



## Nyhetsbrev mars 2016

**Føflekkreftforeningen fyller 9 måneder og vi har nå rundt 300 medlemmer!**

### Sammen er vi sterke!

Flere medlemmer vil gjøre felleskapet vårt større og vi vil ha enda mer tyngde i saker som berører vår diagnose. Hjelp oss med å få flere til å melde seg inn.

- kr. 300 for hovedmedlem, kr. 50 for husstandsmedlemmer.
- Innmelding via [www.foflekkreft.no/bli-medlem/](http://www.foflekkreft.no/bli-medlem/).

### Likepersontjenesten

Likepersonarbeid er et viktig arbeid for oss. Vi har i dag syv likepersoner som gjør en fantastisk jobb for foreningen. Til helgen er det likepersonkurs på Gardermoen hvor flere medlemmer skal delta. Likepersonkurset gjennomføres sammen med andre pasientforeninger og vi gleder oss. Dere kan møte likepersoner på vår likepersontelefon og på Vardesentere rundt om i landet.

- **Likepersontelefon**, 977FLEKK, er betjent hver torsdag 19.00-21.00. Mobil: 97735355. Ring oss om du har behov for en prat eller send en melding til [post@foflekkreft.no](mailto:post@foflekkreft.no) så tar vi kontakt.
- **Vardesenter**, er et senter for kreftrammede og pårørende hvor man kan hente krefter gjennom å prate med en likeperson, delta på ulike kurs, trene eller bare slappe av med en kaffe og avis. Per dags dato finnes det syv Vardesenter i Norge og dere finner en oversikt over hva som skjer på de ulike sentrene her: <http://foflekkreft.no/aktiviteter/>

### Frivillig

Føflekkreftforeningen er en nystartet forening og vi har stort behov for frivillige som ønsker å gjøre noe for føflekkreftsaken. Ønsker du å bidra med:

- Å dele ut brosjyrer og reklamemateriell i ditt lokalområde?
- Å arrangere treff/temakafeer i ditt nærrområde?
- Å bidra med ideer og tanker til hvordan vi kan utvikle Føflekkreftforeningen videre?
- Å bli likeperson?
- Send en epost til [post@foflekkreft.no](mailto:post@foflekkreft.no), og vi tar kontakt med deg.

### Pasienthistorie

Alle kreftpasienters historier er unike, men det kan være godt å lese om andres opplevelser av sykdommen. Kan du tenke deg å dele din historie med andre?

- Vi ønsker å publisere noen pasienthistorier på vår nettside og lurer dermed på om det er noen av våre medlemmer som ønsker å dele sin historie med oss som vi kan legge ut på: <http://foflekkreft.no/>.
- Vi ønsker også å få en oversikt over medlemmer som kan tenke seg å stille opp med historien sin på temamøter eller andre arrangementer eller ved forespørsler fra media.
- Send oss en epost på [post@foflekkreft.no](mailto:post@foflekkreft.no) om du er interessert.

## Påske

Nå er det snart tid for påske og påskeferie, og de fleste ønsker seg sol og fint vær. Kanskje skal du på ski, sitte i hytteveggen med appelsin og kakao, være ved sjøen eller bare være ute i hagen eller i nærområdet. Uansett planer er det viktig å beskytte seg mot solen. Kreftforeningen har utformet fire solvettregler og vi ønsker å minne om disse:

- **Ta pauser fra solen - spesielt mellom klokken 12 og 15.**  
Nyt solen, men unngå å bli solbrent. Ta en pause fra solen midt på dagen og sitt gjerne i skyggen. Mye soling og å bli solbrent øker risikoen for hudkreft.
- **Bruk klær, solhatt og solbriller som beskyttelse.**  
Vinterblek hud blir lett brent. Sol deg sakte og ta hensyn til hudtypen din. Barn og ungdom, de som har rødt hår eller lys hud, trenger ekstra beskyttelse.
- **Bruk solkrem med faktor 15 på ubeskyttet hud.**  
Bruk solkrem med faktor 15 og UVA-beskyttelse på den huden som ikke er beskyttet gjennom skygge eller klær. Tenk på å smøre deg også når det er skyer. Solens stråler kan også trenge igjennom skyer.
- **Bruk av solarium øker risikoen for hudkreft.**  
Solarium kan øke risikoen for hudkreft og spesielt om du er lys i huden. Risikoen øker jo mer du bruker og jo yngre du er når du begynner. I tillegg til naturlig sol øker den totale UV-dosen og gir høyere risiko for hudkreft.

(Hentet fra Kreftforeningen <https://kreftforeningen.no/forebygging/sol-solarium-og-kreft/>)

## Landsmøtet

Hold av 28-29. mai 2016 i kalenderen. Da arrangerer vi landsmøte på Gardermoen. Programmet vil bli publisert på nettsiden og på Facebook om kort tid og det vil være mulig å melde seg på etter dette.

- Har du lyst til å være med i styret eller har du tips om mulige kandidater? Send oss en melding på [post@foflekkreft.no](mailto:post@foflekkreft.no) eller ta kontakt med valgkomiteen: [kenneth.gaupas@fluidcontrol.no](mailto:kenneth.gaupas@fluidcontrol.no) [anne.haugen.tronvoll@sorumsand.vgs.no](mailto:anne.haugen.tronvoll@sorumsand.vgs.no)

**Vi ønsker alle våre medlemmer en riktig god påske!**