

Clowner bra för hälsan

Nu är det vetenskapligt bevisat

3

FOTO: Kultursjukhuset

Alla vinner på rehab

Fokusera på individens behov

4

Höjda bidrag till kultur

Mer utdelning till sjukhusaktiviteter

7

Dela gärna med dig av CuroBladet till andra när du har läst färdigt!

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Pandemin har medfört konsekvenser av vårt handlande som inte bara berör oss själva utan även våra medmänniskor. Vårt personliga ansvar har ökat och det är viktigt att var och en tänker igenom sina beslut ordentligt.

En tydlig konsekvens är den ansträngda sjukvården vilket har försvårat situationen för många cancerdrabbade. Uppskjutna operationer, inställda behandlingar, försenade provtagningar, långa väntetider på svar och utebliven eftervård.

Ingen tror väl att antalet cancerfall minskar bara för att färre konstateras sjuka. Mörkertalet har alltid varit ett stort problem och nu är det värre än någonsin. Självklart ska man släcka bränder men tar man inte hand om det som ligger och pyr flamar det snart upp igen.

Jag är orolig för att vi framöver kommer att se en stor ökning av fall med dyster prognos. Men Curo gör allt vi kan för att möta de behov och utmaningar som pandemin sätter nya spelregler för. Vi fortsätter att hjälpa fler till ett dragligt liv.

Roland Eriksson



Curo Riksföreningen för Cancersjuka är en allmännyttig, ideell förening som verkar för att göra livet lättare för cancerdrabbade och deras anhöriga.

Curo

Hasselvägen 19, 195 33 Märsta
E-post: info@curo.nu
Telefon: 08-626 96 62
Org.nr: 802407-6047



Rehab ger positiva effekter

För den som drabbas av cancer har möjligheterna till ett långt liv förbättras. Men samtidigt försämras rätten till ett dragligt liv när allt fler regioner drar ner på rehabilitering och eftervård.

För drygt 20 år sedan genomfördes en offentlig utredning (Sou 2000:78) som skulle undersöka effekterna av rehabilitering. Då man tidigare delat upp aktiviteter och ansvar på olika enheter inom sjukvården ville man i den här undersökningen använda ett mer övergripande synsätt som satte individen och rehabiliteringsprocessen i centrum.

Tidigare rapporter hade visat att det ofta tog lång tid innan den enskildes behov uppmärksammades och individen erbjöds adekvat hjälp. Utredningen såg stora brister i fokus, prioriteringsförmåga och planering som vanliga hinder för framgångsrika rehabiliteringsinsatser.

Resultatet av den statliga utredningen visade klart och tydligt att rehabilitering har positiva effekter. Varje krona som läggs ner på att en cancerdrabbad ska kunna återgå till ett mer normalt liv ger hela nio kronor tillbaka i samhällsintäkter. Då har man inte tagit hänsyn till den personliga betydelsen för individen både i form av ekonomisk vinning och minskat lidande.

Sedan dess har möjligheterna till god eftervård kraftigt försämrats vilket är helt obegripligt! Redan för snart 30 år sedan insåg Curo det stora behovet av eftervård och att det snabbt skulle växa. Därför arbetar vi oförtrutet vidare för att ALLA som av Curo har fått sin ansökan om rehabilitering beviljad ska få komma i väg så snart det är möjligt.

Curo har inte ambitionen att bli störst.

Men vi ska vara bäst på att se enskilda cancersjuka och deras behov av hjälp och stöd.

Humorfull närvaro minskar smärta

Läkaren Hunter "Patch" Adams brukar kallas världens första sjukhusclown. Under femtio år har tankarna om humor och hälsa spridits över världen. Och nu finns det vetenskapliga bevis för sjukhusclownernas betydelse.

Idén med clowner på sjukhus kommer från USA där läkaren Hunter "Patch" Adams för femtio år sedan blev övertygad om kopplingen mellan humor och hälsa. De första sjukhusclownerna började dyka upp på sjukhus i New York under 1970-talet och tanken spreds sedan vidare till Europa.

Till skillnad från clowner på cirkus som ska roa en hel publik arbetar sjukhusclowner utifrån hänsyn till enskilda barns psykosociala behov. Liksom vuxna patienter behöver svårt sjuka barn som går igenom olika behandlingar på sjukhus kunna förstå vad som händer. Men för barn kan det vara svårt att sätta ord på känslor, tankar och rädslor.

Den danska sjuksköterskan Helle Nygård



FOTO: Clownklubben

Tant Prick från Clownklubben har tagit med sig pennor och kritor och har nåt på lut!



FOTO: Kultursjukhuset

Clownen Rutan från Kultursjukhuset drar en truditutt. Kanske handlar den om såpbubblor!

Kristensen har länge samarbetat med sjukhusclowner. I sin forskning vid Aalborg Universitet har hon undersökt effekten av sjukhusclownernas närvaro. Hennes doktorsavhandling visar att sjukhusclowner inte bara hjälper barnen att glömma sin sjukdom en stund utan att de även minskar barns smärtupplevelser vid provtagningar och behandlingar.

Sjukhusclowner är bra på att snabbt läsa av stämningar och skapa nära relationer med såväl vuxna som barn. När det behövs kan de parodiera tråkiga sjukhusrutiner och inför skrämmande och smärtsamma undersökningar kan de tillsammans med barnet gå igenom vad som ska hända och prata om det efteråt. Med en sjukhusclown vid sin sida genom hela processen blir det lättare för barnen att hantera situationen. Och många upplever att de känner mindre smärta!

Det som en gång började som en klok tanke om humorns positiva inverkan är nu även vetenskapligt bevisat.



Kunskap om kost stärker hälsan

Det Lotta Bondesson först trodde var klimakteriebesvär visade sig vara en ovanlig cancerkombination i underlivet. Hennes kunskaper i friskvård och intresset för kostens betydelse ledde till en rehabiliteringskurs som har gett henne nya verktyg för att bygga upp sin hälsa.

Lotta hade länge känt sig trött, förkyld och nedstämd. Och när mensen började bli oregelbunden undrade hon om det kunde vara klimakteriet så hon bokade tid hos gynekologen. Vid besöket togs ett cellprov som var normalt medan vävnadsprovet från livmodern dessvärre visade sig vara malignt.

Lotta minns att väntan på provsvaren var som att gå runt i en koma. Enligt det första beskedet skulle det räcka med operationen. Men slutanalysen av proverna visade att det rörde sig om en ovanlig kombination av cancer i livmodern och i äggstockarna vilket krävde olika cytostatika.

”Jag fick direkt känningar av cytostatikan. Det började redan vid första behandlingen som en brännande känsla i nedre delen av ryggraden. Vid andra behandlingen fick jag en allvarlig allergisk reaktion med kraftiga stickningar i ansiktet och andningssvårigheter. Hade svåra neuropatier i händer, armar, fötter och ben. Och kortisonet gav mig hemska marindrömmar.”

Lotta har alltid varit intresserad av kostens betydelse för ett friskt liv och som barn fick hon lära sig odling av sina föräldrar. Efter avslutad

behandling ville hon ta tillvara sina kunskaper för att hjälpa och stärka sin kropp. Av en kollega fick hon höra talas om kursgårdar som erbjuder kost, logi och utbildning i föda som baseras på råa grönsaker, bär, frukt och nötter samt fermenterade frön och baljväxter.

Lotta valde en 12-dagars grundkurs med fokus på utrensning och uppbyggnad. Tillsammans med sin kurator skrev hon en ansökan om bidrag till en rehabiliteringsvistelse.

”Jag var helt slut och kände mig blåstrad inifrån och ut efter behandlingarna. Att få komma i väg under försommaren tänkte jag skulle stärka mig både fysiskt och psykiskt.”

Beviljan av ansökan från Curo kom snabbt och hemma i Göteborg packade Lotta väskan. Kursen inleddes med en avgiftningskur följt av strikt mathållning med fruktpuré, mungbönvälling, sallad med groddar, energisoppa och vetegräs. Maten äts i förutbestämda kombinationer för att underlätta kroppens näringsupptag och återhämtning.

”Programmet var verkligen tufft men jag mådde bra hela tiden och kände att kroppen började agera och reagera igen.”



FOTO: Lotta Bondesson

Idag äter Lotta en normal blandkost med både animaliskt protein och mejeriprodukter men har lagt till groddar av gröna linser, alfalfa och mungbönor samt vetevatten. Frukosten består av gröt och frukt och till lunch gärna en

shake eller smoothie på frukt eller grönsaker. "Möjligheten att med Curo's hjälp få resa i väg på en rehabvistelse är en fantastisk erfarenhet och lyxigt att få ha varit med om. Det har givit mig ny kraft och nya redskap."

Friskvård i stället för sjukvård gör otroligt gott!

Annika Märs lever med kronisk sarkom med metastaser i lungor och buk. Behandlingen har lett till ögonförändringar. Med en ansträngd ekonomi är rehab utslutet men med Curo's hjälp besökte hon Varbergs Kusthotell i juni 2021.

"Jag fick känna mig som 'vanliga' Annika utan smärtor, krav och oändliga besök i sjukvården. Friskvård gör otroligt gott!"

I kusthotellets Thalasso-spa finns tillgång till saltvattenbassäng, bastubad och kallbad. Annika deltog i olika träningspass och massagebehandlingar som fick spänningar och smärta i kroppen att släppa.

"Det är fantastiska omgivningar som inbjuder till promenader längs havet. Vistelsen har inspirerat mig att börja kallbada."

Annika bor i Kungsbacka och besöker regelbundet en sjukgymnast i Varberg för behandlingar med akupunktur. Då tar hon gärna en promenad i den härliga miljön runt kusthotellet: "Det ger mig energi när jag lite grann återupplever rehabvistelsen."



FOTO: Annika Märs

Målarverkstan en ljuspunkt för alla

Målarverkstan är en av de kreativa verksamheter som Curo stödjer sedan många år. Kravlost skapande skänker avkoppling och inre styrka åt barnen och de familjer som måste genomgå tuffa behandlingar på sjukhus.

Många föräldrar uttrycker en tacksamhet över hur Målarverkstans besök på Akademiska sjukhuset i Uppsala ger dem möjlighet att stanna upp en stund i vardagen och tänka på annat än sjukdomar. När tuffa behandlingar får dagarna att kännas långa och tunga skänker målandet tillsammans med barnen den avkoppling de behöver för att orka med.

En förälder beskriver hur Målarverkstan är något att se fram emot: *"Den ger plats för själ och återhämtning i ett virrvarr av ständiga pip från apparater och stressiga undersökningar för min son, och även för mig som anhörig. I Målarverkstan får skaparlusten utrymme att växa och ge kraft, i en annars ganska steril och begränsande miljö på sjukhuset."*

En mamma beskriver hur dottern vid ett sjukhusbesök varit väldigt orolig inför provtagning och behandling men hur allt förändrades efteråt: *"Efter en stund fick vi komma ut till ett rum där hon fick sätta sig och måla med många färger och lugn musik och min flicka slappnade av helt. Hon gick fullständigt upp i rofylldhet och för första gången på länge upplevde jag hennes trygghet och glädje igen."*

När någon insjuknar i cancer drabbas hela familjen: *"Att få se sitt barn integrera med andra barn genom skapande värmer så otroligt mycket i hjärtat. Barn som är så sjuka går igenom så mycket, att dom får en stund i veckan att få se sina föräldrar glada och utom oro för stunden, det ger oss alla kraft att kämpa vidare."*



Höjda bidrag till clowner och måleri

Som förening har Curo sedan länge svart bälte i låga omkostnader. När pandemin spreds över världen gällde det att ställa om och vi förändrade snabbt vårt sätt att arbeta. Den första åtgärden var att låta all personal omedelbart börja arbeta hemifrån. Det tomma kontoret gjorde vi oss sedan av med och pengarna som sparats in på hyra, el och larm har i stället kommit till bättre användning.

Under 2021 har 16 000 medlemmar troget stöttat föreningen. Då flera anställda av åldersskäl inte har kunnat fortsätta sitt arbete har insamlingen fortsatt i något mindre omfattning. Trots det har vi kunnat höja utdelningen till strax över 74 %.

CLOWNER, MÅLERI OCH ANDRA AKTIVITETER

Av de 21 verksamheter runtom i landet som Curo stöttar har samtliga fått höjda bidrag. Det betyder att clown- och målarverksamheter har kunnat fortsätta att sprida glädje bland barnen på landets sjukhus. På olika sätt har de lyckats anpassa sitt arbete enligt gällande regelverk som dessutom ofta har ändrats med kort varsel. Det har varit imponerande att se hur de på grund av restriktionerna har hittat nya kreativa sätt att underhålla barnen.

Utöver stöd till sjukhusclowner och måleri har biobiljetter delats ut till Lekterapi på Falu lasarett och Skandeonkliniken i Uppsala samt Barnrättspiloterna på Västerås sjukhus. Skandeonkliniken har dessutom fått medel till barn som är inlagda för behandling under lång tid. Och Barnrättspiloterna har fått rekreationsmaterial till barnen. På Gotland har medlemmar i BCF Rosa fått bidrag till en friskvårdshelg.

REHABILITERING OCH EFTERVÅRD

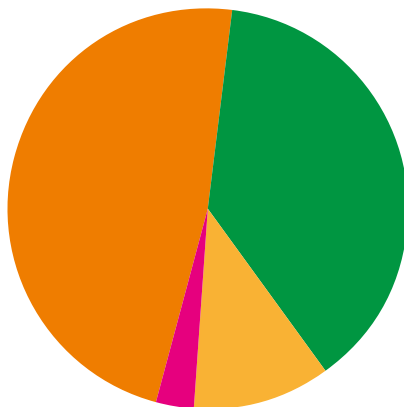
Styrelsen i Curo har fått lägga om sitt arbete. Då pandemin har påverkat möjligheterna till rehabilitering har beslut behövt fattas med kort framförhållning. Därför har styrelsen fått hålla beviljningsmöten löpande under året. Handläggningstiden för ansökningar om bidrag har kortats ner till ett absolut minimum - i ett fall kunde bidragstagaren resa utomlands för rehabilitering dagen efter att ansökan skickats in. Trots merarbetet har styrelsen inte fått någon

ersättning för nedlagd tid.

Sjukdomar och restriktioner har tvingat fram snabba avbokningar och ombokningar av rehabiliteringsställen, ibland har fått ändras 3-4 gånger. De resebolag som Curo samarbetar med för rehabiliteringsresor har varit mycket tillmötesgående och bokningsavgifter har alltid betalats tillbaka utan problem. Samtliga våra samarbetspartner har visat stor förståelse för att våra resenärer tillhör riskgrupper vilket vi är mycket tacksamma för.

Så här användes pengarna under 2021

Utdelning till verksamheter	74,4 %
Lön till personal	16,6 %
Telefon och porto	3 %
Kontorshyra	1,5 %
Data och underhåll	0,5 %
Administration	4 %
TOTALT	100 %



Clownerksamhet	48%
Rehab vuxna	38%
Målarverkstan	11%
Rekreation barn	3%

Så här fungerar Autogiro

Vi strävar hela tiden efter att minska våra administrativa kostnader. Här kan du hjälpa till!

Genom att skänka ditt bidrag via Autogiro minimeras kostnaderna för att hantera insamlandet. Du bestämmer själv vilken summa som automatiskt ska dras från ditt konto varje månad. Bekvämt för dig och enklare för oss!

Flera fördelar med Autogiro

- Ditt stöd delas upp i mindre delar
- Valt belopp dras automatiskt från ditt konto
- Du slipper hålla reda på inbetalningskort
- Du slipper knappa in OCR-nummer
- Du behöver inte skicka PG/BG-inbetalningar
- Du slipper gå till posten/banken varje gång

Enkelt och säkert

Autogiro är enkelt och säkert att använda. Både din och vår bank kontrollerar och verifi-

erar att informationen till kontot är korrekt innan du ansluts till Autogiro.

Vill du avsluta Autogiro väljer du "Betala/Överföra Autogiro" i din internetbank. Leta reda på den "Mottagare" som medgivandet avser. Klicka på "Ta bort".

Det kan skilja lite mellan olika banker, men principen är att när du tar bort medgivandet sker det ögonblickligen. Har du frågor om Curo och Autogiro, hör av dig till oss!

Gör så här: Ta del av villkoren innan du fyller i och skriver under blanketten. Skicka den i ett vanligt kuvert till:

*Curo Riksföreningen för Cancersjuka,
Hasselvägen 19, 195 33 Märsta.*



**Följ Curo på
Facebook!**

Vill du läsa tidigare nummer

av Curobladet? De finns på vår webbsida;
curo.nu/nyheter/curobladet

VILL DU OCKSÅ STÖDJA CURO?

I snart 30 år har vi samlat in gåvor till verksamheter som underlättar vardagen för många cancersjuka. Det är enkelt att hjälpa till - varje bidrag är lika välkommet!

Plusgiro: 647303-7
Bankgiro: 5146-2869
Swish: 123 690 8412

Vill du stödja oss regelbundet? Använd gärna *Autogiro* då det minskar våra administrativa kostnader.

AUTOGIROANMÄLAN

Denna del fylls i av dig – klipp av, vik ihop och posta till oss.



Jag vill stödja Curo Riksföreningen för cancersjuka arbete genom att bidra med följande belopp från mitt bankkonto:

MÅNADSGIVARE Jag vill stödja Curo som månadsgivare via autogiro – se gåvovalkalternativ nedan.

KVARTALSGIVARE Jag vill stödja Curo som kvartalsgivare via autogiro – se gåvovalkalternativ nedan.

Gåvovalkalternativ per dragning via autogiro: 20 kr 50 kr 100 kr 200 kr 500 kr Annat belopp: _____ kr

OBS! Alla uppgifter ska vara ifyllda. Var vänlig texta.

Namn			
Adress		Postnr och Ort	
Telefon		E-post	
Kontoinnehavares Bank			
Clearingnr		Bank eller personkonto (Obs! plusgiro kan inte användas)	
Ort och datum		Namnunderskrift	
		Personnummer	

Genom att fylla i mina personliga uppgifter godkänner jag att Curo sparar informationen. Jag kan, när jag vill, kontakta Curo och be dem radera uppgifterna.

Kom ihåg att skriva under! Pengarna kommer att dras från ditt konto den 26:e i respektive månad. För kvartalsgivare görs dragning den 26:e februari, maj, augusti och november. Ta gärna en kopia av detta dokument för eget bruk innan du skickar iväg det.

MEGIVANDE TILL BETALNING VIA AUTOGIRO

Underrecknad ("betalaren"), medger att betalning får göras genom uttag från angivet konto eller av betalaren senare angivet konto, på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning till denne på viss dag ("förfallodagen") via Autogiro. Betalaren samtycker till att behandling av personuppgifter som lämnats i detta medgivande behandlas av betalarens betalningsleverantör, betalningsmottagaren, betalningsmottagarens betalningsleverantör och bankgirocentralen BGC AB för administration av tjänsten. Personuppgiftsansvariga för denna personuppgiftsbehandling är

betalarens betalningsleverantör, betalningsmottagaren samt betalningsmottagarens betalningsleverantör. Betalaren kan när som helst begära att få tillgång till eller rättelse av personuppgifterna genom att kontakta betalarens betalningsleverantör. Ytterligare information om behandling av personuppgifter i samband med betalningar kan finnas i villkoren för kontot och i avtalet med betalningsmottagaren. Betalaren kan när som helst återkalla sitt samtycke, vilket medför att tjänsten i sin helhet avslutas.

DET HÄR ÄR AUTOGIRO

Allmänt Autogiro är en betaljänst som innebär att betalningar utförs från betalarens konto på initiativ av betalningsmottagaren. För att betalaren ska kunna betala via Autogiro, ska betalaren lämna sin medgivande till betalningsmottagaren om att denne får initiera betalningar från betalarens konto. Dessutom ska betalarens betaljänstleverantör (t ex bank eller betalningsinstitut) godkänna att kontot kan användas för Autogiro och betalningsmottagaren ska godkänna betalarens som användare av Autogiro. Betalarens betaljänstleverantör är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt de regler som gäller hos betalarens betaljänstleverantör. Meddelande om uttag får betalaren från sin betaljänstleverantör. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto hos betaljänstleverantören eller till konto hos annan betaljänstleverantör.

Definition av bankdag

Med bankdag avses alla dagar utom lördag, söndag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton eller annan allmän helgdag.

Information om betalning

Betalaren kommer av betalningsmottagaren att meddela belopp, förfallodag och betalningssätt senast åtta bankdagar före förfalldagen. Detta kan meddelas inför varje enskild förfalldag eller vid ett tillfälle avseende flera framtida förfalldagar. Om meddelandet avser flera framtida förfalldagar ska meddelandet lämnas senast åtta bankdagar före den första förfalldagen. Detta gäller dock inte fall då

betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst. I sådant fall får betalaren meddelande av betalningsmottagaren om belopp, förfalldag och betalningssätt i samband med köpet och/eller beställningen. Genom undertecknandet av detta medgivande lämnar betalaren sitt samtycke till att betalningar som omfattas av betalningsmottagarens meddelande enligt denna punkt genomförs.

Täckning måste finnas på kontot

Betalaren ska se till att täckning finns på kontot senast kl 00.01 på förfalldagen. Har betalaren inte täckning på kontot på förfalldagen kan det innebära att betalningar inte blir utförda. Om täckning saknas för betalning på förfalldagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande bankdagarna. Betalaren kan på begäran få information från betalningsmottagaren om antalet uttagsförsök.

Stoppa betalning (återkallelse av betalningsorder)

Betalaren får stoppa en betalning genom att kontakta antingen betalningsmottagaren senast två bankdagar före förfalldagen eller sin betalningsleverantör senast bankdagen före förfalldagen vid den tidpunkt som anges av betalningsleverantören. Om betalaren stoppar en betalning enligt ovan innebär det att den aktuella betalningen stoppas vid ett enskilt tillfälle. Om betalaren vill att samtliga framtida betalningar som initieras av betalningsmottagaren ska stoppas måste betalaren återkalla medgivandet.

Medgivandets giltighetstid, återkallelse

Medgivandet gäller tills vidare. Betalaren har rätt att när som helst återkalla medgivandet genom att kontakta betalningsmottagaren eller sin betaljänstleverantör. Meddelandet om återkallelse av medgivandet ska för att stoppa ännu inte genomförda betalningar vara betalningsmottagaren tillhanda senast fem bankdagar före förfalldagen alternativt vara betalarens betaljänstleverantör tillhanda senast bankdagen före förfalldagen vid den tidpunkt som anges av betalningsleverantören.

Rätten för betalningsmottagaren och betalarens betalningsleverantör att avsluta anslutningen till Autogiro

Betalningsmottagaren har rätt att avsluta betalarens anslutning till Autogiro trettio dagar efter det att betalningsmottagaren underrättat betalaren här om. Betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfalldagen eller om det konto som medgivandet avser avslutas eller om betalningsmottagaren bedömer att betalaren av annan anledning inte bör delta i Autogiro. Betalarens betalningsleverantör har rätt att avsluta betalarens anslutning till Autogiro i enlighet med de villkor som gäller mellan betalarens betalningsleverantör och betalaren.



Curo Riksföreningen för Cancersjuka