

# GYNSAM

GYNSAM - GYNKANCERFÖRENINGARNAS NATIONELLA SAMARBETSORGANISATION

NR 1 MARS 2019

*posten*





**Gynsamposten ges ut av  
Gynsam som är en ideell  
intresseorganisation för kvinnor  
med gynekologisk cancer**

**ARGÅNG 18**

Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall  
070-654 97 51, info@gynsam.se  
www.gynsam.se

**BANKGIRO**  
374-9660

**ORG NR** 837001-3008

**ANSVARIG UTGIVARE**  
Belinda Haraldsson

**REDAKTIONSKOMMITTÉ**  
redaktor@gynsam.se  
Maude Andersson, redaktör  
Gun-Brith Ottosson  
Wiveka Ramel  
Ann-Louise Storm

**MANUSSTOPP**

Nr 1: 21 januari Nr 2: 23 april  
Nr 3: 28 juli Nr 4: 21 oktober

Manus för publicering  
insändes till redaktionen per e-post  
eller USB-minne. Redaktionen ansvarar  
ej för insänt material samt förbehåller  
sig rätten att korta  
i texter och insändare.

Referat ur artiklar och andra  
källor om läkemedel och  
behandlingsmetoder innebär  
inget ställningstagande  
från Gynsams sida.

**ANNONSER**

Kontakta Jonna Paananen  
jonna.paananen@agrenshuset.se  
0660-29 99 61

**PRENUMERATION**

250 kronor per kalenderår  
Gynsamposten utkommer  
med fyra nummer per år.

**LAYOUT OCH TRYCK**

Ågrenshuset, Bjästa 2019

**ISSN**

1651-4351

**OMSLAGSBILD**

Izabella Lindqvist



## Ledaren februari

I skrivandes stund har vintern fortfarande ett grepp om oss, i alla fall i mitt landskap Värmland. Snön ligger kvar och det biter i kinderna, till glädje för dom som gillar vinter. Undertecknad är inte road, känner mig som en stelfrusen pingvin som går med uppdragna axlar och armarna rakt ut. Men våren är på ingång och vetskapen om det, gör det lite lättare för den stelfrusna pingvinen Haraldsson.

Med våren följer Gynsams Kunskapsdag, Riksstämman och även en majkryssning. Det är alltid kul och en otrolig förmån som medlem att kunna få åka iväg på detta. Om man tänker på att kostnaden är ynka 150 kronor i medlemsavgift. Vi kan se fram emot en väldigt spännande och annorlunda kunskapsdag lördagen den 6 april i Stockholm. Målsättningen med dagen är att alla ska få en extra skjuts av livsglädje och känna gemenskap under lättsamma former. Vi kommer inte att ha några föreläsare om revolutionerande forskningsrön. Ni kan läsa mer om kunskapsdagen inne i tidningen. Ni som känner mig vet att jag är allergisk mot statistik, stapeldiagram, svåra ord och tråkiga Power Points och brukar då drabbas av kraftiga koncentrationssvårigheter och akuta toalettbesök. Det är ingen sida som jag är stolt över.

Undertecknad vet att man måste lära sig dom svåra orden, för det är av yttersta vikt att man behärskar, och framför allt vet innebörden, i alla fall av några av dom. Om det viktiga arbete som professionen gör kan ni läsa om i Gynsams fantastiska tidning, som superkvinnan och vår redaktör Maude Andersson lägger ner en helt ofattbar tid på, för att vi alla ska kunna luta oss tillbaka och njuta av. Brukar ofta tänka på den kvinnan, ibland blir jag lite trött på henne. Hon är smart, har tålmodet som jag saknar, pratar väldigt många språk, ska förklara alla människor vid namn (jag kan knappt mina barns), sover endast 5 timmar per natt, är aldrig rädd för arbete och ser det goda i alla människor. Sammanfattningsvis en mycket god och klok kvinna.

BELINDA HAR ORDET

Det finns tyvärr alldeles för få Mauddar i vårt samhälle idag, man vill/orkar inte lägga ner någon fysisk tid i föreningar och styrelsearbete. Man ska sitta hemma framför datorn och ta del av info och umgås, är nog väldigt gammaldags, då jag brinner för fysiska möten, att se varandra, lyssna på varandra och respektera varandra, men man är väl en årgång 71:a som är lite bakom flödet måhända.

Dit jag vill komma med detta är att det är svårt för föreningarna att få folk till sina styrelseuppdrag. Tyvärr ser det ut så i hela landet när det gäller föreningsliv, det är lättare för dom som lägger fokus på nätet och som kan ha anställda (eldsjälar) det vi inte ska glömma heller är att vi är en patientorganisation, en patientorganisation som har funnits i egenskap av Gynsam sen 15 april 2000. 1994 bildades Viola i Skåne, 2 år efter föddes GCF Stockholm samt GCF Musslan Värmland.

Föreningarna har i detta nu, fullt upp med att planera program samt egna årsmöten. Dom ska ha en stor eloge för allt arbete dom gör. Nog om detta, nu ska ni få ägna er åt tidningen.

Ha en fin vår och ta hand om varandra. Avslutar med ett citat av Mark Twain; Vänlighet är ett språk som de döva kan höra och de blinda se.



**Belinda Haraldsson**  
Ordförande

# OMSLAGSBILDEN

TEXT: MAUDE ANDERSSON  
FOTO: ELIZABETH LINDQVIST

Omslagsbilden är ritad av en ung kvinna som har en av dessa sällsynta diagnoser som vi manifesterar för den 28 februari, nämligen Cystisk Fibros. Hennes namn är Izabella Lindqvist, är 16 år och bor i Enköping.

Izabella går på Teknikprogrammet på Westerlundska gymnasiet. Hennes intressen består av att spela tv/datspel och att måla/rita. Hon har även ett konto på Instagram som heter @Devilish\_pencil där hon lägger ut sin konst.

Hon tycker om djur och har två katter hemma. Hon är dessutom väldigt fascinerad över asiatisk kultur, speciellt den japanska och hon hoppas att få besöka Japan i framtiden.

Hon har alltid varit intresserad av att teckna och år 2007 vann hon en tävling som Disney anordnade i samband med att man släppte filmen Askungen, då tävlingsdel-



tagarna skulle rita en prinsessklänning. Priset bestod i att hon under några dagar fick vara gäst hos Lars Wallin för att få sin prinsessklänning uppsydd, samt att pressen var där och hon fick många leksaker och filmer från Disney Chanel.



Teckningen är ritad med Copic Markers, vita gelpennor och svarta fineliners.

Teckningen heter "Koishi Komeiji" vilket är namnet på flickan. Koishi Komeiji är en spelkaraktär från det japanska dataspel Touhou.

*Ingen av oss kommer ändå härifrån levande,  
så sluta hålla dig själv tillbaka.*

*Njut av maten.*

*Promenera i solen.*

*Bada i havet.*

*Berätta vad du döljer i ditt hjärta.*

*Var galen. Var snäll.*

*Var levande.*

*Det finns inte tid för någonting annat.*

Richard Gere

# BRACHYTERAPI BOTAR

TEXT: MAUDE ANDERSSON

FAKTAGRANSKAD: ÖVERLÄKARE, GYNONKOLOG LOUISE BOHR MORDHORST, ÖREBRO UNIVERSITETSSJUKHUS

KÄLLA: [HTTPS://WWW.AMERICANBRACHYTHERAPY.ORG/RESOURCES/CERVICAL-BRACHY/](https://www.americanbrachytherapy.org/resources/cervical-brachy/)

Den Amerikanska Brachyterapiorganisationen (ABS) meddelar i en pressrelease att det är möjligt att bota cervixcancer om patienten får brachyterapi. ABS stödjer fortsatt användning av HDR (High Dose Rate) gyn-brachyterapi som botande behandling av icke-operabel, lokalt avancerad livmoderhalscancer. Patienter med icke-operabel, lokalt avancerad livmoderhalscancer är potentiellt botbara jämfört med andra avancerade cancerformer, men HDR-gyn-brachyterapi är en del av deras behandling.

## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

# CERVIXCANCER?

## **LÄS ARTIKELN I SIN HELHET**

**i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.**

**Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20**

**Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten  
kostar 150 kronor per år.**

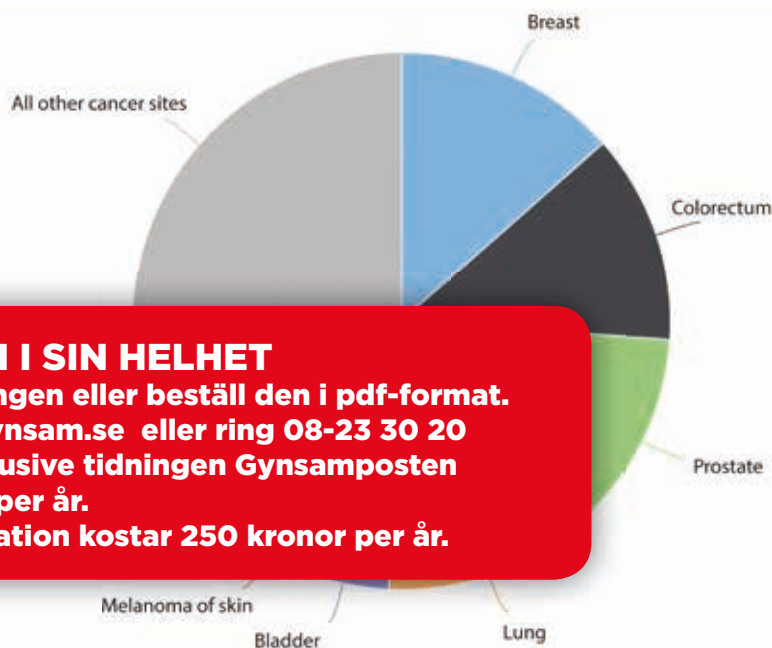
**Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.**



# Hur ser uppskattningen av cancerbördan i Europa ut enligt GFC- och WHO-forskare?

TEXT: MAUDE ANDERSSON FOTO: EU 2018

EU28 estimated distribution of new cancer cases in 2018, all ages, both sexes



## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten

kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Source: ECIS - European Cancer Information System  
From <https://ecis.jrc.ec.europa.eu>, accessed on 30/11/2018  
© European Union, 2018

Gratis hpv-vaccin till pojkar i Danmark och Norge

# När blir det Sveriges tur?

TEXT: MAUDE ANDERSSON

KÄLLA: [HTTP://WWW.STOPHPV.DK/DRENGE-OG-HPV-VACCINATION](http://www.stophpv.dk/drenge-og-hpv-vaccination)

Danmark blir första landet i Norden när det gäller gratis HPV-vaccin till pojkar.

## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

## GYNSAMS REDAKTÖR *i farten igen i München*

Report from Johnson and Johnson, USA

### Johnson & Johnson

*Nursing Roles: Aiming for Cancer Nursing Equity Across Europe as a Means to Achieve better Patient Outcomes*

One of the main EONS goals is to highlight the different roles that cancer nurses play in multi-professional teams in different healthcare settings and how this influences various patient-reported outcomes. Findings from the RECaN study highlight an existing lack of standardised education requirements for cancer nurses that can in turn impact the patient-reported outcomes.

The aims and objectives of this symposium were:

#1 To raise awareness about the relationship between specialised cancer nursing roles and patient reported outcomes

#2 To initiate a conversation with cancer society members about the importance of recognising specialised cancer nursing as an indicator in PROs

#3 To highlight and examine the influence that cancer nurses have over resource management as one of their key roles in clinical settings

Symposium chair, Lena Sharp, of Regional Cancer Centre Stockholm-Gotland, Sweden and EONS President, introduced the session and provided an overview of cancer nursing roles. Daniel Kelly, EONS Past-President, then spoke on Why recognising cancer nursing is crucial to improving patient reported outcomes.

Maude Andersson, of the Gynaecological Cancer Patients National Coalition, Sweden, and Board Member, ECPC, went on to describe the impact of cancer nursing on PRO's from a patient's perspective. This was then followed by a discussion before Lena Sharp concluded the symposium.

# VARFÖR FÅR VI INTE LYNPARZA SOM TABLETTER I SVERIGE?

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 8 maj 2018 godkände EU läkemedlet Lynparza i tablettform, men det finns inte tillgängligt för alla i Sverige, varför?



## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



# Första nationella vårdprogrammet i akut onkologi

Personer som har eller har haft cancer kan drabbas av allvarliga tillstånd som kräver akut omhändertagande till följd av sin sjukdom eller behandling. Allt fler cancerpatienter får centraliserade behandlingar långt från sina hem. Vårdprogrammet vänder sig därför till vårdpersonal som möter dessa patienter i andra sammanhang än på den behandlande kliniken.



**LÄS ARTIKELN I SIN HELHET**  
i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.  
Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20  
Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten  
kostar 150 kronor per år.  
Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

## NYA NAMN

### PÅ GYNSAM OCH LOKALFÖRENINGARNA

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Det finns förslag på att alla GCF:er i Gynsam ska byta namn. Många vet inte vad GCF Musslan, Ada och Beda, Liljekonvaljen, m.fl. namn står för så därför har alla lokalföreningarna en motion till sina årsmöte om ändring av namn enligt följande:

GynCancerFöreningen Västra Götaland  
(f.d. Ada och Beda)

GynCancerFöreningen Halland  
(f.d. GCF Anemonen)

GynCancerFöreningen Östergötland  
(f.d. GCF Anni)

GynCancerFöreningen Västmanland  
(f.d. GCF Mariarosen)

GynCancerFöreningen Värmland  
(f.d. GCF Musslan)

GynCancerFöreningen GCF Stockholm

GynCancerFöreningen Örebro  
GynCancerFöreningen Västerbotten

(f.d. GCF Nyponrosen, Umeå)

GynCancerFöreningen Västernorrland

(f.d. GCF Linnea)

GynCancerFöreningen Småland  
(f.d. GCF Jönköping)

GynCancerFöreningen Skåne  
(f.d. GCF Viola)

GynCancerFöreningen Gävleborg  
(f.d. GCF Fjärilen)

En motion har även lagts på att byta namn på GYNSAM (Gyncancerföreningarnas Nationella Samarbetsorganisation) och det nya namnet som är föreslaget är GynCancerFöreningen Sverige.

Motionen och motiveringen tas upp på vår Riksstämma söndagen den 7 april 2019.

# Gynsams redaktör föreläser i Milano

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Ibland går det fort, man hinner inte ens tänka om  
det man säger ja till är övertänkt eller ej.

## **LÄS ARTIKELN I SIN HELHET**

**i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.**

**Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20**

**Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten  
kostar 150 kronor per år.**

**Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.**



## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten  
kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



*Denis Horgan EAPMs chef.*

# Nu är det dags att hitta sitt eget livstidsrecept!

TEXT: MAUDE ANDERSSON

FOTO: NORDSTEDTS FÖRLAGS AB

ALLA HAR FÖRMÅGAN ATT KÄNNA SIG BÄTTRE OCH JAG VILL HJÄLPA TILL SÅ ATT DU KAN UPPNÅ DET!"

Ja, så säger Dr. Rangan Chatterjee från Manchester, Storbritannien, som har rönt stor uppmärksamhet ute i världen och nu även i Sverige om hans sätt att förändra våra livsstilar. Vi kan få 80 procent bättre liv om vi ändrar på vissa saker. Vad är det då han tycker vi ska ändra på?

Hans fyra hörnstenar är att skapa balans mellan vila, rörelse, mat och sömn. Alla kan bli sin egen hälsoarkitekt. När vi är friskare är vi lyckligare och eftersom vi mår bättre lever vi mer.

Han slutade att skriva ut mediciner och började undersöka orsaken till patienternas tillstånd och fann att nästan alla problem bottnade i patienternas livsstil. Han har kunnat hjälpa tusentals patienter med kroniska sjukdomar att blir friska och/eller symptomfria.

Dr. Chatterjee har en mission, ett uppdrag, att hjälpa 100 miljoner människor att känna sig fantastiska genom att återställa dem till optimal hälsa. Tyvärr har god hälsa blivit alltför förvirrande och hur man bäst tar hand om sig själv verkar förändras hela tiden och läkarna verkar inte vara överens om någonting. Vi använder fortfarande 20-talets tänkande för att lösa problem i det 21:a århundradet.

Som läkare lär vi oss i stor utsträckning av "bota sjukdomar" genom att bara behandla symtom. Vår träning är inte lika användbar för den nuvarande epidemin av kroniska livsstilsrelaterade tillstånd som nu översvämmar våra operationer.

Den goda nyheten är att det finns ett visat sätt att framgångsrikt behandla sjukdom. Det kallas progressiv medicin, en tankegång som dr. Chatterjee har dedikerat sitt liv för. Progressiv medicin tar en hel 350 graders strategi för hälsa och hur kroppens system kan fungera bättre för att minska risken för kronisk sjukdom samtidigt som vitaliteten förbättras.

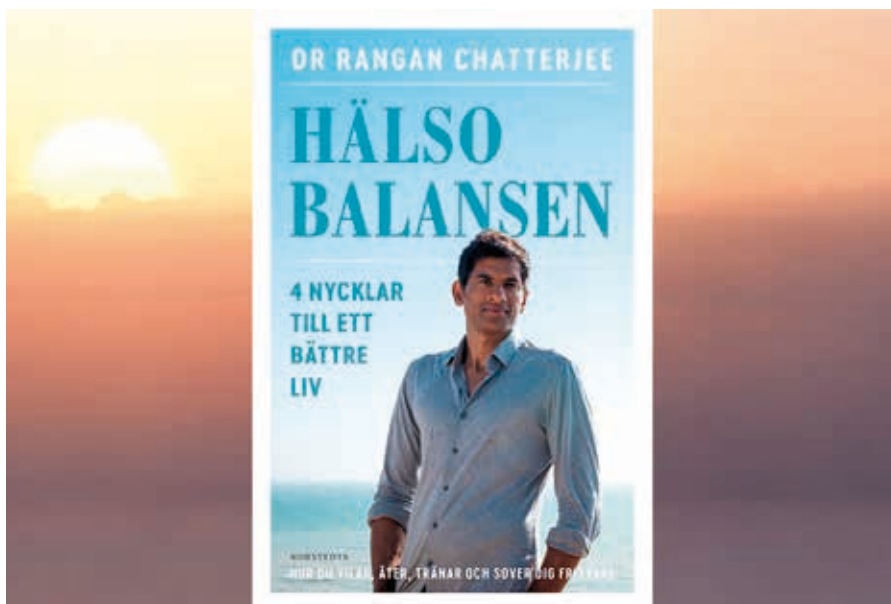
Dr. Chatterjee säger: "Med progressiv medicin fokuserar jag på att hitta orsaken till sjukdomar och hjälpa mina patienter att få sina sjukdomar att försvinna. Det betyder att som läkare som fokuserar jag på hela människan inte bara symptomen. Jag behandlar inte sjukdomen, jag behandlar personen.

Majoriteten av mina patienter behöver inte ett piller, de behöver ett livsstilsrecept."

Jag får gå och köpa hans bok "Hälsobalansen – 4 nycklar till ett bättre liv" och se om det kan förbättra mitt liv. Håll tummarna!

Nu kan du vinna dr. Rangan Chatterjees bok "hälsobalansen – 4 nycklar till ett bättre liv" genom att skicka ett mail till [redaktor@gynsam.se](mailto:redaktor@gynsam.se) eller skicka ett sms till 0705553885.

Vi tackar Nordstedts Förlagsgrupp AB som skänkt böckerna till Gynsamposten.



## *Kvinnokliniken på Akademiska Sjukhuset i Uppsala certifierad som europeiskt centrum för avancerad äggstockscancerkirurgi*

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Jag blev mycket glad när jag läste pressreleasen och skickade ett email till Karin Stålberg, överläkare på kvinnokliniken, medicinskt ledningsansvarig för gynekologisk tumörkirurgi och gratulerade henne, eftersom hon är en del av denna verksamhet.

### **LÄS ARTIKELN I SIN HELHET**

**i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.**

**Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20**

**Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.**

**Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.**



*Karin Stålberg, överläkare på kvinnokliniken*

# MOR VET BÄST NÄR DET GÄLLER HONUNGSKURER

TEXT: MAUDE ANDERSSON

FOTO: MAGNUS STENMARK, ECOCOM, KALMAR (WWW.ECOCOM.SE)



Honung har använts för sina läkande egenskaper och som traditionell medicin under mer än 5000 år. Än idag upptäcks nya användningsområden för honung inom medicinen. Honung har ett lägre GI, innehåller vitaminer, mineraler och antioxidanter och smakar mer än socker. Honung är därför alltid ett bättre alternativ till socker.

Som barn så fick vi alltid honungsvatten när vi var förkylda, lite hängiga eller till om med när vi hade feber. Det var ett mirakelbotemedel som botade i stort sett allt, ja vi barn fick till och med honung på sår och getingstick, det lindrade så min mor som hade stor kunskap om detta och om andra huskurer också.

Så läste jag en artikel "Finns det evidens för honungsvatten vid hosta?" där Eva Wikström Jonsson, docent, klinisk farmakolog, ledamot i expertrådet för luftvägs- och allergisjukdomar har sagt att studier har gjorts på honung som läkemedel.

En Cochrane-översikt av sex studier på 899 barn mellan 1 och 18 år har gjort, och slutsatsen var att honung troligen lindrar hosta bättre än placebo respektive difenhydramin eller salbutamol. Bara namnen säger ju att de är sämre än honungsvatten eller ...?

Vid barnkliniken på Bonns universitet har man under flera år undersökt honung för sårvård hos barn med cancer och svagt immunförsvar. Erfarenheten är positiv och kroniska sår med multiresistenta bakterier kan läkas ut på några veckor. På sjukhus idag möter vi bakterier som är resistent mot nästan all nuvarande antibiotika. Det har gjort att medicinsk användning av honung återigen blivit attraktivt för behandling av sår förklarar Dr. Arne Simon. Den honung som barnkliniken vid Bonns universitet använder är en särskild honung avsedd för medicinskt bruk. Skillnaden mellan denna honung och vanlig honung är att den är hygieniskt kontrollerad och kvalitetskontrollerad när den tillverkas. Observera dock att barn under ett års ålder inte ska ges honung, på grund av risk för spädbarnsbotulism.

Exakt hur honung motverkar bakterier, virus och svampar vet man inte med säkerhet, eftersom det finns många

ämnen som har den effekten i honungen. Honungen är binas förråd av mat och den ska klara sig genom vintern och skulle bakterier, svampar eller andra sjukdomsalstrare föröka sig i den blir bina sjuka. Därför är honungen fylld med flera naturligt skyddande ämnen: sockerarter, antioxidanter, C-vitamin, enzymer och antiseptiskt väteperoxid. Idag använder ett 30-tal sjukhus i Tyskland honung som en del av deras behandling av sår.

I den klassiska Ayurvediska källskriften Charaka Samhita beskrivs vårens påverkan på oss: "Den Kapha som samlats i kroppen under vintern smälter av solens värme. Matsmältning och ämnesomsättning påverkas och många olika problem kan uppstå." Honung läker sår och ger en mjuk hy som gör att vi ser yngre ut. Honung är också bra för ögonen och den kan motverka gifter och stoppa hicka, urinvägsinfektioner, astma, hosta, illamående och många fler besvär och sjukdomar allt enligt ayurveiska tro.

Slutsatsen blir att det inte finns starka evidens för att varken rekommendera eller avråda från honung, vilket betyder att både Nalle Puh och jag själv kommer att fortsätta att äta honung!



# NYA BROSCHYRER PÅ SVENSKA

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

GYNSAM har återigen fått ett uppdrag av ESCO/ENGAGE att översätta en broschyr från engelska till svenska. År 2018 översatte vi faktablad om äggstockscancer och om livmoderhalscancer.

Nu ska vi översätta en 16-sidig broschyr om "Näring och motion för patienter med gynekologiska tumörer". Deadline är i mitten av februari 2019. I skrivande stund, 12 januari 2019 så är den översatt men inte korrekturläst. Så vi räknar med att ha den färdig i tid. Sedan återstår faktagranskning och slutligen tryckning.

Den 1 februari 2019 fick vi två nya uppdrag av ESCO/ENGAGE att översätta ytterligare faktablad: Vad är psyko-onkologi? och Vad är palliativ vård? Båda dessa broschyrer ska vara klara till den 31 mars 2019.

Vi vet i dagsläget inte när vi kan ha dessa klar för distribution i Sverige, men troligen hösten 2019.



## Meddelande från valberedningen inför Riksstämman 2019

Ta chansen att vara med och påverka det som händer inom cancervården genom att delta i Gynsams arbete. Det finns vakan- ta platser i Gynsams styrelse. Tala med din lokala medlemsförening eller Katarina Wedin, aniratak@live.se (mobil 080-17 44 07). Om du inte känner dig redo för Gynsams styrelse finns det många andra sätt där du kan bidra med idéer och insatser. Tala med din lokala medlemsförening.

### Nuvarande styrelse:

Ordförande, mandatperiod 1 år:  
**Belinda Haraldsson**, i tur att avgå

### Ledamöter:

Kassör, mandatperiod 1 år:  
**Margaretha Sundsten**, i tur att avgå  
**Maude Andersson** vald till 2020, ett år kvar  
**Maja Hemström**, omval på två år  
**Sten-Erik Svensson**, omval på två år

### Suppleanter:

**Ulla Wahlman**, vald till 2020, ett år kvar  
Vakant

### Revisorer:

Sundsvalls Skattekon.sulter AB, externt företag  
**Christina Wallentin**, internrevisor, vald till 2019, i tur att avgå  
**Cathrine Dahlström**, suppleant, vald till 2019, i tur att avgå

### Valberedning:

**Katarina Wedin** (sammankallande)  
**Eva Molnar**  
**Marianne Minell**

Den person som nomineras ska naturligtvis vara tillfrågad om hon/han vill vara med i Gynsams styrelse, skicka namn, telefonnummer och eventuell mejladress tack!

# SEMESTERTIPS - EN RÖKFRI Ö

TEXT: MAUDE ANDERSSON

FOTO: PAVLOS THEODORAKIS, WORLD HEALTH ORGANIZATION WHO,  
DIVISION OF HEALTH SYSTEMS AND PUBLIC HEALTH, GENEVE, SCHWEIZ

Så här i vårtider börjar man kanske att planera för semestern, om man inte gjort det tidigare förstås. En av mina vänner Pavlos Theodorakis på WHO i Geneve föreslår att vi ska besöka Astypalaia i Grekland som är den första rökfria ön i världen.

En rökfri ö – måste vara en dröm för alla astmatiker och andra personer med svåra andnings- och lungsjukdomar.

Astypalaia är en ö i ögruppen Dodekaneserna i Grekland och ligger sydväst om Kos. Det är egentligen två öar som är förenade av en smal landtunga. Det finns en flygplats och det finns färjeförbindelser. Invånarantalet ligger mellan 1300 personer.

Grekland har ju god mat, intressanta kulturskatter, härligt väder och härliga bad, så det är bara att boka resan nu så kanske vi ses på Astypalaia under sommaren/hösten 2019! Till dess ha de gott!

Astypalaia, Greece.





# Årets Europe 2018

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON



Vlad till vänster på bilden

## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemskap, inklusive tidningen Gynsamposten  
kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

A large advertisement image. On the left, a woman with dark hair and a grey turtleneck sweater looks directly at the camera. On the right, a semi-transparent, ghostly version of her is shown in profile, looking towards the right. The background is a soft-focus outdoor scene with water and trees. In the top left corner, there is a logo for "90 SVENSK INSÄMLINGS KONTROLL". In the center, the text "STÖD Tillbaka till Livet Kampen" is written in a mix of fonts. At the bottom left, there is a paragraph of text. At the bottom right, there is a red cross logo and the text "CANCER REHAB FONDEN".

90 SVENSK INSÄMLINGS KONTROLL

STÖD  
Tillbaka  
till Livet  
Kampen

När ärren bleknar finns såren kvar. 500 000 lever med eller har haft cancer i Sverige. 80 procent får ingen rehabilitering. Det vill Tillbaka till livet-kampen ändra på. Vårt mål är att alla ska få möjlighet till rehabilitering efter sin cancersjukdom. Hjälp oss i den kampen genom att bli månadsgivare på [cancerrehabfonden.se](http://cancerrehabfonden.se)

CANCER REHAB FONDEN



# VÅR UNGERSKA SYSTERFÖRENING VINNER PRIS

TEXT: MAUDE ANDERSSON  
FOTO: ICÓ TÓTH

Vår ungerska systerförening Mályvavirág Alapítvány (Mallow Flower Foundation) har vunnit ett fint pris i en stor tävling arrangerad av AIPM, Ungern för sin kampanj om HPV-vaccinering.



## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.  
Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20  
Medlemskap, inklusive tidningen Gynsamposten  
kostar 150 kronor per år.  
Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



# GCF Linnea

## - Föreningen för dig med gynekologisk cancer

### Kallelse till GCF Linneas årsmöte

**Datum:** 18 mars 2019 kl. 17.30

**Plats:** Föreningarnas Hus, Skeppargatan 5, Sundsvall

Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Vi bjuder på paj med sallad samt kaffe och kaka.

Svara senast den 14 mars till Winefrid 070-271 77 08

### Lunchträffar

Sista tisdagen i månaden kan du, om du vill,

träffa medlemmar i GCF Linnea, komma till följande

ställen och samtala äta lunch eller fika.

26 mars Innergården 1891

23 april Zmak Deli & Restaurang

28 maj Bryners Bistro, Stadshuset

Samtliga dagar kl. 13.00. Ingen föransmälan!

Välkomna! Styrelsen i GCF Linnea, Medelpad

Telefon 070-271 77 08

### Linneadagen!

**Datum:** Måndagen den 13 maj firar vi Linneadagen.

**Plats:** Vi besöker Opus Restaurang och Pianobar och äter lunch.

**Tid** 13.00.

Medlemmar betalar 50 kronor för lunchen, icke-medlemmar betalar normalt lunchpris.

Anmälan senast den 11 maj till Winefrid 070-271 77 08 eller 060-61 97 43.



### Växten Linnea

Enligt en botanist 1792 är en dekokt av linnea en välsmakande dryck, som var bra mot gikt. Krossad och utörd med mjölk var den bra mot ben- och ledvärk för både människor och djur. Det framgår inte vilka delar av växten – blomma, stam, rot – som skulle användas. Men andra namn på växten Linnea är Benvärksgräs, giktgräs och bl. a. defettergräs. (källa Wikipedia)

### Namnet Linnea

Linnea eller Linnéa är ett kvinnonamn som kommer från Carl von Linnés släktnamn och är namnet på en växt uppkallad efter honom. Linnés släktnamn kommer i sin tur från en gammal lind som stod vid hans fädernegård. (källa Wikipedia)

## GCF ANNI PÅ SEMINARIUM

TEXT: YVONNE SUBAY

Den 16 januari 2019 deltog GCF Anni i ett seminarium i Linköping om vår hälsa som anordnats av 1.6 & 2.6 miljönerklubben. Föreläsningen ägde rum på Scandic Frimurarhotellet i Linköping.

Först ut var Annica Holmqvist, överläkare onkologiska kliniken i Linköping som föreläste om "Cancer i lilla bäckenet – biverkningar som kan uppkomma efter behandling", t.ex. lymfödem, sexuella besvär, smärta och

psykisk obalans.

Nästa föreläsare var leg. sjuksköterskan tillika fil. magister i pedagogik som talade om "Hälsa i själ och hjärta" om betydelsen av att vårda både den fysiska och psykiska hälsan.

Sista föreläsaren var Kristina Bate Holmberg, biolog och journalist som talade om "Celiaki – världens bästa sjukdom". I flera år har människorna gått omkring och sagt glutenintole-

rans. Om man inte kan äta gluten då lider man av celiaki vilket är en kronisk sjukdom.

GCF Anni var med och hade ett bord med tidningar, broschyr, pins mm på seminariet. Alla var välkomna att ställa frågor om cancer.

En mycket givande kväll och vi hoppas på flera föreläsningar.



## LYCKA JOHAN KLING

Utgiven på Natur & Kultur under januari 2019  
ISBN 978-91-27-16158-0

Johan Kling är författare och regissör. Efter en kort karriär som musiker i början av åttiotalet ägnade han sig på nittiotalet åt olika tv-produktioner och debuterade som långfilmsregissör 2007 med den kritikerrosade filmen Darling, som belönades med två Guldbaggar. Han gav ut sin första roman Människor helt utan betydelse 2009. Den belönades med Borås Tidnings debutantpris.

David är författare och har delad vårdnad om sin dotter Fia. Utan att vilja det har han hamnat i en känslomässig dragkamp med Fias mor Marina, i vilken han är den ständige förloraren. Hans semestrar och helger med Fia är gråare, hans vardagar likaså. Han har inte råd med vare sig kläder eller utflykter, knappt ens med en glass. Fia verkar ha allt tråkigare i hans sällskap.

David är livrädd för att förlora kontakten med sin dotter och känner ständigt att han är det sämre alternativet i hennes liv.

Samtidigt dyker en kvinna upp från förr och gör sig påmind, Kajsa, som han inte är förälskad i men nog skulle kunna bli, om han själv kunde tillåta sig det.

Johan Kling har förmåga att ge vardagligt stillsamma Stockholmsmiljöer en mycket speciell laddning. Lyckan skildrar en man mitt i livet som försöker förena kärleken till ett barn med drömmen om att kunna leva nära en annan vuxen igen. Det är ett av existensens stora dramer, kanske osynligt utifrån men helt avgörande för den som lever i det.

**Gun-Brith Ottosson**



## STORMVARNING MARIA ADOLFSSON

Utgiven på Wahlström & Widstrand under januari 2019  
ISBN 978-91-46-23512-5

Maria Adolfsson fick 2018 sitt genombrott med Felsteg, den första boken om kriminalinspektör Karen Eiken Hornby i Doggerland. Den blev en omedelbar kritiker- och läsarsuccé och såldes i ett stort antal länder.

Kriminalromanen Stormvarning handlar om en man som i juletid hittas död på Doggerlands nordligaste ö, Noorö. Karen Eiken Hornby kastar sig in i utredningen, lättad över att slippa julfirandet. När ytterligare ett mord sker framträder kopplingar till ett lokalt whiskydestilleri, men Karen oroas mest över om hennes lindrigt laglydiga släktingar är inblandade. Det blir en svår balansgång mellan hennes privatliv, jag och rollen som polis, Doggerland är en ögrupp i Nordsjön mellan Storbritannien och Skandinavien.

Idag består Doggerland av huvudöarna Heimö, Noorö och Frisel. Kulturen präglas av en blandning mellan det skandinaviska och det brittiska.

**Gun-Brith Ottosson**



## EN ALLEDES SÄRSKILD DAG MARITA CONLON-MCKENNA

Översättare: Katarina Jansson  
Utgiven på Norstedts under januari 2019  
ISBN 978-91-1-309134-1

Marita Conlon - Mckenna är född i Dublin 1956 och uppväxt i Greystones, County Wicklow. Hon debuterade 1990 som barn- och ungdomsförfattare och skriver numera vuxenromaner med framgång. Hon är aktiv medlem i Irländska PEN och har belönats med ett flertal priser.

Nu vill Paddy att de gör något alldeles speciellt i samband med att de varit gifta i tjugofem år - Kate och Paddy Cassidy. Kate har en hemlighet som hon burit på i många år och kommer att avslöja. Erin Harris har känt på sig att hon inte är som de andra i hennes familj. Hon försöker att förstå information och nu har hon bestämt sig. Vill verkligen ta reda på vem hon är och varifrån hon kommer.

Äktenskapet och familjen har varit det viktigast för Nina Harris. Nu känner hon sig också orolig för sin dotter som söker upp en kvinna, vilken ingen känner och vars obehagliga skugga vilar över hela familjen.

Kate, Erin och Nina kommer inte undan det förflutna - därför måste de förenas med det som hänt dem sedan ett flertal år tillbaka. Det gäller för dem att hantera det som hänt dem - ge kärleken och lyckan en chans.

**Gun-Brith Ottosson**



## Peter Jackson är mannen bakom "Sagan om ringen" – och "Hobbit"-filmerna.



Foto: Hanna Rehlin.

AV GUNNAR REHLIN

Men han sysslar inte bara med att göra (alltför långa) filmatiseringar av JRR Tolkiens böcker, han är en cineast som också gärna vill ligga i framkant på den tekniska utvecklingen. Ett exempel på det är den utmärkta dokumentärfilmen **"They Shall Not Grow Old"**.

Där har han och hans medhjälpare tagit svartvita dokumentära bilder från första världskrigets skyttegravar och dels färgsatt dem, dels låtit experter på läppavläsning avgöra vad soldaterna säger och sedan låtit skådespelare läsa in replikerna. Det är häpnadsväckande skickligt gjort.

Speakertexten består av gamla ljudupptagningar där överlevande från skyttegravarnas fasor berättar om sina upplevelser där. Sammantaget blir detta en oerhört bra film, som både är en teknisk upplevelse och en känslomässig färd in i krigets helvete och det som väntade de unga män som glatt sökte värning för en kampanj som skulle vara över på några månader. "De kommer inte att bli gamla". Nej, just det.

Nu, som Monty Python brukade säga, till någonting helt annat: franske regissören Jacques Audiards västernfilm **"Sisters Brothers"**. Joaquin Phoenix och John C Reilly spelar de båda bröderna Sisters, som är prisjägare och som får i uppdrag att hitta en guldletare (Jake Gyllenhaal). Fransmannen Audiard har gjort en västernfilm som inte liknar sina amerikanska motsvarigheter, den är både våldsam och rolig, men mest av allt ömsint i sin skildring av ett udda brödrapar. Roligt att se hur en europé både kan anpassa sig till och vända på myterna i denna ur-amerikanska genre.

"Sisters Brothers" hade premiär på Venedigfestivalen i höstas. Förra årets Cannes-öppnare heter **"Alla vet"** och kommer först nu till Sverige. Ashgar Farhadi, mannen bakom prisbelönade filmer som "En separation", "Det förflutna" och "The Salesman", har åkt till Spanien och regisserat äkta paret Penelope Cruz och Javier Bardem i ett drama om en släkt som samlas ute på landet för ett bröllop, men där hemliga händelser ur det förflutna plötsligt vänder upp och ner på allt. Farhadi är en utmärkt regissör, och "Alla vet" är på intet sätt en dålig film. Ändå lyckas den inte fånga på det sätt som de filmer han gjort i hemlandet Iran gör – det är svårt att sätta fingret på varför. Sevärd utan att vara minnesvärd.

I Venedig i höstas såg jag Julian Schnabels **"Vincent van Gogh: vid evighetens rand"**. Det är en biopic om en av världens mest kända målare, och främsta anledningen att se den är Willem Dafoe, som helt rättvist blivit Oscarsnominerad för rollen. Han är oerhört bra i en film som annars, trots att den är mycket vacker, tenderar att bli lite långtråkig. Men se den för Dafoes skull.

En annan film som var aktuell i förhandsnacket inför Oscarsnomineringarna är den danska **"Den skyldige"**, regisserad av svenske Gustav Möller och med Jakob Cedergren i huvudrollen. Denne spelar en polis som satts att svara på nödsamtal (typ 112). När han får ett samtal från en kvinna som säger sig vara kidnappad startar ett drama som man som åskådare ser med alltmer stigande puls. Att en film som i

princip handlar om en enda person i ett enda rum kan vara så infernaliskt spännande... detta är vårens absolut bästa thriller!

Mer skandinaviskt blir det i **"Tre sekunder"**, baserad på författarduon Roslund/Hellströms bok om en polisinfiltör. Joel Kinnaman spelar huvudrollen i denna engelska filmatisering. Jag har i skrivande stund ännu inte sett den, men jag hoppas den har samma kvaliteter som boken hade.

Tim Burtons **"Dumbo"** har jag heller ännu inte fått se, men trailern utlovar en hjärtnipande och dramatisk tolkning i en mix av live-action och dataanimering. Burton kommer att ha ögonen på sig – den gamla animerade "Dumbo" är en av alla tiders mest älskade tecknade filmer, det gäller att han så att säga förvaltar arvet rätt. Några ord till om ett par aktuella filmer som jag ännu inte sett. Jordan Peele, som gjorde hyllade skräckfilmen "Get Out", kommer nu med **"Us"**, ännu en skräckis där bara trailern ger mig kalla kärlar. Och **"Helan och Halvan"**, med John C Reilly och Steve Coogan i huvudrollerna, handlar om komikerparets sista år i karriären och sägs vara både ömsint, tragisk och rolig.

Avslutar krönikan med **"Claire Darling"**, ett franskt drama med Catherine Deneuve och hennes dotter Chiara Mastroianni i huvudrollerna. Deneuve spelar en kvinna som bestämmer sig för att dödstäda och gör trädgårdsloppis av alla sina ägodelar, Mastroianni är dottern som inte har någon kontakt med mamma men nu kommer för att se vad som händer. Subtil dramatik och sevärt inte minst tack vare de båda kvinnorna i huvudrollerna.

# RARE DISEASE DAY

## 28 FEBRUARI

TEXT: MAUDE ANDERSSON

FAKTAGRANSKAT: ÖVERLÄKARE ULRIKA JONEBORG,  
KAROLINSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET, STOCKHOLM



Den 28 februari är det den Sällsynta Diagnosdagen, en dag som vi manifesterar den sista februari varje år sedan 2008. Evenemanget startade i Europa, men har nu spridit sig över världen. Huvudsyftet med denna dag är att öka medvetenheten hos allmänheten och beslutsfattarna om sällsynta sjukdomar och deras inverkan på patienternas liv.

### **LÄS ARTIKELN I SIN HELHET**

**i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.**

**Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20**

**Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.**

**Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.**

## LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Rehabcenter Mösseberg  
Rehabcenter Sfären

Bräcke  
diakoni



## Rehab för livet

Rehab handlar hos oss om återhämtning, att utvecklas och skapa något nytt. Ditt skräddarsydda program kan innehålla t ex vattengymnastik, mindfulness, tid för reflektion, samtal med andra och föreläsningar. Och viktigast av allt – du får värdefull kunskap med dig hem.

Tel 08-791 14 18, [www.brackediakoni.se/sfaren](http://www.brackediakoni.se/sfaren)



# *Du hänger väl med på Gynsams medlemsresa till Åland?* BRA, HÄR KOMMER LITE MER INFORMATION

**Datum:** onsdagen den 8 maj-torsdagen 9 maj 2019  
**Avresa** kl. 18.00 från Stadsgårdskajen, Stockholm den 8 maj  
**Hemresa** kl. 09.00 från Mariehamn, Åland den 9 maj  
**Vi reser med:** Viking Line Cinderella  
**Gynsams bokningsnummer:** 2968525

Följande gäller:

- Utsides enkelhytt.
- Gynsam står för båtresan, hytt, buffé och frukost.
- Anslutningsbussar från din hemort. Oftast är anslutningsbussarna gratis från hemorten till Stockholm, men det får du själv kontrollera när och varifrån den går. Se bifogad karta över anslutningsbussar. Gynsam står inte för eventuella resekostnader till Stockholm. Ange Gynsams bokningsnummer när du bokar anslutningsbuss.
- Föreläsning den 9 maj med Katarina Wikström om hälsa och träning.

OBS! Anmäl dig senast den 8 april till [gcfjärilen@gmail.com](mailto:gcfjärilen@gmail.com)  
 Anmälan är bindande. Vid förhinder om ingen ersättare kan utses måste medlem själv betala resan.

Det är begränsat antal platser.

VÄLKOMNA!  
 GYNSAM STYRELSE







## VÄLKOMMEN TILL GYNSAMS KUNSKAPSDAG OCH RIKSSTÄMMA 2019

**Lördagen 6 april kl. 10-16**

Kunskapsdag

**Söndagen 7 april kl. 10-15**

Riksstämman

**Plats:** Scandic Hotell Klara,  
Slöjdgatan 7, Stockholm  
Tel: 020-64 00 00

**Anmälan** görs på Gynsams hemsida,  
[www.gynsam.se](http://www.gynsam.se)  
**senast den 2019-03-15.**

Jag behöver hotellrum natten  
6-7 april 2019, om man deltar  
båda dagarna

Jag deltar endast på  
Kunskapsdagen

Jag deltar endast på  
Riksstämman

### Anmälningsavgift

till Gynsams Kunskapsdag: 300 SEK  
Den är bindande men kan överlåtas  
till annan person. Vid eventuella frågor  
kontakta Margaretha Sundsten på  
mail: [maggan@sundsten.eu](mailto:maggan@sundsten.eu)  
Allergier och särskilda behov meddelas  
vid anmälan!

### Avbokning

skall ske senast den 2019-03-25 annars  
debiteras kostnaden för resa och hotell.

Reservation för vissa ändringar.

**VÄLKOMNA!**  
Gynsams styrelsen

## Program

### Kunskapsdagen lördagen 6 april 2019?

|               |  |
|---------------|--|
| 10.00 - 10.20 | Registrering och kaffe   |
| 10.20 - 10.35 | Belinda Haraldsson, Gynsams ordförande   |
| 10.35 - 12.00 | Topphälsas chefredakör Pamela Andersson<br>föreläser om "Med hälsan i fokus"   |
| 12.00 - 12.55 | Lunch  |
| 13.00 - 15.00 | Eva Granlund, fysioterapeut och teaterartist föreläser om<br>"Flockdjuret och Människan" om känslor,<br>kroppspråk och bemötande |
| 15.00 - 15.25 | Kaffepaus  |
| 15.30 - 16.30 | Att vara en del av Gynsam.<br>Vad händer och hur ser framtiden ut?   |
| 16.35         | Sammanfattning av dagen - avslutning   |
| 19.00         | Middag och underhållning   |

*Reservation för vissa ändringar.*

**VÄLKOMNA!**  
Gynsams styrelsen

## Program

### Riksstämman söndagen 7 april 2019

|               |   |
|---------------|---|
| 10.00 - 10.20 | Registrering och kaffe  |
| 10.30 - 12.25 | Stämmoförhandlingar<br>Mötesordförande: Ingrid Kössler<br>Mötessekreterare: Ulla Wahlman  |
| 12.30 - 13.25 | Lunch   |
| 13.30 - 14.30 | Information från medlemsföreningarna, max. 5 minuter per<br>förening, om tid finns, i annat fortsättning på ordinarie<br>stämmoförhandlingar. |
| 14.30 - 15.00 | Kaffe och avslutning  |
| 15.15 - 16.00 | Konstituering av styrelsen  |

### MOTIONER:

1. Motion gällande namnbyte inlämnad av Gynsams styrelse
2. Motion om översyn av Gynsams stadgar inlämnad av GCF Västra Götaland

### ÖVRIGT:

För att få delta i Riksstämman måste medlemsavgiften  
vara betald senast 2019-03-31. Anmälan görs senast den 2019-03-25 till länken som  
finns på vår hemsida [www.gynsam.se](http://www.gynsam.se).

Årsmöteshandlingarna kommer att finnas på Gynsams hemsida från 2019-03-25.  
Kopior kommer att finnas tillgängliga vid Riksstämman.  
Eventuella frågor besvaras av Margaretha Sundsten via mail [maggan@sundsten.eu](mailto:maggan@sundsten.eu).

**VÄLKOMNA!**  
Gynsams styrelsen

# DANMARK I UPPROR!

## *Vad är en dansk kvinnas liv värt när hon blir sjuk och hur ser det ut i Sverige?*

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Birthe Lemley, ordförande för den Danska Gyncancerföreningen KIU (Kraeft i Underlivet) är frustrerade över att det Medicinska Rådet i Danmark inte har tagit ställning till om läkemedlet Niraparib (Zejula) ska godkännas som underhållsbehandling hos patienter som svarar på platinbaserad kemo och som har spridd äggstockscancer. Det är över 1,5 år sedan EMA (den europeiska läkemedelsmyndigheten) gav grönt ljus för denna livsviktiga medicin.

### **LÄS ARTIKELN I SIN HELHET**

**i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.**

**Beställ på [info@gynsam.se](mailto:info@gynsam.se) eller ring 08-23 30 20**

**Medlemskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.**

**Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.**



*Birthe Lemley, KIUs ordförande*



*Professor Mansoor Raza Mirza*



## SVÅRT ATT VÄLJA? KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig! Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyrier, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort! **Kontakta oss gärna för fri konsultation.**

### enkeltomperuker.se

Är en hemsida som bygger på den enkla idén att göra det lättare för personer som drabbats av håravfall att finna komplett information om peruker. Sidan innehåller bland annat information om: håravfall, bidragsregler, besök på salong, utprovning/ att välja peruk – och mycket mer.

Enkeltomperuker.se utvecklas gärna! Dela gärna med dig av dina egna upplevelser av att bära peruk, skicka ett mail till oss: [info@carlmlundh.se](mailto:info@carlmlundh.se)



### SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!

CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalms CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML: 021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulda Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

# NYPONROSENS MEDLEMMAR NJUTER I FULLA DRAG

TEXT: JESSICA BYLUND

Som många av oss känner till innebär strålbehandling i bäckenet att slidslemhinnan har en tendens att växa samman ifall kvinnan inte använder vaginalstav. Nu är det klart att dessa kvinnor som tillhör Region Västerbotten kommer att erbjudas produkter från Aleah Care. I samband med upphandlingsmötet passade Aleah Cares representant Karolina Ersson på att stämma träff med Nyponrosens ordförande Jessica, som också arbetar på Strålbehandlingen på NUS i Umeå. Kitet som kvinnorna får innehåller två stavar i olika storlek, rengöringsgel, glidmedel, information och en träningsdagbok.



Ungefär var fjärde vecka ses vi i Nyponrosen och pratar om allt möjligt, har trevligt och fikar eller äter gott. Just nu håller vi på att jobba oss runt bland alla härliga restauranger i Umeå.

Efter Gynsams bidrag till medlemsföreningarna ville vi i Nyponrosen bjuda våra medlemmar på något trevligt. Rösten föll på ett spa-besök. Sagt och gjort, vi var sex stycken som begav oss till IKSU Spa i Umeå. Det var en helt fantastisk dag då vi verkligen njöt fullt ut. Vi spenderade större delen av dagen med att simma, vila i solrummet, sitta i ute-poolen och jacuzzin, läsa, äta gott och känna lugnet. Några passade på att köpa massage eller någon annan typ av behandling. Efteråt var vi glada och lite trötta men samtidigt fulla av ny energi.

Stort tack till Gynsam som gjorde detta möjligt!



## Hälsning från GynCancerFöreningen GCF Stockholm

Välkommen 2019 – ett år där vi i föreningen ser fram emot flera trevliga aktiviteter för våra medlemmar och närstående. Vi fortsätter med våra uppskattade träffar vid Öppet Hus, en samlingsplats där vi tar en gemensam kvällsfika, där det ges möjlighet att prata med andra som har egna erfarenheter av gynekologisk cancer – antingen som patient eller som anhörig. Efter önskemål kommer vi också erbjuda eftermiddagsträffar vid trivsamt café centralt i Stockholm - mer om detta framöver.

Flera intressanta föredragshållare har erbjudit sig att medverka vid våra medlemsmöten, något vi är glada och tacksamma över. Planering för detta pågår, all information kommer vi att lägga ut på hemsidan och på Facebook.

Nu närmast ligger fokus på vårt viktiga årsmöte där vi tillsammans med våra medlemmar skall ta fram riktlin-

jerna för kommande aktiviteter och intresseområden. Som vanligt för ideella föreningar behöver vi bli fler som kan delta i styrelsearbetet, det som är själva motorn i föreningen. Vålvilliga resurser för olika arrangemang är lättare att finna vilket vi är varmt tacksamma för.

2019 är också ett år då vi skall bli än mer uppmärksamma på vilka olika ”måbra-aktiviteter” som vi kan ta del av. Under förra året fick vi motta ovanligt många samtal om brinnande behov av att få hjälp med att bearbeta livssituationen efter men även under själva den medicinska behandlingen. Som patientförening kan vi vara behjälpliga med Nyorienteringsfasen – processen att få en positiv livskänsla och landa i den nya verkligheten. Vi har alla egna erfarenheter av gynekologisk cancer, något som är viktigt för att förstå känslan och behovet av att gå vidare i vardagslivet.

Vi har sökt fondmedel för att fortsatt kunna erbjuda fler uppskattade aktiviteter som vi som patientförening vill ställa oss bakom. Glädjen är stor när vi nu med hjälp av beviljad ekonomiskt bidrag, återigen kan starta upp vår efterfrågade Inspirationsserie i grupp, där man tillsammans med en legitimerad psykoterapeut får prova hur musik, bild, färg och form kan användas på ett konstruktivt sätt för ökat välbefinnande. Läs mer om detta på hemsidan.

Som ideell förening är vår verksamhet helt beroende av allt ekonomisk stöd vi kan få!

Varmt välkommen till GynCancerFörening GCF Stockholm - som medlem eller stödmedlem

Christina Wallentin  
Ordförande

## KICK FÖR LIVET

TEXT OCH FOTO: GCF FJÄRILEN

I samarbete med Bröstcancerföreningen och ABF har vi i GCF Fjärilen startat en studiecirkel som heter Kick för Livet, en studiecirkel med fokus på det friska. Att tillsammans med andra få bearbeta det man varit med om och kanske framför allt åter se glädje med livet.

Cirkelledare är Maria Persson från Bröstcancerföreningen Maria i Gävle samt Maja Hemström och Ulla Wahlman från GCF Fjärilen.

Studiecirkeln är på 6 gånger.



## ÅRSMÖTE I GCF ANEMONEN, HALLAND

Tid: torsdagen den 14 mars klockan 18.30

Lokal: Föreningshuset Husknuten,  
Nässjögatan 10 Halmstad

Kvällen inleds med att Belinda Haraldsson, ordförande i Gynsam berättar om sin cancer med titeln ”Att leva med cancer i bakfickan”.

Därefter sedvanliga årsmötesförhandlingar. Dagordning, verksamhetsberättelse och övriga handlingar finns tillgängliga vid mötet.

Kvällen avslutas med lätt förtäring som föreningen bjuder på. Du har också chans att vinna fina priser på kvällens lotteri!

Anmälan senast 11 mars till 0730 66 27 47  
eller e-post [anemonen.halland@gmail.com](mailto:anemonen.halland@gmail.com)

Välkomna!  
Styrelsen

# GCF VÄRMLAND DANSAR OCH LER

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Ja, uttrycket kommer från en tysk operettfilm från 1931 "Wien dansar och ler" som handlar om den ryske tsaren Alexander som blir förälskad i en lokal handskförsäljerska i Wien och dansar och ler.

Och det var just det vi i GCF Värmland också gjorde, sjöng, dansade och log efter det vi ätit på Residenset i Karlstad (där vår landshövding Kenneth Johansson bor) och sedan varit på musikalen "Something rotten" på Värmlandsoperan. Vi fick skratta, vi sjöng och hade mycket trevligt och jag tror att vi alla tog några danssteg på vägen hem och nynnade på sången "Renässans".

Renässans betyder pånyttfödelse och det var just så vi kände oss efter denna musikal. Upplyftande och eggande och en sexigare William Shakespeare har jag aldrig sett än Patrik Martinsson som spelar

den oerhört populära rockstjärnan på 1590-talet.

Wermland Opera är först ut i Europa med denna musikal. Den går fortfarande i USA. Måste ses! Man blir glad och det behöver vi alla bli!

Innan musikalen var vi på Residenset och åt och informerade alla våra medlemmar som var där om vad vi gjort under året 2018 och vad vi kommer att göra under 2019. Att äta på Residenset och sedan gå över till Värmlandsoperan är en tradition hos oss i GCF Värmland som vi ska försöka hålla fast vid.

Det var en riktigt lyckad kväll!



## LYX OCH FLÄRD I GÄVLE

TEXT OCH FOTO: ULLA WAHLMAN/  
MAJA HEMSTRÖM

Torsdagen den 14 februari hade GCF Fjärilen en sminkkväll tillsammans med Bröstcancerföreningen Maria från Gävle. Det var personal från Body Shop i Gävle som stod för sminkningen.

Det var en mycket trevlig kväll som vi avslutade med lite fika.

Välkomna till GCF  
Musslan i Värmlands  
årsmöte  
måndag den 25 mars  
kl. 18.00.

**Plats:** Funktionsrätt Värmlands lokal på Södra Kyrkogatan 11 i Karlstad.

Vi kommer att bjuda på kaffe med bröd och önskar att ni anmäler er till:

Jill Ericson på telefon 070-872 55 56  
eller via mail [jill.ericson@tele2.se](mailto:jill.ericson@tele2.se)  
senast den 18 mars.

## GYNSAMS STYRELSE

## ORDFÖRANDE

**Belinda Haraldsson**  
070-208 89 30  
belindaharaldsson@hotmail.com

## VICE ORDFÖRANDE

**Maude Andersson**  
054-18 52 90  
070-555 38 85  
maude.andersson@telia.com

## KASSÖR

**Margaretha Sundsten**  
060-12 77 54  
070-654 97 51  
maggan@sundsten.eu

## SEKRETERARE

**Maja Hemström**  
070-325 50 06  
gcfjarilen@gmail.com

## ORDINARIE LEDAMOT

**Sten-Eric Svensson**  
070-910 15 32  
stenne.svensson@bredband.net

## WEBANSVARIG

**Ann-Louise Storm**  
070-688 37 55  
annlouise.storm@yahoo.com

## SUPPLEANTER

**Ulla Wahlman**  
070-512 35 77  
ulla@wahlman.se

## Kerstin Törnquist

073-4450663  
k.tornq@gmail.com

## ANHÖRIGREPRESENTANT

**Wiveka Ramel**  
08/660 51 31

## REVISOR

**Sundsvalls Skattekonsulter AB**

## INTERNREVISOR

**Christina Wallentin**

## REVISORSSUPPLEANT

**Catherine Dahlström**

## VALBEREDNING

**Katarina Wedin (sammankallande)**  
070-618 82 38  
aniratak@live.se

## Eva Molnar

070-871 35 85, 076-305 74 87  
evamolnar@live.se

## Marianne Minell

070-676 53 23

## ADVISORY BOARD

**Professor Elisabeth Åvall Lundqvist**  
**Överläkare Bengt Tholander**  
**Överläkare Margareta Lood**

## DISKUSSIONSFORUM PÅ INTERNET

På Cancerfondens hemsida, [www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se), hittar du forumet "Diskutera cancer". Det finns flera olika rubriker, bland annat "Gynekologisk cancer" och "Anhörigas situation".

## GYNSAMS MEDLEMSFÖRENINGAR

## GCF Västra Götaland

Anneli Svensson  
info@gcfvg.se  
www.gcfvg.se  
www.facebook.com/  
gyncancerforeningenvg  
Plusgiro 25 79 48-6

## GCF Anemonen HALLAND

Sten-Eric Svensson  
Bergängsvägen 17 E, 302 58 Halmstad  
070-910 15 32  
anemonen.halland@gmail.com  
Bankgiro 5883-7428

## GCF Anni ÖSTERGÖTLAND

Yvonne Subay  
Dalgatan 12 B, 582 17 Linköping  
073-352 14 79  
subay@live.se  
Bankgiro: 172-4400

## GCF Fjärilen GÄVLE

c/o Maja Hemström  
Rävpasset 8 C, 806 35 Gävle  
070-325 50 06  
info@gcffjarilen.se  
Bankgiro 5016-3534

## GCF Jönköping JÖNKÖPING

Eva Molnar  
evamolnar@live.se  
070-871 35 85

## GCF Linnéa MEDELPAD

Margaretha Sundsten  
Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall  
060-12 77 54  
info@gcflinnea.se  
Plusgiro 498 01 70-7

## GCF Mariarosen VÄSTERÅS MED OMNEJD

c/o Maija Parviainen  
Stockrosvägen 2, 722 46 Västerås  
070-361 00 47  
ordforande@gcfmariarosen.se  
www.gcfmariarosen.se  
Bankgiro 5124-0034

## GCF Musslan VÄRMLAND

Maude Andersson  
Östra Kanalgratan 4, 652 20 Karlstad  
070-555 38 85  
maude.andersson@telia.com  
www.gcfmusslan.se  
Bankgiro 447-0027

## GCF Nyponrosen UMEÅ

c/o Jessica Bagglund  
Haddingen 19, 922 66 Tavelsjö  
info@gcfnyponrosen.se  
Bankgiro 283-5205

## GCF Stockholm STOCKHOLMSOMRÅDET

Box 22245, 104 22 Stockholm  
073-650 36 66  
Info.gcfstockholm.se  
www.gcfstockholm.se  
Plusgiro 2 55 94-3

## GCF Skåne

kontaktperson Berlinda Haraldsson  
email belindaharaldsson@hotmail.com  
mobil: 070-208 89 30

## GCF Örebro ÖREBRO

c/o Elenor Ekstrand  
Vändhakevägen 9, 716 30 Fjugesta  
0739-88 24 81  
info@gcfrebro.se  
Bankgiro 754-5593

## GYNSAMS ADRESSREGISTER

Gynsam har ett centralt medlemsregister för distribution av Gynsamposten. Uppgifterna behandlas med sekretess och lämnas inte ut till obehöriga. Är du medlem i lokal GCF och upptäcker felaktigheter - eller om du flyttar och ändrar adress - kontakta din lokala GCF för rättelse. I övriga fall kontakta Gynsam

## KALENDARIUM

för Gynsam finns på Gynsams hemsida, [www.gynsam.se](http://www.gynsam.se)

## STÖDPERSONER

*Vill du tala med någon som lyssnar?*

Våra stödpersoner träffas på sina hemtelefoner - välkommen att ringa.

**Yvonne Subay** 073-352 14 79

**Britt-Marie Moberg** 0226-711 40

**Irène Andersson** 0346-817 79

**Maude Andersson** 054-18 52 90

**Marie-Louise Jansson** 070-6442240

**Ann-Christine Broström** 0707-664996

**Birgit Feychting** 08-644 84 46 eller  
070-644 20 41

**Ann-Christin Hjertröm** 060-53 68 16

**Iris Westman** 0611-103 12

**Susanne Rehlin** 0707-360067

## FÖR ANHÖRIGA

**Wiveka Ramel** 08-660 51 31

**Ann Håkansson** 070-35 30 480

*En stödperson*

- har själv haft gynekologisk cancer eller är närstående
- vet genom egen erfarenhet hur viktigt det är att ha någon att tala med om sin situation
- har tid att lyssna
- har moralisk tystnadsplikt
- hänvisar till sjukvårdspersonal i medicinska frågor
- är ett komplement till sjukvården
- är utbildad för sin uppgift
- träffas på sin hemtelefon eller via Gynsams hemsida.



## **Gynsam stödjer kvinnor med gynekologisk cancer och deras anhöriga**

### **VAD ÄR GYSAM?**

Föreningens medlemmar är kvinnor som insjuknat i underlivscancer (patientmedlemmar) och deras anhöriga samt övriga som stödjer Gynsams verksamhet (stödmedlemmar).

Gynsam ger stöd och information till patientmedlemmar och deras anhöriga via stödpersonsverksamheten, [www.gynsam.se](http://www.gynsam.se), tidningen Gynsamposten och olika aktiviteter i de lokala medlemsföreningarna.

Gynsam informerar och debatterar med politiker och andra som i sitt beslutsfattande påverkar situationen för kvinnor med gynekologisk cancer.

Vårt mål är att alla kvinnor med gynekologisk cancer ska ha tillgång till optimal sjukvård.

### **STÖD TILL VERKSAMHETEN**

Företag och organisationer kan stödja Gynsam genom gåvor och annonsering i Gynsamposten. Genom att stödja vårt arbete i Gynsam är ni med och påverkar vården för kvinnor med gynekologisk cancer!

### **BLI MEDLEM**

Bli medlem, kontakta föreningens ordförande på 08-23 30 20 eller e-post [ordforande@gynsam.se](mailto:ordforande@gynsam.se).

Årsavgiften är 150 SEK som sätts in på Gynsams bankgiro 374-9660.

Uppge namn och adress, samt om du önskar vara patient- eller stödmedlem.

Företag, organisationer och mottagningar stödjer genom sitt medlemskap verksamheten och får tidningen Gynsamposten.

### **BESTÄLL GÄRNA VÅR SYMBOL**

Symbolen kostar 30 kronor som sätts in på Gynsams bankgiro 374-9660.

Uppge namn och adress och att betalningen avser Gynsams symbol. Så kommer den per post.