



Föreningsnytt

GynCancerFöreningen GCF Stockholm

Hej alla kära medlemmar!

Först och främst vill jag och hela styrelsen säga att vi saknar att få träffa er.

Vår verksamhet har under rådande omständigheter inte möjlighet att anordna fysiska träffar varför vårt omtyckta och välbesökta årsmöte fick flyttas fram. Även de olika föreläsningar som vi var så glada åt att kunna erbjuda er, har vi flyttat framåt i tiden. Vi har också tagit beslut att tillsvidare ställa in kommande Öppet Hus-träffar.

Men tro inte att vår verksamhet för den skull ligger nere – nej, vi arbetar för att se till att framöver kunna genomföra de träffar som tidigare varit planerade. Därtill har vi flera nya teman som väntar på er. Vi tror att *"Inspirationsträffen"* där verktyg för att må "bästa bra" presenteras, kommer att bli extra efterfrågad.

Vi håller telefon och mail öppna – så vill du komma i kontakt med oss så finns vi tillgängliga på vanligt sätt, se kontaktdetaljer längst ned.

Allteftersom det kommer viktig eller intressant och relevant information uppdaterar vi vår hemsida – så håll ett öga där på www.gcfstockholm.se

Vi får en del frågor kring coronavirus och Covid -19 men vi väljer att inte svara på dessa. I dessa tider är det viktigt att information kommer från säker källa varför vi istället hänvisar till **Cancerrådgivningen** som har utökat sina öppettider. Du kan nå dem på telefon **08-123 138 00** enligt följande:

Helgfria vardagar	8.30-16.00
Kvällsöppet måndagar	till 19.30
Lördagar och söndagar	9-16
Mail:	cancerradgivningen@sll.se
Chatta:	Klicka här. Helgfria vardagar mellan klockan 09.00 och 16.00 (samma öppettider under påskhelgen)

Här kommer några ytterligare länkar till officiella källor:

- Cancerfonden [Läs mer här >>>](#)
- Folkhälsomyndigheten [Läs mer här >>>](#)
- Krisinformation [Läs mer här >>>](#)
- Regeringen [Läs mer här >>>](#)
- Socialstyrelsen [Läs mer här >>>](#)
- Regionala Cancercentrum i Samverkan [Läs mer här >>>](#)

Hur får ni dagarna att gå...? Jag hör från flera håll att det börjar bli besvärande att inte kunna leva ett vanligt socialt liv med fysiska möten. Nu i svåra tider känner man vikten av att kunna träffas ibland. Självt uppskattar jag de små korta hälsningarna som kommer till mig på mobil och mejl – jag tror det är extra viktigt just nu att komma ihåg betydelsen av att ta ett telefonsamtal eller skicka en hälsning på annat sätt – vi får helt enkelt bli mer digitala! Ett samtal nu kan vara så otroligt värdefullt. Varför inte slå en signal till något du inte pratat med på ett tag? Kanske bestämma sig för att ta åtminstone en kontakt per dag. Jag är själv världsbäst på att tänka att jag borde ringa till...x... men inte just nu... JO, det är just nu man skall ringa!

Till er som väntar på behandling, är under sådan eller just avslutat en, skickar vi en extra hälsning. Jag vet att ni är flera som nu sitter "isolerade" och en av dessa är vår egen Petra som skickar med en hälsning om hur hon har det just nu. Ni som inte är lika infektionskänsliga hoppas jag i alla fall kan ta en liten promenad. Våren är i antågande och med den sol och fina dagar att välbehövt kunna njuta av.

Det blir stopp för påskkärringar i år – men vem hindrar att vi sätter på oss en schallett, sätter lite färg på kinderna och tar en svängom med kvasten därhemma? Eller spelar musik vi tycker om, tar fram block och pennor eller bara njuter av en bra bok eller en film? I dessa tider gäller det att ta till alla medel för att försöka må så bra som möjligt.

Eftersom vi har skjutit fram vårt årsmöte så bifogar jag här vår verksamhetsberättelse för 2019 och jag lovar att vi gör allt vi kan för att under höstterminen 2020 kunna erbjuda trevliga och betydelsefulla aktiviteter för er. Flera forum där vi finns representerade fortsätter som vanligt och med möjlighet att delta digitalt.

Har du liksom jag missat att betala in medlemsavgiften för 2020 så får du gärna sätta in 200 kr på vårt plusgirokonto nr 2 55 94-3. ☺

Jag vet att vi alla ser fram emot att vi skall kunna börja träffas igen. Till dess önskar vi i styrelsen er alla en god vår – viruset till trots.

Christina Wallentin
ordförande



KONTAKT:

e-post: info@gcfstockholm.se eller ordforande@gcfstockholm.se
telefon: 073-650 36 66 (mobilsvar)
hemsida: www.gcfstockholm.se

Hej,

Jag fick frågan om jag vill dela min upplevelse att nu vara cancerpatient i dessa coronatider, kanske kan det förhoppningsvis få någon annan kvinna att inte känna sig så ensam.

För tre år sedan fick jag diagnosen äggstockscancer med spridning i buken. Jag opererades vid Karolinska sjukhuset och fick besked att man under operationen kunde ta bort det mesta av tumörerna.

Tuffa veckor följde därefter, jag var kvar på sjukhuset och fick också avsluta min behandling med rehab på Saltsjöbadens sjukhus.

Så fick jag äntligen komma hem och kunde fortsätta samla krafter innan min cellgiftsbehandling skulle startas upp.

Vid sex tillfällen åkte jag till Radiumhemmet för att få mina cellgifter.

Här skålar jag och gläds över att dessa behandlingar nu är över!



Var tredje månad har jag nu besökt gyn.cancermottagningen för kontroller, det har känts bra och tryggt att få ha denna bevakning. Tyvärr visade det sig höstas att mina värden blev försämrade och efter olika undersökningar kunde man konstatera att jag hade återfall med fem tumörer i lymfsystemet.

Jag fortsätter och går på regelbundna kontroller, tumörerna växer långsamt och man vill avvakta med behandling i nuläget.

Detta är naturligtvis en stark psykisk påfrestning för mig. Jag var så glad och full med livskraft när beskedet om återfall kom.

För att hantera och bearbeta min situation är jag nu sjukskriven. Jag får mycket värdefull hjälp och stöd i mina möten hos Psykonkologiska mottagningen på Karolinska.

Jag påbörjade också en skrivarkurs där jag träffade andra patienter med kronisk cancer.

Eftersom jag alltid varit fysiskt aktiv så har jag flera gånger i veckan olika gruppaktiviteter bokade samt också yogapass och vattengymnastik. Jag får glädje och livskraft att hålla mig igång.

Så kommer coronaviruset med skräck att bli smittad av Covid -19 – och allt förändras!

Jag kan inte längre träffa min viktiga kontaktperson på Psykonkologiska mottagningen, vi får ha våra samtal via telefon och det blir inte för mig samma sak. I stort sett alla möten med vänner och bekanta har fått stanna upp, när jag behöver det som mest.

Nu hoppas och önskar jag att det inte behöver startas upp en behandling så länge coronasmittan finns kvar i vårt samhälle. Med de restriktioner som finns att inte ta med sig närstående så känns det väldigt ensamt att gå på dessa besök.

Vi har ett sommarhus i Söderhamn som jag rest till med förhoppning att få hålla mig frisk. Här trivs jag och försöker fånga dagen!



***Mina kära kollegor gör allt för att uppmuntra mig
– här har de skickat en vacker blombukett”***

Ta hand om er alla!

Petra Dahlberg