



hæmma

Blodcancerförbundets medlemstidning

4 • 2014

**God Jul
och
Gott Nytt År**





COMMITTED TO IMPROVING THE LIVES OF PATIENTS WORLDWIDE

På Celgene arbetar vi med forskning och utveckling inom läkemedel för behandling av inflammatoriska sjukdomar och cancer. Inom inflammatoriska sjukdomar inriktar vi oss på psoriasis, inflammatoriska ledsjukdomar och Crohns sjukdom, och inom onkologi fokuserar vi på multipelt myelom (MM), myelodysplastiskt syndrom (MDS), kronisk lymfatisk leukemi (KLL), non-Hodgkins lymfom (NHL) samt cancer i lungor, äggstockar, bukspottkörtel och bröst.

Vi sätter patienterna främst, och vi strävar efter att utveckla nya och innovativa läkemedel som gör skillnad. Vårt engagemang i att stödja patienterna är starkt. Alla som kan ha nytta av företagets upptäckter ska ha möjlighet att använda dem.

En viktig uppgift för oss är att upptäcka och utveckla läkemedel som förbättrar livet och gör en påtaglig skillnad i människors liv. För att förväntade behandlingsresultat ska uppnås är det viktigt att våra läkemedel används på bästa sätt. Därför arbetar vi med information och utbildning i nära samarbete med läkare, sjuksköterskor och andra yrkesgrupper inom vården.



Celgene AB
Kista Science Tower
164 51 Kista, Sweden
Tel +46 (0) 8 703 1600
www.celgene.se

KANSLINYTT

Julstängt

Förbundskansliet kommer ha begränsade öppettider. Styrts utifrån eventuella kommande begravningar. Telefonen kommer vara bemannad julhelgens klämdagar, mellan 9-12 den 29-30 december 2014, den 2 januari och 5 januari.

Ännu en film publicerad och fler på gång

På förbundets hemsida har vi nu publicerat två utbildningsfilmer, om hotkins lymfom och Kronisk Lymfatisk Leukemi. Näst på tur är Myelom, därefter Myelodyplastisk symtom.

Utdelade stipendier

I slutet av november har blodcancerfonden delat ut utbildningsstipendium på totalt 263 918 kr till 40 stipendiater och 642 700 kr till omvårdnadsprojekt. Tack alla ni som bidragit med pengar till Blodcancerfonden och på så sätt direkt bidragit till att förbättra för blodcancersjuka.

Vårdscancerdagen 2015

Traditionsenligt genomför Blodcancerförbundet i samverkan med resterande medlemmar i Nätverket mot cancer Världscancerdagen den 4 februari 2015. Som vanligt utlovas ett mycket intressant program, mer om detta på Blodcancerförbundets och Nätverket mot cancers hemsida. Nytt för 2015 är att Nätverket mot cancer arbetar på att bredda Världscancerdagen till att möten/event genomföras på fler orter.

Medlem i Blodcancerförbundet via Facebook!

En av förbundets viktigaste påverkanskanaler är vår Facebook sida. Gilla sidan och ta del aktuella händelser. Nu finns det möjlighet att bli medlem i förbundet via Facebook.

Hasse Sandberg

REDAKTÖRSSPALTEN

När jag berättar för vänner och bekanta att jag jobbar som förbundssekreterare för Blodcancerförbundet bemöts jag med respekt, men ofta även en förundran över hur jag står ut att jobba med cancer.

Jag ska inte sticka under stolen med att cancer är och var ett laddat ord även för mig. Mitt engagemang bygger på insikten att behandlingarna mot blodcancer förbättras för varje dag och att vi tillsammans i förbundet gör skillnad.

Jag ställde tidigare i höst en fråga på förbundets Facebooksida om hur ni identifierar er, är ni medlemmar i en handikapporganisation, en intresse- eller en patientorganisation? Svaren var varierande och något som vi borde borra djupare i.

Återkommande får jag frågor från media om medverkan och varje gång är det en utmaning att hitta er som kan tänka er att berätta hur det är att leva med blodcancer. Kan förstå att det inte är som cancerdrabbad man främst vill identifiera sig som, utan istället något mer positivt klingande som jägare, golfspelare eller supporter för ett visst idrottslag.

För att fortsätta vårt framgångsrika arbete med att sätta blodcancersjuka och dess anhörigas situation på kartan är det viktigt att fler av medlemmarna vill berätta om sig och sitt liv. Att ni är många som lever med en blodcancersjukdom.

Hasse Sandberg
redaktör



Foto: Roger Wikström

INNEHÅLL # 4 • 2014

- | | | | |
|---|---|----|--|
| 3 | Förbundsnytt och Redaktörsspalt | 10 | Vårdgester – systematiskt arbete med omvårdnad |
| 4 | Ledare | 12 | Reseberättelse |
| 5 | Svårt för sjuksköterskor att få ledigt för studier | 14 | Notiser |
| 6 | Blodcancerförbundet behöver stödpersoner | 15 | Insändare och Bokrecension |
| 7 | När ansökan om sjukersättning blev en mardröm eller som att delta i en Monte Python-sketch! | 16 | Landet runt |
| 8 | Årets hematologisjuksköterska | 19 | Hämakryset & Sudoku |

**Häma**

BLODCANCERFÖRBUNDET
Box 1386, 172 27 Sundbyberg
Besöksadress: Sturegatan 4, 5 tr
Telefontid: mån–fre 9.00–12.00

Tel: 08-546 405 40

Fax: 08-546 405 49

Plusgiro: 986 58-8

e-post: info@blodcancerforbundet.se

Hemsida: www.blodcancerforbundet.se

Blodcancerfondens gåvoplusgiro:
90 04 21-9

Redaktör

Hasse Sandberg, 070-273 89 72
haema@blodcancerforbundet.se

Ansvarig utgivare

Kerstin Holmberg, 08-831589

Korrekturläsare

Jenny Landegren och Jimmy Larsson-Hagberg

Annonsbokning

Blodcancerförbundets kansli, 070-273 89 72
haema@blodcancerforbundet.se

Grafisk produktion och tryck:

Ågrenshuset, Bjästa 2014

Utgivning: 4 nr/år

Upplaga: 3 400 ex

Prenumeration: Via medlemskap eller 200:- helår

Teknisk information

Papper: SilverBlade Silk 100 gr

Bilder: Levereras i 300 dpi eller högre

Text: Levereras digitalt via e-post alt.

i bifogad Word-fil till haema@blodcancerforbundet.se

Nästa nummer: mars 2015

**MANUS-
STOPP TILL**
häma #1 • 2015
24 februari 2015

Redaktionen ansvarar ej för insänt, ej beställt material.
Vi förbehåller oss rätten att redigera inkomna bidrag.
Allt material lagras elektroniskt.

Eftertryck förbjöds utan redaktionens medgivande.

Blodcancerförbundet ansvarar ej för produkter och tjänster i tidningens annonser.

MEDDELA ADRESSÄNDRING

Glöm inte att meddela adressändring
eller om medlem avlidit.

Tack för din hjälp.

Foto omslagsbild: iStockphoto

LEDARE**KÄRA LÄSARE!**

I morse när jag och Tuva gick till kansliet tog vi vägen längst Råstasjön och jag kunde konstatera att just nu borde den kanske heta Svansjön i stället, tretton stycken vita svanar låg där och guppade i vågorna med huvud och hals elegant ringlande på ryggen. Sju grå och vitspräckliga årsungar simmade i kring, de har bara varit sex förut, men nu har det dykt upp en till med svart huvud, ska bli roligt att se vad det blir av den.

Skrev sist att vi haft mycket att göra och så har det fortsatt, men vi får också mycket gjort. Fler filmer på hemsidan, nytt minnesblad på gång, ekonomisystemet fungerar även om det är mycket som skall in nu i slutet av året. Insamlingen för Blodcancerfonden går bra och vi har delat ut fyrtio stycken utbildningsstipendier och fyra stycken omvårdnadsprojekt fick pengar. Samtliga ligger ute på vår hemsida så det går bra att gå in där och kolla.

Vi kommer att ta oss ann en ny diagnos Talasemi, en allvarlig blodsjukdom som behandlas på hematologmottagningarna.

Ordförandekonferensen fungerade bra med utbildning i hälsoekonomi (HTA) plus att vi hade en livlig diskussion om förbundsstyrelsens och kansliets fortsatta arbete. Hur arbetet skall fördelas, vad förbundet skall göra för föreningarna och tvärt om, vad skall ordförandes roll vara. Kommitté är tillsatt.

Närmaste veckans arbetsuppgifter blir TLV:s dialog forum och HSO:s ordförandekonferens båda två spännande och informativa möten, samt ett antal remisser att svara på.

Efter denna osedvanligt grå november kan vi hoppas på en vit jul. Hur den nu än blir hoppas jag ni alla har en riktigt

GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR



Foto: Hasse Sandberg

KERSTIN HOLMBERG

Svårt för sjuksköterskor att få ledigt för studier

Jag har världens bästa jobb, men... Så svarar ofta den sjuksköterska, barnmorska, biomedicinska analytiker eller röntgensjuksköterska som får frågan om varför hon eller han valt just sin profession. Jag har världens bästa jobb, men jag går till jobbet med högt stresspåslag och en klump i magen.

Inte ens på Florence Nightingales tid var sjuksköterskeyrket ett kall. Ändå lever normen om självuppoffrande sjuksköterskor och barnmorskor som alltid ställer upp för arbetsgivare och patienter kvar än idag. Men vi har fått nog, inte minst för att vi är djupt bekymrade över patientsäkerheten. För att väcka debatten har vi i Vårdförbundet tagit fram antologin ”Genusyrsel och normuppror”. Genusyrseln tar fart när sjuksköterskestudenter, sjuksköterskor och barnmorskor högljutt protesterar och kräver bättre arbetsvillkor, mer inflytande över vårdens organisation, högre ingångslöner, en god löneutveckling, tid till reflektion och möjligheter till fördjupning av kunskaper för att hänga med i den senaste vetenskapliga utvecklingen. Tillsammans är allt detta förutsättningar för att patienten ska få god och säker vård. Men eftersom våra fyra professioner knappt hinner äta lunch eller gå på toaletten vissa dagar finns dessvärre minimalt utrymme för fördjupning och möjligheter att delta i kurser och konferenser. Det pratas ofta om att det är brist

på sjuksköterskor. Det är sant inom specialistområden, men inte när det gäller nyutexaminerade. Det utbildas 4 000 sjuksköterskor varje år. Om de fick bra arbetsvillkor och en lön som matchar utbildning och ansvar så att de stannar kvar då löser vi bristen.

Bristen på specialistsjuksköterskor är däremot akut. Vårdplatser får stängas och operationer skjutas på framtiden. Det är brist inom samtliga specialiteter, inte minst inom cancervården. Idag är det oftast en ekonomisk förlustaffär för sjuksköterskor att specialistutbilda sig vilket leder till att antalet stadigt minskar. Samtidigt blir vården alltmer specialiserad och forskning visar att fler specialistsjuksköterskor ger stora positiva effekter för både patientsäkerhet och samhällsekonomi.

Medlemmar i Vårdförbundet berättar att de sökt och kommit in på specialistutbildning nu i höst, men att de nekas tjänstledighet av sin arbetsgivare. De får helt enkelt inte tag i vikarier. Samtidigt är verksamhetens behov av den specialiserade kunskapen mycket stor.

Vårdförbundet har en konkret idé som vi kallar AST – Akademisk specialisttjänstgöring för sjuksköterskor. I korthet handlar vår idé om att specialistutbildning ska ske inom ramen för en anställning. Modellen liknar läkarnas ST-utbildning, men en skillnad är att sjuksköterskornas utbildning fortfarande ska ges av universitet och högskola.

Vi föreslår tre långsiktiga lösningar: 1. Rätt bemanning. Rätt kunskap ska finnas på rätt plats i rätt tid. Fler legitimerade sjuksköterskor, specialistsjuksköterskor, barnmorskor, biomedicinska analytiker och röntgensjuksköterskor

ger en trygg och säker vård som ökar välbefinnandet hos patienten. 2. Bättre arbetsmiljö med tid för reflektion. Alla behöver vila och återhämtning. Tid för reflektion, fördjupning och förbättringsarbete måste planeras in. 3. Högre ingångslöner och en god löneutveckling är en förutsättning för att rekrytera och behålla kompetent personal.

”Det är alltid billigare att betala arbetskraften dess fulla värde, underbetald arbetskraft blir alltid dyrare.” sa Florence Nightingale redan 1869. Det är lika sant idag. Det krävs en värderingsförändring inom hälso- och sjukvården. Vi måste bort från vårdens mossiga hierarkier till ett modernt tänkande med teamarbete där kunskap inom alla områden värderas. Det är den enda vägen framåt.



Sineva Ribeiro,
Ordförande Vårdförbundet

FAKTARUTA: I Vårdförbundet samlas 112 000 sjuksköterskor, barnmorskor, biomedicinska analytiker och röntgensjuksköterskor. Tillsammans utvecklar vi vården, våra arbetsvillkor och våra professioner. Från sjukdom och diagnos till hälsa och helhet. Boken ”Genusyrsel och normuppror” kan beställas på www.vardforbundet.se.

Är Du den vi söker? Det är inte så märkvärdigt som det låter. Det viktiga är, att du kan lyssna. Ofta är det personer som behöver prata av sig och få höra, hur hade du det när du fick besked om din sjukdom. Du kanske inte har någon diagnos, men har någon i din närhet som insjuknat. Alla är lika värdefulla att anta utmaningen. I dagens IT-värld så kan man hålla kontakt via "Skype" eller telefon. När det gäller utbildningen så står Blodcancerförbundet självklart för kostnaden.

Kom ihåg: Vi arbetar under Tystnadsplikt.

Leif Lachonius

Blodcancerförbundet behöver stödpersoner

Birgitta Dunnington är stödperson och berättar nedan om hur det är att vara stödperson.

ATT VARA STÖDPERSON I BLODCANCERFÖRBUNDET

Vi är alla medmänniskor i den bemärkelsen att vi är "med" andra människor, vare sig vi tycker om det eller inte. Hela tiden! För det mesta tänker vi inte på det, men i vissa situationer tar livet plötsligt en önskad vändning, t. ex. om man själv får en cancerdiagnos eller att en närstående får det. Något får oss då att stanna upp och titta efter: vad har hänt? Var står jag egentligen? Hjälp hur klarar jag detta? Då, just då finns en början till möjligheten att bli en bra stödperson eller man kan också kalla det samtalsvän. Lite längre fram, när vi har förlikat oss med vårt öde och landat i vår situation, då har vi möjligheten att bli riktigt bra stödpersoner. Vi kan då dela med oss av vår unika erfarenhet till någon som är i en liknande situation som vi var tidigare eller kanske fortfarande är, men med en viss distans. Den gemenskap som då kan uppstå, kan bara en som upplevt situationen och varit där förmedla.

PASSAR JAG SOM STÖDPERSON?

Men kan jag? Hur gör jag? Vad säger jag? Här behövs kunskap om

t.ex. vad en kris är, hur ett samtal går till, hur jag lyssnar och hur jag kan stötta utan att behöva ta för mycket ansvar. Jag vill inte heller bli helt uppslukad av både den andres och mina egna känslor. Hur sätter jag gränser? Frågorna är många. Blodcancerförbundet ser till att nya stödpersoner får grundutbildning i en mindre grupp och sedan påfyllning med jämna mellanrum. Blodcancerförbundet/lokal föreningar ordnar också gemensamma träffar för stödpersoner, där man möts under trevliga former, och kan prata om hur det är att vara stödperson.

ATT VARA STÖDPERSON

Uppgiften som stödperson är ideell. Ingen ersättning utgår. De flesta känner ändå att det är värt det, att de får mycket tillbaka. Inte minst i form av den egna känslan av att ha bidragit till att någon annan får stöd och mår bättre. En stödperson blir alltid först kontaktad av en stödsamordnare, en förmedlare som har den första kontakten med den stödbehövande. Som stödperson kan man alltid säga nej till ett uppdrag. Man kanske är på väg ut på resa eller är inne i en period av trötthet.

FÖRSTA SAMTALET

När sen första kontakten med stödbehövande kommer, behöver du som stödperson ha tid att lyssna

under den tid ni bestämt. Det är inte meningen att du ska vara tillgänglig dygnet runt. Du behöver ha en avskild plats och lugn och ro, så du kan prata ostört. Du har självklart en etisk tystnadsplikt. Oftast börjar den stödbehövande att berätta. Du ställer kanske några öppna frågor för att hjälpa till, annars handlar det oftast om att lyssna och samla in information. Du, som stödperson bidrar med dina egna erfarenheter, tankar och känslor, om hur du har det och uppfattar din situation. Kommer medicinska frågor så är det viktigt att hänvisa till ansvarig läkare eller till annan profession där frågan hör hemma. Ett bra sätt att sedan avsluta samtal är att summera vad som sagts och höra efter vem som tar kontakt nästa gång och när. Hur kontakten sen kommer att se ut bestämmer stödpersonen tillsammans med den stödbehövande. Ibland räcker det med ett fåtal kontakter och i vissa fall blir det fler. Oftast sker kontakten på telefon, ibland via mail, några träffas en eller flera gånger och någon gång hittar man en vän för livet.

Välkommen som stödperson – du behövs!

Birgitta Dunnington

Glöm inte

Vi arbetar under Tystnadsplikt

När ansökan om sjukersättning blev en mardröm eller som att delta i en Monte Python-sketch!

Att flytta från Norge till Sverige medan min ansökan om sjukersättning behandlades av försäkringskassan blev en mardröm. Eller som att delta i en Monte Python-sketch, om man är lagd är det hållet!

Jag bodde i Norge från 1999 till 2011. År 2002 fick jag veta att jag har myelom. Jag har aldrig kommit tillbaka till heltidsarbete efter det, och i mars 2011 blev jag tvungen att söka om 100% sjukersättning. Eftersom jag har arbetat både i Norge och Sverige, så har jag rätt till sjukersättning från båda länderna. Jag lämnade in ansökan i Norge, och enligt EES-avtalet ska då den norska försäkringskassan sända min ansökan vidare till den svenska försäkringskassan. Jag ska bara behöva ansöka på ett ställe.

I november 2011 flyttade jag tillbaka till Sverige. Då hade jag fått 100% sjukersättning från Norge, men Försäkringskassan i Sverige hade inte fattat något beslut. Jag ringde för att höra hur lång tid det kunde ta, och fick veta att de skulle bli klara i april.

I maj, när jag fortfarande inte hört något, ringde jag igen. Då fick jag veta att mitt ärende flyttats från utlandsavdelningen till en handläggare på mitt lokala kontor i Stockholm. Jag ringde honom, och han blev väldigt glad för att jag tog kontakt; han kunde nämligen inte göra något i saken utan att först prata med mig. Men själv hade han inte sökt kontakt med mig på de sex månader han haft ansvar för ärendet! Enligt försäkringskassans serviceåtagande skulle han kontaktat mig inom en vecka!

Vi avtalade ett möte, och på det ville han att jag skulle skriva en ny ansökan och komma in med ett nytt läkarintyg.

- ”Men du har ju redan en ansökan från mig?”

- ”Nej, jag har en ansökan från en i utlandet boende person, men eftersom du inte bor i utlandet längre så är det inte längre en ansökan.”

- ”Men du har ju fått min ansökan överförd från utlandsavdelningen!”

- ”Ja”

- ”Och där var den en ansökan!”

- ”Ja, det stämmer.”

- ”Men nu är den alltså inte det längre?”

- ”Just det.”

- ”Och vad är den nu, då?”

- ”Ja, man kan kanske betrakta den som en information om att du existerar och kan vara intresserad av 100% sjukersättning.”

- ”Men du förstår väl att jag inte kan lämna in en ny ansökan med dagens datum, när jag redan har lämnat in en ansökan daterad för över ett år sedan!!!”

- ”Jo då, det ska gå så bra, jag ska hjälpa dig att fylla i blanketten.”

Så jag fyllde i en ny ansökan och skrev i kommentarfältet att detta var ett komplement till tidigare ansökan.

Han förklarade att han inte kunde garantera att han skulle bifalla min ansökan, men att jag inte skulle vara orolig för det. I så fall skulle jag bli placerad på en skyddad verkstad, men han skulle följa med mig dit och se till att allt gick bra.

Jag blev tvungen att be min nya läkare att skriva ett utlåtande, trots att Försäkringskassan redan hade utlåtandet från min norske läkare som följt mig under många år.

Så fick jag beslutet, jag beviljades full sjukersättning från en tidpunkt baserad på ansökningsdagen i maj 2012. Trots att min ansökan inlämnats i Norge i mars 2011. Jag förlo- rade alltså ett drygt års ersättning!

Och inte ett ord i handlingarna om att min ursprungliga ansökan, trots att jag tydligt hade hänvisat till den på blanketten jag nyligen fyllt i!

Enligt försäkringskassans rutiner ska man först klaga hos deras egen klagoinstans. Det gjorde jag naturligtvis, och på min födelsedag (!) ringde en trevlig dam och sa ”Ursäkta, vi har gjort jätte-fel!” och jag fick min ersättning baserad på datum för den norska ansökan. Jag frågade om hon också tagit itu med den rutinsvikt som lett till felet, och hon berättade att de hade lärt upp sina handläggare över hundra gånger om när ett ärende ska anses påbörjat, men att de tydligen måste göra det en gång till.

Då blev det extremt tydligt för mig att Försäkringskassan hade allvarliga problem med sin ärendehantering. Visserligen hade jag fått rätt, men tänk om andra råkar lika illa ut! Jag bestämde mig för att göra en JO-anmälan för att veta att jag gjort allt som står i min makt för att rätta till felet.

Och JO gav mig rätt på alla punkter!

Ewa Ekstrand

FAKTARUTA

Att JO-anmäla

Anser man att man själv eller någon annan blivit felaktigt behandlad av en myndighet eller en tjänsteman vid handläggningen av ett ärende kan man klaga hos JO.

På JOs hemsida www.jo.se kan man läsa vilka JO kan granska och vad en anmälan bör innehålla. Där kan man också göra anmälan.

Årets hematologsjuksköterska 2014

INGELA FORSBERG LARSSON har utsetts till Årets Hematologsjuksköterska av HEMSIS (Hematologisjuksköterskor i Sverige) för bl.a. sitt engagemang av psykosociala aspekter i omvårdnad av hematologipatienter på enheten för Hematologi och Koagulation på Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg.

Ingela har arbetat på hematologen sedan 2001, först inom slutenvården och numera på öppenvården där hon är knuten till MPN-teamet. "Det var ingen självklarhet att jag skulle bli sjuksköterska", säger Ingela. Det var inte förrän jag själv drabbades som förälder till ett cancersjukt barn, som inte överlevde sin sjukdom, som tanken började växa fram att utbilda mig till sjuksköterska.

Ingela är mycket stolt över sin utnämning och det är en ära i att få kalla sig "Årets hematologisjuksköterska", säger hon. Nomineringen gjordes av kollegan Inger Andersson med bl.a. motiveringen: "Trots stress och hård arbetsbelastning så tar hon sig tid att ta tag i frågor som rör patientens och närståendes psykosociala välbefinnande."

En del av Ingelas arbetstid ägnar hon åt att ge råd och stöd via "Mina Vårdkontakter" på Hematologens hemsida. Patienter och anhöriga kan skicka frågor och funderingar till "Mina Vårdkontakter" för hematologipatienters räkning som sedan Ingela svarar på själv eller ser till att de kommer i kontakt med rätt person. Hon är en del av en grupp som håller på att förbättra hemsidan för att göra den mer informativ.

Ingela är dessutom Barnrättsombud och engagerar sig stort i denna fråga. Hon arbetar för att barn ska känna sig trygga och välkomna både till mottagningen och slutenvården. Genom en donation från Blodcancerförbundet i Västsverige har hon möblerat en "barnhörna" på sektionens två dagrum. Ingela har också utformat ett informationsblad som är till för patienter med minderåriga barn.

Undertecknad har själv arbetat med Ingela och håller helhjärtat med att hon är värd utnämningen, det är bara att gratulera och jag vet att Ingela kommer att fortsätta med det viktiga arbete som hon utför.

Anna-Stina Granström



Blodcancerförbundets föreningar

Är du patient eller anhörig, kanske vill du helt enkelt ge ditt stöd till blodcancersjuka runt om i vårt land – välkommen att bli medlem.

**BLODSJUKAS FÖRENING
PÅ GOTLAND**
Therese Sjögren
Sömmerskegatan 2, 621 53 VISBY
Bankgiro: 5290-6609, tel: 070 438 16 29

**BLODSJUKAS FÖRENING I
SÖDRA SJUKVÅRDSREGIONEN**
Anita Myrkvist
Järnvägsgatan 9, 340 10 LIDHULT
Plusgiro: 32 34 48-1, tel: 035-911 22

**BLODCANCERFÖRENINGEN
SKARABORG**
Marie-Anne Blondell
Södra vägen 24, 465 NOSSEBRO
Tel: 0732-910025
Bankgiro: 138 05 62-7

**BLODCANCERFÖRENINGEN
VÄSTSVERIGE**
Ronald van Veen
Hallonvägen 19, 448 37 FLODA
Bankgiro: 384044-4, tel: 0733776020

**BLODCANCERFÖRENINGEN
HALLAND**
c/o Therese Tellqvist
Doktorsgatan 6, 305 75 GETINGE
Bankgiro: 5102-3091, tel: 035-707 50

**BLODCANCERFÖRENINGEN I SYDÖSTRA
SJUKVÅRDSREGIONEN**
c/o Jerker Pernrud
Strågatan 1, 58955 LINKÖPING
Bankgiro: 680-4405, tel: 070-8887185
pernrud@gmail.com

**BLODSJUKAS FÖRENING I
ÖREBROREGIONEN**
Monika Knutsson
Ringgatan 26, 703 42 ÖREBRO
Plusgiro: 19 21 34-5, tel: 019-611 19 15

**BLODCANCERFÖRENINGEN
I STOCKHOLMS LÄN**
c/o: Bennerstam
Skebokvarnsvägen 328, 12450 BANDHAGEN
Tel: 0722-685225
E-post: stockholm@blodcancerforbundet.se

**BLODCANCERFÖRENINGEN I
UPPSALA SJUKVÅRDSREGION**
Lena Lambrell
Kristinagatan 12, 745 30 ENKÖPING
076 80 49 551
lenalambrell@telia.com

**BLODSJUKAS FÖRENING
I VÄSTERNORRLAND**
c/o Ann-Christine Lindqvist
Katarinavägen 10, 856 43 SUNDSVALL
Plusgiro: 495 19 14-3, tel: 060-12 98 07

**BLODCANCERFÖRENINGEN
JÄMTLAND/HÄRJEDALEN**
Torsten Andersson
Orionvägen 10, 831 55 ÖSTERSUND
Plusgiro: 33 85 82-0, tel: 070-3256531

**BLODCANCERFÖRENINGEN
I ÖRNSKÖLDSVIK**
c/o Marie Lindgren
Banafjäl 176, 891 96 Arnäsfall
Plusgiro: 1469477-2, tel: 070-6684481

BLODSJUKAS FÖRENING VID NUS
c/o: Ewa Jonsson
Kronoskogsvägen 113, 90361 UMEÅ
Tel: 090-701868, 070-3928142
Plusgiro: 482 58 51-1

**BLODCANCERFÖRENINGEN
I NORRBOTTEN**
Margot Rosenberg
Gitarrstigen 10, 982 35 GÄLLIVARE
Plusgiro: 91 93 80-6, tel: 0970-107 78

Kom ihåg, patienternas röst är viktig!

Med dessa ord avslutade Rebecca Liné Olsson, från företaget Spring time, sin föreläsning på ordförande konferensen i Stockholm den 18:e oktober i år. Hon hade precis berättat om rollen som patientorganisationerna har i debatten kring vård. En mycket intressant föreläsning inom ramen för en utbildning som ordföranden i blodcancerförbundets lokalföreningar fick på konferensen.

Det var första gången för mig att få delta på denna konferens. Den äger rum 2 gånger per år. Det är på dessa dagar att vi kan utveckla våra kontakter med varandra, utväxla erfarenheter och idéer, stämma av hur det går med blodcancerförbundets arbete, lära känna de andra som är

aktiva inom förbundet, jämföra olika aspekter av våra föreningar samt umgås med det jag brukar kalla kollegor i sjukdomen.

Programmet var fullspäckat med utbildning på förmiddagen, avrapportering av förbundets olika nationella, politiska och omvärldsrelaterade aktiviteter, diskussion om hur vi tar hand om våra medlemmar, förslag på att skapa ännu bättre strukturer för föreningarna kring stadgarna, en genomgång av de filmer som Förbundet skapar om de olika diagnoser inom blodcancer, och som ligger på hemsidan som informationsmaterial, samarbete med Regionala Cancer Centrum, Nätverket mot cancer samt några andra aktörer som berör cancer- och patientfrågor och som avslutades med en kort summering av årets verksamhetsplan av förbundets ordförande Kerstin Holmberg. Hon närmar sig slutet av sitt uppdrag, så under den avslutande middagen passade vi på att lyssna på hennes erfarenheter som ordförande

i Blodcancerförbundet. Mycket imponerande!

Utbildningen på förmiddagen handlade om processen för framtagning av medicin, forskningsutmaningar inom vetenskapen, marknadsföring, politik och inte minst etik, de olika aktörer som finns med i beslutsfattandet om en medicin får användas eller ej, subventioneras samt vilken roll patientrelaterade intresseorganisationer har. Den korta summeringen är att hela processen från idé till framgångsrik medicin kan ta upp till 10 år. En stor del aktörer är med i processen: forskare, läkare, kemister, farmaceuter, jurister, marknadsförare, ekonomer, politiker, nationella läkemedelsverk, supranationella läkemedelsverk, sjukhus, vårdcentraler och inte minst – patientorganisationer.

Tack Blodcancerförbundet, för denna dag!

Ronald van Veen
Ordförande Blodcancerföreningen
Västsvrige

Tack från årets hematologsjuksköterska

Jag vill med dessa rader tacka så väldigt mycket för en fantastisk generös gåva i samband med min nominering till årets hematologsjuksköterska. Jag är mycket glad och stolt över nomineringen och

vill också påpeka att det var särskilt trevligt att ni på Blodcancerförbundet såg till att jag hamnade i GP. Inte så mycket för att just få hamna i GP, även om det är stort i sig, utan för att de människor jag engagerar

mig för, på detta sätt också fick ta del av händelsen. Många hör av sig till mig. Även f.d. patienter och anhöriga. Det värmer...

Ingela Forsberg-Larsson

VILL DU VETA MER OM MULTIPLELT MYELOM?

Du som patient eller anhörig kan besöka www.mm-info.se. Där hittar du också information kring symtom och hur sjukdomen kan påverka vardagslivet för de som drabbas.

WWW.MM-INFO.SE

Janssen-Cilag AB Box 7073, 192 07 Sollentuna, Tel 08-626 50 00, Fax 08-626 51 00, www.janssen.se



Vårdgester – systematiskt arbete med

I våras tillbringade jag tre veckor på Vidarkliniken i Järna utanför Södertäljet. Deras läkare och sjuksköterskor är utbildade både inom skolmedicin och antroposofisk medicin. Målsättningen är att komplettera den gängse behandlingen med antroposofisk läkekonst, konstnärliga och fysikaliska terapier och antroposofisk omvårdnad. Min läkare på Karolinska sjukhuset hade remitterat mig till cancerrehabilitering, och Vidarkliniken var en av de kliniker jag fick välja på.

Jag blev imponerad av deras systematiska arbete med omvårdnad. På Vidarkliniken möts man som en hel människa, inte bara som en kropp med fysiska symptom. De har identifierat tolv omvårdnadsbehov hos allvarligt sjuka patienter, som kan identifieras mer eller mindre tydligt: de tolv vårdgестerna. Gemensamt möter personalen varje patient med den vårdgest som hon har behov av. Sådär beskriver man arbetssättet: Patienten kommer för att hon är fysiskt eller psykiskt utmattad eller tyngd. Den första uppgiften består alltså i att avlasta henne: patienten ska känna sig lättad över att tas om hand.

På sjukhuset ska patienten inte behöva konfronteras med de krav som annars möter henne i vardagen.

Hon kan vara trygg och ska kunna lita på att vårdpersonalen ställer upp för att beskydda henne. På så vis blir det möjligt att skapa utrymme, kanske ett inre rum där man kan börja ordna allt, till exempel genom att berätta för andra.

Det nyvunna utrymmet är ännu mycket känsligt, och det är därför personalens uppgift att hölja in det, ge patienten en upplevelse av trygghet.

Sedan finns förutsättningarna för att utjämna det hos patienten som har hamnat i obalans. Det kan göras på olika sätt. På Vidarkliniken används t ex rytmiska insmörjningar.

När balansen väl håller på att infinna sig är det dags att stimulera patienten till livet efter sjukhusvistelsen. Nya perspektiv ska öppnas, nya idéer kläckas, kanske genom ingående samtal med patienten.

Det är nu det är möjligt att återbelasta patienten, även om belastningen har en helt annan karaktär än den som ledde till sjukdomen. Vidarkliniken erbjuder sina patienter en kreativ form av ”belastning” genom kostterapi och läkeurymmi (rörelseövningar).

Tål patienten återbelastning kan man tänka på att väcka hennes livskänsla på nytt. Hennes självkän-

dom ökar, hon börjar förstå sjukdomsprocessen och kan orientera sig i riktning mot en ny livsuppgift. Det är viktigt att bekräfta patienten som den personlighet hon är. Till det hör också insikten att hon inte är identisk med sin sjukdom.

Stärkt på det sättet kan patienten resa sig, uppleva sin egen självständighet.

Patienten kan nu rena sig från alla moment som tidigare tyngde henne. Hon tillfrisknar eller återhämtar sig, känner sig uppfriskad och upplever sig som nyfödd, dags att gå hem.

För att så långt som möjligt hindra återfall, eller från att en kronisk sjukdom åter accelererar, ska patienten få instruktioner för att kunna nära sig själv. Det kan naturligtvis handla om rent konkreta dietförslag, men också mer bildligt talat om ett tillvägagångssätt att vårda sin egen hälsa.

Det är säkert fler än jag som känner igen sig i denna beskrivning av den mentala resa det innebär att drabbas av en allvarlig sjukdom. Och det är nog också många med mig som har saknat ett medvetet bemötande från sjukvården när det gäller patienters mentala behov, behov som alltså är tämligen lika för de flesta allvarligt sjuka.



omvårdnad

Om sjukvården stärker oss allvarligt sjuka i vår förmåga att leva ett gott liv med vår sjukdom, så ger det bättre vårdkvalitet och därmed ökad livskvalitet. Och jag är övertygad om att vi också skulle känna oss mindre sjuka, och därmed kosta mindre i sjukvården. Blodcancerförbundet delar i år för första gången ut stipendier till projekt som ska utveckla omvårdnaden inom vården. Jag hoppas att det leder till nya arbetssätt, som tar hänsyn till hela människans behov. Vidarkliniken visar att det går att arbeta systematiskt med omvårdnad!

Ewa Ekstrand

FAKTARUTA

Vidarkliniken har vårdavtal med många landsting

Kontaktuppgifter till Vidarkliniken:

HEMSIDA

www.vidarkliniken.se/sjukhus

E-POST

sjukhus@vidarkliniken.se

TELEFON

08-551 509 00

POSTADRESS

Vidarkliniken, 153 91 Järna

BOKUTLOTTNING

Ni kanske är mitt uppe i den värsta julstressen med inhandling av julklappar och lagande av julmat. När det har lugnat ned sig kan det vara skönt att få rå om sig själv med en god bok. Därför lottar Haemaredaktionen ut två stycken bokpaket med olika innehåll.

Paket 1. Deckare

Paket 2. Drama

Skicka vykort till

Blodcancerförbundet

Box 1386, 172 27 Sundbyberg

Märk vykortet med julbok och vilken av bokpaketen som ni hoppas vinna.

Vi vill ha vykortet senast den 18 februari.

Hæmatomten lottar ut fotobok!

Hæ matomten lottar ut fem exemplar av Face of courage and Hope, en intressant och gripande fotobok där man ges möjlighet att följa 16 inspirerande resor med personer som lever med KML.

Skicka ett vykort till

Blodcancerförbundet, Box 1386, 172 27 Sundbyberg

VINNARE & LÖSNINGAR FRÅN # 3 • 2014

EV. VINSTSKATT BETALAS UTAV VINNAREN

VINNARE

Böcker
Karin Svedberg
Själevad
Solveig Rosén
Wittsjö
Irene Johansson
Varekil
Marita Andersson
Alingsås.

Vinnare av Kryss i Haema nr 2-2014
Henry Nordling
Mockfjärd
Annika Eklund Asp
Leksand

Vinnare av Sudoku
Monica Flodman
Lärbro
Rosa Falk
Rönninge

S		K		V		A		L		P		A		B		O		K		R	
T		O		A		L		K		O		V		Å		R		A		A	
T		V		I		L		A		V		A		A		A		A		A	
K		R		O		K		I		G		A		A		A		A		A	
R		I		S		A		D		N		D		T		A		S		S	
O		S		E		M		I		A		P		A		T		A		S	
K		V		A		R		O		S		T		R		O		N		A	
Å		E		T		T		J		E		T		O		N		D		I	
K		R		Å		V		A		V		I		N		T		E		R	
A		R		T		Å		R		E		R		O		A		N		S	
P		E		T		R		Å		R		S		A		L		Å		G	

1	4	8	6	3	5	2	7	9
2	7	3	1	4	9	8	5	6
9	5	6	2	8	7	4	1	3
5	3	7	9	2	8	6	4	1
6	8	9	7	1	4	3	2	5
4	2	1	3	5	6	7	9	8
7	1	4	5	6	3	9	8	2
3	9	2	8	7	1	5	6	4
8	6	5	4	9	2	1	3	7

European Cancer Rehabilitation & Survivorship Symposium, ECRS.

Köpenhamn, 8-9 september 2014.

Vartannat år anordnar ACTA Oncologica ett symposium där cancerrehabilitering står på agendan. Tack vare ett stipendium från Blodcancerförbundet fick jag möjlighet att åka dit även i år, jag var där för två år sedan i samband med det projekt inom Cancerrehabilitering som vi då genomförde vid Hallands sjukhus Halmstad.

Jag är sjuksköterska inom hematologi och jobbar sedan ett par år tillbaka som kontaktsjuksköterska men även på vår Dagvård där vi ta emot patienter med olika hematologiska sjukdomar. I samband med ovan nämnda rehabiliteringsprojekt gick jag en utbildning i psykosocial onkologi och rehabilitering och fick där upp ögonen för hur viktigt det är med rehabilitering och att det är något som måste finnas med under hela sjukdomstiden och även efteråt.

Jag tog tåget ner till Köpenhamn på söndagkvällen och mötte upp med mina kollegor från Rehabkliniken som redan var där. De hade ägnat söndagen åt workshops samt studiebesök på Köpenhamns Center för Cancer och Hälsa. Detta är ett rehabiliteringscenter som är till för alla cancerberörda, även anhöriga och närstående. Ett fantastiskt ställe som jag besökte för två år sedan då det bara varit öppet i drygt ett år. Här kan man vara med i olika grupper, samtala, få fysisk och psykisk rehabilitering, träffa andra i samma situation i deras café samt mycket mera.

Efter en trevlig middag på en av stans många mysiga restauranger och diskussioner kring hur vi på bästa sätt skulle lägga upp morgondagens agenda för att få med oss så mycket som möjligt bland alla föreläsare sa vi god natt.

Måndag morgon, frukost kl. 8 och sedan en kort promenad till konferenshotellet där folk från hela Europa samt även USA och Australien nu började samlas. To-

talt ca 350 deltagare var anmälda till årets symposium. Först ut var storsalsföreläsning med fyra olika aspekter; Selfmanagement, e-hälsa, musik och hälsa samt hjärtsjukdom som biverkan efter behandling för Hodgkin lymfom. E-hälsa var ett spännande fält där ett danskt projekt med hjälp av Smartphones, appar och annan teknisk apparatur ger patienterna en större frihet att sköta sin sjukdom och med teknikens hjälp snabbt få stöd för att förhindra försämring eller förebyggande komplikationer.

Man blir hungrig även av att bara lyssna och Tivoli Conference Hotel har fantastiskt god mat och dukade upp ett dagnande buffébord med både varm och kall mat samt läckra efterrätter. Efter en timmes lunch valde jag att lyssna på fyra kortare föreläsningar som alla på olika sätt berörde fysisk aktivitet och cancer. De var alla överens om att fysisk aktivitet bara är till godo och bl.a. kan påverka känslan av fatigue i positiv riktning men att det behövs mer cancerspecifika program och riktlinjer.

Under kaffepausen gavs det tillfälle att titta på de över 100 posters som fanns representerade och lägga sin röst på de tre bästa. Jag fastnade speciellt för några. En beskrev en studie i Köpenhamn där män med prostatacancer som behandlades antihormonellt fick träna fotboll regelbundet och där man i jämförelse med kontrollgruppen fann att de ökade på sin muskelmassa och hade bättre kliniska värden. Förutom att de också hade väldigt roligt

tillsammans! En annan studie från Köpenhamn utvärderade ett rehabiliteringsprogram för de som genomgått stamcellstransplantation. De fick sex veckors fysisk träning under tillsyn, avslappningsövningar samt stödjande samtal och rapporterade alla en känsla av ökad förståelse och kontroll av sin situation. Sista storföreläsningen berörde de utvärderingar som patienter i vissa kliniska studier gör angående sitt hälsotillstånd. Om dessa utvärderingar kunde användas mer i klinisk vardag kan det hjälpa vården att optimera och individualisera behandlingarna.

Kvällens gemensamma middag smakade bra och vi avslutade med en drink i Skybaren med utsikt över Copenhagen by night!

Tisdagmorgon startade vi med en gedigen hotellfrukost innan första föreläsningen halv nio. En professor från England föreläste om fatigue och hur vanligt det faktiskt är bland både cancerbehandlade och långtidsöverlevande. Så många som 60-90% av de som genomgår cancerbehandling upplever symtom och mellan 30-75% av långtidsöverlevande. Det är en subjektiv upplevelse som beskrivs som ett av de största problemen i det dagliga livet. Orsakerna är ännu inte klarlagda och varierar också från diagnos, person och behandling. Även här var fysisk aktivitet viktigt.

Förmiddagen fortsatte med intressanta föredrag om hur sexualiteten påverkas av genomgången cancerbehandling och hur man på olika sätt kan stötta både de drabbade



och deras partner. Perifer neuropati som biverkan efter cytostatika, ned-satt hormonell funktion efter auto-log stamcellstransplantation samt mer bevis på att fysisk aktivitet är det som rekommenderas avhandla-des också. En viktig påminnelse var att även i ett palliativt skede av en cancersjukdom är det viktigt med individanpassad rehabilitering.

Även tisdagens lunchbuffé var fan-tastisk och trots att jag nu började känna mig rätt så fullmatad av både nya intressanta rön och idéer samt all god mat var eftermiddagens program lika intressant som allt annat. Ett fantastiskt projekt från Århus bestod av klassisk musik som spelades live medan patienten fick sin cytostatikabehandling. För-hoppningen var att kunna minska biverkningar och stress utan farma-kologisk behandling.

Årets symposium närmade sig sitt slut och på tåget hem till Sve-rige summerade vi en del av det vi hört och sett. Våra reflektioner var att det fortfarande pågår mycket forskning på att kartlägga rehabi-literingsbehov men att det är få kon-kreta studier på vad och hur vi ska utöva rehabiliteringen. Fysisk akti-vitet fick mycket utrymme. Vi vet nu att det både förebygger och är bra under och efter behandling för cancer men vi vet ännu inte exakt vilken träning och i vilken dos som det ska utövas för bästa resultat. Frågan blir då om vi ska vänta på ännu mer forskning innan vi börjar omsätta det vi redan vet i prakti-ken? Denna och många fler tankar hade vi med oss hem.



Cellterapi tog bort tumören hos svårt sjuka leukemipatienter

Källa: Dagens medicin

Nio av tio patienter med långt framskriden akut lymfatisk leukemi, ALL, blev sjukdomsfria efter behandling med genetiskt modifierade immunceller. Hos många kvarstod effekten länge, enligt en ny studie i tidskriften *New England Journal of Medicine*.

– Det här är helt makalöst bra resultat i en grupp patienter där vi i dag egentligen inte kan erbjuda någon effektiv behandling. Jag hoppas att resultatet kan bekräftas och att behandlingen så småningom, trots att den är mycket avancerad, kan börja användas i klinisk rutin, säger Helene Hallböök, överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och sammankallande i ALL-gruppen inom Svensk hematologisk förening.

Hematologföreningens nye ordförande vill vara patientens advokat

Källa: Onkologi i Sverige 5-2014

”Vi hematologer bör vara advokater för vår patientgrupp. Även om det skett revolution när det gäller handlingsmöjligheter så är patienter med blodcancersjukdomar på många sätt fortfarande en eftersatt grupp i vårt land”. Det säger Ulf-Henrik Mellqvist, som är ordförande för Svensk förening för hematologi.



Rehab för livet

Rehab handlar hos oss om återhämtning, att utvecklas och skapa något nytt. Ditt skräddarsydda program kan innehålla t ex vattengymnastik, mindfulness, tid för reflektion, samtal med andra och föreläsningar. Och viktigast av allt – du får värdefull kunskap med dig hem.

Tel 08-791 14 18, www.brackediakoni.se/sfaren

Nordiskt symposium om MPN belyste snabb utveckling

Källa: Onkologi i Sverige 5-2014

Ny kunskap, men också nya frågor, stod på agendan i diskussionen kring Nordic Scientific Symposium on MPNs 2014. Det handlade om aktuella data kring de sällsynta blodcancersjukdomarna myelofibros, polycytemia vera och essentiell trombocytemi.

Klinisk prövning med CAR T-Celler äntligen igång i Uppsala.

Källa: Onkologi i Sverige 5-2014

CAR T-celler är en form av immunterapi som visat extraordinära behandlingssvar i kliniska prövningar de senaste åren, framförallt vid behandling av refräktära patienter med B-cells leukemi och Lymfom.

Cancerpatienter kan delta i behandlingsstudier i hela regionen

Källa: Landstinget i Östergötland

En regional klinisk prövningsenhet inom cancervården är på väg att byggas upp i sydöstra sjukvårdsregionen. Syftet är att patienter ska få större möjligheter att delta i behandlingsstudier.

– Det ger patienter tillgång till nya läkemedel och kunskaper till vården, säger Curt Peterson, professor i klinisk farmakologi vid Hälsouniversitetet i Linköping.

Nya studieresultat för det immunonkologiska läkemedlet pembrolizumab

Källa: Dagens medicin

Nya studieresultat för det immunonkologiska läkemedlet pembrolizumab, nu vid behandling av klassiskt Hodgkins lymfom och trippelnegativ bröstcancer

Under december 2014 presenteras för första gången data för PD-1 hämmaren pembrolizumab vid behandling av patienter med klassiskt Hodgkins lymfom (ASH Annual Meeting 2014) och trippelnegativ bröstcancer (SABCS 2014). Sammantaget har då data för pembrolizumab vid sju olika tumörtyper redovisats.

Den 8 december på ”56th American Society of Hematology (ASH) Annual meeting” presenteras för första gången data för pembrolizumab vid behandling av patienter med klassiskt Hodgkins lymfom under rubriken “PD-1 Blockade with the Monoclonal Antibody Pembrolizumab (MK-3475) in Patients with Classical Hodgkin Lymphoma After Brentuximab Vedotin Failure: Preliminary Results From a Phase 1b Study (KEY-NOTE-013)”.

Hej!

Vår förening i Skaraborg har haft en träff efter önskemål från medlemmar. En kurator på Haematologen i Lidköpings sjukhus berättade och visade oss var man kan söka fondpengar. Det finns 9 olika fonder i Skaraborg som kan vara aktuella.

Ingen av oss som deltog på informationen hade fått någon uppgift om detta under vår sjukdomstid. När jag var sjuk i början på 90-talet och dessutom hade familj med 4 barn skulle ett bidrag från en fond gjort att min och min makes oro över ekonomin hade minskat lite. Att söka fondpengar mitt i all oro kunde jag eller min make inte räkna ut. Jag tror att många tror att en kurators uppgift till största delen är att reda ut känslor. Men att hjälpa oss söka fondpengar är ett av hennes uppdrag. Hur ska hon veta när hon behövs? Inte tror jag det är när vi är nysjuka. Då är man kanske blockerad av annat. Nej jag tror att vårdpersonalen måste få tid att se till hela människan. Hur har du det hemma, hur går det, hur mår make och barn. Är det något du saknar? Det finns säkert fler frågor. Det räcker kanske inte med ett sådant samtal det borde ingå i behandlingen.

Vi som är eller har varit sjuka får omsorg av vården men familjen glöms ofta bort eller så kan det vara så att den sjuke måste ha omsorg även över sin familj mitt i sjukdom och behandlingar. Mår jag bra själsligt och känner att någon ser mer än den medicinska biten tror jag att det i vissa fall kan förbättra tillfrisknandet. Min reflexion efter vår träff med kuratorn är att Hema tar upp detta så att så många som möjligt kan få ta del i hur och var man kan söka fondpengar.

Nästan alla fondansökningar måste vara underskrivna av kurator så låt gärna en kurator informera oss i tidningen.

Mvh
Marie-Anne Blondell
Ordförande i Skaraborg

POJKEN I RANDIG PYJAMAS

uppläsare:
Peder Falk



Det var i april 2004 som en bild dök upp i mitt huvud av två pojkar som satt på var sin sida om ett stängsel. Jag visste att de hade blivit tagna från sina hem och sina vänner och förts, var och en för sig, till ett fruktansvärt ställe. Ingen av dem visste vad de gjorde där, men det visste jag, och det var historien om de här två pojkarna - som jag döpte till Bruno och Shmuel - jag ville berätta.”

Så beskriver författaren John Boyne hur han fick idén till Pojken i randig pyjamas. John Boyne har skapat en gripande berättelse om ett möte mellan två pojkar under andra världskriget, som kan läsas av både vuxna och lite äldre barn.

När nioårige Bruno kommer hem en dag upptäcker han att alla hans saker håller på att packas i lådor. Hans pappa, kommandanten, har blivit befordrad och hela familjen måste flytta till ett annat hus långt borta, där det inte finns någon att leka med och inget att göra. Det är dystert och tråkigt på det nya stället och Bruno och hans storasyster vantrivs.

Utanför huset finns ett taggtrådsstängsel, som sträcker sig så långt ögat kan nå och på andra sidan stängslet bor märkliga människor i randiga kläder. Det verkar inte vara särskilt trevligt på andra sidan, men Bruno, som drömmer om att bli upptäckare, bestämmer sig för att ta reda på mer om de underliga människorna bakom stängslet. Det är så han lär känna den jämnåriga pojkens Schmueel, och äntligen får en vän att leka med. En vänskap som får katastrofala följder.

Genom att steg för steg leda oss till alltmer skakande upptäckter lyckas Boyne suggerera fram en stämning av hopplöshet och skräck, väl så stark som de överlevandes historier. Det är en bok som man inte glömmmer i första taget.

Katedralen vid havet

uppläsare:
Johan Rabeus



1300-TALETS BARCELONA är en stad i förändring. Pesten skördar offer, kriget närmar sig och inkquisitionens straff väntar alla kättare. Samtidigt pågår byggandet av folkets katedral: Santa Maria som byggs sten för sten.

Katedralen vid havet är en storlagen äventyrsroman för alla och den har redan tagit Spanien, Italien och Nederländerna med storm. Nu introduceras den i övriga Europa samt i USA. Den unge Arnau Estanyol växer upp i staden och vi följer honom från hans lekar kring katedralens bygge och på hans flykt från ett liv i fattigdom till samhällets högsta topp när han drygt femtio år senare som rik man är med och inviger katedralen.

Vi får även följa Arnaus relationer med olika kvinnor

Katedralen vid havet är ett fantastiskt porträtt av 1300-talets Barcelona och Katalonien. Historiska fakta i kombination med sociala intriger, konspirationer och kärleksöden gör detta till en bokupplevelse för alla.

Har man besökt Barcelona kan man se många platser framför sig. Boken har sålt i två miljoner ex i Spanien och vunnit ett flertal priser, däribland det prestigefyllda italienska priset Giovanni Boccaccio för bästa utländska författare 2007 samt 2007 års Qué Leer-pris för bästa spanska bok.

Detta är en bok man vill ha mer av.

Evelyn Lachonius





SKARABORG

Nu har vi höstrusk i Skaraborg och lite blåst som hör till hösten och då tänker vi tillbaka på solskensdagar i sommar. En vacker dag i slutet av augusti åkte 11 medlemmar från Skaraborg och Västras förening på Göta Kanal. Vi startade från Sjötorp och åkte genom 16 slussar. Vi åt mat ombord på båten och som alla vet smakar mat på en båt extra gott. Kapten som styrte båten på kanalen i många år guidade oss på ett suveränt sätt. Han sjöng och berättade lite historier. Vid ett tillfälle fick alla som önskade kliva av båten och gå mellan två slussar. Skönt att sträcka på benen och se från kajkanten hur båten höjdes i slussen. I Lyrestad var det ca ½ timmes stopp då vi fick besöka ett trevligt Museum med mycket material från äldre dagar. Det är tur att det finns människor som är intresserade av att samla gamla ting så vi som inte gör det kan minnas och se hur det kunde se ut för länge sedan. Det blev också glassätning.

I Töreboda väntade bussen som transporterade oss tillbaka till Sjötorp.

I Sjötorp finns en butik där det säljs många olika och vackra solhattar och kepsar. Butiken ägs av en av våra medlemmar. Naturligtvis inhandlades en sådan vacker hatt av undertecknad.

Den goda kvällsmaten åt vi på en restaurang i Sjötorp som låg vid bron



och vi hade det mysigt tillsammans. Sju av oss bodde kvar på vandrarhemmet över natten och vi åt frukost på samma ställe som på kvällen.

I slutet av september var vi några medlemmar som anammade erbjudandet att vara på Mössebergs kurort i två dagar. Kurorten har gamla anor och skön miljö både inne och ute. Vi fick använda oss av den varma badbassängen, två olika sorters bastu, bubbelbad och relaxrum. Vi åt mycket god mat vid tre tillfällen då det även fanns tid för samtal. Sovrummen var trevliga och sängarna sköna. Behandlingar fick vi beställa och bekosta själva. Synd att så få deltog.

Vi fortsätter med Caféträffar i fem olika städer och de är uppskattade. Inga kostnader eftersom vi är på Konditorier där vi beställt bord

eller rum. Inget program och varje deltagare köper det som passar dem. Det kommer medlemmar dit som inte varit med tidigare på våra aktiviteter och det är så vi önskar det ska vara. Det blir samtal om det som är aktuellt för var och en. Där kan vi bla. få förslag av våra medlemmar om vad de önskar att vi ska göra som intresserar dem. Det som väntar oss nu är en Kuratorkontakt där vi förhoppningsvis får hjälp med hur man kan söka fondpengar. Julbordet blir på Nordpolens konditori i Vara. Medelåldern i vår förening är hög och idag har det gott upp för mej att våra medlemmar har svårt att vara delaktiga om det är mörkt ute. Något att ta fasta på vid kommande evenemang.

Trevlig jul önskar vi er alla!

Marie-Anne Blondell ordförande



BLODSJUKAS FÖRENING VID NUS

Tiden rinner iväg, nyss välkomnade vi sommaren med den traditionsenliga vårresan för våra medlemmar. Nu är vi framme i november med mörker och höstrusk och en stundande julmånad med ljus och värme.

Även då enligt tradition kommer vi att bidra i luciafirandet för patienterna på Hematologen vid NUS med kakor och lussebröd. Lite närmare jul inbjuder vi till jullunch för patienter och anhöriga som vistas på Hematologen samt även personal från Blodcentral och Hematolog. Det brukar vara omtyckta arrangemang som lyser upp i vardagen. Torsdag den 20 november arrangerade föreningen tillsammans med

Celgene "En kväll om Myelom" i Umeå. Ett sjuttioal intresserade hade hörsammat inbjudan. Efter god smörgås och kaffe föreläste Antonio Izarra Santamaria, överläkare vid Hematologen NUS om diagnosen Myelom. En speciell sjukdom som inte kan jämföras med andra blodsjukdomar och där 600 nya fall upptäcks varje år i Sverige. Antonio berättade om hur den diagnostiseras, behandlas och även ofta inte behandlas med läkemedel under lång period. Där forskningen om nya läkemedel snabbt går framåt men också förändrade kombinationer av gamla läkemedel gör att behandling och prognos förbättras. Två patienter, Ulf Lassén och Olle

Lindinger berättade hur det är att få diagnosen Myelom och att leva med sjukdomen. Ett mycket omtyckt inslag bland åhörarna. Även en kort presentation om Blodcancerförbundets stödpersonsverksamhet hanns med innan kvällen avslutades.

Allra viktigast för många var nog att få möjlighet att träffas och utbyta erfarenheter med varandra. Varmt TACK till alla Er som kom och bidrog till en fin kväll om Myelom!

Styrelsen passar på att önska alla medlemmar i föreningen och alla andra ute i landet En God Och Fridfull Jul och Ett Gott Nytt År.



NORRBOTTEN

Blodcancerföreningen i Norrbotten hade ordnat en trevlig må bra dag i Boden på Soldathemmet, den 15/11.

Dagen började med en utsökt lunch på restaurang Oscar den II, där ägaren Dick hade lagat en mycket utsökt lunch för oss medlemmar. Vi var 20 hungriga medlemmar

som kom till träffen

Vidare fortsatte vi träffen i samma hus som restaurangen nämligen Soldathemmet. Där sedan sjukgymnasten Robert Viklund föreläste om vikten att röra på sig han bena ut begreppen som fysikaktivitet och fysikträning.

Fysiksaktivitet är det man gör varje dag och fysikträning då har man ett mål med sin träning. Aktivitet

och träning utgår alltid från individen själv, var man befinner sig och orkar med. Vissa tidpunkter kanske man som individ inte orkar eller förmår så mycket, då anpassar man sig efter det. Efter föreläsningen och en frågestund blev det fika, kaffe och kanelbulla. Undertiden vi fika, ställde Bodensdragspelsklubb i ordning sin 9e mannaorkester Swing & Sweet. Sedan spela det

VÄSTSVERIGE

Applåd. En riktigt stor applåd ljuder från föreläsningssalen. Vi har precis lyssnat på en fin föreläsning av Seija Brundin (Specialistsjukköterska, Sektionen för Hematologi och Koagulation, Sahlgrenska Universitetssjukhuset) som berättade för oss om sitt examensarbete. Hon hade forskat om behovet av information och kommunikation hos patienter i samband med cytostatikabehandling. Hennes forskning byggde till en stor del på funderingar och tankar från patienter. Många citat kände vi igen... ja så var det. Det är riktigt skönt att inse att man inte är ensam, samt att vårdpersonalen tar del av dessa insikter... på så sätt skapas det förbättringar inom vården, i kontakten med patienter och anhöriga, i olika skeden av ens sjukdom och behandling.

På tal om forskning... den pågår för fullt. Till exempel om sena biverkningar relaterade till kemoterapi och strålning, en föreläsning av Monica Sender (Överläkare, Sektionen för Hematologi och Koagulation, Sahlgrenska Universitetssjukhuset). Många lärdomar har man fått genom att följa patienter under en längre period. Att ta reda på hur de känner sig samt att jämföra detta med friska patienter. Som patient eller anhörig vill man ibland blunda för denna kunskap. Man vill helt enkelt inte veta vad man eventuellt står inför. Men samtidigt är det skönt att kunna känna igen sig i det som berättas. Vissa åhörare har fått sina behandlingar för länge sedan, och då är det en lättnad att få höra att en del symptom faktiskt är riktiga dokumenterade biverkningar.

Biverkningar är ju ett nödvändigt ont i behandling av blodcancer. Det visade bland annat de samtal vi har haft på våra fikaträffar på Språkcaféet i Göteborg. Där har vi samlats andra lördag i månaden för att umgås och snacka lite. Mycket trevliga människor som delar sina erfarenheter, bekymmer och förhoppningar med varandra. Ett initiativ som vi kommer att fortsätta med fram till sommaren. Ja, det händer mycket inom blodcancerföreningen Västsverige. Styrelsemöten är fyllda med bra ämnen, som bland annat ovan nämnda föreläsningar, information från förbundet och RCC, ansökningar från vårdpersonal till olika utbildningar de vill genomföra och besök till sjukhus inom regionen... Den sista stora aktivitet som jag vill nämna här är föreläsningen av



och det blev många svängiga låtar med allsång. Dagen blev mycket uppskattad av alla medlemmar en trevlig samvaro och trevliga pratstunder, en må bra dag men andra ord.

*Hälsningar Elly Granlund-Åström,
Norrbottens Blodcancerförening .*

Herman Nilsson-Ehle (Docent, Sektionen för Hematologi och Koagulation, Sahlgrenska Universitetssjukhuset). Han berättade hur mycket som har hänt inom loppet på bara några. Han berättade även om hur många typer det finns, hur lika och olika de är, samt hur behandlingarna och sjukdomsförloppen ser ut. Jag såg under föreläsningen att det har kommit 3 nya mediciner och 2 ändringar i behandlingsprotokollet sedan jag insjuknade för nästan 3 år sedan. Mycket spännande.

Jag vill passa på att önska alla en riktig god jul och ett gott Nytt År, fyllt med nya spännande aktiviteter.

Ronald van Veen

*Ordförande Blodcancerföreningen
Västsverige*



BLODSJUKAS FÖRENING SÖDRA

Då har snart ytterligare ett verksamhetsår gått, och vi har under året haft utflykt till stenkärlsfabriken i maj och Bäckaskogs slott i augusti. Båda endagars aktiviteter som vi fått god feedback på, vi kan konstatera att heldagar med resor har svårt att dra till sig intresse utan vi kommer istället försöka ha olika mindre aktiviteter på olika ställen i vårt upptagningsområde.

Vi har under sommaren också delat ut en hel del stipendier, totalt 630.000 kronor enligt nedan:

Stefan Scheduling	150 000:-	Gunnel Björks testamente
Kristina Drott	140 000:-	GD-fonden
Johan Richter	20 000:-	GD-fonden
	90 000:-	Gunnel Björks testamente
Markus Hansson	30 000:-	Kristina Malms testamente
	60 000:-	GD-fonden
Karina Vidovic	80 000:-	GD-fonden
Anne Hultqvist	60 000:-	Gunnel Björks testamente
Stina Wichert	60 000:-	GD-fonden och Curt Hällséns fond
Josef Davidsson	60 000:-	GD-fonden
Annika M Kisch	50 000:-	GD-fonden
Christel Wendt	30 000:-	GD-fonden

Under hösten blev tyvärr Lymfomdagen den 15/9 inställd, pga av att leverantören som hanterat det de senaste åren har omorganiserat och inte har möjlighet mer. Vi har därför bestämt att från och med nästa år hanterar vi själv detta med egen organisation.

Under oktober var det dags för den återkommande Lundadagen. I slutet av november är det så dags för vårt årliga Julbord som i år avhålls på Ringsjö Vårdshus.

Vi i styrelsen i Södra vill önska alla vår medlemmar en God jul och ett Gott nytt år.

gm

Jörgen Jönsson



UPPSALAS SJUKVÅRDREGION

Årsmötet 2014 hölls i det vackra biblioteket på det anrika Sammariterhemmet i Uppsala. Det var liten men entusiastiskt skara av medlemmar slöt upp. En styrelse bildades för vår förening och det känns väldigt bra. Vår strävan och målsättning är försöka verka inom hela vår region, vilket kommer att bli en stor utmaning för vår styrelse. Vår främsta uppgift under 2014 blir att informera om vår förening. En lunch intogs även och efter mötet fick vi gå runt i de vackra lokalerna i hemmet som grundade 1892 av Ebba Boström.

I maj ställde vi ut på Akademiska sjukhusets ingång 70 och 50, tyvärr drabbades vi av en djup sorg under sommaren när två av våra kära styrelsemedlemmar Sten Hallin och Roy Cederbäck gick bort. Dom efterlämnar ett stor tomrum efter sig. Ett teambildande styrelsemöte hölls den 25 augusti i den trevliga staden Sala och vi har nu fortsatt arbetet.

I september besökte vi hematologen på Falu lasarett och fick information om den personliga patientpärman tagit fram och om anhöriggrupperna som anordnades på avdelningen. Vi besökte hematologen

på Västerås lasarett under oktober och fick ställa ut i dagrummet på dagvården. Initiativet har mottagits väldigt positivt av personal o patienter. Under nästa år besöker vi hematologen i Gävle och även Akademiska sjukhusets onkolog där även många av medlemmar med lymfom behandlas. I samband med Lions forskarfonds seminarium för dess medlemmar den 29 oktober fick vi möjlighet att ge information föreningen.

Under oktober månad arrangerade Landstinget i Gävleborg en föreläsningsserie om "att leva med cancer" på lasarettet för patienter och närstående. Information om detta skickades ut till alla våra medlemmar för inom landstinget. Under tecknad träffade där en medlem från Hudiksvall som efter en lång arbetsdag åkt de 13 mil till Gävle för att träffas. Han ordnade även en kontaktperson på Hudiksvall lasarett, detta är vi tacksamma för.

VAD VORE VI UTAN VÅRA NÄRSTÄENDE?

Att verka för våra närstående tycker vi är viktigt inom kommunerna finns anhörigcentrumen som arbetar med anhörigstöd. Vi har besökt och

informerat centrumen i Enköping, Uppsala och Gävle. I augusti höll vi ett informationsmöte för våra medlemmar i Enköping. En nationell anhörig dag hålls varje år den 6 oktober, vi medverkade med en utställning på anhörigcentrum i Uppsala. Där bland annat Thomas Fogde höll en inspirerande föreläsning om motivation och även berörde sina svårigheter att hantera sin fars sjukdom och bortgång i cancer.

Nu stundar julen och lördagen den 29 oktober samlades vi på ett julbord på Cari-Annas restaurang i Falun. Det var väldigt trevligt och en varm och väldigt fin stämning skapades av våra medlemmar. Att träffa andra i samma situation och dela livsöden och erfarenheter är väldigt berikande. Söndagen den 7 december hålls även ett julbord i Västerås och vi skänker samtidigt en tanke till dom som av olika skäl inte har möjlighet att komma till våra julbord.

Vi önskar alla våra medlemmar en God jul och Gott nytt år och vi hoppas att vi syns på nästa styrelsemöte 2015.

Styrelsen genom

Lena Lambrell

(Ps. Det finns plats för flera medlemmar i styrelsen)



VÄSTERNORRLAND

På ett välbesökt medlemmöte den 15 oktober i Sundsvall berättade Gunwor Swenning om Regionalt CancerCentrum (RCC) i Norrland. Överläkare Maria Strandberg föreläste om nya mediciner mot sjukdomarna Kronisk Lymfatisk Leukemi (KLL) och Myelom. Efter sedvanliga mötesförhandlingar berättade Gunwor, som är vår representant i RCC Norrland, om dess verksamhet.

Gunwor berättade att hon deltagit som patientföreträdare vid två möten i Umeå, i RCCNorr's regi. Hon informerade om RCCNorr's organisation och delar av den verksamhet som bedrivs samt även om Patientrådets roll och funktion. RCC står för Regionalt CancerCentrum och är indelat i 6 regionala organisationer varav Norrland är en. Organisationen består av politiker, sjukvårdsansvariga samt representanter från patientföreningar.

Föreningsmedlemmar uppmanas att delta när RCCNorr kommer till Sundsvall på sin rundtur för att informera. När datum är klart läggs det ut under Kalender på hemsidan. Slutligen berättade Maria Strandberg om nya mediciner mot blodsjukdomarna KLL (Kronisk Lymfatisk Leukemi) och Myelom. Mediciner som nyligen släppts i Sverige eller inom kort.

Blodsjukas förening i Västernorrland

10 ÅRS JUBILEUM FÖR BLODCANCERFÖRENINGEN I ÖRNSKÖLDSVIK

Onsdagen den 3 december åkte medlemmar i Blodcancerföreningen i Örnsköldsvik och personal från dagvården på Örnsköldsviks sjukhus till Höga Kusten hotellet för att fira föreningens 10 årsjubileum. Under bussresan ner så underhölls vi av en hemlig gäst, som visade sej vara Bo R Holmberg. Känd författare i Örnsköldsvik men även runt om i Sverige. Han berättade om Ådalens historia, om olika sägner och historier. Mycket uppskattat med skratt och applåder. Väl nere vid hotellet så åt vi av det digra julbordet som dukats upp. Under middagen sålde föreningen ett lotteri. Ordentligt mätta och nöjda vände vi resan hem med bussen och un-



derhölls även då av Bo R Holmberg. Dragningen av lotteriet gjordes också under hemresan. Vinsten var en vacker inramad tavla som skänkts av Örnsköldsviks konstnären Jeff Lindahl. Åldersmässigt var det ett stort spann då den yngsta medverkande för kvällen var Elsa 9,5 månader och den äldsta nära 90 år. En trevlig kväll som avslutades med en önskan om en God Jul och ett Gott Nytt År.

L Häggström

ÖREBRO

Blodsjukas Förening i Örebroregionen avslutar året med en medlemsträff den 6 december på Margaretas Festvåning i Örebro med föreläsning om Myelom av överläkare Olle Linder och därefter favoritbuffé, kaffe och chokladtårta. Vi avslutar med lotteri och priser med julanknytning. Vi önskar Er alla God Jul och Gott nytt år

vid pennan

Monika Knutsson



**NÄTVERKET MOT
CANCER**



Välkommen till Världscancerdagen 2015

Årets tema:

"Mot cancer – För cancerpatienterna"

När och var?

Onsdagen den 4 februari 2015, 13.00-17.30

OBS: Registrering kl. 12.00. Konferens 7A Odenplan, Stockholm. <http://www.7a.se/konferens-evenemang/odenplan/>

Syftet med Världscancerdagen är att öka kunskapen om cancerpatienternas och närståendes situation hos allmänhet, profession och beslutsfattare, samt påverka beslutsfattare att ge mer resurser till cancer vården.

Anmälan (länk publiceras på natverketmotcancer.se)

PRELIMINÄRT PROGRAM

12.00 REGISTRERING, UTSTÄLLNINGARNA ÖPPNAR.

13.00 INLEDNING.

Katarina Johansson, ordförande Nätverket mot cancer och Fredrik Hed medicinsk frilansjournalist och dagens moderator, hälsar välkommen.

FRAMTIDENS CANCERSJUKVÅRD OCH NÄTVERKET MOT CANCERS PRIORITERADE KRAV

Medverkande: Gabriel Wikström (S) folkhälso- sjukvårds- och idrottsminister, Göran Hägglund (KD) partiledare, tidigare socialminister, Roger Henriksson, chef RCC Stockholm Gotland, professor, överläkare

VÄGEN TILL FRAMTIDENS CANCERVÅRD

Ett samtal mellan patientföreningsföreträdare, sjukvården och politiker.

Medverkande: Gunilla Gunnarsson, cancersamordnare SKL och ordförande RCC i samverkan, Elisabeth O Karlsson, verksamhetschef Cancercentrum Norrlands Universitetssjukhus, Maria Hellbom, områdeschef vid verksamhetsområde onkologi och strålningsfysik, Skånes universitetssjukvård, psykolog. Patientföreningsföreträdare med flera.

Medverkande politiker: Lena Hallengren (S), riksdagsledamot, ordförande Riksdagens utbildningsutskott, Penilla Gunther, (KD), riksdagsledamot, Riksdagens Socialutskott och Riksdagens Näringsutskott. Anders Åkesson (MP) regionråd Skåne, Anna Starbrink (FP), landstingsråd Stockholms läns landsting, Karin Lundström(S), landstingsråd Västerbottens läns landsting. Fler medverkande kan tillkomma.

15.00 "STANNA KVAR"

John Strand, ung och cancerberörd berättar till musik om sin cancerresa som närstående

15.10 Paus med mingel

15.40 GER BRA FORSKNING BRA CANCERVÅRD?

Medverkande: Roger Henriksson, chef RCC Stockholm Gotland, professor, överläkare, Anna Martling, professor i kirurgi vid Karolinska Institutet, överläkare Anders Blank, representant Läkeemedelsindustriföreningen, Kerstin Holmberg, vice ordförande Nätverket mot cancer och ordförande Blodcancerförbundet.

Fler medverkande kan tillkomma.

VAD FÖRENER OCH VAD SKILJER ER ÅT?

Emma Henriksson (KD), ordförande Riksdagens Socialutskott, Veronica Palm (S) vice ordförande Riksdagens Socialutskott, Mats Eriksson (M) ordförande Sjukvårdsdelegationen SKL samt regionråd Halland. Fler kan tillkomma.

17.00-17.30 CEREMONI – ÅRETS CANCERNÄTVERKARE PRESENTERAS



EN MUSIKBJÖRN SOM FÖDDES ÅR 1945 OCH HAR NÄTT FRAMGÅNG	VERK-LIGT	I FRÅGA OM PLATS	MAN ELLER NATUR-VÅSEN	HÖRS ÅSNA	FRÅGAR SIG	→			
STICK-PROV					HAR SEX SIDOR ÄR BRITTER			EN ANNAN MODER	
RAKELS STORA-SYSTEMER			AV ADLIG BÖRD TROTTSA						
KAN STRÄ FÖRE HUS				UNDER-STÖDJIA SEMEST-ERMÄNAD					
ALLU-MINIUM		STOJ-AR					↓		
		SÅDAN REVS ÄR 1989 ERFARET			PARK-TRÄD KÄND KÄLLE				
ÄR GRÄDD-OST	VATTEN-DJUR HON MED ASKEN			SAIJON-MAA ÄR STIL-FULLA					
EURO-PEISKT LAND					LISTIG PLAN			DEN HAR LEN-ANDE VERKAN	
KAN MAN UGGLOR I MOSSEN				GÖR MÅLARE VALUTA I JAPAN					
BEDRIVER									
EJ I NORR			OM-RÅDET				↓	ÄR BAS-TONER	EN VÄLKÄND FÖRKORTNING I INTERNET-ADRESSER
SPETS			VÄXEL-MYNT						FÖRFATTARE SOM SKRIVIT BOKEN SANNING ELLER KONSEKVENNS
		GOLF-TERM LIVLINA		BÖR MAN BJUDA ROddbÄT				FINNA BIND-MEDEL	SÅDAN IS ÄR FÄRLIG
NÅGRA SMÅ RUSSIN						↘			FIRAR MED ASTRID
MÅTS I KVAD-RÄT-MÄTT				ÄK-DONET 500 I ROM					
OMGER KONST-VERK			GÖR SCHACK-SPEL-ARE						
					DE BLIR UTSUG-NA				

FOTO: BIRGER LALLO

© AB RIGNELL-ZANDER

TA CHANSEN OCH VINN!

De två första öppnade rätta lösningarna av Haemakrysset och sudokut vinner vardera två stycken trisslotter. Vinnare till förra numrets tävling finner du på sidan 11

Senast den 18 februari ska lösningarna vara oss tillhanda.

Märk kuverten "Kryss 4-2014" resp. "Sudoku 4-2014" och skicka dem i separata kuvert till
 Blodcancerförbundet, Box 1386, 172 27 Sundbyberg.

LÖSEN SUDOKU #4 • 2014

NAMN: _____

ADRESS: _____

ORT: _____

2		4	1				3	
	8	5		2				4
						5		
4			2	9		8		5
5		7		3	1			2
		1						
3				4		2	9	
	4				3	6		7

POSTTIDNING B

AVSÄNDARE & RETURADRESS

Blodcancerförbundet

Box 1386

172 27 Sundbyberg

*Din gåva är
värdefull!*



Hjälp oss att stödja forskningen!

Blodcancerfonden

Pg: 90 04 21-9

www.blodcancerforbundet.se