

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 3 2021



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



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Hej alla medlemmar.

Det var en positiv upplevelse att vi kunde genomföra ett årsmöte med en god avslutning, förhoppningsvis kan vi i lagom takt planera för kommande framtida aktiviteter.

Den stora uppgiften styrelsen står inför är att vända den negativa medlemsutvecklingen, om den fortsätter måste vi anpassa verksamheten utifrån den verkligheten och vad det innebär för verksamheten.

Vi får hoppas att utvecklingen vad gäller pandemin fortsätter i positiv riktning men då gäller det att vi alla är uppmärksamma och tänker till hur vi beter oss i vardagen.

Det stundar Jul och Nyår vill därför passa på att önska er alla, trivsamma och innehållsrika helgdagar.

Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Pandemin kvarstår, den blev mer långlivad än vad man trodde från början. En del föreningar har börjat med sin verksamhet men inte vi. Vi tänker på er medlemmar, det vore förfärligt om vi blir orsak till att ni insjuknar. Dessutom har alla lokaler som vi kan och brukar vara i, varit stängda.

Träffpunkten har nu öppnat igen och jag hoppas att vi kommer igång på riktigt i januari, och att vi kan träffas lite oftare på olika aktiviteter. Ni kan gärna komma med förslag på vad vi kan göra, hör bara av er till kansliet på något sätt så ska vi se vad vi kan åstadkomma.

Till sist vill jag önska er alla en god jul och ett mycket "gottare" nytt år.

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: Trycktrea AB
Tryck: www.trycktrea.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 2021

Ordförande	Lars Johansson
Vice ordf	Astrid Forslund
Kassör	Vakant
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Laila Brodén
Ersättare	Vakant
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

Tro på att du kan och du är halvvägs där.

Theodore Roosevelt

Följ oss på
Twitter och
Facebook!



Årsmötet 2021

Precis som föregående år fick föreningen hålla sitt Årsmöte i september istället för i maj. Detta hölls i Järvstaängarnas Koloniområde i Gävle den 9 september. Vi hade beställt fint väder och det fick vi!

Det var 32 glada medlemmar som kom i år, vi tyckte alla att det var jätteroligt att få träffas igen. Efter de sedvanliga Årsmötesförhandlingarna så bjöd föreningen på lunch. En mycket god medelhavsbuffé hade dukats upp och medlemmarna njöt av den goda maten och gemenskapen.

Cancerföreningen Gävleborgs valda styrelse 2021 är:

Ordförande	Lars Johansson
Vice Ordförande	Astrid Forslund
Kassör	Tommy Edbom
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Laila Brodén
Ersättare	Ingrid Hammarberg
Föreningsrevisor	Jan Wikegård
Revisor ersättare	Marianne Rollén
Auktoriserad revisor	Karin Bäckström, Grant Thornton



Text och foto: Gunilla Svedlund

Råd till dig som har en familjemedlem som insjuknat i cancer

- Ett bra sätt att börja hantera den nya situationen kan för många vara att skaffa mer information om sjukdomen.
- Du kan vara ett stort stöd genom att finnas vid den sjukes sida, att lyssna, visa omtanke, följa med på läkarbesök m.m.
- Hjälptill att behålla kontakten med det vardagliga, "vanliga" livet genom att hålla fast vid vissa rutiner och vanor.
- Att få besked om en livshotande sjukdom innebär oftast en livskris. Ibland kan personerna i en familj komma i otakt i den här processen – det hjälper att vara medveten om detta.
- Be andra runt omkring om hjälp med praktiska saker.
- Glöm inte dina egna behov. Det är inte ovanligt att känna sig otillräcklig och få skuld känslor för att man tänker på sig själv. Fråga på sjukhuset om patientföreningar och grupper för anhöriga om du behöver prata med någon i liknande situation.

Källa: Allt om cancer, Cancerfonden

Jag frågade min farfar

- Efter 65 års äktenskap kallar du fortfarande farmor för käraste, snygging och älskling.

Vad är hemligheten?

- Jag glömde hennes namn för 5 år sen och nu törs jag inte fråga...



Kan vanlig allergimedicin förbättra överlevnaden i vissa cancersjukdomar?

Vetenskap & hälsa har tidigare rapporterat om en studie från Lunds universitet där forskarna såg samband mellan förbättrad överlevnad vid malignt melanom och vanlig allergimedicin. Kort därefter publicerades ytterligare en studie om ökad överlevnad i bröstcancer för vissa antihistaminanvändare jämfört med icke-användare. Nu har forskarna undersökt om de i registerstudier kan se liknande resultatet i andra cancerformer. Vetenskap & hälsa ställde fyra frågor till Ildikó Fritz, en av forskarna bakom studien, om vad de sett för resultat.

Vad ville ni studera?

– Då vi i våra tidigare studier sett en ökad överlevnad i både bröstcancer och malignt melanom för användare av antihistaminerna desloratadin och loratadin, ville vi undersöka hur det ser ut för andra tumörtyper. Som i våra tidigare farmakoepidemiologiska studier på bröstcancer och melanom har vi samkört data från cancerregistret, läkemedelsregistret och dödsorsaksregistret.

– Totalt ingick 429 198 fall av sexton cancersjukdomar under åren 2006-2017 i studien, och vi undersökte användning av sex vanliga antihistaminer (cetirizin, desloratadin, ebastin, fexofenadin, klemastin och loratadin) och jämförde överlevnaden hos antihistaminanvändarna och icke-användarna.

Vad har ni sett?

– Vi såg en förbättrad överlevnad i gruppen som använde desloratadin i tio av sexton tumörtyper (bland annat melanom, bröstcancer, lungcancer och cancer i magsäck och bukspottkörtel), samt förbättrad överlevnad för loratadinanvändare i två cancersjukdomar. Cetirizinanvändning var förknippad med förbättrad överlevnad i tre tumörtyper. Övriga antihistaminer hade inget påvisbart samband med förändrad överlevnad.

– Dessutom kan de tio tumörtyper där vi fann en ökad överlevnad för dem som använde desloratadin klassificeras som immunogena då de svarar på immunoterapi med så kallade checkpointblockerare. Det är lovande att flera mycket dödliga och svårbehandlade cancersjukdomar ingår i gruppen med ökad överlevnad för desloratadinanvändare, till exempel cancer i bukspottkörteln. Detta ingjuter hopp om nya verksamma behandlingar för dessa svåra sjukdomar.

Vilka mekanismer skulle kunna påverkas av läkemedlet och leda till den förbättrade överlevnaden?

– Vi misstänkte att antihistamineffekten skulle kunna vara immunologisk till sin natur, och därför grupperade vi tumörerna utifrån deras immunoterapierespons. Eftersom denna gruppering stämde för desloratadin tror vi att mekanismen är helt eller delvis immunologisk och inbegriper de processer som även immunoterapi grundar sig på. Stämmer detta kan desloratadin och möjligen även andra antihistaminer eventuellt ges tillsammans med immunoterapi för ännu större behandlingseffekt.

– Desloratadin har därtill en rad antiinflammatoriska egenskaper, och stabiliserar mastceller (en typ av immunceller som ofta anträffas i tumörer) vilket eventuellt kan förklara dess effekt, samt möjliga metastashämmande egenskaper. Det var just på grund av antihistaminernas antiinflammatoriska natur som vi började undersöka dem som potentiella cancerläkemedel, eftersom det är välkänt att uppkomsten av tumörer har många likheter med den inflammatoriska processen.

Vad är nästa steg?

– Vi har gått vidare för att bekräfta dessa resultat i experimentella studier. Ytterligare djurstudier och studier på människa är planerade för att utröna mer kring mekanism och effekt, men det viktigaste i nuläget är att randomiserade kliniska prövningar initieras, då desloratadin är ett säkert, billigt och befintligt preparat som potentiellt kan förbättra överlevnaden avsevärt i ett antal mycket dödliga tumörsjukdomar.

Källa: Tove Smeds, Vetenskap & Hälsa

Små molekyler ger stora framsteg mot cancer

Från cellgifter till målsökande behandling; utvecklingen inom cancerforskningen har gått mot läkemedel som gör att allvarliga cancersjukdomar blir kroniska och fullt möjliga att leva med.

– Att kunna leva med sin cancer är ett fullt realistiskt mål. Överlevnadskurvorna har redan förskjutits och fler cancerpatienter kan fortsätta leva med cancer under långtidskontroll, säger Anders Österborg, professor och överläkare vid Hematologiskt Centrum vid Karolinska Universitetssjukhuset Solna. Han menar att utvecklingen inom cancerterapi historiskt sett gått i tre vågor.

– De första cellgifterna som började användas för behandling av leukemi under mitten av förra seklet blev startskottet för att överhuvudtaget kunna systematiskt behandla maligna sjukdomar. Det stora genombrottet kom när olika cytostatika började kombineras, vilket gjorde att allt fler cancertyper gick att bota.

Har också betytt mycket för bland annat bröstcancer

Så småningom kom man inte så mycket längre. Nya cellgifter och kombinationer gav inte lika dramatiskt genombrott som de första och chanserna att kunna bota cancer ökade heller inte.

– Den andra vågen av genombrott kom då forskare började utveckla monoklonala antikroppar som likt målsökande robotar finner tumörcellerna. Tillsammans med cytostatika har de visat sig oerhört effektiva för behandling av hematologiska sjukdomar, som lymfom, men de har också betytt mycket för bland annat bröstcancer.

Målsökande behandlingar är början på ett allmänt skifte inom både botbara och icke botbara cancerformer där de friska cellerna skonas vilket leder till mindre biverkningar. Den tredje vågen, som Anders Österborg menar pågår nu, rör små kemiska molekyler.

Har någon sett ett flygande tefat?

- Nej inte sen jag skiljde mig

Det är många lovande mediciner på gång

– Genom att förstå cancercellers signalvägar blir det möjligt att utveckla små kemiska molekyler som effektivt stänger av signalvägarna så att cancercellerna inte klarar sig. För tio år sedan kom det första genombrottet inom kronisk myeloisk leukemi. Nu har forskningen gjort ytterligare framsteg där nya små molekyler visat sig vara mycket effektiva läkemedel mot bland annat kronisk lymfatisk leukemi, säger Anders Österborg och avslutar:

– Det är många lovande mediciner på gång; den stora framtidsutmaningen inom vården är att se till att patienterna får möjlighet att behandlas med de allra senaste framstegen inom cancerforskningen.

Källa: Catharina Holm, Forskningsportalen

Clementingelé

10 st clementiner

2 dl Dansukker Gelésocker Multi

1 st clementin

1 dl vispgrädde

1 tsk vaniljsocker

Basilika



Pressa saften ur clementinerna.

Blanda saften och gelésocker i en kastrull och koka i 30 sekunder.

Häll upp i 4 portionsformar/glas. Ställ att stelna i kylskåp.

Stjälp ur gelén på assietter.

Skölj clementinen noga och skär den i 4 skivor till garnering.

Vispa grädden lätt tillsammans med vaniljsockret.

Lägg lite grädde på gelén, en clementinskiva samt basilikablod.

Här kan du få råd och stöd

Anhöriglinjen, Telefon: 0200-23 95 00

Om du behöver stöd i din roll som anhörig eller närstående? Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon som drivs av Anhörigas riksförbund. Du kan även mejla.

Jourhavande medmänniska, Telefon: 08-702 16 80

Få stöd på natten och prata med någon om dina upplevelser, tankar och känslor. Du kan även chatta.

Jourhavande präst, Telefon: 112

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på natten. Ring och be att få tala med jourhavande präst. Det går också att mejla eller chatta.

Kyrkans SOS, Telefon: 0771- 800 650

Du bestämmer själv vad du vill prata om, och är välkommen oavsett trosuppfattning och sexuell läggning. Du kan också skriva till SOS-brevlådan. Då får du svar inom 72 timmar.

Lifeline, Telefon: 010-498 10 10

En kristen jourlinje där du kan prata om dina tankar, känslor och funderingar om livet och dess mening med en medmänniska som lyssnar. De som svarar har fått utbildning i samtalsstöd. Du kan ringa eller mejla.

Någon att tala med, Telefon: 031-711 24 00

Stöd på telefon för dig som behöver någon att prata med. Det kan handla om allt möjligt.

Äldrelinjen, Telefon: 020-22 22 33

Stödtelefon för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen bemannas av utbildade volontärer som har erfarenhet av att ge medmänskligt stöd på telefon.

Handbok för språkpoliser

Du har blivit antagen till språkpolishögskolan. Du har fått din rödpenna och ser fram emot att börja arrestera språkmissbrukare med de klassiska orden "det heter faktiskt". Men hur ligger det till med Lucia-sången, är det förlåt eller förgät? Hur hårt ska man bestraffa en särskrivare, och vilket kommateringsreglemente är det som gäller?



Självordslinjen, Telefon: 901 01

Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan ringa eller chatta. De som svarar är volontärer som har fått utbildning och handledning för att ge medmänskligt stöd.

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd, Telefon: 020 - 18 18 00

SPES är till för dig som är närstående till någon som har tagit sitt liv. Förbundet har en telefonjour som du kan ringa till. Alla som du har kontakt med har själva förlorat någon genom självmord.

Alkohollinjen, Telefon: 020-84 44 48

Du kan ringa om du funderar över dina egna eller någon annans alkoholvanor. Du kan också mejla. Du får stöd för att ändra ditt drickande, eller får råd om hur du ska göra om någon du känner har problem med alkohol.

Sluta Röka-linjen, Telefon: 020-84 00 00

Finns för dig som behöver stöd att sluta med tobak. De som svarar är utbildade rådgivare. Du kan ringa eller chatta. Även närstående som undrar hur de kan stötta någon kan ta kontakt.

Om det är bråttom

Kontakta en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112 om du mår så dåligt att det känns outhärdligt, eller om du har allvarliga självmordstankar eller självmordsplaner. Detsamma gäller om du är orolig över att någon i din närhet mår så dåligt att hen riskerar att skada sig själv eller någon annan allvarligt.

Ett kul sällskapsspel för hela familjen

Spelet är baserat på det populära TV-programmet och ger spelarna möjlighet att tävla i olika kategorier likt programmet. Några moment är: Den hemliga utmaningen där det gäller att komma ihåg Mästerverket där snabbheten sätts på prov, recept och ingredienser samt Klara, Färdiga, Baka där det tävlas i kunskapen om bakning. Bedöm kakan där synen utmanas. Veckans Mästerbagare där det är viktigt att ha tur eller Kak-finish där orimliga för och nackdelar fördelas beroende på om moussen har stelnat eller om brödet är en katastrof.



I **"Så in i Själén"** med Agneta Sjödin kommer samtalen med gästerna handla om hur deras resa har sett ut, hur de har funnit sätt och verktyg för att må bra, hitta balans och funnit ett lugn i sig själva och i sin själ.



<https://play.acast.com/s/sa-in-i-sjalen>

Ångestpodden tar upp alla dom tankar och funderingar som många någon gång har tänkt men inte pratat om högt. Lättsamhet och allvar är två ingredienser till hur Ångestpodden bryter tabun och skapar mer öppenhet kring psykisk ohälsa. Drivs av Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg.



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

Infraröd Bastu

hos www.lifebutiken.se 3990 kr

Radiant Health infraröd bastu – den stora succén från Norge finns nu att köpa även i Sverige. En bärbar bastu som är bekväm att sitta i.

Att basta kan nästan kännas som ett träningspass, din kropp arbetar hårt för att hålla huvudet kallt och du börjar svettas mycket. Många upplever en fräschare och renare hud efteråt. Djup uppvärmning av kroppen kan också göra att du upplever att dina muskler och leder känns mjukare. Bastun blir 65 grader varm inom 10 minuter, väger endast 5,5 kg och monteras på en minut. Du sitter på en medföljande stol, har huvudet utanför och andas frisk luft. Efter användning kan den infraröda bastun lätt packas ihop plant och stuvas undan. Det enda du behöver är ett eluttag. Stolen som medföljer är en fällstol, sitthöjden är 40 cm och ryggstödet är 66 cm. Om man vill går det bra att använda en annan stol istället för den som medföljer.



Jultraditioner

Julbocken. På 1700-1800-talen var det vanligt att ungdomar i Norden gick runt och sjöng vid husen för att försöka samla ihop mat, dryck och andra gåvor till sina julfester. En person var utklädd till julbock och dansade runt medan de andra sjöng. I slutet av 1700-talet inleddes traditionen att dela ut julklappar, och det blev då julbockens uppgift.



Julklappen. Från början var julklappen en slags lek som gick ut på att knacka (eller klappa) på en väns dörr för att sedan hiva in en present, ofta av skämtsam och lite retlig karaktär. Det kunde till exempel vara ett vedträ eller en halmfigur. Mot slutet av 1700-talet började julbocken dela ut klapparna, som sedermera blev till finare gåvor.



Julgranen. I Sverige omtalas julgranen först på 1740-talet, men den förekom endast i de allra finaste hemmen. I ungefär hundra år användes en mindre gran som till exempel sattes i kruka eller hängdes upp i taket, men efter det började vi använda den större typen som är vanlig i dag. Traditionen kan spåras tillbaka till senmedeltidens Schweiz och nordöstra Frankrike.



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!