu 15
Borgarpylsur, Skeifunni 5
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókaútgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
Bókhald og skattskil slf, Bolholti 4
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Síðumúla 29
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf,
Hávallagötu 40
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82
Bólsturverk sf, Kleppsmýrarvegi 8
Bónstöðin Borgartúni ehf, Borgartúni 21
Bónus, Skútuvogi 13
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900,
Höfðabakka 9
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Buggy Adventures ehf, Kistumel 16
Byggingafélagið Nói, Jónsgeisla 9
CAD ehf, Skúlagötu 10
Café Meskí, Fákafeni 9
Cargo Express ehf, Köllunarklettsvegi 2
Carpe Diem Tours ehf, Njálsgötu 19
Couture, fataverslun, Laugavegi 86
CU2 ehf, Stangarhyl 6
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dekurhornið ehf, snyrtistofa, Faxafeni 14
Dengsi ehf, Dugguvogi 1b
Dental stál ehf, Hverfisgötu 105
Dómkirkjan í Reykjavík
D-Tech ehf, Grandagarði 16 Húsi Sjávarklasa
Dýragarðurinn ehf, Spönginni 19
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf,
Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Eðalflutningar ehf, Jónsgeisla 47
Eðalklæði ehf, Langholtsvegi 128
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
Eir ehf, Bíldshöfða 16
Ellen Ingvadóttir löggiltur dómtúlkur og
skjalaþýðandi, Skipholti 50b
Ergo fjármögnunarþjónusta Íslandsbanka,
Suðurlandsbraut 14
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Esju-Einingar ehf, Esjumel 9
Fanntófell ehf, Bíldshöfða 12
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Fasteignir ríkissjóðs, Borgartúni 7
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu
Tryggvagötu 17
Fella- og Hólasókn, Hólabergi 88
Félag íslenskra bifreiðaeigenda,
Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga,
Suðurlandsbraut 22
Fiskmarkaðurinn ehf, Aðalstræti 12
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjarvirkni slf, Suðurlandsbraut 32
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf,
Síðumúla 35
Fjárhald ehf
Fjöleignir ehf, Tryggvagötu 11
Flügger ehf, Stórhöfða 44
Formverk, Bæjarflöt 6
Forsæla-appartmenthouse, Grettisgötu 35b
Forum lögmenn ehf, Aðalstræti 6
Fótaaðgerðastofan Gæfuspor,
hjúkrunarheimilinu Sóltúni 2
Frami, félag leigubifreiðastjóra,
Fellsmúla 26
Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G G - lagnir ehf, Dugguvogi 1b
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Garcia ehf, Laugarnesvegur 40
Garðasteinn ehf, Stóragerði 4
Garðmenn ehf, Skipasundi 83
Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108
Gastec ehf, Vagnhöfða 9
Gaui Píp ehf, Skipasundi 1
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com,
Laugavegi 62
Gjögur hf, Kringlunni 7
Grafísk hönnun ehf, Miðhúsum 28
Greiðan hárgreiðslustofa slf,
Háaleitisbraut 58-60
Grund, dvalar- og hjúkrunarheimili,
Hringbraut 50
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gullkistan skrautgripaverslun-www.
thjodbuningasilfur.is, Frakkastíg 10
Gullkúnst Helgu skartgripaverslun,
Laugavegi 13
Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
H og S byggingaverktakar ehf.,
Bláskógum 16
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup, Holtagörðum
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar -
Við erum öll jöfn, Bíldshöfða 18
Hampiðjan hf, Skarfagörðum 4
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hármiðstöðin, Hrísateigi 47
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf,
Arnarbakka 2
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir, Hverafold 1-3
Hárstofan Noon, Hólmaseli 2
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heimsferðir ehf, Skógarhlíð 18
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Hereford Steikhús ehf, Laugavegi 53b
Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11
Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hirzlan ehf, Síðumúla 37
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
Hjá GuðjónÓ ehf, Þverholti 13
Hjólastillingar ehf, Hamarshöfða 3
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
Hópferðarþjónusta Reykjavík ehf,
Brúnastöðum 3
Hótel Leifur Eiríksson ehf,
Skólavörðustíg 45
Hótel Lotus, Álftamýri 7
Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hreyfill, Fellsmúla 26
HS smíðar ehf, Vættaborgum 120
Hugmót ehf, Jakaseli 16
Húsalagnir ehf, Gylfaflöt 20
Hverfisgallerí, Hverfisgötu 4
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Höfði fasteignasala, Suðurlandsbraut 52
IG Ferðir ehf, Dugguvogur 10
I'm Icelandic, Hrísrima 1
Indiska verslun, Kringlunni 4-12
Innlifun ehf, Suðurlandsbraut 26
Invicta - endurskoðun, ráðgjöf og bókhald,
Síðumúla 23
IVF Iceland ehf, Álfheimum 74
Í pokahorninu, Skipasundi 46
ÍSAM ehf, Tunguhálsi 11
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísbúðin Erluís ehf, Fákafeni 9
Íslandsstofa, Sundagörðum 2
Ísleifur Jónsson ehf, Draghálsi 14-16
Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
Íslenska Gámafélagið ehf, Gufunesi
Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Ísold ehf, Nethyl 3
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Jafnvægi ehf, Aveda, Faxafeni 9
Járn og gler ehf, Skútuvogi 1h
Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
Jeremías-www.garnbudin.is
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf,
Suðurlandsbraut 6
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
K.F.O. ehf, Sundagörðum 2
Kanon arkitektar hf, Laugavegi 26
Kári Arnórsson ehf
Kírópraktík.is, Laugavegi 163e
Kj Kjartansson hf, Skipholti 35
Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 3
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 &
Háaleitisbraut 58-60
Klettur-Skipaafgreiðla ehf, Korngörðum 5
KlippArt hárstofa ehf - Hárstofan Ýr,
Lóuhólum 2-6
Knattspyrnufélagið Fram, Safamýri 26
Kringlan, Kringlunni 4-12
Kringlukráin, Kringlunni 4-6
Krúser félag áhugamanna um akstur,
Funafold 33
Kvíðameðferðarstöðin ehf, Skútuvogi 1a
Lagahvoll slf, Bankastræti 5
LAG-Lögmenn sf, Ingólfsstræti 5
Lagnalagerinn ehf, Fosshálsi 27
Landsbréf hf, Borgartúni 33

Landshús, Skipholti 50d, 5. hæð
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Leir og postulín ehf, Súðarvogi 24
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lindin, kristilegt útvarp, Krókhálsi 4
Litamálun ehf, Kirkjustétt 9
Liv ehf, Dunhaga 19
Ljósin í bænum, Ármúli 23
Ljúfmetisverslunin Búrið, Grandagarði 35
Loftmyndir ehf, Laugavegi 13
LOG lögmannsstofa sf, Kringlunni 7
Logoflex ehf, Smiðshöfða 9
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögfræðistofa Sóleyjargötu 17 sf, Sóleyjargötu 17
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl, Sigtúni 42
Lögheimili eignamiðlun ehf, Vínlandsleið 14
Lögmannafélag Íslands, Álftamýri 9
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
Lögmenn Lækjargötu ehf, Lækjargötu 2
Magnús Arnar Einarsson húsasmíðameistari, Hólmgarði 9
Manda hárgreiðslustofa, Hofsvallagötu 16
Margt smátt ehf, Guðríðarstíg 6-8
Martec ehf, Blönduhlíð 2
Matborðið ehf, Bíldshöfða 18
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málmsmiðjan Ferrum ehf, Bugðulæk 18
Mekka Wines& Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Merking ehf, Viðarhöfða 4
MG flísalagnir ehf, Laufengi 164
Mirage slf, Lyngrima 3
Móðir Náttúra ehf, Gufunesvegi
Mónakó, Laugavegi 78
Multivac ehf, Bæjarflöt 4
Myconceptstore, Laugavegi 45
Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf, Laugavegi 182
Nautica ehf, Laugarásvegi 14
Neskirkja, Hagatorgi
Norðanmenn ehf, Stórhöfða 17
Nostra ræstingar ehf, Sundaborg 11-13
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Nýtt Skil slf, Borgartúni 24
Oddgeir Gylfason tannlæknir og læknir, Vínlandsleið 16
OMNOM hf, Hólmaslóð 4
Opin kerfi ehf, Höfðabakka 9
Optic Reykjavík ehf, Hamrahlíð 17
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ormsson, Lágmúla 8
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pixel ehf, Ármúla 1
Póstmannafélag Íslands, Grettisgötu 89
Pósturinn, Stórhöfða 29
PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
Prima Donna ehf, Grensásvegi 50
Prinsinn, söluturn, Hraunbæ 121
Promennt ehf, Skeifunni 11b
Proteus efh, Ármúla 24
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1
Rafco ehf, Vættaborgum 97
Rafelding ehf, Seljabraut 82
Rafland hf, Síðumúla 2-4
Rafneisti ehf, Hraunbæ 99
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsveinn ehf, Brúnastöðum 59
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rannsókna- og háskólanet Íslands hf, Dunhaga 5
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf, Lynghálsi 3
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Ratsjá ehf, Laugavegi 26
Regla - netbókhaldskerfi, Suðurlandsbraut 50
Reki ehf, Höfðabakka 9
Rekstrarvörur ehf, Réttarhálsi 2
Reykjavik Residence Hotel, Laugavegi 182
Reykjavík Helicopters ehf, Reykjavíkurflugvelli
Reykjavíkur Apótek, Seljavegi 2
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Réttur - ráðgjöf & málflutningur, Klapparstíg 25-27
RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
Rúnar Már Sverrisson, Bólstaðarhlíð 12
Röntgen Domus Medica, Egilsgötu 3
S.Z.Ól. trésmíði ehf, Bíldshöfða 14
Salatbarinn Buffet Restaurant, Faxafeni 9
Samfylkingin, Hallveigastíg 1
Samiðn, samband iðnfélaga, Borgartúni 30
Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
Sálfræðisetrið, Þverholti 14
Seðlabanki Íslands, Kalkofnsvegi 1
Selena undirfataverslun, Suðurlandsbraut 50
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
SÍBS, Síðumúla 6
Sjóli ehf, Hólmaslóð 6
Sjónlag hf, Álfheimum 74
Sjóvélar ehf, Skútuvogi 12
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Sjúkraþjálfunin Ártúnshöfða, Stórhöfða 17
Skermir ehf, Höfðabakka 9
Skipamiðlarar ehf, Grandagarði 14
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bíldshöfða 12
Skóverslunin Bianco Footwear, Kringlunni 8
Skóverslunin Bossanova, Kringlunni 8-12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Smíðaþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
Sport-Tæki ehf, Stórhöfða 22
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Staukur ehf-leiktæki og sjálfsalar, Skipholti 56
Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
Stálprýði ehf, Súðarvogi 34
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stokkur Software ehf, Skólavörðustíg 11
Storkurinn ehf, Síðumúla 20
Stólpi Gámar, Klettagörðum 5
Stóra bílasalan ehf, Klettháls 2
Styrja ehf, Depluhólum 5
Subway, Suðurlandsbraut 46
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
Sægreifinn, Verbúð 8, Geirsgötu 8
Söngskólinn í Reykjavík, Snorrabraut 54
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknar Mjódd ehf, Þönglabakka 1
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Kjartans Arnars Þorgeirssonar, Skipholti 33
Tannlæknastofa Sigurðar Benediktssonar, Faxafeni 5
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf, Hverfisgötu 105
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar, Faxafeni 14
Tannmiðlun ehf, Stangarhyl 7
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsinn ehf, Hraunbergi 4
Taramy.is - Erf ehf, Jöklafold 26
TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
Textíll ehf, Lokastíg 28
Themis ehf, lögmannsstofa, Borgartúni 27
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Timberland, Kringlunni
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Tónmenntaskóli Reykjavíkur, Lindargötu 51
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
Trévirki ehf, Skeifunni 3
Tækniverk - Hár og heilsa, Bergstaðastræti 13
Umslag ehf, Lágmúla 5
Úðafoss sf, efnalaug, Vitastíg 13
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf, Síðumúla 28
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Útkall ehf, Sundaborg 9
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vagnasmiðjan ehf, Eldshöfða 21
Vals tómatsósa ehf, Viðarhöfða 2
Valva lögmenn, Austurstræti 17
Varahlutaverslunin Kistufell ehf, Brautarholti 16
Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Veiðiþjónustan Strengir, Smárarima 30
Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
Verkfræðistofa Stanley Pálssonar, Krókhálsi 5
Verkfræðistofan VIK ehf, Borgartúni 6
Verkfærasalan ehf, Síðumúla 11
Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Álfheimar ehf, Háaleitisbraut 153
Verslunin Rangá, Skipasundi 56
Verslunin Stórar Stelpur, Hverfisgötu 105
Vélar ehf, Vatnagörðum 16
Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
Vélaverkstæðið Kistufell ehf, Tangarhöfða 13
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
VIRTUS, bókhald & ráðgjöf ehf, Skipholti 50d
Víkurós ehf, bílamálun og réttingar, Bæjarflöt 6
VM - Félag vélstjóra og málmtæknimanna, Stórhöfða 25
Vottunarstofan Tún ehf, vottun sjálfbærra náttúru nytja, Þarabakka 3
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Welcome Apartments, Arnarbakka 2
Wiium ehf, Vesturfold 34
www.barak.is, Skeifunni 9
XCO ehf, Akraseli 9
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74
Yrki arkitektar ehf, Hverfisgötu 76
Þorsteinn Bergmann ehf, Hraunbær 102
Þór hf, Krókhálsi 16
Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
Þvottahúsið A. Smith ehf, Bergstaðastræti 52
Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf, Vegamótastíg 4
Örninn ehf, Faxafeni 8

Seltjarnarnes
Bílaverkstæði Ella, Bygggörðum 2b
Falleg gólf-parketþjónusta frá 1984, Nesbala 25
Felixson ehf, Lindarbraut 11
Íþróttafélagið Grótta, íþróttamiðstöðinni Suðurströnd
Lög og réttur ehf, Austurströnd 3
Nesskip hf, Austurströnd 1
Seltjarnarneskirkja
Sjávarsýn ehf, Bakkavör 28

Vogar
Hársnyrtistofa Hrannar, Vogagerði 14
Kálfatjarnarsókn, Vatnsleysuströnd
Loftræstihreinsun ehf, Vogagerði 19

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Alur blikksmiðja ehf, Smiðjuvegi 58
AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Arkus, tannlæknastofan, Núpalind 1
Automatic ehf, heildverslun, Smiðjuvegi 11
Áberandi ehf, Vesturvör 30a
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6

Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf, Skemmuvegi 46
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílamálunin Varmi ehf, Auðbrekku 14
Bílaskjól, bifreiðasmiðja, Akralind 3
Bílasprautun og réttingar Auðuns, Auðbrekku 27
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
Bíljöfur - varahlutir ehf, Smiðjuvegi 72
Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
Bliki bílamálun / réttingar ehf, Smiðjuvegi 38e
Blikkarinn ehf, blikksmiðja, Auðbrekku 3-5
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
Byggðaþjónustan bókhald og ráðgjöf, Auðbrekku 22
Dekkjahúsið ehf, Auðbrekku 17
Delíla og Samson sf, Grænatúni 1
Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari, Grófarsmára 8
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250, Hlíðasmára 14
Exton ehf, Vesturvör 30a
Eyfeld ehf, Bæjarlind 14-16
Fagtækni ehf, Akralind 6
Ferli ehf, Hlíðasmára 8
Fjölvirki ehf, Heiðahjalla 35
Flexo ehf, Smiðjuvegi 72
GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
Guðbjörg Hákonardóttir, Ásakór 15
Guðmundur Skúlason ehf, Fjallalind 21
Hafið-fiskverslun ehf, Hlíðasmára 8
Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
Hamraborg ehf, Lundi 92
Hárný ehf, Nýbýlavegi 28
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Húsfélagaþjónustan ehf, Nýbýlavegi 32
Hype ehf, Hlíðasmára 2
Iðnaðarlausnir ehf, Hlíðasmára 9
Iðnvélar ehf, Smiðjuvegi 44
Ingi hópferðir ehf, Laufbrekku 16
Ingimundur Einarsson ehf málari, Trönuhjalla 1
Init ehf, Smáratorgi 3
Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Jarðtækni ehf, Þorrasölum 1
JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11
JS ljósasmiðjan - Sláttuvélamarkaðurinn, Skemmuvegi 34
JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
Kambur ehf, Geirlandi við Suðurlandsveg
Kastor ehf, Kópavogstúni 4
Klukkan, Hamraborg 10-www.klukkan.is
Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8
Kvenfélag Kópavogs, Hamraborg 10
Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
Ledlýsing, Hlíðasmára 11
listinn.is, Akralind 7
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Ljós og lausnir ehf rafverktakar, Lómasölum 19
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
mannval.is
Mannvit hf, Urðarhvarfi 6
Motiv mynd, ljósmyndaþjónusta
Nýja kökuhúsið ehf, Auðbrekku 2
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24
Oxus heildverslun, Akralind 6
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
Rafholt ehf, Smiðjuvegi 8
Rafinn ehf, Askalind 7
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rafnar ehf, Vesturvör 32b
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar, Kársnesbraut 106
Rakarastofan Herramenn, Neðstutröð 8
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Ræsting BT ehf, Hamraborg 1
Ræstingaþjónustan ehf, Smiðjuvegi 62
Sérmerkt ehf, Smiðjuveg 11
Skilaborg ehf bókhaldsþjónusta, Hlíðasmára 19
Skólamyndir ehf, Lundarbrekku 10
Slökkvitækjaþjónustan ehf, Bakkabraut 16
Sport Company ehf, Bæjarlind 14-16
Sports Direct, Skógarlind 2
Sportvörur, Bæjarlind 1-3
Stapafell ehf, Ásbraut 21
Stífluþjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
Straumkul ehf, Álfkonuhvarfi 67
Svansprent ehf, Auðbrekku 12
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Tannlæknastofa Gunnars Leifssonar slf, Bæjarlind 6
Tannlæknastofa Hallfríðar, Smáratorgi 3
Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tvö hjörtu ehf, Bæjarlind 3
Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
V.Þ. Vilhjálmsson slf, Bæjarlind 6
Vatn ehf, Skólagerði 40
Verifone á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf, Dalvegi 16d
www.listinn.is, Akralind 7
www.mannval.is
Zenus sófar, Smiðjuvegi 9
Zeta Film, Kópalind 3
ZsaZsa hárgreiðslustofa slf, Hamraborg 7
Þuríður Helga Benediktsdóttir, Víðihvammi 20
Önnu Konditorí slf, Nýbýlavegi 32
Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær
66°Norður, Miðhrauni 11
Aflbinding-Járnverktakar ehf, Lyngási 8
B.B.Þ. Verktakar ehf, Miðhrauni 14
Bílasprautun Íslands ehf, Lyngási 12
Cintamani ehf, Austurhrauni 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Hagráð ehf, Hofslundi 8
Hannes Arnórsson ehf, Móaflöt 41
Hjallastefnan ehf, Lyngási 11
IP Dreifing ehf, Melási 3
Ína Dóra Sigurðardóttir, Ásbúð 45
Járnsmiðja Óðins, Smiðsbúð 6
Kópavogspósturinn ehf, Stekkjarflöt 22
Krókur, Suðurhrauni 3
Loftorka ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Rafskoðun ehf, faggilt skoðunarstofa, Lyngási 11
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Smárinn, bókhald og ráðgjöf ehf, Skeiðakur 8
Úranus ehf, Hegranesi 21
Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
Vörukaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
220 hárstofa ehf, Linnetsstíg 3
AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
Aflhlutir ehf, Drangahrauni 14
Allianz á Íslandi hf, Dalshrauni 3
Altis ehf, Bæjarhrauni 8
Atvinnutæki ehf, Rauðhellu 11
Ás, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17
Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5 - Álfaskeiði 115
Bókhaldsstofan ehf, Bæjarhrauni 10
Brettasmiðjan ehf, Hvaleyrarbraut 8
Bæjarbakarí ehf, Bæjarhrauni 2
Dalakofinn tískuverslun, Linnetsstíg 2
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Ecospira, Gjótuhrauni 6
Einar í Bjarnabæ ehf, Spóaási 6
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Enduro Adventure ehf, Rauðhellu 1
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
Essei ehf, Hólshrauni 5
Fjarðargarðar ehf, Furuhlíð 8
Fjörukráin-Hótel Víking, Strandgötu 55
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagmálun slf, Erluási 56
Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15
Harbourfront Guesthouse ehf
Hár Stíll, Hjallabraut 33
Heimir og Jens ehf, Birkibergi 14
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
J.T. litir ehf, Öldulsóð 27
Jarðfræðistofan ehf, Holshrauni 7
Járngrímur slf, Hverfisgötu 11
J-vélar ehf, Dalshrauni 26
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf, Selhellu 13
Kona Tískuverslun, Verslunarmiðstöðinni Firði
Kæling ehf, Stapahrauni 6
Lína Lokkafína hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
Matbær ehf, Óseyrarbraut 2
Mynstrun ehf, Herjólfsgötu 20
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Pústþjónusta BJB ehf, Flatahrauni 7
Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
Rafrún ehf, Gjótuhrauni 8
Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
Selolía, s: 698 7999, Heiðvangi 26
Skóarinn, Reykjavíkurvegi 68
Smiðurinn þinn slf, Suðurgötu 90
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stigamaðurinn ehf, Burknavöllum 1c
Sæli ehf, Smyrlahrauni 17
ThorShip, Selhellu 11
Tæki.is, Norðurhellu 5
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði, Álhellu 8
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Þaktak ehf, Grandatröð 3
Þarfaþing hf, Drangahrauni 14

Álftanes
Prentmiðlun ehf, Hólmatúni 55

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210, Fitjabraut 4
B & B Guesthouse, Hringbraut 92a
Bílrúðuþjónustan ehf, Grófinni 15c
Blikksmiðja Ágústs Guðjónssonar ehf, Vesturbraut 14
Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Dýralæknastofa Suðurnesja ehf, Flugvöllum 6
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
GE bílar bílasala, Bolafæti 1
Grágás ehf, Smiðjuvöllum 6
Húsagerðin ehf, trésmiðja, Hólmgarði 2c
IGS ehf Keflavíkurflugvelli, Fálkavelli 13
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum, Krossmóa 4a
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Netaverkstæði Suðurnesja ehf, Brekkustíg 41
Park Inn by Radisson Keflavik, Hafnargötu 57
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Prentsmiðjan Stapaprent, Grófinni 13c
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafiðn ehf, Víkurbraut 1
Rammagerðin ehf - Iceland Giftstore, Keflavíkurflugvelli
Ráðbyrgi ehf - bókhaldsþjónusta, Iðavöllum 7a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörlagningamaðurinn ehf, Faxabraut 7
SB Trésmíði ehf, Garðavegi 8
Skartsmiðjan, Hafnargötu 25
Skipting ehf, Grófinni 19
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752

Soho veisluþjónusta, Hrannargötu 6
Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4
Suðurflug ehf, Keflavíkurflugvelli
Tannlæknastofa Jóns Björns, Miðgarði 11
Toyota Reykjanesbæ
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
UPS á Íslandi, Fálkavelli 7
Útfaraþjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14

Grindavík
EVH verktakar ehf, Tangasundi 3
Fanndals Lagnir ehf, Austurvegi 22
Gallery Spuni, Gerðavöllum 17
Lionsklúbbur Grindavíkur
Maron ehf, Steinási 18
Northern Light Inn, Norðurljósavegi 1
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Papas pizza, s: 426 9955, Hafnargötu 7a
Sílfell ehf, Skipastíg 13
TG raf ehf, Staðarsundi 7
Vísir hf, Hafnargötu 16
VOOT Beita, Ægisgötu 2

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8
Kvenfélagið Hvöt
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður
Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar, Garðbraut 35
Leikskólinn Gefnarborg, Sunnubraut 3
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4

Mosfellsbær
Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf, Háholt 14
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Eignarhaldsfélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Elmir-teppaþjónusta ehf, Arnartanga 52
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Grindverk ehf, Tröllateig 23
Ístex hf, Völuteigi 6
Jón Auðunn Kristinsson ehf
Kvenfélag Kjósarhrepps
LEE rafverktakar ehf, Byggðarholti 1a
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Matfugl ehf, Völuteigi 2
Málningarþjónusta Jónasar ehf, Svöluhöfða 5
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Múr og meira ehf, Brekkutanga 38
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Reykjabúið ehf, Suðurreykjum 1
Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð SÍBS
Sjúkraþjálfun Heilsuefling Mosfellsbæjar, Urðarholti 4
Spíssar ehf - stífluþjónusta, Brekkutanga 21
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvellir 15
Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf, Kalmansvöllum 3
Brauða- og kökugerðin ehf, Suðurgötu 50a
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Fasteignasalan Valfell, Kirkjubraut 2 & Borgartúni Rvk.
Galito veitingastaður, Stillholti 16-18
Gjafavöruverslunin @Home, Stillholti 16-18
Hafsteinn Daníelsson ehf, Geldingaá
Hvalfjarðarsveit, Innrimel 3
JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
Jón Traustason, Jaðarsbraut 25
Kaja organic ehf, Kalmansvöllum 3
Meitill ehf, Katanesvegi 3, Grundartanga
MVM ehf, Kirkjubraut 12
Norðanfiskur ehf, Vesturgötu 5
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B.H., Suðurgötu 65
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10

Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Búvangur ehf, Brúarlandi
Ensku húsin gistiheimili við Langá
Garðyrkjustöðin Laugaland hf, Laugalandi
Kristján Ágúst Magnússon, Snorrastöðum
Kvenfélag Stafholtstungna
Loftorka Borgarnesi ehf, Engjaási 2
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Reykholt
Geitafjársetur, Háafelli

Stykkishólmur
Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Bjarnarhafnarkirkja, Bjarnarhöfn
Sjávarborg ehf, Hafnargötu 4

Grundarfjörður
Grundarfjarðarbær, Borgarbraut 16
Rútuferðir ehf, Ölkelduvegi 5
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Kvenfélag Ólafsvíkur
Litlalón ehf, Skipholti 8
Rafn ehf, Hjallabrekku 6
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18

Hellissandur
Breiðavík ehf, Háarifi 53
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Búðardalur
Dalabyggð, Miðbraut 11

Reykhólahreppur
Glæðir blómáburður, s: 866 9386, Hellisbraut 18
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Kirkjubóli III
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26
Vesturferðir ehf, Aðalstræti 7

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Fiskmarkaður Vestfjarða hf, Árbæjarkanti 3
Glaður ehf, Traðarstíg 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur, Hafnargötu 37

Flateyri
Litlabýli Guesthouse ehf, Eyrarvegi 13

Patreksfjörður
Gillagrill ehf, Aðalstræti 110
Sauðlauksdalskirkja
Slaghamar ehf, Mýrum 1
Vesturbyggð
Villi Á ehf, Aðalstræti 122
Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarteigi 4

Þingeyri
Brautin sf, Vallargötu 8

Staður
Kvenfélagið Iðunn, Borðeyri

Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Hvammstangi
Bílagerði, Eyrarlandi 1
Geitafell - Seafood Restaurant, Geitafelli, Vatnsnesi
Hársnyrtistofa Sveinu Ragnarsdóttur, Höfðabraut 6
Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru, Staðarbakka 1
Villi Valli ehf, Eyrarlandi 1

Blönduós
Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Léttitækni ehf, Efstubraut 2
Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf, Árbraut 19
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd
Marska ehf, Höfða
Sjávarlíftæknisetrið BioPol ehf, Einbúastíg 2
Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3

Sauðárkrókur
Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Dögun ehf, Hesteyri 1
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Kvenfélagið Framför
Listkúnst ehf, Aðalgötu 9
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Aðalgötu 20
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Steinull hf, Skarðseyri 5
Steypustöð Skagafjarðar, Skarðseyri 2
Stoð ehf, verkfræðistofa, Aðalgötu 21
Sveitarfélagið Skagafjörður, Skagfirðingabraut 21 Ráðhúsi
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði
Ferðaþjónustan Bakkaflöt-www.riverrafting.is, Bakkaflöt

Siglufjörður
Aðalbakarinn ehf, Aðalgötu 26 -28
Fjallabyggð, Gránugötu 24

Akureyri
Akureyrarhöfn, Fiskitanga
Amaro heildverslun
Átak Heilsurækt ehf, Strandgötu 14
Bakaríið við brúna ehf, Dalbraut 1
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf, Strandgötu
Bílaprýði, Laufásgötu 5
Blikk- og tækniþjónustan ehf, Kaldbaksgötu 2
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Bústólpi ehf, Oddeyrartanga
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Félag verslunar- og skrifstofufólks, Skipagötu 14
Form ráðgjöf ehf, Eyrarvegi 4
Geimstofan ehf, auglýsingastofa og skiltagerð, Glerárgötu 34b
Hjörtur Haraldsson, Víðigerði
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Index tannsmíðaverkstæði ehf, Kaupangi við Mýrarveg
India karry kofi ehf, Hafnarstræti 100b
Íslensk verðbréf hf, Strandgötu 3
Jafnréttisstofa, Borgum v/Norðurslóð
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kranabílar Norðurlands, Daggarlundi 18
La Vita é Bella Veitingastaður, Hafnarstræti 92
Ljósco ehf, Ásabyggð 7
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
ProMat Akureyri ehf
Rafeyri ehf, Norðurtanga 5
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjómannafélag Eyjafjarðar, Skipagötu 14
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Skútaberg ehf, Sjafnarnesi 2-4

Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steypustöð Akureyrar ehf, Sjafnarnesi 2-4
Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjördísar, Kaupangi Mýrarvegi
Timbra ehf,byggingarverktaki, Vaðlatúni 1
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3
Þekking-Tristan hf, Hafnarstræti 93-95
Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 15f

Grenivík
Darri ehf, Hafnargötu 1
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Sigurbjörn ehf

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Flæðipípulagnir ehf, Svæði
Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Norlandia ehf, Múlavegi 3

Hrísey
Hríseyjarkirkja

Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf*www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26
Höll ehf, vinnuvélar og verktakar, Höfða 11
Kvenfélag Húsavíkur
Norðurþing, Ketilsbraut 9
Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Víkurraf ehf, Garðarsbraut 18a

Laugar
Einarsstaðakirkja
Kvenfélag Reykdæla
Þingeyjarsveit, Kjarna

Mývatn
Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Vogar, ferðaþjónusta, Vogum

Þórshöfn
Geir ehf, Sunnuvegi 3

Bakkafjörður
Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður
ES-vinnuvélar ehf, Skógum 3
Ferðaþjónustan Syðri-Vík
Hafdís NF 68
Mælifell ehf, Háholti 2

Egilsstaðir
Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Eiríksstaðakirkja, á Jökuldal
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
G.Ármannsson ehf, Ártröð 12
Gistihúsið - Lake Hotel Egilsstadir, Egilsstöðum 1-2
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Klassík ehf, Selási 1
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
laugarfell.is
Sentrum ehf, Kaupvangi 3a
Skógar ehf, Dynskógum 4
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11
Tannlæknastofa Austurlands, Miðgarði 13
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
www.laugarfell.is

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44
Seyðisfjarðarkirkja

Borgarfjörður
Ferðaþjónustan Borg, Hlíðartúni
Fiskverkun Kalla Sveins ehf, Vörðubrún

Reyðarfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Heilsuhreysti, sjúkraþjálfun, Austurvegi 20
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús
Þvottabjörn ehf, Búðareyri 25

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðaþrif ehf, Strandgötu 46c
Hótel Eskifjörður ehf, Strandgötu 47

Neskaupstaður
Bílaverkstæði Önundar ehf, Vindheimanausti 7c
G.Skúlason vélaverkstæði ehf, Nesgötu 38
Lolli ehf, Egilsbraut 6
Nestak ehf, byggingaverktaki, Borgarnausti 6
Samvinnufélag útgerðamanna, Neskaupstað, Hafnarbraut 6
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Stöðvarfjörður
Brekkan - Verslun og veitingastofa, Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík
Hótel Bláfell, Sólvöllum 14

Djúpavogur
Berufjarðarkirkja

Höfn í Hornafirði
Bessadýr ehf, Smárabraut 17
Ferðaþjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Rósaberg ehf, Háhóli
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Vélsmiðjan Foss ehf, Ófeigstanga 15
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Cleopatra tískuverslun, Austurvegi 4
Eðalbyggingar ehf, Háheiði 1
Ferðaþjónustan Úthlíð-www.uthlid.is, s: 699 5500, Úthlíð II
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gróðarstöðin Hæðarenda, Háagerði
Gróðrarstöðin Ártangi ehf, Ártanga
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Hagbók ehf, Eyravegi 37
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Hótel Geysir, Haukadal
Hótel Gullfoss, Brattholti
Jarðverksþjónustan ehf, Stekkholti 10
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kvenfélag Gnúpverja
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Laugartorg ehf, Sólveigarstöðum
Máttur sjúkraþjálfun ehf, Háheiði 5
Motivo ehf hönnun og gjafavara, s: 482 1700, Austurvegi 9
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Ólafsvallakirkja
Óskabirki hótel og gistiheimili, Birkivöllum 14
Pípulagnir Helga ehf, Gagnheiði 11
Písl ehf, Grenigrund 13
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf, Reykhóli
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Snyrtistofa Ólafar ehf, Austurvegi 9
Snyrtistofan Eva ehf, Austurvegi 4
Svavar Sveinsson, Dalbraut 1
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknaþjónustan.is, Reykjavík, Selfossi og Hellu
Veitingastaðurinn Menam, Eyravegi 8
Vélaverkstæði Þóris ehf, Austurvegi 69
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Þingborg ullarvinnsla og verslun
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði
Auðflutt ehf, Kambahrauni 58
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Frumskógar Gistihús
Garðplöntusalan Borg, Þelamörk 54
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn
Bíliðjan ehf, verkstæði, Unubakka 48
Fagus hf, Unubakka 18-20
Hreingerningarþjónusta Suðurlands - Hreint um allt suðurland, Klébergi 13
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Kompan klippistofa, Selvogsbraut 41
Landsbanki Íslands, Hafnarbergi 1

Ölfus
Eldhestar ehf, Völlum
Ferðaþjónustan Núpum-www.nupar.is
Ingólfsskáli ehf, s: 662-3400, Efstalandi

Stokkseyri
Bjartás slf, Heiðarbrún 20

Laugarvatn
Héraðsskólinn-www.heradsskolinn.is, Laugarvatn
Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Gröfutækni ehf, Iðjuslóð 1
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf, Melum

Hella
Ásahreppur, Laugalandi
Dýralæknamiðstöðin ehf, Dynskálum 30
Fiskás ehf, Dynskálum 50
Heflun ehf, Lyngholti
OK - Gisting ehf, Fossöldu 4
Varahlutaverslun Björns Jóhannsson, Lyngási 5

Hvolsvöllur
Ferðaþjónusta bænda Stóru-Mörk, Stóru-Mörk 3
Gamla fjósið ehf, Hvassafelli
Ingimundur Vilhjálmsson, Ytri - Skógum
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kristín Birna Viðarsdóttir, Ásólfsskála

Vík
Arcanum ferðaþjónusta ehf, Ytri-Sólheimum 1
Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Hópferðabílar Suðurlands sf, Mánabraut 14
Icelandair Hótel Vík
RafSuð ehf, Suðurvíkurvegi 6
Reynissókn
Veitingahúsið Suður-Vík ehf, Suðurvíkurvegi 1
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla

Kirkjubæjarklaustur
Geirland ehf, hótel og veitingarekstur
Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar
Bergur VE44
Bergur-Huginn ehf, Básaskersbryggju 10
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Illugagötu 44
Rannsóknarþjónustan V.M., Strandvegi 50
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9

Hinn árlegi Ljósafoss ómissandi í rökkrinu

Ein af skemmtilegustu hefðunum sem skapast hafa í Ljósinu á undanförnum árum er Ljósafossinn svokallaði. Ljósafossinn er myndaður af göngufólki sem labbar upp Esjuna í svartasta skammdeginu með vasa- eða ennisljós meðferðis. Þannig myndar hópurinn fallega ljósrák í rökkrinu sem sést langa leið, eins og myndin hér á síðunni sýnir svo vel. Þorsteinn Jakobsson, göngugarpur og velunnari Ljóssins til margra ára, leiðir gönguna. Aðspurður segir Þorsteinn gönguna alltaf jafn yndislega og skemmtilega og hann hlakkar mikið til að leiða göngu ársins sem fer fram 2. desember. Nánari upplýsingar um göngu ársins má finna á vefsíðu Ljóssins þegar nær dregur.

Microblading tattoo á augabrúnir og augnlínu tattoo – Hjá sérfræðingum með 20 ára reynslu

PhiBrows Microblading tattoo er aðferð í varanlegri förðun á augabrúnir og felst í því að gera örfínar hárlínur á milli ekta háranna í augabrúnum til að móta og gera augabrúnirnar þykkari eða í stað hára sem ekki eru til staðar. Með Microblading aðferðinni er verið að ná fram miklu nákvæmari hárlínum og þar af eðlilegri útkomu. Við höfum betra vald á því sem verið er að gera og munurinn er mjög sýnilegur. Hægt er að velja um marga liti og mismunandi lag á brúnum. Einnig er hægt að fá Microblading tattoo yfir eldra tattoo sem er orðið upplitað. Meðferðin er bæði fyrir konur og karla.
Augnlínu tattoo er einnig í boði hjá Lipurtá snyrtistofu.
PhiShading er aðferð þar sem blandað er saman microblading og tattoo skyggingu í brúnirnar þannig að þær virki þéttari fyrir vikið. Þessi aðferð er notuð þegar mikið vantar inn í hluta af brúnum.
Lipurtá er viðurkenndur meðferðaraðili hjá Sjúkratryggingum Íslands en Sjúkratryggingar taka þátt í að niðurgreiða þessa meðferð.
Þórhalla og Hrund snyrtifræðimeistarar á Lipurtá sjá um þessar meðferðir og einnig starfa þær reglulega á Snyrtistofunni Öldu á Egilsstöðum og Abac heilsulind á Akureyri þar sem boðið er upp á þessar meðferðir.

Öll ahöld eru frá PhiBrows sem notuð eru við meðferðina eru þau einnota og dauðhreinsuð.

Við notum eingöngu lífrænt vottaða liti frá PhiBrows sem eru án allra aukaefna

Ekki er notað iron oxide í litina frá PhiBrows sem þýðir að þeirupplitast ekki út í rauða tóna.

Lipurtá snyrtistofa – Staðarbergi 2-4, Hafnarfirði – sími 565-3331 – www.lipurta.is

TVG-ZIMSEN

FLUTNINGSMIÐLUN

TE & KAFFI

ÍSLENSKIR KAFFIPÚÐAR

FÁANLEGIR Í ÖLLUM HELSTU MATVÖRUVERSLUNUM