

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 1 2021



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



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Hej alla medlemmar.

Pandemin fortsätter att präglade våra dagar. Ljuset i tunneln är vaccineringen som inletts och som förhoppningsvis kan bidra till en förändrad vardag i positiv utveckling. Förhoppningsvis kan vi komma igång med vissa aktiviteter när vårsolen ger oss en hjälp, men givetvis är det långt kvar till den tid som var innan pandemin.

Jag nöjer mig med dessa rader denna gång och hälsar till er alla, fortsatt och håll ut och se till det positiva som sker för att bekämpa viruset.

Lars Johansson

ordförande.

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Ett nytt år, men inget har förändrats! Ingen kunde väl tro att pandemin skulle bli så här långvarig. Det värsta är att man i nuläget inte ser något slut på det heller. Administrativt finns det att göra men gemenskapen finns det ingen möjlighet till. Årsmötet är något som vi måste fundera på, hur ska vi genomföra det i år? Något som jag saknar väldigt mycket är träffarna med makramécirkeln, men jag knyter hemma och lär mig nya saker som jag hoppas att vi kan göra tillsammans när vi kommer igång igen.

Hoppas vi kan ses snart på möten och resor!

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: Lars Johansson

E-mail: cfgl@cancerforeningen.se
Hemsida: www.cancerforeningen.se

Original: Trycktrean AB
Tryck: www.trycktrean.se

Annonsansvarig: Lars Johansson

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 Forsslund
Kassör	Laila Brodén
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Signhild Vikström
Ersättare	Vakant
Revisor	Jan Wikegård
Revisor ersättare	Vakant
Auktoriserad revisor	Karin Bäckström
Valberedning	Vakant



WWW.CANCERFORENINGEN.SE

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

Följ oss på
Twitter och
Facebook!



Du kan ha feber innan 38 grader

Känner du till vilken din normala temperatur är? Visste du att äldre personer kan ha en så låg normaltemperatur som 35 grader? Det betyder att du kan ha feber långt innan 38 grader, som i dag är gränsen för vad som anses som feber. Ewa Grodzinsky är biomedicinsk analytiker och har skrivit en lärobok om feber. Hon tycker att vi behöver omvärdera begreppet feber. Idag räknas 37 grader vara den normala temperaturen. Och om den går över 38 grader, då har vi feber och anses vara sjuka.

Ewa Grodzinsky, som är biomedicinsk analytiker och docent i biomedicinsk laboratorievetenskap har tillsammans med Märta Sund Levander, specialistsjuksköterska och biträdande professor vid Linköpings universitet, skrivit en lärobok om feber. De anser att vi behöver vidga begreppet feber och istället titta och utgår från varje individs normaltemperatur när en diagnos ska ställas.



För att ta reda på vad en persons normaltemperatur är ska temperaturen mätas på morgonen tre dagar i sträck. En förutsättning för att kunna fastställa normaltemperaturen är att personen är frisk. Det högsta värdet som man får fram är normaltemperaturen och har man feber så har man

minst en grad över normaltemperatur.

- Det är viktigt att mäta på samma ställe varje gång, förslagsvis i örat, och utan att lägga till några tiondelar. Att använda kroppstemperaturen som mått för att se om en person har en infektion eller är sjuk på något annat sätt är egentligen inte alls dumt. Men vi har en föråldrad standard för vad som är normalt, och den stämmer inte med verkligheten, säger Ewa Grodzinsky.

Inför skrivandet av boken ställde författarna frågan; vilken normaltemperatur har du? 2 000 personer svarade och de allra flesta hade en normaltemperatur på 36,5 grader. De fick också svara på frågan när de känner sig sjuka och då hade temperaturen ökat med en till en och en halv grad.

Det verkar dock vara svårt att ändra på det ”gamla” sättet att förhålla sig till vad som är feber och inte, menar Ewa Grodzinsky, trots att de som jobbar inom vården vet om att feber och normaltemperatur är individuellt.

- Det var inte förrän på 1970-talet som man började förstå hur ökad kroppstemperatur är kopplat till vårt immunsvaret och att feber med sjukdomskänsla är en tydlig signal om att vi fått in något i kroppen som inte är bra, säger Grodzinsky som i boken hon skrivit med Märta Sund tar upp kroppens temperatur och feber ur flera olika synvinklar.

Källa: Vårdfokus

En podd om cancer

enpoddomcancer.se

Lotten Blomqvist är programledare för ”En podd om cancer”. Hon är sjuksköterska och har jobbat med cancerpatienter under många år. Du som lyssnar får uppleva olika livsöden, där fantastiska människor delar med sig av sin berättelse.

Du som lever med cancer, som drabbad eller anhörig, får ta del av erfarenheter och kunskap som de hoppas ska ge både stöd, tips och råd. Podden spelas in på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

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



Ny medicinsk bedömning

Du kan få en ny medicinsk bedömning om du har fått veta att du har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada. Det innebär att du blir undersökt av en ny läkare. Syftet är att du ska känna dig trygg med att du får den vård och behandling som passar dig bäst. Ny medicinsk bedömning kallades tidigare ibland för second opinion.

Vid livshotande eller särskilt allvarlig skada

Du som har en livshotande eller mycket allvarlig sjukdom eller skada ska få hjälp av vården med att få en ny medicinsk bedömning, om du vill ha det. Prata med din läkare eller någon annan som arbetar på den mottagning där du fick din första bedömning. Vilka sjukdomar och skador som är livshotande eller särskilt allvarliga avgörs i den enskilda situationen. Cancer och sjukdomar i nervsystemet är några exempel på allvarliga sjukdomar som kan ge möjlighet till ny medicinsk bedömning. Det är din behandlande läkare som bestämmer om du ska få en ny medicinsk bedömning. Läkaren skickar i så fall en remiss till en annan läkare. Läkaren kan finnas på en mottagning i din region eller i ett annat. Vården ska hjälpa dig att hitta en passande ny mottagning. Du kan också själv ha förslag på en annan läkare eller mottagning där den nya bedömningen kan göras.

Din hemregion ska betala

Den region där du är folkbokförd ska bekosta en ny medicinsk bedömning, om du har fått ja till en sådan. Det gäller även om du måste resa till en annan region. Din hemregion ska också betala för resan. Om den nya medicinska bedömningen resulterar i att du får ett nytt behandlingsförslag ska du också kunna få den behandlingen, om den stämmer med vetenskap och beprövad erfarenhet. Det måste också vara rimligt med hänsyn till din sjukdom eller skada och vad behandlingen kostar. Regionen där du är folkbokförd ska i så fall stå för kostnaden för den nya behandlingen. Bestämmelserna om ny medicinsk bedömning finns i patientlagen.

Vid sjukdom eller skada som inte är livshotande eller särskilt allvarlig

Oavsett vilken sjukdom eller skada du har kan du själv välja att kontakta en annan läkare för att få hens åsikt

om din diagnos eller behandling. Du kan också byta mottagning inom öppenvården om du inte är nöjd. Du som på eget initiativ kontaktar en ny mottagning för att få en ny medicinsk bedömning får betala resa och boende själv. Du får också själv hitta en passande mottagning. Mottagningen kan finnas i din egen region, eller i ett annat. Ibland behöver du en remiss för att kunna få en ny bedömning. Ta kontakt med den mottagning där du vill få bedömningen för att få veta mer.

Om du inte är nöjd eller vill veta mer

Du kan kontakta patientnämnden i din region för att få information om vad du kan göra om du vill ha en ny medicinsk bedömning. Du kan också kontakta dem om du är missnöjd med den vård som du har fått.

Källa: 1177.se

Paj med bacon och potatis

Ingredienser:

- 1 paket färdig pajdeg på rulle
- 300 g kokt fast potatis
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- smör till stekning
- salt och grovmalen svartpeppar
- 5 dl riven lagrad cheddarost
- 2 dl grädde
- 2 ägg
- 1 paket bacon, 140 g

Gör såhär:

Sätt ugnen på 175°.

Klä en smord pajform med degen.

Dela potatisen i mindre bitar. Hacka löken och vitlöksklyftorna.

Stek potatisen tills den får lite färg. Lägg ner lök och vitlök och låt steka med någon minut under omrörning. Krydda med salt och peppar.

Blanda riven ost med ägg och grädde i en bunke och blanda sedan i potatisfräset.

Häll allt i pajskalet.

Dela baconet i bitar och fördela över pajen.

Baka i ugnen ca 40 minuter.

Tag ut pajen och låt svalna ca 10 minuter.

Ny princip för cancerbehandling visar lovande effekt

Forskare vid Karolinska Institutet rapporterar i tidskriften Nature att de har utvecklat en ny typ av hämmare som stör mitokondriers funktion i cancerceller. Behandlingen hindrade cancerceller från att dela sig och minskade tumörtillväxten hos möss, utan att påverka friska celler i någon större utsträckning.

– Vi är upprymda över att ha kunnat visa att denna nya princip för cancerbehandling fungerar i djurmodeller. Förhoppningsvis kan substanserna nu utvecklas vidare för behandling av människor, säger Nils-Göran Larsson, professor vid institutionen för medicinsk biokemi och biofysik vid Karolinska Institutet, som lett studien.

Mitokondrier är cellernas kraftverk och är avgörande för att omvandla energi från maten vi äter till energi-valuta som krävs för en mängd olika cellfunktioner. Cancerceller är beroende av mitokondrier inte bara för att få energi utan också för att producera en mängd byggstenar som behövs för att göra fler celler när cancercellerna delar sig. Den kontinuerliga celldelningen innebär att en cancercell hela tiden måste skapa nya mitokondrier för att växa.

Tidigare försök att sikta in sig på mitokondrier för cancerbehandling har fokuserat på att hämma mitokondriers funktion. Denna strategi har dock ofta resulterat i allvarliga biverkningar på grund av mitokondriernas avgörande roll för den normala vävnadsfunktionen. Som ett alternativ utvecklade forskare från Karolinska Institutet och Göteborgs universitet i Sverige i samarbete med Max Planck Society och Lead Discovery Center GmbH i Tyskland en ny strategi som inte direkt påverkar funktionen hos befintliga mitokondrier. I stället utformade man mycket selektiva hämmare som riktar sig mot mitokondriernas eget genetiska material, mtDNA, som har en kritisk roll i bildandet av nya mitokondrier.

– Tidigare resultat från vår forskargrupp har visat att celler som snabbt delar sig, som cancerceller, är helt beroende av mtDNA för att bilda nya funktionella mitokondrier. Följaktligen påverkar behandling med de nya substanserna specifikt bildandet av cancerceller, medan friska celler i vävnader som skelettmuskulatur, lever eller hjärta förblir opåverkade under en överras-

kande lång tid, säger Nils-Göran Larsson.

När forskarna undersökte verkningsmekanismen för dessa nya hämmare observerade de att cancercellerna försattes i ett tillstånd av svår energibrist och utarmning av näringsämnen. Detta leder till förlust av nödvändiga byggstenar, minskad tumörcellstillväxt och slutligen celldöd.

– Resultaten är mycket lovande, men det krävs många års vidareutveckling innan det kan bli aktuellt att testa behandlingen på människor, avslutar Nils-Göran Larsson.

Studien finansierades av bland andra Max Planck Society, Vetenskapsrådet, Knut och Alice Wallenbergs stiftelse, Europeiska forskningsrådet, Cancerfonden, ALF-avtalet mellan den svenska regeringen och regionerna och Deutsche Forschungsgemeinschaft.

Källa: Karolinska

Bibliotekarien i Auschwitz

av Antonio Iturbe

Fjortonåriga Dita är en av många som sätts i Auschwitz. Hon tas, tillsammans med sin mamma och pappa, från Terezín-gettot i Prag till det ökända fånglägret. Hon lyckas dock på något sätt anpassa sig till den konstanta terrorn i lägret. Så när den judiske ledaren Freddy Hirsch ber Dita att

ta hand om åtta skrifter som fångarna lyckats smuggla in utan att bli upptäckta, säger hon ja. Och blir därmed bibliotekarien i Auschwitz. En roman byggd på den verkliga berättelsen om den fd Auschwitz-fången Dita Kraus. En otrolig berättelse om en flicka som riskerade sitt liv för att hålla böckernas magiska kraft vid liv under Förintelsen. Ur ett av de mörkaste kapitlen i mänsklighetens historia växer en berättelse fram om mod utöver det vanliga, och om hopp.



Möglig ost kan vara giftig

Faran med mögliga livsmedel är inte möglet som sådant, utan de gifter, mykotoxiner, som vissa mögel kan bilda. När och om mykotoxiner bildas beror på flera olika faktorer: vilken art och stam av mögel det är, lagrings-



temperatur, matens vatteninnehåll, salthalt, pH med mera. I mögelostar som exempelvis brie och gorgonzola styr tillverkaren dessa faktorer, framför allt genom att använda mögelsorter som man vet är säkra, så att produkten blir ofarlig. Detta innebär inte att ost som blivit möglig på annat sätt generellt skulle vara ofarlig. När mat möglar i våra kylskåp och skaffier är ju många av faktorerna okända – därför är det bäst att alltid utgå från att det kan ha bildats mykotoxiner.

Då infinner sig nästa fråga: Hur långt kan gifterna ha spridit sig i maten? Finns de i hela produkten eller är delar fortfarande säkra att äta? I bröd kan mykotoxiner spridas effektivt och finnas även långt ifrån det synliga mögelangreppet. Anledningen är bland annat att bröd är poröst, vilket låter möglets hyfer (osynliga, tunna celltrådar) att snabbt växa in i hela brödet. Färsk- och mjukostar innehåller väldigt mycket vatten vilket också gör att mykotoxiner kan spridas långt. Dessa produkter bör man därför kasta om de har möglat. Hårdost däremot är mer kompakt och innehåller inte lika mycket vatten. Mykotoxinerna sprids därmed inte lika långt, utan finns mer koncentrerat i närheten av det synliga mögelangreppet. Därför går det bra att skära bort möglet med god marginal och äta resten av osten.

Källa: Åsa Swanström, mikrobiolog, Livsmedelsverket

SÖK I DATABASER PÅ NÄTET

Sök växter www.digiflora.se

Sök småkryp www.entomologi.se

Sök arter www.artfakta.se

Vem snodde osten?

hur vi tacklar förändringar

av Spencer Johnson

Vem snodde osten har länge toppat världens bestsellerlistor. Det är en insiktsfull och roande berättelse om hur vi kan lära oss att tackla förändringar i arbetsliv och privatliv. Boken berör viktiga livsfrågor som vi alla ställs inför, oavsett ålder.



Fottvättare med sugproppar

Fottvätt som man enkelt fäster på golvet med hjälp av sugkoppar.

Fottvättaren har mjuka borstar som gör att du blir rent på fötterna utan att böia dig.



150kr Hjälpmedel SAM www.hjalpnu.se

Från köket hörs lille Olles röst:

- Mamma kom fort... Nu är mjölken större än grytan...

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG 90 14 07 - 7 BG 901 - 4077

Skönhetsrutiner med bikarbonat

Många tror att det är nödvändigt att spendera stora summor på skönhetsbehandlingar utan att inse att vi redan har allt vi behöver för de bästa behandlingarna för hår, hud och till och med tänder i hemmet. En av de mest fantastiska skönhetsprodukterna kan hittas i de flesta hem: bikarbonat, nedan finns några skönhetsrutiner med bikarbonat som ingrediens.

Peeling

Ta bort döda hudceller. Blanda en del vatten med tre delar bikarbonat och massera varsamt blandningen över huden i cirkelrörelser. Skölj med varmt vatten och avsluta med en fuktgivande kräm.

Djup hårrengöring

Blanda en tesked bikarbonat i ditt schampo och massera varsamt in det i håret. Låt det verka i tio minuter, skölj. Håret kommer att kännas fräscht och rent.

Knän och armbågar

Lägg till lite bikarbonat i din dagliga fuktkräm och massera in den på dessa torra områden.

Silkeslena händer

Gör en smet med lite vatten och bikarbonat som du sedan masserar över händer och naglar tills de är lena och fria från såväl döda hudceller som smuts.

Vitare tänder och bättre andedräkt

Blanda lite bikarbonat med lite vatten och en nypa salt och borsta sedan tänderna.

Gurgla vatten med bikarbonat för att bekämpa dålig andedräkt.

Naturlig deodorant

Applicera det som en kräm i armhålorna eller lägg till 12 cl i ett bad.

Aknebehandling

Blanda lite bikarbonat med citronsaft och applicera den resulterande smeten på det du vill ta bort. Det är viktigt att applicera denna behandling under kvällstid eftersom utsättning för solen kan orsaka fläckar på huden.

Avslappning för trötta fötter

Lägg till tre matskedar i en balja varmt vatten och sänk ned fötterna i tio minuter.

Källa: Steg för hälsa

GW:s kriminalgator

Brottslingarna härjar vilt och begår brott efter brott. Det ligger 40 olösta kriminalfall på GW:s skrivbord. Sammanställ bevisen och lös gåtan. Vem är skyldig? Börja med de enklaste och arbeta er uppåt i svårighet. Turas om att vara GW och lös brotten individuellt eller arbeta tillsammans som en kriminalavdelning. Det viktiga är att brottslingarna åker fast! Kräver list, logiskt tänkande och bra slutledningsförmåga.



Tiden

är för långsam för dem som väntar,
för snabb för dem som fruktar,
för lång för de som sörjer,
för kort för de som gläder sig,
men för de som älskar, är tiden evigheten.

Henry Van Dyke

En dvärg kommer in på ett casino.
Croupiern frågar:

- Spelar ni kort?
- Nä, jag är född så här.

GEMENSKAP MOT CANCER
Cancerföreningen Gävleborg

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!