

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 2 2022



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



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Hej allesammans!
Tiden går fort, valet är avklarat och året går mot sin mörkaste tid.

Några reflektioner av valrörelsen. I väldigt liten omfattning debatterades vård och omsorgsfrågorna, det har fallit i glömska vad som genomlidits under de gångna två åren, "pandemin". Framtidsmässigt ser det inte så hoppfullt ut för vår välfärd

i det avtal som tillträdande regering och SD kommit överens om, sjuk-och vårdfrågor får lite omnämmanden.

Verksamhetsmässigt fortsätter vi den planerade verksamheten under hösten och förhoppningsvis kan vi vända den negativa medlemsutvecklingen för framtiden.

Ha en trevlig höst.

Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Pandemin har satt ännu mer fokus på vikten av gemenskap människor emellan, och det är precis det som vår förening vill verka för. Jag har läst lite om vad Peter Strang, onkologläkare, har skrivit i detta ämne.

Han fick frågan "Är det verkligen så att både den kroppsliga och den fysiska hälsan påverkas av gemenskap till den grad att man till och med

lever längre?"

Han svarade – Det är så, helt klart! Här finns det studier som är så oerhört välgjorda så där finns det inte någon tvekan. Så frånsatt att man mår bra av gemenskap har man en väldigt klar hälsovinst. Och det här är inte något man ska ta lätt på, gemenskap är verkligen viktigt för vårt välmående.

Jag var med på föreningens årsmöte och sillmöte där jättemånga medlemmar slöt upp till en trevlig gemenskap. Man blir glad bara av att se hur andra trivs och mår bra för en stund.

Jag hoppas att föreningen kan fortsätta med trivselaktiviteter och att ni medlemmar vill komma.

Då kan vi fortsätta träffas i många år till!

Gunilla Svedlund
Kanslist

Cancerföreningen Gävleborg

Postadress:
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

Minnegåvor:
Hedra en avliden närstående med en gåva. Vi sänder ett minnesblad till begravningen med er sista hälsning.

Styrelsen 2021

Ordförande	Lars Johansson
Vice ordf	Astrid Forslund
Kassör	Torbjörn Svedlund
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Laila Brodén
Ersättare	Per Falk
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

Följ oss på
Twitter och
Facebook!



Äntligen ett medlemsmöte

Ja så var det nog många av oss som tänkte när vi tog oss till Cancerföreningen Gävleborgs medlemsmöte den 7 april. Som alltid var det väldigt trevligt och mycket att prata om eftersom vi inte setts på så länge. Lotteriet var som vanligt populärt nu när vi har "måtiga" vinster. Underhållningen stod trubaduren Roger Andersson för, det var länge sedan han spelade för oss så det var ett nöje för både oss och honom.

Text och foto: Gunilla Svedlund



Årsmöte 2022

Cancerföreningen Gävleborg kunde återigen ha sitt Årsmöte i maj månad som det alltid varit förut. Det blev så lyckat förra året så vi valde att vara i serveringen på Järvstakoloniområdet i Gävle. I år var vi till och med fler än på många år, 41 medlemmar. Vi hade också bjudit in "Sendraget", de var tolv personer som underhöll oss med folkmusik. Föreningen bjöd alla på en mycket god lunchbuffé efter årsmötesförhandlingarna. Som vanligt ett dignande vinstbord och lotterna såldes fort slut. Det var trångt, mycket trevligt och mycket att ordna med så fotograferingen glömdes tyvärr återigen bort!

Styrelse 2022:

Ordförande Lars Johansson; Sekreterare Barbro Olshage; Kassör Torbjörn Svedlund; Vice ordförande Astrid Forslund; Ledamot Gunilla Silver; Ersättare Laila Brodén; Ersättare Per Falk.

Till föreningsrevisor omvaldes Jan Wikegård samt Marianne Rollén som revisorsersättare.

Till auktoriserad revisor valdes Karin Bäckström, Grant Thornton.



Text: Gunilla Svedlund

Fikaträffen

Sommarmånadernas sista dag, den 31 augusti, var vi sju medlemmar som träffades för en gemensam fika på Sommargläntans café i Boulognerskogen i Gävle. Det kom två nya medlemmar, vilket är jätteroligt. Det fanns mycket att prata om, tiden gick fort och när regnet plötsligt kom så skildes vi åt för denna gång med förhoppningen om att det blir fler fikaträffar.



Text och foto: Gunilla Svedlund

VARNING INFÖR JULEN!

Jag hörde att sillen är dålig i år.
Den är tydligen inlagd!

Sponsorer



Sillmötet i september

Efter en skön sommar kom så hösten och därmed kom också verksamheten i föreningen igång. Höstens första medlemsmöte hölls den 8 september i Träffpunkten för seniorers lokal på Kansligatan 10 i Gävle. Vi brukar starta upp med sill och potatis, så gjorde vi även detta år. Det blev ett mycket trevligt möte och många var det som kom. Vi var 28 st som underhölls av Trubaduren Walle och som var med i lotteriet där vinstbordet dignade av ätbara vinster.



Text och foto: Gunilla Svedlund

Medlemsmöte blev medlemsträff

Sömn var temat för den medlemsträff som hölls den 6 oktober. Egentligen skulle det ha varit ett sedvanligt medlemsmöte med föreläsning. Tyvärr blev vår ordförande sjuk så mötet ställdes in men allt annat blev som planerat. Jenny Bergström, hälsopedagog på Region Gävleborg föreläste om hur viktigt det är att man får sitt behov av sömn tillgodosatt för att man ska kunna må bra. Därefter blev det fika och lottdragning på vårt populära lotteri med många "gottiga" vinster.



Text och foto: Gunilla Svedlund

Herpesvirus tog kål på svårbehandlad cancer

En modifierad form av herpesvirus har i försök visat sig effektivt för patienter med svårbehandlad cancer. Det är en liten brittisk studie där 40 patienter med olika former av svårbehandlad cancer fått den än så länge experimentella behandlingen. Resultaten presenterades på den nyligen avslutade europeiska cancerkongressen Esmo. Forskarna har testat att använda en förändrad variant av herpesvirus som visat sig kunna förstöra cancerceller. Behandlingen ges som en injektion och verkar dels genom att få tumörcellerna att spricka och dels genom att aktivera immunsystemet att angripa cancercellerna. Vissa av deltagarna fick enbart virusbehandlingen och andra fick den som tillägg till annan behandling.

Imponerande resultat från studien

Två år efter sin behandling har en patient, med tumör i salivkörtlarna, blivit av med sin tumör. Hos tre av de patienter som enbart fick det nya preparatet krympte tumörerna. Hos sju av 30 patienter som fick en kombinerad behandling sågs också en positiv effekt. Biverkningarna uppgavs vara milda. Kevin Harrington, forskaren som lett studien säger till BBC att resultaten är imponerande för flera olika typer av cancer, bland annat i matstrupen och ögonen. Men det behövs fler och större kliniska studier för att säkerställa effekten och för att ta reda på vilka patienter som skulle kunna bli hjälpta. Det är inte första gången som förändrade virus används för att behandla cancer. 2015 kom ett läkemedel mot vissa typer av hudcancer som är baserat på ett virus.

Källa: Ny Teknik

När jag var liten hade vi inte råd med någon katt ...
men vi hade en hink som spann!

Jag har många talanger ...
ibland hittar jag inte dem själv heller!

Att göra ingenting är jättesvårt ...
man vet ju inte när man är klar!



Datorspel testas för att lugna cancersjuka barn inför strålning

Forskare vid Uppsala universitet undersöker nu om spel kan underlätta för barn som behöver genomgå strålning mot cancer. En strålbehandling kan uppfattas som skrämmande och obehaglig för barn som tvingas ligga helt stilla långa stunder, ibland med en hård mask på sig. Nu hoppas forskarna att ett datorspel som visar vårdmiljöerna som väntar under barnens behandling kan bidra till att underlätta, skriver Uppsala universitet i ett pressmeddelande. I spelet får också barnen lära sig om olika strategier de kan använda för att ligga stilla. Projektet är tvärvetenskapligt och spelet har tagits fram av institutionerna för speldesign, kvinnors och barns hälsa och informatik och media. Nio cancersjuka barn som genomgått strålningsbehandling har ingått i den grupp som skapade spelet som man hoppas ska kunna minska behovet att söva barn när de genomgår behandlingen. Projektet finansieras med medel från Barncancerfonden.



Källa: Dagens Medicin 2022-08-19

Spindeltråd mot cancer

Ett protein från spindeltråd kan stabilisera ett viktigt protein som kroppen använder för att förhindra cancer. På sikt kan upptäckten leda till ny behandling. Proteinet p53 brukar kallas "genomets väktare" och spelar en viktig roll för att skydda kroppen mot cancer. Om dna skadas rycker p53 ut och förhindrar att en tumör bildas. I upp till 60 procent av all cancer är p53 saknat eller skadat. Ett sätt att behandla cancer skulle därför kunna vara att föra in p53 i tumören – något som flera cancerforskare siktar mot.

Svårt studera p53

Men det är lättare sagt än gjort. Proteinet är instabilt och bryts lätt ner. Dessutom är det svårt att studera och hantera på labbet eftersom det gärna klumpar ihop sig. Detta problem brottades Michael Landreh med när han ville studera strukturen hos p53 som forskare vid institutionen för mikrobiologi, tumör- och cellbiologi på Karolinska institutet. Då fick han "galen" idé. Spindeltråd, som han arbetat med tidigare tillsammans med forskarna Anna Rising och Jan Johansson på KI, liknar p53 till sin struktur. Skulle ett protein som stabiliserar spindeltråd även kunna göra p53 mer stabilt?



– Vi hade egentligen inga förväntningar på att det skulle fungera. Men när vi satte spindelproteinet på p53 fick vi plötsligt enorma mängder, 5–10 gånger mer än tidigare, säger Michael Landreh.

Det nya modifierade proteinet visade sig vara stabilt och när det testades i cancerceller var det dessutom aktivt.

– Det var till och med mer aktivt än normalt p53, säger Michael Landreh.

Studien om spindeltråd och cancer är publicerat i tidskriften Structure.

Använda m-rna-teknik

Nu går forskarna vidare. Det långsiktiga målet är en ny behandling mot cancer. En idé är att använda samma m-rna-teknik som i vaccinen mot covid-19. Då skulle den genetiska ritningen i form av m-rna sprutas in i cellerna som börjar tillverka det modifierade p53-proteinet som i sin tur bekämpar cancer. Det är det dock en lång väg kvar, betonar Michael Landreh. Nästa steg blir att testa i mänskliga celler på labbet för att se hur spindelvävsproteinet tolereras och att de inte är giftiga.

Källa: Forskning och Framsteg

Grillad pizzamacka med färsk oregano

8 skivor ljust lantbröd
 1 dl färdig smaksatt tomatsås
 4 skivor rökt skinka
 ½ dl färsk oregano
 8 skivor Billinge® 17%
 Till servering: Rucola

Bred ut tomatsåsen på brödsnivorna.

Lägg skinka, oregano och ost mellan bröden.

Grilla dem i smörgåsgrill eller våffeljärn tills de blir gyllenbruna och osten har smält.

Servera med färsk rucola.



Majblomman

Majblomman finns för att alla barn i Sverige ska kunna drömma fritt och tro på sin framtid, oavsett ekonomiska förutsättningar.

Barnkonventionen är grunden för Majblommans arbete. Den säger bland annat att alla barn har rätt till skälig levnadsstandard som bostad, kläder och mat. Att de har rätt till utbildning som är kostnadsfri och tillgänglig, samt rätt till lek, vila och fritid. Så är det inte i Sverige idag.

Majblommans lokala föreningar delar ut ekonomiskt stöd till barn som lever i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan gälla ett par fotbollsskor, ett barnkalas, avgiften till fritidsaktivitet eller en jacka. Man kan söka till och med det år då barnet fyller 18 år. Ansökan behandlas av majblommeföreningen där barnet/barnen bor.

Hur många barn som kan få hjälp beror på hur många majblommor som sålts genom den lokala majblommeföreningen. Pengar kan delas ut tack vare att barn i hela Sverige säljer majblommor varje vår.

Ansökningsblankett finns på www.majblomman.se

Vilket hundkaos Anders Bagge

Hundra hundar är på rymmen och du vill samla så många som möjligt i din hundgård. Varför är hundens nos kall? Ja, svara på det och andra roliga frågor om hundar. Tur med tärningen och bra minne gör

så att du får tassa fram med Anders Bagge på den härligt hundbusiga spelplanen. Ett glatt och variationsrikt spel som är fyllt till brädden med hundar.



Hur man skrämmer slag på dagens ungdomar.

Sätt dem i ett rum ihop med en roteringstelefon,

en analog klocka och en TV utan kontroll.

Skriv sedan instruktioner i skrivstil

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

Skärmhjärnan : hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda

Författare: Anders Hansen

Den psykiska ohälsan håller på att ta över som det stora hälsohotet i vår tid. Ett högt tempo, konstant stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling börjar få konsekvenser för vår hjärna. För hur mycket du än gillar att kolla bildflödet på Instagram, nyheterna i mobilen eller filmer på plattan, är din hjärna inte anpassad till det som dagens samhälle för med sig. Den är helt enkelt i osynk med vår tid! Men det betyder inte att du står maktlös och att det saknas lösningar – med lite mer kunskap om hur hjärnan fungerar kommer du snart att inse att det egentligen handlar om ganska enkla och basala saker. Den mänskliga hjärnan är skapad i en helt annan tid, och kanske borde vi visa den lite mer hänsyn. Så följ med på en spännande resa och få en helt ny bild av det som händer och sker i ditt huvud!



Podden som diskuterar allt som rör näringslära. De pratar nya rön och allmänt kring kost och hälsa. Med Fredrik Paulún och Martin Brunnberg

<https://nutribe.com/naringspodden>



I podden får vi de senaste rönen inom medicin och sjukvård. Dr Mikael Sandström och Tilde de Paula Eby reder ut begreppen, delar med sig av sina egna erfarenheter, tar kål på myter och svarar på era frågor.

<https://play.acast.com/s/lakarpodden>

Vill du att tvätten ska torka snabbare?

Då ska du inte missa detta enkla tips. Allt du behöver är en extra handduk.

När tvätten ska torka tar det ofta tid. Och det bästa för miljön och plånboken är förstås att inte använda torktummlaren alls – men ibland är det praktiskt att ha.

Visste du till exempel att tvätten blir mjukare och härligare om du kör den i tummlaren i 10-20 minuter innan du hänger upp den att självtorka?

Ett annat knep är när tvätten behöver torka så snabbt som möjligt. Du har massor av tvätt att torktumla, en del av tvätten behöver verkligen bli torr så snart det bara går – men du vet att det kommer att ta tid. Vill du snabba på processen finns faktiskt ett superenkelt tips.

Torka tvätt så snabbt som möjligt – så gör du

Ta en ren och torr handduk som du stoppar in i torktummlaren med övrig tvätt. Då kommer den hjälpa till att fånga upp vätska och fukt mycket snabbare, och dessutom bespara energi.

Kom bara ihåg att ta ut den efter 15-20 minuter då även den börjar bli fuktig vid det laget. Därefter kan du stoppa i en ny handduk om du vill – och tvätten blir torr ännu snabbare.

Källa: Leva & Bo, Expressen

- - Vill du höra en rolig historia?

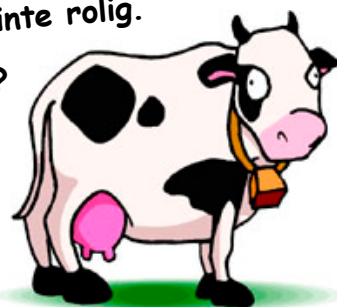
- Ja!

- - Det var en ko på ängen!

- Men den var väl inte rolig.

- Vad var poängen?

- - Kon!



HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG 90 14 07 - 7 BG 901 - 4077

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
- 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!