



VIOLABLADET

Infoblad till GCF Violas medlemmar Redaktion: GCF Violas styrelse Nr 2 april 2010

GCF VIOLA

Telefon; 040 – 97 39 58
GCFViola@hotmail.com
Adress: c/o G Palm
Pl 3086, 283 91 OSBY

Styrelsen:

Ordförande Gullbritt Palm
Tfn. 0479 – 15200/10201
e-post:gullbrittpalm@hotmail.com

Vice ordförande *vakant*
Sekreterare *vakant*

Kassör Anika Düring
Tfn. 0435 - 19115

Ledamot Eva Svensson

Suppleant Rita Ekstrand

Stödpersoner:

Britt Björk
Vivianne Johansson
Liss-Britt Persson

Revisor:

Mona Nilsson
Karin Nielsen

Medlemsavgifter:

Vanlig medlem 100 kr
Stödmedlem 100 kr

GCF Viola

Bankgiro 352 - 0319
Plusgiro 921 31 12 -7

Årsmöte

avhålls den 6:e maj 2010 på Hotell Kramer i Malmö

Kl 18-19: samling, Viola bjuder på smörgås

Kl 19: Ciara Wharton inspirerar oss med idéer och förslag om ”fundraising”, dvs vad vi kan göra för att få in lite extra pengar för vår verksamhet.

Ciara har bl a, tillsammans med en kollega, för sex år sedan grundat MBA, Malmö Basement Artists, som samlar konstnärer av alla slag. Då man i vänkretsen har kvinnor med bröstcancer och äggstockscancer föddes idén att använda sina talanger för att stötta cancerdrabbade kvinnor. Man satte igång att tillverka konstnärliga bh-ar som sedan såldes på auktion. GCF Viola är en av de tacksamma organisationer som fick ta del av auktionens överskott.

Auktionskatalogen bifogas och vill du se ännu fler tjustiga bh-ar, och har tillgång till Internet, kan du titta på www.braart.org resp www.artbra.org

Ciara talar engelska – vid behov hjälps vi åt att översätta.

Kl 20: Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna

Anmäl ditt deltagande senast den 4:e maj så att vi har tillräckligt med smörgås och dryck, se telefonnummer och e-postadress till vänster. Kramer ligger 5 minuters promenad från centralstationen. Adressen är Stortorget 7.

VÄLKOMMEN!

Medlemsavgiften 2010

Vi är tacksamma om du betalar in 100:-

Rapport från möte ang lymfödem som avhölls den 10:e februari i PIL's (Patientforum i Lund) lokal på sjukhusbiblioteket, Lund.

Det blev ett mycket innehållsrikt möte med Marianne Frid från Lymfmottagningen, Skånes Onkologiska Klinik. Marianne förklarade hur lymfsystemet ser ut och vilka funktioner det har och vad som kan hända om dessa funktioner försvagas. Vi fick också veta hur man ställer diagnos, hur man själv kan lindra symptomen och vilka behandlingar som finns.

Här följer ett kort sammandrag:

Kroppens lymfsystem skall transportera bort ”avfall” och vätska från kroppens olika delar. Liksom blodet har sitt eget system där det pumpas runt i kroppen har lymfsystemet egna transportbanor. Om lymfsystemet inte har kapacitet att transportera bort lymfan stannar den kvar i vävnaderna vilket kan resultera i svullnad (ödem), spännings- och tyngdkänsla, försvagat immunsystem och medföra risk för rosfeber.

Att bröstopererade kvinnor kan få problem med svullna armar är väl känt men att vi som behandlats för gyncancer kan få problem med svullnad i fötter, anklar, ben och underliv på grund av borttagna och skadade lymfkörtlar och lymfbanor är inte alls så välbekant. Dessutom kan problemen uppstå långt (många år) efter gyncancerbehandlingen varför man inte alltid tänker på sambandet. Vid tyngd- och spänningskänsla och/eller svullnad i fötter, anklar och ben skall man först utesluta att en blodpropp bildats men sedan se till att få kontakt med lymfmottagningen där man ställer diagnos och ger råd om hur symptomen kan lindras och eventuell behandling som kan bli aktuell.

En vanlig behandling är kompressionsstrumpor (stödstrumpor). Marianne hade med några olika strumpor för att visa att de finns i många färger och utföranden, till och med feststrumpor med brodyr.

Marianne visade också hur man själv kan aktivera lymfsystemet vilket kan bidra till välbefinnandet även om lymfsystemet inte är skadat av operation och/eller strålbehandling.

Innan du utför egen lymfmassage bör du ha blivit ordentligt instruerad av en lymfterapeut.

Det är viktigt att man tar lagom hårt – det ska vara mjuka tag – och att man stimulerar lymfan att röra sig i rätt riktning så att man inte istället får mer lymfa transporterad till de försvagade delarna av systemet.

Gullbritt Palm