

GYNSAM

GYNSAM - GYNCANCERFÖRENINGARNAS NATIONELLA SAMARBETSORGANISATION

NR 4 DECEMBER 2017

posten





Gyncancerförningarnas
Nationella
Samarbetsorganisation

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

ÄRGÅNG 16

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
Margaretha Sundsten

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

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 2017

ISSN
1651-4351

OMSLAGSBILD
Foto: Viktor Sundberg



MARGARETHA HAR ORDET

Ännu ett år...

Ännu ett Gynsam år har snart gått. Vart har de här 17 åren tagit vägen? 2017 har varit ett intensivt år. Mina styrelsekollegor har deltagit i många konferenser/kongresser utanför Sverige. I detta nummer kan ni följa vad som händer ute i Europa.

Utvecklingen inom våra regionala cancercentrum (RCC) fortsätter, jag har förmånen att få vara med i olika arbetsgrupper. Det nationella vårdprogrammet för äggstockscancer är intressant att delta i, men kanske inte alltid så lätt att sätta sig in i allt. Känner ändå att jag kan vara med och påverka utifrån patientperspektivet. Har varit med två dagar i Sigtuna som också handlade om vårdprogrammet för äggstockscancer. Intensivt och mycket intressant. Vi arbetade i arbetsgrupper och jag fick förmånen att sitta med i de olika grupperna och kunde ställa frågor som patient. Är helt övertygad om att när alla vårdprogram är färdiga så kommer vi patienter med gynekologisk cancer att få ännu bättre vård. Efter varje möte känner jag att vi som patienter alltid kommer att få bra vård. En cancerdiagnos upplevs alltid som negativ, men när jag lämnar ett RCC-möte så känner jag stort hopp för de kvinnor som behandlas idag och de kvinnor som kommer att insjukna senare. Vi har en fantastiskt bra vård!

Närvarade på en föreläsningssdag som handlade om Gynekologisk cellprovtagning 50 år. Att få en cancerdiagnos är ett tungt besked, men hjälp finns att få. Med en däres envishet tjuvar jag om hur viktigt det är att gå de gynekologiska hälsokontroller som vi kallas till. Det gäller inte bara cellprovskontroller utan även mammografi. Från årsskiftet blir cellprovskontrollerna avgiftsfria i hela landet. Viktigt också att våra barn vaccinerats mot HPV.

Margaretha

**Margaretha Sundsten
Ordförande**



INNEHÅLL

- 3 Omslagsbilden
- 4 Livet efter en träff på Sätra Brunn
- 6 Bäckencancer går inte obemärkt förbi
- 11 Filmtips
- 12 Boktips
- 14 Med trasiga fötter mot ett helt Hjärta
- 18 Bildanalys ger en mer noggrann cancerdiagnos
- 22 2017 Års ESMO-konferens i Madrid, Spanien
- 24 Uppstarten av ett nytt EU-projekt i Bryssel
- 28 Från föreningarna

FILIPSTAD – UMEÅ *i underlivets tjänst*

TEXT OCH FOTO/BILD: BELINDA HARALDSSON



Började min resa från Filipstad i Värmland den 27 oktober med destination Umeå Universitetssjukhus. När jag av-
verkat bil, buss, flyg och taxi så var jag
framme i ett vackert Umeå. Jag hade
fått den äran att få prata hur strålska-
dorna påverkat mitt liv och passade på
att dra upp alla senskador (biverkningar)
när jag ändå var igång.

Blev guidad runt på strålvdelningen
och blev glatt överraskad. Personalen
hade tänkt till när det gäller val av rum
vid långa behandlingar t.ex. brachy. Ett
härligt rum där dom placerat sängen
så att patienten har en fin utsikt över
Umeå. Vill tillägga att personalen är
i framkant överlag på strålenheten i
Umeå.

Fick även glädjen att vara med på
rundtur i ett nybyggt Hjärtarnas hus,
där barn och deras familjer ges möj-
lighet till ett boende i en mycket bra
miljö anpassat för att ge stimulans och
återhämtning utifrån barnens behov.

Jag hade gjort ett väl genomtänkt
manus i vanlig ordning, som jag inte
följde i vanlig ordning. Det var fantas-
tiskt trevligt och givande att få delta.
Fröken Haraldsson fick även följa med
på ett trevligt samkväm på kvällen.

Tidigt på lördag morgon började min
resa hem igen. Ska passera säkerhets-
kontrollen och de blev misstänksamma
på mitt innehåll i väskan. Inför en
stor och road publik plockar jag upp
vaginalstavar, glidmedel, inkontinens-

kulor och annat smått och gott som
kvinnor med strålskador kan tänkas att
använda. En medelåldersman fick ett
hysteriskt skrattanfall, hans fru försökte
få tyst på honom och deras barn fattade
inte varför deras pappa hade så kul.
Jag tog det hela med ro, men den unga
killen som plockade upp mina saker
har nog haft roligare dagar på jobbet.
Samlar ihop mina små saker i väskan,
lutar mig tillbaka och tar en kopp te, då
kommer det fram en kvinna och säger
– ”Vilka roliga saker du hade i din
väska”! Bra att man kan sprida glädje!

Tack alla på strålenheten på Umeå
Universitetssjukhus för att ni lyssnade
på mig.

CELLPROVTAGNINGEN BLIR GRATIS FÖR ALLA

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Äntligen! Nu blir det gratis cellprovtagning för alla. Det har
vi kämpat för länge i Gynsam.

Vi har uppvaktat myndigheter och skrivit motioner, vi har ringt och skrivit
brev så därför hoppas vi nu att vi haft en liten del av framgången. Det har varit
mycket oräddt i Sverige när det gäller kostnaden för cellprovningen då några
län inte har haft någon avgift alls medan andra har haft det, några län höjde till
och med avgiften. Men äntligen är det gratis. Nu kan ingen av oss skylla på att
det kostar pengar, nu är det bara vår egen tid som vi måste betala med och det
är vi väl villiga att göra för att undvika framtida problem.

Om alla flickor/kvinnor vaccinerar sig mot HPV (Humant papillomvirus)
och sedan när de blir äldre går på cellprovtagning så kommer vi säkert att se en
minskning av cervixcancer i Sverige.

Gynsam önskar alla sina läsare en
GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!

Ett stort tack till alla er
som bidragit med artiklar
till Gynsamposten!
Season's greetings to
all of you!



OMSLAGSBILDEN

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Har gjorts av Allan Madsen.
Målningen heter ”Oranges” och är
gjord i olja. Allan Madsen är en inter-
nationellt välkänd konstnär och har
haft utställningar i ett flertal länder.
Nämnas kan t.ex. USA, Kanada,
Spanien, Irland och Sverige nu senast
på Galleri Bergman i Karlstad, <http://www.galleribergmankarlstad.se/produkt/allan-madsen/>. Allan Madsen
föddes 1952 i Randers, Danmark och
vid 5 års ålder flyttade han med famil-
jen till Kanada. Mellan 1971 och 1981
studerade och undervisade han musik
i London med lutmusik från renäs-
sansen som specialitet. Under den här
perioden började Allan även att studera
teckning. 1981 flyttade han till Paris
och utvecklade där sin konst samtidigt
som han arbetade en hel del i Italien
och Spanien. 1988 flyttade Allan Mad-
sen till Sverige men bor numera med
sin fru och tre barn i Spanska Murcia.
Ni kan läsa mer om Allan Madsen på
<http://www.allanmadsen.com/>.



LIVET EFTER

en träff på Sättra Brunn

TEXT OCH FOTO: LIVET EFTER

Sista helgen i september var det dags för Livet Efter, LE's event på Sättra Brunn utanför Sala. Ett glatt gäng kvinnor i olika faser i livet var där för att få inspiration och nya verktyg för att må så bra som möjligt efter sjukdom och behandling.

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.



Pernilla Dahm Kähler belönas av cancerfonden

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Cancerfonden delar nu ut 454 miljoner kronor till svensk cancerforskning. Av dessa pengar får Göteborgs universitet 57 miljoner kronor under 2018. En som får ta del av de 57 miljonerna är Pernilla Dahm Kähler, gynekologisk tumörkirurg och forskare vid Göteborgs universitet som får 500 000 per år under tre år för sin forskning om äggstocks-, livmoderhals- och livmoderkroppscancer.

”Målet med min forskning är att öka överlevnaden och livskvaliteten vid gynekologisk cancer. Som klinisk kirurg har jag lite tid för forskning, så anslaget från Cancerfonden betyder mycket för mina möjligheter att forska så att vården förbättras för de drabbade kvinnorna” säger Pernilla.

GYNSAM gratulerar Pernilla Dahm Kähler till pengarna och vi gläds med dig åt det forskningsarbete som kommer att utföras av dig och dina medarbete och som vi är övertygade om kommer att leda till viktiga resultat. Lycka till med detta viktiga arbete!

Livet Efter vill tacka alla som skänkt gåvor samt kunskap till vår träff på Sättra Brunn. Fantastiskt vilken generositet vi mött. Kram och Tack så innerligt från alla kvinnor som deltog på eventet.

TACK TILL:

Må Bättre, Gävle
Zelected by Houze
Martin Shop, Göteborg
Apoteksgruppen, Filipstad
Rituals Cosmetics
Lina Nertby Aurell och Mia Clase
från Food Pharmacy
Emma Elliot
Elon Bolandcity
Make up store
Life Gossunda Gottsunda???

Ni har gjort skillnad och visat att ni stöder oss kvinnor i Gynsam.

Gynsams Kunskapsdag och Riksstämma

äger rum 20 och 21 april 2018
i Stockholm.

Motioner till styrelsen ska vara inne senast den 20 februari 2018. Mer information kommer i nästa Gynsamposten i mars 2018.

Bäckencancer går inte obemärkt förbi

TEXT: **ANNIKA SJÖVALL**, ÖVERLÄKARE, DOCENT KAROLINSKA UNIVERSITETS-SJUKHUSET PROCESSLEDARE KOLOREKTALCANCER, REGIONALT CANCERCENTRUM STOCKHOLM-GOTLAND

FOTO: **FOTO ESTER SJÖVALL** PRIVAT



Inom cancervården är vi väldigt fokuserade på att bota cancer. Det är ju bra, och svensk cancervård är avseende bot och överlevnad efter cancerbehandling ett av de bästa länderna i världen. Därför är det viktigt att vi även är riktigt bra på att ta hand om de följsjukdomar som patienter med cancer kan drabbas av som biverkningar av cancer och behandlingen.

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.



BILDER: SENTOO COLLECTION | CHRISTINE HEADWEAR

EN ANNORLUNDA SALONG

Salonger – med peruker och 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

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!

VÄRDEKUPONG

Gynsam, 04-17

Lämna kupongen till någon av våra salonger eller partners – och få tillhörande resekit vid köp av en valfri peruk. Kupongen gäller t.o.m den 31/3-2018. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.



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 Länssjukhus 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 | UMEÅ Salong Huvudform: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS Ann & Ewa Salongen: 021-18 15 03 | ÖREBRO USÖ Hårvård: 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 | 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 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A.: 0290-400 12 | UPPSALA Hårfixarna: 018-20 90 90 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSEVIK Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Madelene Hårvård: 063-10 14 85.



FRÖDINGKRAVSAR

Några personer har efterfrågat om Gynsamposten inte kunde hålla sig med ett recept per nummer, så här kommer ett recept som Anna Lycke komponerat och som varit publicerat i Värmländsk kultur nr 5, 2017.

Till 25 kakor

125 gram smör

1 äggula

0.5 del strösocker

1 tsk vaniljsocker

2 dl vetemjöl

1 dl mandelmjöl

0.5 tsk ingefära

Skalet av en lime

Hackade pistagenötter

Pärsocker till garnering av kakan

Florsocker att pudra över de färdiga kakorna.

Så här gör man:

Sätt ugnen på 200 grader. Arbeta snabbt ihop alla ingredienserna i matberedare eller med händerna. Lägg degen/smeten i en spritspåse med stjärntyll och spritsa ut kransar på plåtar med bakplåtspapper. Strö över hackade nötter och pärlsocker. Grädda i mitten av ugnen i ca 7 minuter. Låt kallna på galler. Pudra kakorna med florsocker. LYCKA TILL!

Två grannar jag har i min boning

- den ene är sentimental

- jag hör honom högt deklamera om sorg och livets kval.

Ibland är han dyster och bitter och melan-

koliskt bisarr,

ibland litet svärmiskt elegisk och sjunger

ibland till gitarr.

- Den andre är munter och lustig och

bondska och grovt burlesk.

För honom är sorg och bekymmer blott

skrymt och skrock och fjäsk.

Han grubblar ej alls, han skrattar åt livet

helt sonika

och visslar och sjunger och spelar på drag-

harmonika.

- Man tröttnar att lyssna på sådant!

- och dock har jag vant mig därvid;

den ene han liknar min nutid,

den andre min gångna tid.

Ur Gustaf Frödings "Gitarr och

dragharmonika"

NÄTVERKSTRÄFF FÖR KONTAKTSJUKSKÖTERSKOR INOM GYNEKOLOGISK CANCER

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Onsdagen den 25 oktober så träffades kontaktsjuksköterskorna inom gynekologisk cancer för RCC Uppsala-Örebroregionen, d.v.s. Dalarna, Gävleborg, Sörmland, Värmland, Västmanland och Örebro för att diskutera gemensamma frågor. Catharina Östman ny processkoordinator presenterade sig. Hon har arbetat länge inom sjukvården. Vi andra presenterades också eftersom det fanns några nya ansikten i gruppen.

Vi diskuterade vårt uppdrag och vårt mål – med den nationella strategin 2009:11 som underlag. Målet är att vi alla ska bidra till att alla cancerpatienter erbjuds en god och jämlik omvårdnad.

Andra frågor som diskuterades var: "Varför är skillnaderna så stora i de olika länen?" Det kan till exempel vara matkostnaderna för de som bor på patienthotell, perukkostnader, transporter mm. Vi återkommer när vi vet svaren.

Erika Häggström som är processkoordinator på RCC presenterade bl.a. Min Vårdplan och frågor runt detta dokument. Ett dokument som ska fyllas i av både kontaktsjuksköterskor

och patienter. Våren 2018 kommer en elektronisk vårdplan att finnas tillgänglig, men kanske inte i alla regioner. Man loggar in sig via 1177. Nyhet: Det kommer också att finnas en meddelanderuta som patienten kan skriva meddelanden till sina kontaktsjuksköterskorna. Det kommer också att finnas en APP av Min Vårdplan tillgänglig på mobilen.

Några patienter tycker att terminologin i Min Vårdplan är för svår och RCC har anställt två personer som ska arbeta med detta och se till att språket förenklas.

Sex och cancer talade sjuksköterskan Sölvi Vejby från Hematologen på Akademiska Sjukhuset om. Det kommer att komma en artikel senare om denna föreläsning.

"Gynekologer är rädda för cancer och onkologer är rädda för sex!" var ett uttryck som myntades.

En mycket intressant och givande dag!



Antisekretorisk faktor, AF, finns i två beredningar:

- *SPC Flakes för att stimulera kroppens eget AF*
 - *Salovum när individen inte själv kan producera AF*
- Fullständig information finns på POA Pharma Scandinavia AB hemsida, under Produkter.*



Stödbehandling vid mag-tarmstörningar med kroppens eget protein AF

TEXT OCH FOTO: **CARL-OLOF BÖRJESON**, MEDICINSKRIBENT

Göteborgsforskare upptäckte i slutet av 1980-talet ett ämne som fick namnet AF, Antisekretorisk faktor, ett protein som finns naturligt i kroppen. Flertalet av oss har AF så vi klarar oss utan extra tillskott. En minoritet har otillräckliga nivåer av AF eller inget AF alls.

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.

RCC-MÖTE I UPPSALA

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON



Fredagen den 6 oktober hölls ett RCC-möte med vårdgruppen för gynekologisk cancer Uppsala-Örebro. Plats RCC:s kontor i Uppsala.

Projektleddarna Bengt Tholander, överläkare, Uppsala och René Bangshøj, överläkare Örebro, tillsammans med RCC processkoordinator Catharina Östman hälsade oss välkomna och gick igenom dagens program som började med att RCC Uppsala Örebro nya verksamhetschef Filippa Nyberg redogjorde för vårdprocessgruppens uppdrag. Det blev en intressant och historisk redogörelse.

Som alltid är det intressant av vara med och ta del av det senaste som hänt inom gynekologisk cancer, statistik från Kvalitets- och INCA-registren, nivå-strukturer och frågan om alla har en kontaktsjuksköterska eller inte. Det är många personer involverade i dessa möten, förutom patientrepresentanter. Det är verksamhetschefer, onkologer, gynekologer, patologer, sjuksköterskor, koordinater och radiologer från landstingen i Uppsala, Örebro, Väs-

terås, Gävle, Dalarna och Värmland vilka tillsammans bildar RCC Uppsala Örebro.

Överläkare Bengt Tholander redogjorde för dialogmöten och syftet med dessa. Dessa möten ska på RCC:s uppdrag hållas av processledarna och processkoordinator med alla kliniker i regionen, men ännu är inga dialogmöten gjorda. Genom samtal ska vårdprocesserna i landsting/regioner följas upp gentemot uppställda mål och deltagarna ska resonera utifrån de styrkor som finns på lokal och regional nivå. Gruppen ska också analysera eventuella problem och sedan diskutera lösningar utifrån kvalitetsindikatorn. Gruppen ska också föra goda exempel vidare till övriga landsting och regioner.

Målet: Att dialogmötena ska stötta och inspirera arbetet med att förbättra vårdprocessen för våra olika gynekologiska cancerdiagnoser både på lokal och regional nivå. Processledaren sammanställer tillsammans med koordinatör ett antal diskussionspunkter per diagnos och skickar ut före mötet.

Mötet ska vara multiprofessionellt och multidisciplinärt.

Överläkare René Bangshøj redogjorde för MDK-rutinerna i Cancervården. (MDK = Multidisciplinära konferenser). Det är många MDK:er i vården nu så det är svårt att få tider. En ny rutin diskuterades och ska provas.

Catharina Östman visade oss den nya broschyren "Så vill vi ha det!" Det är patienters och närståendes önskemål om omhändertagande och bemötande i cancervården. Broschyren kan beställas på www.cancercentrum.se/vast/pnr.

Ja, det var en bra och intressant dag i Uppsala!

SCREENING 50 ÅR



Fredagen den 10 november 2017, deltog Maja Hemström ordförande i GCF Fjärilen i Gävleborg och undertecknad på en konferens rörande gynekologisk cellprovtagning. Platsen var det tjusiga huset Aula Medica på Karolinska Institutet i Stockholm.

Det var 50 år sedan som screeningsverksamheten startade, och nu firade man detta med denna sammankomst. Vi fick följa med på en historisk resa ända från första cellprovet fram till idag och framtiden.

Flera personer presenterade intressanta föreläsningar alltifrån historisk överblick till dagens HPV-vaccination, där ett förslag är inlämnat till regeringen, om vaccination även för pojkar.

Tack för en givande dag.

Ulla Wahlman
GCF Fjärilen



Lassgård i Matt Damon-film

AV GUNNAR REHLIN

Ibland känns perioden kring jul och efter nyår som en sorts summering av det filmfestivalår som gått.

Det är nämligen nu som distributionsbolagen sätter upp många av de filmer som man hoppas ska få Oscarsnomineringar. Förhoppningen är givetvis att nomineringar i kombination med positiva recensioner ska ge en extra skjuts och få publiken att flockas vid biljettkassorna (eller vid datorn när de köper biljetter på nätet).

Några av periodens filmer har jag ännu inte fått möjlighet att se. Hannes Holms **"Ted – för kärlekens skull"**, om Ted Gärdestad, är i skrivande stund ännu inte färdigklippt. Och **"Star Wars: the Last Jedi"**, filmen som kommer att bli julhelgens publikmagnet nummer ett, får jag inte se förrän två dagar före premiären. Allt är hemligt som vanligt kring "Star Wars".

Och jag har ännu inte kunnat se **"The Greatest Showman"**, en musical med en trailer som lovar gott. Bara det att vår svenska Rebecca Ferguson spelar klassiska operasångerskan Jenny Lind gör ju att den måste ses – och höras.

Men nu till det som jag har sett under året som gått och som kommer nu. Redan på Berlinfestivalen i våras såg jag **"Call Me by Your Name"**, regisserad av Luca Guadagnino, en vacker och sensuell film om kärleken mellan en tonårspojke och en något äldre man. En mycket sevärd film, en romantisk film som dessutom ångar av regissörens kärlek till det italienska landskapet.

Filmen kommer den 22:a – då kommer också julens svenska film, **"Monky"**, regisserad av Maria Blom och med Frida Hallgren i huvudrollen. En söt barnfilm om sorgen efter en avliden lillasyster och hur en liten apa (skapad digitalt) får familjen att växa ihop igen. Den 22 december kommer också Woody Allens **"Wonder Wheel"**, inte en komedi utan ett drama om hur en gift kvinna (Kate Winslet) inleder ett förhållande med en yngre man (Justin Timberlake). En bra Allen-film, om än inte någon av de större i hans oeuvre.

Efter nyår kommer thrillern **"Wind River"**, en vindbiten berättelse där mordet på en ung indian flicka på ett reservat leder till våldsamheter. En tät och spännande film med Jeremy Renner och Elizabeth Olsen i huvudrollerna. Den såg jag i Cannes i våras, detsamma gäller **"The Florida Project"**, en både upprörande och ömsint film om hur några ungdomar och barn, som bor nära Disney World i Florida, försöker göra något positivt av sina liv medan de vuxna försöker överleva. En utmärkt film att starkt rekommendera.

Detsamma gäller en trio från Venedig i höstas – tre filmer som vi på något sätt kommer att återfinna när Oscarsnomineringarna tillkänna ges.

Alexander Payne (**"Sideways"**, **"The Descendants"**) har regisserat **"Downsizing"** med Matt Damon i huvudrollen och Rolf Lassgård i en stor och viktig biroll. Han spelar en norsk forskare som kommit på ett sätt att krympa

människor till ministorlek – ett sätt att komma till rätta med överbefolkning och svält. Damon låter krympa sig, men allt blir inte som han tänkt sig i denna ofta bitska svarta komedi.

Frances McDormand minns vi från bl a bröderna Coens **" Fargo "**. Hon spelar huvudrollen i filmen med den långa titeln **"Three Billboards Outside Ebbing, Missouri"** och hon har mycket stora möjligheter att vinna Oscar för bästa kvinnliga huvudroll. Hon spelar en kvinna vars dotter blivit våldtagen och mördad och som menar att den lokala polisen inte gör någonting i fallet. Hon hyr tre stora anslagstavlor där hon sätter upp affischer som anklagar polisen för inkompetens, vilket, inte oväntat, leder till konflikter. En film som både är en thriller men också en mörk komedi och en berättelse om hur människor kan förändra sig. Och att Sam Rockwell blir nominerad för bästa manliga biroll är en självklarhet.

Guldlejonet i Venedig vanns av Guillermo de Toros **"The Shape of Water"**, en film som inte låter sig genrestämmas. Denna berättelse om en städerska på ett hemligt laboratorium som förälskar sig i en fångslad amfibievarelse är romans, komedi, drama, skräck, kalla kriget-thriller – här finns allt och det fungerar utmärkt i en av de senaste årens bästa filmer.

Och så håller vi tummarna för att Ruben Östlunds **"The Square"** blir nominerad som bästa icke engelskspråkiga film. Heja Ruben!

Foto: Hanna Rehlén



VAR SNÄLL MOT DJUREN

MONICA ISAKSTUEN

Översättare Rebecca Alsberg
Utgiven på Bromberg's Bokförlag AB i augusti 2017
ISBN 978-91-7337-900-7

Monica Isakstuen är författare, född 1976 i Norge. Hennes tredje roman *Var snäll mot djuren* fick ett fantastiskt mottagande i Norge och tilldelades Bragepriset 2016. Hon debuterade med romanen *Avstånd* 2009, sedan kom diktsamlingen *Alltid nyheter* 2011 och den kritikerrosade romanen *Om igen* 2014.

Var snäll mot djuren är en smärtsam och varm roman om en liten familj med mamma, pappa och barn. De klarar det inte längre, de måste dela den treåriga dottern mellan sig. Omgivningen ger goda råd och kommer med en hjälpanande hand. Barn är starka, de klarar förändring. Karen lyssnar till de omtänksamma råden som den moderna kvinna hon är. Samtidigt gör hennes inre uppror. Det är jag som är barnets mor och en mor ska vara med sitt barn. Det är en rå och upprivande roman om att befinna sig i ruinerna av ett äktenskap, ställer frågan om rollen som mamma är knuten till att leva i en kärnfamilj. Vem är Karen när hon är ensam och dottern är hos sin pappa? *Var snäll mot djuren* är en varm roman om separation och föräldraskapet med både tårar och skratt.

Gun-Brith Ottosson



UTAN ATT SLÄPPA TAGET

DENISE RUDBERG OCH HUGO REHNBERG

Utgiven på Bokförlaget Lind & Co under november 2017
ISBN 978-91-7461-910-2

Denise Rudberg är född 1973, uppvuxen i Stockholm där hon bor med sina två barn och sambo. Hon har studerat film och dramaturgi i New York. Denise är författare och krönikör och medverkade i SVT:s programserie "Deckarna". Hösten 2017 deltar hon i "På spåret" på SVT tillsammans med längdskidåkaren Johan Olsson. Med Hugo Rehnberg har hon skrivit "En tillfällig lösning" 2015. Hugo Rehnberg är redaktör på SvD och en av landets mest underhållande krönikörer.

Agnes har bestämt sig för att tacka ja till ett julfirande på den gamla släktgården i Sörmland utan sin dotter för första gången efter skilsmässan. Hon känner sig lockad av sin ungdomskärlek som hon inte lyckats komma över. Simon ska tillbringa högtiden med de gamla vännerna. Flickvännen har tröttnat på honom, han har försökt skapa en stor IT-succé – men olyckligtvis lånat en stor summa pengar av fel person. Allt har kapsejsat – men kanske kan han få hjälp av någon vän. Men när de har samlats på gården, blossar gamla konflikter upp. En oväntad gäst gör att gamla tragiska minnen dyker upp efter tjugo år. Det gör julhelgen mer känslösam.

Boken *Utan att släppa taget* ger en spännande läsning om relationer, jakt på sex och spritdränkta nätter som väcker dråpligheter och tårfyllda samtal.

Gun-Brith Ottosson



JULGODIS

KOLOR, PRALINER, TRYFFLAR, FUDGE OCH ANNAT HIMMELSKT GOTT

LENA SÖDERSTRÖM

Utgiven på Bokförlaget SEMIC under november 2017
ISBN 978 - 91 - 552 - 6456 - 7

Lena Söderström har sedan 1996 arbetat som matjournalist och kokboksförfattare, stylist och även som matkonsult åt Coop. Hon har även bearbetat recept till Kungsörnens och Music för you:s bok "Matvägen till stjärnorna" och TV4:s bok "Pelles Mat". Hon har varit på Allt om Mat och Matmagasinet där hon skrivit recept och gjort intervjuer med kända kockar. Lena har mat som passion - är en matkreatör.

Nu är snart julen här och vi känner för att sätta igång med olika julförberedelser såsom bak, olika sorters bröd och kakor, förbereda julmaten. Julgodiset är en lika viktig del av decemberfirandet som pyntet och klapparna. I Lenas bok får vi massor med härliga tips och julstämning - alla kan känna sig som en sockerbagare när vi sätter på oss förklädet och är igång med det traditionella knäckkaket. Visst är man lite nyfiken på att pröva något nytt recept med oväntade smaksättningar som rocky road med nötter och cocktailbär, chokladdoppade kolor med flingsalt, julparfait med kolasås och cashewbittar, saffranskaka med vit chokladkräm och tranbär.

Man kan njuta av vackra bilder i boken samtidigt som man studerar de smärtafulla recepten som väcker läsarens lust att göra något nytt och spännande.

Gun-Brith Ottosson

EFFEKTIV HJÄLP MOT TORRA SLEMHINNOR



GER FUKT I UPP TILL 72 TIMMAR

- ✓ HORMONFRI VAGINAL GEL
- ✓ SNABB LINDRING
- ✓ LÅNGTIDSVERKANDE EFFEKT

FRÅGA EFTER KLICK PÅ DITT APOTEK.
FÖR MER INFORMATION BESÖK KLICKINTIM.SE



NYHET!
INTIMKRÄM
FÖR YTTRE
SLEMHINNOR

Med trasiga fötter mot ett helt Hjärta

TEXT OCH FOTO: NINA GRANBOM

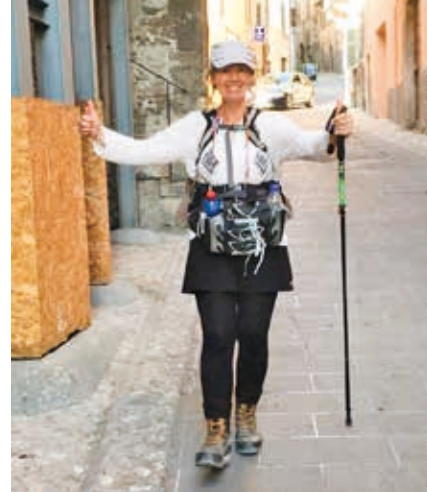
LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

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.



Presentation av författaren:

På djupet har vandringarna inneburit att Nina brutit mönster i sin vardag och i dag föreläser Nina Granbom om sina erfarenheter, håller kurser och leder årligen återkommande pilgrimsvandringar längs Fransiscusleden i Italien och Santiago de Compostela i Spanien.

Hennes erfarenheter har lockat många att lyssna på sin egen viskande längtan och bege sig ut på vandring. Hennes bok "Med trasiga fötter mot ett helt hjärta" har rönt uppskattning av både experter på livskriser och av vanliga läsare.



UTLOTTNING AV NINA GRANBOMS BOK

Vi lottar ut några signerade böcker av Nina Granboms bok "Med trasiga fötter mot ett helt Hjärta". Vill du vinna boken så skicka in ditt namn och adress till: redaktor@gynsamposten.se så kanske du blir en av de lyckliga vinnarna till boken.

LYCKA TILL!

Folke och hans kvinnor

Det låter nästan som ingressen till en deckare, men har bara lett till ryktbarhet i vänskretsen. Jag heter Folke Karlsson och har lovat att berätta lite för GYNSAM-postens läsare om mina tre kvinnors sjukvårdskontakter.

Den första, Maude, min fru under 45 år, blev gravid som 19-åring men familjen ansåg att hon inte var mogen att ta hand om ett barn. Hon gjorde illegal abort med en allvarlig infektion som följd. Då fördes hon till sjukhus genom sina systrars ingripande. Där behandlades infektionen, men hon blev mycket illa behandlad personligen på grund av anledningen till infektionen. Detta ledde till rädsla och motvilja mot sjukhusbesök i fortsättningen.

1980 drabbades hon av stark blödning från underlivet en lördagsnatt på lantstället. När man torkar upp med hushållspapper får man intrycket att man slaktat en gris. Vi hade värmepanna så allt eldades upp, på morgonen syntes inte ett spår av nattens dramatik.

Hon var mycket medtagen, så jag bar henne nerför trappan från övervåningen och lade henne i en vilstol. En äldre syster kom förbi och kommenterade. "Här ligger du bara, och låter Folke jobba". Vi nämnde ingenting om nattens händelse, utan var glada att blödningen hade stannat.

På måndagen åkte vi direkt till gynekologen på Huddinge Sjukhus (HU), där noterades att den akuta faran var över, men att uppföljning måste göras senare på sommaren. I november hade man kommit fram till att hon löpte en akut risk att utveckla en livmodercancer.

Det beslutades om en hysterektomi, som utfördes omkring 20 november 1980.

Den andra december följde hon mig till Ericssons guldmedaljfest i Blå Hallen. Jag fick medalj för 30 år på Ericsson. Efter middagen dansade vi en stillsam bit tillsammans, sedan var orken slut.

Vid återbesök på HU:s kvinnoklinik en vecka senare, frågade läkaren: "Varför kommer du hit? Du är ingen kvinna, du



Folke på 90-årsdagen 2017

är en den." Samtidigt pågick en läkarstämma i Älvsjö, och den jourhavande läkaren var lägst i rang och därför fått stanna hemma, därav hans överdrivet negativa attityd.

Den hormonella revolution som ingreppet medförde fick mycket liten uppmärksamhet. Brösten, som redan tidigare var något man lade märke till, blev nu ett medicinskt handikapp.

Behån blev en form av bakvänd ryggsäck. Tio år senare beviljade landstinget en kosmetisk operation, 7 kg över-skottsvävnad togs bort.

Ett litet tillägg, innan denna operation hade min fru drabbats av stroke och i uppföljningen av denna träffade vi en överläkare på Ersta. Eftersom både tal och minnesförmåga var något störda, bad min fru att jag skulle redogöra för medicinlistan och följderna av den. Läkaren frågade: "Vad jobbar du med är du medicinskt utbildad?" Mitt svar blev: "Jag är i det närmaste heltidsanställd fackordförande, du skulle kanske kalla det ombudsman". Han skrev omedelbart in i min frus journal, SE upp hennes man är ombudsman.

ALLA skall väl behandlas lika, oavsett hur bra man är att föra sin egen talan, eller har ombud.

Min fru begravdes 26 juni 1996.

Ett år senare träffade jag Margaretha. Hennes fränskilda man hade tagit löfte av sina båda söner att aldrig låta henne få den lyckan att bli farmor. Men 2001 hände underverket, två gånger med 10 veckors mellanrum.

Året efter skulle de här båda pojarna, 13 och 15 månader, matas med smultron och grädde. Att en knöl börjat märkas i högra bröstet fick vänta några veckor. Vid besöket hos gynekologen i augusti bedömdes läget som akut. Men vi hann paddla drakbåt och vann Best in

show, med Margaretha som ledare.

Gynekologen var anknuten till Sophiahemmet, där skulle operationen ske första veckan i september. Operatören kom från Huddinge sjukhus, förutom tumören togs tio lymfkörtlar bort i högra armhålan, två av dem innehöll cancerceller.

Efterföljande strålning beställdes på Södersjukhuset. Men där hade man inte tid med extra patienter från Sophia. Man föreslog behandling i Örebro fem dagar i veckan med vistelse på patienthotell, (betald av Stockholms Landsting).

Jag hade själv tre år tidigare behandlats för prostatacancer på Radiumhemmet och jag fick mycket bra kontakt med sköterskorna runt strålningsapparaturen. Jag ringde dit och frågade när de kunde behandla Margaretha. Inte idag men om tre veckor är det inga problem.

Margaretha berättade det här för Södersjukhuset, deras reaktion blev: "Kan de så kan Vi"

Canceroperationen följdes upp men inget anmärkningsvärt hittades. 2008 efter sex år åkte hon in akut med svåra smärtor. Det beslutades att genomföra en gastroskopi för att kolla gallgångarna om man kunde hitta någon form av cancer. Man gick ned med instrumentet och hittade snabbt en 10 mm stor gallsten, den krossades och sögs ut. Därmed troddes problemet vara löst. Man glömde att kolla gallgångarna som var den ursprungliga avsikten.

En vecka senare hade hon lika ont. Det här behandlades med Alvedon och Papaverin fram till slutet av 2010 då en magnetkameraundersökning beställdes. Den utfördes i mitten av januari 2011. Under den här utdragna perioden hänvisades hon hela tiden till akuten, där det mest handlade om ändlös väntan, upp till 12 timmar, utan att något hände. Både S:t Göran och HU besöktes och från båda håll ställde man sig frågande: "Det här är inte vår patient, varför fullföljer inte SÖS sin påbörjade undersökning?" Den 7 februari förmådde jag en vårdavdelning på SÖS att ta emot den mycket svårt sjuka Margaretha.

Den åttonde fick vi svar på magnetkameraundersökningen. Cancer i gallgångarna, det handlar om dagar i överlevnad, kanske kan det ta månader. Tre dagar senare hemtransport, vi skulle få ASIH, avancerad sjukvård i hemmet. Det fungerade alldeles utmärkt i tre veckor, sedan bestämde den ansvariga sjuksköterskan att vi måste hitta

ett sjukhem, Folke klarar inte det här längre. Vi svarade, vad som helst men inte Ersta. Hon sökte men till slut återstod bara Ersta. När sjuktransporten kom fram och Margaretha kunde läsa Ersta Hospice över porten gallsrek hon: "Har ni tagit hit mig för att dö?" Det här berättade mottagningspersonalen för överläkaren som inte fanns på plats. Hon beordrade: Ge henne dubbel dos morfin, patienten blev medvetslös.

Dagen efter ställde jag upp den behandlande personalen och förklarade. Den som ger mer än halva den beordrade dosen kommer jag att anmäla. Margaretha hade hemma uttryckt en önskan om att få dö "levande". Dagen efter blev jag inkallad till överläkaren, som förklarade: "Vi missbedömde läget, dosen skall halveras".

ASIH jobbade för att hitta en plats på Långbro sjukhem, efter fem dagar på Ersta fick hon flytta dit. Margarethas reaktion: "Har jag kommit till himlen?" när hon såg vita moln mot en blå bakgrund från sitt fönster på 5:e våningen. Margaretha avled 5 april, och jordfästes den 28 april 2011.

Jag borde ha reagerat på bedömningen av min ork, det var mycket jobbigare att försvara Margaretha på Ersta, än att ta hand om henne hemma.

Nummer tre, Gunnel, träffade jag den 19 april 2012. Vi var båda deltagare i en sånggrupp inom PRO Sättra. Gunnel behövde hjälp med gardinupphängning efter lägenhetsrenovering.

Det var snart avklarat, som tack hade Gunnel lovat att bjuda på middag. För att fylla ut väntetiden började jag berätta lite om mina relationer till mina två tidigare kvinnor.

Gunnel kom med en replik: "Jag har hela mitt liv varit socialdemokrat". Inte så att hon varit organiserad, men hon hade en grunduppfattning om alla människors lika värde.

Så lade hon till. "Jag hörde en gång ett tal vid en strejk 1988, det glömmar jag aldrig."

Mitt svar: "Det var jag som höll talet."

Det fortsatte sedan steg för steg. Den 6 december fick jag nya hörapparater, på tunnelbanan satt jag snett emot en man som hostade. Jag kände direkt att detta inte var någon lämplig miljö, men jag kunde ju inte sluta andas. Fyra dagar senare hade jag 39,5 i feber och gick till vårdcentralen. Receptionisten skulle kasta ut mig, jag var inte föränmäld. En finsk sköterska frågade: "Klarar du att sitta på en stol?" Det är klart att du skall

träffa en doktor. Både sänka och efterföljande lungröntgen visade dubbelsidig lunginflammation. Antibiotika. Efter den dryg vecka var febern i stort över. Gunnel hade hela tiden försett mig med mat som hon ställt utanför dörren. När febern var över för mig, kunde Gunnel inte avhålla sig från julstäda åt mig. Det fanns naturligtvis en och annan överlevande bacill efter mitt hostande. På julafton hade Gunnel nästan 40. Direkt efter helgen till läkare, men inte tillräcklig sänka och lungröntgen visade viss "stråkighet". Det tog 14 dar innan hon fick sin antibiotikakur.

Efter kuren hade hon märkbart svårt att andas, spirometri visade normal andningsfunktion

Två år senare frågade jag en läkare om man inte normalt tar en kontrollbild vid stråkighet. Din fråga är ju bara retorisk blev hans svar. Det var självklart för alla utom vårdcentralen.

Andningsbesvären fanns hela tiden, minsta uppförsbacke tog emot. Mätningar visade att en av bisköldkörtlarna borde tas bort. För att säkerställa att det kunde utföras beordrades ett arbets-EKG. För att klara normen hejade personalen på för att provet skulle bli godkänt.

2014 i september var Gunnel i Helsingfors för att jordfästa sin äldsta syster. Hon berättade då för övriga syskon att hon nog inte hade så långt kvar att leva. Vid hemkomsten utfördes en ny spirometri, även nu utan anmärkning. Andningskapaciteten var nu nere i 25%.

I början av november följde jag Gunnel på ett besök på vår vårdcentral. När jag berättade att tidigare gick Gunnel på innerbanan, medan jag använde bana 5, ca 30 m längre/varv. För ett år sen var det lämpligt handikapp. För ett halvår sen hann jag fyra medan hon gick tre. Nu är skillnaden att jag hinner fem mot hennes tre, och dessutom är hon alldeles slut och måste sitta och vila innan vi kan gå hem.

Nu blev det omedelbart remiss till medicinakuten på HU, de hade diagnosen ganska snabbt klar, men skickade oss till lungkliniken som skulle ge oss besked. Där vågade man bara säga, vad bra att ni kommer två när det är svåra besked.

Annandag jul in på Huddinge medicinakut. Där noterades tryckskador/början till liggsår eftersom hon hela hösten ensidigt legat på samma sida för att över huvud taget kunna andas.

Man hittade också två blodproppar i

lungorna och ordinerade Fragmin mot detta, trots att det var allmänt bekant att medicinen lika gärna kunde ha motsatt verkan.

Fredagen den 16 januari var vi till Skärholmen för att uträtta ett bankärendande, Gunnel insisterade på att få följa med på en promenad över Skärholmstorget. Jag vill känna frisk luft en gång till. På lördag kom proppen och stoppade allt blod till högra benet. Tillkallad narkosläkare stoppade sövning, hjärtat tål inte det. (Det hjärta som några månader tidigare bedömts klara op av bisköldkörteln). Operationen utfördes med lokalbedövning.

På söndag morgon kom den ansvarige läkaren på intensivvårdsavdelningen in och sade hurtigt: "Du är alldeles för frisk att ta plats här, vi måste hitta något annat ställe att skicka dig till." Det blev hjärtintensiven, den bästa vårdavdelning vi någonsin har besökt.

Tisdag eftermiddag genomförde man en undersökning av det dåliga hjärtat, jag åkte hem under tiden för att klara ett annat ärende. Sista natten var den första med syrgas, lungkapaciteten var nu under 10 procent. Onsdagen den 21 januari kl 10.10 avled hon.

Hon var den mest sisuladdade, välstrukturerade människa jag mött.

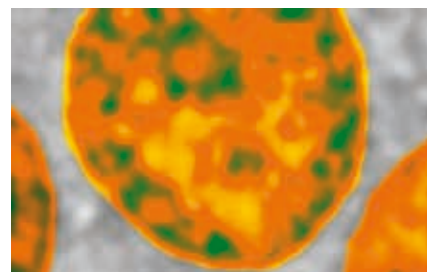
Detta var lite av slutkapitlet för Maude, Margaretha och Gunnel innan de begravdes i Uppenbarelsekyrkan i Hägersten.

REDAKTÖRENS ORD:

Folke Karlsson fyllde 90 år den 30 september och är en fantastisk man, det är inte många som kan mäta sig med honom när det gäller spänst och vitalitet, han går som en vältränad man i 40-50-årsåldern.

Folke har varit chef på Ericsson i Sverige. Han har också varit militär, jag tror att det är därför han är så vital och pigg. Han har en fysik som är få förunnat. Hans minne är fantastiskt och då menar jag både när- och långtidsminnet. Jag tror att han har vad vi kallar fotografisk minne, alltså han är oerhört intelligent. Han har en handstil som får de flesta andra bara drömma om att ha, även kvinnor. Folke har varit en duktig pistolskytt och anordnade stora mästerskap i Sverige där eliten deltog. Han var också ordförande för Ericssons Pistolklubb och undertecknad var klubbens sekreterare. Nu är han pensionär sedan länge, men jobbar fortfarande på Ericsson, han sitter i guldmedaljsstyrelsen och uträttar mirakel. Är "broder" med Wallenbergarna och en mycket god vän till mig.

BILDANALYS GER EN MER NOGGRANN CANCERDIAGNOS



SVENSK TEXT: MAUDE ANDERSSON

Foto och ansvarig Gunhild M. Haugnes/UiO (<https://titan.uio.no/node/2518> redaksjonen@titan.uio.no)

Illustrationer: Universitetssjukhuset i Oslo

Andreas Kleppe har utvecklat en ny metod som exakt bestämmer hur allvarlig en cancersjukdom är. Metoden kan användas på många cancerformer.

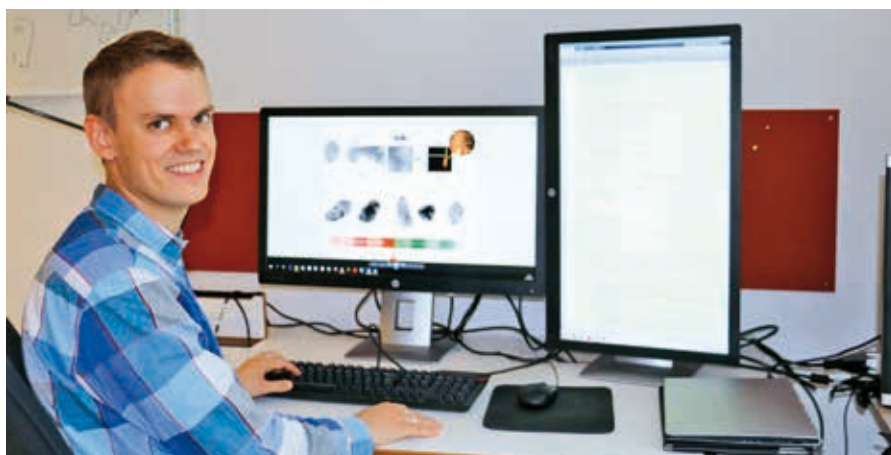
LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

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.



ESGO-ENGAGe-konferensen *i Wien 3-7 november*

TEXT OCH FOTO: ANN-LOUISE STORM

Under ESGO-kongressen i Wien hölls patientseminarium den 4-5 november. Maude Andersson och jag reste dit för att delta dessa dagar. Vi träffades i Austria Center, 45 deltagare från 15 länder, där vi välkomnades av Murat Gultekin och Esra Urkmez. Hela kongressen varade i 4 dagar med 3800 deltagare.



Därefter hade vi rundabordsdiskussioner med doktorer från England, Italien, Tyskland och Nederländerna. De berättade de senaste rönen om och vid behandlingar för de olika gynekologiska cancerformerna. Vi gavs även möjlighet att ställa frågor.

Birthe Lemley, ordförande för KIU (Kreft i underlivet) i Danmark berättade tillsammans med Dr Christiana Sessa, Schweiz om kliniska studier, vilka som kan vara aktuella för det och hur det går till. Vi fick därefter till uppgift att läsa igenom ett exempel på en studie och fundera över vad som skulle få en patient att avstå från att delta i den.

Dr Murat Gultekin, Turkiet, pratade om HPV-vaccinering och screening, Dr Xavier Bosch från Spanien berättade att om alla vaccineras kommer cervixcancer kunna vara obefintlig inom 20 år!

Sedan fick Maude berätta från patientens perspektiv om hur vi kan och varför vi inte kan påverka gällande screening och vaccinering.

Kvällen spenderades på en lokal restaurang med typiska rätter från Österrike. Lång promenad hem med fullmåne över Donau.

Dag 2 inleddes med föreläsning om seneffekter av cancerbehandling, inklusive lymfödem. Professor Elisabeth Åvall-Lundqvist pratade om senkom-

plikationer efter strålbehandling, Dr. Alina Sturdza om senskador efter kirurgi och sedan professor Jalid Sehouli om skador efter cytostatikabehandling. Därefter fick Maria Papageorgiou från Grekland berätta från sitt perspektiv som patient.

Mycket information att ta in och smälta! Efter en snabb kaffepaus hade vi åter rundabordsdiskussioner med olika experter. Denna dag handlade det om hur vi ska samarbeta med doktorer, om hur vi samarbetar och har hjälp av ESGO.

Två späckade dagar med mycket information och samtal med patientföreträdare från olika länder. Sammanfattningsvis kan man väl säga att det blir tydligt att tillsammans kan vi föra patienternas röst för att få en rättvis och likvärdig vård. Alla fick något verktyg att ta med hem för att fortsätta det viktiga arbetet.





Regiondag i palliativ vård

- RCC UPPSALA ÖREBRO I VÄSTERÅS

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 16 november var det regiondag för RCC Uppsala Örebro på Culturen i Västerås och ett stort antal, cirka 90 personer hade rest dit från de olika länen som ingår i RCC Uppsala-Örebro. Huvudtemat för dagen var det nya vårdprogrammet i palliativ vård. Moderatörer var Erika Häggström, processkoordinator på RCC Uppsala Örebro samt överläkare Sofia Dettman, Onkologkliniken, Västmanlands Sjukhus, Västerås som hälsade alla välkomna.

Först ut var Staffan Lundström, docent och överläkare vid Stockholms Sjukhem som talade om smärtlindring. Efter en timmas föreläsning så föreläste

han sedan om palliativ sedering och ångest. Han informerade också om vad som var nytt i vårdprogrammet kring smärta.

Innan lunchen så var det dags för Mats Breiwall, överläkare vid onkologi och palliativ vård, Karlskoga lasarett att föreläsa om "döendet ur olika sjukdomsperspektiv, Furixbehandling via pump vid hjärtsvikt".

Efter lunchen så var det information från RCC och de palliativa råden.

Så blev det Erik Blomberg, distriktsläkare, primärvården Örebro län som föreläste om "Primärvårdens roll i allmän palliativ vård".

Nu smakade det gott med lite fika.

Sofia Dettman, överläkare och Cecilia Alin, sjuksköterska, onkologkliniken Västmanlands sjukhus föreläste om och berättade om palliativa rådgivningsteam. Sista punkten på dagordningen var "Hemsjukvårdsenheten Uppsala" där Kerstin Unnerstedt och Ingrid Nilsson, båda sjuksköterskor, ASH-avdelningen för specialiserad hemsjukvård Palliativt centrum, Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Det var en späckad dag med intressanta föreläsningar och nyheter och vi hoppas att få återkomma i nästa nummer med mer information omkring detta ämne som berör oss alla.

Träning och cancer

TEXT: MARGARETHA SUNDSTEN

Den 21 november inbjöd Cancerfonden till en eftermiddag som handlade om träning och cancer. Vad säger forskningen?

Ulrika Årehed Kågström som är generalsekreterare för Cancerfonden inledde eftermiddagen.

Överlevnaden kan förbättras. 1/3 av all cancer kan förebyggas. Hur ofta hör vi inte det, men tar vi till oss budskapet? Ibland, men ofta skyller vi på att vi måste göra något annat, "jag tränar sedan."

Sedan var det Magdalena Forsbergs tur. Magdalena är ambassadör för Cancerfonden. En frisk fläkt som inte stod stilla så länge innan hon visade

hur hon gör, lite knäböj och sedan lite rörelser med armarna osv. Magdalena bor i Medelpad och där finns det snö, hon ser snöskottning som motion.

Magdalena gav också lite tränings-tips, ett som jag tycker att vi alla ska ta till oss är, den bästa träningen är den som blir av.

Sedan var det dags för Elin Ekblom Bak, medicine doktor på Gymnastik och Idrottshögskolan GHI. Inte heller under hennes pass fick vi sitta stilla. Hennes budskap var att "det är farligt att sitta stilla". Fysisk aktivitet ger är till livet.

Nästa föreläsare var Yvonne Wengström, professor Karolinska institutet och ansvarig för OptiTrain-studien.

Vi fick frågan om det är bra att träna under pågående cancerbehandling?

Svaret var ja. Varje patient mår bra av lite fysisk aktivitet.

Sedan blev det paus med lite nyttiga snacks. Tyvärr måste jag lämna föreläsningen för att hinna med tåget hem.

Maria Hellbom, psykolog, verksamhetschef vid Centrum för cancerrehabilitering, Sabbatsbergs sjukhus och Helene Rundqvist, filosofie doktor Karolinska institutet var två talare som skulle prata om "Hur ser vi till att rehabilitering när alla? Vad händer i kroppen? Träning efter cancerdiagnos."

I rask takt tog jag mig till tåget för hemresa mot Sundvall. Försökte att röra mig på tåget men det är inte det lättaste alla gånger.

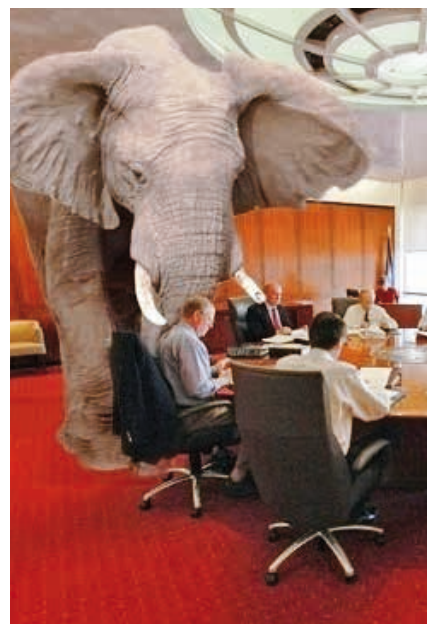
Sjuk eller frisk, vi mår så mycket bättre, både psykiskt och fysiskt om vi rör på oss.

Vad är meningsfulla patientresultat och hur implementerar man dem?

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Underlag: Eric Low, VD för Amyloidos Forskningskonsortium, Haddington UK

Patienter är olika och de resultat som är viktiga för dem och de kriterier som de tillämpar avseende de potentiella fördelarna och riskerna med en behandling varierar. Dessutom kommer de sannolikt att förändras under tiden som svar på en rad saker d.v.s. sjukdomsrelaterade men även personliga faktorer. Ja, så inledde Eric Low sin intressanta föreläsning.



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.





2017 Års ESMO-Konferens i Madrid, Spanien – one dream

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

2017 års ESMO-konferens ägde rum i Madrid, Spanien 7-12 september.

Plats: IFEMA-konferenscentret, Feria de Madrid med 10 konferenscentrum i samma område.

23 000 deltagare, 131 länder, 520 föreläsare och alla med samma mål – One dream – kunskap till och för alla! Konferensen organiserades av ESMO i samarbete med EACR.

Förklaring:

ESMO = European Society for Medical Oncology

EACR = European Association for Cancer Research

ECPC = European Cancer Patient Coalition

Öppningsceremonin hölls av bland annat av ESMOs president, professor dr. Fortunato Ciardiello, Neapel, Italien, EACRs president, professor dr. Anton Berns, Amsterdam, Nederländerna samt talet "Välkommen till Madrid" av professor dr. Miguel Martin, Madrid, Spanien. Det var flera öppningstal av många inbjudna från när och fjärran. Det delades ut priser till några personer bland annat till professor Miguel Marin Jiménez. Andra viktiga tal kom från professor Richard Marais, Manchester, Storbritannien som var orolig för hur cancerläget ser ut i världen idag. 14.1 miljoner människor har någon form av cancer och han frågade sig själv hur vi ska stoppa cancer? En fråga som är mycket berättigad och som vi hoppades att få skulle få några svar på under konferensveckan. ESMO-konferensen är en viktig konferens, det är hit de flesta kommer, forskare, professionen, studerande, läkemedelsbolag, patient-

företrädare med flera och på denna konferens diskuteras alla former av cancer.

Varje föreläsare har tio minuter till sitt förfogande som de ska göra sitt bästa för att få andra personer intresserade av deras arbete/forskning. "Patient Advocacy Track" (PAT), vänder sig till oss som är patientförespråkare för vår organisation i hemlandet. Här får alla också utbildning och hjälpmedel på vad man kan göra när man kommer tillbaka hem för sina organisationer i respektive land. Jag är en Patient Advocate och är medlem i ESMOs PAT-grupp som utbyter information med varandra. President för PAT är dr. Bettina Ryll, Uppsala, Sverige.

PAT:s välkomsttal hölls av professor Paolo G. Casali från Milano i Italien, dr. Bettina Ryll, Sverige och Dr. Richard Marais, Manchester, Storbritannien. Rubrikerna på föreläsningarna var "vetenskap av patienter för patienter", "Vetenskap och förtal: Varför bryr sig

om vetenskap?” ”Hur involverar man patienter i forskning” och ”Patienternas involvering i patologi”. Vi är bättre rustade idag än vad vi någonsin varit tidigare och vi har möjlighet att få tillgång till kunskaper som vi inte haft tidigare, ja, det var budskapet till patientförespråkarna. ”Det är omöjligt att göra mediciner om vi inte har patienterna med oss”. Det var många från professionen som uttalade sig väldigt positivt om patienternas deltagande i olika studier, men verkligheten kanske inte ser ut så.

Som ni förstår så var det mycket svårt att välja föreläsning och det var svårt att hinna mellan föreläsningarna eftersom vissa av föreläsningshallarna låg långt ifrån varandra. Så därför kommer jag att nämna titlarna på några av föreläsningarna.

En debatt som var mycket intressant av ”Att arbeta med industrin: finns det inneboende intressekonflikter?” Detta kommer vi nog att diskuteras även i de nordiska länderna framöver.

Andra titlar ”Samordnar bransch-samarbetet med kliniker och patientförespråkare deras objektivitet?” Nathalie Moll, Bryssel. Belgien. Juan Garcia-Burgos, London, Storbritannien, föreläste om ”Ett regleringsperspektiv när det gäller att avslöja intressen hos kliniker, patientexperter och ”Medieperspektivet på upplysningar och intressekonflikter” talade Anna Wagstaff, (Cancerworld) Oxford, Storbritannien om. Hon är en mycket välkänd medicinjournalist som många inom professionen drar sig för att bli intervjuad av eller tala med eftersom hon är mycket kritisk. Hon avslutade sin föreläsning med ”tillit bygger på öppenhet – öppenhet är det viktigaste – allt ska vara transparent.” Intressant! Jag tror att hon sa att patientföreningarna ska ha fem procent av omsättningen av läkemedelsbolagens årsbudget? Jag fick en liten pratstund med henne senare på kvällen.

Föreläsningarna om stödande och palliativ vård var många. Jag var och lyssnade på Jörn Herrstedt, Odense, Danmark, Stein Kaasa, Oslo, Norge och Li Zhang, Guangzhou, Kinas föreläsning om ”Livskvalitet en utvärdering av patienter i en fas 3-studie som jämförde olika behandlingar för

förebyggande av kemoterapiinducerad illamående och kräkningar.”

Andra föreläsningar: Estrid Högdall, Köpenhamn, Danmark om uttryck och prognosers betydelse i avancerad äggstockscancer. Föreläsningsspasset om hur man hanterar biverkningar från immunterapi var också intressant.

Professor Mansoor Raza Mirza, Köpenhamn, Danmark talade om Aureliastudien och sa att 32 procent av kvinnor som hade ett återfall av äggstockscancer svarade på Tisotumab Vedotin.

En intressant föreläsning höll Eric Low, Haddington, VD för Amyloidosis Forskningskonsortium, Storbritannien – ”vad är ett meningsfullt patientresultat och hur implementerar man det?” Se separat artikel.

En intressant och livlig föreläsning höll David H.U. Haerry, Schweiz. Det gällde HIV-medicinen Viracept som många anser vara giftig. Det är många begränsningar hur denna medicin ska tas, får inte blandas med andra mediciner. Men den gör nytta för HIV-sjuka.

Eva Schumacher från Tyskland önskade att patienterna ska syna de protokoll som tas fram av läkemedelsbolagen.

”Ovanliga cancerformer är vanligare än du tror, men är svårare att betjäna”, ja det sa professor Paoli Casali, Tumörinstitutet i Italien. 20 procent av alla cancerformer är ovanliga.

Ja, som sagt det var många föreläsare och det var svårt att välja bland alla. Vi hoppas få återkomma med separata artiklar från några av föreläsarna i senare nummer av Gynsampo.

Alla talade om att sätta patienten i främsta led men tyvärr var det inte så i Madrid. Området där konferensen hölls var mycket stort och patientföreläsningarna låg långt ifrån ”stjärnläkarnas” föreläsningsslokaler. Vi som var sjuka och hade svårt att gå fick springa längst, men vi var glada att vi fick vara delaktiga i denna storartade konferens.

Konferensens mest citerade man var Alfred Nobel: ”Man kan utan överdrift säga att observationen och sökandet efter likheter och skillnader är grunden för all mänsklig kunskap.”

TACK FÖR 2017 ÅRS KONFERENS!

HUR VIKTIGT ÄR PERSONNUMRET?

TEXT: MAUDE ANDERSSON

Ett problem som vi kan se framöver är personnumret.

Det finns diskussioner om att införa könsneutrala personnummer.

Idag är det också vanligare att man byter kön från man till kvinna eller tvärtom och det kan ge problem vid kontakt med sjukvården.

Varför?

Vissa sjukdomar är specifika för män eller tvärtom, så när man tar vissa prov vid sjukdom så kanske man inte upptäcker en sjukdom på t.ex. en kvinna eftersom det är en manssjukdom, såvida personen i fråga inte uppger att hen har bytt kön.

Kallelser till screening för sjukdomar som enbart finns i organ hos ett av könen (utom i vissa ovanliga fall) så som mam-mografin, screeningen för att upptäcka livmoderhalscancer och en eventuell framtida screening för prostatacancer försvåras eller omöjliggörs.

Så frågan som vi vill diskutera och som vi vill framföra till ansvariga är:

Vad händer om vi stryker gendersiffran i personnumret?

Bilden lånad från Wikipedia om Genus



Uppstarten av ett nytt *EU-projekt i Bryssel*

12 december

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Efter två timmars flygförsening kom jag slutligen fram till ett snöigt och kallt Bryssel där jag skulle delta i en konferens med specialinbjudna personer som man kallat "Samverkan för att förhindra HPV-relaterade cancerformer i Europa."

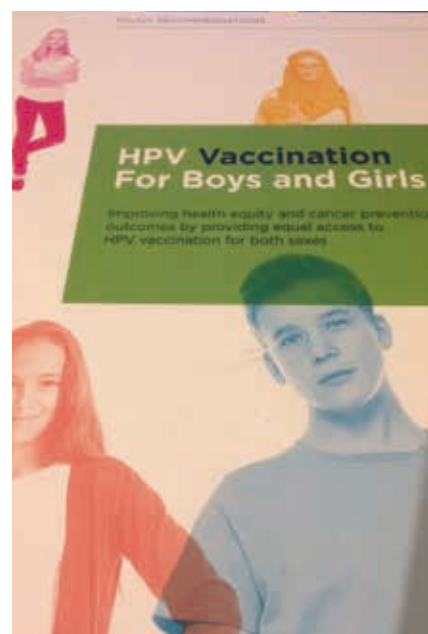
LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

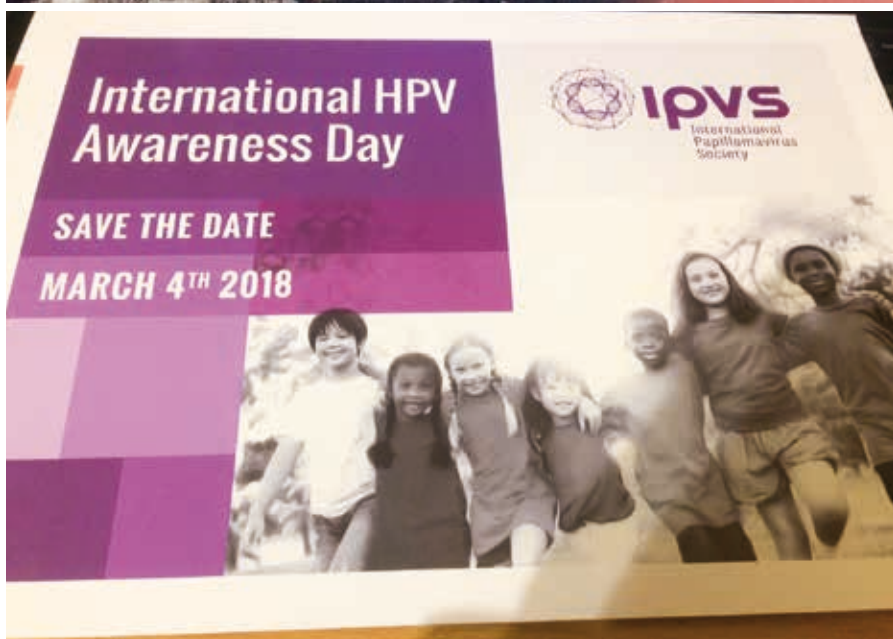
i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

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.





ATT KRAMAS ÄR HÄLSOSAMT!

Hjälper kroppens immunförsvar
Botar depressioner
Minskar stress
Befrämjar sömn
Är stärkande
Är förnygrande
Har inga obehagliga biverkningar
Är inget mindre än en mirakeldrog



Erfarenheter användbara i utbildning

TEXT OCH FOTO: ANN-LOUISE STORM

Har fått möjlighet att komma och prata med studenter om psykiska och fysiska reaktioner vid svåra sjukdomar. De som studerar har någon gång per termin särskilda studiedagar om specifika ämnen. Jag har blivit inbjuden att närvara och dela mina erfarenheter både hos sjuksköterskestudenter samt läkarstudenter. Det har blivit mycket uppskattat av dem att få träffa en patient från verkliga livet så att säga.

Ett bra exempel på när erfarenhet av behandlingar och sjukdom kan vara till stor nytta!



Styrelseutveckling med Christina Wahrolin

Text: Ann-Louise Storm Foto: Maude Andersson och Belinda Haraldsson

Lördagen den 9 december träffades styrelsemedlemmar från de olika lokalföreningarna runt om i landet samt styrelsen i Gynsam för att ha en dag med fokus på styrelseutveckling.

Christina Wahrolin guidade oss igenom en styrelses sammansättning och hur viktiga stadgarna är för arbetet i styrelsen. Det är svårt att driva en förening utan dem, dock ska det inte överdrivas till paragrafrytteri.

Hon ger oss en stund till att läsa och diskutera stadgarna sinsemellan. Syftet med dem måste vi fundera över varje gång ett beslut skall tas.

Livliga diskussioner och nya idéer bOLLAS i rummet! Hur förmedlar vi upplysning till de cancerdrabbade? Hur kommunicerar vi och blir bättre på marknadsföring?

Vi lär oss att man måste bli bra på att samla in fakta och presentera på ett bra sätt till de som vi vill påverka. Exempelvis sjukvård samt beslutsfattare. Det är stor skillnad på att driva en förening genom att agera istället för att reagera.

Det primära är ändå att ha roligt, känna stolthet över vad man åstad-

kommer. Styrelsearbete är en ständig lärandeprocess och de beslut som tas måste fullföljas och följas upp för att vi ska lyckas komma framåt. Dessutom blir föreningen då mer attraktiv och kan lättare finna nya människor som vill vara med och arbeta i den.

En oerhört givande dag där vi fick nya tankesätt samt verktyg för att göra möten roligare, bli bättre på att kommunicera och informera. Allt med sikte på att bli en sammansvetsad och enhetlig organisation!



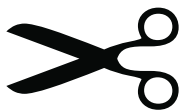
FILIPSTAD:

Belinda Haraldsson vågar berätta om "fulcanceren" Belinda Haraldsson gästade Linden med en föreläsning om sin kamp mot cancer. Det var en stark berättelse som även var kryddad med mycket humor. Arrangörer var Möjlighetenas trädgård och Värmlands Framtids deltagare.

Läs hela artikeln på <https://nwt.se/filipstad/2017/11/10/belinda-om-sin-tuffa-kamp-mot-publicerat-den-10-november-2017>.

MEDICIN FÖR ALKOHOL-MISSBRUKARE KAN BOTA CANCER

Läkare har kommit på att alkoholavvänjningsmedlet ANTABUS kan fungera som cancermedel. Svenska och danska forskare har nu fått svar på varför antabus hämmar cancercellerna och hoppas få fram en ny medicin inom några år.



EINSTEIN ELLER NAKENFIS?

Forskare: Människor som är glömska är faktiskt smartare!
<http://viralking.se/forskare-manniskor-som-ar-glomska-ar-faktiskt-smartare>

Att du glömmet dina nycklar på köksdisken eller lämnar din arbetsdator hemma kan få dig att känna dig dum, men en ny studie som publiceras i tidningen Neuron visar något annat. Forskarna fann i huvudsak att glömma saker är inte bara ett tecken på en normal och hälsosam hjärna, men det betyder också att din hjärna skapar utrymme för nyare, mer användbar information.

En studie av professorer vid University of Toronto fann att det var perfekt att glömma enstaka detaljer det kan faktiskt göra dig smartare.

"Det är viktigt att hjärnan glömmet irrelevanta detaljer och istället fokuserar på de saker som kommer att hjälpa till

att fatta beslut i den verkliga världen", säger University of Toronto-forskaren Blake Richards. "Om du försöker navigera i världen och din hjärna kontinuerligt tar upp motstridiga minnen, så blir det svårare för dig att fatta ett välgrundat beslut."

NAKENFIS

<http://www.doktorn.com/artikel/nakenfis-hemma-kan-vara-tecken-p%C3%A5-h%C3%B6g-intelligens>

Att gå naken hemma kan faktiskt vara ett tecken på att man har högre intelligens, i alla fall om man får tro en lite mindre studie som tittat närmare på beteenden.

Studien genomfördes av brittiska forskare och har publicerats i Personality and Individual Difference.

Undersökte personlighetstyper

I studien har forskarna tittat närmare på en rad olika personlighetstyper. Man har även studerat 400 beteenden associerat till dessa personlighetstyper.

Totalt tillfrågades 1 000 personer om dessa beteenden stämde in på dem och i så fall hur ofta de uppvisade beteendet.

Högintelligenta nakna oftare

Resultatet från studien visade att personer som uppvisade hög intelligens samtidigt i större utsträckning var nakna i hemmet.

Forskarna såg även att dessa personer tenderade att svära oftare, en koppling som även tidigare studier har visat.

Att hata smaskljud kan tyda på högre kreativitet och intelligens

Amerikanska forskare har tidigare sett en koppling mellan högkänslighet mot ljud och en högre kreativitet och intelligens än genomsnittet. Forskarna bakom den studien har en teori att människor med hög kreativ intelligens är extremt känsliga för intryck. Det i sin tur betyder att de har svårare att stänga av störande moment, som smackande, från omgivningen.

Deltagare i den studien som hade lägre kreativ intelligens påverkades inte i samma utsträckning.

S O S

Många kvinnor får besvär med sina slemhinnor efter en underlivsoperation och blir ordinerade läkemedel i form av vagitorier. Kanske två gånger i veckan. Bra men det är lätt att glömma och då kommer besvären tillbaka.

Ofta ordinerar att vagitorierna ska användas två gånger i veckan. Här kommer ett tips:

S O S = Söndag Onsdag Söndag

Ett enkelt sätt att hålla ordning på medicineringen.

Jag har provat och det fungerar alldeles utmärkt.

Maggan

Gynekologisk cellprovtagning 50 år

En ruggig morgon satte jag mig på tåget för att resa till Stockholm och Aula Medica som ligger i anslutning till Karolinska institutet. Efter lite busskrångel så hann jag i alla fall fram i tid.

Gunilla Gunnarsson från SKL och Barbro Sjölander från Nätverket mot gynekologisk cancer inledde konferensen.

En mycket välordnad konferens. Vi fick veta att all information skulle finnas på nätet så vi behövde inte anteckna så mycket. Gå in på nkcx.se/templates/GCK/gck%2050%20years.pdf där kan man följa hela föreläsningen.

Under varje föreläsningsspass kunde vi skicka sms med frågor till föredragshållaren som sedan svarade på frågorna.

Lite svårt att ta in att det gått 50 år sedan vi fick den här möjligheten. Varför inte ta vara på den??

En uppmaning vill jag skicka med till alla som läser det här, gå på de kontroller ni blir kallade till. Det kan rädda liv!

Margaretha Sundsten

GCF ANNI

GCF ANNI, LINKÖPING

ALLTID I FARTEN!

TEXT: YVONNE SUBAY

Den 15 augusti bjöd GCF Anni sina medlemmar till Gyllene Uttern för lunch. Tyvärr var det inte så många som hade tillfälle att komma men de som kom hade mycket trevligt. Vi avnjöt en god lunch med efterföljande kaffe på terrassen med en underbar utsikt över Vättern.

Därefter fortsatte färden till Gränna där vi strosade omkring och några köpte med polkagrisar hem.

På hemvägen stannade vi till i Väderstad ett litet samhälle som har ett kafé med väldigt gott bröd. Efter det vi hade fikat i deras trädgård i solskenet fortsatte färden hem till Linköping. Alla som var med tyckte det var en trevlig dag.

Den 24 oktober föreläste överläkare Annika Holmqvist och sjuksköterskan Ulrika Odelrahm-Wirén om bäckenbottenrehabilitering. Väldigt intressant och det fanns gott om tid för frågor.

Den 7 november var några av GCF Annis medlemmar på Make Up Store i Linköping för att få lite tips om sminkning. Ordföranden blev sminkad och hon sa "jag måste säga att dom kan förvandla mig till det bättre." Vi hade en riktigt trevlig och givande kväll.

Torsdagen den 9 november hade vi bjudit in Kaisa Karro som är ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden i Region Östergötland till Hjärtats Hus. Det blev en livlig diskussion, vilket var bra. Hjärtats Hus-föreläsningarna är på Naturcentrum i Trädgårdsföreningen i Linköping. Den 7 december var Anna Enblom gäst och hon pratade om cancerrehabilitering. Vi återkommer med en artikel i nästa Gynsamposten 1-2018.

Någon gång under december ska GCF Annis medlemmar gå till restaurang Da Vinci/Olympia vi återkommer med mer separat information.





GCF FJÄRILEN

INFORMATIONSMÖTE OM
BÄCKENREHABILITERING
TEXT OCH FOTO: **MAJA HEMSTRÖM**

Den 21/11 hade Gyncancerföreningen Fjärilen i Gävle inbjudit till en föreläsningkväll om bäckenrehabilitering med onkologisjuksköterskorna Lisen Hedén och Linda Åkeflo från Jubileumskliniken, Universitetssjukhuset i Göteborg.

Detta ämne är viktigt för både män och kvinnor efter en cancerbehandling i bäckenområdet.

Vi fick bra tips på vad man som patient kan göra själv för att lindra eventuella besvär. Många intressanta frågor kom upp.

Den blev en mycket bra kväll med en nästan fullsatt Pelarsalong på Grand Elit Hotel.



GCF FJÄRILENS BESÖK PÅ
HUDIKSVALLS SJUKHUS
TEXT OCH FOTO: MAJA HEMSTRÖM/
ULLA WAHLMAN

Den 6 november åkte vi, Ulla Wahlman och Maja Hemström och två representanter från GCF Fjärilen i Gävle till Hudiksvalls Sjukhus för att informera om vår förening och om vår verksamhet/aktiviteter.

Vi möttes upp av Nina Skogberg och Monika Nilsson, båda är hälsopedagoger på Hälsotorget, och båda arbetar på Hudiksvalls Sjukhus. De var mycket

tillmötesgående och hjälpte oss till en bra plats vid huvudentrén på sjukhuset där vi kunde vara och informera alla som passerade oss. Det blev ett trevligt möte där bl.a. personal från gynnottagningen och dess avdelning kom för att prata och träffa oss. Vi utbytte synpunkter och samtalade om vikten av att föreningen finns, både för patienter och anhöriga, när någon anhörig blir svårt sjuk i cancer.

På återresan till Gävle kände vi oss riktigt nöjd med de nya kontakter vi fått på Hudiksvalls Sjukhus.

GCF FJÄRILEN STÄLLER UT
PÅ HÄLSOTORGET I GÄVLE
TEXT OCH FOTO: MAJA HEMSTRÖM/
ULLA WAHLMAN

Tisdagen den 14/11 presenterade Maja Hemström och Ulla Wahlman GCF Fjärilens verksamhet vid Gävle Sjukhus nyöppnade Hälsotorget.

Ett flertal personer kom och besökte vår "monter" under dagen, och det sporrar oss till att denna aktivitet kommer vi definitivt att upprepa till våren.



GCF MARIARÖSEN AKTIVITETER HOS GCF MARIARÖSEN I VÄSTERÅS

TEXT OCH FOTO:
ULLA, ANITA OCH JANITA

Elsa Anderssons konditori

Onsdagen den 11:e oktober bjöd på strålande höstväder när 16 medlemmar från GCF Mariarosen träffades för att fika på anrika Elsa Anderssons konditori i Norberg.

Konditoriet fyller 101 år i år. Konditoriet totalförstördes vid en anlagd brand år 2015 men är nu återuppbyggt med en exteriör som är en kopia av gamla Elsas.

Många av oss njöt av klassikern Tangotårta som serverats sedan början av 1920-talet, men även av smörgåsar, Napoleonbakelser efter originalrecept och mycket annat gott som fanns att prova. Vi hade en trevlig eftermiddag och många avslutade med en promenad till Klockargårdens, som har egentillverkad tvål, ljus, teer och mycket annat.

Zumba hos Zizziz zumbaplace

Efter att ha deltagit i en tävling på Facebook vann vår styrelsemedlem Janita Strutz ett valfritt Zumbapass för GCF Mariarosens medlemmar.

Så söndagen den 3:e september var vi åtta medlemmar som skakade loss till härlig rytmisk musik på Zizziz Zumba place. Det var ett svettigt men roligt pass som Cicci & Tina höll för oss och som uppskattades av alla.

Efter passet pustade vi ut, fikade och hade en trevlig pratstund innan vi skildes åt.

Extrainsatt årsmöte

GCF Mariarosen höll ett extra årsmöte tisdagen den 5 september för att välja en ordförande fram till nästa ordinarie årsmöte.

Maija Parviainen lovade att leda föreningen under det kommande halvåret, tills en ny ordförande kan väljas vid årsmötet 2018.

Efter mötet höll Raila Kolmodin ett uppskattat föredrag om munhälsa och vikten av att sköta sina tänder.





GCF NYPONROSEN

MEDLEMSTRÄFF HOS GCF NYPONROSEN, UMEÅ

TEXT OCH FOTO: JESSICA BAGGLUND

GCF Nyponrosen i Umeå ordnar medlemsträffar ungefär en gång i månaden och under hösten har vi haft flera lyckade möten där vi fått träffa både nya och långväga medlemmar. Eftersom Nyponrosen har ett väldigt stort upptagningsområde finns det medlemmar som i nuläget har flera timmars resväg till oss i Umeå. Därför blir vi

extra glada när de har vägarna förbi och vi dessutom lyckas hitta tid för att fika och umgås.

Som det ser ut i skrivande stund kommer medlemmar i både Norr- och Västerbotten till Nyponrosen trots att avstånden kan vara längre än 60 mil. Självklart är alla mer än välkomna till oss men många av oss känner att det

vore ännu bättre med fler medlemsföreningar i norra Sverige. I och med detta skulle fler medlemmar få möjlighet att möta och lära känna andra som vet hur det är att gå igenom allt vad gynekologisk cancer innebär. Det är otroligt mycket värt!

GCF STOCKHOLM

Vi har nu en intensiv period i GCF Stockholm med flera aktiviteter både inom styrelsen men framför allt med våra medlemmar!

Förutom våra Öppna Hus som vi bjuder in till en gång i månaden, ser vi nu fram emot vår uppskattade och traditionella Glöggkväll i december. Vi bjuder också in till en föreläsnings- och samtalskväll riktad till män som lever med kvinnor som har behandlats, eller är under behandling, för gynekologisk cancer. Kvällen leds av specialistsjuksköterskor inom onkologi och med lång erfarenhet av gynekologisk cancer.

Vår viktiga kontakt med profes-

sionen är givande och vi har deltagit i ett riktigt bra arbetsmöte vad gäller bäckencancerrehabilitering där vi har fått vara med och informera om våra erfarenheter. Vi har även kontinuerliga möten med läkare och samordnande kontaktsjuksköterskor på Kvinnokliniken och Gyn.onk.mottagningen vid Karolinska Universitetssjukhuset. Det är givande möten där vi träffas och går igenom vad som är aktuellt. För vår patientgrupp närmar sig flytten till Nya Karolinska Sjukhuset (NKS) och vi är naturligtvis väldigt nyfikna på hur det kommer att se ut för oss patienter på det nya sjukhuset.

Vid RCC Stockholm Gotland deltar vi med två representanter från styrelsen i Patient- och Närståenderådet. Följ

gärna vårt arbete på deras hemsida, avdelningen Patientmedverkan.

Med stor tacksamhet har vi tagit emot en sponsring från en vänlig medlem till ett mycket uppskattat och intressant studiebesök till Farmacihistoriska museet i Stockholm.

Vi ser fram emot ett minst lika intensivt 2018 där vi kommer fokusera mer på utbildning av stödpersoner och bjuda in till olika aktiviteter för våra medlemmar.

En riktigt God Jul och Gott Nytt år önskar GCF Stockholm till er alla!

Varmt välkomna att följa oss på www.gcfstockholm.se där mer information finns.

Christina Wallentin
Ordförande



GCF LINNEA

GCF LINNEAS 20-ÅRSJUBILEUM

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Den 30 november reste jag från Karlstad till Sundsvall för att delta i GCF Linneas 20-årsjubileum. Det var en mycket julkortsligt Sundsvall som jag kom fram till. Skaffade blommor och present för att överlämna till styrelsen. Margaretha Sundsten eller Maggan som vi alla säger är ordförande i föreningen. Övriga styrelseledamöter är: Winefrid Lensäter, Katarina Wedin, Ingrid Reinhardt, Agneta Martinsson, Birgitta Sandgren. Gunilla Granlund och Gudrun Gustafsson är föreningens revisorer

Det var många kvinnor som samlats

i den närbelägna festlokalen där det dukats upp både förrätt, huvudrätt som bestod av regnbågsforell och/eller kött, efterrätt och kaffe och kaka. Vi lät oss väl smaka av den goda maten. Sedan blev det tal och minnen från de som varit med länge i styrelsen. Jag överlämnade blommor och en penninggåva från Gynsam. Vi som deltog fick var sin julkapp, en tomte och en brosch. Trevligt!

En härlig kväll med god mat och fantastisk personal på Restaurang Kliv In.

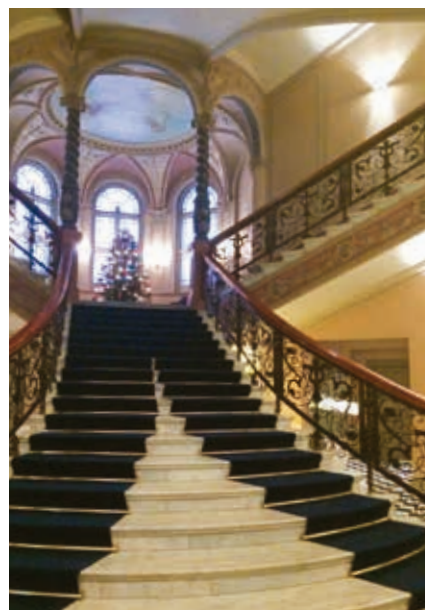
Grattis än en gång till 20 år och jag hoppas få komma på 30-årsjubileumet också.

Sedan blev det att gå hem och sova

på Hotell Knaust där jag sov mycket gott!

Hotell Knaust har en fantastisk trappa. Ni kanske känner till historien om träpatronen som red sin häst upp för den magnifika hotelltrappan, om det är sant eller inte, det låter jag vara osagt. Sant är emellertid av kungen av Siam bodde på hotellet 1897, och han erbjöds punsch, det fanns 54 sorters på den tiden, trots det så tackade kungen nej eftersom han drack bara te.

TACK GCF Linnea i Medelpad!



GCF MUSSLAN

JUL HOS GCF MUSSLAN I VÄRMLAND

TEXT OCH FOTO: MAUDE ANDERSSON

Det var den 29 november och det var dags för GCF Musslans julfest. Tidigare år har vi ätit en julbuffé, men i år kände vi för något annat. Det blev en afton med konst, mat och musikal.

Platsen var Residenset i Karlstad där vår landshövding Kenneth Johansson har sin bostad och där kungafamiljen bor när de besöker Värmland. Hela Residenset är utsmyckad med utsökt konst i de vackra rummen.

Det var ett stort sällskap som anträdde ett upplyst Residenshuset. Vi togs emot av husfrun som visar oss till fjärde våningen där vi får glögg och pepparkakor. Här hänger en konstutställning som handlar om tomtar och julen. Fantastiskt fin och trevlig. Sedan blir det dags för mat, julgröt och skinksmörgås och kaffe + kaka och husfrun visar ner oss på tredje våningen. Efter god mat och trevlig samvaro så tar vi adjö av Residenset och promenerar över bron till "Värmlandsoperan" där vi njuter

av Wermland Operas uppsättning av "Evig jul" en uppföljande till musikalen "Evig ung". En fantastisk föreställning som alla borde få uppleva. Man blir på så gott humör.

"Det är december och på hemmet samlas de boende som vanligt. Denna gång för att fira jul, fortsätta sina inbördes strider, sin revolt mot syster Anna-Maria och kämpa för rätten att spela rock 'n roll! Året är 2052 och teaterverksamheten på Wermland Opera har lagts ner. Huset är numera äldreboende för teaterns pensionerade sångare och musiker. Sköterskan samlar dem

på scenen för en kulturell trivselstund i juletid med julpsalmer och Christmas carols. Julfirandet tar sig dock en helt annan vändning än vad sköterskan och publiken tänkt sig..."

Efter sex timmar skiljs vi åt och jag tror att de flesta är mycket nöjda med julfesten. Det är kväll, kyligt, och snön ligger vit på träden och jag nynnar på Alphavilles "forever young" när jag går hem. En fulländad kväll! Tack alla som var med och gjorde kvällen perfekt.

**GOD JUL OCH GOTT NYTT
ÅR TILL ALLA MEDLEMMAR I
GCF MUSSLAN VÄRMLAND.**



Cancerrådgivningen

Telefon: 08-123 138 00

1177.se/sthlm-cancerradgivningen

Cancerrådgivningen drivs av Regionalt cancercentrum Stockholm – Gotland.

1177
VÄRDGUIDEN



Stockholms läns landsting

GCF ADA & BEDA

Ada och Bedas medlemsmöte den 27 november – en föreläsningkväll om vulvacancer

TEXT OCH BILD: ANNELI SVENSSON

Det var 15 kvinnor som hade hörsammat kallelsen att denna mörka regniga kväll ta sig till medlemsmöte på hotell Avalon och lyssna till Katja Stenström Bohlins föreläsning om vulvacancer. Katja är överläkare vid Kvinnokliniken/Gynekologisk tumörkirurgi vid Sahlgrenska Universitetssjukhus, Göteborg. Sahlgrenska Universitetssjukhus är ett av fyra nationella centra för vulvacancer. Sahlgrenska axlar just nu det nationella koordinatorskapet i nätverket för vulvacancer där alla

remisser från hela landet samlas i en första bedömning. De övriga centra finns i Linköping, Lund och Stockholm.

Katja informerade på ett engagerat och intressant sätt kring denna cancerform som drabbar

3-5 procent av de kvinnor som diagnostiseras med gynekologisk cancer. På nationell nivå blir det ca 150 nya fall per år. Föreläsningen gav oss kunskap kring orsak och uppkomst och livsstilsfaktorer som rökning, fetma och diabetes lyftets fram

som tydliga riskfaktorer för vulvacancer.

Ordförande Kerstin Mårdberg avslutade kvällen med att varmt tack till Katja för att hon kom till vårt medlemsmöte och delgav oss sin kunskap.

Höstens sista aktivitet för Ada & Beda föreningen sker den 5 december då vi träffas till julcafé för en stunds samvaro.



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 skraddarsyr 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

UPPROP FRÅN VALBEREDNINGEN

Till dig som vill stödja Gynsams verksamhet genom att dela med dig av dina kunskaper och erfarenheter eller genom att föreslå andra lämpliga personer att engagera.

Vi söker personer som kan åta sig ett styrelseuppdrag som ledamot men också dig som mer eller mindre tillfälligt kan göra en insats i en arbetsgrupp, ett projekt, en kampanj eller dylikt.

Hör av dig till valberedningen så att vi kan diskutera Gynsams behov och vad du vill bidra med!

Gullbritt Palm, GCFViola@hotmail.com,
070 3023111

Katarina Wedin, aniratak@live.se, 060 174407

Gynsams styrelse 2017

Ordförande, mandatperiod 1 år

Margaretha Sundsten, i tur att avgå

Ledamöter, mandatperiod 2 år

Kassör. Vakant. Observera att Gynsam numera anlitar ett externt företag för bokföring och redovisning för att göra kassörsuppgifterna mindre betungande.

Maude Andersson, i tur att avgå

Ann-Louise Storm, vald till 2019

Maja Hemström, vald till 2019

Suppleanter

Belinda Haraldsson, vald till 2019

Vakant. Marie Karström valdes till 2018 i ett fyllnadsval men har på egen begäran avgått.

Revisorer

Sundsvalls Skattekonserter, externt företag

Kerstin Mårdberg, internrevisor,

vald till 2018, i tur att avgå

Cathrine Dahlström,

suppleant, vald till 2018, i tur att avgå

Huruvida de som står i tur att avgå står till förfogande för en ny period är ännu inte känt.

GYNSAMS STYRELSE

ORDFÖRANDE

Margaretha Sundsten

060-12 77 54

Mobil 0730-82 23 24

ordforande@gynsam.se

VICE ORDFÖRANDE

Maude Andersson

054-18 52 90

Mobil 070-555 38 85

maude.andersson@telia.com

KASSÖR

Vakant

SEKRETERARE

Maja Hemström

070-325 50 06

gcfjarilen@gmail.com

WEBANSVARIG

Ann-Louise Storm

070-688 37 55

annlouise.storm@yahoo.com

SUPPLEANT

Belinda Haraldsson

070-208 56 30

belindaharaldsson@hotmail.com

SUPPLEANT

Vakant

REVISOR

Sundsvalls Skattekonsult AB**Kerstin Mårdberg**

REVISORSSUPPLEANT

Catherine Dahlström

ADVISORY BOARD:

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

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

070-353 04 80

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

DISKUSSIONSFÖRUM 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 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** 0550-520 72**Ann-Christine Broström** 0707-664996**Birgit Feychting** 08-644 84 46 eller

070-644 20 41

Cecilia Häggglund 070-777 80 45**Ann-Christin Hjertström** 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.

POSTTIDNING B

Returadress: Gynsam Margaretha Sundsten
Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall



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.