

LJÓSIÐ

Endurhæfing fyrir krabbameinsgreinda



Guðný Ragnarsdóttir hljóp eins og fætur toguðu undan dauðanum.

Aðstandendur upplifa Ljósið sem þarft úrræði fyrir fjölskylduna í heild.

Styrkleikar Ljósberans hafðir í forgrunni í iðjupjálfun.

Hugbúnaðarlausn sem gerir einstaklingum kleift að fylgjast með og hlúa að andlegri heilsu.

Þjálfarateymi Ljóssins sinnir daglega stórum hópi fólks á öllum aldri.



TE & KAFFI



UPPÁHALDSKAFFI ÍSLENDINGA*

Takk fyrir að leyfa okkur að vera
með þér á hverjum degi.



*Könnun Zenter frá september 2018.



Formannspistill

Ljósablaðið 2019

Ragnheiður Agnarsdóttir,
stjórnarformaður Ljóssins.

„Ég veit ekki hvar ég væri án Ljóssins“ er setning sem ég hef heyrt ótrúlega oft á þeim tíma sem liðinn er frá því að ég kom fyrst í heimsókn í Ljósið á vordögum 2018. Þessi setning nær vel utan um mikilvægi þess starfs sem unnið er í Ljósinu á hverjum degi, hvort sem er af sjálfbóðaliðum eða starfsfólki sem vinnur ötulega að þverfaglegri endurhæfingu krabbameinsgreindra á Íslandi.

Einstakt andrúmsloft

En hvað gerir Ljósið að svo einstökum stað? Þangað er í fyrsta lagi alltaf gott að koma. Andrúmsloftið er einstakt. Starfsfólk leggur sig allt fram um að mæta hverjum og einum á þeirra forsendum. Þá skiptir ekki máli hvort að þú sért að koma þangað strax í kjölfar greiningar eða ert að útskrifast eftir vel heppnaða endurhæfingu.

Einstaklingsmiðuð þjónusta

Margir sem ekki þekkja til halda að endurhæfing krabbameinsgreindra sé einsleit. Það er hins vegar mikill misskilningur þar sem þarfir hópa hvort sem er út frá uppruna meins, aldri, kyni, fjölskylduáðstæðum og efnahag eru ólíkar. Það er bæði líkamlega, andlega og efnahagslega kostnaðarsamt að veikjast og ekki síður kostar það mikla orku, þrautseigju, stuðning og hugrekki að ná heilsu aftur. Þjónusta Ljóssins tekur mið af þessum staðreyndum og því er þjónustan sérhæfð og sniðin að þörfum hvers notanda.

Hluti af heilbrigðiskerfinu

Þriðji hver Íslendingur fær krabbamein á lífsleiðinni og um helmingur þeirra sem greinist er yngri en 70 ára við greiningu. Tölur um komur í Ljósið benda til þess að um 20% þeirra sem greinast með krabbamein nýti þjónustu Ljóssins með einum eða öðrum hætti.

Frá fyrstu tíð hefur í Ljósinu verið lögð mikil áhersla á þverfaglega líkamlega- og sálfélagslega þjónustu. Gæði þjónustunnar eru einstök og er Ljósið orðið að fyrirmynd í uppbyggingu á endurhæfingu bæði hér heima og erlendis.

Margir sem veikjast tala um að oft sé þörf á eftirfylgni þegar búið sé að greina og jafnvel lækna fólk. Sem betur fer er mikil vakning í mikilvægi endurhæfingar á heimsvísu. Með aukinni þekkingu og betri árangri í meðferð krabbameinssjúkra er þörfin fyrir endurhæfingu vaxandi. Endurhæfing er og verður að vera hluti af því heilbrigðiskerfi sem við byggjum upp til framtíðar því að þörfin er vaxandi með auknum lífslíkum og hækkandi meðalaldri.

Þjónusta Ljóssins byggir á nýjustu rannsóknum og þekkingu á sviðinu ásamt mikilli þekkingu á þörfum notanda.

Ljósavinir eru grunnstoðin

Kæru Ljósavinir og aðrir velunnarar Ljóssins. Án ykkar hefði ekki verið hægt að byggja upp það öfluga starf sem nú er í Ljósinu og án ykkar verður ekki hægt að halda áfram þeirri uppbyggingu. Hjartans þakkir fyrir ykkar framlag. Það er forsenda þess að hægt verði að tryggja að Ljósið haldi áfram að vera birta í lífi þeirra sem takast á við glímuna við krabbameinið og afleiðingar þess.

Ragnheiður Agnarsdóttir, stjórnarformaður Ljóssins.



ERTU LJÓSAVINUR?

Það er ekkert í lífinu sem býr þig undir það að greinast með krabbamein

Við þurfum fleiri ljósavini.
Vertu mánaðarlegur styrktaraðili
á ljosisid.is



Efnisyfirlit

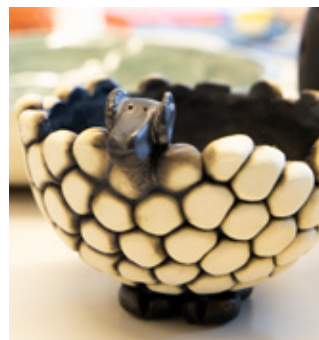
Formannspistill	3
Lífrænt markaðsstarf sem teygir sig	
í allar áttir	6
Söfnuðu nærri milljón fyrir Ljósið	
í Reykjavíkumaraþoninu	7
Skildi krabbameinið eftir og	
þverar nú landið	8-10
Nýtt húsnæði eykur við þjónustu Ljóssins	10
Ljósafossganga upp Esjuna í 10 ár	12
Bókahornið	13
Fyrst og fremst þakklátur	14-15
Aðstandendur og krabbamein:	
Við erum fjölskylda ekki krabbameinið	16-17
Myndaopna	18-19
Lífið er ferðalag og ég ætla að njóta þess	20
Auka þarf fræðslu tengdum	
krabbameinsgreindum vinnumarkaði	22
Ýta undir trú ljósberans á eigin áhrifamátt	24
Netverslun Ljóssins	25
Handverkskonur í Ljósinu	26
Hugbúnaðarlausn sem viðheldur og eflir	
andlega heilsu	27
Sjúkraþjálfun í Ljósinu	28-29

Allar myndir í blaðinu eru frá Ljósinu nema annað sé tekið fram.

Endurhæfingarferli Guðnýjar Ragnarsdóttur, sem greindist með eitlakrafbamein árið 2016, hefur krafist gríðarlegrar þolinmæði og endalausrar bjartsýni en hún klífur nú á fjöll og ætlar sér að ljúka við að þvera landið í árslok.



Viðveran í Ljósinu hefur mikla þýðingu fyrir andlegu hliðina í veikindum og gefur hvíld frá því að velta hlutunum of mikið fyrir sér.



Meistaraverkefni Ernu Magnúsdóttur, stofnanda og forstöðumanns Ljóssins, í Forystu og stjórnun frá Háskólanum á Bifröst, gefur vísbendingar um að þörf sé á fræðsluefni tengdu endurkomu krabbameinsgreindra á vinnumarkaði.



Hópur ungs fólks á aldrinum 20-45 ára stundar hreyfingu í Ljósinu. G. Haukur Guðmundsson, sem stýrir þjálfarateymi Ljóssins, segir að rannsóknir sýni að sérstaklega mikilvægt sé fyrir þennan aldurshóp að stunda reglulega hreyfingu bæði er varðar uppbyggingu og á meðan á meðferð stendur.



Ljósið, 1. tölublað, 13. árgangur, 2019.

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Ljósið – endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Langholtiðsveg 43, 104 Reykjavík. Sími: 561 3770. Netfang: ljosið@ljosið.is. Styrktarreikningur Ljóssins er: 0130-26-410420, kennitala: 590406-0740. Ritstjóri: María Ólafsdóttir. Umbrot og prentun: Litlaprent.

Stjórn Ljóssins: Formaður: Ragnheiður Dögg Agnarsdóttir ráðgjafi, Jón Eiríksson, lögmaður, Brynjólfur Eyjólfsson, viðskiptafræðingur, Ásta Einarsdóttir, lögfræðingur, Matti Osvald, heilsu- og markþjálfari, Mjöll Jónsdóttir, sálfræðingur og Þórður Kristjánsson. Forstöðumaður Ljóssins: Erna Magnúsdóttir, iðjupjálfari. Ljósmynd á forsíðu: Ljósið.



NÚ ÁN
LYFSEÐILS

Valaciclovir Actavis

– til meðhöndlunar á frunsum

Valaciclovir Actavis 500 mg, filmuhúðaðar töflur. Lyfið er notað við meðhöndlun á frunsum hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi, sem eru 18 ára og eldri, hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsur) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Gleypa skal töflurnar heilar með vatni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Actavis

Lífrænt markaðsstarf sem teygir sig í allar áttir

Sólveig Kolbrún Pálsdóttir, betur þekkt sem Solla, tók við starfi markaðs- og kynningarstjóra Ljóssins árið 2018. Hún segir fæsta líklega gera sér grein fyrir hversu mikið kynningarstarf sé í raun unnið hjá miðstöð sem þessari og hennar starf hafi helst beinst að því að hnýta það starf betur saman.

„Hér inni ertu með tvo ólíka hópa annars vegar þá sem eru í húsi og vita út á hvað starfið gengur og svo er það hinn hópurinn sem vill vita meira um Ljósíð. Hjá mér snerist þetta alltaf um það að þyrfti að segja fólki betur frá því hvað væri að gerast í Ljósinu og þá kannski sérstaklega að kynna starfssemina fyrir yngra fólki. Eins að kynna starfssemina fyrir þá sem vilja gerast svokallaðir Ljósvinir og styrkja starfssemina. Ég hef haft það að leiðarljósi að opna meira á sögunar héðan úr Ljósinu og eins að vinna með vörumerkið á heildstæðari hátt og samþætta betur það sem er verið að gera hér í húsinu. Í raun er engin ein rétt formúla í þessum markaðsmálum heldur hef ég reynt að lesa landslagið eins og það er og reynt að sjá hvað virkar best fyrir Ljósíð,“ segir Solla. Hún segir starfið mjög mannlegt og lífrænt megi segja þar sem að það teygir sig í allar áttir og oft þurfi að ýta öllu fyrirvaralaust út af borðinu t.d. til að fylgja eftir skemmtilegum hugmyndum sem hafa sproutið upp hjá hópum sem tengjast Ljósinu eða taka á móti gjöfum.

„Það er áberandi við að vinna hér hvað það er mikill velvilji meðal fólks og einstakt að fá að vinna með vörumerki sem hefur svona mikinn meðbyr. Það er alveg sama hvar maður er að banka á dyr að leita að framlagi eða þátttöku fólki er nærri undantekingarlaust jákvætt og tilbúið að tengjast vörumerkingu. Það er svo gaman að vinna með þannig skipulagsheild,“ segir Solla.

Samræmd ásjóna og herferð

Í vor var hrundið af stað áhrifaríkri og áberandi herferð Ljóssins til að hvetja fólki til að verða Ljósvinir og leggja þannig starfsseminni lið. Solla segir að líkt og með aðrar ákvarðanir í rekstrinum hafi þurft að horfa í hverju einustu krónu í þessari framkvæmd en Ljósíð fékk í lið með sér HN markaðssamskipti sem samstarfsaðila. Fyrirtækið sá um framleiðslu efnis fyrir herferðina og útbjó jafnframt nýjan hönnunarstaðal.

„Mig langaði að fríska aðeins upp á vörumerkið þannig að við værum með samræmda ásjónu út á við og þurfti m.a. að ræða við samstarfsfólk mitt um hvað hönnunarstaðall felur í sér. Ég er orðin vörumerkjälögga hér í húsinu,“ segir Solla í léttum dúr og bætir við að mikið og skapandi markaðsstarf hafi verið unnið í húsinu í gegnum tíðina.



Sólveig Kolbrún Pálsdóttir, betur þekkt sem Solla, tók við starfi markaðs- og kynningarstjóra Ljóssins árið 2018.

Herferðin var sköpuð með það í hug að ná til ákveðins hóps og nota það form sem hefur virkað best fyrir Ljósíð sem eru frásagnir fólks af sinni reynslu af þjónustunni.

„Það voru einhverjir töfrar í loftinu þennan dag þegar hópur fólks kom saman til að taka upp þessar sögur. Það bara gerðist eitthvað þegar fólk settist hjá okkur í stólinn og úr urðu allar þessar mörgu sögur. Í raun varð þetta miklu stærra og öðruvísi en við lögðum af stað með sem er líka alveg í okkar anda og þetta skilaði sér mjög vel. Við fundum t.d. mikinn mun nú í ár á skráningarhátíðinni í Reykjavíkur maraþoninu að við þurftum ekki að útskýra fyrir fólki hvað Ljósíð væri heldur vorum við greinilega búin að stimpla okkur inn hjá miklu stærri hóp. Ég er því mjög ánægð með markaðsstarfið þetta rúma ár sem ég hef verið í starfi enda hefur margt áunnist,“ segir Solla.

„Hér í Ljósinu er alltaf nóg um að vera; tugir dagskrárliða í gangi hverju sinni, heimsóknir frá góðum gestum, fyrirlestrar og viðburðir, jafnt stórir sem smáir eins og árlegur Ljósafooss niður Esjuhlíðar, sumarhátíð og margt fleira. Á næsta ári verður Ljósíð svo 15 ára þannig það er margt spennandi framundan,“ segir Solla að lokum.

Söfnuðu nærri milljón fyrir Ljósíð í Reykjavíkumaraþoninu



Röskur hópur 60 hlaupara frá Deloitte tók þátt í Reykjavíkumaraþoninu og söfnuðu nærri milljón fyrir Ljósíð / ljósmynd frá Deloitte..

Röskur hópur 60 hlaupara frá Deloitte tók þátt í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka í sumar og söfnuðu áheimum fyrir Ljósíð. Söfnuðust ríflega 800.000 krónur með framtakinu og segja þau Heiðdís Rún Guðmundsdóttir og Ævar Ólafson, forsprakkar hlaupahópsins, að hlaupa undirbúningurinn hafi skapað skemmtilega stemningu á vinnustaðnum. Þar er starfræktur óformlegur hlaupahópur sem hleypur saman tvisvar í viku en segja þau Heiðdís Rún og Ævar allur gangur á hve margir hlaupi með hverju sinni. Þeir sem tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu höfðu flestir hlaupið áður en þó voru nokkrir svo innblásnir að þeir reimuðu þar á sig hlaupaskóna má segja í fyrsta sinn og hlupu af stað.

„Þetta var í fyrsta sinn hér innanhús sem skipuð var sérstök nefnd í kringum maraþonið til að skapa stemningu. Í ágúst voru haldnir vikulegir fyrirlestrar og hlaupaviðburðir og daginn fyrir hlaup var í boði kolvetnarík máltíð fyrir hlauparana. Eftir hlaup hittist hópurinn síðan og fékk sér gott að borða og gerðu sér glaðan dag,“ segir Heiðdís Rún og Ævar bætir við að einn liður í því að skapa stemningu hafi verið sá að setja upp fyrirtækjahóp sem safnaði í hlaupastyrk. „Ég er persónulega mjög ánægður að vinna fyrir fyrirtæki sem ýtir undir það meðal starfsfólksins að hreyfa sig og

gera eitthvað heilbrigð,“ segir Ævar sem bætti um betur og hjóp heilt maraþon.

Ljósíð hlaut flest atkvæði þegar kosið var um það málefni sem skildi styrkja og segja Heiðdís Rún og Ævar það ekki að undra þar sem margir þekki einhvern sem nýtt hafi sér þjónustuna þar. Á næsta ári vilja þau gera enn betur og stefna að því að safna þá milljón krónum með hlaupastyrkjum fyrirtækjahópsins.

Við styrkjum Ljósíð



Skildi krabbameinið eftir og þverar nú landið

Guðný Ragnarsdóttir greindist með eitlakrabbamein árið 2016, þá 35 ára gömul, og fór í framhaldinu í stofnufrumskipti í ársbyrjun 2017. Nú í vor vann Guðný persónulegan stórsigur þegar hún náði toppi Hvannadalshnjúks eftir þrotlausar æfingar. Eftir á að hyggja segist Guðný sjá að hún hafi verið hörd við sjálfa sig og að í raun hafi hún verið að hlaupa eins og fætur toga á undan dauðanum. Guðný stefnir nú á að klára að þvera landið eins síns liðs á einu ári fyrir árslok og segir okkur hér sögu sína.

„Ég greinist með eitlakrabbamein á fjórða stigi árið 2016 þegar ég var búsett á Blönduósi. Þá hófst endalaust flakk á milli Reykjavíkur og Blönduós í meðferð en í raun fann ég alveg að fyrstu 11 skammtarnir voru ekki að virka sem skildi. Í framhaldinu var ég send í stofnufrumuundirbúning og síðan í háskammtameðferð þar sem manni er í raun gefinn banvænn skammtur af krabbameinslyfjum til að drepa niður beinmergin og stofnufrumurnar. Ég upplifði má segja líkamlegan dauða í tvo sólarhringa þar sem að öll blóðgildi voru í núlli. Þó var ég alltaf viðstödd og man svo skýrt þegar ég lá í þessu móki að ég hugsaði með mér hvað ég vildi mest af öllu í heiminum gera ef ég næði líkamlegri heilsu aftur. Þá hvarflaði hugurinn að fjallgöngum með fjölskyldunni þegar ég var barn sem voru toppurinn á tilverunni og sérstaklega þegar ég gekk með foreldrum mínum yfir Fimmvörðuhálsinn sem var algjörlega mögnuð upplifun. Þarna setti ég mér í raun dulið markmið,“ segir Guðný.



Gengið í kulda og frosti í marga tíma

Fimmvörðuhálsinn gekk Guðný sumarið 2018 og náði því þessu markmiði sínu ótrúlega snemma en fyrst eftir háskammtameðferðina var hún með hvíldarpúls í 120 og átti erfitt með bara að ganga út í bíl.

„Ég var við skelfilega líkamlega heilsu og upplifði að hjartað mitt væri að erfiða við það að ég drægi andann. Þarna var ég flutt með fjölskyldunni minni til Reykjavíkur sem var stór og erfið ákvörðun á þessum tíma því ég var svo lasin. Ég hafði kynnst þjónustunni í Ljósínu í gegnum starf mitt sem hjúkrunarfræðingur og vissi að þangað yrði ég að fara ef ég ætti að ná upp þreki. Ég leit á það sem mína vinnu að fara í endurhæfingu í Ljósínu og keyrði alltaf niður í Ljós þegar strákarnir voru farnir í skólann á morgnana.



Ljósíð greip mig á þeim stað sem ég var hverju sinni og suma daga megnaði ég bara að sitja frammi með kaffibollann minn og í fyrstu jóгатímunum lá ég bara á dýnunni og hlustaði. Endurhæfingin var gerð í samstarfi við iðjuþjálfara og sjúkráþjálfara og smám saman fór ég að auka við mig í hreyfingu. Suma daga hafði ég ekki orku í að hreyfa mig en ég hvatti mig alltaf til að fara alla vega af stað með því að ég gæti fengið mér kaffi eða farið í góða og heita sturtu í Hreyfingu sem er í samstarfi með Ljósínu. Svo kom þetta hægt og rólega og styrkurinn jókst því ég mætti alltaf sama í hvernig ástandi ég var og ég var ekki feimin við að fara út ótilhöfð og í andlegu uppnámi því ég vissi að þau gætu gripið mig í Ljósínu. Þarna myndaðist líka dásamlegur félagsskapur af ungum konum sem endaði á að hluti hópsins fór saman í Ítalíuferð. Svo þetta var líka þrælskemmtilegur tími í öllu þessu niðurbroti og Ljósíð veitti mér jákvæða styrkingu á öllum sviðum. Í þessu ferli nær maður heldur ekki utan um flækjustig og því er ómetanlegt að geta gengið inn á svona stað þar sem að t.d. iðjuþjálfari getur notað 10 mínútur sem hann á lausar til að taka þig afsíðis og rétta aðeins við,“ segir Guðný.

Endurhæfingarferlið krafðist gríðarlegrar þolinmæði og endalausrar bjartsýni þar sem Guðný þurfti sífellt að klappa sér á bakið því þetta var drulluerfitt eins og hún lýsir því sjálf. Sumir vildu meina að hún væri svolítið hörd við sjálfa sig, sem hún segist ekki hafa viljað kannast við þá, en sumarið 2018 urðu ákveðin vatnaskil í lífi Guðnýjar þegar hún skildi við barnsföður sinn og eignaðist þá frítíma aðra hverja viku. Þá hafi verið eins og stundarglas hafi verið sett af stað í huganum og hún vildi drífa sig af stað með bakpoka á öxlinni.

Öskraði upp í vindinn

„Ég hafði farið á fyrirlestur hjá hjartalækni sem talaði um að fjallgöngur væru í raun besta æfingin fyrir hjartavöðvann svo ég ákvað að halda af stað. Þetta sumar fór ég ein yfir Laugavegin og Fimmvörðuhálsinn. Ég vildi fara ein því ég hafði svo lítið þrek að ég treysti mér ekki til að fara í hóp en ég treysti mér að vera ein sem hjúkrunarfræðingur og björgunarsveitarkona í grunninn. Ég var með allar græjur, búin að láta víta af mér og var með tjald ef ég skildi örmagnast. Ég átti mjög erfitt með að labba upp í móti þar sem púlsinn var hár og svo niður í móti því hnén voru léleg en gat náð upp hraða á jafnsléttu. Brekkurnar gekk ég upp með því að taka 30 hænuskref og stoppa í 15 sekúndur til skiptis og einbeitti mér að

andardrættinum. Ég var átta tíma yfir Fimmvörðuhálsinn og viðurkenni að ég fór þetta dálítið á hörkunni en tilfinningin var eitt skref í einu. Ég pantaði síðan fimm skála yfir Laugavegin og ætlaði að fara hægt en einhvern veginn tókst mér að gista bara í eina nótt þó ég væri á mínum hraða og kom sjálfri mér mjög á óvart með þessum árangri. Laugavegsferðin var gerð með ákveðnum tilgangi en ég stoppaði uppi í Hrafninnuskeri í rigningu, roki og þoku og skildi krabbameinið mitt þar eftir með því að standa, öskra upp í vindinn og gera það ég þurfti til að hreinsa líkama og sál á þann hátt sem verður ekki gert í fjölmenni," segir Guðný.

Þessi ferð gaf Guðnýju byr undir báða vængi og hún segir að um haustið 2018 hafi hún hugsað með söknuði til ferðanna og ekki langað að pakka niður gönguskónum. Þar sem hún hafði aldrei stundað vetrar fjallamennsku var betra að hún gengi í hóp og setti Guðný sig í samband við félagsskapinn Vesen og vergang. Samhliða stundaði hún hreyfingu í Ljósinu og mætti þegar henni hentaði yfir veturinn í fjallamennskuna.

„ÉG GERÐI ÞETTA ALLT Í SAMRÁÐI VIÐ SJÚKRAÞJÁLFARA OG KRABBAMEINSLÆKNINN OG GERÐI ÞVÍ EKKERT Á VANHUGSAÐAN MÁTA.“

„Þarna var ég komin í hóp og við tekur ný áskorun að mæta sjálfri mér en jafnframt að halda gönguhraða hópsins. Ég var alltaf með púlsmæli á mér og hafði ákveðin mörk í samráði við sjúkrapjálfa Ljóssins. Það var skelfilega svekkjandi þegar fólk á sjötugsaldri var að taka fram úr mér með púlsinn kannski í 80 en ég var gjörsamlega að gefast upp í miðri brekku og stoppaði að sjálfsgöðu ef ég var komin yfir mín mörk. Það er kvöl og pína að þjálfa hjartavöðvann svona upp og ég held að fólk geri sér vart grein fyrir því hversu hörð ég hef þurft að vera við sjálfa mig til að ná þessum árangri. En ég gafst ekki upp og skrái mig svo í alla leið hópinn hjá Ferðafélagi Íslands í janúar 2019 sem endar með ferð á Hvannadalshnjúk. Undirbúningurinn byggist á að ganga á eitt fjall í viku og ég setti nú bara listann upp á vegg og autt blað yfir til einbeita mér að einu í einu og hugsaði með mér að ég væri ekkert á leiðinni á hnúkin og ætlaði bara að njóta leiðarinnar. Hvert einasta fjall var sigur



Guðný gekk Laugavegin í sumar með strákunum sínum.

enda var ég skrýtna kellingin sem fagnaði því að vera komin upp á Úlfarsfell á meðan flestir í hópnum höfðu gengið upp það fjall margsinis, rifjar Guðný upp í léttum dúr.

Guðný segir að bæði sér og leiðsögumanni hópsins hafa verið létt að vita að fimm lækmar voru í hópnum enda hafi hún verið að fara langt út fyrir þægindarammann sinn. Álagið var mikið í æfingagöngunum þar sem gengið var í kulda og frosti í marga tíma sem þýddi að Guðný þurfti að gefa sér allt að þriggja daga hvíld heima fyrir. Samhliða minnkaði hún aðra hreyfingu og einbeitti sér frekar að teygjum, slökun og hugleiðslu.

„Þegar ég var að ganga upp brekkurnar þá hugsaði ég stundum að það væri betra að það væri kalt ef ég dytti niður og fengi hjartaáfall og eins að það væru þrír lækmar fyrir framan mig. Ég var mjög raunsæ á ástandið og það að á köflum væri ég að fram úr mér en þá kemur að þeirri spurningu hvernig maður öðlast heilbrigði öðruvísi en að setja markið svona hátt. Ég bar ábyrgð á lífi tveggja ungra sona og hafði tækifæri til að borða góðan mat og hvíla mig eins mikið og ég gat," segir Guðný.

Guðný fékk mikinn áhuga á vetrar fjallamennsku með þessum æfingum og fór að finna fyrir raunverulega bættu þreki en hún segist aldrei hafa getað farið í þennan hóp án þess sem hún hafði gert í Ljósinu. Svo fór að hún gekk á þrjá af þeim fjórum tindum sem í boði voru og hafði gengið m.a. á Hrútfjallstinda áður en hún náði toppi Hvannadalshnjúks í maí 2019.

Við styrkjum Ljósíð



Reykjanesbær



Akureyrarbær





Guðný segir það stórkostlegt verkefni að þvera landið.

„Það var að sjálfsögðu stórkostlegur sigur en í raun voru Hrítfjallstindar mun tæknilega erfiðari. Ég var líka í tilfinningalegu ójafnvægi í þeirri göngu sem hefur áhrif enda áttaði ég mig á að í öllu þessu endurhæfingarferli að það skiptir allra mestu máli að halda hausnum í lagi. Eftir á að hyggja játa ég að það þurfti svakalega hörku í þessu öllu saman og að frá því að ég kom út úr háskammtameðferðinni var ég að hlaupa eins og fætur toguðu undan dauðanum sem var á hælunum á mér. Mér fannst að næði ég ekki líkamlegri heilsu þá gæti ég allt eins bara dáið,“ segir Guðný.

Öryggið ætíð í fyrirrúmi

Guðný lét ekki staðar numið eftir að hafa náð að klífa Hvannadals-hnjúk en í gegnum Vesen og Vergang komst hún í kynni við mann sem hafði þverað landið og fannst henni það tilvalið næsta verkefni fyrir sig. Hún hófst handa í nóvember 2018 og sér fyrir sér að ná síðasta legnum fyrir lok árs.

„Fyrst keyrði ég út á Reykjanestá og gekk út að fjallinu Þorbirni þar sem ég lét svo sækja mig og gisti heima, hóf svo gönguna næsta dag hjá fjallinu og hélt áfram þannig að það þetta urðu samtals 66 km eina helgi. Ég setti upp Íslandskort heima og þegar ég teiknaði þetta inn og sá línuna myndast svona samfelld á kortinu þá kom sko kapp í mína. Eftir hlé á meðan ég æfði mig fyrir hnjúkinn gekk ég aftur af stað nú í vor og er komin að Laugarvatni frá Reykjanesvita ca 160 km en er líka búin með legg frá Fonti á Langanesi að Vesturdal í Jökulsárgljúfrum sem var sex daga með með 22 kg á bakinu. Auk þess er ég búin með 231 km göngu yfir hálendi Íslands frá Vesturdal að Sprengisandsleið við Nýja Dal sem var 7 daga ganga með trússi. Að jafnaði gekk ég 35 km á dag og sætti færiss á besta mögulega veðri sem gafst í hverjum landshluta fyrir sig. Þetta er stórkostlegt verkefni og ég ætlaði mér aldrei að gera þetta á einu ári en ég sé fyrir endann á þessu og er að leita eftir aðstoð frá fagaðilum til að fylgja mér yfir Þjórsárverin við Hofsjökul. Það er eini kaflinn sem ég treysti mér ekki til að fara ein en öryggið er jú alltaf í fyrirrúmi. Í sumar gekk ég líka Laugavegin með strákana mína til að sýna þeim staðinn þar sem ég skildi krabbameinið mitt eftir og ætla mér nú að fara þangað árlega. Það eru óþrjótandi möguleikar í allri þessari fjallamennsku sem gerir þetta að svo skemmtilegu áhugamáli og frábært að geta tekið börnin með sem félagsskap og kennt þeim um leið að leggja rækt við sjálf sig í hreyfingu, næringu og andlegri orku,“ segir Guðný.

Myndir frá Guðnýju Ragnarsdóttur.

Nýtt húsnæði eykur við þjónustu Ljóssins

Aðstaða Ljóssins verður bætt verulega á næstu misserum en fyrir um tveimur árum síðan voru fest kaup á lóð á Langholti 47 við hliðina á núverandi húsnæði Ljóssins. Erna Magnúsdóttir, forstöðukona Ljóssins, segir forsvarsmenn þess hafa viljað hafa vaðið fyrir neðan sig þegar útlit varð fyrir að þrengja tæki að starfsseminni. Í framhaldinu kom upp sú hugmynd að kaupa færanlegt húsnæði og þegar auglýst var vel með farið 10 ára gamalt timburhús sem hægt var að taka í sundur og flytja í þremur hlutum var stokkið á tækifærið. Húsið, sem er rétt rúmir 240 fermetrar, hýsti áður Listdansskóla Íslands og er nú unnið að undirbúningi á lóðinni þannig að hægt verði að flytja húsið þangað á næstu mánuðum. Þá tekur við að aðlagja það starfsseminni en æfingasalur Ljóssins verður staðsettur þar í helmingi stærra plássis svo og nudd- og snyrtiherbergi og sturtuaðstaða. Erna segir ekki veita af plássinu enda koma 450 manns á mánuði og stundum yfir 100 manns á dag til þeirra í Ljósið sem er opið fyrir alla krabbameinsgreinda frá 16 ára aldri og fyrir aðstandendur jafnt barna sem fullorðinna. Það verði því dásamlegt að fá betra og stærra húsnæði til viðbótar og að vera áfram í þessu notalega og heimilislega umhverfi Langholtvegarins.



Nýja húsið sést hér með gráu þaki/Ljósmynd Ragnar Th Sigurðss.



HREYFING

Álfheimar 74 - S:414-4000 - www.hreyfing.is

FINNDU MUNINN

Ljósafossganga upp Esjuna í 10 ár



Ljósafossgangan var farin í tíunda sinn nú í nóvember en það er Þorsteinn Jakobsson, betur þekktur sem Fjalla Steini, sem átti hugmyndina að göngunni og fer fyrir hópnum. Gengið er á Esjuna og hún lýst upp með höfuð- og vasaljósum göngugarpa sem oft hafa talið nokkur hundruð í gegnum árin.

„Ég fékk þessa hugmynd fyrst að lýsa svona upp Esjuna fyrir 11 árum síðan og vildi þá gera það fyrst og fremst til að vekja athygli á góðu málefni. Þá þekkti ég ekkert til Ljóssins en var bent síðar meir á það góða starf sem þar væri unnið og að þessi hugmynd ætti vel við til að vekja athygli á starfsseminni og eins ætti nafnið beint við,“ segir Þorsteinn.

Þorsteinn byrjaði ungur á fjöllum í sveit og segist eiga æskuvín sem er jarðfræðingur og í þeirra augum hafi allt verið fjöll alveg sama hversu miklar þúfur það reyndust vera. Hann hefur gengið á fjöll um allt land og m.a. gengið fyrir Ljósíð sjö ferðir upp á topp Esjunnar og 365 tinda yfir árið og endað þá á Esjunni.

Þorsteinn segir almennan áhuga á fjallgöngum ekki hafa verið jafn mikinn og nú þegar hann hóf sínar göngur og stofnaði hann hópinn Fjallagarpar og gyðjur til að reyna að fá fleiri til liðs við sig og ganga í hóp en viðhorfið hefur jú breyst til muna í dag og margir sem ganga á fjöll sér til ánægju og líkamsræktar.

„Esjan er náttúrulega nánast fyrir alla en það verður þó að fara þar með gát. Hún er í raun fjallið sem allir geta fylgst með áður en lagt er af stað og séð hvort aðstæður séu hentugar. Björgunarsveitin Kjölur hefur ætíð verið okkur til halds og traust sem er nauðsynlegt þegar verið er að fara með svona marga í einu. Þátttakan hefur farið dálítið eftir veðri en ef við náum um 200-300 manns þá nær maður góðri lýsingu en þátttakan hefur farið alveg upp í 500-600 manns. Ef færri eru að ganga þá breikkom við bara bilið á milli okkar og þetta verður mjög tilkomumikið svona í skammdeginu en auk ljósanna höfum við einnig með okkur kyndlabera sem bera kyndla inn á milli,“ segir Þorsteinn og segist kátur í bragði ætla að leiða gönguna á meðan hann geti sjálfur gengið.



Það myndast góð stemning í Ljósafossgöngunni þar sem Esjan er lýst upp í skammdeginu. Fjalla Steini með Sollu og Ennu.

Við styrkjum Ljósíð



REYKJANESBÆR



Síðan 1918



Bókahornið

Á Eigin Skinni eftir Sölva Tryggvason

Sölvi Tryggvason gaf nýverið út bókina *Á Eigin Skinni* sem er afrakstur áratuga vegferðar hans um allt sem snýr að heilsu. Eftir að hafa sjálfur misst heilsuna fannst Sölva hann knúinn til þess að gerast sérfræðingur í heilsu og hefur hann á undanförunum árum leitað sér þekkingar hjá framúrskarandi fólki á því sviði. Auk þess að prófa sig áfram með ýmis konar tilraunir á eigin skinni er kemur að kælingu, föstum, næringu, hreyfingu, bætiefnum og mörgu fleiru. Sölvi hefur í tvígang heimsótt Ljósið og haldið fræðsluerindi þar sem hann ræddi um lykilatriði er varða næringu, hreyfingu og leiðir til að bæta svefn, heilastarfsemi og draga úr bólgum og ójafnvægi í líkamanum.



Jákvæðar fréttir og sögur af hvunnagshetjum

Jákvætt hugarfar hefur mikið að segja en margt í umhverfi okkar er ekki endilega sérlega jákvætt t.a.m. daglegar fréttir sem oft geta verið nokkuð niðurdrepandi. Kona nokkur að nafni Emily Coxhead fann einmitt fyrir þessu og hugsaði með sér að þörf væri á jákvæðari og skemmtilegri fréttum. Hún setti því saman hóp af fólki til að setja saman hamingjuríkt blað sem hún kallar The Happy Newspaper. Ritstjórn þess leggur sitt af mörkum við að deila gleði um heiminn en í blaðinu er eingöngu að finna ánægjulegar fréttir og sögur af hvunnagshetjum. Fyrsta blaðið kom út árið 2015 og var fjármagnað með hóp fjármögnun en í dag eru 12.000 manns áskrifendur að blaðinu í 33 löndum. Reksturinn er þó enn til húsa í litlu skrifstofunni hennar Emily í N-Vestur Englandi. Finna má allt um blaðið og gerast áskrifandi á vefsíðunni <https://thehappynewspaper.com/shop/>.



Fyrst og fremst þakklátur

Tómas Hallgrímsson lét nýverið af störfum sem stjórnarformaður Ljóssins, en hann hefur setið í stjórn félagsins allt frá upphafi og verið stjórnarformaður hart nær tíu ár. Hann segir starfið fyrir Ljósíð hafa verið einstaklega gefandi þó mikil elja og hark hafi einkennt reksturinn í gegnum árin. Ljóst er að eftirspurnin eftir þjónustu Ljóssins verði sífellt meiri og því fylgi krefjandi áskoranir.

„Þegar ég var starfandi sem útibússtjóri í Landsbankanum árið 2005 kom góð vinkona mín að máli við mig og spurði hvort ég væri ekki til í að starfa í stórn Ljóssins sem þá var nýstofnað. Hún hafði persónulega kynnst hugmyndafræði og starfi Ernu í gegnum krabbameinsmeðferð sína og ég ákvað að slá til. Ljósíð fékk um þetta leyti aðstöðu í kjallaranum í Neskirkju þar sem haldið var úti einfaldri dagskrá. Ég man að eitt af mínu fyrstu verkefnum var að herja á bankann að útvega okkur notaðar tölvur og allra nauðsynlegustu húsgögn. Þetta var skemmtilegur tími og mikill hugur sem einkenndi Ernu og það einvali lið sem þá lagði grunninn að Ljósinu eins og við þekkjum það í dag. Þekkjandi söguna er með ólíkindum hversu hröð uppbygging Ljóssins hefur verið, enda hefur reksturinn að langstærstum hluta verið kostaður af styrktaraðilum, þ.e. einstaklingum, fyrirtækjum og félagasamtökum. Það má því segja að hark eftir fjármagni hafi einkennt reksturinn allar götur síðan. Hið opinbera hóf þó að leggja okkur lið fljótlega eftir stofnun en framlag þess lengi vel var afar takmarkað. Við höfum átt dygga velgjörðaraðila sem stutt hefur starfsseminu frá upphafi og ég held að það sé á engan hallað að nefna hlut Oddfellow reglunnar sérstaklega. Við höfum einnig verið afar heppin með starfsfólk og verktaka í gegnum tíðina og eins hefur fólk setið lengi í stjórn Ljóssins sem gjörþekkir reksturinn. Allt skiptir þetta máli við að láta reksturinn ganga upp,“ segir Tómas.

„AÐ MÍNU MATI VAR GÓÐUR TÍMAPUNKTUR AÐ STÍGA ÚT NÚ OG HLEYPJA NÝJU FÓLKI AÐ MEÐ FERSKAR HUGMYNDIR. ÞAÐ ER VISSULEGA SKRÝTIN TILFINNING AÐ HÆTTA Í STJÓRN LJÓSSINS EFTIR 15 ÁRA SAMFELLT STARF EN HVER VEIT NEMA ÉG KOMI AFTUR,“ SEGIR TÓMAS Í LÉTTUM DÚR.

Þrátt fyrir útlit um annað ár eftir ár segir Tómas að Ljósíð hafi í raun ávallt sýnt jákvæða rekstrarafkomu sem sé að þakka dugnaði og elju Ernu, stjórnar og starfsfólks. „Við höfum verið það lánsöm að geta aukið þjónustustigið samhliða aukinni eftirspurn og ráðið til okkar hæft starfsfólk. Við höfum þannig oft tekið djarfar ákvarðanir þó við höfum viljað hafa vaðið fyrir neðan okkur í rekstri félagsins. En ég hef alltaf sagt að ímynd Ljóssins er eitthvað sem við byggjum upp á löngum tíma og mikil ábyrgð er fólgin í að þiggja styrki hvort sem þeir eru frá hinu opinbera eða öðrum. Við höfum lagt áherslu á það að vinna vinnu okkar vel, vera með markvisst bókhald og skrásetja alla þá þjónustu sem við veitum. Þannig tryggjum við góða yfirsýn á stöðu Ljóssins á hverjum tíma,“ segir Tómas.



Tómas Hallgrímsson, fráfaraandi stjórnarformaður Ljóssins, ásamt sonardóttur sinni, Camillu Rut Styrmisdóttur.

Starfsemi Ljóssins flutti í núverandi húsnæði árið 2007 sem ekki var sjálfgefið, því félagið var ekki fjárhagslega sterkt og allar íþyngjandi skuldbindingar á þeim tíma í raun óhugsandi. Tómas segir að það megi þakka persónulegu framlagi Björgólfs Guðmundssonar til verkefnisins að forsvarsmenn hafi þorað að taka það skref að flytja á Langholtið. Það er einstakt fyrir Ljósíð að fá að starfa í svo góðu íbúðahverfi sem Langholtshverfið er og aðgengi að húsinu er gott. Ekki skemmir heldur sá góði andi sem ríkir í húsinu sem á sér líflega fortíð. Húsið er Tómasi sérstaklega hjartfólgið því þar var rekið farsælt útibú Landsbankans um árabíl.

„Við leigðum húsnæðið fyrstu árin en í kjölfar bankahrunsins hækkaði leigan fram úr öllu hófi. Eftir mikla þrautagöngu náðum við loks að kaupa húsið árið 2011 og var það ógleymanleg stund þegar ég og Jón Eiríksson afhentum Ernu lykilinn henni að övörum. Þar kom helst til ómetanlegur styrkur kraftaverka kvennanna þriggja sem standa að söfnunarátakinu Á allra vörum, en sú söfnun skilaði Ljósinu 39 milljónum árið 2010 sem var ríflega helmingur af kaupverðinu. Eftir að við keyptum húsið gátum við fyrst farið að móta það í samræmi við þjónustuna og fjárhagslega getu og styrkti það strax starfsseminu. Það var þó snemma ljóst að vegna sívaxandi fjölda Ljósbera í þjónustu hjá okkur var farið að þrengja verulega að starfseminni í húsinu og það var þá sem að Oddfellowreglan bjargaði okkur og kostaði nýja viðbyggingu við húsið sem gjörbreytti aðstöðu okkar. Við fáum Oddfellow fullþakkað fyrir þá rausnarlegu gjöf,“ segir Tómas.

Tómas segir alla þá sem staðið hafa að rekstri og þjónustu Ljóssins geti verið afar stolt. „Við höfum ávallt lagt áherslu á það að ráða til okkar faglega lært starfsfólk sem og bjóða upp á fjölbreytta þjónustu. Á hverju hausti hefur Erna sest niður með starfsfólki sínu og sett upp vandaða stundaskrá þar sem miðað er að því að mæta þörfum þeirra sem sækja til okkar þjónustu. Við höfum verið óhrædd að gera breytingar á milli ára og starfsemin er í sífelldri

endurskoðun ár frá ári. Á hverju ári greinast um 1.500 manns með krabbamein hér á landi og er hlutfall kvenna og karla þar nokkuð svipað. Það var hins vegar lengi vel þannig að konur voru í miklum meirihluta þeirra sem sóttu styrk í Ljósið og okkur gekk erfiðlega að ná til karlmannna. Fyrir allmörgum árum gerðum við gangskör í því að fjölga karlmönnum og byrjuðum með námskeið sérsniðin fyrir þá. Þeim var fljótlega vel tekið og í dag eru karlar um 30% Ljósbera. Við lítum á Ljósið sem vin í veikindum þar sem fólk getur sótt faglega einstaklingsmiðaða þjónustu á sama tíma og við bjóðum léttu kaffihúsastemningu að ógleymdum hádegismatnum sem nýtur gífurlegra vinsælda.

Tómas segir stöðu Ljóssins sterka í dag og bjarta tíma framundan. Engu að síður er starfið vandasamt þar sem mæta þurfi aukinni eftirspurn ár eftir ár, enda hefur Ljósið verið fánaberi í endurhæfingu krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra frá stofnun. Hann segir einnig að sú ákvörðun sem stjórnvöld kynntu nýverið um að leggja Ljósinu til aukið fjármagn sé löngu tímabær og muni styrkja starfsemina enn frekar. Það er því miður gríðarleg þörf eftir þeirri þjónustu sem Ljósið veitir og kraftaverkasögunar sem við þekkjum úr starfseminni eru óteljandi. Það er því mikilvægt að Ljósinu séu tryggð viðunandi rekstrarskilyrði til framtíðar.

„Eins og margir vita eigum við lóðina að Langholti 47 og vonir standa til þess að fljótlega verði tekið í gagnið nýtt húsnæði sem við höfum þegar keypt og fengið stöðuleyfi fyrir. Miðað við vöxt undafarinna ára leyfir hann sér að efast að sú lausn verði til frambúðar þar sem reksturinn hafi sprengt allt húsnæði utan af sér hingað til“.

„Ég vil að lokum nota tækifærið og þakka öllu því kraftaverkafólki sem ég hef kynnst í Ljósinu, bæði Ljósberum, starfsfólki og stjórnarmönnum fyrir þeirra framlag til Ljóssins og skemmtilega viðkynningu. Ég vil einnig þakka öllum þeim sem stutt hafa við starfsemina á undangengnum árum því án þeirra framlags væri Ljósið sannarlega ekki á þeim góða stað sem það er nú. Ernu minni vil ég færa sérstakar kveðjur, en án hennar væri Ljósið ekki til. Erna hefur gefið þessu hugsjónarstarfi sínu líf sitt og hún er vakin og sofin yfir velferð Ljóssins og Ljósberanna. Ég hvet alla sem greinst hafa með krabbamein að kynna sér starfsemi Ljóssins, koma í heimsókn og nýta sér þá þjónustu sem þar er veitt“.

CC FLAX



Mulin hörfræ
Mulin trönuþerjafrae
Hafþörungakalk

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 lifrænt ræktuðu hörfræin innihalda tvöfalt meira magn lignans en almenn hörfræ.



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

– Helga Nína Heimisdóttir, dagforeldri



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

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

Aðstandendur og krabbamein: *Við erum fjölskylda ekki krabbameinið*

Helga Jóna Sigurðardóttir, fjölskyldufræðingur og iðjuþjálfari í Ljósínu, útskrifaðist nú í sumar (2019) með meistaragráðu í fjölskyldumeðferð frá Háskóla Íslands.

Flestir þekkja til einhvers sem hefur greinst með krabbamein og margir hafa jafnvel reynslu af því að hafa verið í hlutverki aðstandenda. Mismunandi getur verið hvernig einstaklingar upplifa reynsluna af því þegar náinn ástvinur greinist með krabbamein en rannsóknir sýna að greiningin og áhrifin snerta ekki bara þann sem greinist heldur fjölskylduna í heild.

Að greinast með krabbamein er oft áfall og getur valdið sálarkrísu bæði fyrir þann sem greinist og aðstandendur hans. Viðbrögðin við því geta verið eins mismunandi og við erum mörg svo sem óvissa, tilfinningalegur doði, reiði, sektarkennd og áhyggjur. Krabbameinsgreining er því mikið inngrip inn í fjölskylduna. Þess háttar inngrip krefst aðlögunar til að takast á við þær breytingar.

Þegar fjölskylda leitar sér upplýsinga og tekur virkan þátt í veikindum gengur þeim betur að aðlagast. En að neita þátttöku í veikindaferlinu og að forðast að ræða um veikindin getur hins vegar aukið á erfiðleikana. Álitð er að möguleikar fjölskyldunnar að takast á við erfiðleika tengda veikindum geti verið háðir virkni fjölskyldunnar. Eftirfarandi þættir sem gera fjölskylduna virka eru eins og opin samskipti, sveigjanleiki, tryggyndi og þrautseigja sem sérstaklega er þörf fyrir þegar fjölskylda er að kljást við lífsógnandi veikindi (Valgerður Hjartardóttir, 2012).

Lífsgæði fjölskyldunnar

Það er óhætt að segja að krabbameinsgreining hafi áhrif á lífsgæði þeirra sem greinast og fjölskyldumeðlimi. Að meta lífsgæði hefur verið í brennidepli í rannsóknum hjá krabbameinsgreindum. Nú hefur einnig færst í aukanna að skoða lífsgæði aðstandenda krabbameinsgreinda. Lífsgæði er mælitæki sem metur lífsnauðsynjar þar á meðal líkamlega vellíðan og sálfélagslega vellíðan. Síðustu árin hefur færst í vöxt að skoða áhrif krabbameinsgreiningar á þætti sem heyra undir sálfélagslega vellíðan, þeir þættir eru andleg, tilfinningaleg og félagsleg vellíðan (Kim, Shaffer, Carver og Cannady, 2015).

Áhugavert og mikilvægt er að gera sér grein fyrir að lífsgæði hvers fjölskyldumeðlims hefur áhrif á aðra í fjölskyldunni. Fjölskyldan gegnir mikilvægu hlutverki í lífsgæðum sjúklings. Þrátt fyrir þær staðreyndir þá vill velferð fjölskyldunnar gleymast og áherslan í veikindaferlinu og krabbameinsmeðferðinni er lögð á einstaklinginn sem er með krabbameinið. Vert er að hafa í huga að sálfélagslegir þættir hafa oft meira vægi fyrir vellíðan fjölskyldu en sjálf veikindin.

Nánasta og mikilvægasta félagskerfið veiks einstaklings er fjölskyldukerfið. Fjölskyldan þarf að taka virkan þátt í veikindunum þegar náinn fjölskyldumeðlimur veikist. Mikið álag og streita getur



Helga Jóna Sigurðardóttir.

fylgt því, þar sem stórar ákvarðanir eru teknar, byrði á fjárhagslega heilsu og mikil þörf fyrir andlegan og tilfinningalega stuðning (Valgerður Hjartardóttir, 2012).

Á heildina lítið sýna rannsóknir að afleiðingar þess að greinast með og ganga í gegnum krabbameinsveikindaferli breytir lífi þeirra sem greinast og aðstandenda þeirra á margvíslegan hátt. Margra ára rannsóknarvinna á lífsgæðum (sálfélagslegri-, tilfinningalegri- og andlegri vellíðan) krabbameinsgreindra og aðstandenda hafa sýnt fram á brýna þörf á því að aðstandendur fái sálfélagslegan stuðning og handleiðslu þegar fjölskyldumeðlimur greinist með krabbamein (Steinwedel, 2013). Niðurstöður rannsókna fjalla enn fremur um mikilvægi þess að fagfólk þurfi að bregðast við og bjóða upp á fjölskyldustuðning vegna mögulegrar sálrænna erfiðleika, bæði hjá foreldrum með krabbamein og börnum þeirra (Semple og McCaughan, 2013).

Tilgangur og helstu niðurstöður meistararannsóknar

Meistaraverkefnið fjallaði um upplifun og reynslu aðstandenda þeirra sem hafa greinst með krabbamein af þjónustu Ljóssins og bar heitið Aðstandendur og krabbamein: „Við erum fjölskylda ekki krabbameinið“.

Tilgangur þessarar rannsóknar var að kanna þau áhrif sem það hefur á lífsgæði fjölskyldunnar þegar náinn ástvinur greinist með krabbamein og hvernig aðstandendum tekst að aðlagast þeim breytingum. Enn fremur hvernig endurhæfing, aðstandenda-stuðningur og jafningjastuðningur, í Ljósinu, nýtist fjölskyldu-meðlimum. Þannig væri hægt að auka þekkingu á hvað reynist fjölskyldunni vel þegar maki/annað foreldrið greinist með krabbamein og hvað hefur áhrif á jákvæða upplifun og bætt lífsgæði fjölskyldumeðlima. Eigindleg rannsóknaraðferð var notuð. Tekin voru 6 viðtöl við aðstandendur í makahlutverki (3 konur og 3 karla) yngri en 45 ára, með börn á heimilinu. Valinn var þessi aldurshópur til að tryggja að viðmælendur og aðrir fjölskyldumeðlimir hefðu nýtt sér þann fjölbreytta aðstandendastuðning sem í boði var í Ljósinu s.s. viðtöl og námskeið bæði fyrir börn og fullorðna, para og hjónanámskeið og fagstýrða jafningjahópa.

Samantekt á niðurstöðum rannsóknarspurningar „Hver er upplifun og reynsla aðstandenda einstaklinga með krabbameinsgreiningu sem nýta sér þjónustu Ljóssins“?

„Aðstandendur upplifðu Ljósíð sem þarft úrræði fyrir fjölskylduna í heild og það var þeim mikilvægt að geta sótt stuðning og þjónustu á einum stað þar sem þeir upplifðu traust, faglegheit og gott viðmót. Þá var jákvætt að upplifa að kostnaður við þjónustuna í Ljósinu væri haldið í lágmarki fyrir þjónustuþega. Að fá fræðslu og sálfélagslegan stuðning frá fagaðilum, í formi viðtala og námskeiða, reyndist fjölskyldunni hjálplegt og gagnlegt fyrir skilning á líðan sinni, maka sinna og barnanna. Aðstandendur upplifðu það að fá úrlausnir og leiðir að bjargráðum ýtti undir jákvæðari og opnari samskiptahegðun og aukna færni til aðlögunar bæði í hjónabandinu og hjá fjölskyldunni. Enn fremur upplifðu aðstandendur að þjónustan drægi úr álagi og tilfinningalegri streitu. Fagstýrður jafningjastuðningur reyndist aðstandendum vel. Þar gafst tækifæri til að eiga samtal um sameiginlega krefjandi reynslu, líðan, samskiptin á heimilinu, börnin og raun veikindanna. Aðstandendur upplifðu að endurhæfing og stuðningurinn, sem makar þeirra fengu, jók bæði líkamlega og andlega vellíðan þeirra og bættu því lífsgæðin þeirra. Það að maka leið vel jók vellíðan aðstandenda. Aðstandendur höfðu jákvæða upplifun af þeirri íhlutun og jafningjastuðningi sem börn þeirra fengu. Hún styrkti sjálfsmynd barnanna, jók vellíðan þeirra og gaf þeim betri skilning á hlutverki sínu. Á heildina litið upplifðu aðstandendur aukin lífsgæði hjá fjölskyldunni í heild af þjónustu Ljóssins“.

Hugleiðingar rannsakanda

Rannsóknir hafa fjallað um mikilvægi þess að fagfólk þurfi að bregðast við og bjóða upp á fjölskyldustuðning vegna mögulegra sálrænna erfiðleika bæði hjá foreldrum með krabbamein og börnum þeirra (Semple og McCaughan, 2013). Það er því mikilvægt að tryggja að fjölskyldustuðningur sé veittur strax við greiningu til að styðja fjölskylduna til farsælla aðlögunar sem getur þar af leiðandi ýtt undir betri lífsgæði fjölskyldunnar. Áriðandi er því að á öllum krabbameinsmiðstöðum og stofnunum sé boðið upp á

para- og fjölskyldustuðning (viðtöl og námskeið) hjá sérhæfðum fagaðila eins og t.d. hjá fjölskyldufræðingi til að meta og kortleggja líðan þeirra og fá viðeigandi stuðning (Kauffmann o.fl., 2015).

Þetta meistaraverkefni er þarft innlegg inn í umræðuna um aðstandendur einstaklinga með krabbameinsgreiningu. Sérstaklega til að tryggja að fjölskyldan sem heild fái stuðning og íhlutun þegar fjölskyldumeðlimur greinist með lífsógnandi sjúkdóm. Niðurstöður þessarar rannsóknar sýnir fram á mikilvægi þess að fjölskyldan fái viðeigandi og tilheyrandi stuðning og íhlutun. Enn fremur sýnir hún fram á hversu gagnlegt er að veita heildræna íhlutun fyrir alla fjölskylduna á einum stað, eins og hjá Ljósinu.

Fjölskyldumeðferð árangursríkt meðferðarúrræði

Fjölskyldumeðferð er skilgreind sem meðferð þar sem tekið er mið af fjölskyldunni sem heild og velferð hennar höfð að leiðarljósi. Slík meðferð er gagnreynt og árangursríkt meðferðarúrræði þegar t.d. líkamleg og andleg veikindi eiga sér stað, við áföllum af ýmsum toga, sorgarferli, barnauppleði, ágreining af ýmsu tagi og breytt fjölskyldumynstur í kjölfar skilnaða.

Slík meðferð nýtist vel í þjónustu Ljóssins t.a.m er þarft fyrir fjölskylduna að eiga kost á fjölskylduviðtali þegar fjölskyldumeðlimur greinist með lífsógnandi sjúkdóm. Mikil óvissa fylgir veikindum og því er gott að eiga samtal um alla þá þætti sem þeim fylgja, slíkt geti bæði dregið úr ótta og bætt samskipti og tengsl.

Höfundur greinar er Helga Jóna Sigurðardóttir iðjuþjálfari BSc og MA í fjölskyldumeðferð. Hægt er að nálgast meistaraverkefnið í heild sinni inn á www.skemman.is undir Aðstandendur og krabbamein: „Við erum fjölskylda ekki krabbameinið“ eða undir nafni höfundar.

KAUFFMANN, R., BITZ, C., CLARK, K., LOSCALZO, M., KRUPER, L. OG VITO, C. (2015). ADDRESSING PSYCHOSOCIAL NEEDS OF PARTNERS OF BREAST CANCER PATIENTS: A PILOT PROGRAM USING SOCIAL WORKERS TO IMPROVE COMMUNICATION AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT. SUPPORT CARE CANCER, 24, 61-65. DOI 10.1007/S00520-015-2721-X.

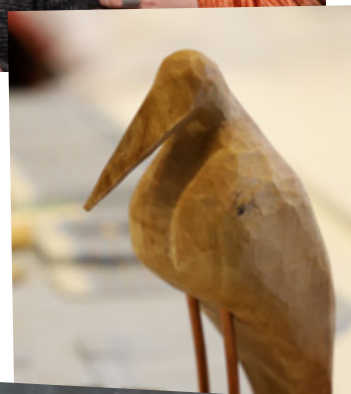
KIM, Y., SHAFFER, K.M., CARVER, C.S. OG CANNADY, R.S. (2015). QUALITY OF LIFE OF FAMILY CAREGIVERS 8 YEARS AFTER A RELATIVE'S CANCER DIAGNOSIS: FOLLOW-UP OF NATIONAL QUALITY OF LIFE SURVEY FOR CAREGIVERS. PSYCHO-ONCOLOGY, 25, 266-274. DOI: 10.1002/PON.3843.

SEMPLÉ, C.J. OG MCCAUGHAN, E. (2013). FAMILY LIFE WHEN A PARENT IS DIAGNOSED WITH CANCER: IMPACT OF PSYCHOSOCIAL INTERVENTION FOR YOUNG CHILDREN. EUROPEAN JOURNAL OF CANCER CARE, 22, 219-231. DOI:10-1111/ECC.12018.

VALGERÐUR HJARTARDÓTTIR. (2012). AÐ EIGA SAMTAL VIÐ BARN ÞEGAR FORELDRI GREINIST MEÐ KRABBAMEIN. (ÓÚTGEFIN MEISTARARITGERÐ). SÓTT AF <http://hdl.handle.net/1946/10472>.

Myndaopna – Minningar í myndum





Lífið er ferðalag og ég ætla að njóta þess

Baldvin Viggósson greindist fyrst með krabbamein árið 1996 og fór þá í stóra aðgerð. Nærri 15 árum síðar greindist hann með aðra tegund sarkmeins og lagðist aftur undir hnifinn en síðan bar ekki á neinu fyrr en undir haust 2017 við reglubunda eftirfylgni en þá komu í ljós meinvörp í lungum og hálsi. Á þeim punkti var andlega hliðin ekki upp á sitt besta og ákvað Baldvin þá að taka málin í sínar hendur og nýta sér þjónustu Ljóssins sem hann segir hafa hjálpað sér á margvíslegan hátt.

„Við síðustu greininguna fór ég heldur langt niður og var satt best að segja bara hundleiðinlegur yfir jólin og áramótin. Þegar lyfjameðferð hófst í byrjun nýs árs kom einn hjúkrunarfræðingurinn til mín og ýjaði að því að ég hefði nú kannski gott af því að sækja námskeið hjá honum Matta Ósvald sem heldur utan um fræðslufundi fyrir karlmenn í Ljósinu. Það var nú búið að benda mér á þetta áður en ég hafði ekki hlustað og ákveðið í hausnum á mér að þetta væri gott fyrir hina en svo kom bara í ljós að þetta var líka gott fyrir mig. Ég mætti á námskeið hjá Matta og fór síðan að mæta í líkamsræktina og fann fljótt hvað það er góður andi í Ljósinu og hversu mikilvægt það er að vera innan um fólk sem glímir við það sama og þú,“ segir Baldvin.

Baldvin hefur nú verið á lyfjum í að verða ár sem hafa gefið góða raun og haldið krabbameininu niðri. Hann segist hafa rokið upp í þreki en hann mætir eins oft og hann getur í karlatíma Ljóssins og eins í gönguhópana tvisvar í viku þar sem fólk fær sér hressandi göngutúr og spjallar. Hann er nú aftur farinn að sinna fullu starfi sem lögreglumaður en segir það enn hafa mikla þýðingu fyrir andlega heilsu sína að mæta í Ljósið.

„Ég var komin í þrot áður en ég kom hérna inn. Ég reyni að hvetja karlmenn sem ég þekki og greinst hafa með krabbamein til að nýta sér þjónustuna og er ekkert feiminn við að deila minni reynslu. Það er mín upplifun að þeir karlmenn sem nýta sér þjónustuna í Ljósinu séu ótrúlega jákvæðir og opnir en það þyrfti mögulega helst að ná til þeirra sem ekki koma. Ég mæli eindregið með að gefa sér tíma til að koma og prófa þjónustuna. Mér finnst viðhorfið í samfélaginu líka hafa breyst mikið síðan ég greindist fyrst árið 1996. Þá var t.a.m. þrýst miklu meira á mann að mæta sem allra fyrst til vinnu aftur en mér finnst samfélagið allt mun hliðhollara í dag. Eins hefur orðið mikil framför í lyfjum t.d. líftæknilyfjum sem voru ekki þekkt fyrir 10 árum síðan. Margt hefur því sem betur fer breyst til batnaðar,“ segir Baldvin.

Baldvin stefnir ótrauður á Ljósafossgönguna upp Esjuna næsta vetur og ætlar að klífa Helgafellið og Úlfarsfellið með vorinu til að byggja upp þol. Hann var mikið í fjallgöngum áður en hann greindist og náði á topp Esjunnar þrátt fyrir að vera þá í þungri lyfjameðferð. „Ég tók nú kuningja minn með mér sem var í verra formi en ég svo



Baldvin mætir eins oft og hann getur í karlatíma Ljóssins og í gönguhóp tvisvar í viku.

ég kæmi ekki alveg jafn illa út og við töltum þarna saman upp, segir Baldvin og hlær. Að upplagi er hann í góðu formi sem lögreglumaður en segist hafa verið í einu besta formi lífs síns í kringum 2017 þegar hann greindist síðast og var þá hlaupandi upp á fjöll og hjólaði í vinnuna. Hann segir þann grunn hafa hjálpað sér mikið í veikindunum auk þess sem það hafi gefist vel í hans tilfelli að fara út að labba eða hjóla til að vinna á ógleði og öðrum aukaverkunum lyfjameðferða.

„Það er líka ákveðin núvitund í því að labba eða hjóla og gott að taka þá til í hausnum á sér. Ég hef komist að því að þú vaknar á morgnana og getur dálítið ákveðið daginn þinn ætlar þú að vera í eynd eða taka brosandí á móti honum. Ég tengdi sterkt við góða setningu sem kom fram hjá Matta og svona; Einn dag munum við öll deyja en alla hina dagana erum við á lífi hvað ætlum við að gera við þá daga, njóta þeirra eða hafa áhyggjur af þessum eina degi? Það hefur margt gerst hjá mér en þegar uppi er staðið þá hefur maður alltaf val um að stjórna hausnum, lífið er ferðalag og ég ætla að njóta þess,“ segir Baldvin að lokum.

EKKI KAUPA SCARPA GÖNGUSKÓ

NEMA ÞÚ ÆTLIR ÞÉR AÐ NOTA ÞÁ Í MÖRG ÁR OG HUGSA VEL UM ÞÁ



RIBELLE OD
FRAMTÍÐIN Í GÖNGUSKÓM

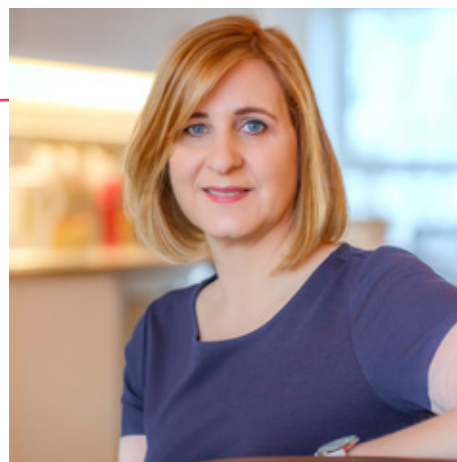


Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



Auka þarf fræðslu tengdri krabbameinsgreindum á vinnumarkaði

Erna Magnúsdóttir, stofnandi og forstöðumaður Ljóssins, útskrifaðist úr meistaranámi í Forystu og stjórnun frá Háskólanum á Bifröst í febrúar 2019. Meistaraverkefni Ernu sneri að því að rannsaka hvað tæki við á vinnumarkaði að meðferð lokinni og var rannsóknarspurningin; Hver er upplifun fólks af því að koma aftur til vinnu eftir krabbameinsferð með hliðsjón af afleiðingum sjúkdómsmeðferðar, stuðningi vegna sjúkdóms og vinnuumhverfi?



Í rannsókninni tók Erna viðtöl við átta einstaklinga af báðum kynjum og bæði yngra og eldra fólk. Hún segir fyrri rannsóknir á þessu sviði frekar hafa snúið almennt að líðan og einkennum fylgikvilla sem fólk glími við að meðferð lokinni en minna að því hvernig vinnuumhverfi, samskipti og stjórnun hafi þar áhrif.

„Þetta málefni hefur verið mér hugleikið um langt skeið eftir að hafa starfað í Ljósinu í 14 ár. Þar hef ég orðið vör við að fólk eigi erfitt með að fara aftur í vinnu eftir greiningu og það hefur komið fyrir að við fáum fólk aftur til baka af vinnumarkaðnum. Ég þekki það úr mínu starfi að krabbameinsmeðferðir hafa áhrif á fólk og þess vegna vildi ég kanna líðan þeirra í tengslum við þetta, skoða viðhorf þeirra til stuðnings og endurhæfingar og hvernig þau upplifa að snúa aftur á vinnumarkað eftir veikindi. Við vitum að vinna er stór hluti af lífi okkar og vinnuumhverfi hefur mikil áhrif á upplifun okkar, samskipti, heilsu og hamingju,“ segir Erna.

Erna er menntaður iðjupjálfi frá Danmörku en tók viðbótarnám, BS gráðu sem í boði var fyrir starfandi iðjupjálfa, frá Háskólanum á Akureyri árið 2005. Fræðilega nálgunin að rannsókninni er hugmyndafræði iðjupjálfunar sem Erna segir samhangandi hugmyndafræði þjónandi forystu. Hún aðhyllist mjög þá hugmyndafræði enda hafi rannsóknir sýnt að fólki líði betur á þeim vinnustöðum þar sem sú hugmyndafræði sé notuð. Erna auglýsti eftir viðmælendum í gegnum póstlista og vildi þannig til að þeir höfðu allir komið í Ljósið án þess þó að hún þekkti þá til hlítar.

Breytt lífsgildi og framtíðarsýn

„Þetta var mjög áhugaverð vinna og ég tók djúpvíðtöl við átta einstaklinga þar sem við ræddum fylgikvilla sem hafa áhrif á að koma aftur til vinnu. Algengast fylgikvillinn er krabbameinsþreytan sem kemur í kjölfar meðferðar og er stór fylgikvilli hjá 80-90% sem greinast og er mikil og hamlandi þreyta, einnig ræddum við verki og andlegt álag og áhrif á lífsgæði almennt. Eins er sjálfmyndin oft brotin því þú hefur ekki sama þrek og orku og hún getur líka tengst líkamsmynd sem breytist við að missa útlím, brjóst eða hár og eins hefur það viss líkamleg áhrif á karlmenn að þurfa að taka hormón. Að öllu þessu samanlögðu held ég að það sé mikilvægt að fólk fái endurhæfingu og stuðning til að fara aftur að vinna því ef þú ert allan tímann heima er miklu erfiðara að snúa aftur til baka. Viðmælendur mínir voru má segja sér á báti varðandi það

að hafa öll leitað sér stuðnings og endurhæfingar en því miður eru ekki allir á þeim stað í dag,“ segir Erna.

Erna þemagreindi viðtölin og urðu til þrjú meginþemu við þá úrvinnslu og hvert þeirra hefur undirþemu. Fyrsta þemað er lífið eftir greiningu og undir því upplifun af eigin líðan, spegilmyndin og ný lífsgildi og framtíðarsýn. Erna segir alla viðmælendur sína hafa haft breytt lífsgildi og framtíðarsýn og þó að vinnan skipti máli og þau höfðu jákvæðar væntingar um að fara aftur í vinnu var hún ekki í lengur í fyrsta sæti heldur frekar að eyða gæðatíma með sjálfum sér og sínum nánustu. Annað þemað er endurhæfing og stuðningur og snýr annað undirþemað þar að því að vera virkur og ná orku en hið seinna um reynslu þeirra að vera á meðal jafninga. Rannsóknir hafa sýnt að karlmenn eru tregari til að nýta sér endurhæfingu og stuðning eftir krabbameinsgreiningu en konur. Þó bendir Erna á að þetta sé á réttri leið í Ljósinu þar sem tölur sýni í dag að karlmenn séu um 30% þeirra sem nýta sér þjónustuna samanborið við t.a.m. tölur frá Danmörku sem sýni að 16-20 % karlmanna nýti sér álíka þjónustu. Þriðja þemað í rannsókn Ernu kallast Hin vinnandi vera og hafði fjögur undirþemu. Fyrsta snýr að viðhorfi og væntingum þátttakenda bæði í eigin garð og til vinnustaðarins en öll höfðu þau haft væntingar um að snúa aftur til vinnu og það viðhorf að það væri þeim til góðs. Annað undirþemað fjallar um stuðning og sjálfræði í starfi en upplifanir þátttakenda af því hvort þeim fannst stuðningurinn og sjálfræðið jákvætt eða neikvætt var til helminga. Þriðja undirþemað sneri að vinnuumhverfinu í dag og upplifun þátttakenda á hæfni stjórnenda til að taka á móti þeim til aftur til vinnu. Hið fjórða sneri loks að því hvort þátttakendur upplifi að næg upplýsingagjöf sé fyrir hendi til samstarfsmanna og hvernig þau sjái framtíðina fyrir sér hvað varðar vinnu.

„Það var dálítið magnað að heyra frá viðmælendum mínum að það væri ekkert endilega auðvelt að koma aftur til vinnu en þau voru öll í fullri vinnu áður en þau greindust. Eins var merkilegt að heyra að yngra fólkið hafði allt markmið um að fara í vinnu þó þau væru í lyfjameðferð og voru hræddari við að sleppa hendinni af vinnunni á meðan að eldra fólkið virtist meira meðvitað um veikindarétt og byrjuðu í skertu starfshlutfalli. Tveir af yngri þátttakendum voru t.a.m. í vinnusambandi allan tímann og leið öðrum þeirra mjög illa.

Þá var önnur yngri kvennanna aðeins frá í þrjá mánuði og þegar hún sneri til baka var umhyggjan mjög misstillin og jaðraði í raun við vanvirðingu þar sem henni voru falin svo einhæf verkefni sem endaði með því að hún fór að starfa á annari deild. Þriðja dæmið má nefna af kvenkyns þátttakenda sem hafði verið deildarstjóri með ábyrgðarfull verkefni en þegar hún kom til baka skildu samstarfsmenn hennar ekki að hún hafði ekki sömu orku og áður. Skilningur var ekki fyrir hendi að breyta frekar vinnulaginu eða vinnuumhverfinu með þeim afleiðingum að verkefnin hurfu smám saman og þetta breyttist ekki fyrr en hún fékk nýjan yfirmann. Þeir sem fundu fyrir stuðningi og skilningi vegnaði betur en hinum sem mættu skilningsleysi og má segja að valdefling hafi verið viðhöfð þar sem skilningur ríkti því þátttakendurnir upplifðu að hlustað væri á þarfir þeirra og þeir fengu tækifæri á að tjá tilfinningar sínar og líðan. Þessi valdefling er einmitt það sem má segja að tengi svo sterkt saman hugmyndafræði iðjubjálfunar og þjónandi forystu," segir Erna.



Vísbending um að gera þurfi betur

Erna leggur til að rannsóknin verði nýtt sem nýjung í nálgun á vinnuaðstæðum krabbameinsgreindra með því að útbúa fræðslufni fyrir stjórnendur í fyrirtækjum og stofnunum sem væri byggt á hugmyndafræði þjónandi forystu og iðjubjálfunar.

„Þetta er ekki stór rannsókn en hún gefur vísbendingar um að við þurfum að gera betur bæði við að fræða stjórnendur og samstarfsfólk og eins við þá sem greinast með krabbamein um hvaða bjargráð þau hafa til að koma upplýsingum til sinna vinnuveitenda. Ljósíð gæti verið í frumkvöðlastarfi varðandi þetta eins og margt annað enda búum við að sérhæfðri þekkingu varðandi

það hve endurhæfing og stuðningur hefur mikil áhrif. Það skiptir samfélagið allt miklu máli að þessi hlutir séu skoðaðir," segir Erna og bætir við að rannsóknin samræmist álíka rannsóknum sem gerðar hafa verið erlendis og sýna að stjórnendur hafa ekki bjargráð og vita ekki hvernig eigi að taka á móti fólki aftur í vinnu t.a.m. varðandi hvort verið sé að leggja of lítið eða of mikið á fólk. Það væri verðugt rannsóknarefni að taka viðtöl við stjórnendur hérlandis og sjá hvað kæmi út úr því þó hún hyggi ekki sjálf á frekari rannsóknir að svo búnu.

Við styrkjum Ljósíð



Ýta undir trú ljósberans á eigin áhrifamátt

Hvað gera iðjubjálfar í Ljósinu?

Ljósið byggir á hugmyndafræði iðjubjálfunar sem byggir á þeirra sérþekkingu við að styðja einstaklinga til valdeflingar og bættra lífsgæða.

„Fólki liður vel ef það fær tækifæri til að sinna sjálfum sér og fólkinu sínu, njóta lífsins og gefa af sér til samfélagsins,” segir Guðrún Áslaug Einarsdóttir (Rúna), einn iðjubjálfi Ljóssins. Að greinast með krabbamein getur haft umtalsverð áhrif á daglega iðju fólks, hvernig samskipti við aðra eru og á vanamynstrið þegar daglega rútínan breytist.

Nýir ljósberar

Iðjubjálfar Ljóssins skipuleggja endurhæfingu í Ljósinu í samstarfi við sjúkraþjálfara og annað starfsfólk. Þegar tekið er á móti nýju fólki í endurhæfingu eru aðstæður þess metnar og endurhæfing skipulögð eftir því sem hentar hverjum einstaklingi best. Aðstæður ljósberanna eru alls konar og mismunandi hvaða áhrif greiningin hefur á daglegt líf þeirra. Endurhæfingin byrjar á viðtali við iðjubjálfa þar sem aðstæður, umhverfi og staða ljósberans er rædd og þjónusta Ljóssins kynnt. Í viðtalinu setja iðjubjálfi og ljósberi saman



Iðjubjálfar Ljóssins.

endurhæfingaráætlun sem er svo endurskoðuð reglulega á meðan á endurhæfingu í Ljósinu stendur. Að loknu viðtali taka við námskeið í Ljósinu sem iðjubjálfarar haldu að stærstum hluta utan um. Næstum allir nýir ljósberar sækja eitthvert slíkt námskeið, eitt eða fleiri og þá sækja margir aðstandendur námskeið sem henta þeirra aldurshóp en þau eru í boði fyrir aðstandendur frá 6 ára aldri. Fyrir utan námskeiðin eru fjölmargir handverks- og jafningjahópar starfsráktir í og í tengslum við Ljósið en Rúna segir rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi og gagnsemi jafningjastuðnings í allri endurhæfingu.

Sálfélagssleg og líkamleg endurhæfing

Hreyfing og líkamleg virkni skiptir máli í endurhæfingunni og sjá sjúkraþjálfarar og íþróttatræðingar um að styðja ljósbera í líkamlegri endurhæfingu.

„Viðtöl við okkur og aðra fagaðila, jafningjahópar, handverkshópar, ráðgjöf og fræðsla miða öll að því að ýta undir trú ljósberans á eigin áhrifamátt og getu til að taka ákvarðanir í eigin lífi. Við leggjum okkur fram um að hafa styrkleika ljósberans alltaf í forgrunni og að styðja þá sem við vinnum með í að vera virkir í endurhæfingunni. Iðjubjálfar eru til staðar fyrir ljósberana allt endurhæfingarferlið, eru tengiliðar þeirra við Ljósið og styðja við útskrift í önnur úrræði þegar og ef þörf er á”, segir Rúna og bætir við að þegar fólk greinist og fer í krabbameinsmeðferð er ekki ólíklegt að þeir endurskoði gildi sín og flestir upplifa einhvers konar breytingu á hlutverkum sínum. Sumir hætta að vera starfsmenn tímabundið eða finna fyrir breytingum í hlutverkum sínum innan fjölskyldunnar, sem mæður, feður eða systkin. Þá er hægt að ræða við iðjubjálfa sem getur stutt ljósberann í að finna lausnir eða leiðbeint með að ná tókum á daglega lífinu á ný.

Nýjungar og þróun

„Ljósið er ekki bara einstakt á Íslandi því Íslendingar sem búa erlendis eru meðal þeirra sem nýta sér þjónustu Ljóssins. Sá hópur hefur haft orð á því að ekkert sambærilegt sé að finna í þeirra nærumhverfi og einstakt að finna alla þjónustuna sem Ljósið býður upp á undir einu þaki. Iðjubjálfar og aðrir starfsmenn Ljóssins leggja sig líka fram um að fylgjast með nýjungum í sínu fagi og sækja reglulega námskeið héraðs og erlendis. Þá eru þeir einnig beðnir um að halda fyrirlestra á málþingum og ráðstefnum um endurhæfingu krabbameinsgreindra í Ljósinu,” segir Rúna að lokum.



Netverslun Ljóssins

Leggja má sitt af mörkum til Ljóssins á ýmsa vegu. Hægt er t.a.m. að gerast Ljósavinur og greiða mánaðarlega upphæð að eigin vali. Einnig er í boði að kaupa tækifæriskort og styrkja þannig Ljósið með upphæð að vild og einnig má kaupa ýmsa hluti í netverslun Ljóssins. Íðulega bætast þar við nýjir hlutir til sölu og því tilvalið að líta þar reglulega við og sjá hvað er í boði.

Í netverslun Ljóssins fást svokallaðir sigtipokar sem eru til margra nota nytsamlegir en þá er t.d. hægt að nota undir grænmeti og til að sigta safu eða möndlumjól. Pokarnir fást bæði fínir og grófir og kosta 1.000 kr en allur ágóði rennur til Ljóssins.

Þar fæst einnig plakatið með kraftmiklum skilaboðum sem hannað var af Olgu Steinunni Weywadt Stefánsdóttur og var gjöf til Ljóssins frá fjölskyldu Olgu. Plakatið er bleksprautuprentað á 200 gr. ljósmyndapappír og er í stærð 40x50. Keypt eintök má nálgast í móttöku Ljóssins eða fá heimsent og kostar plakatið 5.000 kr.

Nú fyrir jólin gefur Styrktar- og líknarsjóður Oddfellowa út jólakort til styrktar Ljósinu og rennur upphæðin óskipt til Ljóssins. Kortið prýðir mynd eftir Pál Ólafsson sem tekin er í Hafnarfirði en innan í því má finna ljóðið Ljósið eftir Dag St. Ásgeirsson. Í hverjum pakka eru 10 kort og 10 umslög og kostar pakinn af kortunum 2.000 kr.



Jólahlaðborð Fjörukráarinnar

Hefst 16. nóvember

Nú er komið að okkar árlega jólahlaðborði sem verður með þjóðlegu sniði.
Söngvararnir okkar ganga á milli borða og syngja jólalög.
Að borðhaldi loknu tekur Einar Ágúst við og spilar frameftir kvöldi.

Lifandi tónlist







Jólapakki

Gisting og jólahlaðborð

Tveggja manna herbergi **15.900 kr** á mann
Ath. morgunmatur innifalinn í verði



Gerum tilboð í hópa

www.fjorukrain.is - **Pantanir:** unnur@fjorukrain.is

 Fylgstu með okkur á Facebook Viking Village - Fjörukráin og Hótel Víking

Handverkið í Ljósínu



Margvísleg handverksnámskeið eru í boði í Ljósínu og eru þær Sif Melsteð og Hrafnhildur Garðarsdóttir meðal þeirra sem hafa verið duglegar að nýta sér þau. Þær segja handverkið vera eins konar hugleidslu þar sem gott sé að gleyma sér og hægt sé að taka sjálfa sig út úr aðstæðunum.

„Það gefur manni mikið að geta setið við svona dundur t.d. að mála mynd og jafnvel mála bara yfir hana aftur til að æfa sig og þurfa ekkert að enda á einhverju,“ segir Hrafnhildur. Hún hefur sótt Ljósíð frá ársbyrjun 2018 og sótt námskeið í leirlist, fatasaumi og myndlist. Hún segir handverkið vera góða æfingu í núvitund og þá sérstaklega leirlistin þar sem það séu engin mörk.

„Mér þykir vænt um að í leirlistinni er manni hjálpað við að búa til eitthvað fallegt þannig að hluturinn hafi eitthvað notagildi en sé ekki bara einhver leirklumpur. Það er gaman að vinna með leirinn sem er mjúkur og meðfærilegur og hún Erla sem kennir námskeiðið er yndisleg. Hún kennir manni í róleghæitum og veitir manni stuðning og góð ráð t.d. varðandi litasamsetningar og því hvernig best sé að koma einhverri hugmynd í fast form. Hugmyndirnar eru svo margar að mann langar endalaust að leira eitthvað nýtt og nýtt,“ segir Hrafnhildur. Sif tekur undir þetta og tekur sem dæmi að hana hafi langað til að búa til kertastjaka með fimm örmum sem Erla hafi tekið vel í það og gefið góð ráð varðandi það hvernig slíkt kæmi best út.

„Það er frábært að hafa Ljósíð, þetta er vinnan mín núna og nauðsynlegt að hafa eitthvað fyrir stafni. Fyrri part vetrarins var ég eiginlega á hverjum degi á alls kyns námskeiðum bæði fatasaumi, leirlist, steinamálun samhliða námskeiðum fyrir nýgreindar og fyrir langveika og námskeið í núvitund. Það má líkja þessu svolítið við það þegar ég nenni kannski ekki á kóræfingu en dríf mig af stað og þá er maður svolítið hátt uppi eftir á og mögulega svolítið þreyttur en það er góð þreyta og maður er ekki að velta sér upp úr ástandinu á manni á meðan. Um leið finnst manni maður vera nýtur þjóðfélagsþegn sem er ekki sjálfgefið þegar maður er ekki að vinna og svo er gott að koma hingað og spjalla við fólk um allt milli heima og geima og sín hugðarefni,“ segir Sif og Hrafnhildur samsinnir þessu



„Já, að vera ekki alltaf að hugsa um krabbameinið og hér í húsinu skapast svo mikil mildi gagnvart því hvernig manni líður og hvað maður er að gera. Það er svo gott að geta komið hingað daglega og vera tekið bara eins og maður er. Oft er maður dálítið ringlaður í höfðinu og hefur ekki fókus eða líður ekki vel,“ segir hún.

Það liggur vel á þeim stöllum og þær tala um það í gríni að Hrafnhildur hafi verið svo heppin að fá að taka leirlistarnámskeiðið aftur þegar hún greindist á ný. „Heppin ég,“ segir Hrafnhildur kímín á svip „já maður lítur þannig á það það sé mikill bónus að vera hérna,“ skýtur Sif inn í.

Þær segja viðveruna í Ljósínu hafa haft mikla þýðingu fyrir andlegu hliðina í veikindum. Hrafnhildur segir jákvæða stöngu myndast meðal fólksins og ákveðna mildi sem sé mikilvæg og eins séu veikindin ekki efst á baugi heldur frekar einstaklingurinn sjálfur. Sif samsinnir þessu og segist ekki vilja missa af þeim föstu tímum sem hún sækir í Ljósínu.

Hugbúnaðarlausn sem viðheldur og eflir andlega heilsu



Sigrún Þóra Sveinsdóttir, sálfræðingur, kynningu hugbúnaðinn fyrir íslenskum fyrirtækjum.

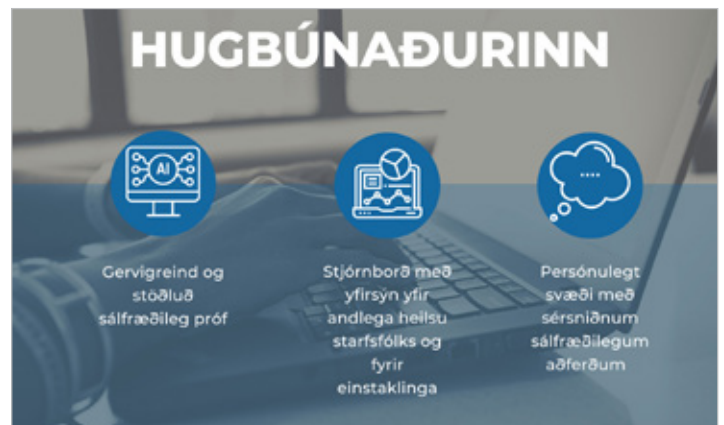
Sigrún Þóra Sveinsdóttir er sálfræðingur og með sérmenntun í sálfræði á bak við velliðan. Hún stofnaði ásamt manni sínum, Stefni Kristjánssyni, fyrirtækið Proency sem býður hugbúnaðarlausn fyrir fyrirtæki og stofnanir til að viðhalda og efla andlega heilsu starfsfólks með reglulegu sálfræðilegu mati.

„Ég var að vinna sem sálfræðingur hjá Lögreglunni og fann þá hve mikil þörf er fyrir aðgengi að sálfræðilegum aðferðum til að hafa áhrif á eigin andlega heilsu. Upp úr því byrjaði ég að þróa námskeið sem voru m.a. á rafrænu formi og skrifa handbók. Þegar við hjónin fluttum svo til Stokkhólms, þaðan sem maðurinn minn var að ljúka meistaranámi í verkfræði, kviknaði sú hugmynd hjá honum að bæta sálfræðilegt mat með því að nota gervigreind. Það varð uppistaðan að þessum hugbúnaði sem er ætlaður til að meta og bæta andlega heilsu starfsfólks,“ segir Sigrún Þóra.

Sigrún Þóra bendir á að slíkur hugbúnaður komi aldrei í stað sálfræðings en frekar sé hann mikilvægt verkfæri til að nota dags daglega til að fylgjast með og hlúa að andlegri heilsu rétt eins og að vera með líkamsræktarkort. Í fyrstu verður búnaðurinn eingöngu í boði fyrir fyrirtæki en mun einnig verða fyrir einstaklinga í náinni framtíð.

„Hugmyndin er tvíþætt. Annars vegar er það aðgangur fyrir starfsfólk þar sem það getur metið eigin líðan t.a.m. er varðar depurð, kvíða og kulnun og getur það þá í framhaldinu nýtt sér vísindalega sannaðar aðferðir til að láta sér líða betur. Hins vegar er aðgangur fyrir stjórnendur þannig að þeir fái yfirlit yfir andlega líðan hjá starfsfólki. Hér er um algjörlega órekjanlegt yfirlit að ræða og persónuöryggi einstaklinga tryggt í bak og fyrir t.d. með því að hafa í forritinu engar bakgrunnsbreytur varðandi aldur eða kyn,“ segir Sigrún Þóra.

Notandi skráir sig inn á sitt svæði og svarar þar spurningum er meta andlega líðan hverju sinni. Niðurstöðurnar birtast í framhaldinu á skjánum og hægt að sjá m.a. tíðni jákvæðra og neikvæðra



tilfinninga. Einnig er hægt að skoða líðan sína á tímalínu og sjá hvernig andleg heilsa breytist mögulega eftir tímabilum. Ákveðin valmynd leiðir síðan notandinn áfram í fróðleik um þá aðferð sem myndi nýtast viðkomandi best hverju sinni en þar má nefna vísindalega byggðar sálfræðilegar aðferðir úr hugrænni atferlismeðferð, tjáningarskrif, núvitund, samkennd og markmiðasetningu.

Sigrún Þóra hefur verið í samstarfi við Ljósíð frá árinu 2018 og haldið þar námskeið og tekið fólk í viðtöl. Hún segir það heiður að vera við að innleiða Proency hugbúnaðinn inn í Ljósíð og verið sé að skoða hvernig það myndi nýtast starfsseminni best. Bæði gæti það nýst Ljósberum við að mæla árangur meðferðar svo og verið dýrmætt fyrir yfirmenn til að geta fylgst með og hlúð að andlegri heilsu starfsmanna sinna.

Sjúkrabjálfun í Ljósinu

Hjá Ljósinu starfar teymi sex sjúkrabjálfa og tveggja íþrótafræðinga sem allir hafa ólíkan og sérhæfðan bakgrunn. G. Haukur Guðmundsson stýrir teyminu en hann útskrifaðist sem sjúkrabjálfi frá Háskóla Íslands árið 2007 og hóf störf hjá Ljósinu árið 2009. Haukur hefur einnig lokið meistaraþráðu í íþrótt- og heilsufræðum með áherslu á þjálfun, þrek og heilsufar fólks eftir krabbameinsmeðferð. Hann lauk einnig prófi sem Clinical Cancer Exercise Specialist frá University of Northern Colorado Cancer Rehabilitation Institute. Hann hefur mikinn áhuga á öllu er viðkemur heilsu og heilbrigðum lífsstíl.



Haukur Guðmundsson,
sjúkrabjálfi.

„Eðlilega vita flestir sem greinast með krabbamein ekki hvað þeir eiga eða mega gera þegar kemur að hreyfingu og þjálfun og því mikilvægt að meta hvern og einn einslega og veita persónulega ráðgjöf. Það er marga sem þarf að skoða enda er krabbamein samheiti yfir 100-200 sjúkdóma og ekki eitt sem gildir fyrir alla. Ákveðnar vinnureglur eru þó fyrir hendi sem eiga að einhverju leyti við flesta en svo þarf bara að aðlagja þær einstaklingnum. Í fyrstu er mitt starf aðallega fólgið í því að losa fólk við þær afsakanir sem það kann að hafa fyrir því að hreyfa sig ekki og finna lausnir við þeim. Í raun ætti stuðningur til að hreyfa sig að vera órjúfanlegur hluti meðferðar fyrir krabbameinsgreinda miðað við þann ávinning sem hreyfingin hefur á lífsgæði og stundum batahorfur fólks eftir greiningu. Hér áður fyrr var jafnvel talið hættulegt að hreyfa sig og lækna vildu frekar meina að veikt fólk ætti að hvíla sig og passa að verða ekki örmagna. Í dag hefur orðið algjör viðsnúningur á þessu varðandi flesta sjúkdóma enda hafa rannsóknir sýnt að því meira sem þú hreyfir þig þeim mun meiri orku og vellíðan hlýtur þú og flýtir jafnvel fyrir bata og endurkomu inn í daglegt líf aftur,“ segir Haukur.

Meistaránám Hauks sneri að því að kanna heilsufar fólks eftir krabbameinsmeðferð. Hann hefur einnig farið á slík námskeið og ráðstefnur og innleiðir þann fróðleik í beinu framhaldi í Ljósið. Hann nefnir t.a.m. að nú nýverið hafi sér borist niðurstöður úr alþjóðlegu samstarfi fremstu vísindamanna á sviði rannsókna

krabbameins endurhæfingar varðandi nýjar leiðbeiningar í uppsetningu á þjálfun fyrir krabbameinsgreinda.

„Ég hef beðið í heilt ár eftir þessum niðurstöðum svo þetta er mjög spennandi en við höfum þegar aðlagð þjálfunina í Ljósinu nokkuð að þessu þar sem ég þekki til fræðimanna sem tóku þátt í rannsókninni og var því þegar kunnugur því sem átti eftir að koma fram í niðurstöðunum. Þetta er mjög ungt fræðisvið og hafa rannsóknir verið stundaðir í á að giska um 20 ár sem þykir ekki sérlega langt í heimi rannsókna en þessar rannsóknir eru alltaf að verða stærri og útbreiddari og vísindamenn frá Bandaríkjunum, Kanada, Noregi, Svíþjóð, Danmörku og Hollandi þar fremstir í flokki. Sjálfur held ég til Kanada á næsta ári í doktorsnám á þessu sviði,“ segir Haukur.

Yngri fólk virkur hópur

Í Ljósinu stundar einnig hópur ungs fólks á aldrinum 20-45 ára hreyfingu. Haukur segir gríðarlega mikilvægt fyrir þann hóp að gefa sér tíma til að hreyfa sig þótt hringiðan sé mikil og haldi þurfi mörgum boltum á lofti í gegnum veikindi og meðferð. Rannsóknir hafi sýnt sig að hreyfing hafi sérstaklega mikið að segja varðandi bata á þessum aldri og því mikilvægt að hún detti ekki út úr daglegri rútnu fólks.

Við styrkjum Ljósíð



HRAFNISTA



GEYSIR



„Í krabbameinsmeðferð dregur verulega úr þreki og orkuleysi verður mikið. Algenzt er að yngra fólki finnist það eldast um áratugi en rannsóknir á þeim hópi hafa sýnt að með því að leggja sig fram við hreyfingu er hægt að ná fullri orku og jafnvel að verða við betri heilsu en áður. Líkaminn er í eðli sínu alltaf að reyna að bæta og lækna sig og um leið og meðferð er lokið hefst uppbygging í líkamanum en maður hámarkar ekki þessa getu hans nema með hreyfingu. Yngra fólkið sem við þjálfum er mjög skemmtilegur og virkur hópur og kosturinn við að vinna með krabbameinsgreint fólk á þessum aldri er að þetta er næstum eins og að þjálfar íþróttafólk sem vill leggja sig allt fram um að ná árangri. Það er ekki algilt í öðrum sjúklingahópum að fólk hafi þennan hvata en meðal krabbameinssjúklingurinn er mjög viljugur til að hreyfa sig enda er svo lítið annað sem er í okkar valdi sjálfsett við greiningu annað en að hlýða læknum og jú borða hollt, hreyfa sig og fá nægan svefn,“ segir Haukur.

Varanlegur ávinningur af hreyfingu

Haukur segir starfið í Ljósinu mjög gefandi og skemmtilegast sé að hitta einstakling eftir útskrift jafnvel í æfingasál eða úti að ganga eða hlaupa sem segist vera orðin íþróttamanneskja eftir að hafa verið þar í hreyfingu. Markmiðið með hreyfingunni í Ljósinu

sé að fólk haldi áfram að hreyfa sig en í boði er að fólk æfi undir handleiðslu í eitt til tvö ár ef þörf þykir. Slík þjónusta er ekki sjálfgefin en víðast hvar erlendis þykir mikið að njóta sex vikna þjálfunar undir handleiðslu á meðan rannsóknir hafi hins vegar sýnt að helst þyrfti sex mánuði undir handleiðslu til að varanlegur ávinningur yrði af þjálfuninni.

„Það er nóg að gera hjá okkur í Ljósinu og þjónustan mun örugglega fara vaxandi í framtíðinni en það koma dagar þar sem þjálfareymið er að sinna yfir 100 einstaklingum. Við í teyminu sækjum okkur reglulega fræðslu og fórum t.a.m. í sumar til Danmerkur á námskeið í boði danska ríkisspítalans. Þar hefur verið unnið samkvæmt þeim aðferðum sem rannsóknir sýna að skili bestum árangri en það að hlífa fólki ekki of mikið. Við sóttum fræðslu og verklega tíma og höfum þegar innleitt nokkuð af því í Ljósinu. Svo styttest í að við fórum í nýjan æfingasál og þá getum við sinnt þessu alfarið og aukið enn meira við þjónustuna,“ segir Haukur.

Meltingin og þarmaflóran er grunnurinn að góðri heilsu - bæði líkamlegri og andlegri!



Bio-Kult®
www.bio-kult.com

Mikilvægt er að halda þarmaflórinni heilbrigðri og í jafnvægi. Bio Kult Advanced inniheldur 14 mismunandi gerlastrengi sem eru frostþurrkaðir og sýrupólnir og margfalda sig í þörmunum.

Fjölmargar rannsóknir sýna fram á kosti þess að taka inn Bio Kult Advanced gegn hinum ýmsu kvillum, s.s. iðraólgu, mígreni o.fl. Taktu 2 hylki með máltíð.



ENZYMEDICA®

Öflug melting er undirstaða góðrar heilsu. Meltingarensímín frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefna. Digest Gold getur hjálpað til við að slá á óþægindi svo sem loftmyndun, uppþembu, meltingartruflanir og meltingaróreglu.

Virkin í ensímum er meiri en þekkist í öðrum ensímum en um er að ræða einkaleyfisvarða aðferð þar sem melt er á öllum pH-gildum og þannig ná ensímín að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Taktu 1 hylki fyrir máltíð!

Styrktaraðilar

Ljósið þakkar eftirtöldum aðilum fyrir stuðninginn

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
 Activity Iceland, Koparsléttu 9
 Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 Almenna bílaverkstæðið ehf, Skeifunni 5
 Amadeus, hársnyrtistofa, Laugavegi 62
 Amazingtours ehf, Eldshöfða 12
 Apparat ehf, Ármúla 24
 Arctica Finance hf, Katrínartúni 2
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 Arkiteo ehf, Hvassaleiti 39
 Arkis arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
 ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
 Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
 Atvinnueign ehf, Síðumúla 13
 Auglýsingastofan 45B, Laufásvegi 45b
 Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
 Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
 Aurum, Bankastræti 4
 Á.K. Sjúkraþjálfun ehf, Þverholti 18
 Áltak ehf, Fossaleyni 8
 Áman ehf, Tangarhöfða 2
 Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
 Árnason Faktor ehf, Guðríðarstíg 2
 Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
 B M Vallá ehf, Bildshöfða 7
 Bakameistarinn ehf, Stígahlíð 45-47
 BASALT arkitektar ehf, Laugavegi 51
 Ber ehf, Gerðhólmur 30
 Berserker ehf, Heiðargarði 16
 Betra Bak, Faxafeni 6
 Betri bílar ehf, s: 568 1411, Skeifunni 5c
 BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
 BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
 Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s: 577 4477, Gylfaflöt 24-30
 BílaGlerið ehf, Bildshöfða 16
 Bílahöllin-Bílarýðvörn hf, Bildshöfða 5
 Bílakringlan, Funahöfða 17
 Bílamálan Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílaréttingar og bílasprautun Sævars ehf, Skútuvogi 12h
 Bílastiðurinn hf, Bildshöfða 16
 Bílastjarnan, Bæjarflöt 10
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blikksmiðjan Grettir ehf, Funahöfða 5
 Blómagalleri ehf, Hagamel 67
 Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
 Borgarþýlsur, Skeifunni 5
 Borgir ehf, fasteignasala, Grensásvegi 50
 Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf, Hávallagötu 40
 Bólstrarinn ehf, Langholtsvegi 82
 Brim hf, Norðurgarði 1

Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
 BSRB, Grettisgötu 89
 Buggy Adventures ehf, Kistumel 9
 CAD ehf, Skúlagötu 10
 Café Loki, Lokastíg 28
 Carpe Diem Tours ehf, Nótatúni 17
 Couture, fataverslun, Laugavegi 86
 Curron hf, Ármúla 27
 Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
 Dans & Jóga hjartastöð, Skútuvogi 13a
 Dekurhornið ehf, snyrtistofa, Faxafeni 14
 Dimmalimm barnafataverslun, Laugavegi 53
 Dimmblá ehf, Skriðustekk 24
 Dohop ehf, Nótatúni 17
 Dokkan, þekkingar- og tengslanet www.dokkan.is
 Dómkirkjan í Reykjavík
 D-Tech ehf, Grandagarði 16
 Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf, Grensásvegi 50
 E.T. hf, Klettagördum 11
 Eðalflutningar ehf, Jónsgeisla 47
 Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
 Eir ehf, Bildshöfða 16
 Eldur og is - Ísbúð og ferðaþjónusta, Skólavörðustíg 2
 Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
 Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
 Esju-Einingar ehf, Krókhálsi 5
 Fasteignasalan Miklaborg, Lág múla 4
 Fasteignir ríkissjóðs, Borgartúni 7
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Félag Sjúkraþjálfara, Borgartúni 6
 Félagið Heyrnarhjálpar, Langholtsvegi 111
 Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
 Fjallamenn-Mountaineers of Iceland, Köllunarklettsvegi 2
 Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
 Fjárhald ehf
 Fjöleignir ehf, Tryggvagötu 11
 Flutt og sent slf, Skógarseli 41
 Formverk, Bæjarflöt 6
 Forsæla-apartmenthouse, Grettisgötu 35b
 Fótóval ehf, Skipholti 50b
 Frikirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
 Fyrirtak málningarþjónusta ehf, Hólmvaði 42
 G & K Seafood ehf, Síðumúla 35
 G M Verk ehf, Stórhöfða 35
 G. Bergmann ehf, Bókaútgáfa og heilsuráðgjöf, Asparfelli 6
 G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
 G.K. trésmíði ehf, Vættaborgum 21
 Gagarín ehf, Brúarvogi 1
 Gallerý Fiskur, Nethyl 2
 Garðs Apótek, Sogavegi 108
 Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Nótatún 17

GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
 Gistiheimilið Alba, Eskihlíð 3
 Gjögur hf, Kringlunni 7
 Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 Gullkistan skrautgripaverslun, www.thjod-buningasilfur.is, Frakkastíg 10
 Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
 Hagkaup, Holtagördum
 Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
 Hampiðjan hf, Skarlagördum 4
 Handþrónasamband Íslands svf, Skólavörðustíg 19
 Hard Rock Cafe, Lækjargötu 2a
 Hárgreiðslustofa Hrafnhildar ehf, Hraunbæ 119
 Hárgreiðslustofan Reykjavík, Stígahlíð 45-47
 Hármíðstöðin, Hrísteigi 47
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Hársnyrtistofan Höfuðlausnir, Hverafold 1-3
 Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
 Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
 Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun, Ármúla 8
 Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
 Henson sports, Brautarholti 24
 Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11
 Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74
 HGK ehf, Laugavegi 13
 Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
 Hitastýring hf, Ármúla 16
 Hjá Guðjóni ehf, Þverholti 13
 Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
 Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
 Hornsteinar arkitektar ehf, Ingólfsstræti 5
 Hókus Pókus ehf, Laugavegi 69
 Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
 Hótel Lotus, Álfamýri 7
 Hótel Öðinsvæ, Þórgötu 1
 HR þjónustan ehf, Brúnastöðum 3
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Hreyfill, Fellsmúla 26
 Húsaklæðning ehf- www.husco.is, Kaplaskjólsvægi 93
 Húsagnir ehf, Gylfaflöt 20
 Húsgögn ehf smíðastofa og viðgerðir, Axarhöfða 14
 Hvítasunnukirkjan Filadelfia, Hátúni 2
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Iceland Unlimited Travel Service ehf, Borgartúni 27
 Icelandair ehf, Reykjavíkflugvelli
 IG Ferðir ehf, Dugguvogi 10
 Innlifun ehf, Suðurlandsbraut 26
 Isavia, Reykjavíkflugvelli
 Í pokahorninu, Skipasundi 46
 Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
 Ísmar ehf, Síðumúla 28
 Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
 Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
 J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10

Jarðtækni ehf, Veghúsum 11
 JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
 Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
 Jeremías-www.garnbudin.is
 John Lindsay hf, Klettagördum 23
 Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 6
 K. H. G. þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 Kaffifélagið, Skólavörðustíg 10
 Kanon arkitektar, Laugavegi 26
 Keiluhöllin Egilshöll, Fossaleyni 1
 Keldan ehf, Borgartúni 25
 Klettur - sala og þjónusta ehf, Klettagördum 8-10
 Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Kornagördum 5
 KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
 Kortapjónustan hf, Suðurlandsbraut 30
 Kólus ehf, Tunguhálsi 5
 Kringlan, Kringlunni 4-12
 Kringlubros ehf, Söltún 26
 Krúser félag áhugamanna um akstur, Funafold 33
 Kurt og Pí ehf, Skólavörðustíg 2
 Kvika banki hf, Borgartúni 25
 Kvíðameðferðarstöðin ehf, Suðurlandsbraut 4
 Lagahvöll slf, Bankastræti 5
 Landsbréf hf, Borgartúni 33
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
 Laugarásbríð, Laugarási
 Lásapjónustan, Grensásvegi 16
 Lášúsið ehf, Bildshöfða 16
 Le Bistro - franskur bistro & vinbar, Laugavegi 12
 Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
 Livio Reykjavík ehf, Álfheimum 74
 Líf og sál sálfræðistofa ehf, Höfðabakka 9
 Ljósín í bænum, Ármúli 23
 Ljósmyndavörur ehf, Skipholti 31
 Loftmyndir ehf, Laugavegi 13
 LOG lögmennstofa sf, Kringlunni 7
 LOGoflex ehf, Smiðshöfða 9
 Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
 Læknastöðin Domus Medica, Egilsgötu 3
 Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Lögfræðistofa Sóleyjargötu 17 sf
 Lögmannafélag Íslands, Álfamýri 9
 Lögmenn Fortis ehf, Laugavegi 7
 Manda hárgreiðslustofa, Hofsvallagötu 16
 Marport ehf, Fossaleyni 16
 Matborðið ehf, Bildshöfða 18
 Matthías ehf, Vesturföld 40
 Málarameistarar ehf, Freyjubrunni 29
 Mekka Wines & Spirits hf, Köllunarklettsvegi 2
 Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólgötu 4
 Merking ehf, Viðarhöfða 4
 Móðurást, Laugavegi 178

Mónakó, Laugavegi 78
Multivac ehf, Bæjarflöt 4
Nasdaq Iceland, Laugavegi 182
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf,
Laugavegi 182
Nautica ehf, Laugarásvegi 14
Nálastungur Íslands ehf, Hátúni 12
Neskirkja, Hagatorgi
NetPartner Iceland ehf, Höfðabakka 9
Nínukot ehf - Vinna um víða veröld,
Síðumúla 13
Nordicstore ehf, Lækjargötu 2
NORDIK lögfræðipjónusta,
Skólavörðustíg 12
Nova hf, Lágmúla 8
Nýi öskulóinn ehf, Klettargörðum 11
Nýja bílahöllin ehf, Eirhöfða 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins,
Kringlunni 7
Nýtt Skil slf, Borgartúni 24
Old Iceland restaurant, Laugavegi 72
Optic Reykjavík ehf, Hamrahlíð 17
Optima, Vínlandsleið 6-8
Orðabankinn sf, Bergstaðastræti 64
Orka ehf, Stórhöfða 37
Ormsson, Lágmúla 8
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pixel ehf, Ármúla 1
Plastiðjan ehf, Héðinsgötu 2
PLT ehf, prentlausnir og tæki, Sóltúni 20
Pósturinn, Stórhöfða 29
Prinsinn, söluturn, Hraunbæ 121
Promennt ehf, Skeifunni 11b
Rafelding ehf, Seljabraut 82
Rafmennt ehf, Stórhöfða 27
Rafneisti ehf, Hraunbæ 99
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvinn ehf, Brúnaðstöðum 59
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rafval sf, Skógarseli 33
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Rekstrarvörur ehf, Réttarhálsi 2
Reykjavík Residence Hotel, Laugavegi 182
Reykjavík chips, Vitastíg 10
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra,
Pangbakka 5
RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og
Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
Rúna grafísk hönnun ehf, Miðhúsum 28
S H G Steindór Hrnann Grímarsson ehf,
Álfheimum 72
S.B.S. innréttingar, Hyrjarhöfða 3
Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8
Salatbarinn Buffet Restaurant, Faxafeni 9
Sameyki stéttarfélag í almannapjónustu,
Grettisgötu 89
Samiðn, samband iðnfélaga, Stórhöfða 31
Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
Sigurjónsson & Thor ehf, Lágmúla 7
Sigurraf ehf, Stararima 5
SÍBS, Síðumúla 6
Sjáðu gleraugnaverslun, Hverfisgötu 52
Sjávargrillid ehf, Skólavörðustíg 14
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13

Skorri ehf, Bildshöfða 12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs,
Skógarhlíð 14
SM kvótapiing ehf, Tryggvagötu 11
Smíðsafl ehf, Gautavík 10
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf,
Hyrjarhöfða 8
Snúran ehf, Ármúla 38
Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
Sonik Tækjaleiga ehf, Gufunesvegi
SOS tölvuhjál, s: 777 0003
Sólir Jóga og Heilsusetur ehf,
Fiskislóð 53-55
Spektra ehf, Laugavegi 178
Spilavinir ehf, Suðurlandsbraut 48
Sportis ehf, Mörkinni 6
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
Steyppustöðin ehf, Malarhöfða 10
Stokkur Software ehf, Skólavörðustíg 11
Stólpi, Klettargörðum 5
Stúdíó Stafn ehf, Hátúni 6b
Styrja ehf, Depluhólum 5
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
Sýningakerfi hf, Sóltúni 20
Söngskólinn í Reykjavík, Laufásvegi 49-51
TannBina ehf, Síðumúla 25
Tannheilsa tannlæknastofa, Skipholti 33
Tannlæknastofa Árbæjar ehf, Rofabæ 23
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar,
Laugavegi 163
Tannlæknastofa Sigurðar Benediktssonar,
Faxafeni 5
Tannlæknastofa Sigurjóns
Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14
Tannlæknastofa Þórarins Jónssonar,
Faxafeni 14
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsinn ehf, Hraunbergi 4
TBG ehf, Grensásvegi 7
TEG endurskoðun ehf, Grensásvegi 16
Teiknistofa arkitekta-Gylfi Guðjónsson og
félagar, Vegmúla 2
Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði,
Keldum Vesturlandsvegi
Touch ehf, Háaleitisbraut 68
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trackwell hf, Laugavegi 178
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf,
Súðarvogi 54
Tækniverk-Hár og heilsa,
Bergstaðastræti 13
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Umshlag ehf, Lágmúla 5
Úðafoss ehf, efnalaug, Vitastíg 13
Útfráðjónusta Rúnars Geirmundssonar,
Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Valva lögmenn slf, Túngötu 14
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
VDO ehf, Tunguhálsi 19
Veitingahúsið Lauga-Ás, Laugarásvegi 1
Veitingastaðurinn Höfnin, Geirsgötu 7c
Veritas lögmenn, Borgartúni 28, 3 hæð
Verkfærasalan ehf, Síðumúla 9
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1

Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Verslunin Rangá, Skípaundi 56
Vélar og verkfæri ehf, Skútuvogi 1c
Vélavíðgerðir ehf, Fiskislóð 81
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfahlöð 3
Viðvík ehf, Hryggjáseli 1
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vinstrireyfingin Grænt framboð -
Vinstri Grænir, Túngötu 14
VIRTUS, bókhald & ráðgjöf ehf,
Skiholti 50d
Vikurós ehf, bílamálun og réttningar,
Bæjarflöt 6
Vogabær hf, Bitruhálsi 2
VOOT Beita, Skarlagörðum 4
Vottunarstofan Tún ehf, vottun sjálfbærna
náttúru nytja, Parabakka 3
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Xanadí snyrtistofa, s: 577 2121,
Eddufelli 2
XCO ehf, Akraseli 9
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74,
Glæsibæ
Zymetech ehf, Fiskislóð 39
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7
Þórarinn G. Valgeirsson, Sigtúni 23
Örninn - hjól, Faxafeni 8
Örugg afritun ehf, Ármúla 4

Seltjarnarnes

Íþróttafélagið Gróttta,
Íþróttamiðstöðinni Suðurstönd
Seltjarnarneskirkja
SmartGuide ehf, Eiðistorgi 13-15

Vogar

Arktik Rok Motel ehf, lóndal 1
Nesbúegg ehf, Vatnsleysuströnd
Stálafi Orkuíðnaður ehf, lóndal 10

Kópavogur

AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1
Áberandi ehf, Vesturvör 30a
B&B gluggatjaldahreinsun ehf,
Engjapíngi 1-3
Bak Höfn ehf, Jökullind 8
barnidokkar.is, Hlíðasmára 4
Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6
Bífræiðaverkstæðið Toppur ehf,
Skemmuvégi 34
Bíklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílasprautun og réttningar Auðuns,
Auðbrekku 27
Bístál ehf, Askalind 3
Bjartur rafverktaki ehf, Skólagerði 18
Blikkás-Funi, Smiðjuvegi 74
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvégi 42
Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
Byggðapjónustan bókhald og ráðgjöf,
Auðbrekku 22
Core ehf, heildsala Víkurharfi 1
dk hugbúnaður ehf - www.dk.is,
Smáratorgi 3
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir,
s: 564 6250, Hlíðasmára 14
Fagtækni ehf, Askalind 6
Ferli ehf, Hlíðasmára 8
Formbólstun ehf, Hamraborg 5

GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
Glermenn ehf, Ljósulind 4
goddi.is, Auðbrekku 19
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Guðmundur Skúlason ehf, Fjallalind 21
Hafið-fiskverslun ehf, Hlíðasmára 8
Hamraborg ehf, Lund 92
Hefilverk ehf, Jörðalind 20
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki,
Smiðjuvegi 11
Hoist vinnulyftur, Víkurharfi 4
Hreint ehf, Auðbrekku 8
Húsfélagapjónustan ehf, Nýbýlavegi 32
Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 7
Ingimundur Einarsson ehf málari,
Trönuhalla 1
Init ehf, Smáratorgi 3
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Ísnes ehf, heildverslun, Hamraborg 5
Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7
Jarðboranir hf, verktaki, Hlíðasmára 3
Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsvegi
Kastor ehf, Kópavogstúni 4
Krua Thai, veitingastaður, Bæjarlind 14-16
Lind fasteignasala ehf, Hlíðasmára 6
Lindakirkja, Uppsölum 3
Litlarent ehf, Skemmuvégi 4
Lif og List ehf, Smáralind
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Ljós og lausnir ehf rafverktakar,
Lómasölum 19
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Löggiltir endurskoðendur, Hlíðasmára 4
Mannberg ehf vélsmiðja, Akralind 1
Mannvit hf, Urðarharfi 6
Motiv mynd, ljósmyndapjónusta
s: 577 1188
Nýja kökukúsið ehf, Auðbrekku 2
Oxus heildverslun, Akralind 6
Rafinn ehf, Askalind 7
Rafmiðun hf, Ögurrharfi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rafsetning ehf, Björtusölum 13
Rafvirkni ehf, Akralind 9
Rakaraustofan Herramenn, Hamraborg 9
Reiðhjólaverslunin Hjólid ehf,
Smiðjuvegi 9 gul gata
Remslu ehf, pípuþagrir, Akralind 1
Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
Ræsting BT ehf, Skjólbraut 2
Sálfræðisetrið, Vallakór 4
Scandinavian Tank Storage hf,
Hlíðasmára 4
Slot ehf, Dimmuharfi 21
Stíflupjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
Svansprent ehf, Auðbrekku 12
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Tambi ehf, Ásbraut 9
Tannjörg ehf, Hlíðasmára 14
Tannlæknastofa Gunnars Leifssonar slf,
Bæjarlind 6
Tannlæknastofa Páls Ávars Pálssonar slf,
Hamraborg 5
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar,
Hlíðasmára 17
Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Titancar bílaverkstæði, Smiðjuvegi 38
Tröllalagnir ehf, pípuþagningapjónusta,
Auðnukór 3
Tvö hjörtu ehf, Bæjarlind 3

Tækniþjónusta Ragnars G
Gunnarssonar ehf, Smiðjuvegi 11
V.P. Vilhjálmsson slf, Bæjarlind 6
Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10
Verifone á Íslandi ehf, Hlíðasmára 12
Vinnuvernd ehf, Holtasmára 1
Víkingsbátar ehf.

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
B.B.P. Verktakar ehf, Miðhrauni 14
Dagar hf, Austurhrauni 7
Dráttarbílar vélaleiga ehf, Skeiðarási 4
Ecospira, Lindarflöt 30
Elektra ehf, Lyngási 11
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Fimir ehf, Skrudási 14
Fjallatindar ehf, Bernunesi 10
Geislatækni ehf - Laser þjónustan,
Suðurhrauni 12c
Grand Travel, Skeiðarási 4
Hafnasandur hf, Birkíasi 36
Hagráð ehf, Hofslundi 8
Hannes Arnórsson ehf, Móafliot 41
Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
Hjallastefnan ehf, Lyngási 11
Húsamálun ehf
Ína Dóra Sigurðardóttir, Ásbúð 45
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Smárin, bókhald og ráðgjöf ehf,
Skeiðakri 8
Sparnaður ehf, Garðatorgi 7
Suðurtún ehf, Súlnesi 12
Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
Versus bílaréttingar og málun,
Suðurhrauni 2
Vélsmiðja Þorgeirs ehf, Miðhrauni 22
Vörukaup ehf, heildverslun, Miðhrauni 15
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

AC-Raf ehf, Lækjargötu 30
Afhlutir ehf, Drangahrauni 14
Barak.is
Bergúlur ehf, Prastarási 8
Boðunarkirkjan.is-Utvarp Boðun FM 105,5,
Álfaskeiði 115
Bortækni ehf, Stapahrauni 7
Bókhaldsstofan ehf, Bæjarhrauni 10
Byggingafélagið Sandfell ehf,
Reykjavíkurvegi 66
Donna ehf
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Efnalaugin Glæsir, Bæjarhrauni 4
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Eldvarnarþjónustan ehf, Móabardi 37
Fjarðarkaup ehf, Hólshrauni 1
Fjarðarmót ehf, Melabraut 29
Fjörukráin ehf-Hótel Víking, Strandgötu 55
Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagmálun slf, Erluási 56
Hagtak hf, Fjardargötu 13-15

Hár Stíll, Hjallabraut 33
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjóthrauni 4
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð,
Gullhelli 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Ingvar og Kristján ehf, Trönuhrauni 7c
J.T. litir ehf, Ölduslóð 27
Jarðfræðistofan ehf, Holshrauni 7
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf, Selhelli 13
Kjötökompaní ehf, Dalshrauni 13 &
Grandagarði 29
Kona Tiskuverzlun,
Verslunarmiðstöðinni Firði
Lögfræðimiðstöðin ehf, Reykjavíkurvegi 62
Markus Lifenet, björgunarbúnaður,
Gjähelli 13
Músik og Sport ehf, Reykjavíkurvegi 40
Mynstrun ehf, Herjólfsgötu 20
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Opal Sjávarfang ehf, Grandatröð 4
Pústþjónusta BJB ehf, Flatahrauni 7
Rafrún ehf, Gjóthrauni 8
RB rúm, Dalshrauni 8
Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
SJ Tréverk ehf, Melabraut 20
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Skóarinn, Reykjavíkurvegi 68
Smiðurinn þinn slf, Suðurgötu 90
Smiðaverk ehf, Skúthrauni 5
Smur 54 ehf, Bæjarhrauni 6
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Snyrtistofan Þema snyrti- og
fótaðgerðastofa, Dalshrauni 11
Svalþúfa ehf, Óseyrarbraut 9
Terra ehf, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11
Universal ehf, Hringhelli 8
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

algalif.com
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210,
Fitjabraut 4
B & B Guesthouse, Hringbraut 92
Bílrúðupjónustan ehf, Grófinni 15c
Bliksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
GMT ehf, bygging 881, Keflavíkflugvelli
Happy Campers ehf, Stapabraut 21
HSS Fiskverkun ehf, Köpubraut 22
Húsagerðin hf, trésmiðja, lðavelli 14a
Kaffi Duus, Duusgötu 10
MF Fasteignasala & Leigumíðlun,
Hólmgarði 2c
Maron ehf, Köpubraut 22
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
Ráðbyrgi ehf - bókhaldsþjónusta,
lðavöllum 7a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7
Rörlagningamaðurinn ehf, Faxabraut 7

Skartsmiðjan, Hafnargötu 25
Skólámatúr ehf, lðavöllum 1
Tannlæknastofa Benedikts, Tjarnargötu 2
TM Bygg ehf, Steinási 31
Ungó, sóluturn, Hafnargötu 6a
UPS Authorized Service Contractor á
Íslandi
Verslunin Kóda, Hafnargötu 15
Vikurás ehf, lðavöllum 6
Vikurfréttir ehf, Krossmóa 4a
Örk ehf, Hafnargötu 90

Grindavík

E P Verk ehf, Efstahrauni 27
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
Grindin ehf
Lagnþjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8
Nesmúr ehf, Miðtúni 19
Verk- og tölvuþjónustan ehf, Holtsgötu 24
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður

Amp rafverktaki ehf, lðngörðum 4
Bífreiðaverkstæði Sigurðar
Guðmundssonar, Garðbraut 35
Leikskólinn Gefnarborg, Sunnubraut 3
Lighthouse-innhotel

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
Byggingarfélagið Jörð ehf, Arkarholti 19
Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf,
Háholti 14
Eignarhaldsfélagið Bakki ehf, Þverholti 2
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki,
Bröttuhlíð 1
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf,
Þverholti 2
Garðmenn ehf, Álafossvægi 20
Ísfugl ehf, Reykjavægi 36
Ístex hf, Völuteigi 6
Jón Auðunn Kristinnsson -
Pípulagningameistari
Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30
Kvenfélag Kjósarhepps
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Málningarþjónusta Jónasar ehf,
Svöluhöfða 5
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Múrefni ehf, Desjamýri 8
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Reykjabúíð ehf, Suðurreykjum 1
Smiðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf,
Völuteigi 5
Spíssar ehf - stíflupjónusta,
Brekutanga 21
Ungmennna- og íþróttafélagið Afturelding,
Íþróttamiðstöðinni Varmá
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10

Akranes

Akraneskaupstaður, Stíllholti 16-18
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Bífreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15
Galito veitingastaður, Stíllholti 16-18
Grastec ehf, Einigrund 9
Hafsteinn Daníelsson ehf, Geldingaá
Hvalfjarðarsveit
JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
Jón Traustason, Jaðarsbraut 25
Kaja organic ehf, Kalmansvöllum 3
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
PIPÓ ehf, Kalmansvöllum 4a
Silfursmári ehf, Baugalandi 18
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar,
Kirkjubraut 28
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf, Vogatungu
Verslunin Einar Ólafsson ehf,
Skagabraut 9-11
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf,
Smiðjuvöllum 10
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf,
Smiðjuvöllum 6

Borgarnes

Blómasetrið - Kaffikyrrð, Skúlagötu 13
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Borgarverk, Flesjustöðum
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf,
Þórðargötu 24
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Garðyrkjustöðin Laugaland hf, Laugalandi
Kolbeinsstaðasókn
Kristján Ágúst Magnússon, Snorrastoðum
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Nesafi sf, Böðvarsgötu 5
PJ byggingar ehf, Hvannaeyrargötu 3
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi,
Bjarnarbraut 8
Skorradalshreppur
Solo hársnyrtistofa sf, Hyrnutorgi

Reykholt

Geitfjársetur, Háafelli

Stykkishólmur

Ásklif ehf, Smiðjustíg 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf,
Aðalgötu 20
Stjórnendafélag Vesturlands, Skólástíg 15
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

Bífreiðaðþjónusta Snæfellsnes, Sólvöllum 5
Grundarfjarðarbær, Borgarbraut 16
Kvenfélagið Gleyim-mér-ei
þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32
Litlálón ehf, Skipholti 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Snæfellsbær

Búðakirkja

Hellissandur

Bífreiðaverkstæði Ægis, Hellissandi
Esjar ehf, Hraunási 13
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Smiðjan Fönix ehf, Smiðjugötu 6
Útgerðarfélagið Glaumur ehf,
Háarífi 45 Rífi
Útnes ehf, Háarífi 67

Búðardalur

Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykholahreppur

Garpsdalskirkja, Króksfjarðarnesi
Glæðir blómabúður, s: 866 9386,
Hellisbraut 18
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Ferðabjónustan í Heydal, Mjóafirði
FishTec ehf, Suðurgötu 9
Hótel Ísafjörður hf, Silfurtorgi 2
Húsið Ísafirði, Hraunargötu 2
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Kampi ehf, Sindragötu 1
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Tónlistarskóli Ísafjarðar, Austurvegi 11
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf,
Aðalstræti 26

Knífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf,
Knífsdalsbryggju

Bolungarvík

Arna ehf, Hafnargötu 80
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf,
Hafnargötu 17
Vélsmiðjan-Mjólnir ehf, Hafnargötu 53

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Patreksfjörður

Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf,
Þórgötu 9
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1
Vesturbýggð
Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Hólmavík

Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Hvammstangi

Bílagarði, Eyrarlandi 1
Hagsæld ehf, Höfðabraut 6
Hótel Hvammstangi, Norðurbraut 1
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Kvenfélagið Freyja
Ráðbarður sf, Höfðabraut 6
Sigrún Einarsdóttir, Bjargshóli
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Bífreiðaverkstæði Blönduós ehf,
Norðurlandsvegi 4
Blönduóskirkja
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Kvenfélag Svinavatnshrepps
Léttitækni ehf, Efstubraut 2
Pöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf,
Árbraut 19
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1
Vilko ehf, Húnaþing 33

Skagaströnd

Sjávarlíftækni-setrið BioPol ehf,
Einbúastíg 2
Vélaverkstæði Skagastrandar,
Strandgötu 30
Sauðárkrúkur
Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Fjölbautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
Íðnsveinafélag Skagafjarðar
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Steinull hf, Skarðseyri 5
Trésmiðjan Ýr ehf, Aðalgötu 24a
Verslunarmannafélag Skagafjarðar,
Borgarmýri 1
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Álftagerðisbræður ehf, Álftagerði

Fjót

Kvenfélagið Framtíðin, Praststöðum

Siglufjörður

Fjallabyggð, Gránugötu 24

Akureyri

Akureyrarhöfn, Fiskitanga
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Ák smíði ehf, Lönsbakka
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Bílaþryði, Laufásstötu 5
Blikkrás ehf, Öseyri 16
Brúin ehf, Baldursnesi 4
Bústólpi ehf, Oddeyrartanga
Dexta orkutæknilausnir ehf, Huldugili 62
Eining-löja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Garbó ehf, Kaupangi Mýrarvegi
Geimstofan ehf, auglýsingastofa,
Viðjulundi 2b
Geisli Gleraugnaverslun, Mýrarvegi
Gísli Einar Árnason, tannréttingar,
Glerárgötu 34
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir,
Glerártorgi
Hársnyrtistofan Zone, Strandgötu 9
Hjörtur Haraldsson, Viðigerði
Hótel Akureyri, Hafnarstræti 67
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Index tannsmíðaverkstæði ehf,
Kaupangi við Mýrarveg
India karry kofi ehf, Hafnarstræti 100b
Kraftar og afl ehf, Öseyri 1
Kæliþjónusta Akureyrar ehf, Stapasíðu 5
Ljósko ehf, Ásabyggð 7

Menntaskólinn á Akureyri,
Eyrarlandsvegi 28
Múrið ehf, Mýrartrúni 4
Pípulagningaþjónusta Bjarna F. Jónassonar
ehf, Melateigi 31
Rafeyri ehf, Norðurtanga 5
Rakara- og hárstofan Kaupangi,
við Mýrarveg
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sigurgeir Svavarsson ehf,
byggingaverktaki, Beykilundi 8
Sjálfsbjörg endurhæfingastöð, Bugðusiðu 1
Sjómannafélag Eyjafjarðar, Skipagötu 14
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Skútaberg ehf, Sjafrarnesi 2-4
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Svalbarðsstrandarhreppur, Ráðhúsinu
Tannlæknastofa Árna Páls,
Kaupangi við Mýrarveg
Tölvis sf, Kaupangi við Mýrarveg
Útfararþjónusta kirkjugarða Akureyrar,
Þórunnarstræti Höfða
Veitingastaðurinn Krua Siam,
Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík

Darri ehf - Eyjabiti, Hafnargötu 1
Grýtubakkahreppur

Dalvík

EB ehf, Gunnarsbraut 6
Flæðipípulagnir ehf, Svæði
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Allý Snorradóttir, Hlíðarvegi 45
Norlandia ehf, Múlavegi 3
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
Fjallasýn Rúnar Óskarssonar ehf
www.fjallasyn.is, Smiðjuteigi 7
Framsýn, stéttarfélag, Garðarsbraut 26
Hvannalindir ehf, Haukamýri 4
Skóbúð Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 13
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Rein

Laugar

Kvenfélag Reykdæla, Laugum
Sparisjóður Suður- Þingeyinga,
Kjarna Laugum

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Kvenfélag Mývatnssveitar
Reykjahliðarsókn

Kópasker

Kvenfélag Öxfirðinga
Vökvajónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuegi 3

Vopnafjörður

Ferðabjónustan Syðri-Vík
Hafís NS 068
Hólmi NS-56 ehf, Hafnarbyggð 23

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf,
Miðvangi 2-4
Bólholt ehf, Lagarbraut 4
Eiríksstaðakirkja, á Jökuldal
Fljótssdalshérað, Lyngási 12
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir,
Egilsstöðum 1-2
Hildigunnur Sigbórsdóttir, Svínafelli
Jónval ehf, Lagarfélli 21
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
Myllan ehf, s: 470 1700, Miðási 12
Öbyggðasetur ehf, Egilsstöðum
Sentrum ehf, Kaupvangi 3a
Sókn lögmansstofa ehf,
Fagradsalsbraut 11
Tannlæknastofa Austurlands, Miðgarði 13
Tréiðjan Einir ehf, Aspargrund 1
Ylur hf, Miðási 43-45

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkirkja

Borgarfjörður

Ferðabjónustan Borg, Hlíðartúni
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörðubrun

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarbrekku 8
Fjarðabyggð, Hafnargötu 2
Skiltaval ehf, Leiruvogi 4
Tærgesen, veitinga- og gistihús,
Búðargötu 4
Þvottabjörn ehf, Búðareyri 25

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Fjarðarþing ehf, Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf, Bleiksárlíð 38
Tandrætti ehf, Strandgötu 8
Tanni ferðabjónusta ehf, Strandgötu 14

Neskaupstaður

Bílaverkstæði Önnundar ehf,
Vindheimanusti 7c
G. Skúlason vélaverkstæði ehf, Nesgötu 38
Samvinnufélag útgerðamanna
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmennaskóli Austurlands,
Mýrargötu 10
Verslunin Pan ehf, Egilsbraut 6

Djúpavogur

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði

Bílaverkstæði Gunnars Pálma ehf,
Bugðuleiru 6
Ferðabjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands,
Vikurbraut 31
Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7
Rósaberg ehf, Háholi

Sigurbjörg Helgadóttir, Birkifelli
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf, byggingaverktakar,
Tjarnarbrú 3

Selfoss

Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Cleopatrá tískuverslun-www.cleo.is, sí:
482 2144, Austurvegi 4
Eðalbyggingar ehf, Háheiði 3
Eggert smíður ehf, Furugrund 38
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56

Gróðarstöðin Hæðarendi, Háagerði
Gróðrarstöðin Ártangi ehf, Ártanga
Gufuhlíð ehf, Gufuhlíð
Hagbók ehf, Eyravegi 37
JÁ pípulagnir ehf, Suðurgötu 2
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kvenfélag Gnúpverja
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Lumen ehf, Bjarkarbraut 19
Mómmumatur Selfossi
Písl ehf, Grenigrund 13
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann

Svavar Sveinsson, Kistuholti 13
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknabjónustan.is, s: 482-3333,
Reykjavík, Selfossi og Helli
Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Auðflutt ehf, Kambahrauni 58
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is,
Grænumörk 10
Hótel Ör, Breiðumörk 1c
IP-lagnir slf, Borgarheiði 35
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Bíliðjan ehf, verkstæði, Unubakka 48
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Kompan klippistofa, Selvogsbraut 41
Landsbanki Íslands, Hafnarbergi 1
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1
Trésmiðja Heimis ehf, Unubakka 3b
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Ferðabjónustan Núpum-www.nupar.is
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Ingólfsskáli ehf, s: 662-3400, Efstalandi
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1

Stokkseyri

Bjartás slf, Heiðarbrún 20
Kvenfélag Stokkseyrar

Laugarvatn

Laugarvatn Fontana, Hverabraut 1
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Gröfutaekni ehf, lóðjúlóð 1
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf, Melum

Hella

Embla ferðabjónusta, Leirubakka
Freyðing ehf, Fagurhóli
Hestvit ehf, Árbakka
Suðurprófastdæmi

Hvolsvöllur

Ferðabjónusta bænda Stóru-Mörk, Stóru-
Mörk 3
Ingimundur Vilhjálmsson, Ytri-Skógum
Krappi ehf, byggingaverktakar,
Ormsvöllum 5

Vík

Ícelandair Hótel Vík
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Reynisfjara - Black beach Restaurant,
Reynisfjörur
Reynissókn
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla

Kirkjubæjarklaustur

Ferðabjónustan Hunkubökkum-
hunkubakkar@simnet.is, Hunkubökkum
Grafarkirkja
Hótel Klaustur - Bær ehf
Skaftárhreppur, Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar

Bergur VE44
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf,
Botni við Friðarhöfn
Gröfubjónustan Brinks ehf, Ásavegi 27
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Miðstöðin ehf, Strandvegi 30
Ós ehf, Strandvegi 30
Rannsóknarbjónustan V.M., Ægisgötu 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Tvisturinn ehf, Faxastíg 36
Vélarverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

VERTU LJÓSAVINUR

Það er ekkert í lífinu sem býr þig undir það að greinast með krabbamein

Ljósið gefur von

Til okkar leita hundruðir einstaklinga í hverjum mánuði, bæði krabbameinsgreindir og aðstandendur þeirra í margvíslega þjónustu. Lífslíkur krabbameins greindra eru að aukast og samhliða því er aukin þörf á endurhæfingu fyrir líkama og sál. Við þurfum fleiri ljósavini. Vertu mánaðarlegur styrktaraðili á Ljosid.is



TVG-ZIMSEN
FLUTNINGSMIÐLUN

Þinn árangur

Okkar keppikefli

**Fagleg og persónuleg
þjónusta á sviði fjármála
og viðskipta.**

grantthornton.is



Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf