

GYNSAM

GYNSAM - GYNCANCERFÖRENINGARNAS NATIONELLA SAMARBETSORGANISATION

NR 2 JUNI 2018

posten





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

ÅRGÅNG 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

REDAKTIONSKOMMITÉ
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

Agrenshuset, Bjästa 2018

ISSN

1651-4351

OMSLAGSBILD

Foto: Stina Wollter



Hej på er!

TACK för förtroendet ni gett mig, att få vara Gynsams ordförande.

Alla är vi barn i början och jag håller i skrivandes stund på att försöka få lite klarhet i hur vi ska organisera allt till det bästa för alla kategorier medlemmar. Vi har genomfört första styrelse mötet och jag kan konstatera, ett härligt gäng med många bra erfarenheter samt en fantastisk samarbetsförmåga och arbetsglädje. Hop-
pas att vi kan förmedla den teamkänslan ut till er. Rom byggdes inte på en dag, och det är något som jag måste tänka på, att skynda långsamt och genomtänkt. Under-
tecknad rusar lätt iväg i sina visioner..

Lite kort om mig för er som lyckats missa mig.

Jag fyller 47 år, född och uppvuxen i Nykroppa, Värmland. Nr 3 i en syskon-
skara om 4. Lever ensam med mina 3 grabbar, som nu börjar bli stora, men i en mammas ögon är dom ju alltid små. I familjen finns också en schäferfrik. Gillar motorcyklar, mopeder allt med hjul, um-
gås med vänner, resa och att i ensamhet bara vara ute och gå alt jogga(sakta). Har ett stort intresse för 70 tal både i kläder, inredning och musik. Är lite som en hippie light variant. Innan jag blev sjuk så jag dagen som den kom, efter den hälsohistoriken jag har idag, är jag om möjligt ännu bättre på att ta till vara på dagen och dess ljusglimtar. Har väldigt svårt för orättvisor, rotmos och bakåtsträ-
vare.

Vi har mycket på gång nu i vår organi-
sation och jag hoppas att vi tillsammans kan hitta glädjen och styrkan att lyfta dom viktiga frågorna i det offentliga rummet, samt bland våra medlemmar. Jag kommer att medverka i regeringens inle-
dande samtal på Rosenbad, för skapandet av ett patientråd. Tyvärr är det inte alla organisationer som kommer att få en plats. Självklart kommer jag göra allt jag kan, för att Gynsam ska få en stol där.

Jag kommer att delegera uppgifter på olika arbetsgrupper inom styrelsen, föreningarna och medlemmar, då vi alla besitter blandade kompetenser. För att vi ska kunna få en stadig plattform att stå på, vill jag förmedla vikten av att dom personliga möten som anhöriga, drab-
bade och andra som brinner för våra frågor möts av, i kontakten med oss i hela landet, Är det viktigaste Tillsammans kan

BELINDA HAR ORDET

vi faktiskt få kraften att påverka och göra livet lite lättare för alla som berörs av vår organisation i någon form.

Jag har så mycket som jag skulle vilja skriva till er, men måste begränsa mig. Har valt att göra några punkter som finns i mitt värmländska huvud för dagen. Lite att fundera och reflektera över.

- Bästa HPV vaccinet för killar och tjejer.
- Lika sjukvård oavsett vart i landet man bor.
- Höjd ålder för screening.
- Tidiga insatser vid rehabilitering och anhörigstöd.
- Teamkänsla.
- Jobba med enhetlig marknadsföring.
- Personliga besök hos föreningarna.
- Stödpersonsutbildningar.
- Stödja föreningarna och övriga medlemmar.
- Öka aktiviteten från medlemmarna på hemsidan och Gynsamposten.

Kanske har några av er åsikter om min meningsuppbyggnad, mitt sätt att för-
medla saker på, innehåll i denna ledare, att jag ibland skojjar om tunga saker mm. Håller med er alla att det ser professionellt ut om allt är korrekt. Kan bara blotta mig, sådan är jag och det speglar mig som person. Det tramsiga och spexandet är ett av verktygen för mig att ta mig igenom tunga saker. Jag kan iallafall lova er, att jag ska skärpa mig nu, när jag i vissa sam-
manhang ska representera en sådan fan-
tastisk grupp människor som er. Nu ska vi alla har respekt för varandras olikheter och att vi med glädje och framtidstro ska finnas här för alla drabbade, har förståelse för att vi alla måste hjälpas åt för att vi ska ha det bra.

Önskar er alla en underbar sommar med nära, kära och framförallt vara rädda om oss själva.

Kram till er från mig Belinda.

Belinda Haraldsson Ordförande



Det känns rätt...

Efter många både lärorika, roliga och spännande år har jag beslutat mig för att ställa min plats som ordförande i Gynsam till förfogande för nya yngre krafter.

Att få vara med och bilda en patientorganisation var stort och nytt för mig. Vi vågade ta steget och det tror jag inte att någon av oss som bildade Gynsam har ångrat. Att jag åtog mig att vara sekreterare kanske berodde på att Gynsams första årsmöte var i Sundsvall 2006 och att jag fick stöd från min egen förening. Gynsam bestod till en början av sex lokalföreningar. Många av oss som var med och startade Gynsam var inte friskförklarade men vi tyckte att det borde finnas en förening även för kvinnor med gynekologisk cancer. Vi hade och har ett stort stöd från professionen.

2006 lämnade jag sekreteraruppdraget och tackade ja till ordförandeposten. Katarina Johansson som varit ordförande före mig blev min mentor och det var mycket värdefullt. Även om jag ingått i styrelsen så var det en hel del nya arbetsuppgifter som jag som ordföranden skulle hantera.

Så småningom blev vi flera föreningar och arbetsuppgifterna ökade. Idag har Gynsam 12 lokala föreningar och cirka 800 medlemmar, fördelade över hela landet.

Att gå från sekreterare till ordförande blev ett stort steg men med stöd från övriga ledamöter, lokalföreningarnas

ordförande och professionen har det fungerat bra.

Efter 12 år som ordförande känns det rätt att lämna över till yngre krafter och jag önskar Belinda Haraldsson lycka till.

Helt lämnar jag inte Gynsam, under 2018 ska jag förvalta Gynsams pengar som föreningens kassör. Gynsam har en stabil ekonomi och det hoppas jag att vi ska ha även i försättningen. Det finns många saker vi i styrelsen vill och ska förverkliga. Med uppsökande verksamhet så hoppas vi att medlemsantalet och att de lokala föreningarna ska bli flera och ännu starkare.

Ett stort tack till alla som stöttat mig under mina år som ordförande. Patienter, anhöriga och de som vill stödja oss är varmt välkomna i Gynsam.

Tillsammans är vi starka.

Margaretha
Margaretha Sundsten
Kassör



OMSLAGSBILDEN

TEXT: MAUDE ANDERSSON FOTO: STINA WOLLTER

Omslagsbilden "Kjoltyg" är gjord av konstnären Stina Wollter, född den 24 maj 1964 i Sollentuna.

Stina Wollter har studerat vid Göteborg vid KV konstskola, Konstindustri-skolan (HDK), Nordiska konstskolan i Finland och vid Gerlesborgsskolan i Bohuslän.

Hon arbetar i olika tekniker, men framförallt med måleri och teckning. Återkommande motiv är kvinnor och barn, ofta i hotfulla eller hotade miljöer och natur med en ödesmättad, svärdefinierad atmosfär. 2006 fick hon uppdraget att utforma altarplatsen till den nybyggda Korskyrkan i Uppsala. Hon är främst representerad i ett antal kommuner och Landstinget i Uppsala län. Hon har haft ett flertal separatutställningar, bland annat i Aguelimuseet i Sala 2005, Bror Hjorts Hus 2006 och Rättviks konsthall 2012, samt deltagit i samlingsutställningar Hälsinglands museum 2005, i Klaipeda Konsthall och Konstakademien i Vilnius 2006, jubileumsutställning för Carl von Linné i Nationella vetenskapsmuseet i Tokyo 2007, Dunkers kulturhus 2008, Uppsala konstmuseum och Bror Hjorts Hus 2009 och Vaxholm 2012. Hon undervisar även på bland annat Gerlesborgsskolan.

Förutom konstnär så arbetar hon som radioprogramledare, sångerska, textförfattare, föredragshållare och illustratör. Stina Wollter är programledare för "Söndagarna med Stina Wollter" på Sveriges Radio P4. Hon har tidigare varit programledare för radioprogrammet "Karlavagnen".

Stina Wollter har ett uppmärksammat instagramkonto där frågor som kroppsaktivism, feminism, konst och livsfrågor ventileras.

2018 släppte hon sitt debutalbum "Garden songs".

Följ Stina på Instagram @stinawollter och hemsida stinawollter.se

På omslaget är bilden beskuren – här till höger ser du hela tavlan.



*Wish I could be a fighter everyday ...
But you can be tired and weak on this
special day too. It's exhausting to live in a
patriarchy. So I have no words but a piece
of art that talks for me.*



Jill, May-Britt och Belinda på Internationella kvinnofestivalen

Stina Wollter

Internationella kvinnofestivalen 2018

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Torsdagen den 8 mars var det den internationella kvinnofestivalen och den skulle vi i GCF Musslan i Värmland naturligtvis fira tillsammans med en massa härliga, kraftfulla och duktiga kvinnor. Vilket vi också gjorde. Belinda Haraldsson körde, i sin för dagen lånade bil, från Filipstad ner till Karlstad en sträcka på drygt 6 mil (enkel resa) i snö, halka och älg, Jill Ericson och May Britt Larsson från Kristinehamn körde 3,5 mil (enkel resa) och Maude Andersson promenerade i snö och ishalka en sträcka på en km, alla var vi fullpackade med tidningar, banderoller, broschyrer, roller-ups och gott humör.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

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

GDPR – viktig information som berör oss alla!

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Den 25 maj 2018 trädde de nya EU-reglerna om dataskydd (GDPR = General Data Protection Regulation) i kraft i alla EU-länder. Förordningen innebär en hel del förändringar för de som behandlar personuppgifter och stärkta rättigheter för den enskilde när det gäller personlig integritet. Den nya lagen ersätter Personuppgiftslagen (PuL) och mycket är sig likt men kraven på hur företag och föreningar behandlar dina personuppgifter har skärpts.

Personuppgifter och personuppgiftsbehandling (Källa: Datainspektionen)

Dataskyddsförordningen gäller för behandling av personuppgifter. Med personuppgifter avses varje upplysning som avser en identifierad eller identi-

fierbar fysisk person. Avgörande är att uppgiften, enskilt eller i kombination med andra uppgifter, kan knytas till en levande person. Typiska personuppgifter är personnummer, namn och adress. Bilder på och ljudupptagningar av individer som behandlas i dator kan vara personuppgifter även om inga namn nämns. Krypterade uppgifter och olika slags elektroniska identiteter, som exempelvis ip-nummer och cookies, räknas som personuppgifter om de kan kopplas till fysiska personer. Även information som har kodats, krypterats eller pseudonymiserats men som kan hänföras till en fysisk person med hjälp av kompletterande uppgifter är personuppgifter.

Alla former av åtgärder med personuppgifter är personuppgiftsbehandling, till exempel insamling, registrering, organisering, strukturering, lagring, bearbetning, ändring, framtagning, läsning, användning, utlämning, spridning

eller tillhandahållande på annat sätt, justering eller sammanförande, begränsning, radering eller förstöring.

Dataskyddsförordningen gäller för helt eller delvis automatiserad behandling av personuppgifter. Den gäller också för manuell behandling av personuppgifter om personuppgifterna ingår eller är avsedda att ingå i ett manuellt register som är sökbart enligt särskilda kriterier.

En viktig del av den nya Dataskyddsförordningen är samtycke. När du väljer att bli medlem i vår förening betyder det att du samtidigt samtycker till att vi får registrera dina personuppgifter.

Enligt Datainspektionen krävs inget dataskyddsombud för en förening med vår verksamhet.

För att läsa mer om de nya EU-reglerna: <https://www.datainspektionen.se/dataskyddsreformen/dataskyddsförordningen/förordningstexten/>

Repadina[®]
plus

Förebygger vaginal torrhet och hjälper slemhinnan att läka



016-REF-SE-2018

Vaginal torrhet kan orsakas av många tillstånd, inklusive:

- Klimakteriet
- Medicinering eller strålning för cancerbehandling
- Antidepressiva läkemedel
- P-piller användning
- Antihistamin

Repadina Plus vagitorier

En naturlig och hormonfri behandling för vaginal torrhet

Repadina finns att köpa på apoteket
www.repadina.se

Azanta
www.azanta.com

LEV LIVET FULLT UT!

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON



Ett japanskt ordspråk säger: "Livets brokiga väv är densamma vare sig du nöter ut den skrattande eller gråtande". Eller som Mark Twain myntade "Framtiden intresserar mig – jag ska leva resten av mitt liv i den".

En kvinna som lever här och nu är Mariana Ehrefelt 93 år gammal. Mariana är medlem i GCF Stockholm och är

alltid närvarande, oavsett om det gäller ett styrelsemöte i Stockholm eller en riksstämman i Göteborg. Hon lever och är nyfiken på allt. Mariana var gift med den kände konstnären Kurt Ehrefelt. Han föddes 1921 och avled 2010. Han studerade konst i Stockholm, USA, Frankrike och Italien samt hade egen konstskola, därav hennes stora konstintresse.

Den 19 maj fick jag ett samtal från henne som sa att "Jag kommer till Karlstad den 20:e kan vi träffas och fika?"

Och det ville jag gärna! Anledningen till Marianas resa var att hon skulle till Lars Lerins museum i Karlstad, hon hade sett utställning i Stockholm några dagar tidigare och var intresserad att se Lars Lerins egna museum. Hon hade bokat en resa med rojalistiska föreningen som gick från Stockholm via Örebro och vidare till Karlstad.

Solen sken som den alltid gör i Karlstad så förhållandena var de allra bästa för att njuta av all konst. Museet speglade sig i Klarälvens vatten denna vackra dag när jag kom cyklandes för att möta Mariana, det blev ett kärt återseende.

I många timmar gick vi runt och tittade och njöt av all konst. Vi fick också en guidad tur i museet som var mycket givande. Vi skrattade och fotograferade och diskuterade konst, vi skrev i gästböckerna, ja, de har två, och tiden bara rann iväg.

Slutligen var det dags för Mariana att återvända till Stockholm och jag vinkade adjö av henne utanför den abonnerade bussen. Hon var trött men lycklig! Det var en bra dag för oss båda, vi njöt och tog tillfället att leva i nuet!

Målning bakom Mariana är den som var på Gynsamposten i december 2017.

Cancerrådgivningen

Telefon: 08-123 138 00

1177.se/sthlm-cancerradgivningen

Cancerrådgivningen drivs av Regionalt cancercentrum Stockholm – Gotland.

1177
VÅRDGUIDEN

 **Stockholms läns landsting**



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 och sjal eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

*pure!*power
the human hair collection by ellen wille

Salonger med peruker & turbaner

Vi träffar dagligen personer med olika typer av håravfall, bl a håravfall som biverkan vid cytostatikabehandling. Och vi vet att det finns många frågor och funderingar kring det som inträffar och vid val av peruk. Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika 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.**

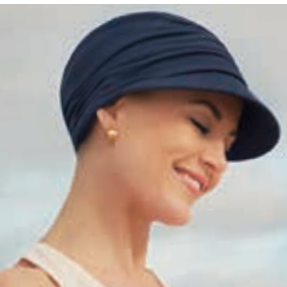
Varmt välkommen till någon av våra salonger!

Carl M Lundh – Salonger och Partners

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@carmlundh.se



Christine
HEADWEAR

TURBANER OCH HATTAR

Huvudbonader som kombinerar funktion och design på ett fantastiskt sätt – och hjälper till att skydda och svalka hjässan under solvarma dagar.



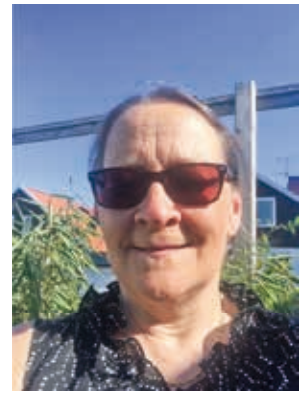
CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Salong Wivi: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70
KALMAR CML: 0480-268 30 | KALMAR Länsjukhus CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM
Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Inga-Lills Perukmakeri: 08-646 46 80 | UMEÅ Salong Huvudform: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS Ann & Ewa Salongen: 021-18 15 03
ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta 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 Hårfixarna: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhönan: 0340-133 78
VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Madelene Hårvård: 063-10 14 85.

NSGO-MÖTE

I LUND 19-20 APRIL 2018

TEXT: PÄIVI KANNISTO, ÖVERLÄKARE, DOCENT VO KVINNOSJUKVÅRD SUS LUND



NSGO = Nordic Society of
Gynaecological Oncology

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET


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

Beställ på 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 lyckliga är vi i Sverige jämfört med övriga länder i världen?

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Enligt WHR (World Happiness Report) 2018 så har Sverige halkat ner på listan över de lyckligaste 156 länderna i världen. Det är sjätte utgåvan av rapporten som FN ger ut. Rapporten är indelat i sju kapitel och är 172 sidor lång.

Vad är det då man tittar på? Det är BNP (bruttonationalprodukt), det sociala skydds nätet, friheten, hälsan och korruption. När det gäller korruption så ligger de f.d. öststaterna och länderna i Syd- och Mellanamerika "bättre" till än Sverige.

När det gäller hälsa så har författarna till rapporten använt en global databas för att beskriva några växande hälsorisker som skapas av mänskligt beteende, särskilt fetma, missbruk och depression vilket kan leda till olika sjukdomar och som är en stor kostnad för samhället. Men de har också tittat på fattigdom, utbildade, arbetslösa, status, psykiskt- och mentalt sjuka.

Livskvalitet är en viktig fråga och i många länder anses den största glädjen vara att få se sina barn växa upp. Här leder Danmark följt av Mexico, Argentina, Venezuela och Sverige på femte plats. Man har också tittat på betydelsen av att träffa sina släktingar och här ligger Brasilien i topp följt av

USA, Spanien, Italien med Norge på femte plats. Ingenting som vi i Sverige prioriterar enligt rapporten.

De 20 lyckligaste länderna i världen:

1. Finland
2. Norge
3. Danmark
4. Island
5. Schweiz
6. Nederländerna
7. Canada
8. Nya Zeeland
9. Sverige
10. Australien
11. Israel
12. Österrike
13. Costa Rica
14. Irland
15. Tyskland
16. Belgien
17. Luxemburg
18. USA
19. Storbritannien
20. Förenta Arabemiraten

De sista 20 länderna på listan är Afghanistan och länderna i Afrika. Men vi får vara tacksamma över att vi i Sverige ligger på en nionde plats och har ett bra skydds nät när något händer oss.

För att läsa hela rapporten ladda ner pdf-filen på:

https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf

Regional MDK för bäckencancer- rehabilitering

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

FÖRELÄSARE:

PROJEKTLEDARE ANETTE LUNDQVIST, RCC NORR OCH

REHABILITERINGSKOORDINATOR ÅSA SANDSTRÖM, CANCERCENTRUM, NUS.

Norra sjukvårdsregionen RCC Norr består av 4 regioner/landsting, 12 sjukhus varav ett universitetssjukhus, 895 594 invånare och en stor andel glesbygd, vilket gör att det kan vara svårt att få till en MDK (Multidisciplinär konferens). Det tar tid att samordna ett ärende, och att nå alla i respektive diagnosprocess.



Åsa Sandström och Anette Lundqvist samt liggande Peter Amnell.

En MDK görs varje vecka med specialister som diskuterar och bedömer patienter med cancer och vilken behandling som patienten ska ha. Det finns MDK på regional nivå och på nationell nivå.

Vid projektet i norra sjukvårdsregionens start år 2016 fanns önskemål om uppbyggnad av ett "virtuellt bäckencentrum" eftersom ett "fysiskt rehabiliteringscentrum" bedömdes ej som realistiskt utifrån regionens förutsättningar. Därför började man med ett samråd med processledare och verksamhetschefer. Projektet gjorde en kartläggning av vilka befintliga rehabiliteringskompetenser som finns nu. Kontaktlistor för respektive landsting/region upprättades. Dessa listor uppdateras fortlöpande.

I augusti 2017 anställdes en regional koordinator för bäckencancerrehabilitering som är placerad vid Cancercentrum, Norrlands Universitetssjukhus i Umeå. Hen jobbar heltid men viss klinisk tjänstgöring görs också.

Vad ska då en regional koordinator göra? Arbeta för en mer patientfokuserad och strukturerad rehabilitering för patienter som behandlats för cancer i bäckenområdet.

Ska planera och ansvara för re-

gional multidisciplinär konferens, d.v.s. bedöma inkommande remisser, samordna och kalla aktuella kompetenser i samråd med ordförande och ombesörja utvärdering av MDK. Hen ska samordna regionens rehabiliteringsnätverk tillsammans med lokala kontaktpersoner, främja utveckling av cancerrehabilitering i samråd med processledarna, samordna utbildningsinsatser tillsammans med projektledare och lokala kontaktpersoner, inventera befintliga rehabiliteringsresurser och identifiera behov av kompetensförstärkning samt delta i nationellt arbete och nätverk för bäckenancerrehabilitering.

ALLMÄNNA RIKTLINJER VID MDK-REHABILITERING

Utgår från personens livssituation och dennes samlande besvär/symtom, ej ursprungsdiagnos.

Rehabiliteringsinsatserna bör erbjudas så nära personens hemmiljö som möjligt.

Vid mycket avancerade behov kan rehabiliteringsinsatserna utföras på regional alternativt nationell nivå.

Primärvården kan ej remittera direkt till MDK-rehabilitering. Remiss till "ursprungsklinik" för att utesluta eventuellt recidiv.

Vilka erfarenheter har man så här långt?

Behovet finns!

Komplexa ärenden

Långvariga och svåra besvär

Brister i rutiner – "fallit mellan stolarna"

Behov av samordning – vinster

Det tar tid att samordna ett ärende

Olika journalsystem komplicerar

Utmaning att nå alla i respektive diagnosprocess.

Hur ser framtiden ut?

Rutinmässig MDK-rehab för vissa patientgrupper!?

Planerar att starta med analcancer – ca 2 månader efter avslutad strålbehandling

Samma rutin för rektalcancer främre resektion?

IMPLEMENTERING TAR TID!

TACK TILL ALLA SPONSORER

Ett stort tack och många rosor till alla er som bidragit med presenter som alla deltagarna fick i de goodie bags som delades ut på Kunskapsdag 2018. Tack till Pistill, Stockholm, Body Shop, Stockholm, Kicks, Stockholm och tack till Gunilla på Apotek Shop på Kungsgatan 51 i Stockholm.



REGIONAL GYNCANCERDAG I ÖREBRO

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 27 april träffades RCC:s gyncancergrupp Uppsala Örebro på Universitetssjukhuset i Örebro för en regional gyncancerdag.

Efter en tidig morgon och en lång bussresa smakade det gott med en smörgås och en kopp kaffe. Överläkare tillika processledare René Bangshøj, Universitetssjukhuset Örebro, hälsade oss välkomna till mötet och informerade om dagens upplägg. Först ut var Rut Sanchez Hermansson som föreläste om "Cervixcancerprevention hos äldre kvinnor".

Sedan var det Bengt Tholander, överläkare och processledare, som informerade om processen kring "Det nya INCA".

Efter det blev det min tur att presentera Gynsam, upplägg, syfte, finansiering, styrelse med mera. Jag hade gjort en powerpointpresentation som jag visade och som jag tror uppskattades.

En god lunch och sedan var det Lotti Dreifalt som föreläste om SVF (Standardiserat vårdförlopp) Sarcom – nationellt uppdrag. Karin Stålberg och Bengt Tholander refererade från vulvacancermötet den 2 februari samt från Tumör-Argmötet på Karolinska Institutet den 13 april.

Gyncancerdagen avslutades med att Louise Bohr Mordhorst informerade om en strålstudie EMBRACE på cervixcancer. EMBRACE II-studien definierar ett antal ingrepp som behandlar lokal, nodal och systemisk behandling samt exponering av riskerade organ.

Ett mycket bra, lärorikt och intressant möte och en uppföljning kommer till hösten, vilket vi ser fram emot.



Mathias Fröding (KD), Jane Larsson (C), Marianne Utterdahl (SIV), Eva Wikström Hallonstén (L), Eva Hallström (MP), Fredrik Larsson (M). Ej med på bild: Anders Ahl (SD), Anna Hammar (V), Ulric Andersson (S).

Landstingspolitikerna i Värmland spelar Monopol om vården

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Funktionsrätt Värmland, där GCF Musslan ingår, inbjöd landstingspolitikerna i Värmland till en valdebatt med frågor om rehabilitering, vårdköer, tillgänglighet, väntrum mm. Vi var på Centralbiblioteket i Karlstad. Spelplanen var lite annorlunda utformad mot den vanliga spelplanen. Här fick politikerna slå ett slag och vandra framåt på spelplanen. Hamnade man på t.ex. rehabiliteringsrutan så fick man frågor om detta. Klarade man inte frågan fick man stå över ett kast. Mycket intressant och lärorikt både för oss och

landstingspolitikerna som fick lära sig något nytt och vi fick lära känna våra politiker bättre. Ett bra initiativ. Måste säga att politikerna från samtliga partier var mycket pålästa.

GCF Musslan hade lämnat in 13 frågor bland annat om HPV-vaccinering av pojkar, screening för kvinnor över 64 år, toaletter, busstrafik, flera palliativa vårdplatser, färdtjänst, PET-kamera mm.

Ett mycket trevligt och intressant sätt att ta politikerna på pulsen inför det stundandet valet.



KURIOSA OM LUKTER

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

QI (Quite Interesting) är ett brittiskt komedi-frågesportsprogram som leds av Stephen Fry och som tar upp ämnen som ibland inte är helt rumsrena. Stephen Fry ställer frågor till en panel på fyra mycket kända personer som ska göra sitt bästa på att besvara dessa frågor.

I ett av programmen tog man upp lukter av olika slag, från riktiga obehagliga odörer till tryffelolja. Börjar man på ett ämnen så brukar det spåra ut och man hamnar på villospår.

Först kommer man in på en studie som professor Mats Olsson på Karolinska Institutet utfört som visade på att folk kan känna igen en brottling på lukten. Utvalda personer fick se ett videoklipp på brott och de fick känna

förövarens kroppslukt. De misstänkta ställdes upp på en lång rad och de utvalda personerna kunde identifiera den misstänkte personen på lukten i 70 procent av fallen.

Ifrån Karolinska Institutet till Varanasi i Indien är kanske steget inte så stort, eller? Frågeledaren kommer in på andra lukter. I Indien finns det en man som inte tvättat sig på 65 år, eftersom en av de indiska gudarna hade sagt till honom "att om du inte tvättar dig så ska du få en son". Han slutade tvätta sig men han har fortfarande ingen son, men däremot fem döttrar. Panelen diskuterade och undrade hur han överhuvudtaget kunde blivit far till fem döttrar när han inte tvättat sig på 65 år.

Tryffelolja sägs lukta gott där blir man förvånad att höra att tryffelolja inte innehåller någon tryffel alls. Tryffeloljan som man köper idag har aldrig sett en tryffel. Det är en blandning av olivolja och smakämnen. Man

tar metylmerkaptan som finns i dålig andedräkt och tillsätter formaldehyd. Epikuréerna sa att det luktade bordellakan, därför fick munkarna inte äta tryffel för kyrkan var rädd att de skulle glömma sitt kall.

Ifrån tryffelolja så spinner panelen vidare på olivolja och inte vilken olivolja utan "Extra Virgin Oliv Oil". Det finns ingen "äkta jungfruolja". Så köp inte till dyra pengar denna olja eftersom det är lögn. Den italienska olivoljan är utspädd med 50 procent vatten så det existerar ingen äkta jungfruolja vilket föranledde panelen att ändra etiketten på flaskorna till Jungfruolja, men inte helt orörd.

Vill du läsa mer om näsor och lukter så läs "Den näsvisa smakdomaren" på <https://ki.se/en/research/a-nose-for-good-taste>.

INBJUDAN TILL FÖRELÄSNING

Onsdagen den 26 september

så anordnar GCF Musslan i Värmland en föreläsning för alla som vill komma och lyssna och jag hoppas att ni skriver in detta datum i era kalendrar, det är en dag som är väl värd att vänta på.

Platsen är Centralbiblioteket i Karlstad.

Preliminärt program:

17.00 - 17.30 Inledning av **Kenneth Johansson**, Landshövding i Värmland

17.30 - 20.00 Föreläsningen f.d. sjukhusprästen **Daniel Brattgård** från Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg som ska föreläsa om "Etik och moral - reflektioner över livet" eller som vi i GCF Musslan säger "Livselixir för själen". Daniel Brattgård är en mycket uppskattad föreläsare i Sverige, så ta chansen att få höra honom föreläsa.

Föreläsningen är gratis och den är öppen för alla i hela Sverige.

Vi bjuder på förfriskningar!

VARMT VÄLKOMNA!

Styrelsen i GCF Musslan i Värmland

En dag hos patologen

TEXT OCH FOTO: ANN-LOUISE STORM

Många associerar nog patologen till en lite skum doktor, gärna i en källare med flimrande belysning, som står och böjd över en kropp i färd med att obducera. Detta är långt ifrån hur det egentligen ligger till. Undertecknad fick den unika förmånen att spendera två dagar vid Klinisk Patologi på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Jag har en känsla av att få egentligen vet hur det går till innan det prov man lämnat kan analyseras, eller är insatta i vilket omfattande arbete som dagligen utförs så jag hoppas genom denna artikel kunna ge en liten inblick.

Patologi är läran om sjukdomar och inom klinisk patologi undersöker man både den makroskopiska samt den mikroskopiska bilden av vävnad. Patologi studerar vävnad och i cytologi enskilda celler.

Hos patologen i Uppsala arbetar ungefär 100 personer (ca 35 olika länder är representerade). Doktorer, biomedicinska analytiker, undersköterskor samt forskare.

Obduktion är inte den primära uppgiften då endast ungefär 11 % av alla dödsfall/år obduceras, då är ca 6 % av rättsmedicinsk anledning. Det finns ett flertal nischade lab såsom neuropatologi, hjärt- och kärlpatologi, hudpatologi, hematopatologi, forskningspatologi och immunhistokemiskt laboratorium. Uppsala har även kompetens för molekylärpatologi. Vi befinner oss dessutom inte i källaren utan i ljusa fina lokaler. Stämningen är mycket varm och välkomnande.

Så vad händer med den vävnad/biopsi man tagit från en patient? Den

ankommer till provmottagningen och sorteras efter tillhörighet (linje), urologi, gastro, gyn etc. Inre organ, hudbitar, mindre Px-bitar. Vätskor tillhör cytologmottagningen.

Är vävnaden färsk så börjar det med att en doktor gör en första bedömning och beskrivning av materialet sedan nedläggs det i formalin (Formaldehyd) för att fixeras, d.v.s. bli fast och inte ruttna. Beroende på storlek och massa så tar det mellan ett och två dygn. Därefter tas preparatet fram för utskärning, materialet delas i mindre bitar och placeras i ett slags klossar. De genomgår sedan en process i speciella maskiner för att torkas (dehydreras). Därefter läggs vävnadsbiten i en dosa med flytande paraffin. Plastkassett med särskild id-kod läggs på och det kyls ned. Då har man en vävnadskloss redo för att snittas. Det finns maskiner som kan bädda in upp till 35 % av preparaten annars sker detta för hand. Det är väldigt viktigt hur materialet placeras i klossen för att snittet ska bli bra och korrekt.

BMA placerar de kylda klossarna i en s.k. mikrotom som snittar i tunna skivor (4-7 µm). Snitten samlas upp med pensel och läggs på ytan i ett vattenbad, det sträcks ut och man placerar det bästa snittet på ett objektglas.

Dessa glas färgas sedan för att man ska tydliggöra strukturella egenskaper. Färgningen är en kombination av Hematoxylin, som färgar in kärnorna blå-lila, samt Eosin som färgar in cytoplasman rödaktigt rosa eller röd. Slutligen undersöker patologen dem i ljusmikroskop för att tolka och identifiera eventuella avvikelser. De formulerar ett PAD (patologisk-anatomisk diagnos) som skickas till inremitterande doktor.

Det kommer även in vävnad direkt från pågående operationer, där man är i behov av snabbt svar för operationens fortsättning. Då får man göra ett

fryssnitt där en liten bit av vävnaden fryses ned med hjälp av flytande kväve (-195C) sedan snittas den och färgas. Detta ger snabbt ett preliminärt svar.

Doktorer kan sedan även göra en efterbeställning till IH-labbet (Immunhistokemi). Då kan man färga ett nytt snitt från preparatet med antikroppar för att ta reda på om det är huvudtumören, metastaser eller se vilken nivå det är på sjukdomen. Man kan även ha möjlighet att skräddarsy behandling med hjälp från både IH och molekylärpatologiska laboratoriet.

På cytologlabbet hanterar man de gynekologiska cellproven. Man har kapacitet att analysera ungefär 200 prover per dag. Det inkommer runt 400 prover per vecka. Med hjälp av maskiner så separeras celler genom en tvåstegsprocess. Materialet kan sedan granskas och bedömas med hjälp av mikroskop.

Utöver detta har Uppsalas laboratorium utbildning av studenter. De tar också emot studerande och ST-läkare från angränsande län.

Så en patologs arbete är långt ifrån endast att avgöra orsaken till varför någon dött. De är bland annat även med vid ronder för att behandlande doktorer lättare ska förstå vad de har att göra med. Även om de inte träffar patienter personligen så är de i allra högsta grad involverade från processen med att få fram en diagnos till att ta fram analyser för rätt behandling.

Jag hoppas du som läst detta har fått en ny syn på patologi och samtidigt en annan förståelse för vad som krävs för att en diagnos ska kunna ställas.

Jag vill rikta ett stort varmt tack till er på Klinisk Patologi, en av mina drömmar har besannats och det var oerhört berikande och intressant att få vara med och se det fantastiska jobb ni gör!



Olika vävnadsprov som väntar på makroskopisk bedömning.



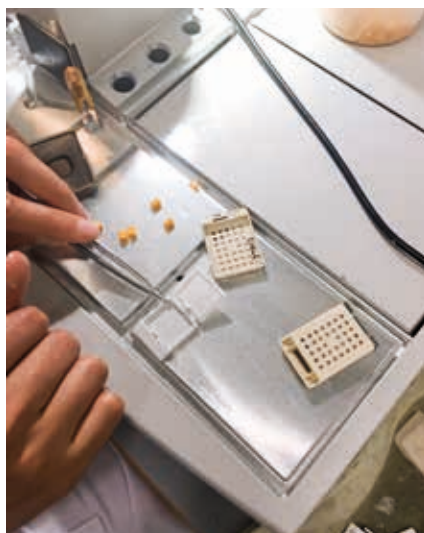
Doktor beskriver och väljer ut provbitar som skall placeras i klossar för att därefter fixeras.



Fixering av provmaterial minst 1-2 dygn.



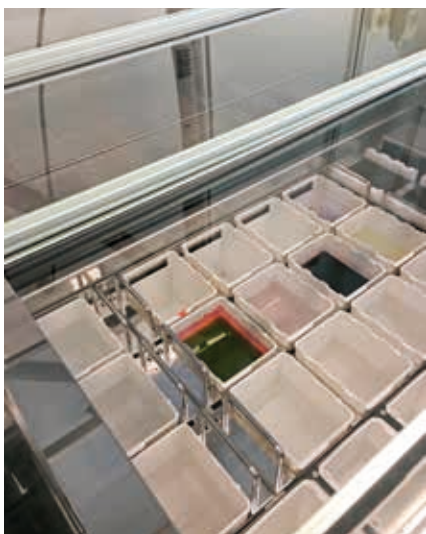
Efter fixering dehydreras (torkas) provbitarna över natten.



BMA placerar vävnadsbiten rätt för inbäddning i paraffin. De små plastpärlorna är till för identifiering.



Ett snitt som placerats på glas inför färgning.



Maskinen som färgar snitten kan hantera 180 glas åt gången.



Färgade och redo för att granskas i mikroskop.



Gynekologiska cellprover i väntan på analys

I Landstinget Sörmland har Projekt cancerrehabilitering startat under april 2018. Bakgrunden till projektet är att man under 2017 gjorde en så kallad GAP-analys över vilka rehabiliteringsresurser som fanns i Sörmland för cancerpatienter. Det blev ett sorgligt resultat. Det finns inte tillräckliga resurser för detta ändamål på något av de tre sjukhusen i länet.



Rigmor Jonsson kurator, Joanna Frisk sjukgymnast, Iréne Vasberg projektledare, Victor Brandt arbetsterapeut och Jenny McGreevey dietist.

EFTERLYSNING

Cancerrehabilitering i Landstinget Sörmland

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

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

Beställ på info@gysam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemskap, inklusive tidningen Gysamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



Foto: Hanna Rehlin

AV GUNNAR REHLIN

Here We Go Again

Hur den är kvalitetsmässigt är det nog ingen tvekan om att **"Mamma Mia: Here We Go Again"** kommer att bli sommarens stora film i Sverige.

Tio år efter det att den första feel good-filmen med tunn handling, mängder med ABBA-hits och ett gäng A-skådespelare tog världen med storm är det nu dags igen. Men även om vi åter möter Meryl Streep, Stellan Skarsgård, Colin Firth, Pierce Brosnan och Amanda Seyfried handlar det nu mest om en prequel. Rollen som den unga Streep spelas nu av Lily James (från bl a "Downton Abbey") och vi får vara med om hur hon möter de tre unga män som senare kommer att växa upp till herrar Skarsgård/Firth/Brosnan.

Allt kring filmen har hittills varit mycket hemligt, men vi vet att den (av budgethänsyn) spelades in på en ö i Kroatien i stället för en grekisk ö. När jag nyligen talade med Benny Andersson sa han:

– Ett par låtar från den förra filmen finns med nu igen, annars är det musik som inte användes då. Dom nya låtarna vävs in i storyn på samma sätt som skedde med låtarna i den första filmen.

Och när jag i vintras träffade Streep sa hon:

– Min roll är mindre denna gång. Men det var oerhört roligt att få spela mot Cher igen. Vi har inte jobbat ihop sedan vi gjorde "Silkwood",

Det jag hittills sett av filmen är ett par trailers, och av dom att döma kommer filmen att gå hem hos de som

gillade ettan och avskys av de som inte gillade den.

En annan av sommarens mest emotsedda filmer är den animerade **"Superhjältarna 2"**. Fjorton år efter den första filmen kommer en fortsättning som börjar direkt där den första slutade. Animerade karaktärer åldras ju inte, så det kändes helt rätt för regissören Brad Bird att göra så.

I den nya filmen är det mamman i superhjältefamiljen som skickas ut på jobb – vilket får pappa att muttrande ta hand om barnen hemma. Jag har sett de första 25 minuterna av "Superhjältarna 2" och jag längtar efter att se resten. Längtar väldigt mycket.

Och nu – en genomgång av en del andra av sommarens filmer: **Whitney** En utmärkt, rörande och upprörande dokumentärfilm om Whitney Hustons liv och om de händelser som drev henne till drogmisbruk och en alltför tidig död. Jag såg den på årets filmfestival i Cannes och det var en av de bästa filmerna där.

Hereditary Årets skräckfilm, har det sagts. Det stämmer. En riktigt ruggig rysare med Toni Collette i huvudrollen. En sorts Exorcisten för vår tid – en film om vilket inget bör avslöjas innan du ser den. Men var beredd att få mardrömmar. **Don't worry he won't get far on foot** Joaquin Phoenix i en verklighetsbaserad film om en rätt jobbig kille som efter en bilolycka hamnar i rullstol och blir en av USA:s mest kontroversiella och uppskattade satirtecknare. Gus van Sant har regisserat denna mix av drama och svart komedi. **Mission impos-**

sible: fallout Tom Cruise är åter som Ethan Hunt. Nej, jag har ännu inte sett den, men bara det faktum att Rebecka Ferguson har den kvinnliga huvudrollen (igen) och att hon fått lika stort utrymme på affischen som "Tomba" gör givetvis att jag måste pusha för filmen.

Fakiren som fastnade i ett Ikea-skåp Jo, det är sant, denna indisk-franska film handlar om en kärlekstörstande ung indier som fastnar i ett IKEA-skåp och därefter hamnar på en ofrivillig jorden runt-resa. En charmig och ofta bisarrt rolig film, och som dessutom har lite samhällskritik här och där. **Maria by Callas (Non Stop)** En underhållande dokumentärfilm om operadivans Maria Callas och hennes liv med musik och älskare. Välgjord film som är klart intressant även för de som inte är operafans. **Blackklansman** Spike Lees nya film – som vann regipriset i Cannes – är baserad på den näst intill osannolika berättelsen om en svart polisman som lyckades nästla sig in i Ku Klux Klan och nästan blev avdelningsledare där. Svart humor, drama och spänning i lyckad blandning.

Andra filmer som kommer under sommaren är Ocean's 8, Ant-Man and the Wasp, Scyscraper, The First Purge, och en ny version av Papillon. Jag nöjer mig med att konstatera att nästa nummer av denna publikation kommer i september och att jag då kommer att ägna stort utrymme åt en av höstens bästa svenska filmer, "UNGA ASTRID", med Alba August i huvudrollen.



DEN ENGELSKA KUSINEN

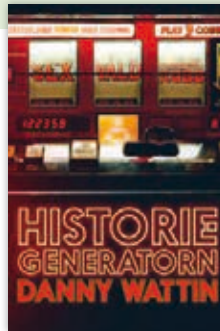
JAN MÅRTENSON

Utgiven på Wahlström & Widstrand under maj 2018
ISBN 978-91-46-23423-4

Jan Mårtenson har varit diplomat, chef för H.M. konungens kansli, undergeneralsekreterare i FN och ambassadör i Schweiz. Han debuterade 1973 med sin första bok. Efter detta har han givit ut ytterligare ett femtiotal böcker. Kriminalromanerna om antikhandlare Johan Homan har fått en stor och trogen läsekrets. Den engelske kusinen är hans 46:e bok om den stillsamme antikhandlaren i Gamla stan. Karaktären Homan har inspirerat till litterära Homansällskapet som grundades 1982 i Grythyttan.

Det börjar i baren på anrika Mount Nelson Hotel i Kapstaden. Antikhandlare Homan är i Sydafrika med sin flickvän Francine, tillika chef vid Säpo. Men i stället för semester i vindstrikten dras de in i en härva av korrup­tion och storpolitik. I hotellets bar träffar han två svenskar John Silver, importör av sydafrikanska viner och Kenneth Bjarnefjell som är verksam i guldbranschen. Några dagar senare möter Homan på nytt John i den vackra lilla staden Stellenbosch. Francine och Johan har tagit några semesterdagar för att besöka hjärtat i Sydafrikas vindstrikt. Men det visar sig att Silver gör mycket mer än importerar viner. Han är också involverad i ett internationellt miljardprojekt som rör digitalisering av den afrikanska tv-marknaden. Kina och Ryssland figurerar bland intressenterna. Korrup­tion och storpolitisk maktkamp finns med i spelet liksom en afrikansk diktator och brittiska underrättelsetjänsten. Vid hemkosten till antikaffären i Gamla stan dras Homan in i ett mystiskt mord på Lidingö och i ett annat i hjärtat av Sörmland. Den engelske kusinen är ett äventyr med dramatik, oväntade förvecklingar och upplösningar och med kulturhistoria, antikviteter och afrikanska viner.

Gun-Brith Ottosson



HISTORIE- GENERATORN

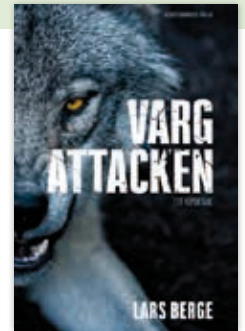
DANNY WATTIN

Utgiven på Piratförlaget under april 2018.
ISBN 978-91-642-0531-5

Danny Wattin är född och uppvuxen i Upplands Väsby, bor numera i Uppsala, är gift och har tre barn. Han har skrivit sex böcker som blivit översatta till 15 språk. Hans senaste roman Herr Isakowitz skatt utkom 2014 har hyllats av läsare och förläggare i hela Europa. I den boken har han på ett nytt sätt berättat om Förintelsen.

Historiegeneratorn innehåller samhälls-satirer och har oväntade inslag. Den handlar om människor som är beredda att göra det oväntade när de fått nog. Danny Wattin har skrivit allt med humor och ett formsäkert språk och kluriga intriger, vilket han har lyckats med på ett träffsäkert sätt, fångat vår tid och skruvat till det lite extra. Han har med sina finurliga historier försökt närma sig rysarnoveller. Boken är som en väckarklocka för vad som väntar runt hörnet om dagens utveckling får ha sin gång. I denna underfundiga bok finner man sex roliga och tragiska noveller som alla hänger samman på ett snyggt och elegant sätt. En härlig läsning att njuta av.

Gun-Brith Ottosson



VARGATTACKEN ETT REPORTAGE

LARS BERGE

Utgiven på Albert Bonniers Förlag under maj 2018
ISBN 978-91-0-016988-6

Lars Berge är författare, journalist och dokumentärfilmare. Debutromanen Kontorsninja (2013) finns översatt till flera språk. Senast utkom Svinn (2016) som nominerades till Norrlands litteraturpris. Han har i många år skrivit krönikor och reportage i Svenska Dagbladet.

I juni 2012 hittades en sargad kvinnokropp inne i ett av Kolmårdens varghägn. För första gången på tvåhundra år hade en människa dödats av varg i Sverige. Medierna beskriver händelsen med den trettioåriga varvguiden som helt obegriplig. Men sanningen är att ett livsfarligt experiment har pågått i decennier i Nordens största djurpark. Under försöket att göra människor till en del av vargflocken passerades till slut den gräns som skiljer människan från naturens kaos och död. Det handlar om att göra en industri av naturupplevelser. Vargattacken är en bok om människor, besatthet och människors önskan att kontrollera det vilda.

Gun-Brith Ottosson



FEL TEXT I FÖRRA NR.
Här är
den rätta texten!



PASTOR VIVEKA OCH GLADA ÄNKAN ANNETTE HAALAND

Utgiven på Albert Bonniers Förlag
under februari 2018.

Annette Haaland, född 1965, är lärare och undervisar på Bromma folkhögskola i ämnena religion, filosofi och svenska. Hon har också varit pastor i Ecuemeniakyrkan. Hennes två första böcker "Pastor Viveka och tanterna" och "Pastor Viveka och hundraårsjubileet", har tillsammans sålt i över 100 000 ex.

I boken "Pastor Viveka och glada änkan" har några startat en kvartersbiograf i Enskede. Den har fått namnet Glada Änkan från en dam som under stumfilmens tid brukade spela piano på biografen. Viveka gillar bion som idé men är lite orolig för hur besökarna ska uppleva filmer om människans mörka sidor. Det kan röra upp känslor hos besökarna. En äldre dam i församlingen är intresserad av att få veta mer om personen som fått ge namn åt biografen och börjar söka information och till sin stora livsglädje får hon något tillbaka. I boken figurerar en katolsk präst som kommit till Stockholm och Enskede för att investera pengar på olika sätt. Viveka tycker det är roligt att ha fått en kollega, men alla i församlingen är inte imponerade av detta. Ett annat problem är vad de ska göra med miljonen som Doris arv gett dem. Det finns många åsikter att ta hänsyn till. Men mitt i allt detta har två personer försvunnit vilket är mycket allvarligt. Viveka har blivit tillsagd av polisen att inte lägga sig i utredningen, men helt utanför kommer hon inte att bli. Den här boken är den tredje av Annet Haaland fristående bok om Pastor Viveka. En färgstark pastor. Boken om "Pastor Viveka och glada änkan" är mycket underhållande med många olika människor. De är unga och gamla, en del har diagnoser och andra är ensamma. Själv går Pastor Viveka i terapi och försöker hitta sin ilska..

Gun-Brith Ottosson



Jenny, EU-strateg på Landstinget i Värmland.

EUROPADAGEN 9 MAJ 2018

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 9 maj firade vi Europadagen för att uppmärksamma EU och internationella frågor. Detta ville GCF Musslan i Värmland vara med på så vi tog Gynsamposten och pins och anslöt oss till alla människor som kommit till Mitt-i-City i Karlstad för att få information om några av de EU-projekt som pågår i Värmland. Vi bjöds på kaffe och tårta vilket smakade bra!

På kvällen var det EU-mingel i Ungdomens Hus i Karlstad. Vi fick också tips på hur man hittar ett jobb i Europa, och då i första hand Bryssel. Intressant!

VINNARNA I BOKLOTTERIET

Det har varit ett mycket stort intresse att vinna boken "vägen tillbaka". Nästan 100 personer deltog i dragningen.

Tyvärr kan inte alla vinna, men de lyckliga vinnarna är:

Wiveka Ramel, Stockholm

Maja Hemström, Gävle

Lisa Nygren, Örebro

Birgitta Bengtsson, Karlskoga

GYNSAM SÄGER GRATTIS

TILL ALLA VINNARNA!



Gynsams kunskapsdag 2018

TEXT: MAUDE ANDERSSON

FOTO: MAUDE ANDERSSON, MAJA HEMSTRÖM

Fredagen den 20 april så var det dags för Gynsams kunskapsdag. Platsen var Citykonferensen i Stockholm. Programmet denna dag var intressant ur alla synpunkter och det blev också en mycket bra, intressant, trevlig och givande dag.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

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

Beställ på 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 eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten
kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Livet efter gynekologisk cancer

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Underlag och faktagranskat av Gail Dunberger,
onkologisjuksköterska, med.dr. och lektor vid Ersta Sköndal Bräcke Högskola



På Gynsams Kunskapsdag den 19 april så föreläste specialistsjuksköterska Gail Dunberger om "Livet efter gynekologisk cancer", ett ämne som berör oss alla.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET
i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.
Beställ på 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.



INTERNATIONELLA HPV-DAGEN DEN 4 MARS

TEXT OCH FOTO: BELINDA HARALDSSON

Gynsam samarbetade med Filipstads Innebandykillar och gjorde denna video för att föra fram ett bra budskap

**GRATIS
HPV-VACCIN
FÖR ALLA
KILLAR.**

Ni kan se filmen på: <https://www.facebook.com/Gynsam/videos/1956258224421759/>

Gynsam har sedan 2011 försökt få alla killar vaccinerade med HPV-vaccin. Vi har skickat motioner till samtliga politiska partier under flera år men det har inte hänt så mycket tyvärr. I andra europeiska länder har man kommit längre. Men vi hoppas på år 2018.

VAD VET DU OM PALEMA?

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 6 mars deltog jag i RCC:s Patient- och Närstående rådets möte i Uppsala.

Vid varje möte rapporterar och presenterar de olika patientföreningarna sig själva lite mera ingående. Vid senaste mötet var det Cancerföreningen PALEMA som presenterade sig. Presentationerna vid detta möte gjordes av Olof Riesenfeld och Jakob Kinge.

Vad är då Palema? Vilken sjukdom ligger bakom Palema? Och vad står Palema för?

PALEMA är ett sammansatt ord från PA = Pancreas – bukspottkörteln, LE = Lever/galla och MA = Mage/matstrupe.

Behandlingsresultatet för dessa sjukdomar har inte utvecklats lika väl som för många andra cancerrelaterade sjukdomar. Palemas verksamhet startade 2015 och föreningen har idag cirka 400 medlemmar. Föreningens ändamål är att förebygga, bekämpa och mildra effekterna av cancer i övre buken.

Något som är speciellt för patienter som genomgått behandling för cancer i strupe och mage är att de ofta får mycket besvärliga och bestående behandlingsskador; Patienterna upplever svårigheter att svälja mat och dryck och får kraftig dumping ("Paltkoma") efter måltiderna. Dumping innebär också ofta illamående och svårighet att behålla födan.

Inom Palema planerar man därför att ta fram och på hemsidan publicera recept på maträtter som är näringsrika och lämpliga att inta för personer som har svårt att äta.

Det är mycket viktigt att vi lär oss av andra föreningar, vilka problem som de har att brottas med då känner vi oss inte så ensamma och vi kan hjälpa varandra. Tack för insikten i PALEMA!



Nätverksträff för bäckenrehabilitering vid cancer

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON



Erika Häggström

Den 17 maj anordnade Regionalt Cancercentrum Uppsala och Örebro en nätverksträff i Uppsala på Hotell Clarion Gillet. Mötet vände sig till sjukvårdspersonal och patientrepresentanter. Jag representerade gynekologisk cancer.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET
i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.
Beställ på 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.

INSPIRATIONSKVÄLL OM *rehabilitering vid cancer*

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 11 april bjöd Cancerrådet i Region Örebro Län in till en inspirationskväll om rehabilitering vid cancer.

Följande föreningar var representerade: Gyncancer, Bröstcancer, Blodcancer, Prostata, Anhörigcentrum, Nära Cancer. Från Gynsams styrelse deltog Belinda Haraldsson och Maude Andersson. Från GCF Örebro deltog Elenor Lantz och Jenny Sjöström.

Moderator var Ingrid Alkebro, onkologisjuksköterska tillika samordnare i Cancerrådet.

Syftet var att informera om praktiska åtgärder för rehabiliterande egenvård. Rehabiliteringsbehoven vid cancer kan vara fysiska, psykiska, sociala och existentiella. Föreläsningarna gav tips och information om aktiviteter för kropp och själ, bland annat så talade konstnären Mia Fagergren om konstens betydelse, St-läkaren Jenny Kahlmeier Brandell om levnadsvanor. Linda



Jenny Sjöström, Belinda Haraldsson, Elenor Lantz

Löfbom som är fysioterapeut (onkologi) talade om fysisk aktivitet och så avslutades kvällen med sång och musik med Sofia Vivere och Ad Libitum från Rytmus.

Det blev en sen kväll för oss från

Värmland innan vi var hemma igen.

Klockan hann bli 23.00 men det var en intressant kväll som uppvägde den sena kvällen.

Ett stort tack till Cancerrådet i Region Örebro Län!

Gynsams vice ordförande och redaktör invald i ECPC



Den 14 april 2018 valdes Gynsams vice ordförande och redaktör Maude Andersson in i den europeiska cancerpatientorganisationen i Bryssel (ECPC = European Cancer Patient Coalition) vilket är mycket hedrande.

ECPC är cancerpatienternas enhetliga röst i Europa. ECPC är också Europas största paraplyorganisation för

cancerpatienter där alla EU-länder, icke-EU-länder samt icke-europeiska länder ingår.

ECPC handlar inte bara om gynekologisk cancer utan de ansvarar för alla cancerformer från de mest sällsynta till de vanligaste cancerformerna. Maude kommer att prioritera gynekologisk cancer, ovanliga former av gynekologisk cancer, HPV-vaccinering av pojkar samt fortsätta att arbeta med våra nordiska systerorganisationer och höja gemensamma frågor till ECPC och vidare till EU. Maude kommer också

att skriva färdigt den bok som är påbörjad om biverkningar/senkomplikationer efter cancer.

Maude har redan börjat arbeta då hon var ECPC:s representant i Berlin i maj på konferensen om PREFER, ett femårigt projekt finansierat av EU för att utvärdera olika sätt att bedöma kliniska patientpreferenser (se separat artikel).

ECPC:s motto är "Ingenting om oss utan oss".



Konferens kring patientens delaktighet i utvärdering av beslut om läkemedel



Prof. Anne Stiggelbout; Tyskland och Professor Francesco de Lorenzo, ECPC

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON
PLATS: BAYERS KONTOR I BERLIN, TYSKLAND

Under tre dagar i maj deltog jag som ECPC:s styrelsemedlem i en konferens om ett forskningsprojekt - PREFER (Patient Preferences in Benefit-Risk Assessments during the Drug Life Cycle) - som är ett femårigt forskningsprojekt som ska utvärdera olika metoder när och hur patienters preferenser kring risk och nytta bör ingå i beslut omkring läkemedel och andra medicinska produkter. (ECPC = European Cancer Patient Coalition).



Professor Francesco de Lorenzo, ECPC, Izabelle Manneh-Vangramberen, ECPC, Jana Pelouchova, ECPC

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

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

Beställ på 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 Riksstämman

den 21 april 2018

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Gynsams Riksstämman hölls den 21 april 2018 på Citykonferensen Ingenjörshuset i Stockholm.



Mötesordförande Ingrid Kössler

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET
i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.
Beställ på 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.



Gynsams nya ordförande Berlinda Haraldsson



Gamla styrelsen

GCF ANNI

Rapport från GCF Anni i Linköping

TEXT: YVONNE SUBAY

FOTO: [HTTPS://SV.WIKIPEDIA.ORG/](https://sv.wikipedia.org/)

Här kommer en rapportering från GCF Annis medlemsaktiviteter i Linköping. Vi har varit mycket aktiva under våren.

Det började redan den 11 april då var vi på Make Up Store vilket var mycket uppskattat av våra medlemmar. Här pratade vi om allt och dessutom blev en av oss sminkad av den duktiga personalen. Många glada skratt som är bra för själen.

Den 23 april var vi på Internationella Kvinnoföreningen i Linköping och där informerade Kerstin Törnqvist och jag själv hur viktigt det är att gå på de kontroller man blir kallad till. Detta var också mycket uppskattat av den Internationella Kvinnoföreningen och vi kommer säkerligen att återkomma med flera besök hos dem.

Den 8 maj så hade GCF Anni sin våravslutning i Gamla Linköping där vår kassör Jerker Pernrud guide oss i Östgöta Bankens gamla lokaler. Banken har skänkt huset till Friluftsmuseet. Jerker Pernrud arbetade på banken under en kort period på sjuttioalet, så det blev lite nostalgi. Det var trevligt och uppskattat av våra medlemmar.

Så den 14 maj bjöd jag som ordförande i GCF Anni in hälso- och sjukvårdspolitikerna för en debatt om cancervården i Region Östergötland. Det blev ett mycket givande möte då politiken vill ha ett mer samarbete med oss. Ett bra möte med tanke på att det är val snart.



GCF FJÄRILEN

GCF Fjärilen i Gävle

TEXT OCH FOTO: MAJA HEMSTRÖM

GCF Fjärilen hade sitt årsmöte den 13 mars 2018 i ABF:s lokaler. Det blev ett lyckat möte med åtskilliga medlemmar som kom. I år hade vi också underhållning av 2/3 av "Trubadurerna-Nästan som en orkester". De spelade och sjöng, vilket uppskattades mycket av medlemmarna.

En ny medlem, Inger Wennberg, blev invald i styrelsen, eftersom Maria Pliakas hade avböjt omval.

Vår förening har under våren haft kontinuerliga fikaträffar för medlemmarna. Det har varit varierad anslutning till dessa möten och vi kommer att ha sista träffen nu i slutet av maj. Därefter startar vi upp dem igen under hösten.

GCF Fjärilen var på Hudiksvalls Sjukhus i mitten på april och presenterade vår verksamhet i Gävleborg. Det blev ett lyckat besök som kommer att upprepas till hösten. Avsikten har varit att även Gävle Sjukhus skulle få en påhälsning, men de håller på att bygga om vid entrén så vi avvaktar det besöket till hösten.



GCF NYPONROSEN



FIKA MED GCF NYPONROSEN, UMEÅ

TEXT OCH FOTO: JESSICA BAGGLUND

Under året har vi i GCF Nyponrosen satsat på våra fikaträffar. En gång i månaden ses vi på något av Umeås alla mysiga kaféer. Till vår stora glädje får vi då och då hälsa nya medlemmar välkomna. Det känns alltid lika roligt

när vi blir fler som hittar varandra.

Under mars månad var det dags för GCF Nyponrosens årsmöte. Det blev väldigt lyckat och än en gång lyckades vi få ihop en komplett styrelse. Ett stort tack till alla våra medlemmar

som deltog. Och en stor guldstjärna till stödmedlemmarna Kerstin och Gunbritt som återigen ställde upp för att hjälpa oss att bli beslutsamma och fylla några luckor.



Rehab för livet

Rehab hos oss på Bräcke diakoni handlar om att växa, utvecklas och skapa något nytt. På Rehabcenter Sfären i Stockholm och Rehabcenter Mösseberg i Falköping skräddarsyr vi program utifrån dina behov och förutsättningar. Med allt från yoga och stavgång till föreläsningar om t ex mindfulness, kost och stress. Här träffar du andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion.

Rehabcenter Mösseberg Rehabcenter Sfären

Majdikt av Bengt Berg

Åter tänds grönskan, sammanfattar
det långa, osynliga växandet:
från ingenting
till något som skall försvinna
och återvända ur ingenting

Den tid när vitsipporna alltför snart går i violett
och måsarna cirklar som vitt bogskum
kring dyngspridaren på fältet

Mitt hjärta är en blå container, som sakta fylls
med sorg och glädje och dagar däremellan, för att
sedan hämtas tömmas, åter sätts på plats

På en och annan lagårdsbacke sorteras sättpotatis
Skogsvårdsstyrelsens utskick gäller uppmontering
av barkborrefällor före svärmningstiden

De minsta abborrharna kilar fast sina glänsande huvuden
i mjärdens maskor, sprutar mjölke när man klämmer på dem
Maj, denna lysande månad, frisk som en klunk källvatten,

mjuk som en barrstig, kort som en blinkning
Att leva i ett allt grönare rum, där väderstrecken
utgör väggarna och taket är alldeles blått!

Ur *Den blå containern*. 1982.
Ingår i diktsamlingen "Dikter genom 40 år".



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
stene.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
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
Överläkare Susanne Malander

DISKUSSIONSFORUM PÅ INTERNET

På Cancerfondens hemsida, www.cancerfonden.se, hittar du forumet "Diskutera cancer". Det finns flera olika rubriker, bland annat "Gynekologisk cancer" och "Anhörigas situation".

GYNSAMS MEDLEMSFÖRENINGAR

GCF Ada & Beda GÖTEBORG MED OMNEJD

Kerstin Mårdberg
Nordenskiöldsgatan 20
413 09 Göteborg
031-12 16 15
kerstin.mardberg@telia.com
www.adabeda.se
Plusgiro 25 79 48-0

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
telefon: 013-21 10 46
e-post: subay@live.se
Bankgiro: 172-4400

GCF Fjärilen GÄVLE

c/o Maja Hemström
Rävpasset 8 C, 806 35 Gävle
070-325 50 06
info@gcfffjarilen.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@gcflinne.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 Viola SKÅNE

Gullbritt Palm
Brunkelstorp 3086, 283 91 Osby
0479-152 00
gcfviola@hotmail.com
Bankgiro 352-0319

GCF Örebro ÖREBRO

c/o Elenor Ekstrand
Vändhakevägen 9, 716 30 Fjugesta
0739-88 24 81
info@gcforebro.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

STÖDPERSONER

Vill du tala med någon som lyssnar?

Våra stödpersoner träffas på sina hemtelefoner - välkommen att ringa.

Yvonne Subay 013-21 10 46
Ulla Samuelsson 021-248 71
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
Cecilia Hägglund 070-777 80 45
Ann-Christin Hjertröm 060-53 68 16
Iris Westman 0611-103 12
Susanne Rehlin 08-580 303 92

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, 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.

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.