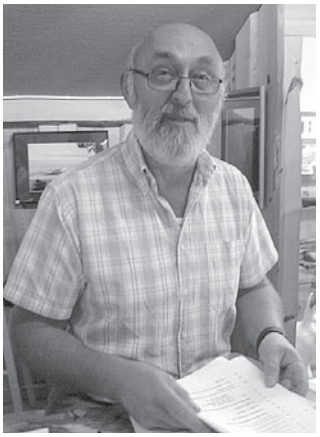
Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 2 2015

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

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

Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Hejsan! Vilken usel maj månad vi fick i år. Men nu snart kommer sommaren och värmen. Vi har nu haft avslutning i våra grupper. I prostatagruppen har vi haft caféträffar, och det har varit mycket lyckat.

Det kommer en ny hyresgäst efter sommaren till kontoret så nu blir det liv och rörelse där igen.

Det var tråkiga siffror som kom från cancerfonden om hur många som kommer att drabbas av cancer per år, ca 6 000 personer, det känns overkligt. Men vi skjuter det till efter sommaren och ser fram emot årets första resa nu i juni, jag har beställt fint väder men ni får gärna hjälpa mig.

Kansliet kommer att stänga för semester, men som vanligtså finns det jourtjänst.

Jag önskar alla en skön sommar och om det är något så slå en signal.

Tommy Edbom Ordförande

BLÅSMUSIK
I REGEMENTSPARKEN GÄVLE

SOMMARENS PROGRAM FINNS PÅ FACEBOOK

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: Smultron
Foto:

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.

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	Sonja Norin
Revisor	Barbro Olshage
Revisor ersättare	Jan Wikegård
Godkänd Revisor	Gunnar Sjödelius Grant Thornton

Hälsning från kansliet

Gunilla Svedlund

Nu är det sommar igen och vi kan se tillbaka på de första månadernas aktiviteter som har varit mycket trevliga. Vi börjar få in rutinerna även i den nya möteslokalen, men det har uppkommit en del incidenter som vi har fått lösa, glädjande är att det verkar som om medlemmarna tycker att det är en trevlig lokal och uppskattar att det är så nära till busshållplatserna.

Inför alla medlemsträffar och på loppisen är vi några som ställer upp ideellt och arbetar med t ex kaffebryggning, dukning, smörgåsberedning, uppackning och nedplockning. Vi behöver vara fler, så är du intresserad, ring till mig på kansliet och tala om det!

Ha en skön och trevlig sommar, så syns vi i höst!

Gunilla Svedlund Kanslist

Barn talar kärlek

Hur känns det att bli kär?
”Ungefär som en lavin där du måste fly för ditt liv.”
John, 9 år

Åsikter om kärlek
”Kärlek är löjligt... men jag kan tänka mig att pröva det någon gång.”
Floyd, 9 år

Hur får man kärleken att vara?
”Älska i stället för att gå till jobbet.”
Dick, 7 år

”Glöm inte din frus namn...
Det ställer verkligen till det.”
Erin, 8 år

Sommarstängt på kansliet

Kansliet är sommarstängt
22 juni – 9 augusti.

För utskrift av
minnesblad eller hyllningskort
ring 026-66 08 40 eller fyll i formulär på
www.cancerforeningen.se

Vill Du glädja en närstående eller en bekant med en hyllningsgåva?

Cancerföreningen Gävleborg bistår gärna med att skriva och sända ett fint hyllningskort till den som Du vill hylla genom att skänka en gåva till föreningen. Som givare bestämmer Du själv vad som ska stå i hyllningskortet, det kan vara en hälsning, en dikt eller vers.

Så snart vi erhållit gåvan skickas hyllningsskortet till den adress som Du angivit. Du kan själv välja om det ska skickas direkt till den som ska bli hyllad, eller om det ska skickas till Dig så att Du själv kan överlämna det.

Gåvan går till föreningens verksamhet - arbetet med att stötta cancersjuka och deras närstående. Alla ekonomiska bidrag behövs – stora som små!

Fyll gärna i formuläret på vår hemsida www.cancerforeningen.se eller kontakta kansliet på tel:026-66 08 40.

Säsongens första medlemsmöten

Årets första medlemsmöte var också det första mötet i ännu en ny lokal.

Cancerföreningen Gävleborg försöker hitta en möteslokal som medlemmarna kan trivas i, därför kommer vi under detta år att träffas i en trevlig lokal som BRF Skyttegården hyr ut åt föreningen på Norra Skeppargatan 29.

Mötet hölls den 5 februari och trots snö och mörker var det en del som kom för att titta på gamla foton från Gävle som Evald Wiberg visade och berättade intressanta fakta om eftersom han själv tagit fotona.

När vi höll mötet den 5 mars var det fler som kom, då spelade Testebogänget sin medryckande musik , och som vanligt serverades det fika med smörgås och lotteri.

Evald Viberg visade och berättade

Trivsam gemenskap i ny lokal

Torsdagen den 9 april hölls nästa medlemsmöte och då var det Hasse Ramsell och Olle Envall som stod för underhållningen och denna gång var det ännu flera som kom.

Text: Gunilla Svedlund
Foto: Gunilla Svedlund och Birgit Lindblom

Olle Enwall & Hasse Ramsell

Testebogänget

Vårloppis

Det har blivit tradition att Cancerföreningen Gävleborg håller ett loppis på våren och ett loppis på hösten. Denna gång blev det premiär för loppisen i den nya möteslokalen på Norra Skeppargatan 29.

Vi öppnade en kvart före utsatt tid och folk började strömma in! Denna gång hade föreningen fått in otroligt med saker, lokalen var fylld med grejer både på bord och golv, och det var många som fyndade. Föreningen serverade fika med hembakat och det var många som satt ner och fick sig en trevlig fikastund under gemytlig gemenskap.

Text: Gunilla Svedlund Foto: Torbjörn Svedlund

Detta var bara hälften!

Ostmästarens räksmörgås

	Gör så här:
4 skivor rostat vitt bröd	Smöra brödet
½ kg räkor	Skala räkorna och fördela dem på brödet
2 msk majonnäs	Blanda majonnäs, ost, dill och citronpeppar
1 ½ dl riven ost	Vispa äggvitorna hårt
2 msk dill	Vänd försiktigt ned dem i ostblandningen
1krm citronpeppar	Fördela blandningen över räkorna
2 äggvitor	
smör	Gratinera i 250° ca 5 minuter

Man och hustru, båda sextio år gamla firar sin trettioåriga bröllopsdag. Den goda féen dyker upp med sitt trollspö och låter makarna komma med var sin önskan.

Hustrun önskar sig en jordenruntresa. Och vips ligger färdbiljetter framför henne.

Mannen önskar att han hade en hustru som var trettio år yngre än han. Féen svänger sitt trollspö och i ett huj blir mannen nittio år.

Våffelätarlördag

Alla mätta och belåtna!

Jungfru Maria bebådelsedag, våffeldagen, var den 25 mars men Cancerföreningen Gävleborg serverade våfflor i sin möteslokal lördagen den 28 mars och det var så många som 28 st medlemmar som kom och åt. Det var 6 våffeljärn igång samtidigt och styrelsen gräddade och skyndade ut med varma våfflor som alla fick minst två av. Därefter serverades även kaffe och en god kaka. Det var mätta och glada våffelätare som sedan gick ut och njöt av en solig lördagseftermiddag!

Text och Foto: Gunilla Svedlund

Ny metod upptäcker levercancer i tid

Levercancer är en svår sjukdom med hög dödlighet och tidig upptäckt av tumören är avgörande för framgångsrik behandling. Hittills har det dock saknats tillräckligt bra metoder som kan upptäcka och diagnosticera cancern i ett tidigt stadium. Nu har Linköpingsföretaget Glycobond utvecklat en unik metod som visar lovande resultat för att klara av detta. Almi Invest har investerat i företaget.

Primär levercellscancer (HCC) är den vanligaste primära cancern som uppkommer i levern. Det är också den femte vanligaste cancern och den näst dödligaste. Över en halv miljon människor dör varje år i HCC och i USA är det den cancerform som ökar snabbast. Skälet till att HCC har en så hög dödlighet beror huvudsakligen på att cancern ofta upptäcks för sent. Avsaknad av tillräckligt bra och känsliga diagnosmetoder är en viktig orsak. Inte minst gäller det tiden från upptäckt till behandling, vilket ofta är en helt avgörande faktor. Med dagens diagnosmetoder är det ofta redan för sent att sätta in en effektiv behandling och därmed kunna rädda patientens liv.

Unikt blodtest

Glycobond har utvecklat en analys som kan diagnosticera levercancer i ett blodprov på ett tidigt stadium genom att använda ett unikt patenterat reagens. Analysen är både tillräckligt känslig och noggrann för att kunna upptäcka cancern på ett tidigt stadium.

– Att få fram en tillförlitlig diagnosmetod som upptäcker cancern i tid och kan särskilja levercancer från andra leversjukdomar är en stor och viktig utmaning i kampen mot HCC. Det känns positivt att Almi Invest nu går in och investerar i vårt företag så vi kan fullfölja arbetet med utveckling och lansering av vår analysmetod, säger Peter Påhlsson, vd för Glycobond.

Lättare att upptäcka och behandla

Idag används huvudsakligen ultraljud som metod för att diagnosticera levercancer. Men det är en dyr metod med låg känslighet för att detektera små tumörer i tidiga stadier. Dessutom är den en utförarberoende metod.

– Glycobonds analysmetod är mycket intressant och kan definitivt bidra till att rädda liv. Därför känns det här definitivt som en angelägen investering från vår sida. Teamet bakom Glycobond utgör också en unik kombination av kompetens när det gäller kolhydrater, den basala molekylära förståelsen och klinisk kemi, säger Claes Post, Investment Manager Almi Invest.

Källa: Almi 26 Mar 2015

Pryltips! Mobil PowerTel M7000

PowerTel M7000 är en liten, smidig och vikbar mobiltelefon med inbyggd hörslinga och förstärkning upp till 40 dB. Med både volym- och tonkontroll, vibratorlarm och ett flertal andra finesser är detta den perfekta telefonen för personer med nedsatt hörsel.

Pris: 1 400 kr
Säljs av: Butiken Hjälpmedel SAM
Johanneslötsvägen 22, Gävle
eller hjalpnu.nya-ebutik.se

Boktips!

Volotinens första fru och annat gammalt

av Arto Paasilinna

Volomari Volotinen är en försäkringsjurist med ett obändigt behov av att samla på saker. Inget får stå i vägen för hans längtan efter att införskaffa mer prylar.

Hemma hos honom återfinns Lenins skinnmössa, Tarzans badbyxor, en fyllehund från Transsylvanien och mycket, mycket annat.

Inte ens Volotinens hustru kan stoppa honom när begäret att tillskansa sig ännu en sak slår till.

Blodcancer tros botas med ny substans

En nytt läkemedel minskar risken för återfall för personer med svårbehandlad blodcancer, enligt en ny studie i tidskriften Lancet. Många av patienterna kan bli helt botade, tror forskare.

Studien visar att unga vuxna med svårbehandlad Hodgkins lymfom som får läkemedlet brentuximab vedotin direkt efter en stamcellstransplantation nästan fördubblar den sjukdomsfria överlevnaden, jämfört med placebo. Från i snitt 24 till 43 månader.

– Ingen medicin i dag visar så dramatiska resultat för dessa patienter, säger Craig Moskowitz, en av forskarna bakom studien, i ett pressmeddelande från Lancet.

Hodgkins lymfom är den vanligaste blodcancern bland unga vuxna, mellan 15 och 35 år. Många botas med hjälp av cellgifter eller strålbehandling. Men vissa svarar inte på behandlingen och hos en del återkommer sjukdomen. För dem återstår bara cellgifter i hög dos och en transplantation av egna, friska blodstamceller.

Brentuximab vedotin består av en antikropp kopplad till ett kraftigt cellgift.

I studien lottades 329 patienter till de olika behandlingarna. Hos 65 procent av BV-patienterna hade sjukdomen inte kommit tillbaka efter två år. De flesta av dem kommer att bli botade, tror Craig Moskowitz, verksam vid Memorial Sloan Kettering Cancer Center i New York, USA.

– Återfall två år efter en transplantation är mycket ovanligt, säger han i pressmeddelandet.

Källa: Dagens Medicin 2015-03-19 Skriven av Johan Nilsson / TT

Är kaffe nyttigt eller onyttigt?

Kaffe innehåller koffein som är en centralstimulerande, alltså uppiggande, drog. Koffein är dessutom milt vätskedrivande. Denna drog anses dock vara ganska harmlös, och det finns inga allvarligare biverkningar (såvida man inte är allergisk) trots mycket omfattande studier, och koffein är heller inte fysiskt beroendeframkallande.

För inte alltför längesedan fanns det en uppfattning att kaffe kunde orsaka såväl hjärtsjukdomar som cancer. Problemet var att forskarna slarvade med att ta hänsyn till faktorer som att de som dricker mycket kaffe också ofta uppvisar andra högriskbeteende som att de tränar för sällan och röker. Dock har man kunnat hitta ett visst samband mellan högt kolesterol och ett stort, regelbundet intag av ofiltrerat kaffe. Dessutom har en studie påvisat att människor som har en specifik (som är ganska vanlig) genetisk mutation som leder till att koffeinet bryts ner långsammare i kroppen löper större risk att drabbas av hjärtsjukdomar.

Personer som lider av ångest bör undvika kaffe eftersom koffeinet kan förvärra ångest hos vissa individer. Kaffe kan dessutom skapa rastlöshet, sömnproblem och magproblem hos vissa människor. Men för de flesta individer är hälsofördelarna större än riskerna med kaffe.

Men, så, är kaffe nyttigt? Ja, onekligen är det så. Visserligen innehåller inte kaffe massor av mineraler, vitaminer och fibrer, men massor av antioxidanter (ämnen som skyddar kroppens celler och håller oss unga och friska)!

En kopp kaffe är nyttig då den innehåller antioxidanter. I en några år gammal studie utförd av en professor i Scranton, USA, undersökte man hur mycket antioxidanter som finns i olika livsmedel, som te, kaffe, nötter, oljor, frukt, kryddor och andra produkter som vi äter dagligen. Undersökningen kom fram till att kaffe innehåller mest antioxidanter, följt av te, bananer, torkade bönor, och majs.

Kaffe har i andra studier bevisats skydda mot bland annat diabetes, gikt (i en studie utförd på män över 40 år), Alzheimers, demens och cancer. Japanska forskare konstaterade att de som drack kaffe dagligen löpte hälften så stor risk att drabbas av levercancer jämfört med de som inte dricker det alls. Enligt dem räcker det med en eller två koppar kaffe om dagen för en skyddande effekt, och tre till fyra koppar om dagen ökade skyddet från ämnena i kaffe ytterligare.

Det bör också noteras att under slutet av 2000-talet har fler och fler forskare kommit fram till att det inte är någon större idé att utföra studier på effekterna av intaget av enskilda livsmedel. Det verkar som om olika antioxidanter, vitaminer, mineraler och andra ämnen samspelar i olika typer av mat och drycker. Se därför till att äta balanserat och varierat. För övrigt kan nämnas att det visat sig att mjölk i kaffet inte minskar kroppens upptag av antioxidanter från kaffet. Du kan alltså med gott samvete fortsätta att hälla mjölk i kaffet om du så önskar.

Enligt vissa höjer ämnen i kaffet ämnesomsättningen och hjälper därför till att hålla vikten eller gå ned i vikt. Det finns dock inga egentliga bevis för att detta skulle vara fallet. Kaffe är nyttigt, men det är ingen dietdryck.

Källor: Journal of Nutrition; Nyttigt.eu

Kan man bli brun av grönsaker?

Ja, enligt WHO blir man brunare i hyn av grönsaker, och de flesta anser att hudfärgen som uppstår genom ett högt intag av karotenoider är den mest attraktiva färgen.

WHO understryker dessutom att ett högt intag av frukt och grönt minskar risken att drabbas av cancer, stroke och hjärtsjukdomar och fastställer att om vi åt mer frukt och grönsaker skulle det rädda 2,7 miljoner liv om året! De räknar med att ett lågt intag av frukt och grönsaker är en av de tio största faktorerna för den globala dödligheten.

Enligt forskningen ger oss grönsakerna ett hälsosamt ”lyster” och detta tack vare karotenoider som finns i till exempel tomater och morötter. En undersökning utförd 2011 på universitetet i Nottingham har dessutom visat att vi är mer attraherade av människor som har en naturligt brun lyster som en följd av högt intag av grönsaker framför en solbränna skapad av solen, solarium eller brun utan sol.

Doktor Ian Stephen, som höll i undersökningen, menar att ”den är viktig eftersom genom historien har evolutionen gynnat hälsosamma individer som valt att bilda allianser eller para ihop sig med andra hälsosamma individer.” Detta är inte något som är unikt endast för människan utan kan ses även hos andra arter. Till exempel visar hanfåglars gula näbbar eller kvaliteten på fjäderskruden honorna att de är hälsosamma och ett bra val att para sig med. Undersökningen i Nottingham var den första studien som visade att människor uppvisar ett liknande beteende.

Det är dock viktigt att vi ser till att exponeras i solen dagligen, om än i lagom doser. Man ska aldrig låta sig låta det gå så långt att man blir solbränd då detta är skadligt för hyn.

Källor: Sciencedaily; Nyttigt.eu

Kaffe kan minska risken för återfall i bröstcancer

JEn studie från Lund pekar på att kaffe skyddar mot återfall i bröstcancer.

Flera studier har tidigare visat att kaffe har en skyddande effekt mot bröstcancer, men en ny studie visar även att kaffe hämmar tillväxten av tumören och minskar risk för återfall hos kvinnor som fått diagnosen, rapporterar SVT Nyheter Skåne.

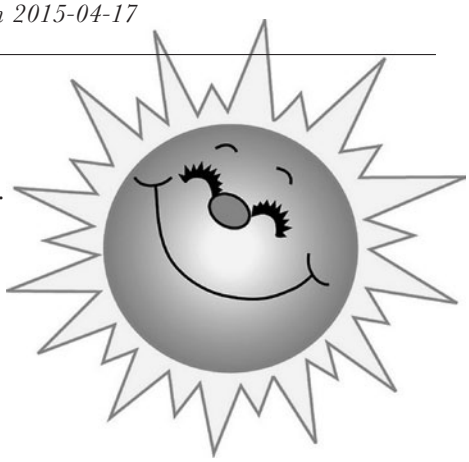
– Studien visar att de som drack minst två koppar kaffe om dagen hade mindre tumörer och lägre andel hormonberoende tumörer, säger Ann Rosendahl, en av forskarna vid Lunds Universitet, till SVT.

1 100 personer med diagnosen bröstcancer ingår, varav nära hälften behandlats med läkemedlet tamoxifen.

Studien följer upp tidigare resultat och är gjord vid Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus, i samarbete med forskare i England. Den har publicerats i Clinical Cancer Research.

Källa: Dagens Medicin 2015-04-17

Myter om solning



Myt: Solbränna är ett sundhetstecken.
Fakta: Nej. Huden blir brun för att den skyddar sig mot skadlig UV-strålning.

Myt: Jag bränner mig inte när det är molnigt.
Fakta: Upp till 80 procent av solens UV-strålning tränger igenom lätta moln.

Myt: Man bränner sig inte när man badar och simmar.
Fakta: Att vara under vatten ger bara minimalt solskydd. Vatten reflekterar UV-strålning bara delvis och strålarna når ner under vattnet.

Myt: Det är inte farligt att vistas i solen på vintern.
Fakta: UV-strålningen är generellt sett lägre under vintern men snö kan reflektera och därmed öka strålningen, det gäller särskilt på högre höjder.

Myt: Solskyddskräm skyddar mig så att jag kan vistas längre i solen.
Fakta: Solskyddskräm bör inte användas som ett sätt att förlänga vistelsen i solen utan som komplement till kläder och skugga för att minska hälsoriskerna av solexponering.

Myt: Om man inte känner hettan från solen kan man inte bränna sig.
Fakta: När du bränner dig är det inte på grund av värme utan på grund av UV-strålning, denna kan du inte känna.

Källa: Nätverket mot cancer

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

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!