

GCF-BLADET



Medlemsinformation från GynCancerFöreningen GCF Stockholm

januari 2018

Välkommen att utforma 2018 med oss!

Vi går nu in i ett nytt år och alla har vi olika förhoppningar och förutsättningar. Men oavsett var just du befinner dig i relation till gynekologisk cancer - som patient eller närstående - så vill jag att du ska veta att vi finns i din närhet. Ibland i samband med några av de aktiviteter vi anordnar, men aldrig längre än ett telefonsamtal eller en tangentryckning bort.

Vårt viktigaste uppdrag

I tjuugo års tid har vår förening kunnat erbjuda patienter och närstående en mötesplats via öppna träffar eller enskilda telefonsamtal, där vi utifrån personliga erfarenheter av egen eller närståendes sjukdom, kan erbjuda stöd, medkänsla och vägledning. Det är också med den information vi får från er som vi kan upprätthålla en bra och meningsfull dialog med behandlande läkare och sjuksköterskor i syfte att påverka utvecklingen mot bästa vård och omhändertagande. Detta ser vi som föreningens kärnverksamhet.

Hur går vi framåt?

Mycket har hänt under dessa två decennier. När föreningen bildades hade internet just börjat att växa i Sverige. Att som idag på egen hand söka information

på nätet var det alltså inte tal om i någon större utsträckning. Även den skriftliga information om cancer och behandlingar som vården tillhandahöll var mycket knapphändig. Att i tal och skrift informera kvinnor om gynekologisk cancer, om behandlingsmetoder, biverkningar och forskningsrön och att dela tankar och råd med varandra, blev därför en angelägen, viktig och efterfrågad uppgift för vår förening.

Idag ser omvärlden annorlunda ut. Internet och sociala medier har en självklar plats i de flestas vardag och att via nätet söka information och ta kontakt med andra är ett naturligt första steg för många när sjukdom gör sig gällande. Idag finns också många olika aktörer som på olika sätt är verksamma inom cancerområdet.

Delge oss dina önskemål

I spåren av denna utveckling har därför också vår förenings verksamhetsområden ändrats och här önskar vi få vägledning från dig som läser detta. Vi planerar nu kommande års aktiviteter. Vad ska vi fokusera på för att på bästa sätt finnas till hands för just dig? Vad är det du saknar från oss? Låt oss få veta vad du har för tankar och

funderingar. Ring oss, skicka ett vykort eller e-post. Du behöver inte ödsla tid på att formulera dig väl - alla synpunkter är bra.

Närmaste tiden

Vi kommer att fortsätta anordna Öppet Hus och tillhandahålla stödpersoner som kan nås via telefon - det känns viktigt.

För er som just nu är patienter/närstående, så är nog flytten till NKS en angelägen fråga. Vi följer detta med stort engagemang och kommer att informera via hemsida och Facebook.

För er som har behandling och sjukdom bakom er börjar en ny fas i livet, kanske med biverkning att hantera. Inom området bäckenbottenrehabilitering är utvecklingen mycket positiv. Med våra erfarenheter kring detta deltar vi i olika former av möten. Mer om detta framöver.

Slutligen vill jag säga att jag är extra glad över att vi den 22 mars återigen kan hålla vårt årsmöte i Stigbergets Borgarrum, en kväll som alltid brukar avslutas med hög stämning och glada skratt. Jag ser fram emot att se dig där!

Christina Wallentin
ordförande

Att komma vidare

Det har sagts så många gånger förut men tål att sägas igen - att insjukna i en cancersjukdom är omvälvande för de flesta av oss. Och helt oavsett hur situationen utvecklar sig kan det vara svårt att prata med omgivningen om hur man känner det, vilka rädslor och funderingar man bär på etc.

Att träffa andra med likartade upplevelser kan vara till stöd men ibland kan det vara bra att ta till professionell hjälp för att reda ut tankar och känslor och för att komma vidare i den nya verklighet man befinner sig i.

Är du intresserad av att delta i en mindre samtalsgrupp tillsammans med andra som drabbats av gynekologisk cancer, och som leds av en legitimerad psykoterapeut? Eller vill du få tips om vart du kan vända dig för enskilda samtal med en samtalsterapeut med erfarenhet inom just cancerområdet?

Kontakta GCF Stockholm så berättar vi mer.



Vi behöver använda föreningens pengar och vår tid på bästa sätt (knappa resurser bägge delarna) och vill därför börja skicka ut GCF-Bladet med e-post i största möjliga utsträckning.

Du som har uppgivit din e-postadress till oss kommer därför i fortsättningen att få GCF-Bladet sänt till dig elektroniskt istället för med vanlig post. Är inte detta en bra lösning för dig så hör av dig så återgår vi till att skicka ett pappersexemplar.

Om du är osäker på ifall vi har din e-postadress eller ej, så skicka oss gärna ett mejl med info om denna.

Hursomhelst kommer GCF-Bladet fortsättningsvis att - precis som nu - också publiceras på hemsidan.

OBS!

För att undvika att utskicken hamnar i ditt spamfilter, lägg till vår avsändaradress i ditt e-postprogramskontaktlista. Adressen är info@gcfstockholm.se

Boktips

Vägen tillbaka är namnet på en kokbok som är framtagen speciellt för cancerpatienter under rehabilitering.

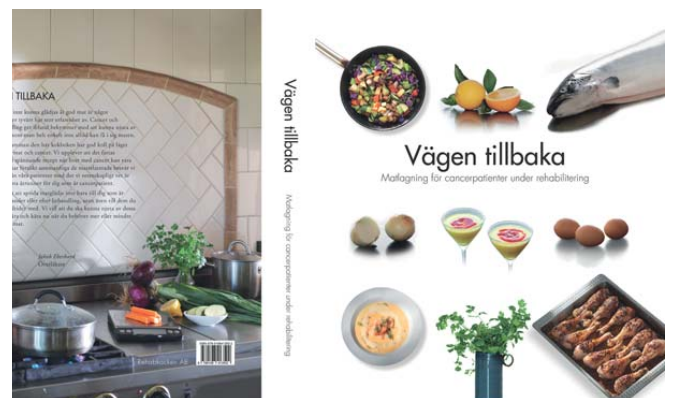


Näringsriktig och nyttig mat är viktigt för oss alla och i alla faser av livet. Men mat fyller också en socialt viktig funktion då mycket av umgänge och gemenskap är så starkt förknippat med mat och dryck.

När kroppen blir sjuk och utsätts för påfrestningar är det kanske viktigare än någonsin att äta rätt - samtidigt är det paradoxalt nog kanske just då svårare än någonsin. Sjukdom påverkar aptiten på ett mentalt plan men kan också förändra kroppens möjligheter att tillgodogöra sig den mat man ändå får i sig. Läkemedel, cellgifter, operation och strålbehandlingar kan göra allt som har med mat att göra plågsamt besvärligt, det vet nog varje cancerpatient.

Med boken "Vägen tillbaka" vill författarna lyfta fram matlagning och nya rön som kan vara till hjälp för att överbrygga de särskilda problem med mat och ätande som många cancersjuka upplever.

För att beställa och läsa mer om boken, gå till www.rehabkocken.se



Tack!

Tack Karin för din sponsring av GCF Stockholms medlemmars besök på Farmacihistoriska museet i november. Det var ett både roligt och intressant besök som blev mycket uppskattat.

Kalendarium

Öppet Hus

Kom och träffa andra kvinnor med erfarenhet av gynekologisk cancersjukdom. Vi fikar tillsammans i lättsam miljö, pratar och lyssnar utifrån var och ens egen önskan och dagsform.

Utbildade stödpersoner finns alltid på plats.

Alla är välkomna, även anhöriga och icke medlemmar.

Tider:

Tisdagar kl 18.00–20.00

Datum:

13 februari, 13 mars,
10 april och 8 maj

Plats (tills vidare):

Sektionen för Cancerrehabilitering, KS, Solna.

OBS! För mer info och ev. byte av lokal, se vår hemsida.

Föreläsning och årsmöte

Välkommen till GCF:s 21:a årsmöte. Det blir personval till styrelse m.m. samt en kort genomgång av det år som gått, men framför allt vill vi ventilerare föreningens väg framåt med er medlemmar.

Dessutom kommer professor emeritus **Britt-Marie Landgren** berätta om *”Kvinnors hälsa ur ett globalt perspektiv.”*

- *Vilka är de stora problemen och hur ska de tacklas?*
- *Vad behövs för att sänka mödra- och barnadödligheten i världen?*
- *Vi blir äldre!*
- *Vad kan vi göra för att må bra och kunna njuta av livet så länge som möjligt?*

Som vanligt bjuder vi på en lättare måltid samt glad och varm gemenskap.

Tidpunkt:

Torsdag 22 mars kl 18.00

Plats:

Stigbergets Borgarrum,
Fjällgatan 34, Södermalm

Föranmälan:

Via tel 073-650 36 66
(mobilsvar) eller e-post:
info@gcfstockholm.se

Vill du komma i kontakt med valberedningen, så ring till Birgit Feychting på tel.nr 070-644 20 41

Varmt välkomna!

Välkommen att delta i Inspirationsserien



Att genomgå en cancersjukdom förändrar tillvaron på många olika sätt och att hitta tillbaka till en fungerande vardag kan vara

både tungt och svårt. Att på skilda sätt få ge uttryck för det man känner, är ofta en viktig ingrediens i vägen framåt efter diagnos och behandling.

Inspirationsserien vänder sig till kvinnor som har drabbats av gynekologisk cancer och anordnas i GCF Stockholms regi.

Under ledning av en erfaren legitimerad psykoterapeut får deltagarna pröva hur musik, bild, färg och form kan användas för att öka det egna välbefinnandet. Inga förkunskaper behövs.

Gruppen träffas vid fyra tillfällen. Begränsat antal deltagare.

Datum och tid:

tisdagar 17:30-19:30 (ev 18-20)
13 feb, 27 feb, 13 mars, 27 mars.

Plats: Sektionen för Cancerrehabilitering, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.

Kostnad: 400 kr. Du behöver vara medlem i GCF Stockholm.

För anmälan eller frågor, kontakta Karin Johannesson:

mobil: 070-317 93 52
e-post: karin.johannesson@telia.com

Information och stöd

Cancerfonden har en informations- och stödlinje som är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård.

telefontid: måndag-fredag, kl 09.00-16.00

telefon nr: **020-59 59 59**

e-post: infostodlinjen@cancerfonden.se

hemsida: www.cancerfonden.se

Cancerrådgivningen

Telefon: **08-123 138 00**

1177.se/sthlm-cancerradgivningen

Cancerrådgivningen drivs av Regionalt cancercentrum Stockholm – Gotland.

1177
VÄRDGUIDEN

 **Stockholms läns landsting**

Stödpersoner GCF

Stödpersoner med egen sjukdomshistorik:

Christina Wallentin: 073-650 36 66

Birgit Feychting: 08-644 84 46 el. 070-644 20 41

Susanne Rehlin : 08-580 303 92 el. 070-736 00 67

Stödperson för anhöriga:

Wiveka Ramel: 08-660 51 31

Föreningsinfo

GynCancerFöreningen GCF Stockholm

adress: Box 222 45
104 22 Stockholm
org.nr: 802403-0556
telefon: 073-650 36 66
e-post: info@gcfstockholm.se
hemsida: www.gcfstockholm.se
plusgiro: 2 55 94-3

ordförande: Christina Wallentin
ledamöter: Karin Johannesson
Solveig Lind
Hildegun Oldengren
(kassör) Catharina Rahm
Susanne Rehlin
Marie Sodell

suppleanter: Boel Junus
Wiveka Ramel

adjungerade: Karin Bergmark
Catherine Dahlström
Birgit Feychting
Annelise Prebo

revisorer: Agneta Permark
Gunder Forss

rev.suppl: Annelise Prebo

valberedning: Birgit Feychting
Kjell Bergfeldt

mediaansvar: Catharina Rahm

Bli medlem

Genom att bli medlem i GCF Stockholm stödjer du vårt arbete med att verka för en bättre gyncancervård. Dessutom får du både GCF-Bladet och Gynsamposten hemskickad till dig c:a tre gånger per år samt kan ta del av alla våra medlemsaktiviteter.

Medlemskap kostar 200 kr per år. Ring eller skicka ett mejl om du vill bli medlem. Mer information finns på hemsidan.



Följ oss på Facebook
under
[gcfstockholm](https://www.facebook.com/gcfstockholm)

Eller läs inlägg och information på vår hemsida
www.gcfstockholm.se
Där hittar du också alltid aktuellt kalendarium och tips om kommande aktiviteter.