

Cancerföreningen Gävleborg

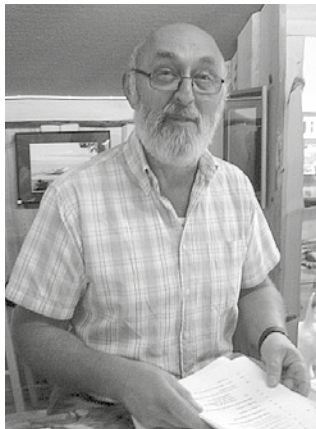
Nr. 3 2015



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



Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Så har då hösten kommit och det börjar bli färgrikt uti skogen, men vilka fina dagar vi har sol, sol. Nu har verksamheten dragit igång på allvar. I helgen som gick var vi i Hemlingby, på ICA Maxi, och visade upp oss. Det var ganska mycket folk där, kanske därför att lokalradion sände därifrån (men jag fick ingen radiotid denna gång). Prostatagruppen har

haft en träff redan, och vi fortsätter med våra caféträffar åtminstone detta år ut.

Hörde på radion idag att forskare i Lund har hittat en metod, att via ett blodprov kunna hitta cancer i bukspottskörteln vilket gör att man kan hitta detta mycket tidigt, vilket är en stor fördel för de som drabbats.

Ni har nu fått hem en del av det som gäller för hösten, loppis, julresa mm mm så boka nu in det i kalendern så ni inte missar något. Är du i närheten av kansliet, varför inte titta in på en kopp kaffe, Välkomna!

Tommy Edbom Ordförande



Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Höstens aktiviteter är i full gång när denna tidning skickas ut. Vi har ju av kostnadsskäl inte skickat ut någon tidning i september, istället skickas årets sista tidning ut nu i början av november istället för i början av december.

Under året har vi gjort åtgärder för att minska på kostnaderna och kommer att fortsätta med detta in på nästa år också, prognosen ser därför rätta så bra ut.

Aktiviteter har vi inte dragit ned på, gemenskap är viktigt och vi hoppas att så många medlemmar som möjligt kommer på medlemsmöten och resor, ta gärna med en anhörig eller vän, alla är välkomna.

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
Ansvarig utgivare: Tommy Edbom
E-mail: cancerforeningen@telia.com
Hemsida: www.cancerforeningen.se
Original: Trycktrean AB
Tryck: www.trycktrean.se
Annonsansvarig: Tommy Edbom

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



Tack...

Till Er alla som gett Cancerföreningen Gävleborg sitt stöd under 2015.

För ekonomiska bidrag, vinster och loppisprylar.

Till föreläsare och underhållare.

Till Valbo Resetjänst och Lönns Buss.

Till BRF Skyttegården

Till våra aktiva medlemmar för allt ideellt arbete under året. Ni är guld värda!



Säsongsens medlemsmöten

Cancerföreningen Gävleborg höll sitt årsmöte den 7 maj i lokalen på Norra Skeppargatan 29. Styrelsen består nu av följande personer, Tommy Edbom ordförande, Berit Carlsson vice ordförande, Kurt Olsson kassör, Birgit Lindblom sekreterare, Karin Melkersson ledamot, Astrid Forslund ersättare och Sonja Norin ersättare. Till föreningsrevisor valdes Barbro Olshage och till revisorsersättare Jan Wikegård. Till valberedare valdes Martin Olsson och Laila Brodén.



Förväntansfulla årsmötesdeltagare

Det var hela 40 stycken medlemmar som kom, föreningen bjöd på smörgåstårter och trivsamt gemenskap samt en fängslande underhållning av Rickard "Elvis" Berggren.



Tommy och Antita



Rickard "Elvis" Berggren

Det har aldrig varit så tyst i lokalen när vi haft underhållare eller föredragshållare! Elvis sjöng gamla godingar och berättade också mycket intressant om artisterna. Han har en otrolig röst!

Vi får hoppas att vi får möjlighet att lyssna på honom fler gånger.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Vårresa till Västmanland

Cancerföreningen Gävleborgs vårresa gick till till Västmanland onsdagen den 3 juni. Denna gång fick Lönn's Buss köra åt föreningen och påstigning erbjöds på många orter, även i norra delarna av länet. Tyvärr var det ingen från de norra delarna som anmälde sig, men vi har gjort ett försök i alla fall. Resan blev som vanligt mycket trevlig, det var regnsjukt men vi klarade oss från regn. I Hallstahammar plockade vi upp den lokala guiden Inger som berättade om de platser vi passerade med bussen. Vi besökte Skantzens hembygdsområde där två guider delade upp oss i grupper och vi fick vandra runt i ett område fullt med saker från förr, höra hur man grävde Strömsholms kanal samt hur man levde. Därefter intog vi en god lunch som serverades på Skantzens brukshotell i en miljö med vita dukar och vi fick även höra brukshotellets historik berättas. Efter lunchen bar det av till Åsby Trädgård, ett fantastiskt ställe med växter och tillbehör, dekoration och presentartiklar samt textilier. Bussen hämtade sedan upp oss och vi fick en guddad tur bland slott och hästagar innan färden styrdes hemåt.

Text och foto: Gunilla Svedlund



Herrskapet Astrid Forslund och Kurt Olsson



Resans tre guider



Lunchen på Skantzens Brukshotell

Lunchresa till Trollharen

Tisdagen den 20 augusti, en varm och solig dag, begav sig Cancerföreningen Gävleborg med en buss full av medlemmar till det gamla fiskeläget Trollharen mellan Axmar och Ljusne. Trollharens Fisk har blivit ett populärt utflyktsmål, vackert beläget som det är i det gamla fiskeläget vid Jungfrukusten.

Medlemmarna köade i flera omgångar till den goda fiskbuffén som serverades och som avslutades med kaffe och kaka. Därefter var det många som tog en promenad i den vackra omgivningen och som handlade i gårdsbutiken.

Innan vi gick in i bussen för avfärd hemåt blev det vinstdragning i lotteriet med många glada tillrop.

Det var en mycket trivsamt eftermiddag vi fick tillsammans!

Text och foto: Gunilla Svedlund



P4-milen för andra gången

Radio Gävleborg arrangerade för andra året i rad P4-milen som direktsändes i radio. Fredagen den 29 maj var det samling för både unga och gamla i Boulognersskogen och Cancerföreningen Gävleborg fick återigen chansen att visa upp att föreningen finns genom att ställa upp med volontärer och förfriskningar.



Föreningens välbesökta bord

Det var elva stycken morgonpigga medlemmar som samlades klockan 6:30. Några serverade vatten, apelsinklyftor, bananer samt kexchoklad och andra placerades ut i terrängen för att de som sprang inte

skulle gena. Det var ett par mycket roliga timmar, det var kallt i skuggan men det regnade inte i alla fall. Arrangemanget börjar bli populärt, och vi hoppas att vi får vara med även nästa år!

Text: Gunilla Svedlund Foto: Gunilla Svedlund, Emma Tranevik/SR



Trion som vann



Madeleine Drakes målgång



Uppvärmning till musik

Minstronesoppa (4 portioner)

16 dl grönsaksbuljong
300 g Findus frysta grönsaksblandning ärtor, majs paprika
200 g Findus Findus frysta vaxade bönor
100-150 g Spagetti
280 g bacon
2 dl crème fraiche

2 msk riven pepparot
2 vitlöksklyfor
ev salt, peppar

Gör så här:

Koka upp buljongen
Blanda i alla frysta grönsaker samt

spagettin som delats i små bitar
Koka upp och sjud sedan soppan i 10 minuter.
Krydda med grovmalen svartpeppar och ev salt.

Topping som strös och klickas på vid servering av soppan:

Dela baconet i små bitar och stek knaprigt.
Blanda crème fraiche, pepparrot och pressad vitlök. Krydda ev med vitpeppar.

Att stå bredvid cancer av Ola Ringdahl

En bok till dig som står bredvid någon nära som blivit sjuk i cancer. En bok som både ger tröst och perspektiv, och som är konkret och användbar.

Att stå bredvid cancer handlar om att vara drabbad av sjukdom trots att man själv inte är sjuk; om att vilja vara stark för en människa man älskar, samtidigt som man ska hantera sin egen oro, stress och sorg.

Vi är så många som lever bredvid någon som är allvarligt sjuk. Men vi är aldrig huvudpersonerna. Vi är stödtrupperna. Cancer är en lömsk sjukdom som man aldrig vet hur den utvecklas. Så vi är bara tvungna att vänta. Det är svårt att erkänna och det är svårt att prata om. Livet gör ont och vi människor behöver människor, även om det bara är ett kort sms från någon som skriver kram, tänker på er en tidig tisdagsmorgon.

Perspektivet är personligt och inkännande. Reflektioner och resonemang varvas med intervjuer med personer som ger olika perspektiv och svar på svåra frågor.

Ola Ringdahl är journalist och arbetar med kommunikation i olika former, bl.a. som konsult åt olika webbyråer. Hans första bok *Det blir bra. Manual för skilda män* utkom hösten 2013.



Varför vita märken på naglarna?

Vita fläckar på naglarna uppkommer oftast genom slag mot nagelmatrix – där nageln växer till. I vissa fall kan fläckar på naglarna bero på sjukdom.

Vita fläckar på naglarna uppkommer oftast genom slag mot nagelmatrix – där nageln växer till. I vissa fall kan fläckar på naglarna bero på sjukdom.

– Vita naglar heter på läkarspråk leukonyki och kan ha många orsaker, men den absolut vanligaste orsaken är trauma, alltså att man har fått ett slag eller liknande på nagelmatrix, berättar Lars Norlén som är docent på Hudkliniken vid Karolinska universitetssjukhuset.

Nagelmatrix ligger till största delen gömd under huden, men delar av den kan synas i form av en vit ”halvmåne” på främst tummen. Det är i nagelmatrix nagelns tillväxt sker och om man får en skada där kommer nageln inte att tillverkas på rätt sätt. Keratinet packas inte som det ska och det gör att ljuset bryts annorlunda, något vi uppfattar som ett vitt märke. Över 90 procent av alla vita märken härstammar från ett

trauma, menar Lars Norlén, men fläckarna kan även uppstå på grund av sjukdomar som psoriasis och andra hudsjukdomar.

– Att man oftast inte kopplar den vita fläcken till något som hänt beror på att naglar växer så långsamt. Fläcken blir inte synlig förrän efter ett par månader och då har man glömt bort händelsen som orsakade den.

Källa: Allt om vetenskap



Hänga gubben

Enkelt och roligt ordspel för hela familjen. Gissa det hemliga ordet annars riskerar du att bli hängd!

Ålder: från 7 år

Antal spelare: 2 Speltid: 15 min

Ca:pris: 59 kr



B-vitamin verkar minska risken för återfall i hudcancer

Nu kommer resultat som tyder på att en enkel metod för att förebygga återfall i hudcancer som inte är melanom, skulle kunna vara att äta B-vitaminen nikotinamid.

Trots intensiva kampanjer för att minska solexponeringen ökar antalet fall av hudcancer i världen. Men nu verkar forskare ha hittat ett enkelt sätt att förebygga åtminstone en del av dessa cancerfall. En tablett B-vitamin två gånger om dagen reducerade återfallen i så kallad icke-melanom hudcancer med 23 procent, enligt en ny australiensisk studie. Icke-melanom hudcancer omfattar alla hudcancerformer som inte är melanom. Forskarna såg inga biverkningar av vitaminintaget men däremot försvann den skyddande effekten när patienterna slutade att ta vitaminet.

– Det här ger en möjlighet för hudcancerprevention som direkt skulle kunna överföras till kliniken, säger Diona Damian, professor i dermatologi vid University of Sidney, i en presskonferens från mötet.

I studien fick 386 patienter som tidigare hade haft minst två basaliom eller skivepiteltumörer, antingen ta B-vitamin i form av nikotinamid två gånger om dagen,

eller placebo i 12 månader.

Icke-melanom hudcancer uppkommer nästan alltid på solbestrålade hudområden och UV-strålning är den största riskfaktorn för dessa typer av cancer. Basaliom bildar inte metastaser men skivepitelcancer kan sprida sig i kroppen, vilket dock är ovanligt. Behandlingen av dessa cancer typer är vanligtvis kirurgi eller strålning.

I ett pressmeddelande från mötet säger Asco-ordföranden Peter Paul Yu att studien visar på ett anmärkningsvärt enkelt och billigt sätt att undvika upprepat insjuknande i en av de vanligaste formerna av hudcancer, och att varje möjlighet att förebygga cancer är välkommen.

I Sverige drabbas varje år runt 40 000 personer av icke-melanom hudcancer, varav basaliom är den absolut vanligaste. I Australien, där studien gjordes, drabbas mer än hälften av befolkningen av denna form av cancer någon gång under sitt liv.

Källa: Dagens Medicin, Karin Svens 2015-05-29

Omdiskuterat cancerläkemedel subventioneras

Nu ska även läkemedlet Xtandi mot prostatacancer subventioneras.

I slutet av maj blev det klart att Zytiga mot prostatacancer kommer att ingå i läkemedelsförmånen. Nu meddelar TLV att också Xtandi (enzalutamid), ett annat liknande hormonläkemedel mot metastaserande prostatacancer, ska ingå i förmånen.

Tidigare har de två preparaten inte tagits in i läkemedelsförmånen för att de har bedömts vara för dyra. TLV:s beslut kommer efter att företagen har sänkt sina priser.

– Priskonkurrensen mellan läkemedlen har lett till att fler kommer att kunna få dessa läkemedel som både kan förlänga livet och fördröja att sjukdomen förvärras, säger Jonathan Lind Martinsson enhetschef på TLV i ett pressmeddelande.

Behandling med Xtandi kostar 27 300 kronor i månaden. För Zytiga är kostnaden 26 600 kronor i månaden. Men trots det högre priset för Xtandi bedömer TLV inte att det ena alternativet kommer att ha högre total kostnad än det andra då det behövs färre besök i vården med Xtandi.

Beslutet innebär att patienter kommer att kunna få Xtandi subventionerat även om de inte har fått tidigare cellgiftsbehandling. Tidigare har patienter som har prövat behandling med cytostatika kunnat få läkemedlet på klinik.

Källa: Dagens Medicin, Samuel Lagercrantz, 2015-06-15

SE APOTEKENS LAGERSTATUS

På fass.se kan du söka efter ett specifikt läkemedel för att se om något apotek i din närhet har det i lager, eller om det är en beställningsvara. Skriv in namnet på det läkemedel du söker och klicka på ”sök”. I det fall du får en lista över alternativa styrkor och beredningsformer klickar du på den vara som du söker, markera i vilket län och vilken ort du befinner dig, det går även att markera ett specifikt apotek, men det är inte nödvändigt

för att kunna genomföra sökningen. Klicka på ”Sök” och en lista över apotek och dess lagersaldo visas.

Förutom lagersaldo kan du få information om ev utbytbarhet läkemedel och delbarhet, läsa bipacksedel samt få information om förpackningar, förmån och priser.



RCC lanserar mobilapp för ännu bättre cancervård

Regionala Cancer Centrum i samverkan har utvecklat en mobilapp för att stärka tillgängligheten till standardiserade vårdförlopp och nationella vårdprogram. Appen gör det enklare för vårdens medarbetare att hålla sig ajour med innehållet i vårdförloppen och den senaste kunskapen om vad som utgör bästa möjliga cancervård.

– Vi är väl medvetna om att vårdens arbetsgivare inte alltid förser medarbetarna med surfplattor och mobiltelefoner, men vi tror på en positiv utveckling på den punkten. Och ska vi lyckas med vårt uppdrag att bidra till en mer jämlik cancervård måste vi prova nya vägar för att verkligen nå ut med och stärka användningen av de kunskapsstöd vi utvecklar, säger Gunilla Gunnarsson, ordförande i RCC i samverkan. Vårdförlopp och nationella vårdprogram

Appen Cancervård innehåller framförallt de fem standardiserade vårdförlopp som införs under 2015, liksom de nationella vårdprogrammen för fyra av dessa. Vårdprogrammet för huvud- och halscancer kommer att bli klart inom kort och blir tillgängligt i appen då det är fastställt, troligen i slutet av sommaren.

Innehållet är i huvudsak strukturerat per diagnos, men för att göra den mer användarvänlig för primärvården kan man istället för diagnos välja ingång via alarmsymtom. Den är också förberedd för att presentera regional information inom de olika områdena. Lätt tillgänglig i

mötet med patienten

– Vi vet att många yngre kollegor har en egen smartphone i fickan idag, och vi vill testa om en app gör det enklare för dem att ha kunskapsstöden lätt och nära tillgängliga i mötet med alla patienter, säger Helena Brändström, RCCs samordnare för nationella vårdprogram och projektledare för apputvecklingen. Dessutom är det ju inget som hindrar att även patienterna laddar ner och därmed blir mer involverade i sin egen vård.

Förutom standardiserade vårdförlopp och nationella vårdprogram innehåller appen även bland annat riskkalkylatorer för att beräkna återfallsrisker och prognoser. Den har även uppföljningsprogram och rekommendationer för när och hur patienter bör följas efter behandling.

Mobilappen Cancervård är utvecklad för både mobiltelefoner och surfplattor på de tre vanligaste tekniska plattformarna och kan laddas

ner från Apples App Store, Microsofts Windows Store och Androids Google Play.



EU-logga ska visa säker e-handel

Inom ett år kommer alla godkända näthandlare med läkemedel ha den nya EU-loggan som visar att de är en säker handelsplats för läkemedel. I slutet av juni beslutade EU-kommissionen att en ny logotyp ska införas på alla näthandlare som är godkända av respektive lands godkännandemyndighet. Åtgärden är en del i EU:s kamp mot förfalskade och piratkopierade läkemedel liksom en del i arbetet att säkra folkhälsan inom unionen. Nu har medlemsländerna ett år på sig att införa denna ändring i direktiv 2011/62/EU om förfalskade läkemedel.

– Konsumenter som köper läkemedel på nätet måste vara medvetna om att läkemedlen kan vara förfalskade, om de inte handlar från lagliga läkemedelsleverantörer. Förfalskade läkemedel kan vara verkningslösa, skadliga eller rentav livsfarliga. Därför har kommissionen fastställt en gemensam logotyp för nätapotek för att konsumenterna ska kunna känna sig säkra, säger EU:s hälsokommissionär Tonio Borg i ett pressmeddelande.

Logotypen som ser ut bilden men med det lands flagga där näthandlaren är etablerat. När man klickar på logotypen ska man komma direkt till webbplatsen för landets godkännandemyndighet där en lista på alla godkända näthandlare ska finnas. På så vis kan man

säkerställa att den e-shop man tänker handla ifrån inte bara har kopierat in logotypen utan att vara godkänd. Systemet liknar mycket det system som redan finns i Sverige med en logotyp för godkända öppenvårdsapotek, men den nya EU-logotypen gäller enbart för näthandel.

– Denna logotyp ska omfatta all näthandel med läkemedel. Både den som bedrivs från apotek och den som sker från företag som bedriver receptfri handel med läkemedel utanför apotek, säger Anna Beckman Gyllenstrand, läkemedelsinspektör på Läkemedelsverket.

Det innebär att den nya EU-loggan kommer att finnas hos fler än apotek och apotek som inte bedriver näthandel kommer inte att få ha den. Hon kan i dagsläget inte säga exakt när den nya loggan kommer att börja synas på svenska e-handelssidor för läkemedel. – Det ska vara genomfört inom ett år så då ska det vara klart, men det betyder ju också att vi har ett år på oss att göra detta på ett noggrant och grundligt sätt, säger hon.

Källa: Svensk Farmaci



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:

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: cancerforeningen@telia.com

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!