



Kræfter til Kræft

Patient og Støtteforening



Nyhedsbrev

NR. 103

SEPTEMBER 2021

Kommende arrangementer:

Styling og Makeup aften for alle, foredrag af stylist Helle Bille og Lise Toftild	Side 2
Foredrag ved Zoneterapeut Bente Brodie	Side 4
Referat fra generalforsamlingen	Side 6
NYT EVENT FORÅR 2022	Side 9
HUSK KONTINGENT	Side 10
Donation til Hospice Søholm	Side 11
Artikel: Ny app skal give bedre viden om brystkræftsenfølger og forbedre behandlingen	Side 12
De hyggelige sider	Side 15
Fettuccine med laks og squash	Side 15
Adresseliste	Side 16

KOMMENDE ARRANGEMENTER:

Styling og Makeup aften for alle

Mandag den 4. oktober kl. 18.00 – 21.00

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

Sted: Lokalcenter Møllestiens lokaler, indgang Grønnegade 10, 8000 Århus C

Gratis parkering i parkeringskælder
(blot bed om en tilladelse i receptionen)

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 tøj, hvad basistøj er, og hvorfor det er så vigtigt at have i sin garderobe, samt hvordan du får skabt overblik over din garderobe.”



Lise Toftild fra Toftild Aarhus vil fortælle om Makeup, hovedbeklædning og parykker.

”Det at miste sit hår og måske også sine bryn og vipper, når man går igennem en kemobehandling, forandrer det personlige, velkendte udtryk og ofte også måden, man er i verden på.

Mange kvinder fortæller, at de synes, de mister en væsentlig del af deres identitet og selvværd. Det føles

dobbelt hårdt at blive ramt både på det ydre og på det indre. Parykker, hovedbeklædning, og små, enkle make-up tips kan hjælpe mange i den periode, hvor det føles allerværst at savne sit hår og sit gamle jeg.

Kom og hør om de mange fine muligheder der findes og få kærlig hjælp og gode råd”.

Foredraget er for alle, både kræftpatienter, pårørende, eller hvis du i al almindelighed blot ønsker gode ideer til din garderobe og makeup

Vi byder på kaffe/te og kage i løbet af aftenen.

Tilmelding efter først til mølle princippet til :

Kræfter til Kræft

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

Mange hilsner

Kræfter til Kræft www.ktkaarhus.dk



HUSK - SEND OS DIN E-MAIL ADRESSE

Medlemmer er meget velkomne til at sende mail adresse til

info@ktkaarhus.dk

Så kan vi kontakte jer med informationer, reminder m.m.

Foredrag med:

Zoneterapeut Bente Brodie

Hvornår: 11. nov 2021 kl. 19:00 - 21:00

Lokation :MarselisborgCentret, bygning 8, P.P. Ørumsgade 11
8000 - Aarhus C



Zoneterapeut Bente Brodie er uddannet på zoneterapiskolen Logos i Århus og har siden opstarten af sin klinik løbende deltaget på kurser og efteruddannelser i fag, som relaterer til grunduddannelsen.

Efter opstarten af klinik for 16 år siden, har Bente bl.a. arbejdet en del med kræfttramte, hvor hun har hjulpet mange både før, under og efter behandlingsforløbet.

Bente har selv været gennem et kræftforløb i 2007, hvor hun fik konstateret brystkræft i begge bryster.

”Det har givet mig et unikt indblik i, hvordan et kræftforløb kan være og hvilke gener og ubehag, der kan ramme én. Jeg var det hele igennem - operation, kemokur, tab af hår, strålebehandlinger, voldsomme hedeture og andre gener, der ofte følger med.”

Jeg havde en fantastisk hjælp af en kollega, som behandlede mig med zoneterapi gennem forløbet.

Derfor ved jeg af personlig erfaring, at zoneterapi kan gøre en forskel.

Zoneterapi udføres fra fødderne.

Bente vil fortælle, hvad zoneterapi er, og hvad terapien kan (ikke kun for kræftpatienter) og hvorfor det virker på de allerfleste gener. Ligeledes kommer hun ind på, hvorfor hun bruger kranio - sakral terapi og NADA øreakupunktur.

Bente vil svare på eventuelle spørgsmål og fortælle små historier fra klinikken og gerne tjekke en fod her og der.

Tilmelding: Senest torsdag den 4. nov. til:

Kræfter til Kræft

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

I pausen: Der serveres kaffe/te og kage for kr. 25,-

Parkering: Der er gode og gratis parkeringsforhold

Arrangør :



i samarbejde
med DBO



Referat af generalforsamling i Kræfter til Kræft onsdag den 2. juni 2021

1. Valg af dirigent

Winnie blev valgt som dirigent og konstaterede, at generalforsamlingen var rettidigt indvarslet.

2. Bestyrelsens beretning

Birgit Skou Ernstsens berettede:

Da Coronaen ramte Danmark 11. marts 2020, måtte vi aflyse vores generalforsamling og Banko den 24. marts 2020. Da alle bestyrelsesmedlemmer ønskede at forsætte, og vi ikke havde hørt om nogle, der ønskede pladser i bestyrelsen, fortsatte vi arbejdet, nu på afstand, så godt vi kunne, bl.a. med zoom møder.

Vi omrokerede lidt i bestyrelsen, Jonni de Linde ønskede at træde tilbage som formand, og Birgit Skou Ernstsens trådte derfor ind som formand.

Vi er i den situation, at vores bestyrelse har nogle fantastiske medlemmer, som har gjort og gør et meget stort stykke arbejde. Men da nogle nu er et stykke over de 80 år, og en anden er ramt af sygdom, synes de, at de gerne vil give deres viden videre, og vi har været ude at søge nye kræfter til bestyrelsen, og det vil I høre mere om senere.

Det har været et lidt svært år, hvor der ikke har været mange muligheder for at yde hjælp. Mht. donationer har der derfor ikke været så meget, men lidt er det da blevet til. Vi uddelte:

19 stk. julebuketter til Århus Universitets Hospital Kræftafdelingen sengeafsnit 1 og 2 og til brystscreeningen i Aarhus og Horsens. Vi købte nogle buketter, som skulle holde væsentlig længere end andre buketter – helt op til 6 mdr. Vi synes, at de dryssede, men de har bragt stor glæde på afdelingerne.

64 stk. julegaver i form af lækre chokoladeæsker til indlagte kræftpatienter.

Stemning af klaveret på kræftafdelingen, som jeg ved er blevet benyttet flittigt, da der bl.a. er morgensang hele julemåneden på afdelingerne.

10 bamser, som kunne udleveres til børn, hvis forældre var indlagt juleaften.

2 stk. væglamper og 2 træbakker til Hospice Søholm, som de havde ønsket sig. Endvidere har vi i løbet af året doneret bamser til børn, som har mistet en kær.

Vi ser frem til at kunne donere endnu mere i 2021.

Vores medlemstal er dog lidt mere kedelig, da vi har mistet 78 medlemmer, som ikke har betalt deres kontingent i 2 år, og derfor har vi måttet slette dem. Så pr.

1/1 2021 havde vi 267 medlemmer, for blot nogle år siden var vi omkring 500 medlemmer, men da det er en del kræftpatienter, vi har som medlemmer, mister vi jo nogle ind imellem. Så kender I nogle, I mener kan og har lyst til støtte os, så få dem meldt ind, da vi har brug for medlemmer for at kunne forsætte vores arbejde.

Eventet, som vi afholdt i februar 2019, gav masser af information til kræftpatienter, pårørende og personale. Dette skulle have været gentaget her i foråret 2021. Det har vi desværre måttet udskyde pga coronaen. Vi ser stadig tiden lidt an omkring, hvornår det vil være muligt at afholde et nyt event.

Denne generalforsamling har vi også måttet flytte pga. coronaen fra den 22. marts til denne aften, for at vi havde mulighed for at kunne mødes igen. Lad os håbe, at vi nu kan se frem til et samfund, hvor vi fremadrettet igen kan mødes.

Vi ser lyst på fremtiden og kan høre, at der er ved at være brug for diverse ting som vi kan sponsorere – hjælpe med, som kan skabe endnu flere Kræfter til Kræft.

Der spørges om betaling via PBS er Ok. Det er det, plus Mobile Pay, bankoverførsel og pr. giro.

Beretningen blev godkendt.

3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for år 2020

Birgitte Lundberg fremlagde regnskabet. Der er indtægter fra kontingenter, gaver fra medlemmer og gaver fra dødsboer, i alt kr. 518.920, og der er udgifter for i alt kr. 32.966, hvilket giver et overskud på kr. 485.954.

Kræfter til Kræft har pr. 1. januar 2021 en likvid beholdning på kr. 782.748.

Der bliver spurgt til portoudgift. Portoen dækker udsendelse af nyhedsbrev to gange årligt. Medlemmerne ønsker ikke nyhedsbrev fremsendt pr. mail.

Regnskabet blev godkendt.

4. Fastsættelse af kontingent for år 2022

Kontingentet på kr. 100 bibeholdes.

5. Indkomne forslag

Der var ingen forslag.

6. Arbejdsprogram for det nye år

Kitty Mogensen oplyste, at der er doneret en hvilestol til kr. 29.500 til Hospice Søholm.

Donation af hængekøjebede samt flytning af løveskulptur ved Hospice Djursland i forbindelse med anlæggelse af have mellem det eksisterende hospice og børnehospice.

Sammen med DBO afholdes arrangement med foredrag med en zoneterapeut den 11. november 2021. Se nærmere på DBO's hjemmeside: <https://brystkraeft.dk/arrangement/zoneterapi>

Desværre blev vort foredrag med Stylist Helle Bille i dag aflyst. Vi vil i stedet prøve at få arrangeret foredraget i efteråret.

Endelig er der vores sædvanlige aktiviteter: Julebuketter og julegaver til kræftafdelingerne.

7. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Birgit Skou Ernsten blev genvalgt. Inga Børsting Pedersen og Pia Bargholz Kragelund ønskede ikke genvalg. Som nye medlemmer af bestyrelsen valgtes Annette Kønig og Lone Riis.

8. Valg af suppleanter

Helle Lübker blev genvalgt. Som ny suppleant valgtes Hanne Basse.

9. Valg af 1 statsaut. revisor / 2 revisorer

Revisor Brandt, som nu har skiftet navn til RSM Danmark, blev genvalgt.

10. Eventuelt

Birgit takkede Inga for hendes store arbejde for Kræfter til Kræft siden 2008, først som suppleant og derefter som bestyrelsesmedlem. En kæmpestor tak til Inga fra hele bestyrelsen.

Hvis nogle mødedeltagere har mulighed for at hjælpe med opgaver i Kræfter til Kræft, venligst kontakt Winnie.

Der spørges, om Kræfter til Kræft har søgt Salling Fonden om midler. Det har vi, og der har også været kontakt til Karin Salling, men indtil videre uden held.

Det blev foreslået, at vi skulle gøre os mere synlige, bl.a. ved etablering af flere søgeord til hjemmesiden, samt elektronisk promovning på AUH i Skejby.

Birgit takkede for god ro og orden og hermed sluttede generalforsamlingen.

Referent: Kitty



Kræfter til Kræft

laver et EVENT i 2022

Vi ønsker at lave et Event magen til det velbesøgte og vellykkede Event vi lavede i foråret 2019, hvor vi samlede en masse forskellig viden til kræftpatienter og pårørende.

Sponsorer: Restaurant MIB, Væddeløbsbanen
Rema 1000 Stavtrup og Søften

Vi havde følgende medvirkende i 2019:

Toftild parykker
Headwear Company
Beaute Pacefique
Boisen
Vanebryderen
Nutricia
Psykoterapeut Kjeld Læssøe
Lene's Terapi
Seier Fitness
Sexolog Jette Falk Vinding
Wake up beautiful
De brystoperede
ICAK (alternativ behandling)
Tidslerne



Så har du forslag til hvad Eventet kunne indeholde, eller til nogle personer og firmaer som kunne være interessante for kræftpatienter, eller plejepersonale, eller forslag til sponsorer, eller ønsker du at være sponsor eller medvirkende til vores event :

Så skriv gerne til Birgit på :
bs@kabelmail.dk eller ring på 30 33 77 44

HUSK AT BETALE KONTINGENT FOR 2021 SOM KUN ER 100 KR.

(hvis du ikke allerede har gjort det)

I sidste Nyhedsbrev var der indlagt et girokort til indbetaling af kontingent for 2021 – Så skulle du have overset eller glemt det, vil vi blive glade hvis du stadig vil være medlem :)

Der kan betales via bank eller MobilePay:

Banken
Regnr. 1551, Kontonr. 4453166

MobilePay
20419

Som vedtaget på generalforsamlingen i marts 2020 er kontingentet stadig kun 100 kroner, men et ekstra bidrag/gave til foreningen 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.

Har du en god ven, nabo eller familiemedlem, som du kunne forstille dig ville være medlem og støtte vores forening med et medlemskab, vil vi blive glade.

Jo flere vi er, jo flere kræftpatienter kan vi hjælpe.

Kræfter til Kræft

har doneret en elektrisk hvilestol til Hospice Søholm

Hospice Søholm havde brug for en ny elektrisk hvilestol, som kan bevæges med en fjernbetjening, således at patienterne selv kan gøre det behageligt at sidde i den.

Kræfter til Kræft har derfor doneret denne stol til ca. 30.000 kr., og vi håber, den kan bringe glæde i den sidste tid hos patienterne.

Næstformand:
Winnie overleverer
stolen til
Hospiceleder
Dorthe



Ny app skal give bedre viden om brystkræftsenfølger og forbedre behandlingen

26-08-2021

Artikel fra
www.cancer.dk af
Senem Aydinoglu



De fleste kvinder, som får brystkræft, overlever i dag deres sygdom. Men omkring halvdelen af dem oplever psykiske og fysiske mén i forskellig grad, og de skal have langt bedre hjælp, end de får i dag. Forskere på Nationalt Center for Brystkræftsenfølger (DCCL) har derfor udviklet en ny app, der skal opdage og støtte behandlingen af senfølger tidligere. Appen er allerede blevet testet på over 200 kvinder og skal nu tilbydes endnu flere.

Flere kvinder overlever brystkræft, og flere lever længere med sygdommen end tidligere. Men op mod halvdelen af dem, der overlever sygdommen og kommer igennem behandlingen, risikerer at leve i årevis med én eller flere senfølger.

...hver femte kvinde, der er behandlet for brystkræft, har smerter næsten hver dag eller hver dag i op til 7-9 år efter afsluttet behandling. Det er jo ikke acceptabelt.

Professor og psykolog, Bobby Zachariae

Det kan være fysiske smerter fra generende arvæv efter brystoperationen, nedsat bevægelighed i arm og skulder, lymfødeme og søvnproblemer. Men også psykiske følger som depression, angst og frygt for tilbagefald. De problemer, som brystkræftpatienterne dør af, er hos mange årsag til nedsat livskvalitet flere år efter sygdommen.

Det er baggrunden for et nyt forskningsprojekt ved Nationalt Center for Brystkræftsenfølger, hvor en tværfaglig forskergruppe med midler fra Knæk Cancer vil undersøge, hvordan brystkræftpatienter kan tilbydes bedre og tidligere behandling for senfølger, end de får i dag.

- I mange år har man fokuseret mere på overlevelse og mindre på livet efter kræft. Men vi ved eksempelvis, at hver femte kvinde, der er behandlet for brystkræft, har smerter næsten hver dag eller hver dag i op til 7-9 år efter afsluttet behandling. Det er jo ikke acceptabelt, fastslår professor og psykolog Bobby Zachariae, som sammen med professor og overlæge Peer Christiansen står i spidsen for projektet.

Få hjælp og viden om senfølger

App skal indsamle data og opdage senfølger

Omdrejningspunktet for projektet er en mobilapp, som skal indsamle viden om brystkræftpatienters symptomer før, under og i opfølgingsforløbet efter behandlingen. De kvinder, der deltager i projektet, leverer selv alle data via appen ved at svare på en række spørgsmål om de symptomer og forandringer, de oplever undervejs, f.eks. nedtrykthed, træthed, søvnproblemer, smerter eller tegn på lymfødem.



Bobby Zachariae, professor og psykolog. Pressefoto

- Målet er at finde sammenhænge og mønstre, der kan være med til at pege på, hvilke patienter der har størst risiko for at udvikle senfølger, og dermed hvem der kan have gavn af støtte og forebyggende tiltag. Selvom vi kender til forekomsten og hyppigheden af senfølger blandt brystkræftpatienter, ved vi stadig ganske lidt om de enkelte patienter, der løber ind i disse udfordringer, og om hvornår i deres forløb det starter, forklarer Peer Christiansen.

På baggrund af data fra appen vil forskerne derfor se på, om der kan være sammenhænge mellem bestemte behandlinger og bestemte typer af senfølger, og om der er noget ved patientens livsstil eller sociale og økonomiske forhold, der bidrager til, at de kan være i særlig risiko for at udvikle senfølger.

- På den måde kan vi sætte tidligere ind med en relevant behandling, så patienten undgår yderligere udvikling af senfølgen. For en senfølge kommer sjældent alene. Ofte ser vi faktisk, at én senfølge kan være årsag til en anden. Hvis man f.eks. har smerter, kan man få søvnproblemer, og når man har svært ved at sove, bliver man mere træt, hvilket igen kan øge risikoen for depression, forklarer Bobby Zachariae.

På sigt skal den viden, forskerne opnår, indgå i nye nationale retningslinjer for opfølgning og behandling af brystkræftsenfølger.

App skal skabe større tryghed

Foruden indsamling af data har forskerne også udviklet en række svarmuligheder i appen, som er tilpasset de specifikke tidspunkter i patientens forløb. For de enkelte patienter betyder det, at appen kan give svar og gode råd i forhold til de symptomer, bivirkninger eller senfølger, de måtte opleve på det givne tidspunkt. I andre tilfælde henviser appen også patienterne til at søge lægehjælp eller opsøge psykolog.

Peer Christiansen, Overlæge og professor. Pressefoto.



Hvis en patient i kemobehandling eksempelvis oplyser søvnproblemer, kan appen informere om, at det kan hænge sammen med behandlingen, og at de fleste får det bedre efter afsluttet behandling. Men hvis de på et senere tidspunkt stadig har søvnproblemer, vil svaret være et andet og koblet med viden og gode råd om søvn og søvnproblemer.

- Håbet er, at det kan skabe større tryghed for patienterne i løbet af deres behandlingsforløb og i tiden efter. For det er meningen, at vi via appen skal følge dem i mange år frem. Men det handler i høj grad også om at klæde patienterne bedre på og hjælpe dem med at træffe nogle velovervejede beslutninger selv, fortæller Peer Christiansen.

- Med appen vil vi samtidig også vise patienterne, at vi tager deres gener alvorligt – og at der kan være hjælp at hente. Mange kan være tilbageholdende med at søge hjælp og have indtrykket af, at de bare skal være taknemmelige for at overleve. Men sådan bør det ikke være, tilføjer Bobby Zachariae.

Læs mere om brystkræft på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk

Et vigtigt værktøj for både patient og læge

Derudover har appen en tredje og vigtig funktion. For de svar, som patienten afgiver, gøres synlige for den behandlende læge. På den måde er både læge og patient bedre klædt på i de løbende kontrolbesøg til at tale om netop det, som er vigtigst for patienten.

- Kvindernes svar indeles i farver i forhold til problemets omfang, og hvis noget bon'er særligt ud, vil lægen få hjælp til at tage emnet op til konsultationen, forklarer Peer Christiansen og fortsætter:

- For patienterne betyder det, at de ikke skal huske på alle mulige gener og spørgsmål, og for lægen betyder det, at vedkommende ved, hvilke problemer patienterne døjer med, og kan fokusere på dem, forklarer Peer Christiansen.

Det seneste år har over 200 kvinder ramt af brystkræft fra Region Midt og Region Nord afprøvet appen, som nu skal tilbydes alle nydiagnosticerede kvinder landet over. Det er ikke muligt at bruge app'en uden nærmere aftale med behandlende læge.

De hyggelige sider



Fettuccine med laks og squash

Mad til 2 personer på 30 minutter

Ingredienser

250 gr. frisk fettuccine, gerne den med spinat

200 gr. frisk laks

200 gr. squash

½ tsk fintrevet skal af øko citron

1,5 dl piskefløde eller tilsvarende fedtfattigt alternativ

Salt, peber og smør til stegning



Fremgangsmåde

Skyl laksen og læg den på et stykke bagepapir med skindsiden nedad.

Drys med salt og peber.

Bag laksen i ovnen i ca. 20 minutter ved 180 grader til den er fast, men saftig.

Skyl squashen imens, og skær den i lange tynde strimler eller skiver. Skyl en øko citron og riv ½ tsk skal fint.

Kog pastaen 2-3 minutter efter anvisningen. Gem ½ kop pasta-kogevand til evt. jævning af retten.

Sauter squashen i lidt fedtstof i en gryde til den bliver blød, men ikke har taget farve. Tilsæt fløde og citronskal, og lad saucen simre, mens laksen tages ud af ovnen. Fjern skindet og pluk laksen i små stykker, som tilsættes saucen. Bland pastaen i saucen og smag til med salt og peber. Er saucen for tyk, tilsættes lidt pasta-kogevand – 1 spiseske ad gangen – til den rigtige konsistens.

Serveres med en spinatsalat

KRÆFTER TIL KRÆFT ADRESSELISTE

**Formand:**

Birgit Skou Ernstsén
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. 23 47 19 46

**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



Annette Kønig
Kirkeager 7
8330 Beder

Tlf. 20 48 84 99

**2. Sekretær**

Lone Riis
N.P. Danmarksvej 3
8732 Hovedgaard

Tlf. 21 27 70 19



Suppleant: Hanne Basse

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 Ernstsén