

# Cancerföreningen Gävleborg

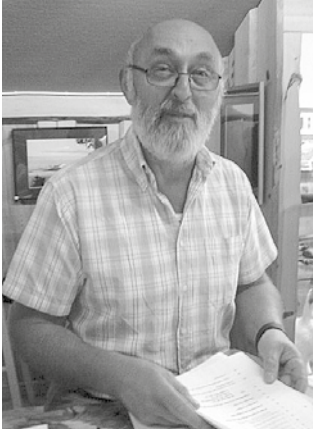
Nr. 2 2018



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



## Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Hej på er. nu har vi kommit en bit in i sommaren, vilken maj månad det har varit, vi som var med på P-4:milen slapp att frysa i år, och vad mycket folk som sprang runt, riktigt roligt. Det blev ett riktigt välbesökt årsmöte i Hemlingbystugan, och jag tror att alla var mätta och belättna. Nästa uppgift var CityGross och som vanligt så är det mycket folk som besöker oss där. Cancerför-  
eningarnas dag på Stortorget den 9 juni, och det kommer att bli en dag att minnas tror jag, så välkommen.

Tommy Edbom Ordförande

## Cancerföreningen Gävleborg Gemenskap mot Cancer

## Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Så har halva året gått igen och mycket har vi hunnit med att göra i föreningen. Vi är en liten förening med många aktiviteter, så vi kommer att träffas mycket även den andra delen av året. Jag ser verkligen fram emot att våra medlemsmöten kommer att hållas i en ny lokal, och jag har hört många medlemmar säga att nu ska de komma oftare till dessa.

**Kansliet kommer att vara stängt för besök från och med 25 juni till 3 augusti.**

**Vi kan nås per telefon, e-post, SMS och webbsida. Oftast är det telefonsvararen som kommer att svara, tala då in ett meddelande så ringer vi upp så snart det är möjligt. Tänk gärna på att kontakta oss i god tid för utskick av minnesblad.**

Ha en riktigt skön sommar!

Gunilla Svedlund Kanslist



### 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: [cfgl@cancerforeningen.se](mailto:cfgl@cancerforeningen.se)  
Hemsida: [www.cancerforeningen.se](http://www.cancerforeningen.se)

Original: Trycktrean AB  
Tryck: [www.trycktrean.se](http://www.trycktrean.se)

Annonsansvarig: Tommy Edbom

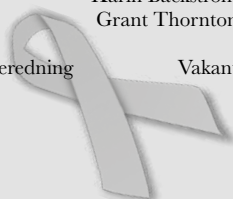
Medlemsavgift:  
150 kr enskild medlem  
250 kr familjemedlemskap

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

#### Styrelse

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| Ordförande        | Tommy Edbom<br>070-225 88 18      |
| Vice ordf         | Astrid Forslund                   |
| Kassör            | Gunilla Svedlund                  |
| Sekreterare       | Barbro Olshage                    |
| Ledamot           | Gunilla Silver                    |
| Ersättare         | Signhild Vikström                 |
| Ersättare         | Ann-Kristin Norling               |
| Revisor           | Jan Wikegård                      |
| Revisor ersättare | Laila Brodén                      |
| Godkänd Revisor   | Karin Bäckström<br>Grant Thornton |

Valberedning Vakant



### MEDLEMSMÖTE TORSDAG 6 SEPTEMBER

Brunnsgatan 56, Gävle

Sill & potatis. Underhållning av Roger Andersson.

### FÖRANMÄLAN TILL KANSLIET SENAST 31 AUGUSTI

Tel: 026-66 08 40

SMS: 070-518 48 08

E-post: [cfgl@cancerforeningen.se](mailto:cfgl@cancerforeningen.se)

VÄLKOMNA!

**HJÄLP OSS HJÄLPA CANCERSJUKA,  
GE VÅR VERKSAMHET DITT STÖD**

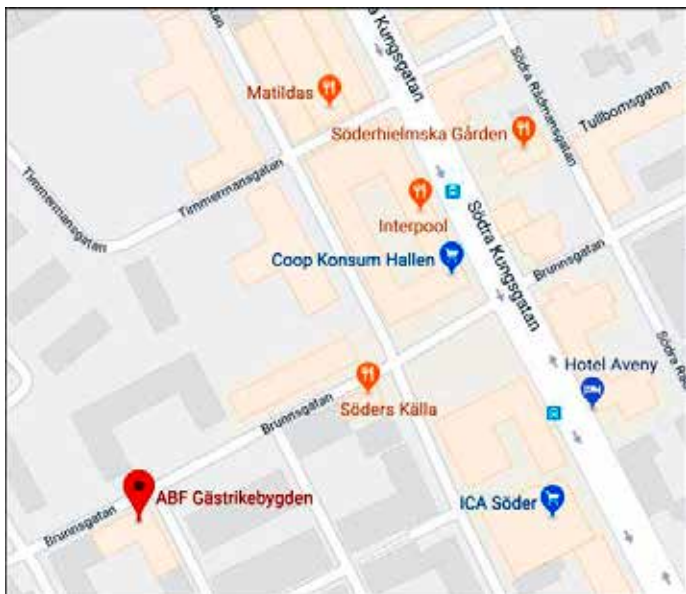
## Ny lokal för Cancerföreningen Gävleborgs medlemmöten

Cancerföreningen Gävleborg har äntligen funnit perfekta lokaler där medlemmarna kan träffas och ha gemenskap i olika former. Från och med medlemmötet den 6 september kommer alla medlemmöten att hållas på adressen Brunnsgatan 56 i Gävle. Lokalerna ligger i markplanet så att alla som vill kan komma, dessutom är det väldigt nära till hållplats S. Slottsgatan som Stadsbuss 4 stannar vid på båda sidor.

Lokalerna får föreningen låna av ABF Gästrikebygden, och eftersom de även har ett stort fint välutrustat kök med plats för sexton personer, kommer vi även kunna ha matlagningsträffar där.

Föreningen hoppas nu att det blir fler som kommer till vår trivsamma gemenskap framöver.

Välkomna!



## Föreningen lockade med soppa

Årets första sopplunch hölls torsdagen den 15 mars och det var sjutton medlemmar som träffades i möteslokalen och åt av den goda broccoli/blomkålssoppan. Vilken tur att föreningen har en så duktig soppkock som Astrid Forslund. Kanske håller hon en soppkurs till hösten.

Text och foto: Gunilla Svedlund



### Ostfyllda snurror med rom ca 12 stycken

1 kylt smördegsrektangel  
2-3 dl rivna lagrad ost, gärna Västerbottensost  
2 msk finklippt gräslök  
1 äggula

#### Topping:

150 g färskost, t ex Philadelphia  
80 g röd rom  
Gräslök

Rulla ut smördegen plant i en bakplåtspappersklädd långpanna. Fördela den rivna osten jämnt på degplattan. Klipp gräslök över osten. Rulla samman smördegen från kortsidan och pensla skarven med en uppvispad äggula. Skär rullen i ca 1 cm tjocka skivor. Grädda skivorna i 225 graders ugnsvärme i ugnens mitt i ca 15 minuter. Tag ut och låt svalna.

**Topping:** Klicka ut lite färskost på varje smördegssnurra vid serveringstillfället. Toppa med röd rom och gräslöksstrån. Serveras som tilltugg eller på buffébordet.



## Årets första medlemsmöte

hölls den 8 februari. Vi trodde att ingen skulle våga sig ut i mörker, snö, kyla och halka. Vi blev också bara fjorton stycken, och det var synd eftersom vi fick så mycket intressant information. Anette Bergqvist, massör, var inbjuden för att prata om lymfsystemet och lymf-massage. Det är nog inte många som vet betydelsen av att ha ett fungerande lymfsystem. Anette både berättade och visade på sig själv hur man kan hålla det fungerande genom att massera sig själv kontinuerligt.



Anette Bergqvist



Thomas Skistad

Medlemsmötet den 8 mars, trodde vi inte heller att någon skulle våga sig ut. Det var tillika mycket med bra sport på tv, men denna gång blev vi i alla fall tjugoen stycken. Trevlig gemenskap betyder mycket, och trevligt hade vi före och efter fiket blev vi underhållna av trubaduren Robert Solvefjord. Sjöng och spelade jättebra och vi kommer säkert att bjuda in honom fler gånger.

Tredje och sista medlemsmötet innan uppehållet, hölls den 12 april. Denna gång underhöll trubaduren Thomas Skistad som vi bara absolut måste få höra fler gånger. Han sjöng med känsla och bakgrundsmusik. Våldigt bra tyckte vi alla!



Robert Solvefjord

Text och foto: Gunilla Svedlund

## Gemenskap och semlor

Fettisdagen inföll den 13 februari i år, och precis som förra året bjöd vi in medlemmarna till en gemensam fikastund med semmelätning.



Denna gång hade vi bokat in oss hos Café Bogården som är Gävles äldsta café, med samma inredning och möbler som när de öppnade. Det blev ett nostalgisk fikabesök med hembakade semlor, och stämningen i lokalen var verkligen på topp.



Text och foto: Gunilla Svedlund

**HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN  
SKÄNK EN MINNESGÅVA  
PG 90 14 07 - 7 BG 901 - 4077**

## Årsmöte 2018

För tredje året i rad höll Cancerföreningen Gävleborg sitt Årsmöte i Hemlingbystugan. Det blev ett sent möte i år, det hölls torsdagen den 17 maj och vi var 40 stycken som närvarade. Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjöd föreningen på lunch, och som vanligt fanns det mycket gott att välja på.

### Cancerföreningen Gävleborgs valda styrelse

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Ordförande:                 | Tommy Edbom                          |
| Vice ordförande:            | Astrid Forslund                      |
| Kassör:                     | Gunilla Svedlund                     |
| Sekreterare:                | Barbro Olshage                       |
| Ledamot:                    | Gunilla Silver                       |
| Ersättare:                  | Signhild Vikström                    |
| Ersättare:                  | Ann-Kristin Norling                  |
| Föreningsrevisor:           | Jan Wikegård                         |
| Föreningsrevisorsersättare: | Laila Brodén                         |
| Godkänd revisor:            | Karin Bäckström<br>Grant Thornton AB |
| Valberedning:               | Vakant                               |



Text och foto: Gunilla Svedlund

## GEMENSKAP MOT CANCER

Cancerföreningen Gävleborg

WWW.CANCERFORENINGEN.SE

## Information och inspiration

Det finns numera ett hälsotorg på sjukhusen i Gävle och i Hudiksvall. En plats där patienter och besökare kan få svar på frågor, söka information och inspireras till en hälsosammare livsstil.

Cancerföreningen Gävleborg blev inbjuden till hälsotorget i Gävle vecka 6 eftersom de då hade temaveckan "Världscancer". Tisdag, onsdag och fredag den veckan fanns föreningen på plats i huvudentrén i Gävle Sjukhus för att informera om föreningens verksamhet.



Ulla-Maj Loo och Elisabeth Blom

Vecka 12 var det dags för föreningen att informera på samma sätt, fast då i Hudiksvall. Hälsotorget i Hudiksvalls sjukhus hade också en temaveckan "Sola säkert". På plats för att ge information fanns föreningens medlemmar Elisabeth Blom och Ulla-Maj Loo.

Cancerföreningen Gävleborg ser väldigt positivt på att det finns ett hälsotorg på sjukhusen och möjligheterna att samarbeta för att ge information.

Text: Gunilla Svedlund

### TYCK OM DIN DAG

Tyck om din dag och gör den meningsfull  
 var rädd om den  
 för plötsligt blir det afton och allt blir mull.  
 Tyck om de människor du möter i din vardag  
 år efter år  
 och gör dem ej illa med tanklösa ord  
 -tanklösa ord kan ge sår.  
 För sårbara är vi och vill inte visa  
 vår hunger efter ett vänligt ord.  
 Vänliga ord kan ge lindring och lisa.  
 "Märta Peterson"

## Konstigt besök på Läns museet

Cancerföreningen Gävleborg ordnade med att studiebesök för medlemmarna på Läns museet Gävleborg den 5 april. Vi var sexton stycken som slöt upp i museets entré där en guide hämtade oss för att visa oss runt och berätta lite om det som vi tittade på. Det visade sig att just nu är det nästan bara konst som visas eftersom de inte är klara med ombyggnaden. Två våningar med tavlor och skulpturer, förutom två intressanta rum. I Cyrénsalen en utställning med Gunnar Cyréns skapelser och en sal med allt om textila mönster och tekniker.

Textila mönster och tekniker på plan 3 är ett kombinerat studierum och utställning för textilier ur Hedvig Ulfsparras samling. Där kan man undersöka textilhistorien på egen hand, räkna trådar, bekanta sig med olika vävtekniker, rita av broderimönster eller bara njuta av färg och form. Där finns förutom utställda textilier, studielådor och dragramar fulla med textilprover även studieplatser, tidskrifter och böcker. Skåp och lådor är till för att öppnas och det är bara att slå sig ner och ta del av innehållet.

Vi avslutade den intressanta eftermiddagen med en gemytlig gemensam fika.



Text och foto: Gunilla Svedlund

**Följ oss på  
Twitter och  
Facebook!**



## Cancerrådgivningen

Du som är patient – och känner oro och ångslan inför din livssituation. Informationen du har fått från din läkare och sjuksköterska behöver kanske förklaras eller förtydligas. Du som är närstående – vår erfarenhet är att närstående behöver kompletterande information och ofta är i behov av råd och stöd.

Är du orolig för ett symtom som du eller någon annan har är du också välkommen med dina frågor.

Utan tidsbeställning kan du få samtala med en sjuksköterska med lång erfarenhet inom cancersjukvården. De har stor kunskap om olika cancersjukdomar och symtom, behandlingar och biverkningar. De är vana att möta människor i kris, de har tystnadsplikt och finns som ett komplement till den övriga vården. Självklart kan du vara anonym.

Vet de inte svaret på din fråga tar de reda på det. De har tillgång till och får hjälp av experter och forskare inom cancer samt har ett brett kontaktnät med olika avdelningar och andra instanser inom området.

**Kontaktuppgifter till Cancerrådgivningen:**

**cancerradgivningen@sll.se**

**Tel: 08-123 138 00**

**Telefontid: måndagar – fredagar kl. 08.30 - 16.00**

**lunchstängt kl. 12.00 - 13.00.**

## Öga för öga, tass för tass

Maria Ernestam

Originell spänningshistoria för kattälskare!

En katt går sin egen väg, och ingen kan välja sina grannar. Det är två sanningar som Sara och Björn får erfara när de flyttar ut på landet till sitt drömhus. Här ska Björn koppla av från arbetet i stan och Sara förverkliga sin dröm om ett eget trädgårdsmästeri.

För att inte tala om deras katt. Vilka möjligheter till fria strövtåg ... Paret i huset mitt emot verkar trevliga och har också en katt. Allt är upplagt för idyll, men när grannarnas katt börjar försvarar sitt revir med tänder och klor, ökar spänningen mellan de nyblivna grannarna. Samtidigt upptäcker Sara och Björn att det har förekommit osämja mellan de båda ensligt belägna husen förr. Bråk som slutat i en spöklik tragedi ...



## Forskare: Vi har hittat ett helt nytt organ

Dolt bakom lungor, tarmar och blodådror har forskare kanske upptäckt ett helt nytt organ, som kan gömma hemligheten till ett botemedel mot cancer.

I hålrummet mellan kroppens organ har amerikanska forskare hittat ett dolt organ. Interstitium är ett slags bindvävnad, som finns överallt i din kropp. Det löper längs dina lungor, på undersidan av din hud, runt tarmarna och längs dina ådror. Förr trodde läkare att vävnaden mest fungerade som något slags stativ för kroppens organ. Och att vävnaden fanns i kroppens hålrum som helt oberoende delar. Men nu har forskarnas detaljerade mikroskopier avslöjat att bindvävnaden är fylld med samma vätskefyllda celler och proteiner och att hela vävnaden hänger ihop – precis som ett organ.

Styr immunförsvaret

Forskarna menar att interstitium fungerar som ett slags stötdämpare, som drar ihop sig och utvidgas, så att organen inte kolliderar och slits mot varandra. Vävnaden ser också ut att vara nära förknippad med kroppens lymfknutor, vilket betyder att sjukdomar kanske kan spridas i hela kroppen genom detta system. Därför är den nya organkandidaten en möjlig väg för cancer att spridas.

Kan vara botemedlet mot cancer

Om det flytande organet är en hemlig genväg för cancer, innebär det att cancertumörer kan skicka metastaser genom interstitium för att invadera organ som lungor och tarmar. Det betyder att forskarna kan ha upptäckt ett av de farligaste vapen som cancer bär och därmed har också en ny väg att gå för att bekämpa sjukdomen.

Interstitium är dock ännu inte officiellt erkänt som ett nytt organ.

Källa: Illustrerad Vetenskap 20180406 av Rikke Jeppesen

*Det ringde på akutmottagningen.  
När jourhavande läkare svarade hörde han en hysterisk röst vråla i andra änden av luren:  
- Min fru har blivit träffad av en golfboll!  
- Var då?  
- Mellan första och andra hålet, skrek nu rösten om än mer hysteriskt.  
- Ojojjojdå, konstaterade läkaren, då blir det inte mycket att operera på...*

## Nu ska hälsoapparna kvalitetssäkras

I ett delvis EU-finansierat projekt ska Swedish standards institute, Sis, delta i ett projekt som syftar till att göra olika typer av hälso- och livsstilsappar säkrare och av bättre kvalitet för användarna och vårdgivarna.

I dag finns en rad olika så kallade livsstils- och hälsoappar att ladda ner till mobilen för den som vill hålla koll på allt från puls och stegräkning till hur mycket vätska man får i sig på en dag. Men vilka fungerar, och vilka gör det inte? För den som är konsument är det näst intill omöjligt att hålla reda på.

Håller inte alltid vad de lovar

Den enda vägledning man får i dag är vilka betyg olika användare har satt på apparna, vilket inte är det samma som att de verkligen håller vad de lovar och är av sådan kvalitet att de faktiskt går att lita på. För att råda bot på detta har ett delvis EU-finansierat projekt startats för att ta fram en teknisk specifikation för hälsoappar. Specifikationerna ska inte bara syfta till att göra apparna säkrare för användarna utan även för vårdpersonal.

”Behövs vägledning”

– Vi bedömer att det finns behov av vägledning för utveckling av hälsoappar och märker ett stort intresse från både utvecklare och myndigheter, säger Jenny Acaralp, projektledare på Swedish standards institute, Sis, om arbetet som omfattar appens hela livscykel: från planering till distribution och uppgradering.

I begreppet hälsoappar ryms en mängd olika typer av applikationer för dagens moderna mobiltelefoner eller läsplattor. De flesta apparna för exempelvis motion och träning omfattas inte av några formella kvalitetskrav. Det gör däremot appar som är till för att användas i medicinskt syfte. Dessa klassas som medicintekniska produkter och måste godkännas av Läkemedelsverket.

Flera länder deltar

Förutom Sverige kommer Storbritannien, Nederländerna, Finland, Tyskland och Italien att delta i projektet.

Källa: Vårdfokus.se



# 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: [cfgl@cancerforeningen.se](mailto:cfgl@cancerforeningen.se)

**Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!**