

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 2 2019



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



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Som nyvald ordförande ser jag fram emot styrelsearbetet i en verksamhet som jag inte haft erfarenhet av, men med den kunskap och kompetens som finns inom den övriga styrelsen och på kansliet kan jag ta mig an uppdraget med tillförsikt. En presentation av mig själv är att jag har en lång verksamhetsbakgrund med föreningsverksamhet, främst inom fackföreningsarbete både som förtroendevald och som anställd.

Det ska bli spännande att få sätta sig in i föreningens verksamhet, med en börja i augusti då styrelsen samlas för att planera den kommande verksamheten. Innan dess vill jag tillönska er alla en vädermässigt normal svensk skön sommar.

Med hälsning
Lars Johansson

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Vårsäsongen är slut och nu hägrar en skön sommar. I många år har vi haft olika grupper som träffats, tyvärr har det blivit färre och färre som kommer trots försök med att ändra dag, tid, och plats. Till hösten kommer vi inte att fortsätta med dessa grupper och det är naturligtvis väldigt tråkigt. Mitt förslag är att vi en gång i månaden träffas och äter lunch tillsammans på

någon restaurang, låter det bra?

Tommy har avgått som ordförande i föreningen och årsmötet valde Lars Johansson till ny ordförande. Jag har arbetat tillsammans med Tommy i nio år, så vi känner varandra rätt så bra och det känns väldigt konstigt att inte vända sig till honom så fort det är någonting. Tack Tommy för den tid vi fick arbeta ihop! Välkommen Lars, jag hoppas att även vi får ett fint samarbete!

Ha en skön sommar vi syns i höst!

Gunilla Svedlund Kansliet

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG 90 14 07 - 7 BG 901 - 4077

Sommarstängt på kansliet

Kansliet är stängt för besök

24 juni - 2 augusti

För utskrift av minnesblad ring 026-66 08 40



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
Hemsida: www.cancerforeningen.se

Original: Trycktreat AB
Tryck: www.trycktreat.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.

Styrelsen 2019

Ordförande	Lars Johansson
Vice ordf	Astrid Forslund
Kassör	Gunilla Svedlund
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Signhild Vikström
Ersättare	Laila Brodén
Revisor	Jan Wikegård
Revisor ersättare	Vakant
Auktoriserad revisor	Karin Bäckström
Valberedning	Vakant



Årsmötet 2019

Cancerföreningen Gävleborg höll även detta år årsmötet i Hemlingbystugans restaurang. Vi var trettitva stycken medlemmar som satte oss till bords för att gemensamt gå igenom verksamhetsåret 2018 och styrelsen fick ansvarsfrihet.

STYRELSEN 2019

Ordförande	Lars Johansson
Vice Ordf	Astrid Forslund
Kassör	Gunilla Svedlund
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Signhild Vikström
Ersättare	Laila Brodén
Revisor	Jan Wikegård
Revisor ersättare	Vakant
Auktoriserad Revisor	Karin Bäckström
Valberedning	Vakant

Detta årsmöte blev annorlunda än vad det varit på många år eftersom vår ordförande Tommy Edbom önskade lämna över till någon ny. Vi hade tur, Lars Johansson tackade ja till att bli vår nye ordförande och vi kunde avtacka Tommy på mötet med blommor och ett hedersmedlemskap. Efter mötet bjöd föreningen på lunch och under fikat var det många som vann fina vinster från det dignande vinstbordet.



Text: Gunilla Svedlund Foto: Svedlunds

Traditionsenlig gemensam semmelfika

Fettisdagen inföll sent i år, 5 mars. De senaste åren har Cancerföreningen Gävleborg inbjudit medlemmarna till en gemensam fika med semla på något trevligt café. I år var vi 25 stycken som träffades hos Tekoppen på Drottninggatan i Gävle. Ett mycket trivsamt café och alla verkade trivas.



Tekoppens trevliga shop

Text och foto: Gunilla Svedlund

**Gör det som gör dig lycklig.
Var med dem som får dig att le.
Skratta lika mycket som du andas.
Älska så länge du lever.**

Medlemsmöten under våren

Vårens första medlemsmöte blev lite annorlunda än vanligt. Vi blev återigen tvungen att byta möteslokal för våra medlemsmöten, denna gång på grund av att vi hade för trevligt och därmed var störande. Nu har vi fått till ett mycket givande samarbete med Träffpunkten, en mötesplats med olika aktiviteter för seniorer på dagtid. Vi får låna lokalerna för våra medlemsmöten på kvällar och första gången var den 7 februari.

Det var många som kom. Vi serverade Astrid Forslunds goda potatis & purjolökssoppa, smörgås och fika. Vinstbordet i lotteriet var så populärt att man knappt hann med att få köpa en lott innan de var slut. Anders Sterner kom och sjöng för oss.

Det blev som vanligt en mycket trivsam kväll, alla gillade lokalen och då kände sig styrelsen nöjd.

7 mars hölls nästa medlemsmöte, det var många som kom då med, fast vi bara serverade fika med smörgås. Vi hade kontaktat Christer Öberg från Härnösand igen för att underhålla oss. Denna gång kunde han leva ut sin musikalitet till fullo, han är verkligen duktig och underhållande.

Vårsäsongens sista medlemsmöte hölls 4 april. Då var Tobias Westin inbjuden att ge oss lite information. Han är apotekare vid Läkemedelsenheten/Läkemedelskommittén i Region Gävleborg och arbetar med ordnat införande frågor gällande läkemedel. Tobias berättade om hur Nationella Rådet för läkemedel arbetar. Det är inte något beslutande organ utan ett rådgivande. NR följer utvecklingen av nya läkemedel från det att de tagits fram till dess att de godkänns och kommer ut i handeln. Andemeningen är att alla oavsett ålder, hudfärg och var de är bosatta ska ha samma rätt till alla läkemedel. Man tittar också på hur effektivt läkemedlet är och hur långt livet förlängs kontra kostnaden. Det han informerade om var mycket intressant!



Christer Öberg



Tobias Westin



Träffpunkten - vår nya möteslokal

Text och foto: Gunilla Svedlund



Anders Sterner

*Polisen stoppar en bilist.
- Får vi gå igenom er bil?
- Javisst, men är det inte lättare att gå runt den?*

SKÄNK EN MINNESGÅVA TILL FÖRMÅN FÖR GEMENSKAP

Att mista någon vi älskar kan göra tanken på framtiden oändligt mörk.

Genom att ge en gåva till en persons minne vid dennes begravning hedrar du ett liv genom att förändra ett annat.

Kontaktsjuksköterska för alla cancerpatienter

Enligt den nationella cancerstrategin ska alla cancerpatienter som önskar erbjudas en fast vårdkontakt på den cancervårdande kliniken. Kontaktsjuksköterskan har det övergripande ansvaret för patienten och närstående under hela vårdkedjan. I uppdraget ingår att ha särskild tillgänglighet, att informera om kommande steg i behandlingen, att ge stöd vid normala krisreaktioner och att förmedla kontakter med andra yrkesgrupper.

Kontaktsjuksköterskans uppdrag:

- ska vara tydligt namngiven för patienten
- ska ha speciell tillgänglighet och kan hänvisa till annan kontakt när hen inte är tillgänglig
- att informera om kommande steg
- är att göra evidensbaserade bedömningar av patientens behov och åtgärdar antingen själv eller förmedlar kontakt med andra yrkesgrupper samt följer upp insatta åtgärder
- är att ge stöd till patienten och närstående vid normal krisreaktion
- är att säkerställa patientens delaktighet och inflytande i sin vård
- är att aktivt bevaka ledtider i samverkan med SVF koordinators
- är att ha ett tydligt skriftligt uppdrag
- är att ha kunskaper som regleras av innehåll och avgränsningar i varje patientprocess
- är att ansvara för att en individuell skriftlig vårdplan, Min vårdplan, upprättas (även om den kan upprättas av andra)
- är att ansvara för aktiva överlämningar till en eventuell ny kontaktsjuksköterska
- är att delta i multidisciplinära ronder/möten.

Källa: Regionalt Cancercentrum (RCC)

Journalanteckningar

- *Söker för fästingbett i huvudet. Huvudet borttages med pincett.*
- *Lastbilschaufför med god kondition som åker en mil utan att bli andfädd i vanliga fall.*
- *Mat får han från sonen som ligger infryst.*
- *Har nu fått rullstol och ämnar åka till Norrköping med denna.*
- *Patienten vägde 78 kilo i hemmet innan han gick hit utan kläder.*
- *Det senaste blodprovet är aldrig taget.*
- *Mår alldeles utmärkt, har sökt läkare ett flertal gånger för det.*

Daglig belöning krymper tumör

Genom att dagligen aktivera hjärnans belöningssystem hos möss har forskare lyckats hämma tillväxten av såväl lungcancer som melanom. Långt ner i mellan hjärnan sitter ett litet knippe nervceller som frigör signalämnet dopamin när livet leker. Cellerna ingår i hjärnans belöningssystem – och har en direkt koppling till kroppens immunförsvar, enligt israeliska forskare. Asya Rolls och hennes medarbetare vid tekniska högskolan Technion i Haifa i Israel hittade ett sätt att aktivera dessa dopaminceller utan att påverka kroppen i övrigt. För två år sedan visade de att en sådan förändring i hjärnan stärker kroppens försvar mot en bakterieinfektion. Nu har de upptäckt att en daglig belöning av samma slag under två veckor även motverkar melanom och lungcancer hos möss.

– Vi såg att tumörerna krympte med ungefär 50 procent, säger Asya Rolls, forskare vid Technion.

I tidskriften Nature Communications rapporterar hon att belöningssystemet via nervtrådar till benmärgen påverkar en viss typ av immunceller, som i sin tur hämmar tumörernas tillväxt. Hon tror att mekanismen kan vara en orsak till att tidigare epidemiologiska studier hittat samband mellan mentala tillstånd och hur en tumörsjukdom utvecklar sig. Men Asya Rolls understryker att hennes forskning hittills bara gäller möss, och att den inte ger något stöd för att man kan bota sig själv från cancer, vare sig med droger som påverkar belöningssystemet eller genom att tänka positivt. I stället hoppas hon att vidare forskning leder till ny kunskap om hur läkemedel eller andra behandlingar riktade mot hjärnan kan stärka immunsystemet.

Men hur kan det komma sig att lyckorus sätter fart på kroppens försvar? Ingen vet, men Asya Rolls spekulerar i att belöningar som spelat stor roll under utvecklingshistorien – i första hand sex och mat – leder till beteenden som ökar risken för en infektion, vilket möjligen har format immunsystemet, så att det blir extra vaksamt när hjärnan hamnar i ett tillstånd av salighet.

Källa: Forskning & Framsteg; Per Snäprud

Följ oss på
Twitter och
Facebook!



Anhöriga behöver också stöd

Anhörig är den person som inom familjen, släkten eller vänskretsen hjälper någon som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte längre klarar av vardagen på egen hand. Som anhörig kan man vara till exempel partner, förälder, barn, barnbarn, sammanboende, vän eller granne.

Att ge vård och stöd till någon i sin närhet faller ofta inom ramen för det självklara. Därför är det heller inte helt lätt att inse att man själv är anhörig. Jag är anhörig i många roller och situationer i mitt liv. Att 'bara vara anhörig' säger ju egentligen inte så mycket om mig och min situation.

Att som anhörig ge hjälp och/eller stötta en närstående är ett frivilligt uppdrag. Det finns ingen lag som säger att anhöriga är skyldiga att hjälpa till – inte ens äktenskapsbalken. Att påtvingas rollen som vårdare kan medföra negativa konsekvenser både för anhöriga och den som vårdas.

Det uppskattas att det finns drygt 1,3 miljoner anhöriga i Sverige som hjälper eller vårdar en närstående. Rollen som anhörigvårdare är mest vanlig i åldrarna 45-64 år, men det är troligt att alla kommer vara anhörig någon gång i livet. Ungefär 100 000 personer tvingas gå ner i arbetstid eller säga upp sig på grund av detta, vilket påverkar privatekonomin. Anhörigas stora betydelse uppmärksammas allt mer inom vård och omsorg. Mer än hälften av all vård och omsorg i hemmet utförs av anhöriga. Utan anhöriga skulle vård och omsorgen kollapsa. Det är en självklarhet att det måste skapas goda förutsättningar för anhöriga att orka ta hand om en närstående om de vill det. Dessa goda förutsättningar går under begreppet Anhörigstöd. Endast anhöriga kan definiera vad anhörigstöd är. Behovet av stöd ser olika ut beroende på många olika saker. Anhöriga känner ofta bäst själva vad för sorts stöd som skulle kunna underlätta vardagen.

Anhörigstöd kan vara många olika insatser som direkt eller indirekt riktar sig till den som ger stöd eller vård till en närstående. Tanken är att anhörigstödet ska underlätta den anhöriges vardag – fysiskt, psykiskt och socialt. Stödet ska också bidra till en ökad livskvalité och välbefinnande för anhöriga och de som vårdas. Är du intresserad av vilka stödformer som finns i din kommun rekommenderar vi dig att ringa kommunväxeln och fråga efter den som arbetar med anhörigstöd. Ofta finns det också mycket information om anhörigstöd på din kommuns hemsida.

Anhörighandboken är en webbaserad handbok, <http://anhorighandboken.se/>, framtagen av Anhörigas Riksförbund, med syfte att förmedla kunskap och råd i anhörigfrågor.

Källa: Anhörigas Riksförbund

LJUMMEN POTATISSALLAD MED FETAOST, LÖK OCH TOMAT

1 frp Fetaost	Färsk basilika
8 potatisar (klyftas med skalet kvar)	Olivolja
4 tomater i klyftor	Nymald svartpeppar
2 st rödlökar i tunna ringar	

Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta & klyfta potatisen med skalet kvar (går även med frysta potatisklyftor). Placera klyftorna i långpanna med olivolja i botten, "ställ" dem på "skalsidan" så slipper du vända dem och de fastnar garanterat inte! Baka dem till de fått ordentligt gyllenbrun yta, cirka 30-45 min. Varva varma potatisklyftor med smulad Fetaost, lökringar, tomatklyftor och färsk basilika. Ringla över olivolja, "kvarna över" lite svartpeppar. Servera ljummet till grillat kött eller som ensam vegetarisk rätt!

Rödvin och ett misstänkt mord för tre gamla damer

av Minna Lindgren

På äldreboendet Aftonlunden i Helsingfors bor Siiri och Irma, två nyfikna damer i nittioårsåldern. De fördriver tiden så gott det går med kortspel och kaffe och några glas rött vin eller en whiskypinne till kvällen. Aftonlunden drivs av Stiftelsen för äldres vård och kärlek, som erbjuder ett komfortabelt boende med många servicefunktioner för äldre personer. I hyresavgiften ingår bingoaftnar och humorkvällar och mot extra ersättning varma måltider och städservice. Nu har kocken på Aftonlunden, Tero, hastigt avlidit. Visserligen är döden alltid närvarande på äldreboendet, men en ung man i sina bästa år, 35 år gammal och helt frisk? Det är något som är lurtt. Siiri och Irma tar väninnan Anna-Liisa till hjälp för att få reda på sanningen bakom Teros död. De tampas med den barska avdelningssköterskan Virpi och den överdrivet kundinriktade direktören Sinikka under sina efterforskningar. Med hjälp av Teros barndomsvän Mika tänker de avslöja vad som egentligen pågår på Aftonlunden.



Hur farligt är huggormsbett?

Huggormen är den enda naturligt förekommande giftormen som finns i Sverige. Som regel undviker huggormar människor, men om de känner sig hotade kan de bitas. För friska vuxna är ett huggormsbett vanligen ofarligt, men man ska ändå alltid uppsöka sjukhus efter att man har blivit biten eftersom utvecklingen inte går att förutsäga under de första timmarna. Hur allvarligt bittet är beror på var man blivit biten, hur mycket gift som har sprutats in och allmäntillståndet hos den som har blivit biten. För barn under 12 år, äldre, gravida, allergiker, personer med nedsatt allmäntillstånd och de som har blivit bitna på andra ställen än armar och ben är det särskilt viktigt att omedelbart komma till ett sjukhus. Cirka 250–300 personer vårdas årligen på sjukhus i Sverige till följd av huggormsbett. Ungefär 30 % av betten är så kallade torra bett, det vill säga att inget gift överfördes genom bittet. 20–30 % av de bett som registreras på sjukhus varje år är allvarliga bett.

Symtom

Till att börja med är det enda synliga tecknet på ett huggormsbett två tydliga stickmärken på bittstället. Ofta får man endast lätta symtom som smärta, svullnad och rodnad runt bittstället. Mer allvarliga symtom är magsmärtor, eventuellt illamående och uppkastningar, lågt blodtryck, hjärtklappning, andningsbesvär och yrsel. Svullnader som snabbt breder ut sig är ett allvarligt tecken.

Alla bett bör undersökas

Om det inte har blivit någon lokal reaktion på bittstället efter 30 minuter är risken liten för en allvarlig reaktion. Men även den som känner sig pigg bör undersökas av läkare så snart som möjligt, det gäller alla ormbitna. Det förekommer att reaktionerna kan förvärras några timmar efter bittillfället. Ring gärna till Giftinformationscentralen på telefon: 010-456 67 00.

Behandling

Det är viktigt att den som blir biten håller sig lugn. Man bör inte stressa upp sig eller springa. Den som håller sig lugn och stilla kan, i viss mån, lindra reaktionen. Helst bör man inte heller gå själv och alla barn som har blivit bitna bör bäras, om detta är möjligt. Behandlingen hos läkare varierar från ren observation av lindriga fall till, i svårare fall, inläggning på sjukhus. Vid allvarliga reaktioner behandlas man på sjukhus med motgift (antiserum). Antiserum har god effekt när det administreras under det första dygnet och effekten är bättre ju tidigare det sätts in.

Sammanfattande råd för första hjälpen:

Patienten bör bäras, eventuellt på bår om det är möjligt.

Bettstället bör hållas högt och så stilla som möjligt.

Man ska inte klämma på, skära i eller suga på bittstället.

Prognos

Om ingen lokal reaktion uppstår vid bittstället inom de första 30 minuterna är risken för allvarliga reaktioner liten. Vid allvarliga reaktioner är kvarstående svullnad, lymfödem, stelhet och värk vanligt i flera veckor–månader efter bittet, och behandling med smärtstillande från NSAID-gruppen och fysioterapi kan vara befogade. Dödsfall är mycket ovanligt, det senaste kända dödsfallet i Sverige inträffade för cirka 20 år sedan.

Hur länge kan en spindel överleva i dammsugarpåsen?

När du dammsuger upp en spindel kryper den då ut ur dammsugaren igen? Och hur länge kan en spindel överhuvudtaget överleva i dammsugarpåsen? Det är en tuff resa för en spindel att sugas in med hög fart genom en dammsugarslang. Skulle den ha sådan tur att den kommer oskadd hela vägen ner till dammsugarpåsen, kommer den antagligen att göra allt för att komma ut ur mörkret igen. Om den inte lyckas hitta

en väg ut, kan den med lätthet överleva i flera veckor, till och med månader, i den dammfyllda påsen. Vålnärda spindlar kan minska sin ämnesomsättning och på så sätt klara sig utan mat i över 200 dagar.



ATT GE EN MINNESGÅVA

Är ett fint sätt att hedra minnet av en avliden.

Vi skickar ett minnesblad med Er personliga hälsning.
Gävosumman 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

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

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!