

# Cancerföreningen

Nr. 1 2015

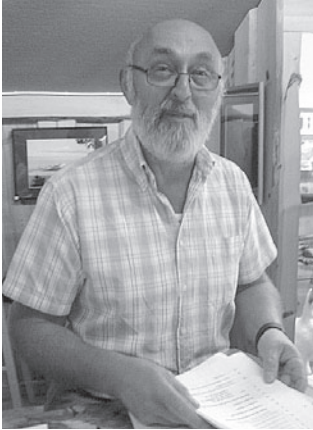
## Gävleborg



Besöksadress: Hantverkargatan 33 Gävle. Tel. 026-66 08 40. Plusgiro: 90 14 07-7



## Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Är vintern över nu? Men det är väl inte troligt!

Jag vet inte vad man skall tro med detta om cancer, troligen har man otur om man får cancer enligt vissa forskare, ty det har inte med generna att göra. Tack för det! Nästa dag är en massa mat full med arsenik som ger cancer, så vad gör vi nu, mat behöver vi ju. Det blir nog till att skaffa en odlingslott och börja fixa sin egen mat.

Nog om detta. Nu är grupperna igång igen, bröstgruppen gör uppehåll nu på våren, prostatagruppen, vi träffas på olika caféer tar en fika och pratar i någon timme. Livskraft träffas på kansliet.

Titta gärna in på kansliet om du är i stan.

Tommy Edbom Ordförande

### Cancerföreningen Gävleborg

inbjuder till Våffelätarlördag  
28 mars kl 13:00

I möteslokalen N Skeppargatan 29, Gävle

Anmälan till kansliet senast 23 mars  
026-66 08 40

### Cancerföreningen Gävleborg

Besöksadress:

Hantverkargatan 33  
803 23 Gävle

Telefon: 026-66 08 40

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

Ansvarig utgivare: Tommy Edbom

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

Original: Trycktrean AB  
Tryck: www.trycktrean.se

Annonsansvarig: Tommy Edbom

Omslagsbild: Bofink  
Foto: Jonathan Kershaw

Medlemsavgift:  
150 kr enskild medlem  
250 kr familjemedlemskap

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

#### Styrelse

Ordförande Tommy Edbom  
Tfn 070-22 58 818

Vice ordf Berit Carlsson

Kassör Kurt Olsson

Sekreterare Birgit Lindblom

Ledamot Karin Melkersson

Ersättare Astrid Forslund

Ersättare Anita Sundberg

Revisor Barbro Olshage

Revisor ersättare Jan Wikegård

Godkänd Revisor  
Gunnar Sjödelius  
Grant Thornton



## Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Nu kommer ljuset tillbaka och snart är våren här och det känns så härligt! Sommaren är inte heller så långt borta, men innan dess så är det som vanligt många intressanta och underhållande aktiviteter som föreningen erbjuder oss att vara med om.

Föreningen behöver spara pengar eftersom vi har haft stora underskott i årsresultaten de senaste åren, därför har vi i år inte skickat något nytt medlemskort när ni medlemmar har betalat in medlemsavgiften för 2015. Om någon ändå vill ha ett medlemskort för detta år, kontakta mig gärna så skickar jag ett.

En annan sparåtgärd är att under detta år endast göra tre utskick av tidningen, i mars, juni och november.

Ytterligare sparåtgärder har beslutats av styrelsen och framtiden får visa om det blir +-0!

Gunilla Svedlund Kanslist

## LOPPIS

LÖRDAG 25 APRIL KL 11:00 – 14:00

Cancerföreningen Gävleborgs möteslokal  
Norra Skeppargatan 29, Gävle

Föreningen bjuder på fika med hembakat

**VÄLKOMNA!**

**PS. Vi tar gärna emot saker som Du vill bli av med,  
kom och lämna in dem på vårt kansli! DS.**

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

**HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN  
SKÄNK EN MINNESGÅVA**

**PG 90 14 07 – 7 BG 901 – 4077**

## Temadag i hälsans tecken

Cancerföreningen Gävleborg inbjöd för första gången till en temadag med två föreläsare. Söndagen den 16 november kom Carolina Welin som håller i Mitt i livet veckorna på Masesgården och Bengt Thiis, kostrådgivare, för att ge oss mera kunskap om vikten av att återhämta sig vid sjukdom och att äta på ett annat sätt än vad vi antagligen brukar göra.

Inbjudan gick även ut till andra föreningar inom HSO, vilket gjorde att det kom in 30 st anmälningar om deltagande varav hälften var icke medlemmar. Det inspirerar till att ordna fler temadagar i framtiden, eftersom föreningens syfte bland annat är att sprida information som främjar levnadsförutsättningarna och livskvalitén.

Carolina Welin pratade om hur vi balanserar livets utmaningar och att det är bra att bli medveten om att man kan påverka hur man mår efter perioder av svårigheter, kris eller allvarlig sjukdom. Mycket intressant och tänkvärt.

Efter detta serverades fika med en mycket matig landgång och alla verkade trivas och samtalsämnen saknades inte.



Carolina Welin

Bengt Thiis informerade sedan om hur viktigt det är att hålla en god balans i kroppen för att bli motståndskraftigare och friskare. Han informerade om syrabildande och basiska födoämnen. Hade tagit med sig ett antal mycket nyttiga livsmedel som han kunde rekommendera och gav tips om hur dessa skulle intas på rätt sätt. Han lovade att återkomma och hålla ett frukostmöte där vi tillsammans tillreder en nyttig frukost mm.

Det blev en mycket intressant och givande eftermiddag både för deltagarna och för föreläsarna.

*Text: Gunilla Svedlund*

### Fisksoppa med lax, räkor och torsk

200 gram färska eller frysta hela räkor	1 fiskbuljongtärning
400 gram torskfilé	5 dl crème fraiche eller grädde
400 gram laxfilé	50 gram smör
3 morötter	0,5 dl hackad dill
0,5 purjolök	0,5 dl hackad gräslök
7 potatisar	2 krm salt
1 liter vatten	1 krm vitpeppar

#### Gör så här:

Mät upp 1 liter vatten i en stor kastrull och koka upp.

Skala under tiden potatisen. Skär potatisen i grova bitar ca 3x3 cm och börja koka i vattnet. Tillsätt fiskbuljongtärningen.

Dela, skölj och rensa purjolöken. Strimla den. Skala och riv morot fint. Fräs purjolöken och moroten på låg värme i smöret i 15 minuter.

Skär under tiden fisken i 3x3 cm tärningar.

Skala räkorna. Tillsätt den frästa purjolöken samt moroten till potatisen. Koka upp. Tillsätt fisken och koka upp samt sjud på svag värme fem minuter. Blanda i crème fraiche eller grädde i soppan. Värm upp. Smaka av fisksoppan med dill, gräslök, salt och peppar.



### 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!



Följ CFGL



## Traditionellt julbord på Kvarnen



Årets julbord serverades åter på Restaurang Kvarnen i Gävle. Vi var femtio stycken som välkomnades med glögg och tilltugg. Därefter serverades en traditionell julbuffé och alla lät sig väl smaka. I bakgrunden kunde vi njuta av skön musik spelad av Jan Wikegård och Lasse Persson.

*Text: Gunilla Svedlund Foto: Torbjörn Svedlund*

## Facebookgruppen har träffats

Cancerföreningen Gävleborg finns på Facebook sedan något år tillbaka och det är Annette Östling 50 år från Gävle som håller igång den. Hon har själv drabbats av bröstcancer, och även varit anhörig till cancerdrabbade så hon vet hur det är när cancern kommer in i ens liv. I skrivande stund är det 32 st medlemmar i den öppna gruppen, men det finns även en sluten grupp för de som vill kommunicera lite mer konfidentiellt. Annette bjöd in

till öppet hus på kansliet genom Facebook och det kom 6 st, vilket gladdade Annette och även styrelsen för Cancerföreningen Gävleborg som gärna anammar den nya tidens teknik för att nå ut med sin verksamhet. Det kommer att bli en fortsättning på dessa träffar så gå in på Facebook, nästa träff kanske även DU vill vara med på!

*Text: Gunilla Svedlund*

## Boktips!

### Fredagsmys: 101 favoriter för alla av Emma Hamberg, Anette Rosvall

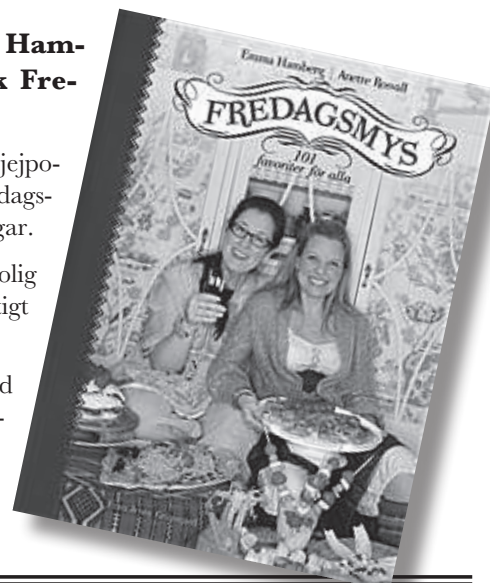
**Fredagsmys är ett vedertaget uttryck som alla använder. Emma Hamberg och Anette Rosvall är vana fredagsmysare och har i sin bok Fredagsmys samlat allt du behöver för det perfekta myset.**

Alla fredagsmyser! Singlar, nyförälskade par, oändligt gammalkära par, barnfamiljer, tjejp-larna, grannarna, gräsänklingen på egen hand, fjortisar och pensionärer. I boken Fredagsmys finns inga rätt eller fel, bara en massa fiffiga recept för precis alla typer av fredagar.

Husmorsorna Emma Hamberg och Anette Rosvall har skrivit en passionerad och rolig kärlekshistoria till veckodagen framför alla: fredagen. Och en påminnelse om hur viktigt det är att passa på att mysa efter en lång och stressig arbetsvecka!

Boken är indelad i kapitel med olika teman, inledda med en humoristisk krönika. Med avsnitt som till exempel Sugan solokvist, Fredagsbiff, Mysmingel, Barn tillåtet, TV-dinner och Vuxenmys, finns det recept och tips för precis alla.

På med mjukaste tofflorna, brassa på din bästa musik och tänd några ljus, för nu är det dags för fredagsmys!





## E-cigaretter kan vara farligare än man trott

Personer som använder elektroniska cigaretter kan under vissa förutsättningar få i sig mer cancerframkallande formaldehyd än man tidigare vetat, enligt ny forskning i tidskriften *New England Journal of Medicine*. Resultatet redovisas i ett kortare brev i den senaste utgåvan av tidskriften. Det är kemisten David Peyton och hans kolleger vid Portland State University i USA som i laboratorieförsök har funnit en ”dold” fraktion av formaldehyd i röken från elektroniska cigaretter. Men relevansen av fynden har ifrågasatts starkt av förespråkare av e-cigaretter.

Enligt studien kan den dolda formaldehyden uppkomma när ämnet reagerar med glycerol och propylenglykol i den rökliknande vattenånga som användaren andas in från e-cigaretten. Formaldehyden bildar då så kallade hemiacetaler som är mer instabila molekyler och som senare kan avge formaldehyd i lungorna. Bildningen skedde dock bara när e-cigaretten var inställd på ett relativt högt voltal, 5 volt. Under den förutsättningen kan intaget av formaldehyd därmed vara mycket större än intaget av formaldehyd från vanliga cigaretter, enligt forskarnas beräkningar.

– Det finns flera andra cancerframkallande ämnen i vanliga cigaretter. Men våra fynd visar att ingen kan betrakta e-cigaretter som helt ofarliga. Det tar flera år förrän man ser de skadliga effekterna av rökning så det kan ta tio år innan vi har motsvarande belegg för e-cigaretter, skriver David Peyton i ett mejl till *Dagens Medicin*.



Med utgångspunkt i vad som tidigare är känt för cancerriskerna med formaldehyd beräknar forskarna att en långvarig användning av e-cigaretter skulle kunna höja cancerrisken med 0,4 procentenheter under en livstid. Detta under antagande att inhalering av hemiacetalformerna av formaldehyd medför samma risker som inhalering av formaldehyd i gasform. Nyhetsbyrån AP refererar en kemist knuten till American Cancer Society som säger sig vara ”tämmligen övertygad” om att ämnena som forskarna undersökte bryts ner till formaldehyd i lungorna.

Studien är intressant, tycker Martin Burman, som är utredare på Läkemedelsverket.

– Det är känt sedan tidigare det kan finnas formaldehyd i e-cigaretröken. Resultaten visar vikten av att reglera produkterna och därmed låta dem genomgå ordentliga toxikologiska tester innan de får säljas, säger han.

Men studien har alltså fått kraftiga mothugg från förespråkare för e-cigaretter. Forskarnas metod representerar en onaturlig användning av e-cigaretter som skulle smaka illa. Det menar Gregory Conley, advokat för American Vaping Association, som uttalar sig i amerikanska medier. I dag klassas inte e-cigaretter som läkemedel. Läkemedelsverket har dock drivit frågan om att de borde göra det.

*Källa: Dagens Medicin 2015-01-23*

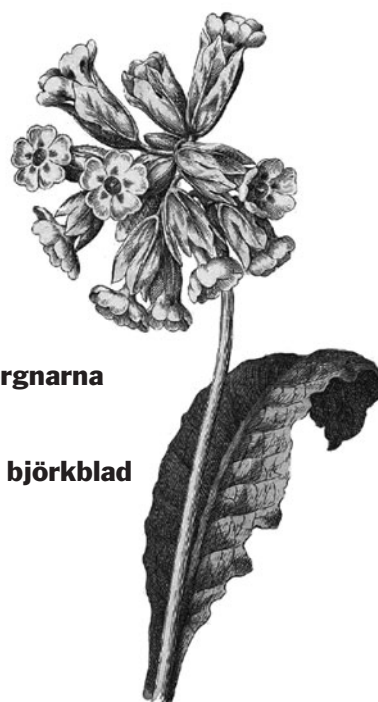
## Elva säkra vårtecken i naturen

**Vårtecken finns överallt och du behöver bara upptäcka dem.**

**Under följer elva säkra vårtecken i skog och mark.**

- **Vit- och blåsippor niger vackert**
- **Trandansen tar fart på åkrar och ängar**
- **Myrstackar vaknar till liv**
- **Hjortdjur vågar sig ut på öppna ytor för att beta**
- **Tjäder- och orrspel visslar och knarrar på myrar och åsar tidigt om morgnarna**
- **Fåglar bygger bo med olika arkitektur och material**
- **Tibasten blommar vackert, väldoftande och rosa på bar kvist**
- **Lövsprickningen tar fart - ta in ris och se det knoppas - gör te på skira björkblad**
- **Gäddor lurar i vassen och hugger gärna på din wobblers**
- **Häggdoften sprider sig i luftmassorna under vackra försommarkvällar**
- **Grodyngel simmar i pölar och gölar**

*Källa: Holmen.com*



## Ny patientlag

Från 1 januari 2015 gäller en ny lag, patientlagen. Patientlagen har tagits fram för dig som är patient. I lagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård. Du ska också få information om möjligheten att välja den vård du behöver. Information om vårdval, behandlingar och andra viktiga delar i din vård ska underlätta för dig att vara med och bestämma.

Oavsett vem du är och vilken bakgrund du har ska vårdpersonal ge den information du behöver. Det betyder till exempel att du kan behöva en tolk eller skriftlig information, för att förstå hur en undersökning kommer att gå till. Informationen ska vara anpassad till din situation och dina förutsättningar. Det är viktigt för att du ska kunna förstå och vara delaktig i din vård. När du känner att du förstår vilka alternativ och möjligheter du har kan du ge ditt samtycke, eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Du kan också välja att säga nej till den vård du erbjuds. Även om du har gett din tillåtelse till en viss vård kan du ändra dig. Det gäller även dig som inte är myndig. Barn ska också ha möjligheten att uttrycka sin åsikt. Är barnet litet kan det ske tillsammans med barnets vårdnadshavare, men ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård. För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det viktigt att även barnet förstår informationen.

Du ska få information om ditt hälsotillstånd, vilka metoder som finns för undersökning, vård och behandling, vilka hjälpmedel som finns, när du kan förvänta dig att få vård, vad behandlingen och vården förväntas resultera i, vilka risker för komplikationer och biverkningar som finns, hur eftervården, som du kan behöva, går till, vilka metoder det finns för att förebygga sjukdom eller skada, möjligheterna att hos Försäkringskassan få veta mer om att söka vård i ett EES-land eller i Schweiz.

Ibland kan det vara dina närstående som behöver få information om din vård. På grund av tystnadsplikten kan närstående bara bli informerade om du själv är med vid besöket eller har gett ditt tillstånd. Vid akuta situationer, om du till exempel är medvetslös och inte kan ge ditt samtycke, får du ändå den vård som du behöver.

Öppenvård kallas all vård när du inte blir inlagd. Du ska få information om vilken vård ditt landsting kan erbjuda och om du kan få vården i ett annat landsting. Men du kan också välja öppenvård var som helst i Sverige. Det betyder att du kan välja vårdcentral eller öppen specialistvårdsmottagning för undersökning eller behandling. Det har ingen betydelse om vårdgivaren är offentlig eller privat så länge vården är finansierad av landstinget. Att välja att tillhöra en vårdcentral kallas också för listning. Men du har alltid möjlighet att gå till vilken vårdcentral du vill i hela Sverige. På en vårdcentral kan du även välja en fast läkarkontakt. Du kan också välja högspecialiserad öppenvård vid ett regionsjukhus i ett annat landsting, till exempel en uppföljning av en cancerbehandling. Om det finns krav på remiss för den öppna specialistvården i ditt hemlandsting eller i det landsting du söker vård i måste du ha remiss från din vårdcentral.

När du söker vård i ett annat landsting är det dina medicinska behov som avgör när du får vård. Dina medicinska behov bedöms av läkaren. Du ska få öppenvård på samma villkor som alla de som är folkbokförda i det landstinget. Det betyder till exempel att du betalar lika mycket i patientavgift som alla andra som söker öppenvård. Du får själv betala resor och uppehälle när du väljer vård i ett annat landsting. Du, som kommer från ett annat landsting, omfattas inte av vårdgaranti i det landsting du väljer.

Om du har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada kan du begära att få en ny medicinsk bedömning. Den får du av en annan läkare än den du redan har, antingen i ditt hemlandsting eller i ett annat landsting. Ditt landsting ska bekosta en ny medicinsk bedömning. Om du får den i ett annat landsting bekostar ditt landsting även resorna.

I varje landsting finns en patientnämnd som ska hjälpa dig om du inte känner dig delaktig i din vård eller på annat sätt inte är nöjd med vården. Patientnämnden kan till exempel hjälpa dig med att komma i kontakt med ansvarig vårdpersonal och få information om hur du kan rapportera det du varit med om.

## Pryltips! Rubicson NU301

Köksvåg som kan beräkna matens energiinnehåll. Lägg ett livsmedel på vågen och mata in dess tresiffriga kod, sedan kan vågen visa mängden kcal, salt, proteiner, fibrer, fett och kolesterol. Vågen har en funktion som ger möjligheten att väga flera olika råvaror på samma talrik, om man lägger på dessa efter varandra. Information om 999 olika livsmedel finns i vågen. Möjlighet att växla mellan gram och ounce. Max kapacitet: 3 kg, upplösning: 1 gram. Mått: 251x169x31 mm. Drivs med 1x CR2032-batteri (medföljer).

**249 kr på Kjell & Company**



# 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
- Tre samtalsgrupper, livskraft, bröst- och prostatacancergrupperna
- Medlemsmöten varje månad med föreläsare och 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:

Hantverkargatan 33, 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](mailto:cancerforeningen@telia.com)

**Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!**