

LJÓSIÐ

Ársskýrsla 2024



BRYNJÓLFUR EYJÓLFSSON

FORMAÐUR STJÓRNAR LJÓSSINS

Kæru vinir og velunnarar

Ljosið er 20 ára! Já, það er aðdáunarvert að líta yfir söguna og sjá að litla Ljosið, sem Erna Magnúsdóttir framkvæmdastýra Ljóssins stofnaði í sjálfböðavinnu, verður nú, árið 2025, 20 ára. Ljosið hefur vaxið og dafnað og margsinnis sýnt fram á mikilvægi sitt sem endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Á árinu 2024 nutu nær 1.700 manns þjónustu Ljóssins og Ljosið er fyrir löngu orðinn öflugur og traustur vinnustaður.



SÉRSTAÐA LJÓSSINS Í ÍSLENSKU HEILBRIGÐISKERFI

Ljosið er samkvæmt lögum viðurkennd heilbrigðisstofnun og heyrir undir eftirlit embættis landlæknis. Ljosið er eina sérhæfða endurhæfingamiðstöðin fyrir krabbameinsgreinda á Íslandi og gegnir lykilhlutverki í bataferli þeirra sem greinst hafa með krabbamein. Ljosið stuðlar að bættri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu skjólstaðinga sinna og aðstoðar þá við að komast í sem allra mesta virkni í samfélaginu að meðferð lokinni.

Ljosið er eina sérhæfða endurhæfingamiðstöðin fyrir krabbameinsgreinda á Íslandi og gegnir lykilhlutverki í bataferli þeirra sem greinst hafa með krabbamein.

Það að greinast með krabbamein er mikið högg fyrir þá sem í því lenda. Krabbamein er lífsógnandi sjúkdómur sem hefur ekki bara áhrif á þann sem veikist, heldur einnig þá sem næst standa. Krabbamein eru í raun samheiti yfir marga sjúkdóma, meðferðir eru fjölbreyttar og aðstæður fólks ólíkar. Í Ljósinu fær þessi fjölbreytti hópur þjónustu heilbrigðismenntaðra sérfræðinga og leitast er við að veita hverjum og einum sérsniðna þjónustu. Verkefni starfsfólks Ljóssins geta vissulega verið flókið en árangurinn af starfinu er virkilega góður.

Árið 2024 útskrifuðust um 750 manns úr þjónustu Ljóssins – flestir ýmist aftur til vinnu, náms eða í önnur hlutverk sem nýtast samfélaginu. Með markvissri og einstaklingsmiðaðri endurhæfingu dregur Ljósið þannig úr álagi á velferðarkerfið og skilar samfélaginu dýrmætum mannauði. Nýleg hagkvæmisúttekt sem Ljósið lét framkvæma á starfsemi sinni sýnir að starfsemi Ljóssins skilar um eins milljarðs króna árlegum ávinning fyrir hið opinbera - eða sem nemur um þrefalt hærri fjárhæð en Ljósið fékk frá ríkinu árið 2024. Þrátt fyrir þetta hefur reynst þrautin þyngri að tryggja Ljósinu langtímasamning við hið opinbera, í gegnum Sjúkratryggingar Íslands.

ÓÖRUGG FJÁRMÖGNUN HAMLAR ÞRÓUN

Eitt af megináhersluverkefnum stjórnar Ljóssins á síðustu misserum hefur verið að tryggja rekstrargrundvöll starfseminnar til lengri tíma. Sérstök áhersla hefur verið lögð á tvö atriði: fjármögnun og framtíðarhúsnæði. Samningur Ljóssins við Sjúkratryggingar Íslands rann út í lok árs 2023. Frá þeim tíma hefur fjármögnun frá hinu opinbera verið veitt í gegnum tímabundna samninga. Þetta fyrirkomulag hefur nú staðið í rúmt ár og skapað verulega óvissu um reksturinn og framtíðina. Í ljósi þess mikilvæga hlutverks sem Ljósið gegnir fyrir fólk sem greinist með krabbamein og aðstandendur þeirra, er ljóst að slíkt óvissuástand er hvorki æskilegt né sjálfbært til lengri tíma.

Stjórnin hefur átt í reglulegu samtali við hagaðila og fundið fyrir skýrum vilja og stuðningi víða, meðal annars á Alþingi og innan stjórnkerfisins. Vonir standa til þess að þessi vilji skili sér í varanlegri lausn á næstu misserum, þannig að Ljósið geti áfram boðið upp á öfluga og persónubundna þjónustu án þess að þurfa að glíma við óvissu um fjármögnun.

**Trygg fjármögnun Ljóssins og lausnir
vegna framtíðarhúsnæðis hafa verið
áhersluefni stjórnar árið 2024**

Annað stórt verkefni á borði stjórnar hefur verið að skoða möguleika til framtíðar með tilliti til húsnæðis Ljóssins. Starfsemin hefur vaxið og þróast á undanförnum árum og því er mikilvægt að húsnæðið styðji við bæði núverandi starfsemi og mögulegan vöxt.

Stjórnin hefur lagt áherslu á að meta þarfir starfseminnar heildstætt og leita að lausnum sem eru bæði raunhæfar og hagkvæmar. Markmiðið er að tryggja að aðstaðan sé örugg, aðgengileg og styðji við þau faglegu gildi sem starfsemi Ljóssins byggir á.

ÞAKKIR TIL STUÐNINGSADILA & SAMFÉLAGSINS

Fyrir hönd stjórnar vil ég þakka öllum þeim sem komu að starfi Ljóssins á árinu 2024 – þjónustuþegum, starfsfólki, sjálfbóðaliðum og stuðningsaðilum. Án ykkar væri starfsemin einfaldlega ekki möguleg. Við hlökkum til að takast á við misserin framundan – við öll saman hlið við hlið. Við erum afar þakklát fyrir þann mikla stuðning sem Ljósið hefur notið í gegnum fjölbreytt fjáröflunarverkefni, þar sem verkefni á borð við Ljósavini, Reykjavíkurmaraþonið og önnur frábær verkefni sem hafa skipt sköpum.

Að lokum sendi ég starfsfólki Ljóssins bestu þakkir fyrir framúrskarandi starf. Enn og aftur sýna niðurstöður þjónustukönnunar Ljóssins að árangurinn af ykkar starfi er til fyrirmyndar, en 93% skjólstæðinga segjast fá góða þjónustu og 92% segja að þjónustan hafi haft jákvæð áhrif á sín lífsgæði.

Til hamingju öll með 20 ára afmæli Ljóssins!

Með hlýjum kveðjum,
Brynjólfur Eyjólfsson
Formaður stjórnar Ljóssins

STJÓRN LJÓSSINS

Sjálfseignastofnunin Ljósið var stofnuð 20. janúar 2006. Æðsta vald í öllum málefnum félagsins hefur aðalfundur Ljóssins. Á aðalfundi er stjórn kjörin og skal hún skipuð fimm aðalmönnum og tveimur varamönnum. Á hverju ári skal kjósa tvo stjórnarmenn til tveggja ára í senn, en varamenn skulu kosnir til eins árs í senn. Formaður skal kosinn á hverjum aðalfundi til eins árs. Stjórnin fer með öll málefni Ljóssins milli aðalfunda.

Fastráðnir starfsmenn félagsins geta ekki setið í stjórn. Stjórn Ljóssins hefur alla tíð verið ólaunuð og er starfsemin óhagnaðardríf.

Á aðalfundi Ljóssins 7. maí 2024 voru eftirfarandi kjörin í stjórn Ljóssins.

Aðalstjórn

Formaður: Brynjólfur Eyjólfsson, viðskiptafræðingur

Gjaldkeri: Brynjólfur Stefánsson, viðskiptafræðingur

Ritari: Haukur Guðmundsson, sjúkraþjálfari

Meðstjórnandi: Ásta Einarsdóttir, lögfræðingur

Meðstjórnandi: Sara Lind Guðvarðardóttir, lögfræðingur

Varastjórn

Haukur Guðmundsson, sjúkraþjálfari

Svanhildur Sigurðardóttir, stjórn málafræðingur

Alls voru haldnir átta stjórnarfundir á árinu 2024, auk aðalfundar. Stjórnin skipaði framkvæmdaráð, sem fjallaði um ýmis mál sem komu upp milli stjórnarfunda. Framkvæmdastýra Ljóssins annast daglegan rekstur og framfylgir ákvörðunum aðalfundar og stjórnar félagsins.

UM LJÓSIÐ

Ljósið er þverfagleg endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra. Saga Ljóssins hófst þann 5. september 2005 þegar Erna Magnúsdóttir opnaði fyrstu dyrnar að starfseminni í safnaðarheimili Neskirkju – með það að markmiði að veita einstaklingum styrk, stuðning og von í bataferli sínu.

Frá þeim tíma hefur starfsemin vaxið og dafnað, og frá árinu 2007 hefur Ljósið verið til húsa við Langholtsveg í Reykjavík. Þar sækja nú yfir 600 manns í hverjum mánuði markvissa endurhæfingu í hlýlegu og styrkjandi umhverfi.

STEFNA LJÓSSINS

Frá því að Ljósið hóf starfsemi sína hefur verið lögð rík áhersla á skýra og markvissa stefnumótun til að tryggja faglega og árangursríka þjónustu. Gildi Ljóssins eru hornsteinn starfseminnar og leiðarljós í daglegu starfi, sannarlega traustur grunnur fyrir áframhaldandi þróun og vöxt Ljóssins.

Hlutverk

Ljósið er endurhæfingarmiðstöð sem er til svo að það sé til staðar einstaklingsmiðuð endurhæfing fyrir krabbameinsgreinda og stuðningur fyrir aðstandendur þeirra.

Framtíðarsýn

Að allir sem greinast með krabbamein fái viðeigandi faglega endurhæfingu sem hefst strax við greiningu. Ljósið er leiðandi og framsækið afl á þessu sviði og í fremstu röð varðandi þekkingu og þjónustu við krabbameinsgreinda.





Gildi

Gildi Ljóssins eru *Gróska*, *Gleði*, *Heilindi* og *Fagmennska*.



Gróska

Við viljum vaxa í starfi, erum sveigjanleg og tilbúin að gera breytingar. Við tökum vel í nýjungar og viljum blómstra í þeirri fjölbreyttu þjónustu sem veitt er.



Gleði

Gleðin vekur lífskraft og von. Handverk, sköpun og almenn virkni veita gleði og jákvæðni sem við höfum að leiðarljósi í okkar starfi. Gleðin í Ljósinu er smitandi, fólk gleymir sér og finnur aukinn þrótt í gleðinni.



Heilindi

Við erum vingjarnleg í fasi, sýnum samstöðu, traust, trúnað, virðingu og kærleik. Við erum heiðarleg, höfum opin samskipti, ræðum málin og leitum lausna. Við sinnum störfum okkar af alúð og trúmennsku og vinnum öll að sameiginlegu markmiði. Við samgleðjumst hvert öðru.



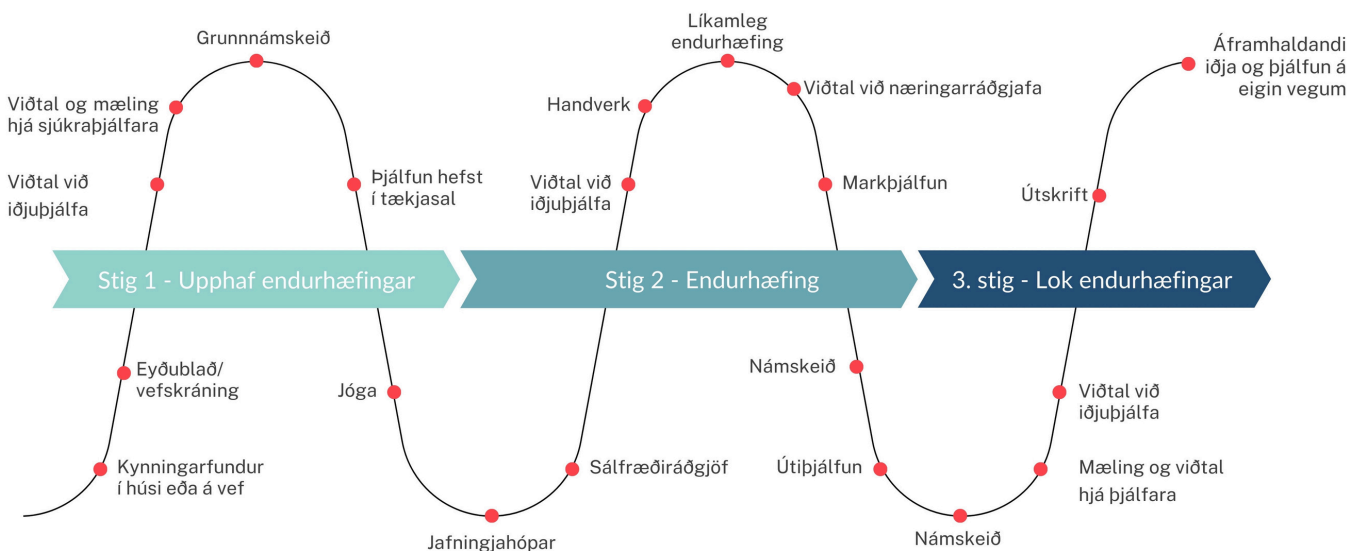
Fagmennska

Við leggjum mikið upp úr þverfaglegri samvinnu, fylgjumst vel með nýjungum og leitumst við að vera fremst í flokki hvað starfsemina varðar. Við vöndum málfar, vinnubrögð og virðum þagnarheit.

Endurhæfingin

Markmið Ljóssins er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning, þar sem fagfólk aðstoðar við að byggja upp líkamlegt og andlegt þrek. Auk þess að fá stuðning við að setja sér markmið sem auka daglega virkni og hafa þannig áhrif á lífsgæði almennt. Endurhæfingin í Ljósinu á sér upphaf og endi og skiptist niður í þrjú stig. Ef þörf er á frekari endurhæfingu (Stig 4) er það metið af sérfræðingum Ljóssins.

SÉRNIÐIN ENDURHÆFING Í LJÓSINU



Heildrænt mat á færni og virkni lykill að árangursríkri endurhæfingu

Fagfólk Ljóssins styðst við margvísleg töl í endurhæfingarstarfinu en Ljósið var fyrst íslenskra stofnana til að innleiða alþjóðlega matstækið WHODAS (World Health Organization Disability Assessment Schedule) á rafræna vegg. Með WHODAS má meta færni og virkni einstaklinga sem hafa greinst með krabbamein og fá heildræna mynd af áhrifum sjúkdómsins á daglegt líf, bæði líkamlega, andlega og félagslega. Matstækið styður við einstaklingsmiðaða endurhæfingu með því að greina styrkleika og áskoranir hvers og eins, sem gerir starfsfólki kleift að veita markvissari og árangursríkari þjónustu.

STARFSEMI LJÓSSINS

Í lok árs 2024 störfuðu 36 manns hjá Ljósinu í 30 stöðugildum. Þeir fagaðilar sem starfa hjá Ljósinu í föstum stöðugildum eru:

- Iðjupjálfar
- Sjúkrabjálfarar
- Íþróttافرæðingar
- Sálfræðingar
- Fjölskyldumeðferðarfræðingur
- Heilsunuddarar
- Snyrtifræðingur
- Jógakennarar
- Matráður
- Móttökufólk
- Handverksfólk

Auk þess koma að starfinu fjölmargir verktakar eins og markþjálfar, næringarráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, og fleiri. Þá koma að starfinu bæði fyrirlesarar eins og krabbameinssérfræðingar og fleiri. Að ógleymdum öllum þeim sjálfboðaliðum sem starfa fyrir Ljósið.



Skjólstæðingar Ljóssins eru ánægðir með þjónustuna

Í þjónustukönnun Ljóssins, sem framkvæmd var haustið 2024, kemur fram að ánægja þeirra sem eru í þjónustu hjá Ljósinu er mjög mikil. Könnunin var lögð fyrir alla þá sem voru í þjónustu frá ársbyrjun 2022. Alls sögðust 93% vera mjög eða frekar ánægð með þjónustuna og 92% sagði að þjónusta Ljóssins hefði haft jákvæð áhrif á sín lífsgæði.

86% sögðust ánægð með þjónustu við aðstandendur. Skjólstæðingar sögðust mæla með þjónustu Ljóssins og var meðmælavísitala (svokallað NPS gildi) 87.1

ÁNÆGÐ EÐA
FREKAR ÁNÆGÐ **93%**

SEGJA ÞJÓNUSTU
HAFA JÁKVÆÐ ÁHRIF
Á LÍFSGÆÐI **92%**

MEDMÆLA-
VÍSITALA **87,1**

LJÓSIÐ ER GÓÐUR VINNUSTAÐUR

Ljósið tók þátt í verkefninu Fyrirtæki ársins sem VR stendur fyrir. Könnunin nær til alls starfsfólks óháð stéttarfélagi. Könnunin sem hér er vísað til var framkvæmd árið 2024. Starfsfólk er spurt um viðhorf til níu lykilþátta í innra starfsumhverfi vinnustaðarins. Heildareinkunn Ljóssins er 4,3 af 5 mögulegum. Helstu styrkleikar samkvæmt mælingunni eru jákvætt viðhorf þjónustuþega, að umræða um félagið er vinsamleg, meðmæli með vinnustaðnum og stolt af því að starfa hjá félaginu.

HEILDAREINKUNN LJÓSSINS
Í FYRIRTÆKI ÁRSINS

4,3

STOLT STARFSFÓLK
AF VINNUSTAÐNUM

4,93

LJÓSIÐ ER ÞEKKT Í SAMFÉLAGINU

Samkvæmt vörumerkjakönnun Gallup árið 2024 sögðust 89% aðspurðra þekkja Ljósið, sem er svipað hátt hlutfall og undanfarin ár. Hlutfallið er 8 prósentustigum hærra en árið 2018 þegar mælingar hófust. Um 48% sögðust þekkja vörumerkið mjög eða frekar vel sem er á pari við mælingar fyrir árið 2021. Þegar spurt var um viðhorf til Ljóssins kom fram að 73% voru mjög eða frekar jákvæðir í garð Ljóssins og 24% hlutlausir.

HLUTFALL
ÍSLENDINGA SEM
ÞEKKJA LJÓSIÐ

89%

ERU MJÖG EÐA
FREKAR JÁKVÆÐ Í
GARÐ LJÓSSINS

73%

TÍMALÍNA 2024

Árið 2024 var afkastamikið í Ljósinu og gleðin, samstaðan og fagmennska áfram í fyrirrúmi. Lögð var sérstök áhersla á að efla stuðningsmiðstöð Ljóssins, áframhaldandi samningagerð við ríkið og undirbúning nýs húsnæðis. Fjölbreytt námskeið, viðburðir og fræðsla voru í boði að vanda, með það að markmiði að styrkja bæði líkamlegt og andlegt þrek þjónustuþega. Einnig var unnið að því að auka vitund almennings um starfsemi Ljóssins með árangursríkum kynningarherferðum og samstarfi við fyrirtæki og félagasamtök. Fjáröflunarviðburðir, sem voru bæði skemmtilegir og áhrifaríkir, tryggðu áframhaldandi rekstur miðstöðvarinnar og gerðu okkur kleift að halda áfram að veita þá mikilvægu þjónustu sem Ljósið stendur fyrir.

JANÚAR

Árið 2024 hófst vel í Ljósinu þrátt fyrir vetrarstorma en þá þýðir auðvitað ekkert annað en að stökkva út að moka. Meðal þess sem við tókum okkur fyrir hendur umfram endurhæfinguna var að gera starfinu skil gagnvart þjóðinni og stukku Erna framkvæmdastýra og Áslaug yfirsjúkrapjálfari meðal annars í viðtal.



FEBRÚAR

Í febrúar færði Samfrímúrarastúkan Baldur Ljósinu rausnarlegan styrk og sýndi með því hlýjan stuðning við mikilvæga starfsemi miðstöðvarinnar.

Í Ljósinu reynum við að fagna hversdeginum og njóta litlu augnablikanna – og hvað er þá betra en að fá sér eina gómsæta kökusneið í góðum félagsskap?



MARS

Góðgerðarnefnd MR safnaði rúmlega hálfri milljón fyrir Ljósið í ársbyrjun og kom færandi hendi í mars. BPW konur gerðu slíkt hið sama og færðu Ljósinu veglegan styrk. Endurhæfingarferlið hélt áfram af fullum krafti og var unnið markvisst að því að styðja einstaklinginn í að ná betri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu.



APRÍL

Þrjónahópur úr Ljósinu afhenti í maí Vökudeild heklaða kolkrabba fyrir fyrirbura. Sumarverkefni fóru að taka á sig mynd þegar Unnur Stella, listakona, kom færandi hendi með málverk sem notað var í samstarfsverkefni Ljóssins og Nettó.



MAÍ

Vorið í Ljósinu var létt og fallett. Við litum við í Íslandsbanka og kynntum mikilvægi maraþonsins fyrir starfsemi Ljóssins og hlustuðum á Fríðu Bjarnadóttur sem hljóp fyrst íslenskra kvenna heilt maraþon hérlandis. Listaverkin fæddust í leirnum og góðir gestir færðu Ljósinu rausnarlega styrki.



JÚNÍ

Fjölskylduganga Ljóssins fór fram við Hvaleyrarvatn í hressandi úrkomu en okkar fólk lét það ekki stoppa sig. Sveinn Jónsson færði Ljósinu veglegan styrk sem hann safnaði frá bæði einstaklingum og fyrirtækjum sem hétu á hann er hann gekk yfir 400 kílómetra af Jakobsveginum.



JÚLÍ

Júlí var mánuður Ljóssins í Nettó í annað sinn. Þetta árið voru framleiddir fallegir sundpokar og ferðaspil, sem prýddu málverk eftir listakonuna Unni Stellu og seldir voru í verslunum Nettó. Allur ágóði sölunnar rann óskiptur í Ljósið. Endurhæfingin hélt áfram með rólegum takti yfir sumarmánuðina.



ÁGÚST

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fór fram og það má sannarlega segja að það hafi verið kátt á hjalla, bæði hjá hlaupurum ásamt stuðningsliði Ljóssins. Að þessu sinni hvöttum við hlaupara til að fylkja liði og fagna með okkur að maraþoni loknu við Hafnartorg þar sem Ljósið fékk lánað fallegt húsnæði hjá Heimum.



SEPTEMBER

Haustið hófst með fjölbreyttri dagskrá í endurhæfingunni, sniðinni að þörfum þeirra sem sækja þjónustu Ljóssins. Til að auka vitund og tryggja rekstur hrintum við af stað vitundarvakningu og fjáröflun á Sjálandi, sem var frábært tækifæri til að kynna starfsemina og hvetja til stuðnings.



OKTÓBER

Uppskeruhátíð Reykjavíkurmarabons Íslandsbanka var haldin hátíðleg en því til viðbótar litu Ljósurnar við hjá okkur og afhentu formlega þeirra söfnun í Reykjavíkurmaraboninu. Undir lok mánaðarins vörpuðum við sérstöku ljósi á iðjubjálfun sem fagstétt og hvernig þetta mikilvæga fag er notað til að bæta líf krabbameinsgreindra.



NÓVEMBER

Ljósablaðið árlega leit dagsins ljós í nóvember en þar var að finna mikinn fjölda af viðtölum í stafrænu formi. Árlegur Ljósafoos var genginn með glæsibrag niður Esjuhlíðar og veglegir styrkir afhentir.



DESEMBER

Aðventan í Ljósinu er alltaf sérstök og fyllir hjörtu okkar hlýju og gleði. Húsakynnin eru skreytt af vinum okkar hjá Íslandsbanka, góðir vinir líta við með styrki og við bjóðum upp á jólalega dagskrá en þetta árið leit Páll Óskar við og söng jólin í hjörtu þjónustuþega.



STARFSEMISTÖLUR 2024

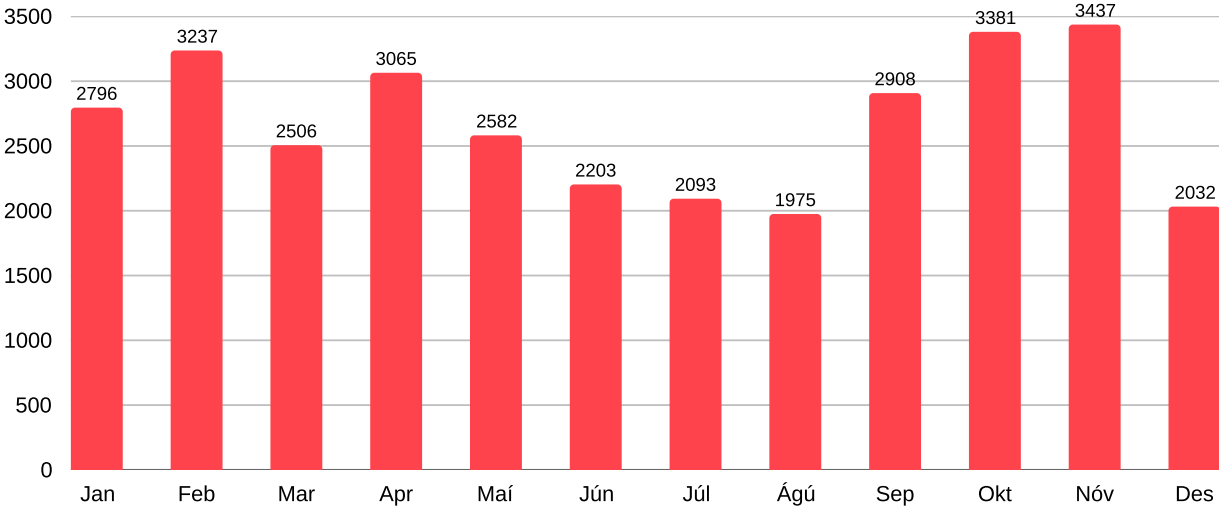
FJÖLDI
ÞJÓNUSTUÐEGA **1.675**

KOMUR Í
ENDURHÆFINGU **32.215**

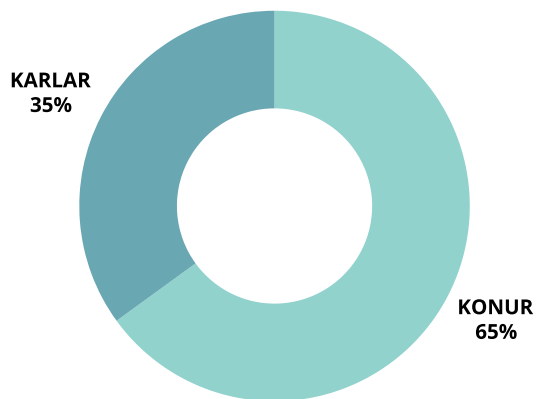
NÝJIR
ÞJÓNUSTUÐEGAR **502**

ÚTSKRIFAÐIR
ÞJÓNUSTUÐEGAR **758**

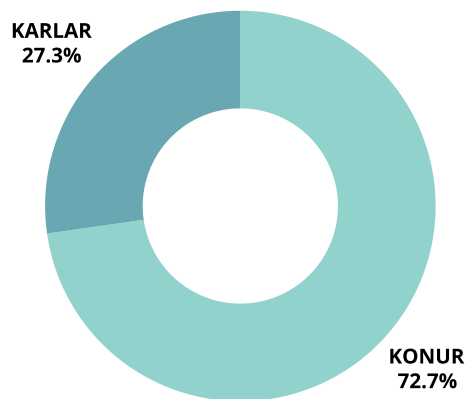
KOMUR EFTIR MÁNUÐUM



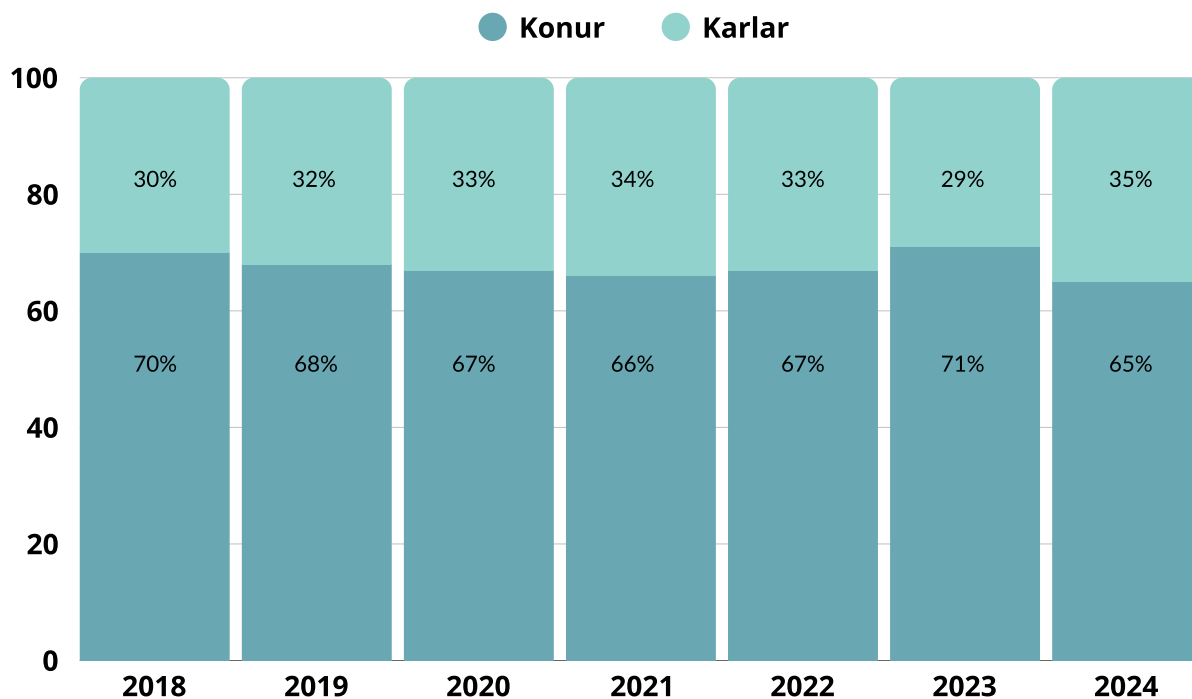
Þjónustuþegar - Kynjaskipting



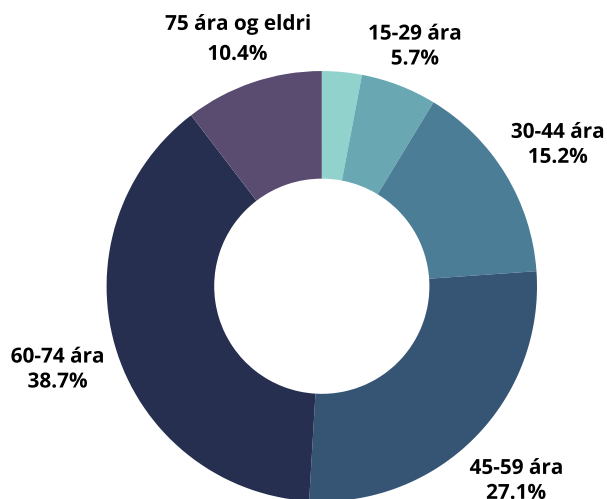
Komur í hús - Kynjaskipting



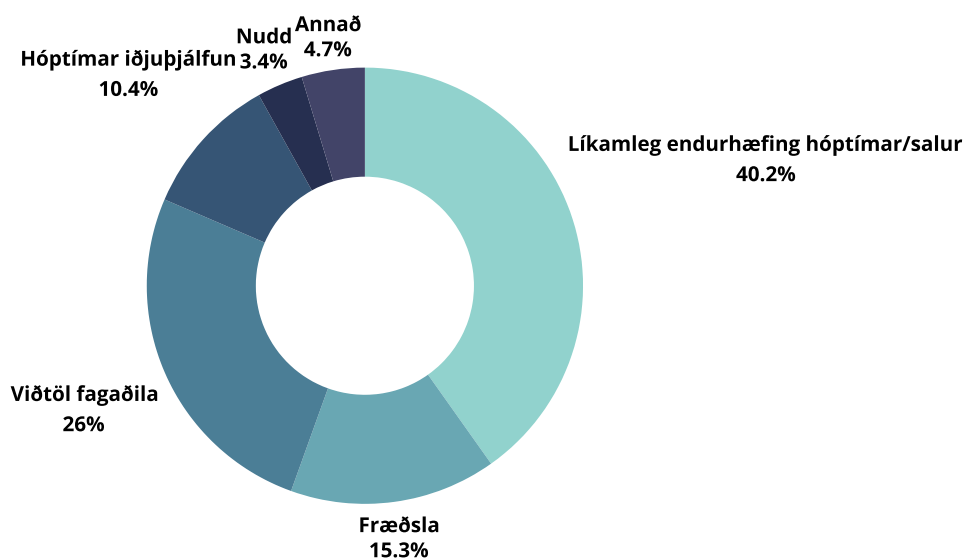
Þróun kynjaskiptingar frá 2018



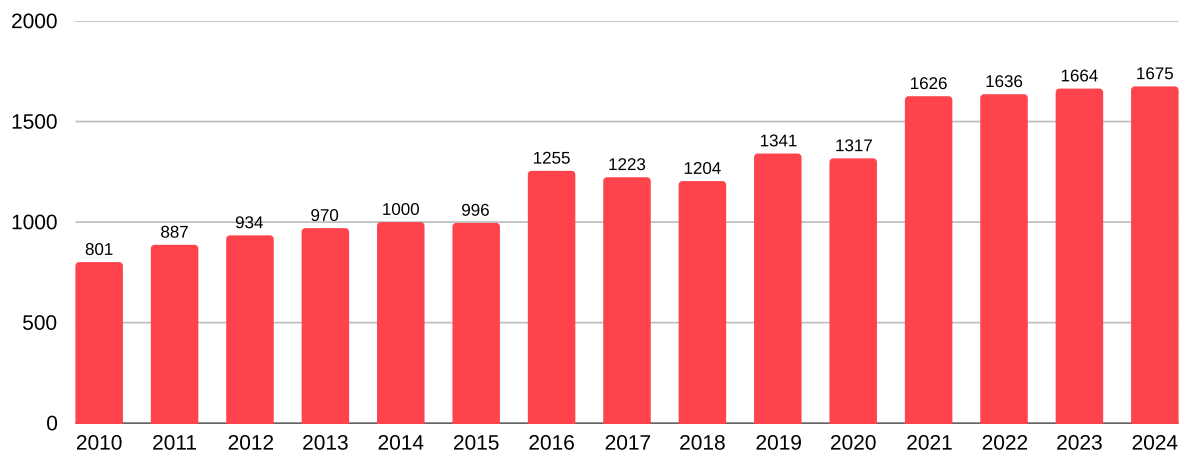
Fjöldi þjónustupega - Aldursskipting



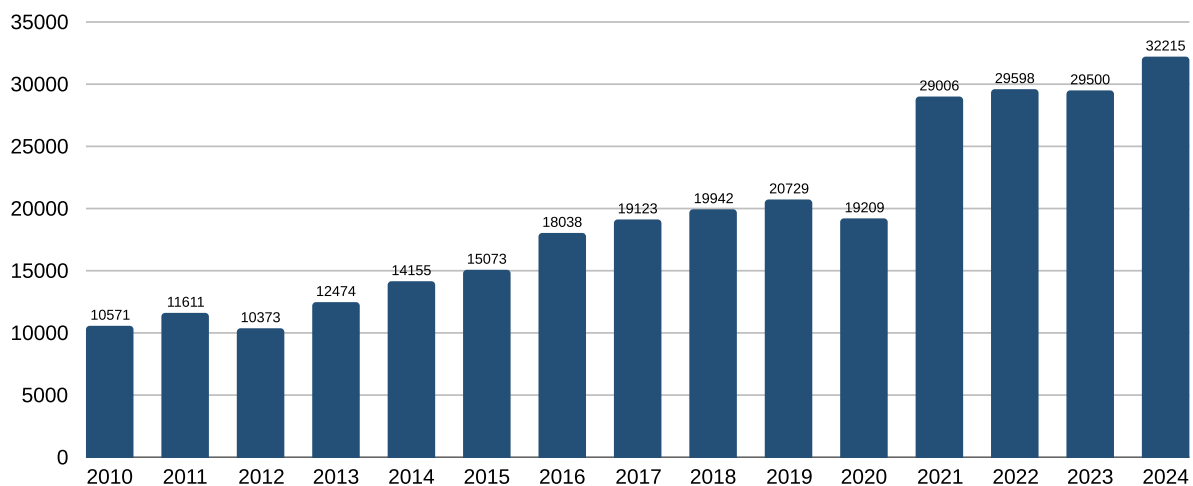
Komur í hús - Þjónustubættir



FJÖLDI EINSTAKLINGA Í ÞJÓNUSTU FRÁ ÁRINU 2010



KOMUR Í ENDURHÆFINGU FRÁ ÁRINU 2010



Nýtt

ÚTSKRIFAÐIR ÞJÓNUSTUÞEGAR

Á undanförunum árum hefur fjöldi útskrifaðra úr þjónustu Ljóssins aukist verulega. Árið 2024 var metfjöldi útskrifta en alls útskrifuðust 758 einstaklingar úr endurhæfingunni. Flestir þeirra snéru aftur til vinnu, náms eða annarra samfélagslegra hlutverka. Með markvissri og einstaklingsmiðaðri endurhæfingu dregur Ljósið þannig úr álagi á velferðarkerfið og skilar samfélaginu dýrmætum mannauði.

