

## VERKSAMHETSPLAN 2023



ÅLANDS  
CANCERFÖRENING

### ADMINISTRATION

#### Personal

Föreningen upprätthåller kansli samt har en heltidsanställd verksamhetsledare.

Kansliet är öppet måndag–fredag kl. 8–16:00 (Handikappförbundet har ytterdörrarna öppna mån–tors 9–15 och fredag 9–13) samt enligt överenskommelse. Vid verksamhetsledarens frånvaro är kansliet stängt. Handikappförbundet sköter om föreningens bokföring och städning, i övrigt görs allt arbete inom föreningen. Under 2023 förnyar verksamhetsledaren sin 1-hjälputbildning samt deltar vid två tillfällen i Finlands cancerförenings svenska möten.

#### Kansli och lokalkostnader

Föreningen har ett eget kansli på 66,5 m<sup>2</sup> i Nyfahlers i anslutning till Ålands handikappförbundet. Till lokalen hör en kundparkering på gården och en parkeringsplats på våning -2. Lokalen inrymmer 2 arbetsrum, provrum, toalett, pentry och väntrum. Förutom våra egna utrymmen har vi tillgång till gemensamma utrymmen såsom sammanträdesrum och sociala utrymmen. ÅHF har valt att ta bort den gemensamma server och det gemensamma Office 365 paket. Därav ökade kostnader för datasupport som nu varje enskild förening sköter individuellt.

#### Åtanken och Lilla å, lägenheter i Åbo för åländska cancerpatienter

Våren 2015 köpte Ålands Cancerfond den första lägenheten i Åbo, ca 200 meter från Åbo Universitetssjukhus. Lägenheten är 118 kvadratmeter stor och består av 3 sovrum, stort vardagsrum, kök, badrum och en mindre toalett samt stor balkong. Lilla å som togs i bruk i juli 2019 består av 2 sovrum, vardagsrum, kök, badrum, toalett och balkong. Liksom Åtanken så ligger även Lilla å 200 m från sjukhuset. I samband med köpen fick Ålands Cancerförening förfrågan från fonden om att ställa i ordning lägenheterna samt sköta all administration. Cancerföreningen åtog sig uppdraget och efter att ha köpt in allt från köksredskap till sängar och soffor har föreningen även hand om administrationen av städning, tvätt av sängkläder och handdukar samt inköp av WC- och hushållspapper, tvålar med mera samt att TV-licens, WiFi, försäkring och komplettering av inventarier blir utfört samt står för dessa kostnader. Patient/anhörig som bor i någon av lägenheterna betalar 20,-/dygn till föreningen. Beloppet kan patienten söka tillbaka från FPA, övernattningspenningen från FPA är högst 20,18 €/natt 2022

#### Styrelsen/arbetsutskottet och revisorerna

Styrelsen består av tio medlemmar. Styrelsemedlemmarna erhåller inte mötesarvode, däremot kilometerersättning för resorna till och från styrelse- och arbetsutskottsmötena.

Revisorerna ersätts enligt räkning.

#### Föreningens representation i olika organ:

Stiftelsen Ålands Cancerfond

- ordförande + 2 styrelsemedlemmar samt personliga ersättare

Ålands handikappförbunds styrelse

- 1 styrelsemedlem samt personlig ersättare

Nordic Cancer Union, NCU

- verksamhetsledare kan delta i generalsekreterarmöten som observatör

Ålands Cancerförening för ett **medlemsregister** i Handikappförbundets medlemsregister. Medlemsantalet per 23.08.2022, 992 (697 kvinnor och 295 män).

## Information

- **Socialskyddsguide** för cancerpatienter. Guiden ”Dina rättigheter när du är sjuk eller har en funktionsnedsättning” finns på föreningens hemsida. Tanken med guiden är att presentera en kort och enkel sammanfattning av den service som samhället erbjuder personer som insjuknar i någon sjukdom eller personer med funktionsnedsättning. Guiden innehåller också kontaktuppgifter till viktiga myndigheter och instanser i samhället. Guiden är sammanställd av Ålands Cancerförenings verksamhetsledare Monica Toivonen i samarbete med Ålands Handikappförbunds kommunikator Gunilla Nordlund och personligt ombud Harriet Storsved. Guiden skrivs ut i pappersformat till de som önskar.
- Införskaffar aktuella **broschyrer, litteratur och tidningar** från Finland och Sverige.
- Kansliet har ett **lånebibliotek** gällande böcker om cancer och välmående.
- **Tidningen SYÖPÄ-CANCER** till alla medlemmar. Föreningen står för portokostnaderna.
- Handikappförbundet ger ut medlemstidningen, **Handikapp-Bulletinen**, där alla föreningar har utrymme för medlemsinformation/reportage. Tidningen utkommer 2 ggr/år. Samtliga hushåll på Åland erhåller tidningen.
- [www.cancer.ax](http://www.cancer.ax)  
Föreningen har en hemsida via Vibb. Hemsidan uppdateras av verksamhetsledare.
- Föreningen har en Facebook-sida som uppdateras kontinuerligt av föreningens ordförande och verksamhetsledare.
- Informationsbroschyrer om Ålands Cancerförening
- Informationsbroschyrer om olika cancerformer. Broschyrerna sammanställs av sakkunniga inom Finlands cancervård

## FÖREBYGGANDE CANCERARBETE

### Hudundersökningen ”Prickdagarna”

Gratis hudundersökning, där allmänheten kan visa upp sina födelsemärken för Marina Donner specialiserande allmänläkare med klinisk träning från Australien inom hudcancer. Misstänkta hudförändringar opereras bort av läkare, tider för borttagning fås direkt på plats. Under våren och hösten 2023 kommer cancerföreningen att arrangera prickdagarna för 31 och 32 gången. ”Prickdagarna” arrangeras vid Medimar under eftermiddagar/kvällar, ca 300 personer kan tas mot. Hudundersökningen har ordnats sedan 1991. Vid varje tillfälle har cancer eller förstadier till cancer hittats. Föreningen betalar läkararvodena, kostnaden för borttagning av misstänkta hudförändringar samt kostnaderna för PAD-proverna. Vissa patienter kallas årligen eller vartannat år för uppföljningskontroll. Föreningen reserverar då tid för dessa personer och meddelar tiderna per brev eller telefon. På begäran från ÅHS arrangeras prickdagarna numera vid Medimar, detta pga resursbrist vid ÅHS.

### PSA undersökning

Ett målmedvetet och långsiktigt arbete är sen 3 april 2018 i mål! Ålands Cancerförening erbjuder därmed åländska män i åldersgruppen 50–75 år möjligheten till frivillig PSA provtagning i kombination med besök till läkare eller urolog för undersökning och information. Tjänsten utförs vid Medimar.

Detta femåriga projekt bekostas av Ålands Cancerföreningen och är möjligt genom alla de donationer som genom åren inkommit från privatpersoner, företag och andra organisationer. Syftet är att säkerställa lämpligt omhändertagande och diagnosticering av prostatacancer samt minska omotiverad provtagning och uppföljning. Provtagningen är frivillig och är inte en s.k. screeningverksamhet där alla män uppmanas delta.

## Kolorektalcancerscreening (tjock- och ändtarmscancer)

Föreningens målsättning har under många år varit att tillsammans med ÅHS och Medimar starta upp ett screeningprogram för att upptäcka kolorektalcancer (tjock- och ändtarmscancer) i ett tidigt skede. Cancer i tjock- och ändtarm är den näst mest förekommande cancer efter könsspecifika prostata- och bröstcancer.

Åland har fått möjlighet att gå in som föregångare i Finland med den nya (men ändå validerade) FIT baserade tarmcancerscreening.

Den största samhällsnyttan och individens vinning finns i att:

- Upptäcka tidig cancer och möjliggöra botande kirurgi/behandling
- Upptäcka och avlägsna polyper (som är mycket tidiga förstadium till cancer)
- Minska sjukligheten och samhällskostnader uppkomna från akut kirurgi samt avancerad kirurgi/behandling för avancerad tarmcancer.

Projektet roddes i land under hösten 2020.

Screeningprojektet är ett pilotprojekt på 4 år och har riktat sig till samtliga medborgare på Åland i åldersgruppen 60–74, ändringar från år 2022 då kolorektalcancerscreening i åldersgruppen 60–68 kommer att ingå i det finska nationella screeningprogrammet.

Föreningen fortsätter att finansiera screening för 69-74 åringar på Åland.

Föreningen har även möjligheten till delfinansiering via Stiftelsen Ålands Cancerfond.

## REHABILITERING, GRUPPER, FÖRELÄSNINGAR, MÖTEN

### Anpassningskursen

*”Starka tillsammans”* är ett undervisningsprogram med information och stöd till cancerpatienter och deras anhöriga/närstående. Kursen ger deltagarna möjligheter att lära sig, och därmed bättre förstå, vad cancerdiagnosen innebär både som en sjukdom och som en hotfull händelse i en människans liv. *”Starka tillsammans”* är ett strukturerat stöd- och undervisningsprogram omfattande 10 timmar uppdelade på fyra gånger samt ett avslutningstillfälle. Programmet är utformat för gruppundervisning med drygt 10 deltagare.

För undervisningen i programmet svarar det multiprofessionella teamet runt patienten – cancersjukskötaren, läkaren, sjukgymnasten, dietisten med flera.

Monica Toivonen och Lille-Mor Nyroos-Ahlqvist leder kursen.

### Vattengymnastik

#### Bröstcanceropererade/blandad grupp

Många canceropererade, speciellt bröstcanceropererade kvinnor, får problem med lymfödem och får svårigheter med rörligheten. Vattengymnastik förebygger lymfödem och förbättrar rörelseförmågan. Överlag ökar vattengymnastiken välbefinnande.

Måndag kl. 16-17, 17–18 och 18–19, Gullåsen, ledare Gujan Östman

Tisdag kl. 17:30-18:20 och 18:30-19:20, Godby, ledare Tuire Granesäter

Torsdag kl. 17:00-18:00, Gullåsen, ledare Tua Liewendahl

Terminsavgiften för cancerpatienter blir 20 €/termin, tack vare föreningens många bidragsgivare, övriga 45 €/termin. Maxantal deltagare 15 personer/grupp.

### Stödpersoner

Verksamhetsledaren och cancersjukskötaren vid ÅHS förmedlar stödpersoner till de patienter/anhöriga som önskar komma i kontakt med någon som tidigare varit i samma situation för att utbyta erfarenheter och tankar. Stödpersonerna har tystnadsplikt.

## ÖVRIGA GRUPPER

**Yoga vid Rehab City**, yoga, stretch och andning

Cancerföreningen ordnar yoga i samarbete med Johanna Lundberg vid Rehab City.

Yogan riktar sig till de som haft eller har en cancerdiagnos. Upplägget för denna yogaform är en anpassad lugn träning som alla rörelser går att göra anpassat beroende på person. Två britsar finns att tillgå om någon tex har svårt att komma ner på golvet.

### **Yoga vid Leva Börman** 2 grupper/vecka

Emelie hjälper deltagarna att komma in i stillhet, lugn och skön rörelse där andetaget och känslan guidar deltagarna genom övningarna. Yogan hjälper kroppen att återställa obalanser och lösgöra spänningar. Tillsammans skapas en känsla av kravlöshet, trygghet och harmoni. Allt tillåts vara precis så som det är utan att döma eller kritisera. Varje övning går att anpassa så det känns bra för var och en, utan stress eller jämförelse med andra.

### **Frisk För Livet**

Är ett samarbetsprojekt mellan Ålands Cancerförening och Medimar. Målsättningen är att öka kondition och styrka hos personer med cancerdiagnos eller personer som haft cancer och på så sätt förbättra livskvalitet. ”Fysisk aktivitet och träning har visats sig vara en viktig del både under och efter cancerbehandlingen, många studier och forskningar rapporterar positiva effekter”.

Mål: träffas för att träna tillsammans med olika redskap, motivation och diskussion. Nytt hemträningsprogram mellan gångerna. Lättare för deltagarna att komma igång med träningen samt motivationen för fortsatt träning även på egenhand mellan träffarna. Grupperna träffas 1 gång /vecka, alternativt tränar 2 gånger/veckan. Vid träning en gång i veckan sponsorerar föreningen 121 €/pers av totalt 168,- förmånligare vid 2 pass/vecka. Deltagarna har även möjlighet att träna på egen hand mellan träffarna och till reducerat pris i Medimars lokaler. Föreningen sponsorerar självträningsavgiften med 50 %.

### **Carlsro Cancer Run**

I loppet som planeras att hållas i september 2023 deltar föreningens styrelse och medlemmar som funktionärer. Föreningen ordnar även med busstransport så att medlemmar som inte deltar i loppet har möjlighet att komma med och njuta av trevlig socialsamvaro, smörrebröd och fin stämning under loppet.

### **Pärla band**

Vid flera tillfällen fördelade under året, både dag- och kvällstid, ordnas Drop-in tillfällen vid föreningens kansli för att pärla armbanden *Fuck Cancer*. Vill man inte pärla kan man komma in för att träffa andra och umgås över en fika.

## **FÖRELÄSNINGAR, MEDLEMSMÖTEN OCH RESOR**

### **Föreläsningar, medlemsmöten och -resor**

Föreningen ordnar föreläsningar, kurser och informationsmöten för cancerpatienter, anhöriga, sjukvårdspersonal och allmänheten, vad gäller det psykiska och fysiska kring cancer.

Teaterresa till Stockholm i november 2023 i samarbete med Viking Line Buss.

## **DIREKT STÖD TILL CANCERSJUKA OCH ANHÖRIGA**

Då det är fullbelagt i Åtanken eller Lilla å (lägenheterna i Åbo för åländska cancerpatienter) och boende blir tvungna att bo ”på stan” går föreningen emellan med ekonomiskt stöd upp till 30,-/dygn.

## **ROSA/BLÅBANDET AKTIVITETER**

### **Skapande färger, att måla ut ur färger med Soffi Wetterhoff**

Skapa med färger är en betydelsefull terapiform vid oro och stress men träffarna har även en viktig social funktion. Material och fika ingår, ingen deltagaravgift.

### **Myssöndag på Mariebad och simhallen i Godby**

Ålands Cancerförening bjuder in till Myssöndag. Deltagarna får ta del av olika aktiviteter som leds av Gujan eller så är man välkommen att bara njut av servering och trevlig samvaro. Alla deltar gratis.

### **Anita-kväll**

Föreningen bjuder in till en kväll med modevisning av bh:n och baddräkter för bröstproteser. Deltagarna har möjlighet att beställa, prova och bekanta sig med Anitas hela sortiment.

### **Allsångs Café**

Under våren och hösten 2023 arrangerar föreningen tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen allsångscafé, platsen och allsångsledare varierar.

### **Bokcirkel**

Gruppen träffas en gång i månaden vid Cancerföreningens kansli för att diskutera böcker som väljs gemensamt inom gruppen. Ledare Eine Eklund.

### **Zumba med Laura Vauras**

Här får man uppleva dansglädjen på sin egen nivå och på sitt eget sätt tillsammans med Hela Hälzan! Alla dansar på egen nivå och alla dansar på sitt sätt, inget är rätt eller fel. Det är gruppen som bestämmer nivån men dansglädjen är garanterad.

### **Make-up tips.**

Smink kan spela stor roll när livet har ställts på ända?

Möjlighet att komma med och lära sig lägga en lätt vardags make-up och knyta sjal.

### **Besök runt om på Åland**

Föreningen kommer under 2023 att arrangera olika former av utflykter/utställningar runt om på Åland för sina medlemmar. Eftersom detta har varit väldigt uppskattat bland föreningens medlemmar är det något som fortsättningsvis kommer att erbjudas. Exempel på tidigare aktiviteter är kryssning med Albanus och Sunnan 2, guidade turer på museum mm.

## **FÖRMEDLING OCH FÖRSÄLJNING AV HJÄLPMEDEL**

### **Bröstproteser, peruker, BH och baddräkter:**

**Bröstproteser** Varje kvinna som genomgår en bröstcanceroperation där hela eller en del av bröstet avlägsnas får kostnadsfritt 2 proteser genom betalningsförbindelse från ÅHS. Proteserna håller ca 2–3 år. Ibland måste de bytas ut oftare, till exempel vid viktökning eller viktnedgång, ifall kroppen förändras av ålder, sjukdom eller om protesen går sönder.

**Peruker** Varje patient får 1–2 peruker/år, kostnadstaket är 450,-. Perukerna är gjorda av konstfiber men det finns även dyrare peruker av äkta hår som kan fönas och lockas. Om patienten önskar hjälper VL till med att raka av håret när det börjar lossna.

Proteser och peruker, som betalas av ÅHS genom betalningsförbindelse, är avgiftsfria för patienten.

### **Försäljning av mössor/turbaner**

Det är inte alltid som patienten vill ha sin peruk på sig utan det känns bekvämare med en tunn mössa, speciellt i hemmiljö. Många använder även mössa nattetid vid frossa. Sköna mössor som är tillverkade av bambubomull finns i olika modeller till försäljning vid cancerföreningens kansli.

Numera kan föreningen dela ut sockor, mössor, sjalar mm som stickas av Stickarproffsen och skänks till förening för att delas ut gratis. Stickade plagg finns även i Åbo lägenheterna Åtancken och Lilla å samt vid onkologiska mottagningen vid ÅHS.

### ***Special BH och baddräcker för bröstcanceropererade***

Föreningen säljer BH och baddräcker till bröstopererade till rabatterade priser.

BH 20,- euro (normalpris ca 40–50,-) och baddräkt 50,- euro (normalpris 80–100,-).

Årligen väljer ett antal åländska kvinnor att göra en bröstrekonstruktion. Ett nytt bröst skapas av egen vävnad och/eller av en silikonprotes. Direkt efter operationen behövs special-bh för att bröstet ska ”hållas på plats”, de är dyra och man behöver minst 2 bh:n som även ska vara på nattetid. Tack vare lyckade insamlingar får kvinnorna special-bh gratis av föreningen.

### ***Förmedling av näringsdrycker***

Föreningen förmedlar näringsdrycker till cancerpatienter som har behov av extra energitillskott vid viktnergång. Speciellt före och efter stora operationer samt under behandlingstiden som många gånger är påfrestande för patienten med aptitlöshet och illamående som biverkningar. Även palliativa patienter är en grupp som använder näringsdrycker. Cancersjukskötaren vid onkologen skriver en betalningsförbindelse och patienten kan sen hämta näringsdrycker kostnadsfritt från föreningens kansli. Näringsdryckerna, som finansieras av Cancerfonden, är en mycket uppskattad förmån bland cancerpatienterna!

### **MEDELANSKAFFNING/BIDRAG**

Föreningen ordnar olika aktiviteter i syfte att samla in medel för verksamheten

- Lotteri ordnas under hösten 2023
- ”Rosa/Blå bandet” kampanj ordnas under oktober månad 2023
- Föreningen uppbär en medlemsavgift på 15,- €/person (år 2022)
- Loppet ”Carlsro Cancer Run” som arrangeras av Ebbe och Johanna Delfs
- Försäljning av armband ”Hope Cure” och ”Fuck Cancer”
- Försäljning av Rosabandet
- Pantkvittoboxar vid Maxinge och Mattssons i Godby

### **ALLMÄNNA UNDERSTÖD**

PAF-bidrag för ordinarie verksamheten ansöks 83 140,-

### **FONDER**

#### ***Barn- och familjecancerfonden***

IFK-Mariehamn hade en insamling i mitten av 90-talet och pengarna öronmärktes för barn-cancerpatienter och deras familjer.

Barncancerfamiljer kan söka och få bidrag på 800 euro (år 2022) vid barnets insjuknande. Bidrag kan även sökas då någon vuxen med minderårigt barn insjuknar i cancer. Bidragets storlek behandlas på höstmötet. Övriga bidrag enligt särskild prövning.

#### ***Sven Pettersonsfond för forskning***

Sven Pettersson från Kökar (avliden den 11 mars 2003) har testamenterat 7/20 av penningmedlet till Ålands Cancerförening, 7/20 delar motsvarar ca 33 000,- €. Penningmedlen skall användas till understöd av cancerforskning.

Penningmedlet är placerat på ÅAB debenturlån i väntan på någon annan placering.

#### ***Rosa/Blå Bandetfond***

Insamlade medlen används för bröst-, prostata- och övriga cancerpatienters välmående.

Tack vare aktiva styrelse- och föreningsmedlemmar har Ålands Cancerförening under åren byggd upp Ålands Cancerförenings Rosa-och blåbandetfond. Föreningens mål med fonden har hittills varit att förutom **Prickdagarna** starta upp program för **PSA-undersökning och kolorektalcancerscreening (tjock- och ändtarmscancer)**. Ett målmedvetet och långsiktigt arbete som är i mål!

### **Åtanken, fonderade medel**

Under två år har nettoinkomsterna från Reselotteriet fonderats för Åtanken, lägenheten i Åbo för åländska cancerpatienter. Numera ingår även Lilla å. Pengarna användas till driftkostnader och när något i lägenheterna behöver förnyas eller kompletteras.

## **ÅLANDS CANCERFÖRENINGENS JÄMSTÄLLDHETS- och DROGPOLICY**

### **Ålands Cancerförenings drogpolicy**

Alkohol och annat drogbruk, till exempel narkotika och dopingpreparat, hör inte ihop med föreningsverksamheten och får inte förekomma i våra olika verksamheter inom Ålands Cancerförening.

Medicin som tas enligt läkares ordination är inte missbruk. Utförligare information finns i *föreningens alkohol- och drogpolicydokument*.

### **Ålands Cancerförenings jämställdhetspolicy**

I vår förenings verksamhetsidé framgår att vi är öppna för alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, är välkomna i vår föreningsverksamhet. Det skall finnas lika möjligheter för alla att ansluta sig som medlem i föreningen och vi kan därmed inte välja våra medlemmar. Utförligare information finns i *föreningens jämställdhetspolicy*.

### **Utvecklings- och hållbarhetsagenda**

Ålands Cancerförening deltar aktivt i förverkligandet av utvecklings- och hållbarhetsagendan för Åland, nätverket **Bärkraft**.

### **Inkludering och tillgänglighet**

Cancerföreningen i Finland har tagit fram *Cancerorganisationernas strategi 2021–2025*. Sedan Cancerföreningen i Finland grundades har cancerorganisationerna strävat efter att säkerställa alla patienter lika god vård oberoende av bostadsort eller social ställning. Alla har lika människovärde. Olika sociala befolkningsgrupper löper olika stor risk att insjukna i cancer. Levnadssätten som ökar cancerrisken är vanligare i de lägre sociala grupperna. Ungefär hälften av cancerfallen kan förebyggas genom att förändra levnadssätt och livsmiljö. Ett aktivt hälsofrämjande arbete stärker medborgarnas välfärd och hälsa, vilket därtill även minskar hälsoskillnaderna mellan olika befolkningsgrupper.

Cancerorganisationernas tjänster är lättillgängliga. Den som önskar få personlig rådgivning och personligt stöd kan vända sig till medlemsföreningarna och den rikstäckande rådgivningstjänsten. Dessa kartlägger klientens situation och respekterar de individuella önskemålen. Cancerorganisationernas webbplats är den viktigaste och mest använda källan till cancerinformation i Finland tack vare dess tillförlitlighet och användarvänlighet.

### **Samhörighet**

Cancerföreningen i Finland är tillsammans med medlemsföreningarna den största och en av de mest betydelsefulla patient- och folkhälsoorganisationen i Finland. Cancerorganisationernas styrka bygger på medlemsföreningarna närhet till klienten, den sakkunniga centralfunktionen och ett smidigt samarbete dem emellan. Cancerföreningen i Finland och Cancerstiftelsen har en gemensam målsättning, men skilda uppgifter för att nå den. Dessutom samarbetar Cancerorganisationerna med andra patient- och folkhälsoorganisationer som har likadan målsättning.

**Värdeord: Jämlikhet och rättvisa, Tillförlitlighet, Tillgänglighet och Samhörighet**