# Window

**Ársskýrsla stjórnar Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins 2023-2024**

Flutt á aðalfundi 18. mars 2024

Skýrslan nær yfir síðasta starfsár, frá aðalfundi 20. mars 2023 til aðalfundar 18. mars 2024.  
  
**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 er Hafrún Dóra Júlíusdóttir og meðstjórnendur Arnar Hauksson, Magnús Gunnarsson og Vala Smáradóttir. Í vara­stjórn eru Gestur Svavarsson, Jóhanna Kristjánsdóttir og Kristjana G. Guðbergsdóttir.

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. Jóhanna Kristjánsdóttir hjúkrunarfræðingur og starfsfólk fyrirtækisins Heilsulausna eru okkur innan handar varðandi tóbaksvarnir og ráðgjöf fyrir skóla, einstaklinga og fyrirtæki.

Félagsmenn eru 1.213, þar af eru 31 ævifélagar og 13 heiðursfélagar.

**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. Krabbameinsfélag Reykjavíkur óskaði eftir endurskoðun á samningi félaganna í febrúar 2015. Fulltrúar félaganna funduðu í janúar á síðasta ári ~~sl.~~ og ræddu ýmsar hliðar á samstarfi félaganna. Unnið er að tilhögun samstarfs félaganna.

**Útgáfumál og fræðsluverkefni**

Árveknisskilaboðin sem eru byggð á „European Code Against Cancer – tólf leiðir til að draga úr líkum á krabbameini“ fóru í áframhaldandi birtingu á samfélagsmiðla í maí sl. Herferðin náði til um sextíu þúsund manns með rúmlegar 275.000 birtingum. Herferðin náði betur til kvenna en karla. Skilaboðin um „Ekkert áfengi er best“, „Hollt fæði“ og ristilskimun skiluðu bestum niðurstöðum. Skilaboðin um áhættuþættina áfengi og tóbak voru nýtt í janúar 2024 og skilaboð um að skimun, ristilskimun og brjóstaskimun auk ljósabekkjaáhættunnar og hvatning til karla að fylgast með eistunum eru í birtingu núna í mars. Með skilaboðunum sem eru myndskreytt með skemmtilegum persónum á að koma á framfæri við almenning ávinningi af ýmiss konar hollum lífsháttum sem skipta máli, t.d. varðandi krabbameinsáhættu og mikilvægi skimana.

Beðið er eftir að skimun fyrir ristil- og endaþarmskrabbameini verði að veruleika hjá Samhæfingarmiðstöð krabbameinsskimana. Félagið vill leggja sitt af mörkum við að kynna mikilvægi þessarar forvarnar og fulltrúar félagsins og fleiri hafa fundað nokkrum sinnum á starfsárinu varðandi fræðslumál.

Í Mottumars 2023 voru klippur með völdum skilaboð úr fræðslu­myndinni „Karlamein – um krabbamein í blöðruhálskirtli“ sýndar á samfélags­miðlum. Skilaboð þessi vekja alltaf mikla athygli.

„Fimm staðreyndir um áfengi og krabbamein“ sem gefnar voru út af Alþjóða ­heilbrigðis­málastofnuninni á þar síðasta ári hafa verið nýttar sem skilaboð á samfélagsmiðlum og fengið mjög gott áhorf. Klippurnar voru nýttar í janúar sl.

Verkefninu „Þurr janúar“ var hleypt af stokkunum í desember 2021. Markmið þess er að hvetja þá sem nota áfengi til að endurmeta sína neyslu og viðhorf til áfengis, t.d. með því að sleppa allri áfengisneyslu í einn mánuð á ári. Verkefnið er samstarfsverkefni FRÆ (Fræðsla og forvarnir), IOGT á Íslandi og Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins. Sett var upp sérstök vefsíða, [www.eiginheilsa.is](http://www.eiginheilsa.is). Jákvæðar hvatningar voru birtar nánast daglega í janúar 2024 á fésbókarsíðu verkefnisins og margir deildu þeim áfram. Verkefnið gekk vel og þátttaka jókst mikið. Áfram verður unnið við að bæta fræðsluefni inn á vefsíðuna.

Ólögleg vefsala áfengis fær óáreitt að viðgangast af yfirvöldum. Guðlaug skrifaði grein sem birtist í janúar á Vísi undir yfirskriftinni „Hver er áfengisstefnan?“. Beiðni um greinina kom frá ákveðnum hópi forvarnarfólks sem vinnur að því að mótmæla því að sérhagsmunaaðilar komist upp með alls konar lögleysu. Við þurfum að vera öflug í því að árétta krabbameinsáhættuna sem fylgir áfengisneyslu.

Guðlaug sótti málþing um lýðheilsu og áfengi sem haldið var í febrúar sl. sem samtökin FRÆ - Fræðsla og forvarnir ásamt Foreldrasamtökum gegn áfengisauglýsingum, IOGT á Íslandi og SAFF - Samstarfi félagasamtaka í forvörnum stóðu að.

Aftur og aftur koma fram frumvörp sem miða að því að auka aðgengi að áfengi, t.d. með sölu á framleiðslustað, vefverslun, afnámi banns við heimabruggun o.fl. Öll þessi frumvörp ganga þvert á öll forvarnasjónarmið, vegna þess að það er viðurkennt að með auknu aðgengi eykst neyslan. Nokkur forvarnarfélög, m.a. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, og einstaklingar sem láta sig forvarnir varða hafa um nokkurn tíma haft reglulegt samráð um hvernig bregðast skuli við þessum aukna þrýstingi. Umsagnir voru sendar um frumvörp um breytingar á áfengislögum þar sem áréttað voru tengsl áfengis og krabbameins og mikilvægi góðra forvarna. Mjög er orðið þarft að gerð sé heildstæð stefna í áfengisforvörnum.

Félagið styrkti Gunnar Hersvein heimspeking um 100.000 kr. í tengslum við útgáfu bókar hans „Vending – vínlaus lífstíll“. Gunnar hélt fjölmennt heimspekikaffi um bókina í janúar sl. ásamt Láru Sigurðardóttur lækni. Þar var rætt á opinskáan hátt um skaðsemi áfengis.

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 látið útbúa eða aðstoðað við með yfirlestri og fleiru.

Í samstarfi við dag- og göngudeild blóð- og krabbameinslækninga 11 B er búið að þýða mikið af fræðsluefni deildarinnar yfir á pólsku.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, Brjóstamiðstöð Landspítalans og Félag kvenna í atvinnulífinu eru í samvinnu við að finna leiðir til að bæta mætingu í skimun fyrir brjóstakrabbameini. Átakið nefnist „Skrepp í skimun“. Einungis um 52% kvenna mæta í reglubundna skimun og sú tala hefur lækkað mikið undanfarin ár sem er mikið áhyggjuefni. Íslenskar konur eru með lélegustu mætinguna í skimun af Norðurlöndunum. Þessu verðum við að breyta. Markmið átaksins „Skrepp í skimun“ er að draga fram hversu mikilvægt og einfalt það er að mæta í brjóstaskimun og fjölga þeim sem koma í skimun. Átakið hefur verið sýnilegt fyrst og fremst á samfélagsmiðlum. Einnig hafa birst vefborðar, sjónvarpsauglýsingar, umhverfisauglýsingar og fl. Fyrstu auglýsingarnar birtust í haust en mikill þungi hefur verið í birtingum núna að undanförnu. Allar konurnar sem tala til okkar gengum skilaboðin gáfu vinnu sína. Auglýsingastofan EnnEmm sá um hönnun herferðarinnar. Krabbameinsfélögin á landsbyggðinni fá boð um að nýta samfélagsmiðlauglýsingarnar á sínum félagssvæðum þegar brjóstaskimun er í gangi þar. Búið er að þýða skilaboðin á pólsku og ensku og eru þau að fara í birtingu núna.

Félagið hefur gert margar fræðslumyndir gegnum tíðina og samhliða átakinu um að bæta mætingu í skimun var ákveðið að gera fræðslumynd um brjóstakrabbamein. Krabbamein í brjóstum er um 28% allra krabba­meinstilfella hjá konum á Íslandi. Árlega greinast að meðaltali 260 konur með brjóstakrabbamein auk 2-3 karla og um 50 deyja. Meðalaldur við greiningu er 62 ár og tíðni brjóstakrabbameins eykst með hækkandi aldri. Um 3.800 konur eru á lífi sem hafa greinst með þennan sjúkdóm. „Brjóstamein – fræðslumynd um brjósta­krabbamein“ var frumsýnd á Rúv í lok september sl. Í þessari nýju heimildamynd er fjallað um stöðuna hér á landi hvað varðar greiningu, meðferð og horfur þeirra sem fá krabbamein í brjóstum með viðtölum við lækna og einstaklinga sem glímt hafa við sjúkdóminn. Svanheiður Lóa Rafnsdóttir yfirlæknir og sérfræðingur í brjóstaskurðlækningum og Ólöf Kristjana Bjarnadóttir krabbameinslæknir voru faglegir ráðgjafar ásamt fleira heil­brigðis­starfsfólki. Fræðslumyndin var gerð af Epos kvikmyndagerð fyrir Krabbameinsfélag höfuð­borgar­svæðisins með styrk frá Pfizer (Icepharma), AZ Medica ehf, Daiichi-Sankyo (Icepharma), Novartis (Vistor) og Veritas (Vistor). Nú er verið að útbúa stutt skilaboð úr myndinni til að sýna á samfélagsmiðlum sem einnig verða þýdd á pólsku og ensku. Myndin sjálf er aðgengileg á vef Krabbameinsfélagsins krabb.is með enskum og pólskum undirtexta. Einnig er myndin á vef RÚV.

**Tóbaksvarnir o.fl.**

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur gegnum árin staðið fyrir reykbindindisnámskeiðum en engin námskeið hafa verið haldin að undanförnu þar sem fáar beiðnir koma þar um. Félagið vann mjög náið með Ráðgjöf í reykbindindi (Reyksímanum á Húsavík. Því miður var þjónustu Ráðgjafar í reykbindindi sagt upp um áramótin 2021-22. Krabbameinsfélag höfuð­borgarsvæðisins, sem hefur um árabil sinnt tóbaksvörnum, átti mjög farsælt samstarf við starfsfólk Ráðgjafar í reykbindindi sem voru okkar mestu sérfræðingar í reyk- og tóbaksbindindi. Við vísuðum mörgum þeim sem til okkar leituðu varðandi aðstoð við að hætta tóbaksnotkun til Ráðgjafar í reykbindindi. Sérstaklega þegar reykbindindisnámskeiðum félagsins fækkaði. Jóhanna Kristjáns­dóttir, sem var verkefnastjóri þjónustunnar, hefur komið að sem sérlegur ráðgjafi og sinnt fræðslu við hin ýmsu verkefni sem Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins hefur sinnt í tóbaksvörnum. Má þar nefna átak í Mottumars fyrir nokkrum árum, þátttöku í verkefnahópi um að vinna sérstaklega með ófrískum konum sem nota tóbak (og þeirra maka), verkefnið „Nýtt líf án tóbaks” sem unnið var í samstarfi við Heilsugæslu höfuð­borgarsvæðisins og aðstoð og fræðslu á námskeiðum um rafsígarettunotkun í grunn- og framhalds­skólum. Fyrirspurnum til okkar um aðstoð til reykleysi eða um að hætta nikótínnotkun hefur fjölgað. Langflestar eru frá einstaklingum með fjölþættan vanda. Þar sem Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins (HH) tók við verkefnum Ráðgjafar í reykbindindi og fjármagni þá höfum við vísað flestum fyrirspurnum til HH.

Við höfum lengi viljað ná til hópa sem af ýmsum félags- og menningarlegum ástæðum hefur gengið lakar að ná til með tóbaksvarnir og reykleysisupplýsingar en annarra. Það yrði gert með því að virkja til samstarfs fyrirtæki/vinnustaði þar sem reykingar eru almennari meðal starfsfólks en almennt er, með samstarfi við ýmsa aðila sem veita atvinnulausum þjónustu og aðstoð, samstarfi við félög fólks af erlendum uppruna sem vegna tungumálatakmarkana eiga erfitt með að notfæra sér upplýsingar og fræðslu á íslensku. Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélag Íslands stóðu árið 2022 fyrir þjálfunar- og leiðbeinendanámskeiði fyrir þrjá Pólverja til að halda utan um reykbindindisnámskeið og ráðgjöf fyrir landa þeirra hér á landi sem reykja/nota tóbak og vilja fá aðstoð við að hætta. Vitað er að reykingar eru mjög útbreiddar í pólska samfélaginu hér á landi. Jóhanna S. Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur og okkar helsti sérfræðingur í tóbaksvörnum, var sérlegur ráðgjafi og leiðbeinandi og útbjó fræðsluefni til að nýta á námskeiðum og við ráðgjöf. Ásgeir Helgason sálfræðingur og sérfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu leiðbeindi varðandi samtalstækni og Nina Slowinska félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélaginu er tengill við pólska samfélagið hér og við leiðbeinendurna. Leiðbeinendurnir hafa eftir námskeiðið allir tekið nokkra einstaklinga í ráðgjöf við að hætta að reykja. Tveir af leiðbeinendunum eru hættir vegna annarra verkefna. Sá þriðji hefur sinnt nokkrum fyrirspurnum. Beiðni um samstarf var send til stjórna tveggja landsbyggðarfélaga þar sem óskað er eftir samvinnu við að skipuleggja reykbindindisnámskeið og ráðgjöf fyrir Pólverja hér á landi sem reykja og vilja fá aðstoð við að hætta. Því miður varð ekki af þessu samstarfi.

Félagið stóð fyrir nokkrum árum að verkefninu „Nýtt líf án tóbaks” í samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgar­svæðisins og fleiri þar sem útbúnar voru stuttar fræðslumyndir sem miða að því að aðstoða ófrískar konur í að hætta að nota tóbak og/eða nikótín. Ráðgjöf í reykbindindi tók að sér að sinna beiðnum frá heilsugæslunni varðandi ófrískar konur. Það er aðstoð, sem er mjög sérhæfð, og byggir á löngu skjólstæðingasambandi.

Fræðsluverkefni okkar varðandi rafsígarettur í grunnskólum tók breytingum þegar eftir að lög um þær tóku gildi og notkun á nikótínpúðum fór að aukast. Margvíslegt samstarf við FRÆ og Ungmennafélag Íslands varðandi útbreiðslu, aðgengi og viðhorf til reyklauss tóbaks er búið að vera í gangi á starfsárinu. Með samstilltu átaki og breiðri nálgun samstarfsaðila viljum við vinna að því að koma böndum á þennan vágest sem reyklaust tóbak er, sérstaklega meðal ungs fólks og tryggja þann góða árangur sem hefur náðst í tóbaksvörnum. Saman fengu samstarfsaðilarnir 1,7 milljón króna styrk úr Lýðheilsusjóði til að sinna fræðslu um reyklaust tóbak. Sumarið og haustið 2022 var nýtt til að undirbúa málþing undir yfirskriftinni „Nikótín og heilsa“ sem haldið var 11. október 2022. Búið er að vinna úr upptökum á fyrirlestrunum á málþinginu þannig að þeir eru aðgengilegir á netinu. Einnig er verið að vinna úr þessu efni og útbúa fræðsluefni fyrir skóla og íþróttafélög. Fundað hefur verið með ýmsum sem þekkingu hafa á þessum málaflokki svo sem Láru Sigurðardóttur og hjúkrunarfræðingi frá Heilsulausnum og Jóhönnu stjórnarmanni okkar. Ungmennafélagið hefur virkjað ungmennaráðið til samstarfs. Verkefnið verður unnið áfram, eftir því sem styrkur úr Lýðheilsusjóði leyfir en verkefnið fékk viðbótarstyrk að upphæð ein milljón kr. í úthlutun í febrúar 2023.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og fleiri eru að láta Gallup gera könnun núna varðandi notkun og viðhorf til nikótínpúða, til sölu tóbaks, nikótínvara, áfengis á netinu og fl. Hluti þessarar könnunar hefur verið gerð árlega frá 2017 (ekki 2023) og gefur okkur tækifæri á að meta breytingar á ýmsum þáttum á milli ára.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins og Heilsulausnir, sem m.a. sinna fræðslu í grunn- og framhalds­skólum, eru í samvinnu fyrst og fremst á sviði tóbaks- og nikótínvarna, en einnig um mikilvægi hreyfingar og mataræðis og heilbrigðra lífshátta almennt.

Eftirlitshlutverk varðandi rafsígarettur og nikótínvörur er núna hjá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun en var áður hjá Neytendastofu. Við leitum reglulega eftir upplýsingar um stöðu mála varðandi eftirlitið og höfum verið ánægð með hversu vel þessu hlutverki er sinnt. Neytendastofa fer núna með eftirlit með banni við auglýsingum á nikótínvörum og fjölmiðlanefnd tekur fyrir kærur um brot á lögum um tóbak og nikótínvörur í fjölmiðlum. Félagið sendi nefndinni eina kæru og viðkomandi fyrirtæki fékk áminningu og stjórnvaldssekt.

Guðlaug og Jóhanna stjórnarmaður okkar sóttu evrópsku tóbaksvarnarráðstefnunni sem haldin var í Madríd í apríl sl. Auk þeirra sóttu ráðstefnuna tveir starfsmenn frá Embætti landlæknis. Í yfirlýsingu ráðstefnunnar var kallað eftir virkri þátttöku einstaklinga (sér í lagi ungs fólks), stofnana, fyrirtækja, heilbrigðisstarfsmanna, fjölmiðla, sérfræðinga, samfélagsins og stefnumótenda við að taka höndum saman um að ná hinu endanlega markmiði um ,,Tóbakslausa kynslóð” í Evrópu. Yfirlýsingin var þýdd og birt á Facebook-síðu okkar.

Í tilefni af alþjóðlega tóbakslausa deginum 31. maí 2020 létum við þýða skilaboð frá Alþjóða­heilbrigðis­mála­stofnuninni (WHO) og fleirum um áherslur tóbakslausa dagsins. Yfirskrift skilaboðanna var „Við þurfum mat, ekki tóbak“. Í skilaboðum okkar voru landsmenn hvattir til að huga að því hvernig viðhalda má þeim mikla árangri sem náðst hefur í tóbaksvörnum á síðustu áratugum og bregðast við aðsteðjandi vanda af hörku, til heilla fyrir landsmenn, og ekki síst ungu kynslóðina. Guðlaug skrifaði grein sem birtist á Vísi.

Norræn félagasamtök í tóbaksvörnum funda reglulega og hafa með sér margvíslegt samráð. Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í þessu samstarfi, sem hefur verið ákaflega gefandi. Samráðshópurinn fundaði í Stokkhólmi í ágúst sl. Þar var farið yfir stöðu mála í löndunum með sérstakri áherslu á nýrri nikótínvörur. Einnig fengum við mjög áhugavert rafrænt erindi frá Nýja-Sjálandi um þau stóru tóbaks- og nikótínvarnarskref sem voru fyrirhuguð í landinu.

Guðlaug var með rafrænt erindi um stöðu Íslands varðandi tóbaksvarnir á stórri sænskri rafrænni tóbaksvarnar­ráðstefnu, LUFT, í september sl. Þar var áherslan líka á nýrri nikótínvörurnar auk þess að kynna almennt stöðu Íslands í tóbaksvörnum.

Félagið sendi inn umsagnir um þingmál stjórnvalda varðandi frumvarp um breytingar á lögum um tóbaksvarnir. Nú hafa þessar breytingar tekið gildi þannig að við uppfyllum okkar alþjóðlegu skuldbindingar. Það skref gerir það að verkum að Ísland geti farið að huga að næstu stóru skrefum í tóbaksvörnum. Til dæmis með því að taka upp eftir mörgum öðrum löndum og tímasetja hvenær stefnt skuli að tóbaks- og nikótínlausu landi og ákveða sem fyrst að taka upp „einsleitar” tóbaksumbúðir. Því ber að fagna að dregið hefur verulega úr reykingum á undanförnum árum, ekki síst meðal barna og ungmenna. Þessari þróun þarf að fylgja eftir með því að setja aukinn kraft í að ná til þeirra sem vilja takast á við tóbaks- og nikótínfíkn sína. Auk öflugs forvarnastarfs er það ein hagkvæmasta heilbrigðisaðgerð sem til er, bæði fyrir þjóðfélagið og einstaklingana sjálfa.

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

Guðlaug sat í fagráði landlæknis um tóbaksvarnir þar til í október sl. Jóhanna Kristjánsdóttir stjórnarmaður okkar situr í ráðinu fyrir okkar hönd.

Guðlaug og Jóhanna sóttu málþing NLFÍ um nikótínpúða núna í mars á þessu ári.

Svein Magnússon læknir er að taka saman sögu tóbaksvarna á Íslandi að beiðni félagsins. Ísland var lengi vel leiðandi þjóð í tóbaksvörnum, hlutverk Krabbameinsfélagsins og ekki síst okkar félags hefur verið stórt í þessari sögu og mikilvægu forvarnarstarfi. Í ritnefnd með Sveini er Árni, Guðlaug og Jónas Ragnarsson. Sótt var um styrk til verkefnisins hjá Lýðheilsusjóði sem úthlutaði okkur núna í mars 500.000 kr. í fyrsta áfanga verksins.

**„Hættan er ljós“**

Tuttugu ár eru síðan átaksverkefnið „Hættan er ljós“ hófst, en það er samstarfsverkefni Geislavarna ríkisins, Embættis landlæknis, húðlækna og Krabbameinsfélagsins. Stefnan hefur verið að stuðla að skynsam­legri hegðun landsmanna í sól og að draga enn frekar úr almennri notkun ljósabekkja. Árlega hefur Gallup gert könnun fyrir átakshópinn og haldið er áfram að fræða um afleiðingar óhóf­legra sólbaða. Núna var ákveðið að gera ekki spurningavagn meðal almennings heldur kanna sérstaklega stöðu barna og ungmenna. Ungmennavagn var gerður síðast árið 2016 og vísbendingar voru um að þrátt fyrir 18 ára aldurstakmark, sem tók gildi árið 2011, hafi ungmenni enn nokkuð greiðan aðgang að sólbaðsstofum.

Niðurstöður könnunarinnar sýna að um 8% ungmenna á aldrinum 12-17 ára notuðu ljósabekk einu sinni eða oftar árið 2023. Það er ekki marktækur munur á þessari niðurstöðu og niðurstöðu úr síðustu könnun árið 2016. Samkvæmt könnuninni eru þeir sem nota ljósabekki fyrst og fremst á aldrinum 15-17 ára. Einungis 1% ungmenna á aldrinum 12-14 ára höfðu notað ljósabekk á síðastliðnu ári en meðal 15-17 ára var hlutfallið 14%. Sama hlutfall stúlkna og drengja á aldrinum 12-17 ára hafði notað ljósabekk árið 2023. Þegar niðurstöður ársins 2023 eru bornar saman við niðurstöður frá árinu 2016 sést að þeir sem nota ljósabekki á annað borð fara oftar í ljós en áður. Til dæmis fjölgar þeim sem fara vikulega eða oftar í ljós úr 0,3% í 0,9% og þeir sem fara 1-3 sinnum í mánuði fjölgar úr 0,7% í 2%.

Í ár var bætt við spurningu sem snýr að þekking ungmenna á hættunni við notkun ljósabekkja. Um 92% ungmennanna eru sammála þeirri fullyrðingu að notkun ljósabekkja geti valdið húðkrabbameini. Þeir sem hafa ekki notað ljósabekk á síðustu 12 mánuðum eru meira sammála þessari fullyrðingu en þeir sem hafa farið í ljós (93% miðað við 73%).

Mælingar á ljósabekkjanotkun ungmenna, 12-17 ára, hófust árið 2006 og mældist þá 29% en mælist nú 8%. Hlutfallið hefur því lækkað verulega frá árinu 2006.

Í haust hafði útvarpskona frá RÚV samband við okkur varðandi skoðun hennar að ljósabekkjanotkun yngri en 18 ára væri að aukast. Hún fékk aðgang að okkar gögnum og góð umfjöllun varð í kjölfarið.

Guðlaug svaraði fyrirspurnum og óskum um aðgengi að gögnum okkar um „Hættan er ljós“ (kannanir og fræðsluefni) frá íslenskum læknum og fræðifólki vegna stórrar evrópskrar ráðstefnu um sortuæxli sem haldin var í október sl.

Guðlaug hefur svarað erlendum fyrirspurnum og könnunum í samstarfi við Geislavarnir ríkisins.

**Bleiki mánuðurinn**

Málþing um brjóstakrabbamein var haldið í húsi Krabbameinsfélagsins 19. október 2023 á vegum Brjóstaheilla – Samhjálpar kvenna, Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélags Íslands. Yfirskrift málþingsins var „Verum bleik fyrir okkur öll“ sem var slagorð bleika mánaðarins. Guðrún Kristín Svavarsdóttir, stjórnarkona í Brjóstaheillum – Samhjálp kvenna setti málþingið. Álfheiður Haraldsdóttir og Hrefna Stefánsdóttir, sérfræðingar á Rannsókna- og skráningarsetri Krabbameinsfélagsins voru með yfirlit um þátttöku í skimun fyrir brjóstakrabbameini á Íslandi, Svanheiður Lóa Rafnsdóttir, yfirlæknir á Landspítala og sérfræðingur í brjóstaskurðlækningum, kynnti átakið „Skrepp í skimun“, Sigrún Elva Einarsdóttir lýðheilsufræðingur og sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu kynnti niðurstöður úr svonefndum Áttavita um reynslu kvenna sem greinst hafa með krabbamein, Andhormónar – aukaverkanir og aðstoð við sjúklinga var yfirskrift erindis Þóru Þórsdóttur sérfræðings á Brjóstamiðstöð í krabbameinshjúkrun og Rannveig Björk Gylfadóttir, sérfræðingur í krabbameinshjúkrun á Brjóstamiðstöð fjallaði um þróun á stuðningsþjónustu við lok krabbameinsmeðferðar á Brjóstamiðstöð Landspítalalok. Melkorka Matthíasdóttir, jarðfræðingur og leirlistakona var með reynslusöguna „Það þarf að segja góðar sögur“. Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands kynnti samantekt og áherslur málþingsins. Fundarstjóri var Guðrún Gunnarsdóttir varaformaður Félags kvenna í atvinnulífinu og deildarstjóri heilbrigðissviðs Fastus. Málþinginu var einnig streymt.

**Skógarganga**

Um 150 manns mættu í skógargöngu Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og [Skógræktarfélag Hafnarfjarðar](https://www.facebook.com/profile.php?id=100038428164379&__cft__%5b0%5d=AZU5ZQKMUjDZsS6mTjXiofikM19qpLTmah3-gN_cqCz9m3F45jEASBY3DqNBGViA9tk6QnXhgnUq7HUJnHb-zt7nrkEmlqILzyZRzPxxT1q2H0fHfYF2QwblT5hynNAuLzcRrOpUfMxPXYsxe6y14z2WcjaUWfpKvZ8dRj389mqkYIXatw-0lrDBLjozXpWpr6E&__tn__=-%5dK-R) þann 24. október sl. við Gróðrarstöðina Þöll við Kaldársselsveg. Magnús Gunnarsson stjórnarmaður í báðum félögunum flutti ávarp. Frá Þöll var gengið um skógarsvæði Skógræktarfélags Hafnarfjarðar undir leiðsögn Steinars Björgvinssonar skógfræðings. Veðrið hefði ekki getað verið betra og dulúðug tunglsbirtan leiddi okkar gegnum skógarstíga þar sem hinar ýmsu kynjaverur, lifandi og framliðnar með tilheyrandi hljóðum, hrelltu á skemmtilegan hátt unga sem aldna. Að göngu lokinni var boðið upp á heitt súkkulaði og kleinur í húsakynnum Þallar.

**Nemendur, skólar o.fl.**

Formaður og starfsfólk félagsins aðstoða 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 svo sem fræðsluverkefni um kannabis og fræðsluverkefni sem tengist útisamkomum og frítíma fólks. Alls 25 samtök standa að SAFF. Samstarfið byggist á virðingu fyrir fjölbreytni, ólíkri aðkomu samtaka í forvörnum og mismunandi áherslum. Guðlaug er fulltrúi Krabbameinsfélagsins í stjórn samtakanna.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins, í samstarfi við Fræðslu of forvarnir og SAFF, hefur undanfarin ár staðið, ásamt fleirum, meðal annars, að því að kanna notkun á rafsígarettum og nikótínpúðum, notkun áfengis og viðhorf til þess meðal Íslendinga 18 ára og eldri. SAFF sendir inn umsagnir um hin ýmsu frumvörp sem varða forvarnir; svo sem áfengi, tóbak og nikótínvörur.

**Vefsíðumál og samfélagsmiðlar**

Fésbókarsíða Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins er notuð til að koma á framfæri því sem félagið stendur fyrir og til að styrkja stöðu þess. Umræða hefur verið í stjórn um að félagið láti gera sína eigin vefsíðu og nýti sér betur ýmsa samfélagsmiðla.

**Stuðningur við sjúklinga**

Einn stuðningshópur starfar núna undir verndarvæng Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins, Stuðnings­hópur kvenna með krabbamein í kvenlíffærum (áður krabbamein í eggjastokkum). Þetta starfsár hafa samskiptin að mestu verið símleiðis og í tölvupóstum. Hópurinn er mjög fámennur. Stuðningshópurinn hefur notið góðrar aðstoðar og stuðnings Reynis Tómasar Geirssonar, sérfræðings í kvensjúkdómum og fyrrverandi prófessors.

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

**Styrkveitingar**Styrkveitingar félagsins á reikningsárinu voru fimm. Heilbrigðis­starfsfólk fékk styrki vegna sérnáms, fræðsluferða og ráðstefna.

**Happdrættið**

Tekjum af happdrætti Krabbameinsfélagsins hefur í sextíu og átta ár verið varið í fræðslu. Það má segja að fræðsla um krabbamein og krabbameinsvarnir hafi lengi vel byggst að miklu leyti á happdrættisfé og óumdeilt er að happdrættið á ríkan þátt í þeim mikla árangri sem náðst hefur í tóbaksvörnum marga síðustu áratugi.

Heildarsala happdrættismiða í happdrættunum 2023 var mun lakari en árið á undan. Vinningsbíll var til sýnis í sumarhappdrættinu eina viku í Smáralind og einnig í desember í jólahappdrætti. Kynning og auglýsingar voru í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum. Sala miða í netverslun Krabbameins­félagsins er góð viðbót. Sala happdrættis­miða til fyrirtækja var hjá fyrirtækinu Markaðsráði.

Stjórn félagsins er að skoða ýmsa möguleika varðandi sölufyrirkomulag happdrættismiða í samráði og samvinnu við fleiri utanaðkomandi aðila. Meðal annars er Maskína að klára könnun um happdrættismál okkar.

**Fjármál**

Afkoma félagsins á reikningsárinu var jákvæð um rúmar 3,2 milljónir króna en var neikvæð um tæpar 2,6 milljónir króna fyrir fjármunatekjur og fjármagnsgjöld. Kostnaður við fræðslustarfsemi var rúmar 29,5 milljónir króna. Árið 2023 skilaði happdrættið félaginu tæpum 28 milljónum króna í tekjur. Aðrir tekjuliðir, eru félagsgjöld og styrkir, auk vaxtatekna. Eignarstaða félagsins er góð.

**Samstarf við ýmsa aðila**

Snertifletir Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og Krabbameinsfélags Íslands eru fjölmargir. Á þessu starfsári átti félagið engan fulltrúa í stjórn Krabbameinsfélags Íslands.

Aðalfundur Krabbameinsfélags Íslands var haldinn 13. maí 2022 eftir hádegi. Fyrir hádegi var formannafundur. Á föstudeginum 12. maí var málþing um síðbúna fylgikvilla og langvinnar aukaverkanir.

Formannafundir voru haldnir í maí, í september/október, janúar og í mars. Guðlaug hefur sótt suma af samráðsfundum starfsmanna aðildarfélaga.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins á 15% í húseigninni að Skógarhlíð 8.

Guðlaug sat í stjórn Almannaheilla þar til á aðalfundi samtakanna sem haldinn var í júní sl. sem fulltrúi Krabbameinsfélags Íslands og var þar gjaldkeri. Guðlaug starfaði með Almannaheillum að undirbúningi fyrir Fund fólksins sem var í september 2023.

Frumvarp um Almannaheillafélög sem Almannaheill hefur barist fyrir um árabil var loks samþykkt á Alþingi vorið 2021. Einnig var á þinginu samþykkt frumvarp um breytingar á skattalögum sem meðal annars heimilar einstaklingum og fyrirtækjum sem styrkja almannaheillafélög að draga styrki og gjafir til þeirra frá skattskyldum tekjum sínum og um undanþágu greiðslu af fjármagnstekjum. Krabbameinsfélag höfu­ðborgar­svæðisins er skráð á almanna­heillaskrá Skattsins en sú skráning er forsenda þess að styrkjendur geti dregið styrki/gjafir til félagsins frá skattskyldum tekjum sínum. Mikil starfsemi er hjá samtökunum, meðal annars með áherslu á heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna en Almannaheill eru með samning við forsætisráðuneytið um kynningu á markmiðunum fyrir félaga­samtök og verkefni varðandi samfélagslega nýsköpun. Almannaheill hefur húsnæði til afnota sem er í eigu Styrktar- og líknarsjóðs Oddfellowa. Hefur það gjörbreytt starfsemi Almannaheilla. Fyrir liggur heimild aðalfundar frá 2023 um að Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins sæki um skráningu sem félag til almannaheilla.

Guðlaug er í stýrihópi fyrir „Meðvera og Heilsuvera“, verkefni Landspítalans og fleiri um rafræna samskiptagátt fyrir krabbameinssjúklinga. Félagið hefur stutt við verkefnið fjárhagslega.

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

Félagið hefur átt gott samstarf við stuðningshópa Krabbameinsfélagsins, starfsmenn og stjórn Fræðslu og forvarna (FRÆ), starfsmenn Ungmennafélags Íslands, IOGT og fleiri. Einnig má minnast á afar gott samstarf við starfsfólk Arion banka og Jón Óla Sigurðsson varðandi happdrættið og fleira.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins er ásamt nokkrum forvarnarsamtökum (IOGT, FRÆ, Foreldrasamtökin gegn áfengisauglýsingum) og einstaklingum þátttakandi í samstarfshópi um forvarnir. Hópurinn ræðir saman um opinbera stefnumörkun í ávana- og vímuefnamálum og haft er samráð um þau þingmál sem koma fram.

**Lokaorð**

Krabbameinsfélag Reykjavíkur var stofnað 8. mars 1949 af framsýnu fólki. Stofnfundurinn var haldinn í hátíðarsal Háskóla Íslands, um sjötíu manns sóttu fundinn en stofnfélagar voru á þriðja hundrað.

Í fyrstu voru uppi hugmyndir um að stofna eitt félag fyrir allt landið, en horfið var frá því og ákveðið að stofna sérstök félög víðs vegar um landið, sem síðan gætu myndað með sér samband, Krabbameinsfélag Íslands. Það gekk eftir og næst á eftir Krabbameinsfélagi Reykjavíkur var Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar stofnað 10. apríl sama ár í Sjálfstæðishúsinu í Hafnarfirði. Næstu ár bættust við fleiri félög og Krabbameinsfélag Íslands var stofnað árið 1951 að undirlagi Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

Árið 2018 var samþykkt tillaga á aðalfundum Krabbameinsfélags Reykjavíkur og Krabbameinsfélags Hafnarfjarðar um sameiningu félaganna og að nafn hins sameinaða félags yrði Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins. Það var gert á sameiginlegum aðalfundi félaganna 19. mars 2018. Félagssvæði hins sameinaða félags nær yfir Kópavog, Hafnarfjörð, Garðabæ, Seltjarnarnes, Mosfellsbæ og Reykjavík. Í ár eru því liðin 75 ár frá stofnun félaganna tveggja sem nú mynda Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins.

Tilgangur Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins hefur frá upphafi verið hinn sami og samhljóða öðrum krabbameinsfélögum í landinu: Að styðja í hvívetna baráttuna gegn krabbameini. Í lögunum er skilgreint hvernig ná skuli þessum tilgangi;

• Fræða almenning um krabbamein og krabbameinsvarnir.

• Stuðla að aukinni menntun heilbrigðisstétta í greiningu, fyrirbyggjandi aðgerðum og meðferð krabbameins.

• Veita krabbameinssjúklingum stuðning.

• Stuðla að krabbameinsrannsóknum hér á landi.

Að þessum markmiðum hefur verið unnið með ýmsum og fjölbreyttum hætti, eins og saga félagsins vottar. Í upphafi var ákveðið að leggja sérstaka áherslu á fræðslustarf því mikilvægt þótti að auka þekkingu á krabbameinum. Þar var tóbaksvarnastarfið umfangsmest og eitt stærsta verkefni félagsins um langa hríð. Krabbameinsfélagi Reykjavíkur var falið árið 1963 að annast stóran hluta fræðslustarfsemi krabbameinssamtakanna og veturinn 1975-1976 hóf félagið víðtæka herferð gegn reykingum. Fram til ársins 2004 sinnti félagið tóbaksvarnafræðslu í skólum landsins en þá fluttust tóbaksvarnir til Lýðheilsustöðvar. Félagið hélt þó áfram að hjálpa fólki að hætta að reykja og hefur haldið fjölda námskeiða bæði fyrir almenning og starfsfólk fyrirtæki á öllu landinu.

Árangur Íslendinga í tóbaksvörnum er svo eftirtektarverður að félaginu þykir ástæða til að skrásetja hvernig hann raungerðist og hefur eins og áður sagði, fengið Svein Magnússon lækni til þess að taka saman sögu tóbaksvarna á Íslandi, ekki síst varðandi hlut okkar félags í þeirri sögu og hann er svo sannarlega stór.

Félagið hefur einnig lagt áherslu á fræðslu um afleiðingar óhóf­legra sólbaða og notkun ljósabekkja og tekið þátt í könnunum um ljósabekkjanotkun landsmanna. Markmiðið er að stuðla að skynsam­legri hegðun landsmanna í sól og draga úr almennri notkun ljósabekkja. Sérstök áhersla er á að fræða ungt fólk.

Fræðslustarfið hefur verið í ýmsu formi og beinst að ýmsum þáttum krabbameinsmála. Gefin hafa verið út fjölmörg fræðslurit, veggspjöld og gerðar fræðslumyndir. Á seinni árum hafa samfélagsmiðlar í auknum mæli verið vettvangur fræðslu- og upplýsingastarfsins. Þar má nefna árveknisskilaboðin sem eru byggð á „European Code Against Cancer – tólf leiðir til að draga úr líkum á krabbameini“ og „Skrepp í skimun“, samstarfsverkefni félagsins með Brjóstamiðstöð Landspítalans og Félagi kvenna í atvinnulífinu um að bæta mætingu í skimun fyrir brjóstakrabbameini.

Stærsti tekjuliður félagsins hefur lengst af verið happdrættið, Strax árið 1951 var farið að ræða stofnun happdrættis á vegum félagsins en ekki varð af því fyrr en árið 1955. Til ársins 1965 var happdrættið undir formerkjum Krabbameinsfélags Reykjavíkur en eftir það í nafni Krabbameinsfélagsins.

Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins leggur mikla áherslu á frumkvæði, samstarf og stuðning við aðra í viðleitni sinni til þess að efla krabbameinsforvarnir og annað sem varðar málaflokkinn. Árið 1957 kom félagið til dæmis á fót krabbameinsleitarstöð fyrir almenning til að greina krabbamein í byrjunarstigi en Krabbameinsfélag Ísland tók við rekstri hennar ári síðar. Félagið hefur einnig lagt ýmsum stuðningshópum lið og aðstoðað þá eftir þörfum, t.d. við gerð fræðslu- og fundarefnis, fréttabréf, árskýrslna, yfirlestur og fleira.

Meðal markmiða félagsins er að stuðla að krabbameinsrannsóknum. Það hefur meðal annars verið gert með myndarlegu stofnframlagi (10 milljónir) þegar Vísindasjóður Krabbameinsfélags Íslands var stofnaður árið 2015 og svo aftur á síðasta ári (2023) þegar félagið lagði sjóðnum til 5 milljónir. Annað markmið félagsins er að stuðla að aukinni menntun heilbrigðisstétta. Það hefur félagið gert um árabil með því að styrkja heilbrigðisstarfsfólk til þátttöku í sérnámi, námskeiðum og ráðstefnum víða um heim.

Félagið hefur látið í sér heyra varðandi opinbera stefnumörkun, svo sem lagasetningu, sem varðar krabbameinsmál og sendir til að mynda inn umsagnir um þingmál stjórnvalda sem varða málaflokkinn.

Það sem hér hefur verið nefnt eru aðeins nokkur dæmi sem sýna fjölbreytnina í starfi félagsins. Það er áfram verk að vinna þótt áskoranirnar breytist og þörf sé breyttra eða nýrra leiða. Það er Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins og annarra krabbameinsfélaga að standa vaktina.

Mikilvægt er að krabbameinsfélögin séu sterk. Þau tengjast nærsamfélögum sínum og virkja þátttöku fjölda fólks, auk annarra sem koma að starfi þeirra. Saman mynda þau tengslanet fólks með fjölbreytta reynslu og þekkingu. Í því felast dýrmætir möguleikar til nýsköpunar og frumkvæðis sem standa verður vörð um og virkja.

Árni Einarsson, formaður Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins

Guðlaug B. Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags höfuðborgarsvæðisins