

Tidslerne

2014 · 3

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening



Plantemælk

SIDE 4

D-vitamin og kræft

SIDE 6

Uddrag fra en gammel Tidsels dagbog

SIDE 9

Medicinsk cannabis – min hjælper og kriminelle løbebane

SIDE 12

"Støt Bollerne"

SIDE 14

Pragtfuldt og livsbekræftende kursus i The Healing Code

SIDE 24



Tidslerne

Tidslerne er en forening for nysgerrige, aktive cancerpatienter. Patienter, som selv vil have indflydelse på egen situation, og som gerne vil vide mere om de muligheder, der findes indenfor såvel komplementær som konventionel behandling.

I Tidslerne arbejder vi for en positiv og åben dialog mellem alternativ/komplementær behandling og det etablerede sundhedssystem – kun hvis der skabes åbenhed og gensidig forståelse, kan vi som patienter få den bedste behandling.

Vores primære formål er at varetage patienternes interesser og sætte disse i centrum. Gruppen af patienter er ingen ensartet eller homogen gruppe, men præget af mangfoldighed. Foreningen arbejder ud fra den værdi, at det enkelte menneske er unikt. Dette betyder, at hver enkelt må finde sin egen vej. Hvad der virker og er godt for den ene patient, behøver ikke at virke eller være godt for den anden patient.

Tidslerne er også aktive internationalt, som medlem af European Cancer Patient Coalition, hvor vi bl.a. arbejder på at sikre den bedste praksis i behandlingen, med lige adgang til behandlinger i EU for alle kræftpatienter i Europa.

Bliv medlem

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

1. Klik på "bliv medlem".
2. Udfyld formularen (du modtager en bekræftelses mail).

Du modtager TIDSELGUIDEN, en bog på 107 sider med mange nyttige informationer for kræftpatienter, Tidslernes medlemsblad samt anden information.

Årligt kontingent kun kr. 225,-

Indhold

Plantemælk	4
D-vitamin og kræft	6
Vitaminer og mineraler, former og optagelighed	8
Uddrag fra en gammel Tidsels dagbog	9
Medicinsk cannabis – min hjælper og kriminelle løbebane	12
"Støt Bollerne"	14
Berøring	16
Osteopat med international godkendelse	20
Mænds deltagelse i Tidslernes Selvhjælpskurser	22
EU-regler om grænseoverskridende sundhedsydelser	23
Pragtfuldt og livsbekræftende kursus i The Healing Code	24
Grethe Bros sygeforløb og visioner for det danske sundhedsvæsen	26
Kredsarrangementer	29
Tidslerne	34
Tidseltavlen	36

LEDER

Vi har den store glæde, at kunne byde Margrethe Foged velkommen til det frivillige arbejde i Tidslerne. Margrethe har overtaget administrationen af vores medlemshåndtering: Indmeldelser, udmeldelser, opdateringer og kontingentbetalinger. Så al fremtidig kontakt herom til sekretariat@tidslerne.dk. Bestyrelsen er meget taknemmelig for denne opbakning.

Dorthe M. Hansen er udtrådt af bestyrelsen og suppleant Eghon Engelund er trådt i Dorthes sted og er ny webmaster. Vi takker Dorthe for hendes indsats i bestyrelsen.

Vi vil rette en stor tak til Rachel Santini, som har afholdt kurset "Livsstrategi for Cancerpatienter" for Tidselmedlemmer. Vi var 20 deltagere, som havde en fantastisk dag på Kildehøj Privathospital med Rachel som kursusholder. Både lokaler og kursus var vederlagsfrit for Tidslerne.

Det er rigtig dejligt, at Annette Palmblad, som for år tilbage var kontaktperson og aktiv på Tidsellinjen, har valgt at være frivillig i Tidslerne igen. Sammen med Charlotte Jacobsen er Kreds Hovedstaden nu startet op og har allerede afholdt det første foredrag. Kreds Esbjerg kan også byde velkommen til Dorte Lunding. Vi er ligeledes ved at få aktive kredse i Århus og Sydjylland.

Som et nyt tiltag, har vi afholdt Healing Code i Nordjylland. Der var så mange tilmeldte, at vi valgte at afholde nok et kursus på Sjælland, som også blev fuldt tegnet. Det var en stor succes, se referat side 24.

Vi har fået ryddet godt op i medlemsdatabasen og slettet cirka 350 medlemmer. Vi får tegnet cirka et nyt

medlemskab om dagen, så medlemstallet er næsten status quo.

Vi vil anbefale at besøge vores hjemmeside hvor Tidslernes kurser bliver annonceret. Der er også lagt en liste med rigtig gode vitaminer og mineraler til fordelagtig pris ind på hjemmesiden. Se mere info på side 32.

Vi vil lige ridse op, hvem der står for hvad:

Medlemsdata:

Margrethe Foged, sekretariat@tidslerne.dk

Hjemmeside:

Eghon Engelund, webmaster@tidslerne.dk

Kredse og Tidsellinjen:

Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk

Bladet: Poul Ejlersen, redaktion@tidslerne.dk

Tidsellinjen passes af Marie Louise Knudsen, Ida Nielsen og Lene Rantzau.

Dette er årets sidste blad.

Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår.

Næste udsendelse er en e-mail i januar med kontingentopkrævning for 2015.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Plante mælk

Måske har du som kræftramt fravalgt, at spise animalske mejeriprodukter som f.eks. mælk, men det kan være, at du savner den lidt fyldige, cremede smag af mælk til din morgenmad eller til din madlavning i øvrigt?

Der findes mange forskellige mælkealternativer i butikkerne, og det kan være fornuftigt at have nogle af dem på lager til de dage, hvor du ikke orker selv at lave mælken. Dog er flere af de færdiglavede mælke-

alternativer tilsat forskellige typer sødestoffer og forskellige fortykningsmidler mv., så vær kritisk, når du vælger mærke.

Det bedste, mest ernæringsrigtige og billigste er at lave sin egen plantemælk. Det kan derfor varmt anbefales at få rutinen ind i dagligdagen, sådan at du i denne vintertid f.eks. også har et sundt udgangspunkt for en skøn chia latte eller en dejlig kop varm kakao.



Plantemælk er utrolig næringsrig, let fordøjelig og indeholder ingen kemi. Da nødder, mandler eller kerner lægges i blød i nogle timer, inden mælken laves, frigives de såkaldte enzymhæmmere og derved bliver næringsindholdet let tilgængeligt for kroppen.

Plantemælk kan laves af alle typer nødder, mandler, frø og kerner og giver derved forskellige næringsstoffer. Mest kendt er vel nok den meget lækre mandelmælk, som også kan laves til mandelfløde ved at tilsætte mindre vand til mandlerne. Mandelfløde kan dog ikke piskes til skum som almindelig fløde kan. Ud over en opskrift på mandelfløde har vi valgt en meget dejlig variant af plantemælk, hvor du bruger både sesamfrø og mandler.

Plantemælk er en god kilde til sunde flerumættede og monoumættede fedtsyrer, hvorimod komælk indeholder næsten udelukkende mættede fedtsyrer.

Nogle er nervøse for at udelukke mælk af deres kost, fordi de er bange for at komme til at mangle calcium i kosten. Indholdet af calcium i f.eks. den sesam/mandel-mælk du her får opskrift på, er ca. 1/3 af indholdet i komælk. Plantemælk er derfor også en kilde til calcium, om end ikke helt så massiv en kilde som



komælk, men calcium findes jo i mange fødevarer (spinat, broccoli, bladselleri, figner, havregryn etc.), så mælk - uanset om det er fra nødder/mandler/frø/kerner eller fra en ko - er jo ikke den eneste calciumkilde i kosten!

For at lave sin egen plantemælk, er man nødt til at have en blender (stavblender er nok). En nøddepose vil lette arbejdet med at si mælken, efter du har blendet den. Har du ikke en nøddemælkspose, kan du med fordel bruge en finmasket si, eventuel med et klæde hen over.



Mandel fløde

100 gr. mandler
¼ l. vand
1 spsk. solsikke lecithin
(kan udelades men gør fløden tykkere)
½ tsk. vanilje pulver

Sæt mandlerne i blød natten over (eller min. 4 timer). Næste morgen, skyld mandlerne i en sigte med frisk vand.

Hæld mandlerne over i blender. Tilsæt ¼ l. vand og evt. solsikke lecithin (fås i helsekosten) og vanilje. Blend grundigt. Læg nøddeposen i en skål og hæld indholdet fra blanderen i posen. Stram snoren og klem posen, så mælken løber ned i skålen indtil du kun har den tørre mandel pulp tilbage i posen. Har du ikke en nøddepose hældes mandelmassen i stedet igennem en sigte. Fløden hældes i en passende beholder og sættes i køleskab. Dejlig til æblegrød, bær mv.

Mandelmælk eller mandel/sesammælk

80 g mandler, iblødsatte (for variation brug gerne halv sesamfrø/ halv mandler)
1 l vand

Sæt mandlerne eller mandel/sesamfrø i blød i min. 4 timer. Hæld vandet fra. Blend mandlerne eller mandler/sesam med ¼ l vand til de er helt findelte. Tilsæt så resten af vandet og blend igen. Hæld massen igennem en sigte.

Gem pulpen, den kan bruges til meget andet (f.eks. pandekager). Hæld mælken på flaske og opbevar i køleskab. Holder 4-5 dage. Mælken kan evt. sødes ved at blende et par dadler med eller ved at tilsætte nogle dråber flydende Stevia.

Man kan lave plantemælk efter denne opskrift af alle mulige nødder, mandler, frø og kerner.



Foto: Jacob Thuesen Fotografi

Hanne Heinrich, kostvejleder,
www.heinrich.dk.

Anne-Marie Mortensen, kostvejleder
og sygeplejerske, www.madibalance.dk

Vi er 2 engagerede og erfarne undervisere, der brænder for at formidle sundhed på alle niveauer, men har specialiseret os i kost og kræft.

D-vitamin og kræft

Det har længe været velkendt, at tilstrækkeligt høje D₃ vitamin niveauer i kroppen er vigtigt for sundhed og indre balance. En række helt nye forskningsresultater underbygger denne viden og sætter i særdeleshed fokus på betydningen af vores D₃ vitamin niveauer i kroppen og udviklingen af kræft.

D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, der dannes i huden, nærmere betegnet via kroppens indhold af kolesterol, der aktiveres, når solens stråler rammer huden. D vitaminet skal såvel via lever som nyrer for at blive omdannet til det aktive D₃ vitamin, der er et vitamin med endog meget stor sundhedsmæssig betydning. D₃ vitamin er blandt andet afgørende for hjertesundheden, nervesystemet, immunforsvaret og knoglesundheden. Ikke alene er D₃ vitamin det mest immunmodulerende vitamin, vi overhovedet kan danne i kroppen. Lave niveauer kædes nu også sammen med øget risiko for udvikling af visse kræftformer.

Det kan betale sig at gøre en indsats for at holde niveauerne af D₃ vitamin i kroppen på cirka 100 nmol/l året rundt. Et nyt studie, publiceret i Clinical Cancer Research i maj måned i år, viste nemlig, at for mænd i risikogruppen for udvikling af prostatakræft (blandt andet målt på PSA tal og inflammationsgrad) udviklede denne kræftform sig ligefrem proportionalt med graden af deres D₃ vitamin niveauer i kroppen. Jo lavere D₃ vitamin niveauer, des højere risiko. Ny forskning viser desuden, at lave D vitamin niveauer kan bevirke højere inflammationsniveauer i kroppen. Høje inflammationsniveauer indgår i udviklingen af stort set alle velfærdssygdomme og sættes også i forbindelse med udviklingen af prostatakræft. Kronisk høje inflammationsrater øger risikoen for udvikling af prostata kræft med 78%, viser studier.

Anden international forskning viser, at mangel på D₃ vitamin generelt kan øge risikoen for udvikling af en

række kræftformer. Udvikling af såvel brystkræft som tyktarmskræft kædes sammen med lave niveauer af D₃ vitamin. Til trods herfor viser en gennemgang af en række undersøgelser i USA, foretaget af NHANES (The National Health and Nutrition Examination Survey), at mere end 70 % af den amerikanske befolkning lider af D-vitamin mangel i vintermånederne. I Danmark menes endnu flere at mangle D₃ vitamin, særligt om vinteren. Ofte opdages det ikke, for symptomerne på D vitaminmangel er få og Sundhedsstyrelsen har begrænset de praktiserende lægers mulighed for at undersøge patienternes status af det vigtige D₃ vitamin via blodprøver.

D₃ vitamin er uden sammenligning det mest immunmodulerende vitamin, vi kender til, og tilstrækkeligt høje niveauer året rundt ser ud til at være sygdomsforebyggende i en grad, som ingen andre vitaminer kan bryste sig af. D₃ vitamin i tilstrækkeligt høje doser kan forebygge ikke kun kræft, men en lang række andre lidelser, samt mindske risikoen for tilbagefald ved kræft. To meta-analyser fra The German Cancer Research Center har vist meget overbevisende resultater med mennesker med henholdsvis tyktarmskræft og brystkræft. De der havde høje D₃ vitamin niveauer, havde langt større overlevelsesserater sammenlignet med patienter med lave D₃ vitamin niveauer. Høje D₃ vitaminniveauer kan således øge livslængden blandt mennesker med brystkræft, lymfekræft og tyktarmskræft.

Et helt nyt italiensk studie i udviklingen af hjerte-kar sygdomme påviste desuden meget lave D₃ vitamin

niveauer blandt deltagerne. Over 70 % af de 1484 forsøgsparticipanter havde så lave D vitamin niveauer, at de blev defineret som lavere end 20 nmol/l. Nogle lå endda så lavt som 10 nmol/l eller derunder. Studiet påviste, at udviklingen og forekomsten af hjerte-kar sygdomme var 32 % højere blandt de deltagere, der havde lave D vitamin niveauer og næste dobbelt så høj blandt de, der havde ekstremt lave niveauer.

Som det fremgår af ovenstående, så kan det betale sig at ofre sine D vitamin depoter tilstrækkelig opmærksomhed. Det kan være vanskeligt her i Danmark, at få tilstrækkeligt med sol om vinteren og anvendelsen af cremer med solfaktor blokerer for mere end 90 % af dannelsen af D vitamin, der også er vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at få tilstrækkeligt af gennem maden. Derfor er et kosttilskud med D3 vitamin igennem hele vinteren anbefalelsesværdigt for de fleste herhjemme.

Såfremt du ønsker en optimal sundhedsfremmende og beskyttende effekt af D3 vitamin skal niveauerne i blodprøver ligge på 100 nanomol/l året rundt. For at opnå sådanne niveauer af det fedtopløselige D3 vitamin, kan det for nogle være nødvendigt at hæve anbefalet daglig dosis. Behovet vil for mange danskeres vedkommende i vintermånederne ligge højere end de anbefalede 10 mcg. eller 400 i.u. Nogle kan have behov for mellem to og fem gange mere for at sikre tilstrækkeligt høje niveauer året igennem. Der kan ikke fastsættes en fast dosis, der er optimal for alle, for vi er dybt individuelle. Personligt tager jeg 50 mcg. eller 2000 i.u. dagligt vinteren igennem og holder pause om sommeren. Det er det, som jeg har behov for, for at holde mine niveauer optimale. I den forbindelse er det værd at huske på, at vi i Danmark kun effektivt har juli og august måned til at danne tilstrækkeligt med D vitamin i. Til gengæld giver cirka en halv times solbadning i høj sol og uden solfaktor cirka 500 mcg., svarende til 20.000 i.u. D vitamin. Netop fordi D3 vitamin er et fedtopløseligt vitamin, så har vi et lille lager af det i kroppen. Men vinteren er lang i Danmark, og derfor kan tilskud i de mørke måneder tilrådes.

Helt ny forskning, netop offentliggjort i tidsskriftet Journal of Internal Medicine, sætter fokus på at

solbadning er sundt og øger livslængden. Særligt vi kvinder nyder godt af solens livgivende stråler og i undersøgelsen, hvor næsten 30.000 kvinder deltog, var dødeligheden blandt de kvinder der undgik solen, dobbelt så høj sammenlignet med gruppen af kvinder, der nød solens stråler. Der pågår desuden undersøgelser af solcremer med faktor, idet der sættes spørgsmålstejn ved, om de er sunde for os.

D3 vitamin skal helst tages som en særskilt tablet og ikke være inkluderet i diverse kalk eller multivitaminskud. Gå også i en stor bue uden om det uvirksomme D2 vitamin. Kombiner D3 vitamintilskuddet med et multivitamin-mineral tilskud af høj kvalitet (organisk og naturidentisk) og gode omega 3 olier hver dag, så er grundlaget for bevarelse af sundhed og balance lagt. Det er en god investering, for D3 vitamin er et yderst vigtigt vitamin med omfattende forebyggende og immunstimulerende effekt, og sammen med en god multi vitamin-mineral tablet og omega 3 olier, gives kroppen optimale arbejdsbetingelser.

P.S. personligt foretrækker jeg Food state eller whole-food vitaminer og mineraler, herunder også D vitaminer. Det er organiske former, der så at sige er "pakket ind i en madpakke", så kroppens celler opfatter dem som mad. Dermed er der en større optagelighed i kroppen sammenlignet med uorganiske og syntetiske former. Food state former kan købes i danske helsekostforretninger under navnet NDS Natural Delivery System eller i England hos Cytoplan.co.uk. Her kan opnås 33 % rabat ved indtastning af koden DEN33. Du kan downloade et kompendium med mere information via Tidslernes hjemmeside.



Anette Harbech Olesen,

forfatter, foredragsholder og blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

Vitaminer og mineraler, former og optagelighed

Det er gået op for mig, at der er stor forskel på vitaminer og mineraler, hvilken kvalitet de er i og hvordan de optages i kroppen. Ved at vælge food-state eller wholefood vitaminer og mineraler, kan vi sikre os naturlige kosttilskud med en høj grad af optagelighed. De opfattes som mad i kroppen og optages derfor bedre. Det betyder også, at vi kan nøjes med mindre doser, hvilket umiddelbart for mig, er en tiltalende tanke.

Der findes to producenter i verden af food-state eller wholefood vitaminer og mineraler. Den ene sælger sine produkter i danske forretninger under navnet NDS. Den anden hedder Cytoplan og de har indtil for kort tid siden kun solgt deres produkter via behandlere. I Danmark har de netop gjort en undtagelse, hvilket betyder, at du som almindelig kunde kan købe deres produkter til behandlerpris og med 33 % rabat. Det bringer priserne ned på cirka det halve af, hvad tilsvarende produkter koster i Danmark. Cytoplan er et engelsk firma, der er ejet af en velgørende fond. Det er fuldt lovligt at hjemtage kosttilskud til eget forbrug via andre EU lande.

På hjemmesiden kan du derfor finde uddrag fra Cytoplans produktkatalog og læse mere om deres food state eller wholefood kosttilskud. De produkter, der er fremhævet her, kan have særlig gavnlig effekt for mennesker med kræft inde på livet, men alle vil kunne have gavn af disse produkter. I kan her læse mere om produkterne, hvorfor de adskiller sig fra andre på markedet og hvordan I opnår 33 % rabat ved køb.

OBS! Den velgørende fond bag Cytoplan produkterne har tildelt kræftforeningen Tidslerne 5 pakker, indeholdende basisvitamin- og mineralprodukter ved kræft til et halvt års forbrug. Disse pakker udlodder vi i foreningen Tidslerne til værdigt trængende cancerpatienter. Ansøgning med begrundelse kan indsendes inden den 23. december 2014 til linette@tidslerne.dk, mrk. "Ansøgning". Du skal være patientmedlem af Tidslerne for at kunne søge om pakkerne.



Uddrag fra en gammel Tidsels dagbog

Det kan kun blive til et lille uddrag, da jeg nu har skrevet om mit sygdomsforløb i over 20 år.

Jeg begyndte i 1991 og har desværre måttet begynde på ny i 2008 og endnu en gang her i 2014.

Det handler om mit møde med forskellige kræftformer, henholdsvis lymfekræft, brystkræft og nu til sidst endetarmskræft – og mit budskab skal være: Kend dig selv og din krop – og kom i behandling i tide, så er der en reel chance for at overleve!

Oktober 1991

Jeg var godt selv klar over, at der var noget riv rav ruskende galt! Jeg opdagede nogle hævede lymfekirtler på venstre side af halsen + en hævelse på størrelse med en hasselnød på venstre lår. Jeg gik til lægen og blev henvist til at få taget en biopsi på det stedlige sygehus. Næste dag kom en læge og fortalte mig, at alt var fint, flot blodprocent og at der ikke var noget alvorligt galt – altså ingen kræft, men en sygdom i lymferne populært kaldet papegøjesyge (sacridose) og at det gik over af sig selv – kunne toppe efter 1½ år og så langsomt forsvinde – og glad var jeg, for så kunne jeg jo selv gå i gang med forskellige alternative behandlinger, som kunne styrke min krop, så jeg hurtigere kunne blive mig selv igen. Jeg satsede meget på den rigtige kost – rigelig med motion og deltog i for-

skellige kurser om kinesologi og akupressur, dyrkede yoga osv., men tilsyneladende blev det værre og værre og det hele endte med, at jeg blev hasteindlagt på hæmatologisk afdeling på Rigshospitalet med en blodprocent under 4! En biopsi af den store glandel (kirtel) på venstre ben viste, at det var lymfekræft (Mantle celle syndrom, non Hodgkin) og at jeg altså havde gået med en fejldiagnose i 2 år. Det var surt, at jeg var meget, meget syg. På daværende tidspunkt var jeg 49 år, havde mand og to børn og arbejdede som folkeskolelærer på fuldtid og elskede mit arbejde. Der var altså noget at kæmpe for og det var nu, at resurserne skulle graves frem.

Efter nogle skrappe kemobehandlinger var jeg tilbage i skolen igen og fortsatte behandlingen hele året. Jeg mistede håret, men beholdt livet og håbet om at være kommet gennem det værste.

1994

Det blev besluttet at stamcelletransplantere mig og inden sommeren fik jeg taget en portion stamceller ud med henblik på, at jeg senere på året skulle gennemgå en stamcelletransplantation, når jeg kunne tåle det.

Transplantationen fandt så sted i efteråret og jeg var efter en måned i isolation på Riget så hjemme igen. Det var en hård omgang. Min ankermand og faste holdepunkt på Riget var Ole Bjerrum, som altid



var der for min mand og mig.

Efter knap et år vendte kræften tilbage og kemo og stråler var uden virkning og så besluttede lægerne at indstille mig til endnu en transplantation.

1996

Det belavede jeg mig så på. Transplantationen blev, uvist af hvilken grund ikke til noget.

Kemobehandling kunne jeg ikke tåle mere af og så anmodede jeg om at få strålebehandling direkte på venstre lår, der hvor jeg efterhånden havde fået taget 5 biopsier.

Jeg arbejdede stadigvæk på skolen, mens jeg fik 12 strålebehandlinger på Riget. Det hjalp tilsyneladende og nu skulle der arbejdes på at bringe leucocyter, hæmoglobin + blodplader tilbage til normalen. Det tog sin tid.

2002

De sidste 3 år, jeg var i behandling, fik jeg Gammonativ en gang om måneden for at højne indholdet af forskellige æggeghvidestoffer i blodet. Siden 2002 har jeg været ude af behandling for min lymfekræft. Jeg går stadigvæk til kontrol og Riget følger mig stadigvæk med CT-scanninger eller ultralyd, nu med nogle års mellemrum.

Jeg har tilbragt mange timer på Riget de sidste 20 år af mit liv, men jeg er meget taknemmelig for al den hjælp, jeg har fået af det dygtige personale.

2010

Jeg har altid deltaget i de tilbudte brystkræftscreeninger med den overbevisning, at det er bedre at opdage kræften i tide og indtil nu var intet suspekt fundet, men pludselig kom chokket. To læger havde fundet



en mistænkelig kalkansamling i mit ene bryst og det kunne udvikle sig til kræft, så man bad mig komme til yderligere mammografi på Centeret i Ringsted.

I samråd med min daværende læge på Riget indvilligede jeg i at komme til Ringsted og få biopsien overstået. Som sagt så gjort, men det hele endte i en stor farce. Det viste sig, at der overhovedet ikke var tale om nogen kalkansamling inde i brystet, men en mørk plet udvendigt på mit bryst. Jeg og min mand forlod lettede en stribe undskyldende sygeplejersker og overlægen, der beklagede dybt. På en

eller anden måde havde jeg vidst, at det ikke kunne passe, så jeg tog det i stiv arm og sagde pænt farvel. Så endnu en lykkelig udgang!

2014

Næste og forhåbentlig sidste kapitel på min vej gennem kræfthelvedet har fundet sted i de sidste to måneder. I april måned deltog jeg i den nye screening af ende-/tyktarm for kræft. Jeg sendte en skrabeprov ind og modtog den 10. april en meddelelse fra Region Sjælland om, at der var fundet spor af usynligt blod og jeg blev tilbudt en koloskopi på Holbæk Sygehus den 25. april. Lang tid at vente selv om jeg er veteran, men jeg mødte op og fik konstateret, at der var to ubetydelige polypper i tyktarmen og de blev fjernet med det samme. Desværre sad der også en større mistænkelig knude ca. 10 cm. oppe i endetarmen og den kunne de ikke selv gøre noget ved og jeg blev henvist til Roskilde. Der var jeg så til MR + CT-scanning med efterfølgende samtale og undersøgelse. Først der blev taget en vævsprøve, men under alle omstændigheder skulle den fjernes. Vi ventede endnu en gang

og flere uhyggelige scenarier dukkede op. Hvis det var kræftceller, hvor langt havde de så nået at brede sig? Havde det noget med min lymfekræft at gøre? Osv. osv.

Den 19. faldt dommen. Jeg skulle gennem Robot – Kikkertoperation (4-5 timer). Hvor meget af tarmen der skulle fjernes, stod hen i det uvisse og hvor langt kræften var nået, ville vise sig under operationen, måske ville en midlertidig stomi blive nødvendig. STOMI! Det var skræmmende med endnu mere uvished.

Jeg var på ”patientskole” kort efter. Patient-skolen er et godt tilbud fra hospitalet, hvor

patienten bliver oplyst om sygdomsforløbet. Det var en hjælp, at min mand var med hele vejen, da jeg fik utroligt mange oplysninger fra læger, sygeplejersker og fysioterapeut.

Da jeg vågnede op efter operationen, fik jeg den gode nyhed af Steffen Brisling, at alt var forløbet fint. Han havde fjernet en knude ca. 8 cm. oppe i endetarmen og syet tarmen sammen igen. Jeg skulle ikke have stomi. Jeg kunne næsten ikke tro, at det var sandt! Mine øjne var meget hævede og jeg sad med mine medbragte kamilletevatrondeller og iltslanger i sengen, da min mand og søn dukkede op. Jeg kunne intet se, men jeg genkendte dem på deres stemmer og så sagde jeg: ”Her har I så Mikkel Kessler” og så grinede vi alle af lettelse.

Efter 2 døgn hjemme behøvede jeg ikke smertestillende medicin længere og det gik forbavsende godt med helingen. Jeg havde 6 små huller efter kikkertoperationen på mellemgulv og mave alle clipset sammen med metalclips. Så jeg lignede en gammel punker med piercinger. Yderligere har jeg et vandret snit under bikinilinen med 6 metalclips.



Herefter var der endnu lang ventetid før vi fik svar på hvad knuden indeholdt og om der skulle en form for efterbehandling til.

12.06.2014

HURRA! så er alt ved det gamle igen. Jeg har ikke brug for efterbehandling. Knuden er helt væk, og der er ingen vævsforandringer andre steder og borte er de lange ventetider med alle spekulationerne.

Jeg fylder 70 år i morgen og en bedre fødselsdagsgave kunne jeg ikke få. Jeg fejrer dagen sammen med min mand og holder lav profil. Jeg trænger ikke til at blive fejret nu det må komme

senere. Lige nu trænger jeg mest til ro og fred sammen med den, jeg holder mest af.

Hvis ikke jeg havde deltaget i screeningsprogrammet, kunne der være gået lang tid, før kræften var blevet opdaget og jeg havde i bedste fald endt med en livs-lang stomi, i værste fald havde jeg ikke overlevet.

Så mit budskab er: Vær opmærksom på din krops signaler og kom i behandling i tide, så har du en større chance for at overleve!

Hospitalet følger mig nu 5 år frem med samtaler og ultralydsscanninger, hvilket jeg er meget taknemmelig over.



Kirsten Bertelsen,

Tidselem

Fbkb@mail.dk

Medicinsk cannabis

– min hjælper og kriminelle løbebane

”Morfar, dør du?”

Det spørgsmål stillede mit barnebarn på 5 år, medens hun med sine store smukke øjne kikkede både nysgerrigt og foruroliget på mig. Jeg fik en stor klump i halsen, men heldigvis svarede hendes storebror på 6 år hende beroligende. Ja, det gør han, men det gør vi alle sammen, det varer bare meget længere for os to fordi de gamle dør først. Beroliget fortsatte børnene deres leg og en lidt klemt situation var ændret til almindelig hverdag.

Optakten til denne episode var den samme som ca. 35.000 danskere hvert år må finde ud af at håndtere, når de får en kræftdiagnose. I øvrigt undrer det mig, at det ikke kaldes en epidemi.

Ret hurtigt efter diagnosen i oktober 2013, metastatisk pancreas cancer (bugspytkirtelkræft med metastase til lungen), gik jeg i gang med at søge oplysninger på nettet og tog kontakt til Kræftens Bekæmpelse samt Kræftforeningen Tidslerne. Efter at have set de officielle statistikker for overlevelse af denne diagnose, ville jeg undersøge alternative muligheder. Det var absolut ikke opløftende. Ifølge statistikken havde jeg endog meget travlt, så jeg læste meget, blandt andet af Carsten Vagn Hansen (radiodoktoren) og besluttede at gå i gang med høje doser C-vitamin, som piller, inden jeg kunne få en tid på en privatklinik. Jeg fik senere taget blodprøver, som blev sendt til Frankfurt, for en gennemgribende analyse af immunsystemet, hvorefter jeg startede med diverse vitaminer og mineraler – heraf 12 gram C-vitamin om dagen i pille form.

Jeg tog også kontakt til en homøopat, men der var også lang ventetid.

Jeg læste en artikel om et forsøg på Ålborg Sygehus,

hvor man havde lovende resultater med at mindske kræftceller ved at sætte strøm til dem. Nu følte jeg mig godt forberedt til det første møde med lægen på Kræftafdelingen. Jeg troede vi skulle tale om en strategi for min helbredelse, men der blev jeg godt nok skuffet. Der var lagt en plan for hvad der skulle ske. Der var to former for kemoterapi som jeg kunne vælge imellem, en ret skrap en og en knap så skrap. Lægen mente at jeg var stærk nok til, at kunne klare den skrappe og første kur skulle påbegyndes næste dag ellers ville der gå 14 dage, hvilket de ikke fandt tilrådeligt. Forsøgene i Ålborg kunne man ikke regne med, da der kun var udført 2 forsøg i Danmark. Så det kunne slet ikke komme i betragtning og passede heller ikke til min situation. Derfor startede jeg næste dag den skrappe kur. 12 behandlinger med 14 dages intervaller med scanninger efter hver 2. måned. Alt hvad jeg ellers spurgte om, blev fejlet totalt af bordet. Deres postulat: ”Der fandtes ikke andre muligheder for mig”!

Efter 2 kemobehandlinger, gik jeg også i gang med min kriminelle løbebane. Jeg begyndte at bruge det, der i almindelig tale kaldes hash eller MEDICINSK CANNABIS (MC). Det er ikke det samme. Hash giver associationer til noget grimt misbrug, ligesom alkoholikere, narkomaner og medicin-misbrugere. Dog er MC ulovligt og besiddelse kan være kriminelt. Det ulovlige består i, at det ifølge lovgivningen er ulovligt at besidde hash og lovgivningen bruger ikke begrebet medicinsk cannabis. Jeg startede efter 2 kemobehandlinger med MC. Der findes 2 produkter inden for MC. Det ene kaldes THC og har euforiserende virkning og er derfor ulovligt. Der er nul tolerance og det kan måles i op til 6 uger efter indtagelse i blodet, så det kan koste kørekortet. Mange oplever at kræft cellerne slås ihjel af dette stof. Det andet stof hedder CBD og det har den



virkning, at det stopper udviklingen af kræft og sætter kræften i bero.

Da stoffet er ulovligt, er der ingen officiel kontrol med det. Som patient er man derfor henvist til kriminalitet, selv med det stof der hedder CBD, da det i de fleste tilfælde vil indeholde lidt THC. Patienten har ingen mulighed for at vide, hvad det er man køber, så selv om man tror man kun bruger CBD, kan det nemt indeholde nok THC til at det er ulovligt.

Så min kriminelle løbebane startede med, at jeg købte CBD, som kan købes lovligt flere steder i Danmark, men stadig uden nogen kontrol af indholdet.

Virkningen af CBD for mit vedkommende gjorde, at jeg hurtigt fik det meget bedre. Jeg fik igen en god appetit, kunne droppe morfin og Neulasta (hvide blodlegemer som indsprøjtninger), jeg fik mine kræfter igen og mistede ikke noget af mit i forvejen sparsomme hår. Jeg tog 10 kilo på af de godt 25 kilo, som jeg havde tabt. Nu passede min vægt fint med min højde, det var faktisk mange år siden det havde været sådan.

Samtidig med MC har jeg tilføjet andre vitaminer, mineraler og indsprøjtninger med mistelten hos en homøopat. Inspireret af Anette Harbech Olesen har jeg lagt min kost helt om. Det er min strategi!

Efter 2 kemo behandlinger blev jeg scannet og scanningen viste at kræft knuden var i bero og metastaser i lungerne var væk. Efter 12 kemo behandlinger hvor kræften stadig var i ro og jeg havde det fint, foreslog hospitalet en pause med kemoen på 2 måneder. Derefter blev jeg scannet igen og der blev foreslået yderligere 2 måneders pause. Efter 4 måneders pause, hvor jeg havde det fint, fik jeg tilbagefald og startede på kemoen igen. Dog en noget mildere form og jeg har det i øjeblikket fint igen.

Under hele det beskrevne forløb har jeg brugt CBD

olie, og nu får jeg Cannamælk (mælk kogt med cannabisplante).

Det er min helt faste overbevisning, at MC har været en væsentlig årsag til min forbedrede tilstand og ikke mindst en styrkelse af mit immunforsvar.

Jeg ved reelt ikke, hvad det er for præparater jeg har købt. Det er ikke muligt at vide præcist, hvad der er fakta, så længe det er kriminelt at medvirke i sin egen helbredelse med en naturlig plante, der er gjort ulovlig.

Status lige nu er som sagt, at jeg har det fint igen og ikke tager noget købt MC. Jeg fremstiller selv Cannamælk, der er rimeligt nemt at fremstille. Det smager ikke specielt grimt, nærmest som stuvet spinat.

CTR scanningsresultat af 1. oktober viser formindskelse af tumor i bugspytkitlen og formindskelse af metastaser i lungerne. Jeg er ikke i tvivl om, at cannabis har været medvirkende hertil, samtidig med at jeg ikke behøver at tage smertestillende medicin.

Hvis du er interesseret i at vide noget om Medicinsk Cannabis, kan du kontakte Tidslerne. Det er et vildnis at finde rundt i, så vær meget opmærksom i din søgen! Jeg vil nævne 2 steder, som jeg har haft stor gavn af:

1. Facebook gruppen: Medicinsk Cannabis-We are in recovery-Expect US by your side.
2. Et seriøst forum: www.MedicinskCannabisForening.dk. Her betaler du et lille beløb for at være medlem. Foreningen er ved at oprette et kontrol system, hvor forhandlere af MC kan få laboratorietestet de produkter de vil sælge. Hvis deres produkter så er ok, kan det komme på en salgsliste.

"Støt Bollerne" ved Sanne indsamlede kr. 136.000,- til fordel



Sanne Theilgaard
oxford@hairtools.dk

Sannes støttefest i år "Støt Bollerne" var en herre event, som blev afholdt den 1. november på Esbjerg Conference Hotel med 3-retters middag, pokerturnering, romsmagning, lotteri, underholdning,

auktion og råhygge. Ud af deltagergebyret på kr. 700,- går kr. 200,- direkte til Kræftforeningen Tidslerne. Der var 120 deltagere.

Der har været en rigtig flot opbakning med fine sponsorpræmier fra lokalområdet. Blandt andet har man solgt indrammede boxershorts med foto og signatur, som en række EFB superligaspillere med stolthed har båret til årets logo, en Skyboks til 12 personer inklusiv mad og drikke til kampen mellem EFB og FC Midtjyl-

land i påsken 2015 på Blue Water Arena, samt mange andre flotte sponsorpræmier.

Sidste år arrangerede Sanne en kvindeevent "Støt Brysterne" og indsamlede kr. 110.00,- til Kræftens Bekæmpelse. Men i år har Sanne valgt, at pengene skal gå til patientstøtte gennem Tidslerne, som jo bl.a. tilbyder cancerpatienter en række selvhjælpskurser.

Ideen til velgørenhedsfesten fik Sanne, da hun så det store indsamlingsshow på TV. Både Sannes far og bror er døde af kræft. Derfor gør Sanne dette store arbejde for at hjælpe kræftpatienter.

Nogle af de mange penge er øremærket til Cancerpatienter/pårørende i Esbjerg Lokalområde. Økonomisk trængende kan søge om støtte til en oplevelse eller andet. Det kan være en tur i Legoland med skoleklassen, et ophold i Lalandia med familien eller en iPad. Cancerramte børn og cancerramte småbørnsfamilier vil blive ekstra tilgodeset. Ansøgning sendes til: Sanne Theilgaard, Gl. Vardevej 219, 6715 Esbjerg N. oxford@hairtools.dk.



Sanne Theilgaard, Esbjerg for Kræftforeningen Tidslerne



"Knæk Cancer" 2014, Kræftens Bekæmpelses indsamlingsshow, har indsamlet 154 mil. kr. og betalt TV2 ca. 18 mil. kr. Pengene bliver stakket oven på kontoen, som er på ca. 850 mil. kr. Desværre går en stor del af de indsamlede midler til administration, lønninger samt undersøgelser, som allerede er foretaget i andre lande og som patienterne ikke har gavn af. Rehabilitering af cancerpatienter, som man tidligere har tilbudt på Dallund, er nu også afskaffet.

Vi er meget taknemmelige over, at Sanne har valgt at støtte Kræftforeningen Tidslerne.



Berøring

En venlig berøring betyder næsten alt, når vi står i situationer, der er nye eller svære at rumme og håndtere.

Berøringssansen er vores mest basale sans, den er aktiv lige fra det øjeblik vi bliver født – og i virkeligheden allerede i både fostertilstanden og i forbindelse med selve fødslen.

Vi ved, at en stimulering af berøringssansen er direkte befordrende for vejrtrækningen. Et barn der straks berøres efter fødslen vil hurtigt finde sin vejrtrækning. Denne erfaring findes også i vores daglige liv. Hvis vi er lidt ude af os selv eller vores nærmeste er det, er noget af det første vi ofte gør netop at lægge en hånd på skulderen, at stryge et barn over håret, at give et kram eller at række ud efter den andens hånd. Berøringssansen er så basal og let tilgængelig i vores kommunikation, at vi næsten ikke engang tænker over, at den findes – den er der bare, og vi gør brug af den på en næsten instinktiv måde. Berøringssansen er det primære redskab i den behandling, jeg arbejder med.

At blive berørt og således blive mindet om sin hud og dermed sin afgrænsning, giver netop følelsen og oplevelsen af: "Nå, det er her jeg er, det er den jeg er". Vi får hjælp til at komme tilbage til os selv, så godt det er muligt i den givne situation, vi får mulighed for lige at tage en dyb indånding, at komme til ro med både åndedrættet og i nervesystemet og i forhold til følelser eller fornemmelser, der rumsterer i kroppen.

Vi kommer til os selv igen. Mange af vores tale-måder udtrykker netop dette fænomen. Vi kan være hudløse, tykhudet og komme under huden på nogen. Vi bruger også udtryk som at være i berøring med nogen og at blive berørt. Alle er udtryk for hvor meget en konkret oplevelse af afgrænsning via huden betyder, og hvor meget det betyder for vores gode fornemmelse af egen krop, af os selv og af vores relation til omverdenen.

Berøringen kan også være den, der får os til konkret at mærke, at vi er støttet og at nye eller dybere aspekter af livet kan have ro til at dukke op i bevidstheden, og så at sige en krop at være i.

Den svenske læge Uvnäs Moberg beskriver, hvordan vi kan være sultne i huden. Den tilstand hvor vi læn- ges efter god og venlig berøring, og hvor vigtigt det er at få den rette næring her.

Ro og relation

Moberg har desuden forsket meget i det hormon der hedder Oxytocin. Det kaldes populært velværehormonet. Man ved at det udskilles ved selv ganske kortvarig berøring. Det får os til at falde til ro, føle velvære, stressniveauet går ned og sidst men ikke mindst får det os til at være nysgerrige og interesserede i andre mennesker. Dvs. det beroliger hele vores system, samtidig med at det hjælper os til at finde gode relationer i stort og småt. Moberg fremstiller det som "det hormonelle mod-system" til kamp-flugt systemet, som mere er defineret ud fra en stress-faktor. Udskillelsen af oxytocin er en fuldgyldig hormonel biologisk mekanisme i os, som hjælper til at vi både oplever ro og velvære og samtidig bliver nysgerrige over for os selv og omverdenen.

Det er på en måde genialt, forstået på den måde at vi via berøring både kan hjælpe os selv til at få det bedre, men også hjælpe til at gode relationer og kontakter mellem mennesker styrkes.

Mange af disse kvaliteter inden for berøring er nogle, der kan bruges, når vi står i forskellige krisesituationer. Det være sig sygdom, sorg eller stor bekymring for den pårørende.

Der bliver man let hudløs, eller måske i stedet tykhudet. Der har vi ofte brug for at blive både set og mødt, dvs. komme i berøring med andre mennesker, og have gode kontakter. Det er ofte ikke antallet af kontakter der tæller, men netop kvaliteten af de kontakter, man har.

... en fortælling om hvad berøring er, hvad den kan og hvad den betyder for mennesket.

Man har altid brug for både at blive set, mødt og næret, men måske især når nye eller dybere tanker, følelser og impulser banker på, er det vigtigt med den gode kontakt.

Kropsbehandling

I arbejdet med berøring og massage er den gode kontakt, den gode berøring, den gode relation sådan set bare sat i system, forstået på den måde at jeg som behandler ved, hvordan jeg kan give kroppen en god massage/berøringshjælp. Det at blive mødt med huden som kommunikationsredskab er på en gang meget enkelt og banalt og samtidig subilt og stort. Det er det ordløse møde, hvor man som modtager har lov

til at tage imod og blive mødt, anerkendt, afgrænset og næret, i alt hvad man rummer.

Hertil kommer alle aspekterne af muskelafspænding, cirkulationsfremme, væskedrænage, ro i nervesystemet, arvævs-cirkulation og smertelindring, som også er en vigtig del af en behandling.

Jeg arbejder hovedsageligt ud fra den Rytmske Massage, som er en blid form for massage med en meget karakteristisk rytmisk kvalitet i hvert eneste strøg. En kvalitet som netop ligner åndedrætskvaliteten eller hjertets puls-kvalitet. Hvert strøg består af en lille aktiv del og en efterfølgende mere passiv del - en sammentrækning og en udvidelse - en slags evig urrytme som en bølge der stiger og falder.





Jeg kombinerer dette med mange fine greb og strøg fra kranio-sakral-terapien, og endvidere tilbyder jeg at inddrage akupunkturen, hvis det synes relevant. Jeg er endvidere inspireret af både Continuum – bindevævsarbejde, Open medicin-forståelse af sygdom/sundhed og ikke mindst af de store muligheder, der ligger i dette ”tavse og stille” felt.

At arbejde med en så grundlæggende sans som berøringen, med alle dens muligheder for at være nærende for os mennesker, i en kontekst hvor ordene ikke altid rækker. Men hvor netop den konkrete oplevelse og fornemmelse i kroppen, er den der gælder – kan være rørende... på allerbedste måde.

Samlet set kalder jeg mit arbejde Biodynamisk Kropsarbejde (biodynamik betyder livsdynamik).

Min erfaring er, at netop kombinationen af forskellige behandlingsmuligheder ofte kan hjælpe på forskellige aspekter i forbindelse med en cancer-sygdom:

Grundlæggende hjælpes den gode kropsoplevelse, enten til at kunne bibeholdes eller til at vende tilbage i forbindelse med operation, efterbehandling og evt. mange kropslige ændringer.

Evnen til at håndtere den ofte svære situation bedres. Roen til at søge indad på en god og befordrende måde styrkes.

Trygheden i at række ud efter gode relationer og god hjælp øges.

Bivirkninger efter kemo- og strålebehandling kan ofte lindres og nye bivirkninger kan forebygges.

Selve vævets tilstand bedres, mere gennemstrømning og bedre heling af sår og belastet hud.

Det er altid sådan at disse ting vil udtrykke sig individuelt i forskellige grader og i forskelligt tempo, dvs. man må altid matche hvert enkelt menneske så godt som muligt og sammen prøve at finde den enkeltes ønske og behov. Der er ingen garanti for resultaterne, men jeg kan se, at mange har glæde af en behandling, hvor netop berøringen er det primære sprog.

I en hverdag hvor der pga. sygdom måske er vendt op og ned på alt, kan netop det at modtage en struktureret behandling med berøringen som grundlæggende redskab være det, der skaber fornyet ro i krop og i sjæl, baner vejen for nye indsigter og styrker de gode og nærende relationer til vores medmennesker.





"Min sjæl og krop en længsel har
cancer har pakket mig ind.
Berøring åbner og huden tar
mig ind i krop og sind.
En hånd der blidt åbner en dør
til kærlighed, sorg, i mit hjerte.
Min sult er stor
og jeg flyder med
og hånden lindrer min smerte.
Alt er forbundet, der er ingen tvivl
min krop fortæller det selv.
Hånden åbner med nænsomhed
den er et spejl i min sjæl".

Helle Buch



Hanne Kjemtrup,

Cand.scient i Idræt og Sociologi.
Kropsterapeut med Rytmask
Massage og Biodynamic Cranial
Touch.

Akupunktør.

www.bevaeger.dk

Osteopat med international godkendelse

Osteopater har behandlet patienter i over 120 år. Den første skole for osteopati blev åbnet i 1892 af Dr. Andrew T. Still. Dr. Still var praktiserende læge og var utilfreds med de daværende behandlingsmetoder. Da han var ude af stand til at redde sine børn fra meningitis med den daværende medicin, udviklede Dr. Still sit eget behandlingssystem baseret på kroppens struktur og funktion samt kroppens naturlige helbredelsesevne.

Hvad er osteopati?

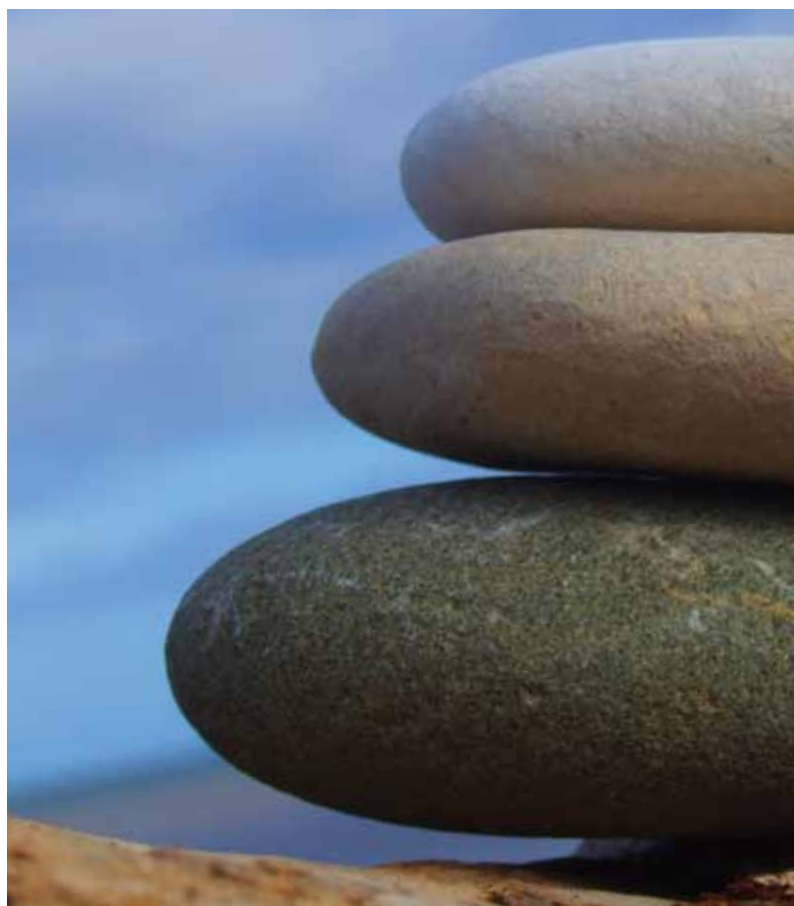
En osteopat undersøger og behandler kroppen ud fra 3 grundprincipper:

- Din krop er en helhed og skal behandles som sådan.
- Din krop kan, under de rigtige betingelser hele og helbrede sig selv.
- Din krops struktur og funktion er gensidigt afhængig af hinanden.

Igennem hele livet udsættes vores krop for forskellige former for stress. Dette kan være fysisk stress fra job eller fritidsaktiviteter, psykisk stress på f.eks. job, kemisk stress fra forurening eller metabolisk stress fra en ikke optimal ernæring i hverdagen. Denne stress skal vores krop kompensere for, for at undgå smerter og sygdom. Sommetider overskrider vi kroppens stresstærskel, og kroppens evne til at kompensere er ikke længere tilstrækkelig. Som følge heraf vil nogle mennesker opleve smerter og sygdom.

Osteopati er medicinsk videnskab og uddannelsen til osteopat er baseret på traditionelle medicinske fag som anatomi, neurologi, fysiologi, biomekanik, embryologi og patologi. Osteopatien er et effektivt og sikkert diagnose- og behandlingssystem, som benytter sig af manuelle teknikker, for at kroppen kan fungere optimalt. En osteopat betragter mennesket som en helhed, og undersøger og behandler kroppen som et sammenhængende organ, hvor alle strukturer kan påvirke hinanden.

Osteopaten benytter sin teoretiske baggrundsviden, for at finde frem til årsagen til problemet og behandle dette. Osteopaten vil derfor sætte sig grundigt ind i sygdoms- eller skadehistorien og udføre relevante undersøgelser. Derved identificerer osteopaten ofte dysfunktioner mellem led, muskler, bindevævet, nervesystemet og kredsløbet. Hvis der er blokeringer i form af låsninger, restriktioner eller spændinger nogle steder i kroppen, vil dette kunne påvirke vores kredsløb, nervesystem samt vores muskel-skeletsystem. Ofte vil vore patienter opleve, at årsagen til deres smerter eller symptom ikke er der, hvor smerten eller symptomet opleves!



Hvorfor virker osteopati?

Osteopati har vist sig at være effektiv ved såvel akutte problemer som skader og gener, der er opstået over længere tid.

På baggrund af osteopatens omfattende viden om kroppens anatomi, fysiologi og biomekanik har han specialiseret sig i at undersøge, hvordan kroppens knogler, led, bindevæv, muskler, nervesystem og organer arbejder sammen og påvirker hinanden. En osteopat udfører derfor ikke traditionel symptombehandling, men søger at finde årsagen til problemet og behandle den i stedet.

Netop ved at betragte kroppen som en helhed og arbejde sig ind på de dybereliggende årsager til symptomerne, opstår der hurtigt effektive og holdbare resultater ved en osteopatisk behandling.

Sådan arbejder osteopaten med dig

De osteopatiske teknikker omfatter alt fra blide artikulationer (mobiliseringsteknikker) af dine led og muskler til specifikke manipulationer, udspænding og dyb massagetryk af muskler, bindevæv og sener. Osteopaten behandler ikke nødvendigvis der, hvor du har dine smerter, da smerterne ofte er sekundære til spændinger andre steder i kroppen.

Hvorfor bruger mennesker med kræft osteopati?

Nogle mennesker der bruger osteopati siger, at det hjælper dem med at kontrollere deres smerter, mindske hovedpine og hjælpe imod spændinger i kroppen. Nogle synes, at det hjælper dem til at slappe af, hvilket kan forbedre deres livskvalitet. Der er dog ikke nogen forskning, der viser at osteopati kan behandle eller helbrede kræft, men osteopaten kan måske lindre eftervirkningerne af traditionelle kræftbehandlinger.

Herudover kan osteopatiske behandlinger bl.a. hjælpe, hvis du har:

- Rygsmerter.
- Nakke og skulderspændinger.
- Hovedpine og migræne.
- Tennisalbue og musearm
- Bækkenløsning og diskusprolaps.
- Piskesmældssyndrom.
- Forstuvede ankler og knæskader.
- Fordøjelsesbesvær og underlivsbesvær.
- Menstruationssmerter.

Hvis du får en henvisning fra din læge til fysioterapi kan du få tilskud fra Sygesikringen Danmark. Endvidere dækker flere forsikringsselskaber igennem sundhedsforsikringer dine behandlinger til osteopati og fysioterapi. Se mere om hvem der dækker og bliv klogere på, om osteopati måske kan hjælpe dig her på www.danskeosteopater.dk



Michael Svendstrup

Uddannet og bestået
International Jury i Osteopati
hos International Academy of
Osteopathy.
B.Sc i fysioterapi.
www.aalborgosteopati.dk

Mænds deltagelse i Tidslernes Selvhjælpskurser

For tredje gang har jeg nu deltaget i et kursus arrangeret af Tidslerne. Det har været lærerige og spændende kurser med kompetente og engagerede foredragsholdere.

Prisen for at deltage i kurserne er samtidig meget billig, kr. 500,- for en hel weekend f.eks. fra fredag frokost til søndag frokost, alt inklusive.

De 2 af kurserne har været afholdt på Slettestrand, som er et dejligt kursus- og feriecenter ved Fjerritslev. Stedet drives efter økologiske principper, så maden er meget varieret, lækker og der er noget for enhver smag. Værelserne er gode og moderne. Samtidig ligger det meget tæt på en dejlig strand, så alt i alt et dejligt sted at tilbringe en god weekend.

Men nu rejser spørgsmålet sig: Hvor er mændene? På de 3 kurser jeg har deltaget i, har der kun været få mænd! Kræftpatienter er nogenlunde jævnt fordelt kønsmæssigt, så det må undre, at væsentligt flere kvinder deltager. Ikke fordi jeg vil beklage mig, jeg befinder mig rigtig fint iblandt kvinder! På kursusholdene er der en rigtig god ånd og alle er søde og positive, der er ikke noget med at ynke hinanden, selvom vi jo i sagens natur taler om vores situation. Vi er jo netop samlet fordi vi er i samme "båd" og gerne vil prøve andre alternative måder at tackle vores sygdom på. Jeg gætter på, at kvinder måske er mere åbne end mænd, dog er de mænd jeg har mødt i den sammenhæng både åbne og særdeles nysgerrige.

Som nævnt er det ikke et forum, hvor vi sidder og ynker hinanden, tværtimod. Den sorte humor er formidabel, samtidig med at empatien og omsorgen for hinanden er enestående. Nysgerrigheden overfor nye og anderledes behandlinger er fremherskende og det er meget lærerigt. Kursisterne får øjnene op for, at man selv er i stand til at ændre på tingene og man læ-



rer af hinandens erfaringer. Alle deltagere har oftest noget nyt og anderledes at berette, som har forbedret deres liv.

Så kære mænd med en kræftdiagnose, I er ikke alene og der er mange muligheder for at ændre på sygeforløbet og se lidt lysere på det hele. Et kursusophold giver både mod, kampgejst, mange gode informationer og en masse energi.

Mit bedste råd: Prøv at deltage i Tidslernes kurser, det vil give dig et andet syn på din sygdom, du får øjnene op for nye muligheder for at ændre på din situation og samtidig kan det ikke undgå at smitte af på dine kære og nærmeste pårørende, i en meget positiv retning.

EU-regler om grænseoverskridende sundhedsydelser

Der har været afholdt en regional konference i Tallin om EU-reglerne, som skulle lette adgangen til sundhedsydelser i udlandet. Et mere fyldestgørende referat ligger på hjemmesiden.

Men direktivet er nærmest værdiløst for danske patienter, fordi Danmark har fastsat en række undtagelser:

- Hvis der er tvingende almene hensyn som f.eks. hensynet til medlemsstatens eget udbud af behandlingsmuligheder, styring af omkostningerne og spild af ressourcer.
- Hvis behandlingen kræver mindst en nats overnatning på et hospital.
- Hvis behandlingen kræver højt specialiseret og omkostningskrævende udstyr.
- Hvis behandlingen er til fare for patienten selv eller for Danmark.
- Hvis lægen mistænkes for ikke at respektere sikkerheds- og kvalitetsstandarder.

Herudover fremgår det af de danske bestemmelser, at man ikke kan få refusion af udgifterne til behandling i udlandet, hvis behandlingen havde kunnet ske i Danmark inden for rimelig tid.

Se også www.dr.dk, søg patientmobilitet.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Pragtfuldt og livsbekræftende

Den 19-21 september deltog min mand og jeg på Tidslernes selvhjælpskursus The Healing Code. Kurset foregik på Kursuscentret Slettestrand og undervisningen blev varetaget af Mette og Peter Junker fra Body Mind Academy. Kurset var helt fyldt op af dejlige, livskraftige Tid-selmedlemmer og tonen var fra første øjeblik slået an i et humoristisk og glædesfyldt leje. Mette og Peter indførte os nænsomt og blidt i hemmelighederne bag de enorme og unikke selvhelbredende kræfter, som vi hver især råder over. De demonstrerede hvordan vi, via vores daglige valg, påvirker ikke blot vores omgivelser, men i høj grad også vores egen indre biokemi. De viste os bl.a. hvordan vi kan være bevidste og forholde os til vores grundlæggende overbevisninger, og derved opmærksomt

handle ud fra hjertet frem for ud fra egoet. Dette kan påvirke vores forhold til andre mennesker, men også vores opfattelse af os selv positivt. Vi skal ikke være nærige med at løfte andre mennesker og vise dem kærlighed. Det beriger ikke kun dem, men også os selv i rigt mål.

Det allerbedste af det hele var, at vi med i rygsækken fik en række enkle, dybtgående og effektive redskaber og teknikker til selvhealing, bevidsthedsgørelse og stressreducering. Ved at arbejde med disse teknikker hver dag, er det muligt at aktivere kroppens egne selvhelbredende kræfter, få energi, indre ro og ikke mindst hjælp til at tro på, at uanset hvad der sker, så er alt som det skal være. Min mand og jeg kørte opløftede hjem. Vi havde overgivet os helt og aldeles til Mette og Peters



kursus i The Healing Code



Undervisere i
The Healing Code:
Mette og Peter Junker,
www.bodymindacademy.dk



budskab og dejlige inspirerende selskab, af alle I skønne Tidsler der deltog, for kraftfuldt og livsbe-kræftende selskab. Tak til vores dejlige forening Tidslerne for at gøre det muligt for os alle at del-tage for et nærmest symbolsk beløb. Stor tak også til Pernille for at være tovholder og arrangør, du har ydet en formidabel indsats for os alle sammen Pernille, tak for det. Tak også til Slettestrand for

dejligt husly, skønne omgivelser og dejlig mad. Det er bestemt ikke sidste gang, vi deltager i et af Tidslernes skønne kurser. Herhjemme ligger bogen fremme på bordet, der bliver læst og øvet flittigt. Vi er på vej og synes at vi har fået en kæmpe gave.

Tak fra os.
Henrik og Anette Harbech Olesen



Grethe Bros sygeforløb og for det danske sundhed

Når jeg skriver dette brev, er det i håb om at hjælpe de mange andre ældre mennesker, der er kommet i den samme situation, som jeg kom i, da jeg som 85 årig fik kræft. Hospitalerne kunne kun tilbyde mig en behandling, hvis effekt var værre end selve sygdommen. Det er nemlig svært for gamle mennesker at klare den hårde kemobehandling. Det er umenneskeligt og totalt uværdigt for et land som Danmark, at lægerne ikke vil åbne op for andre milde menneskelige og livsforlængende metoder, især set i lyset af at metoderne er udbredt i vores nabolande, eksempelvis Tyskland, Schweiz, England og Østrig.

September 2012 opdagede jeg en knude i mit venstre bryst. Ved mammografien fandt lægerne en stor (21 mm) og en lille knude. Jeg ønskede at få fjernet knuderne, uden at der først blev taget en biopsi, på grund af risiko for spredning af kræftceller ved indgrebet. Det nægtede lægen på Viborg Sygehus mig med begrundelsen, at de ikke måtte operere uden en diagnose? Prøven blev taget, med et stort hæmatom (stor blodsamling) til følge. Diagnosen blev kræft og den 5. november 2012 blev cancer knuderne fjernet på Viborg sygehus. Det tog et halvt år, inden den store blodsamling fra biopsien var borte og brystet havde normal farve igen. Komplikationerne øgede min mistanke til mulig spredning af kræften.

Viborg Sygehus gav ingen efterbehandling ”på grund af patientens alder”, som der står i min journal. De støttede sig til ”rene resektionsrande” og sentinel-nodebiopsi, men der blev ikke taget et eneste røntgenbillede eller CT-scanning af brystkassen for at undersøge, om kræften alligevel allerede var spredt på diagnosetidspunktet.

Herning Sygehus skulle kontrollere mig hver tredje måned det første år. De skrev også, at der ”ingen indikationer var for stråle terapi, alderen taget i betragtning”. Kontrol undersøgelserne bestod i en let palpering (beføling) af bryst og aksillen.

Da jeg kom til kontrol på sygehuset i Herning den 21. maj 2014, havde jeg store problemer med åndedrættet. Da jeg fortalte lægen, at jeg havde været til scanning på Silkeborg Sygehus om formiddagen, ordineret af min egen læge og at de der havde fundet pletter på begge lunger og i lymfekirtlerne i mediastinum, udbød han spontant: ”Forhåbentlig stammer det ikke fra brystet”. Men det gjorde det. Det var egen læge og undersøgelse i Silkeborg, der afdækkede dette, selvom det var lægen på Herning Sygehus, der havde haft til opgave at kontrollere mig i halvandet år.

Silkeborg Sygehus var hurtige til at indkalde mig og min datter til samtale den 23. maj 2014. Her fik jeg at vide, at de ønskede at tage en biopsi fra lungerne, da det så alvorligt ud. Jeg ønskede at få en svampekur, inden prøven skulle tages. Jeg var bange for, at der var svampe i min næse og svælg. Jeg havde gennem længere tid haft problemer med næse og svælg og brugt nystatinsalve, men følte nu, at det havde bredt sig længere ned. Lægen nægtede og mit ønske blev pure afvist. Lægen begrundede det med, at biopsien ville blive undersøgt for svampe, men det var jo slet ikke det, der var min bekymring. Jeg var bange for, at man kunne bringe svampe ned i lungen, ved det indgreb man lavede, når man skulle tage en prøve. Min angst for at det kunne ske var så stor, at jeg **ville** have denne svampekur. (Jeg har haft en god bekendt, der døde af et lignende indgreb få uger efter indgrebet). Jeg fatter

g visioner svæsen

ikke, at en læge vil nægte en dødsmerket patient en så billig og simpel kur. Det viste sig også, at behandlingen med Fluconazol (svampekur, som jeg fik uden om hospitalet) lettede åndedrættet rigtig meget på kun 4 dage.

Den 2. juni 2014 blev biopsien taget fra højre lunge på Silkeborg Sygehus. Straks efter at biopsien var blevet taget, strømmede blodet op i min mund, så jeg ikke kunne trække vejret. Hurtigt blev jeg trukket ud af scanneren, for at jeg kunne komme op at sidde, så blodet kunne løbe ud af munden. Med stærke smerter blev jeg anbragt på højre side i sengen, så venstre lunge kunne udøve et vist tryk på den læderede lunge og derved være med til at standse blødningen. En læge satte sig på hug og kiggede ind igennem sengehestens tremmer, hvor hun mange gange sagde: "Du må endelig sige til, hvis smerterne forandrer sig".

Sådan et uheld gjorde mig naturligvis bange for, at canceren ville blive spredt så meget, at sygdommen kom helt ud af kontrol.

Den 11. juni 2014 var vi igen til samtale på Silkeborg Sygehus, men fik nu at vide, at jeg slet ikke skulle viderebehandles på Silkeborg Sygehus, da det var brystkræft, der havde spredt sig til lungerne og brystkræft behandlede man ikke på Silkeborg Sygehus, men på Herning Sygehus.

Den 20. juni 2014 var jeg sammen med min svigersøn, som er lunge overlæge, til samtale på Herning Sygehus hos en ny/anden læge, end den som havde kontrolleret mig igennem de halvandet år. Her gjorde vi opmærksom på, at der ikke var taget billede eller scanning i de halvandet år, jeg havde været syg, hel-



ler ikke inden de fjernede knuderne. Vi fik at vide, at "det er Viborg Sygehus' forsømmelser".

Man kan således slutte, at Herning Sygehus reelt ikke vidste tilstrækkeligt om sygdommen og hvordan jeg havde det i 2012. Lægen på Viborg Sygehus havde uden dokumentation om min tilstand vurderet, at der ikke var grund til nogen form for behandling og den præmis havde Herning Sygehus ukritisk forsat forløbet på.

Jeg håber årsagen er, at de ved, at kemobehandling er meget belastende for ældre mennesker!!

Lægen på Herning Sygehus kunne, som eneste palliative behandling tilbyde mig kemoterapi, ganske vist i små doser ad gangen, men trods dette ville jeg miste håret og få problemer med fordøjelsen, og mange sunde celler ville blive ødelagte, måske ville jeg også tabe neglene. Stråler ville ikke kunne hjælpe mig.

Jeg spurgte om, hvilke fordele jeg ville få af be-



handlingen. Lægen svarede, at det ville forlænge mit liv med to måneder, men med forringet livskvalitet. Med så dårlig en prognose nægtede jeg at tage imod kemobehandlingen, da jeg var overbevist om, at behandlingen var værre end sygdommen. Det eneste jeg ønskede af hospitalet var en scanning hvert halve år. Men det nægtede lægen, når jeg ikke ville have kemo-behandling. Den samme afvisende holdning havde han, da jeg var til samtale den 26. august. 2014.

Jeg mente, det også må være i hospitalets interesse at se hvilke skader, der er sket med mig ved den uheldige prøvetagning på Silkeborg Sygehus. Det er Silkeborg Sygehus' problem, blev der svaret. Jeg spurgte: "Vil I scanne mig, hvis jeg kommer om et halvt år?" "Ja, hvis du vælger at få kemobehandling, ellers har vi ingen interesse i at scanne dig". "Hvis nu den kur som jeg agter selv at tage, hjælper, ville det så ikke have jeres/ lægernes interesse at se, hvad der har hjulpet mig". "Nej ét tilfælde er intet tilfælde".

Resume: De tre sygehuse, der skulle hjælpe og støtte mig med min kræftsygdom, har i stedet fejlet og belastet mig meget. De har alle svigtet mig på forskellige måder. Den ene læge glemte at tage røntgenbillede, måske på grund af min alder. Den anden læge sju-skede med kontrollen. Den tredje læge var uheldig og lavede en stor fejl (at lødere min lunge). Ingen havde overblikket eller ville forsøge at rette op på det forsømte.

Det har været en chokerende oplevelse for mig, at få så dårlig en behandling på de danske sygehuse. Jeg har nu taget sagen i egen hånd og prøver ud fra egen viden og erfaring, at gennemføre en alternativ kur med håb om, at leve lidt længere og bedre sammenlignet med det forløb, lægerne stillede mig i forventning med den palliative (lindrende ikke helbredende) kemobehandling.

Jeg har det aktuelt, november 2014, langt bedre nu end i maj måned 2014, efter at jeg følger min egen behandling, jeg har kendskab til som Heilpraktiker i Tyskland.

Hvis jeg ikke havde haft en god privat læge, der både ville lytte og respektere mig, så havde der ikke været lys i hospitalsjunglen for mig.

Til oplysning kan jeg fortælle, at jeg blev uddannet som sygeplejerske fra Århus Amtssygehus 1952. I 1970'erne tog jeg en uddannelse på Ebbendorf Krankenhaus i Hamborg som Heilpraktiker. Siden 1981 har jeg med stor succes haft min egen Naturheil-praksis i Sydslesvig, hvor jeg har samarbejdet med læger i hele området.

Jeg håber og ønsker for det danske sundhedsvæsen, at vi får opbygget en naturlægeuddannelse, der vil blive anerkendt af såvel læger som sundhedsvæsenet, til stor gavn for ikke mindst de kroniske syge, men også for samfundsøkonomien. En Heilpraktiker-uddannelse er billigere og behandlingen bygger hovedsageligt på, at finde årsagen til sygdommen og ikke på at behandle symptomer. Det gør behandling væsentlig billigere og samtidig blidere for patienten, fordi årsagen til sygdommen elimineres. Ifølge medierne vil der være lægemangel i Danmark om ca. 5 år. Derfor må det være oplagt netop nu, at opbygge en god og faglig stærk naturlægeuddannelse og bruge de modige velkvalificerede læger som undervisere, der allerede nu anvender naturmidler.

Grethe Bro

Skive Kredsen

Lars Muhl – Lysets Lov – Det Aramæiske Mysterium



www.larsmuhl.com

Mød forfatter, sangskriver, foredragsholder, underviser og healer Lars Muhl.

Tid: Onsdag den 3. december kl. 19

Pris: Kr. 50,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 70,- for ikke-medlemmer.

Vejen til et sundere liv

v/ Eskild Vad

www.jyskvelvaere.dk

Jysk Velvære: Mere Energi – Mindre Smerter – Vægttab.

Tid: Onsdag den 14. januar kl. 19

Pris: Kr. 30,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 50,- for ikke-medlemmer.

Lægens guide til naturlig sundhed

v/ læge Søren Flytlie

www.flytlie.com

Lægens guide til NATURLIG sundhed – uden recept.
Kosttilskud - Blodtype-kost - Frie radikaler – Åreforkalkning - Kolesterol-sænkende medicin – Knogleskørhed – EDTA - C-vitamin-infusion - Tænder som årsag til sygdom – Syre-base-balancen.

Tid: Onsdag den 11. februar kl. 19

Pris: Kr. 50,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 70,- for ikke-medlemmer.

Healing i Brasilien – mødet med John of God

v/ Karin Lykke Jensen & Lene Rantza

www.johnofgod.com

Karin og Lene har begge været i Brasilien og fortæller om deres oplevelser der.

Tid: Onsdag den 4. marts kl. 19

Pris: Kr. 30,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 50,- for ikke-medlemmer.

For disse 4 events gælder følgende:

Sted: Skive Bibliotek, Østergade 25, 7800 Skive

Tilmelding: Senest dagen før til Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk eller tlf. 97 53 71 70.

Betaling på dagen.

Til møderne serverer Tidslerne kaffe, te, frugt og brød.



Sjællands Kredsen

MOD TIL FORANDRING

Foredrag ved kunstmaler, civ.ing. og galleriejer Anne Grethe Pind. www.galleripind.dk



Jeg tror på, vi alle har en vej vi skal gå, og jeg ved, at vi bliver ledt på denne vej.

Selv har jeg mange gange både gennem kriser, sorger og glæder oplevet at blive ledt på vejen ved at lytte til min indre stemme, som har kunnet give sig udtryk på mange måder.

At bruge farver som udtryksmiddel har i mange sammenhænge åbnet mine øjne for ting, jeg skulle se og forstå i mit liv.

Du vil høre om, hvordan mange af de malerier, jeg har frembragt, har hjulpet mig til at se dybere ind i mit indre, og hvordan de har hjulpet mig til at træffe nye valg, der har ændret retningen af mit liv.

Måske vil du kunne spejle dig i min fortælling og derigennem se nye muligheder i dit liv.

På de maledage jeg afholder, finder mange deltagere glæde ved at blive inspireret til at udtrykke sig gennem farver, og derigennem opdager de, hvordan farverne kan hjælpe dem til at få en ny forståelse af egen livssituation.

Tid: Lørdag den 14. marts 2015 kl. 14-17. Vi starter med kaffe, te og kage.

Sted: Galleri Pind, Tjørnevej 6, 2800 Kongens Lyngby

Pris: Kr. 100 for medlemmer og kr. 150 for ikke medlemmer. Kursusprisen er inkl. kaffe, te og kage. Max 20 deltagere efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding: Senest mandag den 2. marts 2015 til Jette Hornbech Frederiksen sjaelland@tidslerne.dk eller tlf.nr. 20 13 72 88.

Betaling: Senest mandag den 2. marts 2015 til Nordea reg.nr. 2446 kontonr. 0718 121 752. Husk at anføre dit navn og kursus!

Sjællands Kredsen

Rebekka Gadeberg

Vi er i gang med at arrangere et foredrag med Rebekka Gadeberg i Roskilde uge 3, 2015.

Nærmere herom på vores hjemmeside samt Face Book.



Nordjyllands Kreds

Selvhjælpskursus:

Med Jarle Tamsen, Hjørring. www.jamur.dk

Rundt om kinesiologien med fokus på årsagerne til kræft og hvad jeg selv kan gøre her og nu?

Jarle's baggrund:

Mine tanker omkring sygdom har jeg bl.a. udviklet ud fra mine egne erfaringer omkring psoriasis, som udviklede sig i 20-30 års alderen til et mere og mere uudholdeligt stadium. Efter utallige kure blev jeg ved hjælp fra en kinesiolog bragt tilbage til et fuldstændigt normalt liv på 4 måneder.

Jeg forstod, at noget uforklarligt havde hjulpet mig og jeg besluttede mig for at undersøge, hvorfor det kunne lade sig gøre. Jeg startede min uddannelse inden for den "alternative" verden og tog mange kurser, som hver gang fjede noget nyt til. Af og til kom problemet tilbage i mindre grad, men hver gang kunne jeg med kinesiologien som testmetode finde årsagen til, hvorfor problemet var blomstret op igen. Nogle gange havde jeg spist kød med penicillin, andre gange var det irritation og vrede på en person, osv. Ved at rette fejlene kom jeg helt fri af sygdommen. Jeg ved, at jeg bærer den i mig endnu og at jeg bærer alle sygdomme i mig, for de er skjult i mine gener.

Jeg fandt ud af, at principperne bag healingen, som handler om meridianer, chakras og meget, meget mere kunne virke på alle symptomer, blot man behandlede årsagerne og ikke problemet.

Kom til en spændende dag med hovedvægten lagt på kinesiologi.

Kinesiologi er et behandlings/forebyggelsessystem der oftest er baseret på muskeltest.

Kursusdeltagerne får udleveret materiale fremstillet af Jarle Tamsen.



Tid: Lørdag den 28. februar 2015 kl. 9.30-17.

Sted: Hjallerup Idrætscenter, Idrætsallé 1, 9320 Hjallerup.

Pris: kr. 150 for medlemmer og kr. 300 for ikke medlemmer. Kursusprisen er inkl. Morgenkaffe, frokost og eftermiddagskaffe/urtete med bolle, samt vand, frugt og nødder.

Betaling på reg. nr. 9001, konto nr. 458 086 4614 husk venligst at oplyse om navn, tlf. nr. og evt. e-mail adresse.

Tilmelding: Senest den 14. februar til Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk eller tlf. 20 65 90 56



Den guddommelige bevidsthed

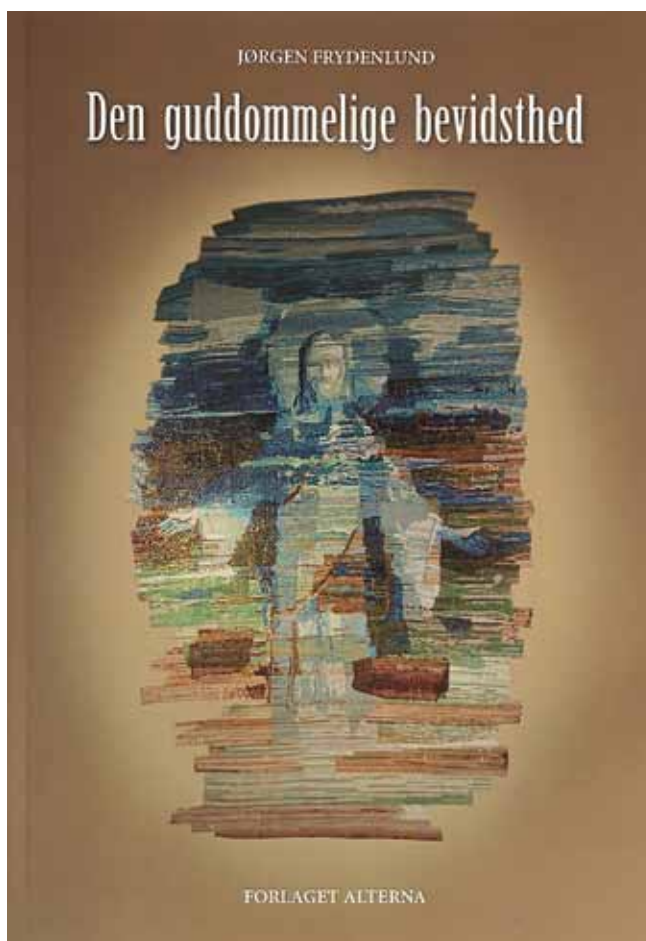
af Jørgen Frydenlund

Bogens handling foregår i det nordvestlige Indien og udspiller sig i Ananda's ashram, hvor hovedpersonen deltager i et spirituelt uddannelsesforløb. Fortællingen er skrevet i dagbogsform og i den første halvdel af bogen, kan det være vanskeligt at gennemskue handlingens relevans for cancer patienter, men læs videre! For herefter får læseren indsigt, øvelser og forståelse for hvordan krop og sjæl hænger sammen og hvordan vi gennem tro, overbevisninger, bøn og meditation kan opnå den guddommelige bevidsthed og helbrede sygdom.

Herudover berører bogen den indiske madkultur.

Samtidig er det en fin kærlighedshistorie, hvor hovedpersonen forelsker sig i en smuk kvinde.

Jeg kan varmt anbefale denne bog til dig som søger større forståelse af gud, sammenhæng mellem krop og sjæl, samt helbredelse ad åndelig vej.



Tilbud fra Cytoplan vitaminer og mineraler

På www.tidslerne.dk under "Vitaminer og mineraler" kan du finde relevante produkter og en vejledning i at købe direkte hos Cytoplan i England med en rabatkode på 33 %, hvilket betyder, at produkterne kan købes til ca. halv pris i forhold til prisen i danske forretninger.

Tidslerne har fået en stor gave fra Cytoplan. Vi har fået lov at uddele 5 x ½ års basis vitamin- og mineraltilskud, D-vitamin, C-vitamin, Plantpower og fiskeolie af højeste kvalitet.

Hver pakke har en værdi af ca. **kr. 3.500,-** og kan søges af patientmedlemmer, som har behov for denne håndsækning.

Begrundet ansøgning sendes senest den 23.12. 2014 til:

Linette Simonsen, Gondolvej 18, 4040 Jyllinge
eller E-mail: linette@tidslerne.dk



En døende er også et menneske

af Frantz Schrum

Bogen beskriver på bedste vis ægteparret Lone og Frantz's forsøg på at finde den rette behandling til Lone, som er syg af lungecancer.

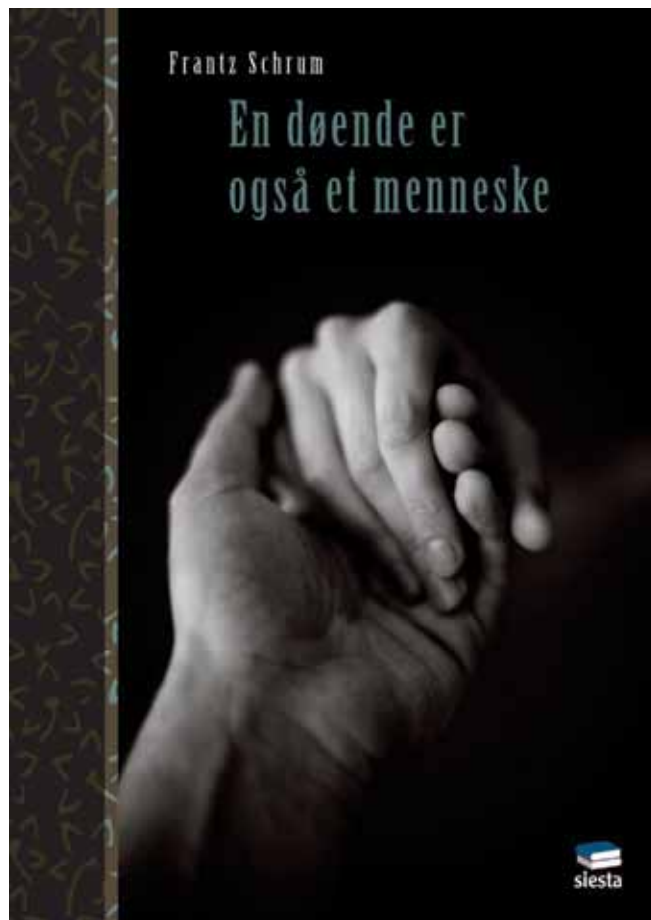
Lone er desværre igennem en lang kamp på ca. 3 måneder, før hun får lægerne til at forstå, at hun er syg, og hvor hun derefter får stillet sin diagnose.

Der sker mange fejl og svigt under Lone's forløb og derfor kan man som kræftpatient og pårørende lære meget af at læse bogen. Lone gav aldrig op!

Lone indgav en klage til patientklagenævnet over hendes behandling af specifikke læger og en sygeplejerske, men hun fik afslag.

Det var Lones ønske, at Frantz skrev bogen om alle de svigt Lone og han var udsat for, i håbet om at det ikke sker for andre. Bogens budskab er, at det snart må gå op for de ansvarlige i vores sundheds system, at der er nogle væsentlige ting i behandlingen af patienter, som skal ændres.

Kræftpatienter er også mennesker og skal behandles med respekt.



Senfølger efter kræft

af Josina Bergsøe

Der er så mange ting vi ikke får at vide om behandling og bivirkninger under et kræftforløb.

Oplysninger om senfølger informeres der også sjældent om. Når patienten er igennem behandlingen og skal finde sit gamle jeg igen, så kommer senfølgerne. Nogle patienter har flere end andre. Der kan gå lang tid før det går op for en, at det man kæmper med er senfølger efter endt behandling. Det er godt at Josina nu har skrevet en bog om emnet. Josina tager fat i emnerne med en ærlighed, humor og optimisme. Hun beskriver også de svære emner som sex under og efter en kræftbehandling. Det er en bog man kan bruge som opslagsværk, den er inddelt i emner og blandet godt med patient historier.

Bogen er et oplagt gaveemne til alle kvindelige kræftpatienter og deres pårørende.



Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf. 86 11 32 44
Mail: formand@tidslerne.dk
Hjemmeside: www.tidslerne.dk

CVR-nr.: 17420291

Banker:

Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 997 0118 (kontingenter)
Nordea Bank reg.nr. 1917 kontonr. 0296 666 319 (drift)

Redaktion: Poul Ejlersen

Redaktionens mailadresse: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger.

Manuskripter skal sendes i word-format via e-mail. Redaktionen forbeholder sig ret til at foretage forkortelse af indsendte indlæg. Personlige beretninger kan skrives under mærke, hvis redaktionen har navn og adresse.

Vi gør samtidig opmærksom på, at de meninger og holdninger, som fremkommer i de indsendte artikler og beretninger, ikke nødvendigvis afspejler redaktionens eller foreningens holdning.

Enhver behandling er individuel

De behandlingsformer og personlige erfaringer, der omtales i bladet, må ikke forstås som generelle anbefalinger.

Det er Tidslernes opfattelse, at enhver behandling må være individuel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en erfaren behandler.

Indmeldelse og adresseændringer

Margrethe Foged
Mail: sekretariat@tidslerne.dk

Bestyrelsen

Formand / Kasserer

Mai Nielsen

Mail: formand@tidslerne.dk
6710 Esbjerg
Tlf.: 75 15 90 11 – mobil: 40 15 90 11



Næstformand

Hanne E. Juul

Mail: naestformand@tidslerne.dk
4400 Kalundborg
Mobil: 23 72 26 89



Webmaster

Eghon Engelund

Mail: webmaster@tidslerne.dk
8420 Knebel
Tlf. 87 52 55 60 / 27 11 63 80



Redaktør

Poul Ejlersen

Mail: redaktion@tidslerne.dk
9800 Hjørring
Mobil: 21 24 18 07



Tidsellinien / Kredse

Marie-Louise Knudsen

Mail: skive@tidslerne.dk
7840 Højslev
Tlf.: 97 53 71 70



Sanne Hesselberg

Mail: sanne@tidslerne.dk
6093 Christiansfeld
Mobil: 61 69 80 99



Linette Simonsen

Mail: linette@tidslerne.dk
4040 Jyllinge
Mobil: 25 77 41 84



Tidsellinien

Her kan du tale med en anden kræftpatient, om hvad du måtte have på hjerte

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 16-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Esbjerg: Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 75 15 69 66

Kolding: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk, tlf. 22 17 14 57

Hovedstaden: Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk, tlf. 29 25 21 09

Nordjylland: Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk, tlf. 20 65 90 56

Odense: Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk, tlf. 66 11 66 09

Skive: Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk, tlf. 97 53 71 70

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Sjælland: Anne Marie Skytt, sjaelland@tidslerne.dk, tlf. 56 65 04 61

Kontaktpersoner

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom) tlf. 86 68 18 72

Ida Nielsen (brystkræft) tlf. 75 15 69 66

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Sanne Hesselberg (brystkræft) tlf. 61 69 80 99

Jette Ejlersen (brystkræft) tlf. 21 24 18 07

Jette Boje (brystkræft),
Regional behandlet i Frankfurt hos T. Vogl tlf. 27 20 88 30

Eghon Engelund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

Mai Nielsen (leverkræft – opereret i Berlin) tlf. 40 15 90 11

Marie-Louise Knudsen (lymfebanekræft) tlf. 97 53 71 70

Anni Larsen (lymfekræft, non-hodgkin) tlf. 55 72 24 42

Pernille Nyhuus (non hodkins Follikulært lymfom) tlf. 20 65 90 56

Birthe Jensen (ovariecancer) tlf. 23 80 39 01

Peter Køpke (prostatakræft), Budwig-kuren tlf. 75 50 68 75

Lene Rantzau (tarmkræft) tlf. 22 24 83 10

Pårørende

Jane Jakobsen (pårørende) tlf. 66 11 66 09

Vi søger frivillige Tillidspersoner!

Har du lyst til at deltage i det spændende arbejde, så kontakt

formand@tidslerne.dk – 40 15 90 11.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

Tidseltavlen

Efterlysning

Vi er en lille gruppe tidligere kræftramte, som arbejder på at udgive en mindebog om det holistiske hospital kurstedet Humlegaarden og Finn Skøtt Andersen.

I den anledning efterlyser vi personer med kendskab til stedet, som kunne tænke sig at ville fortælle lidt om deres erfaringer og oplevelser fra Humlegaarden.

Henvendelse: Karine Schmidt,
karine_elisa@hotmail.com eller 35 83 27 02

Vigtigt: §8 godkendelse

Der er kommet nye regler for at blive §8 godkendt:

Vi skal modtage mindst 100 gavebidrag a minimum kr. 200,- pr. år.

Det vil sige gavebeløb under kr. 200,- tæller **ikke** mere.

Alle bidragsydere kan fratrække beløb op til kr. 14.500,- på selvangivelsen.

Vi kan indberette beløb over kr. 200,- til SKAT, så det udløser fradrag. Dette forudsætter oplysning om navn og CPR-nr.

Henvendelse: kasserer@tidslerne.dk

**Gavebeløb kan indbetales til: Danske Bank
reg. nr. 9570 kontonr. 997 01 18**

Støt Tidslerne

For hvert hjerte solgt støtter
Stay Strong os med en donation
på kr. 50,-

Pris kr. 975,- u/lædersnor

Information og bestilling på
www.stay-strong.dk

Mailadresser/kontaktoplysninger

Husk at sende opdateringer eller rettelser til
sekretaer@tidslerne.dk.

Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:
www.tidslerne.dk.

Smilehullet

Set i journalen:

” Patient med ansigtseksem.
Hudbesvær i forbindelse
med, at han anvender under-
bukser. ”