



FIMMTUDAGUR 6. NÓVEMBER 2025



Kjartan Már Kjartansson bæjarstjóri Reykjaneshálskrabbameina greindist með blöðruhálskrabbamein í júlí 2024 og lærði að hlusta á líkamann, forgangsraða orku og sýna sjálfum sér mildi.

Að læra að sýna sjálfum sér mildi

Kjartan Már Kjartansson bæjarstjóri Reykjaneshálskrabbameina greindist með blöðruhálskrabbamein í júlí 2024 og lærði að hlusta á líkamann, forgangsraða orku og sýna sjálfum sér mildi. Stuðningur frá fjölskyldu, heilbrigðiskerfinu og öðrum sjúklingum skiptir sköpum, og opinská umræða reynist valdeflandi.

Kjartan Már Kjartansson greindist með blöðruhálskrabbamein í júlí 2024. „Það var auðvitað mikið áfall að fá þessar fréttir,“ segir hann, „en vegna þess sem á undan var gengið, hækkað PSA-gildi, ýmis einkenni, bólgur og sýkingar, kom þetta ekki á óvart.“ Hann hafði verið í reglubundnu eftirliti hjá þvagfæralækni og fór strax á fund hans eftir greiningu. Þar var honum kynnt andhormónaferð í töfluformi sem hófst samdægurs.

Starfsfólkið englar í mannsmynd

Kjartan segir að hann hafi upplifað stuðning og þjónustu heilbrigðiskerfisins á mjög jákvæðan hátt. „Ég hafði því miður nokkra reynslu af svipuðu ferli áður þar sem eigin-kona mín greindist með krabbamein árið 2002,“ segir hann. „Þegar ég fór sjálfur í gegnum þetta fann ég hvað starfsfólkið á geisladeild Landspítalans og í Ljósinu var ómetanlegt. Þetta eru englar í mannsmynd.“ Hann fór í geislameðferð fjórum mánuðum eftir greiningu,

í nóvember og desember 2024, og nýtti hvert tækifæri til að sækja fræðslu og aðstoð í Ljósinu við Langholtsveg. Í febrúar 2025 taldi Kjartan sig tilbúinn að snúa aftur til vinnu en fljótlega áttaði hann sig á að hann hafði farið of bratt af stað. „Eftir fjórar andlega erfiðar vikur áttaði ég mig á því að ég var ekki tilbúinn. Ég tel að þjónusta og starfsemi Ljóssins hafi skipt sköpum í hversu vel mér hefur gengið að komast aftur til starfa og virkni. Ef ég hefði ekki notið þeirrar margvíslegu þjónustu sem þar er í boði er líklegt að ég væri enn í veikindaleyfi með tilheyrandi kostnaði og óþægindum. Ég vona og treysti því að ráðamenn þjóðarinnar sjái ljósið og tryggja traustan rekstrargrundvöll Ljóssins, sem svo margir eiga svo mikið að þakka,“ segir hann.

Samtalið er valdeflandi

Kjartan segir að lyfin sem hann tekur hafi þau áhrif að hann þurfi að hvíla sig um miðjan dag og hann leyfi sér það. „Ég tek langt matarhlé og hvíli mig. Ég er mjög þakklátur samstarfsfólki hjá Reykjaneshálskrabbamein sem sýnir mikinn skilning á þessari þörf fyrir hvíld.“ Stuðningsnetið hefur skipt sköpum í bataferlinu. „Jóna mín

og börnin okkar hafa verið minn stærsti styrkur,“ segir hann. „Sérfræðingar Ljóssins og geðteymis HSS hafa líka hjálpað mér mikið auk annarra karla sem hafa deilt eigin reynslu af sjúkdómnum.“ Kjartan segir að hann hafi tekið þá ákvörðun að tala opinskátt um veikindin og það hafi haft jákvæð áhrif. „Þegar maður opnar á samtalið koma margir að máli við mann að fyrra bragði. Ég hef líka sótt fundi hjá krabbameinsfélaginu Framför í Grafarvogi sem hafa verið bæði fræðandi og valdeflandi. Maður verður svolítið lítill í sér við svona fréttir og það hjálpar að finna að maður er ekki einn í þessu.“

Þakklátur fyrir stuðninginn

Kjartan segir að hreyfing hafi einnig verið mikilvægur hluti af endurhæfingunni. Hann hefur notið dyggrar aðstoðar Einars Inga Kristjánssonar, einkaþjálfara og eiganda líkamsræktarstöðvarinnar Alpha Gym í Reykjaneshálsbæ. „Einar hefur verið mér mikill stuðningur, og það sama má segja um vini mína og íbúa bæjarins sem hafa sent mér hlýja strauma og falleg skilaboð,“ segir hann þakklátur.

Við þökkum stuðninginn



Reykjavík

A. Margeirsson ehf
A. Wendel ehf
Aðalhreinsir-Drifa ehf
Aðalvík ehf
Alda eignarhaldsfélag ehf
Analytica ehf
ARGOS ehf-Arktitektastofa Grétars og Stefáns
Atlantsflug ehf
Aton.JL ehf
Atorka ehf verktakar og vélaleiga
Auglýsingastofan Korter ehf
Augnlæknar Reykjavíkur ehf
ÁM-ferðir ehf
Ásbeyrgi, fasteignasala
ÁTVR Vínubúðir
Bako Verslunartækni
BBA FJELDCO ehf
Betri bílar ehf, s: 568 1411
Beyki ehf
Bífreidastíllingar Nicolai
Bíringur ehf
Bil - Pro ehf
Bilahöllin-Bilaryövern hf
Bílaréttingar og bílasprautun
Sævars ehf
Bílasmiðurinn hf
Bílastjarnan ehf
Bor ehf
Bólstrarinn ehf
Bón Fús
Brúnás innréttingar
Brynja leigufélag ses
BSI bífreidaverkstæði ehf
BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja
Conis ehf, verkfræðiráðgjöf
Curvy og Stout vefverslun og tiskverslun
Daddi's Pizza
Dea Medica ehf
EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf
Eignamiðlun ehf
Eldhús sælkerans ehf

Endurskoðun VSK ehf
English Pub
ENVRALYS ehf I
Felgur smíða ehf
Félag atvinnurekenda
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag slökkviliðs og sjúkraflutningsmanna
Félagið Heymarhjálpi
Fiskkaup hf
Fjaðrabúðin Partur ehf
Fjöldur ehf, þvottahús
Fylkir ehf
Föt og skór ehf
G þ Skartgripir og úr
Gastec ehf
Gatnabjónustan ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gbó lögmenn
Jögur hf
GKS Innréttingar ehf
Gróðrarstöðin Mörk
Grænn markaður ehf
Gúmmivinnustofan SP dekk ehf
Hagar hf
Hagkaup
Hallgrímskirkja
Happdrætti Háskóla Íslands
Hard Rock Cafe
Heildverslunin Glit ehf
Henson sports
Heymartækni ehf
Hitastýring hf
Hjólalúðin Markið
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljá Tannlæknastofa
Hótel Frón ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hreinsitækni ehf
HS pipulagnir ehf
Húsaklæðning ehf-husco.is
Höfðahöllin bílasala
Höfðakaffi ehf
Idex ehf
Ísbúðin Fákaferni ehf

ÍSKÓ ehf
Íslenskir aðalverktakar hf
Ís-spor ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
J F Gíslason ehf
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar
Jeppabjónustan Breytir ehf
JHM - sport.is
Jón Auðunn Kristinsson
- Pipulagningameistari
K. H. G. Þjónustan ehf
Keiluhöllin
Kj Kjartansson hf
KK Kranabill
Klappavör ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Kólus ehf
KPMG ehf
Kringlan
KTM og Husqvarnaumboðið á Íslandi
Kælitækni ehf
LAG Lögmenn
Lagahvöll slf
Landslag ehf
Litsýn ehf
Limtré Virnet ehf
Linuborun ehf
L'occitane - Kringlan
Lögmenn Fortis ehf
Málarasmiðjan ehf
Málmtækni hf
Millimetri sf
Minjavernd hf
Milla ehf
Múraramestarafélag Reykjavíkur
Norda ehf
NORDIK lögfræðipjónusta
Nýi tónlistarskólinn
Nýja sendibílastöðin hf
One Systems Ísland ehf
Optic Reykjavík ehf
Orka ehf
Ormsson
Óttó B. Arnar ehf

Ólafur Garðarsson hrl
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf
Pingpong.is
Pixel ehf
Pipulagnabjónusta Reykjavíkur ehf
Plast - miðar og tæki ehf
Plastiðjan ehf
PricewaterhouseCoopers ehf
Prófilstál ehf
Pylsumeistarinn við Laugavek
Þökkun og flutningar ehf
Rafeindastofan ehf
Rafna ehf
Rafstjórn ehf
Rafstöðni ehf
Rafþekking ehf
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf
Redder ehf, byggingalausrir
Reiðhjólaverzlunin Berlin
Reykjavíkurborg
Ríkki Chan ehf
Ríma Apótek
Ríkislögreglustjórnin
S4S ehf
Sameind
Sameyki stéttarfélag í almannabjónustu
Samtök starfsmanna
fjármálafyrirtækja-SSF
SHV pipulagnabjónusta ehf
Sjávársýn ehf
Sjófang hf
Sjómannasamband Íslands
Sjómennt fræðslusjóður
Sjúkraliðafélag Íslands
Skolþreinsun Ásgeirs sf
Skorri ehf
Skólavefurinn
Sláturfélag Suðurlands svf
Smíðsafl ehf
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf
Spektra ehf
Stansverk ehf
Stálbyggingar ehf

Studio Nexus slf
Styrja ehf
Sumargarðar ehf
Svampur ehf
Systasamlagið ehf
Sýnileiki ehf
Tannálfr, tannlæknastofa
Tannval Kristínar Gílgju
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf
THG arkitektar ehf
Trésmíðja Pálma ehf
Trévirkin ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Töskuvíðgerðin ehf
Úðafoss ehf, efnalaug
Úti og inni sf
Veðiþjónustan Strengir
Verkhof ehf
Verkis hf
Vernd, fangahjálpi
Verslunin Álfheimar
Vesturröst-Sérverslun veiðimanna
Vélar og skip ehf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Vikurós ehf, bílamálun og réttingar
VMB verkfræðipjónusta
VSÓ Ráðgjöf ehf
Vörn, öryggisfyrirtæki
Vörkaup ehf
Würth á Íslandi ehf
Þ.G. verktakar ehf
Þór hf
Þrif og þvottur ehf

Seltjarnarnes

Hom í horn ehf, parketlagir
Nesskip hf
Seltjarnarnesbær

Kópavogur

Alhliða pipulagnir sf
Allraverk ehf - hellulagnir - garðvinna - þökulagnir
AMG Aukaraf ehf
AP varahlutir ehf

Arkis arkitektar ehf
Arnardalur sf
Bak Höfn ehf
BESA ehf
Bífreidaverkstæðið Toppur ehf
Birtingaholt ehf
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bilhúsið ehf
Blikkform ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Brunahönnun slf
Clinica tannlæknastofa
Cozy Campers ehf
Einar Ágústsson & Co ehf
Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir, s: 564 6250
EL-X rafverktakar ehf
Exton ehf
Fagtekni hf
Fosslagnir ehf, pipulagnir
Fuglar ehf
GG Sport
godd.is
GSG ehf
Guðmundur Skúlason ehf
H.S.H. byggingameistarar ehf
Hafið-fiskverslun ehf
HÁ hreinu ehf
Hefilverk ehf
Hjálmarsson ehf
Hreinir Garðar ehf
Hvammshólar ehf
Íslenskt sjávarfang ehf
JÓ ehf
Kalli K ehf -Karl K Karlsson
Kemía ehf
Lakkskemman ehf
Landmótun sf
Lax-á ehf
Lind fasteignasala ehf
Litlausnir málningarþjónusta ehf
Litaprent ehf
Loft og raftæki ehf
Málning hf
Nýtt hús ehf

Vísbending um krabbamein

Hvað er þetta PSA og Gleason?

Öröin PSA og Gleason koma oftar en ekki fyrir þegar talað er um krabbamein í blöðruhálskirtli. Þetta er skammstöfun á helstu aðferðinni til að finna vísbendingu um krabbamein í blöðruhálskirtli (PSA) og nafnið á greiningarkerfinu sem notað er til að skera úr um hvort frumubreytingar í blöðruhálskirtli séu krabbamein og hversu árásgjarnt það er ef sú er raunin (Gleason).

Hvað þýðir þetta?

PSA-mæling hefur verið notuð til að skima fyrir bólgu í blöðruhálskirtli. PSA er mælanlegt í blóði og segir til um magn eggjahvítuefnis sem kallast Prostate Specific Antigen. Frumur blöðruhálskirtilsins framleiða þetta eggjahvítuefni. Hækkað PSA gefur til kynna að eitthvað sé að í kirtlinum.

Hafa ber í huga að PSA-mæling er ekki mæling á krabbameini. Margar ástæður geta verið fyrir hækkandi PSA, til dæmis hækk-



PSA-mæling er notuð til að skima fyrir bólgu í blöðruhálskirtli.

andi aldur, bólgur í kirtlinum, líkamleg áreynsla og fleira. Ef PSA-gildi hækkar ítrekað eða skyndilega umfram viðmiðunarmörk þarf frekari rannsóknir til að skera úr um hvort krabbamein fyrirfinnst.

Hafa ber í huga að PSA-gildi segja ekki að fólk sé með krabbamein heldur er það oft fyrsta merki sem hægt er að mæla. Höfum

líka í huga að PSA-mæling segir ekki allt og er enn talin af sumum læknum ekkert sérstök mæling en þó af mörgum talin „skásta“ eða „besta“ aðferðin í dag. Hins vegar er víða um heim verið að vinna í mun betri aðferðum og þegar þær hafa verið prófaðar og samþykktar verða þessar nýju aðferðir örugglega teknar upp á Íslandi.

Greining á frumubreytingum

GLEASON- greiningarkvarðinn er kenndur við upphafsmann hans, lækinn og meinafræðinginn Donald Floyd Gleason. Gleason-gráður og -stig eru notuð til að flokka frumubreytingar í blöðruhálskirtli, hvort þær teljist krabbamein og þá hversu árásgjarnt það er.

Mynstrin eða frumurnar fá Gleason-gráðu frá einum og upp í fimm. Gráður eitt til tvö teljast ekki krabbamein en gráður þrjú eða hærri teljast krabbamein. Frumur af gráðu þrjú teljast hægvoxandi.

Gleason-stig er tala þar sem lagðar eru saman gráða þeirra frumna sem algengastar eru í sýni og gráða þeirrar frumu sem hæsta gráðu hafði. Stig sex (3+3) telst hægvoxandi og áhættulítið. Fremur líklegt er að menn sem greinast með Gleason sex kjósi í dag að fara í virkt eftirlit fremur en brotnám eða geislun ef aðrir áhættuþættir eru ekki fyrir hendi.

Læknar geta útskýrt þetta nánar og fleira til.

Möguleg einkenni blöðruhálskrabba



Ljósmynd/Colourbox

Slæmir beinverkir eru eitt af einkennum blöðruhálskrabbameins.

Dulinn sjúkdómur

Blöðruhálskrabbamein uppgötvast stundum fyrir tilviljun svo það er gott fyrir alla karla eldri en 50 ára að láta árlega athuga PSA-gildi og líka karla upp úr 40 ára þegar saga um krabbamein er í ættinni og þá ekki bara blöðruhálskrabbi. Nær fimmta hvert krabbamein í blöðruhálskirtli hefur þegar við greiningu náð að dreifa sér út fyrir kirtilinn. Við skulum samt hafa í huga að PSA-próf segir ekki til um krabbamein heldur hvort það sé bólga í blöðruhálskirtli. Það gæti síðan gefið afdráttarlausu bendingu en stundum fer PSA-gildið hátt, jafnvel mjög hátt en samt er ekkert krabbamein.

Á vef Krabbameinsfélags Íslands eru góðar upplýsingar (www.krabb.is > Krabbamein > Blöðruhálskirtilskrabbamein), þar á meðal um einkenni.

Helstu einkenni

Oftast eru engin einkenni. Stækki meinið getur það þrýst á þvagrásina og valdið einu eða fleirum einkennum:

- Þvagtregða, erfiðleikar að byrja þvaglát, kraftlítil þvagbuna, dropar í lok þvagbunu og/eða erfitt að tæma þvagblöðruna.
- Tíð þvaglát, sérstaklega á næturnar.
- Blöðrubólga, verkur eða óþægindi við þvaglát.
- Blóð í þvagi eða sáðvökva. Góðkynja sjúkdómar eru þó algengasta orsök.

Gott er að vita að einkennin geta stafað af öðru en krabbameini en mikilvægt er að leita til læknis verði þeirra vart til að skera úr um hver orsök.

Einkenni sem ágerast hratt eða koma fram hjá körlum sem eru yngri en 50 ára þarf alltaf að rannsaka. Hafi krabbameinið dreift sér til annarra líffæra getur það valdið eftirfarandi einkennum:

- Beinverkjum í mjöðmum, mjaðmagrind, hryggsúlu eða lærleggjum.
- Preytnu.
- Slappleika.
- Þyngdartapi.

Traustir makar

Stuðningur fyrir maka karla með krabbamein

Makafélagið Traustir makar styður maka karla með krabbamein í blöðruhálskirtli með fræðslu, samveru og jafningjastuðningi til að léttja álag og bæta lífsgæði. Hólmfríður Sigurðardóttir segir að makafélagið hafi sprottið af þörf maka karla sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli. „Makar karla sem greinast með þennan sjúkdóm upplifa oft mikið tilfinningalegt álag dagsdaglega. Rannsóknir sýna að allt að 80% karla leita einkum til maka sinna vegna áhrifa krabbameinsins og þeirrar líðanar sem því fylgir. Þannig kemur þörfin bæði frá grasrótinni, frá mökunum sjálfum en líka frá félagsmönnum Framfarar sem sáu að krabbameinið hafði ekki síður áhrif á maka þeirra en þá sjálfa,“ útskýrir hún.

Vilja skapa stuðningsnet

Markmið makafélagsins er að skapa samfélag sem styður og eflir maka með fræðslu, samveru og jafningjastuðningi. „Við viljum bæta skilning og stuðla að meiri lífsgæðum para, ekki aðeins á meðferðartíma heldur einnig eftir að honum lýkur. Krabbamein í blöðruhálskirtli er meira en bara meðferðin sjálf. Lífið heldur áfram og áhrifin á samband og daglegt líf geta verið mikil.“ Félagið hefur tekið skýrt skref til að skapa stuðningsnet fyrir maka. Hólmfríður segir að makar hittist reglulega yfir veturinn í öruggu umhverfi þar sem hægt er að tala opinskátt um líðan, álag, ótta og breytingar sem fylgja greiningunni. „Makar segja að það sé mikill léttir að hitta aðra sem skilja nákvæmlega hvað maður er að ganga í gegnum,“ segir hún. Þá hefur félagið lagt áherslu á að fræðsluefni um krabbamein í blöðruhálskirtli taki mið af maka og aðstandendum svo að þeir fái nauðsynlegar upplýsingar og stuðning.

Greining getur haft viðtæk áhrif á maka

Hólmfríður bendir á að krabbamein í blöðruhálskirtli hafi viðtæk áhrif á maka og samband þeirra við sjúklinginn. „Makar ganga í gegnum áfall og ótta þrátt



Hólmfríður Sigurðardóttir stýrir makafélaginu Traustum mökum hjá Krabbameinsfélaginu Framför.

fyrir að sjúkdómurinn sé ekki þeirra eigin. Þau finna fyrir mikilli ábyrgð og þurfa að sýna styrk. Samskipti í parasamböndum geta breyst, sum pör verða nánari en áður, önnur finna fyrir fjarlægð og skorti á nánd, sérstaklega þegar kynlíf og líkamleg tengsl breytast eftir meðferð. Daglegt líf getur snúist um lyfjameðferð, eftirlit og óvissu um framtíðina. Greiningin sjálf getur verið áfall, meðferðin krefst mikils og eftirköst hennar, eins og þreyta, rístruflanir, þvagleki og lágt sjálfsmat, geta reynst krefjandi. Reglulegu eftirliti fylgir oft ótti við endurgreiningu. Þetta reynir mjög á maka.“

Snemmgreining er mikilvæg

Þá leggur Hólmfríður ríka áherslu á mikilvægi snemmgreiningar. „Blöðruhálskirtilskrabbi þróast oft hægt en þegar hann greinist seint er meðferð flóknari og lífsgæði skert. Þetta á við um einn af hverjum fimm körlum.“ Hún bendir á að opnari og jákvæðari umræða um karlaheilsu skipti máli, þar sem það sé styrkur, ekki veikleiki, að taka ábyrgð á eigin heilsu. Hólmfríður segir að breytingar á viðhorfi karla sjáist nú þegar, meðal annars vegna fræðslu og stuðnings frá Krabbameinsfélagi Íslands og Framför.

Nauðsynlegt að vita um Brakkagen

BRCA2-arfbærar hvattir til að fara í erfðapróf

Brakkagen – BRCA2 – getur skilað sér til afkomenda og haft ýmsar afleiðingar. Karlar sem fá blöðruhálskirtilskrabba gætu verið með slíkt gen og það gæti þá líka verið í afkomendum og ráðleggjum við öllum að íhuga þessi mál. Vissulega þung skref að ræða slíkt við afkomendur en gæti verið enn verra að sleppa því.

Brakkasamtökin hafa kynnt þessi mál af krafti, þekkingu og yfirvegum og gert okkur ljóst að það þarf að spá í að taka nokkur skref, þó erfið séu.

Hætta ef báðir foreldrar eru með BRCA2

Ástæðan er sú að ef afkomendur og maki eru BRCA2-arfbærar eru líkur á að barn fæðist með alvarlegan sjúkdóm, Fanconi Anemia. Sjúkdómurinn kemur ekki eins fram hjá öllum og hjá 25-40% finnast ekki þroskafrávik en einkenni geta bæði verið til staðar við fæðingu en einnig komið fram síðar á lífsleiðinni og draga sjúklinga oft til dauða.



Kvillar sem koma fram síðar á lífsleiðinni

Algengustu kvillar sem koma fram seinna á lífsleiðinni eru blóðleysi og beinþurrð en einnig er aukin áhætta á krabbameinum, til dæmis í blóði og beinberg, þekjufrumukrabbamein í hálsi og höfði, lifraræxli og heilaæxli.

Erfðapróf geta skipt sköpum – líka fyrir karla

Það er réttur hvers og eins að velja hvort hann fari í erfðapróf eða ekki og verður að virða þá ákvörðun. En til þess að taka þá ákvörðun verður fólk að vera upplýst um allt sem viðkemur því að vera arfberi. Fólk er ekki bara að taka ákvörðun fyrir sjálft sig heldur einnig afkomendur. Það eru 50% líkur á því að genið erfist áfram, hvort heldur frá föður eða móður.

Þegar rætt er um BRCA-genið er fyrsta hugsun oft brjóstakrabbamein hjá konum. En karlar geta líka verið arfberar og það getur haft mikil áhrif á heilsu þeirra þar sem þeir eru í aukinni áhættu á að greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli,

brjóstum, brisi og að fá sortuæxli. Ekki eru send sýni í erfðarannsókn hjá öllum sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli en það er gert hjá þeim sem:

- Greinast ungir með blöðruhálskirtilskrabbamein
- Eru með sterka fjölskyldusögu um ýmist blöðruháls- eða brjóstakrabbamein
- Eru með þekkta BRCA2-stökkbreytingu í fjölskyldunni
- Greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli með meinvörpum og eru hæfir í lyfjameðferð

Hvert skal snúa sér

Við hvetjum fólk til þess að fylgja Brakka-samtökunum á facebook og instagram. Samtökin eru með heimasíðuna www.brca.is þar sem finna má alls kyns fróðleik. Einnig er hægt að hafa samband við Brakkasamtökin með því að senda tölvupóst á brca@brca.is.

Fyrirspurnir um erfðaröðgjöf er hægt að panta í Landspítalaappinu eða hægt að senda tölvupóst á esd@landspitali.is.

Við þökkum stuðninginn



Pottagaldrar ehf
Rafsetning ehf
Rafstilling Reki ehf
S. Helgason ehf
Serrano Island
Sjómannaheilsa ehf
SM kvótapið ehf
Suðurverk hf
Tambi ehf
Tannlæknastofan Valhöll ehf
Tengi ehf
Tinna ehf heildsala
Topplagnir ehf
Útfararstofa Íslands ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Vigdísarholt
Vikurverk ehf

Garðabær
66° Norður
Fagval ehf
Geislatækni ehf - Laser þjónustan
Hagræð ehf
Kerföðrun ehf
Loftorka Reykjavík ehf
Stjörnu-Oddi hf
Úranus ehf
Val - Ás ehf

Hafnarfjörður
Aflhlutir ehf
Annriki, Þjóðbúningar og skart-annriki.is
Armar ehf vinnuflutur
Atlas hf
Ás, fasteignasala ehf
Batterið Arkitektar ehf
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Blikkarinn ehf, blikksmiðja
Brettasmiðjan ehf
Colas Island

Dverghamrar ehf
Efnalaugin Glæsir
Enjo
Fjarðarmót ehf
Fjörkráin-Hótel Viking
Fura málmendurvinnslan ehf
Gaflarar ehf, rafverktakar
Geco ehf
GT Verktakar ehf
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf
H-Berg ehf
Héðinn hf
Holtanesti
Hvalur hf
Ísrör ehf
K. Hreins ehf
KK bending ehf
Knattspyrnufélagið Haukar
Lampar ehf
Markus Lifenet, björgunarbúnaður
Matvex ehf
Myndform ehf
Nonni Gull
Rennilist ehf
SIGN ehf, skartgripaverkstæði
Sjúkrahjálparinn ehf
Smíðurinn þinn slf
Strendingur ehf
Vir og lykkjur ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Vökvatæki ehf
Þaktak ehf

Álfanes
Útgerðarfélagið Berg ehf

Reykjanesbær
Bergraf ehf

Bílasprautun Magga Jóns ehf
Blikksmiðja Ágúst Guðjónssonar ehf
DMM Lausnir ehf
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
GMT ehf, bygging 881, Keflavíkurflugvelli
Helgi Hólm
Ístek ehf
Kaffi Duus
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum
Míllvúð Pipulagnir ehf
Rekan ehf
Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf
Skólar ehf
Slæging ehf
TSA ehf
Vikurfréttir ehf

Grindavík
Einhamar Seafood ehf
H.H. Smíði ehf
Lagnþjónusta Þorsteins ehf
Stakkavík ehf

Suðurnesjabær
Amp rafverktaki ehf
ÁÁ verktakar ehf
i-stay ehf
Lighthouse Inn
SI raflagnir ehf
Suðurnesjabær
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Mosfellsbær
Ásafi ehf
Borgarplast hf
Byggingafélagið Bakki ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Dynkur ehf
Garðmenn ehf
Glertækni ehf

Hammer ehf
Kjósarhreppur
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Malbikstöðin ehf
Mosfellsbakari
Nonni líti ehf
Pétur ehf
Pípulagningþjónusta B Markan ehf
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf
Spissar ehf - stíflþjónusta
Umbúðamiðlun ehf
VGH-Mosfellsbæ ehf

Akranes
Fasteignasalan Hákat
Garpar ehf
GrasTec ehf
Hafsteinn Danielsson ehf
Jarðlist ehf
Meitill - GT Tækni ehf
Ritari ehf
Skipaskagi
Trésmíðjan Akur ehf
Veðifélag Laxar í Leirásveit
Verslunin Einar Ólafsson ehf
Vogir ehf

Borgarnes
Blómasetrið - Kaffi kyrrð
Brúartorg
Háskólinn á Bífröst
Landnámssetur Íslands
Nesafi sf, Borgarnesi
Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði

Stykkishólmur
Ræktunarstöðin Lágafelli ehf
Skipavík ehf

Grundarfjörður
Dvalarheimilið Fellaskjól

Soffanías Cecilsson hf
Þjónustustofan ehf

Hellissandur
Breiðavík ehf
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga
Guðbjartur SH-45
Ingaldshólssókn
KG Fiskverkun ehf
Skarðsvík ehf
Útnes ehf

Búðardalur
BS Þjónustan ehf
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykholahreppur
Garpsdalskirkja

Ísafjörður
Ferðaþjónustan í Heydal
Hamraborg ehf
Húsið Ísafirði
Ísblikk ehf
Rörás ehf
Smali ehf
Prymur hf, vélsmiðja

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Rafverk Alberts Guðmundssonar ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Suðureyri
Fisherman
Siggi Odds ehf

Patreksfjörður
Eyfaraf ehf
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð
Vestmar ehf

Villi Á ehf
Tálknafjörður
Allt í járnun ehf
Garrautgerðin ehf

Bildudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Þingeyri
Kristján Gunnarsson

Staður
SG verkstæði ehf

Hólmavík
Kollafjarðarnekirkja

Dranganes
Hveravík ehf
ST 2

Hvammstangi
Aðaltak slf
Kvenfélagið löja

Blönduós
Ísgel ehf
Sörlatunga ehf

Skagaströnd
Vík ehf

Sauðárkrúkur
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Hlíðarkaup
KÞ lagnir ehf
RH Endurskoðun ehf
Skagafjarðarveitur
Steinull hf

Ráð fyrir vini og fjölskyldu



Ljósmynd/Unsplash

Það getur verið erfitt að nálgast og tala við einhvern sem greinst hefur með krabbamein en hér eru góð ráð.

Hvernig á að byrja að spyrja?

Fólk veit stundum ekki hvernig það á að tala við einhvern sem greinst hefur með krabbamein. En hér eru ýmis góð ráð sem fengin voru frá krabbameinsfélaginu Krafti.

- Það getur valdið leiða eða sársauka hjá þeim sem er veikur ef ekki er hringt, ekki er sýndur áhugi, umhyggja eða stuðningur og ekki haft samband eins og áður.
- Þú þarft ekki að vera smeyk/smeykur við að ræða krabbameinið. Farðu samt varlega í að gefa óumbeðin ráð. Spurðu spurninga eða hlustaðu eftir því hvort hann/hún vill tala um krabbameinið. Ef viðkomandi vill ekki tala um sjúkdóminn þá skaltu virða það.
- Reyndu ekki að taka stjórnina í samræðunum. Leyfðu viðkomandi að stjórna samtalinu.
- Veikindasögur annarra hjálpa ekki, allra síst þær sögur sem enda illa. Ekki þylja upp sögur af kraftaverkameðferðum sem þú hefur heyrt af.
- Þeir sem hafa greinst með krabbamein vilja ekki alltaf bara hugsa og tala um krabbameinið. Að hlæja og tala um annað er góð leið til að dreifa huganum.
- Sýndu skilning á ótta og áhyggjum viðkomandi en ekki vísa því frá með því að segja til dæmis: „Láttu ekki svona, þetta reddast eða þetta á eftir að ganga vel. Hresstu þig nú við og skelltu þér út.“
- Ekki vorkenna þeim sem er veikur. Sýndu frekar umhyggju með því að minna á að þú sért til staðar fyrir viðkomandi ef hann vill tala um liðan sína.
- Þú getur reynt að setja þig í spor þess veika en mundu að það er ekki hægt að skilja hvað hann/hún er að ganga í gegnum nema þú hafir svipaða reynslu.
- Sjúklingar eiga kannski erfitt með að biðja um hjálp en þú getur haft frumkvæði og sýnt aðstoð þína í verki. Haltu venjum þínum og bjóddu þeim sem er veikur með þér í gönguferðir, bíltúra, samkvæmi eða á aðra viðburði, eins og áður. Hann eða hún segir bara nei ef þau treysta sér ekki.
- Hafðu samband áður en þú kemur í heimsókn. Varasamt getur verið að koma í heimsókn ef þú ert með flensu og með lítil börn þar sem ónæmiskerfi þess veika getur verið veikt.
- Vertu þú sjálf(ur) og hafðu ekki áhyggjur af því hvort þú sért að gera allt rétt. Talaðu frá hjartanu og breyttu samkvæmt þinni bestu vitund. Það eru engar vísdomspærur sem hægt er að gefa þeim sem eru veikir. Hlustaðu, lærðu og leyfðu þér að þroskast með reynslunni.

Félagsmiðstöð

Hellirinn góður staður að byrja á

Hellirinn er félagsmiðstöð eða hittingur sem Krabbameinsfélagið Framför setti upp í mars 2024 og er til húsa í aðstöðu félagsins í Hverafold 1-3 í Grafarvogi. Þarna hittast karlar alla fimmtudaga milli klukkan 16 og 18. Sumir koma fyrr og lenda þá í því að aðstoða við að hella upp á kaffi og raða kruðeríi á stóra diskinn.

Gott fyrir karla sem vilja heyra frá öðrum körlum, hvernig þeim líður og hvernig þeir eru að tækla ýmsa kvilla, stóra og smáa, í sínu bataferli því Framför er batasamfélag. Stundum er gott að fylgjast bara með og tala þegar manni hentar.

Þarna mæta karlar, allt frekar óformlegt og létt yfir, rætt er um ýmislegt sem körlum þykir mikilvægt eins og bíla, rafmagnsbíla eða báta en við reynum að sneiða hjá pólitík og trúarbrögðum. Það tekst reyndar ekki alltaf.

Í boði Hellisins er kaffi, vatn og te en líka sæmundur og sæmundur í sparifötum. Ef einhver veit ekki hver þessi sæmundur er má gera ráð fyrir að hann sé í yngri kantinum. Svo þegar mikið liggur við eða við höldum upp á eitthvað þá fáum við brauðertur.



Unsplash/Vitaly Gariev

Það er gott fyrir karla sem vilja heyra frá öðrum körlum, hvernig þeim líður og hvernig þeir eru að tækla ýmsa kvilla, stóra og smáa, í sínu bataferli því Framför er batasamfélag.

Mikilvægt að vera opin um heilsuna

Skimun bjargaði mér

Guðmundur Oddgeirsson greindist með krabbamein í blöðruhálskirtli eftir reglulega skimun. Meðferðin var krefjandi, en stuðningur fjölskyldu og félagasamtaka hjálpaði honum að takast á við ástandið. Hann hvetur karla 55 ára og eldri til að heimta skimun og vera opin um heilsuna.

„Er bið eftir bunu?“ spurði heimilislæknirinn minn, Sveinn Sveinsson, þegar ég var sextugur. Ég svaraði játandi en vissi ekki að PSA-mæling væri næsta skref. PSA-gildið mælir blöðruhálskirtlinn, en ég hafði aldrei heyrt um það áður. Fyrsta mælingin var innan viðmiða, en nokkrum árum síðar hækkaði gildið og þá hófst árlegt eftirlit hjá lækni.“ Eftir nokkur ár kom að því að PSA-gildið hækkaði enn og þá fóru fram frekari rannsóknir. Ómskoðun og sýnataka staðfestu illkynja æxli í blöðruhálskirtlinum. „Það var ekki beinlínis áfall,“ segir Guðmundur. „Mig grunaði að þetta gæti verið niðurstaðan. Hugurinn fór þó á flegiferð, ekki síst vegna þess að bróðir minn lést úr krabbameini tveimur árum áður.“

Miklar aukaverkanir

Meðferðin hófst með hormónasprautu sem dregur úr karlhormónum og undirbýr geislameðferð. „Aukaverkanirnar voru miklar. Svitaköst, vöðvaverkir og karlmennskan féll í rot,“ segir hann. Geislameðferð hófst nokkrum mánuðum síðar og lauk eftir tuttugu skammta. Henni fylgdu fylgikvillar eins og þreyta og aukin



Guðmundur Oddgeirsson situr í stjórn félagsins Framfarar.

viðkvæmni við þvaglát. Biðin á meðan var erfiðasta tímabilið í ferlinu og áhyggjur um stöðu mála stöðugar. Meðan á meðferðinni stóð leitaði Guðmundur stuðnings hjá Krabbameinsfélaginu Framför og í programmi Ljóssins. „Félagsskapurinn, fræðslan og samtölin við aðra karla hjálpuðu mér mikið. Þar hittumst við nokkrir reglulega og einnig er þar hægt að fá fræðslu. Ég er nú kominn í stjórn Framfarar,“ segir hann. Stuðningurinn og fræðslan sköpum í að takast á við líkamlegar og andlegar áskoranir meðferðarinnar.

Forgangsróðunin breytist

Þrátt fyrir áskoranirnar hefur Guðmundur tekið lífinu fagnandi. „Ég er hættur að vinna, orðinn eftirlaunaður, og hef getað einbeitt mér að fjölskyldunni, félagsmálum og bæjarpólitík. Þetta breytti forgangsróðuninni. Við keyptum nýbyggt raðhús í stað þess að gera upp gamalt og hyggjumst njóta tíma með fjölskyldunni sem aldrei fyrr.“ Hann leggur líka áherslu á mikilvægi hversdagslegrar gleði: „Ég er að læra að meta smáatriðin í daglegu lífi sem áður fóru fram hjá mér.“ Guðmundur hvetur alla karla til að vera ábyrgir um heilsuna: „Skimun bjargaði mér. Karlar 55 ára og eldri eiga ekki að biðja um skimun, þeir eiga að heimta hana.“ Guðmundur þakkar sérstaklega eiginkonu sinni, Jóhönnu, fyrir ómetanlegan stuðning. „Við eigum enn margt eftir að læra um að lifa með þessu, en stuðningurinn gerir allt léttara.“

Tækifæri til að hitta aðra menn í svipaðri stöðu

Jafningjahópar fyrir karla

Matti Ósvald Stefánsson markþjálfari sér um jafningjahópa í Ljósinu. „Hittingar sem eru kallaðir strákamatur eru fyrir eldri karla á föstudögum og yngri á þriðjudögum,“ segir Matti. „Hugmyndin var að gefa mönnum tækifæri til að hitta aðra menn sem eru í svipaðri stöðu og rjúfa einangrun sem fylgir oft þegar líf breytist, til dæmis eftir að hafa greinst eða misst stöðu í vinnu.“

Fundirnir byrjuðu sem hollur matur og spjall en þróuðust í traustan vettvang til að ræða liðan, sjálfsmynd og gildi í lífinu. „Mörgum finnst erfitt að mæta í fyrsta sinn en þegar umhverfið er öruggt og allir eru jafnir þá opna menn sig og tala um reynslu sína. Við búum



Matti Ósvald Stefánsson

til traust sem gerir þetta mögulegt. Ég segi stundum að karlmenn hittist ekki til að spjalla, þeir þurfa skýra ástæðu til að koma.“

Á fundunum nýta þeir í hópnum reynslu hver annars til að læra og styrkja sjálfsmyndina. Spurningarnar snúast oft um hvað skiptir mestu máli í lífinu og hvernig komast má aftur á réttan kjöl eftir að hafa verið kippt úr vegferð sinni.

Matti hvetur nýgreinda karla til að prófa að mæta. „Gerðu þetta ekki einn. Prufaðu einu sinni og sjáðu hvort þú viljir koma aftur. Það er ómetanlegt að hitta aðra sem eru í svipaðri stöðu eða lengra komna og læra af þeirra reynslu.“

Blái trefillinn

Stöndum með Krabbameinsfélaginu Framför gegn krabbameini í blöðruhálskirtli hjá körlum. Það greinast fjórir og einn deyr í hverri viku.

Þú getur keypt næluna í apótekum Lyfju, Lyf og heilsu, Apótekanum og á bensínstöðvum N1 og Olís og á www.blaitrefillinn.is

SALA Á NÆLU BLÁA TREFILSINS

hefst fimmtudagurinn 6. nóvember

Með því að kaupa nælu Bláa trefilsins ert þú að leggja þitt af mörkum til að þinn maki, afi, sonur, bróðir, frændi eða vinur þurfi aldrei að ganga einn með krabbamein í blöðruhálskirtli.

Nánar á www.blaitrefillinn.is



Við þökkum stuðninginn



Verslunarmannafélag Skagafjarðar
Preksport ehf

Síglufjörður

Raffó ehf
Selvík ehf
Síglufjarðar Apótek ehf
Síglufjarðarkirkja

Akureyri

Arte rakarastofa
B. Hreiðarsson ehf
Bakarið við brúna ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bilaleiga Akureyrar
Bilaprýði
Búnaðarsamband Eyjafjarðar
Eining-löja
Endurhæfingarstöðin ehf
Enor ehf
Eyjafjarðarsveit
Geimstofan ehf, auglýsingastofa
Golfklúbbur Akureyrar
Grófargill ehf
Hagvis ehf
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir
Herradeild JM/J
Hlið hf
Hvítasunnukirkjan Akureyri
India karry kofi ehf, Reykjavík &
Akureyri
Íslandsréttur ehf
Matur og mörk hf
Möðruvallaklausturssókn
Nesbræður ehf
Rafeyri ehf
Rafmenn ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki

Slippurinn Akureyri ehf
Steypusögur Norðurlands ehf
Tannklinikin
Valsmiði ehf
Veitingastaðurinn Krua Siam

Grenivík

Darri ehf - Eyjabiti
Grýtabakkahreppur

Dalvík

Dalvíkurbyggð
EB ehf
Ektafiskur ehf
Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf
Sæplast Iceland ehf
Tréverk ehf, Dalvík
Vélvirki ehf, verkstæði
Whales Hauganes ehf

Húsavík

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar
ehf-fjallasyn.is
Trésmiðjan Rein ehf

Laugar

Spansjóður Þingeyinga
Þingeyjarsveit

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse
Hlið ferðaþjónusta ehf
Kaffihúsið við Dimmuborgir
Reykjahliðarsókn
Sel Hótel, Mývatn

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf
Geir ehf

Vopnafjörður

Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Ársverk ehf
HEF veitur ehf
Múlaping
Tréðjan Einir ehf
Ylur hf
Ókuskóli Austurlands sf

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna
á Austurlandi
Fjarðaveitingar ehf
Hárstofa Signíðar ehf
Skiltaval ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Fjarðarþrif ehf
Fjarðarþvottur ehf
Hótel Eskifjörður ehf

Neskaupstaður

Fjarðalagnir ehf
Haki ehf verkstæði
Nestak ehf, byggingaverktaki
Samvinnufélag útgerðamanna
Sildarvinnslan hf
Tannlæknastofan
Verkmennaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Vöggur ehf

Höfn í Hornafirði

Birkifelli ehf - Birkifelli
Ferðaþjónustan Árnanesi
Hafnarnes, gistiús-hafnarnes.is
Hótel Smyrlabjörg ehf
Málningarþjónusta Horna ehf

Selfoss

AB-skálinn ehf
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bilþjónusta Péturs ehf
Biltak ehf
Bjarnabúð
Búhnykkur sf
Byggingafélagið Laski ehf
Grímsnes og Grafningshreppur
Gróðrarstöðin Stórð ehf
Guðmundur Tyrfinnsson ehf
Hótel Gullfoss Bratttholti
Ingileifur Jónsson ehf
Jáverk ehf
K.P. Verktakar ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kynbótastöð ehf
Kökugerð H.P. ehf
Máttur sjúkrahjálfun ehf
Mika Restaurant
Mömmumatur.is
Raflagnarþjónusta Selfoss ehf
SG hús ehf
Sólheimar í Grímsnesi
Sportbaer.is
Tannlæknarþjónustan.is, s: 482 3333
Toyota á Selfossi
Útfararþjónustan Fylgd ehf
VBF Mjólinir ehf
Vélaverkstæði Þóris ehf
Vélsmiðja Suðurlands ehf

Hveragerði

Auðflutt ehf, flutningaþjónusta s:
862 5600
Blómaborg
Flóra garðyrkjustöð
Hótel Örk
Kjörís ehf
Norbygg ehf
Raftaug ehf
Vélar og stálsmiði

Þorlákshöfn

Biliðjan ehf, verkstæði
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákshöfn

Ölfus

Brettavinnslan ehf
Eldhestar ehf
Gljúfurhústið ehf
Gluggaíðjan Ölfusi ehf
Gróðrarstöðin Kjarr

Eyrarbakki

Byggðasafn Árnesinga, Húsinu

Laugarvatn

Miðdalskirkja

Flúðir

Hitaveita Flúða og nágrennis
Riding Tours South Iceland ehf
Varmalækur ehf

Hella

Ásahreppur
Freyðing ehf
Hótel Leirubakki
Kanslarinn veitingahús

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar
Rangárþing eystra
Smári S ehf
Torf ehf

Vík

Framrás ehf
Hótel Vík í Mýrdal
Mýrdælingur ehf
RafSuð ehf

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Klaustur - Bær ehf
Skaftárhreppur

Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan ehf
Bergur-Huginn ehf
Bilaverkstæði Sigurjóns
Bókasafn Vestmannaeyja
Bragginn sf, bilaverkstæði
Eyjablíkk ehf
Hótel Vestmannaeyjar
Ísfall hf, Guðmundur Jóhann
Árason
Kráin ehf
Miðstöðin ehf
Narfi ehf
Rafmúli ehf
Skjálýftan ehf
Steini og Olli-byggingaverktakar
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf
Vélaverkstæði Þór ehf
VM
Viska - Fræðslu- og
simeintunarmiðstöð

