



Kræfter til Kræft

Patient og Støtteforening

NR. 80

Nyhedsbrev

JANUAR 2011

Kommende arrangementer	Side 2
Grib livet med Kræft	Side 2
Ordinær Generalforsamling	Side 3
Kræfter til Kræfts 25 års jubilæum	Side 4
Afholdte arrangementer	Side 4
Bankospil	Side 5
Medlemstal	Side 6
Tak for modtagne gaver	Side 6
Husk at betale kontingent	Side 7
Gitter redder kræftpatienter	Side 7
Nyt fra Onkologisk Afd.	Side 8
Rig og fattig får forskellig kræft	Side 9
Hvad har KTK doneret det forgangne år	Side 10
Opskrift og lidt viden om granatæble	Side 10

KOMMENDE ARRANGEMENTER:

“Grib livet med Kræft” Foredrag den 21.februar kl. 19.30 med Ann Pia Kjær



Ann Pia Kjær er uddannet som gymnastikpædagog og er ligeledes uddannet indenfor Yoga, che gong og som zoneterapeut. Hun holder mange kurser – har skrevet flere bøger og er initiativtager til og leder af projekt ”Sundhed i bevægelse” i Aalborg. Målet med dette projekt er at tilbyde mennesker med en kræft- eller hjertesygdom fysisk træning samt aktiviteter – både sociale og kulturelle. Tilbud, der peger fremad i livet samtidig med, at det er i orden at være påvirket af sin sygdom.

Ann Pia vil med ord og billeder fortælle om projektet og om sin nye bog
”Grib livet med kræft”

Prøv at google hendes navn og I vil få rigtig mange glade artikler m.m. frem, hvor I kan læse endnu mere om denne glade positive person.

Højt humør er tilladt.

**Sted: Lokalcenter Møllestien, Indgang Grønnegade 10,
gratis parkering i p-kælderen.**

**Ta´ gerne naboen, familie eller venner med, alle er velkomne.
Gratis for medlemmer,
kr. 75,- for ikke medlemmer**

Ordinær Generalforsamling

KRÆFTER TIL KRÆFT

Onsdag den 23. marts 2011, kl. 19.30

**I Lokalcenter Møllestien's lokaler,
indgang Grønnegade 10, 8000 Aarhus C**

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for år 2010
4. Fastsættelse af kontingent for år 2012
5. Indkomne forslag
6. Arbejdsprogram for det nye år
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter til bestyrelsen. Følgende fra bestyrelsen er på valg i år:
 Inga Børsting Pedersen (ønsker genvalg)
 Lis Sponholtz (ønsker genvalg)
 Birgit Skou Ernstsens (ønsker genvalg)
8. Valg af 1 statsaut. revisor / 2 revisorer
9. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet under punkt 5 og 6, bedes fremsendt senest den 11. marts 2011 til formanden:

Jonni de Linde
Engdalsvej 105
8220 Brabrand

**Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved et lille
traktament.**

Med venlig hilsen – og PÅ GENSYN!
Bestyrelsen

**Dette er dette års indkaldelse til generalforsamlingen, da vi
ønsker at spare porto, da den er steget voldsomt.**

KTK

25 års jubilæum

Kræfter til Kræft har 25 års jubilæum
torsdag den 28. april 2011.

Reserver datoen allerede idag.

*Her vil vi lave startskuddet til vores
kommende store indsamling
og fejre vores forening.*

AFHOLDTE ARRANGEMENTER:

Den 5 oktober var vi på besøg på TV2 Østjylland. Vi fik et stort indblik i hvad der foregik og de lovede endda, at vi måtte henvende os, hvis vi havde noget at fortælle. Det håber vi så virker, da det ikke har virket før. Vores medlemmer havde en rigtig god og inspirerende aften.





Julebanko

Den 16. november havde vi julebanko som medlemsarrangement. Det var en aften, hvor medlemmerne virkelig havde fundet nogle fantastiske gaver til kr. 25,-. Disse var sidegevinster og så havde foreningen købt hovedgevinsterne.

Vi havde det super sjovt og en rigtig skøn aften, som vi måske gentager i dette nye år.

24	34	52	80
17	46	71	80
13	39	47	60
	51	62	8

Atter i år deltog Kræft til Kræft ved **julebanko på Onkologisk Afdeling på Århus Sygehus (Kommunehospitalet).**

Der var ca. 40 patienter samt sygeplejersker og 4 fra bestyrelsen i Kræfter til Kræft.

Lisbeth Lagoni bød velkommen, hvorefter Else Juhl styrede bankospillet sammen med en sekretær.

Udover gaver fra Kræfter til Kræft var der en masse gaver indkøbt fra midler, modtaget fra daglige leverandører til kræftafdelingerne.

Det blev en hyggelig aften for alle deltagerne, og de fleste gik hjem med en præmie. Nedenfor et par billeder fra den vellykkede aften.



Gå efter glæden
gør det til dit motto i år:
"Gå efter glæden
livet er her
for at du skal nyde det
i dag"

MEDLEMSTAL

Som kasserer for foreningen kan jeg meddele, at vi har haft et stille år på vores medlemsside. Foreningen fik i år 37 nye medlemmer. Desværre måtte vi af forskellige årsager sige farvel til 41 medlemmer.

Det kan oplyses, at vi på nuværende tidspunkt sender Nyhedsbreve ud til 539 medlemmer, ud af de 539 medlemmer er der 536, som har betalt kontingent for 2010.

Vi er i den heldige situation, at vi er over 300 medlemmer i år, men som I alle ved, så mister vi jo desværre også altid nogle af medlemmerne i løbet af året.

Det er meget vigtigt for os, at forblive over 300 medlemmer for ikke at skulle betale skat af alle de gaver vi får, men at kunne bruge alle pengene til foreningens formål.

Har du derfor nogle familiemedlemmer, gode venner eller veninder, så tag dem med til et eller flere af vores arrangementer og få dem meldt ind i foreningen, – eller bare få dem meldt ind ved at ringe til mig på tlf. 8628 6557 eller til en anden fra bestyrelsen, hvorefter brochure m.m. vil blive fremsendt, så vi i KRÆFTER TIL KRÆFT kan blive ved med at gøre forholdene bedre for kræftpatienter og deres pårørende.

På forhånd tak!
Birgitte



TAK FOR MODTAGNE GAVER

Bestyrelsen for KRÆFTER TIL KRÆFT bringer hermed vor hjerteligste tak til alle, der i år 2010 har støttet vores forening med i alt 20.500 kr.

Tak til alle vore medlemmer, der tillige med indbetaling af kontingent sendte os en pengegave. Ligeledes tak til de medlemmer og ikke medlemmer, som sendte opmuntrende breve med indlagte pengegaver.

En speciel tak til KRÆFTENS BEKÆMPELSE, som atter i år har ydet KRÆFTER TIL KRÆFT patientstøtte i form af 11.974,57 kr. til godtgørelse af foreningens forsendelsesomkostninger.

En varm tak til Onkologisk Afd. og Hæmatologisk Afd. i Århus for et godt og varmt samarbejde i forbindelse med nye projekter.

HUSK KONTINGENT FOR ÅR 2011

I dette Nyhedsbrev er indlagt et girokort til indbetaling af kontingent for det nye år.

Som vedtaget på generalforsamlingen i marts 2010 er kontingentet stadig kun 50 kr., men et ekstra bidrag er naturligvis altid velkomment!

Kontingentet på 50 kr. dækker kun medlemskab for en person. To personer kan naturligvis indbetale på samme girokort. I så fald beder vi venligst medlemmerne om at anføre begge navne på girokortet, samt skrive ”2” i rubrikken for kontingent.

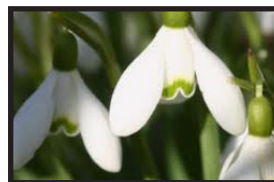
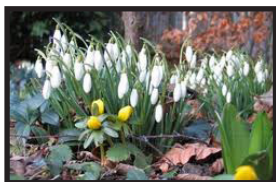
Vi vil gerne pointere, at nye medlemmer, som er indmeldt i løbet af november og december 2010 ikke behøver at betale kontingent for indeværende år.

KRÆFTER TIL KRÆFT håber på din fortsatte støtte til vort arbejde for kræftpatienter og deres pårørende.

Og med venlig hilsen fra kassereren:

Husk venligst at påføre tydelig afsender – navn og adresse!!

Birgitte



Gitter redder kræftpatienter

Et lille gitter, der sættes ind i tarmen og holder den åben, nedsætter dødeligheden for patienter med tarmkræft fra 20 til 3 pct. Det viser en undersøgelse fra Århus Universitetshospital, Århus Sygehus.

Kræft i tyktarmen giver ofte anledning til tarmslyng, hvilket tvinger lægerne til at operere kræften væk, mens patienterne er meget syge. Ved at bruge gitteret kan patienterne komme af med luft og afføring og komme sig, inden man opererer.

Metoden har vist sig at nedsætte dødeligheden markant.

Pårørende, socialt netværk – og sygepleje

Nyt fra Onkologisk Afdeling, Århus Sygehus ved Pia Riis Olsen, klinisk sygeplejespecialist



Udviklingsprojekt

- Pårørende, der mødes med andre pårørende, mens deres kære er indlagt og får behandling
- Kræftsyge, der får kontakt med andre med samme sygdom og danner netværk, mens de får behandling
- Planlægningsmøder med patienten, hvor både nærmeste pårørende og andre fra netværket, deltager før udskrivelse fra sygehuset
- Pårørende, der inviteres til fokusgruppeinterview for at fortælle, hvordan de har oplevet at være pårørende i afdelingen og hvad de har brug for fra personalets side

. . . er alt sammen eksempler på aktiviteter, der foregår i en lang række projekter i Onkologisk Afdeling på Århus Sygehus.

I Onkologisk Afdeling vil vi gerne være endnu bedre til at imødekomme de behov, patienternes pårørende har og til at spille sammen med dem under hele kræftbehandlingsforløbet. Vi har også øje for, at patienternes udvidede sociale netværk af familie, venner, kolleger, medpatienter og sundhedsprofessionelle har stor betydning for at kunne have et godt liv som kræftsyg, og at vi har en oplagt mulighed for at hjælpe deres støtte på vej.

Vi søsatte derfor 1. januar 2009 et 3-årigt sygeplejefagligt udviklingsprojekt i alle afsnit af Onkologisk Afdeling på Århus Sygehus.

I projektet finder og skaber sygeplejersker ny viden, de interviewer patienter og pårørende og de afprøver og evaluerer forskellige tilbud og nye måder at organisere arbejdet på.

Vi stiler mod, at afdelingen kommer til at have en tydelig profil i forhold til pårørende, så både de og patienterne kan se og opleve, hvordan vi gerne vil imødekomme deres behov, støtte og samarbejde med dem.

Netværksmøder

I afdelingens ungdomssygepleje har personalet de sidste 10 år afholdt netværksmøder for og med unge i alderen 15-22 år, som er indlagt til kræftbehandling. De unge inviterer selv deres forældre, kæresten og andre fra deres private netværk, der har betydning for dem i den nye livssituation, og sygeplejerskerne aftaler med dem, hvem de skal invitere med til mødet fra det fagprofessionelle netværk.

Disse møder er meget værdsat og en ph.d. afhandling viser, at netværksmøderne og sygeplejerskernes fokus på netværket hjælper den unge og familien til at holde sammen på deres verden under kræftforløbet.

Med disse positive erfaringer i bagagen er sygeplejersker og læger begyndt også at tilbyde netværksmøder til andre aldersgrupper i afsnittet, og det ser ud til at være et tilbud, som de også gerne vil bruge.

Kursus for patienter og pårørende At leve med kræft

På 15. år tilbyder afdelingen dette kursus forår og efterår til patienter og pårørende med tilknytning til afdelingen. Kurset skal hjælpe deltagerne til at mestre livet med kræft, så både viden om kræft, behandling og rehabilitering, de psykiske reaktioner og følelser og emner som træthed, fysisk aktivitet og velvære bliver behandlet på kurset. Deltagerne har gennem årene været med til at forme kursernes indhold gennem deres evalueringer, som generelt er meget positive. Her fremhæver deltagerne også, hvor godt det er at være sammen med andre patienter og pårørende. Citater fra deltagere: "Jeg bliver efter hver aften mindet om min naturlige livsstil. Den bærer jeg med mig hjem, forstærket. Det letter en til tider tung hverdag". "Jeg kan godt li", at det er lagt an som undervisning, men jeg er overrasket over, hvor meget jeg får ud af det rent følelsesmæssigt".

Der kan være 25 deltagere på hvert hold og man melder sig til 6 aftener á 3 timer, som afholdes over 6 uger.

Er du interesseret i at komme på kurset, så spørg personalet i afdelingen efter vores pjece eller kontakt Pia Riis Olsen: piaolsen@rm.dk



Rig og fattig får forskellig slags kræft

Livsstil og vaner sladrer om, hvilke typer kræft man skal være ekstra opmærksom på.

Hvis du er velhavende, har du større sandsynlighed for at blive ramt af brystkræft, prostatakræft og hudkræft end personer med en fattigere baggrund. Det viser en rapport lavet af Australian Institute of Health and Welfare.

Rapporten viser, at folk fra lavere sociale klasser har højere risiko for at blive ramt af lungekræft, livmoderhalskræft og tarmkræft. For eksempel fik 35 pr. 100.000 indbyggere fra velhavende områder lungekræft, mens cirka 50 ud af 100.000 personer fra fattigere områder fik den samme diagnose.

Poul Grogan fra Cancer Council Australia er ikke overrasket over, at forekomsten af nogle kræfttyper er højere i fattigere områder, da der er flere rygere i de lave sociale klasser og færre, der lader sig undersøge for kræft.

Hvad blev der doneret i det forgangne år?

KRÆFTER TIL KRÆFT har for 2010 modtaget et par ansøgninger samt er i gang med et par projekter så vi har i år doneret følgende:

To Tv'er til Brystscreeningscenter Århus og Horsens.

Akvarium med fisk, 30 stk. salmebøger og ombetræk af møbler i Glashuset, Onkologisk afdeling.

Udvidelse af terrasse, møbler udendørs og faconsyet solsejl, Hæmatologisk afd. Århus Sygehus.

Doneret gave spil til det årlige julebankospil på Århus Sygehus, Onkologisk afdeling.

Der var igen i 2010 uddeling af juledekorationer og påskeblomster på alle kræftafdelinger på Århus Sygehus, bestående af Skejby, Nørrebrogade og Tage Hansensgade, samt julegaver til alle indlagte kræftpatienter i julen.

Brystkræft Screeningen i Randers fik ligeledes i år to juledekorationer. Endelig har vi også besøgt Hospice Søholm med juledekoration og påskeblomster samt en fælles-gave bestående af 4 kivi fyrfadsstager.



Billeder
af
juledekorationerne



Grønkålssalat med granatæble og sesam

Frisk sprød grønkål uden stilk, ca hvad du kan ha' mellem dine hænder 3-4 gange

2 røde æbler

1 granatæble

10-12 økologiske dadler

2 håndfulde bredbladet persille uden stilk

1 dl. sesamfrø

Sesamolie (olivenolie går også)

Balsamico

1 håndfuld hakkede valnødder

Halvdelen af grønkålen hakkes helt fint, brug evt. foodprocessoren, og den anden halvdel hakkes groft med kniv, så der stadig er bid i kålen.

Æblerne skæres i tern, granatæblekernerne slås ud af skallen og dadlerne skæres i tynde ringe. Alle ingredienserne blandes sammen.

Gem gerne lidt granatæblekerner til at pynte med.

Til sidst hældes en smule dressing af sesamolie og balsamico ud over.



Artikel af kostvejleder
Hanne Heinrich

Granatæble



I november var jeg på ferie i Ægypten. Et af feriens højdepunkter var at kunne svælge i de lækreste granatæbler! De var billige og ekstremt smagfulde, fordi de var plukket modne.

Selvom de er dyrere herhjemme, er de alligevel værd at bruge penge på! Ikke bare er det en meget lækker frugt, både "ren" og blandet i salater eller brugt på anden vis i madlavningen. Det er også en ren sundhedsbombe! En fantastisk kilde til værdifulde antioxidanter.

Flere veldokumenterede undersøgelser har bekræftet, at granatæbler har en vis beskyttende virkning over for flere typer kræft. En israelsk forskergruppe har fundet ud af, at olien i frøene er giftig for brystkræftceller. Faktisk begår op mod 56 procent af kræftcellerne selvmord efter at have været udsat for granatæbleekstrakt.

Også lungekræft må kapitulere over for granatæbler, viser amerikanske forsøg. På Wisconsin-universitetet satte man mus med lungekræft til at drikke granatæblejuice, og allerede efter fem måneder havde musene 62 procent færre lungesvulster end de mus, som ikke havde fået juicen.

Også hudkræft er antioxidanter i granatæble tilsyneladende i stand til at beskytte imod. Hvis hudkræften allerede er brudt ud, kan frugten mindske svulsternes størrelse, så helbredschancerne forbedres.

En amerikansk undersøgelse af effekten af granatæblejuice på prostatakræft viser, at juicen kan hæmme et stigende PSA-tal, stabilisere det og i visse tilfælde gøre kroppen i stand til at bekæmpe kræftcellerne. Tilsyneladende fik juicen kræftcellerne til at begå selvmord.

Granatæble hæmmer dog effekten af et enzym (CYP3A4), der er involveret i nedbrydning af flere lægemidler. Der kan derfor forekomme en højere koncentration af medicinen i blodet, hvis man indtager større mængder granatæble, f.eks. igennem et dagligt glas granatæblejuice.

Så tal med lægen, inden du går i gang med den daglige, helsebringende granatæblejuice, hvis du indtager daglig medicin

Granatæblet skal deles og de mange kerner pilles fri af de hvide hinder, der er i æblet. Kernerne smager skønt bare som en lille frugtsnack. Men de højner også enhver salat, enten sammen med frugt eller grøntsager/salat.

KRÆFTER TIL KRÆFT ADRESSELISTE

Formand:

Jonni de Linde
Engdalsvej 105
8220 Brabrand Tlf. 86 15 35 21

Næstformand:

Lis Sponholtz
Søndergade 22
8464 Galten Tlf. 86 94 72 20

Sekretær:

Kitty Mogensen
Nørrevangen 8B
8382 Hinnerup Tlf. 86 98 80 03

Kasserer:

Birgitte S. Lundberg
Rosendalvej 27, Stavtrup
8260 Viby J Tlf. 86 28 65 57

Birgit Skou Ernstsen
Rosendalvej 33, Stavtrup
8260 Viby J Tlf. 87 380 460

Inga Børsting Pedersen
Espedalen 15
8240 Risskov Tlf. 86 21 02 50

Else Møllergaard
Hvedemarken 23
8520 Lystrup Tlf. 86 22 32 46

Suppleanter:

Carlo Braüner, Lene Mørk Thomsen, Edward Phillip Jørgensen

www.ktkaarhus.dk

e-mail: info@ktkaarhus.dk

Reg. nr. 1551 Kontonr. 4453166

Nyhedsbrevet udkommer januar, maj og september

READAKTION OG LAYOUT

Birgit Skou Ernstsen