



Kræfter til Kræft

Patient og Støtteforening



Nyhedsbrev

NR. 102

JANUAR 2021

Kommende arrangementer:

Indkaldelse til Generalforsamling	Side 2
Styling aften for alle, foredrag af Stylist Helle Bille	Side 3
Gaver og Donationer fra Kræfter til Kræft i 2020	Side 4
Medlemstal	Side 6
HUSK KONTINGENT	Side 7
Hilsen fra Kræftafdelingens sengeafsnit	Side 8
Blodsygdomme i en COVID-19 tid	Side 10
TUSINDE TAK FRA KRÆFTER TIL KRÆFT	Side 12
Har du en hjælpende hånd	Side 13
De hyggelige sider	Side 14
Greeeenie - en grøn drik	Side 14
Asparges salat	Side 15
Adresseliste	Side 16

KOMMENDE ARRANGEMENTER:

Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling

KRÆFTER TIL KRÆFT

Mandag den 22. marts 2021 kl. 18.30

i Marselisborg Centret, bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Århus C
(der er mulighed for parkering)

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for år 2020.
4. Fastsættelse af kontingent for år 2022
5. Indkomne forslag
6. Arbejdsprogram for det nye år
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
Følgende fra bestyrelsen er på valg i år:
Birgit Skou Ernstsén
Inga Børsting Pedersen
Pia Bargholz Kragelund
8. Valg af suppleanter
9. Valg af 1 statsaut. revisor / 2 revisorer
10. Eventuelt
Forslag, som ønskes behandlet under punkt 5 og 6, bedes fremsendt inden 10. marts 2021 til formanden:
Birgit Skou Ernstsén
Rosendalvej 33, Stautrup
8260 Viby J
e-mail: bs@kabelmail.dk

I forbindelse med generalforsamlingen er foreningen vært ved kaffe/te og lidt kage og forsætter med foredraget, se modsatte side



Med venlig hilsen – og PÅ GENSYN!

Bestyrelsen

Tilmelding nødvendig pga corona

Til Winnie Ebling tlf. 21 75 48 20 eller mail: webling@mail.dk

Styling aften for alle

MANDAG DEN 22. MARTS kl. 18.45 – 21.00
(efter generalforsamlingen)

Gratis adgang (først til mølle princippet) – husk at tilmelde dig.

Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold.

Stylist / stylecoach Helle Bille - Unique Style vil fortælle om følgende:

“Mange af de frustrationer, vi kvinder oplever med tøj, er, at vi kan have svært ved at finde tøj, som passer til os, og som fremkalder den rigtige følelse, når vi får det på.

Kroppen forandres løbende, og dét tøj som vi tidligere var glade for, klæder os ikke længere, og hvad gør vi så?

Tøj er ikke bare tøj – tøj er lig med følelser. Jeg ved om nogen, hvor vigtigt det er at have det rigtige tøj på, og hvad det betyder for os kvinder. Jeg ved også, hvor frustrerende det er for dig som kvinde, ikke at kunne finde det tøj du føler dig godt tilpas i, eller som kan ”skjule” de ting, som du ikke ønsker fokus på.

Mit foredrag tager udgangspunkt i min nye bog “Vær den bedste udgave af dig selv” som er opbygget efter LAGKAGE-EFFEKTEN, nemlig hvor du starter fra bunden af og lærer BASEN, trin for trin, indtil du når toppen. Jeg fortæller bl.a. om kropsformer, snit og pasform i tøjet, hvad basistøj er, og hvorfor det er så vigtigt at have i sin garderobe, samt hvordan du får skabt overblik over din garderobe.”

Tilmelding efter først til mølle princippet til (begrænset antal pladser) MEN TAG GERNE DIN VENINDE MED Kræfter til Kræft

Winnie Ebling tlf. 21 75 48 20 eller mail: webling@mail.dk



HUSK - SEND OS DIN E-MAIL ADRESSE

Medlemmer er meget velkomne til at sende mail adresse til
info@ktdkaarhus.dk

Så kan vi kontakte jer med invitationer m.m. Vi påtænker et arrangement mere, hvis vi kan engang i foråret.

Igen delte KRÆFTER TIL KRÆFT blomster og julegaver ud op til jul

Foreningen afleverede 19 julebuketter fra Living Flowers til Aarhus Universitetshospital i Skejby, sengeafsnit 1 og 2 og Brystscreeningen i Aarhus og Horsens.

Living Flowers gør det i bæredygtige håndbundne buketter af høj kvalitet.

Buketterne har en bæredygtighed på min. 6 måneder.

Dermed håber vi på, at buketterne vil sprede glæde langt ind i 2021.
se evt. mere på www.livingflowers.dk



Hvad blev der doneret i 2020

2020 har været et stille år, desværre ingen store donationer. Kræftafdelingerne er ved at finde på plads i de nye rammer og vil vende tilbage, når de har et overblik over, hvad vi kan hjælpe dem med.

Men vi fik dog lov til at betale for en stemning af klaveret på kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital i Skejby, så nu kan de igen spille dejlige toner på klaveret.



64 patienter, som var indlagt i julen, fik i julegave lækkert chokolade, som de kunne hygge sig lidt med.

Endvidere donerede vi 10 lækre bamser, som kunne udleveres som julegave til børn af indlagte patienter i julen.



Hospice Søholm fik 2 væglamper og 2 træbakker til bloklys i julegave.



MEDLEMSTAL

Vi har i 2020 sagt farvel til 78 af vores medlemmer af forskellige årsager, men den hyppigste grund er manglende betaling af kontingent i 2 år

(2019 og 2020). Bestyrelsen er enige om at, hvis der er udsendt 4 nyhedsbreve til medlemmer, som ikke har betalt kontingent, så bliver de slettet fra vores kartotek.

Medlemmer bliver også slettet, hvis Nyhedsbrevet kommer retur to gange.

Vi oplever desværre, at der er nogen, som ikke har tænkt på at melde flytning til vores forening, og derfor kommer Nyhedsbrevet ikke frem.

Bestyrelsen kunne byde velkommen til 4 nye medlemmer, ikke mange, men der er heller ikke gjort noget aktivt for at få flere nye medlemmer i 2020. Med indgangen til det nye år pr. 1/1 2021 er der 267 medlemmer. Bestyrelsen håber meget på, at alle betaler deres kontingent til foreningen, som kun er på 100 kr., så vi kan fortsætte vores arbejde med at gøre forholdene bedre for kræftsyge og deres pårørende.

Har du 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 en fra bestyrelsen, eller gå på www.ktkaarhus.dk og blive meldt ind.

Kræfter til Kræft kan altid bruge nye medlemmer.



HUSK KONTINGENT FOR 2021 - **100 kr.**

I dette Nyhedsbrev er indlagt et girokort til indbetaling af kontingent for det nye år – Der kan indbetales via banken eller MobilePay, så der ikke skal betales gebyr til postvæsnet.

Banken
Regnr. 1551, Kontonr. 4453166

MobilePay
20419

Som vedtaget på generalforsamlingen i marts 2020 er **kontingentet kun 100 kroner**, men et ekstra bidrag er naturligvis altid velkomment !

Kontingentet på 100 kr. dækker kun medlemskab for en person. To personer kan naturligvis indbetale sammen, husk bare at anføre begge navne.

Vi vil gerne pointere, at nye medlemmer, som er indmeldt i løbet af november og december 2020 ikke behøver at betale kontingent for indeværende år.

HUSK GERNE AT SENDE JERES E-MAIL ADRESSE MED, SÅ VI KAN KONTAKTE JER MED INVITATIONER M.M.



Hilsen fra Kræftafdelingens sengeafsnit

De to sengeafsnit i Kræftafdelingen ligger på plan 8 med flot udsigt over byen og mindst 5 kirker.

Der er plads til 32 kræftpatienter på enestuer, hvilket alle patienter sætter stor pris på, og det er en stor fordel, når der meldes isolation.

På Universitetshospitalet har man fordelt indlæggelsen af akutte patienter, således at kræftpatienterne indlægges direkte i et af vore to sengeafsnit og ikke på hospitalets Akutafdeling. Personalet er rutinerede i at pleje en patient med svær infektion, de er også rutinerede i at isolere en patient, der mistænkes for smitsom sygdom.

Kræftpatienter, der har behov for indlæggelse har ofte symptomer på infektion, d.v.s feber, hovedpine, muskelsmerter og hoste, hvilket er de samme symptomer, som en Covid smittet frembyder.

Vi blev derfor hurtigt klar over, at der kunne komme mange patienter, som skulle isoleres, mens de afventede diverse podningssvar.

Vores største udfordring i marts blev derfor at få organiseret modtagelse af patienter, så alt kunne være parat med værnemidler (overtræk, handsker, mundbind og visir) og en fremgangsmåde, som alle personaler kunne følge. Selvom personalet var vant til at pleje isolerede patienter, fik vi undervisning i korrekt brug af værnemidler. Det tager lang tid at iføre sig værnemidler, gå ind på stuen og udføre plejeopgaver, aftage værnemidler alt imens der skal sprittes hænder imellem hver eneste del af opgaven.

En anden udfordring var at værnemidlerne hurtigt slap op. Vi blev gode til at finde på alternative løsninger, men det betød også at mange var nervøse for at pådrage sig smitte.

Der er ikke på noget tidspunkt reduceret i antal kræftbehandlinger, så antallet af indlagte har derfor været helt som vi er vant til. Hele kræftafdelingen har kørt fuldt program samtidig med den nye hverdag med Covid.

Fra marts og til nu har der hver eneste dag været 3-4 patienter, der er indlagt til observation for Covid og som har gennemgået proceduren med isolation, podning og afventning på svar. Af de mange hundrede patienter, der siden marts har været isoleret på vores to sengeafsnit, har der kun været to patienter, der fik et positivt podesvar og derfor måtte overflyttes til sygehusets Covid afsnit, der er eksperter i at behandle de svære komplikationer.

Vi har haft mange kolleger, der har været i selvisolation p.g.a. smittede familiemedlemmer eller risiko for smitte, men indtil nu er ingen blevet smittet på arbejdspladsen. Det er rart at erfare at alle anstrengelser for at overholde restriktioner og korrekt brug af værnemidler har vist sin effekt.

De frivillige, der ellers trofast kommer 2 aftener hver uge, har ikke måttet komme i afdelingen ligesom alle udefrakommende samarbejdspartnere heller ikke har været der. Vi har dog lavet en undtagelse i f.t. at personalepsykologen og to af præsterne jævnligt har været forbi og spurgt ind til personalets trivsel. Hospitalspræsterne har også hver måned sørget for sang og musik på gangene.

Restriktionerne i f.t. besøg er især skærpet efter sommerferien.

Patienter og pårørende har været meget forstående og langt de fleste har indordnet sig under gældende restriktioner. Siden jul kun en og samme gæst.

Vi har dog hele tiden valgt at se på de enkelte patient situationer.

Der har været brug for, at en hel familie kunne tage afsked med deres kære, der har været behov for at familiemedlemmer på skift kunne være på stuen og også overnattet. Vi har ikke været så strikse omkring den samme besøgende, men har i stedet holdt fast i, at pårørende har båret mundbind under hele besøget, og at man sørgede for at holde god afstand, når personalet skal arbejde på stuen.

Sygehusets Covidafsnit og Akutafdeling har haft svært ved selv at kunne løse alle opgaverne, og alle afdelinger er derfor pålagt at sende plejepersonale til disse afsnit. Kræftafdelingen har en stor personalegruppe, og derfor har vores bidrag været forholdsvis stort. De fleste har meldt sig frivilligt, men der har også været flere, der blev pålagt opgaven med at afløse i 4-12 uger i en fremmed afdeling.

Heldigvis er alle blevet modtaget godt og fået fornøden oplæring.

Det er flot, at hele sygehuset har stået sammen om at løse opgaven at sikre Covidafsnittene, men de tilbageværende kolleger har også løftet en stor opgave ved at dække ind for de udsendte kolleger. Hele personalegruppen har løftet en stor opgave i at få dækket vagterne for sygdom, for dagligt at stå i risiko for smitte og ikke mindst for at få afdelingerne til at fungere, så patienterne har modtaget samme standard af pleje og ikke har haft unødige gener af deres indlæggelse. Vi er nu godt i gang med at blive vaccinerede og inden længe må kræftpatienter også vaccineres, så vi er fortrøstningsfulde overfor de næste måneder.



Else Juul, afdelingssygeplejerske Sengeafsnit 2



Blodsygdomme i en COVID-19 tid

Da COVID-19 pandemien brød ud i foråret 2020, fik de nye restriktioner stor betydning for ambulante og indlagte patienter i Blodsygdomme. Personalet oplevede også deres arbejdsdag ændret fra den ene dag til den anden.

Patienter med Blodsygdomme har oftest nedsat immunforsvar og vælger at isolere sig. Det gælder både i eget hjem, men også under indlæggelse, hvor de beder pårørende undlade besøg, for at minimere risikoen for smitte.

Særligt unge og patienter der er knoglemarvstransplanterede er omhyggelige med selvisolation. Efterhånden, hvor pandemien har varet længe, føler mange sig ensomme og længes efter fysisk og social kontakt. Restriktioner om maksimalt én besøgende efterleves som udgangspunkt.

Det skal være kortere besøg og den samme pårørende under hele indlæggelsesforløbet.

I særlige tilfælde, for eksempel ved kritisk sygdom eller mindre børn, kan der dispenseres fra restriktionerne.

Inden pandemien havde patienter ofte en pårørende med til ambulante konsultationer, men det er ikke en mulighed nu.

Hospitalet er lukket for alle ikke nødvendige besøg og gælder blandt andet håndværkere, blomsterbude, udbringning af gaver, mad og brød.

Personalet i klinikken refererer, at patienter taler mere sammen indbyrdes, når de ikke har deres pårørende med.

Unge patienter, som ikke har forældre med, har haft glæde af at lære andre unge medpatienter at kende på den baggrund.

I foråret og igen i efteråret havde Blodsygdomme perioder med færre indlæggelser end normalt. Vi ved ikke præcis, hvad det skyldes, men formentlig en kombination af flere faktorer: færre infektioner på grund af færre kontakter, bedre hygiejne og afstand til andre. Der er umiddelbart intet, der tyder på, at patienterne er mere syge, når de bliver indlagt, så vi må formode, at man søger hjælp i tid



I Blodsygdomme har vi stort set opretholdt samme aktivitet som inden pandemien. Enkelte patienter har dog fået lagt deres ambulante besøg om til et telefonopkald fra en læge.

Personalet har mødt ind på arbejde som før pandemien, men de mange restriktioner med aflysning af uddannelse, møder, brug af værnemidler, test hver 2. uge, afstand til kolleger har ændret arbejdet.

Når personalemøder og social kontakt som fælles frokost bliver sat på standby en lang periode, påvirker det trivslen hos personalet. Samtidig har man måske børn i hjemmeskole og bekymringer om nære familiemedlemmer, som er udsatte, og hvem man ikke kan besøge.

Personalet i Blodsygdomme har været virkelig påpasselig med aktivitet og kontakter i fritiden, af risiko for at bringe smitte ind på afdelingen.

Blodsygdomme har læger og sygeplejersker i beredskab på COVID-19 afsnittene på hospitalet. De er aktiveret i forskellige faser og betyder, at de arbejder med COVID smittede patienter, med nye kolleger og i nye rammer.

Vi har haft få smittede personaler, som har været fraværende flere uger. Ud fra et forsigtighedsprincip skal smittet personale have 2 negative test efter ophør af symptomer, inden de igen må komme tæt på patienter i Blodsygdomme.

Gravide læger og sygeplejersker må fra 28. graviditetsuge ikke have patientkontakt, også ud fra et forsigtighedsprincip.

De første vacciner er nu kommet til hospitalet og de enkelte patienter og personaler er vaccineret første gang. Så der er lys for enden af gangen, selvom gangen virker meget lang.

Marie Møller, oversygeplejerske



TUSINDE TAK for modtagne gaver og **TUSINDE TAK** for et godt samarbejde

Bestyrelsen for KRÆFTER TIL KRÆFT siger mange tusinde tak til alle,
der i år 2020 har støttet vores forening.

Takken skal også lyde til alle vores medlemmer, der ud over kontingent også sendte os en pengegave.

En varm tak til for et godt samarbejde til Aarhus
Universitetshospital,
Skejby, Brystscreeningen i Aarhus og Horsens og Hospice
Søholm.

GODT NYTÅR til alle
og håber for alle, at vi får et 2021,
hvor det igen er tilladt at give kram og knus.

**HAPPY
NEW
YEAR**



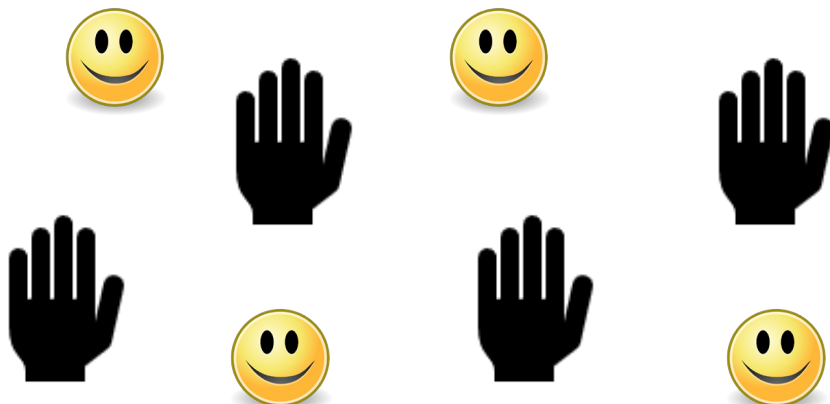
Hænder det at du har en hånd i overskud?

Så kan det være, at det lige er dig, vi mangler på vores frivillig-liste i KTK... Ved vores arrangementer, foredrag og lignende mangler vi ofte en ekstra hånd til at røre i gløggen, bage en kage, hjælpe med at dække bordene eller mange andre hyggelige ting. Vi vil gerne det hele selv – men må erkende, at vi indimellem har brug for dén hånd, som du har i overskud.

Må vi ringe eller skrive til dig, når vi mangler dig ?

Hvis ja, så send dit navn, telefonnummer og mailadresse til:
piabargholz@gmail.com – Så kontakter vi dig, når behovet opstår, og hører, om du stadig har interesse og kan hjælpe os.

Vi lover det bliver hyggeligt – og at vi vil være enormt taknemmelige.



De hyggelige sider



Hjælpssom.

Eulalia havde netop været til førstehjælpkursus og lært at give kunstigt åndedræt, da hun fik øje på en mand som lå fladt på maven i rendestenen.

Hun sprang til, drejede ham rundt og begyndte at pumpe luft i ham efter alle forskrifterne.

Et øjeblik senere gispede manden: - Jeg ved ikke, hvad De er ude på frøken, men hvis det er Dem lige meget, vil jeg gerne have lov til at fortsætte med at rense kloakken...

Greeenie (prøv en ny drik)

1 avokado

1 appelsin

Reven skal og saft af 1 citron

2 bananer (gerne frosne)

70 g ribbet og hakket grønkål

1 dl vand

Tilberedning

Halver avokado og fjern stenen. Skræl appelsinen og del den i både.

Kom avokado, appelsin, citronskal og saft, bananer og grønkål i en foodprocessor eller blender sammen med vandet.

Kør i ca. 2-3 min. indtil du har en dejlig grøn drik.

HALLLOOOO

Fruen i huset tager alle kneb i brug for at få opmærksomhed fra manden, som sidder foran tv og ser sport.

Hun danser forførende, og smider tøjet stykke for stykke, og til sidst siger hun så fortørnet: Sig mig, lægger du overhovedet ikke mærke til, hvad jeg laver ?

Manden svarer irriteret: Jo, men kan du så ikke sortere det vasketøj et andet sted ?

Aspargessalat

800 g kogte nye kartofler

500 g grønne asparges

100 g babyspinat

1 bundt forårsløg

100 g hindbær

20 g mandler

Dressing

1 bundt løvstikke

2 dl yoghurt naturel ikke for fed

1 spsk. let mayonnaise

½ tsk. salt

peber

Kylling

4 kyllingebrystfileter uden skind og ben ca. 500 g

1 spsk. olivenolie

½ tsk. salt

citronpeber



Tilberedning Aspargessalat

Skær kartoflerne i mindre stykker. Knæk den nederste træede ende af aspargesene, og damp asparges i ca. 2 minutter. Afdryp og skær asparges i snitter. Skyl spinaten, og slyng den tør. Rens forårsløg og snit på skrå.

Skyl hindbær, og hak mandlerne.

Dressing

Skyl løvstikke, slyng den tør og hak den fint. Rør yoghurt med mayonnaise og hakket løvstikke. Smag dressingen til med salt og peber.

Kylling

Pensl kyllingefileterne med olie og krydr med salt og citronpeber. Grill kyllingebrystfileterne i ca. 5 minutter på hver side, til de er lige netop gennemstegte.

Vend kartofler med asparges og spinat og anret på et fad.
Top med kylling skåret i skiver, forårsløg, hindbær og mandler.
Dryp dressingen over salaten.

KRÆFTER TIL KRÆFT ADRESSELISTE

**Formand:**

Birgit Skou Ernstsen
Rosendalvej 33, Stavtrup
8260 Viby J

Tlf. 30 33 77 44

**Næstformand:**

Winnie Ebling
Bugthusene 45B
8250 Egå

Tlf. 21 75 48 20

**Sekretær:**

Kitty Mogensen
Hybenhaven 17
8520 Lystrup

Tlf. 86 98 80 03

**Kasserer:**

Birgitte S. Lundberg
Rosendalvej 27, Stavtrup
8260 Viby J

Tlf. 20 29 35 79



Jonni de Linde
Engdalsvej 105
8220 Brabrand

Tlf. 86 15 35 21



Inga Børsting Pedersen
Espedalen 15
8240 Risskov

Tlf. 25 39 46 34



Pia Bargholz Kragelund
Bakkevej 2
8783 Hornsyld

Tlf. 22 28 85 94



Suppleant: Helle Lübker

www.ktkaarhus.dk

e-mail: info@ktkaarhus.dk

Reg. nr. 1551 Kontonr. 4453166

Mobilepay 20419

Nyhedsbrevet udkommer 2 gange årligt
READAKTION OG LAYOUT
Birgit Skou Ernstsen