



Navn: Ruth á Plógv
Aldur: 36
Starv: Lærari á Skúlanum á Giljanesi

Mín móðurmerkjakrabbi

Fekk tikið móðurmerkið, tá ið eg var 28 ár.
Fekk staðfest móðurmerkjakrabba í lymfuni, tá ið eg var 34 ár.

Aldursmark fyr solarium?

Tað standi eg inn fyrri. Við tí vitan vit hava í dag um móðurmerkjakrabba, so kann aldursmarkið ikki setast nóg skjótt . Tann unga húðin má og skal ikki oyðileggjast við skaðiligum solariumstrálum. Tess yngri ein er, størri er vandin fyrri at fáa skaða á húðina, sum kann elva til móðurmerkjakrabba. Tí kunnu vit aldri verða ov varin við brúki av solarium.

Ung í solarium?

Vanliga tók eg ikki serliga nógv sól, tí eg brendi meg altíð. Eg helt eisini, at húðin føldist so hørð og turr. Tók kanska eini 3 ferðir áðrenn, eg skuldi í ein fínan kjóla á jólum og soleiðis. Tó vóru tíðarbil, at eg tók meir enn hetta. T.d. tá eg var umleið 16, tá hildu eg og vinkonan, at tað var orduliga lekkurt um veturin at fara í solarium. Vit tóku umleið 1 ferð um vikuna á hávetri. Eg mann hava verið eini 14 - 15 ár - kanska yngri – tá eg tók sól fyrstu ferð.

Hvat fært tú burturúr at vera í Móðurmerkjabólkinum?

Tá eg ikki kendi til móðurmerkjakrabban, føldi eg, at tað hevði verið gott at kent onkran, sum var ella hevði verið í somu støðu sum eg. At hava onkran at tosa við, sum hevur upplivað júst tað sama. At hoyra teirra søgu og hvat tey hava gjørt fyrri at koma víðari í lívinum aftaná sjúkuna. Við at vera ein partur av bólkinum, fekk eg ikki bara alt hetta, men eisini aðrar góðar og hugnaligar løtur saman við fittum fólki. Og eisini meiri álvarsamar løtur, har tann nýggja granskingin um móðurmerkjakrabba verður lögð á borðið.



Navn: Birgit Ø. Nielsen
Aldur: 46 ár
Starv: Kost-og føðsluatstøðingur á Landssjúkrahúsinum

Mín móðurmerkjakrabbi

Eg var 39 ár, og átti trý børn – harav ein 2 ára gamlan son.

Aldursmark fyr solarium?

Tað er gott við aldursmarki. WHO hevur flokkað solarium í sama vandabólk sum tubbak og asbest. Tað skal vera púra greitt fyrri øll, at tað er sera vandamikið at taka solarium. Tekur tú solarium eina ferð um mánaðin, økist vandin munandi fyrri at fáa móðurmerkjakrabba. Og tá man er ungur kennir man ikki avleiðingarnar.

Ung í solarium?

Sjálv bryjaði eg at taka sól 13-14 ára gomul, og havi tilkið alt ov nógva sól gjøgnum árin.

Hvat fært tú burturúr at vera í Móðurmerkjabólkinum?

Hjálp til sjálvhjálp. Tað er vælgerandi at vera saman við øðrum í somu støðu, og gott at gera mun hjá øðrum – ikki minst teimum nýggju, sum av og á leggjast til.



Navn: Armgarð Hammer
Aldur: 37 ár
Starv: Skrivari

Mín móðurmerkjakrabbi

Eg var 30 ár og júst vorðin mamma at mínum 3. barni.

Aldursmark fyr solarium?

Eg taki fult undir við, at aldurmarkið skal verða 18 ár, og tað skal vera undir eftirliti. Í dag er alt ov lætt hjá ungum at sleppa framat á sólmiðstøðum. Tey vita alt ov lítið um vandan, sum kann standast av at taka sól.

Ung í solarium?

Eg tók fyrstu ferð sól eini 15 ára gomul, men havi tikið sera lítið sól. Men nógv tóku tá hvønn dag, onkuntíð 2 ferðir um dagin.

Hvat fært tú burturúr at vera í Móðurmerkjabólkinum?

Eg haldi, tað er sera gevandi at kunna hittast javnan við øðrum, sum hava verið í somu støðu, sum eg. Tað er ikki altíð líka nemt at tosa við síni avvarðandi um, hvat fór fram og hví. Tey kunnu ikki seta seg líka væl inn í støðuna, sum ein, ið hevur verið gjøgnum tað sama. Oftani liggur man inni við ósvaraðum spurningum ella ivamálum. Her í bólkinum er ongin spurningur ov býttur. Tú situr kanska við ivamálum ella spurningum, um hvat var tað nú eg fór í gjøgnum og hví. Tá tú er í prosessini, er ikki altíð, at tú klárar at spyrja ella taka í móti upplýsingum. Her í bólkinum kunnu vit deila vitan og upplýsingar, og vit hjálpa eisini hvør øðrum at koma víðari. Eisini kensluliga fær tú hjálp. Nógv sita inni við spurninginum og stórum ótta. Men við tað, at tú hevur møguleikan at møtast her í bólkinum, so sær tú, at tað er ikki bara tú, sum er í hesi støðu, og at tað ber til at koma víðari við lívinum. Tú steðgar á og hugsar, hvat var nú sum hendi mær, og hvussu kann eg nú best koma víðari við mínum lívi. Lat ikki óttan fáa valdið á tær!



Navn: Inga Dahl
Aldur: 45 ár
Starv: Skrivstovukvinna

Mín móðurmerkjakrabbi

Fyri trimum árum síðan fekk eg staðfest krabbamein í einum móðurmerki. Tað móðurmerkið, hevði eg havt í nógv ár, uttan av hava hugsað um at tað var eitt móðurmerki. Tað var mestsum av tilvild at tað varð kannað av lækna, og tað vísti seg at vera illkynjað.

Aldursmark fyr solarium?

Tað er staðfest at solarium er krabbameinselvandi. Tey sum eru yngri enn 18 ár eiga ikki útsetast fyrri vandanum av solarium, tí húðin er meira viðkvam yvirfyri solarium í ungum aldri. Og húðin gloymir ongantíð, at hon hevur fingið solarium á seg. Vandin at taka sól kann vísa seg nógv ár seinni. Tað er tí rætt at áseta aldursmark fyrri solarium. Eldri aldursmarkið er, fleiri verða vard móti hesum vandanum.

Ung í solarium?

Eg havi nærum ikki tikið solarium, einar 3-5 ferðir tilsamans. Fyrstu ferð, eg var undir einum solarium, var um 18-19 ára aldur. Tað móðurmerkið sum var sjúkt, sat soleiðis fyrri at tað ikki hevði fingið solarium á seg, hóast sólarljósið onkuntíð rakti á har móðurmerkið var. Men vandin er altíð til staðar, meira solarium húðin fær á seg, størri er vandin fyrri at fáa krabbamein í einum móðurmerki. Tað er tí umráðandi at kanna øll tey móðurmerki sum síggjast á kroppinum.

Hvat fært tú burturúr at vera í Móðurmerkjabólkinum?

Í móðurmerkjabólkinum fáa vit nógv at vita um krabbamein í móðurmerkjum, um úrslit av kanningum, bæði sum Krabbameinsfelagið ger og frá øðrum londum. Vit tosa m.a. um gongdina í nýtslu av solarium og aktuellar støður sum heild. Eisini stuðla vit hvørjum øðrum í tí støðu vit eru í. Vit greiða hvørjum øðrum frá, um hvussu vit kanna øll móðurmerkini. Hetta er ein góður háttur at minnast til at kanna síni móðurmerki. Móðurmerki kunnu vera allastaðni á kroppinum, hóast vit ikki altíð hugsa um tað.

Mýtur um sól og solarium

www.cancer.dk

- 1 Tað er sunt at vera sólblend!
- 2 Tú verður ikki skáldað í solarium
- 3 Tú sært sunn út av at ganga í solarium!
- 4 Tað er skilagott at venja húðina við sól við at ganga í solarium, áðrenn eina sólferiu!
- 5 Eg fáí D-vitamin av at ganga í solarium!
- 6 Eg noyðist at verða skáldað fyrri at gerast sólbrún!
- 7 Eg fáí ikki krabbamein í húðina av at ganga í solarium!

- 1 Nei. Tá húðin er solblend, er tað tekin um at húðin roynir at verja seg móti skaðum frá sterku UV-strálunum – ikki eitt tekin um góða heilsu.
- 2 Tú kanst gerast eins og sólskáldað í solarium sum í veruligu sólini. Í roynd og veru eru strálurnar frá solarium ofta nógv sterkari enn summersólin, sum helst er orsøkin til at mong verða skáldað og fáa skaðar av solariuvitjan.
- 3 Nei. Tú fært gulliga húð, og fært sum frá líður rúkkur og pigmentbroytingar av at ganga í solarium.
- 4 Nei. Hinvegin gevur hetta falskan tryggleika. Gransking vísur, at hetta gevur avmarkaða verju, sum svarar til sólfaktor 2-4.
- 5 Nei. Tað er ikki vist. Eingin standardur er fyrri samanseting av UV-stráling í solarium. Tí er ilt at siga, um eitt solarium gevur D-vitamin. Hinvegin kanst tú vera vís í øktum vanda fyrri krabbameini í húðini. Tí verður mælt til at tú fært D-vitaminir við skilagoðari solatferð, góðum kosti og vitaminpillum.
- 6 Nei. At vera sólblend ella bara reyð er tekin um at tín húð hevur fingið skaða av UV-stráling frá sól ella solarium. Ein spakulig brúnking uttan at tú gerst reyð, er besta verjan móti skaða. Tess fleiri ferðir tú ert sólskáldað, tess størri vanda ert tú fyrri at fáa krabbamein í húðini seinni í lívinum
- 7 Tað eru UV-strálur frá sólini og solarium sum er mesta vanliga orsøkin til húð- og móðurmerkjakrabbamein. Kanningar vísa, at ein mánaðarlig vitjan í solarium økir um vandan at fáa krabbamein 2-3 ferðir.