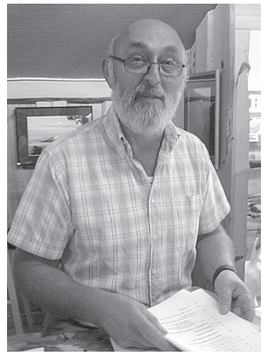
Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 2 2016

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

Besöksadress: Norra Kungsgatan 29, Gävle. Tel. 026-66 08 40. Plusgiro: 90 14 07-7

Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Ordförande har ordet. När våren gjorde entré så vart det med besked. I skrivande stund har jag riktigt varmt ute ca 28 grader, det är ok för mig som klarar av värmen. Nu stundar ett årsmöte uppe i Hemlingbystugan, och det ganska många som valt att åka häst o vagn upp till stugan, härligt. Veckan därpå är vi som vanligt med när P4 milen går av stapeln den 20 maj.
Det riktigt stora evenemanget blir på stortorget den 4:e juni, vi är 6 st föreningar som tillsammans tänker stå på torget och prata cancer, och informera intresserade om våra verksamheter. Vi kommer också att bjuda på kaffe och bulle. Detta är något som vi tror på, och vi hoppas att det kan utvecklas och bli årligt återkommande. Sedan skall vi ut och resa!

Ha nu en riktigt skön sommar!

Tommy Edbom Ordförande

Hälsning från kansliet

Gunilla Svedlund

Gemenskap som ger livskraft. Det tycker jag verkligen att vår förening bidrar till. Det är så mycket glädje, trivsel och humor när vi träffas. Medlemsmöten, studiebesök och på resor, det är en mycket god stämning. Många gånger har vi fått höra vilket härligt gäng vi är! Då kan man tro att det alltid är samma personer som kommer på det vi arrangerar, men icke, det varierar. Kommer det någon som inte varit med förut, smälter den genast in bland de andra glada.
I skrivande stund har vi många trevliga aktiviteter framför oss, men när ni får denna tidning är det sommar. Jag är säker på att när höstsäsongen sätter igång så kommer den att bjuda på många trevliga aktiviteter den med.
Ha en skön sommar, jag hoppas att vi träffas på resan i slutet av augusti.

Gunilla Svedlund Kanslist

swish
Vi har Swish!
Swishnummer:
1239014077

Cancerföreningen Gävleborg

Besöksadress:
Norra Kungsgatan 29
803 23 Gävle

Telefon: 026-66 08 40

Plusgiro: 90 14 07-7
Bankgiro:901-4077
Swishnummer: 1239014077

Ansvarig utgivare: Tommy Edbom

E-mail: cancerforeningen@telia.com
Hemsida: www.cancerforeningen.se

Original: Trycktrean AB
Tryck: www.trycktrean.se

Annonsansvarig: Tommy Edbom

Omslagsbild: Fjäril
Foto: Susanne Nilsson

Medlemsavgift:
150 kr enskild medlem
250 kr familjemedlemskap

Minnesgåvor:
Hedra en avliden närstående med en gåva. Vi sänder ett minnesblad till begravningen med er sista hälsning.

Styrelse

Ordförande	Tommy Edbom Tfn 070-22 58 818
Vice ordf	Berit Carlsson
Kassör	Kurt Olsson
Sekreterare	Birgit Lindblom
Ledamot	Berit Carlsson
Ledamot	Karin Melkersson
Ersättare	Astrid Forslund
Ersättare	Sonja Norin
Revisor	Barbro Olshage
Revisor ersättare	Jan Wikegård
Godkänd Revisor	Gunnar Sjödelius Grant Thornton
Valberedare	Martin Olsson
Valberedare	Laila Brodén

SOMMARSTÄNGT PÅ KANSLIET

Kansliet är sommarstängt

27 juni – 5 augusti

För utskrift av minnesblad eller hyllningskort

ring 026-66 08 40 eller fyll i formulär på

www.cancerforeningen.se

Vårens Medlemsmöten

Första medlemsmötet 2016 hölls den 4 februari i Cancerföreningen Gävleborgs möteslokal på Norra Skeppargatan 29 i Gävle. Vi fick intressant information av Furuhöjdens Rehabiliteringshem i Täby.

De visade bilder och berättade om vad de kan erbjuda för onkologisk rehabilitering. De har möjlighet att ta emot patienter från andra län och via försäkringsbolag. Innan bokning ska rehabiliteringsremissen godkännas av läkare och av Region Gävleborg, man ska då hänvisa till Stockholmsavtalet. Det går också att bekosta vistelsen helt privat med egna medel. Det finns ett flertal fonder, stiftelser och föreningar som ger ekonomiskt bidrag till rehabilitering, kontakta gärna kansliet för mer information. Andra medlemsmötet hölls den 10 mars och då fick vi njuta av sång. Sjuttonåriga Hilda Edström från Studio 56 i Gävle, sjöng med en fantastisk röst både Elvis och countrylåtar, med sig hade hon även Kent Lindström, sångcoach från Studio 56 som spelade gitarr och berättade lite om Hildas framgångar och om Studio 56. Studion finns i Musikhuset i Gävle och Kent har coachat tjejer till att sjunga. Där har det även spelats in ett flertal välgörenhetsplattor, bland annat en julskiva för barnkliniken i Gävle. De har även haft en konsert hos RIA där de tog ton för de hemlösa. Vårsäsongens sista medlemsmöte hölls den 7 april, även denna gång fick vi lyssna på sång och musik, men av Eero Hedin. Det var många som kom och vi hade en mycket trevlig kväll.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Hilda Edström & Kent Lindtröm

Furuhöjdens Rehabiliteringshem i Täby

Eero Hedin

SAM var intressant

Torsdagen den 21 april hade Cancerföreningen Gävleborg bokat ett studiebesök hos Hjälpmedelscentralen SAM i Gävle för sina medlemmar. Det blev ett mycket intressant besök eftersom vi fick en visning av populära, mycket användbara produkter. Vi fick även gå runt och titta själva i butiken, och vi var många som handlade utav det breda sortimentet som de har. Vi avslutade med fika och trevlig gemenskap.

Text: Gunilla Svedlund

Folieavskärare, praktisk avskärare för plastfolie.

Sätt fast skäraren på foliekartongen, dra folien över kanten, skär av. Mycket lättarbetad och barnsäker.
65 kr

Två timmar handarbetsgemenskap

Nu är vi äntligen i gång med ett handarbetscafé. Vi träffas på Cancerföreningen Gävleborgs kansli. Kvinnor och män, stickar, virkar, broderar, gör smycken och pärlbroderier. Vi tar en paus och fikar och har några timmars trevlig samvaro. Har du något handarbete på gång eller har du lust att prova på, så är du mycket välkommen på torsdagar ojämna veckor kl 13 – 15. Ingen föranmälan, det är dropin. Det blir ett sommaruppehåll men vi startar igen vecka 33.

Text: Gunilla Svedlund Foto: Kurt Olsson

PROMENERA MED CANCERFÖRENINGEN

GÄVLEBORG

VI TRÄFFAS JÄMNA VECKOR KL 13
FRÅN OCH MED VECKA 32
SAMLING VID ÄNGLARNA I STADSPARKEN I GÄVLE
VI AVSLUTAR PROMENADEN VID ETT KAFÉ
INGEN FÖRANMÄLAN. VÄLKOMNA!

ATT GE EN MINNESGÅVA

Är ett fint sätt att hedra minnet av en avliden.

Vi skickar ett minnesblad med Er personliga hälsning.
Gåvosumman är valfri och anges inte i minnesbladet.

Vår verksamhet är att aktivt hjälpa cancersjuka
och dess anhöriga med personligt stöd och gemenskap.

Tack för DITT stöd!
Swishnummer: 1239014077

UV-strålning och dagens UV-nivåer

Solen och de flesta artificiella ljuskällor, t ex solarium, avger ultraviolett strålning, dvs. UV-strålning. Strålning kan vara både synlig och osynlig, UV-strålning varken syns eller känns. Exponering för UV-strålning ökar risken för hudskador. Både UV-strålning från solen och från artificiella källor kan orsaka brännskador och skador i hudcellernas DNA (arvsmassa) som kan leda till hudcancer. Det internationella UV-indexet mäter UV-strålningens intensitet enligt en skala från 1 till 15, där 1 betyder väldigt låg strålning och värden över 10 betyder extremt hög strålning.

På SMHI:s, Sveriges meteorologiska och hydrologiska instituts, hemsida uppdateras varje dag UV-nivåerna i alla delar av Sverige. Det går även att se hur UV-strålningen förändras under dagen i det område man bor eller vistas i för tillfället. Eftersom uppgifterna redan nu tas fram dagligen av SMHI, är det inga stora förändringar som behöver göras för att få med UV-nivåerna i de dagliga väderrapporterna. På Strålsäkerhetsmyndigheten kan du beräkna din soltid och ladda ner en app ”Min soltid”.

För en person med känslig hud men som ändå kan bli brun, gör SMHI följande bedömning av hur länge personen kan vistas i solen under ”säker tid”, dvs. utan att ta skada av UV-strålningen: UV-index 0-2: hela dagen.

UV-index 3-5; 1-2 tim.

UV-index 6-7: 30-60 min.

UV-index 8-10: 15-30 min.

UV-index 11 och högre: 5-15 min.

Om UV-index är 8 eller högre bör du vara extra försiktig och undvika att vara i direkt solljus. När UV-index är mellan 3 och 7 bör du skydda huden med en tröja, solskyddskräm och hatt och hålla dig i skuggan mitt på dagen.

Mer än hälften av dagens totala UV-strålning sker mellan klockan 11 och 15.

Solglasögon skyddar ögonen mot strålning. Men även en hatt med brätte minskar ögonens exponering för strålning med upp till 50 procent.

Om du åker skidor på högre höjd är UV-strålningen mer intensiv eftersom atmosfären är tunnare och solen reflekteras av snön. UV-strålningen på sjön blir också starkare i och med att vattnet reflekterar solens strålar. Det är också så att förutom solens direkta strålning förekommer indirekt strålning från atmosfären. Ju friare horisont (öppnare landskap), desto högre solstrålning. Det är därför man lättare blir bränd på havet eller en sandstrand jämfört med en skogsglänta.

Källa: Nätverket mot cancer

En Rolig Historia

Barnen i den katolska lågstadieskolan stod i lunchkön i matsalen. Främst på bordet stod en skål med äpplen där en nunna satte en lapp med texten:

”Ta bara ETT äpple. Gud tittar på.”

Lite längre bort, på den bortre delen av bordet fanns det en skål med chokladkakor. Ett barn hade skrivit en lapp:

”Ta så många chokladkakor du vill! Gud tittar på äpplena.”

Ugnslax med dillsås

1 dl turkisk yoghurt
3 dl grädde
2 msk philadelphia
1 st fiskbuljongtärning
2 msk dill

Lax
4 st laxfiléer
Salt
Dill

Gör så här:

Värm ingredienserna till såsen
så att de blandas och buljongen löses
upp. Lägg laxen i ugnssäker form.
Strö över salt och dill.
Häll över såsen.
Låt stå i ugn 200 grader 20 minuter
Bon appétit!

Socker ska upptäcka farliga tumörer

Vanligt socker kan i framtiden bli det kontrastmedel som används när en tumör undersöks med magnetkamera. Sockret visar hur pass elakartad tumören är.
– Det kan dessutom få en positiv psykologisk effekt och göra patienter lugnare om socker ersätter metall som kontrastmedel i kroppen, säger Linda Knutsson, universitetslektor vid Lunds universitet.
En tumörs ämnesomsättning går att undersöka genom att spruta in en liten mängd socker och sedan mäta hur mycket socker som tumören konsumerar. Ju mer socker tumören konsumerar desto mer malign är den. Linda Knutsson arbetar tillsammans med ett team från Johns Hopkins University i USA som tagit fram en ny bildteknik för magnetkamera. Samarbetet har lett till att den nya bildtekniken kombineras med att naturligt socker kan ersätta metall i kontrastmedel. Det finns ingen liknande klinisk forskning på området. Det är första gången någon använder icke-syntetiska kontrastmedel för magnetkameraundersökningar och resultaten är lovande. Upptaget av socker är högre i tumören jämfört med i frisk vävnad enligt en undersökning som Linda Knutsson och Johns Hopkins-teamet gjort i USA på tre personer med hjärntumörer och fyra friska. Undersökningen publicerades i den vetenskapliga tidskriften Tomography i december i fjol. En större studie på patienter påbörjas inom kort i Lund.
– Metallbaserade kontrastmedel kostar mer än sockerbaserade. Så det här kan leda till att sjukvårdskostnaderna går ner, säger Linda Knutsson.
Nackdelen är att sockerbaserat kontrastmedel inte går att använda på diabetespatienter.
Källa: Onkologi i Sverige; Lunds universitet 2016-02-22

Jordbruksverkets Appar

Jordbruksverket har tagit fram ett antal appar för Android och iPhone som du kan ladda ner gratis på www.jordbruksverket.se/etjanster välj appar bland menyvalen.

Ta chansen att lära mer om fjärilar, fåglar, nyttodjur samt läs om växter och ogräs eller fördriv tiden med quiz. Barnboken Urban och Ruralia lär ut att land och stad är beroende av varandra.

Närståendeboken

När någon får en cancersjukdom, förändrar det livet. Inte bara för patienten, utan för alla runt omkring. Alla berörs, familj, släkt, vänner, arbetskamrater och många flera.
För er har Nätverket mot cancer tagit fram ”Närståendeboken”. Förordet är skrivet av professor Roger Henriksson, chef Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland. Det är föreningens förhoppning att Närståendeboken kan underlätta livet för alla er cancerberörda, att stödja er som står nära, vara en hjälp att söka vidare efter mer information.

Gå in och läs boken:
http://www.natverketmotcancer.se/om-cancer/narstaendeboken/

Glassig historik

I Sverige finns glasstillverkning belagt sedan 1700-talet, bland annat genom recept i Cajsa Wargs kokbok från år 1755.

Från 1890 finns det första belägget på gatuförsäljning av glass i Sverige.

1917 öppnade italienaren Pietro Ciprian en glasskiosk vid Sankt Eriksplan. Snart följdes han av andra glassförsäljare.

På 1930-talet började Mjölkcentralen tillverka glass, och 1935 lanserades Puckstången som den första glasspinnen i Sverige.

1904 uppfann amerikanen Charles E. Miches glasstruten och David Evans Strickler, en 23-årig apotekare från Pennsylvania uppfann banana split.

1923 uppfann Harry Bur från Ohio glasspinnen, som gjorde glass enklare att konsumera. Nya desserter uppfanns som innehöll glass.

1927 uppfanns den moderna glassmaskinen för massproduktion av glass.

På 1960-talet slog glassbilen igenom i flera länder, bland annat började Hemglassbilen köra ut glass till bostadskvarter i Sverige 1968.

Därför ska du ALDRIG sitta med benen i kors!

Många korsar automatisk benen när de sätter sig ner. Detta kan påverka hela kroppen negativt. Här är 4 skäl till att omedelbart sluta. Det är kanske inget du brukar fundera på, men hur du sitter med benen har faktiskt stor inverkan på hela din kropp. Många experter avråder oss därför från korsade ben av rena hälsoskäl.
Här är 4 skäl till att du aldrig bör sitta med benen i kors:

1. Du kan få rygg- och nackbesvär
Att korsa benen är som att tigga om smärtor i ryggen och nacken, säger den amerikanska sjukgymnasten Vivian Eisenstadt. Dina höfter vrids till ett onaturligt läge, som påverkar hela ditt bäckenben. Eftersom bäckenet är basen för din ryggrad, skapar detta en belastning på både ryggen och nacken. Att dagligen sitta med korsade ben är ett av de främsta skälen till diskbråck och ryggont.

2. Du kan få åderbråck
När du lägger det ena benet över det andra hindrar du även ett normalt blodflöde i ådrorna och ökar trycket på dina vener, som transporterar tillbaka blodet till hjärtat. Den amerikanske kardiologen Hooman Madyoon, som specialiserat sig på behandling av venösa sjukdomar, menar att sittpositionen kan försvaga och skada venerna i benen så illa att du riskerar onödiga och för tidiga åderbråck.

3. Du kan få högt blodtryck
Det låter kanske förvånande, men att korsa benen kan tillfälligt orsaka högre blodtryck. Anledningen är att blodet i benen får svårare att pumpas tillbaka till hjärtat eftersom motståndet ökar. Som en konsekvens höjer din kropp blodtrycket för att hjälpa flödet, förklarar specialistläkaren Hooman Madyoon. Du känner förmodligen inte några symtom omedelbart, men upprepade blodtryckshöjningar kan i förlängningen ge stora problem.

4. Du kan få förstörda fotnerver
Slutligen påverkar korsade ben även ådrorna och nerverna i dina fötter. Den amerikanske fotvårdsspecialisten Richard Graves menar att peroneusnerven, den största nerven i benet som passerar strax under knäet och längs utsidan av ditt ben, kan ta skada. Trycket som där uppstår orsakar i sin tur domningar och tillfällig känsla av förlamning i fotmusklerna. På sikt kan detta till och med ge nervskador.

Källa: Allas

Alltid hungrig?

Därför äter vi trots att vi inte är hungriga.
Om man kan kontrollera sin hunger kan man kontrollera sin vikt. Problemet är förstås att det inte är så lätt att kontrollera hungern, och många gånger äter vi av anledningar som egentligen inte alls har med att göra att kroppen behöver mer näring. Det kan vara bra att skärskåda sig själv och identifiera varför man ibland är hungrig trots att kroppen fått all den näring den behöver.
Vissa dietister delar upp hunger i två olika typer: ”munhunger (psykisk) och maghunger (fysisk)”. Munhungern är emotionell, man äter ofta för att trösta sig själv. Det är också när man tillfredsställt denna typ av hunger som man drabbas av dåligt samvete. Många gånger kan det dock räcka med att man tuggar på något nyttigt, som samtidigt kräver att man tuggar ordentligt – som en morot.
Olika anledningar till varför vi äter trots att vi inte är hungriga
För att vi är uttråkade och inte har något konstruktivt att sysselsätta oss med. Se till att hitta på någonting att göra, ta en promenad, eller vad som helst, men ät inte för att bota leda. Detta leder snabbt till övervikt.
Om man är stressad blir man ofta hungrig och äter något för att lugna ner sig. Det gäller att identifiera dessa falska hungerkänslor och inse att beteendet bara botar symptomen och inte själva sjukdomen.
Ibland äter vi bara för att det smakar gott. Vissa kan helt enkelt inte ha godsaker som kakor, eller glass hemma i kylen. De kan heller inte laga riktigt god mat i flera portioner eftersom de blir hungriga av längtan efter att uppleva smaksensationen och äter upp allt redan under samma dag. Strategin mot detta beteende är enkelt. Frys in den goda maten innan du hinner äta upp fler portioner än vad magen behöver, och ha inte godsaker hemma i skafferiet om du inte kan låta bli att äta upp dem.
Vissa äter för att lindra ensamhet. Det är nästan lite som en variant av den gamla klassiska ”om ett träd faller i skogen…”. ”Om ingen ser mig när jag äter går jag verkligen upp i vikt då?”. Ja, det gör du.
Ofta äter vi för att vi tycker att situationen dikterar att vi ska äta en viss typ av mat eller godis. Men vi är inte Pavlovs hundar. Det går att råda bot på detta beteende också.
Det är vanligt att vi förväxlar törst med hunger. Nästa gång du känner dig omotiverat hungrig, drick ett glas vatten och slicka i dig lite salt. Det hjälper ofta att dämpa hungern.
Bara för att magen låter, knorrar och puttrar, betyder det inte att du är hungrig. Det kan lika gärna betyda att du ätit något som magen inte riktigt tyckte att du skulle ha ätit. Eller att du är lite stressad, eller har sovit dåligt osv.
Det finns alltid en dold anledning till vårt beteende, och detta gäller även vad vi äter, hur mycket vi äter och när vi äter. jag äter går jag verkligen upp i vikt då?”. Ja, det gör du.
Ibland äter vi på grund av någonting som hänt i det förflutna. Till exempel att vår mor gav oss dåligt samvete över ”barnen i Afrika” om vi inte åt upp all tillgänglig mat.

Källa: Nyttigt.eu

Årsmötet 2016

Årets årsmöte hölls torsdagen den 12 maj. Föreningen slog på stort och inbjöd medlemmarna till Hemlingbystugan. Det går i nuläget inte bussar ända upp till stugan, därför ordnades så att de som åkte buss till Hemlingby Köpcentrum fick åka hästskjuts därifrån till Hemlingbystugan. Detta Årsmöte blev populärt, 48 stycken kom varav 16 stycken åkte med Berta till och från Årsmötet. Vädret och alla medlemmar var på strålande humör.

Efter de sedvanliga årsmötesförhandlingarna bjöd föreningen på lunch, och det fanns många olika rätter att välja på. Bland annat hade de en muurikka utomhus där många hämtade en god köttgryta. Efter lunchen hölls lottdragningen, där bästa vinsten var en mäktig matkorg som skänkts av ICA Nära Strömsbro. Ett stort tack till dem för den fina gåvan.

Denna trevliga dag kommer man att minnas länge!

Text och Foto: Gunilla Svedlund

ICA nära STRÖMSBRO

HJÄLP OSS HJÄLPA CANCERSJUKA, GE VÅR VERKSAMHET DITT STÖD

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

GEMENSKAP MOT CANCER

Cancerföreningen Gävleborg

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG 90 14 07 – 7 BG 901 – 4077

WWW.CANCERFORENINGEN.SE

Följ oss på Facebook!

Följ CFGL

swish
Vi har Swish!
Swishnummer:
1239014077

Cancerföreningen Gävleborg

Cancerföreningen Gävleborg är en fristående, helt ideell förening som verkar för de cancersjuka och dess anhöriga. De medel vi får in i föreningen går till den verksamhet och de aktiviteter som beskrivs nedan. Våra insamlingskonto PG 901407-7 och BG 901-4077 kontrolleras av statliga Stiftelsen För Insamlingskontroll och är en garanti för att de pengar vi får in går till rätt ändamål.

Det här är Cancerföreningen Gävleborgs verksamhet i korthet:

- Personligt stöd och hjälp till cancerdrabbade och anhöriga
- Verkar för social trygghet och gemenskap
- Samtalsgrupper och aktivitetsgrupper
- Medlemsmöten varje månad med föreläsare eller underhållning
- En medlemstidning ges ut tre gånger per år
- Resor och utflykter arrangeras för föreningens medlemmar
- Bistår medlemmar med ekonomiskt bidrag för rehabilitering

Vi är otroligt tacksamma för de ekonomiska bidrag vi får genom gåvor, donationer och medlemskap. Dessa gör att vi kan fortsätta vår verksamhet – att vi kan fortsätta hjälpa!

Mer information finns att få på föreningens kansli:

Norra Kungsgatan 29, 803 23 Gävle
Öppettider: måndag – torsdag 9.00 – 15.00 fredag 9.00 – 13.00
(lunchstängt 11.15 – 12.00)

Telefon 026-66 08 40 eller e-mail: cancerforeningen@telia.com

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!