

VIKTORIABLADET



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG

Bröstcancerförbundet Kronoberg
Högsbyvägen 3B
35274 VÄXJÖ

Hemsida: <https://kronoberg.brostcancerforbundet.se/>
E-post: kronoberg@brostcancerforbundet.se
Bankgiro: 5778-0017 Swish 123 082 66 36



Styrelsen



Kicki Fohlin
Ordförande
Mobil: 070-259 00 34
E-post: mh.fohlin@gmail.com



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



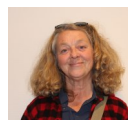
Eivor Persson
Ledamot
Mobil: 073-068 09 97
E-post: eivorperson18@gmail.com



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



Evelyn Håkansson
Stödpersonansvarig, vice sekreterare
Mobil: 072-184 56 98
E-post: evehak@hotmail.com



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



Michaela Gunnarsson
Medlemsregisteransvarig, vice ordförande
Mobil: 070-686 48 18
E-post: itsnever2late@hotmail.se



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



Lena Levin
Produktansvarig
Mobil: 070 983 43 48
E-post: lena.k.levin@telia.com

Stödpersoner

Vi har utbildade stödpersoner, som alla varit bröstcancerdrabbade. Vi finns till för Dig och Dina närstående med information och gemenskap. Hör av Dig till någon av oss. Du behöver inte vara medlem för att kontakta oss. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer..

Stödpersonansvarig: Evelyn Håkansson Mobil: 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

CARINA OLSSON, VÄXJÖ, född -46
Tel 070-829 22 29
E-post: aolssoncarina@gmail.com

EIWOR SJÖSTEN, VÄXJÖ, född -44
Tel 073-059 85 25
E-post: e.sjosten@telia.com

BARBRO JOHANSSON, LAMMHULT, född -48
Tel 070-893 08 60
E-post: barbroiskavenas@outlook.com

YVONNE BERGSTEDT, ALVESTA, född -50
Tel 073-996 61 86
E-post: y.bergstedt1@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

ANN STRANDMAN, VÄXJÖ, född -66
Tel 070-928 70 21
E-post: ann.strandman@hotmail.com

HELENA LINDHOLM, LESSEBO, född -65
Tel 072-322 83 38
E-post: linhel@telia.com

MARGARET LESSMARK, VÄXJÖ, född -53
Tel 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com

KICKI FOHLIN, URSHULT, född -59
Tel 070-259 00 34
E-post: mh.fohlin@gmail.com

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vid vårens årsmöte fick jag Ert mandat att ta över ordförandeposten efter Leena. Det är inte lätt att efterträda Leena för hon har ett enormt kontaktnät, hon har så lätt att framföra sitt budskap inför en grupp, hon har en enorm energi, hon får mycket gjort på kort tid, hon är entusiastisk, hon är öppen för nya idéer och hon ser till att det alltid finns många bollar i luften. Tack Leena för Ditt arbete i vår förening. Lycka till med passionen.

Jag tar mig an uppgiften att bli Er ordförande, det känns stort och svårt men jag ska göra mitt bästa.

Det är viktigt att komma ihåg att BCF Kronoberg, det är vi. Vi måste hjälpas åt att göra vår förening till den fina, varma, omtänksamma, stöttande förening som vi vill ha. Ibland behöver vi ryta mot något som inte är bra, för vi har en uppgift att se till att vi har den bästa bröstcancervården överallt i vårt land.

Jag har med mig en fantastisk styrelse, stödpersoner och en många rosa medhjälpare. Vi är ett starkt lag när vi tar oss an kommande verksamhetsår. För att bygga ett starkt lag så behöver vi också ha allt Ert stöd och hjälp. Hör av Er med Era åsikter, vi behöver fyllas på med idéer, vad Ni vill att vi ska arbeta mer med, vad är bra, vad behövs mer av? Det är allas våra tankar och åsikter som ska bilda grunden för vårt arbete. Vi behöver förstås fler rosa medhjälpare, hör av Dig om Du kan ställa upp och hjälpa oss med att bemanna vårt bord på Lasarettet, vara med ute under rosa oktober och sälja rosa band m.m.

Maila eller ring någon i styrelsen, våra kontaktuppgifter finns i tidningen.

Tack för förtroendet att få leda vår fina förening kommande verksamhetsår



Hälsningar från Urshult/, *Kicki Fohlin*.

ÅRSMÖTET DEN 14 FEBRUARI

Vi hade vårt årsmöte på Restaurang Strandbjörket på Lasarettet och det kom 27 medlemmar.

Kicki Fohlin valdes till ordförande för ett år och en ny ledamot valdes in, Lena Levin från Växjö. Vi valde två nya revisorer, Birgit Samuelsson och Birgitta Isberg.

Årsmötet beslutade att bilda en medlemsfond, en fond där gåvor som skänks till föreningen ska förvaltas och att medlen ska kunna användas till aktiviteter som kommer alla medlemmar tillgodo.

En motion hade inkommit som i korthet handlade om:

- en förbättrad uppföljning efter färdigbehandling och önskemål om ökande insatser för cancerrehabilitering, främst mot fatigue.
- att BCF Kronoberg ska vara en samlande part för att få till en förändring/utveckling.

Vi tog uppdraget att undersöka och kartlägga vad som finns gällande uppföljning och cancerrehabilitering och se hur BCF kan bidra till att förbättra rehab och uppföljningsprocessen.

Vi fick veta att vattengymnastiken är mycket saknad och att det är en stark önskan att det ska starta upp igen i Växjö. Det var för kort anmälningstid vilket gjorde att många medlemmar inte hann anmäla sig i tid. Vi lovade årsmötet att se över vilka möjligheter som finns att starta upp vattengymnastiken igen.

Vi fick veta att många medlemmar saknar att tidningen skickas hem till alla medlemmar. Det är pga de höga kostnaderna som vi valde att bara skicka ut till de medlemmar som kontaktat oss och bett om en tidning. Tidningen lades upp på hemsidan och alla medlemmar som har mail fick ett mail om att tidningen fanns att läsa digitalt. Vi lovade årsmötet att se över om det finns något bidrag att söka för att kunna skicka ut tidningen, tidningen kostar 20 kr att trycka och 30 kr att skicka. Det blir mycket pengar för föreningen att skicka ut två tidningar per år.

Vi tackade av de av de som skulle sluta sina uppdrag Leena Bergkvist, Margareta Kjellberg, Ulla Svensson och två stödpersoner Ingrid Skaishöi Hansen och Anita Sandström. Ett stort TACK för allt Ni gjort för vår förening under dessa år.

Modevisning i Växjö
på Kvarnhagskällan

Omslag 8/3 kl. 18.00

rågårds **Zizzi** **Inunder**
SkoStället **HUGO MUHR**
Parfymeri Irfa **THOMSEN**

BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRÖNBERG

Pris 150 kr och 44 regler tillaggs och ökar.
Använda genom att betala in via Swish 121 012 60 36
eller till 0773-0012, eller Östervägen 1, Lundavägen 1
Användas senast 3/3



Modevisning på Kvarnhagskällan

Den 8/3 hade vi modevisning i Växjö på Kvarnhagskällan.

Butiker som deltog var Rågårds, Zizzi, Inunder, Irfa Parfymeri, Skostället, Thomsen och Muhrs Läderaffär. Ett rabattkort med

20 % att använda i alla butikerna på en vara delades ut till alla gästerna.

Vi startade med lite mingel runt de olika butikernas bord. Därefter bjöds vi på en tallrik med tilltugg och ett glas cider. Den som ville kunde även köpa ett glas vin.

Fantastiska mannekänger visade sen oss olika uppsättningar av kläder, skor, väskor och smycken.

En lyckad kväll avslutades med prisutdelning på flera lotterier med priser skänkta av butikerna.

En vinnare på entrebiljetten drogs där vinnaren fick ett presentkort på 500 kr i valfri butik.

Det blev en härlig tillställning som både butikerna och gästerna uppskattade mycket.



Modevisning på Åsikten



I april hade vi modevisning på Åsikten i Ljungby. Det var fem butiker som kom och visade upp vårens nyheter, Carpe Diem, Lime, Papparazzi, Feminet och Eurosko. Det var som vanligt fullt hus på Åsikten och vi fick kaffe och fralla som Kerstin på Åsikten fixat åt oss. Det var full fart med kaffe, lotter och snygga kläder. Modellerna fick en fin presentation av Camilla, Lotta, Lina, Maria och Ewa som berättade om sina kläder, skor och väskor men även bjöd på många härliga skratt för de är verkligen riktiga glädjespridare. En riktigt härlig kväll på Åsikten precis som det brukar vara. Vi avslutade kvällen med att dra vinsterna på lotteriet och en lycklig vinnare tog hem vinsten på entrébiljetten och fick 500 kr att handla för. Rabattkort med 15 % i alla butikerna fick alla gästerna ta del av. Eva Tvede som styrt och ställt med allt och alla för att få ihop vårens modevisning fick ett stort tack och en liten blomsterbukett.



Lymfan, andningen och livet - en workshop

Den 28 februari gästades vi av Kajsa Henningson, yogalärare och massageterapeut som gav oss en bakgrund till lymfsystemets funktion och vikten av att ta hand om det på bästa sätt. Vi fick prova på andningstekniker och egenmassage, fick lära oss varför lymfsystemet blir trögt och fick även tips på hur vi kan förbättra det genom vissa livsstilsförändringar. Kajsa gav oss också baktips och vi fick se några olika hjälpmedel som har effekt på lymflödet.

Drygt trettio medlemmar slöt upp på träffen som avslutades med nyttig fika; citronvatten, örtthé, frökek och frukt.



Läs mer om Kajsa och hennes arbete på www.rikhalsa.se

Repetera lymfmassagen från workshopen på <https://rikhalsa.se/lymfmassage-egenvard/>

- På ödemförbundets hemsida finns mycket information om lymfödem att ta del av.

DÅLIGT för lymfsystemet

- Felaktig andning
- Stress, oro, ångest
- Stillasittande och inaktivitet
- Ärr och skador
- Inre- och yttre trauma
- Gifter och belastningar
- Inflammationer,
- Dålig tarmflora
- Inflammatorisk kost
- Hormonförändringar
- För lågt vätskeintag
- Kläder som stoppar

Bra för lymfsystemet:

- Djupandning
- Rörelse i vardagen: axelrullningar, tåhävningar, promenader, simning, vattengympa. Hatha-yoga
- Styrketräning, löpning, dans... Hitta din motionsform som stärker ditt hjärta och dina muskler. Aktiv återhämtningsträning
- Egenvård; lymfmassage, koppning, torrborstning, bad
- Drick vatten, örtte, dra ner på kaffe och undvik kolsyrat
- Kallbad eller kalldus
- Ät ”ren” mat – Minska eller ta bort gluten, mejeriprodukter och vitt socker. Undvik hel och halvfabrikat.



Bröstcancerföreningen Kronoberg - Idas ponnyridnig



Det var ett fantastiskt trevligt öppet hus hos Broaskogs gårdsbutik och café. Annika Rydiander som har företaget har varit en nära vän i många år. I år firade Broaskogs islandshästar 35 år som uppfödare. Jag brukar ha hand om barnridningen på det årliga öppet hus evenemanget. Det är alltid gratis för barn som vill rida en liten sväng men i år ville jag passa på att uppmärksamma bröstcancer. Därför kontaktade jag Bröstcancerföreningen Kronoberg och bad om skyltar med swishnummer som jag kunde sätta upp på öppet hus.



Jag drabbades själv av bröstcancer förra året så jag tycker det är viktigt att uppmärksamma. Det är så vanligt med bröstcancer men ändå känner man sig väldigt ensam. Gemenskap och att dela erfarenheter är guld värd. Själv är jag med i en liten Messenger grupp som vi kallar Tut-tisklubben. Vi är några stycken som kan skriva, ringa och träffas för att prata både allvar och strunt. Bröstcancer förener kvinnor oavsett ålder, ursprung och historia. Vi utbyter erfarenheter och kunskaper om undersökningar, operationer och behandlingar. Vården har mycket att lära gällande själva människan och inte bara tumörer. Det behövs mer information om allt. Jag vill förstå min cancer. Jag vill förstå behandlingarna och få möjlighet att förbereda mig på biverkningar. Jag vill också att man direkt vid cancerbeskedet får reda på vad man kan få problem med och vem/var man kan få hjälp. En lista på cancerrehabteam och exempel på vad dessa personer kan hjälpa en med. Information är det jag behövt mest för att känna någon liten kontroll i kaoset.

Med hälsningar från Ida Kallmén



Tack Ida för Ditt engagemang, det betyder så mycket för oss att Du vill hjälpa till och ett stort tack till alla barn och föräldrar som swishade en gåva till vår verksamhet. / BCF Kronoberg



Kurs för nya styrelseledamöter i Malmö 6-7 maj. Introduktionsutbildningen innehåll föreläsningar, erfarenhetsutbyte, drakbåtspaddning och trevlig samvaro. Bröstcancerföreningen Malmöhus arrangerade utbildningen och ordförande Susanne Dieroff Hay och generalsekreterare Marit Jensen berättade om hur förbundet arbetar.

Det var en härlig och intensiv helg med mycket information och många nya trevliga kollegor. Vi fick tips på en digital yoga som är gratis för alla medlemmar via zoom, där finns yogaklasser och ingen anmälan krävs, det är bara att vara med när man vill.

Gå till: movebreathepause.se så hittar du deras yoga som är 2 ggr i veckan.
Hälsningar Lena Levin

Kurs för Stödpersonansvariga i Stockholm 1-2 maj.

Denna kurs vände sig till stödpersonansvariga runt om i hela landet. Det var ca 25 deltagare på kursen. Vi fick där utbyta erfarenheter, inspiration, information och tips om verksamheten som bedrivs. Genomgående intryck var att pandemin verkat negativt, då många inte kunde/ ville träffas och att stödpersonerna därför inte blivit efterfrågade. Glädjande nog har många tänkt i nya banor och många hade tittat på olika alternativ till stödverksamhet, bl a samtalsgrupper och olika aktiviteter. Också många samarbetsformer med regionernas vårdgivare för information och inspiration tipsades om.

Det genomfördes en workshop om Hur kan det perfekta stödpersonarbetet se ut?

Vi diskuterade också vad vi ute i föreningarna önskar av centrala Bröstcancerförbundet, eventuella digitala nätverksmöten och erfarenhetsutbyte framöver.

Ett tydligt önskemål var att Bröstcancerförbundets nyttiga och nödvändiga utbildning för nya stödpersoner ska genomföras årligen, då många föreningar behöver rekrytera fler stödpersoner efter pandemin.

Vi fick också förnyade kunskaper i Det Svåra Samtalet av Viveka Klingenberg, socionom och gestaltterapeut.

Renska Altena, Med Dr; ME bröst, endokrina tumörer och sarkom vid Karolinska Institutet berättade väldigt intressant om ny och mycket framgångsrik forskning inom bröstcancerområdet och vad den kan leda till vad gäller enklare och skonsammare behandling av olika tumörformer. Hoppningivande för oss medsystrar!

Många tankar om aktivering av stödarbetet för att möta medlemmarnas behov fyllde huvuden och delades vid trevliga mat- och fikapausar! Tack!

Hälsningar / Evelyn Håkansson

Vad händer med mitt sexliv

Under hösten kommer broschyren "Vad händer med mitt sexliv" att finnas tillgänglig på sjukhusen inom Region Kronoberg. Den vänder sig till alla som har fått en cancerdiagnos. Fråga din kontaktsjuksköterska om du är intresserad av den. Du vet väl att det finns en sexolog knuten till Cancerrehabteamet. Även här kan du få mer info och eventuell remiss från din kontaktsjuksköterska."



Pärlgruppen



Pärlorna är en grupp medlemmar som tillverkar armband med budskap som "Älska livet" eller "Save all the boobies".

I vår har vi lånat lokaler av Sensus på Norrgatan 15. Den ligger centralt i stan så det är lätt att ta sig dit. Den här gruppen fyller flera funktioner och kan bli en viktig träffpunkt för djupa samtal, svåra frågor, roliga samtal, skratt, fika och att bara vara med andra som har liknande erfarenheter.

Dessa armband säljer vi sen på Lasarettet, under Rosa oktober, på Våruset och andra aktiviteter som vi har.

Hör av dig på vår mail om du är intresserad av att komma på en träff.

E-post: kronoberg@brostcancerforbundet.se

Café-träffar

Cafeträff Ljungby- Lilla Hembageriet



Vi har haft fyra cafeträffar i Ljungby och det har varit mycket uppskattat. Vi fick en önskan om att ett ämne som var efterfrågat var rehabilitering, vad finns det för möjligheter via Region Kronoberg, Bröstcancerförbundet? Vi fick också en fråga om stödpersoner, vad innehåller utbildningen och hur arbetar man i föreningen som stödperson?

Evelyn och Margareta hade med sig information och berättade om detta, det var uppskattat både från deltagarna men även från oss i styrelsen att vi får veta vad Ni vill veta mer om. Tack för Ert engagemang och att Ni alltid har tips och idéer om vad vi ska göra.

Cafeträff Växjö – IOGT Vattentorget.

Vi har haft sex cafeträffar i Växjö och det har varit så fint att få se så många nya ansikten på våra träffar. Det är så härligt att veta att Ni sprider ut till andra bröstcancerdrabbade om att vi har cafeträffar och att det är bara att dyka upp och prata en stund. Det finns en trygghet i att träffa andra bröstcancerdrabbade som har gått igenom sin behandling och att få fråga och diskutera om det som känns svårt och oroligt just nu. Tack alla cafégäster som kommit till våra fikastunder, det känns fint att Ni uppskattar det vi gör.



Våruset 9 maj 2023 Strandbjörket i Växjö

Äntligen blev det lite sol och en härlig kväll i Strandbjörket. Vi hade ett tält och det var många som kom och hälsade på oss och stöttade oss. Vi pratade om brösthälsa, att ta en klämdag och att gå på mammografi. Vi uppmärksammade alla 40-årigar – nu är det deras tur att få komma med i screeningprogrammet. Vi påminde om appen till mobiltelefonen - klämdagen. Ladda hem den så får Du en påminnelse varje månad om att det är Din klämdag.



Sminkkurs

Intervju från Sminkkurser!

Efter många år tillsammans med Hudterapeut Catarina Forsman som inte finns med oss längre fick jag kontakt med Make up artist Tanja Honores Aguilera och efter en fika på Askerlyckan tyckte hon det lät spännande att prova på en gång och det blev så bra! Nu är vi inne på andra året!

Jag vet att innan första kursen kändes det nervöst och Tanja tänkte ”vad har jag lovat”! Det blev så bra med vårt samarbete. Tanja är skicklig, empatisk och det lyser lång väg att hon trivs Med sitt jobb!

Nu till vår deltagare:

Första frågan var hur dom fick veta om kursen?

NN sa genom onkologens anslagstavla. Nästa sa att hon träffat en som varit på Kursen som var så nöjd. En berättade att hon fick veta när hon besökte vårt infobord I centralhallen, nästa såg det på vår hemsida.

Flera av deltagarna kände lite oro innan för att träffa okända när man inte mår så bra men efteråt såg vi bara glada miner o fint sminkade nöjda deltagare!!

För mig är det feedbacken från deltagarna som gör att det känns meningsfullt att fortsätta med ideellt arbete för alla drabbade!

Stort tack till Cancerstiftelsen i Kronoberg för sponsringen!

Vid pennan Carina BCF

Höstens Sminkkurser

Här kommer de nya tiderna

Tisdag 5 september 11.00-12,30

Torsdag 26 oktober 11.00-12,30

Tisdag 5 december 11.00-12,30

Plats Athena Centrallasarettet,

Makeup Artist Tania Honores Aguilera ger tips och

råd hur du sminkar dig. Du behöver inte vara medlem. Max 8 deltagare.

Kurserna tar ca 1.5 timme och är kostnadsfri. Sminkkurserna sponsras av Cancerstiftelsen i Kronoberg.



Rehabbidrag

Jag, Carina, tog med min make Hans på en utflykt med tåg till vår fina huvudstad Stockholm. Där hälsade vi på vårt gudbarn Caroline med familj i Bromma. Det var så fantastiskt att vara i Stockholm i advent med alla upplysta gator, gallerior och Obelisken på Sergels torg men inte minst Centralstationen med alla tända girlanger. Vi njöt av god mat och dryck och flera upplevelser tillsammans med Carolines familj! Bidraget är slut men minnet finns kvar!

Stort tack/ Carina Olsson BCF

Konstutställning

Under Juni månad gick jag på konstutställning på Café Fontaine för att se utställningen som kallas ”Los Tres”. Tre generationer ställer ut sin konst. och man kan se att de har ett gemensamt intresse för mytologi. Det är Lina Sandell Belin med dottern Sofia och barnbarnet Olga som står för skapandet. En härlig utställning med både bilder och skulpturer.

Bilden här brevid har Lina gjort och det blev ett förvånat utrop när jag såg att våra BH:ar fanns med i bilden. Jättekul!

Tack Lina för att jag fick använda bilden i vår tidning/ Helen



Fatigue—vad är det ?

Vi tar kontakt med Hanna Ivarsson som arbetar som arbetsterapeut i Region Kronoberg och ingår i Cancerrehabteamet för att få veta mer.

Vi ber Hanna berätta mer om Cancerrehabteamet:

På lasaretsrehab arbetar flera personer och professioner med cancerrehabilitering. Av dessa är vi några som är med i ett team som heter cancerrehabteamet.

Cancerrehabteamet är ett tvärprofessionellt team där Styrkan ligger i just team-tänket.

I cancerrehabteamet ingår arbetsterapeut, dietist, kurator, psykolog, sjukgymnast, sexolog, rehabkoordinator och samordnare. Till teamet kommer de patienter som har behov av två eller fler rehabprofessioner. Vi har då gemensamma teamrönder där vi lägger upp en gemensam plan för patienterna.



Kicki Fohlin och Hanna Ivarsson

Förutom patientarbete arbetar cancerrehabteamet med utbildning för vårdpersonal, mötesplatsen till patienter, lots, förbättringsarbete, nätverka med andra regioner och patientföreningar samt kontakt med RCC.

Vi ställer tio frågor till Hanna för att lära oss mer om Fatigue

1. Hur många får en cancerdiagnos i vår region årligen ?

Enligt socialstyrelsen var det 2021 ca 1600 nydiagnostiserade maligna tumörer som redovisades, alltså inte personer, men kan uppskatta att det är ungefär liknande.

2. Hur många cancerpatienter drabbas av fatigue om man titta på statistiken ?

Det är svårt att säga hur många som får fatigue då det är ett symtom och inget som redovisas. Men enligt forskning så framkommer det att ca 80% som genomgår cancerbehandling i form av strålning eller cytostatika drabbas. Man jag har även sett studier på andra behandlingar ex hormonbehandling, men det är på cytostatika och strålning som det har forskats mest på.

3. Vad kan vara orsak till fatigue ?

Det är svårt att säga exakt vad fatiguen beror på, men det man kan säga är att det ofta är en kombination av flera saker. Dels är det ett symtom på behandlingen i sig, kroppens reaktion på behandlingen. Men sedan kan det vara ytterligare faktorer som påverkar/ tar energi och bidrar till ökad fatigue. Detta är ex anemi (som kan bli av cancer/ behandlingen och ger trötthet), nedsatt ämnesomsättning, minskad matlust till följd av cancer eller behandlingen, minskad fysisk aktivitet vilket leder till inaktivitet och ger en ökad trötthet, smärta pga cancer och/eller behandlingen samt den psykiska påfrestningen som det innebär att få en cancerdiagnos eller genomgå behandling. Oftast är det en kombination av flera saker och får man inte då tillräckligt med information/ stöttning så kan det bli en ond cirkel av allt vilket kan leda till ytterligare trötthet och/eller nedstämdhet.

4. Vilka är symtomen på fatigue ?

Det är väldigt individuellt hur man upplever fatigue. Men generellt kan man beskriva fatigue som en känsla av utmattning, kraftlöshet och svaghet. Det drabbar både den fysiska och kognitiva förmågan. De symtom som beskrivs är ex fysisk trötthet, koncentrationssvårigheter minnesbesvär, stimuli känslighet, svårt att ta tag i saker, känslighet, irritabilitet, stresskänslig mm. Denna fatiguen är ganska nyckfull. Det kan variera under dagen eller skilja sig från dag till dag. Det är ett symtom som man inte kan sova/ vila sig ifrån på samma sätt som vanlig trötthet.

5. Vad kan Cancerrehabteamet erbjuda patienter med fatigue ?

Vi är flera professioner på Lasaretsrehab som arbetar med fatigue, oftast är det vi som är med i cancerrehabteamet som träffar dessa patienter, då det är viktigt med ett teamsamarbete kring dessa patienter, men det kan även vara sjukgymnaster/ kuratorer som inte är med i cancerrehabteamet. De professioner som träffar patienter med fatigue är:

- **Sjukgymnast/fysioterapeut** - för stöd med träning, antingen individuellt eller i våra gymgrupper. Fysisk aktivitet är det som har visast enligt forskning har en god motverkan mot fatigue.
- **Psykolog eller kurator** - för stöd med det psykiska måendet. Att ha fatigue kan bidra till en ökad känsla av nedstämdhet då man kanske inte känner igen sig själv samt att man inte orkar göra de aktiviteter som man vill eller är van vid. Detta kan leda till en känsla av nedstämdhet och då kan man behöva stöd i detta.
- **Arbetsterapeut** - där jag informerar kring fatigue och hur det kan påverka vardagen samt går igenom strategier för att hantera fatiguen för att få en fungerande vardag för patienten.

Cancerrehabteamet erbjuder vi **mötesplatsen** varje termin, som är föreläsningar med olika teman där jag arbetsterapeut ger information kring fatigue. Arbetsterapeut och sjukgymnast erbjuder också en gruppbehandling som heter fatigueskola. **Fatigue-skola** är en gruppbehandling med sex tillfällen där vi kombinerar utbildning/ information och träning. Vi har valt detta koncept då vi har sett i forskning att det bästa mot fatigue är en kombination av fysisk aktivitet men även hanteringen av den i vardagen. Tyvärr har vi haft svårt att få igång grupper så vi arbetar på att nå ut/ omvandla konceptet.

6. När under en cancerbehandling kan fatigue uppkomma ?

Fatigue uppkommer under eller efter behandlingen. Vanligast är att den kommer ett litet tag efter att behandlingen är avslutad ex någon månad efter, ofta i samband med att man ska "tillbaka till livet" ex börja arbeta eller är mer aktiv i vardagen. Men detta är väldigt individuellt och det kan vara så att många känner av det redan under behandlingen eller att det inte kommer förrän flera månader efter behandlingen avslutats.

7. Hur når Ni ut med information till dem som är färdigbehandlade ?

Det pågår ständigt arbete att nå ut med information kring fatigue, bland annat genom att utbilda/informera kontaktsjuksköterskor då det är de som träffar patienterna mest och kan fånga upp om det finns besvär. Det är svårt att nå ut med information till de som är färdigbehandlade och inte längre har någon pågående kontakt med sjukhuset. Men vi i cancerrehabteamet arbetar med att sprida information generellt kring cancerrehabilitering både via mötesplatsen och online. Det finns även uppsatt information på båda lasaretten kring våra gruppbehandlingar.

8. Hur kommer patienterna till Er, behövs remiss ?

Ja, det behövs en remiss till lasaretsrehab för att komma i kontakt med oss. Vill man komma till föreläsningar på mötesplatsen så behövs det endast en anmälan.

9. Hur många patienter kommer till Er årligen med anledning av fatigue ?

Eftersom det är så pass vanligt med fatigue (80% enligt forskning) så tror jag att det finns ett väldigt stort mörkertal av hur många som besväras av det i Region Kronoberg. Det är långt ifrån så många som vi på lasaretsrehab träffar. Det är svårt att säga varför det är så, men jag personligen tror att det beror på okunskap kring begreppet samt att det inte är något som pratas så mycket om i samband med en cancerbehandling både från vården eller i media. Eftersom det inte pratas så mycket om det tror jag det är många som inte heller vet om att det finns stöd att få vilket gör att man inte tar upp det/ söker för det.

10. Kostar det något att komma till Er ?

Ett individuellt besök kostar som ett vanligt besök till sjukvården. Gruppbehandling kostar 75 kr/ tillfälle.

Möjlighet till återhämtning

Region Kronoberg har avtal med två olika aktörer för internatförlagd cancerrehabilitering för personer som har genomgått behandling för cancer.

Internatet består av fem dagars rehabilitering i grupp utifrån en individuellt anpassad plan. Programmet startar på måndagen och avslutas på fredagen.

Syftet är att öka livskvaliteten och ge patienten olika verktyg för att hantera sin sjukdom.

Rehabiliteringen fokuserar på det fysiska, sociala, existentiella och psykiska måendet genom olika aktiviteter.

Behovsbedömning görs av läkare, kontaktsjuksköterska eller kurator som också skriver remiss.

Personer som arbetar 100% eller är arbetslösa och anmälda på arbetsförmedlingen ska söka

”förebyggande sjukpenning” hos Försäkringskassan för den delen de skulle ha arbetat.

Patientens kostnad är 500 kr för hela veckan. Frikort gäller inte. Avgiften betalas på respektive ställe. Patienter står själv för resekostnaden. Närstående är välkomna att följa med till självkostnadspris till Lydiagården.

Lydiagården Höör - www.lydiagarden.se

Rehabcenter Mösseberg Falköping - www.brackediakoni.se/mosseberg

Stödgrupp med psykolog Carlos

Carlos arbetar utifrån konceptet att man får anmäla sig när som och så sätts man upp på en väntelista och så gör Carlos en bedömning och sätter ihop en grupp som han tror passar. Det brukar vara utifrån olika teman, tex kvinnor med bröstcancer, och när han har fått in tillräckligt med anmälningar för att starta en sån grupp så hör han av sig till patienterna, detta för att få en så enhetlig grupp som möjligt. Så det är svårt att på förhand säga vilka datum det blir olika grupper utan de kommer igång kontinuerligt under terminen.

Fatigue-skolan

Patienter får anmäla sig när som helst och så fort det blir tillräckligt många så startar man upp. Det är arbetsterapeut Hanns Ivarsson och sjukgymnast Anna Gradeen som håller i fatigue-skolan.

Bröstcancerförbundet erbjuder rehabilitering. Du ska ha betalat medlemsavgiften för 2022 och 2023 för att kunna söka.

Mitt - i - livet - vecka

Återhämtningsprogram i små grupper för att hitta tillbaka till uthållighet och ett aktivt liv.

Masegården i Dalarna, för dig med kurativ bröstcancer. Vecka 21 eller vecka 34 under 2023.

Kostnad: 2500 kr + resa

Rehabvecka

Föreläsning, gruppsamtal, fysisk träning, medveten närvaro och avspänning.

Bräcke Rehabcenter Mösseberg, Falköping. För dig med kurativ bröstcancer. Vecka 45 2023.

Kostnad: 2500 kr + resa

Levavecka

Återhämtning, gemenskap, inspiration och att fylla på energi i både kropp och själ. Allt detta på Masegården i Dalarna. För personer med spridd bröstcancer. Vecka 15, 37 och 44 2023.

Kostnad: 2000 kr + resa.

Cancerrehabfonden

Fysisk aktivitet, samtal,kostråd och mindfulness.

Rehabcenter Mösseberg Falköping, Drakamöllans Gårdshotell Degerberga, Frötuna Gård Uppsala,

Medlefors Skellefteå, Örum 119 Löderup, Lydiagården Höör.

För vuxna cancerdrabbade med kurativ cancer och även några veckor för kronisk cancer. Ansökan till våren 2024 öppnar i oktober 2023.

Kostnad: Du betalar resan själv.

Rosa Nyheter

Ny bröstprotes ”Adapt Air” hos Team Olmed

Du vet väl att du har rätt till en bröstprotes om året. Team Olmed har en ny protes som heter ”Adapt Air”. Den integrerade och individuellt uppblåsbara luftkammaren tillsammans med det lätta silikonmaterialet gör Adapt Air mer flexibel och lättare än andra bröstproteser.

Den anpassar sig tätt intill bröstväggen och ger en naturlig känsla.

Kontakta Sabine på Team Olmed för att prova ut en ny protes.

Tel. 0470-46060 010-4513350

Sabine.schaarschuch@teamolmed.se



BH-nyheter från Amoena

Amoena har lanserat ett par nya BH:ar med fokus på lymfsystemet. Ett exempel är Linda Soft Bra som är gjord i en SensElast® teknologi som skapar en lätt massageeffekt under rörelse. Breda axelband, högre rygg- och sidoparti för extra komfort och stabilitet. Extra vaddering vid hakor och hyskor samt formpressade kupor och integrerade protesfickor för bröstprotes eller bh-inlägg. Fler modeller finns på amoena.com.

Linda Soft Bra finns att prova och köpa hos Sabine på Team Olmed. Kostnad 679kr.



Cancerrehabilitering online

Cancerrehabilitering Skåne online är en regionövergripande resurs som man kan komma till på remiss.

Du kan också skriva en egenremiss, egen vårdbegäran.

Det går att be om att bli kontaktad när man går in på deras sida, de ligger under 1177.se

Du kan gå in på : 1177.se tryck på : Hitta vård

och skriv i rutan mottagning **cancerrehabilitering Skåne online**

Move Breathe Pause – Yoga för cancerberörda

Move Breathe Pause – erbjuder framför allt yogaklasser online så att det är enkelt, kravlöst och utifrån Dina förutsättningar att komma med. Yogaklasserna sänds via zoom och är helt gratis. Du behöver inte anmäla Dig utan Du bara loggar in de gånger Du vill vara med. Gå in för att se vilka tider de har sina yogaklasser. De finns på även på Instagram och Facebook.

movebreathepause.se

Imads kniv – en viktig produkt för bröstkirurgin

Vi frågar **Imad Mohammed**, Bröst- och onkoplastikkirurg på Kirurgkliniken i Växjö. Bröstcancerföreningen Kronoberg överlämnade en gåva till Imad på vårt 35 års-jubileum och vi vill veta hur det har gått med utvecklingen av kniven.

Vi får en redogörelse om hur det går till att utveckla en ny produkt, processen går i sex olika faser och fas 1–2 är klar. Fas 3–6 kommer att kosta flera miljoner då måste Imad hitta andra vägar för finansiering, han klarar det inte på egen hand. När pandemin kom så har det varit mycket svårt att hitta investerare för alla är mycket försiktiga och det satsas mer på forskning inte så mycket på att utveckling av produkter. Imad har gjort flera försök att söka pengar hos Vinnova, en statlig myndighet för finansiering av innovationsprodukter, men tyvärr fått avslag. Nu går Imad vidare med att söka patent i USA och EU, det beräknas ta två år. Ett patent skulle öppna helt nya möjligheter att hitta investerare. Imad brinner för sin idé och ger inte upp, han vill att hans projekt ska lyckas för att kniven är så viktig för arbetet inom bröstkirurgin. Imad tackar så mycket för vårt stöd och hälsar allt gott till våra medlemmar och fortsatt bra hälsa.

Nytt från Mammografen

Det har tillsatts en ny chef på Mammografen som heter Jessami Hedlund. Vi fick ett samtal med Jessami för att uppdatera oss på hur det gått med köerna till Mammografen. När vi besökte Mammografen hösten 2022 hade man ett intervall på 33 månader mellan kallelserna för mammografiundersökning för kvinnor i åldersintervallet 40-74 år. Nu är man nere på ett intervall på 24 månader. Köerna har kortats ner och det rådde en mycket positiv anda på Mammografen med att arbetet med att minska köerna har lyckats.

Mammografen har fått möjlighet att skicka ut sms med påminnelse till oss om vår tid. Jessami ville slå ett slag för att vi ska kolla upp att vi har rätt mobilnummer inlagt på 1177 och ge vårt medgivande till att de skicka sms påminnelse till oss. Logga in på 1177 och ge Ditt medgivande om Du inte redan har gjort det.

Tårtkalas på Mammografen

Vi blev inbjudna till Mammografen i Ljungby och Växjö för att de ville fira tillsammans med oss att de uppnått den nationella riktlinjen på 24 månaders intervall mellan mammografiundersökningarna för kvinnor mellan 40-74 år. Personalen har gjort ett fantastiskt arbete och tagit sig an utmaningen att klara det berättade Jessami Hedlund. För att klara att hålla kvar och till och med nå till Region Kronobergs mål på 20 månaders intervall krävs utökade resurser i form av ett undersökningsrum ytterligare på avdelningen. Det måste till mer resurser för att kunna jämna ut flödet.



Mötesplatsen den 11 maj 2023

Cancerrehabteamet bjöd in till ett möte för att prata om fatigue och acceptans. På mötet deltog Hanna Ivarsson, arbetsterapeut, Carlos Hernandez Esquivel, psykolog samt Tove Englund, rehabkoordinator. Det var 25 intresserade cancerdrabbade som kom så det är uppskattat när det erbjuds denna typ av information. Det var Hanna Ivarsson som gav oss mer kunskap om vad fatigue är, se intervjun med Hanna i denna tidning för mer information. Hanna berättade att man i fatigue-skolan arbetar med att patienten ska hitta en aktivitetsbalans. Man måste hushålla med energin, planera in vila före och efter en aktivitet, lära sig delegera, prioritera och förenkla vardagen. Att lösa ett problem, utan att vara förberedd, tar enormt mycket energi det är något som vi inte tänker på. Vi vet alla att just detta händer hela tiden, parkeringen tar inga mynt eller kort, jag måste ha en app!

Carlos föreläste om acceptans, hur livet förändras i samband med ett cancerbesked. Många upplever att en sorgprocess startar. Man tänker på nuet, framtiden, döden, familjen. Alla tankar innebär mycket osäkerhet, stress och ångest. Carlos påminner oss om att stress och ångest är en motor för att hjälpa oss att klara av situationen.

Vi fick under båda föredragen avbryta med frågor och det kom många frågor och tankar kring både fatigue och acceptans. Det behövs mer information och att vi få veta mer innan och under vår behandlingstid om både hjärntrötthet och om hur vi reagerar i en kris.

Mötesplatser och stödgrupper

Vi arbetar just nu för att vi ska få information om stödgrupper som finns i Region Kronoberg för att kunna sprida det vidare till Er. Det fanns ingen möjlighet att få med något i tidningen för Cancerrehabteamets planering ligger inte klar för hösten. Vi har påtalat för Cancerrehabteamet att information om vad Region Kronoberg erbjuder inte når ut på ett effektivt sätt. Det är inte lätt att få information om det som händer på sjukhuset efter man är klar med sin behandling.

Letrozol vs Tamoxifen

Föreläsning den 16 oktober kl 18.00 med Carina Bayer och Ulrik Narbe

Vi är många kvinnor som behandlas med hormonella läkemedel efter avslutad behandling med kirurgi, strålning och cellgifter. Den vanligaste bröstcancerformen (cirka 80 procent) är hormonpositiv vilket innebär att östrogen stimulerar cellen till celledelning så att tumören växer. Behandling med hormonella läkemedel blockerar östrogenets effekter (Tamoxifen) eller minskar östrogennivån (Letrozol). Behandlingen minskar risken för spridning och återfall och pågår ofta i många år.

Valet av behandling beror bland annat på om man får diagnosen före eller efter klimakteriet. Eftersom behandlingen hämmar östrogen är klimakteriella biverkningar vanliga. Dessutom är ledbesvär och torra slemhinnor i underlivet vanligt vilket kan påverka lust och sexliv negativt. Biverkningarna varierar och stora individuella skillnader förekommer men eftersom behandlingen pågår i många år så är det något de flesta av oss försöker lära oss att leva med. Detta och mycket annat kommer föreläsningen den 16 oktober att handla om. Vi ser fram emot att få lyssna på våra onkologer Carina Bayer och Ulrik Narbe från Region Kronoberg som dessutom kommer att berätta om aktuella och nya behandlingsmetoder inom bröstcancer vården. Passa på att ställa frågor när vi har expertisen på plats!

Och har du som läsare tips på hur du hanterar eller lyckas minska effekten av biverkningarna så får du gärna dela med dig till oss.



FAKTARUTA

TAMOXIFEN

Behandling med tamoxifen har tidigare beskrivits som ett antiöstrogen. Numera säger man att det är ett signalhämmande läkemedel med fördelen att det fungerar både före och efter klimakteriet.

Tamoxifen blockerar östrogenreceptorerna i cellkärnan så att östrogenet inte kan binda till den och hindrar på det sättet östrogenet från att stimulera cancercellernas tillväxt. Behandlingen förhindrar återfall och brukar pågå i fem till tio år beroende på vilken bröstcancerform som behandlas.

AROMATASHÄMMARE

Aromatashämmare är en behandling som ges efter klimakteriet när äggstockarna har slutat producera östrogen. Aromatas är ett naturligt enzym som behövs för att bilda den låga dos av östrogen som en kvinna har efter klimakteriet. Aromatashämmare hindrar aromatas från att bildas och på det sättet hindras bildningen av östrogen. För en del patientgrupper är behandling med aromatashämmare ett alternativ till tamoxifen.

(Källa: Bröstcancerförbundet)

Adventsfest 30/11

Adventsfest med mat och underhållning - den 30 november kl 18.30

Vi är i vår lokal på Högsbyvägen 3B, Växjö (ligger vid Alwex kontor i Räppe)

Vi bjuder in till en härlig kväll i novembermörkret men en buffe från

Svenssons Gårdscafe i Lammhult. Det ingår vatten/cider. De som vill kan köpa ett glas vin för 50 kr.

Under kvällen bli det underhållning, det bli sång, musik och skoj med Carina Engman och Hanz

Henriksson från Hovmantorpsrevyn. Det kommer bli en kväll då vi ska skratta och ha kul tillsammans.

Pris för medlemmar 200 kr

Pris för de som inte är medlemmar 300 kr

Anmälan genom att skicka ett mail till kronoberg@brostcancerforbundet.se

Avgiften skickas via bankgiro: 5778-0017 eller swish 123 082 66 36

Anmälan senast

Är det problem med att maila anmälan så ring till Kicki 070-2590034



Platt är också en form – om föreningen Plattnormen

Varje år får 9000 kvinnor bröstcancer och vården har hittills agerat så att alla dessa kvinnor så långt som möjligt ska få behålla sina bröst. Måste ett eller båda brösten opereras bort ska kvinnan få rekonstruera sina bröst. Enligt vården mår nämligen inte kvinnor bra utan bröst.

Det vården glömmar är att alla dessa 9000 kvinnor är olika personer. För en del är det jätteviktigt med bröst och de ska naturligtvis ha rätt till rekonstruktion, men för vissa kvinnor är det mer viktigt att få ta bort sitt bröst helt och kanske också ta bort det andra bröstet och bli helt platt. Att normen i vården är bröst blev personerna som grundade föreningen Plattnormen varse när de fick cancer. Ingen av dem ville göra en rekonstruktion men läkarna ville inte lyssna på vad de sa. De bemöttes istället med argument som t.ex. att de skulle bli fruktansvärt fula utan bröst och i mitt fall, att jag, om jag satte in en protes och därtill lyfte mitt friska bröst, skulle se ut som en riktig kvinna eftersom mina bröst, före cancer, varit så små. Plötsligt där mitt i cancern fick jag ta en diskussion med läkaren om att bröst inte är nödvändigt i mitt fall för att jag ska vara en kvinna.

I ilskan över vårdens bemötande fann dessa personer varandra och förenades i kampen om att få vården att lyssna på vad varje bröstcancerpatient vill, inte utgå från att alla som får bröstcancer är en genomsnittsperson som mår bäst med bröst. Det är ett faktum att vården i dag utgår från över 50 år gammal forskning som påstår att kvinnor utan bröst får psykosociala problem och svårt med sin sexualitet. Det stämmer inte. Dessutom premieras vårdinrättningar i dag utefter antal rekonstruktioner som de gör, inte utifrån att varje kvinna ska erbjudas den åtgärd som hon vill ha.



Plattnormen driver tre frågor. Den första handlar om platt stängning, att en kvinna som väljer platt ska få ett slätt och snyggt resultat och inte bara stympas och lämnas knölig och med överskottshud. En kirurg som opererar bort ett bröst ska med vara lika mån om att skapa ett snyggt slutresultat som när hen gör ett nytt bröst. Den andra frågan handlar om att bröstcancerpatienter som opererat bort sitt ena bröst och som önskar symmetri ska kunna välja att uppnå det, inte bara genom att göra en rekonstruktion som i dag, utan också genom att ta bort det andra, friska bröstet och bli helt platt. I dag vägras de flesta en sådan operation med motiveringen att man inte skär i frisk vävnad. Däremot drar sig kirurgerna inte får att skära sönder magen eller en ryggmuskel för att med kroppsegen vävnad skapa ett nytt bröst, så det argumentet håller inte. För det tredje jobbar föreningen med att normalisera bilden av en platt bröstorg efter mastektomi, genom att visa så många bilder som möjligt, visa oss på stranden, i omklädningsrum och genom att hjälpa och stötta andra i att en platt bröstorg är giltigt och vackert och inget som behöver gömmas.

Plattnormen har i dag mer än 600 medlemmar i sin slutna Facebookgrupp som samlar kvinnor som är eller vill leva med ett eller utan bröst. Föreningen driver också ett Instagramkonto @plattnormen som visar bilder av personer som valt att leva utan bröst. Sedan föreningen bildades i augusti 2020, har det ändå hänt en del. Fler och fler personer får gehör för sin önskan om att få en platt stängning istället för en rekonstruktion, men föreningen kommer inte att sluta arbeta förrän vården lyssnar på alla bröstcancerpatienter. Det som ska premieras i vården är att varje person som får bröstcancer ska få det resultat den vill, vare sig det är ett nytt bröst eller inga bröst och att normen om att vara platt, plattnormen, ska vara lika accepterad som att ha två bröst. För Plattnormens medlemmar vittnar alla om att den forskning som vården i dag baseras på är felaktig. Vi kan känna oss snygga och må lika bra som alla andra, fast vi inte har två bröst. Det viktiga är att man lyssnar på vad vi vill.

Du som har funderingar på att bli platt eller som i dag lever utan två bröst är varmt välkommen att gå med vår Facebookgrupp och föreningen Plattnormen ([plattnormen.se](https://www.plattnormen.se)).

Samtalsgrupp, Spridd cancer

Samtalsgruppen Spridd cancer initierades av stödpersonansvariga Evelyn Håkansson och Lena J Rosenberg i slutet på 2022. Samtalsgrupp avses att vara ett komplement till stödpersonverksamheten, där varje medlem kan välja en kontakt med en egen stödperson.

Vi utgick med en intresseförfrågan om en stöd- samtalsgrupp för dem som lever med spridd bröstcancer till alla medlemmarna (vi inte vet vilka diagnoser medlemmarna har) och fick god respons av ett mindre antal.

Starten blev i adventstid och vi har under våren fortsatt med träffar cirka en gång i månaden, totalt 6 träffar, och fortsätter till hösten.

Syftet med gruppen är att enkelt samlas och fika, samtala om aktuella teman och känslor, dela erfarenheter och behov med andra i motsvarande situation.

De teman vi har haft uppe har handlat om behovet att samtala med varandra, och/eller experter inom kuratorsverksamhet, cancerbehandling, hjärntrötthet, kost och träning, präst eller diakon, psykolog med ra. Vidare annat som kan vara aktuellt i nyhetsflödet från Bröstcancerföreningen och media, t ex gällande bemötande i vården, information etc.

Medlemmarna i gruppen, som varierat mellan 4 - 7 personer / gång förutom stödpersonerna, har gett tydligt uttryck för att det viktigaste ändå är att otvunget samtala, lyssna på varandra och dela erfarenheter och att vi har hittat en fin och lätt ton och t o m skratta ibland, viktigt!

Vi utvärderar och funderar på om liknande samtalsgrupper kan / bör införas, och i så fall inom vilka områden.

Regler i Region Kronoberg för hårsättning

Hårsättning samt utprovning och inklippning ersätts av landstinget till en årskostnad av 3 000 kr eller 6 000 kr exklusive mervärdesskatt. Läkaren ska i förskrivningen ange bidragets storlek med hänsyn tagen till om behovet av hårsättningen är permanent (6 000 kr) eller temporärt (3 000 kr).

Förbrukningsmaterial av typ schampo, balsam, häfta, mastix etc bekostas av brukaren själv.

Bidrag utgår ej till lösögonfransar, tatuering av ögonbryn och eyeliner. Detta bekostar brukaren själv.

I södra sjukvårdsområdet gäller följande:

Region Skåne: 6000 kr /år får användas till hårsättning eller tatuering av ögonbryn/eyeliner

Region Halland: 7000 kr/år till hårsättning samt 1400 kr/år till ögonbryn/ögonfransar

Region Blekinge: 4500 kr /år för hårsättning

Anna Bondes Fond

Vem var Anna Bonde ? Det fick vi veta i samband med dragningen på Kommunhuset. Fredrik Bonde byggde Teleborgs slott som en morgongåva till sin unga hustru Anna Koskull. De flyttade in på slottet år 1900 och det blev ett uttryck bland Växjöborna – vad gör inte en Bonde för sin Koskull. Anna Bondes Fond är en stiftelse efter den kvinna som fick Teleborgs slott som morgongåva, Anna Bonde.

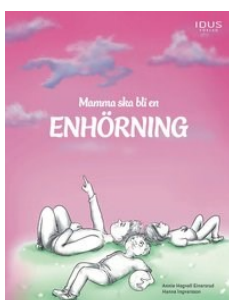
Vi fick nominera fyra medlemmar som är skrivna i Växjö Kommun . Dragningen skedde på Kommunhuset den 20 april. Det hade kommit in 26 nomineringar och det blev 10 personer som fick 1880 kr var. Ingen av våra nomineringar drogs i lottdragningen. Vi får hoppas på bättre tur nästa gång.

Sirenes Rehabfond

Avsikten med rehabiliteringsbidraget är att ekonomiskt stödja bröstcancerbehandlade medlemmar i föreningen till inköp eller rekreation samt att utdela stipendier.

Ansökningsblankett finns på hemsidan.

Boktips



Annie Hagvall Einarsrud Mamma ska bli en enhörning

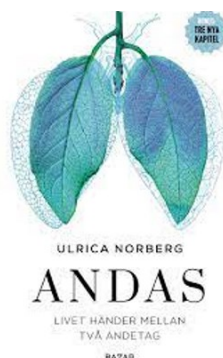
Elis ska bli uppfinnare när han blir stor. Då tänker han uppfinna en maskin som sparar dofter. Han vill spara mammadoften i en kudde, eller parfymflaska. Elis vet att forskare är en sorts uppfinnare och att de kan skapa nya mediciner och maskiner som dödar cancer. Ungefär som superhjältar!

Mamma ska bli en enhörning är en hoppfull barnbok om hur det kan vara att leva med en förälder som har en allvarlig sjukdom.



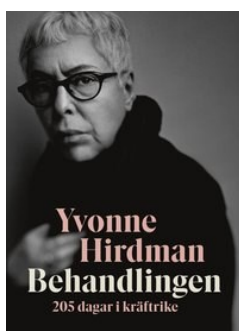
En ensam plats - Kristina Sandberg

Kristina Sandbergs självbiografiska skildring av denna tid är en djupt gripande och inträngande text. Den blickar också tillbaka på uppväxten i 1970-talets Sundsvall. På trådarna bakåt i släkten och allt som går förlorat när hon tillsammans med sin syster måste sälja faderns föräldrahem. Men framför allt handlar det om hur cancersjukdomen placerar henne på en mycket ensam plats. Där andras bemötande och tystnader drabbar, där orden inte når fram.



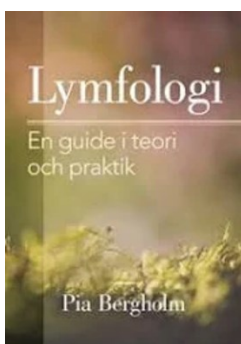
Andas - Ulrica Norberg

ANDNINGEN ÄR EN SUPERKRAFT och du kan träna upp din andningsförmåga till att bli din främsta tillgång. Stärkt immunförsvar, ökad mental balans, bättre sömn, ökad lyckokänsla och förbättrad cirkulation är positiva effekter som kan komma ur en regelbunden andningsträning. Ulrica Norberg beskriver andningens enorma potential, varför andningsträning är mer populärt än någonsin och vad vi har lärt oss om andningen de senaste åren. Ulrica berättar också om sin egen andningsresa och om en svår period i livet när hennes svårt sjuka man väntade på att få



Behandlingen - Yvonne Hirdman

Behandlingen är en öppen hjärtig, yvig och temperamentsfylld rapport om hennes egen vistelse i "kräftriket". Men varför inte just jag när så många andra också drabbas? Det är mantrat som Yvonne Hirdman försöker besvärja ödet med, under den tillsynes ändlösa behandlingen mot bröstcancer operation, cellgifter, strålning. Via dagboksanteckningar får vi följa henne på resorna till och från sjukhuset, framgångarna, bakslagen, känslorna inför den kropp som tas ifrån henne. Med sedvanlig Hirdmanska skärpa skriver hon också om det som pågår utanför och som hon ältar inom sig: feminismens nya vägar, historielösheten som får samhällsdebatten att skeva, om efteråt och åldrandet.



Lymfologi - Pia Bergholm

En guide i teori och praktik är i första hand avsedd för information och undervisning för vårdpersonal. Boken kan med fördel användas som information till alla nyfikna och till lymfödemiker och deras anhöriga. Författare är fysioterapeut och medicinsk lymfterapeut Pia Bergholm. Pia Bergholm har över 25 års erfarenhet av att jobba med lymfödempatienter på både grupp- och individnivå. I mer än 18 år har hon utbildat vårdpersonal i sina föreläsningar om lymfödem, behandling, bandagering, kompression och träning.

Aktiviteter i Ljungby hösten 2023

Cafeträffar i Ljungby, Lilla Hembageriet, 16-18

Onsdagen 20/9, kontaktperson Dorel Svensson
072 322 51 14

Onsdagen 25/10, kontaktperson Gerd Jung
073-826 14 64,

Onsdagen 29/11, kontaktperson Anita Svensson
070-982 78 13

Köp det Du vill ha och betala själv, ingen föränmälan,

Om Du har några frågor eller tips på ämnen som vi ska ta upp på cafeträffarna så kontakta Dorel, Gerd eller Anita.

Vattengymnastik, Lasarettet Ljungby med start 26 sept kl. 18.00

Ledare Eva Tvede, 073-092 41 76, anmälan till Eva senast 12 sept. Betalning via Swish 123 082 66 36 , eller bankgiro 5778-0017

Pris: 10 ggr kostar 430 kr

Modevisning på Åsikten Torsdagen den 28 september kl 18.00

Vi har en härlig modevisning med allt snyggt som kommer, det blir höstens nyheter vad gäller kläder, skor, och väskor. Det är bara att sitta ner och njuta. Butiker som medverkar är Feminett, Carpe Diem, Eurosko, Modebutiken, Kappahl och Lindex. Rabattkort/entrebiljett delas ut och kan både ge en vinst under kvällen och Du kan handla med det till ett förmånligt pris .Bröstcancerföreningen säljer lotter och dragning av vinsterna som butikerna skänkt sker efter modevisningen.

Pris: 60 kr och då ingår det kaffe och fralla

Anmälan sker till Eva Tvede 073-092 41 76 senast 22 sept.

Betalning via swish 123 082 66 36, eller bankgiro 5778-0017 , skriv ditt namn och Mode Ljungby i meddelandet.

Informationsbord på Lasarettet Ljungby under oktober

Kom och köp ett rosa band eller något annat ur vårt rosa-oktober-sortiment eller kom för att prata en stund och få veta mer om oss och om bröstcancer. Måndagar och tisdagar mellan 9-12 under hela oktober med start 2 oktober, Välkomna att besöka oss.

Adventsmys på Åsikten med B&M Idé och Trädgård torsdagen 16 november kl 18.00

Bodil Landén kommer att ge oss tips och idéer med planteringar, kransar och ljusarrangemang.

Bodil berättar om återbruk, vad kan plockas i trädgården/naturen för att skapa en naturlig och stämningfull jul.

Det kommer att finnas lite blommor, kransmaterial och en del adventsplanteringar att köpa.

Bröstcancerföreningen säljer lotter och dragning av vinster blir efter Bodils visning.

Anmälan till Eva Tvede 073 092 41 76 senast 6/11

Betalning via swish 123 082 66 36 eller

Bankgiro 5778 - 0017

Skriv namn och adventsmys i Ljungby i meddelandet

Pris 60 kr och då ingår det adventsfika

Sminkväska

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



Aktiviteter i Växjö

Sminkkurs

För Dig som drabbats av håravfall pga cytostatikabehandling, max 8 deltagare
Datum: Tisdag 5 september, Torsdag 26 oktober
Tisdag 5 december. Alla datum 11.00-12.30
Plats Athena Centrallasarettet,
Sponsras av Cancerstiftelsen i Kronoberg

Informationsbord Lasarettet Växjö

Informationsbord kommer att finnas i Centralhallen, varje tisdag 9.30-13.30 med start 22/8

Vattengymnastik Växjö

Tid, Tisdagar 17.00-18.00 med start 5/9, 14 ggr
Rehabassängen Sigfrid
Max 20 deltagare
JF Liedholms väg 12, Växjö
Anmälan: kronberg@brostcancerforbundet.se
Anmälan senast 28/8
Pris: 560 kr + medlemskap i Korpen
Avgiften skickas via bankgiro: 5778-0017 eller swish,:123 082 66 36

Våra pärlor

Vi träffas i Senus lokal på Norrgatan 15 och tillverkar armband
Datum: Onsdag 23/8, 6/9 och 20/9 kl.13.30 - 16.30

Cafeträffar på Skåres Växjö

Varannan måndag, mellan kl 14-16

Datum: 4/9, 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11
Både för medlemmar och för Dig som vill veta mer om oss i Bröstcancerföreningen. Vi försöker dela med oss av erfarenhet och så pratar vi och fikar. Att träffas och prata en stund kan vara värdefullt när livet är eller har varit fyllt av tankar kring en cancerdiagnos.
Köp vad Du vill och betala själv, ingen föranmälan.

Föreläsning - Aktuella behandlingsmetoder

Måndagen den 16 oktober kl 18.00
Lokal inte klar ännu, kan bli lasarettet eller Dockan.
Nya medicinska onkologiska behandlingar har de senaste åren blivit tillgängliga. Vi sammanfattar både vad som är nytt och det som funnits med sedan länge. Ett exempel på en etablerad behandlingsmetod är flerårig hormonell behandling med t ex Letrozol eller Tamoxifen. Hur fungerar den, varför är den viktig och hur kan man hantera biverkningarna
Föreläsare: Carina Bayer och Ulrik Narbe från onkologen Region Kronoberg
Det kommer bli tid för frågor och vi avslutar kvällen med lite fika. Ingen kostnad.
Anmälan via mail senast 9 oktober till kronberg@brostcancerforbundet.se

Rosa oktober- vi kommer att finnas på lite olika platser under rosa oktober, kom och besök oss och köp ett rosa band eller något annat ur vårt sortiment

Växjö: Lasarettet Växjö, tisdagar mellan 9.30-13.30

Växjö: Storgatan/Klostergatan lördagar: 7,14,21 och 28 oktober 10.30 - 14.00

Växjö: Växjö Lakers hemmamatcher 7/10, 14/10, 19/10, 24/10 och 26/10

Ljungby: Lasarettet i Ljungby mån-tis hela oktober mellan 9-12

Alvesta: 2 tillfällen utanför ICA

Tingsryd: Höstfest i Tingsryd lördagen 7 oktober utanför Härlins/Scorett

Lessebo: utanför Coop lördagen den 14 oktober mellan 10-14

Adventsfest 30/11

Adventsfest med mat och underhållning - den 30 november kl 18.30.
Vi är i vår lokal på Högsbyvägen 3B, Växjö (ligger vid Alwex kontor i Räfte)
Vi bjuder in till en härlig kväll i novembermörkret men en buffe från Svenssons Gårdscafe i Lammhult. Det ingår vatten/cider. De som vill kan köpa ett glas vin för 50 kr.
Under kvällen bli det underhållning, det bli sång, musik och skoj med Carina Engman och Hanz Henriksson från Hovmantorpsrevyn. Det kommer bli en kväll då vi ska skratta och ha kul tillsammans.
Pris för medlemmar 200 kr
Övriga 300 kr
Anmälan genom att skicka ett mail till kronberg@brostcancerforbundet.se
Avgiften skickas via bankgiro: 5778-0017 eller swish,:123 082 66 36
Anmälan senast 6 november.

Är det problem med att maila anmälan så ring till Kicki 070-2590034

Friskis och Svettis/Region Kronoberg

Startar upp sin grupp – gympa för Dig med kronisk sjukdom torsdagen den 31/8 kl 15.00
Mer info kontakta Clara Söderberg
clara@jonkoping.friskissvettis.se