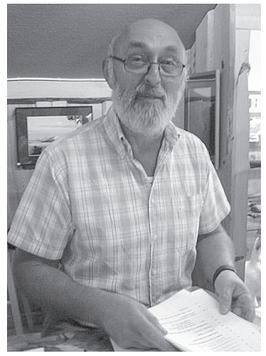
Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 3 2016

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

Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Hej på er! Vart tog sommaren vägen? Troligen hade jag en bra sommar eftersom den försvann så fort. Jag hoppas allt är bra med er, och speciellt när ni fick andas "havsluft" under båtturen på storsjön och jag tror att ni håller med mig om att sjön är stor och får man en guide som kan sin sak så blir resan ännu bättre. Avslutningen var det inget fel på heller GÖS på trebo var inte fel.

Prostataföreningen Gävleborg bjöd in till en föreläsning på Gävle sjukhus med en föreläsare från Örebro, Elisabet Skeppner. Ämnet var: Livsomställning efter prostatacancerdiagnos. En mycket bra föreläsning av en mycket kunnig föreläsare. Det var mycket folk på plats Brömsalen var istort sett fullsatt.

Våra grupper är igång varje torsdag, promenadgruppen träffas vid kansliet och där bestämmer man vart man går, prostatagruppen träffas på olika caféer.

Satsningen på stortorget skall vi göra om det var vi överens om när vi hade uppföljningsmötet, så i juni nästa år kör vi igen. Nu kan ni komma in på kansliet och byta böcker sista onsdagen i månaden mellan kl.13.00-15.00 kaffe och bulle finns framdukat välkommen.

Tommy Edbom Ordförande

Hälsning från kansliet

Gunilla Svedlund

Sommar, sol och ljuva dagar, inte för min del. Stukad tumme, inbrott i torpet och en hälsena som brast. Sommaren kunde gärna få börja om för min del, men hösten kom samtidigt som jag återvände till kansliet. Som vanligt kommer det snart att vara jul igen, veckorna går ju så fort när det är många aktiviteter i föreningen.

Varje torsdagseftermiddag är uppbokad till handarbets- och snackkafé samt för promenad- och fikagruppen. Det är jättetrevligt att träffas på det viset, det är inte alltid samma medlemmar som kommer och jag hoppas att det blir fler som dyker upp under hösten. Vi har även ett julbord att se fram emot i december, hoppas vi träffas då!

Gunilla Svedlund Kanslist

swish
Vi har Swish!
Swishnummer:
1239014077

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: Tommy Edbom

E-mail: cancerforeningen@telia.com
Hemsida: www.cancerforeningen.se

Original: Trycktrean AB
Tryck: www.trycktrean.se

Annonsansvarig: Tommy Edbom

Omslagsbild: Höst

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	Berit Carlsson
Ledamot	Karin Melkersson
Ersättare	Astrid Forslund
Ersättare	Sonja Norin
Revisor	Barbro Olshage
Revisor ersättare	Jan Wikegård
Godkänd Revisor	Karin Bäckström Grant Thornton
Valberedare	Martin Olsson
Valberedare	Laila Brodén

TACK...

...till Er alla som gett Cancerföreningen Gävleborg sitt stöd under 2016

...för ekonomiska bidrag

...till föreläsare och underhållare

...till BRF Skyttegården

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

Styrelsen önskar alla en God Jul och ett Gott Nytt År

Det är inte vad du har, vem du är, var du är eller vad du gör som avgör om du blir lycklig eller olycklig. Det är vad du tänker på.

Dale Carnegie

PROMENAD & FIKAGRUPP

Vi träffas torsdagar kl 13:00 jämna veckor vid kansliet

Vi tar en promenad till något av stans kaféer

Där fikar vi och har det trivsamt

Ingen föranmälan

Inställt de torsdagar som föreningen har medlemsmöte

BOKBYTARDAG

Sista onsdagen i varje månad

Kl 10 – 14

Ta med dig dina utlästa böcker och få med dig ny läsning hem

Kom och leta i vår bokhylla på kansliet

Norra Kungsgatan 29, Gävle

Föreningen bjuder på fika.

HANDARBETS & SNACKKAFÉ

Vi träffas torsdagar kl 13:00 - 15:00 ojämna veckor på kansliet

Kom med eller utan handarbete

Föreningen bjuder på fika

Ingen föranmälan

Inställt de torsdagar som föreningen har medlemsmöte

Svenskar

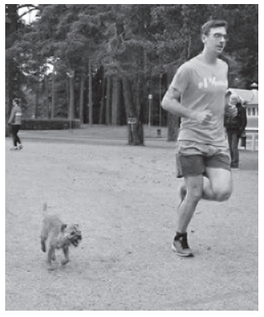
Ett annorlunda och kul frågespel om svenskar, gjort med glimten i ögat och en stor portion humor och som garanterat leder till många skratt, lustiga diskussioner och knäppa gissningar. I spelet "Svenskar" kastar vi oss över mer än 300 knäppa, kluriga och vrickade frågor om allt det där som är kul, spännande, pinsamt och totalt meningslöst att veta om svenskar! Det perfekta spelet för festen eller middagen!

199 kr / www.partykungen.se

P4-milen anno 2016

För tredje gången var Cancerföreningen Gävleborg med när P4 Gävleborg genomförde P4-milen i Boulognerskogen i Gävle. Fredagen den 20 maj kl 06:30 träffades vi vid scenen, därefter tog några av oss en promenad till den plats där man skulle stå och förhindra att löparna tog en genväg. Några stannade kvar och dukade upp ett bord med vatten, bananer och klyftade apelsiner. Många löpare fick sin vätskepåfyllning under språng vid varvningen, medans en del tog det lugnt och stannade upp. Efter målgång var det stor åtgång på det som Cancerföreningen Gävleborg bjöd på. Tack till alla våra volontärer som kom trots den tidiga timmen och det småkyliga vädret.

Text & Foto: Gunilla Svedlund



Gustav med Smilla

Magnus Lindberg

Starten

Vätskekontrollen

Promenader till fika

SI maj startade Cancerföreningen Gävleborg en grupp som skulle träffas och promenera torsdagar jämna veckor kl 13-15. Föreningens kanslist Gunilla Svedlund är promenadledare och gruppen har träffats vid änglarna i Stadsparken i Gävle. Det är inte samma medlemmar som kommit varje gång, men fem stycken är vi som promenerar. Det är trevligt att gå och prata och lära känna varandra. Det har blivit så att vi valt ett kafé att gå till, så det blir gemenskap till fika också.

I september började vi träffas utanför kansliet istället, men lite tidigare på dagen, kl 10:00. Nu har vi blivit promenad och fikagrupp istället. När alla kommit bestämmer vi vilket kafé i centrala Gävle vi ska promenera till, och det finns många att välja på så promenaden behöver inte bli så lång.

Detta är ett mycket trevligt sätt att umgås på, så kom med i gemenskapen du också!

Text: Gunilla Svedlund

Flyttbart handtag till dusch & bad

Säkerhetshandtag i badet utan att borra.

Flyttbart

Enkelt att ta med på resan

Ökad säkerhet

Ett dusch- och badhandtag är bra att ha om man vill undvika att halka och falla i badrummet. Handtaget fästs med sugkoppar och gör att du kan röra dig i badrummet med mindre risk att falla. Eftersom handtaget är flyttbart är det också utmärkt att ta med på resor och övernattningar.

300 kr / www.smartasaker.se

Roger och sill har stor dragningskraft

Hösten kom även i år, men som tur var började Cancerföreningen Gävleborg med sina medlemsmöten. Då finns det något trevligt att se fram emot varje månad. Den 8 september hölls första medlemsmötet efter sommaruppehållet. Det serverades sill och potatis och underhållning av mysiga Roger Andersson. Det var många som kom, det var god mat och det blev en mycket trevlig kväll som kan bli en årlig återkommande tradition.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Tacoomelett

200 g köttfärs
½ påse tacokryddor
6 ägg
4 msk crème fraiche
smör
Till servering
bacon, tomater, gräddfil, riven ost, basilika svartpeppar, flingsalt

Börja med att bryna köttfärsen och tillsätta tacokryddor och vatten enligt anvisning på tacokryddpåsen. Vill man ha köttfärsen krämigare byter man ut vattnet mot grädde. Vispa ihop ägg och crème fraiche och stek en slät omelett i stekpanna med en klick smör. Vänd den gärna med hjälp av en tallrik så du får fin färg på båda sidor av "pajbotten". Bre ut köttfärsen på omeletten. Toppa med knaperstekt bacon, tomater i klyftor, klickar av gräddfil, riven ost och färska basilikablad. Avsluta med ett varv på svartpepparkvarnen och en nypa flingsalt.

Cancerföreningarnas dag

Alla föreningar har ett gemensamt problem, svårigheten att visa att man finns. Nu har Cancerföreningen Gävleborg ett skyltfönster där många stannar upp och läser informationen som finns där. Trots detta vill vi som är aktiva inom föreningen även träffa människor och få prata om vår verksamhet, därför föddes en idé om att hålla Cancerföreningarnas dag. Kontakt togs med andra cancerföreningar varav fem föreningar nappade på idén. Föreningarna var Cancerföreningen Gävleborg, Prostatacancerförbundet, Bröstcancerföreningen Maria, Gyncancerföreningen Fjärilen, Mun & Halscancerföreningen samt Lungcancerföreningen Stödet.
Planeringen påbörjades och förväntningarna steg allt eftersom, och lördagen den 4 juni mellan klockan 11 och 15 fanns alla föreningarnas representanter på Stortorget i Gävle. Redan från början fick vi börja servera fika och samtala med intresserade människor, som blev flera under den timme då Per Fessé cancersamordnare Region Gävleborg och Eva Brandén forskare vid Centrum för klinisk forskning, Gävleborg fanns tillgänglig i tältet för att besvara frågor.

Syftet var att synas, och det gjorde vi! Förhoppningen är att detta kommer att bli ett årligt arrangemang som även breddas med lite underhållning.

Stort TACK till Tält & Fest som sponsrade arrangemanget med tält, flera ståbord och broschyrställ. Gevalia sponsrade med kaffe, kaffemuggar och termosar, Konditori Lido sponsrade med bullar. Restaurang Brända Bocken sponsrade genom att brygga kaffet.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Fikat

Tältet

Presskonferens

BRÄNDA B BOCKEN
GEVALIA
Konditori LIDO
Tält & Fest

Gemenskap på Rosella

Sommarens första medlemsresa var en skärgårdskryssning. Onsdagen den 8 juni for vi med buss från Gävle till Kapellskär. Alla medlemmar uppskattade att vi fick åka ombord på båten i bussen. När Rosella avgick mot Åland hade vi redan intagit buffén. Väl ute till havs blev det rejäl sjögång, vilket innebar svårigheter med balansen vid hämtning av mat och dryck. Vi vinglade omkring under muntra tillrop och hoade då båten kom ner i vågdalarna så att vattnet forsade över förens fönster. Det var en upplevelse bara det! Ute sken solen och alla medlemmar sken som solar!

Text och Foto: Gunilla Svedlund

Bäring Sandviken

Årets andra resa gick till Sandviken. Söndagen den 21 augusti styrde bussen mot Trebo Brygga och M/S Emma. Vi gick ombord och fick under två timmar åka en guidad tur på Storsjön. Kaptenen berättade om öarna vi passerade, om bebyggelsen längs stränderna och historiska händelser. Vi fick också vara med om broöppning när vi skulle till den andra sidan av sjön och tillbaka. Vi konstaterade att det verkligen var en stor sjö!
Lunchen intogs på Trebo Brygga, en trevlig restaurang med mycket att välja på. Denna gång hade vi dock beställt lika till alla. Det serverades kokt potatis, gös och vitvinssås och det var otroligt gott. Efter kaffet klev vi ombord på den väntande bussen, mätta och belåtna.
Trots att solen lyste med sin frånvaro blev det som vanligt en mycket trevlig resa.

Text och Foto: Gunilla Svedlund

Rolig Historia

En ung, förkyld dam skulle gå på familjemiddag hos pojkvännen och tog för säkerhets skull med sig två näsdukar. Den ena stoppade hon i kappfickan, den andre i behån. Mitt under middagen kände hon att en nysning var på väg, så hon började febrilt leta i behån efter näsduken. De andra gästerna tittade förvånat på hennes förehavanden, när hon halvhögt utbrister för sig själv:

– Konstigt, jag vet bestämt att jag hade två när gick hemifrån.

Akademiska startar podcast om cancer

Akademiska sjukhuset har startat en podcast om cancer. Den 25 augusti släpptes det första avsnittet och därefter kommer ett nytt avsnitt per månad. Främsta syftet med ”En podd om cancer” är att ge stöd, råd och hjälp till personer som lever med cancer, som drabbade eller anhöriga. I varje avsnitt medverkar en patient som tillsammans med en expert pratar om olika aspekter av cancersjukdomen.
Var tredje person i Sverige drabbas idag av cancer, vilket innebär att i stort sett alla kommer i kontakt med och berörs av sjukdomen.
– Informationsbehovet är stort, så det känns viktigt för oss att kunna erbjuda en ny informationskanal där man i lugn och ro kan få lyssna på andras erfarenheter, tankar och känslor och samtidigt även ta del av expertkunskap, berättar Lotten Åsén Blomqvist, sjuksköterska och programledare för podden.
Hon betonar att podden har flera målgrupper, både cancerdrabbade, närstående och personer som vill veta mer om cancer. Patienterna som medverkar är i olika åldrar och har olika diagnoser. Tillsammans med experter delar de med sig av sin erfarenhet och kunskap.
I första avsnittet medverkar Fredrik som fick diagnosen lungcancer 2013, precis efter att ha fyllt 35 år.
Läkaren förklarade att det inte fanns någon bot, endast mediciner som bromsar sjukdomsförloppet.
Tre år senare lever Fredrik fortfarande ett normalt liv.
Kommande avsnitt handlar om koloncancer, cancer under graviditet, bröstcancer och cancer hos barn och ungdomar.
– Vår podd ligger rätt i tiden och den gör informationen mer lättillgänglig och enkel att ta till sig. Det är viktigt att vi underlättar för våra patienter på alla sätt och vis, säger Lotten Åsén Blomqvist.
På poddens webbplats, **http://enpoddomcancer.se/** kan man lyssna på avsnitten och också maila in frågor och kommentarer.

Källa: Akademiska Sjukhuset

Lymfödem drabbar många efter cancerbehandlingen

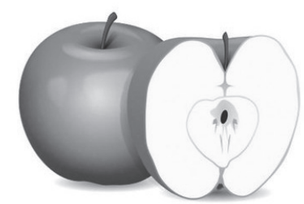
Många drabbas av lymfödem efter sin cancerbehandling. Vården måste bli bättre på att ge rätt information och behandling.
Det är viktigt att vara uppmärksam på onaturlig svullnad efter operation eller strålning vilket kan vara ett tecken på lymfödem. Svullnaden orsakas av kronisk underfunktion i lymfsystemet som resulterar i att vätska och slaggämnen stannar kvar i en kroppsdel och kan leda till smärta, fibros som övergår till fett och rosfeber.
– Ju tidigare man upptäcker lymfödem ju lättare är det att behandla med rätt egenvård, säger Margareta Haag, ordförande för Svenska Ödemförbundet.
Idag behandlas de flesta endast med kompressionsstrumpor men man kan göra mycket mer själv med hjälp av egenvård som stimulerar lymfsystemet.
– Med hjälp av en lymfterapeut kan man lära sig att djupandas och massera sin kropp rätt från topp till tå för att öka motoriken i lymfsystemet, berättar Margareta. Det är viktigt att stå på sig och be om att få träffa en lymfterapeut om man får en lymfödemdiagnos, det prioriteras inte inom primärvården idag.
Eftersom det ofta inte ges någon information före en operation eller strålbehandling om lymfödem är det många patienter som inte uppmärksammar sin svullnad i tid.
– Det måste utvecklas ett bättre vårdsystem så att lymfödem uppmärksammas tidigare. Dessutom måste det bli enklare att tillgodogöra sig informationen om egenvården, avslutar Margareta Haag.

Källa: cancerinformation.nu

Äpplen verkar förebygga bröstcancer

Unga kvinnor som åt en större mängd av vissa frukter hade en lägre risk för bröstcancer senare i livet, enligt en ny observationsstudie i tidskriften BMJ.
Amerikanska forskare har följt fler än 90 000 kvinnor och undersökt deras kostvanor under tidigt vuxenliv samt i ungdomsåren, när de var 13 till 18 år. Om de i snitt åt 2,9 portioner frukt per dag som unga hade de en 25-procentig lägre risk för bröstcancer senare i livet. Detta jämfört med jämnåriga som åt en halv portion frukt om dagen.
Fast det ska inte vara vilka frukter som helst, påpekar forskarna. Äpplen, bananer och vindruvor verkade ha bäst effekt, skriver de.
Tidigare forskning har antytt att frukt och grönsaker inverkar på risken att få bröstcancer. Majoriteten av dessa studier har dock utförts på äldre kvinnor, medan de nya resultaten indikerar att hög fruktkonsumtion redan i ungdomsåren kan förebygga sjukdomen, skriver forskarna.
Uppföljningen pågick i 22 år och baseras på enkätsvar.
Studien är av observationstyp och därför går det inte att fastslå några orsakssamband utifrån resultaten.

Källa: Dagens Medicin 2016-05-12



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: cancerforeningen@telia.com

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!