

# „Krabbamein kemur okkur öllum við“



Rannveig Björk Gylfadóttir, fráfaramandi formaður fagdeildar krabbameinshjúkrunarfræðinga.

Fagdeild krabbameinshjúkrunarfræðinga á Íslandi fagnaði 20 ára afmæli sínu árið 2016. Af því tilefni var farið af stað með röð greina undir heitinu VIÐ GETUM — ÉG GET í samvinnu við Krabbameinsfélag Íslands sem birtust í Fréttablaðinu síðastliðið ár. Greinarnar voru alls átta og birtist sú fyrsta 4. febrúar sem er alþjóðlegur dagur gegn krabbameini. Alþjóðasamtökin gegn krabbameini skora á þjóðir heims að taka þátt í að vekja athygli á baráttunni gegn krabbameini með slagorðinu Við getum — ég get. Mikilvægt er að samfélög og einstaklingar leggi sitt af mörkum til að fækka krabbameinstilfellum og draga úr áhrifum sjúkdómsins en markmiðið með greinarröðinni, sem er endurbirt í þessu blaði, var að upplýsa almenning um krabbamein því það kemur okkur öllum við og einn af hverjum þremur fær það.

Að sögn Rannveigar Bjarkar Gylfadóttur, fráfaramandi formanns fagdeildar krabbameinshjúkrunarfræðinga, og Kristínar Sigurðardóttur, núverandi formanns, hafa gríðarlegar framfarir orðið í rannsóknum og greiningum á krabbameini undanfarin tuttugu ár. Fagdeildin er ein af fyrstu fagdeildunum í hjúkrunarfræði sem var stofnuð innan félagsins. Nú eru 182 meðlimir í fagdeildinni enda fjölbreytt svið og fjöldi hjúkrunarfræðinga hlotið sérmenntun á sviðinu. Þrátt fyrir að fólki, sem greinist með krabbamein, fjölgi, en um þriðjungur fólks greinist með krabbamein einhvern tíma á lífsleiðinni, þá lækna fleiri og fleiri. Það fólk, sem lækna ekki, lifir lengur með sínum sjúkdómi en áður var. Báðir hópar þurfa fjölbreytta og einstaklingshæfða meðferðarþjónustu sem og endurhæfingarúræði sem fer fjölgandi. Hlutverk hjúkrunarfræðinga í krabbameinshjúkrun hefur í kjölfar þessa orðið enn viðameira síðastliðin ár.

### VIÐ GETUM ...

- haft áhrif á tíðni krabbameins
- stutt aðra, auðveldað þeim að takast á við krabbameinið og átt þátt í að bæta líðan þeirra og lífsgæði
- haft áhrif á umræðuna og hafið samtalið um hvað er okkur mikilvægt og hvernig við getum undirbúið dauða okkar
- sem samfélag stutt við fólk sem hefur fengið krabbamein til að endurhæfast til daglegra starfa
- sem samfélag lagt áherslu á að krabbameinsrannsóknir séu stundaðar og niðurstöður þeirra nýttar til að efla forvarnir og bæta meðferð og þjónustu
- haft áhrif með því að tala um kynheilbrigði, miðlað upplýsingum og verið opin og tilbúin til umræðu
- sem samfélag uppfraett hvert annað um þá breidd sem felst í líknarmedferð og þannig upprætt lífseigan misskilning um að hún eigi einungis við þegar lífslokin nálgast

### ÉG GET ...

- verið meðvitaður/meðvituð um einkennin og brugðist við þeim
- leitað eftir stuðningi hjá öðrum til að takast á við krabbameinið
- rætt við fjölskyldu mína um hvað er mér mikilvægt og hvað ég myndi vilja forðast ef ég veiktist alvarlega eða slasaðist
- endurhæfst til daglegra starfa
- sem einstaklingur stutt við og tekið þátt í krabbameinsrannsóknum
- verið virkur þátttakandi
- verið meðvitaður/meðvituð um einkennin og brugðist við þeim



Kristín Sigurðardóttir, núverandi formaður og formaður fagdeildar krabbameinshjúkrunarfræðinga.

# Forvarnir og einkenni krabbameina

Nanna Friðriksdóttir og Sigrún Lillie Magnúsdóttir

## VIÐ GETUM — haft áhrif á tíðni krabbameins

Á Íslandi greinast árlega að meðaltali um 1.450 einstaklingar með krabbamein og um fjórðungur allra dauðsfalla er af völdum krabbameins. Krabbamein er bæði flókinn og kostnaðarsamur sjúkdómur fyrir sjúklinginn og samfélagið. Áætlað er að koma megi í veg fyrir 30–40% krabbameina með heilsusamlegum lífsháttum. Þeir þættir, sem skipta mestu máli, eru reykingar, offita, ofneysla áfengis, mataræði og hreyfing. **Við getum** sem samfélag og sem einstaklingar minnkað líkurnar á krabbameini með því að tileinka okkur heilsusamlega lífshætti og með því að beita aðgerðum sem auðvelda slíkt. Við sem samfélag og einstaklingar getum fundið leiðir og beitt okkur fyrir eftirtöldum þremur meginráðleggingum:

**Reykjum ekki né notum tóbak.** Reykingar hafa og eru enn langstærsti áhættuþátturinn og eru orsök 20–30% allra krabbameinstilfella. Mikilvægt er að vinna stöðugt að tóbaksvörnum. Með því að reykja ekki né nota tóbak má koma í veg fyrir og draga úr líkum á mörgum tegundum krabbameina, t.d. í lungum, munnholi, vélinda, brisi, nýrum, þvagblöðru og leghálsi.

**Drekkum áfengi í hófi** ef þess er neytt á annað borð. Ofneysla áfengis er áhætta fyrir mörg krabbamein, t.d. brjóstakrabbamein, krabbamein í munn, barka, vélinda, ristli og lifur.

**Forðumst ofþyngd og offitu.** Með því að borða hollan mat, hreyfa sig reglulega og vera í kjörþyngd má koma í veg fyrir um 25–30% krabbameinstilvika vegna t.d. krabbameins í ristli, brjóstum, legi, eggjastokkum, brisi, vélinda, nýrum og gallblöðru.



*Nanna Friðriksdóttir, sérfræðingur í hjúkrun sjúklunga með krabbamein, klínískur lektor á lyflækningasviði LSH og adjunkt við HÍ.*

Mörg krabbamein geta gefið frá sér einkenni eða merki sem mikilvægt er að þekkja og bregðast við. Líkur á lækningu er meiri því fyrir sem krabbamein er greint.

## ÉG GET — verið meðvitaður um einkennin og brugðist við þeim

Það er ekki alltaf auðvelt að greina krabbamein, sum þeirra gera engin eða óljós boð á undan sér fyrir en sjúkdómurinn er langt genginn. Ýmsar leiðir hafa verið prófaðar til þess að greina krabbamein á forstigi eða á frumstigi hjá einkennalausum einstaklingum, en þær þurfa að vera áreiðanlegar og hættulitlar til þess að þeim sé beitt. Flestum aðferðunum er beitt á einstaklingsgrundvelli, en mælt er með þremur þeirra fyrir hópleit (skimun), við leit að brjóstakrabbameini, leghálskrabbameini og ristilkrabbameini.

Mörg krabbamein geta gefið frá sér einkenni eða merki sem er mikilvægt að þekkja og bregðast við. Líkur á lækningu er meiri því fyrir sem krabbamein er greint. Þetta á til dæmis við um krabbamein í lungum, þvagblöðru, ristli, brjóstum, leghálsi, kvið, eggjastokkum, eistum og sortuæxli.



*Sigrún Lillie Magnúsdóttir, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins.*

**Nokkur einkenni sem mikilvægt er að þekkja:**

- Þrálátur hósti og erfiðleikar við kyngingu
- Erfiðleikar við þvaglát eða blóð í þvagi
- Blæðing frá endaþarmi eða blóð í hægðum
- Breytingar á brjóstum (til dæmis hnútur eða inndráttur, útferð)
- Blæðingar eftir tíðahvörf
- Viðvarandi kviðverkir
- Óútskýrt þyngdartap eða þyngdaraukning
- Viðvarandi þreyta sem minnkar ekki við hvíld
- Eitlastækkanir
- Hnútar, til dæmis í eistum

Breytingar á húð og slímhúð (til dæmis sár í munni sem gróa ekki, sár á kynfærum eða breytingar á fæðingarblettum)

Einkenni hér að ofan geta vakið grun um krabbamein en geta einnig verið til marks um aðra sjúkdóma. Það skiptir miklu máli að hver og einn bregðist við þeim.

- ▶ **VIÐ GETUM** sem samfélag og **ÉG GET** sem einstaklingur dregið úr tíðni krabbameins og bætt lífsgæði með því að leggja áherslu á að ástunda heilsusamlega lífs-hætti og bregðast við hugsanlegum einkennum.

**Heimildir**

Krabbameinsfélagið: <http://www.krabb.is>

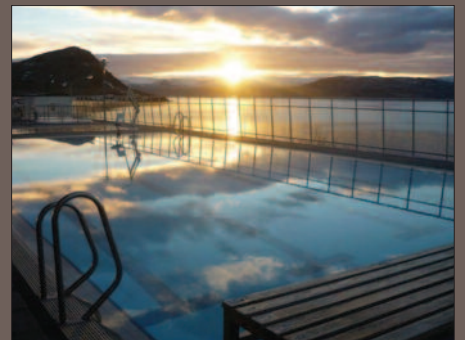
Krabbameinsskráin: <http://www.krabbameinsskra.is/>

World Cancer Day: <http://www.worldcancerday.org/>

**HJÚKRUNARFRÆÐINGAR Á PATREKSFJÖRD**

**HVEST** á Patreksfirði óskar að ráða 2 hjúkrunarfræðinga á legudeild og á heilsugæslustöð, bæði í fastar stöður og sumarafleysingar. Starfið felur í sér fjölbreytt verkefni hjúkrunarfræðings við hjúkrun á hjúkrunar- og legudeild og við heilsugæslu og heilsuvernd. Reynsla í heilsugæslu-hjúkrun er æskileg en ekki skilyrði.

- Um er að ræða 80–100% fastar stöður frá 15. maí 2017, eða eftir nánara samkomulagi.
- Laun eru samkvæmt kjarasamningi FÍH og stofnanasamningi.
- HVEST getur boðið húsnæði ef þörf er á.
- Nánari upplýsingar veitir **Anna Árdís Helgadóttir**, hjúkrunarstjóri, í s: 849 0530 og á [anna@hvest.is](mailto:anna@hvest.is).
- Umsóknarfrestur er til 8. maí 2017.



Vinsamlegast sendið umsóknir til Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða, b.t. hjúkrunarstjóra, Stekkum 1, 450 Patreksfirði. Umsóknareyðublað er að finna á vefnum [www.hvest.is](http://www.hvest.is) undir viðkomandi starfsauglýsingu. Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðning hefur verið ákveðin.

Á Patreksfirði er stutt í einstaka náttúruupplifun og má þar nefna Látrabjarg, Rauðasand, Vatnsfjörð og Arnarfjörð með Ketildölunum og Uppsölunum hans Gísla. Þar er þægilegt að vera með börn, frábær útisundlaug, líkamsræktarstöð og golfvöllur. Söfnin á Hnjóti, á Bíldudal og í Selárdal er skemmtilegt að sýna gestum. Vetur eru snjóléttir.