

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 2 2021



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



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Hej medlemmar.

Det planerade årsmötet i maj blev inte av då smittan fortsatte på en hög nivå så några lättnader av regelverket inte kunde genomföras. Nu när det ser ut som om det vänder kan vi planera för ett årsmöte inom en rimlig tid, kanske det finns en möjlighet att planera för vissa medlemsaktiviteter längre fram under året, vi hoppas på det.

Pandemin som vi genomlider stämmer till eftertanke hur sårbara samhällena är och hur viktigt det är att bygga upp en beredskap då något inträffar som stör det vi kallar det "normala". Vad blir då det normala i den framtid vi står inför efter att pandemin har minskat i omfattning.

Förhoppningsvis inser vi nödvändigheten av att utveckla och stärka upp sjuk-och omsorgssektorerna och i det sammanhanget se till att organisera verksamheterna och resurserna för alla medborgares bästa.

En tanke bör också sändas till alla dem som fått avstå vård och operationer under det gångna året, det måste lösas inom rimliga tidsramar.

Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Pandemi, bara ordet får mig att tänka på ensamhet och isolering. Får vi någonsin tillbaka vårt "normala" vardagliga liv? Vad kommer det att bli för "normalt" vardagligt liv i framtiden? Det är tankar som finns i mitt huvud nuförtiden.

Social gemenskap har alltid varit denna förenings normala verksamhet. Tyvärr är det inte bara pandemin som nu är ett

hot mot föreningens existens. Aktuellt läge är att vi inte kommer att kunna få ihop en styrelse enligt gällande stadgar.

Ideellt engagemang är själva kärnan i verksamheten, utan det engagemanget kommer föreningen inte att överleva! Ideellt engagemang är kul och värdefullt med en möjlighet att göra gott för många. Energin och gemenskapen som uppstår vid ideellt arbete tillsammans med andra är en otrolig sak att se och vara med om!

Det kan vara läskigt att engagera sig, framförallt i början, men vi kommer med glädje att vara dig behjälplig. Kontakta gärna mig på kansliet för att få mer information eller för att anmäla ditt intresse för styrelseuppdrag.

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 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
Välberedning	Vakant



SOMMARSTÄNGT PÅ KANSLIET

**Kansliet är stängt för besök
28 juni – 9 augusti**

**För utskrift av minnesblad
ring 026-66 08 40**

Tro på att du kan och du är halvvägs där.

Theodore Roosevelt

**Följ oss på
Twitter och
Facebook!**



EKONOMISKA BIDRAG ATT SÖKA

Medlemmar i Cancerföreningen Gävleborg kan ansöka om bidrag till:

- 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.

Ny granskning: Minskad cancerforskning i pandemins spår

Försenade forskningsstudier, stopp för rekrytering av patienter till nya kliniska cancerstudier och omfördelning av personal från forskning till vården är bara några exempel på hur pandemin har påverkat svensk cancerforskning. Det visar den granskning som Cancerfonden presenterar idag.

-Vår granskning visar att den kliniska cancerforskningen i praktiken har satts på paus under pandemin, vilket är allvarligt då det är den kliniska forskningen som ger bättre diagnosmetoder, behandlingar och uppföljningar, säger Klas Kärre, ordförande i Cancerfondens forskningsnämnd.

Stopp för rekrytering av patienter till kliniska studier

Samtliga universitetssjukhus i Sverige beslutade att stoppa rekryteringen av nya patienter till kliniska cancerstudier under våren 2020. Syftet med stoppen uppges vara att frigöra personal från studier till vårdproduktion och minska inflödet av patienter till

sjukhus i syfte att minska smittspridningen. Flera forskare beskriver patientstoppet som ett år med ”hack i kurvan”, något som kan få effekter på dataunderlaget i framtida studier.

Personal har omfördelats från forskning till vårdproduktion

Intervjuade forskare uppger att cirka 25–50 procent av personalen från deras kliniska studier har omfördelats till att hjälpa till i vården under pandemin. Detta uppges ha pausat och försenat forskningsprojekt.

- Då cancerforskningen redan före pandemin har varit eftersatt i Sverige, inte minst den kliniska och patientnära forskningen, så riskerar nu pandemin och dess konsekvenser få stor negativ påverkan, säger Klas Kärre

Saknas statistik kring forskningsverksamhet

Ett strukturellt problem är avsaknaden av statistik på såväl klinisknivå som regional och nationell nivå. Utan grundläggande siffror kring hur forskningen presterar och vilka resurser som behövs är det svårt att ta välavvägda beslut i kristider. Avsaknaden av statistik är något som flera intervjupersoner har reagerat starkt på.

- Självklart har det varit nödvändigt att prioritera vården under pandemin, men vi måste ha en beredskap och nationell samordning kring kliniska studier i framtiden, för att undvika överreaktioner vid krissituationer. Vård och forskning ska integreras, inte konkurrera, säger Klas Kärre

Om granskningen

Utredningen pågick från november 2020 till februari 2021 och baserades framför allt på djupintervjuer med 40 särskilt utvalda personer inom akademi, sjukvård, näringsliv och forskningsfinansiering. Granskningen är genomförd av EY på uppdrag av Cancerfonden.

Källa: Cancerfonden 2021-03-22



Skräddarsydd behandling – precisionsmedicin är framtiden

Möjligheten att skräddarsy effektiva cancerbehandlingar efter patienters individuella förutsättningar har blivit verklighet genom precisionsmedicin. Hemligheten och potentialen, bakom paradigmskiftet ligger i våra gener. I början av 2000-talet hade forskare för första gången kartlagt människans hela arvs massa. Genom bland annat gensekvensering kunde de skapa en exakt bild av en människas DNA. Då tog det många år att kartlägga arvs massans tre miljarder så kallade DNA-baspar. Idag tar det några dagar.

Teknikutvecklingens förtjänst

Tack vare teknikutvecklingen är precisionsmedicin – som innebär skräddarsydd behandling, vård och uppföljning bland annat utifrån den enskilda patientens DNA – idag en av de mest lovande behandlingsmetoderna inom cancervården. I Sverige pågår en satsning på precisionsmedicin i och med det nationella initiativet Genomic Medicine Sweden. Möjligheten att skräddarsy effektiva cancerbehandlingar efter patienters individuella förutsättningar har blivit verklighet genom precisionsmedicin. Hemligheten och potentialen, bakom paradigmskiftet ligger i våra gener. I början av 2000-talet hade forskare för första gången kartlagt människans hela arvs massa. Genom bland annat gensekvensering kunde de skapa en exakt bild av en människas DNA. Då tog det många år att kartlägga arvs massans tre miljarder så kallade DNA-baspar. Idag tar det några dagar.

Teknikutvecklingens förtjänst

Tack vare teknikutvecklingen är precisionsmedicin – som innebär skräddarsydd behandling, vård och uppföljning bland annat utifrån den enskilda patientens DNA – idag en av de mest lovande behandlingsmetoderna inom cancervården. I Sverige pågår en satsning på precisionsmedicin i och med det nationella initiativet Genomic Medicine Sweden.

– Tack vare att bland annat gensekvensering utvecklas och blir billigare blir det också möjligt att erbjuda fler patienter skräddarsydd behandling. Idag är det cirka 10 000 av 60 000 cancerpatienter som genomgår gen-test för att individanpassa behandlingen. Målet om fem år är drygt 50 000, säger Richard Rosenquist

Brandell, professor i klinisk genetik vid Karolinska Institutet och ordförande för Genomic Medicine Swedens ledningsgrupp.

Kunskapen om vårt DNA och förändringar i det ger viktig kunskap i arbetet för effektiva och pricksäkra behandlingar. Kunskapen blir bättre ju mer information som samlas in.

– Det är därför viktigt att vi bygger upp ett nationellt system för att kunna dela och sprida kunskapen nationellt, över regiongränserna, säger Rosenquist Brandell.

Gemensam IT-infrastruktur är utmaningen

Han menar att själva gentestningen egentligen inte utgör den stora utmaningen, snarare frågor som rör hur en gemensam IT-infrastruktur – för att dela stora mängder genetiska data, kan byggas säkert ur ett etiskt och legalt perspektiv. Stort fokus inom precisionsmedicin i Sverige ligger idag därför på att skapa hållbara nationella genetikdatabaser, standarder och samverkansplattformar.

– En viktig del är partnerskap mellan akademi, sjukvård, patientorganisationer och näringslivet. Att industrin är med är en förutsättning för precisionsmedicin för att också behandlingarna ska bli mer målinriktade, säger Rosenquist Brandell och avslutar:

– Att ge effektiv och pricksäker cancervård tjänar inte bara patienter och familjer på, det är ju en fråga om hälsoekonomi. Hela samhället har att vinna på en jämlik vård och på precisionsmedicin.

Källa: kampenmotcancer.se

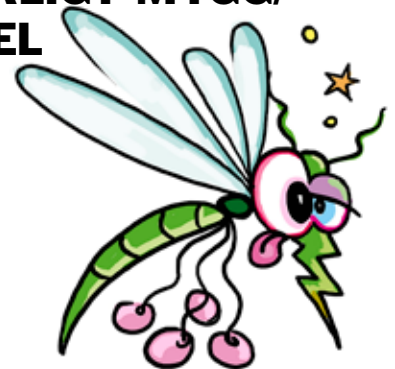
EGET NATURLIGT MYGG/ KNOTTMEDEL

3 deciliter rapsolja

10 stycken nejlikor

1/2 citron

Sprayflaska



Mixa allting och håll i en flaska som du skakar.

Är det en sprayflaska är det lättare att använda.

Hårbehandling innehåller cancerframkallande ämne

En pågående undersökning har upptäckt det cancerframkallande ämnet formaldehyd i hårprodukter som används i keratinbehandlingar. Trots att formaldehyd förbjöds i kosmetiska produkter förra året, letar kunder fortfarande efter starkare behandlingar.

– Kunder frågar om jag använder en förbjuden keratinprodukt flera gånger per månad. Jag säger att det inte är bra för min hälsa, men de vill ändå ha just den, säger Alma Björkman, som jobbar med keratinbehandlingar.

Håruträtningsprodukter, såsom Brazilian blowout och Keratin, används av män och kvinnor för att göra håret rakt. 2011 varnade Läkemedelsverket om att vissa av dessa produkter frigör höga halter av den cancerframkallande gasen formaldehyd. Nu visar en pågående arbetsmiljöundersökning att flera produkter fortfarande släpper ut formaldehyd. Behandlingen går till så att en kräm sätts i håret innan det fönas och plattas. Vissa produkter frisätter formaldehyd när det värms upp.

Vilseledande förpackningar

Det kan vara svårt att veta om keratinprodukter är farliga eftersom det oftast inte står på produkten.

– Ett av stickproven jag gjorde på krämerna gav utslag direkt. Det stod ingenting om att produkten innehöll formaldehyd. Tvärtom stod det att det var en naturlig produkt som är skonsam för hud och hår, säger Evana Amir Taher, yrkeshygieniker vid centrum för arbets- och miljömedicin, som lett utredningen.

Evana Amir Taher har mätt formaldehydhalter i produkter och i luften hos tre frisörsalonger när de utfört keratinbehandlingar. Samtliga hade formaldehyd i luften, varav en hade värden som överskred det hygieniska gränsvärdet av Arbetsmiljöverket.

– De som använder giftiga produkter känner generellt inte till det, säger Evana Amir Taher.

Cancerframkallande allergen

2011 gjorde Läkemedelsverket en utredning av keratinbehandlingar och förbjöd produkter med mer än 0,2 procent formaldehyd. Förra året förbjöds formaldehyd i all kosmetika. Ämnet är allergiframkallande och kan framkalla olika typer av cancer och leukemi när det andas in under längre tid. Vissa frisörer använder keratinprodukter flera gånger per dag.

Finns att köpa på nätet

Alma Björkman berättar att hon slutat på en tidigare arbetsplats som använt giftiga keratinprodukter importerade från Kina.

– Jag som har stark astma kände direkt att jag blev sjuk och till sist var jag tvungen att sluta. Chefer brukar inte bry sig inte eftersom de inte själva jobbar med dessa produkter, säger Alma Björkman.

Oreglerad e-handel

Förbjudna hårprodukter säljs inte i Sverige men importeras och kan köpas på nätet.

– Ett väldigt stort ansvar hamnar på konsumenten. När du ska handla något, oberoende om det är elektronik eller kosmetika behöver du själv ta reda på om hemsidan och produkten är pålitlig, säger Josefin Liljeteg, utredare vid Läkemedelsverket.

Lagstiftningen kring kosmetikaproducter innebär att produkter först kontrolleras när de är på marknaden.

– Det är en vanlig uppfattning att kosmetika som säljs i Sverige och inom EU förhandsgodkänns av myndigheterna precis som läkemedel. De kontrolleras istället genom punktinsatser av oss när de redan är på marknaden. Formaldehyd används tyvärr fortfarande i många industrier, även utöver kosmetika. Det är flera hundratusen som utsatt för formaldehyd i sitt arbete, bara inom EU, säger Josefin Liljeteg.

Källa: SVT Nyheter/Vetenskap



Rödcederolja

Vad är rödcederolja?

Rödceder är ett typ av träd som tillhör släktet enar. Rödcederolja är en eterisk olja som är utvunnen från rödcederträ på grund av sin bevisade goda effekt mot skadedjur. Rödcederolja är ett 100% naturligt och giftfritt bekämpningsmedel som inte är farligt för människor eller husdjur. Eteriska oljor kan hittas i godis, tvål och parfym t.ex. Rödcederolja bör ändå inte sväljas på grund av sin frätande effekt.

Vad använder man rödcederolja mot?

Rödcederolja fungerar mot de flesta skadedjur, såsom silverfiskar, pälsängrar, myror, vägglöss, malar, kackerlackor och kvalster.

Hur funkar röd cederträolja?

Röd cederträolja är helt giftfri och dödar inte. Det är doften som skrämmer bort insekterna. För människan doftar röd cederträolja mycket gott och fräscht, men skadedjuren tycker inte om lukten och undviker den så mycket de kan.

Hur använder man rödcederolja?

Rödcederolja kan användas runt om i hemmet där skadedjur ofta förekommer. Generellt sett bör du alltid applicera rödcederoljan vid öppningar, golvlister och sprickor där skadedjur lätt kan ta sig in. Du bör månadsvis göra om processen för att försäkra dig om att rödcederoljan fortfarande är fräsch. Med tanke på rödcederoljans flyktighet bör man använda sig utav rödcederträ såsom rödcederbol-lar, rödcederhjärtan eller rödcederringar för att få en mer långvarig effekt.

Var köper man rödcederolja?

www.rodceder.se



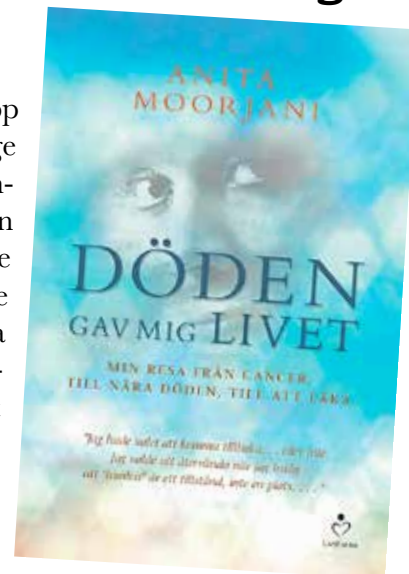
**SÅ FRUSTERANDE NÄR BARNEN
INTE KLARAR AV ATT HITTA
SINA EGNA SKOR.**

MEN LÖK I MATEN HITTAR DE!

Döden gav mig livet: min resa från cancer till nära döden-upplevelse och läkning

av Anita Moorjani

Anita Moorjanis kropp var precis på väg att ge upp efter att ha kämpat mot cancer i nästan fyra år. De elakartade cancercellerna fick de inre organen att sluta fungera, och hon trädde in i ett makalöst nära döden-tillstånd där allt vände. När Anita återfick medvetandet hade hennes tillstånd förbättrats så snabbt att hon kunde lämna sjukhuset efter några veckor - utan ett spår av cancer i kroppen!



Anita Moorjani föddes i en traditionell hinduisk familj och kände redan som liten pressen från kulturella och religiösa sedvänjor. Efter att ha kämpat i årtal för att gå sin egen väg fick hon insikt om att hon hade förmågan att läka sig själv och att det finns mirakler i universum som hon aldrig ens kunnat föreställa sig. I Döden gav mig livet delar Anita Moorjani med sig av allt det hon lärt sig om sjukdom, healing, rädsla och varje människas verkliga storhet.

En blond kvinna är ute och kör i sin nya fina sportbil och blir stoppad av en blond kvinnlig polis.

- Det gick lite för fort det här, kan jag få se körkortet säger den kvinnliga polisen.

Blondinen börjar frenetiskt leta igenom sin handväska och blir mer och mer stressad.

- Hur ser körkortet ut nu igen? Undrar blondinen nervöst.

Den kvinnliga polisen svarar:

- Det är ju fyrkantigt med en bild på dig!

Till slut hittar blondinen en fyrkantig spegel i väskan, tittar på den och räcker över den till poliskvinnan. Polisen tittar på spegeln, lämnar tillbaka den och säger:

- Det är ok, du kan åka, jag visste inte att du också var polis!

Städa hållbart med Ekotipset: husmorsknep och ekohacks

Författare: Ellinor Sirén

Rent hemma med rent miljösamvete! Städning-
en blir så mycket roligare om den är strukturerad, effektiv och snäll mot vår planet. Detta är något Ellinor Sirén, kvinnan bakom Ekotipset på sociala medier, är en stjärna på, och här har hon samlat alla sina bästa tips och råd i en miljöklok handbok. Lär dig hur du gör dina egna billiga städprodukter, och hur du får riktigt bra snurr på den årliga storstädningen och alla veckostädningar. Här finns också många fiffiga ekohacks – som hårsnoddar av trasiga nylonstrumpbyxor, eller hur du får skosulor att bli vita igen. Snart är ugnen och spisen skinande rena, kakelfogarna vita, fönsterrutorna kristallklara och madrasserna fräscha. Och skurhandsken på hjärtat – visst mår vi som bäst när det är rent och fint hemma?



Sårbar och Superstark



En varm, generös och underhållande podd om konsten att vara människa

med Mia Törnblom och Yvonne Brokvist.

play.acast.com/s/sarbar-superstark

Utforska vården med Dr. Mikael



Här kan du utbilda dig i hur det svenska vårdssystemet fungerar,

vad du som patient har rätt till.

utforskavarden.podbean.com

Vindruvsglass

- 500 g
- gröna vindruva
- 2 msk
- flytande honung
- 2 1/2 dl
- Vispgrädde

Mixa vindruvorna med honungen i en matberedare till en grov röra.

Vispa grädden fluffig och vänd ner vindruvsröran.

Håll upp i en form som rymmer ca 1 liter och ställ in i frysen ca 3 timmar.

Ta fram och mixa till en slät glasskonsistens i en matberedare.

Servera glassen och toppa eventuellt med mer honung.

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!