

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 1 2022



Tel. 070-518 48 08. Plusgiro: 90 14 07-7 Bankgiro: 901-4077 Swish: 1239014077



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Hej alla.

Kan vi tro på att pandemitiden ebbar ut, mycket tyder på det och att samhället kommer att återgå i normalare former.

För föreningens del har vi flyttat från Gävle och installerat det nya kansliet i Sandviken, det innebär att vi får bättre ekonomi för verksamheten som vi hoppas så sakteliga ska komma igång.

Inför Årsmötet finns behov av att fler medlemmar ställer sig till förfogande för förtroendeuppdrag i styrelsen, har du förslag, lämna in det till kansliet. Ta nu väl hand om er så ses vi i den framtida verksamheten.

Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Nu börjar vi hoppas igen, kanske kan vi komma igång med vår verksamhet igen! Två år utan social gemenskap och hemarbete har gett mig abstinens! Nytt år och mycket är nu annorlunda. För att minska föreningens kostnader har kansliet flyttat och kan för tillfället inte ta emot besök, men kan nås på telefonnummer 070-518 48 08. Tidningen kommer att

ges ut två gånger per år, också detta för att minska på kostnaderna. I skrivande stund är det Årsmötet som är i fokus och jag hoppas styrelsen kan ordna med ett lika gott och trevligt som vi hade 2021. Restriktionerna är slopade men vi måste fortsätta hålla avstånd och säkra möten, så närmaste framtiden får visa vilken verksamhet som vi kan erbjuda gamla och förhoppningsvis nya medlemmar.

Gunilla Svedlund
Kanslist

Cancerföreningen Gävleborg

Besöksadress:
Polhemsgatan 7B
811 60 Sandviken

Telefon: 070-518 48 08

Plusgiro: 90 14 07-7
Bankgiro: 901-4077
Swishnummer: 1239014077

Ansvarig utgivare: Lars Johansson

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

Original: Trycktreat AB
Tryck: www.trycktreat.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 begravnigen med er sista hälsning.

Styrelsen 2021

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



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

Mamma idag var inte medicinen lika äcklig som igår.

- Oj, tog du en hel matsked?

- Nää, jag använde gaffel.

**Följ oss på
Twitter och
Facebook!**



Annon



Julbord 2021

Att äta julbord tillsammans med vänner är mycket trevligt och denna gång var det så trevligt att jag som skriver och tar foton helt glömde bort att ta foton! Vi var 26 som träffades på Restaurang Kvarnen i Gävle fredag 10 december kl 15:30, en tid som alla var glada för eftersom inte många vill vara ute på kvällarna. Julbuffén innehöll inte så mycket som man är van vid, men det smakade gott och avslutades med lotteri och kaffe med dessert.

Text: Gunilla Svedlund

Sven-Erik var åtalad för mord och förhördes under rättegången av åklagaren:

- Du medger att du sköt tomten när han genade över din tomt för att tomta hos din granne?

- Ja, det gjorde jag. Jag sköt honom men jag är oskyldig!

- Men hur kan du vara oskyldig när du erkänner att du skjutit jultomten?

Sven-Göran håller upp sin jaktlicens där det står:

"Sven-Erik Johansson erhåller härmed jakträtt på tomten".

Efterlängtad medlemsmöte

Föreningen har aldrig tidigare haft så långt uppehåll mellan två medlemsmöten som denna gång. Förra medlemsmötet hölls 10 mars 2020 och det dröjde ända tills 18 november 2021 då nästa hölls. Vi var 19 medlemmar som träffades i Träffpunktens lokal, och alla var vi så glada för att åter ses. Medlemmarna tyckte att det var bra att medlemsmötet började kl 16:30, då de helst inte vill gå ut kvällstid i mörkret. Vi hade verkligen trevligt och blev underhållna av trubaduren Walle. Vi fick önska låtar och han kunde dem alla! Nu får vi hoppas att det inte dröjer lika länge tills nästa medlemsmöte!



Text och foto: Gunilla Svedlund

Sponsorer



Cancer, hopp och att våga leva

Att vara hoppfull, att ta hjälp av varandra och att låta livet vara föränderligt. Det är aktiva handlingar som kan hjälpa människor att finna trygghet vid svår sjukdom som cancer. Det menar Ulrika Sandén som nyligen disputerat i innovationsteknik vid Lunds tekniska högskola med en avhandling om att leva med cancer. Människor som anar att något är fel, med symtom som ännu inte förklarats, befinner sig ofta i en sorts väntrum. Väntan kan pågå länge, och i detta tomrum uppstår vanligtvis en mängd tankar och känslor som kan vara svåra att hantera. Vid en konstaterad cancerdiagnos är den initiala väntan på besked över men annan väntan och andra känslor tar vid. Kroppsliga och mentala symtom ska hanteras och det är inte ovanligt att uppleva en dödsrädsla.

En väg till trygghet

Ulrika Sandén har intervjuat cancerdrabbade och deras närstående, och den passiva väntan vittnar många patienter och närstående om. Med hjälp av användardriven innovation utforskar Ulrika Sandén hur teorin ”nuets förnöjsamhet” kan användas för att hitta alternativ till väntan och finna en väg till ökad trygghet. Nuets förnöjsamhet bygger på gemenskap, proaktivitet och en acceptans om livets oförutsägbarhet – och bidrar med såväl kognitiva som emotionella vägar att finna trygghet och livsglädje trots sjukdom.

– Det är en form av ödesberedskap. En acceptans för livets oberäknelighet och ett sätt att bli motståndskraftig i cancerlivets svängningar, säger Ulrika Sandén.

Genom att släppa taget om ett passivt hopp på goda resultat och i stället förbereda sig för olika besked är det möjligt att minska ältandet som är en stor del av den ångest många tampas med, menar hon.

Att fylla nuet med värde

I sin forskning tar Ulrika Sandén också upp mellanmedvetandet, ett begrepp som tillsammans med aktivitet och ödesberedskap fångar möjligheten att hantera det mest svårhanterliga. Som sjuk ska många nya situationer i livet hanteras samtidigt som kroppen inte mår bra. För att orka med vardagen kan vissa känslor och upplevelser behöva placeras i ett mellanmedvetande, ett slags stand-by-läge.

– Exempelvis kan man använda svart humor, naturupplevelser och konst för att hantera vardagen på ett mindre ångestladdat sätt, säger Ulrika Sandén.

Nuets förnöjsamhet förklarar och illustrerar hur det är möjligt att ta sig själv tillbaka till nuet genom aktiva handlingar och att dela upp tiden i kortare intervaller. Ulrika sammanfattar sitt arbete med orden:

– Genom att dela upp tiden i mindre enheter och kombinera det med aktiviteter så kan svåra situationer hanteras bättre än vid passivitet. Aktiviteten tar en tillbaka till nuet, och i nuet finns alltid någonting som kan göras för att må något bättre. Varje gång ökar hoppfullheten, ett inre hopp som säger att ’jag fixar detta’, säger Ulrika Sandén.

Egen erfarenhet inspiration till forskningen

Ulrika Sandén har själv cancererfarenhet som både patient och närstående. Hon forskar inte på sig själv men har under avhandlingsarbetet använt sina egna erfarenheter som inspiration och en fördjupad förståelse.

– Det är ju helt fantastiskt att jag har kunnat gå från att träna på att läsa, hitta hem och koka kaffe till att disputerat. Jag var bara tvungen att fördjupa mig i den resan, säger Ulrika Sandén.



Källa: Vetenskap & Hälsa, Jessika Sellgren

Prostatacancerpodden

för dig som vill veta mer om prostatacancer, oavsett om du är patient, anhörig, eller om du bara är intresserad. Den finns för att öka din kunskap, så att DU kan fatta livsavgörande beslut.

www.prostatacancerpodden.se

Uppdrag: att hitta cancer i tid

Sophia Zackrisson installerades som professor i radiologi, med inriktning mot cancer, vid Lunds universitet i oktober 2021. Nedan skriver hon själv om sin forskning.

Cancer har alltid fascinerat mig. Eftersom jag har ett tekniskt intresse valde jag att kombinera bilddiagnostik med uppgiften att hitta cancer i tid när jag inledde min forskarbana i slutet på läkarutbildningen. Forskningen har under hela min karriär varit integrerad med mitt arbete som röntgenläkare med patienter på sjukhuset, för det är i de situationerna man förstår vilka pusselbitar som saknas.

I min forskargrupp undersöker vi nya metoder för cancerdiagnostik, både för hälsoundersökningar och för att förbättra utredningen när man väl har ett misstänkt fynd på en bild eller symtom på cancer. Jag har mest forskat om bröstcancer och mammografiscreening, men har även projekt som är inriktade på prostatacancer samt tjock- och ändtarmscancer. Min forskargrupp består av personer med olika kompetens: röntgenläkare, ingenjörer, sjukhusfysiker samt röntgensjuksköterskor, och vi samarbetar med kirurger, onkologer, patologer, statistiker och hälsoekonomer för att få en så bred och samtidigt djup förståelse för ämnet som möjligt.

I vår stora screeningstudie med 15 000 kvinnor i Malmö som undersöktes med både vanlig mammografi (2D) och brösttomosyntes (3D), som är en slags skiktröntgen av bröstet, kunde vi visa att man med 3D-mammografi kan hitta 34 procent fler tumörer vid screening än med vanlig mammografi och även minska risken för att kvinnan själv måste upptäcka en tumör i bröstet mellan screeningomgångar. Just nu studerar vi om artificiell intelligens, kan vara lika bra eller bättre än röntgenläkaren på att hitta eller utesluta bröstcancer och prostatacancer samt om tryckmätningar och laserljus kan förbättra bröstcancerdiagnostiken. Målet är att kunna hitta tumörerna ännu tidigare än vi gör idag, för att kunna ge mildare behandling och för att fler patienter ska överleva.

Källa: Vetenskap & Hälsa,

Sophia Zackrisson, professor vid Lunds universitet

De bästa tärningsspele

Dan Glimne

Tärningar, och dess föregångare trästycken, snäckskal och benbitar från djur, har vi människor spelat med i långt över tiotusen år. I denna bok återfinns ett underhållande och intressant urval tärningsspel från olika länder och tidsepoker:



- Hela 43 olika spel, med en, två, tre eller ännu flera tärningar

- Nyskapande och spännande varianter av yatzy, klassiska hasardspel, spel med bluffande och på pokertema, skicklighetskrävande dueller för bara två deltagare och mycket annat samt några intressanta nyuppfunna tärningsspel!

- Tydliga regler och instruktioner om spelsätt, antal deltagare, protokollföring och taktiktips

Roliga läkaranteckningar

- ❖ 5-årig pojke kommer hit då han druckit Blomstra och möbelpolish tillsammans med föräldrarna.
- ❖ Vänster knä svullnade upp och sökte distriktsläkare.
- ❖ Detta var de patienter som blev liggande på mitt skrivbord.
- ❖ Femårig flicka med öroninflammation två gånger årligen sedan urminnes tider.
- ❖ Patienten är betydligt piggare sen hon kom härifrån.



Gyncancerpodden

En podd från Nätverket mot gynekologisk cancer, där allt möjligt relaterat till gynekologisk cancer diskuteras och intressanta gäster intervjuas.

www.gyncancer.se/gyncancerpodden/

3 sätt att skratta mer – varje dag!

Ett gott skratt är inte bara bra träning för kroppens insida, det har massor med bra hälsoeffekter också! Här är några förslag på hur du får in mer skratt i din vardag. Att skratta är inte bara härligt att göra, det har många fina hälsoeffekter också. Bland annat utsöndras endorfiner, ett hormon som får oss att må bra och som dessutom lindrar stresskänslor. Skratt kan också ge lättnadskänslor. Forskare har dessutom slagit fast att skratt hjälper immunförsvaret och kan alltså hjälpa oss att hålla oss friskare. Men för att det ska fungera som bäst så ska vi helst skratta lite då och då, varje dag. Och för att göra det kan vi faktiskt behöva fundera över hur vi ska göra livet lite roligare generellt.

Psykolog Loretta G Breuning har skrivit boken *Habbits of a happy brain* (ungefär vanor hos en lycklig hjärna), hos *Psychology Today* tipsar hon om hur vi kan jobba aktivt för att få skratta mer.

1 Hitta dina humor-sammanhang

Vet du vilken typ av humor du har? När du har identifierat din humor så blir det också lättare för dig att fylla på med fler saker som får dig att skratta i vardagen. Om dina vänner inte gillar samma typ av humor så hitta sammanhang där det finns människor som delar din typ av humor. Att dela med sig av humor som ingen annan omkring dig förstår kan få motsatt effekt, men delad glädje är dubbel glädje som det ju heter! Om du vill skratta på måste du också skapa tid för att göra saker du gillar. Så när du vet vad du gillar, boka in tid för det i kalendern.

2 Bunkra upp med skratt för sämre dagar

Har du någon gång tänkt på att samla på dig roligheter? Om inte så är det dags nu! Välj en bra dag, då du är på gott humör, att göra det på – för att kunna ha ett förråd att plocka ifrån när det kommer en dag då du verkligen behöver det. Det kan handla om roliga klipp du hittar på nätet, eller att skapa en bildmapp med bilder som du blir lycklig av att se på, som påminner dig om roliga händelser. Ha dina roligheter lättillgängliga så du är redo när du behöver höja humöret en stund. Du kan också boka in dig på saker som du vet att du brukar skratta av, så du har något att se fram emot. En rolig bio, en stå upp-föreställning eller ett humorprogram på tv. Då har du något att se fram emot, och bli glad över, innan du får skratta också.

3 Skratta högt och ofta

Brukar du hålla tillbaka dina skratt för att du inte tycker det passar sig att skratta eller för att du inte

vill ta plats? I så fall är det dags att sluta med det. För om du börjar hålla tillbaka dina skratt kommer du snart per automatik låta bli att skratta – helt i onödan. Våga skratta högt och ofta. Börja också lägga märke till när andra skrattar och försök hitta glädjen i det. Tänk "vad härligt att hen skrattar" och gläds med den personen. När du kan uppskatta andras skratt kan du också bli mer positivt inställd till ditt eget skratt (om du inte redan är det). Men det kräver lite träning – ge inte upp!

Fler saker du kan göra för att skratta nu:

Läs en rolig tidning eller bok

Googla på roliga historier

Titta på en film du vet att du brukar skratta åt

Träffa vänner och prata om roliga minnen

Testa skrattyoga

Låtsas-skratta tills det gör över i vanligt skratt

Titta på knäppa katt-klipp på nätet

Källa: mabra.com

Mannen som hyrde en familj

Susanne Brijkers

Gustav, 83, har alltid prioriterat karriären framför att skaffa fru och barn. Trots sin ålder har han inga planer på att lämna sina höga positioner. Men mitt under ett styrelsemöte faller han ihop av en stroke och livet blir aldrig mer detsamma. Han flyttar in på ett lyxigt äldreboende där det som räknas är att ha nära och kära som kommer på besök. Eftersom Gustav alltid strävat efter att vara lyckad hyr han en familj. Men istället för en perfekt sådan får han en evighetsstuderande loser till son, en ensamstående mamma till svärdotter och två jobbiga ungar till barnbarn. *Mannen som hyrde en familj* är en tragikomisk feelgood med karaktärer som griper tag och väcker känslor. Bakom humorn och den lättsamma stilen finns ett djup som manar till eftertanke: Hur långt är man beredd att gå för att slippa ensamheten och för att behålla fasaden? Vad är en familj egentligen? Kan man ändra sitt sätt att vara, även långt upp i åldern?



Kort stubin? Så blir du bättre på att hantera ilska

Vissa är lugna som filbunkar i alla lägen, andra tappar fattningen vid minsta motgång. Här förklarar experterna hur du förlänger din stubin och hanterar din ilska bättre.

Ett ilsket humör kan ha många olika orsaker. De allra flesta reagerar inte medvetet aggressivt, det bara kommer. I vissa fall är det så enkelt som att vi är hungriga, har en hormonell obalans eller är stressade av olika anledningar. I andra fall är det ett inlärt beteende, som gått i arv från exempelvis en förälder. Psykoterapeuten Dee Johnson menar att ilska ofta är ett sätt att kanalisera andra känslor som är svårare att uttrycka – som rädsla, ångest, smärta och skam.

Går det att bli bättre på att hantera sitt humör?

Vid motgång eller provokation är det ofta lättare att ta till ilska och över tid riskerar det att normaliseras – trots att det sällan är det mest hälsosamma sättet att tackla känslor. Det är inte heller särskilt roligt för omgivningen. Men som med så mycket annat så ger övning färdighet. Om vi en gång lärt oss att reagera med ilska, kan vi också lära oss att reagera annorlunda. Nedan förklarar experterna vad du kan göra, både på kort och lång sikt.

1. På kort sikt

Det är lättare sagt än gjort, men i stunden är det viktigt att fokusera på hur din kropp reagerar när du blir arg.

– Försök fånga dig själv i ögonblicket och ta ett djupt andetag. Om du kan avvika från situationen som gör dig arg och exempelvis ta en promenad eller räkna ner från hundra, gör det, säger psykoterapeuten Lucy Beresford till brittiska Metro. Det viktiga är att skifta fokus bort från situationen som gjort dig upprörd. Försök slappna av och låt spänningarna i kroppen rinna av dig. Tänk på andningen och försök återta kontroll över kroppen.

2. På lång sikt

För att gå till botten med problemet krävs mer tid och arbete. Beresford rekommenderar terapi för att verkligen förstå vad roten till ilskan – oavsett om

det är en nedärvd försvarsmekanism eller ett sätt att uttrycka andra, djupare känslor. KBT är också ett bra alternativ för att hitta hälsosammare och mer produktiva sätt att hantera motgångar.

– Att notera när du förlorar humöret och fundera på hur du kunde hanterat situationen mindre aggressivt kan vara väldigt hjälpsamt. Utvärdering är en viktig del i lärande och förändring, säger Johnson. Avslappningsövningar och vissa livsstilsförändringar kan också ha stort värde för din mentala hälsa i stort. Prioritera sömn, en balanserad kost och fysisk aktivitet så gott det går. Och håll koll på dina stressnivåer.

Källa: Hälsa, Expressen

Köttfärsgratäng

800 g köttfärs
 1 gul lök, hackad
 3 dl purjolök, skivad
 1 pkt bacon, i bitar
 250 g champinjoner, skivade
 1 vitlöksklyfta, hackad
 2 msk tomatpuré
 4 dl riven ost
 Salt
 Vitpeppar
 Paprikapulver
 Smör

 3 dl grädde
 1 dl mjölk
 5 ägg
 Salt
 Vitpeppar



Stek köttfärs, bacon, lök, purjolök, vitlök och champinjoner

Krydda med salt, vitpeppar och paprikapulver

Blanda i tomatpuré, låt steka några minuter

Häll köttfärsen i en smord ugnsform

Strö över ost

Vispa ihop ägg, grädde och mjölk. Salta och peppra

Häll äggstanningen över köttfärsen

Ställ in i ugnen, 200° i ca 25 minuter

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 två gånger per år
- Resor och utflykter arrangeras för föreningens medlemmar
- Bistår medlemmar med ekonomiska bidrag

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:

Telefontider:

måndag – torsdag 9.00 – 15.00 fredag 9.00 – 13.00
(lunchstängt 11.15 – 12.00)

Telefon: 070-518 48 08 eller e-mail: cfgl@cancerforeningen.se

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!