

LJÓSIÐ

Paranámskeið

.....

Hreyfing í Ljósinu

.....

Námskeið fyrir nýgreinda

.....

Unnur Ösp og Karl

.....

Læknarnir Helgi og Snorri

.....



Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir
krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra

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

Í vinnuna, í hlaupið
eða í ferðalagið!



Minnkaðu líkurnar á að þú slasir þig
- notaðu YAKTRAX hálkugormana
eða hálkubroddana



Yaktrax Walker – 3.995,-



Yaktrax Pro – 5.495,-



Yaktrax Run – 7.995,-



Formannspistill

Líf og fjör í Ljósinu!

Enn haustar og litir sumarsins víkja fyrir litabrigðum haustsins áður en Vetur konungur tekur öll völd. Allar árstíðirnar hafa sinn sjarma og haustið er að mörgu leyti einn skemmtilegasti tími ársins. Á haustin fer starfsemi Ljóssins aftur í fullan gang eftir stutta sumarlokun og starfsfólk okkar skipuleggur fjölbreytta starfsemi vetrarins sem framundan er.

Á næsta ári fagnar Ljósíð 10 ára afmæli og það er með ólíkindum hvað mikið hefur áunnist á þessum stutta tíma. Á hverju árinu leitumst við eftir því að auka og bæta þjónustu við skjólstaðinga okkar en öll okkar dagskrá tekur mið af þörfum þeirra.

Í hinum fullkomna heimi væri ekki þörf á þeirri þjónustu sem Ljósíð veitir en staðreyndirnar tala sínu máli. Í hverjum mánuði sækja oft vel á fjórða hundrað manns þjónustu í Ljósíð og margir þeirra koma reglulega. Enn sem komið er eru fleiri Ljósberar okkar konur en mikið hefur áunnist í þeim efnum undanfarin ár. Í nokkur ár höfum við lagt mikla áherslu á vönduð námskeið fyrir nýgreinda karlmenn og hefur gott orðspor þeirra farið víða. Karlmenn eru í dag um fjórðungur þeirra sem sækja þjónustu í Ljósíð og þetta hlutfall hefur vaxið ár frá ári. Þess ber einnig að geta að í vaxandi mæli er Ljósíð að bjóða upp á vönduð námskeið og þjónustu fyrir börn og ungt fólk sem hafa verið vel sótt.

Á undanförunum misserum höfum við lagt mikla vinnu í það að endurbæta húsnæði okkar að Langholtsveginum og hafa þær framkvæmdir verið okkur kostnaðarsamar. Allir eru þó sammála um ágæti þeirra enda hefur nýtingin á húsnæðinu batnað til muna. Við eigum enn eftir að gera lítils háttar lagfæringar á miðhæðinni og draumur okkar um að nýta rétt okkar til viðbyggingar á efri hæð er enn til staðar. Það er von okkar að við getum ráðist í þessar framkvæmdir áður en langt um líður og þá verður einnig gert ráð fyrir lyftu í húsinu.

Ég vil nota tækifærið og þakka velunnurum Ljóssins dyggan stuðning á liðnum árum því án þeirra væri starfsemi Ljóssins með öllu óhugsandi.

*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.



Ljósíð, 1. tölublað, 8. árgangur, 2014.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósíð – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtsveg 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosisid@ljosisid.is. **Styrktarveikningur 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. Varaformaður: Friðrik Larsen, Lektor við HR. Gjaldkeri: Jón Eiríksson, lögmaður.

Ritari: Hulda Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkurborgar. Stjórnarmaður: Helgi Sigurðsson, krabbameinssérfræðingur, prófessor.

Forstöðumaður Ljóssins: Erna Magnúsdóttir, iðjupjálfi. **Ljósmynd á forsíðu:** Ragnar Th. Sigurðsson

Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Merki Ljóssins	3
Námskeið fyrir unga aðstandendur	4
Karitas	5
„Hreyfing og mataræði lykilatriði“	6-7
Helgi Sigurðsson	
Verið með frá byrjun	8
Sigurbjörg Axelsdóttir	
Þjónustukönnun	9
Tæplega 300 manns hlupu fyrir Ljósið	9
„Hreyfingin er gríðarlega mikilvægur þáttur“	10
Komu og einstaklingstölur í Ljósinu 2014	11
Haukur Guðmundsson	
Ung og greind	12-14
Unnur Ösp Guðmundsdóttir og Karl Hreiðarsson	
Jafningjastuðningur og fræðsla fyrir nýgreindar konur	14
Deila reynslu, þiggja ráð og öðlast von	15
Sigurbjörg Karlsdóttir, Hildigunnur Daníelsdóttir og Guðrún Kristín Svavarsdóttir	

Myndaopna	16-17
Af hverju vinnum við með handverk í Ljósinu?	18
Blöðruhálshópur fyrir yngri karlmenn	19
Matarveisla í Ljósinu	19
Para/hjónanámskeið Ljóssins	20
„Að vera saman og tala saman“	21
Sigrún Marinósdóttir og Bergþór Pálmason	
Bókahornið	22
Heimahlýnning	22
Grilltrix	23
ECRS Ráðstefna í Kaupmannahöfn september 2014	24-25
Golfmót til styrktar Ljósinu	25
„Ég er flokksbróðir“	26-27
Snorri Ingimarsson	
Karitas	27
Tæplega 300 manns hlupu fyrir Ljósið	27

Námskeið fyrir unga aðstandendur

Ljósið býður nú upp á námskeið fyrir unglinga sem eru í hlutverki aðstandenda þeirra sem greinst hafa með krabbamein. Námskeiðin eru samstarfsverkefni Ljóssins og Foreldrahúss og á þeim fá unglingarnir tækifæri að skoða sjálfa sig, sitt nánasta umhverfi og þær aðstæður sem þeir eru í út frá samskiptum, tilfinningum og hegðunum. Lögð er áhersla á að mæta þörfum hópans og hvers og eins innan hans. Námskeiðið er haldið einu sinni í viku í átta vikur og er aldurskipt þannig að í öðrum hópnum hittast 13-15 ára unglingar og í hinum 16-20 ára.

Leiðbeinendur eru þau Elísabet Lorange, kennari og listmeðferðarafræðingur, Alexander M. Elíasson ráðgjafi og Kristján T. Friðriksson íþróttarafræðingur.

Í námskeiðinu er unnið með ýmis lykilhugtök; svo sem traust, samskipti, félagsskap og sjálfsþekkingu. Mikil áhersla er lögð á það að trúnaður ríki innan hópans svo að þátttakendur geti tjáð sig óhindrað í starfinu.

Elísabet segir það hafa mikið gildi að þessi aldurs hópur fái að hittast á sérstöku námskeiði:

„Það er mikilvægt að aðstandendur fái tækifæri til þess að vera saman í hóp til þess að öðlast og veita stuðning, skilning og samkennd miðað við þær upplifanir sem þeir hafa farið í gegnum. Og til þess að virkni námskeiðsins sé sem mest er best að miða við þroska og getu.“



Hún segir að helstu þarfir þeirra sem sækja námskeiðið séu að fá skilning frá jafnöldrum og að finna að þau séu partur af hóp sem hefur farið í gegnum svipaða hluti eða þá sömu.

Hún segir reynsluna hingað til af námskeiðinu vera góða:

„Með aukinni meðvitund og skilningi hefur námskeiðið skilað þeim árangri að hver og einn hefur getað metið sína stöðu og fengið skýrari sýn á sjálfan sig. Og út frá þeim stað getað séð hvernig hægt er að betrubæta líf sitt með því gera upp fortíðina, tengjast núinu og vera með markmið inn í framtíðina, bæði ein og óstudd sem og með stuðningi.“

Karitas

Karitas er hjúkrunar- og ráðgjafarþjónusta fyrir fólk með langvinna sjúkdóma. Þjónustan er sólarhringsþjónusta sem veitt er í heimahúsum, með símtölum, tölvusamskiptum og á skrifstofu Karitas. Þjónustusvæði Karitas er allt Stór-Reykjavíkursvæðið.

Hjá Karitas starfa eingöngu hjúkrunarfræðingar sem allir hafa áralanga og sérhæfða reynslu á sviði krabbameinshjúkrunar, fjölskylduhjúkrunar og ráðgjafar. Karitas hefur ekki ráðið lækni fyrir þjónustuna heldur starfa hjúkrunarfræðingarnir í náinni samvinnu við lækni hvers sjúklings sem og aðra meðferðaraðila hans.

Markmið hjúkrunarfræðinga Karitas er að styðja við þá sem eru haldnir langvinnum sjúkdómum þannig að þeir geti betur tekist á við daglegt líf sitt þrátt fyrir þær breytingar og takmarkanir sem sjúkdómurinn hefur í för með sér. Hjúkrunarfræðingar Karitas leggja áherslu á að þeir eru gestir á heimili skjólstaðinga sinna og fjölskyldu hans. Þeir leggja metnað í að sinna skjólstaðingum og fjölskyldunni af fagmennsku og samkvæmt þeirra þörfum hverju sinni.

Starfsemi Karitas byggir á skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) á umönnun langveikra sem kallast líknarmedferð.

Við styrkjum Ljósíð



CC Flax

Ritryndar 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 í febrúar 2010 með eggjastokkakrabbamein við mörk 4. stigs sem er lokastigið. Ég fór í aðgerð, æxlið var fjarlægt og lyfjameðferð hófst í kjölfarið. Mér var tjáð að venjan væri að fólk sem greindist á þessu stigi myndi greinast aftur innan árs. Fljótlega eftir lyfjameðferð fóru æxlisvísarnir CA-125 að hækka. Í september 2010 las ég ritryndar læknafræðingarnir um gagnsemi lignans við hormónatengdu krabbameini. Það varð til þess að ég ákvað að taka inn CC Flax sem inniheldur í ríkum mæli lignans. Ég sleppti inntöku í fyrsta sumarfríinu mínu og við næstu mælingar höfðu æxlisvísarnir hækkað. Hef passað síðan að taka CC flax daglega. Samkvæmt reglulegum blóðprufum eru engin merki um meinsemd. Ég vinn fullan vinnudag árið um kring, er full af orku og við góða heilsu.“

– Helga Nína Heimisdóttir, dagforeldri

Mulin hörfræ
Mulin trönuberjafræ
Hafþörungakalk



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

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

lifestream
náttúruleg uppspretta bættiefna

„Hreyfing og mataræði lykilatriði“

Helgi Sigurðsson er prófessor krabbameinslækninga við Háskóla Íslands og yfirlæknir við Landspítala - háskólasjúkrahús. Hann hefur fylgst með starfi Ljóssins frá upphafi og undanfarin ár hefur hann setið í stjórn félagsins. Helgi hefur komið að fræðslustarfi Ljóssins og hefur til dæmis að undanförnu haldið fyrirlestra á fræðslukvöldum fyrir karla í Ljósinu.

Tímaritið hitti Helga að máli og fékk að kynnast hans sýn á stöðu og mikilvægi endurhæfingar fólks sem greinst hefur með krabbamein og hver þróunin væri í viðhorfum og meðhöndlun á krabbameini.

Endurhæfing í sögulegu ljósi

Helgi segist alltaf hafa verið áhugamaður um endurhæfingu og fer í upphafi spjalls okkar yfir sögu slíkra meðferða hér á landi:

„Þegar berklafaraldurinn gekk hér yfir áttuðu menn sig á mikilvægi þess að koma fólki sem verið hefur langveikt aftur í form. Kópavogshæli var til dæmis fyrst byggt sem endurhæfingarstaður fyrir berklasjúklinga. Um leið og berklasjúklingarnir styrktust urðu þeir eftirsóttir starfskraftar. Síðan hefur margt verið gert og þar má til dæmis nefna Reykjalund þar sem lungna- og hjartveikir fá nú meðal annars inni.“

Helgi setur þetta í samhengi við upphaf Ljóssins og hvernig hann hefur fylgst þar með frá upphafi:

„Þegar endurhæfingarstarf fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein byrjaði í Kópavogi þá var mikil ánægja með það skref. Erna, sem nú er forstöðumaður Ljóssins, var þar lykilmanneskja. Síðan var þessi starfsemi lögð niður í einhverri sparnaðaraðgerð og þá fór Ljósíð af stað. Ég var hikandi gagnvart því í upphafi að hefja slíka starfsemi utan spítala en ég sá fljótlega að þetta var mjög gott starf. Síðan var ég beðinn um að hjálpa til fyrir nokkrum árum síðan og ákvað þá að gefa kost á mér í stjórn og hef ekki séð eftir því.“

Rekstrarform Ljóssins fyrirmyndarmódel

Helgi segist hafa séð margt mjög jákvætt gerast í Ljósinu og þar sannist það enn einu sinni að maður sé manns gaman; fólk gleðjast og njóti samverunnar en endurhæfist í leiðinni. Hann segist með árunum raunar hafa sannfærst um að fyrirkomulag Ljóssins sé ef til vill það besta sem völ er á:

„Ljósíð starfar í svipuðum anda og við erum farin að sjá víða annars staðar, t.d. í svokölluðum Maggie's Centres sem sprottið hafa upp í Bretlandi, Danmörku og víðar. Þar er starfsemin líka grundvölluð á ákveðnum iðju- og endurhæfingarmódelum og út frá kenningum um mikilvægi félagskaparins. Rannsóknir hafa sýnt að rekstrarform Ljóssins er líka það ákjósanlegasta. Ljósíð er stofnað og rekið af áhugafólki sem ekki stefnir að gróða heldur er drifið áfram af hugsjón. Svipuð starfsemi hjá hinu opinbera hefur ýmsa kosti en á það til að verða að bákni og týna sér í skrifinnsku. Einkastarfsemi sem rekin er í gróðaskyni hefur svo oft í för með sér verri þjónustu og dýrari, þó að hinu gagnstæða sé iðulega haldið fram.“



Helgi Sigurðsson.

Helgi segir þó að í þessu felist sú hætta að hið opinbera fari að treysta á starfsemi hugsjónafólks, eins og í Ljósinu, og dragi þá úr eigin þjónustu á móti. Þrátt fyrir að yfirvöld ætlist þannig til að starfsemin sé til staðar er engu fé veitt til þess. Þannig krefjast hið opinbera í raun alls fyrir ekkert.

Fordómar og ótti við krabbamein

Helgi er því næst spurður út í hlutverk sitt á fræðslusamkomum Ljóssins. Hann segist þar koma inn á ýmislegt, til dæmis þá fordóma sem ríkja gagnvart krabbameini í samfélaginu:

„Krabbamein er enn sá sjúkdómur sem fólk óttast helst að fá en það gerir sér oft ekki grein fyrir því að tveir þriðju þeirra sem greinast með krabbamein lækna. Af þeim einum þriðja sem ekki lækna eru margir með sjúkdóm sem hægt er að halda niðri, jafnvel árum saman. Fólk lifir líka betur og lengur en það gerði fyrir t.d. 25-30 árum síðan. Lifsgæði hafa batnað mikið, meðal annars vegna betri einkenna- og verkjameðferða og vegna þess að menn hafa áttað sig á því að endurhæfing og gott líkamlegt form skiptir miklu máli.“

Helgi ber þetta saman við t.d. hjarta- og æðasjúkdóma sem aldrei séu læknanlegir, öll meðferð miðist að því að halda þeim niðri. Krabbameinssjúklingar geti, aftur á móti, í mörgum tilvikum læknað og í öðrum haldið sjúkdómnum í skefjum. Framfarir í krabbameinsmeðferðum leiða til þess að fleiri ná að byggja sig upp í og eftir krabbameinsmeðferð. Þessi síaukni fjöldi ítreki hins vegar þörfina fyrir úrræði eins og Ljósíð:

„Í dag eru 13.000 manns úti í samfélaginu sem einhvern tíma hafa greinst með krabbamein. Þetta er því stór hópur. Á hverju ári greinast svo um það bil 1500 manns. Þörfin er því mikil, bæði við að sinna þeim sem hafa lokið meðferð og eru að byggja sig upp og þeim sem eru nýgreindir á hverjum tíma.“

Mikilvægi hreyfingar og mataræðis

Endurhæfingin sjálf tengist svo öðru efni sem er rauði þráðurinn í fræðslu Helga, gildi hreyfingar og holls mataræðis:

„Rannsóknir hafa sýnt að hreyfing er verndandi, ekki bara gegn því að fá krabbamein heldur líka eftir að fólk greinist með

krabbamein. Þetta er raunar ekki nýr sannleikur, Hippókrates (stundum nefndur „faðir læknisfræðinnar“) sagði fyrir 2400 árum að hreyfing væri besta meðalið. En það var lítið lagt upp úr þessari vitneskju lengi vel og ríkjandi kenningar hafa, þar til nýlega, gengið út á að sjúklingar eigi fyrst og fremst að hvíla sig. Hluti af viðhorfinu til hreyfingar birtist í því að fyrir 40 árum var enn lítið á fólk sem sást hlaupa úti á götu sem skrátið. Nú gerum við okkur betur og betur grein fyrir því að maðurinn á, samkvæmt sinni „dýrafræði“, að vera á hreyfingu, jafnvel 10-20 kílómetra á dag. Það að þessi dýrategund verði allt í einu kyrrsetufólk skýrir fleiri sjúkdóma en menn gera sér grein fyrir, þar með talið krabbamein.“

Helgi segir það sama eiga við um mataræðið:

„Þar erum við líka að tala um viðhorfsbreytingu. Það hefur sýnt sig að offita er að verða helsti áhættuþáttur krabbameins í dag, nú þegar reykingar hafa minnkað. Offita getur komið

til af mörgu og er ekki alltaf eins í eðli sínu. Þeir eru auðvitað til sem eru þannig eru byggðir af náttúrunnar hendi og þá er það ekkert óeðlilegt. Þeir sem hins vegar fá þessa dæmigerðu „velferðarístru“ geta lent í vandræðum.“

Hann segir ekkert hafa sannast um að ákveðinn matur sé krabbameinsvaldandi en að skaldvaldurinn sé einfaldlega það sem hann kallar „fljótteknar kaloríur“, þá fyrst og fremst í kaloríuríkum og sykruðum matvælum. Ofneyslan valdi offitu sem sé hættuleg.

Helgi segir að lokum að fræðslukvöldin í Ljósínu séu einatt lífleg og góð:

„Þetta verða oft langir fundir, 2-3 tímar, þar sem mikið er spjallað. Ég tek þá fyrir ákveðið efni og eftir það eru málin rædd, spurningum svarað og umræðum komið af stað. Allir taka þátt og stemningin sem skapast er góð.“



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Við styrkjum Ljósíð



Alþýðusamband Íslands



Verið með frá byrjun



Kvennahópurinn sem haldið hefur saman eftir að hafa kynnst í Ljósinu. Aftari röð: Birna Jónsdóttir, Marsibil K. Guðmundsdóttir, Jóhanna Kristjónsdóttir, Erna Nielsen og Þórunna Eiríksdóttir. Fremri röð: S. Erna Einarsdóttir, Bára Pálmarsdóttir, Sigurbjörg Axelsdóttir og Margrét Ólafsdóttir (látin).

Sigurbjörg Axelsdóttir er eitt af þessum kunnuglegum andlitum í daglegu starfi Ljóssins. Hún hefur verið virk í starfinu allt frá á upphafsdögum starfseminnar í kjallaranum á Neskirkju. Þess vegna var löngu kominn tími á að setjast niður með Sigurbjörgu og heyra frá hverju hún hefði að segja eftir öll þessi ár í Ljósinu.

Sigurbjörg segist hafa heyrt af starfsemi Ljóssins í gönguhóp í Laugardal sem hún var í:

„Það var Eyjólfur Sigurðsson, sem margir muna eftir frá fyrstu árum Ljóssins, sem hvatti okkur nokkrar til að mæta út í Neskirkju þar sem Ljósíð var fyrst. Síðan hef ég verið með í starfinu.“

Sigurbjörg á góðar minningar frá þessum fyrstu árum Ljóssins: „Þetta var dásamlegur tími. Þarna voru nánast bara sjálfboðaliðar en síðar vatt þetta upp á sig og fólkinu fjölgaði, sem von var. Þjónustan sem núna er í boði er mjög þörf og góð. Það er meira að segja farið að veita lögfræðipjónustu í Ljósinu núna og það er mjög vel til fundið. Það er nógu erfitt að vera veikur fyrir án þess að þurfa að slást við kerfið líka. Þar veitir Ljósíð sem sagt líka hjálp núna.“

Sigurbjörg greindist með krabbamein 2004 en segist hafa komist ágætlega frá því. En þrátt fyrir að hafa verið laus við krabbamein allar götur síðan þá hefur hún sótt mikinn styrk í starfsemi Ljóssins. Hún segir að þar skipti félagsskapurinn miklu máli:

„Hér er allt mögulegt í gangi alla daga. Við erum að þrjóna og sauma, að búa til skartgrip og það nýjasta sem við höfum verið að spreya okkur á er skiltagerð. Svo er ég í jóga tvisvar í viku og sæki líka leikfimitíma. Dagskráin er ótrúlega fjölbreytt og allir finna eitthvað við sitt hæfi.“

Sigurbjörg segist hafa eignast marga góða vini á tíma sínum í Ljósinu og nefnir þar einkum hóp kvenna sem haldið hafa tryggð hver við aðra:

„Sumar þeirra eru hættar að koma í Ljósíð en við höldum samt áfram að hittast einu sinni eða tvisvar á ári.“

Í huga Sigurbjargar leikur enginn vafi á mikilvægi Ljóssins:

„Fólk kemur hingað oft niðurbrotið en það fær mikinn andlegan styrk og viðmótið er alltaf vinalegt og gott. Við finnum það bara á því hvað það hefur stundum verið erfitt að halda út þennan tíma sem lokað hefur verið yfir hásumarið. Áður var lokað fjórar vikur á sumrin en núna í ár var það bara í tvær vikur og það munaði miklu. Þá kemur í ljós hversu margir þurfa virkilega á starfinu hér að halda. Framlag fólksins í Ljósinu, bæði starfsfólks og stuðningsaðila miðstöðvarinnar, er ómetanlegt okkur öllum sem hér erum.“

Þjónustukönnun

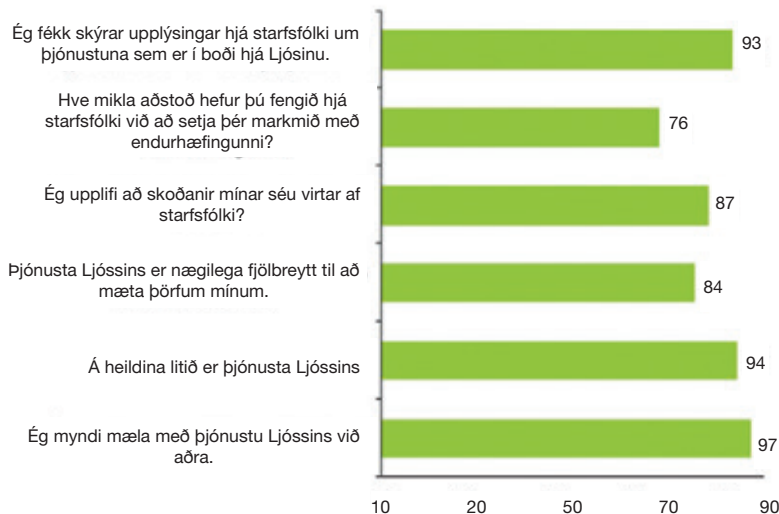
Í ársbyrjun fór fram fagleg þjónustukönnun meðal þjónustuþega Ljóssins. Könnunin var unnin af Arneyju Einarsdóttur, lektor við viðskiptadeild Háskólans í Reykjavík. Alls tóku 265 Ljósberar þátt í könnuninni. Konur voru í miklum meirihluta svarenda og sama má segja um þá sem greinst hafa með krabbamein til móts við hóp aðstandenda í Ljósinu.

Niðurstöður könnunarinnar eru mjög jákvæðar fyrir Ljósíð en þar kemur meðal annars fram að Ljósíð hafi jákvæð áhrif á lífsgæði svarenda, þjónustan hafi bætt andlega og líkamlega líðan og styrkt félagstengsl í veikindunum.

Spurt er síðan nánar út í einstaka þætti þjónustu Ljóssins. Þar kemur meðal annars fram að svarendurnir telja sig hafa fengið skýrar upplýsingar um þjónustuna, telja hana fjölbreytta og finnst skoðanir sínar virtar af starfsfólki. Ljósíð fær svo nánast fullt hús þegar spurt er um þjónustuna í heild og eins hvort viðkomandi myndi mæla með þjónustunni við aðra.

Þegar spurt er hvaða þjónustu svarendur hafi helst sótt kemur fram nokkuð jöfn dreifing sem gefur til kynna að fólk kunni vel að meta fjölbreytnina í Ljósinu. Mest aðsókn mælist þó í viðtölin og hádegismatinn og þar á eftir í líkamsrækt. Fólk nefnir einnig viðtölin og líkamsræktina þegar það er beðið um að nefna hvaða þjónusta hafi nýst best.

Viðhorf - Upplýsingar, aðstoð, þjónusta ofl.



Að lokum var spurt hvaðan fólk hefði fengið upplýsingar um Ljósíð og þá kemur fram að flestir fengu upplýsingar frá Landspítalanum eða öðrum hjúkrunarstofunum, næstflestir nefna aðstandendur og þar á eftir koma þeir sem heyrðu um starfseminu í fjölmiðlum.

Ljósíð áætla að gera svona kannanir árlega héðan í frá til þess að viðhalda vitneskjunni um hvað vel er gert í starfseminni og hvað má enn bæta.

Þjáist þú af vandamálum í BLÖÐRUHÁLSKIRTLI?

- Hækkuðu PSA gildi
- Góðkynja stækkun
- Tíðum þvaglátum og/eða öðrum vandamálum sem tengjast blöðrunni

Þá ættir þú að prófa að taka inn Eyvind geithvannasafa. Eyvindur er 100% hrein náttúruafurð unnin úr ferskri geithvönn og síðan hraðfrost án nokkurra aukefna

Hægt er að panta safann inn á www.hvannalindir.is eða í síma **464-2250** einnig fæst hann í verslun Lifandi markaðar í Borgartúni 24.

www.hvannalindir.is

Tæplega 300 manns hlupu fyrir Ljósíð



Reykjavíkumaraþon fór fram í 31. sinn laugardaginn 23. ágúst. Aldrei hafa fleiri tekið þátt í þeim hlaupum sem boðið var upp á en tæplega 16 þúsund manns voru skráðir til leiks.

Áheitasöfnun fór fram, eins og undanfarin ár, þar sem hægt er að heita á hlaupara að hlaupa fyrir góðan málstað. Tæplega 300 manns völdu að hlaupa fyrir Ljósíð í ár og þar söfnuðust alls um 2,4 milljónir króna. Ljósberar voru mættir á hliðarlínuna, skreyttir blöðrum og fána Ljóssins, og skapaðist þar mikil stemning.

Ljósíð þakkar öllum þeim sem hlupu fyrir samtökin í ár og eins þeim sem mættu til að hvetja okkar fólk áfram.

„Hreyfingin er gríðarlega mikilvægur þáttur“

Hreyfing er mikilvægur þáttur í starfi Ljóssins. Fjölbreyttir kostir eru í boði fyrir Ljósbera og mikið tillit er tekið til líkamlegs ásigkomulags hvers og eins. Haukur Guðmundsson sjúkráþjálfari er lykilmáður í þessu starfi Ljóssins en hann hefur starfað hjá miðstöðinni um nokkurra ára skeið.

Þegar hann er beðinn um að fara yfir hlutverk sitt í Ljósinu kemur ýmislegt við sögu:

„Ég sé um að taka viðtöl og þrekpróf á Ljósberum, hjálpa þeim að finna hreyfingu við hæfi í samræmi við ástand og getu hvers. Ég kenni einnig ellefu hóptíma á vegum Ljóssins, bæði í húsi Ljóssins á Langholti og í Hreyfingu í Glæsibæ. Þessir tímar eru aðeins ætlaðir fólki sem kemur á vegum Ljóssins.“

Fjölmargin í boði

Haukur segir að mikið framborð sé á líkamsrækt á vegum Ljóssins:

„Á Langholti og veginum eru jóгатímar, göngur og stoðfimi. Jóгатímarir eru á mismunandi erfiðleikastigum svo að flestir ættu að finna jóga við hæfi þar. Gangan er tvisvar sinnum í viku og það sama á við um stoðfimina en þeir tímar byggja á styrkjandi æfingum fyrir stoðkerfið og henta sérstaklega vel fólki sem treystir sér ekki í almenna líkamsrækt í Hreyfingu.“

Haukur segir einnig margt í boði í Hreyfingu í Glæsibæ:

„Í Hreyfingu í Glæsibæ eru almennir líkamsræktartímar á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum kl. 10:00. Hver tími skiptist í þolþjálfun, styrktarþjálfun og svo teygjur og slökun í lokin. Á miðvikudögum eru einnig tímar sem heita BodyBalance kl. 13:10. Þeir tímar eru skammtileg blanda af jóga, tai-chi og pilates og ganga út á að styrkja kvið, bak og allan líkamann, liðka sig og bæta jafnvægi. Á þriðjudögum og fimmtudögum er svo í boði einkaþjálfun fyrir ungt fólk. Tímarnir fyrir ungu konurnar eru kl. 13:30 og fyrir ungu karlmennina kl. 14:30.“

Við þetta má svo bæta að Ljósberum stendur til boða að fá kennslu á tækin í tækjasal Hreyfingar á vegum Ljóssins þar sem viðkomandi getur fengið æfingaáætlun til að æfa eftir á eigin vegum. Haukur nefnir einnig að verði á allri líkamsrækt á vegum Ljóssins sé stillt svo mjög í hóf að nánast allir ættu að geta nýtt sér hana.

Haukur er ekki í vafa um gildi líkamsræktarinnar í Ljósinu, bæði andlega og líkamlega:

„Hreyfing er gríðarlega mikilvægur þáttur til að draga úr aukaverkunum af völdum krabbameinsmeðferðar, t.d. til að draga úr þreytu, orkuleysi, ógleði, depurð og verkjum. Hún er einnig lykilatriði í að endurhæfa líkamann eftir meðferð til að ná upp þreki og þrótti til að bæta heilsu, líðan og almenn lífsgæði. Hreyfing hefur einnig fyrirbyggjandi áhrif gegn



Haukur Guðmundsson
sjúkráþjálfari.

ýmsum sjúkdómum en það er eitthvað sem er öllum mikilvægt sem kynnst hafa því að tapa heilsunni.“

Fagleg ráðgjöf mikilvæg

Margir Ljósberar sem kynnst hafa Hauki vita sjálfsgagt að hann talar að hluta af eigin reynslu þar sem hann sjálfur hefur reynt að greinast með krabbamein. Hann hefur sérhæft sig í þjálfun þeirra sem greinst hafa með krabbamein og vinnur meðal annars að rannsókn á heilsufari fólks eftir krabbameinsmeðferð og býst við að ljúka henni á næsta ári. Hann veit því vel að það getur skipt miklu að fá leiðsögn sérfræðings sem þekkir inn á þarfir þeirra sem greinst hafa með krabbamein:

„Krabbameinsmeðferðir eru mjög misjafnar eftir eðli og stignun meinsins sem og ástandi þess sem greinist. Aukaverkanir og kvillar sökum meðferðarinnar eða meinsins geta verið mjög fjölbættar og alls ekki augljósar. Með því að fá faglega ráðgjöf áður en hafist er handa við að leggja stund á líkamsrækt og hreyfingu má finna þjálfun við hæfi og mögulega koma í veg fyrir að fólk geri eitthvað sem gæti valdið meiri óþægindum en ávinningum. Það eru margir þættir sem þarf að horfa til sem ekki allir hafa þekkingu á, t.d. hvar í sjúkdómsferlinu viðkomandi er, hvernig blóðgildin eru og svo mætti lengi telja.“

Við báðum Hauk að lokum að fara yfir nokkrar af þeim almennu ábendingum um hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl sem hann fer yfir í viðtölum sínum:

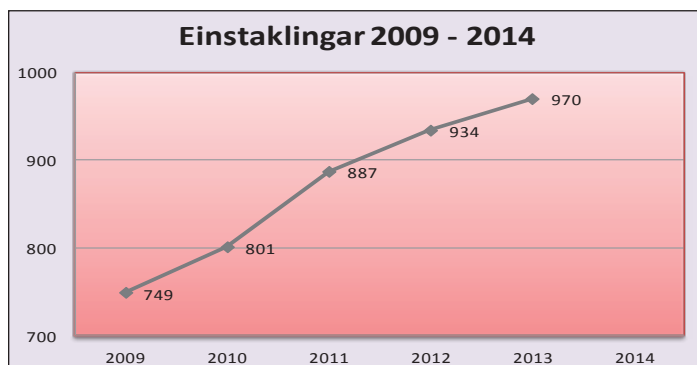
„Mikilvægasta ábendingin er að hvetja fólk til að finna sér einhvers konar hreyfingu sem hægt er að gera að lífsstíl. Einfaldasta hreyfingin fyrir flesta er ganga og hafa flestir kost á því að fá sér göngutúr flesta daga vikunnar. Það er einnig æskilegt að stunda styrkjandi æfingar a.m.k. einn til tvo daga í viku. Svo verður maður að finna hvernig stuðning maður þarf og vill, sumir vilja vinna einir og aðrir vilja fá stuðning frá fagfólki eða hópum. Maður verður að prófa sig áfram þangað til maður finnur eitthvað sem hvetur mann áfram og maður getur gert að lífsstíl.“

Komu og einstaklingstölur í Ljósinu 2014

Það er alltaf mjög mikill fjöldi sem sækir fjölbreytta þjónustu Ljóssins.

Hér má sjá yfirlit sem af er ári bæði hve margir einstaklingar nýta sér þjónustuna á mánuði og eins komur í hópa.

Allar komur eru skráðar í Sögukerfið en SAGA er notuð fyrir rafræna skráningu og úrvinnslu heilbrigðisgagna. SAGA hefur verið í stöðugri þróun í samvinnu við heilbrigðisstarfsfólk frá árinu 1993 og er notuð á öllum helstu heilbrigðisstofnunum landsins.



Komu og einstaklingstölur í Ljósinu 2014

	JAN.	FEB.	MARS	APRÍL	MAÍ	JÚNÍ	JÚLÍ	ÁGÚST	SEPT.	OKT.	NÓV.	DES.	ALLS
Einstaklingar	288	324	348	321	260	242	140	211	323				2457
Komur í hópa	1215	1600	1423	1385	1200	788	374	651	1463				10099
KK	288	403	419	290	222	128	68	113	305				2236
KVK	932	1221	1158	1095	978	627	306	538	1158				8013
Nýjir	20	26	13	16	16	25	12	21	27				176

Heil máltíð í flösku

Næringarvörur
eru í samningi við
Sjúkratryggingar
Íslands

**6
BRAGÐ
TEGUNDIR**



Flaska - 200ml

400 kcal • 18g prótein • 5g trefjar



Apríkósa • Jarðarber • Skógarber • Vanilla • Kaffi • Súkkulaði



Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16

108 Reykjavík

Sími 580 3900

www.fastus.is

Verslun opin mán - fös 8.30 - 17.00

Ung og greind

Það eru ekki sérlega miklar líkur á því að greinast ungur með krabbamein. Enn þá ólíklegra er þó að ung hjón greinist bæði með krabbamein, einungis með örfárra ára millibili. Það var samt það sem hjónin Unnur Ösp Guðmundsdóttir og Karl Hreiðarsson hafa þurft að ganga í gegnum á undanförunum árum. Þau hafa því bæði reynt hvernig er að vera sjúklingur og aðstandandi og þekkja því starfsemi Ljóssins ef til vill frá fleiri hliðum en margir aðrir. Ljósíð tók þau tali og ræddi þessa sérstæðu reynslu þeirra.

Unnur Ösp varð fyrri til að veikjast, hún greindist með brjóstakrabbamein vorið 2007 en þá voru þau hjónin nýbúin að eignast sitt fyrsta barn:

„Ég komst fljótlega í aðgerð og við tók hörð meðferð en aukaverkanirnar voru ekki jafnslæmar og maður hefði haldið.“ Karl segir að þau hafi séð auglýstan makahóp í Ljósinu og upp frá því tóku þau þátt í starfseminni. Karl fann strax að það gerði honum mjög gott:

„Ég fann þegar ég kom í makahópinn að ég hafði þörf fyrir að tala við einhvern í svipaðri stöðu því ég var búinn að lesa mér til og var ekkert allt of bjartsýnn sjálfur fyrir Unnar hönd þó ég vildi ekki mikið vera að básúna það innan heimilisins. Þannig að ég hafði gríðarlega gott af því að hitta fólkið í makahópnum og ég hef síðan hálfpartinn litið á þetta fólk sem bjargvætti minnar geðheilsu á þessum tíma. Það var sérstaklega gott að geta bara hispurslaust opinberað ótta sinn innan hópsins. Þetta var svo óvenjuleg staða að vera í fyrir 28 ára mann sem átti alls ekki von á því að þurfa að velta spurningum um líf og dauða fyrir sér. Þess vegna var það ótrúlega mikil frelsun í því fólgin að ræða málin þar.“

Ömmur í hverju horni

Unnur Ösp segist mikið hafa stundað Ljósíð á þessum tíma og komið nokkrum sinnum í viku:

„Ég setti mér það markmið að fara út á hverjum degi til að hafa eitthvað fyrir stafni og dreifa huganum frá glímunni við krabbameinið. Starfið var mjög fjölbreytt og allir gátu fundið eitthvað við sitt hæfi. Það var rosagott að hitta fólk með sömu reynslu og maður sjálfur og geta talað opinskátt við fólk án þess að þurfa að hafa áhyggjur af því að maður væri að hræða það.“ Þegar Unnur Ösp og Karl kynntust starfi Ljóssins var það enn að slíta barnsskónum og starfaði í kjallara Neskirkju. Þau segja að ótrúlega mikið hafa gerst á þeim tíma sem síðan er liðinn í sögu Ljóssins:

„Dagskráin var reyndar strax þarna í byrjun mjög flott en síðan hefur vöxturinn í starfinu verið alveg lygilegur. En auðvitað var þetta minna í sniðum þarna í upphafi.“

Unnur Ösp rifjar upp að í byrjun hafi hópurinn í Ljósinu mikið til samanstaðið af fólki sem var töluvert eldra en þau tvö:

„Ég var stundum sú eina í yngri kantinum en það truflaði mig reyndar ekki neitt. Ég kom alltaf með strákin minn með mér

sem þá var pínulítill og þá spruttu fram ömmur úr hverju horni. Hann lét sér það mjög vel líka.“

Karl segir að þeim hafi þótt vænt um hvernig strax var reynt að koma til móts við þau:

„Þegar við komum með strákin, þá var drifið í því að kaupa leikföng og annað fyrir börn svo að fólk eins og við gæti komið með börnin sín og notið sín á staðnum. Það var reynt að koma til móts við alla og tryggja að allir væru velkomnir. Þannig er það enn í Ljósinu.“

Fundum mikla hlýju og stuðning

Veikindi Unnar Aspar komu vitanlega öllu fólkinu hennar í opna skjöldu, enda var hún ung kona og þar að auki nýbúin að eignast barn. Hvernig tóku vinirnir og aðrir nákomnir tíðindunum?

„Það kom okkur á óvart hvað allir reyndust okkur vel. Við vorum alla tíð opinská um þetta allt saman og það auðveldaði fólk kannski að velta þessu fyrir sér með manni. Maður hafði heyrt að við svona áföll gæti það gerst að maður kæmist að því hverjir eru vinir manns og hverjir ekki. En í okkar tilfelli reyndust allir vel og stóðu með okkur.“

Karl segir það hafa verið sérstaklega eftirminnilegt fyrir þau að snúa aftur til Húsavíkur um sumarið, á heimaslóðir þeirra beggja:

„Þegar við komum þangað í frí í júlí eftir greiningu og aðgerð hjá Unni þá var alveg sama hvar við komum, alls staðar fundum við mjög mikla hlýju og stuðning og fólk sagðist hugsa til okkar.“

Allt hefur gengið mjög vel upp frá þessu hjá Unni og hún hefur ekki greinst aftur. Hún segist ekki vera fullkomlega eins og hún var fyrir greiningu, þreytist t.d. enn og hafi ekki fullt bragðskyn, en að öðru leyti finnur hún ekki fyrir nokkru sem truflar hana í daglegu lífi.

Önnur greining

Árin liðu svo hjá parinu en það var svo haustið 2013 sem annað áfall dundi yfir þegar komið var að Karli að greinast með krabbamein:

„Ég leitaði til heimilislæknis eftir að hafa verið bent á kýli á hálsinum og var þar með sendur af stað í meðferð af sama lækni og Unnur leitaði til nokkrum árum áður. Þetta leit ekki mjög vel út í byrjun en ég var heppinn með að fá aðgerð bara viku

eftir greiningu þar sem skjaldkirtillinn var fjarlægður og meinið þar með líka. Aðgerðin heppnaðist mjög vel og ég var fljótur að jafna mig eftir aðgerðina. Hún skildi eftir sig svo pent ör að það sést varla.“

Karl fór svo í geislameðferð í janúar og dvaldi þá meðal annars um tíma í kjallaraíbúð frænku sinnar í Borgarnesi þar sem meðferðin gerði það að verkum að hann mátti ekki vera inni á heimilinu meðal barnanna sinna.

Hvernig varð Unni við að vera þarna allt í einu komin í hlutverk aðstandandans?



„Ég hef alltaf haldið því fram, frá því að ég greindist sjálf, að það er að mörgu leyti erfiðara að vera aðstandandi en sjúklingur. Að vissu leyti fannst mér það sannast hjá sjálfri mér. Maður verður svo máttlítill og finnst maður lítið geta gert. Það gerði okkur þó gott að hafa gengið í gegnum mitt krabbamein á undan sem að mörgu leyti var erfiðara viðureignar. Þá fannst okkur ferlið hjá Karli í raun tiltölulega auðvelt viðfangs, svona í samanburðinum.“

Þrátt fyrir að þau hafi þannig geta leitað styrks í fyrri reynslu var það þó einnig erfitt að takast á við að þurfa að ganga í gegnum sömu lífsreynsluna, einungis nokkrum árum eftir fyrra tilvikið:

„Óvissutímabilið er í raun verst, þegar maður er að bíða eftir niðurstöðum greiningar og veit ekki neitt á meðan. Þá er hver mínúta heil eilífð. Einnig fannst okkur erfitt að þurfa að ganga á fjölskyldumeðlimi aftur að segja fólki þetta. Fólk trúði því varla að þetta gæti gerst aftur hjá ungu fólki sem í ofan á lag lifir heilsusamlegu lífi og hefur enga ættarsögu varðandi krabbamein.“

Leituðu styrks í Ljósinu

Unnur hafði ekki sagt alveg skilið við hópinn úr Ljósinu í millitíðinni og þegar Karl greindist var hún enn hluti af svokölluðum Skvísu- og gæjahóp sem er hópur ungs fólks sem greinst hefur með krabbamein og hóf á sínum tíma að hittast í Ljósinu. Unnur segir að þessi félagsskapur hafi veitt henni mikinn styrk þegar að Karl greindist.

„Ég byrjaði á sama tíma aftur í hreyfingu á vegum Ljóssins. Þá hafði ég náttúrlega fengið smá áfall og orkan fór niður í ekki neitt. Ég fór því til Hauks, sjúkraþjálfara í Ljósinu, og var hjá honum allan síðasta vetur og hann reyndist mér mjög vel.“

Karl leitaði einnig til Hauks þegar að geislameðferðinni lauk nú í ársbyrjun:

„Haukur mældi þrekið hjá mér og setti mig í prógramm út

frá því. Ég hef verið hjá honum síðan og þrekið er allt annað. Í dag finn ég ekki að ég hafi fengið krabbamein og er sjálfsagt í betra formi en ég var áður en ég greindist. Það hefur verið mjög dýrmætt að komast í hreyfinu á vegum Ljóssins vegna þess að ef það hefði ekki komið til þá hefði ég sjálfsagt ekkert spáð í það að splæsa í líkamsræktarkort. Ég er því gríðarlega þakklátur Ljósinu og Hreyfingu fyrir það því annars hefði maður kannski bara vorkennt sér og hlíft sér en maður þurfti ekkert frekar á þessum tíma en einmitt hreyfingu. Það var lykilatriði í því að ég komst tiltölulega fljótt út á vinnumarkaðinn og ferlið tók mun skemmri tíma en ella.“

Þau eru sammála um að það sé mjög mikilvægt að njóta leiðsagnar manns eins og Hauks sem hefur sérhæft sig í líkamsrækt sem hentar krabbameinsgreindum og þeim sem eru að byggja sig upp eftir krabbameinsmeðferð:

„Haukur veit hvers hann getur krafist. Hann er ekki of góður við mann en fer samt ekki of langt. Það er líka góður félagsskapur í hóptímum í Hreyfingu meðal þeirra sem voru þarna að byggja sig upp eftir meðferð.“

Karli hefur einnig gengið allt í haginn eftir þessi óvæntu tíðindi og atburðarásina í kjölfar þeirra síðasta vetur. Hann fór í sína fyrstu stóru skoðun fyrr í haust og allar niðurstöður úr þeim mælingum voru góðar.

Börnin lítið tekið þetta inn á sig

En hvernig hafa börnin brugðist við öllu þessu sem fjölskyldan unga hefur þurft að ganga í gegnum á undanförunum árum? Karl segir að þau hafi velt því þónokkuð fyrir sér:

„Strákurinn okkar, sem fæddist skömmu fyrir greiningu Unnar, er núna orðinn sjö ára. Hann mundi auðvitað ekkert eftir fyrra skiptinu en við höfðum nokkrar áhyggjur af því hvernig hann myndi taka þessu núna. Við veltum því fyrir okkur hvernig við ættum að segja frá þessu án þess að fylla hann ótta. Við

ræddum þetta við hann og hann spurði eitthvað en hann virtist taka þetta lítið inn á sig. Við ákváðum samt þegar við sáum auglýst námskeið fyrir börn í Ljósinu í vetur að skrá hann á það svo hann fengi tækifæri til að ræða þetta ef hann vildi. Við öll vorum mjög ánægð með það.“

Karl segir að samtal sem þeir feðgar áttu óvænt í sumar hafi sannfært þau um að líklega hafi þetta allt saman ekki skilið eftir djúp spor í sál barnsins:

„Það var eitthvað verið að fjalla um krabbamein í útvarpinu og hann spurði mig út í það. Þá minnti ég hann á að ég hefði fengið krabbamein í vetur en þá kom hann alveg af fjöllum. Það fannst okkur í raun mjög ánægjulegt og merki um að þetta hefði ef til vill ekki valdið honum miklu hugarangri.“

Tryggingarnar bjargað miklu

Unnur er leikskólakennari á leikskóla í Grafarvogi og Karl starfar sem tölvunarfræðingur hjá VÍS. Þau hafa verið mjög þakklát vinnuveitendum sínum fyrir þann liðleika og skilning sem þeir

hafa sýnt þeim meðan á þessu öllu hefur staðið. Karl segir einnig að starf sitt hjá tryggingafélagi hafi gert það að verkum að þau voru óvenjulega vel tryggð miðað við marga á þeirra aldri og það hafi skipt þau sköpum fjárhagslega:

„Tryggingarnar hafa bjargað miklu um okkar fjárhag. Fólk tekur kannski ekki mikið mark á mér þar sem ég vinn hjá tryggingafélagi en það er full ástæða til að hvetja alla til að tryggja sig svo auðveldara sé að takast á við viðlíka ferli og við höfum þurft að ganga í gegnum. Það er nefnilega mjög dýrmætt að þurfa ekki að hafa áhyggjur af fjármálunum ofan í allt annað sem þarf að takast á við.“

Unnur Ösp og Karl eru bundin Ljósinu tryggðarböndum og enda á því að segja að þau voni að þakklæti þeirra til Ljóssins hafi komist á framfæri í spjallinu:

„Það er alveg sama hvað manni dettur í hug að gera. Þau eru opin fyrir öllu og að koma til móts við alla.“

Undanfarin misseri hafa verið haldin 8 vikna námskeið fyrir þær konur sem eru nýlega greindar með krabbamein. Þessi námskeið eru mikilvægur liður í þjónustu Ljóssins. Sambærileg námskeið eru haldin fyrir karlmenn.

Jafningjastuðningur og fræðsla fyrir nýgreindar konur

Markmiðið með námskeiðinu er að konur í svipuðum sporum fái fræðslu frá fagfólki, tíma til að ræða saman og þannig spegla sig við aðra í þessum aðstæðum. Reynslan sýnir að það að fá greiningu og meðferð við krabbameini getur haft margvísleg áhrif á daglegt líf. Tilveran verður ekki söm við það að fá greininguna og læknismeðferð í kjölfarið getur verið erfið fyrir líkama og sál. Þau hlutverk sem konurnar eru vanar að takast á við daglega geta raskast verulega. Eðli sjúkdómsins hefur þó sitt að segja um hvernig álagið verður. Sumar konur draga sig inn í skel til að hlífa sér og sínum nánustu. Mörgum finnst meðferðin rýra kvenleikann, líkamsmyndin brenglast og sjálfsöryggi dvínar. Álagið sem sjúkdómsgreiningunni fylgir leggst ekki aðeins á einstaklinginn sjálfan heldur einnig á félagslegt umhverfi hans, fjölskyldu og vini. Álag sem felur í sér ógn veldur oft uppnámi og sorg og sárar tilfinningar geta komið upp. Örvænting, sektarkennd, einangrun og reiði leitar oft á þá sem glíma við sorg og í kjölfarið fylgir stundum depurð með áhugaleysi og vonleysi.

Það er mjög mikilvægt að skapaður sé vettvangur í traustu og notalegu umhverfi til að ræða þessi mál. Á námskeiðinu koma að fagaðilar, eins og iðjuþjálfari, sjúkraþjálfari, hjúkrunarfræðingur, sálfræðingur, félagsráðgjafi, djákni og jógakennari. Fagfólkið



hefur allt reynslu af því að vinna með krabbameinsgreindum og sumir hafa sjálfir reynslu af því að greinast með krabbamein.

Það sem rætt er á námskeiðunum eru málefni eins og að takast á við breyttar aðstæður, hvaða áhrif hefur greining og meðferð á líkama og sál, mikilvægi þess að byggja upp orku og þrek, að horfast í augu við eigin tilfinningar, fjölskyldan og samskipti hennar og fleira. Í lokin er alltaf farið í stutta slökun.

Mikil ánægja hefur verið með þessi námskeið og oftast en ekki heldur hópurinn áfram að hittast hér í Ljósinu, annað hvort í hádegismat eða yfir kaffibolla.

Erna Magnúsdóttir
Forstöðumaður/yfiriðjuþjálfari Ljóssins

Deila reynslu, þiggja ráð og öðlast von



Sigurbjörg Karlsdóttir, Hildigunnur Daníelsdóttir og Guðrún Kristín Svavarsdóttir hafa allar sótt námskeið í Ljósinu fyrir nýgreinda. Þær eru sammála um gagnsemi námskeiðsins, bæði vegna fræðslunnar sem þar fer fram og reynslunnar sem þátttakendur deila sín á milli.

Þær voru fyrst beðnar um að lýsa upplifun sinni af námskeiðinu. Sigurbjörg segist hafa frétt af Ljósinu mánuði eftir greiningu síðasta vetur: „Það var ótrúlega dýrmætt að koma í Ljósið og á námskeiðið. Ég var með margar spurningar sem öllum var svarað á námskeiðinu. Það myndast mikil samkennd í hópnum og við náðum vel saman. Fyrirlesarar voru allir með frábært efni, það var fjölbreytt og gagnlegt.“

Þær Hildigunnur og Guðrún Kristín segja sömu sögu um upplifun sína af námskeiðinu.

Þegar þær eru spurðar um eitthvað eitt sérstaklega markvert eða gagnlegt af námskeiðinu þá nefna þær styrkinn sem fólst í því að hlýða á Ljósbera sem gengið höfðu í gegnum sömu reynslu en hafði tekist að vinna sigra í baráttunni:

„Það var gott að heyra og sjá frá einstaklingum sem höfðu greinst og hvað þau höfðu gert til að koma sér í gegnum svona verkefni. Það róar hugann að sjá svo hvað þau voru sterk og flott eftir meðferð,“ segir Guðrún Kristín og bætir því við að líka hafi verið gott að kynnst nýgreindum einstaklingum sem voru á sama stað í meðferðinni:

„Þau höfðu oft svörin við ótrúlegustu spurningum. Þar fékk maður skilning og stuðning á því sem maður var að ganga í gegnum. Það var alveg ómetanlegt.“

Undir það taka Sigurbjörg og Hildigunnur.

Þær segja að það hafi ótvíræða kosti í för með sér að stefna á þennan hátt saman hópi nýgreindra og nefna þá aftur til sögunnar hversu dýrmætt sé að deila sameiginlegri reynslu og hlusta á ráð annarra sem lengra eru komnir, bæði til að fá upplýsingar og öðlast von um bjarta framtíð.

Viðbrögð við krabbameinsgreiningu eru vissulega upp að ákveðnu marki einstaklingsbundin en þó leynir sér ekki að ýmislegt upplifa flestir á viðlíka hátt. Þær nefna allar til sögunnar áfall, ótta, kvíða og óvissu þegar þær eru beðnar um að lýsa því sem er sameiginlegt reynsluheimi nýgreindra. Í því ástandi sé mjög mikilvægt að komast í samband við aðra í svipaðri stöðu.

„Fólk er þarna væntanlega enn að vinna sig út úr áfallinu við að fá þessa greiningu, er líklega í sömu þokunni og ráðaleysinu og maður upplifði sjálfur. Þetta er svo nýr og ógnvænlegur heimur og þá er svo gott að fá þennan stuðning frá fagaðilum Ljóssins og svo frá hópnum sjálfum,“ segir Hildigunnur.

Þær hinar eru sammála þessu og Sigurbjörg bætir því við að þó að oft hafi verið erfitt hafi líka verið gaman og mikið hafi verið hlegið.

Hildigunnur áréttar í lok spjallsins mikilvægi þess að hlúð sé að andlega þættinum hjá nýgreindum, líkt og gert er á námskeiðunum í Ljósinu: „Ég held að við höfum allar verið sammála um það að maður þarf miklu meiri andlegan stuðning fyrr í ferlinu. Það er í rauninni jafnmikilvægt að hitta sálfræðing og krabbameinslækni. Það þarf að hjálpa manni að vinna úr áfallinu og veita manni stuðning til að takast á við þetta stóra verkefni sem setur allt líf manns úr skorðum.“

Myndaopna





Af hverju vinnum við með handverk í Ljósínu?



Allt frá upphafi Ljóssins hefur handverk skipað stóran sess í þjónustunni. Það er hugsun á bak við allt starf Ljóssins og svo á líka við um handverkið. 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 árið 2012 rannsókn (Ljós í myrkri) í tengslum við meistaranám í tómstunda- og félagsmálafræði á tómstundaiðju kvenna með brjóstakrabba-mein. Hún talaði m.a. við nokkrar konur í Ljósínu. Niðurstöður þeirrar rannsóknar bentu til þess að þátttaka í tómstundum sé mikilvægt bjargráð þar sem tómstundir eru uppbyggjandi og sjálfsefandi, andlega og líkamlega. Stuðningur getur komið í veg fyrir félagslega einangrun, vanlíðan og fólki gefst tækifæri á að stækka tengslanet sitt.

Við sem störfum í Ljósínu höfum upplifað hvernig sköpunargleðin á við þann fjölbreytta hóp af krabbameinsgreindum sem nýta þjónustuna. Sköpun hefur fylgt iðjuþjálfun frá upphafi og var talað um að heilsa og listsköpun tengdust og þannig hefði sköpunin læknaði áhrif. Í því sambandi var litið á handverk sem andlega upplýftingu sem ýtir undir sköpunargáfu og andagift auk þess að fylla upp í tómarúm í lífi fólks. Það að taka þátt í skapandi athöfnum og að framkvæma er álitnið hafa meðferðarlegt gildi og að skapandi athöfn eigi sitt eigið líf.

Rannsóknir benda einnig til þess að tómstundaiðja sem er innihaldsrík eflir 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 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 karlmönnum. Það fæðast margir listamenn í Ljósínu og útkoman talar sínu máli. Hóparnir hafa 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.

Oft sjáum við mjög stolta Ljósbera fara út með fallega muni sem enda svo kannski í jólapökkum fjölskyldunnar.

Við styrkjum Ljósíð



HS ORKA

kom | almannatengsl
stofnað 1986



VERO MODA®



Landsvirkjun

Blöðruhálshópur fyrir yngri karlmenn

Blöðruhálshópurinn svokallaði er nýr hópur í Ljósinu. Eins og nafnið gefur til kynna þá koma þar saman þeir sem greinst hafa með blöðruhálskrabbamein en hópnun er einkum ætlað að ná til yngri karla.

Jakob Garðarsson er í forsvari fyrir hópinn. Tímaritið tók hann tali til þess að fræðast ögn um starfsemi hópsins og byrjaði á því að spyrja um tilurð hans:

„Ég hafði orð á því við Ernu, framkvæmdastjóra Ljóssins, að mér fyndist vanta hóp fyrir yngri karlmenn sem hefðu greinst með blöðruhálskrabbamein. Karlmenn sem væru yngri en 67 ára, en í hverjum mánuði greinast um það bil fjórir, fimm sem eru á þeim aldri. Sá yngsti sem hefur komið til okkar er rúmlega fertugur. Hugmyndin var að búa til hóp þar sem menn gætu miðlað af reynslu sinni og nýgreindir gætu fengið stuðning og fræðslu. Erna tók vel í hugmyndina og vildi strax styðja við hana.“ Jakob var sjálfur beðinn um að leiða starf hópsins. Margt er til umræðu á fundum hans og það leynir sér ekki að þörfin á slíkum samkomum er rík:

„Það er mikið áfall að fá þá greiningu að vera með krabbamein í blöðruhál. Það vakna margar spurningar tengdar aðgerð og meðferð, mögulegum eftirmálum aðgerðar sem geta herjað misjafnlega á menn. Þar geta verið um að ræða þvaglekavandamál, getuleysi og þunglyndi svo eitthvað sé nefnt. Við höfum fengið gesti á fundina til að greina frá einhverju markverðu sem tengist sjúkdómnum, til dæmis kom Rafn Hilmarsson þvagfæraskurðlæknir á síðasta fund okkar fyrir sumarfrí.“

Þrátt fyrir að hópurinn hafi starfað tiltölulega stutt er þegar komin góð reynsla á starfsemin:

„Ég held að menn hafi verið ánægðir með fundina og fundist þeir gagnast vel. Hér geta menn miðlað af reynslu sinni, opnað sig með eigin vandamál, fengið fræðslu og hvatningu frá öðrum. Hér finna menn til samkenndar.“

Jakob segir að allir séu velkomnir á fundina, einkum þó þeir sem eru undir 67 ára aldri:

„Við erum að reyna að stýra því að fá yngri menn til að koma til okkar og reynum þess vegna að miða við 67 ára aldurinn, svona til að hafa einhver mörk á hópnun. Það er til hópur í Krabbameinsfélaginu sem heitir Góðir hálsar og þar eru menn á öllum aldri en sérstaklega eldri. Það er nú einu sinni þannig að ýmislegt aldurstengt sameinar menn. Í hópnun eru menn með sjúkdóminn á öllum stigum, sumir enn í baráttu og aðrir læknaðir en að berjast við eftirköst.“

Fundirnir halda áfram nú í vetur og stefnt er að því að hafa þá að minnsta kosti einu sinni í mánuði.

Jakob hvetur alla til þess að mæta og segir ekki máli skipta hvort viðkomandi er nýgreindur, í meðferð eða er læknaður. Allir sem telja sig eiga erindi í hópinn eru velkomnir.



Matarveisla í Ljósinu

Hótel Hilton eldaði fyrir Ljósið í tilefni af góðgerðarviku 22. október síðastliðinn. Eðlalkokkar frá VOX mættu á staðinn með veitingar. Það streymdi fólk í Ljósið og að loknum degi höfðu um 150 Ljósberar gætt sér á himneskum veitingum.

Global week of service er hjá Hilton alls staðar í heiminum vikuna 19.-25. október. Þá vill hótelskeðjan láta eitthvað gott af sér leiða til samfélagsins og Ljósið varð fyrir valinu í þetta skiptið.



Para/hjónanámskeið Ljóssins

Það að vera maki er eitt stærsta hlutverkið sem við sinnum á lífsleið okkar. Við tökumst á við svo ótalmargt með þeim einstaklingi sem við veljum sem okkar lífsförunaut, njótum svo margra og mismunandi stunda, upplifum svo margt, byggjum líf og framtíð á vonum okkar og væntingum ásamt því að takast saman á við það liðna og heila saman sár hvors annars. Maki okkar er sá einstaklingur sem við þekkjum best, eyðum mestum tíma með og okkur líður best með í daglegu lífi. Parasambandið er því sérstaklega mikilvægt og verðmætt samband.

Þegar annar aðilinn svo greinist með krabbamein finnst flestum eins og fótunum hafi verið kippt undan veröldinni. Frá þeim tíma þegar grunur kemur fyrst upp um að mögulega geti verið um krabbamein að ræða, í gegnum rannsóknir, staðfestingu, læknaheimsóknir, aðgerðir jafnvel, mismunandi meðferðir, aukaverkanir og bataferli sem getur tekið tíma, þá er makinn oftast sá sem maður leitar helst til eftir stuðningi, hvort sem maður er sá sem veikist eða hinn. Það er hins vegar ekkert grín að vera sterkur stuðningsaðili í miðju áfalli, í miðjum veikindum. Það er nefnilega flestum talsvert áfall að greinast eða eiga maka sem greinist með krabbamein. Áfall sem oft birtist í erfiðum tilfinningum sem reyna á lífsgleðina og lífið eins og við þekkjum það, áfall sem hefur áhrif á fólk og breytir svo ótal mörgu í venjum okkar og daglegri líðan.

Það er því svo að veikindi hafa áhrif á fólk, hafa áhrif á hugsun okkar og hegðun, viðbrögð okkar og túlkun á því sem gerist í kringum okkur. Veikindin hafa því auðveldlega áhrif á samskipti okkar og sambönd, þar með talið parasambandið sem er okkur svo mikilvægt. Það er jú í þeim samskiptum sem við erum mest við sjálf, það er þar sem við sýnum og segjum heiðarlegast frá



því hvernig okkur líður og það er einmitt þar sem það sýnir sig einna skýrast að við erum að ganga í gegnum eitthvað stórt, eitthvað erfitt og meira en við erum vön.

Það að huga að parasambandinu er því mikilvægt þegar veikindi herja á. Það er þá sem það er svo mikilvægt að bregðast við, að aðlagast breytingunum, að gera okkar besta til að búa okkur og fjölskyldu okkar sem bestan dag.

Á para/hjónanámskeiði Ljóssins er það parasambandið sem við fjöllum um. Það hvernig eðlilegt er að hlutirnir breytist í kjölfar veikinda, hvernig eðlilegt er að bregðast við og hvernig gott er að takast á við slíkt þannig að erfiðleikarnir skili vexti, sterkari tengslum og nánari samskiptum.

Parasambandið er okkur nefnilega svo verðmætt. Það hvernig okkur líður með maka okkar hefur svo mikið að gera með lífsgæði okkar og daglega getu til að takast á við þau verkefni sem verða á vegi okkar. Það er styrkur í sterkum stuðningsaðila, hvort sem maður er sá sem veikist eða makinn.

Mjöll Jónsdóttir
sálfræðingur

Við styrkjum Ljósíð



„Að vera saman og tala saman“

Hjónin Sigrún Marinósdóttir og Bergþór Pálmason eru ein þeirra sem sótt hafa paranámskeið í Ljósinu. Sigrún starfaði sem launafulltrúi hjá Reykjavíkurborg en er nú sjálfboðaliði í Ljósinu. Bergþór starfar í húsi í eigu „heldri borgara“, eins og hann sjálfur segir. Þau eiga fjögur uppkomin börn og sjö barnabörn og una sér best í sumarbústaðnum þar sem Bergþór segist fá útrás fyrir sitt föndur við timbur með hamar að vopni.

Sigrún greindist með krabbamein 2012 og hóf þá að sækja starfsemi Ljóssins. Þar sá hún auglýst námskeið fyrir pör og í kjölfar þess ákváðu þau hjónin að skrá sig:

„Þrátt fyrir að vera í sambandi þar sem tjáskiptin eru góð fannst mér ég ekki geta sagt Begga nákvæmlega hvernig mér leið. Þess vegna gripum við tækifærið þegar paranámskeiðið var auglýst,“ segir Sigrún.

Bergþór bætir því við að þau hafi verið sammála um að fara á námskeiðið til að fá betri skilning á liðan og hugsunum hvors annars í aðstæðum sem þau höfðu ekki kynnst áður og kunnu ekki nógu vel að takast á við.

Þau segja að námskeiðið hafi að hluta til byggst á því að hlýða á reynslu annarra en einnig var leitast við að veita ráð og svara spurningum: „Það var farið yfir breytingar á daglegu lífi, ólíkar upplifanir og áhrifaþætti í veikindum, áfallið þegar veikindin greinast og aðlögun að breyttum aðstæðum. Það voru settar fram mjög fjölbreyttar spurningar á tjaldi og sálfræðingurinn sem stjórnaði námskeiðinu fór yfir þær og leitaði svara hjá þáttakendum, þar sem hún kom með nánari útlistun sem hjálpaði þáttakendum að átta sig á svörum.“

Þau segjast svo hafa fengið heimavinnu sem hafi opnað augu þeirra fyrir nauðsyn þess að vera saman í baráttunni. Einnig segjast þau hafa haft gagn af hugrænni atferlismeðferð, sem boðið var upp á, og eins tjáskiptunum í hópnum.

Þegar þau eru beðin um að nefna eitthvað eitt sem stendur upp úr nefna þau bæði hjálpinu við að læra að skilja hvort annað betur í þessum nýju aðstæðum:

„Það var gott að fá svör til að ég geti skilið Sigrúnu betur, liðan hennar, tilfinningar og þarfir og geta þá verið henni meiri styrkur,“ segir Bergþór.

Sigrún samsinnir þessu: „Það var á hluta námskeiðsins um nándina og samskiptin sem ég uppgötvaði að það að tala við



Begga um það hvernig mér nákvæmlega líður núna á sálinni eða í líkamanum, hvort sem mér finnst það barnalegt eða kjánalegt, er besta leiðin til að hann skilji mig.“

Sigrún og Bergþór eru ekki í vafa um gagnsemi námskeiðsins:

„Námskeiðið leiddi til betri skilnings á okkur sjálfum og hvoru öðru. Það var mikilvægt að vera þarna með fólki sem er að upplifa það sama og við í lífinu. Þarna var fólk sem var í sömu sporum og við, að reyna að átta sig á því sem var að gerast vegna veikinda og takast á við ný og ókunn verkefni.“

Hjónin eru að lokum beðin um að deila af sinni reynslu til para í svipaðri stöðu. Bergþór segir þar að mikilvægt sé að bregðast rétt við og takast á við hlutina í sameiningu:

„Mín reynsla er að leita saman svara, því þegar svona vátíðindi skella á þá koma fram áður óþekktar tilfinningar sem við kunnum ekki að takast á við. Sjúkdómurinn tekur völdin í huganum, það verður ótti, öðruvísi áhyggjur, alveg nýjar áherslur sem skipta mestu máli og báðir aðilar lenda í alveg nýjum kringumstæðum sem hvorugt kann að takast á við. Þetta getur leitt til þess að parið fjarlægist hvort annað og einangrast.“

Sigrún tekur undir þetta og bendir á að báðir aðilar eru að takast á við ókunnt og erfitt ástand:

„Það skiptir miklu að vera saman og tala saman. Muna eftir því að sá sem er „ekki veikur“ er að ganga í gegnum sömu dyr og við sem erum veik. Þá er gagnlegt að fá aðstoð hjá fagfólki, eins og hér í Ljósinu.“

Við styrkjum Ljósíð



Bókahornið

Við fjöllum að þessu sinni um tvær nýlegar bækur á íslensku sem báðar fjalla um það þegar foreldri fær krabbamein.



ÞEGAR FORELDRI FÆR KRABBAMEIN

Í bókinni Þegar foreldri fær krabbamein er fjallað á hreinskilinn og nærfærinn hátt um það krefjandi verkefni að ala upp börn og lifa gefandi fjölskyldulífi þegar foreldri glímir við krabbamein. Bókinni er ætlað að auðvelda foreldrum og aðstandendum að ræða við börn um erfið veikindi og takast á við það sem þeim fylgir.

Barnabókin Begga og áhyggjubollinn fylgir með fræðslubókinni en það er myndskreytt saga um sjö ára stúlku sem á móður með krabbamein. Sagan er sögð út frá sjónarhorni barnsins og er ætluð til lestrar með eða fyrir börn í samræmi við aldur þeirra og þroska.

Bækurnar tvær eru skrifaðar af Wendy S. Harpham, lækni og þriggja barna móður, sem glímdi við krabbamein um nokkurra ára skeið. Bókin er gefin út í samstarfi við Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess.

KRABBAMEINIÐ HENNA MÖMMU

Karitas hefur gefið út barnabókina „Krabbameinið hennar mömmu“ eftir Valgerði Hjartardóttur. Valgerður er hjúkrunarfræðingur, djákni og fjölskyldumeðferðarfræðingur. Hún er ein af eigendum Karitas hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustu og hefur starfað þar um árabil.

Krabbameinið hennar mömmu er afrakstur meistararitgerðar Valgerðar en hún nam fjölskyldumeðferð við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands 2012. Valgerður hefur hlotið ýmsar viðurkenningar og styrki fyrir framúrskarandi meistararitgerð.

Krabbamein er fjölbreyttur og víðtækur sjúkdómur sem herjar á margar fjölskyldur. Tilgangur bókarinnar er að skapa umræður milli foreldra og barna um sjúkdóminn, meðferðir, tilfinningar og þær breytingar sem geta átt sér stað hjá fjölskyldunni.

Barnabókin segir sögu Eddu sem er 7 ára lífsglöð stúlka þegar móðir hennar greinist með krabbamein. Edda segir frá daglegu lífi sínu og fjölskyldunnar á meðan sjúkdómsferli móður hennar stendur.

Bókin er til sölu hjá Kirkjuhúsinu og Eymundsson. Einnig er hægt að kaupa bókina hjá Karitas hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustu www.karitas.is, sími 551 5606, eða senda póst til karitas@karitas.is.



Heimahlynning

Heimahlynning er sérhæfð hjúkrunar- og lækniþjónusta ætluð sjúklingum með erfið einkenni vegna langvinnra sjúkdóma. Markmið hennar er að gera skjólstæðingum kleift að dvelja heima eins lengi og aðstæður leyfa. Einkenni og meðferð sem fylgja slíkum sjúkdómum geta tekið á og hamlað daglegu lífi. Starfsfólk Heimahlynningar býður skjólstæðingum og fjölskyldum þeirra aðstoð við að takast á við breyttar aðstæður. Heimahlynning starfar samkvæmt hugmyndafræði um líknarmeðferð.

Heimahlynningin þjónar höfuðborgarsvæðinu og er veitt í heimahúsum. Heimsóknir hjúkrunarfræðinga og lækna

eru skjólstæðingum að kostnaðarlausu. Þjónustan byggir á skipulögðum heimsóknum hjúkrunarfræðinga til skjólstæðinga. Fjöldi heimsókna er ákveðinn í samræði við skjólstæðinga og fjölskyldur þeirra eftir þörfum hverju sinni. Heimsóknir lækna ákvarðast af þörfum og mati á aðstæðum. Starfsfólk Heimahlynningar er í nánú samstarfi við aðra lækna skjólstæðinga. Hjúkrunarfræðingar eru á vakt allan sólarhringinn og lækni á bakvakt.

Heimahlynning er á jarðhæð líknardeildar í Kópavogi (hús 10). Hægt er að hafa samband með því að hringja í síma 543 6360 og upplýsingar er einnig að finna á vefsíðu Landspítalans.

Grilltrix

Hluti af fræðslunni fyrir karlana í Ljósinu hefur verið kennsla í matreiðslu. Þar hefur Ingvar Guðmundsson kokkur komið að ásamt Matta Ósvald heilsuráðgjafa og fleirum.

Eitt af því sem bryddað hefur verið upp á eru svokölluð „grilltrix“: „Grilltrixin ganga út á það að undirbúa hráefnið vel áður, marinera kjöt, fisk eða grænmeti, búa til marineringar, kryddolíur, sósur - bæði kaldar og heitar - og síðan hvernig maður ber sig að við að grilla,“ segir Ingvar.

Hann segir að matreiðslunámskeiðin hafi verið honum mjög kær vegna þess að nemendurnir hafi verið áhugasamir og umfram allt skemmtilegir:

„Matreiðsla er list í sjálfu sér og þar skipar sköpunargleði ávallt mikinn sess. Ég er reyndar alltaf með sama matseðilinn á hverju námskeiði: sveppasúpu með nýbökðu brauði, kjúklingabringu með tómata og basilríssottó og fínt skorið grænmeti og heita súkkulaðitertu með þeyttum rjóma. Ég reyni að matreiða þetta á myndrænan og skemmtilegan hátt með gamansögum

með misjöfnu sönnunargildi. Þeir sem mæta taka virkan þátt í matreiðslunni og leggja einnig til í sögustundina og alltaf er endað á sameiginlegu borðhaldi og svo vaskar Matti upp. Við ræðum ekkert um veikindi þátttakendanna, við reynum fyrst og fremst að brjóta upp dagsmynstrið og hafa gaman þessa kvöldstund.“




Anita care

REVLON

amoena

Við erum með fjölbreytt úrval af gervibrjóstum, hárkollum og tengdum vörum fyrir einstaklinga sem gengið hafa í gegnum krabbameinsmeðferð. Eftiraðgerðarföt eru líka til sölu fyrir einstaklinga sem hafa farið í lýtaaðgerðir.

STOD
Við styðjum þig

www.stod.is - sími: 5652885

Við styrkjum Ljósið



≡ HÉÐINN ≡

VILA
CLOTHES



VALITOR



LINDIN
TISKUVERSLUN
Eyraveg 29 - Selfossi - Sími 482 1800



ECRS Ráðstefna í Kaupmannahöfn september 2014



Við þrír undirritaðir starfsmenn í Ljósinu sóttum í september síðastliðnum tveggja daga evrópska ráðstefnu í Kaupmannahöfn; „European Cancer Rehabilitation and Survivorship Symposium“ (ECRS). Ráðstefnan, sem er haldin annað hvert ár, var haldin nú í þriðja sinn. Daginn fyrir ráðstefnuna eru haldnar málstofur.

Á ráðstefnunni er fjallað um endurhæfingu krabbameinsgreindra, fylgikvilla krabbameins og um það að lifa sjúkdóminn af og/eða lifa með honum. Frætt er um nýjustu rannsóknir á sviði lífsgæða, meðferða og endurhæfingar krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra, bæði þegar fólk er í viðvarandi krabbameinsmeðferð og eftir að krabbameinsmeðferð lýkur, hvort sem um lækningu er að ræða eða ekki.

Nokkrir aðalfyrirlesarar halda erindi fyrir alla ráðstefnugesti og síðan eru fyrirlestraraðir sem skipt er niður í ákveðin þemu. Þá er einnig fjöldi veggspjalda með fjölbreyttum rannsóknum og verkefnum sem ýmist eru í vinnslu eða er lokið, sem í ár voru 99 talsins.

Á ráðstefnuna komu um 300 manns. Flestir voru frá Danmörku og hinum Norðurlöndunum en einnig frá Hollandi, Bretlandi, Þýskalandi og fleiri Evrópulöndum. Þá voru einnig þátttakendur frá USA, Kanada og Ástralíu.

Ein okkar; Rannveig Björk Gylfadóttir hjúkrunarfræðingur, var með veggspjald á ráðstefnunni. Veggspjaldið var útdráttur lokaverkefnis hennar til meistaraþrófs í hjúkrunarfræði sem hún lauk í október 2011. Verkefnið heitir: „Að takast á við lífið eftir krabbamein“: Fýsileiki ráðgjafameðferðar sem byggð er á hugrænni atferlismeðferð fyrir fólk með krabbameinstengda þreytu að lokinni krabbameinsmeðferð. Leiðbeinandi var Dr. Sigríður Gunnarsdóttir. Niðurstöður verkefnisins benda til þess að meðferðin sé fýsileg. Konunum sem tóku þátt í meðferðinni fannst verkþættir meðferðarinnar oftast hjálpa sér mikið við að takast á við þreytu og gáfu meðferðinni einkunnina 9,5 af 10 mögulegum stigum. Niðurstöðurnar gefa vísbendingar um minni vanlíðan, þreytu, kvíða og þunglyndi, sem nýst getur við þróun meðferðar í klínísku starfi og til framtíðarrannsókna með stærra og fjölbreyttara úrtaki.

Ráðstefnan var mjög fjölbreytt, margt kom fram áhugavert um líðan og endurhæfingu krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra. Í auknum mæli var vakin athygli á að margir eigi við ýmsa fylgikvilla að stríða þrátt fyrir að hafa lokið meðferð og þess vegna sé það nauðsynlegt að fylgja krabbameinsgreindum eftir lengur, jafnvel allt að tíu árum.

Mikilvægi jafningjastuðnings kom ítrekað fram á ráðstefnunni. Það er aukning á rannsóknum um það hvernig krabbameinsgreindir vilja hafa þjónustuna. Þar kom skýrt fram hve mikilvægt það er að fagfólk haldi utan um jafningjastuðninginn og að ákveðin umgjörð sé til staðar. Það ber þó að hafa í huga að þó að fræðsla og ráðgjöf fagfólks sé vissulega mjög mikilvæg er áriðandi að það sé meðvitað um það hvað jafningjastuðningur skiptir miklu máli. Árangur fræðslunámskeiða er bestur þegar bein fræðsla er 40-65% tímans og virkni þátttakanda á móti er 35-60% sem kemur þá meðal annars fram sem jafningjastuðningur.

Það var mikið rætt um „survivorship“, endurhæfingu við lok meðferða. Bandaríkjamenn eru komnir lengst í að skipuleggja hana, en þar fá um 50% þeirra sem eru krabbameinsgreindir endurhæfingaráætlun eftir að meðferð þeirra lýkur. Hollendingar eru líka framarlega í rannsóknum og innleiðingu nýrra leiða. Á veggspjöldum frá Hollandi voru meðal annars leiðbeiningar um endurhæfingarleiðir og hvernig hægt væri að framkvæma þær. Fyrirlestrar voru líka um endurhæfingu langveikra. Þar var lögð áhersla á að bæði líkamleg hreyfing og sálfélagslegur stuðningur sé mikilvægur, bæði á einstaklingshæfðan máta og sem hópstuðningur. Þar meg heldur ekki gleyma mikilvægi tilvistarlegra þátta og í því að hafa vonina að leiðarljósi. Finnar hafa sýnt fram á, með rannsóknum sínum, að sérhannað hópnámskeið fyrir þennan hóp bæti lífsgæði, sálfélagslega þætti, líkamlega getu og að fólk bjargi sér betur í daglega lífinu.

Aðeins var kíkt inn í framtíðina (e-Health) og rætt um það hvernig við munum geta nýtt okkur tæknina í auknum mæli á heilbrigðissviðinu (svo sem tölvu- og símataekni). Tæknin er nú þegar til staðar og kynnt var tilraunaverkefni sem lofar góðu. Það eru hins vegar ýmsir hindrandi þættir sem felast meðal

annarra í persónuverndarsjónarmiðum og mikilvægi þess að hanna „eldveggi“ sem tryggt geti öruggi persónugagna.

Áhugaverðir fyrirlestrar voru um langvinn áhrif einkenna eftir sumar krabbameinsmeðferðir, svo sem þreytu, taugaáhrifa (dofi/verkir) og aukna áhættu á hjartasjúkdómum.

Danir eru duglegir að gera rannsóknir á áhrifum tónlistar á fólk, þar á meðal krabbameinsgreinda. Rannsóknirnar beinast að tónlist sérsniðinni að hverjum og einum og að lifandi tónlist á meðan á krabbameinslyfjagjöf stendur. Þar voru áhugaverðar niðurstöður sem mætti örugglega yfirfæra á leiddar slökunarmeðferðir. Niðurstöðurnar sýndu áhrif lifandi tónlistar á losun ýmissa góðra boðfna sem minnka kvíða, ótta og verki. Margir fyrirlestrar og veggspjöld voru um hreyfingu og margsönnuð áhrif hreyfingar til þess að bæta bæði líðan og horfur krabbameinssjúklinga. Bent var á að það þurfi að rannsaka betur ávinninginn til lengri tíma lítið. Bera þarf betur saman allar rannsóknarniðurstöður og setja fram samræmdar verklagsreglur um hreyfingu fyrir krabbameinsgreinda.

Þetta var mjög áhugaverð og skemmtileg ráðstefna sem vex því oftast sem hún er haldin. Mikilvægt er að fagfólk sé meðvitað um og leggi enn meiri áherslu á þjónustu og rannsóknir í tengslum við endurhæfingu krabbameinsgreindra. Við verðum alltaf eldri og eldri og þeim mun því fjölga í framtíðinni sem fá

krabbamein. Á móti fleygir tækninni fram, sífellt fleiri læknastræði eða lífa lengur með sjúkdómnum. Fagfólk er orðið meðvitað um þetta, meðal annars að það þurfi að huga enn betur að hinum ýmsu fylgikvillum sem krabbameinsgreindir fá vegna krabbameins og krabbameinsmeðferða og upplifa jafnvel áfram þrátt fyrir að meðferð sé lokið.

Við fundum að mikil samsvörun var á milli margs á ráðstefnunni og þess sem við erum að gera hér í Ljósíð. Ljósíð er alltaf í stöðugri þróun og mótast eftir því hvar þörfin liggur hverju sinni. Þarfir ljósberanna hafa meðal annars verið metnar með þjónustukönnunum og mati á námskeiðum. Ljósberarnir hafa því áhrif á mótun nýrra úrræða í þjónustu Ljóssins. Dreift var á ráðstefnunni nýjum bæklingi á ensku um Ljósíð.

Það væri áhugavert að gera fleiri rannsóknir til þess að meta árangur ýmissa meðferða í Ljósíð og væri gaman að stefna að þeim á komandi árum. Mikilvægt er að fagfólk Ljóssins fylgist vel með öllum nýjungum og framþróun innan fagsins sem það gerir meðal annars með því að fara á svona ráðstefnu.

Heimasíða ráðstefnunnar er: <http://www.cancer.dk/ecrs/ecrs/>

Anna Sigríður Jónsdóttir iðjuþjálfari
Guðbjörg Dóra Tryggvadóttir iðjuþjálfari
Rannveig Björk Gylfadóttir hjúkrunarfræðingur

Golfmót til styrktar Ljósíð

Þann 5. júní síðastliðinn stóð Kiwanisklúbburinn Eldey fyrir golfmóti þar sem allur ágóði rann til Ljóssins. Þetta er í annað sinn sem Kiwanisklúbburinn styrkir Ljósíð með þessum hætti en hann hélt sams konar golfmót í fyrrasumar. Að þessu sinni var fyrirtækjum boðið að kaupa holl á mótinu og bjóða viðskiptavinum sínum að taka þátt og styrkja þannig góðan málstað. Alls tóku átján fyrirtæki þátt í mótinu og ræst var samtímis út af öllum teigum.

Það var eftir því tekið hvað Kiwanismenn lögðu sig fram í mótshaldinu og gættu þess að allt færi fram samkvæmt áætlun. Dekrað var við mótsgesti með glæsilegum veitingum á meðan leik stóð auk þess sem boðið var upp á léttan morgunverð áður en mótið hófst og heitan mat í mótslok.

Leikið var eftir Texas Scramble (tveggja manna) fyrirkomulagi og voru helstu úrslit eftirfarandi:

1. sæti Arnór Ingi Finnbjörnsson og Örn Bergmann 62 högg nettó
2. sæti Vignir Hlöðversson og Jón Elvar 65 högg nettó
3. sæti Ólafur Magnús Magnússon og Magnús Kristinn Ingason 65 högg nettó



Nándarverðlaun hlutu eftirtaldir:

2. braut: Ólafur Már Sigurðsson 101 cm
4. braut: Daníel Thomsen 193 cm
8. braut: Thomas Thomsen 178 cm
9. braut: Magnús Andrésson 544 cm
11. braut: Jóhann Guðni Jónsson 82 cm
17. braut: Ólafur Már Sigurðsson 47 cm

Ljósíð þakkar Kiwanisklúbba Eldeyar fyrir ómetanlegan stuðning.

„Ég er flokksbróðir“

Snorri Ingimarsson lækni er einn þeirra fjölmörgu sem koma við sögu í Ljósinu sem reynt hafa að standa beggja megin borðsins; bæði verið öðrum stoð og stytta sem sérfræðingur í krabbameinslækningum og síðan reynt það sjálfur hvernig það er að greinast með krabbamein. Hann hefur sérhæft sig bæði í krabbameins- og geðlækningum og meðal annars miðlað af reynslu sinni meðal Ljósbera.

Snorri féllst á að svara nokkrum spurningum tímaritsins og sagði okkur fyrst frá því hvernig starf hans með krabbameinsgreindum hefur komið til:

„Ég lærði læknisfræði við Karolinska-stofnunina í Stokkhólmi og var strax ákveðinn í að taka krabbameinslækningar sem sérgrein. Eftir á hef ég hugleitt að rótin að þeirri ákvörðun var sár reynsla mín af krabbameinsveikindum og dauðsföllum náinna ættingja minna. Ég lauk sérnámi í krabbameinslækningum og doktorsgráðu og varð dósent við Karolinska.“

Snorri segir að starfslega hafi verið erfitt að snúa heim en hann sjái þó ekki eftir þeirri ákvörðun. Á tíunda áratugnum varð hann síðan sérfræðingur í geðlækningum:

„Þá var í deigluinni vaxandi skilningur á sambandi krabbameins og geðraskana. Segja má að þunglyndi og kvíði séu algengir fylgifiskar greiningar krabbameins. Ég hef því getað stuðst við reynslu af þessum tveimur sérgreinum á starfsævi minni.“

Sjúklingurinn getur orðið týndur í eigin meðferð

Snorri hefur haldið fyrirlestra í Ljósinu, t.d. á samkomum sem ætlaðar eru körlum. Hverju er hann aðallega að segja þeim frá þar og hvað er það sem þá þyrstir mest í að vita?

„Það hafa orðið miklar framfarir á sviði krabbameinslækninga og þar hefur fylgt vaxandi sérhæfing starfsfólks. Þetta er tvímælalaust jákvætt en hefur þó þann ókost að sjúklingurinn hefur takmarkaða getu til að skilja og setja sig inn í flókin meðferðarferli. Sjúklingurinn getur orðið óvirkur og týndur í sinni eigin meðferð. Í samverustundum með krabbameinsgreindum í Ljósinu reyni ég annarsvegar að varpa ljósi á geðrænan þátt veikindanna og liðka fyrir almennt umræðu. Þar hefur Matti Ósvald verið slyngur við leiða umræðuna svo að ekkert gleymist.“

Finnst þér sérstök nauðsyn á því að koma til móts við karla varðandi andlega þáttinn við krabbameinsgreiningu og -meðferð? Eiga þeir erfiðara með að leita sér slíkrar aðstoðar en konur?

„Ég held að karlar almennt hafi átt erfitt með að leita sér aðstoðar gegnum tíðina vegna geðrænna erfiðleika. Þetta hefur samt breyst mikið á undanförunum árum. Ég hef fengið marga sjúklinga úr Ljósinu á stofu til mín. Þar koma jafnt konur



sem karlar. Eins hafa karlar komið að eigin frumkvæði á stofuna mína eftir að hafa tekið þátt í umræðunni í Ljósinu fyrir karla. Ekki ósjaldan er það maki krabbameinssjúklingsins eða aðrir ástvinir sem leita sér hjálpar þegar tilveran er yfirþyrmandi erfið.“

Mikilvægt að skima eftir geðröskunum meðal krabbameinsgreindra

Er hægt að lýsa því andlega áfalli sem krabbameinsgreining er sem ákveðnu ferli sem segja má að allir gangi í gegnum eða er það persónubundið?

„Flestum er greining krabbameins áfall af margvíslegum toga. Það eru í raun eðlileg og heilbrigð viðbrögð við ótíðindum. Uppnámið getur varað í vikur eða mánuði þangað til jafnvægi er náð á ný. Fólk er mismunandi fljótt að jafna sig og því ræður fyrri reynsluheimur þess, persónuleiki og fleira. Greining krabbameins getur verið áhættuþáttur fyrir geðheilsuna og oft leiða aðstæður til viðvarandi kvíðavandamála og vaxandi þunglyndis. Það er oft erfitt að greina geðræn veikindi innan um sjúkdómseinkenni krabbameinsins eða aukaverkana meðferðarinnar.“

Hvernig finnst þér úrræðin vera sem í boði eru til þess að standa vörð um geðheilsu krabbameinsgreindra?

„Úrræðin eru fyrir hendi og heilsutengd lífsgæði krabbameinsgreindra má bæta verulega þegar geðheilsan brestur. Vandinn er frekar að heilsubresturinn er vangreindur. Það er litið á það sem sjálfsagðan hlut að krabbameinsgreindir séu kvíðnir, niðurdregnir og utanveltu. Lærðum og leikum yfirsétt að fleiri en einn sjúkdómur herjar á viðkomandi einstakling. Á síðustu árum hefur samt færst í aukana að skimað er eftir geðröskunum meðal krabbameinsgreindra.“

Tómarúm skapast í tilverunni við útskrift

Margir sem gengið hafa í gegnum krabbameinsmeðferð lýsa því þannig að þeim finnst þeir standa á berangri þegar að meðferð lýkur og þá þyrmi jafnvel fyrst yfir suma, jafnvel þó að þeir eigi þá að teljast „læknaðir“. Þarf að gera meira fyrir þá sem hafa lokið meðferð en eiga þó margt óuppgert?

„Það vekur öryggistilfinningu að vera í stöðugu sambandi við meðferðaraðila á meðan á meðferð stendur. Við útskrift tekur enginn stuðningur við annar en eftirlit hjá læknum, oft eftir 3 til 6 mánuði. Við útskrift skapast tómarúm í tilverunni sem ekki er sjálfgefið hvernig fyllt verður. Tilvera Ljóssins svarar þar kalli sem og samhjálparrópar Krabbameinsfélagsins og fleiri. Við sjáum jafnvel birtingarmynd ástandsins í gríðarlegu framboði af óhefðbundnum leiðum til heilsu, fæðubótarefna með meiru. Ég hef þá skoðun að hæfing og stuðningur til heilsu eigi að fara af stað strax við greiningu krabbameins og í samstarfi við aðra meðferðaraðila.“

Hvernig finnst þér hlúð að andlega þættinum í starfi Ljóssins?

„Ljósíð hefur verið brautryðjandi á sínu sviði. Þar hefur verið unnið mikið starf og oft við þröngan kost. Það hafa verið forréttindi að leggja því hugsjónastarfi lið.“

Eins og sólarupprás að skilja að ég glímdi við sorg

Þú greindist sjálfur með krabbamein fyrir nokkrum árum. Hvernig var að ganga gegnum það ferli sjálfur eftir öll árin þar sem þú sinnir öðrum sem háðu sömu glímu?

„Það var sérstæð lífsreynsla. Ég var búinn að vera með hækkuð PSA gildi í blóði og til eftirlits hjá lækni í áratug og vissi að eitthvað var ekki í lagi í blöðruhálskirtlinum. Mér fannst ég vera í öruggum höndum og hafði ekki miklar áhyggjur af ástandinu. Það kom mér ekki á óvart þegar krabbameinið greindist en hins vegar kom mér verulega á óvart hversu illa ég tók tíðindunum. Eftir nokkrar vikur var ég kominn á fremsta hlunn með að leita til geðlæknis. Ég fann ekki að ég væri þunglyndur og fannst ég ekki heldur óeðlilega kvíðinn en eitthvað var úr skorðum. Það var svo eins og sólarupprás að uppgötva og skilja að ég glímdi við sorg. Ég syrgði sjálfan mig sem heilbrigðan mann. Þá rifjuðust upp orð konunnar sem greind var með krabbamein; „Ég fór ekki að lifa lífinu fyrr en ég hætti að syrgja sjálfa mig“. Svo er um okkur fleiri.“

Hvernig hefur þessi reynsla að fá krabbamein nýst þér í ráðgjöf við aðra krabbameinsgreinda?

„Mér finnst tekið meira mark á mér. Ég er flokksbróðir.“

YFIR NÁTTÚRU LEGUR VEITINGA STAÐUR



Laugavegur 20b · Engjateigur 19 · Hafnarborg Hafnarfirði
Sími 553 1111 · www.glo.is · #gloiceland

NUDD- SPA- og SNYRTIMEÐFERÐIR

Ljúfar stundir

í Blue Lagoon spa í Hreyfingu

Tímabókanir í síma 414-4004



HREYFING
HEILSULIND

BLUE LAGOON
ICELAND

Álfheimar 74
Sími 414 4000
hreyfing@hreyfing.is
www.hreyfing.is

Styrktaraðilar

Eftirfarandi aðilar styrkja Ljósíð

Reykjavík

12 tónar ehf, Skólavörðustíg 15
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
AB varahlutir ehf, Funahöfða 9
Aðalblíkk ehf, Bildshöfða 18
Aðallaginn slf, Engjasetli 67
Almenna bílaverkstæði ehf, Skeifunni 5
Anna Harðardóttir og Leifur Dungal
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
Arka heilsvörður ehf, Sundaborg 1
Arkitektastofan OG ehf, Þórunnartúni 2
Arkís arkitektar ehf, Katrínartúni 2
Aros ehf, Sundaborg 5
Artdeco snyrtivörur á Íslandi, Bildshöfða 18
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Athygli ehf, Suðurlandsbraut 30
Auglýsingastofan ENNEMM, Brautarholti 10
Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
Austri ehf, Gilsárstekk 5
Álftamýri ehf, Álftamýri 54
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Árbæjarþrekk, heilsuætt, Fylkisvegi 6
Árni Reynisson ehf, Skipholti 50d
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
B. Ingvarsson ehf, Bildshöfða 18
B.Árnason, byggingaþjónusta ehf, Malarhöfða 8
BabySam, Mörkinni 1
Bakameistarinn ehf, Stigahlið 45-47
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholti 35
Bananar ehf, Súðarvogi 2e
Barnalæknabjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Betri bílar ehf, s: 568 1411, Skeifunni 5c
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s: 577 4477, Gylfalið 24-30
Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirhöfði 11
Birtingur ehf, Stigahlið 51
Bilahlílin hf, Bildshöfða 5
Bilakringlan, Funahöfða 15
Bilamálun Halldórs Þ. Nikúlassonar, Funahöfða 3
Bilamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bilastjarnan, Bæjarflöt 10
Bilavíðgerðir Snurfus, Viðarhöfða 6
Björn Traustason ehf, Vogalandi 1
Bláðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blíkksmiðurrinn hf, Malarhöfða 8
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klapparstíg 25-27
Boozt barinn, Borgartúni 39
Boreal, ferðaþjónusta, Austurbergi 20
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Borgarhljóf ehf, Hverfisgötu 50
Borgarþylsur, Skeifunni 5
Bókautgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Síðumúla 29
Bókhaldsstofa Ingimundar T Magnússonar, Ármúla 15
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
Bókhaldsþjónustan Rúinir ehf, Bildshöfða 14
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf, Síðumúla 1
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82
Bólstrun Ásgríms ehf, Bergstaðastræti 2
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
Breiðan ehf, Markarvegi 6
Breiðholtsblóm ehf, Álfabakka 14
Brimborg ehf, Bildshöfða 6
Brú félag stjórmda, Skipholti 50d
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900, Höfðabakka 9
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
BSRB, Grettisgötu 89
Búálfurinn, Lóuhólum 2-6

Byggingafélagið Núi, Jónsgeisla 9
Byggingafélagið Þumall ehf, Viðarrima 8
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
Cafe Roma, Laugavegi 118
Café Loki, Lokastíg 28
CATO Lögmenn ehf, Katrínartúni 2
Central ehf, tannsmíðastofa, Nethyl 2c
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dansrækt JSB ehf, Lágumúla 9
Dansskóli Jóns Péturs og Kóru Valsheimilínu, Hlíðarendu
Danssmiðjan ehf, Valsheimilínu, Hlíðarendu
Dekurhornið ehf, snyrtistofa, Faxafeni 14
Deluxe snyrting ehf, Álfheimum 74
Design Success, Flókagötu 65
DHL Á ÍSLANDI, Skútuvogi 1d
dh hugbúnaður ehf., dk.is, Bæjarhálsi 1, hús Orkuveitunnar
Drífa efnaflug og þvottahús, Hringbraut 119
Eðalflutningar ehf, Jónsgeisla 47
Efling stéttarfélag, Sættúni 1
Efnalaugin Katla ehf, Laugarásvegi 1
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Eignamsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Einingarverksmiðjan ehf, Breiðhöfða 10
Eir ehf, Bildshöfða 16
Eirvík-heimilistæki ehf, Suðurlandsbraut 20
Elcon Sigmunda og fiskileitartæki ehf, Grandagarði 1b
Endurskoðun Péturs Jóns ehf, Hátúni 6a
Erla, hannyrdaverslun, Snorrabraut 38
Fasteignakauþ ehf, Ármúla 15
Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5
Fasteignasalan Hlíðvík ehf, Kringlunni 4-6
Fasteignasalan Húsið, Suðurlandsbraut 50
Fasteignir ríkissjóðs, Borgartúni 7
Fást ehf, Köllunarklettsvegi 4
Felgur smiðja ehf, Axarhöfða 16
Ferðaskrifstofan VITA, Skógarhlíð 12
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlögötu 19
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Félag tannækna og aðstoðarfólks tannlækna, Háaleitisbraut 58-60
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðúrási 6
Fjallamenn Íslands -Mountaineers of Iceland, Skútuvogi 12e
Fjárhagsþjónustan ehf, Strýtuseli 14
Fjármálaeftirlitið, Katrínartúni 2
Fjóður ehf, þvottahús, Ármúla 44
Flutningaþjónusta Arnars ehf, Þingási 46
Formprent ehf, Hverfisgötu 78
Fossalaginn ehf, pípuþaginn, Úthlíð 5
Frakflutningar ehf, Sogavegi 216
Freska Seafood ehf, Gljúfrasel 11
Frumherji hf, Hesthálsi 6-8
Fróken Júlía ehf, Mjódd
FS Flutningar ehf, Giljalandi 9
Gagnaöryggi ehf, Bæjarflöt 4
Gallabuxnaúðin Kringlunni, Kringlunni 4-12
Gardmenn ehf, Skipasundi 83
Gastec ehf, Bildshöfða 14
GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágumúla 5
GB Tjónavíðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland, Kirkjutorgi 6
Giljá ehf, Seidavísi 5
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
Gleraugnasalan 65 slf, Laugavegi 65
Glerpró ehf, Hyrjarhöfða 2
Gray Line Iceland, Klettagörðum 4
Grástéinn ehf, Grímshaga 3
Greiddin hárgreiðslustofa, Háaleitisbraut 58-60

Grund, dvalar- og hjúkunarheimili, Hringbraut 50
Grænir hælir ehf, Þórðarsveig 17
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Guðbjörg Hákonardóttir, Þingási 2
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gullbúðin, Bankastræti 12
Gullsmiður Eyjólfur Kúld, Hjallavegi 25
Gummi Valgeirs ehf, Dalhúsum 61
Gúmminnustofan SP dekk ehf, Skipholti 35
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hamborgarabúlla Tómasar, Bildshöfða 18
Handverks húsið ehf., Dalvegi 10-14
Happdrætti Háskóla Íslands, Tjarnargötu 4
Hár og heilun ehf, Ármúla 34
Hárgreiðslustofan Gresika, Suðurgötu 7
Hármíðstöðin, Hrístategi 47
Hársnyrtistofa Dóra, Langholtsvegi 128
Hársnyrtistofan KRISTA/Quest, Laugavegi 178
Hárstofan Yfir höfuð, Búðagerði 10
Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
Heimilispriði ehf, Ármúla 5
Henson sports, Brautarholti 24
Hereford Steikhus ehf, Laugavegi 53b
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
Hjólástillingar ehf, Hamarshöfða 3
Hjúkunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
Hljóðfærarhúsið ehf, Síðumúla 20
Hljóðfæraverslun Pálmar Á ehf, Rangárseli 6
HM Bókhald ehf, Kringlunni 7
Hnefaleikastöðin ehf, Viðarhöfða 2, Stórhöfðamegin
Hollt og gott ehf, Fosshálsi 1
Horníð veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hópfærðabíllar Snælands Grímssonar ehf, Langholtsvegi 115
Hópfærðarþjónusta Reykjavík ehf, Brúnastöðum 3
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Víðey ehf - 4th Floor Hotel, Snorrabraut 29
Hreyfimyndasmíðjan ehf, Garðsenda 21
Hreysti ehf, Skeifunni 19
HRV Engineering, Dvergshöfða 2
HS smiðar ehf, Vættaborgum 120
Hús verslunarinnar sf, Kringlunni 7
Húsalaugin ehf, Gylfalið 20
Hvíta húsið hf, auglýsingastofa, Brautarholti 8
Hype ehf, Köllunarklettsvegi 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Icelandair Cargo ehf, Reykjavíkflugvelli
IceMed á Íslandi slf, Áegisöðu 80
Íðni ehf, Vónarstræti 3
Íðntré ehf, Draghálsi 10
Ingileifur Jónsson ehf, Funahöfða 6
Innform ehf, Þórsstöð 18
Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
Ísar ehf, Lindargötu 27
Ísbúðin Erluis, Fákafeni 9
Ísfrost ehf, Funahöfða 7
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf, Stórhöfða 33
Ísmar ehf, Síðumúla 28
Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
James Bönd, Skipholti 9
JGG ehf, Langholtsvegi 49
JP Lögmenn ehf, Katrínartúni 2, Höfðatorgi
Jútaapótek, Skipholti 33
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kauphöll Íslands hf, Laugavegi 182
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsæma, Vesturhlíð 8

Kjörgarður, Laugavegi 59
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal
Kolibri ehf, Laugavegi 26
Kolka ehf, Baughúsum 32
Kone ehf, Síðumúla 17
Kortabjónustan hf, Skipholti 50b
KP Byggir ehf, Gefjunarbrunni 4
Kristján G. Gíslason ehf, Hverfisgötu 6a
Kron ehf, Laugavegi 48
Krúska ehf, Suðurlandsbraut 12
Krydd og Kaviar ehf, Smiðshöfða 8
Kvika ehf, Bjargarstíg 15
Kvikk Þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
Lagahvöll slf, Bankastræti 5
LAG-Lögmenn sf, Ingólfsstræti 5
Landsbréf hf, Borgartúni 33
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf, Gylfalið 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Sættúni 1
Lausnaveik ehf, Keilufelli 37
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16
Lifandi vísin, Klapparstíg 25
Lífstýkkjabúðin ehf, Laugavegi 82
Loftstokkahreinsun.is, s: 567 0882, Garðhúsum 6
LOG lögmennsstofa sf, Kringlunni 7
Logo auglýsingavörur www.logo.is, Hringbraut 119
Logoflex ehf, Smiðshöfða 9
LS Retail ehf, Höfðatúni 2
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Læknastríð ehf, Þönglabakka 6
Löður ehf, Fiskislóð 29
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögræðistofa Sóleyjargötu 17 sf, Sóleyjargötu 17
Lögræðistofan PwC Legal ehf, Skógarhlíð 12
Löghæimili eignamiðlun ehf, Þorlaksgeisla 19
Lögmennafélag Íslands, Álftamýri 9
Lögmenn Árbæ slf, Nethyl 2
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
Löndun ehf, Kjaravogi 21
Margt smátt ehf, Guðröðarstíg 6-8
Martec ehf, Blönduhlíð 2
Matborðið ehf, Bildshöfða 18
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málningarvörur ehf, Lágumúla 9
Mekka Wines& Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
Merking ehf, Viðarhöfða 4
Meyjarnar kvenfataverslunin, Háaleitisbraut 68
Multivac, Krókhálsi 5e
Nathan & Olsen ehf, Klettagörðum 19
Nautica ehf, Laugarásvegi 14
Nýi ökusúlinn ehf, Klettagörðum 11
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vinlandsleið 16
Olíudreifing ehf, Hólmastöð 8
Orginal ehf, úraframleiðandi, Laugavegi 62
Orka ehf, Stórhöfða 37
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3
Ormsson, Lágumúla 8
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
P&S Vatnsvirkjar ehf, Álfheimum 50
Papyrus innrömmun, Brautarholti 16
Passion Reykjavík, Álfheimum 6
PG Þjónustan ehf, Viðarhöfða 1
Pipar og salt ehf, Klapparstíg 44
Pixel ehf, Ármúla 1
Poulsen ehf, Skeifunni 2
Prentlausnir ehf, Ármúla 15
Primo ristorante, Grensásvegi 10
Prologus ehf, Súðarvogi 20
Pökkun og flutningar ehf, Smiðshöfða 1

Rafco ehf, Skeifunni 3
 Rafey ehf, Hamrahlíð 33a
 Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
 Raffloft ehf, Súðarvogi 20
 Rafmeisti ehf, Njörvasundi 23
 Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Rafsveinn ehf, Brúnastöðum 59
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Raftækjapjónustan sf, Lágmúla 8
 Rafvel sf, Skógarseli 33
 Rakarastofa Gríms ehf, Efstalandi 26
 Rarik ehf, Dverghöfða 2
 Rauðhetta og úlfurinn hágreiðslustofa, Skólavörðustíg 8
 Ráðgjöf ehf, Lynghálslí 3
 Reki ehf, Fiskislóð 57-59
 Rekstarvörur ehf, Réttarhálslí 2
 Reykjagardur hf, Fosshálslí 1
 Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
 Reykjavík4you ehf, íbúðarhótel, Bergstaðastræti 12
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykjavíkurþrófastæðmi eystra, Þangbakka 5
 Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf, Bildshöfða 14
 Réttur lögmansstofa, Klapparstíg 25-27
 Ríkki Chan ehf, Kringlunni 4-12
 Rima Apótek, Langarima 21-23
 RJR ehf, Sundaborg 5
 Rossopomodoro, veitingastaður, Laugavegi 40a
 S.Z.Ól. trésmiði ehf, Bildshöfða 14
 Safalinn ehf, Dugguvogi 3
 Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8e
 Samiðn, samband iðnhéla, Borgartúni 30
 Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyll 2e
 Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur, Síðumúla 31
 SFR stéttarfélag í almennapjónustu, Skólavörðustíg 89
 Sigurður Rúnar Sæmundsson, tannlæknir, Álfrheimum 74
 Silfurmúr ehf, Laugarnesvegi 79
 Sjónarflind, bókaúð, Bergstaðastræti 7
 Sjúkrþjálfunarskóli Önnu K. Ottesen, Hraunsteigi 14
 Sjóund slf, Hverafold 1-3
 Skilvís ehf, Stórhöfða 25
 Skolpreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 Skógarvinnslan ehf, Súðarvogi 3-5
 Skóverslunin Bianco Footwear, Kringlunni 8
 Slippfélagið ehf, Dugguvogi 4
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
 SM kvótapij ehf, Skipholti 50d
 Smith og Norland hf, Nátúni 4
 Smiðapjónustan ehf, Hyrjarhöfða 6
 Smur- og viðgerðarpjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
 Snýrtistofan Gyðjan ehf, Skipholti 50d
 Sólbæstofan Smart ehf, Grensásvegi 7
 Sónn ehf, Faxafeni 12
 Spennt ehf, Gvendargeisla 96
 Sportis ehf, Mörkinni 6
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Staukur ehf-leiktæki og sjálfisalar, Skipholti 56
 Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
 Stjórnuveg hf, Vallá Kjalarnesi
 Storkurinn ehf, Laugavegi 59
 Stólpi ehf-ahlíða viðgerðarpjónusta, Klettagördum 5
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Svanur Ingimundarson málari, Fiskakvísl 13
 Sveinsbakari, Arnarbakka 4-6
 SVP-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
 Sýningakerfi hf, Söltúni 20
 Sægreifinn, Verðúð 8 við Geirsgötu
 Söluturninn Víkivaki, Laugavegi 5
 Taccis, lögfræðipjónusta, Hafnarstræti 20
 Tandur hf, Hesthálslí 12
 Tannálfur, tannlæknastofa, Þinghóltsstræti 11
 Tannlæknar Mjódd ehf, Þönglabakka 1
 Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar, Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur, Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Jóns Viðars ehf, Skólavörðustíg 14
 Tannlæknastofa Sigurðs Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14

Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf, Hverfisgötu 105
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tannsinn ehf, Hraunbergi 4
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 Teiknistofan Arkitektar, Brautarholti 6
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, Keldum Vesturlandsvegi
 Timberland Kringlunni og Timberland Laugavegi
 Tjaldaleigan Skemmtilegt ehf, Skútuvogi 12L
 Toppfiskur ehf, Fiskislóð 65
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar, Súðarvogi 54
 Tækni miðlun ehf, Höfðatúni 12
 Tölvu- og tækniþjónustan ehf, Grensásvegi 8
 Tölvuvinnir, tölvuverkstæði, Langhóltsvegi 126
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Skólavörðustíg 7
 Ull og gjafavörur, verslun, Skólavörðustíg 19
 Ullarkistan ehf, Laugavegi 25
 Umslag ehf, Lágmúla 5
 Uno - ítalskur veitingastaður, Hafnarstræti 1-3
 Úðafoss sf, efnalaug, Vitastíg 13
 Útfararstofa Íslands ehf, Suðurhlíð 35
 Útfarapjónusta Rúnars Geirmundssonar, Fjarðarási 25
 Úti og inni sf, Þinghóltsstræti 27
 Útkall ehf, Sundaborg 9
 Vals tómatsósa ehf, Viðarhöfða 2
 VDO verslun ehf, Borgartúni 36
 Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
 Verðbréfskráning Íslands hf, Laugavegi 182
 Verkræðistofa Jóhanns Indriðasonar ehf, Síðumúla 1
 Verkræðistofa Stanley Pálssonar, Krókhálslí 5
 Verkræðistofan Skipatækni ehf, Lágmúla 5
 Verkræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164
 Verkræðipjónustan ehf, Skeifunni 19
 Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Verslunin Kvosi, Aðalstræti 6-8
 Verslunin Rangá, Skípasundi 56
 Vélaleiga S Magnússon ehf, Viðarima 62
 Vélavíðgerðir ehf, Fiskislóð 81
 Vélvirk ehf, Höfðabakka 1
 Við og Við sf, Gylfahlíð 3
 Viðskiptastofan B.T. sf, Bitruhlíslí 2
 Viking Fish ehf, Súðarvogi 7
 Vítneska ehf, Bildshöfða 14
 Víkurósf ehf, bílmalun og réttingar, Bæjarflöt 6
 Vínekran Bourgogne ehf, Skútuvogi 3
 VT Þjónustan ehf, Esjurgund 18
 Vörubíla- og vinnuvélaverkstæði sf, Tranavogi 3
 Vise lausnir ehf, Borgartúni 26
 www.sportlif.is, Glæsibær
 Xperious ehf, Brautarholti 10-14
 Yndisauki ehf, Vatnagördum 6
 Yoga Shala Reykjavík ehf, Engjateigi 5
 Þorsteinn Bergmann ehf, Skólavörðustíg 36
 ÞÓB vélaleiga ehf, Logafold 147
 Þráinn skóari ehf, Grettisgötu 3
 Þrír Frakkar hjá Úlfari, veitingahús, Baldursgötu 14
 Þvottahúsið A. Smith ehf, Bergstaðastræti 52
 Ögurvík hf, Týsgötu 1
 Ökumælur ehf, Viðarhöfða 6
 Örninn ehf, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Aðalbjörg RE-5 ehf, Fornuströnd 13
 Litið Mál ehf, Melabraut 10
 Nesskip hf, Austurströnd 1
 Systaraslagið ehf, Suðurstönd 10
 Vökvatæki ehf, Byggðgördum 5

Vogar

Beitir ehf, Jónsvör 3
 Hársnýrtistofa Hranrar, Vogagerði 14
 N1 Vogum, lóndal 2
 Sveitarfélagið Vogar, lóndal 2

Kópavogur

Actus ehf, Askalind 2
 ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4

Arnardalur sf, Þinghólbraut 58
 Á. Guðmundsson ehf, Bæjarlind 8-10
 Ásborg sf, Smiðjuvegi 11
 Bak Höfn ehf, Jökallind 8
 Bergnes skiltagerð, Smiðjuvegi 4
 Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf, Skemmuvegi 46
 Bifreiðaverkstæði Stimpill ehf, Akralind 9
 Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf, Skemmuvegi 34
 Birgir G. Magnússon hdl, Hamraborg 12
 Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
 Bílþvottastöðin Lindin ehf, Bæjarlind 2
 Bliki bílmalun / réttingar ehf, Smiðjuvegi 38e
 Blökkarinn hf, blökkismiðja, Auðbrekku 3-5
 Blökkform ehf, Smiðjuvegi 6
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Cargo sendibílaeiga ehf, Skemmuvegi 32, bleik gata
 Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Hlíðasmára 11
 Debenhams á Íslandi ehf, Hagasmára 1
 Delila og Samson sf, Grænátúni 1
 Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari, Grófarsmára 8
 Fagtekni ehf, Akralind 6
 Feris ehf, Dalvegi 16b
 Fjárstoð ehf, Smáratorgi 3
 Góddi, Auðbrekku 19
 Greiðabílar hf, Dalvegi 28
 Gróðrarstöðin Storð ehf, Dalvegi 30
 Gunnar Leifsson ehf, Bæjarlind 6
 H.S.H. byggingameistarar ehf, Suðursölum 14
 Hagbær ehf, Þorrasalir 5-7
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
 Heitt og kalt mótuneytis- og veisluþjónusta, Kársnesbraut 96a
 Hlynur, grafísk hönnun, Hamraborg 10
 Hústélagapjónustan ehf, Auðbrekku 16
 Húsgagnaverkstæðið ehf, Smiðjuvegi 4c
 Hvellur-G. Tómasson ehf, Smiðjuvegi 30
 Hvísl ehf, Löngubrekku 29
 Iðnaðarlausnir ehf, Skemmuvegi 6
 Iðnvélar ehf, Smiðjuvegi 44
 IVF Iceland ehf, Bæjarlind 12
 ÍSA stál, Skemmuvegi 28 L
 Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
 Íslyft-Steinbock þjónustan, Vesturvör 32a
 Jarðtækni ehf, Þorrasölum 1
 JS ljóssmiðjan - Sláttuvélamarkaðurinn, Skemmuvegi 34
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Klukkan, úr og skartgripir, Hamraborg 10
 Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8
 Libra ehf, Bæjarlind 2
 Litlarent ehf, Skemmuvegi 4
 Linan ehf, Bæjarlind 14-16
 Ljós og lausnir ehf rafverktaf, Lómasölum 19
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
 Lögmansstofa Guðmundar Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs, Hamraborg 14a
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 Mótur og Sport ehf, Laufbrekku 24
 Netbilar ehf, Hlíðasmára 2
 Norm X ehf, Auðbrekku 6
 Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24
 Oxus heildverslun, Akralind 6
 Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
 Parketlausnir ehf, Baugakór 17
 Point á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
 Pottagaldrar-mannrækt í matagerð, Laufbrekku 18
 Rafbraut, Dalvegi 16b
 Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
 Rafinn ehf, Askalind 7
 Rafmiðlun hf, Ögurværvi 8
 Rafnar ehf, Vesturvör 32b
 Rafsetning ehf, Björtusölum 13
 Rafvirkni ehf, Akralind 9
 Rakarastofan Herramenn, Neðstuttröð 8
 Ráðgjafur, skiparáðgjöf ehf, Hamraborg 1
 Reynir bakari, Dalvegi 4
 Riddarinn Ólstofa ehf, Engihjalla 8

Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
 Rörmenn Íslands ehf, Ársölum 1
 Skilaborg ehf bókhaldspjónusta, Hlíðasmára 19
 Smárin, bókhald og ráðgjöf ehf, Grófarsmára 15
 Sólafilma ehf, Auðbrekku 2
 Sólbæstofan Sælan, Bæjarlind 1
 Stálsmíði Magnúsar Proppé sf, Hafnarbraut 11
 Straumleiðir ehf, Dalabíngi 24
 Sælugarðar ehf, Lautasmára 5
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
 Tannlæknastofa Tinnu Kristínar Snæland, Hamraborg 5
 Tannsmiðastofan sf, Hlíðasmára 9
 Tinna ehf heildsala, Nýbýlavegi 30
 Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Vatnsvirkjar ehf, almenn pípuþögn og þjónusta, Álfkonuhvarfi 23
 VEB Verkfræðistofa, Dalvegi 18
 Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf, Hamraborg 11
 Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4
 Viðskiptapjónusta ÁGG ehf, Dalvegi 16d
 Vidd ehf, flísaverslun, Bæjarlind 4
 www.veleda.is, Askalind 2
 Zenus sófar, Smiðjuvegi 9
 Ökukennsla EK ehf, Goðakór 1
 Öreind sf, Auðbrekku 3

Garðabær

66°Norður, Miðhrauni 11
 Á ls ehf kvikmyndagerð, Tjaldanesi 1
 Álheimar ehf, Vesturhrauni 3
 Garðabær, Garðatorgi 7
 GJ bílahús, Suðurhrauni 3
 GPJ ráðgjöf ehf, Lyngmóum 5
 Hafnasundur hf, Birkjáslí 36
 Hagráð ehf, Hofslundi 8
 Hannes Arnórsson ehf, Móaflið 41
 Hágreiðslustofan Cleo ehf, Garðatorgi 3
 Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
 Húraborg ehf, Sunnuflið 45
 Hvíta fjallið, kvikmyndagerð, Lyngási 7
 Icewear, Suðurhrauni 12c
 J.J.R. trésmiðir sf, Haukanesi 19
 K.C. Málun ehf, Löngulínu 2
 KAPP ehf, Miðhrauni 2
 Leiksvið sf, Súlunesi 9
 Loftorka ehf, Miðhrauni 10
 Marás ehf, Miðhrauni 13
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
 Raftækniþjónusta Trausta ehf, Lyngási 14
 Rennslí ehf, pípuþögnir, Holtshóli 52
 Samhentir, Suðurhrauni 4
 Stálsmiðjan-Framtak ehf, Vesturhrauni 1
 Tannhjóli ehf, Gilsbúð 3
 Úranus ehf, Hegranesi 21
 Val-ás ehf, Suðurhrauni 2
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
 Vörkuþup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
 Vörumerking ehf, Suðurhrauni 4a
 Wurth á Íslandi ehf, Vesturhrauni 5

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf, Hjalldhrauni 4
 Afhlutir ehf, Drangahrauni 14
 Alexander Ólafsson ehf, Álfhelli 1
 Atlas hf, Hvaleyrarbraut 2
 Beggubúð - Netverslun, Reykjavíkurvegi 62
 Byggingafélagið Sandfell ehf, Reykjavíkurvegi 66
 Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
 Essel ehf, Hólshrauni 5
 Fasteignasala Gunnars Ólafssonar, Reykjavíkurvegi 60
 Ferskfiskur ehf, Bæjarhrauni 8
 Fiskvinnslan Kambur ehf, Cuxhavengötu 1
 Fjarðargarðar ehf, Furuhlíð 8
 Fjarðargrjótt ehf, Furuhlíð 4
 Fjörkráin-Hótel Viking, Strandgötu 55
 Garðasteinn ehf, Hvammbraut 10
 Gasfélagið ehf, Straumsvík
 Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
 H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
 Hagmálun slf, Erluási 56
 Hallbertsson ehf, Giltvangi 7

Hár Stíll, Miðvangi 119
Hárbeitt ehf, Reykjavíkurvegi 68
Hársnyrtistofan Fagfólk ehf, Fjarðargötu 19
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Hópíllar hf, Melabraut 18
Hraunhamar ehf, Bæjarhrauni 10
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Ican-Beykireykt þorsklífur ehf, Fornubúðum 5
Ísgátt tækniþjónusta ehf, Strandgötu 31
Ísold ehf, Strandgötu 31
Ísrör ehf, Hringhellu 12
Japanskar vélar ehf, Dalshrauni 26
Jónas Þór Guðmundsson, hæstaréttarlögmaður, Strandgötu 25
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir, Bæjarhrauni 2
Lagnameistarinn ehf, Móabardi 36
Léttfeti ehf-Sendibíll, Steinhellu 12
Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa, Bæjarhrauni 8
Lögræðimiðstöðin ehf, Reykjavíkurvegi 62
Markus Lifenet ehf, Hvaleyrarbraut 3
Móði ehf, Norðurbakka 13c
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Nonni Gull, Strandgötu 37
Rafgeymasalan ehf, Dalshrauni 17
Raftrún ehf, Gjótuhrauni 8
Rafteki ehf, Efstuhlið 4
Raftog ehf, rafmagnsverkstæði, Gjótuhrauni 4
Route 1 Car Rental, Cuxhavengötu 1
Rótor ehf, s: 555 4900, Helluhrauni 4
Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
Síló ehf, steypusala, Rauðhellu 1
Snyrtistofan Þema snyrti- og fótáðgerðastofa, Dalshrauni 11
Stoðtækni ehf, Lækjargötu 34a
Stokkhylur ehf, Eyrartröð 13
Svalþúfa ehf, Öseyrarbraut 9
Sæli ehf, Smyrlahrauni 17
ThorShip, Selhellu 11
Trefjar ehf, Öseyrarbraut 29
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Véltak ehf, Hvaleyrarbraut 3
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Viking björgunarbúnaður, Íshellu 7
Vogabær, Eyrartröð 2a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
www.snati.is, Melabraut 19
Þvottahúsið Faghreinsun, Reykjavíkurvegi 68

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
B & B Guesthouse, Hringbraut 92a
Bilaleigan Rent 4x4, Grænásvegi 10
Bókhalds og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinssonar, Hafnargötu 91
Brautarnesti, Hringbraut 93b
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Dýralæknastofa Suðurnesja ehf, Flugvöllum 6
Fagtré ehf, Suðurgarði 5
Fiskubúðin Sæbær ehf, Básvegi 7
Grágás ehf, Týsvöllum 5
Hótel Keflavík ehf, Vatnsnesvegi 12
IGS ehf Keflavíkurflugvelli, Fálkavelli 13
Ísver ehf, Bolafæti 15
Kaffi Duus, Duusgötu 10
Klettasteinn ehf, Íðavöllum 5b
Lyfta ehf, Njardarbraut 1k
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Netaverkstæði Suðurnesja ehf, Brekkustíg 41
Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21
Prentsmiðjan Staparent, Grófinni 13c
Promoda hársnyrtistofa ehf, Njardarvöllum 4
Pulsuvagninn í Keflavík
Raftré ehf, Pósthússtræti 3
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Íðavöllum 7
Reykjanesbær, Tjarmargötu 12
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum, Skógarbraut 945
SB Trésmiði ehf, Garðavegi 8
Sigurður Haraldsson ehf, Gónhóli 13
Skurtsmiðjan, Hafnargötu 35
Smur- og hjólabarðþjónustan ehf, Framnesvegi 23

Snyrtistofan Dana ehf, Hafnargötu 41
Sporthúsið Reykjanesbæ, Flugvallarbraut 701
SS hlutir ehf, Brekkustíg 39
Starfsmannafélag Suðurnesja, Krossmóum 4
Suðurlflug ehf, Keflavíkurflugvelli
TM Bygg ehf, Steinási 31
Ungó, söluturn, Hafnargötu 6a
UPS á Íslandi, Fálkavelli 7
Útflarþjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verkfræðistofa Suðurnesja hf, Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90
Þróunarfélag Keflavíkurflug ehf, Skógarbraut 946

Grindavík

EVH verktakar ehf, Tangasundi 1
Flutningaþjónusta Sigga ehf, Hólavöllum 7
Grindverk ehf, Baðsvöllum 13
H.H. Smíði ehf, Árnastíg 2
Jón og Margeir ehf, Seljábót 12
Martak ehf, Hafnargötu 21
Marver ehf, Staðholti
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Ullmax-Ísland ehf, Gerðavöllum 17
Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður

Amp rafverktaki ehf, lðngörðum 4
Bífræiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar, Garðbraut 35
GSE ehf, Skálareykjurn
H. Pétursson, Skálareykjavægi 12
SI raflagnir ehf, Sunnubraut 8
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4
Útskálakirkja, Útskálum
Viðskiptasmiðjan ehf, Meidastaðavegi 7

Mosfellsbær

Brunnlok ehf, Hraðastaðavegi 3
Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf, Háholt 14
Dalsbú ehf, Helgadal
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf, Þverholti 2
Ferðþjónustan Hjalla ehf, Hjalla
Glertækni ehf, Vóluteigi 21
Guðmundur S Borgarsson ehf, Reykjahvöll 16
Hlín Blómahús, Þverholti 2
Hús-inn ehf, Hrafnshöfða 25
Ísfugl ehf, Reykjavægi 36
Málningarþjónusta Jónasar ehf, Svöluhöfða 5
Múr og meira ehf, Brekkutanga 38
Nonni lítli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Pétur ehf, Hlíðartúni 2
Röðull bílaverkstæði, Flugumýri 6

Akranes

Akraneskaupstaður, Stílholti 16-18
Bífræiðastöð Þórdar Þ. Þórdarsonar, Dalbraut 6
Braúða- og kökugerðin ehf, Suðurgötu 50a
Eðallagnir ehf, Dalbraut 45
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Félag harmonikuunnenda Vesturlandi
Galito veitingastaður, Stílholti 16-18
Grastec ehf, Einigrund 9
JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
Markstofa ehf, Merkigerði 18
MVM ehf, Kirkjubraut 12
Ritari ehf, Stílholti 16-18
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu

Stapavík ehf, Jaðarsbraut 25
Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni 22-24
Verkalyðsfélag Akraness, Sunnubraut 13
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vélaeiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10

Borgarnes

Búvangur ehf, Brúarlandi
Félagsbúið Miðhrauni 2 sf, Miðhrauni 2
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4
Gardyrkjústöðin Laugaland hf, Laugalandi
Gistiheimilið Milli vna, Steinhlið
Hársnyrtistofa Margrétar, Kveldúlfsgötu 27
Nes ferðþjónusta, www.nesreykholt.is, Nesi, Reykholtssdal
Ræktunarstöðin Syðra-Lágafelli ehf
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi, Bjarnarbraut 8
SÓ húsbýggingar ehf, Sólbakka 27
Trésmiðja Pálma, Hálsur Skorradal
Vélaeverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
Vélaeverkstæðið Vogalæk, Vogalæk

Reykholt Borgarfirði

Gardyrkjústöðin Sólhvörf, Sólbyrgi

Stykkishólmur

Ásklíf ehf, Smiðjustíg 2
Tindur ehf, Hjallatanga 10
Útgerðarfélagið Engey ehf, Sundabakka 4
Verkstjórafélag Snæfellsness, Skólastíg 15
Þórsnes ehf, Reitavegi 14-16

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
Hjálmar ehf, Fagurhóli 10
Kvenfélagið Gleygmér-ei
Suða ehf, Smiðjustíg 4

Ólafsvík

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlálón ehf, Skipholti 8
Rafn ehf, Hjallabrekku 6
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18

Hellissandur

Breidavík ehf, Háarífi 53
Esjar ehf, Hafnargötu 14
Raþprýði ehf, Hraunprýði
Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarífi 45 Rífi

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11
Hjúkrunarheimilið Fellsendi, Fellsenda
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf, Pólgötu 10
Bilaverið ehf-Hjólabarðaverkstæði Ísafjarðar, Sindragötu 14
Ferðþjónustan í Heydal, Mjóafirði
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf, Sundstræti 32
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð, Suðurgötu 9
Hafnarbúðin, Hafnarhúsinu
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Ísinn ehf, www.artoficeland.is, Seljalandsvegi 48
Kaffihúsið Húsið, Hannargötu 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Sjúkraþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Verkstjórafélag Vestfjarða, Móholti 3
Vélsmiðja PM, Hnífssdalsvegi 27

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður, Aðalstræti 12
Gláður ehf, Traðarstíg 1
Ráðhús ehf, Miðstræti 1

Flateyri

Sytra ehf, Ólafstúni 5

Patreksfjörður

Gróðurstöðin í Moshlíð, Seftjörn
Grunnslóð ehf, Neðri-Árnórsstöðum
Nanna ehf, Vöruflutningar, Hafnarsvæði
Slaghamar ehf, Mýrum 1

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf, Bugatúni 8
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37
Tálknafjarðarhreppur, Miðtúni 1
Þórsberg hf, Strandgötu 25

Bíldudalur

Hafkalk ehf, Dalbraut 56
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarsteigi 4
Mardöll ehf, Dalbraut 22
Ýmir ehf, Lönguhlíð 7

Pingeyri

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf, Hafnarstræti 14

Staður

SG verkstæði ehf, Borðeyri

Hólmavík

Hólmadrangur ehf, Kópnesbraut 2

Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf, Árneshreppi

Hvammstangi

Bílagarði, Eyrarlandi 1
Braúð- og kökugerðin ehf, Hvammstangabraut 13a
Geitafell - Seafood Restaurant, Geitafelli, Vatnsnesi
Kidka ehf, Höfðabraut 34
Kvenfélagið lðja
Steypastöðin Hvammstanga ehf, Melavegi 2
Sveitasetrið Gauksmýri
Villi Valli ehf, Eyrarlandi 1

Blönduós

Bífræiðaverkstæði Blönduós ehf, Efstubraut 2
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Kvenfélag Svinavatnshrepps
Léttitækni ehf, Efstubraut 2

Ljón norðursins veitingahús og Blönduból gistiheimili, Blöndubýggð 9

Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf, Árbraut 19
SAH Afurðir ehf, Húnaþraut 39
Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélaga, Þverholti 1
Vilko ehf, Ágísbraut 1

Skagaströnd

Sjávarlíftækisnetrið BioPol ehf, Einbúastígur 2
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf, Mánabraut 2
Vélaeverkstæði Skagastrandar, Strandgötu 30

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Viðihlíð 10
Dögun ehf, Hesteyri 1
Fisk - Seafood hf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
Hlíðarkaup, Akurhlíð 1
Íðnsveinafélag Skagafjarðar, Sæmundargötu 7
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Kvenfélagið Framför
Skinnastöðin hf, Syðri-Ingveldarstöðum
Tengill ehf, Hesteyri 2
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni
Verslun Haraldar Júlíussonar, Aðalgötu 22
Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri 1
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Ferðþjónustan Laufúni, Laufúni
Hestasport - Ævintýraferðir ehf, Vegamótum

Sigluþjóðir

Fjallabyggð, Gránugötu 24
Múr og pípuþagnir ehf, Túngötu 38b
Siglufirðingur hf, Gránugötu 5

Akureyri

Akureyrarhöfn, Fiskitanga
Átak Heilsurækt ehf, Strandgötu 14
Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Berg félag stjórnaða, Skipagötu 9
Bifreiðaverkstæði Bjarnhédins ehf, Fjölinsgötu 2a
Blikkrás ehf, Öseymi 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Brynja ehf, Aðalstræti 3
Dragi ehf, Syðri-Tjörnum
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Farfuglaheimilið Stórholti, Stórholti 1
Form ráðgjöf ehf, Eyraeyri 4
Garðaverk ehf, Réttarhvammi
Grófarfjall ehf, Glerárgötu 36
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir, Glerártorgi
Hnyll ehf, Brekkugötu 36
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Hvítspói, art studio, Brekkugötu 3a
Ísgát ehf, Furulundi 13f
K.B. bólstun, Strandgötu 39
Keahótel ehf, Hafnarstræti 87-89
Kjarnafæði hf, Fjölinsgötu 1b
Kælismiðjan Frost ehf, Fjölinsgötu 4b
Ljósko ehf, Ásabyggð 7
Lögmannshlið lögfræðipjónusta ehf, Glerárgötu 36
Lögmannsstofa Akureyrar ehf, Hofsbót 4
Meðferðarheimilið Laugalandi
Miðstöð ehf, Draupnisgötu 3g
Möl og sandur, Súluvegi 2
Pípuþagnirþjónusta Bjarna F. Jónassonar ehf, Melateigi 31
Raf ehf, Öseymi 6
Rafeyri ehf, Norðurtanga 5
Rafrost ehf, Gránufélagsgötu 49b
Rakara- og hárfstan Kaupangi, við Mýrarveg
Stjórnannafélag Eyjafjarðar, Skipagötu 14
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyraíslandsvegi
Skóhúsið - Bónusskór, Brekkugötu 1a
Sólskógar ehf, Sómatúni 3
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar, Mýrarvegi
Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjórdisar, Kaupangi Mýrarvegi
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3
Þekking-Tristan hf, Hafnarstræti 93-95
Ösp sf, trésmiðja, Furulundi 15f

Grenivík

Darri ehf, Hafnargötu 1
Jónsbúið ehf, Túngötu 1-3
Sænes ehf, Stórasæði 8

Grímsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf, Hátúni

Dalvík

BHS, bíla- og vélaverkstæði, Fossbrún 2
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Ektafiskur ehf, Hafnargötu 6
Hilýlamálun, málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
Kussungur ehf, Ásvegi 3
Njáll ehf, Dalbraut 13
O Jakóbsson ehf, Ránarbraut 4b
Salka-Fiskmiðlun hf, Ráðhúsinu
Vélvirk ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Menntaskólinn á Tröllaskaga, Ágísgötu
Múlatindur ehf, Múlavegi 13

Húsavík

Fjallasýn Rúnar Óskarssonar ehf, www.fjallasyn.is,
Smiðjuteigi 7
Fransýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26

SAH bretti ehf, Urðargerði 1
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Grundargarði 13
Skóbið Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Sorpsamlag Þingeyinga ehf, Viðimómum 3
Steinsteypir ehf, Stórhóli 71
Trésmiðjan Rein ehf, Rein
Vermir sf, Höfða 24a
Víkurfah ehf, Garðarsbraut 18a
Ökuskóli Húsavíkur, Túngötu 1

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Kvenfélag Mývatnssveitar
Vogar, ferðapjónusta, Vogum

Kópasker

Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófestsdæmi, Skinnastað
Vökvapjónusta Kópaskers ehf, Bakkgötu 6

Raufarhöfn

Véla & trésmiðja SRS ehf, Aðalbraut 16-22

Þórshöfn

Ferðapjónusta bænda, Ytra-Álandi

Bakkafjörður

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

Vopnafjörður

Hólmi NS-56 ehf, Hafnarbyggð 23
Símbær ehf, Þönglabakka 1

Egilsstaðir

Ágúst Bogason ehf, Dynskógum 15
Ársverk ehf, lóðuseli 5
Bílamálun Egilsstöðum ehf, Fagradalsbraut 21-23
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Bólholt ehf, Lagarfelli 10
Fellabakstur ehf, Lagarfelli 4
Ferðaskrifstofa Austurlands, Miðvangi 1
Fljótalsdalsherað, Lyngási 12
Fótatakt, fóttaðgerðastofa, Miðvangur 5-7
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Klassik ehf, Selási 1
Rafey ehf, Miðási 11
Skrifstofupjónusta Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11
Tannlæknastofan á Egilsstöðum, Miðgarði 13
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
Ökuskóli Austurlands sf, Lagarfelli 11

Seyðisfjörður

Brimberg ehf, Hafnargötu 47
Gullberg hf, útgerð, Langatanga 5
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki, Árstíg 11
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Bridgesamband Austurlands
Drekar Vélhjólasmíðir Austurlands
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarbrekku 8
Launaf ehf, Hrauni 3
Tónleikafélag Reyðarfjarðar, Hjallavegi 6
Tærgesen, veitinga- og gistingu
Þvottabjörn ehf, Búðareyri 25

Eskeifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Kaffihúsið Eskifirði, Strandgötu 10
Tandberg ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Lolli ehf, Egilsbraut 6
Pex ehf., Þórhólsstöð 6
Samvinnufélag útgerðamanna, Neskaupstað,
Hafnarbraut 6
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmentaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja, Skólavegi 88a
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf, Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur, Selnesi 25
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31
Vinamót ehf, verslun, Ásvegi 27

Djúpivogur

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4
Við Voginn ehf, Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

AJTEL ICELAND ehf, Ófeigstanga 9
Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17
Efnalaug Dóru ehf, Hafnarbraut 34
Ferðapjónustan Árnosi, Árnosi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Hafnarsókn, Kirkjubraut
Króm og hvitt ehf, Álaeiru 7
Málningarþjónusta Hornafjarðar sf, Víkurbraut 5
Rósaberg ehf, Háholi
Skinney-Þinganes hf, Krossey
Vatnajökull Travel, Bugðuleiru 3
Vélsmiðjan Foss ehf, Ófeigstanga 15

Selfoss

Bakkaverk ehf, Dverghólum 20
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bókautgáfan Björk, Birkivöllum 30
BR flutningar ehf
Brandugla síf, þýðingar, Erlurima 8
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarfélag Grafingshrepps, Villingavatni
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Cleopatra tiskuværslun, Austurvegi 4
EB Kerfi ehf, Hrísmýri 6
Eðalbyggingar ehf, Gagnheiði 61
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Ferðapjónustan Gullfoss, Bratttholti
Flóahreppur, Þingborg
Formax-Paralamp ehf, Gagnshólaparti
Fossveilar ehf, Hlísmýri 7
Garðyrkjustöðin Syðri Reykjum 4 ehf, Syðri-Reykjum 4
Gróðarstöðin Hæðaranda, Hágerði
Guðmundur Tyrfingsson ehf, Fossnesi C
Gufuhlið ehf, Gufuhlið
Hársnyrtistofan Veróna, Austurvegi 9
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jeppasmíðjan ehf, Ljónsstöðum
Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69
Kvenfélag Grímsneshrepps
Máttur sjúkraþjálfun ehf, Gagnheiði 65
Motive ehf hönnun og gjafavara, Austurvegi 9
Nesey ehf, Suðurbraut 7, Gnúperjareppi
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Rakarastofa Björns og Kjartans s: 482 2244,
Miðgarði, Austurvegi 4
Renniverkstæði Björns Jensen ehf, Gagnheiði 74
Samtök sunnlenskra sveitarfélaga, Austurvegi 56
Set ehf, röraverksmiðja, Eyraeyri 41
Sigurlaug Angantýsdóttir, Bæjarholti 3, Laugarási
Skeiða- og Gnúperjareppur, Árnosi
Súlulholt ehf, Súlulholti
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknarþjónustan Helli, Selfossi og Reykjavík
- S: 482-3333, Selfossi og Helli
Toyota á Selfossi, Fossnesi 14
Veðiþorp ehf, Miðengi 7
Þjónustumiðstöðin, Þingvöllum

Hveragerði

Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Garðyrkjustöð Ingibjargar, Heiðmörk 38
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Heilsustofnun NLFI-www.nlfi.is, Grænumörk 10

Hveragerðiskirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h
Veitingastaðurinn Kjót og kúnt, Breiðmörk 21

Þorlákshöfn

Fagus hf, Unubakka 18-20
Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Þorlákiskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1

Stokkseyri

Fjöruborðið, Eyraarbraut 3a

Laugarvatn

Ásveilar ehf, Hrísholti 11
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinir ehf, Birtungaholti 4
Gröfutekni ehf, lóðuseli 1
Kaffi-Sel ehf, Efra-Seli

Hella

Ásahreppur, Laugalandi
Hestvít ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahúsið, Dynskálum 10
Sjúkraþjálfun Shou ehf, Suðurlandsvegi 1-3
Suðurprófestsdæmi, Fellsmúla 1
Þvottahúsið Rauðalæk ehf, Rauðalæk

Hvolsvöllur

Ferðapjónusta bænda Stóru-Mörk, Stóru-Mörk 3
Ferðapjónustan Helliðshólum ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld, Stóragarði 8
Rafverkstæði Ragnars ehf, Gilsbakka 1

Vík

B.V.T. ehf, Ránarbraut 1
Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2

Kirkjubæjarklaustur

Ferðapjónustan Efri-Vík ehf, Efri-Vík
Geirland ehf, hótél og veitingarekstur
Icelandair Hótel Klaustur, Klausturvegi 6
Kvenfélag Kirkjubæjarklausturs
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar

Bergur ehf, Pósthólf 236
Bessi ehf
Bláverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Eyjavík ehf, Vesturvegi 5
Frár ehf, Hásteinsvegi 49
Grímur kokkur ehf, Hlíðarvegi 5
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,
Ófánleitisvegi 15-19
Langa ehf, Eidiðsvegi 5
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ös ehf, Illugagötu 44
Rannsóknarþjónustan V.M., Strandvegi 50
Siglingatekni ehf, Illugagötu 52b
Skipalyftan ehf, Eidiðnu
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Útgerðarfélagið Mór ehf, Illugagötu 46
Vöruval ehf, Vesturvegi 18
Þekkingarsetur Vestmannaeyja, Strandvegi 50

VITA Danmark
CONIA COPPER



Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800
rafkaup.is