



# Kræfter til Kræft

Patient og Støtteforening



## Nyhedsbrev

**NR. 104**

**JANUAR 2022**

### **Kommende arrangementer:**

|   |        |
|---|--------|
| Indkaldelse til generalforsamling torsdag den 24. marts | Side 2 |
| Bankoaften torsdag den 24. marts                        | Side 3 |

### **EVENT TORSDAG DEN 5. MAJ**

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| - SÆT KRYDS I KALENDEREN I DAG | Side 4 |
|--------------------------------|--------|

### **Tidligere arrangementer**

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Julebuketter og julegaver uddelt | Side 6 |
|----------------------------------|--------|

|  |        |
|--|--------|
| Medlemstal - Invitér gerne dine bekendte til at blive medlem | Side 8 |
|--|--------|

|   |        |
|---|--------|
| KONTINGENT - husk at få betalt årets kontingent | Side 9 |
|---|--------|

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Tak for gaver og godt samarbejde | Side 9 |
|----------------------------------|--------|

|   |         |
|---|---------|
| Året der gik på afdeling for Blodsygdomme | Side 10 |
|---|---------|

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Kræfter til Kræft donationer i 2021 | Side 12 |
|-------------------------------------|---------|

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>De hyggelige sider</b> | Side 13 |
|---------------------------|---------|

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 3 stk. opskrifter med kylling |  |
|-------------------------------|--|

|              |         |
|--------------|---------|
| Adresseliste | Side 16 |
|--------------|---------|

# KOMMENDE ARRANGEMENTER:

## Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling KRÆFTER TIL KRÆFT

**Torsdag den 24. marts 2022 kl. 19.00**

i Lokalcenter Møllestiens lokaler, indgang Grønnegade 10, 8000 Århus C

### DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab for år 2021.
4. Fastsættelse af kontingent for år 2023
5. Indkomne forslag
6. Arbejdsprogram for det nye år
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer  
Følgende fra bestyrelsen er på valg i år:  
*Winnie Ebling*  
*Birgitte Stentoft Lundberg*  
*Jonni de Linde*  
*Kitty Mogensen*
8. Valg af suppleanter
9. Valg af 1 statsaut. revisor / 2 revisorer
10. Eventuelt

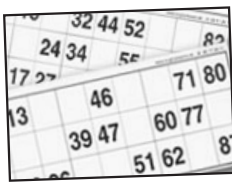
Forslag, som ønskes behandlet under punkt 5 og 6, bedes fremsendt inden 7. marts 2022 til formanden:

Birgit Skou Ernstsén  
Rosendalvej 33, Stautrup  
8260 Viby J  
e-mail: bs@kabelmail.dk

Efterfølgende afholdes der banko, se næste side.

Med venlig hilsen – og PÅ GENSYN!  
Bestyrelsen

**BANKO**



**BANKO**

# **BANKO**

**Torsdag den 24. marts  
efter Generalforsamlingen**

**Så sæt kryds i kalenderen allerede i dag**

og kom med til denne super hyggelige aften og kom  
i en dejlig forårsstemning.

Der bliver rigeligt at spille om i løbet af aftenen, hvor vi alle har  
mulighed for at komme i forårshumor, og foreningen  
vil byde på lidt godt til ganen.

**Ta' gerne naboen og vennerne med.  
ALLE ER VELKOMNE.**

Medlemmer medbringer en lille gave til max 25 kr.  
Ikke medlemmer betaler 100 kr. for at deltage  
og medbringer en lille gave til max. 25 kr.

Alle får udleveret 1 plade, og der kan købes  
ekstra plader for 5 kr. pr. stk.

**Vi håber at se rigtig mange medlemmer m.m.**

**HUSK - SEND OS DIN E-MAIL ADRESSE**

Medlemmer er meget velkomne til at sende mail adresse til

[info@ktaarhus.dk](mailto:info@ktaarhus.dk)

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

# EVENT

## TORSDAG 5. MAJ

### KL. 15.00 - 18.00

**Lokalcentret Møllestien**  
**Grønnegade 10, 8000 Århus C**  
(ligger i Århus Midt, så masser af busser i nærheden,  
samt mulighed for parkering i p-kælder ved lokalcentret,  
eller i Magasins parkeringshus)

**Hermed inviteres ALLE, som har lyst.**

Invitér din familie, venner, naboer, ham eller hende, der har brug for viden til at komme godt igennem et kræftforløb eller, som blot har brug for at komme videre efter et længere kræftforløb, eller blot ønsker mere viden om om de forskellige emner, som udstillerne repræsenterer  
Der vil f.eks. være repræsentanter inden for følgende tilstede :

**Hovedbeklædning / Parykker**

**Mindfulness**

**Hudpleje / Makeup**

**Tatovør**

**Kost**

**Sexolog**

**Yoga og fitness**

**Krop og kræft**

**Medicin**

**Lymfedrænage**

**Cannabis**

**Foreninger der kan hjælpe inden for specifikke kræftområder**  
*(se endelig oversigt over udstillere på [www.ktkaarhus.dk](http://www.ktkaarhus.dk),  
når vi nærmer os 5. maj)*

**Eventet afvikles som en slags messe, hvor man kan gå rundt og spørge og få viden hos alle de forskellige udstillere.**

Man kan tage sig en pause mellem standene, hvor vi byder på kaffe/te og lidt hygge.

Der vil endvidere være mulighed for at købe forskelligt spiseligt i cafeen, og er vejret godt, vil der være mulighed for hygge i centerets have.

Det er **GRATIS** at deltage for alle.

Vi vil dog gerne, at man tilmelder sig på [www.ktkaarhus.dk](http://www.ktkaarhus.dk) under begivenheder eller til Winnie Ebling på tlf. 21754820.

**TILMELD DIG ALLEREDE I DAG :)**

**VI GLÆDER OS TIL AT SE RIGTIG MANGE.**



**SÆT KRYDS  
I  
KALENDEREN  
I DAG**



# TIDLIGERE ARRANGEMENTER:

## STYLINGAFTEN.

Mandag den 4. oktober 2021 havde vi en hyggelig aften, hvor vi fik hints til makeuplægning af Lise Toftild (fra Toftild), samt styling tips af Stylist Helle Bille.

En super hyggelig aften, hvor formanden blev prøvedukke.

Vi tror og håber mange gik hjem med gode fif til at få tøjet til matche ens krop og makeuppen til at ligge perfekt.



## Foredrag med zoneterapeut Bente Brodie

Torsdag den 11. november 2021 havde Kræfter til Kræft et arrangement sammen med DBO, hvor zoneterapeut Bente Brodie fortalte om zoneterapi. Zoneterapi kom til Danmark i 1971 og stammer oprindeligt fra Kina og Ægypten.

Zoneterapi gives til kræftpatienter for at lindre og skabe balance i kroppen.

Bente giver også ansigtsterapi og kranio-sakral terapi.

I forbindelse med behandlingen med zoneterapi, som typisk tager 50 minutter, tilbyder Bente Nada-terapi, som er 5-nåls øreakupunktur.

Det var et spændende foredrag, hvor vi fik indblik i, hvad zoneterapi kan gøre for vores krop.

Sluttelig sagde Bente, at det bedste, man kan gøre for sig selv, er at tage et fodbad og bruge en god fodbadesalt. Det gør noget godt for hele kroppen. Efter foredraget var der mulighed for at prøve zoneterapi, hvilket en enkelt deltager benyttede sig af.

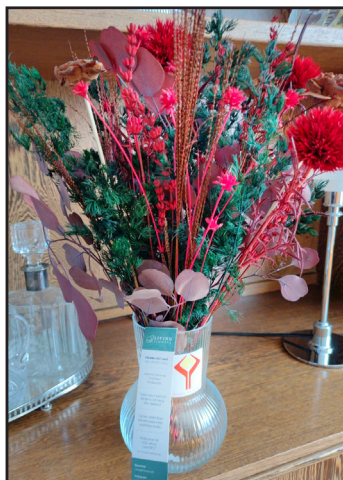


# JULEBUKETTER UDDELT

Igen i år har vi været ude og uddele og sætte julebuketter på kræftafdelingerne.

Ligesom sidste år valgte vi nogle bæredygtige buketter, som kan holde op til 6 mdr., så de kan glæde lidt længere på afdelingerne.

Buketterne kommer fra Living Flowers.



## JULEGAVER TIL INDLAGTE PATIENTER

Den 23. december begav vi os igen ud på kræftafdelingerne med julegaver / lækker chokolade til de patienter, der var indlagt i julen.

Det er en stor glæde at se og mærke, hvad disse julegaver gør.



# MEDLEMSTAL

Vi har i 2021 sagt farvel til 53 af vores medlemmer af forskellige årsager, men den hyppigste grund er manglende betaling af kontingent i 2 år (2020 og 2021). Bestyrelsen har besluttet, 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 11 nye medlemmer, ikke mange, men der er heller ikke gjort noget aktivt for at få flere nye medlemmer i 2021. Vi håber meget, at I alle fortsat vil støtte op om Kræfter til Kræft og betaler årets kontingent, som kun er på 100 kr., så vi kan fortsætte vores arbejde med at gøre forholdene bedre for kræftsyge og deres pårørende.

I kan betale jeres kontingent via banken på reg. Nr. 1551, Kontonummer 4453166 eller I kan bruge MobilePay 20419.

Kræfter til Kræft har virkelig brug for flere medlemmer for at kunne stå stærkere i arbejdet for bedre forhold for kræftsyge og deres pårørende, så har du familiemedlemmer, gode venner og naboer, så tag dem med til et eller flere af vores arrangementer og / eller få dem meldt ind i foreningen, – eller skriv på [info@ktkaarhus.dk](mailto:info@ktkaarhus.dk) eller ved at ringe til en fra bestyrelsen, eller gå på [www.ktkaarhus.dk](http://www.ktkaarhus.dk) og blive meldt ind.





# **HUSK KONTINGENT FOR 2022 - 100 kr.**

I dette Nyhedsbrev er indlagt et girokort til indbetaling af kontingent for det nye år – Der kan indbetales via banken eller MobilePay.

**Banken**  
**Regnr. 1551, Kontonr. 4453166**

**MobilePay**  
**20419**

Som vedtaget på generalforsamlingen i marts 2021 er kontingentet kun 100 kroner, men et ekstra bidrag er naturligvis altid velkomment!

Kontingentet på 100 kr. dækker kun medlemskab for én 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 2021, ikke behøver at betale kontingent for indeværende år.

## **TAK for modtagne gaver og tak for et godt samarbejde**

Bestyrelsen for KRÆFTER TIL KRÆFT siger mange tusinde tak til alle, der i år 2021 har støttet vores forening.

Tak 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**

# Året der gik i Blodsygdomme 2021

Overskriften for året der gik, omhandler i høj grad Covid-19 og følger virkninger heraf.

I januar var antallet af indlagte Covid-patienter på hospitalet på sit højeste og alle afdelinger måtte bidrage med personaleressourcer til de afsnit hvor Covid-patienterne var indlagt.

Samtidig blev de første medarbejdere tilbudt vacciner, og omkring maj havde de fleste ansatte i Blodsygdomme fået 1. stik. Patienter og borgere blev også tilbudt de første vaccinationer.

Den muterede virus kom fra England, og smitterisikoen blev anslået til 50-70 gange større end den kendte virus.

Der blev forsamlingsforbud, forbud mod besøgende på hospitalet, påbud om mundbind og afstandskrav for alle. Der blev indført test af indlagte patienter og personale.

Vi oplever, at patienter med blodsygdomme og særligt knoglemarvstransplanterede passer rigtig godt på at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger med få kontakter, afstand og hygiejne. Det på trods af, at isolation og ensomhed for nogen har været en følgesvend det meste af året.

Ansatte i Blodsygdomme er også omhyggelige med at passe godt på under arbejde og i fritiden og dermed tage ansvar for patienter med påvirket immunforsvar.

Vi har heldigvis kun haft ganske få patienter med Covid-smitte.

I sensommeren fik vi alle en pause på et par måneder, hvor der igen blev åbnet op i samfundet og på hospitalet. Alle nød den frihed med besøg, sociale kontakter og åbning af kulturinstitutioner.

Det betød dog, at vi så det første smitteudbrud blandt personalet, så vi måtte lukke senge en kortere periode i sommer, da en del personale måtte i isolation.

Presset på Sundhedsvæsnet har desværre haft den konsekvens, at vi i lighed med mange andre afdelinger mangler plejepersonale. Covid, beredskab og sommerens langvarige sygeplejekonflikt har trukket store vekslers på personalet, og i efteråret måtte vi lukke 4 senge på grund af mangel på sygeplejersker.

Vi har aftaler med kræftafdelingen og nyresygdomme om at hjælpe med sengepladser, når vi er for pressede.

Regeringen lancerede i december en vinterhjælpepakke, og vi er spændte på hvordan de penge bliver udmøntet og om det kan afhjælpe situationen med mangel på sygeplejersker.

Som nævnt indledningsvist, har Covid præget året og vi står igen med en ny variant, Omikron som er endnu mere smitsom end tidligere.

Personale, patienter og pårørende udviser endnu engang stort samfundssind og lader sig vaccinere med 3. stik, og efterlever tidligere restriktioner endnu inden de anbefales.

Man kan som borger været stolt at leve i et land, hvor tillid til myndigheder er stor, og hvor vi på trods af de mange udfordringer stadig har et af verdens bedste sundhedsvæsener.

**Rigtig godt nytår til alle fra Afdeling for Blodsygdomme.**



# Donationer 2021

2021 har ligesom 2020 været ramt af epidemien Covid-19 og derfor været et stille år med hensyn til donationer.

Vi har dog fået lov til at donere i løbet af året bl.a.:

- En elektrisk hvilestol til Hospice Søholm. Med en fjernbetjening kan patienterne selv få stolen til at bevæge sig til den ønskede indstilling.
- Fyrfadslys og ny julepynt fandt vej til Røntgen og Scanning, Mammografi, Aarhus Universitetshospital.

Foreningen fik afleveret 19 julebuketter fra Living Flowers. Living Flowers gør det i bæredygtige håndbundne buketter af høj kvalitet. Buketterne har en bæredygtighed på min. 6 måneder, så Aarhus Universitetshospital i Skejby, sengeafsnit 1 og 2, Blodsygdomme og Lungeafsnittet og Brystscreeningen i Aarhus og Horsens har glæde af julebuketten langt ind i 2021.

Igen i år blev der afleveret julegaver i form af dejlige chokoladekasser til kræftpatienter indlagt i julen.

Maileg Noel figurerne fra Danske Maileg er for mange danskere blevet et samleobjekt også for Hospice Søholm, som ønskede sig de kære figurer i julegave.



# De hyggelige sider



## SUND BURGER

4 stk. burgerboller

600 g Hakket kyllingekød 7-10% ( ca. 150 g. pr. burger)

1 Iceberg salathoved

Forslag til burgerfyld:

Syltede agurker

Avocado

Tomat

Cheddar

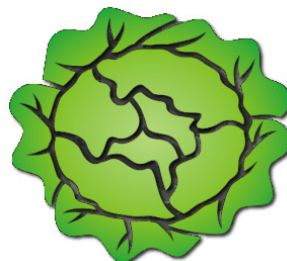
Dijon sennep

Form kyllingekødet til burgerbøffer og drys med salt og peber.

Steg bøfferne på begge sider, på grill eller stegepande, til de er gennemstegte.

Skyl salatbladene og skær dem i store stykker, så de passer til størrelsen på burgerbøffen. (Undgå madspild! Gem alt den salat som skæres fra og lav en salat som tilbehør eller til dagen efter).

Byg din burger med salatbund, burgerbøf og alt dit favoritfyld og server straks.



# Kødboller af kylling i porresuppe

400 g hakket kylling  
2 fed hvidløg, pressede  
2 store porrer, fint hakkede  
4 bagekartofler, i mundrette bidder  
2 løg, finthakket  
50 g persillerod, i små tern  
1,5 l hønsebouillon

Bland det hakkede kyllingekød med de pressede hvidløgsfed og halvdelen af de hakkede løg.

Lad farsen hvile.

Svits de resterende løg, kartoflerne og porrer i lidt olie. Når de er lidt bløde, tilsættes persillerod og hønsebouillon og suppen koges igennem i cirka 10 minutter.

Med en ske formes kødboller af farsen, som kommes i suppen en efter en.

Lad suppen simre indtil kødboller og kartofler er færdigtilberedte.

Opskriften er til 4 personer



# BLOMKÅL / KARTOFFELSALAT MED KYLLING

- 200 g stegt kyllingebrystfilet
- 500 g kartofler, kogte i mundrette tern
- 1 blomkål, i små buketter
- 1 dl mayonnaise
- 2 dl crème fraiche 9%
- 2 tsk eddike – evt. æblecider eller hvidvinseddike
- 2 tsk dijon dressing
- 1 tsk hvidlødspulver
- 1 tsk paprika
- 1,5 løg, finthakket
- 2 store æg, hårdkogte
- 1 håndfuld purløg (gem lidt til pynt)



Skær de afkølede kartofler i mundrette bidder.

Læg blomkålsbuketterne i en skål og hæld kogende vand hen over og lad det hvile tildækket i 10 minutter.

Hæld derefter vandet fra og lad blomkålene dryppe af.

Bland mayonnaise og creme fraiche med eddike, sennep, hvidlødspulver og paprika.

Smag til med salt og peber.

Skær de stegte brystfileter i mundrette tern og hak æggene til små stykker (brug evt. en æggedeler 2 gange).

Hak løget fint og vend det med de afkølede blomkålsbuketter, kartoffeltern, æg og kyllingestykker.

Drys med fint hakket purløg og vend hele portionen med dressingen

Pynt med purløg.

Opskriften er til 4 personer.

# 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](http://www.ktkaarhus.dk)

**e-mail: [info@ktkaarhus.dk](mailto:info@ktkaarhus.dk)**

**Reg. nr. 1551 Kontonr. 4453166**

**Mobilepay 20419**

Nyhedsbrevet udkommer 2 gange årligt  
*READAKTION OG LAYOUT*  
Birgit Skou Ernstsén