Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 2 2020

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

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

Hälsning från ordföranden

Lars Johansson

Hej alla medlemmar.

Hoppas ni alla mår väl under den konstigaste vår vi alla varit med om. Någon verksamhet med sociala kontakter är inte tänkbart för vår del, vi får inrikta oss på att om möjligt genomföra ett årsmöte under hösten.

Den lärdom man kan inse är hur sårbart ett samhälle är när något inträffar som vi inte har beredskap för, det manar till eftertanke, hur blir vår framtid, det samhälle och struktur som var innan corona pandemin blir nog inte detsamma när pandemin ebbat ut förhoppningsvis lär vi oss något som gagnar det framtida samhället.

Håll ut så hjälps vi åt att bli en del av lösningen enligt MSB:s devis.

Trevlig sommar allesammans, en gång ska vi åter mötas.

Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet

Gunilla Svedlund

Det blev inte mycket, det blev inte lite, det blev inget alls! Vem kunde väl tro att all vår verksamhet skulle ställas in. Det är just nu vi behöver varandra som mest och då är det som svårast att möjliggöra detta. I skrivande stund känns allt overkligt och man funderar på om det kan bli en normal situation igen, och när isåfall. Vi får verkligen hoppas på att verksamheten kommer igång igen efter sommaren, då får vi ta igen det med besked!

Gunilla Svedlund Kanslist

Kansliet är helt stängt
22 juni – 2 augusti

Samtal mellan treåringar:
- Är du pojke eller flicka?
- Jag vet inte.
- Vad heter du då?
- Måns.
- Jaha! Men då är du en katt.

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 Forslund
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

EKONOMISKA BIDRAG ATT SÖKA

Årsmötet har beslutat att ändra inriktningen för vilka ekonomiska bidrag som kan ansökas och beviljas till en medlem i föreningen.

- **Mediciner**
- **Fördyrade levnadskostnader**
- **Gratis medlemsresor**
- **Färdtjänst till medlemsmöten**
- **Avgift för patienttelefon vid sjukhusvistelse**
- **Friskvård**
- **Kosttillskott**
- **Specialbehå vid bröstcancer**

Ansökan finns att få på kansliet och det är styrelsen som tar beslut om ansökan ska beviljas eller inte.

Vårsäsongens medlemsmöten

Årets första medlemsmöte hölls den 6 februari. Det har blivit lite av en tradition att servera en god soppa på det första mötet och denna gång hade Astrid Forslund kokat ihop en kycklingsoppa med nudlar. För underhållningen denna gång stod Almgren & Asp och det var många medlemmar som kom denna kväll.

Det andra medlemsmötet hölls den 5 mars. Då fick vi mycket intressant information av Tord Båtsta, Civilförsvarsförbundet gällande krisberedskap. Dagens samhällsstruktur och den sårbarhet vi lever med gör det nödvändigt att vi lär oss mer om hur vi kan öka vår egen förmåga att klara oss i en krissituation. Långvariga elavbrott är besvärliga eftersom tillgången till el är avgörande för hela vår vardag. Utan el kommer det inget vatten ur kranarna. Det går inte att hålla bostaden varm. Spisen, mikron, kaffebryggaren och vattenkokaren går inte att använda. Då är det bra om man är förberedd och vet hur man trots allt kan laga mat, hålla värmen inomhus, sköta sin hygien och framför allt, få tag i rent vatten. Allt detta fick vi information om, och mer därtill.

Text: Gunilla Svedlund Foto: Ann Holmgren, Gunilla Svedlund

Tord Båtsta

Bok 129 kr

Krispaket 1475 kr

www.civilbutiken.se

ABF
Bilmetro
Din bästa bilaffär
BRÄNDA B BOCKEN
Konditori LIDO
Tält & Fest
-mycket mera än tält

Årets semmeldag

Fettisdagen inföll i år den 25 februari och Cancerföreningen Gävleborg planerade in den hos Café Tekoppen i Gävle. Vi samlades där förra året och det var både goda semlor och en trevlig plats att samlas på. Tyvärr meddelades det bara en vecka innan att caféet stängdes, så vi fick snabbt hitta ett annat ställe att äta våra semlor på. Vi träffades istället hos Konditori Lido i Gävle. Goda semlor fick vi men det blev svårt att få den gemenskap som vi brukar få eftersom de reserverade platserna inte möjliggjorde detta. Vi får ta nya tag nästa år och hoppas på att vi hittar ett bra ställe att "semmelfika" på då istället.

Text: Gunilla Svedlund

- Har Gud skapat fröken? frågade lilla Pelle på första religionslektionen i skolan.
- Javisst.
- Har Gud skapat mig också?
- Jadå, han har skapat dig med.
- Visst håller fröken med om att Gud har blivit skickligare på senare tid!

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!

Forskarna hoppas att tyngdlöshet kan ge ny kunskap om cancer.

Sex miljoner cancerceller från en patient med aggressiv sköldkörtelcancer ingår vid NASA:s nästa uppskjutning till den internationella rymdstationen ISS. Förhoppningen är att ett botemedel mot cancer kan ligga gömt i kunskapen om hur cancerceller reagerar i viktlöshet.

Tyngdlöshet ändrar beteendet

Studier har visat att tyngdlöshet ändrar cancercellers beteende, och att drygt en tredjedel dör. Uppskjutningen är kulmen på flera års forskning.

-Vi vill förstå den mekanism som aktiverar celldöd i tyngdlöshet. Vi vet att proteiner utlöser den mekanismen, men vi vet inte vilka det är som gör det. Med sådan kunskap kan nya läkemedel mot cancer utvecklas, säger Daniela Grimm, professor i rymdmedicin vid Århus universitet.

Efter en månad i rymden skickas cellerna tillbaka till jorden, i en kapsel som faller i Stilla havet utanför Kalifornien. Sedan kan forskarna börja undersöka cellerna. Resultaten beräknas vara klara om cirka ett år.

Källa: Vård i fokus

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN
SKÄNK EN MINNESGÅVA
PG 90 14 07 – 7 BG 901 – 4077

Viktig information hämtat från Patientlagen

8 kap. Ny medicinsk bedömning

1 § En patient med livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada ska få möjlighet att inom eller utom den egna regionen få en ny medicinsk bedömning.

Patienten ska erbjudas den behandling som den nya bedömningen kan ge anledning till om

1. behandlingen står i överensstämmelse med vetenskap och beprövad erfarenhet, och

2. det med hänsyn till den aktuella sjukdomen eller skadan och till kostnaderna för behandlingen

framstår som befogat.

9 kap. Val av utförare

1 § En patient som omfattas av en regions ansvar för hälso- och sjukvård ska inom eller utom denna region få möjlighet att välja utförare av offentligt finansierad öppen vård.

Källa: Sveriges Riksdag

Prostatadiagnostik förändras i grunden

Magnetkamera införs nu som initial diagnostik vid misstanke om prostatacancer. Då kan runt tusen svenska män årligen komma att slippa få en diagnos på cancersjukdomen, enligt professor Ola Bratt, som är ordförande i nationella vårdprogramguppen för prostatacancer.

– Det här är en av de största förändringarna som gjorts inom cancersjukvården. Värdet blir stort för patienterna och sjukvården kommer att spara resurser, säger Ola Bratt till Dagens Medicin.

Den utbredda testningen med PSA-prov har som bekant lett till att många män får en diagnos på prostatacancer där sjukdomen egentligen inte hotat hälsan. Orsaken är att de systematiska biopsiproven som tas vid förhöjt PSA-värde ofta hittar just mindre allvarlig cancer, vilken i dag bevakas med så kallad aktiv monitorering, men också kan opereras eller strålbehandlas.

– Genom åren har runt 50 000 svenskar blivit överdiagnostiserade med prostatacancer på detta sätt, vilket är förfärligt. Nu kan vi till stor del stoppa denna utveckling, säger Ola Bratt, som till vardags är verksam som urolog vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Genom att använda magnetkamera innan eventuella biopsier utförs behöver man i ett stort antal fall inte gå vidare med utredningen om bilddiagnostiken inte visar någon misstänkt förändring i prostatan. Detta under förutsättning att PSA-värdet inte är särskilt förhöjt i förhållande till prostatakörtelns volym.

– De här männen kommer vi fortsätta att följa med regelbundna PSA-prov för att se om det i senare skede finns skäl att starta utredning med eventuell biopsi igen, säger Ola Bratt.

Förändringen finns med i det uppdaterade vårdprogrammet för prostatacancer som börjar gälla i mitten av mars. Redan i dag utförs ett stort antal magnetkameraundersökningar av prostatan, men dessa utförs vanligen efter att en prostatabiopsi visat ett osäkert resultat.

– I det nya vårdprogrammet använder vi resurserna mer rationellt. På totalen räknar vi med att årligen runt 3 000 fler magnetkameraundersökningar kommer att göras och runt 5 000 färre män kommer behöva göra biopsi, jämfört med dagens situation, säger Ola Bratt.

Vidare räknar han med att det minskade biopsitagandet årligen kommer leda till att runt 250 färre patienter drabbas av febrila infektioner och att patologerna får runt 80 000 färre biopsikolvar att undersöka.

Enligt Ola Bratt är det största värdet med det nya vårdprogrammet att minska överdiagnostiken av prostatacancer. Men även patienter med mer allvarlig sjukdom tjänar på att genomgå magnetkameraundersökning före biopsi.

– Vi kan då tidigt göra riktade biopsier mot misstänkta förändringar, vilket gör att diagnosen kan sättas tidigare, säger han.

Kommer det finnas tillräcklig magnetkamerakapacitet?

– Det blir inledningsvis brist på sina håll. Men den största flaskhalsen är nog brist på radiologer med vana att tolka magnetkamerabilder av prostata. Vi är dock väldigt glada att vi fått brett stöd för det nya vårdprogrammet hos Svensk förening för medicinsk radiologi. Det är också på gång flera kurser i den här diagnostiken, säger Ola Bratt.

Det har talats en längre tid om att magnetkamera kommer att revolutionera prostatacancerdiagnostiken. Varför införs förändringen först nu?

– Därför att det kommit välgjorda studier som visar nyttan med magnetkamera som initial diagnostik.

Det nya vårdprogrammet har även vissa nyheter på behandlingssidan.

– Framför allt rekommenderar vi att patienter med spridd sjukdom med förhållandevis låg metastasbörda får strålning riktad mot primärtumören. Det kan förbättra behandlingen av uppemot 600 män årligen, säger Ola Bratt.

Källa: Dagens medicin 2020-03-18

En liten bok om lycka

Micael Dahlen

Enkla recept på lycka. Fira när det har gått bra för dig, säg tack till någon som håller upp dörren, ta trapporna i stället för rulltrappan och gör något du är bra på. Se där, några enkla lyckoråd i denna fina lilla bok om lycka som ekonomiprofessorn Micael Dahlen har skrivit. Boken är verkligen ett fynd – liten, snabbläst, kul och forskningsgrundad.

Micael Dahlen går igenom lyckoforskningen på ett personligt vis och ger läsaren några enkla tips för att bli lyckligare. Det är kanske inte rocket science, men likafullt ger boken värdefulla små tips: Var lite extra snäll. Träna på att vara tacksam. Rör dig mera. Vårda dina fina minnen. Allt sådant har visat sig öka lyckan i en mängd studier. Men jämför dig inte med andra. Micael Dahlen förklarar allt detta med hjälp av en massa experiment och enkätstudier.

Tusenlappar skiljer i pris hos Sveriges tandläkare

Det kan skilja flera tusenlappar mellan det högsta och lägsta priset för en tandvårdsbehandling. Det framgår av Tandvårds- och läkemedelsförmånsverkets, TLV, prisjämförelsetjänst för tandvård, Tandpriskollen som presenteras idag.

- Det kan löna sig att jämföra priset för en tandvårdsbehandling, eftersom det ibland skiljer flera tusenlappar, säger Agneta Karlsson, generaldirektör på TLV.

Priserna för exempelvis en rotfyllning varierar från 3 325 kronor på en mottagning i Skåne till 11 745 kronor i Stockholm. Ett annat exempel är installation av en krona. Här varierar priserna från 4 470 kronor på en mottagning i Skåne till 12 735 kronor i Västernorrland. Det är fri prissättning på tandvård i Sverige, vilket betyder att tandvårdsmottagningarna sätter sina egna priser för den tandvård som de utför. Tandpriskollen gör det möjligt för patienter att jämföra priser för olika behandlingar mellan olika tandvårdsmottagningar.

- Vi hoppas att Tandpriskollen ska leda till att patientens ställning stärks och att konkurrensen ökar på tandvårdsmarknaden, säger Agneta Karlsson, generaldirektör på TLV.

Om Tandpriskollen (tandpriskollen.se)

Det är TLV som har skapat den webbaserade prisjämförelsetjänsten för tandvård, Tandpriskollen. Alla behandlingar och åtgärder som visas är sådana som omfattas av det statliga tandvårdsstödet och priserna baseras på de priser som patienter faktiskt har betalt för sin tandvård. Priserna vid lanseringen av Tandpriskollen bygger på det pris som patienter betalat under perioden juli till december 2019, exklusive tandvårdsstöd. Uppgifterna kommer att uppdateras tre gånger per år. På Tandpriskollen finns uppgifter om priserna på nästan 200 åtgärder från över 3 000 tandvårdsmottagningar i Sverige.

Källa: Tandvårds och Läkemedelsförmånsverket

Löf – en patientförsäkring för alla

För den som vårdas inom regionfinansierad vård finns en patientförsäkring. Om du drabbas av en skada i samband med hälso-, sjuk- eller tandvård kan du ha rätt till ekonomisk ersättning enligt patientskadelagen. Skadeanmälan görs på www.lof.se

Vad gäller försäkringen för?

Om skadan hade kunnat undvikas. För att ersättning ska kunna lämnas måste skadan ha varit möjlig att undvika.

Materialskada

Om din skada orsakats av fel på, eller felaktig hantering av apparater, instrument eller andra hjälpmedel som används inom sjuk- eller tandvård kan du ha rätt till ersättning.

Felaktig eller försenad diagnos

Om en diagnos försenats kan du få ersättning om förseningen orsakat att du blivit sämre än om diagnosen ställts i tid.

Infektioner

Ersättning kan lämnas om smittämnet överförts i samband med vård och behandling. Däremot lämnas inte ersättning om infektionen orsakats av dina egna bakterier eller om du behandlades för ett livshotande tillstånd.

Olycksfall

Ersättning kan lämnas om patientskadan orsakats av ett olycksfall i samband med sjuk- eller tandvård, under en sjuktransport eller på grund av skada på vårdlokaler eller utrustning.

Felmedicinering

Om patientskadan beror på att ett läkemedel som ordinerats på ett felaktigt sätt kan du ha rätt till ersättning.

Vad gäller försäkringen inte för?

Trafikskada, arbetsskada och sakskada. Privatvård och kommunala vårdgivare har tecknat patientförsäkring i andra försäkringsbolag. Frågor som rör till exempel bemötande eller resurser inom sjuk- och tandvården omfattas inte av patientförsäkringen. Dessa frågor kan du ta upp med regionens patient- eller förtroendenämnd.

Källa: Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag

Orange lady

Ett fruktigt alkoholfritt drinkrecept. Drinken är söt och god och svalkar perfekt varma dagar.

PORTIONER: 2 glas

1 lime
2 msk vit sirap
2 dl krossad is
4 dl färskpressad apelsinjuice
1/4 kruka mynta
1 dl mineralvatten

Pressa lime och blanda med vit sirap i en drinkshaker eller en burk med tättslutande lock.

Fyll drinkshakern eller burken med krossad is och häll på färskpressad apelsinjuice. Skaka drinken ca 30 sekunder.

Lägg kvistar av mynta i glas och sila i den iskalla drinken. Fyll på med mineralvatten och servera genast.

Det är OK att må dåligt emellanåt!

Det är ok att inte alltid må bra. Humörsvängningar är en del av människans natur. Genom att acceptera det och bygga upp dig själv kommer stormen snart att passera. Ibland kanske du känner skuldkänslor för att du känner dig nere eller deppig, men i vissa situationer är det faktiskt OK att må dåligt. Har du någonsin undrat vad som ligger bakom uttryck som ”Män gråter inte” eller ”Försök att muntra upp dig lite”? De här till synes oskyldiga kommentarerna är faktiskt förklädda former av tortyr och klander. Folk som säger sådana här saker vill få det att verka som att det är något fel med hur du känner dig och att du inte bör känna på det sättet. Man ska inte visa att man är ledsen efter att ha förlorat någon, säger de. Man ska inte bli arg efter att ha blivit förrådd. Jaså? Varför ska man inte känna så? Genom att uppmärksamma alla dina känslor tar du hälsosamma steg mot att lära känna dig själv bättre.

Varför är det OK att må dåligt?

Vi går alla igenom bra och dåliga perioder. Det är så livet fungerar; förändring är livets momentum. Egentligen finns det inget dåligt med att humöret svänger, tvärtom mot vad vissa människor och kulturer säger. Många gånger mår man dåligt inte för att man förlorat någon eller något annat liknande, utan för att man helt enkelt inte kan förmå sig att ta sig ur den dåliga sinnesstämningen. Vad man ofta gör då är att rikta all ilska mot sig själv, men det gör inget annat än gör såret djupare och mer smärtsamt. Därför är det OK att må dåligt om du vill uttrycka vad du känner, om du vill förmedla något om vad du känner, om något otrevligt händer dig, om något händer någon i din närhet, om du känner dig omotiverad. Det här är bara några få exempel. Vad som egentligen är viktigt när det gäller känslor är att du accepterar dem och lyssnar på dem när du märker av dem. Se dem som budbärare och inte som någon som kommer med dåliga nyheter.

Må dåligt bortom lidandet

När du börjar se saker och ting från det här perspektivet och förstår att negativa känslor är en möjlighet att lära dig något kommer lidandet inte att kännas lika intensivt. Det innebär inte att du automatiskt kommer att må bra, men det betyder att du kan börja ta avstånd från ditt lidande. Kom ihåg att lidande i många fall är ett val, om än omedvetet. När du inser detta kan du börja ta steg mot att bygga upp din motståndskraft. Du kan då lära dig att övervinna dina obehag, finna mening med ditt liv och lära dig från varje upplevelse.

Hur du hanterar dina negativa känslor

Det finns flera sätt att hantera negativa känslor. Ett bra första steg är att påbörja en resa djupt in i dig själv. Självkännedom är ett kraftigt verktyg som hjälper dig att inse hur du mår och vad du egentligen vill. Ett annat sätt är att identifiera hur du mår på ett emotionellt plan, och efter det sätta mål för dig själv för att bli mer självsäker och välja bättre hanteringsstrategier. Om du till exempel vet att du blir irriterad när du gör misstag kan du börja jobba på det. Du kan då uttrycka din ilska på ett mer kontrollerat sätt och inte låta det ta överhanden.

Be om hjälp

Ett annat alternativ är att be om hjälp från en psykolog eller psykiatriker. Vi behöver alla hjälp ibland, och professionellt stöd hjälper dig inte bara när du känner dig nere utan kan också hjälpa dig att bli den bästa versionen av dig själv. Ytterligare ett tips är att involvera dig i aktiviteter som kan hjälpa dig att må bättre tillfälligt, som att träna, måla, dansa eller tillbringa tid med nära och kära. Det viktiga är att finna mening i vägen du valt för dig själv. På det sättet kommer du till slut att kunna ta farväl av ditt lidande. Viktor Frankl pratar i sin bok Man’s Search for Meaning om detta i en både chockerande och underbar skildring av sitt liv.

Sammanfattningsvis är det OK att må dåligt när man använder erfarenheten för att lära sig att acceptera sina känslor. Lämna rum för att låta dina känslor andas och kommunicera med dig. Det kan mycket väl vara så att någon har gjort dig illa eller att du verkligen har förlorat någon som varit viktig i ditt liv. Men de negativa känslorna är till för att ge dig energin du behöver för att reflektera och agera. Därefter kommer de att lämna dig ifred.

Källa: Utforska sinnet.se

GREAT MINDS: ARISTOTLE’S NUMBER PUZZLE

Kommer du att kunna behärska den här utmanande hjärngymnastiken?

Kan du få varje rad att bli 38? Det finns 15 rader i alla riktningar att slutföra, var och en består av 3, 4 eller 5 delar. Detta lysande koncept gör att du kan slutföra pusslet genom att använda valfritt nummer från 1 - 19.

B PP Sverige, Port Payé

Cancerföreningen Gävleborg

CANCERFÖRENINGEN CFGL 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!