

# Hefur þú greinst með brjóstakrabbamein?



*Samhjálp kvenna*

## Má bjóða þér ráðgjöf og stuðning?

Samhjálp kvenna eru samtök sjálfbóðaliða sem greinst hafa með brjóstakrabbamein og bjóða fram stuðning við konur í sömu aðstöðu, bæði með persónulegum samskiptum og annarri aðstoð.

Samtökin voru stofnuð 1979, að frumkvæði Krabbameinsfélags Íslands og Krabbameinsfélags Reykjavíkur. Þau eiga nú aðild að Krabbameinsfélaginu, norrænum systursamtökum, alþjóðasamtökunum Reach to Recovery og Europa Donna, evrópskum samtökum gegn brjóstakrabbameini.

Sjálfbóðaliðar Samhjálpur kvenna eru um fjörutíu talsins og búa víða um land. Þessar konur hafa allar sótt sérstakt námskeið til undirbúnings sjálfbóðastarfinu og eru bundnar þagnarheiti. Þær eru reiðubúnar til viðtals, hvort heldur er strax eftir greiningu krabbameins í brjósti, fyrir eða eftir aðgerð, meðan á meðferð stendur eða hvenær sem þess er óskað.

## Hvers vegna ég?

Enn er þeirri spurningu ósvarað hvers vegna sumar konur fá brjóstakrabbamein en aðrar ekki. Á Íslandi fá um 160-170 konur krabbamein í brjóst á ári hverju. Þetta er stór hópur og það er mikilvægt að vita að flestar þessara kvenna ná góðum bata. Við Samhjálparkonur höfum sjálfar fundið fyrir óöryggi og hræðslu vegna óvissunnar um hvað biði okkar þegar við greindumst með brjóstakrabbamein. Við sem höfum tekist á við þessa erfiðleika viljum gjarnan miðla af reynslu okkar og sýna að hægt er að njóta lífsins áfram.

Óskir þú eftir að tala við Samhjálparkonu getur þú:

- Rætt við hana í síma.
- Mælt þér mót við hana á sjúkrahúsinu, heima eða á þeim stað sem báðum hentar.

Við höfum góðan tíma til að hlusta og veita hagnýtar leiðbeiningar út frá eigin reynslu. Stuðningur og ráðgjöf er þeim sem til okkar leita að kostnaðarlausu.

# Annað sem er í boði

## Opið hús

Samhjálp kvenna er með opið hús, yfirleitt þriðja þriðjudag hvers mánaðar yfir vetrartímann. Umræðuefnin eru margvísleg en tengjast oftast málefnum kvenna sem greinst hafa með brjóstakrabbamein og fjölskyldna þeirra. Fundarboð eru send til allra sem eru á póstlista. Á honum eru þær konur sem hafa fengið heimsókn frá sjálfboðaliða og óskað eftir að skrá sig á póstlistann. Einnig er hægt að hringja í Krabbameinsfélagið með ósk um að fá nafn sitt og heimilisfang skráð á póstlistann. Fréttir um „Opið hús“ eru birtar í dagblöðum og á vef-síðu Krabbameinsfélagsins ([krabbameinsfelagid.is](http://krabbameinsfelagid.is)).

## Samvera

Lokaðir fundir eru í boði fyrir konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein, svonefnd Samvera. Hér gefst konum tækifæri til að miðla af reynslu sinni og styðja hver aðra í þeirri viðleitni að laga sig að breytingum sem orðið hafa í lífi þeirra. Skráning fer fram hjá Krabbameinsfélaginu, sími 540 1900, en nánari upplýsingar eru veittar hjá Samhjálp kvenna.

## Leikfimi á vegum Samhjalpar kvenna

Sérstakir sund- og leikfimitímar eru í boði fyrir konur sem eru að ná sér eftir aðgerð og meðferð vegna brjóstakrabbameins. Leikfimin fer fram í húsakynnum Hrafnistu í Hafnarfirði, á mánudögum og miðvikudögum kl. 16.15, undir handleiðslu Lovísu Einarsdóttur leikfimikennara, sími 585 3162. Einnig er hægt að leita upplýsinga hjá Samhjálp kvenna.

## Endurhæfing á vegum Landspítala – háskólasjúkrahúss (LSH)

Á vegum krabbameinslækningadeildar LSH er í boði ýmis sálfélagsleg þjónusta og einnig skipulögð hópanga, fyrir einstaklinga sem eru í meðferð, undir leiðsögn fagfólks. Hópurinn hittist í anddyri Skautahallarinnar í Laugardal mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 14.45. Göngudeild endurhæfingar við LSH í Fossvogi býður upp á einstaklingsmiðaða endurhæfingu sem nær til sálrænna og félagslegra þátta.

## Hvernig er best að komast í samband við Samhjálp kvenna?

- Með því að snúa sér til hjúkrunarfræðings á þeirri deild sem þú tengist.
- Hringja í Samhjálparkonu á viðtalstíma á þriðjudögum kl. 14.00-16.30. Sími 540 1900.
- Hringja beint í Samhjálp kvenna í farsíma félagsins 898 1712.

Skrifstofa Samhjálp kvenna er opin á þriðjudögum kl. 14.00-16.30. Skrifstofan er á 1. hæð í húsnæði Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8 í Reykjavík.

Póstfang: Samhjálp kvenna, Pósthólf 5420, 125 Reykjavík  
Vefsíða: [www.samhjalpkvenna.org](http://www.samhjalpkvenna.org)  
Netfang: [samhjalp@krabb.is](mailto:samhjalp@krabb.is)

### Upplýsingar og fræðsla um brjóstakrabbamein

Krabbameinsráðgjöfin: Sími 800 4040, kl. 15.00-17.00 virka daga.

### Vefslóðir

[www.krabbameinsfelagid.is](http://www.krabbameinsfelagid.is)

[www.doktor.is](http://www.doktor.is)

[www.hvar.is](http://www.hvar.is)

[www.landspitali.is/bokasafn](http://www.landspitali.is/bokasafn)

- velja faggáttir/fræðsla/fræðsla um brjóstakrabbamein

### Tengiliður þinn hjá Samhjálp kvenna

Nafn: \_\_\_\_\_

Sími: \_\_\_\_\_



**Samhjálp kvenna**

er eitt af aðildarfélögum  
Krabbameinsfélags Íslands

