

VIKTORIABLADET



Växjö DFF under oktober



**BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG**



Styrelsen



Leena Bergkvist
Ordförande
Mobil 072-321 80 44
E-post: leena.bergkvist@gmail.com

Kicki Fohlin
Sekreterare och Vice ordförande
Mobil: 070-259 00 34
E-post: mh.fohlin@gmail.com

Eivor Persson
Produktansvarig
Mobil: 073-068 09 97
E-post: eivorperson18@gmail.com

Evelyn Håkansson
Stödpersonsansvarig, Vice sekreterare
Mobil: 072-184 56 98
E-post: evihak@hotmail.com

Michaela Gunnarsson
Medlemstegisteransvarig
Mobil: 070-686 48 18
E-post: itsnever2late@hotmail.se

Catarina Fransson
Mötesorganisatör
Mobil: 073-340 15 85
E-post: c.fransson68@gmail.com

Margareta Lessmark
Kassör
Mobil: 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com

Susanne Eliasson
Ledamot i styrelsen
Mobil: 073-101 39 03
E-post: susa.eliasson@gmail.com

Helen Jonasson
Tidning och sociala medier
Mobil: 076-023 78 60
E-post: helan28@hotmail.com

MÅNGA STORA TACK!

Jag är helt överväldigad över det stöd vi fått från Smålandsposten och från Växjö Lakers! Anledningen till att jag skriver om det här, är att jag vill att alla ni medlemmar ska få veta, hur generösa de är och hur mycket de gör för oss i Bröstcancerföreningen Kronoberg.



Smålandsposten



Det är viktigt för oss att både synas och höras. Det är också viktigt för oss att vi får in fler nya medlemmar.

Smålandsposten har sett att de kan hjälpa oss med detta. De har satt in sex helsidors annonser på kort tid med vårt budskap om att "Bli medlem"! Utöver dessa annonser har vi också fått de vanliga mindre plug annonserna lite då och då under hela året. Och vi har inte betalat en enda krona!

Ju fler medlemmar vi är, desto starkare blir vi som patientförening och vårt arbete med att försöka påverka våra politiker blir mer kraftfullt.



Växjö Lakers

Växjö Lakers betyder också väldigt mycket för oss. Under hela Rosa oktober färgades fasaden på Vida arena rosa. Under varje hemmamatch i oktober fick vi vara med och sälja våra rosa band, armband mm. Under matcherna uppmanade de publiken att stödja vår verksamhet. Att få vara med på alla deras hemma matcher innebär också att vi kommer i kontakt med många personer som vi inte hade nått annars.

Växjö Lakers har också skänkt pengar till oss på olika sätt, t ex auktionerade de ut tre signerade hockeyklubbor som inbringade 16 875 kr till vår verksamhet. De har lämnat rabatterade priser på biljetter till våra medlemmar mm.



Rosa Oktober

Ett stort TACK även till ALLA som varit delaktiga och hjälpt oss med försäljningen, under Rosa oktober, ingen nämnd och ingen glömd.

Alla har gjort ett fantastiskt arbete och vi har nått försäljningsrekord! Ett stort TACK även till ALLA er som har handlat av oss och därmed medverkat till detta fina resultat.

Sist men inte minst...

Ett stort TACK till alla styrelsemedlemmar, som med mycket arbete, stort engagemang och mycket glädje medverkat till ett riktigt bra styrelsearbete under 2022.

Av lite olika anledningar har jag nu bestämt mig för att avgå som ordförande. Jag känner mig ganska nöjd med vad vi åstadkommit under år 2022, men det finns mycket kvar att göra. T ex Jag hoppas att påbörjade samtal angående samarbete med Kalmar och Jönköpings bröstcancerföreningar och med Proliv Kronoberg blir av.

Jag har mött och lärt känna många fantastiska kvinnor i vår förening som har berört mig på olika sätt. Hoppas att vi ses någon gång, till dess var rädda om er och varandra!



Kramar till er ALLA, Leena Bergkvist



TEAM OLMED

Inför **rosa oktober** besökte vi Team Olmed och fick en presentation av bröstproteser och aktuell information av Sabine Schaarschuch
Du vet väl om att du har rätt till en ny bröstprotes per år.

Kontakta Team Olmed på tfn. 010-4513350 eller på mail: vaxjo@teamolmed.se



Patrik Ekwall besökte Växjö 29/9.

Han berättade om Hanna och familjens resa med sjukdomen. Det gick även att köpa hans bok "En dag dog Hanna och alla andra dagar levde hon".



Under **rosa oktober** hängde vi upp våra rosa BH:ar på Storgatan i Växjö. Vi hängde även vår "gerillaslöjd" utanför Centrallasarrettet i Växjö. Gerillaslöjden har vi gjort tillsammans med Parketten. Utöver det så har vi varit på Storgatan, på Lakers hemmamatcher, Växjö DFF's fotbollsmatcher, Ljungby, Kosta, Lessebo, Tingsryd, IKEA och Volvo i Braås.





Modevisning 28/9 i Ljungby





Café-Träffar i Ljungby och Växjö



Mingelkväll för nya medlemmar 17/11



Anne Marchal, journalist, fd radiopratare, föreläsare och poddare från Växjö berättade med värme och humor om sin bröstcancer och resan med operationer, cellgift och de viktiga sakerna som doktorn inte alltid berättar. Hon tipsade också om vad du och dina anhöriga kan göra för att må bättre under denna jobbiga tid!



Adventsquiz 29/11



Den 29/11 anordnade föreningen en adventsfest i Räfte med god buffé, musikquiz och lotteri.

Eventet var väldigt uppskattat och välbesökt.



Lymfan, andningen och livet - en workshop 27/2 kl. 18.00 i Räfte

Lymfsystemet är en stor del av vårt immunsystem som avlägsnar slag från våra celler och hjälper till att försvara oss mot infektioner och stress. Lär dig ta hand om ditt lymfsystem på bästa sätt. Tillsammans med andningstekniker, mjuka rörelser, egenmassage kommer du att lära dig stimulera ditt lymfsystem på bästa sätt. På så vis kan du lättare finna en livsstil som är mer hållbar, ett mer välmående lymfsystem ger dig en friare kropp och ett starkare immunförsvar.

Kajsa Henningsson är yogaläraren och massageterapeuten och med sitt Rikhälsa har hon under många år väglett människor genom, stress, smärta och lymfproblematik.
Läs mer om Kajsa och hennes arbete på www.rikhalsa.se

För mer info kontakta Susanne Eliasson mobil 073 101 39 03, mail :
susa.eliasson@gmail.com

På **ödemböförbundets hemsida** finns mycket information om lymfödem att ta del av. Det är artiklar, filmer och deras tidning.
<https://www.svenskaodemforbundet.se/>

Möjlighet till återhämtning - ansök om rehab

Sirenes Rehabfond

Avsikten med rehabiliteringsbidraget är att ekonomiskt stödja bröstcancerbehandlade medlemmar i föreningen samt att utdela stipendier.
Ansökningsformulär och regler finns på vår hemsida:
<https://kronoberg.brostcancerforbundet.se/aktuellt/>
Hör av dig om du behöver hjälp med ansökan.



Region Kronoberg

Vår region har avtal med tre företag som anordnar rehabveckor. Remiss skrivs av kontaktsköterska, läkare eller kurator.
Det finns Lydiagården Höör, Rehabcenter Bräcke Mösseberg Falköping och Mälargårdens Rehabcenter Sigtuna. Kostnad 500 kr + resa.



Cancerrehabfonden

Via cancerrehabfonden kan du ansöka om rehabilitering som fysisk aktivitet, samtal, kostråd och mindfulness. Det går att söka på våren och på hösten. Du betalar endast resan själv.
Det finns på flera olika platser. Vi har Rehabcenter Mösseberg Falköping, Drakamöllans Gårdshotell Degerberga, Frötuna Gård Uppsala, Medlefors Skellefteå, Örum 119 Löderup, Lydiagården Höör,
<https://www.cancerrehabfonden.se/>

Sminkkurs



Har du drabbats av håravfall?

Makeup Artist Tania Honores Aguilera ger tips och råd hur du sminkar dig.

Bröstcancerföreningen Kronoberg inbjuder alla som drabbats av håravfall p.g.a. cytostatikabehandling. Du behöver inte vara medlem.

Kursen tar ca. 1,5 timme och är kostnadsfri.

Kurstillfällen:

9/2 kl. 11.00 - 12.30

9/3 kl 11.00 - 12.30

13/4 kl. 12.45 - 14.15 OBS! Tiden!

Plats: Athena, Centrallasarettet, Växjö

Anmälan till Carina Olsson mobil 0708-29 22 29

e-post: aolssoncarina@gmail.com

Sminkkurserna sponsras av Cancerstiftelsen i Kronobergs län



Sminkväska

När du fått din diagnos ska du få en sminkväska av sköterskan på Bröstmottagningen. Det händer att man mis-sar det men då säger du till sköterskan.



Centrallasarettet

Nästa år kommer vi att finnas i centralhallen på Växjö Lasarett med vårt bord på nya tider. Vi startar upp det nya året 10/1 kl. 09.30 - 13.30.



AKTUELLT

Min vårdplan

Min vårdplan via 1177 finns för några diagnoser i vår region däribland för bröstcancer. Fördelarna är att patienten har all information på ett ställe. Det går att skicka meddelande till kontaktsjuksköterskan och det finns kontaktuppgifter till läkare, kurator och andra viktiga funktioner. Tider för undersökningar och behandlingar finns också samlat där.

Screening för tjock- och ändtarmscancer har startat

Tjock- och ändtarmscancer kan nästan alltid botas, om den upptäcks i tid. Därför erbjuder nu vår region att vi kostnadsfritt får lämna ett prov för att undersöka om det finns blod i avföringen. Blod i avföringen behöver inte bero på cancer med det måste alltid utredas vidare. Genom återkommande provtagning ökar sannolikheten att upptäcka förstadium (polyper) och cancer i ett tidigt stadium.

Screeningen kommer att erbjudas alla mellan 60–74 år, ett brev med textmaterial har under hösten börjat skickas hem till alla födda 1960 och 1962 och efterhand tas de andra åldersgrupperna med i screeningprogrammet.

Har Du fått erbjudandet så ta provet och skicka in, tidig upptäckt räddar liv.

Nytt från Mammografin

Vi har fått en positiv rapport från Mammografin. Intervallet mellan undersökningarna beräknas vara nere på 28 månader i januari 2023 och de ska nå till sitt mål som är 20 månaders intervall under maj 2023. Ljungby ligger strax efter i måluppfyllelse och Ljungby kommer att nå 20 månaders intervall i juni 2023.

Det har anställts ytterligare fyra sjuksköterskor på mammografin för att göra undersökningar och två läkare (på halvtid) kommer att förstärka i Växjö och Ljungby varannan vecka.

Det är underbara nyheter att mammografin har fått en efterlängtd förstärkning, tack!

Det är viktigt att gå på mammografi och göra självundersökning en gång i månaden. Det finns en app att ladda hem till mobilen som heter klämdagen, då får Du en påminnelse en gång/månad att det är din klämdag. Ta hand om Dina bröst, tidig upptäckt räddar liv.

Synpunkter

Vi har representanter i olika grupper där vi ska arbeta för att patient och närståendes synpunkter vägs in i all vård och behandling. Vi finns med i nedanstående grupper och vi tar gärna emot synpunkter från patienter och närstående. Vi är Er röst, så ta kontakt med oss om det finns något som vi ska framföra för att förbättra vården i vår region. Skicka ett mail med Din synpunkt eller Ditt telefonnummer så ringer vi upp.

Cancerrådet (Kicki och Susanne)

Styrgrupp cancer, Region Kronoberg (Kicki)

Patient och närstående rådet, RCC Syd (Kicki och Susanne)

Rosa hälsningar

Kicki Fohlin / mh.fohlin@gmail.com och Susanne Eliasson / susa.eliasson@gmail.com

NYHETER FRÅN ORDFÖRANDESTÄMMAN



Vi, Leena och Kicki, har varit i Stockholm på ordförandestämman samt firande att Bröstcancerförbundet fyllde 40 år.

Dag 1 bjöd på föreläsningar och panelsamtal. Utvecklingen går snabbt framåt, AI, nya screeningmetoder och precisionsmedicin ger nya möjligheter att behandla bröstcancer. En del menar att vi till och med kommer kunna förebygga bröstcancer. Det låter fantastiskt och vi hoppas de har rätt så att forskningen tar oss framåt snabbt.



Dag 2 hade vi workshop om föreningsarbetet och kunde dela med oss av våra erfarenheter. Vi fick lyfta förslag till förbundet, det vi vill att de ska göra för att stötta oss ute i föreningarna. Det var intensiva dagar men väldigt lärorikt att få möta kvinnor från hela Sverige som precis som vi arbetar med bröstcancerfrågor och höjer rösten för bröstet runt om i hela vårt land.



I Jönköping finns Eliza och Flora, det finns ett reportage om dem i nr 1 2022 av Magasin B. De lever med spridd bröstcancer och är båda aktiva i Bröstcancerföreningen i Jönköping. Vi skulle gärna vilja ha ett samarbete med BCF Jönköping för att få ta del av deras erfarenheter. Eliza har varit på helsida i SMP flera gånger under hösten, i kampanjen – vi står bakom dig.



Vi träffade många härliga människor på ordförandestämman, dessa damer finns i Bröstcancerföreningen i Kalmar, som vi också skulle vilja ha ett samarbete med.

Victoria Vestman, hälsocoach, som har startat projekt med cancerrehab på Öland. Följ Victoria på instagram – cancerrehab_oland.

Anneli Nilsson, ordf i Kalmar och sitter i förbundsstyrelsen.

Camilla Andersson som kör rally och samlar in pengar till Bröstcancerförbundet. Camilla har kört in 250 000 kr till forskningen, följ henne på instagram – rosarallyrattar.



Vinn miljoner på ditt favoritdatum!



Gå med i lotteriet som gör nytta!

Gör skillnad

Du gör gott med din lott. Allt överskott går till kampen mot bröst- och prostatacancer! www.datumlotteriet.se

Du väljer ditt favoritdatum som lottnummer.



BRÖSTCANCER FÖRBUNDET



PROSTATACANCER FÖRBUNDET

Boktips



Annie Hagvall Einarsrud, Hanna Ingvarsson - En dum knöl i Mammas bröst

Det visar sig att Ella och Henrics mamma har en knöl i bröstet som heter cancer. Det är en dum knöl, och mamma måste få medicin. Men hur ser en knöl ut? Varför tappar mamma håret? Vad betyder cancer egentligen?



Juno och Flintismamman - Johanna Lundgren och Kerstin Holmstedt

Juno och Flintismamman är en ljus berättelse om när ett litet barns mamma blir sjuk i bröstcancer och deras kärleksfulla resa tillsammans genom besked, behandlingstid och tillfrisknande. Skriven utifrån ett litet barns perspektiv.



Omstart - Karin Björkegren Jones

Här förklarar Karin Björkegren Jones på ett inspirerande sätt hur allt hänger ihop och hur vi kan må bättre genom att ta hand om vår kropp. Med hjälp av massage, andningsövningar, hudvård och rätt kost kan vi boosta hela vårt system och få en välbehövlig omstart.



Lymfan, levern & livet - Anna Hallén Buitenhuis och Lise Benberg

I den här boken ger författarna en bred och lättillgänglig kunskapsbas om kroppens olika system. Med hälsotips, lathundar och ett helhetsperspektiv på hälsa hjälper de dig att hitta din unika lösning för att må ditt allra bästa.



Queen of scars - Angelica Amazona Weijland

Att som bröstcancer drabbad kvinna förlora ett eller båda sina bröst. Angelica vill synliggöra kvinnorna och deras lärdomar, inspirera och stärka andra drabbade, påvisa hur samhällsnormer och idealbilder påverkar oss. Till sin hjälp har hon samlat 16 bröstcancerdrabbade kvinnor. Skåde spelare, författare, bloggare, poddare, konstnärer och cancer influencers som utifrån sina perspektiv och med personliga uttryckssätt delar dessa upplevelser, gripande foton och erfaren heter i boken. Angelica har haft bröstcancer och opererat bort båda brösten.

Stödpersoner

Vi har utbildade stödpersoner, som alla varit bröstcancerdrabbade. De finns till för dig och dina närstående med information, samtal och tröst. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer.

STÖDPERSONSANSVARIG

EVELYN HÅKANSSON, VÄXJÖ, Tel 072-184 56 98, E-post: evehak@hotmail.com

STÖDPERSONER:

LENA J ROSENBERG, VÄXJÖ, född -43

Tel 070-208 50 02

E-post: rosenbergarna@hotmail.com

ANN STRANDMAN, VÄXJÖ, född -66

Tel 070-928 70 21

E-post: ann.strandman@hotmail.com

CARINA OLSSON, VÄXJÖ, född -46

Tel 070-829 22 29

E-post: aolssoncarina@gmail.com

HELENA LINDHOLM, LESSEBO, född -65

Tel 072-322 83 38

E-post: linhel@telia.com

EIWOR SJÖSTEN, VÄXJÖ, född -44

Tel 073-059 85 2

E-post: e.sjosten@telia.com

MARGARET LESSMARK, VÄXJÖ, född -53

Tel 072-744 43 93

E-post: mlessmark@gmail.com

BARBRO JOHANSSON, LAMMHULT, född -48

Tel 070-893 08 60

E-post: barbroiskavenas@outlook.com

KICKI FOHLIN, URSHULT, född -59

Tel 070-259 00 34

E-post: mh.fohlin@gmail.com

YVONNE BERGSTEDT, ALVESTA, född – 50

Tel 073-996 61 86

E-post: y.bergstedt1@gmail.com

LEENA BERGKVIST INGELSTAD, född -54

Tel 072-321 80 44

E-post: Leena.Bergkvist@gmail.com

ANITA SVENSSON, LJUNGBY, född -57

Tel 070-982 78 13

E-post: nitansvensson57@icloud.com

EWABRITTA JOHANSSON, VÄXJÖ, född -55

Tel 070-206 04 83

E-post: ewabritta.johansson@telia.com



PROGRAM FÖR VÅREN 2023

Vattengymnastik Ljungby för bröstopererade.
Tisdagar 12 ggr med start 10 januari, pris 330 kr.
Vill Du vara med på vattengympan i Ljungby så
kontakta Eva Tvede
073-092 41 76

Friskis och Svettis/Region Kronoberg
Friskisträningen startar med ett infomöte för nya
deltagare **torsdagen den 12/1-23 kl15** med info om
upplägget och hur övningar kan se ut och anpassas
till varje individ. Träningen drar igång **torsdagen
den 19/1-23 kl15**. Kostnad 400kr/termin.
För mer info kontakta Clara Söderberg
clara@jonkoping.friskissvettis.se

Centrallasarettet Växjö
Informationsbordet kommer att finnas i Centralhal-
len tisdagar mellan 9.30-13.30 med start 10 januari.

Cafeträff på IOGT, Vattentorget, Växjö
Måndagar varannan vecka (febr-april) 6/2, 20/2,
6/3, 20/3, 3/4 och 17/4. Tid 14.00-16.00
Du köper det Du vill ha och betalar själv, ingen
föranmälan.

Cafeträff på Lilla hembageriet i Ljungby
Sista onsdagen varje månad (feb-maj) 22/2, 29/3,
26/4 och 28/5. Tid 16-18
Du köper det Du vill ha och betalar själv, ingen för-
anmälan.

Världscancerdagen 4 febr
Skogslyckans Församlingshem 17.00 - 18.00.
Program: Marta Olsson, överläkare, Onkologklini-
ken talar om precisionsmedicin som revolutionerar
vård genom att den är anpassade efter varje individ.
En spännande föreläsning och det kommer även att
bjudas på stämningsfull musik och sång.

Årsmöte - tisdagen den 14 februari kl 18.00
Restaurang Strandbjörket (Lasarettet)
Handlingar till årsmötet delas ut på mötet och den
som vill ha dem tidigare kan hitta dem på vår hem-
sida.
Anmälan till Evelyn 072-184 56 98 eller till
kronoberg@brostcancerforbundet.se senast 6 februa-
ri.

Kajsa lär oss om lymfsystemet,
som är kroppens reningsverk.
Måndagen den 27 febr kl 18.00 i Råppe.
Föreläsning, enkla övningar och fika, se mer in-
formation i tidningen och på hemsidan.
Biljettpris: 100 kr för medlemmar och 150 kr för
övriga. Bindande anmälan senast 20 februari. Betala
via bankgiro eller swish. Skriv Ditt namn och Kajsa
i meddelandet.

Modevisning i Växjö med lite guldkant
Onsdagen den 8 mars 18.00. Vi börjar med en tallrik
med små tilltugg och ett glas cider. De som vill kan
köpa ett glas bubbel eller vin för 50 kr.
Därefter presenteras vårens nyheter av Rågårds, In-
under, Irfa, Thomsen, Muhrs, Skostället och Zizzi.
Lokal: Kvarnhagskällaren, Kvarnvägen, Växjö, bil-
jettpris: 150 kr. Bindande anmälan till vår mail sen-
ast den 1 mars. Betala via bankgiro eller swish
(skriv Mode och ditt namn)

Modevisning Åsikten i Ljungby
Vårens nyheter presenteras av Feminette, Carpe
Diem, Lime, Eurosko och Paparazzi. Detta kommer
att bli i slutet av mars, tid och plats kommer. Håll
koll på Din mail, vår hemsida, instagram och
facebook.

Sminkkurs
För Dig som drabbats av håravfall pga cytostatika-
behandling. På kursen får Du tips och råd hur Du
sminkar Dig, Kursen tar ca 1,5 tim.
Datum: 9/2, 9/3 kl. 11-12.30 och 13/4 kl 12.45-
14.15.
Max 8 deltagare per tillfälle. Du behöver inte vara
medlem.
Lokal Athena, Centrallasarettet, Växjö
Anmälan till Carina Olsson tel 070-829 22 29,
Kursen är kostnadsfri - sponsras av Cancerstiftelsen
Kronoberg

Vårruset
den 9 maj i Växjö. Vi sponsrar alla medlemmar med
100 kr på startavgiften. Ta på Dig något rosa och så
möts vi vid vårt bord i Strandbjörket. Vi fixar fika
efteråt. Vill Du vara med så skicka ett mail till oss så
vi vet hur många som vill ha fika.