

Bleika slaufan

FIMMTUDAGUR 10. OKTÓBER 2019

Kynningar: Artasan, Brimborg Max 1



Uppboð á sýnilegu tákni

Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir, gullsmiður og skartgripahönnuður í Aurum, hafði veg og vanda af undurfagurri Bleiku slaufunni í ár. Tvær sérsmíðaðar gullslaufur verða boðnar upp á þriðjudaginn klukkan 16, til styrktar áttakinu, en Bleiki dagurinn er á morgun. ➔2

Framhald á síðu 2 ➔

Það eru ákveðin tákn sem ég hafði til hliðsjónar við hönnun slaufunnar. Þegar maður horfir á hálsmenið blasir við blóm sem hringar sig niður slaufuna og vísar í vellíðan og jákvæðni. Hringurinn utan um blómið táknar svo kvenlega orku og vernd,“ útskýrir Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir, gullsmiður og skartgripahönnuður Aurum. Guðbjörg hefur haft veg og vanda af undurfagurri Bleiku slaufunni í ár.

„Innblasturinn sótti ég í íslenska náttúru eins og glöggst má sjá. Þegar haft var samband við mig og ég beðin um að hanna slaufuna í ár hafði ég verið að vinna að 20 ára afmælislinu Aurum í þó nokkurn tíma og hluti af því vinnuferli smellpassaði inn í hönnun Bleiku slaufunnar. Það verður því spennandi að fylgjast með framhaldinu og verður jafnvel hægt að fá sér eyrnalokka úr afmælislinunni sem passa vel við hálsmenið eða Bleiku slaufuna. Þetta er tenging sem mér þykir ákaflega vænt um.“

Karlar bera hálsmenið líka

Guðbjörg hefur frá upphafi fylgst vel með hönnun Bleiku slaufunnar. „Bleika slaufan er frábært framtak og samstarf Krabbameinsfélags Íslands við Félag íslenskra gullsmiða er til fyrirmyndar. Það er gott fyrir gullsmiði að geta lagt þessu þarfa málefni lið og það vekur athygli á þeim út á við. Mér þykir algjör forréttindi að fá að taka þátt í þessu verkefni og vinna með því frábæra fólki sem kemur að því einstaka starfi sem unnið er hjá Krabbameinsfélaginu,“ segir Guðbjörg.

Hún sá Bleiku slaufuna sína fljótt fyrir hugskotssjónum. „Slaufuformið sjálft er frekar einfalt form að vinna með og er það því ákveðin áskorun að gera það að sínu. Í ár var ákveðið að Bleika slaufan yrði eingöngu hálsmen og er það í fyrsta sinn. Mér finnst það skemmtileg tilbreyting og veit að karlmenn hafa líka verið að bera það. Sjálfri finnst mér ekkert síðra fyrir karlmenn að bera hálsmen

en nælu og vitaskuld eiga þeir að vera alls ófeimnir við það,“ segir Guðbjörg. „Ég hef tekið eftir að yngri kynslóðir karlmanna eru óragari við að skarta Bleiku slaufunni um hálsinn enda er það sýnilegt tákn um samstöðu og stuðning við mikilvægt verkefni sem snertir okkur öll,“ segir Guðbjörg og bendir á að hægt sé að nota menið sem nælu með því að þræða sikrisnælu í gegnum krókinn sem keðjan hangir á.

Ánægjulegt ferli

Í Aurum gerði Guðbjörg einnig glæsilega viðhafnarútgáfu af Bleiku slaufunni. „Viðhafnarútgáfan er stærra hálsmen og kom það út í þremur útgáfum; silfri, silfri með bleikri emaleringu og gylltu silfri. Við gerðum 240 eintök sem seldust upp á aðeins þremur dögum enda þykir eftirsóknarvert að eiga Bleiku slaufuna í viðhafnarbúningi. Sjálf á ég gylltu slaufuna sem er í algjöru upphaldi og við teymið mitt erum hæstánægð með hvað slaufan fór vel af stað og hitti svona vel í mark,“ segir Guðbjörg með stolti og gleði.

„Mér þykir ákaflega gleðilegt og mikils virði að geta komið að samfélagsmálum með þessum hætti. Aurum hefur á síðustu árum stutt góðgerðarfélög bæði til lengri og skemmri tíma en það samræmist mínum gildum og fyrirtækisins. Vinnan við Bleiku slaufuna var einstaklega ánægjulegt ferli og þetta er skartgripur sem lifir, tímalaut hálsmen sem hægt er að bera áfram.“

Gullslaufur boðnar upp

Bleiki dagurinn er á morgun, föstudaginn 11. október, en á þriðjudaginn 15. október klukkan 16 verða boðnar upp tvær gullslaufur til styrktar Bleiku slaufunni. „Um er að ræða sérsmiðað gullhálsmen og gullnælu, þá einu



Á uppboðinu verða boðin upp sérsmiðuð gullhálsmen og gullnæla, sú eina sem framleidd er í áttakinu í ár. Þessar aðalslaufur eru úr 14 k gulli með bleikum demöntum.

Guðbjörg Kristín Ingvarsdóttir



Glæsileg viðhafnarútgáfa Bleiku slaufunnar í ár er í þremur útgáfum.

sem framleidd er í áttakinu í ár. Þessar aðalslaufur eru frábrugðnar hinum að því leyti að þær eru úr 14 karata gulli með bleikum manngerðum demöntum sem hafa sömu eiginleika og efnasamsetningu og náttúrulegir demantar,“ upplýsir Guðbjörg og allur ágóði rennur beint til Krabbameinsfélagsins. „Þetta eru einstakir skartgripir og sannkölluð listasmíð hjá Guðbjörgu. Það verður spennandi að sjá hvar þessir kostagripir lenda eftir uppboðið og við hvetjum alla sem kunna að meta fallega og vandaða hönnun til að leggja þessum mikilvæga málstað lið,“ segir Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

Mikilvægt að koma sem fyrst

Aðildarfélag Krabbameinsfélags Íslands á landsbyggðinni vinna öflugt starf með krabbameinsgreindum og aðstandendum þeirra sem njóta þar dýrmæts stuðnings og ráðgjafar.

Starfið er oft erfitt en líka ofsalega gefandi. Fólk kemur til okkar með áhyggjur, sorg og áföll enda er viðfangsefnið þungbært,“ segir Halldóra Björg Sævarsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Akureyrar og nágrennis (KAON). Félagið er aðildarfélag Krabbameinsfélags Íslands og var stofnað í nóvember árið 1952. Það opnaði leitarstöð á Akureyri í ágúst 1969 og fyrstu móttöku og skrifstofur félagsins á níunda áratugnum. „Allir sem greinast með krabbamein og aðstandendur þeirra geta sótt ráðgjöf og stuðning til okkar, ásamt því að taka þátt í skemmtilegu félagsstarfi. Ætli það sé ekki vegna þess að ég er textilkennari að mér finnst skipta miklu máli að vera með handverk sem bæði kynin geta tekið þátt í,“ segir Halldóra í öfluglu starfi KAON sem er með aðstöðu á Glerárgötu 34. „Það skiptir miklu máli fyrir okkur að vera sýnileg í samfélaginu. Flestir vilja þó ekki vita af okkur fyrr en þeir greinast en við viljum helst að allir viti af okkur og nýti sér þjónustuna því hingað er gott að koma til að tala út, fá

Það erfiðasta í sjúkdómsferlinu er öll biðin sem tekur við og þá er gott að geta komið í KAON til að fá stuðning og ráðgjöf og fást við eitthvað skemmtilegt til að dreifa huganum.

stuðning og lausn hinna ýmsu mála,“ segir Halldóra sem starfar með þremur öðrum ráðgjöfum í Glerárgötunni þar sem er opið fjóra daga í viku frá klukkan 10 til 16. „Starfið hjá okkur er alltaf að aukast og hefur vaxið hratt síðastliðin þrjú ár. Við sjáum nú með haustinu að fólk er að koma um leið og það, eða aðstandandi þess, greinist í stað þess að biða með að klára fyrst meðferð og koma svo. Ég held að það sé vegna okkar góða samstarfs við heilsugæsluna, sjúkrahúsið og lækna sem benda sjúklingum á að fara til okkar sem fyrst. Það er mikilvægt að koma



Halldóra Björg er framkvæmdastjóri KAON. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

strax því það erfiðasta í sjúkdómsferlinu er öll biðin sem tekur við, bið eftir niðurstöðum, bið eftir meðferð og svo framvegis. Þá skiptir máli að geta komið í KAON til að fá stuðning og ráðgjöf og eitt hvað skemmtilegt að fást við til að dreifa huganum og styttu biðina,“ segir Halldóra sem situr einnig í stjórn Krabbameinsfélags Íslands. „Við finnum fyrir þörfinni fyrir KAON og bregðumst við henni. Batahorfur hafa sem betur fer batnað með margar tegundir krabbameins og nú eru mjög margir á lífi sem greinst hafa en glíma við ýmsa fylgikvilla eftir veikindin. Við bjóðum því upp á aðstoð og endurhæfingu, sundleikfimi, leikfimi í líkamsræktarstöðvum og jóga einu sinni í viku. Það er nauðsynlegt að hlúa að bæði líkama og sál og skiptir miklu máli þegar kemur að fylgikvillum meðferða og sjúkdómsins því við viljum hjálpa fólki að komast aftur út í lífið,“ segir Halldóra. Aðild að Krabbameinsfélagi Íslands eiga 22 svæðafélög og 7 stuðningshópar. Aðildarfélagin eru sjálfstæð og starfa eftir eigin félagslögum.

Guðbjörg var að vinna að 20 ára afmælislinu Aurum þegar hún var beðin um að hanna Bleiku slaufuna og hluti af því vinnuferli passaði vel inn í hönnun slaufunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

lindex.is

Sterkari saman

Bleika armbandið
2000,-

LINDEX

Ókeyypis stuðningur og ráðgjöf

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður ráðgjöf og stuðning við þá sem hafa greinst með krabbamein, aðstandendur og þá sem misst hafa ástvin úr krabbameini.

Ráðgjafarþjónustan hefur aðsetur í húsi Krabbameinsfélagsins, Skógarhlíð 8, á fyrstu hæð í heimilislegu og notalegu rými. Þar starfa hjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar og sálfræðingur sem ráðgjafar. Lóa Björk Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur segir að það sé flestum mikið áfall að greinast með krabbamein. Bæði á það við þá sem greinast og ekki síður þá sem eru nákomnir.

„Margir fara í gegnum erfiðar tilfinningar eins og ótta, reiði, örvæntingu, depurð og sektarkennd auk þess sem óvissan um framtíðina getur tekið mikið á og er í raun oft eitt það erfiðasta sem fólk tekst á við í þessu ferli,“ segir Lóa Björk.

„Það er oft þarna sem viðkomandi og hans nánustu uppgötva að daglega rútínan er dýrmætari en við gerum okkur alltaf grein fyrir og það getur reynt verulega á að vera kippt skyndilega út úr hinu venjubundna lífi inn í heim veikindanna. Það ræðst þó oft af eðli sjúkdómsins og einstaklingsbundnum þáttum hversu mikil áhrif krabbameinið og krabbameinsmeðferð hefur á líf fólks.

Sennilega er þó óhætt að fullyrða að alltaf eru áhrifin einhver á hið daglega líf, andlegt jafnvægi og lífssýn viðkomandi.

Rík þörf fyrir stuðning

Rannsóknir sýna að einstaklingar

Viðtölin, námskeiðin og tímarnir miða að því að gefa viðkomandi verkfæri í hendur til að takast á við tilfinningar, hugsanir, streitu og líkamleg einkenni sem geta komið upp í veikindunum og eftir þau.

sem greinast með krabbamein og aðstandendur hafa ríka þörf fyrir stuðning í veikindunum og eftir að krabbameinsmeðferð lýkur. Fyrir marga er það hins vegar erfitt og oft mikið hugrekkið að leita eftir þeirri aðstoð sem býðst,“ segir hún.

„Í dag læknast mun fleiri af krabbameini en áður og einnig eru fleiri sem lifa með ólæknandi krabbamein í lengri tíma en áður hefur þekkt. Þetta eru gleðilegar staðreyndir sem kalla hins vegar á aukinn stuðning við þá sem takast á við einkenni og fylgikvilla til lengri tíma vegna krabbameins eða krabbameinsmeðferðar,“ segir Lóa Björk og bendir á að þjónusta Ráðgjafarþjónustunnar sé ókeypis.

Fjölbreytt þjónusta

Ráðgjafarþjónustan býður upp á



Lóa Björk Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

fjölbreytt námskeið og opna hóp-tíma eða einkatíma í djúpslökun. Viðtölin, námskeiðin og tímarnir miða að því að gefa viðkomandi verkfæri í hendurnar til að takast á við tilfinningar, hugsanir, streitu og líkamleg einkenni sem geta komið upp í veikindunum og eftir þau. Það er mikilvægt að þeir sem hafa greinst með krabbamein og aðstandendur leiti eftir þessum verkfærum til að vinna úr reynslu

sinni og til að geta sem best hugað að sér og sinni líkamlegu og andlegu heilsu til framtíðar.

Fjöldi námskeiða í boði

Dæmi um námskeið sem boðið er upp á eru námskeið í núvitund, hugrænni atferlismeðferð, jóga nidra og námskeið í að skrifa og skapa. Einnig eru reglulega haldin sogæðabjúgsnámskeið, fysio flow námskeið, minnisnámskeið og

preytunámskeið. Nýlega er farið að bjóða upp á námskeið fyrir konur sem hafa lokið krabbameinsmeðferð vegna brjóstakrabbameins og glíma við fylgikvilla.

Reglulega eru haldnir hádegisfyrirlestrar og örráðstefnur þar sem fjallað er um ýmislegt tengt krabbameini eða sjálfseflingu. Hægt er að fá frekari upplýsingar um dagskrá og viðburði á [www.krabb.is](#) eða á fésbókarsíðu Ráðgjafarþjónustunnar.

Heimili að heiman

Krabbameinsfélagið á með öðrum félagasamtökum átta íbúðir og eru þær í boði gegn vægu gjaldi fyrir fólk utan aflandi sem þarf að sækja krabbameinsmeðferð til Reykjavíkur.

Okkur hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins er mikið í mun að sem flestir viti af starfsemi inni sem hér fer fram en því miður ber of mikið á því að við heyrum frá fólki sem hefði þurft á þjónustunni að halda en var ekki kunnugt um hana þegar þörfin var hvað mest fyrir stuðning eða ráðgjöf,“ segir Lóa Björk.

Hægt er að panta viðtal hjá ráðgjafa í síma 800-4040 eða í gegnum netfangið [radgjof@krabb.is](#) en viðtalsþjónusta er fólki að kostnaðarlausu. Einnig er hægt að koma við án þess að gera boð á undan sér.

Auðveldar sjúklingum lífið

Landspítalinn, í samstarfi við Krabbameinsfélagið, er að þróa rafræna samskiptagátt fyrir sjúklinga í krabbameinsmeðferð sem bætir aðgengi þeirra að upplýsingum og þjónustu.

Við erum alltaf að leita nýrra leiða til að veita sjúklingum okkar betri þjónustu,“ segir Sigríður Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Landspítalanum. „Rafræna samskiptagáttin er hugmynd sem er orðin nokkurra ára gömul, en víða erlendis hafa verið gerðar rannsóknir á svona þjónustu sem hafa lofað góðu. Annars staðar hefur verið farið af stað með eitthvað í þessa veru sem er frekar byggt á praktískri reynslu en rannsóknum. Það sem við erum að gera hér í fyrsta skipti er að sameina þetta tvennt og búa til þjónustu sem nýtist klínískt fyrir sjúklinga en byggir líka á rannsóknum.

Að þessu samstarfi koma Landsspítalinn, Krabbameinsfélag Íslands, Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Embætti landlæknis,“ segir Sigríður. „Landspítalinn veitir skjólstaðingum þjónustu, þannig að við erum að koma með þessa nýjung inn í okkar starfsemi. Við vinnum í samstarfi við Embætti landlæknis af því að þessi rafræna samskipti koma til með að fara fram í gegnum Heilsuveru, sem embættið hefur byggt upp á undanförunum árum. Ástæðan er að við viljum hafa öll sjúkraskrárgögn og þau verða að vera vistuð á öruggu svæði.

Krabbameinsfélag Íslands styrkir verkefnið til þess að greiða laun verkefnastjóra og Landsspítalinn fjármagnar svo á móti að hluta,“ segir Sigríður. „Krabbameinsfélag Reykjavíkur hefur svo styrkt tækniþróun og ráðgjöf.“



Sigríður segir að nýja kerfið gefa sjúklingum meira öryggi og bæti lífsgæði þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meiri þjónustu og öryggi

„Við byrjum með þrjá þjónustubætti. Í fyrsta lagi býðst sjúklingum í meðferð að skrá sig inn og fá aðgang að stöðluðum matstækjum til að meta einkenni, en alls kyns aukaverkanir og einkenni fylgja oft meðferð,“ segir Sigríður. „Niðurstöður úr þeim varpast í sjúkraskrána og fara til heilbrigðisstarfsmanns sem er

á vakt og metur hvort þurfi að breðast við.

Síðan er möguleiki á að miðla fræðsluefni til sjúklingsins, annaðhvort sjálfkrafa, tengt niðurstöðum matsins, eða eitthvað sem væri sent sérstaklega,“ segir Sigríður. „Þriðji hlutinn er spjallkerfi, sem gerir sjúklingum kleift að skrifast á við heilbrigðisstarfsmann til að fá alls kyns ráðleggingar.

Við vonumst til að gefa sjúklingum tækifæri til að leita stuðnings og hafa greiðari aðgang að heilbrigðisstarfsmanni til að fá hjálp,“ segir Sigríður. „Við vitum að það getur ýmislegt komið upp á hjá sjúklingum í krabbameinsmeðferð en þeir geta þá verið sendir í tíma á göngudeild eftir þörfum í stað þess að leita til bráðamóttöku, eins og staðan er

Þetta er ótrúlega spennandi og á að geta aukið verulega stuðning við sjúklinga og bætt skipulag ásamt því að veita sjúklingum aukið öryggi.

Sigríður Gunnarsdóttir

í dag. Í framtíðinni vonumst við svo til að bjóða upp á fleiri möguleika.

Þetta er þriggja ára verkefni og við erum komin vel á veg í tækniþróuninni,“ segir Sigríður. „Í lok verkefnisins vonumst við til að þetta geti þjónað öllum sjúklingum sem eru í krabbameinsmeðferð hjá okkur.

Þetta er ótrúlega spennandi og á að geta aukið verulega stuðning við sjúklinga og bætt skipulag ásamt því að veita sjúklingum aukið öryggi, því þeir vita að þeir hafa aðgang að aðstoð,“ segir Sigríður. „Vonandi dregur þetta líka úr líkunum á því að fólk þurfi að leita bráðrar þjónustu.

Þetta ætti að auðvelda sjúklingum lífið og við höfum séð í rannsóknum annars staðar að þetta getur dregið úr einkennum fólks, svo því liði betur í veikindunum,“ segir Sigríður. „Þetta öryggisnet hefur jákvæð sálræn áhrif.“

Femarelle styrkir bleiku slaufuna

Femarelle er náttúruleg lausn gegn einkennum breytingaskeiðs. Það örvar estrógnema í staðbundnum vef og eykur beinþéttni án neikvæðra áhrifa á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Femarelle vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á fjölmörg einkenni sem tengja má hormónabreytingum og þar á meðal er beinþéttni en rannsóknir sýna að líkur á beinþynningu minnka töluvert með inntöku.

Einkenni hormónabreytinga

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast en þó í mismiklum mæli. Sumar finna mikið fyrir þeim en aðrar minna og svo er líka misjafnt hversu fjölbreyttra einkenna verður vart. Flestar konur kannast þó við að finna fyrir einhverju af eftirfarandi:

Fyrirtíðaspenna

- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þíringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kviði og sorgartilfinning

Mæla með Femarelle

Femarelle nýtur mikilla vinsælda hjá konum allt frá 35 ára aldri og ekki að ástæðulausu. Þarna er um náttúrulega lausn að ræða sem hefur ekki bara áhrif á merkjanleg einkenni heldur líka á beinþéttni en beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega og er hann allt of algengur, sérstaklega hjá konum.

Femarelle stutt með rannsóknum

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðar-

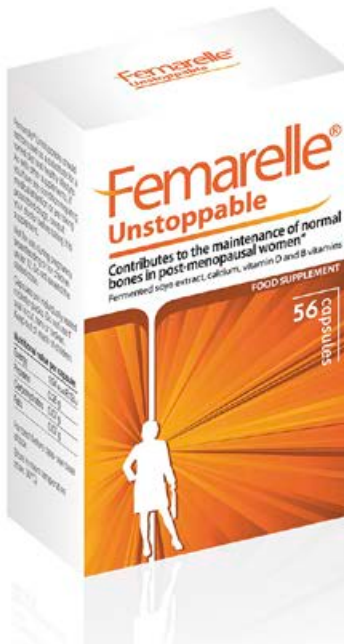
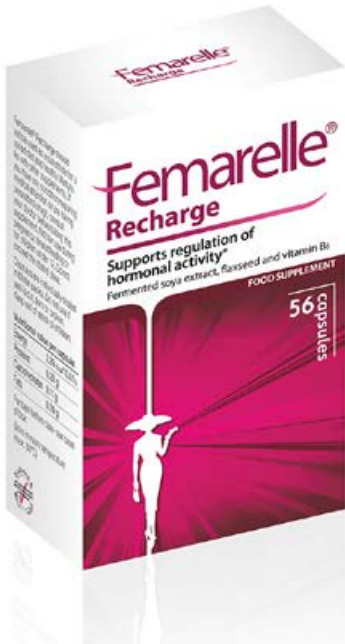


Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast en þó í mismiklum mæli. Sumar finna mikið fyrir þeim en aðrar minna og svo er misjafnt hversu fjölbreyttra einkenna verður vart. Í tilefni af árveknisátaki gegn brjóstakrabbameini renna 200 krónur af hverjum Femarelle pakka til Bleiku slaufunnar.

lega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en að taka inn hormóna. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógnema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum. Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna.

Bleika slaufan

Í ár renna 200 kr. af hverjum seldum pakka af Femarelle til Bleiku slaufunnar. Við erum stolt af því að geta látið gott af okkur leiða á sama tíma og við hjálpum fjölda kvenna við að draga úr eða losna við einkenni sem fylgja hormónabreytingum.



Halldóra Ósk Sveinsdóttir

Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamssofnninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns þírrings en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapírringur sem hefur hrjáð mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar.



Þórunn Elva Magnúsdóttir

Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skrítið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle rejuvenate og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og leið mikið betur. Ég mæli hiklaust með Femarelle því ég tek það ennþá og það stendur ekki til að hætta.



Dídí Ásgeirsdóttir

Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat bara engan veginn sofið, nótt eftir nótt vaknaði ég köfsveitt og sæng og koddí vel blaut sem er mjög óþægilegt. Einn góðan veðurdag fékk ég nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af Femarelle rejuvenate og hugsaði: „Ég hef engu að tapa.“ Ég var bara búin með 2 spjöld úr pakkanum þegar líf mitt breyttist og ég fann heilmikinn mun. Ég tók U-beygju í lífinu, sef miklu betur, næ miklu betri hvíld og svitinn er horfinn þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Femarelle rejuvenate er klárlega málið.



Guðrún Ragna Ólafsdóttir

Þegar ég kom á breytingaskeiðið fékk ég hormóna hjá læknum. Þeir fóru ekki vel í mig svo að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt liðan minni við þá liðan sem ég hafði áður. Ég er einnig með gigt og hef verið á lyfjum við gigtinni en mörg þeirra fara ekki of vel í mig. Eftir að ég fór að taka Femarelle fer ekkert í skapið á mér, og mér liður mikið betur í alla staði. Ég er ekki sama manneskjan.



Valgerður K. Erlingsdóttir

Ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var auðvitað ekki ánægð með þessa liðan og fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei alveg sátt við að nota þær. Ég ákvað að hætta og hef nú notað Femarelle um nokkurt skeið og finn að mér liður mikið betur en áður. Takk fyrir að bjóða upp á Femarelle, það hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað minni liðan.

Stuðningur skiptir sköpum

Þegar fólk greinist með krabbamein skiptir stuðningur og ráðgjöf gríðarlega miklu máli, jafnt fyrir þann sem greinst hefur með krabbamein sem og fyrir fjölskyldu hans og vini.

Rannsóknir hafa sýnt að stuðningur og ráðgjöf getur haft verulega jákvæð áhrif á bata og það sama gildir um jafningjastuðning, að finna að einhver hefur gengið í gegnum svipaða hluti og hefur skilning á því.

„Þegar einhver greinist með krabbamein þá hefur það áhrif á alla sem standa honum næst, bæði þann veika, fjölskyldu og vini. Þá er mikilvægt að vita hvert hægt er að leita eftir stuðningi. Það er okkar tilfinning hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins að of margir fara í gegnum ferlið einir og án þess að leita eftir stuðningi. Það er gríðarlega mikilvægt að fá stuðning og ráðgjöf. Ef fólk fer eitt og án stuðnings í gegnum þetta þá má segja að verið sé að velja erfiðari og oft flóknari leið en nauðsynlegt er, sem má líkja við það að fara Fjallabaksleiðina í stað þess að fara hringinn á malbikinu,“ segir Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.

Krabbameinsfélagið gaf nýlega út leiðbeiningabækling sem kallast Létu þér lífið í lyfjameðferð, ráð fyrir þig, ættingja og vini. Bæklingurinn er lítill og nettur og passar vel í veski eða vasa. Í bæklingnum eru ráðleggingar til þeirra sem standa frammi fyrir lyfjameðferð og einnig góð ráð fyrir þá sem standa sjúklingnum næst.

„Bæklingurinn er byggður á erlendra fyrirmynd. Sá bæklingur heitir Quick fixes while on chemo og er eftir Cally Nurse. Okkur fannst hann einfaldur og aðgengilegur og eftir að hafa fengið leyfi höfundar fórum við í það að gefa út sams konar bækling á íslensku með aðstoð kvenna með reynslu.“ Konur úr hópnum „Kastað til bata“, aðstoðuðu við gerð þessa bækling og gáfu ráðin sem þar má finna. „Kastað til bata“ er endurhæfingarverkefni fyrir konur sem lokið hafa meðferð við brjóstakrabbameini. Bæklingurinn liggur frammi á krabbameinsdeildum og á þeim stöðum þar sem lyfjameðferð er gefin.

Krabbameinsfélagið býður upp á ráðgjöf og stuðning fagfólks en einnig upp á stuðningsnet sem hægt er að leita til. Í stuðningsnetinu eru einstaklingar sem veita jafningjastuðning og hafa sjálfir



Sigrún Lillie Magnúsdóttir segir mikilvægt að fá stuðning og ráðgjöf þegar fólk greinist með krabbamein. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fólki vegnar betur ef það leitar sér aðstoðar en það reynist mörgum erfitt að biðja um hjál.

Sigrún Lillie Magnúsdóttir



greinst með krabbamein eða eru aðstandendur. Þeir hafa allir lokið stuðningsfulltrúanámskeiði.

„Við vitum að rannsóknir sýna að fólki vegnar betur ef það leitar sér aðstoðar en það reynist mörgum erfitt að biðja um hjál. Við sjáum enn þetta með þ-in þrjú. Þola, þrauka og þegja. Það gagnast alveg, en yfirleitt bara í ákveðinn tíma. Það er svo margt hægt að gera og það er algjör synd þegar fólk kemur mjög seint að leita sér aðstoðar, það er svo mikilvægt að þiggja aðstoð, og upplifa sig ekki einan.“ segir Sigrún.

Baby Foot



Baby Foot er stóltur styrktaraðili Bleiku Slaufunnar



Baby Foot er fótaumhirðuvara sem fjarlægir dauðar húðfrumur og harða húð, þannig að fætturnir verða silkimjúkir



200 kr.
af hverri seldri
pakningu renna
til Bleiku
Slaufunnar



Baby Foot fæst m.a. í Hagkaup, Krónunni og apótekum um land allt



FASTEIGNASALAN
TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

Vi styrkjum Krabbameinsfélagið

Fyrir hverja eign sem kemur í
sölu hjá okkur í október styrkjum
við Bleiku slaufuna.

Komdu með eignina þína til okkar

Hringdu núna

520 9595



Margar leiðir til að taka þátt

Mörg fyrirtæki leggja fjáröflun Bleiku slaufunnar lið í gegnum fyrirtækjasamstarf og sífellt fleiri bætast í hópinn. Fólk getur svo verslað hjá þessum fyrirtækjum og stutt Bleiku slaufuna í leiðinni.

Fyrirtækjasamstarfer þýðingarmikill og vaxandi hluti fjáröflunar Bleiku slaufunnar. Samstarfið gengur út á að veita fólki fleiri möguleika til að styrkja málstaðinn og að gefa fyrirtækjum færi á að leggja sitt af mörkum til fjáröflunar Bleiku slaufunnar.

„Þá rennur hluti af greiðslu fyrir vöru eða þjónustu til Bleiku slaufunnar. Með þessum hætti getur fólk fjárfest í vöru eða þjónustu sem það langar í og styrkt gott málefni í leiðinni,“ segir Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, fjáröflunar- og



Kolbrún segir að þátttökan í fyrirtækjasamstarfi Bleiku slaufunnar sé sífellt að aukast. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

markaðsstjóri Krabbameinsfélagsins. „Margir vilja helst styrkja átakið með kaupum á Bleiku slaufunni en það er stór hópur fólks sem vill gjarnan styrkja Bleiku slaufuna með kaupum á

margs konar vöru eða þjónustu.

Reyndar staðfesti könnun okkar í sumar að 75% karla og kvenna um land allt velja frekar að kaupa vöru þar sem hluti verðsins rennur til Bleiku slaufunnar en sambæri-

lega vöru sem tengist ekki Bleiku slaufunni,“ segir Kolbrún. „Fólk getur svo verslað hjá þessum fyrirtækjum eða í vefverslun Krabbameinsfélagsins og stutt Bleiku slaufuna í leiðinni.“

„Margir vilja helst styrkja átakið með kaupum á Bleiku slaufunni en það er stór hópur fólks sem vill gjarnan styrkja Bleiku slaufuna með kaupum á margs konar vöru eða þjónustu.

Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir

Sífelld fleiri taka þátt

Samstarfið skilar drjúgri upphæð á ári hverju og skiptir miklu.

„Við erum með mjög marga öflugra samstarfsaðila sem taka þátt og þeim er alltaf að fjölga,“ segir Kolbrún. „Við finnum að það er síaukinn stuðningur við fjáröflunina okkar.

Það er líka áhugi fyrir þessu innan fyrirtækjanna, ekki bara af því að þau fá aukna sölu og jákvæða athygli viðskiptavina, heldur taka starfsmenn fyrirtækjanna oft líka heilmikinn þátt,“ segir Kolbrún. „Við höfum komið á marga vinnustaði og verið með fræðslu fyrir starfsmenn. Vinnustaðirnir halda sjálfir upp á sína Bleiku daga þar sem þeir sýna bæði samstarfsfólki sínu og viðskiptavinum sem hafa glímt við krabbamein stuðning.“

STYÐJUM BARÁTTUNA

Í október gefum við **1.000 kr.** af hverjum seldum Blue Lagoon varasalva til Krabbameinsfélags Íslands. Láttu gott af þér leiða með okkur.

BLUE LAGOON
ICELAND

Laugavegur 15 | Bláa Lónið | Keflavíkurflugvöllur
vefverslun.bluelagoon.is

Í samstarfi við Bleiku slaufuna sjötta árið í röð

MAX1 Bílavaktin og Nokian tyres á Íslandi styrkja nú fjáröflun Bleiku slaufunnar sjötta árið í röð með hluta af sölu-ágóða af Nokian dekkjum. Það er því hægt að fá ný dekk og styðja gott málefni um leið.

Undanfarin fimm ár hefur hluti af söluágóða Nokian gæðadekkja hjá MAX1 runnið til Bleiku slaufunnar. MAX1 Bílavaktin og Nokian Tyres á Íslandi ganga nú til samstarfs við Bleiku slaufuna í sjötta sinn. MAX1 er stoltur styrktaraðili Bleiku slaufunnar og finnst sérlega ánægjulegt að fá að halda farsælu samstarfi við Krabbameinsfélag Íslands áfram. Allt frá upphafi samstarfsins hafa viðskiptavinir og starfsmenn MAX1 tjáð ánægju sína með að fá tækifæri til þess að vekja athygli á svo brýnu málefni.

Dekk sem má treysta

„Við erum gífurlega stoltir fulltrúar Nokian dekkja frá Finnlandi. Nokian vetrardekk eru gæðadekk, eins og kannanir og prófanir hafa sýnt fram á undanfarin ár, og þau eru margverðlaunuð,“ segir Sigurjón Árni Ólafsson, framkvæmdastjóri MAX1 Bílavaktarinnar. „Þau eru fánleg í miklu úrvali og mörgum gerðum sem henta vel á Íslandi og ekki skemmir gott verð fyrir. Það er áriðandi að velja gæðadekk undir bílinn, því dekk eru mikilvæg öryggistæki. Það skiptir gríðarlega miklu máli að geta treyst eiginleikum dekkja í krefjandi aðstæðum.

Á hverju ári fara tveir fulltrúar frá okkur til Finnlands til að heimsækja höfuðstöðvar Nokian þar sem vetrardekkinn eru prófuð á fullkomnu 700 hektara prófunarsvæði þeirra í Ivalo,“ segir Sigurjón. „Á svæðinu eru um 50 mismunandi brautir þar sem þeir prófa og sannreyna Nokian vetrardekk á mismunandi undirlagi í afar erfiðum og krefjandi vetraraðstæðum. Nokian er einnig leiðandi í visthæfni og notkun vistvænna efna við framleiðslu gæðadekkja.“

Hvert er rétta vetrardekkið?

„Hjá Nokian getur þú valið um negld dekk, harðkorna vetrardekk sem og vetrardekk sem henta allt árið. Þegar kemur að vali á réttum dekkjum er gott að velja því fyrir sér hvernig dekk henta hverjum og einum,“ segir Sigurjón. „Þegar kemur að vetraröryggi kemur ekkert í stað nagladekkja, næst þar á eftir koma harðkornadekk, síðan almenn vetrardekk og síðast í röðinni eru vetrardekk sem henta vel sem heilsársdekk. Hjá MAX1 leggjum við áherslu á að veita



Sigurjón Árni Ólafsson, framkvæmdastjóri MAX1 Bílavaktarinnar, Kolbrún Silja Ásgeirsdóttir, fjáröflunarstjóri Krabbameinsfélags Íslands, og Maris Gústaf Marisson, rekstrarstjóri MAX1 í Jafnaseli, innsigla samstarfið.



Nokian Hakkapeliitta 9 SUV er framúrskarandi vetrar- og nagladekk með Aramid hliðarstyrkingu. Dekkin henta í öllum vetraraðstæðum.



Nokian Hakkapeliitta R3 er harðkorna vetrardekk þar sem öryggi og þægindi blandast fullkomlega saman. Áhersla er lögð á stöðugleika, nákvæmni og áhyggjulausan akstur í vetrarfærð.



Nokian WR Snowproof vetrar-heilsársdekkið er snilldarlega samsett og þar nýtist áralöng reynsla af vetraraðstæðum á norðlægum slóðum.



Viðskiptavinir sem koma í MAX1 og kaupa Nokian gæðadekkinn í október og nóvember styrkja Bleiku slaufuna um leið með kaupunum.

viðskiptavininum ráðgjöf við val á dekkjum því dekk eru flókin vara og það er mismunandi hvað hentar hverjum og einum.“

Léleg dekk geta valdið slysum

„Vanmat ökumanna á ástandi dekkja getur verið stórvarasamt. Við sjáum því miður alltof oft að viðskiptavinir koma með dekk á haustin til þess að skipta fyrir veturinn og þá kemur í ljós að mynstur dekkjanna er komið undir slitmörk til þess að flokkast sem gagnleg vetrardekk,“ segir Sigurjón. „Nokian dekkinn eru með svokallaðar DSI-merkingar á öllum sínum dekkjum, sem segja til um hversu mikið er eftir af dekkinu. Fyrir vikið er auðveldara að átta sig á hvort dekkið sé enn öruggt.“

Bókaðu tíma á netinu

„Nú er mikilvægt að fara að huga að vetrinum, forðast örröð og bóka tíma í dekkjaskipti á netinu. Á heimasíðu MAX1 Bílavaktarinnar, max1.is, getur þú bókað tíma fyrir dekkjaskipti og þannig sloppið við örröð þegar veturinn skellur á,“ segir Sigurjón.

Nokian gæðadekk styrkja Bleiku slaufuna

„Viðskiptavinir MAX1 sem kaupa Nokian gæðadekk í október og nóvember styrkja Bleiku slaufuna um leið með kaupunum,“ segir Sigurjón. „Samstarf MAX1 og Bleiku slaufunnar hófst 1. október og verður út nóvembermánuð. Að sjálfsögðu verður Bleika slaufan líka til sölu á öllum verkstæðum MAX1, en þau eru þrjú talsins, tvö í Reykjavík og eitt í Hafnarfirði.“

Mikilvægt er að ná til allra kvenna af erlendum uppruna

Inga Björk Færseth, félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu, hefur umsjón með stuðningshópum fyrir erlendar konur sem hafa greinst með krabbamein. Hún segir skjólstæðinga sína oft upplifa mikla einangrun í kjölfar greiningar og því skipti miklu máli að þeim sé veittur stuðningur.

Markmiðið með stofnun þessara stuðningshópa var það að ná betur til einstaklinga sem eru ekki með íslensku sem móðurmál og hafa sjálfir greinst með krabbamein eða eru aðstandendur, segir Inga. „Öll námskeið eru alltaf miðuð við að þú talir íslensku, hvort sem það er hér hjá okkur eða í Ljósinu, þannig að þetta er svona eini vettvangurinn þar sem fólk getur komið saman og tjáð sig annaðhvort á ensku eða pólsku.“

Margar spurningar sem fylgja greiningu

Að greinast með krabbamein er mikið áfall, bæði fyrir einstaklinginn og fjölskyldu viðkomandi, og er upplifunin sérstaklega einmanaleg meðal þeirra sem hafa ekki íslensku að móðurmáli. Á einu augnabliki gjörbreytist lífið og segir Inga að margar spurningar vakni í ferlinu. Hún vonast því til að þessi þjónusta geti reynst þeim sem hana þurfa hjálpleg.

Þjónustan sem boðið er upp á er margþætt en að undanskildum stuðningsfundum geta notendur fengið aðstoð við að nálgast ýmsar hagnýtar upplýsingar sem erfitt getur verið að ráða úr. „Margar spurningar sem vakna eru bæði tengdar sjúkdómnum, fjölskyldum og réttindum, eins og hvað varðar veikindarétt og slíkt og svo tengsl við Sjúkratryggingar Íslands og Tryggingastofnun,“ segir Inga.

„Á hverjum stuðningsfundi er einn enskumælandi stuðningsfulltrúi og einn pólskumælandi auk félagsráðgjafa frá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.“ Þær Anna Maria Miloz, sem er frá Póllandi og er bæði pólsku- og íslenskumælandi, og Nura Rashid, sem er frá Singapúr, og er ensku- og íslenskumælandi, eru báðar stuðningsfulltrúar og starfa við hlið Ingu á fundunum.

Upphaflega voru hóparnir tveir og fóru fundirnir fram á ensku annars vegar og pólsku hins vegar, en nýverið var ákveðið að sameina þá í einn hóp sem hittist þriðja fimmtudag hvers mánaðar. Um er að ræða jafningjafraeðslu og stuðning. „Við erum nú komnar með stuðningshóp fyrir alla einstaklinga af erlendum uppruna, hvort sem þeir sjálfir hafa greinst eða þeir eru aðstandendur.“

Hagræðingin í því að hafa þessa hópa saman er sú að fólk getur þá valið hvort það kys að tala íslensku, ensku eða pólsku,“ útskýrir Inga. „Við þrjár höfum svo tækifæri til þess að skipta okkur niður í allt að þrjár grúppur út frá samsetningu þeirra sem mæta.“

Þá nefnir Inga sérstaklega mikilvægi þess að bjóða upp á úrræði fyrir pólskar konur sem komnar eru á efri ár og hafa þörf fyrir stuðning sem fer fram á þeirra móðurmáli. „Margir Pólverjanna sem eru eldri tala eingöngu pólsku og þykir mörgum erfitt að geta ekki tjáð sig á sínu tungumáli í veikindum.“

Viðeigandi úrræði vantar

Tilurð þessa úrræðis má rekja til einstaklinga sem greinst höfðu með krabbamein og aðstandenda



Anna Maria Milosz, Inga Björk Færseth og Nura Rashid.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Á hverjum stuðningsfundi er einn enskumælandi stuðningsfulltrúi og einn pólskumælandi auk félagsráðgjafa.

þeirra sem leituðu til Krabbameinsfélagsins eftir stuðningi. „Þessir stuðningshópar byrjuðu haustið 2018 og upphaflega kom beiðni til okkar frá aðstandanda krabbameinssjúklings og einstaklingi sem hafði sjálfur greinst með krabbamein en báðir þessir aðilar töluðu um skort á stuðningi á sínu móðurmáli.

Þetta hefur farið hægt að stað en við erum með stuðningsfulltrúa sem eru reynslumiklir og starfa meðal annars í stuðningsnetinu,“ svarar Inga þegar hún er spurð hvort þjónustan hafi borið góðan árangur. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þau sem taka þátt í stuðningshópum upplifi betri líðan og aukin lífsgæði. Þau sem nýti sér þjónustu af þessu tagi séu gjarnan vonbetri og ákveðnari í að takast á við viðfangsefnið.

Inga hvetur þá sem þurfa á þjónustunni að halda að leita til samtakanna og biður jafnframt alla sem þekkja til einstaklinga í þessum sporum að vekja athygli þeirra á þjónustunni. „Við viljum hvetja fólk til þess að mæta til okkar, hvetja þá sem vita af einstaklingum af erlendum uppruna

sem hafa greinst eða eru aðstandendur til þess að láta þá vita af okkur og þessum stuðningshópi.

Ráðgjafarþjónustan er opin á mánudögum til miðvikudags frá kl. 9-16, á fimmtudögum frá 9-19 og á föstudögum frá 9-14.

Ekki er nauðsynlegt að hafa samband fyrirfram. „Fólk getur mætt án þess að gera boð á undan sér. Hóparnir koma saman einu sinni í mánuði, þriðja fimmtudag kl. 16.30-18, til okkar í Skógarhlíð 8, á fyrstu hæð.“

„Fólk er alltaf velkomið til okkar í kaffisopa eða að hringja í okkur í síma 800-4040 og einnig er hægt að senda tölvupóst á radgjof@krabb.is.“

For English and Polish speaking

The Cancer Society offers Peer Support and education about cancer. Every third Thursday in a month at 16.30-17.30 a group intended for English and Polish speaking individuals who deal with cancer or their relatives meet at the Icelandic Cancer Society in Skógarhlíð 8, Reykjavík. The Counselling Service is open Monday to Wednesday from 9-16, on Thursdays from 9-18 and Fridays from 9-14. On weekdays support is also given by professionals by calling 800 4040 or you can email us at radgjof@krabb.is.



Lýsi styrkir Bleiku slaufuna

Með því að kaupa glas af **Omega3 forte +D&E**
frá Lýsi styrkir þú Bleiku slaufuna um 300 kr.

Lýsi inniheldur D-vítamín sem er talið draga úr líkum á krabbameini.



Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

Sýnum vinnufélaga sem fær krabbamein stuðning

Studningur og velvilji samstarfsfólks getur haft verulega þýðingu fyrir þann sem greinist. Hér eru nokkur hollráð sem geta komið að gagni:

- Verum tilbúin að hlusta, leitast við að skilja og sýna áhuga þó án óþarfa hnýsni.
- Sýnum sveigjanleika og verum tilbúin að breyta skipulagi til að koma til móts við breyttar aðstæður vinnufélagans.

■ Munum að það hefur viðtæk áhrif að greinast með krabbamein og fara í krabba-meinsmeðferð. Áhrifin á hvern og einn eru þó mismunandi. Meðal algengra aukaverkana eru þreyta, úthaldsleysi, einbeitingarskortur, hár-



greinst hefur með krabbamein að halda áfram að vinna eða vera í tengslum við vinnustaðinn sinn. Vinnan veitir mörgum öryggi og reglu þegar daglegt líf getur annars verið gerbreytt. Að halda tengslum við vinnufélaga getur uppfyllt félagslegar þarfir og dregið úr einangrun.

■ Höfum í huga að mörgum þykir erfitt að biðja um aðstoð. Spyrjum beint hvort hægt sé að aðstoða og hvernig. Ef aðstoð

er afþökkuð er gott að láta viðkomandi vita að boðið standi áfram.

■ Verum meðvitund um að þótt krabbameinsmeðferð sé lokið þá finna margir fyrir úthalds- og einbeitingarleysi löngu eftir að meðferð lýkur.

■ Á krabb.is má finna ítarlegri fræðslu og hollráð fyrir samstarfsfólki og vinnuveitendur um stuðning við þá sem greinast með krabbamein.



Styrkir til rannsókna

Markmið Visindasjóðs Krabbameinsfélags Íslands er að efla íslenskar rannsóknir á krabbameinum með því að styrkja rannsóknir á orsökum krabbameina, forvörnum, meðferð og lífsgæðum sjúklinga.

Visindasjóðurinn var stofnaður af Krabbameinsfélagi Íslands, aðildarfélagöldum þess og stuðningshöpum. Tveir minningarsjóðir runnu inn í sjóðinn; Minningar-sjóður Ingibjargar Guðjóns-dóttur Johnson og sjóður Kristínar Björnsdóttur. Stofnfé sjóðsins var rúmar 250 milljónir króna.

Búið er að úthluta úr sjóðnum í þriggja. Veittir hafa verið 36 styrkir til 24 verkefna, alls 160 milljónir. Sjóðurinn dafnar og styrkir með árlegum fjárframlögum frá Krabbameinsfélaginu, sem meðal annars hluti af söfnunarfé Bleiku slaufunnar stendur undir. Starfsemi Vísindasjóðsins skapar tækifæri fyrir íslenskra krabbameinsrannsóknir, sem leggja sitt af mörkum til að fækka megi krabbameinstíflum, fækka dauðsföllum af völdum krabbameina og bæta lífsgæði fólks með krabbamein.

Stjórn Vísindasjóðsins tekur ákvörðun um úthlutun úr sjóðnum að undangenginni faglegri umfjöllun Vísindaráðs Krabbameinsfélagsins. Þessir einstaklingar starfa allir fyrir sjóðinn í sjálfböðavinnu og eru grundvöllur þess að tryggja faglega stöðu sjóðsins.

Nánar á krabb.is/visindasjodur



Fáðu sjálfa þig
tilbaka!

Ný TT-námskeið hefst 14. október

Krefjandi og markviss líkamspjálfun,
sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun
og vikulegir póstar.
Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur,
öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri
og þú verður líkari sjálfri þér!

Kynntu þér málið á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

LÍKAMSRÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysi og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is