LJÓSIÐ

1. TBL. 1. ÁRG. 2007

Margrét Frímannsdóttir, stjórnarformaður Ljóssins.

Af hverju Ljósið?

Margrét Frímannsdóttir

Fyrir fimm árum síðan ákváðu stjórnendur Landspítala Háskólasjúkrahúss að hrinda af stað tilraunaverkefni um rekstur endurhæfingarmiðstöðvar fyrir krabbameinsgreinda. Starfsemin var sett í húsnæði þar sem Kópavogshælið var til húsa. Mér er ekki kunnugt um hver var upphafsmaður þessa verkefnis en starfsfólkið sem tók þátt í þessari tilraun var frábært hugsjónafólk, iðjuþjálfi, sjúkraþjálfarar, sálfræðingur og hún Silla sem tók á móti sjúklingum þegar þeir komu.

Að mati allra sem fengu þjálfun og endurhæfingu á þessum stað var starfsemin frábær. Vel staðsett, ekki í nágrenni þar sem greining á sjúkdómnum hafði farið fram né sjúkrahúsmeðferð, og það held ég að öllum hafi þótt mikill kostur. Endurhæfingarstarfið í Kópavogi var ekki hólfað niður eftir tegund krabbameins, fólk með mismunandi reynslu hittist, spjallaði og þjálfaði sig hlið við hlið.

Þessi starfsemi óx og dafnaði, allir sem því kynntust voru feikilega ánægðir. Ráðherra heilbrigðismála heimsótti staðinn og lofaði starfið. En tveimur árum síðar var engu að síður vegna þröngrar fjárhagsstöðu Landspítala Háskólasjúkrahúss ákveðið að draga úr starsfeminni og færa hana inn á spítalann. Þótt endurhæfingin hafi ekki verið lögð af þá breyttist hún óneitanlega við það að færast inn á sjúkrastofnun.

Í Neskirkju

Erna Magnúsdóttir, sem stýrði iðjuþjálfuninni í Kópavogi eftir hugmyndafræði sem hún hafði byggt upp og skilaði miklum árangri, hafði ávallt lagt áherslu á að besti árangur næðist ef endurhæfingin færi fram utan veggja spítala og við sem höfðum notið þjónustunnar í Kópavogi vorum henni hjartanlega sammála.

Því var fljótlega farið að huga að því undir hennar stjórn að koma á fót sjálfstæðri endurhæfingu, iðjuþjálfun og þjónustu fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Það komu margir að undirbúningi starfsins og haustið 2005 byrjaði Erna að taka á móti fólki í Safnaðarheimili Neskirkju tvisvar í viku.

Þann 20. janúar 2006 rann svo stóri dagurinn upp. Ljósið, sjálfseignarfélag, var formlega stofnað og endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra formlega opnuð í Safnaðarheimili Neskirkju. Það lýsir þörfinni ef til vill best að við áttum ekki von á nema einhverjum tugum fólks á stofnfundinn en það var troðfullt hús og áhuginn mikill.

Við stöndum í mikilli þakkarskuld við stjórnendur og starfsfólk Neskirkju fyrir að veita okkur húsnæði fyrir starfsemina. Ekki síst erum við þakklát prestunum sem þar starfa og hafa stutt og styrkt starf Ljóssins frá byrjun.

Undir stjórn Ernu Magnúsdóttur hefur starf okkar í Neskirkju vaxið með ótrúlegum hraða. Upphaflega ætluðum við að hafa einn starfsmann fyrsta árið, en nú ári seinna eru fastir starfsmenn þrír, auk Ernu eru það Berglind Ásgeirsdóttir, iðjuþjálfi og Arnhildur Magnúsdóttir, sem ásamt mörgu öðru sér um jógakennslu á staðnum. Auk þess er fjöldi sjálfboðaliða ásamt einstaklingum sem taka að sér ákveðin verkefni.

Til okkar í Neskirkju kemur fólk á öllum aldri, þangað geta foreldrar komið með börnin sín eða barnabörn með ömmu og afa. Öllum stendur til boða iðjuþjálfun, sjálfshjálparhópar, samvera þar sem hægt er að deila gleði og sorg. Jóga, nudd, útivera, handverk, dans, líkamsrækt, kyrrðarstundir í kirkjunni og svo ótal margt annað sem eykur lífsgæðin og styrkir sál og líkama.

Við það að greinast með langvarandi alvarlegan sjúkdóm breytist svo margt. Lífið fær annan lit, því miður oft dökkan. Það er ekki bara sjúklingurinn sjálfur sem veikist, þeir sem eru í nánasta umhverfi verða oftar en ekki hluti af veikindaferlinu. Það er einstaklingum og fjölskyldum ómetanlegt að fá aðstoð til þess að takast á við veikindin og daglegt líf með það að markmiði að öðlast fyrr færni til þess að verða að hluta eða að fullu þátttakandi í samfélaginu að nýju. Þetta eru markmiðin sem höfð eru að leiðarljósi í starfsemi Ljóssins.

Takk styrktaraðilar!

Það kostar auðvitað töluverða fjármuni að reka endurhæfingarstarf eins og þetta. Frá byrjun höfum við sett okkur það markmið að hafa allar gjaldtökur í algjöru lágmarki. Stærsti hluti þjónustunnar er gjaldfrír og í handverkshúsi greiða notendur aðeins fyrir það efni sem þeir þurfa við vinnu sína.

Þetta væri ekki hægt nema vegna þess að við höfum fengið styrk frá ríkinu sem nemur kostnaði við einn starfsmann. Rekstraraðilar Neskirkju hafa komið verulega til móts við okkur hvað varðar húsnæðiskostnað og fjöldi einstaklinga, félagasamtaka og fyrirtækja hafa styrkt starfsemi

Ljóssins. Krabbameinsfélag Íslands styrkti okkur einnig myndarlega á síðasta ári. Við sendum öllum þessum aðilum okkar bestu þakkir. Án þessara framlaga væri starfsemin ekki eins öflug og hún er í dag. Okkar framtíðarsýn byggir á því að gera þjónustusamning við ríkið og koma okkur upp eigin húsnæði þar sem starfsemin getur vaxið og dafnað. Þar verði á einum og sama staðnum öflug endurhæfingar-, þjónustu- og upplýsingamiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Við viljum sjá öflugt samstarf Ljóssins, ríkis, sveitarfélaga og fyrirtækja svo þessi framtíðarsýn verði að veruleika.

Það er allra hagur að hver sá sem veikist alvarlega verði sem fyrst tilbúinn til að takast á við daglegt líf að nýju. Það er markmið þeirrar hugmyndafræði sem Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfi og forstöðumaður Ljóssins, aðrir starfsmenn og sjálfboðaliðar starfa eftir og hefur nú þegar sannað gildi sitt.

Að njóta lífsins

Það er ekki sjálfgefið að hver einstaklingur sem vaknar að morgni hress og endurnærður, tilbúinn til að takast á við amstur dagsins og njóta lífsins, muni eftir að þakka fyrir það. Þeir sem hafa greinst með langvarandi alvarlega sjúkdóma vita hins vegar hversu mikils virði hver dagur er, þótt færnin til þess að takast á við daginn, andlega eða líkamlega erfiðleika, sé ef til vill af skornum skammti. Það er þessu fólki ómetanlegt að fá stuðning, leiðbeiningar og þjálfun til þess að takast á við erfiðleikana og helst að sigra þá. Við höfum hér á landi góða læknis- og hjúkrunarþjónustu sem tryggingakerfið tekur þátt í. Hluti af endurhæfingarþjónustu fellur einnig undir tryggingakerfið okkar en þó alls ekki að öllu leyti.

Endurhæfing, þar með talin iðjuþjálfun, er hluti af bataferli sjúklings og sem betur fer ná flestir þeirra sem veikjast fullum eða góðum bata. En endurhæfing í formi iðjuþjálfunar eykur einnig á lífsgæði þeirra sem eiga sér ekki von um að sigrast á erfiðum sjúkdómi, og þar eins og hjá öðrum er hver dagur lífsins dýrmætur. Í starfsemi Ljóssins er sú staðreynd höfð að leiðarljósi.

Með kveðju frá stjórn Ljóssins

Stjórn Ljóssins, fv. Erna Magnúsdóttir, Jónas Ragnarsson, Guðrún Högnadóttir, Margrét Frímannsdóttir, Laufey Jóhannsdóttir og Tómas Hallgrímsson.

EFNISYFIRLIT

Af hverju Ljósið?	2
VONIN, Hagsmunasamtök krabbameinsgreindra	4
Minningarkort Ljóssins	4
Sumarið 2007	4
Ljósið í Hreyfingu	5
Merki Ljóssins	5
Ljósið – frá upphafi	6
Ókei, ég berst og ég mun sigra!	12
Gangan í myrkrinu	16
Ljósið, fyrir aðstandendur	18
Réttur staður til að ræða málið	18
Endurhæfing þeirra sem hafa greinst með krabbamein	20
Ljósin í Neskirkju	22

Útgefandi: Ljósið – Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.
Ábyrgðarmenn: Erna Magnúsdóttir og Tómas Hallgrímsson.
Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson.
Forsíðumynd: Brynjar Gauti Sveinsson.
Umbrot: hskj/Öflun.
Prentun: Prenttækni ehf.
Heimilisfang: Neskirkja v/Hagatorg • 107 Reykjavík.
Símar: 561-3770 • 695-6636
ljosid@ljosid.org • www.ljosid.org
Styrktarreikningur: 0132-26-420 • kt. 590406-0740

VONIN

Hagsmunasamtök krabbameinsgreindra

Hinn 30. janúar síðastliðinn voru stofnuð hagsmunasamtökin Vonin, sem ætlað er að starfa á landsvísu. Vonin eru fyrstu samtök sinnar tegundar hér á landi fyrir krabbameinsgreinda.

Krabbameinsgreindir eru samkvæmt síðustu tölum orðnir rúmlega 9000 hér á landi. Lífslíkur þeirra aukast ár frá ári sökum betri lyfja, góðrar menntunar lækna og hjúkrunarfólks. Á hverju ári koma á markað ný lyf og nýjar meðferðir sem skila sér í betri lífsgæðum. Tilgangur okkar er að leita jafnræðis við aðra þegna íslensks samfélags varðandi félagsleg réttindi, kjör, vitneskju um lagaleg réttindi og skyldur samfélagsins við krabbameinsgreinda. Einungis hafa verið starfandi stuðningshópar innan Krabbameinsfélags Íslands, sem haldið hafa einn fund í mánuði fyrir félagsmenn sína. Í lögum Krabbameinsfélaganna er ekki að sjá að hagsmunabarátta í þágu krabbameinsgreindra sé megintilgangur félaganna. Því teljum við fulla þörf á stofnun samtaka okkar.

Okkar megintilgangur er að berjast fyrir bættri aðstöðu, t.d. á Landsspítala-Háskólasjúkrahúsi þar sem við höfum í dag einungis 12 legurúm. Endurhæfingarmál eru ofarlega á baugi, svo og bætt aðstaða til sjúkra- og iðjuþjálfunar. Einnig þurfum við að fara yfir tryggingamál krabbameinsgreindra sem verða öryrkjar vegna sjúkdómsins. En áætla má að um 20-30 % okkar hóps séu orðnir öryrkjar eftir langvinn veikindi og sterkar lyfjameðferðir.

Þeir sem óska eftir að verða félagar í Voninni vinsamlegast snúi sér til eftirtalinna:

Haukur Þorvaldsson,
sími 6905253 eða 5874614,
netfang:
haukurthorvalds@yahoo.com

Björk Andersen,
sími 8690091 eða 5880091,
netfang: bjork@usa.com

Minningarkort Ljóssins

Minningarkort Ljóssins skartar mynd af verkinu Keltneskur kross, sem er handmálað og vélstungið silki eftir listakonuna Sigrúnu Láru Shanko. Hún er félagi í Ljósinu.

Allur ágóði af sölu minningarkortsins rennur til starfrækslu endurhæfingarstöðvarinnar í safnaðarheimili Neskirkju. Einnig er hægt að gerast beinn styrktaraðili að Ljósinu með því senda nafn, kennitölu og heimilisfang á netfangið ljosid@ljosid.org. Félagsgjald er 2.500 krónur á ári.

Sumarið 2007

Ljósið er starfrækt allan ársins hring og fer því ekki í sumarfrí. Alltaf verður starfsmaður á staðnum og dagskrá í gangi, þótt ekki verði öll stundaskráin virk yfir hásumarið. Hægt verður að koma í spjall, handverk, gönguhópa, jóga og fá annan stuðning.

Starfsmenn Ljóssins: fv. Berglind Ásgeirsdóttir iðjuþjálfi, Erna Magnúsdóttir iðjuþjálfi og forstöðumaður og Arnhildur Magnúsdóttir jógakennari og aðstoðarmaður.

Ljósið í Hreyfingu

Jónas Ragnarsson

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 utan 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.

„Það sem vantað hefur hjá okkur flestum sem kljást við þennan sjúkdóm er eitthvað til að ýta okkur áfram hvað varðar hreyfingu,“ segir Jónas Ragnarsson hafnsögumaður og einn stjórnarmanna Ljóssins. „Þegar maður er í þessu ástandi hefur maður tilhneigingu til að draga sig inn í sína skel, vill helst bara liggja fyrir og gera ekki neitt. Mann skortir allt framtak.“

Jónas segir það fyrirkomulag sem verið hefur á þjálfun fyrir krabbameinsgreinda einnig hafa dregið úr framtakssemi fólks. „Hjá Borgarspítalanum var það til dæmis þannig, að maður þurfti að sækja um að komast í endurhæfingu, fá vottorð hjá lækni og greiða fyrir hvert skipti.“

Hreyfing frá áramótum

Þegar Erna forstöðumaður Ljóssins og Ágústa Johnson framkvæmdastjóri líkamsræktarstöðvarinnar Hreyfingar hófu samstarf í byrjun þessa árs varð mikil breyting í þessum efnum að sögn Jónasar. „Ljósið losar okkur við allt pappírsfarganið og æfingar eru ókeypis. Ég skellti mér með í þetta frá byrjun og vil meina að púlið sé þegar farið að gera mér mjög gott.“

Æfingatímar Ljóssins hjá Hreyfingu eru tvisvar í viku, klukkustund í senn. „Á þriðjudagsmorgnum er áherslan á almenna leikfimi og góða hreyfingu. Ég fann vel fyrir því í fyrstu og var með heilmiklar harðsperrur daginn eftir. Svo erum við í tækjasalnum á fimmtudögum, og það gerir manni líka mjög gott. Við byrjuðum sem sagt á þessu í febrúar síðastliðnum og ég tel að þetta sé komið til að vera“

Samveran aðalatriðið

Jónas hvetur fólk til að mæta. „Við erum rétt að byrja og hópurinn á örugglega eftir að stækka. Það eru margir sem þyrftu raunverulega á svona æfingum að halda. Þær gera manni svo ótrúlega gott. Ég álít þetta einnig vera eitt af mörgum góðum skrefum sem Ljósið hefur verið að stíga fyrir okkur. Og í líkamsræktinni gildir það sama og í öllu öðru starfi Ljóssins, að samvera fólks er aðalatriðið.“

Erna Magnúsdóttir, iðjuþjálfi og forstöðumaður Ljóssins.

Ljósið – frá upphafi

Erna Magnúsdóttir

Tildrög þess að Ljósið varð til má rekja aftur til ársins 2002 en þá tók undirrituð þátt í tilraunaverkefni á vegum Landsspítala Háskólasjúkrahúss um stofnun endurhæfingardeildar fyrir krabbameinsgreinda. Í fyrstu var talað um þverfaglega dagdeild, en var fljótt skorið niður í göngudeild og þeir fagaðilar sem komu að því starfi voru iðjuþjálfi, sjúkraþjálfarar og sálfræðingur eftir þörfum. Deildin var til húsa í gamla Kópavogshælinu í tvö ár eða til ársins 2004 þegar hún var flutt inn í byggingar gamla Borgarspítalans.

Að fara úr umhverfi eins og í Kópavoginum, þar sem var grænt svæði og hægt að kalla sveit í borg, yfir í bráðaumhverfi spítala var erfitt fyrir iðjuþjálfunina og þá hugmyndafræði sem ég byggði mitt starf á. Þá strax fór ég að huga að því að koma á fót iðjuþjálfun og endurhæfingu fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra fyrir utan veggi spítalans.

Að þessari hugmynd var unnið í eitt ár og komu margir aðilar sem höfðu áhuga á málefninu að henni áður en vísir að Ljósinu leit dagsins ljós. Í fyrstu var Kraftur, sem er félag fyrir ungt fólk með krabbamein, með í hugmyndavinnunni og ætluðu þau að vera með upplýsinga- og þjónustumiðstöð við hliðina á okkar starfsemi. Þau drógu sig hins vegar í hlé þegar stjórn Krabbameinsfélags Íslands vildi sjálf fara af stað með miðstöð eins og Kraftur hafði í huga.

Safnaðarheimili Neskirkju

Við í Ljósinu héldum ótrauð áfram og vísir að starfseminni hófst haustið 2005, þegar við fengum inni í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju, þá aðeins tvo eftirmiðdaga í viku. Stofnfundur Ljóssins var síðan haldinn 20. janúar 2006, og draumur minn og margra annarra um að stofna endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð úti í þjóðfélaginu, þar sem krabbameinsgreindir og aðstandendur þeirra gætu komið til að byggja upp líkamlegt, andlegt og félagslegt þrek, var orðinn að veruleika.

Ljósið er því formlega séð eins árs gamalt, en mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessu fyrsta starfsári. Frá og með fyrsta febrúar 2006 hefur verið full starfsemi allan daginn, alla virka daga. Markmið Ljóssins er að styðja þá einstaklinga sem hafa átt erfitt í kjölfar veikinda við að komast út í þjóðfélagið á nýjan leik.

Sjúkdómurinn og allt meðferðarferlið hefur áhrif á alla fjölskylduna. Það er nauðsynlegt í því samhengi að huga einnig vel að aðstandendum. Þeir eru velkomnir í allt það starf sem fram fer í Ljósinu og hafa þeir verið duglegir við að nýta sér þann stuðning sem í boði er. Frá upphafi hafa yfir 200 manns nýtt sér stuðninginn og í dag eru 150 komur í hverri viku í mismunandi hópa og stuðning fyrir einstaklinga. Það hefur sýnt sig á að mikil þörf er fyrir svona starfsemi. Fólk kemur í Ljósið á eigin forsendum og hvötum og það er engin forræðishyggja í gangi heldur ræður notandinn sjálfur ferðinni og því sem hann vill taka þátt í.

Að efla lífsgæðin

Við í Ljósinu leggjum mikla áherslu á að umhverfið sé styðjandi, að það sé heimilislegt, notalegt og að fólk finni að það sé velkomið og allir eru jafn mikilvægir. Við leggjum okkur fram um að taka á móti fólki af hlýju og umhyggju og þannig skapast notalegt andrúmsloft og fólkið finnur fyrir samhug. Starfsemin byggir á hugmyndafræði iðjuþjálfunar en iðjuþjálfun hefur frá upphafi byggt á

Reykjavíkurborg
Morgunblaðið
VBS FJÁRFESTINGARBANKI

Dansað með Kramhúsinu.

þeirri sýn, að það að hafa eitthvað fyrir stafni sé jafn nauðsynlegt heilsu mannsins og að draga andann.

Þegar fólk gengur í gegnum ferli krabbameinsmeðferðar minnkar orkan og oft dregur úr frumkvæði. Sumir hætta að vinna tímabundið og aðrir alfarið vegna afleiðinga veikindanna. Ljósið hefur það að markmiði að efla lífsgæði hins krabbameinsgreinda og aðstandenda meðan á þessu ferli stendur. Í því er nauðsynlegt að hafa samastað þar sem hægt er að koma, hitta aðra, vinna með höndunum og efla andlegan, félagslegan og líkamlegan þrótt.

Í Ljósið koma foreldrar sem eru að fylgja fullorðnum börnum sínum, og börn sem koma með foreldrum, auk maka, systkina og vina. Allir hafa það að markmiði að efla andlega og líkamlega vellíðan auk þess að njóta samvista í góðum félagsskap. Samhugur og samvinna er í hávegum höfð og sýnir það sig best í öllu því sjálfboðaliðastarfi sem fram fer í Ljósinu. Allir eru tilbúnir til að leggja eitthvað af mörkum svo Ljósið geti dafnað og vaxið. Þótt starfsemin byggi á hugmyndafræði iðjuþjálfunar þá hefur það ekki útilokað að aðrar fagstéttir komi að starfseminni.

Við leggjum mikla áherslu á að þeir einstaklingar sem koma í Ljósið fái tækifæri til að byggja upp sínar sterku hliðar svo auðveldara verði að takast á við lífið í breyttum aðstæðum. Lífið verður aldrei alveg eins og það var, því sú reynsla sem fólk fær við það að greinast með krabbamein fylgir þeim það sem eftir er. Sumir eru tímabundið í endurhæfingu og fara aftur í sömu hlutverkin og þau voru í fyrir greiningu, en aðrir þurfa að skipta yfir í ný hlutverk og þá er mikilvægt að fá stuðning til að geta horft fram á veginn í nýjum aðstæðum.

Hvað er í boði?

Starfsemin er nú í gangi alla virka daga frá klukkan átta til fjögur. Tilboðin hafa aukist jafnt og þétt þetta fyrsta starfsár. Í fyrstu var aðeins boðið upp á handverkshús og sjálfsstyrkingu einu sinni í viku og jóga tvisvar sinnum í viku. Nú er dagskrá alla dagana, bæði í hópastarfi og einstaklingsvinnu. Dagskráin er þannig úr garði gerð að reynt er að koma til móts við þarfir sem flestra og að hún samanstandi af tilboðum sem ná til líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar uppbyggingar. Á þessu ári hafa orðið til 3 stöðugildi, 1,7 stöðugildi iðjuþjálfa og 1 stöðugildi jógakennara og aðstoðarmanns. Við vinnum einnig náið með fólki úr öðrum fagstéttum sem er lausráðið og má þar nefna sálfræðing, presta, hjúkrunarfræðing, listmeðferðarfræðinga, sjúkraþjálfara, íþróttafræðing og heilsunuddara. Við leggjum okkur einnig fram um að vera í samvinnu við fyrirtæki og félagasamtök sem koma með námskeið inn í Ljósið og gefa starfinu nýjar víddir.

Sumir sem koma í fyrsta sinn í Ljósið eru niðurbrotnir á sál og líkama. Við sjáum það oftar en ekki gerast að fólk eflist og styrkist á ný eftir að hafa sett sér markmið til að vinna að. Það að geta sest niður með kaffibollann sinn með öðrum sem

vistor

MJÓLKURSAMSALAN

ER LÍFIÐ ERFITT?
HJÁLPARSÍMI
RAUÐA KROSSINS
ER OPINN
1717
Rauði kross Íslands

Einbeittir í handverkshúsinu.

hafa gengið í gegnum sömu reynslu, eða tekið þátt í spennandi og uppbyggilegum verkefnum, er ómetanlegur stuðningur.

Í Ljósinu höfum við þá trú að listin hafi lækningamátt og þess vegna er handverksvinna stór þáttur í starfseminni. Sköpun hefur fylgt iðjuþjálfun frá upphafi, enda talið að heilsa og listsköpun tengdust og þannig hefði sköpunin læknandi áhrif. Í því sambandi er litið á handverk sem andlega upplyftingu auk þess að fylla upp í tómarúm í lífi fólks. Þátttaka í sköpun eykur líkamlega og andlega vellíðan og er jákvæð reynsla sem veitir fólki aftur trú á eigin áhrifamátt.

Við bjóðum upp á alls konar handverk þar sem karlar, konur og börn geta fundið eitthvað við hæfi og má þar nefna tréútskurð, fluguhnýtingar, leirlist, glerlist, mósaík, málun, bútasaum, ullarþæfingu, hatta- og töskugerð og fleira. Jóga hefur verið í boði frá upphafi og nýtur mikilla vinsælda. Við bjóðum reglubundið upp á sjálfsstyrkingarnámskeið og fáum þá til liðs við okkur sálfræðing og prest sem er sérmenntaður í fjölskyldufræðum. Við erum í samvinnu við Foreldrahús og þaðan koma tveir listmeðferðarfræðingar með 10 vikna námskeið til að vinna með tilfinningar í gegnum myndsköpun. Við höfum verið í samvinnu við Kramhúsið með dans og hreyfingu og nú nýlega fórum við í samvinnu við líkamsræktarstöðina Hreyfingu fyrir þá sem vilja fara á almenna líkamsræktarstöð en eiga erfitt með að taka fyrsta skrefið. Líkamsræktin er í umsjón sjúkraþjálfara og íþróttafræðings en iðjuþjálfi frá Ljósinu er einnig á staðnum til stuðnings. Þá höfum við stofnað aðstandendahóp og fengum til liðs við okkur prest og hjúkrunarfræðing, sem bæði hafa mikla reynslu af að vinna í hópum og hafa unnið mikið með Nýrri dögun sem eru sorgarsamtök. Við höfum einnig verið með stutt og skemmtileg námskeið og má þar nefna holla matargerð með Sólveigu Eiríksdóttur í Himneskri hollustu og námskeið í förðun og útliti með Önnu Toher stílista í Debenhams. Við göngum tvisvar sinnum í viku meðfram sjónum við Ægissíðuna og kennum þeim sem vilja stafgöngu í leiðinni. Þá er boðið upp á hugleiðslu, slökun, opna spjallhópa og fræðslu.

Ýmsar uppákomur

Á árinu hafa verið ýmsar uppákomur og er þá mikið fjör í Ljósinu, samhugurinn og samvinnan mikil. Í maímánuði héldum við opið hús fyrir alþingismenn, starfsfólk Landspítalans og starfsfólk Krabbameinsfélags

Eyþór og Ellen skemmta.

MARÁS

ÍSTAK

Rafhönnun

Íslands. Þann sama mánuð var gefinn út kynningarbæklingur fyrir Ljósið og er hægt að nálgast hann á deildum Landspítalans og heilsugæslustöðvum. Þennan sama mánuð voru haldnir styrktartónleikar, þar sem Selkórinn á Seltjarnarnesi söng og var aðsóknin fín og þótti okkur vænt um að sjá heilbrigðisráherra á fremsta bekk.

Í júní var haldið í vorferð og lá leiðin til Þorlákshafnar, Stokkseyrar og Eyrarbakka. Þar voru kirkjur og söfn skoðuð og endað í Rauða húsinu á Eyrarbakka þar sem veglegar veitingar voru bornar fram og fólk skemmti sér. Í sama mánuði var haldin vegleg 100 manna grillveisla við Neskirkju og var undirbúningur og öll vinna í höndum félaga í Ljósinu. Þar var hlustað á harmónikkuspil og eini sólardagurinn í júní bar upp á þennan dag.

Í nóvember voru aftur haldnir styrktartónleikar og aftur kom Selkórinn og söng. Einnig mættu Kvennakórinn Léttsveitin, Unglingakór Snælandsskóla, auk einsöngvara. Í desember var haldin stór handverkssala þar sem munir úr handverkshúsi Ljóssins voru seldir en auk þeirra muna gaf glerlistakonan Ella Rósinkrans Ljósinu um 200 glermuni til sölunnar. Þar var einnig kökubasar og kaffisala og iðaði kaffitorg Neskirkju af lífi og gleði allan þann dag. Allur undirbúningur og vinna var í höndum félaga Ljóssins og mikil stemning. Ella Rósinkrans kom aftur við sögu þennan sama mánuð því sölusýning á silfurmunum fór fram í Ráðhúsi Reykjavíkur fyrir jólin og voru það handunnir skartgripir frá félögum úr Ljósinu auk annarra sjálfboðaliða undir handleiðslu og stjórn Ellu.

Við höfum fundið mikinn velvilja frá mörgum einstaklingum og félögum á Íslandi frá því við hófum starfsemina og má segja að starfsemin dafni vegna velvilja þeirra.

Samstarf við Neskirkju

Það var Ljósinu mikil blessun að fá inni í gamla safnaðarheimili Neskirkju. Þar er góður andi og gott að vera. Allt starfsfólk Neskirkju hefur tekið okkur vel og við fáum nokkur herbergi fyrir okkur sjálf, en að hluta til deilum við húsnæðinu með kirkjunni. Samstarfið hefur gengið vel, þótt nú þegar sé farið að þrengja að okkur en við reynum að vinna sem best úr því. Síðsumars var ákveðið að stofna sérstakan húsnæðis- og minningarsjóð þar sem við gætum byrjað að safna fyrir stærra húsnæði. Minningarsjóðurinn er tileinkaður Eyjólfi Sigurðssyni sem lést í júlí 2006. Hann var einn af stofnfélögum Ljóssins og lagði alla sína krafta í að kynna Ljósið og efla starfsemina.

Framtíðin

Við í Ljósinu höldum ótrauð áfram og munum bara eflast og stækka, því við sjáum að þörfin fyrir starfsemina er mikil. Stuðningur hefur komið frá fyrirtækjum, félagasamtökum og svo mun ríkið greiða rúmlega eitt stöðugildi fyrir árið 2007. Það er alveg ljóst að við þurfum meiri hjálp, bæði frá ríki og fyrirtækjum. Stuðningur eins og veittur er í Ljósinu flýtir fyrir að einstaklingar verði aftur virkir úti í þjóðfélaginu, annaðhvort við fyrri iðju eða nýja. Ég er sannfærð um að svona stuðningur nýtist ekki eingöngu fjölskyldum krabbameinsgreindra, heldur er hann sparnaður fyrir allt þjóðfélagið þegar til lengri tíma er litið.

Frá handverkssölunni.

gsk GlaxoSmithKline
VISA
SPM

Stundataflan

LJÓSIÐ	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
8:00 – 9:00				Svæðanudd	
9:00 – 10:00	9:30 – 13:00 Heilrænt nudd	Svæðanudd		Svæðanudd	9:30 – 13:00 Heilrænt nudd
10:00 – 11:00	Jóga Leirhópur	Svæðanudd	10:30 Námskeið, slökun, hugleiðsla	Jóga	Námskeið ýmislegt
11:00 – 12:00	Gönguhópur Leirhópur	Jóga		Jóga Gönguhópur	
12:00 – 12:30	Leirhópur		12:15 Kyrrðarstund		
12:30 – 13:00	Leirhópur	Handverkshús	Borðað saman á Neskaffi	Leirhópur	Handverkshús
13:00 – 14:00	Leirhópur	Handverkshús	12:45 – 14:00 Opinn spjallhópur	Leirhópur	Handverkshús
14:00 – 15:00	Námskeið sjálfstyrking	Handverkshús	Námskeið: Listmeðferð	Leirhópur	Handverkshús
15:00 – 16:00		Handverkshús		Leirhópur	Handverkshús
19:30 – 21:00	Aðstandendahópur				

ATH: Heilrænt nudd með ilmolíum mánudaga og föstudaga kl. 9:30-13. Tímapantanir í Ljósinu.

ATH: Líkamsrækt þriðudaga kl.11:10 og fimmtudaga kl. 14:00 í Hreyfingu Faxafeni. Skráning í tímana í Ljósinu.

Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósið.

Reykjavík

101 snikkarinn ehf. smiður
A. Wendel ehf.
About Fish Íslandi ehf.
Aðal Tannsmíðastofan
Aðalblikk ehf.
Aflgröfur ehf.
Afltækni ehf.
Akstur og þrif sf
Aldamót ehf
Alhliða flutningaþjónustan ehf.
Allar lagnir ehf.
Allt í einu, söluturn
Almenna bílaverkstæðið hf.
Almenna verkfræðistofan hf.
AM Kredit
Andrés fataverslun
Anna Einarsdóttir
Antikhúsið ehf.
Antiksalan
Apparat ehf.
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Argos ehf.
- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkidea ehf.
Arkitektastofa Hjördís & Dennis
Arkitektastofan OG ehf
Aseta ehf.
Asía hf.
ASK Arkitektar ehf.
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Augland ehf
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hér og nú ehf.
Ágóði ehf.
ÁK Sjúkraþjálfun
Árbæjarapótek ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
B.S.smíði ehf.
Backmann & Björgvinsson
  Lögmannsstofa
Bandalag Íslenskra Farfugla
Bandalag kvenna í Reykjavík
  við Hallveigarstíg
Barr ehf.
Barry-rammi ehf.
Bátagerðin Samtak ehf.
BBÆ Tannlæknastofa ehf.
Belís ehf.
Bergiðjan Verndaður vinnustaður
Bergís ehf.
Bergplast ehf.
Berserkir ehf.
Betra grip/Jarðljós ehf.
Betri lausnir ehf.
BGI málarar
Bifreiðabyggingar sf.
Bifreiðar og landbúnaðarvélar hf.
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bílabarinn ehf.
BílaGlerið ehf.
Bílaleigan AKA ehf.
Bílanaust hf.
Bílasala Reykjavíkur ehf.
Bílasmiðurinn hf.
Blaðamannafélag Íslands
Blómabúð Michelsen
Boltís sf.
Borgarlagnir ehf.
Borgarpylsur
Bormenn Íslands ehf.
Bortækni ehf.
Bókasafn Menntaskólans v/Sund
Bókaútgáfan Salka ehf.
Bókhaldsstofan Alex
Bókhaldsstofan Stemma ehf.
Bókhaldsþjónustan
Bókhaldsþjónustan Viðvik ehf.
Bón-Fús
Bónus-Bón ehf.
Breiðan ehf.
Breiðholtskirkja
Brim hf.
Brimdal ehf.
BSR ehf.
BSRB
Búsáhöld og gjafavörur
BV - Ramma Studíó ehf.
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Carpe diem - Þ.Þ. Veitingar ehf.
Cavern ehf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
DHL á Íslandi
Dór ehf.
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
Dynjandi ehf.
Dyrasímaþjónusta Gests
Dýraverndarsamband Íslands
E. Bjarnason ehf.
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Katla
Eignamiðlunin ehf.
Eignarhaldsfélagið
  Samvinnutryggingar svf.
Eignaumboðið ehf.
Einingaverksmiðjan ehf.
Eirberg ehf.
Endurskoðun
  Hjartar Pjetursssonar ehf.
Endurskoðun og reikningshald
Endurskoðunarskrifstofa
  Sigurðar Guðmundssonar
Engey ehf. heildverslun
Erna Kristinsdóttir
Eros ehf.
Europris
Extón - Kastljós
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Farice hf.
Farmanna- og
  fiskimannasamband Íslands
Farmur ehf. Flutningaþjónusta
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Klettur
Faxaflóahafnir
Ferðaskrifstofa Harðar
  Erlingsonar-Naturreisen ehf.
Ferðaþjónusta bænda hf.
Feró ehf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félagsbústaðir hf.
Félagsmiðstöðin Aflagranda 40
Fisco ehf.
Fiskkaup hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjarhitun hf.
Fjárfestingafélagið Fjárfestir ehf.
Fjölbrautaskólinn Breiðholti
  v/ bókasafns
Fjöltækniskólinn
Flügger-Litir
FOF Kort ehf.
Fornmun ehf.
Forsætisráðuneytið
Forum Lögmenn
Forval hf.
Fosshótel
Fótaaðgerða- og snyrtistofa Eddu
Fótaaðgerða- og snyrtistofan Líf
Fótaaðgerðarstofan Gæfuspor
Frumkönnun ehf.
Fræðslumiðstöð Öl
Fröken Júlía ehf.
Fylgifiskar ehf.
  sérverslun með sjávarfang
Fyrirtæki og samningar hf.
G. Hannesson ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.M. Einarsson
G.S. Export ehf.
Gagnaeyðing ehf.
Gastec ehf
Gámaþjónustan hf.
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun

KAUPÞING
BAKKAVÖR
hanza hópurinn

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Ókei, ég berst og ég m

Una Sigurlína Rögnvaldsdóttir greindist með krabbamein í brjósti í september 2005. Hún var 52 ára gömul og skyndilega sneri tilveran á haus. Við tók ströng og erfið meðferð með lyfjum, uppskurði og geislum. Hárleysi, máttleysi, lystarleysi. Verkir og óþol um allan líkamann. Hremmingar sem aldrei virtust ætla að enda.

En allt þetta er ekki á sjá á konunni sem einu og hálfu ári síðar opnar fyrir mér dyrnar á heimili sínu í Kópavoginum. Hún er létt og lipur í hreyfingum, geislar af glaðværð og lífsfyllingu, og erfitt að ímynda sér að hún hafi nokkurn tímann horfst í augu við dauðann.

„Ég hafði farið í skoðun og fékk að vita þetta daginn eftir að ég var í jarðarför vinkonu minnar sem dó úr krabbameini," segir Una þegar við höfum komið okkur þægilega fyrir í stofunni og ég hef spjallið með spurningu um sjúkdómsgreininguna. „Ég man að ég sat í kirkjunni og mig grunaði að kannski væri eitthvað að, því það var búið að kalla mig í skoðun tvisvar, og ég hugsaði: Verð ég kannski í hennar sporum fljótlega? Það var mjög skrítið að sitja þarna, horfa á kistuna og hugsa um þetta. Þessi vinkona mín var örlítið eldri en ég og þar af leiðandi á besta aldri."

– Og þú greindist sem sagt með krabbamein í brjósti...

„Já, og í eitlum undir hendi. Og þetta var illkynja og hraðvaxandi mein. Ég var um leið sett á lyf sem þýddi að læknarnir vildu reyna að stoppa þetta eins og skot. Þetta voru sterk lyf og ég missti strax hárið."

– Hvernig varð þér við að heyra að þú værir með illkynja krabbamein?

„Greiningin kom mér verulega á óvart, því ég hafði alltaf farið samviskusamlega á tveggja ára fresti í krabbameinsskoðun á leitarstöðinni og ekkert borið á neinu slíku. Reyndar hafði ég verið með góðkynja ber í brjóstinu í fjöldamörg ár, sem þarna hafði umbreyst í illkynja krabbamein. Fyrstu viðbrögð mín voru ótti og síðan reiði yfir því að berið skyldi ekki hafa verið fjarlægt fyrir löngu. Skömmu áður hafði líka vinkona mín greinst með góðkynja ber í brjósti og það var fjarlægt strax. Af hverju var það ekki gert hjá mér? hugsaði ég. Af hverju er ekki það sama gert við alla?"

– Hefurðu fengið svar við þessari spurningu?

„Nei, ég var alltaf á leiðinni að skrifa þeim bréf, alltaf að fara að gera eitthvað í því, en svo hjaðnaði reiðin og breyttist í sorg. Ég var heldur ekki reið út í fólkið á leitarstöðinni, en mig langaði til að brjóta húsið niður. Skrítið, en þetta voru bara tilfinningarnar sem flæddu og framkölluðu þessar hugsanir."

Gamall ótti í fjölskyldunni

Una brosir með sjálfri sér og horfir nokkra stund hugsandi fram fyrir sig áður en hún heldur áfram: „Ég man hvað mér fannst erfitt að koma inn á biðstofu læknisins í fyrsta sinn sem ég fékk að vita þetta. Ég mátti hafa einhvern með mér og ég hafði systurdóttur mína með mér og þegar ég kom á biðstofuna var þar fullt af fólki, sumir sköllóttir, aðrir með hárkollu, allir voru daprir á svipinn og mér fannst eins og ég væri dauðadæmd. Og ég sagði við frænku mína: Farðu með mig út héðan, ég vil ekki vera hérna, ég vil ekki að þetta sé að koma fyrir mig."

– Fannst þér þetta vera einskonar biðstofa dauðans?

„Mér fannst þetta svo ofboðslega sorglegt allt saman. Ég vissi að mín biðu þjáningar og erfiðleikar, og það eina sem ég hugsaði um var að ég væri einstæð móðir með tólf ára gamlan son og að ég vildi ekki vera í þessum sporum. Ég vissi hvað þetta var. Ég missti Stínu mágkonu mína fyrir níu árum. Hún var jafngömul mér og dó úr brjóstakrabbameini, þannig að brjóstakrabbamein var samasem dauði í hugum allra í fjölskyldunni. Hún kvaldist mjög mikið og barðist mjög hetjulegri baráttu. Hún missti bæði brjóstin, en fór á þremur árum, aðeins fertug að aldri. Svo þegar fréttist að ég hefði greinst með brjóstakrabbamein blossaði hræðslan og sorgin aftur upp hjá öllum í fjölskyldunni. Og það rifjaðist upp fyrir mér að þegar Stína var að ganga í gengum þetta sagði ég alltaf: Ef ég fæ krabbamein þá drep ég mig! Ég ætla aldrei ekki að ganga í gegnum svona helvíti!"

– En núna var komið að þér ...

„Já, núna var komið að mér. Það var hræðileg tilhugsun. Ég náði eiginlega ekki utan um hana, þrátt fyrir að ég taldi mig vita allt um þetta." Una hristir höfuðið. „Daginn eftir greininguna, þegar ég ók Huldari syni mínum í skólann, horfði ég á eftir honum og grét og hugsaði: Kannski á ég ekki oft eftir að sjá hann labba svona inn í skólann sinn. Og ég fór og tíndi haustlaufblöðin og hugsaði: Kannski á ég aldrei eftir að sjá svona laufblöð aftur. Og ég horfði á tunglið og hugsaði: Hversu oft á ég eftir að sjá tunglið? Ég sogaði allt umhverfið í mig og hugsaði að ég ætlaði ekki að missa af neinu þann stutta tíma sem ég ætti eftir. Ég upplifði nálægð dauðans svona sterkt. Mér fannst ég vera að gera allt í síðasta skipti."

nun sigra!

Una Sigurlína „Í Neskirkju hitti ég svona líka yndislegt, brosmilt fólk sem bauð mig velkomna, þannig að mér leið strax ákaflega vel þarna."

Veik til að verða frísk

En Una segist sem betur fer eiga marga góða að. „Vigfús Bjarni Albertsson, sálgæsluprestur á Landspítalanum, er í fjölskyldunni, alveg yndislegur maður. Vigfús bauð okkur Huldari að koma, við settumst í kapelluna við kertaljós og hann talaði við okkur lengi. Svo talaði hann við Huldar einan í klukkutíma, og ég held að þetta hafi breytt öllu fyrir okkur mæðginin. Við gátum strax talað um krabbameinið af fullri hreinskilni. Huldar fékk að vita nákvæmlega hvað var að og að ég myndi þurfa að ganga í gegnum mjög erfiða lyfjameðferð. Ég yrði ofboðslega veik, en ég yrði það til þess að verða frísk aftur. Málið var ævinlega sett upp þannig að á endanum yrði allt jákvætt. Það var aldrei talað um dauðann, aldrei talað um að þetta myndi enda þannig, heldur alltaf að ég yrði frísk aftur. Vigfús kenndi okkur svo margt á þessari kvöldstund, og við máttum alltaf leita til hans með hvað sem var, hvenær sem var. Það var mjög gott að eiga einhvern svona að þegar þetta var að gerast."

– Það sló semsé á nálægð dauðans fyrir þig líka?

„Já, mér fannst það. Og ég fór að hugsa: Ókei, ég berst og ég mun sigra. Ég verð veik til þess að verða frísk aftur – sú setning gerði útslagið með að ég trúði því að ég myndi ná þessu."

– Svo fórstu í lyfjameðferðina...

„Já, þegar ég hafði verið heila viku í öllum þessum rannsóknum og búið að finna út nákvæmlega hvaða tegund krabbameins hrjáði mig. Ég hafði reyndar ekki haft hugmynd um hvað þær tegundir eru margar! Já, ég fór svo inn á spítala á mánudegi, var þar í nokkrar klukkustundir og fékk glás af lyfjum, marga poka alveg. En ég var mjög bjartsýn, mér fannst þetta ekkert mál og hugsaði: Fyrst ég verð að gera þetta, þá geri ég það með jákvæðu hugarfari. Samt hugsaði ég líka stöðugt um að njóta hvers dags, eins og hann gæti verið sá síðasti."

– Vissirðu fyrirfram hvernig meðferðin yrði?

„Mér var sagt að ég færi í þrjár lyfjagjafir á þriggja vikna fresti, svo færi ég í uppskurð, þá aftur í þrjár lyfjagjafir á þriggja vikna fresti og loks í geislameðferð. Þetta myndi taka eitt ár og síðan myndi ég þurfa góðan tíma til að jafna mig og byggja mig upp aftur. Til mín kom félagsráðgjafi, sagði mér frá réttindum mínum og hjálpaði mér að leita þeirra. Ég fékk heilt fílófax af allskonar upplýsingum. Allt gekk þetta síðan eftir, ég varð rosalega veik af lyfjunum og missti hárið. Samt var ég aldrei það veik að ég gæti ekki staðið í lappirnar, farið út í búð og eldað kvöldmatinn fyrir okkur mæðginin."

Ljósið

Una hætti að vinna í kjölfar sjúkdómsgreiningarinnar. „Ég var í fullri stöðu sem kennari hjá Barnaskóla Hjallastefnunnar á Vífilsstöðum. Það er mjög krefjandi starf frá átta til fjögur á daginn, fyrir utan fundi og allt það. Mér var hreinlega bannað að halda áfram að vinna, læknarnir gerðu það, því skóli er þannig vinnustaður að þar eru allskonar flensur í gangi og ég yrði svo móttækileg fyrir öllu slíku. Ég hafði ekki verið lengi í lyfjameðferðinni þegar ég gerði mér grein fyrir að þetta var alveg rétt hjá þeim."

– Og svo kynnistu starfi Ljóssins, ekki satt?

„Jú, um leið og ég greindist með krabbameinið fór ég að hugsa um hvort ekki væri til einhver staður þar sem ég gæti hitt fólk sem hefði upplifað og væri að berjast við það sama og ég. Ég fann engan stað til að byrja með. Reyndar var ég mjög upptekin á þessum tíma þar sem ég var að

Með hundinum Bangsa í Þjórsárdal. „Mér fannst ég vera að gera allt í síðasta skipti.“

skipta um íbúð, hafði leigt en var að flytja í íbúð sem ég hafði keypt mér. Allir í fjölskyldunni hjálpuðu mér við það, svo sem þrír bræður mínir sem eru smiðir og búa á Akureyri. Þeir komu suður og máluðu og skiptu um gólfefni og voru alveg dásamlegir. Þegar ég kvaddi þá úti á plani var ég orðin sköllótt og hafði fengið hárkolluna þann sama dag. Svo var ég að baksa við að koma mér fyrir, fékk góða hjálp við það og síðan fór ég í uppskurðinn. Eftir hann var ég eitthvað að lesa mér til um endurhæfingu þegar ég rakst á grein um að félagsskapur sem kallaðist Ljósið væri að hefja endurhæfingarstarf fyrir krabbameinsgreinda í gamla safnaðarheimili Neskirkju. Þetta var í desember 2005 og ég ákvað að skella mér strax eftir áramótin.“

– Hvernig urðu svo þessi fyrstu kynni þín af Ljósinu?

„Ég var rosa feimin þegar ég mætti þangað fyrst, með hárkolluna og allt það,“ svarar Una og skellir upp úr. „Mér fannst þetta dáldið erfitt og vissi eiginlega ekki hvað ég var að fara að gera. En þegar ég kom í Neskirkju hitti ég svona líka yndislegt, brosmilt fólk sem bauð mig velkomna, þannig að mér leið strax ákaflega vel þarna. Við vorum nú ekki mörg í byrjun, varla tíu. Við hittumst á miðvikudögum á spjallfundum, jógað var byrjað og svo handverkshúsið. Mér fannst þetta hreint út sagt frábært, að vakna á morgnana og hafa eitthvers að hlakka til, fara út og hitta fólk sem var í sömu stöðu og ég. Í febrúar eignaðist Ljósið leirbrennsluofn og þá spurði Erna forstöðukona mig hvort ég vildi vera með í þeim hópi og læra þetta þannig að ég gæti þá jafnvel hjálpað til og ég vildi það gjarnan. En stundum var ég reyndar svo veik að ég var bara þarna og gerði voða lítið, þá var bara markmiðið að fara á fætur, tilgangurinn einungis að mæta og vera þarna. Svo var það auðvitað oftar en ekki þannig að þegar maður mætti gleymdist hvað maður var veikur og maður fór að gera hluti sem maður hélt að maður gæti ekki. Enda sagði ég alltaf: Vá, er ekki frábært að hafa þennan stað og geta alltaf farið út á morgnana og komið svo glaður heim síðdegis. Og hvað það er gott fyrir strákinn að ég skuli ekki sitja ein hérna heima í eymd og volæði. Og þetta að ég fékk strax hlutverk, að það væri beinn tilgangur með því að ég mætti. Ég fann að ég skipti máli og ég fékk líka að stjórna því sem ég gerði, var aldrei þvinguð til neins. Mér fannst þetta allt alveg frábært og hjálpa mér óumræðilega mikið í endurbatanum. Svo verður að segjast að Ljósið er mjög heppið hafa forstöðukonu eins og hana Ernu. Hún er í einu orði sagt frábær manneskja.“

Milljón gullmolar

Una er í hópi formlegra stofnenda Ljóssins. „Já, ég var á stofnfundinum í janúar í fyrra. Það var svakalega gaman, fullt hús af fólki, miklu fleiri en við bjuggumst við. Svo fór starfsemin smám saman að aukast og hitt og þetta að bætast við. Við vorum ákaflega stórhuga og það var ákveðið að halda tónleika í Neskirkju, og Neskórinn...“ Una þagnar stundarkorn og horfir fast á mig. „Sko, ég verð að segja það, að áður en ég veiktist vissi ég ekki að það væri til svona margt gott og óeigingjarnt fólk. Í gegnum þetta ár mitt þarna hjá Ljósinu kom það mér aftur og aftur á óvart... Það er alltaf verið að tala um græðgina og efnishyggjuna í fólki, en svo eru bara milljón gullmolar þarna inn á milli sem koma og gera hitt og þetta fyrir fólkið. Gefa vinnu sína, gefa hluti, gefa efni, halda námsskeið. Það er alveg stórkostlegt og maður hafði ekki gert sér grein fyrir þessu. Hérna áður fyrr þegar ég heyrði fólk sem lent hefur í veikindum segja að það „hefði nú ekki viljað vera án þessarar lífsreynslu“ þá varð ég alltaf reið inni í mér og fannst slíkt vera hræsni. Ég gat heldur ekki séð þetta þannig á meðan mér leið sjálfri hvað verst og kvaldist sem mest. En í dag er ég á annarri skoðun, það er svo margt sem maður lærir og fer að horfa á allt öðrum augum en maður gerði áður. Núna veit ég að það er rétt að maður fari að meta litlu hlutina meira og sér betur en áður hvað það er í lífinu sem skiptir mestu máli.“

– Það er bráðum ár síðan læknis-

spron
www.spron.is
SVA
ÖBÍ

meðferðinni lauk hjá þér – hvernig hefur þér gengið?

„Mér hefur gengið mjög vel. Ég byrjaði aftur að vinna í nóvember síðastliðnum, í skertri stöðu á mínum gamla vinnustað, sem er alveg yndislegur og frábært fólkið sem starfar þar undir stjórn Margrétar Pálu. Mér var sagt að ég mætti bara velja mér hvað ég gerði þegar ég kom aftur. Ég er talmeinafræðingur að mennt og ákvað að fara í sérkennsluna, hún er ekki eins líkamlega krefjandi. Ég er heldur ekki búin að ná mér aftur líkamlega, ég þreytist miklu fyrr og stoðkerfið í skrokknum er ekki almennilega farið að lagast. Þetta tekur allt sinn tíma. En ég hef það samt ótrúlega gott þarna á Vífilsstöðum, og nýt þess að vera komin aftur til starfa. Samt sakna ég líka Ljóssins og fer þangað að minnsta kosti tvisvar í viku, skelli mér í jóga og út að labba þegar ég er ekki að vinna, og á miðvikudögum tek ég þátt í listmeðferðarnámskeiði. Svo skrepp ég stundum á föstudögum í handverkshúsið, aðallega til að hitta fólkið og spjalla. Við höfum fylgst að nokkrar sem vorum þarna á sama tíma. Sumar eru dánar, sumar eru farnar að vinna og sumar eru þarna ennþá. Það hljómar sjálfsagt undarlega en stundum þegar ég er þarna vildi ég óska þess að ég gæti tekið fullan þátt í starfinu af því það er svo skemmtilegt.“

Ferming og sambúð

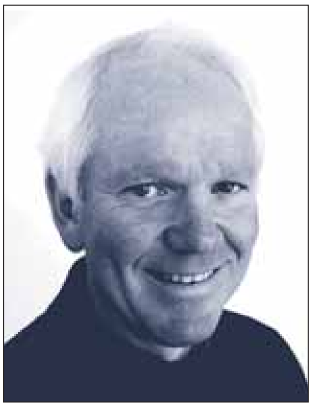
Una þarf ekki að hugsa sig lengi um þegar ég spyr hvernig hún sjái framtíðina fyrir sér. „Ég held að það gildi um alla sem fengið hafa krabbamein og læknast, að það lúri alltaf undir niðri kvíðinn um að það taki sig upp aftur. Þótt ég taki lyf á hverjum degi sem eiga að vera fyrirbyggjandi get ég ekkert verið örugg um að það gerist ekki. Það er enginn öruggur. En ég er alveg ótrúlega bjartsýn. Huldar sonur minn fermist í vor og ég er afskaplega þakklát fyrir að fá að upplifa það. Þegar ég veiktist var eitt af því sem ég óttaðist að fá ekki að ferma hann.“ Hún hlær dátt. „Og núna er ég bara orðin rosalega frek hvað hann varðar. Núna vil ég líka sjá hann verða stúdent og giftast og ég vil verða amma og svo framvegis. Ég vil þetta og stefni að því og mun gera allt til þess að svo megi verða.“

– Og svo ertu líka að hefja sambúð...

„Já, með yndislegum manni sem heitir Óskar Smári. Hann á tvo fullorðna syni í sambúð og afastráka. Konan hans dó úr krabbameini árið 2005. Mér finnst hann kjarkaður að hefja samband við mig vitandi að ég var að berjast við þennan sjúkdóm. Hann hefur reynst okkur Huldari afar vel. Við fórum til dæmis öll saman til London síðastliðið sumar, einnig í frábærlega skemmtilegan veiðitúr og útilegur. Ég lét það ekki aftra mér þótt ég væri þá enn hölt og skökk. Svo ég minni mig á að njóta hvers dags og það þarf ekki að segja mér hve dýrmæt heilsan er.“

Snorri Ingimarsson, krabbameins- og geðlæknir, Ásgarði.

Gangan í myrkrinu



Snorri Ingimarsson

Fyrir mörgum árum varð vatnslaust á bæjunum. Þetta var seint í nóvember og dumbungsveður. Við fórum þrír vinir og nágrannar yfir kargaþýfi og komumst að vatnsbóli bæjanna. Þar unnum við fram í myrkur og komum vatnsveitunni í lag. Það var í svarta myrkri sem við lögðum af stað heim og við vorum ljóslausir. Við misstum fótanna, hnutum og ultum sitt á hvað í stórþýfðum móanum. Þetta var erfitt og varasamt ferðalag. Hér að neðan fáum við að heyra úrræðið sem bjargaði okkur úr þessum þrengingum.

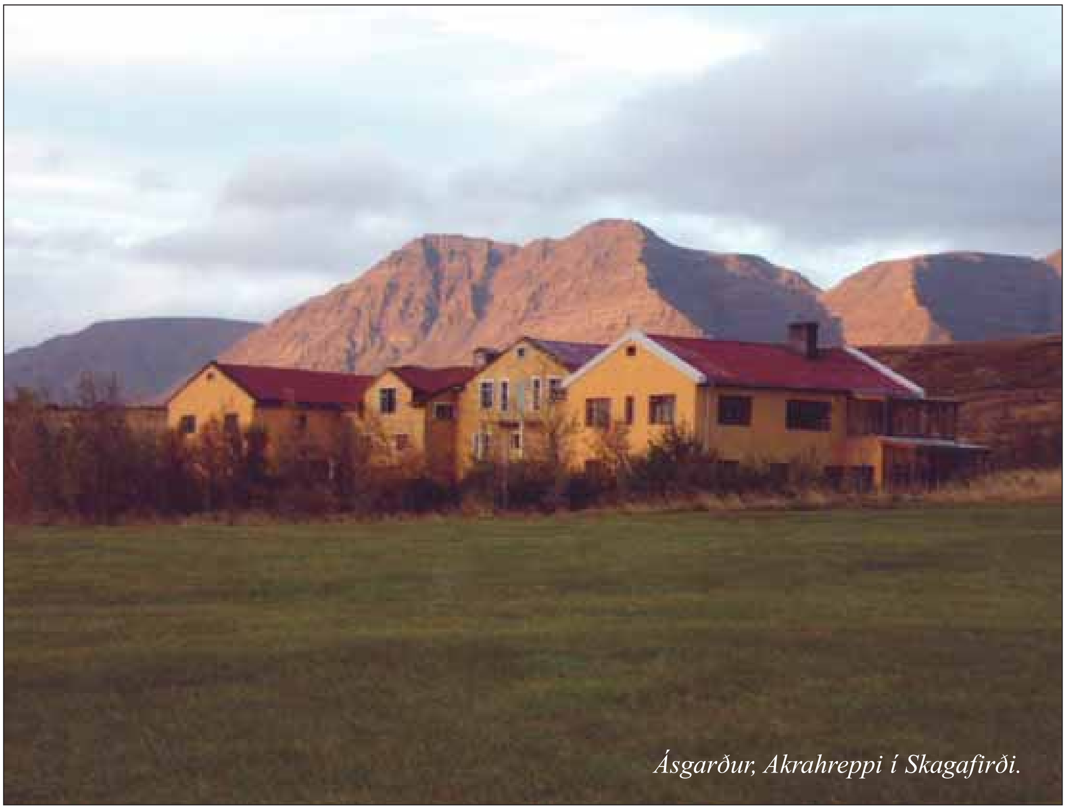
***

Líkami og sál verða ekki aðskilin. Löngu þekkt er samspil líkamlegra sjúkdóma og geðrænna sjúkdóma; geðraskana. Þunglyndi er til dæmis algengara meðal sjúklinga en hjá líkamlega heilbrigðum. Þetta má skilja svo að líkamlegur sjúkdómur getur verið álagsþáttur fyrir geðheilbrigðið. Síðastliðna áratugi hafa uppgötvanir verið gerðar hvað varðar tengsl krabbameins og geðraskana. Þunglyndi, kvíði og ruglástand eru algengustu geðraskanir meðal krabbameinssjúklinga samkvæmt rannsóknum sem gerðar hafa verið í mörgum heimshlutum. Í þessum rannsóknum benda niðurstöður til að allt að helmingur krabbameinssjúklinga fái einkenni þunglyndis einhvern tímann í ferli krabbameinssjúkdómsins.

***

Krabbameinssjúkdómur vekur tilfinningar eins og *ótta, kvíða, reiði, heift, vonbrigði, depurð, þunglyndi,* m.m. Margir finna sig einangraða og einmana með slíkar kenndir. Krabbamein veldur einangrun á tvennan hátt: sjúklingurinn einangrar sig og umhverfið einangrar sjúklinginn. Sjúklingurinn dregur sig undan mannlegum samskiptum, er óöruggur í þessu nýja hlutverki, er kvíðinn og jafnvel þunglyndur. Umhverfið sýnir nærgætni, vill ekki valda ónæði eða trufla. Niðurstaðan verður vaxandi einsemd sjúklingsins.

Vitað er að einsemd hefur áhrif á líkamlega heilsu okkar og geðheilsu. Einsemd er álíka stór áhættuþáttur fyrir heilsuna eins og reykingar eða hækkuð blóðfita. Í einni rannsókninni kom fram að félagsleg einangrun hafði beina tengingu við aukið nýgengi krabbameins. Önnur rannsókn sýndi að giftir krabbameinssjúklingar lifðu lengur en einhleypir, sem er enn vísbending um mikilvægi félagslega umhverfisins. Álag, til dæmis af völdum ástvinamissis, atvinnumissis, tilfærslu í starfi og svo framvegis tengdist aukinni hættu á að krabbamein tæki sig upp að nýju samkvæmt enn annarri rannsókn. Tilraunir með geðhjálp og félagslega stuðningsmeðferð við hóp kvenna með krabbamein sýndi að konurnar höfðu minni einkenni um þreytu, kvíða, ógleði, sársauka og þunglyndi en konur með krabbamein í samanburðarhópi sem engan slíkan stuðning fengu.



Ásgarður, Akrahreppi í Skagafirði.

***

Geðhjálp og félagslegur stuðningur virðist því auka lífsgæði þeirra sem slíkrar hjálpar njóta og margt bendir til þess að jafnvel lífslengd sjúklinga aukist. Tilgátur eru um hvernig þetta má vera. Vitað er að geðhjálp og félagslegur stuðningur minnka líkur á eða dregur úr þunglyndi og kvíða sjúklinganna. Þunglyndi og kvíði hafa meðal annars neikvæð áhrif á næringu, svefn og líkamshreyfingu en það rýrir líkamsþrek sjúklingsins.

Krabbameinssjúklingur sem ekki er þunglyndur eða angistarfullur er því líklegri til að þola og geta farið í gegnum krabbameinsmeðferð af fullum þunga. Streita og þunglyndi hafa meðal annars áhrif á framleiðslu hormóna. Til dæmis eykst kortisól í blóði við streituástand og einnig við þunglyndi. Hvort tveggja getur haft áhrif á náttúrulegt varnarkerfi líkamans; bælt viðbrögð ónæmiskerfisins meðal annars með því að minnka virkni drápsfruma ónæmiskerfisins sem hafa það hlutverk að granda óæskilegum frumum – þar á meðal krabbameinsfrumum.

***

Fram hefur komið að þunglyndi og kvíði eru algengustu geðraskanir hjá krabbameinssjúklingum og einkenni þunglyndis og kvíða er oft erfitt að greina innan um sjúkdómseinkenni krabbameins og einkenni af völdum krabbameinsmeðferðar. Auk sértækrar lyfjameðferðar er geðhjálp og félagslegur stuðningur mikilvægur meðferðarþáttur við þunglyndi og kvíða. ,,Óleysanleg vandamál“ eru séð frá nýju sjónarhorni og tekin nýjum tökum. Óvirkni í baráttunni við sjúkdóminn er breytt í virkni!

Í endurhæfingu lærir krabbameinssjúklingurinn að höndla erfiðleika með aukinni sjálfsþekkingu og auknu úrvali af viðbrögðum og úrræðum ásamt aðferðum sem hann lærir og getur beitt.

***

Samverkan verkja, svefntruflana, þreytu, þunglyndis og kvíða hjá krabbameinssjúklingum er flókin. Þörf er á markvissri meðferðaráætlun til að bæta lífsgæði sjúklingsins.

Ómeðhöndlað þunglyndi samhliða krabbameini leiðir til:

- tíðra sjúkrahúsheimsókna,
- aukins kostnaðar,
- lengri sjúkrahúsdvalar,
- dræmari þáttöku í krabbameinsmeðferð, og
- minni lífsgæða.

Óháð búsetu, þá mun vaxa sá fjöldi fólks í heiminum sem líður vegna greiningar og meðferðar krabbameins. Veikindin taka til félagslegra, tilfinningalegra og sálrænna vídda tilverunnar.

***

Við vinirnir Gísli á Víðivöllum og Einar á Kúskerpi vorum ekki lengi búnir að veltast um í náttsvörtu kargaþýfi eftir vatnsveituframkvæmdir er okkur hugkvæmdist að taka höndum saman. Eftir það gengum við í myrkrinu eins og sexfætt skordýr sem alltaf fótaði sig.

***

Að ganga saman í Ljósinu hönd í hönd gefur okkur styrk og stuðning til að feta þá slóð sem er merkt óvissunni. Hver andrá á þeirri göngu er dýrmæt.

Sam Hotels
Hotel·Konference·Wellness
Vibehaven 500 · 4800 Nykøbing F
Telefon 5488 2700
www.samhotels.dk

VM
Félag vélstjóra
og málmtæknimanna

HÚSIÐ
FASTEIGNASALA
- heilshugar um þinn hag -
Sími 513 4300

Sr. Halldór Reynisson

Ljósið
fyrir aðstandendur

Sr. Halldór Reynisson

Einn liður í starfsemi Ljóssins er að bjóða upp á samtalshóp fyrir aðstandendur. Slíkur hópur kemur nú saman á mánudagskvöldum í Neskirkju í átta skipti alls. Fyrstu þrjú skiptin voru opin en eftir það var hópnum lokað svo auðveldara væri að skapa traust og trúnað. Leiðbeinendur eru sr. Halldór Reynisson, Berglind Ásgeirsdóttir iðjuþjálfi og Erna Magnúsdóttir iðjuþjálfi, en einnig vinnur með hópnum Svandís Íris Hálfdánardóttir hjúkrunarfræðingur.

Til aðstandendahópsins er stofnað vegna þess að þegar einn veikist hefur það áhrif á alla fjölskylduna. Heilsubrestur eins er mál allra þegar svo stendur á. Í kjölfarið koma upp ný verkefni og ný vandamál, samskipti geta orðið erfið, spenna og togstreita myndast, hlutverkin í fjölskyldunni breytast. Það reynir á hversu sterk tengslin eru innan fjölskyldunnar. Um leið er þörfin fyrir stuðning fjölskyldunnar við hinn sjúka mun meiri en áður.

Starf hópsins fer þannig fram að eftir stutt innlegg frá stjórnendum er orðið gefið frjálst. Meðlimir hópsins miðla reynslu sinni enda reynist það drýgst að heyra reynslu annarra sem eru að takast á við svipuð verkefni. Sérhver tjáir sig þá og þegar honum þóknast og enginn er neyddur til að segja meira en hann vill. Smátt og smátt byggist upp traust innan hópsins enda er þess getið í upphafi hvers fundar að umræðan sé í trúnaði og meðlimir hópsins því bundnir þagnarskyldu.

Aðstandendahópur Ljóssins er tilraunaverkefni og ef vel tekst til verður þessari starfsemi haldið áfram.

Ásdís Emilía Gunnlaugsdóttir:

Réttur staður
til að ræða málið

Ásdís Emilía með foreldrum sínum, Gunnlaugi Þorlákssyni og Þórdísi Jeremíasdóttur.

Ásdís Emilía Gunnlaugsdóttir leikskólakennari var meðal þátttakenda í fyrsta aðstandendahópi Ljóssins. „Pabbi minn greindist með krabbamein árið 2003,“ segir hún. „Hann er núna 61 árs og hættur að vinna, enda í stöðugri lyfjameðferð með pásum á milli. Það var svo síðastliðið sumar að ég frétti af starfi Ljóssins í Neskirkju. Ég hvatti pabba til að taka þátt í því og þannig kem ég inn í þetta sem aðstandandi. Foreldrar mínir taka reyndar báðir þátt í starfsemi Ljóssins á daginn og líkar alveg stórkostlega. Mamma fékk brjóstakrabbamein árið 1992, fór í geislameðferð og hefur verið frísk eftir að henni lauk, en hún er 75% öryrki vegna slitgigtar og því ekki úti á vinnumarkaðinum. Ljósið hefur gefið þeim tilgang, þar hafa þau eitthvað jákvætt og skemmtilegt fyrir stafni og eru innan um fólk sem er í svipuðum sporum og hefur skilning á því sem þau eiga við að etja.“

Eftir að hafa tekið þátt í starfi aðstandendahópsins finnst Ásdísi Emilíu hún miklu öruggari í því að styðja foreldra sína. „Þótt pabbi sé með krabbameinið þarf mamma ekki síður stuðning. Mér fannst mjög gott að vera í hópstarfi þar sem ríkti trúnaður og skilningur á því sem maður er að ganga í gegnum. Maður þurfti ekki að eyða orku í að útskýra hlutina og í sjálfu sér er einnig gott að finna að maður er ekki einn í þessum sporum, að hugsanir manns og tilfinningar eru eðlilegar. Öll fræðsla á fundunum var afar hnitmiðuð og gagnleg. Svo er ekki síst gott að hafa fundið réttan stað til að ræða þetta mál, þannig að maður afmarki það við Ljósið en sé ekki að tala um þetta í tíma og ótíma við annað fólk á öðrum stöðum.“

Reykjavík

Gátun ehf.
GHP Lögmannsstofa
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf.
Gjörvi ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggahreinsun Loga Guðjónssonar
Gluggahreinsun
Stefáns Sigurðssonar
Gnýr sf.
Golfklúbbur Reykjavíkur
Grásteinn ehf.
Grensáskirkja
Grensásvideo ehf.
Grillturninn ehf.
Grænn kostur ehf.
GS varahlutir ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Ágústsson hdl.
Guðmundur Jónasson ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gullsmíðaverkstæði
Hjálmars Torfasonar
Gunnar Eggertsson hf.
Gunnar Helgason hrl.
Gúmmíbáta og gallar
Gæðabakstur ehf.
Hagvangur
Hallargarðurinn ehf.
Happdrætti Háskóla Íslands
Harðviðarval ehf.
Harley Davidson Íslandi ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Háfell ehf.
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Krista
Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ
Hárgreiðslustofan Papilla
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Hársnyrtistofan Greifinn
Háskólinn í Reykjavík
Hátækni ehf.
Heilsubrunnurinn ehf.
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Heimilisprýði ehf.
Heitar íslenskar samlokur ehf.
Helga Guðmundsdóttir
Henson Sports Europe á Íslandi hf.
Hereford steikhús
Herrafataverslun Birgis ehf.
HGK ehf.
Highlander pub ehf.
Hilmar Ingimundarsson hrl.
Himinn og haf ehf.
Hitastýring hf.
HJ bílar ehf
Hjálparstarf kirkjunnar
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns
Hljóðbók.is
Hljóðfærahúsið ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Vík
Hraunberg ehf.
Hreysti ehf.
Hrif
- Heilsuefling innan fyrirtækja ehf.
Hringrás hf.
Hrói Höttur
HS Pípulagnir ehf.
HS-Smíðar ehf.
HU - Vegamót
Hugver ehf.
Húsafriðunarnefn ríkisins
Húsalagnir hf.
Húsvirki hf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Hveraskálinn ehf.
Hýsing, vöruhótel
Höfðakaffi ehf.
Höfði fasteignamiðlun ehf.
Höll ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin,
Ártúnsbrekku
Iceland excursion - Allrahanda ehf.
Iceland Seafood International
Iðjuþjálfafélag Íslands
Iðnnemasamband Íslands
Iðntré ehf.
Ingunn Baldursdóttir
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
Intrum á Íslandi ehf.
Í pokahorninu
Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Ísbúðin Fákafeni 9
Íslandsmálning ehf.
Ísleifur Jónsson ehf.
Íslensk erfðagreining
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísold ehf, hillukerfi
Ís-spor hf.
Íþrótta- og tómstundasvið
Reykjavíkurborgar
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Íþróttahús Háskóla Íslands
J. Eiríksson ehf.
J.K. Bílasmiðja hf.
J.S. Gunnarsson hf.
Jarðfræðistofan ehf.
Jarðvélar ehf.
Jóhannes Long ljósmyndari
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun
Jónshús ehf. - byggingaverktakar
JP Lögmenn ehf.
JS Gull ehf.
K. Pétursson
Kaffi Hljómalind
Kaffi strætó
Kaniko ehf.
Karl K. Karlsson hf.
Katla - Eðal hf.
Kaupás hf. v/11-11
Keitering ehf.
Kemhydrosalan ehf.
Kemis ehf.
Kennarasamband Íslands
Kjúklingastaðurinn Suðurveri ehf.
Kjötborg ehf.
Knattspyrnusamband Íslands
Kornax ehf.
Kópsson bílaþrif ehf.
KPMG hf.
Kron ehf.
Kvika ehf.
Kvikk þjónustan
Kögun hf.
LAG - Lögfræðiskrifstofa
Atla Gíslasonar hrl.
Lagnagæði ehf.
Landsnet hf.
Landspítali Háskólasjúkrahús
Landssamband blandaðra kóra LBK
Landssamband eldri borgara
Landssamband lögreglumanna
Landssamtökin Þroskahjálp
Lára V. Júlíusdóttir hrl. ehf
Láshúsið ehf.
Legis ehf. Lögfræðistofa
Leikbær ehf.
Leiknótan ehf.
Leir og Postulín
Leshestur.is
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9
Litla bílasalan Einhöfða 11
Litli ljóti andarunginn
Lífstef ehf.
Lífstykkjabúðin ehf.
Línan ehf.
Línuborun ehf.
Ljósboginn ehf.
Ljósmyndir Rutar
Logoflex ehf.
Lyfjaver apótek
Læknasetrið sf.
Lögfræðistofa
Þuríðar Halldórsdóttur hdl.
Lögmannsskrifstofan Fortis ehf
Lögmannsstofa Marteins Mássonar ehf.
Lögmenn Höfðabakka ehf.
Lögron ehf.
Löndun ehf.
M. Ragnarsson sf.
Margt smátt ehf.
Matborðið hf.
Málningarvörur ehf.
Meistarafélag
húsasmiða í Reykjavík
Melabúðin ehf.
Menju ehf.
Menntamálaráðuneytið
Menntaskólinn í Reykjavík
v/ bókasafns
Mentis hf.
Merking hf.
Meter verkfræðistofa ehf.
Meyjarnar - Kvenfataverslun
Miðaprentun ehf.
Miðgarður þjónustumiðstöð
Grafarvogs og Kjalarness
Múlakaffi
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
Nautica ehf.
Neytendasamtökin
Nikita ehf.
NorðNorðVestur
kvikmyndagerð ehf.
Nói Síríus hf.
Nýi tónlistarskólinn.
Nýi ökuskólinn ehf.
Nýja sendibílastöðin hf.
Nýja Teiknistofan hf.
Nærmynd
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa
Optimar Ísland ehf.
Orkuvirki ehf.
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.
Ó.S.Ó. ehf.
Ófeigur Friðriksson
Ófeigur Gullsmiðja ehf.
ÓG Bygg ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Ósal ehf.
P. Árnason ehf.
Pappalagnir ehf.
Parket og gólf
Parlogis hf.
Pitstop Hjólbarðaverkstæði
og dekkjaverslun
Pólkristall ehf.
Pravda
Prentval
R. Sigmundsson ehf.
R.J. Verkfræðingar ehf.
Rafás
Rafco ehf.
Rafmagn ehf.
Raf-Ós sf.
Rafstilling ehf.
Raftíðni ehf.
Raftækjaverslun Íslands hf.
Rafönninn ehf.
Ragnar Aðalsteinsson
og Sigríður Júlíusdóttir Lögmenn
Rakarastofa Gríms ehf.
Rannsóknastofa í lyfja- og
eiturefnafræði H.Í.
RARIK hf.
Ráðgarður - Skiparáðgjöf ehf.
Reikniver ehf.
Reki hf.
Reykjavíkurborg
Rétt - Afl ehf.
Rikki Can ehf.
Ríkið myndbandaleiga og söluturn
Rolf Johansen & co. ehf.
Rosso ehf.
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Saga Film
Sagtækni ehf.
Salatbarinn
Samtök atvinnulífins
Sálarrannsóknarfélag Íslands
Scantech ehf.
Seðlabanki Íslands
Seljakirkja
Setberg bókaútgáfa
Seylan ehf.
Sjálfstæðisflokkurinn
Sjóli hf.
Sjómannaheimilið Örkin
Sjón Gleraugnaverslun ehf.
Sjóvík ehf.
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.
Skartgripaverslun
og vinnustofa Eyjólfs
Skálpi ehf.
Skipamálning ehf.
Skipamiðlunin Bátar og kvóti
Skipatækni ehf.
Skolphreinsun Ásgeirs
Skógarbær, hjúkrunarheimili
Skólabrú
Skóverslunin Bossanova hf.
Skrá ehf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smáréttingar ehf.
- Réttingaþjónusta
Smátt og smátt ehf.
Smith & Norland hf.
Snyrti- og nuddstofan Paradís
Snyrtistofan Gyðjan ehf.
Snæland Grímsson ehf.
Hallgrímur Lárusson
Sorpa
Sól ehf.
Sólarfilma
Sportbarinn ehf.
Sportvörugerðin hf.
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Stakholt ehf.
Stanislas Bohic garðarkitekt
Stálbyggingar ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Stálver ehf.
Stefanía Björnsdóttir
Stilling hf.
Stjarnan ehf.
Stólpi hf.
Stórar Stelpur.is S. 551 6688
Straumhvarf efh - Fosshótel
Straumur - Hraðberg ehf.
Studio 4 - Nasa veitingar
Studio Granda ehf.
Sturlaugur Jónsson og co ehf.
Suzuki bílar hf.
Sveinsbakarí ehf.
Svipmyndir
Sæport ehf.
Sögn ehf.
Sökkull ehf.
Söluturninn Aðalhornið
Tandur hf.
Tannlæknastofa
Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa
Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa
Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlæknastofa
Sæmundar Pálssonar
Tannlæknastofurnar Grensásvegi 13
Tannlækningastofa
Barkar Thoroddsen
Teiknistofa
Halldórs Guðmundssonar
Teiknistofa Hrafnkels Thorlacius
Teiknistofan Röðull - Ráðgjöf
Teiknistofan Tak ehf.
Tengi sf.
Textíl
Themis ehf. lögmannsstofa
Toppfiskur ehf.
Trésmiðja GKS ehf.
Trésmiðjan Jari hf.
TROCADERO
Tösku- og hanskabúðin hf.
Umhverfissvið Reykjavíkurborgar
Umslag ehf.
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfararþjónustan ehf.
Útflutningsráð Íslands
Trade Council of Iceland
Útgerðarfélagið Frigg ehf.
Útkall ehf.
VA Arkitektar ehf.
Vagnasmiðjan
Veiðikortið.is
Veiðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Hornið
Veitingahúsið Við Tjörnina
Veitingastaðurinn
Tjarnarbakkinn í Iðnó
Venus, hárgreiðslustofa
Verkfræðistofan Ferill hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verksýn ehf.
Vernd - Fangahjálp .
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Polarn og Pyret Kanda hf.
Verslunin Stíll
Verslunin Storkurinn
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Vestmann ehf. - Fjöltæknilausnir
Vélar og verkfæri ehf.
Vélaver hf.
Vélaviðgerðir ehf.
Vélsmiðjan Járnverk hf.
Viator ehf.
Við og Við sf.
Viðvik ehf.
Vilhjálmsson sf.
Vilji ehf.
Vinnumálastofnun
Vinnustofan Þverá Arkitekta og verkfræðistofa
Vífilfell hf.
VR
Vörður Íslandstrygging hf.
XCO hf.
Þ G Verktakar ehf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum

Guðrún Agnarsdóttir, forstjóri Krabbameinsfélags Íslands.

Endurhæfing þeirra sem hafa greinst með krabbamein

Guðrún Agnarsdóttir

Það er takmark Krabbameinsfélagsins að endurhæfing verði samfelldur hluti af sjúkdómsferli allra krabbameinssjúklinga.

Stöðugt fleiri einstaklingar greinast með krabbamein. Fjöldi þeirra sem batnar og lifa fer vaxandi en einnig þeirra sem lifa áfram með sjúkdómnum. Þess vegna eykst þörfin fyrir endurhæfingu og hún er aðkallandi og raunveruleg. Krabbameini og meðhöndlun þess fylgja líkamlegir, sálrænir og félagslegir kvillar, auk þess sem hvort tveggja hefur áhrif á allt líf sjúklingsins. Ef skipuleg endurhæfing stendur ekki til boða þegar í upphafi getur það reynst mörgum sjúklingum erfitt að takast síðar á við vandamál daglega lífsins og vinnunnar.

Það er ekki einungis um það að ræða að lifa af, heldur einnig að njóta lífsins þrátt fyrir ýmsar aukaverkanir sem fylgja sjúkdómnum. Á síðastliðnum árum hefur orðið viðhorfsbreyting hjá krabbameinssjúklingum sem vilja í auknum mæli taka ábyrgð á heilsu sinni og bata.

Mikilvægt er:

- Að allir krabbameinssjúklingar eigi rétt á einstaklingsbundinni endurhæfingu.
- Að teknar verði upp kerfisbundnar mælingar/mat á stuðningi í sjúkdómsferli einstakra sjúklinga.
- Að sett verði á laggirnar endurhæfingar- og þekkingarteymi á sjúkrahúsum og/eða í heilsugæslunni.
- Að sett verði á stofn þekkingarmiðstöð í endurhæfingu krabbameinssjúklinga á landsvísu.

Tilgangur endurhæfingar

Þrátt fyrir ýmsa sameiginlega þætti krabbameinssjúkdóma er í raun mikill munur á þörfum krabbameinssjúklinga innbyrðis. Þarfirnar mótast af sjúkdómsgreiningu, meðferð, aldri, tiltækum ráðum, vinnu einstaklingsins og fjölskylduaðstæðum. Það er því mikilvægt að endurhæfingin sé skipulögð og framkvæmd hverju sinni í nánu samstarfi við sjúklinginn og fjölskyldu hans.

Tilgangurinn með endurhæfingunni er að miðla þekkingu, úrræðum og stuðningi til sérhvers sjúklings, þannig að hann geti tekið til við daglegt líf sitt með sem bestum hætti þrátt fyrir þær breytingar og takmarkanir sem sjúkdómurinn hefur í för með sér, líkamlega, sálrænt, félagslega og varðandi lífið í heild sinni.

Samfelld endurhæfingarþjónusta er ekki aðeins í þágu krabbameinssjúklingsins og aðstandenda hans. Slík þjónusta getur einnig verið þjóðhagslega hagkvæm.

Aðalbaráttumál allra þeirra sem vilja liðsinna þeim sem greinast með krabbamein hlýtur að vera að tryggja það að öllum sjúklingum standi til boða skipuleg, einstaklingmiðuð endurhæfing á öllum stigum sjúkdómsins sem hluti af sjúkdómsferlinu.

Framtíðarsýn

Krabbameinsfélag Íslands er aðili að Samtökum norrænna krabbameinsfélaga (NCU), sem sett hefur sér að tryggja rétt krabbameinssjúklinga til endurhæfingar. Þessa endurhæfingu þarf að taka föstum tökum allt frá sjúkdómsgreiningu og svo lengi sem hún skiptir máli fyrir sjúklinginn. Þetta er nýtt svið sem krefst ferskrar nálgunar og samþættingar þvert á þjónustusvið ólíkra fagstétta.

Krabbameinsfélag Íslands vill beita sér fyrir því að markviss og skipulögð endurhæfing standi öllum til boða sem greinast með krabbamein og vonast eftir góðu samstarfi við aðra aðila, eins og Ljósið, sem láta sig þessi mál varða.

Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósið.

Reykjavík
Þjóðminjasafn Íslands
Þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð
Þórður Kjartansson
Þrír Grænir Ostar ehf.
Þúsund þjalir ehf.
umboðsskrifstofa listamanna
Þýðingaþjónusta Boga Arnars
Ögurvík hf.
Ökukennsla Sverris Björnssonar
Örninn Hjól ehf.

Seltjarnarnes
Arta ehf.
Auglýsingastofa
Þórhildar Jónsdóttur
Blómastofan Eiðistorgi ehf.
Grótta byggingaverktakar ehf.
Hársnyrtistofan Perma
Ljósmyndastofa Erlings
Læknisfræðileg myndgreining efh.
Lög og réttur ehf.
Nesskip hf.
Pax ehf
Rafþing
Seltjarnarneskaupstaður
Verkfræðistofan Önn ehf.

Vogar
Beitir - H. Ólafsson
Nýtt hús ehf

Kópavogur
A P Varahlutir - Verslun ehf.
Alark arkitektar
Aqua Sport ehf.
Arkus ehf - Tannlæknastofan
Axis húsgögn hf.
Á. Guðmundsson ehf.
Áferð ehf.
Árveitingar ehf.
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæði
Friðriks Ólafssonar ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílamarkaðurinn
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Bílhúsið
Blikkarinn hf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
Bókasafn Kópavogs
Bremsan
Brostu ehf.
Byggðaþjónustan,
bókhald og ráðgjöf
Cafe Adesso
Cargo sendibílaleiga sf.
Conís ehf. - Verkfræðiráðgjöf
Digraneskirkja
DK Hugbúnaður
Eignarhaldsfélag
Brunabótafélags Íslands
Einar Beinteins ehf.
- Dúkalagnir- og Veggfóðrun
Elnet tækni ehf.
Endurskoðun og uppgjör ehf.
ES rafverktakar ehf.
Eyborg ehf.
Feim sf. - Lene Bjerre
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Flugkerfi
Gistihúsið Víkingur
Hagblikk ehf.
Hárkó ehf.
Hárný ehf.
Hegas ehf.
Heildverslunin Lín hf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf. rafverktaki
Hjartavernd
Hreint og klárt hf.
Íslandsspil sf.
Ísnes ehf.
J.S.G. ehf.
Jarðkraftur ehf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
Járnsmiðjan ehf.
JÓ lagnir sf.
Kaj Pind ehf.
Ká-ess ehf.
KB ráðgjöf
KJ Hönnun ehf.
Kjarnagluggar sf.
Klippt og skorið Hárfólkið sf.
Klukkan verslun
Kópavogskirkja
Kranaverk ehf.
Kynnisferðir ehf.
Köfunarþjónusta Árna Kópssonar
Litlaprent ehf.
Ljósvakinn ehf.
Lyfja hf.
Málmsteypa
Ámunda Sigurðassonar efh.
Merkjaland ehf.
Natuzzi store, húsgagnaverslun
Oddur Pétursson ehf.
- Verslunin Body Shop
Oxus ehf. heildverslun
Point á Íslandi ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Prenttækni hf.
Radio-Raf
Rafbreidd ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Rafsetning ehf.
Rafvirkni ehf.
Retis ehf.
Reynir bakari ehf.
Rúmfatalagerinn hf.
Snælandsskóli
Spilverk hf.
Stáliðjan ehf.
Stigalagerinn ehf.
Stjörnublikk hf.
Söluturninn Hlíðarvegi
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tekk ehf.
Tengi ehf.
Timbur og stál hf.
Uppdæling ehf.
Varmi hf.
Vatnsvirkjar ehf.
Verktakar Magni ehf.
Vetrarsól ehf.
Vinnuföt heildverslun ehf.
Vídd ehf.
Vínekran Bourgogne ehf
www.mannval.is
Þokki ehf.
Ökukennsla
Sigurðar Þorsteinssonar
Ömmubakstur

Garðabær
AB skilti
AJ verktakar ehf.
Andromeda
Ásgeir Einarsson ehf.
Dreifingarmiðstöðin ehf.
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.
Fjölbrautaskólinn Garðabæ
v/ Bókasafns
Garðabær
Garðasókn - Vídalínskirkja
Gólfþjónusta Íslands - Parketlangir og slípun
GP. Arkitektar ehf.
Hafnasandur hf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hurðaborg - Crawford hurðir
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf.
Kartöfluverksmiðja Þykkvabæjar hf.
Klinisk tannsmiðja Kolbrúnar
Loftorka ehf.
Marel hf.
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði ehf.
Rafal ehf.
Ris ehf.
TM Mosfell ehf.
Val-Ás ehf.
VGI ehf
Würth á Íslandi hf.
Yggdrasill ehf.

Hafnarfjörður
Alexander Ólafsson ehf.
Arena heildverslun sf.
Á. Hallbertsson ehf.
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf.
Byggingaverktakar
Ásklif ehf.
Batteríið ehf.
Bílaverk ehf.
Bókhaldsstofan ehf.
Bónusvideo ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Classik rock
Dalakofinn sf. - Firði
E.S. vinnuvélar ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Enjó ehf. - Ræstingaþjónusta
Essei ehf.
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Fisksöluskrifstofan ehf.
Fínpússning ehf.
Fjarðarmót hf.
Fókus - Vel að merkja ehf.
Gaflarar ehf.
Garðyrkja ehf.
Gjafagluugginn ehf.
Glerborg ehf.
Gröfuþjónustan - Teigabyggð 3
-Sími 893 3249
Guðmundur T. Magnússon ehf.
H. Jacobsen ehf.
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.
Hárgreiðslustofan Þema
Hársnyrtistofan Björt sf.
Hársnyrtistofan Pyrana
HK blástur ehf
Hlaðbær Colas hf.
Holtanesti
Hrafnistuheimilin
Hraun - bifreiðar - tæki
Hvalur hf.
Ísfell - Netasalan ehf.
Ís-rör ehf.
Kambur ehf. - Bygingafélag
Kerfi ehf.
Krossborg ehf.
Lagnalausnir - Ómar og Pálmi ehf.
Logaland hf.
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Nonna Gull
Nýja fatahreinsunin
Nýsir hf.
P. Snæland ehf.
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Rafeining ehf.
Reebok Ísland ehf.
Rótor ehf.
Saltkaup hf.
Seyma hf.
Smári ehf.
Snyrtivöruverslunin Andorra
Sportbarinn.is
Stálskip hf.
Suðurverk hf.
Sýni skoðunarstofa ehf.
Tannlækningastofa
Harðar V. Sigmarssonar sf.
Tilveran veitingahús ehf
Trefjar ehf.
Veistingastofan Kænan
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vélsmiðjan Kofri
Viðhald og nýsmíði hf.
Víðir og Alda ehf.
VSB verkfræðistofa
ZO-ON -International ehf.
Þvottahúsið

Álftanes
Verslunarfélagið Emerald ehf.

Keflavík
Bifreiðaverkstæði Árna Heiðars
Bílasprautun Suðurnesja hf.
Brautarnesti ehf.
DMM inspector ehf.
Efnalaug Suðurnesja
- BK hreinsun ehf.
Eggert og Laufey ehf. - Ungó
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
Fasteignasalan Ásberg
Fiskines KE 24
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
v/ Bókasafns
Grágás ehf.
Gæfusmiðurinn ehf.
Happasæll ehf.
Hjalti Guðmundsson ehf.
Húsanes ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
J. og S. bílaleiga
Kaffi Duus ehf.
Langbest
Málverk sf.
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Radíonaust sf.
Rafiðn ehf.
Ráin ehf.
Rekan ehf.
RKÍ Suðurnesjadeild
Samhæfni - Tæknilausnir ehf.
Tannlæknastofa
Einars Magnússonar
Teiknistofan Örk
Tjarnartorg ehf.
Trésmíðaverkstæði
Stefáns og Ara sf.
Triton sf. - Tannsmíðastofa
Tæknivík ehf.
UPS hraðsendingar - Vallarvinir ehf.
Úra- og skartgripaverzlun Georg V. Hannah sf.
Útfararþjónusta Suðurnesja
Varmamót ehf.
Vatnaveröld ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkurás ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna
á Suðurnesjum

Keflavíkurflugvöllur
Suðurflug ehf.

Grindavík
BESA ehf.
Bláa lónið hf.
Eldhamar ehf.
EVH Verktakar ehf.
Grímsnes ehf.
Gunnar E. Vilbergsson
Íþróttabandalag Suðurnesja
Jens Valgeir ehf.
Mamma Mía pizzahús
Veiðafæraþjónustan ehf.
Vísir hf.

Sandgerði
Sandgerðisbær
Verkalýðs- og sjómannafélag
Sandgerðis

Garður
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður
Von ehf.

Njarðvík
Bílahúsið.is - I.H. söluumboð
ESSE ehf.
Fitjavík ehf.
G. D. Trésmíði ehf.
Hitaveita Suðurnesja
Prentsmiðjan Stapaprent
R.H.innréttingar ehf.
Rafmúli ehf.
Renniverkstæði
Jens Tómassonar ehf.
Samband sveitarfélaga
á Suðurnesjum
SG bílar ehf.
Skattsýslan sf.
Slakki ehf.
Toyota salurinn - Njarðvík
Trausti Már Traustason,
múrarameistari

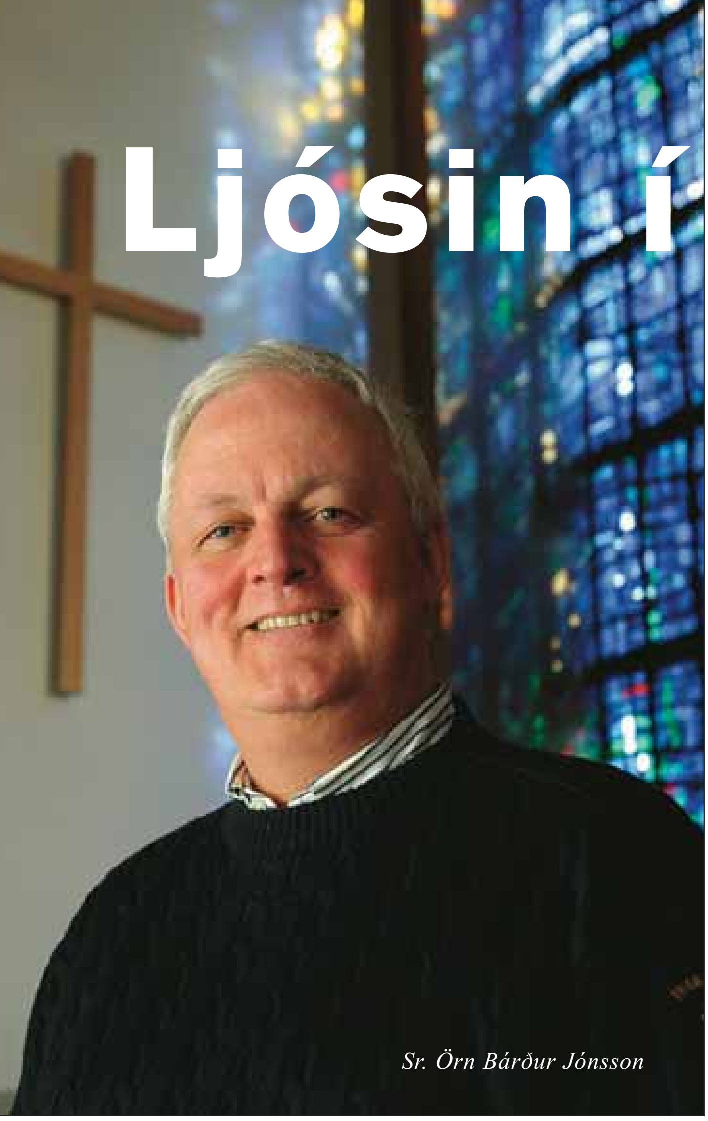
Mosfellsbær
Álafoss,verksmiðjusala ehf.
Ásberg ehf.
Byggingafélagið Timburmenn
Byggingarfélagið Baula ehf.
Dælutækni ehf.
Fagbók ehf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Glertækni ehf.
Gunnar og Kjartan ehf.
Hlín blómahús
Hæð ehf.
Ísfugl ehf.
Jóhanna S. Ragnarsdóttir
K.B. Umbúðir ehf.
Kjósarhreppur
Kvikmyndafélagið Umbi
Líkami og sál
- Snyrti nudd og fótaaðgerðastofa
Matfugl ehf.
Monique van Oosten
Rafmögnun ehf. rafverktakar
Reykjabúið ehf.
Skólavefurinn ehf.
SM Kvótaþing ehf.
Veiðiland ehf.

Akranes
Akraneskaupstaður
B.Ó.B. sf,vinnuvélar
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf.
Bílaröst ehf.
Bílver ehf.
Fjölbrautaskóli Vesturlands
v/ bókasafns
GT tækni ehf
Hópferðabifreiðar
Reynis.Jóhanns ehf.
Markstofa ehf.
Runólfur Hallfreðsson ehf.
Sjúkraþjálfim Geprgs Janussonar
Smellinn hf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Straumnes ehf. rafverktakar
Úra- og skartgripaverslun
Guðmundar B. H

ÞORBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík
Lögreglan á Höfuðborgarsvæðinu
Gallerý fiskur

Sr. Örn Bárður Jónsson, sóknarprestur Nesprestakalls.

Ljósin í Neskirkju



Sr. Örn Bárður Jónsson

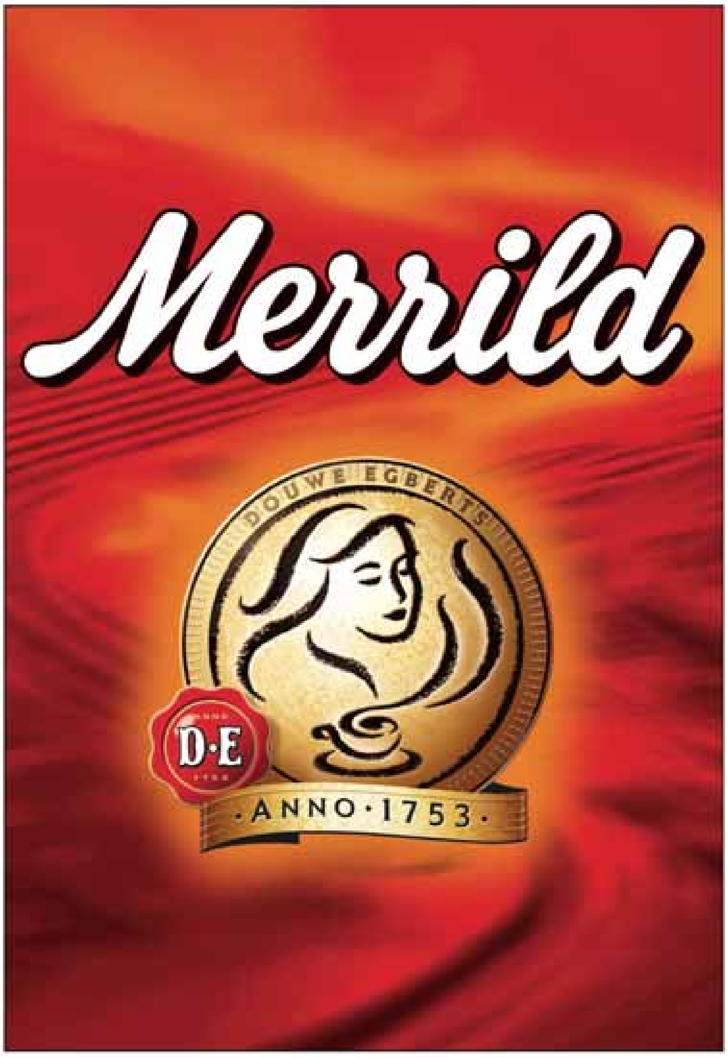
Daginn lengir, það er farið að birta, ljósið hrekur myrkrið á brott og allt lifnar við.

Þau kalla sig Ljósið og hafa haft aðsetur í Neskirkju í nokkra mánuði. Og þau eru svo sannarlega ljós. Þau eru það hvert öðru og þau eru okkur líka ljós sem sjáum þau daglega í kirkjunni að störfum þar sem þau föndra og búa til listmuni, iðka íhugun og biðja til Guðs. Þau eru ljós.

Þegar leitað var til okkar hér í Neskirkju um að Ljósið fengi inni í eldra safnaðarheimili kirkjunnar tókum við þeim fagnandi. Þau ætluðu aðeins að vera hjá okkur til bráðabirgða, sögðust vera að leita að húsnæði úti í bæ. Starfið hófst og fólkinu fjölgaði. Þau fóru að koma í kaffihús kirkjunnar á Torginu til að fá sér kaffi og með því eða súpu og brauð í hádeginu, einnig mættu þau í fyrirbænamessur í hádeginu á miðvikudögum og svo mætti áfram telja. Þeim var farið að líða vel í Neskirkju og við sem þar störfum vorum líka farin að njóta blessunar af þeirra nærveru.

Þetta kjarkmikla og duglega fólk sem glímir við erfiða sjúkdóma er okkur sem teljumst heilbrigð mikill vitnisburður. Nærvera þeirra skapar hér alveg nýtt andrúmsloft og gefur safnaðarstarfinu nýja vídd. Ljósið er vonandi komið til að vera, vera okkur ljós á vegi lífsins.

Guð blessi starfsfólk og þátttakendur í Ljósinu.



Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósið.

Akranes
Verslunin Bjarg ehf.
Verslunin Einar Ólafsson
Verslunin Nína
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson

Borgarnes
Borgarbyggð
Bókhalds og tölvuþjónustan
Dvalarheimili aldraðra
Grunnskólinn í Borgarnesi
Héraðsbókasafn Bargarfjarðar
Loftorka Borgarnesi ehf.
Meðferðarheimilið Blær
PJ byggingar ehf
Ræktunarstöðin Lágafelli
Samtré ehf.
Skorradalshreppur
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.

Borgarfjarðarsveit
Ferðaþjónustan Signýjarstöðum

Stykkishólmur
Grunnskólinn í Stykkishólmi
Hársnyrtistofan C. Axis
Narfeyri ehf.
Sæfell ehf.

Grundarfjörður
Fellaskjól
GG-Lagnir ehf.
Grunnskóli Eyrarsveitar
Krákan ehf.
Ragnar og Ásgeir ehf.
Snæþvottur ehf.
Tangi

Ólafsvík
Barnafataverslunin Þóra
Ferðaþjónustan Snjófell ehf.
Sparisjóður Ólafsvíkur
Sundlaug-íþróttahús Ólafsvíkur
Valafell hf.

Hellissandur
Esjar ehf
Sjávariðjan Rifi hf.
Snæfellsbær
Þorgeir Árnason ehf.

Búðardalur
Heilsugæslustöðin Búðardal
Reykhólahreppur
Verslunin Skriðuland

Ísafjörður
Brattur ehf
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
Ísafjarðarbær
KNH ehf.
Lífeyrissjóður Vestfirðinga
Lögsýn ehf.
Orkubú Vestfjarða
Ráðgjafa og nuddsetrið
Verkstjórafélag Vestfjarða
Vestri ehf.
Vélsmiðjan Þristur hf.
Vélsmiðjan Þrymur hf.

Bolungarvík
Bakkavík hf
Sparisjóður Bolungarvíkur
Verkalýðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur

Súðavík
Súðavíkurhreppur
Suðureyri
Hrefnulind ehf.
Klofningur ehf.

Patreksfjörður
Einherji
Eyfaraf ehf.
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Smáalind ehf.
Veitingastofan Þorpið

Tálknafjörður
Eik ehf. - trésmiðja
Tálknafjarðarhreppur

Þingeyri
RKÍ Dýrafjarðardeild
Safn Jóns Sigurðssonar

Brú
Bæjarhreppur
Staðarskáli

Hólmavík
Heilbrigðisstofnunin Hólmavík

Norðurfjörður
Árneshreppur

Hvammstangi
Aðaltak sf.
Bíla- & búvélasalan Græna Hjólið
Elísabet Vigfúsdóttir
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Húnaþing vestra
Skjanni ehf.

Blönduós
Húnavatnshreppur
Krákur ehf.
Kvenfélagið Hekla
Lögmannsstofa Stefáns Ólafs ehf.
Vélsmiðja Alla ehf.

Skagaströnd
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf.
Skagabyggð
Sundlaugin Skagaströnd
Trésmíðaverkstæði
Helga Gunnarssonar
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrókur
Fisk - Seafood hf.
Hárgreiðslustofa
Margrétar Pétursdóttur
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki
Kaupfélag Skagfirðinga
Ræsting og Bón ehf.
Tannlækningast Páls Ragnars ehf.
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð
Akrahreppur - Skagafirði
Byggðasafn Skagfirðinga
Langamýri fræðslusetur

Siglufjörður
Allinn ehf- sportbar
Egilssíld ehf.
Grunnskóli Siglufjarðar
Norðurfrakt
Rafbær sf.
RKÍ Siglufjarðardeild

Akureyri
Arnarfell ehf. verktakar
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Ásprent - Stíll hf.
Bakaríið við Brúna
Bautinn
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bjarg líkamsræktarstöð
Bláa Kannan ehf.
Blikkrás ehf.
Brynja ehf.
Búgarður - Búnaðarsamband
Eyjafjarðar
Dragi ehf.
Dregg ehf.
Farfuglaheimilð Stórholti
Félag verslunar- og skrifstofufólks
Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri
FoodCo ehf v/Greifans
Girðir ehf.
Hárgreiðslustofan Hártískan
Hársnyrti-og rakarastofa Ragnars
Heilsuhornið á Akureyri
Höldur ehf.- Bílaleiga Akureyrar
Kaffi Torg
Kaupþing hf. v/Akureyri
Kjarnafæði hf.
Kollgáta ehf.
Lampagerð ehf.
Litblær ehf.
Ljósco ehf.
Ljósgjafinn ehf.
Norðurmynd hf.
Norðurorka
Nuddstofa Steinu
Peka ehf.
Raftákn ehf.
Sandblástur og málmhúðun hf.
Slökkvilið Akureyrar
Sundlaugin Þelamörk
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll,
Tískuverslun Steinunnar
Vaxtarræktin ehf -Íþóttahöllini
Vélaleiga Árna ehf.
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Ösp, trésmiðja sf.

Grenivík
Darri ehf.
Frosti ehf.
Hreinn Böðvar Gunnarsson
Sparisjóður Höfðhverfinga

Grímsey
Búðin Grímsey
Dalvík
Ektafiskur
Hárverkstæðið
Tréverk hf.

Ólafsfjörður
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar

Húsavík
Fatahreinsun Húsavíkur
Gistiheimilið Árból
Halldór Kristinsson
Heiðarbær veitingar hf.
Veitingahúsið Salka
Víkurraf ehf.
Öryggi sf.

Laugar
Norðurpóll ehf.
Þingeyjarsveit
Reykjahlíð
Geitey ehf.
Vogar, ferðaþjónusta ehf.

Kópasker
Ungmennafélag Öxfirðinga

Þórshöfn
Hraðfrystistöð Þórshafnar hf.
Langanesbyggð
RKÍ Þórshafnardeild

Bakkafjörður
Skeggjastaðakirkja

Egilsstaðir
Austurtak ehf. verktakar
Betri flutningar ehf.
Birkitré sf.
Bílamálun Egilsstöðum ehf.
Eskfirðingur hf.
Fjalladýrð
Gistihúsið Egilsstöðum
Grái hundurinn ehf.
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Kaupfélag Héraðsbúa
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Miðás hf.
Skriðuklaustur-Gunnarsstofnun
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Vélaleiga Sigga Þórs
Þ.S. Verktakar ehf.
Ökuskóli austurlands

Seyðisfjörður
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður
Seyðisfjarðarkirkja

Reyðarfjörður
Þvottabjörn ehf.

Eskifjörður
Bílaverkstæði Ásbjörns
Heilbrigðisstofnun Austurlands
Tandraberg ehf.
Tannlæknar Flatahrauni 5a

Neskaupstaður
Aldan NK-28 ehf.
Nestak hf.
Sparisjóður Norðfjarðar

Fáskrúðsfjörður
Dvalarheimili aldraðra

Stöðvarfjörður
Bókasafn Stöðvarhrepps
Saxa Smiðjufélag ehf.

Breiðdalsvík
Breiðdalshreppur
Héraðsdýralæknir
Austurlandsumdæmis syðra

Djúpivogur
RKÍ Djúpavogsdeild

Höfn
Árnanes gistihús
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðaþjónusta bænda Brunnavöllum
Ferðaþjónustan Hrollaugastöðum
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Menningarmiðstöð Hornafjarðar
Skinney - Þinganes hf.
Vökull Stéttarfélag

Selfoss
Árvirkinn ehf.
Bakkaverk ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bílamálun Agnars
Borgarhús hf.
Fasteignasalan Bakki ehf.
Flóahreppur
Garpar ehf.
Hitaveita frambæja
Íþróttahús Vallaskóla
Íþróttamiðstöðin -Reykholtslaug
Jötunn vélar ehf.
Litla kaffistofan ehf.
Rafmagnsverkstæði
Jens og Róberts
Raföld ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Set ehf.
Sjafnarblóm
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Svæðisskrifstofa Suðurlands
um málefni fatlaðra
Toppsport ehf.
Tölvutak ehf
Verktækni ehf.
Verslunin Íris, Kjarnanum
Vélgrafan hf.
Ölur - Skógræktarstöð

Hveragerði
Dvalarheimilið Ás
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Gistiheimilið Frumskógar
Hamrar hf. - Plastiðnaður
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Heilsuvörur
- Nudd- og snyrtistofa Lilju
Sundlaugin Laugaskarði
Vinnuvélar A. Michelsen ehf.

Þorlákshöfn
A.K. flutningar ehf.
Erta ehf.
Fagus ehf.
Frostfiskur ehf.
Trésmíðaverkstæði
Heimis Guðmundssonar

Eyrarbakki
Hárgreiðslustofa
Ingibjargar Eiríksdóttur

Laugarvatn
Ásvélar ehf.

Flúðir
Áhaldahúsið Steðji
Ferðaþjónustan Syðra-Langholti
Hitaveita Flúða og nágrennis
Íslenskt Grænmeti

Hella
Búnaðarfélag Ásahrepps
Gróðrastöð Birgis
Héraðssjóður
Rangárvallaprófastsdæmis
Ljósá ehf.
Varahlutaverslun
Björns Jóhannssonar
Veitingahúsið Kristján X ehf

Hvolsvöllur
Byggðasafnið Skógum
Ferðaþjónustan Stórumörk
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild

Vík
G. Elíasson ehf.
Hjallatún, dvalarheimili
Hrafnatindur ehf.
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Þórisholt ehf.

Kirkjubæjarklaustur
Skaftárhreppur
Skaftárhreppur v/Héraðsbókasafns

Vestmannaeyjar
Áhaldaleigan hf.
Bergur hf.
Bessi ehf.
Bílaverkstæði Sigurjóns
Eyjasýn ehf.
Grétar Þórarinsson ehf.
Gæfa ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Reynistaður ehf.
Skattstofa Vestmannaeyja
Sparisjóður Vestmannaeyja
Straumur ehf.
Ungmennafél. Óðinn/frjálsíþróttir
Vilberg kökuhús-Goðaland ehf.
Vinnslustöðin hf.

Njóttu þess að vera í Vörðunni