

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 3 2019



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



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Nu lämnar vi sommaren och går in i hösten, trots den mörkare och kyliga årstid som vi går till mötes finns det ändå något positivt med höst.

Man kan med gott samvete läsa den bok man inte hann med i somras, då måste man hinna med så mycket annat under den korta sommarperioden, med det vill jag ha sagt att hösten är en tid då tempot i vardagen kan dämpas, givetvis gäller det inte alla, i den tidsepok vi lever är stress och jakt ett gissel för folkhälsan. Försök

i möjligaste mån då tiden medger att njuta av den klara sköna höstsolen i den mångfald av höstfärger i vår natur.

Föreningens höstverksamhet har inletts på medlemsmötet den 5 september, då fick vi bland annat information om "Ljuspunktens" verksamheter och som traditionen bjuder avnjöts ett gott sillbord.

Med hälsning
Lars Johansson

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Sista tidningen för i år, tänk vad ett år går fort ändå! Nyss var det sommar och snart är det full vinter. Som vanligt har vi hunnit med att göra mycket under året och i skrivande stund återstår en hel del. Vi har träffar på onsdagar då vi knyter trådar, makramé mm. Det var många intresserade som kom och vi får hoppas att intresset håller i sig, för det är en kul hobby. Ni får

gärna komma med förslag på andra hobbyträffar som vi kan ha. Vi har också börjat med att hålla medlemsträffar på er hemort, vi har börjat med Valbo i år och vi får se var och när det blir under nästa år.

Från och med den 23 december till och med 6 januari är kansliet stängt för besök på grund av jul och nyårshelgerna.

Ha ett gott slut och en god början på det nya året!

Gunilla Svedlund Kanslist

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG 90 14 07 - 7 BG 901 - 4077

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: Trycktrea AB
Tryck: 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.

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



KOM IHÅG

**Du är modigare än du vet
starkare än du tror och
klokare än du förstår**

Tack...

...till Er alla som gett Cancerföreningen Gävleborg sitt stöd under 2019

...för ekonomiska bidrag

...till föreläsare och underhållare

...till våra sponsorer

...till Träffpunkten, Kaplansgatan 10 Gävle för att vi får låna lokalen

...till Trycktrea som sponsrar leveransen av tidningen

...till våra aktiva medlemmar för allt ideellt arbete under året. Ni är guld värda!

*Styrelsen önskar alla en
God Jul och ett Gott Nytt År*

Höstmöten

Höstsäsongens första medlemsmöte den 5 september lockade hela 36 medlemmar till Träffpunkten. Det som drog var sill och potatis och underhållning av Rickard "Elvis" Berggren. Lena Öberg från Ljuspunkten informerade om den kommande verksamheten. Vi fick en mycket trevlig kväll tillsammans, god mat, fika och en underhållare av klass. Lotteriets vinstbord var som vanligt dukat med mest ätliga vinster, men Signhild Wikströms goda sockerkakor försvinner naturligtvis allra först.

Andra mötet hölls den 3 oktober och då fick vi titta på film. Emelie Lundin från Vuxenskolan visade en film om Gävle från 1957. Där gjordes det en presentation av hur Gävle och Gävleborna såg ut då. Det var mycket intressant.



Text och foto: Gunilla Svedlund

Cancerföreningarnas dag 2019

Varje år i början av juni, detta år den 1 juni, är det cancerföreningar som gemensamt håller information på stortorget i Gävle.

Cancerföreningen Gävleborg, Gyncancerföreningen Fjärilen, Mun & Halscancerföreningen, Prostatacancerföreningen samt Bröstcancerföreningen Maria bjöd på kaffe och bulle och informerade om sina verksamheter. Per Fessé, Cancersamordnare Region Gävleborg fanns tillgänglig för att besvara frågor och trubaduren Roger Andersson sjöng. Anhörigcenter skulle också ha varit med men fick förhinder.

Alla föregående år har det varit fint väder, men i år kom regnet och det var skönt att det fanns ett stort tält för alla att ställa sig under. Ett stort tack till alla våra sponsorer, utan er kan vi inte ordna denna dag!

Text och foto: Gunilla Svedlund



Resor med marint inslag

Cancerföreningen Gävleborgs vårresa gick den 28 maj till Skärså fiskeläge i Hälsingland. Vi brukar ha tur med vädret men denna gång var det regnsjukt, men eftersom förmodligen alla tog med sig paraply så fick vi uppehållsväder även denna gång. Vi serverades lunch på Restaurang Albertina, en strömmingstallrik bestående av sotare, böckling, flundra och lökströmming. Efter lunchen besökte vi en hantverksbod som låg granne med restaurangen, där fanns mycket fint att köpa. Innan vi steg på bussen för hemresa fick vi titta in i den lilla glashyttan och där kunde vi även köpa glass. Mätta och belåtna med en trevlig dag för vi hemåt.

Vår andra resa blev en kryssning till Åland med Rossella. En dagsutflykt med god mat och mycket köande. Alla uppskattade att vi fick åka med bussen ända in i båten, och naturligtvis ut därifrån också. Förutom att äta fick vi möjlighet att shoppa, dansa och umgås. Tyvärr blev det inte några foton tagna eftersom det inte är säkert att alla ickemedlemmar önskar bli fotograferade. Det blev en lång trevlig dag med mycket gemenskap.



Text och foto: Gunilla Svedlund

**Följ oss på
Twitter och
Facebook!**



Ljuspunkten – föreningarnas förening

Måndagen den 2 september hölls invigningen av den nya föreningen Ljuspunkten i Tullbomsgården i Gävle. Landshövdingen Per Bill invigde med att knyta ihop band. Bakom Ljuspunkten står Cancerföreningen Gävleborg, Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg, Gyncancerföreningen Gävleborg, Blodcancerföreningen Gävleborg/Uppsala, Prostatacancerföreningen Gävleborg samt Mun-Halscancerföreningen Gävleborg. Syftet med Ljuspunkten är för att få till en mötesplats för de som har eller har haft någon typ av cancer eller är anhöriga och närstående. De kommer att ha föreläsningar, fikaträffar, fysiska aktiviteter och information på Tullbomsgården i Gävle två gånger i månaden.

Ljuspunkten höll sin andra invigning den 4 september i Hudiksvall, då var det Gunilla Kindstrand som invigde. I Hudiksvall kommer det att hållas samma verksamhet som i Gävle. Ljuspunkten kan följas på Facebook.



Text och foto: Gunilla Svedlund

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



Små molekyler ger stora framsteg mot cancer

Från cellgifter till målsökande behandling; utvecklingen inom cancerforskningen har gått mot läkemedel som gör att allvarliga cancersjukdomar blir kroniska och fullt möjliga att leva med.

– Att kunna leva med sin cancer är ett fullt realistiskt mål. Överlevnadskurvorna har redan förskjutits och fler cancerpatienter kan fortsätta leva med cancer under långtidskontroll, säger Anders Österborg, professor och överläkare vid Hematologiskt Centrum vid Karolinska Universitetssjukhuset Solna.

Han menar att utvecklingen inom cancerterapi historiskt sett gått i tre vågor.

– De första cellgifterna som började användas för behandling av leukemi under mitten av förra seklet blev startskottet för att överhuvudtaget kunna systematiskt behandla maligna sjukdomar. Det stora genombrottet kom när olika cytostatika började kombineras, vilket gjorde att allt fler cancertyper gick att bota. Så småningom kom man inte så mycket längre. Nya cellgifter och kombinationer gav inte lika dramatiskt genombrott som de första och chanserna att kunna bota cancer ökade heller inte.

– Den andra vågen av genombrott kom då forskare började utveckla monoklonala antikroppar som likt målsökande robotar finner tumörcellerna. Tillsammans med cytostatika har de visat sig oerhört effektiva för behandling av hematologiska sjukdomar, som lymfom, men de har också betytt mycket för bland annat bröstcancer. Målsökande behandlingar är början på ett allmänt skifte inom både botbara och icke botbara cancerformer där de friska cellerna skonas vilket leder till mindre biverkningar. Den tredje vågen, som Anders Österborg menar pågår nu, rör små kemiska molekyler.

– Genom att förstå cancercellers signalvägar blir det möjligt att utveckla små kemiska molekyler som effektivt stänger av signalvägarna så att cancercellerna inte klarar sig. För tio år sedan kom det första genombrottet inom kronisk myeloisk leukemi. Nu har forskningen gjort ytterligare framsteg där nya små molekyler visat sig vara mycket effektiva läkemedel mot bland annat kronisk lymfatisk leukemi, säger Anders Österborg och avslutar:

– Det är många lovande mediciner på gång; den stora framtidsutmaningen inom vården är att se till att patienterna får möjlighet att behandlas med de allra senaste framstegen inom cancerforskningen.

Källa: forskningssverige.se/Catharina_Holm

80-tal vårdmottagningar ska öppnas vid Ica-butiker

Hittills i år har Min doktor öppnat tolv mottagningar, nu planerar man för ytterligare 10-15 per år. De bemannas med sjuksköterskor som kan kontakta läkare vid behov. Icagruppens dotterbolag Apotek Hjärtat är storägare i den digitala vårdtjänsten Min doktor som nu satsar på att öppna sjuksköterskeledda mottagningar vid större Ica-butiker. Ett 80-tal kommer att öppnas de kommande åren, enligt Icanyheter.

– Folk vill ha snabb hjälp, säger affärsområdeschef Olof Fredricson till tidningen.

Dropin-mottagningarna ska vara bemannade med sjuksköterskor. Vid behov finns läkare tillgänglig via länk för att ställa diagnos och förskriva recept. För att hålla en hög tillgänglighet ska de hålla öppet även kvällar och helger.

Enligt Min doktor är det inte vårdcentraler i traditionell mening och besöken ersätts inte av det offentliga.

Källa: *Vård i fokus*

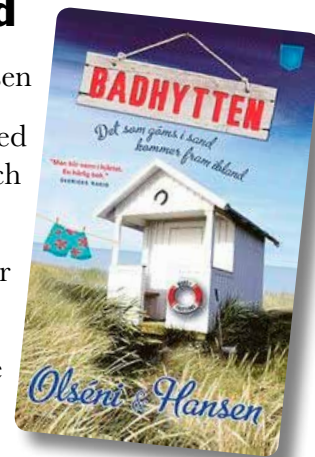
Badhytten: det som göms i sand kommer fram ibland

av Christina Olséni, Micke Hansen

En skruvad kriminalkomedi med värme, dramatik, spänning och humor!

Kan man få livstids fängelse när man är 82 år?

Tidigt en morgon tjuvspelar de gamla vännerna Egon och Ragnar tillsammans med systrarna Elisabeth och Märta på Falsterbo golfbana. Det ser ut att bli en fantastisk sommardag men golfundan avbryts tvärt när vännerna gör en fasansfull upptäckt. I bunkern på hål två ligger golfklubbens ordförande Sven Silfverstolpe död. Stor förvirring utbryter och Egon och Ragnar gör vad de kan för att bringa ordning i kaoset. För att dölja sin inblandning i Silfverstolpes död baxar de in honom i golfbilen och kör mot klubbhuset. Men ingenting går som planerat och snart har de satt igång en händelseutveckling som är omöjlig att stoppa. Och det här är bara starten på en ovanlig sommar under Falsterbonäsets soliga himmel.



Torskrygg med bacon och gräslök

4 torskrygg
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 pkt bacon
3 schalottenlökar, finhackade
2 dl vispgrädde
1 msk fransk senap
1 liten burk crème fraîche
1 dl gräslök
1 dl riven ost

- Salta och peppra torsken.
- Lägg i ugnsfast form.
- Strimla bacon och lök och stek dem.
- Blanda alla ingredienser utom ost.
- Håll blandningen över torsken.
- Strö över riven ost.
- In i ugnen på 225°C i 20 minuter.



SOS Alarm släpper ny 112-app

SOS Alarm lanserar idag en 112-app. Appen har bland annat tagits fram för att människor ska kunna få snabb, relevant och pålitlig information om akuta händelser som inträffar i ens närhet. Det finns många faror och orosmoment i vår omgivning. Appen finns där som en extra trygghet om någonting inträffar. Den ger information i realtid om till exempel en brand eller en bilolycka inträffar i din närhet. Det är en app som du förhoppningsvis aldrig behöver använda – men som kan rädda liv när krisen verkligen är framme, säger Niclas Cholodov, produktägare hos SOS Alarm. Den som ringer 112 via appen skickar även automatiskt sin position till SOS Alarm, vilket gör det lättare för hjälpen att komma fram till rätt plats. Utan appen behöver den hjälpsökande uppge adress eller beskriva var man befinner sig då SOS Alarm idag inte har möjlighet att positionera hjälpsökande. Befinner man sig ute i naturen eller på en bilväg kan det vara svårt att uppge var man är. Genom appen skickas din exakta position automatiskt till SOS Alarm. Med snabbare och mer exakt positionering kan fler liv räddas, säger Niclas Cholodov. SOS Alarm vill på det här sättet öka tryggheten samt snabbt och effektivt sprida viktig information till allmänheten.

Med hjälp av 112-appen kan användarna

ringa 112 – därmed skicka sin exakta position till SOS Alarm

få information om olyckor som sker närheten

ta emot VMA (viktigt meddelande till allmänheten) och annan liknande krisinformation

få mer kunskap om trygghet och säkerhet genom kristips, instruktionsfilmer med mera

lära sig om andra viktiga telefonnummer, exempelvis till polisen och vårdguiden

Appen är gratis och kan laddas ner för iPhone och Android genom App Store och Google Play.



En morgon när prästen skulle gå till jobbet hittade han en död gris vid sidan av vägen. Han ringde polisen och berättade om grisen. Då sa polisen som ville göra sig rolig:

- Jag trodde ni präster tog hand om de döda.

Prästen fann sig snabbt och svarade:

- Ja, det gör vi men vi brukar ringa de anhöriga först...

Hitta enkelt borttappade nycklar och plånböcker

Tile Pro 2018 Bluetooth-tracker
369 kr Kjell & Company

Bluetooth-tracker med extra lång räckvidd (upp till 90 meter) som hjälper till att hitta borttappade föremål med hjälp av mobilen. Kan fästas på nyckelknippan eller läggas i plånboken etc.

Med ett tryck i appen piper trackern och visar även avståndet. Crowd-GPS hjälper dig att hitta den även om avståndet till din telefon är för stort. Om någon annan Tile-användare är nära din tracker får du en notifikation på en karta var den befinner sig. Trackern fungerar även omvänt, om användaren trycker på trackern piper mobilen (även om den är satt på ljudlös). Kompatibel med mobiler med Bluetooth LE (iPhone 5s och senare samt Android 6.0 och senare). Drivs med 1x CR2032-batteri (medföljer) med upp till 1 års batteritid. Mått: 42x42x6,5 mm. Vikt: 15,5 g.



Gurkmeja (Kurkumin)

Bra för blodcirkulation & hjärtat. Flera av de studier som gjorts på gurkmeja har visat att ett dagligt intag kan sänka det skadliga kolesterolet samt förhindra åderförkalkning.

Bra för att förebygga depressioner. Tidningen "Phytotherapy Research" publicerade en studie som genomförts med 60 frivilliga volontärer där samtliga var diagnostiserade depressionssymtom. I studien visade det sig gurkmeja inte enbart vara bra mot just depressioner, utan även att gurkmejan kunde ge lika bra resultat som vissa receptbelagda mediciner.

Förebygger Alzheimers. Bland gurkmejans allra kraftfullaste hälsoeffekter är de positiva effekterna på vår hjärna. Enligt flera studier hjälper kryddan att förebygga kognitivt nedbrytande åkommor som exempelvis Alzheimers.

Antiinflammatoriskt. Den mest omtalade och effektfulla fördelen av gurkmeja är dess anti-inflammatoriska egenskaper. Kurkuminet i gurkmejan bekämpar och förebygger inflammationer. Kroppen blir på så sätt mindre mottaglig för kroniska sjukdomar och kan bättre läka de redan befintliga inflammationerna.

Bra för magen. Under tidigare 90-talet så visade studier att gurkmeja var markant effektivare än placebo tabletter när det kom till att minska förbrännings-symptonsproblem som brännande magkänsla. Detta beror på gurkmejans anti-inflammatoriska egenskaper som hjälper magen och tarmsystem att bränna maten och dess bakteriekultur effektivare.

Kan förebygga cancer. En av de absolut mest analyserade, studerade och forskade områdena är gurkmeja och dess effekt mot cancer. Mycket har visat att gurkmeja är bra för att förebygga cancer av olika slag och detta forskas det flitigt på. Enligt studier så har kurkumin visat ge positiv effekt i bekämpning mot cancerceller. Gurkmejans aktiva ingrediens kurkumin framstår främst som bra effekt mot fortsatt tillväxt av bröstcancer med flera.

Förebygger diabetes. Genom att minska blodsockret så förbättras insulinkänsligheten vilket är mycket positivt för att förebygga och förbättra diabetes.

Agerar smärtstillande. Gurkmejan innehåller smärtstillande och anti-inflammatoriska egenskaper. Det har med flera tester bevisats att gurkmeja aktiverar delar i din kropp som agerar effektiva "painkillers".

Förebygger och hjälper mot ledbesvär. Det finns idag många människor som fått hjälp med sina pågående ledbesvär och smärtor med extra tillskott av gurkmeja.

Positivt för prostatan. Forskare har kommit fram till att gurkmeja, eller mer exakt kurkumin kan hjälpa att förebygga och behandla prostatacancer.

Hjälper att rensa levern från gifter. Gurkmejan tillför mycket positivt till leverns arbetsuppgifter. Gurkmejan kan göra levern bättre på att rensa din kropp från gifter och hålla levern under optimal hälsa.

Biverkningar av gurkmeja. Gurkmeja har inga kända biverkningar så länge du inte äter det i väldigt stora mängder. Då kan biverkningar som diarré, huvudvärk och sänkt blodtryck upplevas.

Hur du ska dosera gurkmeja. 1-3 matskedar gurkmeja per dag ger bra skydd och god effekt. Om du väljer att ta gurkmeja via tabletter titta då efter den aktiva ingrediensen "kurkumin".

Sitter du på rätt sätt på toaletten?

Vet du hur du tömmer tarmen på bästa sätt? Troligtvis inte. De flesta av oss sitter helt fel på toaletten. Hemorrojder och tarm- och magproblem, som förstoppning och inflammerade tarmfickor. Ofta skämmiga problem som få pratar om – men som desto fler lider av. Bland annat ökar risken för förstoppning med åldern och är vanligare hos kvinnor än män, delvis beror det på att kvinnor oftare håller sig från att bajsa när det behövs.

Viktigt hur vi sitter på toaletten

Att få ordning på stressnivåerna i sitt liv och äta en sund och balanserad kost är välkända faktorer som kan få magen på rätt bana, men något som kanske inte alla känner till är att det också är av stor vikt hur vi sitter på toaletten när vi ska bajsa. Våra västerländska toaletter där vi sitter upprätta och pressar på är egentligen inte idealt utformade för våra kroppar. De kan göra det svårt att få en fullständig tömning och trycker även ut vävnaden, vilket ökar risken för hemorrojder. Det finns också möjlighet att lite avföring hela tiden fastnar och samlas.

Vi behöver pressa mindre

Att sitta på huk är det bästa - och mest naturliga – sättet för att tömma tarmen.

Tarmen får en rakare vinkel, vilket gör att vi behöver pressa mindre för att få ut avföringen.

För att härma denna position - sätt en liten fotpall under fötterna för att få upp benen. Har du ingen pall, använd något annat lagom högt som passar för att sätta upp fötterna på.

Voilà, du har nu en betydligt bättre position som bidrar både till bättre tömning och mindre hemorrojder.



Källa: Kureva

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!