

# Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins

---

## ÁRSSKÝRSLA OG AFMÆLISRIT



Mars 2019

**Útgefandi:** Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, Skógarhlíð 8, Reykjavík

**Ritnefnd:** Jóhannes Tómasson blaðamaður og fyrrverandi formaður  
Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Guðlaug B. Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri  
Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins

**Ráðgjöf:** Jónas Ragnarsson ritstjóri

**Ljósmyndir:** Úr safni félaganna sem ýmsir hafa tekið

**Hönnun og útlit:** EnnEmm

**Prentun:** Svansprent

Mars 2019

## Efnisyfirlit

---

Ársskýrsla Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins 2018-2019 .....	4
Fræðsluefni í margskonar myndum.....	12
Sjötíu ár frá stofnun.....	14
Svipmyndir frá 70 ára afmælishátíð.....	22
Annáll 1949-2019.....	24
Skrá yfir formenn félaganna, heiðursfélaga o.fl.....	28
Lög Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.....	30

# Ársskýrsla stjórnar Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins

Flutt á aðalfundi 18. mars 2019

## Stjórn og starfsmenn

Frá síðasta aðalfundi hefur stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins verið þannig skipuð: Árni Einarsson formaður, Ásgerður Sverrisdóttir varaformaður, gjaldkeri er Jón L. Árnason, ritari Anna Sigurborg Harðardóttir og meðstjórnendur Arnar Hauksson, Hafrún Dóra Júlíusdóttir og Þórunn Sævarsdóttir. Í varastjórn eru Anna Jóhannesdóttir, Magnús Gunnarsson og Þorbjörg Guðmundsdóttir.

Stjórnarfundir voru níu milli aðalfunda og sóttu varamenn þá til jafns við aðalmenn. Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri funduðu eftir þörfum.

Guðlaug B. Guðjónsdóttir er framkvæmdastjóri í fullu starfi. Ingibjörg K. Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur undanfarið starfsár veitt einstaklingum ráðgjöf varðandi tóbaksvarnir. Félagsmenn eru 1407 eftir sameiningu Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar. Ævifélagar eru 41.

## Fræðslu- og forvarnastarfsemi

Í samstarfssamningi við Krabbameinsfélag Íslands frá því í mars 2014 er kveðið á um fræðslu- og fagráð sem skuli skipað fimm manns og tveimur til vara. Þrjú aðalmenn eru tilnefndir af Krabbameinsfélagi Íslands og tveir af Krabbameinsfélagi Reykjavíkur. Framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Reykjavíkur skyldi vera starfsmaður ráðsins. Ráðið starfaði ekki á starfsárinu.

Hlutverk ráðsins á að vera að marka stefnu í fræðslumálum Krabbameinsfélagsins og leggja fram framkvæmda- og kostnaðaráætlun þar sem gerðar eru tillögur um helstu verkefni komandi árs.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur óskaði eftir endurskoðun á samningi félaganna í febrúar 2015. Formenn félaganna hafa verið með málið í vinnslu en endurskoðun samnings ekki lokið.

## Útgáfumál og fræðsluverkefni

Miklar endur- og viðbætur hafa verið gerðar á veffræðsluverkinu „Krabbamein í blöðruhálskirtli – Leiðbeiningar fyrir karla



sem eru nýgreindir með sjúkdóminn“. Fræðsluefnið er að þessa dagana að koma úr prenti en óskir komu um að efnið væri til prentað. Stuðningshóparnir Frískir menn og Góðir hálsar standa að útgáfu efnisins með aðstoð félagsins og Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins. Einnig stendur til að láta þýða og staðfæra fræðsluefni frá sama breska aðila (Prostate Cancer

UK) um krabbamein og kynlíf, sem er sérstaklega unnið fyrir þá sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandendur þeirra. Styrkur fékkst til þessa verkefnis að hluta úr Velunnarsjóði Krabbameinsfélagsins.

Vinna við gerð fræðsluefnis um næringu og krabbamein í samstarfi okkar, Ráðgjafarþjónustunnar og Landspítala hefur tafist.

Búið er að yfirfara af Ráðgjafarþjónustunni grunn að fræðsluefni um að greinast aftur en það efni hafði vinnuhópur á vegum félagsins unnið fyrir nokkru. Efnið verður aðgengilegt vef Krabbameinsfélagsins.

Styrkur fékkst úr Velunnarsjóðnum til að þýða fræðsluefni um réttindi krabbameinssjúklinga fyrir fólk af erlendum uppruna. Búið er að vinna grunn að efninu sem verður til að byrja með þýtt á ensku og pólsku. Verkefnið er unnið í samvinnu við Ráðgjafarþjónustuna.

Fræðslurit Krabbameinsfélagsins í nýja forminu eru átta talsins en mörg rit eru til viðbótar eingöngu á vefsíðu Krabbameinsfélagsins svo og annað fræðsluefni sem Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur aðstoðað við að útbúa með yfirlestri og fleiru.

## Tóbaksvarnir o.fl.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur gegnum árin staðið fyrir reykleysinámskeiðum. Ingibjörg K. Stefánsdóttir svarar fyrirspurnum einstaklinga, fyrirtækja og stofnana um tóbaksvarnir sem koma gegnum vefinn og í síma. Einnig hefur hún veitt ráðgjöf varðandi fræðslufni tengt tóbaksmeðferð.

Félagið vinnur náið með Ráðgjöf í reykbindindi (Reyksímanum á Húsavík). Félagið hefur boðið aðildarfélögum Krabbameinsfélagsins aðstoð ef þau vilja standa fyrir reykleysinámskeiðum á sínum félagasvæðum.



Fjölmennt og vel heppnað fræðslunámskeið um rafsígarettur í nóvember 2018.

Áfram hefur verið unnið að verkefninu „Líf án tóbaks“. Árni formaður félagsins og Guðlaug framkvæmdastjóri hafa á starfsárinu unnið með Jóni Steinari Jónssyni heilsugæslulækni og Karitas Ívarsdóttir ljósmóður ásamt Jóhönnu S. Kristjánsdóttur frá Ráðgjöf í reykbindindi. Útbúin hafa verið stutt fræðslumyndbönd „Nýtt líf án tóbaks“ með skilaboðum til barnshafandi kvenna sem nota tóbak eða nikótín á meðgöngu. Mæðravernd á heilsugæslustöðvum landsins getur nýtt fræðslufnið til að kynna afleiðingar tóbaksneyslu á meðgöngu í samskiptum sínum við verðandi forelda sem nota tóbak. Ef viðkomandi vill fá aðstoð við að takast á við tóbaksneyslu fer beiðni til starfsfólks Reyksímans sem tekur að sér stuðning til tóbaksleysis. Viðmælendur í fræðslumyndunum

eru Ragnheiður Bjarnadóttir, yfirlæknir mæðraverndar Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Karitas Ívarsdóttir, ljósmóðir á Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, og Þórður Þórkelsson, yfirlæknir vökudeildar Barnaspítala Hringins, sérfræðingur í nýburalækningum. Páll Kristinn Pálsson hjá Epos kvikmyndagerð var framleiðandi. Lýðheilsusjúður styrkti verkefnið.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Fræðsla og forvarnir í samstarfi við Skjöld, forvarnarfélag hjúkrunarfræðinema við Háskóla Íslands, stóðu í nóvember sl. fyrir fræðslunámskeiði um rafsígarettur. Námskeiðið var fyrir forvarnarfulltrúa framhaldsskóla, starfsfólk félagsmiðstöðva, skólahjúkrunarfræðinga og fleiri sem starfa með börnum og ungmönnum. Það var greinilegt að mikil þörf var fyrir fræðslunámskeið sem þetta því troðfullt var á námskeiðinu eða rúmlega 90 þátttakendur. Á námskeiðinu fóru Árni formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og framkvæmdastjóri Fræðslu og forvarna yfir stöðu og þróun mála varðandi notkun tóbaks og rafsígarettar á Íslandi og Guðlaug framkvæmdastjóri kynnti væntanleg lög um rafsígarettur og einkum þá þætti sem snúa sérstaklega að ungu fólki. Lára Sigurðardóttir, læknir og doktor í lýðheilsuvisindum, ræddi í fjarfundabúnaði frá Bandaríkjunum um hvað rafsígarettur væru, eiginleika þeirra, efnainnihald, áhrif, skaðsemi, markaðssetningu og rafsígarettur sem valkost gagnvart hefðbundnum reykjum.

### STAÐUR, STUND OG SKRÁNING

Föstudaginn 9. nóvember 2018 kl. 12:30-16:30 í húsi Krabbameinsfélagsins, Skógarhlíð 8 í Reykjavík, 4. hæð. Þátttaka er ókeypis en þátttakendur þurfa að skrá sig á netfanginu: [gbg@krabb.is](mailto:gbg@krabb.is) fyrir kl. 17:00 miðvikudaginn 7. nóvember.

### DAGSKRÁ

- 12:30 **Léttur hádegisverður.**
- 13:00 **Innlegg frá þátttakendum** (forvarnarfulltrúa framhaldsskóla og starfsfólki félagsmiðstöðva). Notkun rafsígarettar: Hvernig blasir þetta við? Hverjar eru áskoranirnar?
- 13:45 **Notkun tóbaks og rafsígarettar á Íslandi.** Staða og þróun síðustu ára. Árni Einarsson formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og framkvæmdastjóri Fræðslu og forvarna.
- 14:15 **Ný lög um rafsígarettur.** Hvað fela þau í sér? Hvað snyr sérstaklega að ungu fólki? Hvað eru nágrannabjörðirnar að gera? Guðlaug B. Guðfóðsdóttir framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.
- 15:00 **Kaffihlé**
- 15:15 **Hvað eru rafsígarettur?** Eiginleikar rafsígarettar, efnainnihald, áhrif þeirra, skaðsemi, markaðssetningu, rafsígarettur sem valkostur gagnvart hefðbundnum reykjum. Lára S. Sigurðardóttir, læknir og doktor í lýðheilsuvisindum, (í fjarfundabúnaði frá Bandaríkjunum).
- 16:30 **Námskeiðslok**

**Athugið:** Einið sem fyrirteararnir fara yfir er í raun fræðslufnið sem þátttakendur fá aðgang að líl fjölfjar notkunar í stírum sínum og geta allgað aðstoðum af því. Vísir í framhaldi af námskeiðinu stendur grunnskólum (10. bekkjum) á höfuðborgarsvæðinu til boða fræðsluvirðisstar um rafsígarettur.

Verkefnið er styrkt af **velferðarráðuneytinu**.



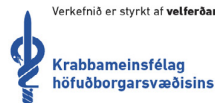
Árni Einarsson  
Formaður Krabbameinsfélags  
höfuðborgarsvæðisins  
og framkvæmdastjóri  
Fræðslu og forvarna.



Guðlaug B. Guðfóðsdóttir  
Framkvæmdastjóri  
Krabbameinsfélags  
höfuðborgarsvæðisins.



Lára S. Sigurðardóttir  
Læknir og doktor  
í lýðheilsuvisindum.



Þátttakendur á námskeiðinu voru allir mjög uggandi yfir hinni miklu aukningu á rafsigarettunotkun hjá ungu fólki. Öllum þátttakendum á námskeiðinu var boðinn aðgangur að lokuðum hópi á Facebook þar sem ýmislegt fræðslu- og umræðuefni er sett inn. Einnig er í boði þar að senda inn fyrirspurnir um rafsigarettur og það sem tengist notkun á þeim. Bæði í Morgunblaðinu og á RÚV var námskeiðinu og fræðslunni gerð góð skil.

Bréf var sent út til allra skólastjóra á höfuðborgarsvæðinu þar sem kynnt var boð félagsins um að hjúkrunarfræðinemar úr Skildi - forvarnarfélagi hjúkrunarfræðinema hófu í byrjun mars að fara í skólana með fræðslu í 10. bekkjum grunnskólanna á höfuðborgarsvæðinu. Starfsfólk í félagsmiðstöðvum hefur líka óskað eftir fræðslu og kynningu. Verkefnið er styrkt af velferðarráðuneytinu. Félagið hefur óskað eftir áframhaldandi styrk til að geta farið með fræðsluna einnig út á land.

Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar hefur síðustu ár í samstarfi við Hafnarfjarðarbæ unnið dyggilega að forvörnum gegn tóbaksneyslu barna og ungmenna og að sjálfsögðu var haldið áfram með það verkefni á þessu starfsári. Að undanförunu hefur áherslan beinst að munntóbaksforvörnum og á þessu starfsári bættist við fræðsla um rafsigarettur. Hin góða fyrirmynd, Jón Ragnar Jónsson tónlistar- og fjölmiðlamaður, heimsótti í janúar sl. nemendurna í 8. bekk í Hafnarfirði. Jón er mikill áfúsugestur í skólunum.

Guðlaug svaraði árlegum spurningalista frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) um ýmislegt er snýr að tóbaksvörnum á Íslandi.

Norræn félagasamtök í tóbaksvörnum funda reglulega og hafa með sér margvíslegt samráð. Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í þessu samstarfi sem hefur verið ákaflega gefandi.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins sendi inn umsögn um frumvarp til laga um rafrettur og áfyllingar fyrir rafrettur í mars 2018. Félagið gerði tvær grundvallarathugasemdir við frumvarpið.

Í fyrsta lagi vildum við sjá gerðar breytingar á gildandi tóbaksvarnalögum þannig að rafsigarettur myndu falla þar undir, notkunarhegðun væri það lík sigarettureykingum og nikótíníkin sú sama (og langflestir nota rafsigarettur með nikótíni). Í mörgum löndum eru komin á markað raf-tóbaksneyslutæki, raftæki með tóbaki (og nikótíni) sem er raffhitað (heat not burn) og sjálfsagt ekki langt að biða þar til reynt verður að koma þeim á íslenskan markað. Ef rafsigarettur væru settar undir tóbaksvarnalög þá væri hægt að bæta við setningum um að lögin ættu líka við önnur rafhituð tóbaksnikótíntæki. Í könnun sem Samstarfsráð um forvarnir lét gera haustið 2017 sögðu um 80% svarenda að þeir vildu sjá lög og reglugerðir um rafsigarettur falla undir tóbaksvarnalög. Í öðru lagi fannst okkur eðlilegra að tala um rafsigarettur en rafrettur og þá ekki síst út frá beinni þýðingu (e-cigarette) og svo líkri neysluhegðun.

Við lýstum ánægju okkar með 18 ára aldurstakmörkin og þær greinar frumvarpsins er varða hámarksstyrkleika og stærð. Þar fylgjum við sömu línu og löndin í kringum okkur. Einnig er það mikilvægt öryggissjónarmið er varðar öryggi og þá sérstaklega barna.

Við hefðum viljað að bannað yrði að flytja inn vökva (með eða án nikótíns) með hvers konar einkennandi bragði, ekki síst ávaxta- og sælgætisbragði. Mikilvægt er að allt sé gert sem unnt er til að koma í veg fyrir að börn og ungmenni byrji að nota tóbak með því að gera vöruna óaðlaðandi og erfitt að nálgast hana. Því það eru ekki bara myndskreytingar eða slagorð sem geta höfðað til barna og ungmenna.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur hvatti Alþingi til að ganga lengra en evrópsku tilskipanirnar segja til um og fara þá leið sem Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin leggur til, þ.e. að sömu reglur gildi sem víðast um rafsigarettur með eða án nikótíns. Ef virða á rétt hvers manns að þurfa ekki að anda að sér lofti sem er mengað reyk eða gufu frá rafsigarettum þá töldum við að frumvarpið þyrfti að taka miklu betur mið af gildandi tóbaksvarnalögum.

Staðan í dag sýnir að auðvelt er að nálgast rafsigarettur og fylgihluti á netinu og samfélagsmiðlum. Við hvöttum því til að skerpt yrði á þeim lagagreinum sem fjölluðu um auglýsingar og sýnileika á sölustöðum og að sett yrðu inn sérstök ákvæði um auglýsingar og sölu á neti og samfélagsmiðlum. Jafnframt hvatti félagið alþingismenn til enn frekari aðgerða í þágu tóbaksvarna á Íslandi þannig að við getum sem fyrst tekið næstu skref og orðið aftur í fremstu röð í heiminum á því sviði.

Það var fagnaðarefni og mjög tímabært að lög um rafrettur voru samþykkt þó að félagið hefði viljað ganga lengra og búið að álykta í nokkur skipti um mikilvægi þess að lög yrðu sett. Lögin tóku gildi 1. mars 2019 og það verður fróðlegt að sjá hvernig til tekst.

Guðlaug situr í fagræði landlæknis um tóbaksvarnir.

## Hættan er ljós og samnorraent átak

Fimmtán ár eru síðan átaksverkefnið „Hættan er ljós“ hófst en það er samstarfsverkefni Geislavarna ríkisins, Embættis landlæknis, húðlækna og Krabbameinsfélagsins. Stefna átakans er að stuðla að skynsamlegri hegðun landsmanna í sól og að draga enn frekar úr almennri notkun ljósabekkja. Árlega er gerð könnun átakshópsins á ljósabekkjanotkun landsmanna og haldið er áfram að fræða um afleiðingar óhóflegra sólbaða. Á þessu tímabili hefur dregið verulega úr notkun ljósabekkja. Árið 2004 höfðu um 30% fullorðinna notað ljósabekki í einhverjum mæli síðustu 12 mánuði en frá árinu 2013 hefur þessi tala verið um 10% og virðist fara lækkandi. Kannanirnar sýna einnig að ljósabekkjanotkun ungmenna, 12–24 ára, hefur minnkað töluvert undanfarin ár. Árið 2004 höfðu um 38% aðspurðra notað ljósabekki í einhverjum mæli síðustu 12 mánuði. Árið 2018 hafði um 13% svarenda í aldurshópnum 18-24 ára

ungmenna notað ljósabekki. Í könnuninni var ennfremur spurt hvort viðkomandi hefði brunnið af völdum sólar eða ljósabekkja á síðastliðnum tólf mánuðum. Með bruna er átt við að roði myndist á húð ásamt því að sviði sé til staðar. Tæp 85% þeirra sem svöruðu árið 2018 höfðu ekki brunnið. Í könnuninni árið 2014 var þessi tala í kringum 73%.

Í frétt um niðurstöður kannana átakshópsins um ljósabekkjanothkun er vísað í upplýsingar úr skýrslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) sem kom út árið 2017. En þar segir að notkun ljósabekkja til sólbáða í fegrunarskyni undanfarna áratugi hafi valdið aukinni tíðni húðkrabbameina. Einnig hafi aldur þeirra sem fá slík krabbamein í fyrsta sinn lækkað. Notkun ljósabekkja er talin valda meira en 10 þúsund tilfellum af sortuæxlum árlega og meira en 450 þúsund tilfellum af öðrum húðkrabbameinum í Bandaríkjunum, Evrópu og Ástralíu samanlagt. Skaðleg áhrif ljósabekkja eru þannig vel þekkt og því er nauðsynlegt að takmarka notkun þeirra sem mest. Í skýrslunni er einnig fjallað um ýmsar aðgerðir sem aðildarríkin hafa gripið til í þeim tilgangi að takmarka notkun ljósabekkja. Þar má nefna innleiðingu aldursmarka og ýmsar kröfur sem gerðar eru til þeirra sem reka sólbáðsstofur. Áhersla er lögð á fræðslu og margvíslega miðlun upplýsinga um skaðleg áhrif af notkun ljósabekkja í fegrunarskyni.

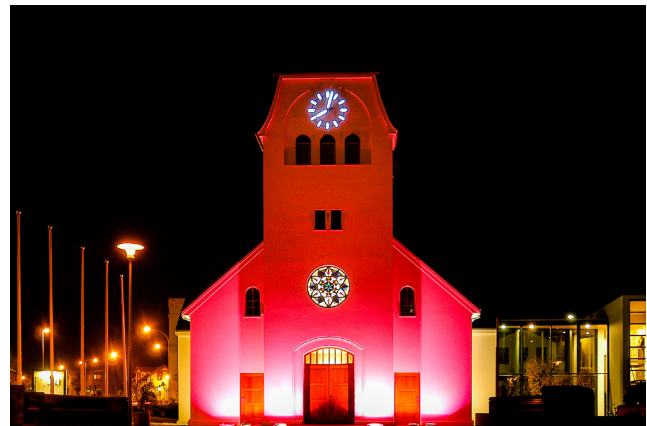
Á norrænum fundi geislavarnastofnana núna í mars var fjallað um „Hættan er ljós“ átakið til að leggja áherslu á hve miklu er hægt að áorka með sameinuðum kröftum mismunandi aðila sem vinna saman.

Geislavarnir ríkisins hafa frá árinu 2005 staðið fyrir talningu á ljósabekkjum sem almenningi er seldur aðgangur að á landsvísu. Árið 2005 voru þeir 277 en voru 90 árið 2017. Tölur þessar veita innsýn í ljósabekkjanothkun landsmanna.

Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í norrænu samstarfi um varnir gegn húðkrabbameini. Norræna samstarfið felst í því að bæta upplýsingar um öryggi í sólinni og hvernig skynsamlegt er að njóta sólarinnar á sem öruggastan hátt. Guðlaug hefur svarað erlendum fyrirspurnum og könnunum í samstarfi við Geislavarnir ríkisins.

## Bleiki mánuðurinn

Málþing um brjóstakrabbamein var haldið í húsi Krabbameinsfélagsins 18. október á vegum Brjóstaheilla – Samhjálpur kvenna, Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Ráðgjafarþjónustunnar. Yfirskrift málþingsins er „Doktor Google og Google maps. Hvernig verður vegferðin?“ Á málþinginu ræddi Ágúst Ingi Ágústsson, yfirlæknir á Leitarstöðinni, um skimun fyrir brjóstakrabbameinum, Agnes Smáradóttir krabbameinslæknir um hlutverk endurhæfingar í meðferð, Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Virk, um starfsendurhæfingu í kjölfar krabbameins. Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, kynnti námskeiðið „Mín leið“ og Hildur Baldursdóttir sagði frá reynslu sinni.



Að frumkvæði Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar hafa ýmis mannvirki í Hafnarfirði verið lýst bleik í október mánuði allt frá árinu 2010.

Málþingið var öllum opið og var hluti af árvekniátaki um krabbamein hjá konum þar sem frætt er um sjúkdóminn og konur hvattar til að nýta sér boð Leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins um brjóstamyndatöku og leghálskrabbameinsleit.



Frá Skógargöngu 2018.

## Skógarganga

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Skógræktarfélag Hafnarfjarðar buðu til skógargöngu í lok október en þetta er verkefni sem Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar hefur staðið að í mörg ár. Safnast var saman við Gróðrarstöðina Þöll við Kaldárselsveg og þar flutti ávarp Anna Sigurborg Harðardóttir, fyrrverandi formaður Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og nú stjórnarmaður í Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins. Síðan var gengið um skógarsvæði Skógræktarfélags Hafnarfjarðar. Ýmsar kynjaverur urðu á vegi göngufólks, flestar mjög ljósfælnar, og um skóginn ómuðu mörg hrollvekjandi hljóð. Að göngu lokinni var varðeldur og síðan var boðið upp á heitt súkkulaði og kleinur í húsakynnum Pallar. Skemmtilegt samstarf við Skógræktarfélag Hafnarfjarðar. Félagið bindur vonir til þess að hægt verði að fá fleiri skógræktarfélög í lið með okkur svo standa megi fyrir fleiri skógargöngum.

## Nemendur og skólar

Formaður og starfsfólk félagsins aðstoðar nemendur, kennara framhaldsskóla og háskóla og fleiri við heimildaöflun vegna ýmissa skrifa, rannsókna og kennslu sem tengist krabbameini og forvörnum.

## Samstarf félagasamtaka í forvörnum

Samstarf félagasamtaka í forvörnum, SAFF, stendur að ýmsum verkefnum í forvörnum s.s. fræðsluverkefni um kannabis, fræðsluverkefni sem tengist útisamkomum og frítíma fólks. 25 samtök standa að SAFF. Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í stjórn samtakanna.

Frá stofnun árið 2004 hefur SAFF staðið fyrir árlegri forvarnaviku í október, Viku 43, þar sem sjónum er beint að ýmsum forvarnamálum, vakin athygli á hlutverki og forvarnastarfi félagasamtaka og gildi samstarfs í forvörnum. Með vikunni vilja félagasamtökin sem að henni standa minna á að almenn þátttaka, einhugur og viðtækt samstarf foreldra, félagasamtaka og skóla, er lykillinn að árangri í forvörnum. Sérstaklega er vakin athygli á mikilvægi forvarna gagnvart börnum og unglingum og með hvaða hætti hver og einn getur lagt sitt af mörkum. Árni Einarsson, formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og framkvæmdastjóri FRÆ-Fræðslu og forvarna, hefur leitt þessa vinnu.

Stjórn SAFF ákvað að standa ekki fyrir Viku 43 árið 2018 en tengja vikuna svokölluðum Forvarnadegi sem haldinn er á hverju hausti á svipuðum tíma í því sem næst öllum grunnskólum landsins og er beint sérstaklega að unglingum í 9. bekk en einnig taka fjölmargir framhaldsskólar þátt í verkefninu. Stjórn SAFF mat það svo að vegna mikillar skörunar á viðfangsefni Viku 43 og Forvarnadagsins, að báðir viðburðir eru á sama tíma og þar sem nokkur aðildarsamtök SAFF standa einnig að Forvarnadeginum væri heppilegra að tengja þessa tvo viðburði betur og gera þá þannig markvissari. Að þessu er unnið.

SAFF hefur undanfarin tvö ár, 2017 og 2018, staðið ásamt fleirum, meðal annars Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins, að því að kanna notkun á rafsigarettum og viðhorf til þeirra meðal Íslendinga 18 ára og eldri. Úrvinnsla á könnuninni 2018 stendur yfir og verður samhliða gerður samanburður á niðurstöðunum frá 2017. Árið 2017 stóð SAFF að gerð fræðslumyndbands um rafsigarettur í samstarfi við FRÆ og Krabbameinsfélag Reykjavíkur. Myndbandið er aðgengilegt á netinu.

Á vettvangi SAFF er nú unnið að hugmynd sem Samgöngustofa hefur kynnt Samstarfinu um að ráðast í umfangsmikið fræðslu- og vitundarvakningarverkefni um ávana- og vímuefnaneyslu og byggja það á viðtæku samstarfi sem nærði helst til samfélagsins alls.

## Vefsíðumál og samfélagsmiðlar

Félsbókarsíða Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins er notuð til koma á framfæri því sem félagið stendur fyrir og til að styrkja stöðu þess. Guðlaug situr í vefstjórnunarhópi hjá Krabbameinsfélagi Íslands. Þar hefur Guðlaug gert athugasemdir um að aðildarfélögum Krabbameinsfélagsins sé ekki gert nógu hátt undir höfði og Árni formaður hefur tekið þetta upp á stjórnarfundum Krabbameinsfélags Íslands.

## Stuðningur við sjúklinga

Tveir stuðningshópar starfa undir verndarvæng Krabbameinsfélags Reykjavíkur. Annars vegar eru það Góðir hálsar, stuðningshópur um krabbamein í blöðruhálskirtli, og hins vegar Stuðningshópur kvenna með krabbamein í kvenlíffærum (áður krabbamein í eggjastokkum). Hvor hópur um sig hittist reglulega á rabbfundum og fræðslufundum, karlahópurinn fyrsta miðvikudag í mánuði (ekki júlí og ágúst) og kvennahópurinn síðasta miðvikudag í hverjum mánuði á veturna. Hóparnir hafa undanfarin mörg ár haldið sameiginlegan aðventufund þar sem rithöfundar hafa komið og lesið úr bókum sínum og boðið er upp á tónlistar- og skemmtiatriði.



Ritnefnd fyrsta Lífs-Krafts árið 2003. Daniel Reynisson, Guðlaug B. Guðjónsdóttir, Vigdís Finnbogadóttir, verndari Krabbameinsfélagsins, og Hildur Björk Hilmarsdóttir.

Góðir hálsar hafa frá upphafi tekið þátt í verkefninu „Karlarnir og kúlurnar“ þar sem hópur karla fékk tækifæri til að æfa golfsveifluna og fræðast um gildi jafningjastuðnings. Verkefnið er unnið í samvinnu við Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, Fríska menn og Kraft.

Verið er að kanna möguleika á að sameina tvo óformlega hópa, Góða hálsa og Fríska menn (karlar sem eru í virku eftirliti), við stuðningshópinn Framför sem einnig er stuðningshópur karla með krabbamein í blöðruhálskirtli. Framför á aðild að Krabbameinsfélagi Íslands en hefur ekki starfað mikið undanfarin ár. Væntanlega fengi sameinaður hópur nýtt nafn. Sameinaður virkur og formlegur hópur myndi opna



dyr meðal annars til að sækja um aðild að evrópskum stuðningsamtökum karla með krabbamein í blöðruhálskirtli. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur í samstarfi við Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, Góða hálsa og Landspítala, kynnt sér belgískt prógramm sem er sérsniðið fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og eru á andhormónameðferð. Búið er að taka þetta upp í fleiri löndum, m.a. á nokkrum sjúkrahúsum í Danmörku. Við höfum verið í samskiptum við eitt af þeim og fengið ráðleggingar og upplýsingar. Fyrst og fremst miðast prógrammið við það að efla karlana í að hreyfa sig meira og styrkja, huga að mataræðinu og að tjá sig um sjúkdóminn. Tilgangur námskeiðsins er ekki síst jafningjastuðningur. Styrkur fékkst úr Velunnarasjóði til að koma verkefninu á laggirnar.

Guðlaug framkvæmdarstjóri er samstarfsaðili í rannsókninni „Áhrif upplýsingagjafar á ákvörðun um meðferðarleið hjá körlum með staðbundið krabbamein í blöðruhálskirtli“. Ábyrgðarmaður rannsóknar er Heiðdís B. Valdimarsdóttir, prófessor við Háskólann í Reykjavík. Umsjónarmaður rannsóknar er Birna Baldursdóttir, aðjunkt við Háskólann í Reykjavík. Við aðstoðum við að kynna rannsóknina fyrir mönnum sem eru í stuðningshópnum Góðum hálsnum og Frískum mönnum og óskum eftir liðsinni þeirra við að taka þátt í rannsókninni og forprófa tæki sem getur auðveldað ákvörðun um meðferð. Þátttakendur svara stuttum spurningalista og taka þátt í rýnihópi þar sem karlar sem hafa greinst með blöðruhálskirtilskrabbamein ræða kosti og galla tækisins. Byrjaðar eru forprófanir á ákvarðanatækinu og fer hún fram í húsnæði Krabbameinsfélagsins.

Stuðningshópur kvenna með krabbamein í kvenlíffærum hefur að undanförmu notið góðrar aðstoðar og stuðnings Reynis Tómasar Geirssonar, sérfræðings í kvensjúkdómum og fyrrverandi prófessors. Hópurinn á erfitt uppráttar og fær nýjar konur bætast við.

Bæði Góðir hálsar og kvannahópurinn hafa tekið þátt í samstarfsfundum stuðningshópanna sem Ráðgjafarþjónustan boðar til.

Félagið er í góðu samstarfi við stuðningshópa Krabbameinsfélagsins og aðstoðar þá eftir þörfum, t.d. við gerð fræðslu- og fundarefnis, árskýrslna, yfirlestur og fleira.

Guðlaug var í ritnefnd LífsKrafts sem Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, gaf út í febrúar sl. Bókin LífsKraftur, sem ber undirtitilinn Fokk ég er með krabbamein, var endurútgefin í alveg nýrri mynd, en þetta er fimmta útgáfa bókarinnar. LífsKraftur inniheldur hagnýtar upplýsingar fyrir einstaklinga sem greinst hafa með krabbamein, aðstandendur þeirra og vini. Tilgangur útgáfunnar er að safna saman á einn stað upplýsingum, fræðsluefni og bjargráðum sem koma að gagni fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur. Kraftur fagnar á þessu ári 20 ára afmæli sínu og því var brugðið á það ráð að gefa LífsKraft út í

nýrri og nútímalegri mynd. Guðlaug var einnig í ritnefnd fyrstu bókarinnar sem kom út árið 2003.



*Alltaf ánægjulegt að afhenda vinninga í happdrættum Krabbameinsfélagsins. Á myndinni eru talið frá hægri, Guðlaug B. Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, Benný Ósk Harðardóttir sölustjóri hjá Brimborg, vinningshafinn í jólahappdrættinu 2018 Sonja Eyfjörð Skjaldardóttir og eiginmaður hennar Matthías Bjarnason.*

## Happdrættið

Tekjum af happdrætti Krabbameinsfélagsins hefur í nær sextíu og fimm ár verið varið í fræðslu. Það má segja að fræðsla um krabbamein og krabbameinsvarnir byggist að miklu leyti á happdrættisfé og að happdrættið eigi sinn þátt í þeim mikla árangri sem náðst hefur í tóbaksvörnum síðustu áratugi.

Heildarsala happdrættismiða í happdrættunum 2018 var miklu lakari en árið á undan og engar augljósar skýringar á því. Vinningsbíll gekk út bæði í sumar- og jólahappdrætti. Vinningsbíll var til sýnis í báðum happdrættunum eina viku í Smáralind og þar fór fram sala á lausasölumiðum. Kynning og auglýsingar voru í fjölmiðlum og á Facebook. Sala miða í netverslun Krabbameinsfélagsins er góð viðbót. Sala happdrættismiða til fyrirtækja var hjá Markaðsráði. Póstburðargjöld eru verulega þyngjandi og taka þarf útsendingarhópinn í hvert skipi til endurskoðunar.

## Fjármál

Afkoma félagsins á reikningsárinu var jákvæð um rúmar þrjú hundruð þúsund með því að taka tvær milljónir króna úr happdrættissjóðnum. Kostnaður við fræðslustarfsemi félagsins var rúmar 22 milljónir króna. Árið 2018 skilaði happdrættið félaginu rúmum 17 milljónum króna í tekjur.

Aðrir tekjuliðir, eru félagsgjöld, auk vaxtatekna og styrkja. Engin skipulögð penna/merkjasala aðildarfélaganna fór fram árið 2018 en Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins seldi eldri vörur.

Aðrir tekjuliðir, eru félagsgjöld, auk vaxtatekna og styrkja. Engin skipulögð penna/merkjasala aðildarfélaganna fór fram árið 2018 en Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins seldi eldri vörur.

## Samstarf við ýmsa aðila

Snertifletir Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélags Íslands eru fjölmargir. Formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins situr í stjórn Krabbameinsfélags Íslands og er mikilvægur tengiliður á milli félaganna. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins fylgist vel með þróun mála hjá Krabbameinsfélagi Íslands og aðildarfélagum þess og leggur eflingu félagsins lið eftir mætti.

Gjaldkeri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, Jón L. Árnason, er fulltrúi í fjáröflunarráði Krabbameinsfélagsins. Það á að hafa það hlutverk að efla, samhæfa og hafa yfirumsjón með fjáröflun Krabbameinsfélags Íslands, svæðafélaga þess og stuðningshópa. Mjög mikilvægt er að það sé virkt til að vinna að því að forðast skörun í fræðsluátökum og fjársöfnunum aðildarfélaganna og Krabbameinsfélags Íslands. Ráðið er með til skoðunar endurskoðun á starfsreglum sínum. Einnig er verið að endurskoða reglur um velunnarkerfi Krabbameinsfélagsins.

Aðalfundur Krabbameinsfélags Íslands var haldinn 8. maí 2018. Eftir hefðbundin aðalfundarstörf voru fimm ályktanir samþykktar á fundinum þar sem skorað var á stjórnvöld að efla forvarnir og lýðheilsu og beita sér í frekara mæli í þágu krabbameinsgreindra og aðstandenda þeirra. Í sjöttu ályktuninni var ávirðingum um að félagið hafi misfarið með fé og unnið gegn hagsmunum kvenna vísað á bug.

Aukaaðalfundur Krabbameinsfélags Íslands var 16. september 2018. Á dagskrá fundarins var fyrst og fremst eitt mál, ákvörðun um framtíð skimunar fyrir krabbameinum hjá Krabbameinsfélagi Íslands. Áróðurskennd umræða um þessi mál hefur verið áberandi síðustu misseri og gagnrýni á að félagasamtök skuli hafa starfsemi sem þessa á sinni könnu. Á fundinum voru samþykktar tillögur stjórnar Krabbameinsfélags Íslands sem kynntar höfðu verið stjórnarmönnum Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.

Formannafundur Krabbameinsfélaganna voru tveir á starfsárinu. Aukaformannafundur var haldinn að morgni 8. maí 2018. Þar var farið yfir reglur um ráðstöfun framlaga velunnara Krabbameinsfélags Íslands. Formannafundur var haldinn í framhaldi af aukaaðalfundi 16. september sl. Þar fór fram kynning á þeim málefnum sem unnið er að á vegum Krabbameinsfélags Íslands.

Krabbameinsfélag Íslands boðaði til vinnufundur fulltrúa aðildarfélaganna og starfsmanna um nýsamþykkt krabbameinsáætlun til ársins 2030 þann 22. febrúar sl. Á fundinum sem var mjög skemmtilegur og fræðandi unnu þátttakendur við að forgangsraða atriðum í áætluninni. Það er mikið fagnaðarefni að krabbameinsáætlunin hafi loksins verið samþykkt.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur hefur átt gott samstarf við

Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, hefur aðstoðað við afleysingar í sumarfrí starfsmanna, við útgáfumál o.fl. og Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins mun áfram styðja starfsemina eftir bestu getu.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins á 15% í húseigninni að Skógarhlíð 8.

Guðlaug var vorið 2018 skipuð í stjórn Almannaheillasamtaka Íslands til næstu tveggja ára sem fulltrúi Krabbameinsfélagsins.

Guðlaug situr einnig í stjórn Fræðslu og forvarna (FRÆ).

Félagið hefur átt gott samstarf við stuðningshópa Krabbameinsfélagsins, Smáralind, starfsmann Fræðslu og forvarna (FRÆ) og fleiri. Einnig má minnst á afar gott samstarf við starfsfólk Arion banka og Advania varðandi happdrættið og fleira.

## Lokaorð

Fyrsta starfsári Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins er nú lokið. Verkefni sem félögin tvö, Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar, hafa sinnt undanfarin ár, hefur verið haldið áfram af fullum krafti og ný verkefni þegar verið sett á laggirnar eða eru í undirbúningi. Okkar, sem leiðum þetta sameinaða félag, bíður nú að festa það í sessi, efla það og sækja fram af auknum þunga og kynna hið nýja nafn.

Á starfsárinu urðu einnig þau tímamót að í mars 2019 voru liðin sjötíu ár frá stofnun beggja félaganna. Krabbameinsfélag Reykjavíkur, fyrsta krabbameinsfélagið í landinu, var stofnað 8. mars 1949 og Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar var stofnað 10. apríl sama ár. Félögin voru stofnuð af framsýnu fólki og grunnildin og markmiðin sem lagt var upp með eru enn í dag í fullu gildi. Góður árangur hefur náðst í flestu því sem ætlunin var að vinna að og mikið áunnist, ekki síst fyrir tilverknað félaganna tveggja og annarra sem fylgdu í kjölfarið og með stofnun regnhlífarinnar, Krabbameinsfélags Íslands, sem hefur vaxið og dafnað í áranna rás og er orðið stórveldi meðal almannaheillasamtaka í landinu. Félögin tvö sáðu mörgum þeim fræjum sem Krabbameinsfélag Íslands tók síðar yfir og eflaði af dugnaði og urðu mörg að megin viðfangsefnum þess.

Talandi um almannaheillasamtök þá er ekki úr vegi að minna á hlutverk þeirra í samfélaginu og vinnuframlag hundruða eða þúsunda fólks og ómældar vinnustundir sem lagðar eru fram endurgjaldslaut af félagsfólki þeirra, samfélaginu til heilla og hagsbóta. Almannaheillafélög hafa tekið, og taka, mikilvæg samfélags- og velferðarmál á dagskrá. Berjast fyrir betra lífi. Ýmist með því að ráðast í úrbætur sjálf, afla stuðnings við þau eða þrýsta á stjórnvöld um stefnumörkun eða úrbætur. Það er hreinlega vandfundið það velferðarmálefni í landinu og félagslegar úrbætur sem ekki eiga uppruna og rætur í almannaheillasamtökum. Tóbaksvarnir, eitt af stóru verkefnum stofnfélaga Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, eru dæmi um það.

Baráttan hefur stundum verið harðsótt og þeir gleymast oft sem

kveikja eldana upphaflega. Brautryðjendur falla í gleymsku og margt sem við teljum svo sjálfsagt og eðlilegt í dag að okkur finnst að það hljóti alltaf að hafa verið svona getur á sínum tíma hafa kostað blóð, svita og tár. Mætt mikilli andspyrnu. Stundum bakað þeim óvinsældir sem ruddu brautina. Þeir eiga þakkir skildar fyrir það sem þeir hafa gert og fyrir hlut sinn í að bæta líf okkar.

Við skulum heldur ekki gleyma því sem uppbygging og starfshættir almannaheillasamtaka leggja til samfélagsins. Á vettvangi þeirra verður til lýðræðislegur farvegur fyrir samfélagsþróun og framfarir. Áhugi, orka og þekking margfaldast í upplifuninni af samtakamættinum. Að ekki sé talað um þrautseigjuna og úthaldið sem það nærir.

Félagasamtök eru vettvangur þar sem við ástundum þær grundvallarleikreglur sem lýðræðið byggir á. Æfum okkur í að ræða hlutina í návígi, takast á um skiptar skoðanir, leita samstöðu, leggja línur um leiðir og framkvæmd verkefna sem ákveðið er að ráðast í. Á þessum vettvangi æfum við okkur í að halda úti smættaðri mynd af þjóðfélagskerfinu sem við búum við, kjósum stjórn, skiptum með okkur verkum, skilgreinum ábyrgð, ráðum starfsfólk ef svo ber við o.s.frv. Með þessu eflum við félagsauðinn í samfélaginu og styrkjum þar með lýðræðið sem við látum okkur svo annt um, a.m.k. í orði kveðnu.

Félagssauður (social capital) eru þau verðmæti sem félags-tengsl verða til í fjölskyldum, vinahópum, vinnustöðum, félagasamtökum. Verðmæti eða auður sem verður til vegna þeirra margvíslegu jákvæðu áhrifa sem það getur haft á velsæld og hagsæld einstaklinga sem og samfélaga, þjappar samfélaginu saman og styrkir það á alla lund. Í félagsauði felst auðlind, ekki síður en mannauðnum og hinum efnislega auði. Við, sem stöndum að almannaheillasamtökum, eigum ekki að vera feimin við að halda þessum þætti á lofti. Stjórnvöldum ætti að vera keppikefli að virkja þennan auð, styrkja hann og efla. Það ætti að vera framsýnum og þroskuðum stjórnvöldum augljóst, meðal annars með því að gera ráð fyrir þeim í stefnumörkun og ákvarðanatöku.

Eitt af einkennum vel rekinna almannaheillasamtaka er sveigjanleiki þeirra og geta til þess að bregðast hratt og vel við þörfum samfélagsins með skilvirkum hætti og möguleikum í skapandi í leit að úrræðum og lausnum. Þau eru síung. Þetta á vel við Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins. Íslensk almannaheillasamtök eru vel mönnum og þeim er stórnað af fólki með mikla þekkingu og reynslu, góða menntun en síðast en ekki síst óbilandi áhuga á að láta gott af sér leiða. Ábyrgð og faglegur metnaður er sannarlega til staðar.

Almannaheillafélög eins og Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og upprunafélög þess eru á hverjum tíma fyrst og fremst fólk sem að þeim stendur og leggur þeim lið. Af starfi þeirra og framgöngu sprettur virðingin og viðurkenning samfélagsins sem er nauðsynleg lífsforsenda félagasamtaka. Þess hafa Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar notið ríkulega. Kraftmikið, hæfileikaríkt og

óeigingjarn hugsjónafólk sem vill hafa jákvæð áhrif og lætur sig umhverfi sitt og samfélag varða hefur borið þessi félög uppi og svo mun verða áfram undir merkjum Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.

Tíminn stendur ekki í stað. Tímarnir breytast. Þekkingu fleygir fram og aðstæður breytast. Það kallar á breyttar leiðir þótt inntakið og markmiðið sé áfram hið sama. Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins bíða sannarlega ýmis verkefni, ekki síst verkefni sem lúta að forvörnum. Þar er eftir miklu að slægjast þegar haft er í huga að ætlað er að rúmlega fjögur af hverjum tíu krabbameinum megi rekja til lífsstíls og umhverfisþátta. Þar ber hæst þætti eins og reykingar, mataræði, hreyfingu, áfengisneyslu og vinnuumhverfi. Allt þættir sem við getum haft veruleg áhrif á.

Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar og Krabbameinsfélag Reykjavíkur hafa alla tíð lagt áherslu á að fræða almenning um áhættuþætti og einkenni krabbameina og hvatt til heilbrigðs lífens og forvarna gegn krabbameinum en þegar frá leið urðu forvarnir enn ríkari þáttur í starfinu, ekki síst tóbaksforvarnir. Þar eru fingraför þessara félaga áberandi og þau leiðandi í þeim frábæra árangri sem náðst hefur í tóbaksmálunum.

Árangur Íslendinga í tóbaksforvörnum er á heimsmeilkværðum og vekur undrun og aðdáun. En það má ekki sofna á verðinum. Hröð aukning síðustu missera í notkun rafsígarettanna meðal íslenskra ungmenna kann að ganga gegn þessum árangri og er áminning um það að viðfangsefni taka sífellt á sig breytta mynd sem þarf að greina og bregðast við. Þar er þekkingin okkar sterka vopn sem fyrr.

Til þess að mæta þessari þróun hefur félagið sett á laggirnar umfangsmikið fræðsluverkefni á félagssvæðinu okkar, það er höfuðborgarsvæðinu, sem nær til allra nemenda í 10. bekkjum. Verkefnið vinnum við í samvinnu við nemendur í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands. Með því njótum við þekkingar þeirra en leggjum líka vonandi drög að einbeittum samherjum þegar þetta góða fólk kemur formlega til starfa í heilbrigðiskerfinu.

Það er raunar áhugavert að bera saman umræðuna og áróðurinn fyrir notkun rafsígarettanna á Íslandi saman við umræðuna um reykingarnar á sínum tíma, fyrir 50-70 árum. Umræðan nú er nánast spegilmynd af umræðunni þá, þar sem tókust á markaðshagsmunir og lýðheilsusjónarmið. Nú, eins og þá, er ýmsum spurningum um mögulega skaðsemi rafsígarettanna ósvarað. Nú, eins og þá, sýna markaðsöflin skeytingarleysi gagnvart almannahag og ganga fram af óbilgírni. Nú, eins og þá, er þörf fyrir samtök eins og Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins.

**Árni Einarsson, formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins**

**Guðlaug B. Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins**

# Fræðsluefni í margs konar myndum

Fræðslurit Krabbameinsfélagsins, Krabbameinsfélag Reykjavíkur sá um útgáfu.





### Tært loft

Handbókin „*Tært loft – handbók fyrir heilbrigðisstarfsfólk*“ kom út árið 2002. Í handbókinni eru greinargóðar leiðbeiningar um það hvernig hægt er að hjálpa fólki að hætta að reykja. Að útgáfu bókarinnar stóðu: Krabbameinsfélag Reykjavíkur, Hjartavernd, Samtök hjúkrunarfræðinga og ljósmæðra gegn tóbaki, fagdeildir lungnahjúkrunarfræðinga, hjúkrunarfræðinga á hjartadeildum og hjúkrunarfræðinga á krabbameinsdeildum. Handbókin var gefin út í minningu Ingileifar Ólafsdóttur, hjúkrunarfræðings og fræðslufulltrúa Krabbameinsfélags Reykjavíkur, sem vann ómetanlegt starf í þágu tóbaksvarna. Ingileif lést í ágúst 1999.

SKILABÓÐ TIL KARLA

Alþjóðahellirigilismálaröfnuminn telur að með heilbrigðum lífshætti sé hægt að koma í vegg fyrir

### ÞRIÐJA HVERT KRABBAMEIN

Nokkur einkenni sem karlar ættu ekki að láta fram hjá sér fara

- Ekki reykja eða nota munni- og nefnbak
- Hreyfðu þig að minnsta kosti hálfa klukkustund á dag
- Boðaðu hollan og fjölbreyttan mat
- Farðastu að vera of þungur
- Takmarkaðu neyslu áfengra drykja
- Vendduðu hárna fyrir sóli og farðu ekki í ljósabekki
- Vertu vakandi fyrir krabbameinsvaldandi efnum í umhverfinu
- Þykktu þér hvort krabbamein sé í ættinni
- Þekkðu líkama þinn og helstu einkenni krabbameins

Nánari upplýsingar á [krabb.is](http://krabb.is)

VERTU MEÐVITÁÐUR

Nokkur einkenni sem karlar ættu ekki að láta fram hjá sér fara

Erflíðleikar við þvægt eða blóð í þvegi  
Þralstur hósti og erflíðleikar við kyngingu  
Bláling frá endaparni eða blóð í hægðum  
Óþægindi frá meðlagarvegi Óútskýrt þyngdartap eða þyngdaraukning Viðvarandi þreyta sem minnkar ekki við hvíld  
Eitlasteikandi Hóstar, líl dæmis í eistum  
Breytingar á húð og slímhúð (líl dæmis sár í munnli sem gróa ekki, sár á kynferum eða breytingar á fæðingarlíttum)

Einkenni hér að ofan geta skýtt þessu um krabbamein en geta einnig verið til marks um aðra sjúkdóma. Krabbamein er að hægðum óþökkvænlegt líffæringar- og erfingarsjúki sem krabbamein geta.

Krabbameinsfélagið | Síðargata 8 | 105 Reykjavík | Sími 590 1000 | [www.krabb.is](http://www.krabb.is)

SKILABÓÐ TIL KARLA

Alþjóðahellirigilismálaröfnuminn telur að með heilbrigðum lífshætti sé hægt að koma í vegg fyrir

### ÞRIÐJA HVERT KRABBAMEIN

Nokkur einkenni sem karlar ættu ekki að láta fram hjá sér fara

- Ekki reykja eða nota munni- og nefnbak
- Hreyfðu þig að minnsta kosti hálfa klukkustund á dag
- Boðaðu hollan og fjölbreyttan mat
- Farðastu að vera of þungur
- Takmarkaðu neyslu áfengra drykja
- Vendduðu hárna fyrir sóli og farðu ekki í ljósabekki
- Vertu vakandi fyrir krabbameinsvaldandi efnum í umhverfinu
- Þykktu þér hvort krabbamein sé í ættinni
- Þekkðu líkama þinn og helstu einkenni krabbameins

Nánari upplýsingar á [krabb.is](http://krabb.is)

VERTU MEÐVITÁÐUR

Nokkur einkenni sem konur ættu ekki að láta fram hjá sér fara

Breytingar á brjóstum (hútur, sár, úrferð, bólgur, roði og/ eða þykkun húðar)  
Óþægilegar blálingar og blálingar eftir (blálingar) Bláling frá endaparni eða blóð í hægðum Úrferð frá leggingum Panitín kvætur og gagngæma Óútskýrt þyngdartap eða þyngdaraukning Viðvarandi hósti Eitlasteikandi Óútskýrt þreyta sem minnkar ekki við hvíld Breytingar á húð og slímhúð (líl dæmis sár í munnli sem gróa ekki, sár á kynferum eða breytingar á fæðingarlíttum)

Einkenni hér að ofan geta skýtt þessu um krabbamein en geta einnig verið til marks um aðra sjúkdóma. Breytingar er að hægðum óþökkvænlegt líffæringar- og erfingarsjúki sem krabbamein geta.

Krabbameinsfélagið | Síðargata 8 | 105 Reykjavík | Sími 590 1000 | [www.krabb.is](http://www.krabb.is)

Hættu fyrir lífið



Þú getur hett



# Hættan er ljós



## Á að ferma barnið þitt í vor?

Síðustu ár hefur orðið æ algengara að fermingarbörn, einkum stúlkur, sækist eftir því að vera brún þegar stóra stundin rennur upp. En brúnn húðlitur eftir ljósabekki og sólból þarf ekki að vera tákn um heilbriggt útlit. Hann getur verið merki um skemmdir í húðinni sem leiða til ótímaberrar öldrunar húðarinnar og jafnvel húðkrabbameins.

Börn og unglingar eru næmari en aðrir fyrir skaðlegum áhrifum geislunar frá ljósabekkjum og sóli. Alþjóðheilbrigðismálastofnunin hvetur þá sem eru yngri en 18 ára til að fara ekki í ljósabekki. Heilbrigðisvæðing, laknasamtök og krabbameinsfélög vísa um heim hafa tekið undir þetta.

Tíðni húðkrabbameins hér á landi hefur aukist mikið á síðustu árum. Sorttækjum hefur fjölgað mest, en þau eru alvarlegasta tegund húðkrabbameins og algengasta tegund krabbameins hjá konum á aldrinum 15-34 ára.

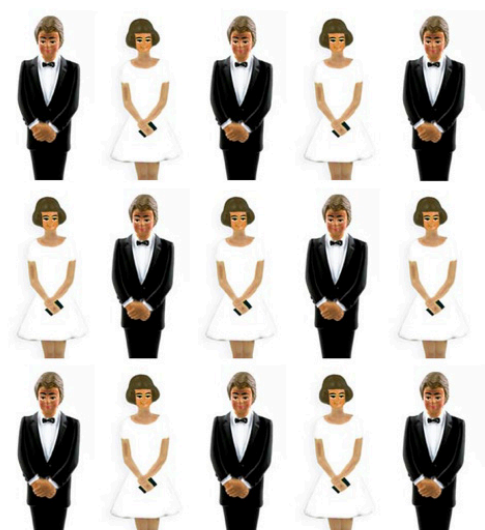
Við hvetjum foreldra og forráðamenn fermingarbarna eindregið til að hafa þetta í huga.

*Sturður M. Magnússon*  
Sturður M. Magnússon  
forseti Geisluvarna ríkisins

*Sigrún Ólafsdóttir*  
Sigrún Ólafsdóttir  
landlæknir

*Sigrún Þórunn*  
Sigrún Þórunn  
formaður Krabbameinsfélags Íslands

*Rúli Sveinsson*  
Rúli Sveinsson  
formaður Félagi Íslenskra húðlækna



# Hættan er ljós

Er notkun ljósabekkja hluti af fermingarundirbúningnum?

- Börn og unglingar eru næmari en aðrir fyrir skaðlegum áhrifum geislunar frá ljósabekkjum og sóli.
- Tíðni húðkrabbameins hér á landi hefur aukist mikið á síðustu árum.
- Sturðum hefur fjölgað mest, en þau eru alvarlegasta tegund húðkrabbameins og algengasta tegund krabbameins hjá konum á aldrinum 15-34 ára.
- Á síðustu árum hefur óvægð í ljósabekkjum ungranga um hvaring samtíð ríðnum á milli 2008 og 2010.

Félag Íslenskra húðlækna, Geisluvarnir ríkisins, Krabbameinsfélagið og Landlæknisembættið hvetja foreldra og forráðamenn fermingarbarna til að fara að tilmælum alþjóðastofnana um að börn og unglingar fari ekki í ljósabekki.

# Hættan er ljós

Er notkun ljósabekkja hluti af fermingarundirbúningnum?



# "ERTU BRENND SKINKA?"

Börn og unglingar eru næmari en aðrir fyrir skaðlegum áhrifum geislunar frá ljósabekkjum og sóli.

## HÆTTAN ER LJÓS

Félag íslenskra húðlækna, Geisluvarnir ríkisins, Krabbameinsfélagið, Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð hvetja foreldra og forráðamenn fermingarbarna til að fara að tilmælum alþjóðastofnana um að börn og unglingar fari ekki í ljósabekki.

# "TANAÐUR Í DRASL"

Börn og unglingar eru næmari en aðrir fyrir skaðlegum áhrifum geislunar frá ljósabekkjum og sóli.

## HÆTTAN ER LJÓS

Félag íslenskra húðlækna, Geisluvarnir ríkisins, Krabbameinsfélagið, Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð hvetja foreldra og forráðamenn fermingarbarna til að fara að tilmælum alþjóðastofnana um að börn og unglingar fari ekki í ljósabekki.

# "ALGJÖR SKINKA"

Börn og unglingar eru næmari en aðrir fyrir skaðlegum áhrifum geislunar frá ljósabekkjum og sóli.

## HÆTTAN ER LJÓS

Félag íslenskra húðlækna, Geisluvarnir ríkisins, Krabbameinsfélagið, Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð hvetja foreldra og forráðamenn fermingarbarna til að fara að tilmælum alþjóðastofnana um að börn og unglingar fari ekki í ljósabekki.

# Sjötíu ár frá stofnun Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar

Félögin voru sameinuð á aðalfundi í mars 2018 undir nafninu Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins.

**Hér verður stiklað á stóru í 70 ára sögu Krabbameinsfélags Reykjavíkur en blásið var til stofnfundar hinn 8. mars 1949 sem var haldinn í hátíðarsal Háskóla Íslands. Einkum er litið yfir farinn veg síðustu 20 árin en á 50 ára afmæli félagsins í mars 1999 var gefið út rit með áföngum úr fimmtíu ára starfi og vísast í það um þann tíma.**

## Sameining

Sú breyting varð vorið 2018 að aðalfundir Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og Krabbameinsfélags Reykjavíkur, sem báðir voru haldnir 19. mars 2018 í húsi Krabbameinsfélagsins, ákváðu að sameina skyldi félögin undir nafninu Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins.

Stjórnirnar voru einhuga um að leggja til sameiningu og var tillaga þess efnis borin undir atkvæði á aðalfundum þeirra beggja í mars 2018 og samþykkt. Aðalfundirnir fóru fram í húsi Krabbameinsfélaganna við Skógarhlíð og eftir að sameiningin hafði verið samþykkt hélt sameinaður fundur áfram og kosin var stjórn hins sameinaða félags. Hana skipa:

Árni Einarsson framkvæmdastjóri, formaður, Anna Sigurborg Harðardóttir leikskólastjóri, Ásgerður Sverrisdóttir krabbameinslæknir, Jón L. Árnason framkvæmdastjóri, Arnar

Hauksson kvensjúkdómalæknir, Hafrún Dóra Júlíusdóttir fjármálastjóri og Þórunn Sævarsdóttir hjúkrunarfræðingur. Í varastjórn sitja Anna Jóhannesdóttir kennari, Magnús Gunnarsson framkvæmdastjóri og Þorbjörg Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur.

Félagssvæði Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins nær yfir öll sveitarfélögin þar, þ.e. Reykjavík, Hafnarfjörð, Garðabæ, Kópavog, Mosfellsbæ og Seltjarnarnes. Tilgangur félagsins er hinn sami og móðurfélaganna: Að styðja í hvívetna baráttuna gegn krabbameini með því að fræða almenning um krabbamein og krabbameinsvarnir. Einnig með því að stuðla að aukinni menntun heilbrigðisstétta í greiningu, fyrirbyggjandi aðgerðum og meðferð krabbameins, veita krabbameinssjúklingum og aðstandendum stuðning og stuðla að krabbameinsrannsóknum hér á landi.

Hugmyndin um sameiningu félaganna er ekki ný af nálinni og hafði verið rædd um síðustu aldamót. Gunnar Már Hauksson, þáverandi gjaldkeri Krabbameinsfélags Reykjavíkur, setti fram þessa hugmynd en ekki varð af henni þá. Stjórnir beggja félaganna könnuðu veturinn 2017-2018 fýsileika þess að félögin sameinuðu kraftana og áttu samráðsfundi, til dæmis með fulltrúum Krabbameinsfélags Íslands, endurskoðanda félaganna og var Gunnar Már einnig á þessum fundum.



Skógarganga, samstarf Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og Skógræktarfélags Hafnarfjarðar hófst árið 2010.



Í fyrstu skógargöngunni árið 2010 flutti Sigurður Pálsson rithöfundur nokkur frumort ljóð.



Á aðalfundi Krabbameinsfélags Reykjavíkur árið 2013 afhenti félagið tvær peningagjafir, hvora um sig ein milljón króna. Gjafirnar voru til endurnýjunar á línuhraðli og til kaupa á aðgerðarþjarki. Góðir hálsar, Ristilfélagið og Stuðningshópur kvenna með krabbamein í eggjastokkum stóðu einnig að gjöfunum.

Frá vinstri: Skúli Jón Sigurðarson frá Góðum hálsum, Jakob Jóhannsson, yfirlæknir geislameðferðar á Landspítala, Nanna Friðriksdóttir, formaður Krabbameinsfélags Reykjavíkur, Magnea Guðmundsdóttir, formaður Ristilfélagsins, Stefania Guðmundsdóttir frá Stuðningshópi kvenna með krabbamein í eggjastokkum og Eiríkur Jónsson, yfirlæknir þvagfæraskurðlækninga á Landspítala.

Nýja félaginu er ætlað að styrkja starfið undir merkjum eins félags. Ætlunin er að skapa sameinuðu félagi sterkari stöðu sem byggist á reynslu, þekkingu og tengslaneti beggja félaganna og sækja á ný mið. Í undirbúningi sameiningarinnar kom fram það álit stjórná félaganna að hún yrði til góðs og fæli í sér sóknarfæri til framtíðar enda væri höfuðborgarsvæðið eitt atvinnu- og þjónustusvæði.

## Öflugt félag í Hafnarfirði

Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar er nánast jafngamalt KR en það var stofnað 10. apríl 1949 í Sjálfstæðishúsinu í Hafnarfirði. Tilgangur þess var hinn sami og Reykjavíkurfélagsins, að styðja í hvívetna baráttu gegn krabbameini. Læknar í bænum stóðu fyrir stofnun félagsins og gengust fyrir undirskriftum þeirra sem vildu gerast þátttakendur. Bjarni Snæbjörnsson læknir var fyrsti formaður félagsins.



Tveir af heiðursfélögum Krabbameinsfélags Reykjavíkur Sigríður Lister, fyrverandi formaður, og Þorvarður Örnólfsson, fyrverandi framkvæmdastjóri.

Fyrstu árin snerist starfsemi Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar mikið til um fjáröflun til kaupa á tækjum sem tengdust krabbameinsmeðferð. Flutt voru fræðsluerindi og sýndar fræðslumyndir á fundum og félagið studdi vel leitarstarf Krabbameinsfélags Íslands. Í nokkur ár var starfsemin í lágmarki en síðar var áhuginn endurvakinn, nýrra félagsmanna var aflað og félagið tók þátt í landssöfnun Krabbameinsfélags Íslands snemma árs 1990. Þá hélt félagið reglulega fræðslufundi, gaf St. Jósefsspítala í Hafnarfirði og Krabbameinsfélagi Íslands tækjabúnað svo og búnað í íbúðir fyrir krabbameinssjúklinga í Reykjavík og sinnti tóbaksvörnum. Þannig hefur félagið staðið fyrir margvíslegum fjáröflunarverkefnum á félagssvæði sínu og hefur í áraraðir selt minningarkort í fjáröflunarskyni. Þá veitti félagið kaffihúsinu Nönnukoti viðurkenningu fyrir að vera fyrsta reyklausa veitingahúsið árið 1994.



Félagar úr Góðum hálsum gæða sér á hollu nesti í Öskjuhlíðinni. Árlegur fundaviðburður.

Félagið opnaði skrifstofu árið 2001 og voru verkefni einkum öflun nýrra félagsmanna auk fjáröflunar og fræðslustarfs og voru skólar heimsóttir í því skyni. Í mörg ár heimsótti Þorgrímur Þráinsson rithöfundur nemendur í áttunda bekk grunnskóla og ræddi um þýðingu heilbrigðs lífnefns. Þá hefur tónlistarmaðurinn Jón Jónsson farið í skóla og fjallað um tóbaksvarnir en árið 2010 hratt félagið af stað átaki gegn notkun munntóbaks. Einnig hefur félagið hvatt til hreyfingar og stuðlað að heilbrigðum lífnaðarháttum. Sem dæmi má nefna kvöldgöngur um skóglendi Hafnarfjarðar sem farnar eru í samstarfi við Skógræktarfélag Hafnarfjarðar og hafa verið farnar árlega frá 2010.

Félagið lagði áherslu á að ná til grunnskólanema með fræðslustarfi í samstarfi við Hafnarfjarðarbæ. Í því skyni fékk félagið þá Þorgrím Þráinsson rithöfund og síðar Jón Ragnar Jónsson tónlistar- og íþróttamann til að heimsækja 8. bekki grunnskóla og ræða við nemendur um vímuefni og forvarnir. Einnig átti félagið samstarf við íþróttafélög í Hafnarfirði um forvarnir gegn munntóbaksnotkun. Á hátíðarfundum 1999 í tilefni af fimmtíu ára afmæli félagsins var Jakobína Mathiesen, þá 99 ára, kjörin fyrsti heiðursfélaginn en hún sat í fyrstu stjórn félagsins. Á síðasta aðalfundi félagsins, 2018, voru þær Una Björk Harðardóttir og Þóra Hrönn Njálisdóttir, kjörnir heiðursfélagar.



*Í tilefni sextíu ára afmæla Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og Krabbameinfélags Reykjavíkur stóðu félögin fyrir málþingi í Salnum í Kópavogi í mars 2009, undir yfirskriftinni „Forvörn er fyrirhyggja“. Í tengslum við málþingið fengum við með aðstoð fyrirtækisins Inter „stærsta ristil í heimi“ til landsins. Hann var 11 metrar að lengd og 2,4 metrar í þvermál. Ristillinn var settur upp í Salnum og málþingsgestir gátu gengið í gegnum hann og skoðað að innan og utan. Síðan var hann settur upp í Kringlunni og vakti mikla athygli. Á myndinni má sjá Sigurð Guðmundsson, fyrrverandi landlækni, Nönnu Friðriksdóttur, þáverandi formann Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Ásgeir Theódórs meltingarsérfræðing virða fyrir sér innviði ristilsins. Á myndinni hér að neðan eru þátttakendur og skipuleggjendur.*



Starfsemi Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar lá að mestu í dvala á sjöunda og áttunda áratugnum en var svo endurvakið með nýjum þrótti árið 1989. Hlaut það góðar viðtökur og á örfáum dögum bættust um 200 manns í félagið. Samþykkt voru ný lög félagsins og formaður var kjörinn Gísli Jónsson prófessor.

Félögin tvö ásamt Krabbavörn í Vestmannaeyjum gengust fyrir því í júní 1951 að stofnað var landssamband krabbameinsfélaga, Krabbameinsfélag Íslands, og smám saman bættust fleiri félög við. Aðildarfélög Krabbameinsfélags Íslands eru nú um 30.

### Samstarf Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Íslands

Ákveðin verkaskipting hefur lengst af verið milli Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Íslands samkvæmt samningi sem endurskoðaður hefur verið reglulega og honum breytt eftir því sem áherslur í starfi félaganna

hafa þróast. Þannig hefur Krabbameinsfélag Reykjavíkur skipulagt fræðslustarf félaganna svo sem útgáfu rita og bæklinga, fræðslufundi, námskeið og fleira. Einnig hefur félagið séð um rekstur happdrættis Krabbameinsfélagsins sem Reykjavíkurfélagið hleypti af stokkunum árið 1955. Ágóða happdrættisins hefur verið varið til fræðslustarfs og honum er einnig varið til ýmissa verkefna krabbameinsfélaganna. Fulltrúar Krabbameinsfélags Íslands og Krabbameinsfélags Reykjavíkur áttu sæti í fjármálaráði og fræðsluráði sem störfuðu um tíma.

### Happdrættið

Happdrætti Krabbameinsfélagsins hóf göngu sína árið 1955 og var það eitt fyrsta happdrættið hér á landi til að bjóða bíla í vinning. Tekjur af happdrættinu hafa jafnan staðið undir verulegum hluta kostnaðar við fræðslustarf félagsins en eins og vænta má hafa þær verið misjafnlega miklar gegnum árin. Enn er happdrættið drjúg tekjulind og enn á það sína trygggu stuðningsmenn sem leggja lið með miðakaupum. Meðan svo er þykir ekki ástæða til annars en að halda þessari tekjuöflun áfram þótt aðrar leiðir hafi einnig komið til.

### Bleika slaufan

Árveknisátak um brjóstakrabbamein hefur verið haldið árlega í októbermánuði allt frá því haustið 2000. Þóra Hrönn Njálisdóttir, stjórnarmaður í Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og síðar formaður félagsins, sem starfaði hjá snyrtivöruyfyrirtækinu Artica, átti frumkvæði að átakinu sem var unnið í samvinnu við Krabbameinsfélag Íslands, Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Samhjálp kvenna. Fleiri hópar hafa einnig komið við sögu og nú sér Krabbameinsfélag Íslands um verkefnið. Tákn átaksins er bleik slaufa, ný slaufa sem framleidd er á hverju ári og seld í tekjuöflunarskyni. Ýmis mannvirki hafa verið lýst upp með bleiku ljósi í átaksmánuðinum, t.d. Stjórnarráðið, Bessastaðir, kirkjur og Ráðhúsið í Reykjavík. Efnit hefur verið til málþinga og ráðstefna, gefnar út fræðslumyndir og annað efni og vakin athygli á brjóstakrabbameini og mikilvægi leitar að brjóstakrabbameini með margs konar viðburðum. Þannig hafa Krabbameinsfélag Reykjavíkur, Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar, Samhjálp kvenna og síðar Ráðgjafarþjónustan staðið saman um málþing þar sem sérfræðingar hafa flutt erindi um brjóstakrabbamein, leit og meðferð og konur hafa sagt frá reynslu sinni.

### Hættan er ljós

Samstarf Krabbameinsfélagsins, Geislavarna ríkisins, Landlæknisembættisins og Félags íslenskra húðlæka um fræðsluáttak til að vara við notkun ljósabekkja hófst árið 2004. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin og fleiri aðilar höfðu ráðið frá því að þeir sem eru yngri en 18 ára færu í ljósabekki. Í auglýsingu átaksins var bent á að brúnn húðlitur eftir ljósabekki og sólböð geti verið merki um skemmdir í húð sem geti leitt til ótímabærrar öldrunar í húðinni og jafnvel húðkrabbameins. Rekja má breytingu á lögum um að banna unglíngum yngri en 18 ára að fara í ljósabekki til þessa átaks en á aðalfundi





Svipmynd frá síðasta aðalfundi Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar í mars 2018.

Krabbameinsfélags Reykjavíkur vorið 2010 var í ályktun fagnað áformum heilbrigðisráðherra um lagasetningu þess efnis. Áður hafði félagið samþykkt áskoranir þar sem varað er við ljósabekkjantöku ungmenna. Í þessum herferðum var spjótunum upphaflega beint að fermingarbörnun og foreldrum en tíðni húðæxla hafði tvöfaldast áratugin á undan og var fjölgun sortuæxla þeirra mest. Með auglýsingum, veggspjöldum, upplýsingum til presta, foreldra og með ýmsu öðru móti var vakin athygli á hættunni. Krabbameinsfélag Reykjavíkur, fyrir hönd samstarfshópsins, hefur reglulega látið kanna notkun ljósabekkjanna og hefur hún farið minnkandi þennan tíma og ljósabekkjum fækkað. Samkvæmt talningu Geislavarna ríkisins voru þeir 277 árið 2005 en 90 árið 2017.



Á aðalfundi Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins 2018 eftir samþykki um sameiningu Hafnarfjarðar- og Reykjavíkurfélaganna.

### Vika 43

Vímuvarnavikan, Vika 43, er verkefni á vegum Samstarfsráðs um forvarnir og er haldin í samstarfi við yfir 20 félagasamtök og er Krabbameinsfélag Reykjavíkur meðal þeirra. Þemað hefur verið breytilegt en einkum snerist umfjöllun um afleiðingar kannabisneyslu og forvarnir, hvernig uppræta má markaðssetningu vímuefna og fleira á því sviði en einnig var fjallað um forvarnir á sviði áfengisneyslu. Haldnir voru fundir, gefin út veggspjöld og margs konar

## „Mesta nytsemdarfélag“

### – Sjötíu ár frá stofnun fyrsta krabbameinsfélagsins

#### Úr erindi Jónasar Ragnarssonar ritstjóra á afmælishátíð Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins þann 8. mars 2019

Stofnfundur fyrsta íslenska krabbameinsfélagsins var haldinn þriðjudaginn 8. mars 1949 og hófst klukkan níu eftir hádegi, eins og það var orðað, eða hálf tíma síðar en tilgreint var í fundarboði. Fundarstaðurinn átti að vera svonefnd fyrsta kennslustofa Háskólans en svo margir mættu að fundurinn var fluttur í Hátíðarsal Háskólans. Heimildum ber ekki saman um fjöldann, sumir segja 130, aðrir 200. Fundarstjóri var Benedikt Sveinsson fyrrverandi forseti Alþingis.

Í fundargerð sagði: „Var fyrst talað um að stofna eitt félag fyrir allt landið, en horfið var frá því ráði og verður reynt að stofna sérstök félög víðs vegar um landið, sem síðan geta myndað með sér samband – Krabbameinsfélag Íslands.“

....

Vísir sagði eftir stofnfundinn: „*Er hér um eitthvert mesta nytsemdarfélag og þjóðþrifafyrirtæki að ræða er stofnað hefur verið hér á landi og þarf ekki að efa að félagsskapur þessi muni njóta óskipts stuðnings landsmanna í baráttunni gegn krabbameininu.*“

...

Ástæða er til að rífa það upp að þegar herferð Krabbameinsfélagsins gegn reykingum ungs fólks hófst mátti reykja nær alls staðar nema í kirkjum og sýningarsölum kvikmyndahúsa. Það mátti reykja í biðsölum kvikmyndahúsa, á veitingastöðum, á vinnustöðum, þar með talið á sjúkrahúsum og í skólum, í íþróttahúsum, í leigubifreiðum, í langferðabifreiðum, í innanlandsflugi og í millilandaflugi. Nú er öldin önnur.

fræðslu beint að foreldrum, þingmönnum og yfirvöldum um mikilvægi forvarna og þýðingu þess að veita fjármagni til slíkra verkefna.

### Mottumars

Félagið hefur stutt við herferð Krabbameinsfélags Íslands, Mottumars, sem er haldin í mars ár hvert. Þar er spjótunum einkum beint að körlum og t.d. fjallað sérstaklega um krabbamein í blöðruhálskirtli.

Nefna má að í Mottumars árið 2017 var haldin keppnin Hættu nú alveg í samstarfi Krabbameinsfélags Íslands, Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Ráðgjafar í reykbindindi þar

sem keppt var í tóbaksbindindi. Til keppinnar skráðu sig 60 einstaklingar og 58% náðu að verða tóbakslausir frá 29. mars til 2. maí. Sigurvegari var einstaklingur sem hætti að reykja eftir 50 ár. Karlar voru í miklum meirihluta keppenda. Elsti keppandinn var 72 ára og sá yngsti 16 ára. Fjórðungur keppenda valdi að vera áfram í stuðningi hjá Ráðgjöf í reykbindindi.

## Fræðslustarf

Grundvallarbreyting varð á fræðslustarfinu haustið 2004 en allt frá árinu 1976 hafði Krabbameinsfélag Reykjavíkur skipulagt og annast tóbaksvarnafræðslu í grunnskólum í samvinnu við Krabbameinsfélag Íslands. Þorvarður Örnólfsson, sem var framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Reykjavíkur árin 1975 til 1997, bar hitann og þungann af þessu starfi. Snerist það einkum um að heimsækja skólana og ræða við nemendur og var þetta skipulagt í samstarfi við stjórnendur og starfsfólk skólanna. Gefið var út margs konar fræðsluefni sem dreift var meðal nemenda og var það síðast endurnýjað árið 1999 með hliðsjón af breytingu á aðalnámskrá grunnskóla. Fjöldi námskeiða var haldinn fyrir skólafólk. Þegar heilbrigðisyfirvöld komu Lýðheilsustöð á fót árið 2004 var henni falið víðtækt heilsuverndar- og forvarnahlutverk. Varð að samkomulagi að hún tæki við tóbaksvarnafræðslunni sem félagið hafði annast í grunnskólum. Kannanir sýndu að um 70% nemenda í 6. til 10. bekk grunnskóla höfðu hlotið nokkra tóbaksvarnafræðslu og kannanir sýndu einnig að reykingar grunnskólanema höfðu minnkað. Fulltrúi Krabbameinsfélags Reykjavíkur hafði um árabíl setið í tóbaksvarnanefnd og tók áfram þátt í starfi hennar eftir að hún færðist undir Lýðheilsustöð og nafni hennar var breytt í tóbaksvarnaráð. Nú heyrir verkefnið undir Embætti landlæknis og starfar þar sérfræðiráð í tóbaksvörnum sem fulltrúi félagsins situr í.



Síðasta stjórn Krabbameinsfélags Reykjavíkur í mars 2018. F.v. Árni Einarson formaður, Ásgerður Sverrisdóttir varaformaður, Þórunn Sævarsdóttir, Jón L. Árnason gjaldkeri, Anna Jóhannesdóttir, Birna Guðmundsdóttir, Þorbjörg Guðmundsdóttir ritari, Guðlaug B. Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri, Arnar Hauksson og Skúli Jón Sigurðarson.

Auk þessa fræðslustarfs í skólum hefur félagið staðið fyrir margs konar námskeiðum, einkum fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra en einnig heilbrigðisstarfsfólk. Félagið hefur um árabíl



Í tilefni af 50 ára afmæli Krabbameinsfélags Reykjavíkur og útkomu bæklingsins „Mamma, pabbi hvað er að?“ stóð félagið fyrir námsstefnu fyrir starfsfólk leikskóla og grunnskóla. Um 170 manns sóttu námsstefnuna. Jóhannes Tómasson þáverandi formaður setti námstefnuna og skólakór Kársness söng.



## „Grettistaki verið lyft“

**Úr hátíðarræðu Vigdísar Finnbogadóttur fyrrverandi forseta Íslands og verndara Krabbameinsfélagsins á 50 ára afmæli Krabbameinsfélags Reykjavíkur 8. mars 1999**

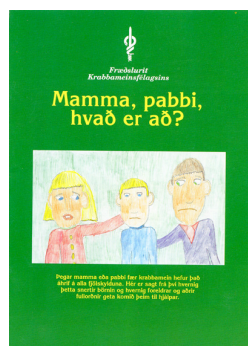
„Með stofnun Krabbameinsfélags Reykjavíkur á þessum degi fyrir fimmtíu árum urðu að sönnu straumhvörf í þjóðfélagi okkar. Krabbameinsfélag Reykjavíkur varð brautryðjandinn að því að Krabbameinsfélag Íslands var árunum seinna stofnað, eins og við vitum. Umræðan opnaðist um sjúkdóminn eins og til var ætlast, og glögggt kemur fram í markmiðum félagsins og leiðum,.... Allt þetta hefur gengið eftir og grettistaki verið lyft og svo aðánunartvert er: kröftug fræðsla um afleiðingar tóbaksreykinga bæði í skólum og á almennum vettvangi í þjóðfélaginu, fræðslufundir ráðstefnur og erindi á víðum umræðuvelli um krabbamein og krabbameinsvarnir, - aukin vitund hvers og eins um að í samfélaginu er stunduð árvekni og jákvæð fyrirhyggja er varðar þennan sjúkdóm sem allra getur vitjað.“

**Foreldrar Vigdísar voru bæði meðal stofnfélaga Krabbameinsfélags Reykjavíkur og móðir hennar Sigríður Eiríkssdóttir var lengi vel í stjórn og er meðal heiðursfélaga félagsins.**

staðið fyrir reykbindindisnámskeiðum og eru mörg þeirra haldin að beiðni fyrirtækja eða félaga og hafa námskeiðin bæði verið haldin á höfuðborgarsvæðinu og víða um landið. Hið sameinaða Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Fræðsla og forvarnir í samstarfi við Skjöld, forvarnarfélag hjúkrunarfræðinema við Háskóla Íslands, stóðu fyrir fræðslunámskeiði um rafsígarettur haustið 2018. Var það ætlað forvarnarfulltrúum framhaldsskóla, starfsfólki félagsmiðstöðva, skólahjúkrunarfræðingum og öðrum sem starfa með börnum og ungmenum. Einnig er 10. bekkjum grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu boðin fræðsla um rafsígarettur á vegum þessara aðila. Verkefnið er styrkt af velferðarráðuneytinu. Þá er unnið að gerð stuttra fræðslumynda undir heitinu Líf án tóbaks og er þeim einkum beint til barnshafandi kvenna þar sem þær eru hvattar til að láta af tóbaksnotkun á meðgöngunni. Er þetta samstarfsverkefni nokkurra aðila. Námskeiðin Að lifa með krabbamein voru einnig haldin um árabíl í samvinnu við Landspítalann og var það fyrsta haldið haustið 1999. Námskeiðin voru byggð á erlendra fyrirmynd og gefið út erlent efni sem var þýtt og staðfært. Hjúkrunarfræðingar á krabbameinsdeild Landspítala sáu um námskeiðið ásamt framkvæmdastjóra Krabbameinsfélags Reykjavíkur. Markmið námskeiðsins var að efla þekkingu og skilning þátttakenda á því sem getur gerst á tíma krabbameinsmeðferðar og auðvelda þeim að takast á við breyttar aðstæður. Námskeiðin voru haldin í níu ár, stundum nokkur á hverju ári og þegar yfir lauk höfðu verið haldin 15 námskeið. Þá styrkti félagið námsferð hjúkrunarfræðinga til að sækja námskeið og leiðbeinendapjálfun á Írlandi.

## Stuðningshópar og Ráðgjafarþjónustan

Krabbameinsfélag Reykjavíkur hefur gegnum árin stutt dyggilega við starfsemi sérhæfðra stuðningshópa fyrir þá sem greinst hafa með krabbamein. Hóparnir halda reglulega fundi og liðsinna starfsmenn félaganna þeim eftir óskum. Hópurinn Góðir hálsar er stuðningshópur karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli og steig hann sín fyrstu skref árið 2000. Fljótlega eftir það varð til stuðningshópur kvenna sem greinst hafa með krabbamein í eggjastokkum og fékk árið 2015 nafnið Stuðningshópur kvenna sem fengið hafa krabbamein í kvenlíffærum. Þessir tveir hópar voru settir á fót að undirlagi félagsins. Þriðji hópurinn, Ristilfélagið, var stofnaður í framhaldi af 60 ára afmælisátaki félagsins um ristilkrabbamein. Jafnframt var fræðslumyndin Þetta er svo lúmskt gerð um sjúkdóminn. Félagið hefur einnig stutt við Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins eftir fremsta megni.



## Útgáfumál

Krabbameinsfélagið hefur gegnum árin staðið fyrir útgáfu margs konar fræðsluefnis í bæklingum, ritum og fræðslumyndum og hefur Krabbameinsfélag Reykjavíkur iðulega annast framkvæmdina. Með þessu efni hefur verið fjallað

um einstök krabbamein og meðferð þeirra, gefnar út ýmsar leiðbeiningar og stuðningsefni svo og gefnar út margs konar hvatningar um heilbrigða næringu og lífsstíl og árvekni um heilsufar. Efni þetta er iðulega unnið í samstarfi við ýmsa aðila og eru höfundar þess yfirleitt íslenskir sérfræðingar. Krabbameinsfélagið hefur jafnan átt því láni að fagna að eiga gott og náði samstarf við heilbrigðisstéttir varðandi útgáfu fræðsluefnis. eru sérfræðingar á öllum sviðum heilbrigðisvísinda boðnir og búnir að leggja félögunum lið og má þar nefna heilbrigðisstarfsfólk Landspítala, Embættis landlæknis, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Reyksímans og fleiri aðila.



Á síðasta aðalfundi Krabbameinsfélags Reykjavíkur í mars 2018 voru Gunnar Már Hauksson og Skúli Jón Sigurðarson kjörnir heiðursfélagar Krabbameinsfélags Reykjavíkur. Báðir hafa starfað mjög ötulega með félaginu. T.f.v. Gunnar Már Hauksson, Árni Einarsson formaður, Skúli Jón Sigurðarson og Guðlaug B. Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri.

## Ályktanir og umsagnir

Á aðalfundum KR hafa í gegnum árin verið samþykktar margar ályktanir þar sem áskorunum er oftast beint til stjórnvalda og þau hvött til að hrinda í framkvæmd ýmsum verkefnum meðal annars á sviði forvarna. Má þar nefna hvatningu um að skima fyrir ristilkrabbameini, áskorun um að ljúka gerð krabbameinsáætlunar, ályktanir er varða reglugerðir og fjármál vegna stuðnings við krabbameinssjúklinga, um að Alþingi tryggji að bólusetning gegn HPV-veiru verði hafin,



Heiðursfélagar Krabbameinsfélags Reykjavíkur á 50 ára afmæli félagsins ásamt formanni félagsins Sigríði Lister og Vigdís Finnbogadóttur verndara Krabbameinsfélagsins. Í fremri röð f.v.: Tómas Á. Jónasson, Halldóra Thoroddsen og Ólafur Bjarnason. Aftari röð f.v.: Páll Gíslason, Baldvin Tryggvason, Sigríður, Vigdís, Jón Þorgeir Hallgrímsson og Þorvarður Örnólfsson. Gunnlaugur Snædal var fjarverandi.



*Sjö heppnir nemendur í Árbæjarskóla fengu armbandsúr í verðlaun í desember 1998 fyrir reykleysi í átakinu „Sköpum reyklusa kynslóð“ sem Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Tóbaksvarnarnefnd stóð að. Með nemendum eru Þorsteinn Sæberg, skólastjóri Árbæjarskóla, og Þóra M. Magnúsdóttir, fræðslufulltrúi félagsins.*

um ljósabekki, aðgerðir í tóbaksvörum og fleira. Þá má nefna að um árabíl bar Páll Gíslason læknir upp ályktun um að brjóstakrabbameinsleit næði ekki aðeins til kvenna til 69 ára aldurs heldur einnig eldri kvenna og var þeim ályktunum beint bæði að Leitarstöð KÍ og stjórnvöldum. Aðalfundur árið 2016 skoraði á yfirvöld að setja sem fyrst lög og reglugerðir um sölu og notkun rafretta og á aðalfundi 2018 var því fagnað að frumvarp um rafsígarettur var komið fram á Alþingi og vonast til að það yrði samþykkt. Frumvarpið náði fram að ganga og tóku löggin gildi 1. mars 2019.

Þá hefur félagið iðulega sent Alþingi umsagnir um lagafrumvörp sem snerta heilbrigðismál og tóbaksvarnir. Sem dæmi má nefna að vorið 2017 var fagnað frumvarpi til breytinga á lögum um tóbaksvarnir. Mælt var með því að breytingar yrðu gerðar í þá veru að það tæki líka á rafsígarettum án nikótíns og hvatti félagið Alþingi til að ganga lengra en evrópskar tilskipanir segja til um og að sömu reglur myndu gilda um rafsígarettur með eða án nikótíns.

### Enginn verkefnaskortur

Eftir áratuga starf Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar er enginn verkefnaskortur hjá hinu sameinaða félagi. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins mun sinna fræðslustarfi með útgáfu bæklinga og rita um krabbamein og meðferð þeirra, með ráðstefnuhaldi, herferðum er tengjast hinum ýmsu tegundum krabbameina, um lífshætti og vellíðan sem miðar að því að saman fari jafnan heilbrigð sál og hraustur líkami. Um leið verður leitast við að afla nýrra félaga, styðja við sjúklinga og styðja rannsóknir auk annarra verkefna sem upp munu koma. Grundvöllur þessa alls er síðan nauðynleg fjáröflun. Endurnýjað og öflugt félag horfir því með bjartsýni til framtíðar.

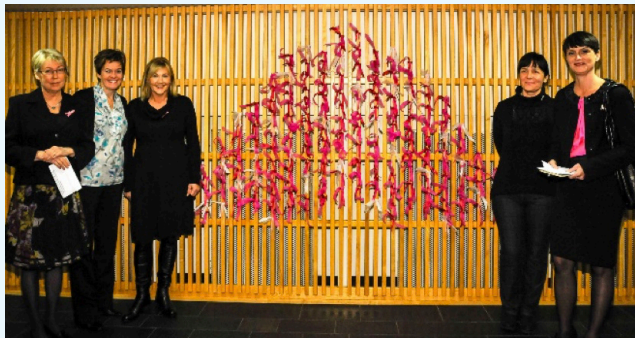


*Þrjár kynslóðir í stjórn. Feðgarnir Jóhannes Tómasson (t.v.) og Tómas Árni Jónasson hafa báðir verið formenn Krabbameinsfélags Reykjavíkur og báðir voru kjörnir heiðursfélagar. Dóttir Jóhannesar, Anna, er í varamaður í stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.*



*Leiðbeinendur á námskeiðinu „Að lifa með krabbamein“. Námskeiðin voru haldin um árabíl í samvinnu við Landspítalann. Það fyrsta var haldið árið 1999.*

## Svipmyndir frá bleikum málþingum Samhjálpur kvenna, Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og Krabbameinsfélags Reykjavíkur



„Hvernig má gera betur?“ var yfirskrift málþings í Safnaðarheimili Hafnarfjarðarkirkju árið 2010. Á stórum vegg í safnaðarheimilinu voru um 185 bleikar slaufur sem tákni fyrir þann fjölda sem greinist árlega með brjóstakrabbamein og 35 hvítar sem tákni fyrir þær konur sem látast árlega. Auður Vésteinsdóttir myndlistarkona sá um skreytinguna, en hún sá í mörg ár um skreytingar á árlegum málþingum í októbermánuði. Á myndinni eru frá vinstri: Dóra S. Júlíussen formaður Samhjálpur kvenna, Guðlaug B. Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Reykjavíkur, Þóra Hrönn Njálisdóttir, formaður Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar, Nanna Friðriksdóttir, formaður Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Ragna Árnadóttir sem var fundarstjóri.



Listaverk Auðar Vésteinsdóttur myndlistarkonu á málþingi um brjóstakrabbamein árið 2011 sem haldið var í fundarsal Arion banka.



Þátttakendur og skipuleggjendur málþings um brjóstakrabbamein árið 2011. Yfirskrift málþingsins var „Stuðningur skiptir máli“.



Hafnarborg í Hafnarfirði í október 2007. Fyrir utan fundarstaðinn var kveikt á 175 kertum sem tákni um þann fjölda kvenna sem greindist á þeim tíma með sjúkdóminn á hverju ári.



Svipmynd frá málþingi um brjóstakrabbamein sem haldið var í Ráðhúsi Reykjavíkur í október 2009 undir yfirskriftinni „Góður árangur – en hvernig líður fjölskyldunni?“

## 70 ára afmælishátíð Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins 8. mars 2019



Formaður Krabbameinsfélags Íslands, Valgerður Sigurðardóttir (t.v.) og Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands, færðu Árna Einarssyni, formanni Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins árnadháskir.



Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands og verndari Krabbameinsfélagsins, flutti ávarp á afmælishátíðinni. Hér er hún ásamt Önnu Jóhannesdóttur, varamanni í stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.



Afmælishátíðin var vel sótt af mörgum velunnurum félagsins.



Gunnar Már Hauksson, fyrrverandi stjórnarmaður og heiðursfélagi í Krabbameinsfélagi Reykjavíkur, Arnar Hauksson, stjórnarmaður í Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins og Þráinn Þorvaldsson, talsmaður Frískra manna.



Tveir kvensjúkdómalæknar, Ágúst Ingi Ágústsson, yfirlæknir á Leitarstöð Krabbameinsfélagsins t.v., Arnar Hauksson stjórnarmaður í Krabbameinsfélagi höfuðborgarsvæðisins.



Guðrún Sigurjónsdóttir, fyrrverandi formaður Brjóstaeilla – Samhjálpur kvenna og Ásgeir Helgason, fyrrverandi fræðslufulltrúi Krabbameinsfélags Reykjavíkur og núverandi fræðslufulltrúi Krabbameinsfélags Íslands.



Þrjár góðar. F.v. Steinunn Friðriksdóttir, formaður Styrks, Vigdís Finnbogadóttir og Sigríður K. Lister, fyrrverandi formaður Krabbameinsfélags Reykjavíkur.



Glatt á hjalla. Jónas Ragnarsson ritstjóri, Sigrún Lillie Magnúsdóttir, forstöðukona Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, Ásgeir Theódórs, meltingarsérfræðingur og samstarfsmaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins í mörg ár og Nanna Friðriksdóttir, fyrrverandi formaður Krabbameinsfélags Reykjavíkur.



Gestir í afmælishófi fylgjast með því sem fram fór.



F.v. Hafrún Dóra Júlíusdóttir stjórnarmaður, Alda Halldórsdóttir, fyrrverandi stjórnarmaður í Krabbameinsfélagi Reykjavíkur, Ásgeir Helgason, fyrrverandi fræðslufulltrúi hjá Krabbameinsfélagi Reykjavíkur, Aðalsteinn Gunnarsson, framkvæmdastjóri Bindindissamtakanna IOGT á Íslandi. Sitjandi f.v. Guðrún Anna Tómasdóttir (dóttir Tómasar Árna Jónassonar fyrrverandi formanns Krabbameinsfélags Reykjavíkur) og Anna Jóhannesdóttir varamaður í stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins.



Rakel Kristjánsdóttir, fyrrverandi skrifstofustjóri Leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins og Skúli Jón Sigurðarson, heiðursfélagi og fyrrverandi stjórnarmaður í Krabbameinsfélagi Reykjavíkur.



Árni Einarsson formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins flutti ávarp í upphafi háttíðarfundarins.

# Annáll 1949-2019

## 1949

Krabbameinsfélag Reykjavíkur stofnað 8. mars í hátíðarsal Háskóla Íslands.  
Gunnar Thorarensen ráðinn fyrsti framkvæmdastjóri.  
Fyrsta aðsetur skrifstofu að Laugavegi 26.  
Stefán Jónsson arkitekt teiknar merki félagsins.  
Fyrsta tölublað Fréttabréfs um heilbrigðismál gefið út.  
Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar stofnað 10. apríl í Sjálfstæðishúsinu í Hafnarfirði.

## 1951

Stjórn K.R. falið að undirbúa stofnun sambands krabbameinsfélaga.  
Krabbameinsfélag Íslands stofnað.

## 1952

Póra Björnsdóttir tekur við skrifstofu K.R. sem flytur í Lækjargötu 10b.

## 1953

K.H. gengst fyrir fjáröflun til kaupa á lækningatækjum fyrir krabbamein.

## 1954

Skrifstofa K.R. flutt í Blóðbankann ásamt skrifstofu K.Í.  
Halldóra Thoroddsen ráðin til að sinna ákveðnum störfum fyrir félagið, m.a. skráningu krabbameinssjúklinga jafnframt því sem hún gerðist framkvæmdastjóri K.Í.

## 1955

Fyrsta bílahappdrættinu hleypt af stokkunum.

## 1957

Komið á fót krabbameinsleitastöð fyrir almenning til að greina krabbamein á byrjunarstigi – K.Í. tók við rekstri hennar árið eftir.

## 1962

K.R. flytur að Suðurgötu 22 ásamt K.Í.

## 1963

Krabbameinsfélagi Reykjavíkur falið að annast að miklu leyti fræðslustarf krabbameinssamtakanna.

## 1964

Jón Oddgeir Jónsson ráðinn framkvæmdastjóri K.R. en hann hafði frá 1960 séð um happdrættið.

## 1968

Ásbjörg Ívarsdóttir ráðin til starfa við happdrættið.

## 1974

Fyrstu heiðursfélagar K.R. kjörnir: Alfreð Gíslason, Bjarni Bjarnason og Gísli Sigurbjörnsson.  
Sérstakt hátíðarrit Fréttabréfs um heilbrigðismál gefið út í tilefni af 25 ára afmæli K.R.

## 1975

Þorvarður Örnólfsson lögfræðingur ráðinn framkvæmdastjóri K.R.

## 1976

Hafið stóraukið tóbaksvarnastarf í skólum (Herferðin gegn reykingum). Takmark – blað helgað tóbaksvörnum í skólum kemur fyrst út.

## 1977

Reyklausum grunnskólabekkjum send viðurkenningarskjöl í fyrsta sinn.  
Reykjavíkurborg styrkir reykingavarnir K.R. í skólum.

## 1978

Erindaflokkur um krabbameinsvarnir fluttur í útvarpi.  
Birgir Finnbogason kennari ráðinn í nýtt starf fræðslufulltrúa K.R.

## 1979

Happdrættismiðar sendir til fólks á öllu landinu bæði vor og haust.  
Fyrsti reykluski dagurinn.

## 1980

Hugmynd um sérstaka vísindastofnun K.Í. og K.R. rædd og fjárframlag ákveðið. Reykingavarnaráð æskufólks stofnað. Ritgerðasamkeppni í grunnskólum um reykingavandamálið í tilefni alþjóðlegs heilbrigðisdags.



**1982**

Fjöldi félagsmanna K.R. kominn í 1.227.

**1983**

Lýst stuðningi aðalfundar við lagafrumvarp um tóbaksvarnir.

**1984**

Félag bókagerðarmanna og Félag prentiðnaðarins veita undanþágu fyrir prentun gíröseðla fyrir happdrættið meðan á verkfalli og verkbanni stóð. K.Í. og K.R. flytja í nýtt húsnæði í Skógarhlíð.

**1986**

20 fræðslumyndir hafa verið settar á myndbönd.

**1987**

Beinn kostnaður af fræðslustarfi tæpar fjórar milljónir króna.

**1988**

Apótek landsins beðin að láta fræðslurit K.R. liggja frammi í afgreiðslum sínum eins og verið hafði um árabíl á heilsugæslustöðvunum og er enn. Félagatalan orðin 1.500.

**1989**

Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar endurvakið eftir hvatningu Rótaryklúbbs Hafnarfjarðar og Inner Wheel klúbbsins. Gísli Jónsson prófessor kjörinn formaður. Samkeppni meðal barna um gerð myndefnis til tóbaksvarna í samvinnu við Tóbaksvarnanefnd.

**1990**

Sameiginlegt átak norrænu krabbameinssamtakanna um að fá fólk til að hætta að reykja.

**1991**

Happdrættismiðar sendir að vori til karla og um jól til kvenna. K.R. kannar reykingar og fleira meðal grunnskólanema í 49 skólum.

**1992**

Ráðstefna um konur og reykingar – endurtekin árið eftir. Félagsmenn K.R. um 1.600.

**1993**

Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar veitir Nönnukoti viðurkenningu sem fyrsta reyklausa veitingahúsið á landinu.

**1994**

Takmark kemur út á ný eftir hlé frá 1986 og nú sem almennt fréttabréf félagsins.

**1995**

Skýlaust – nýju blaði dreift til 15-18 ára nemenda í grunnskólum og framhaldsskólum. Málþing fyrir skólahjúkrunarfræðinga um varnir gegn tóbaksneyslu barna og unglinga.

**1997**

Guðlaug B. Guðjónsdóttir tekur við sem framkvæmdastjóri K.R. af Þorvarði, sem lætur af störfum vegna aldurs. Nýskipan fræðslustarfsins – reglulegum heimssóknum frá félaginu í skólana hætt – nýtt námsefni gefið út með stuðningi Tóbaksvarnanefndar.

**1998**

Allsherjarathugun héraðslækna og Krabbameinsfélagsins á tóbaksnotkun 10-16 ára grunnskólanema fór fram. Tæplega 20.000 svör bárust frá einstaklingum. Daglegar reykingar 12-16 ára grunnskólanema sýna aukningu um 0,6% frá 1994 en sé horft á allar reykingar hjá þessum aldurshópi er munurinn rúmlega 1%, fer úr 10,3% 1994 í 11,4% 1998.

**1999**

Á 50 ára afmælisfundi K.H. var Jakobína Mathiesen sem þá var 99 ára kjörin heiðursfélagi en hún sat í fyrstu stjórn félagsins. Félagið gaf út upplýsingarit um starfseminu í tilefni afmælisins sem var dreift inn á hvert heimili á starfssvæðinu. Fyrsta námskeiðið Að lifa með krabbamein haldið en þau urðu alls fimmtán. Markmiðið var að efla þekkingu og skilning þátttakenda á því sem getur gerst á tíma krabbameinsmeðferðar og auðvelda þeim að takast á við breyttar aðstæður. Gefinn var út bæklingurinn Mamma, pabbi hvað er að? sem fjallar um hvernig alvarleg veikindi geta haft áhrif á alla fjölskylduna og hvernig koma má börnum sérstaklega til hjálpar við slíkar aðstæður.

**2000**

Erindi um tóbaksvarnir flutt á vinnufundi skólahjúkrunarfræðinga. K.R. hélt fund fyrir fræðslufulltrúa norrænu krabbameinsfélaganna. Námskeið fyrir kennara, námsráðgjafa og skólahjúkrunarfræðinga um breyttar forsendur tóbaksvarna í grunnskólum. Félagið stóð að stofnun hópsins Góðir hálsar sem er hópur karla sem fengið hafa krabbamein í blöðruhálskirtil.

**2001**

K.H. opnar skrifstofu í Hafnarfirði og ræður starfsmann. Reykbindindisnámskeið K.R. kynnt á Læknadögum. Stjórn og starfsmenn K.R. og K.H. tóku virkan þátt í undirbúningi og framkvæmd landssöfnunar – þjóðarátaki krabbameinsfélaganna.

**2002**

K.H. afhendir St. Jósefsspítala í Hafnarfirði 1,5 milljónir króna að gjöf til kaupa á tækjum fyrir speglandeild. Evrópa gegn krabbameini, átak Evrópusamtaka krabbameinsfélaga, að þessu sinni helgað réttindamálum sjúklinga. K.R. og heilbrigðisráðuneytið höfðu samvinnu um skipulag hér. Könnun Krabbameinsfélagsins og héraðslækna á tóbaksnotkun í grunnskólum landsins.

**2003**

Heilbrigðisráðherra heiðraði Þorvarð Örnólfsson fyrir ómetanlegt starf að krabbameinsvörnum.

**2004**

Aðalfundur K.R. hvetur heilbrigðisyfirvöld til að breyta tóbaksvarnalögum á þann veg að reykingar verði bannaðar á veitingastöðum. Lýðheilsustöð tekur við fræðslustarfi um tóbaksvarnir í skólum.

**2005**

Þorgrímur Þráinsson rithöfundur heimsækir alla 8. bekki í grunnskólum Hafnarfjarðar að tilhlutan K.H. og ræðir um vímuefni og forvarnir. K.H. gefur öllum fermingarbörnum á starfssvæðinu brúnkukrem. Vinnuhópur fulltrúa svæðafélaga og stuðningshópa um skipulagsmál K.Í. skilaði niðurstöðu og lagði m.a. til að stofna vísindasjóð og að formannafundur fái meira vægi.

**2006**

Stjórn K.R. telur tóbaksvarnastarf í skólum ekki nægjanlegt eftir að Lýðheilsustöð var falið verkefnið.

**2007**

Fulltrúar K.R. og K.Í. skrifuðu undir nýjan samning um samstarf félaganna varðandi happdrættisrekstur og fræðslumál. Fræðsluráði félaganna komið á fót til þess að hafa umsjón með og frumkvæði að verkefnum á sviði fræðslumála og útgáfu fræðsluefnis.

**2008**

Leitarstöð afhentur þriggja milljóna króna styrkur K.R. til að kaupa tæki til að bæta leit að leghálskrabbameini. K.H. lagði til eina milljón króna í verkefnið. Á degi án tóbaks, 31. maí, fékk Þorvarður Örnólfsson fyrrverandi framkvæmdastjóri félagsins viðurkenningu

heilbrigðisyfirvalda fyrir að hafa verið baráttumaður sem hefur unnið sérstaklega að tóbaksvörnum á opinberum vettvangi á Íslandi. Ingibjörg K. Stefánsdóttir fræðslufulltrúi félagsins fékk einnig viðurkenningu fyrir framlag sitt til að hjálpa fólki að hætta að reykja.

**2009**

Í tilefni af 60 ára afmælum Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar stóðu félögin fyrir málþingi um ristilkrabbamein þar sem leikir og lærðir fluttu erindi.

**2010**

K.H. hrindir af stað átaki varðandi munntóbaksnotkun í samvinnu við Hafnarfjarðarbæ. Gert var sérstakt veggspjald með þar sem íþróttamenn lýstu afstöðu sinni gegn munntóbaksnotkun. K.H. hóf ásamt Skógræktarfélagi Hafnarfjarðar svokallar skógargöngur þar sem gengið var um skógræktarsvæði með leiðsögn. Fræðslufulltrúi K.R. heldur 25 fyrirlestra og kynningarfundir fyrir fagfólk, fyrirtæki, félög eða stofnanir um mikilvægi þess að hætta að reykja. K.R. og K.H. taka þátt í fjáröflunarátakinu Karlmennt og krabbamein „Mottumars“ þar sem karlar eru hvattir til að safna yfirvaraskeggi og safna áheitum til styrktar baráttunni gegn krabbameini.

**2011**

K.H. fær tónlistar- og íþróttamanninn Jón Ragnar Jónsson til að heimsækja grunnskólanema í Hafnarfirði. K.H. ákveður að styðja við sepaskráningu ristilkrabbameins sem meltingardeild St. Jósefsspítala hefur annast frá árinu 1982 undir stjórn Ásgeirs Theódórs. Fræðslumyndin Þetta er svo lúmskt frumsýnd í mars. Í henni eru birt viðtöl við einstaklinga sem hafa greinst með krabbamein í ristli og endaþarmi og fagfólk um greiningu og meðferð. K.R. kom að því að endurvekja heilsuhlaup Krabbameinsfélagsins.

**2012**

Þjóðminjasafnið óskar eftir aðstoð K.R. vegna sýningar um notkun tóbaks og stendur fyrir samkeppni meðal grunnskólanema um hönnun á tóbaksvarnaveggspjaldi. Aðalfundur skorar á heilbrigðisyfirvöld að hringa sem fyrst í framkvæmd skimun fyrir ristilkrabbameini.

**2013**

K.R. leggur fram tvær milljónir króna til stuðnings kaupum á aðgerðarþjarki fyrir skurðlækningar krabbameina og línuhraðli sem notaður er við geislameðferð krabbameina. Stuðningshópur kvenna með krabbamein í eggjastokkum, Ristilfélagið og Góðir hálsar stóðu einnig að gjöfunum.

**2014**

Fræðslumynd um sortuæxli og önnur húðkrabbamein, Aðgát í nærveru sólar, frumsýnd í sjónvarpinu, unnin í samstarfi K.R. og nokkurra aðila. Faraldur ristilkrabbameins: Verður eitthvað aðhafst? Málþing haldið á Læknadögum í samvinnu K.R., Félags sérfræðinga í meltingarsjúkdómum og Félags ristil- og endaparmsskurðlækna. Samstarfssamningur K.R. og K.Í. undirritaður um fræðslustarfsemi og happdrættismál.

**2015**

K.R. leggur tíu milljónir króna í Vísindasjóð Krabbameinsfélagsins og K.H. lagði einnig fram sinn skerf. K.H. veitir krabbameinssjúkum börnum á Barnaspítala Hringins 500 þús. kr. styrk.

**2016**

Ný vefsíða Krabbameinsfélagsins tekin í gagnið en K.R. lagði til 1,9 milljónir króna í endurgerð hennar. Aðalfundur skorar á yfirvöld að setja sem allra fyrst í lög og reglugerðir ákvæði um sölu og notkun rafsígarettar.

**2017**

Aðalfundur K.R. skorar á heilbrigðisyfirvöld að ljúka sem fyrst gerð krabbameinsáætlunar fyrir Ísland.

**2018**

Samþykkt tillaga á aðalfundi Krabbameinsfélags Reykjavíkur um sameiningu félagsins og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og að nafn hins sameinaða félags verði Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins. Fræðslunámskeið um rafsígarettur.

**2019**

Fræðsla um rafsígarettur í 10. bekkjum á höfuðborgarsvæðinu. Nýtt líf án tóbaks, stuttar fræðslumyndir með skilaboðum til ófrískra kvenna sem nota tóbak eða níkótín á meðgöngu.

## Fyrstu og síðustu stjórnir Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar og núverandi stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, heiðursfélagar og framkvæmdastjórar

### Formenn Krabbameinsfélags Reykjavíkur

Niels Dungal	1949-1952
Alfreð Gíslason	1952-1960
Bjarni Bjarnason	1960-1966
Gunnlaugur Snædal	1966-1979
Tómas Á. Jónasson	1979-1988
Jón Þorgeir Hallgrímsson	1988-1992
Sigríður Lister	1992-1999
Jóhannes Tómasson	1999-2007
Nanna Friðriksdóttir	2007-2013
Agnes Smáradóttir	2013-2014
Árni Einarsson	2014-2018

### Framkvæmdastjórar

Gunnar Thorarensen	1949-1950
Jón Oddgeir Jónsson	1964-1975
Þorvarður Örnólfsson	1975-1997
Guðlaug B. Guðjónsdóttir	1997-2018

### Fyrsta stjórn Krabbameinsfélags Reykjavíkur 1949

Niels Dungal formaður, Alfreð Gíslason, Gísli Fr. Petersen, Gísli Sigurbjörnsson, Katrín Thoroddsen, Magnús Jochumsson, Ólafur Bjarnason, Sigríður J. Magnússon og Sveinbjörn Jónsson. Varamenn voru Jóhann Sæmundsson, Sigríður Eiríksdóttir og Þorsteinn Sch. Thorsteinsson.

### Stjórn Krabbameinsfélags Reykjavíkur 2018

Árni Einarsson formaður, Arnar Hauksson, Ásgerður Sverrisdóttir, Birna Guðmundsdóttir, Jón L. Árnason, Þorbjörg Guðmundsdóttir, Þórunn Sævarsdóttir. Í varastjórn Anna Jóhannesdóttir, Atli Már Sveinsson og Skúli Jón Sigurðarson.

### Formenn Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar

Bjarni Snæbjörnsson	1949-1963
Jónas Bjarnason	1963-1964
Gísli Jónsson	1989-1999
Anna Björk Guðbjörnsdóttir	1999-2001
Póra Hrönn Njálisdóttir	2001-2010
Anna Sigurborg Harðardóttir	2010-2018

### Fyrsta stjórn Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar 1949

Bjarni Snæbjörnsson formaður, Eiríkur Björnsson, Guðjón Gunnarsson, Ólafur Einarsson, Ingibjörg Ögmundsdóttir, Jakobína Mathiesen, Páll Böðvarsson, Theódór Mathiesen og Þórður Þórðarson.



### Stjórn Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar 2018

Anna Borg Harðardóttir, formaður, Ása Karin Hólm, Gunnar Þór Jónsson, Hafdís Sigursteinsdóttir, Hafrún Dóra Júlíusdóttir, Jón Auðunn Jónsson, Magnús Gunnarsson og Una Björk Harðardóttir

### Heiðursfélagar Krabbameinsfélags Reykjavíkur

Alfreð Gíslason	1974
Bjarni Bjarnason	1974
Gísli Sigurbjörnsson	1974
Gísli Fr. Petersen	1979
Ólafur Bjarnason	1979
Sigríður Eiríksdóttir	1979
Sveinbjörn Jónsson	1979
Jón Oddgeir Jónsson	1981
Halldóra Thoroddsen	1989
Gunnlaugur Snædal	1993
Baldvin Tryggvason	1994
Páll Gíslason	1994
Tómas Á. Jónasson	1994
Þorvarður Örnólfsson	1999
Jón Þorgeir Hallgrímsson	1999
Sigríður Lister	2001
Ásbjörg Ívarsdóttir	2009
Jóhannes Tómasson	2009
Nanna Friðriksdóttir	2014
Gunnar Már Hauksson	2018
Skúli Jón Sigurðarson	2018

### Heiðursfélagar Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar

Jakobína Mathiesen	1999
Una Björk Harðardóttir	2018
Þóra Hrönn Njálisdóttir	2018

### Stjórn Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins 2018-2019

Árni Einarsson formaður, Anna Sigurborg Harðardóttir, Arnar Hauksson, Ásgerður Sverrisdóttir, Hafrún Dóra Júlíusdóttir, Jón L. Árnason, Þórunn Sævarsdóttir. Í varastjórn eru Anna Jóhannesdóttir, Magnús Gunnarsson og Þorbjörg Guðmundsdóttir.

### Framkvæmdastjóri

Guðlaug B. Guðjónsdóttir

# Lög Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins

Samþykkt á aðalfundi 19. mars 2018

## 1. gr.

Félagið heitir Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins. Það er aðili að Krabbameinsfélagi Íslands. Félagssvæði félagsins er Reykjavík, Mosfellsbær, Seltjarnarnes, Kópavogur, Hafnarfjörður og Garðabær. Heimili þess og varnarþing er í Reykjavík.

## 2. gr.

Tilgangur félagsins er að styðja í hvívetna baráttuna gegn krabbameini. Þessum tilgangi hyggst félagið einkum ná með því:

Að fræða almenning um krabbamein og krabbameinsvarnir.  
Að stuðla að aukinni menntun heilbrigðisstétta í greiningu, fyrirbyggjandi aðgerðum og meðferð krabbameins.  
Að krabbameinssjúklingum og aðstandendum þeirra stuðning.  
Að stuðla að krabbameinsrannsóknum hér á landi.

## 3. gr.

Félagið, stjórn þess og starfsfólk, starfar á grundvelli siðareglna sem gilda fyrir Krabbameinsfélag Íslands.

## 4. gr.

Félagi getur hver sá einstaklingur verið sem aðhlyllist tilgang félagsins og greiðir því tilskilin gjöld. Félagi hefur kjörgengi, tillögu- og kosningarétt á félagsfundum. Félög eða stofnanir geta verið styrktaraðilar gegn árlegu gjaldi. Árgjöld skulu ákveðin á aðalfundi.

## 5. gr.

Aðalfundur hefur æðsta vald í öllum málefnum félagsins. Hann skal halda fyrir marslok ár hvert. Skal hann boðaður með að minnsta kosti viku fyrirvara. Tilkynna skal dagskrá í fundarboði. Fundurinn er lögmaður ef löglega er til hans boðað.

## 6. gr.

### Á aðalfundi skulu tekin fyrir þessi mál:

1. Skýrsla stjórnar fyrir síðastliðið starfsár.
2. Endurskoðaðir reikningar félagsins lagðir fram til samþykktar.
3. Stjórnarkjör.
4. Tveir félagskjörnir skoðunarmenn ársreiknings kosnir til eins árs og einn til vara.
5. Kosning löggilts endurskoðanda eða löggilts endurskoðunarfélags til eins árs.
6. Þrjú menn kosnir í uppstillingarnefnd.
7. Framlag í varasjóð og ráðstöfun framlaga úr varasjóði.
8. Kosning fulltrúa á aðalfund Krabbameinsfélags Íslands.
9. Lagabreytingar. Tillögur að lagabreytingum skulu sendar félagsmönnum samhliða aðalfundarboði.
10. Önnur mál.

Við afgreiðslu mála á aðalfundum, félagsfundum og stjórnarfundum ræður einfaldur meirihluti sé annað ekki sérstaklega tekið fram.

**7. gr.**

Stjórn félagsins er skipuð sjö aðalmönnum og þremur til vara. Skal að minnsta kosti einn aðalmaður vera læknir. Formaður skal kjörinn sérstaklega til þriggja ára í senn. Formaður getur að hámarki setið í þrjú kjörtímabil samfelld. Árlega skulu kosnir þrjár meðstjórnendur til tveggja ára og þrjár varamenn til eins árs. Meðstjórnendur geta að hámarki setið í fjögur kjörtímabil samfelld. Stjórnin skiptir sjálf með sér verkum. Stjórnin skipar nefndir til starfa fyrir félagið eins og þurfa þykir.

**8. gr.**

Stjórn félagsins er heimilt að ráða framkvæmdastjóra til að stjórna daglegum rekstri félagsins og framkvæma ályktanir stjórnarinnar. Stjórn félagsins kemur fram út á við fyrir hönd félagsins og ritar firma þess. Stjórnin getur veitt tilteknum stjórnarmönnum, framkvæmdastjóra eða öðrum heimild til að rita firma félagsins.

**9. gr.**

Stjórnarfundir skal halda að jafnaði mánaðarlega yfir vetrarmánuðina. Skyld er að boða stjórnarfund ef þrjár stjórnarmenn óska þess. Stjórnarfundur er ályktunarfær ef minnst fjórir stjórnarmenn eða varamenn þeirra sækja fundinn.

**10. gr.**

Almenna félagsfundir skal halda þegar stjórn félagsins telur ástæðu til eða minnst einn fimmti hluti félagsmanna óskar þess. Skal boða til þeirra með sama hætti og til aðalfundar.

**11. gr.**

Stjórn getur kosið heiðursfélaga. Kjör sem heiðursfélagi felur í sér viðurkenningu fyrir mikilsvert framlag til félagsins eða baráttu gegn krabbameini. Heiðursfélagar hafa sömu réttindi og skyldur og aðrir félagsmenn en eru undanþegnir greiðslu árgjalds.

**12. gr.**

Reikningsár félagsins er almanaksárið.

**13. gr.**

Félagið skal að jafnaði eiga varasjóð til þess að mæta hugsanlegum samdrætti í tekjum eða fjárhagslegum áföllum sem félagið kann að verða fyrir og til þess að fjármagna stærri verkefni. Aðalfundur ákveður framlög í sjóðinn hverju sinni og ráðstöfun hans. Veðsetning varasjóðs, eða lántaka úr honum til skemmi eða lengri tíma, er óheimil nema með samþykki aðalfundar. Sambærileg fjárhæð og varasjóður skal varðveitt í banka og/eða hjá löggiltu verðbréfafyrirtæki.

**14. gr.**

Lögum þessum má aðeins breyta á aðalfundi. Til þess þarf tvo þriðju (66,6%) greiddra atkvæða. Skal þess getið í fundarboði ef tillögur til lagabreytinga verða lagðar fram á fundinum. Aldrei má breyta lögnum þannig að raskað sé megintilgangi félagsins, sbr. 2. gr.

**15. gr.**

Til þess að leggja félagið niður þarf samþykki þriggja fjórðu (75%) fundarmanna á aðalfundi, enda hafi áforma um félagsslit verið getið sérstaklega í fundarboði. Verði félagið lagt niður skulu eignir þess renna til Krabbameinsfélags Íslands eða hliðstæðs félags eða stofnunar, samkvæmt ákvörðun aðalfundar. Því ákvæði má aldrei breyta.

**Ákvæði til bráðabirgða**

Á aðalfundi 2018 skal kjósa formann til þriggja ára, þrjá meðstjórnendur til tveggja ára, þrjá meðstjórnendur til eins árs og þrjár varamenn til eins árs. Á aðalfundi 2019 skal kosið til tveggja ára um þá þrjá sem kosnir voru til eins árs á aðalfundi 2018 og svo áfram þannig að stjórnarseta meðstjórnenda sé tvö ár og kosið um þrjú sæti á hverjum aðalfundi.

**Krabbameinsfélag  
höfuðborgarsvæðisins**

---

ÁRSSKÝRSLA  
OG AFMÆLISRIT

