

VIKTORIABLADET



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG

Bröstcancerföreningen Kronoberg
Högsbyvägen 3B
35274 VÄXJÖ

Hemsida: kronoberg.brostdancerforbundet.se/
E-post: kronoberg@brostdancerforbundet.se
Bankgiro: 5778-0017 Swish 123 082 66 36



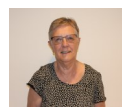
Styrelsen



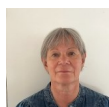
Kicki Fohlin
Ordförande
Mobil: 070-259 00 34
E-post: mh.fohlin@gmail.com



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



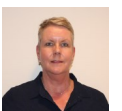
Margareta Lessmark
Kassör
Mobil: 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com



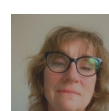
Evelyn Håkansson
Stödpersonansvarig, vice sekreterare
Mobil: 072-184 56 98
E-post: evehak@hotmail.com



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

Nu sitter jag här och tänker tillbaka på 2023. Vår förening har haft full fart framåt och försökt vara aktiva både runt om i länet och via sociala medier för att sprida kunskap om brösthälsa och vår förening. Vi har fått 48 nya medlemmar under året och det känns fantastiskt. Det betyder att vårt arbete ger resultat och nya medlemmar hittar oss och vill vara med. Det ger kraft och styrka till både oss som arbetar i föreningen men det ger oss också kraft att vara med och påverka hur vården bedrivs, vi är en stark patientförening som har 417 medlemmar. Vi är Sveriges sjätte största bröstcancerförening, det är helt fantastiskt. Tack till Er alla, tillsammans blir vi starkare.

Ett stort TACK till alla som varit rosa medhjälpare under rosa oktober som ställt upp i vått och torrt för att hjälpa oss att bemanna alla aktiviteter, ibland med väldigt kort varsel. Ni är fantastiska. Vi har haft ett fantastiskt gäng i Ljungby som har haft information och försäljning på Lasaretten i Ljungby under två dagar i veckan under hela oktober. Tack för att Ni sköter ruljangsen så fint i Ljungby under hela året och i synnerhet i oktober då det är full fart.

Vi finns med i cancervården från ax till limpa om man kan säga det om cancervård? Genom medverkan i RCC, kan vi framföra patientperspektivet när RCC tar fram kunskaps

Stöd för de som arbetar i cancervården tex nationella vårdprogram. Vi möter de som ansvarar för cancervården i

vår region i Styrgrupp cancer och även där kan vi lyfta frågor som är viktiga för oss patienter. Vi har ett bra samarbete med Mammografen, Bröst-

mottagningen, Onkologen och Strålningen och vår cancersamordnare Tina Eriksson. Ett tack till alla för ett bra samarbete, det känns tryggt att vi lätt kan ringa Er eller Ni ringer oss i någon fråga som uppkommit. I dagsläget finns ett orosmoln och det är att många av de som ingår i Cancerrehabiliteringsteamet har slutat sina anställningar och det har varit svårt att nyrekrytera. Det är av största vikt att cancerrehabiliteringen fungerar under hela behandlingstiden men även innan och efter behandlingen är avslutad. Vi kommer fortsätta att trycka på i detta ärende.

Jag och hela styrelsen vill tacka för ett gångna året och ser fram mot att få möta Er på de olika aktiviteterna som vi kommer att erbjuda under 2024.

Kram Kicki



Kallelse till årsmöte för Bröstcancerföreningen Kronoberg

Datum	Tisdagen den 12 mars 2024 kl. 18.00
Plats	Pensionärernas Hus, Bergövägen 1, Växjö (Kungsgatan/Mörnes väg)
Program	Det kommer först bli årsmöte och så vi avslutar med lättare förtäring
Motion	Motion som ska behandlas på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 31 januari genom mail eller via post
Förslag	Förslag från föreningsstyrelsen att ändra lydelsen i reglerna för Sirenes fond. Förslag att ta bort att gåvor till föreningen ska avsättas till Sirenes Rehabiliteringsfond. <i>Anmärkning: På årsmötet 2023-02-14 godkände årsmötet att en medlemsfond skulle skapas för att förvalta gåvor till föreningen.</i>
Anmälan	Vill Du komma på årsmötet så ring och anmäl Dig till kronoberg@brostcancerforbundet.se eller ring Kicki 070-2590034 senast 4 mars
Handlingar	Styrelsens verksamhetsberättelse, bokslut, förslag till dagordning, motioner med styrelsens yttrande samt eventuella förslag från styrelsen kommer att finnas tillgängliga på årsmötet samt finnas på vår hemsida från den 26 februari.

Välkommen / Styrelsen

Föreläsning den 16 oktober

Den 16 oktober gästades bröstcancerföreningen Kronoberg av läkarna Carina Bayer och Ulrik Narbe från onkologen Region Kronoberg. Rubriken var "Nya medicinska onkologiska behandlingar har de senaste åren blivit tillgängliga. Vi sammanfattar både vad som är nytt och det som funnits med sedan länge". Föreläsningen hölls på Dockan och uppslutningen var fantastisk, det var nära 60 åhörare i publiken. Det visar att ämnet är både angeläget och intressant samt att det berör många av oss. Carina och Ulrik föreläste i ca en timme och sen följde en aktiv frågestund där många medlemmar fick svar på sina frågor. För utförligare reportage se vår Hemsida under Aktuellt. Scanna Qr-koden för att komma till artikeln och medlemmarnas frågor



Adventsfest i Växjö 30 november



Vi hade en rolig kväll i Pensionärernas Hus med många härliga skratt när Carina och Hanz från Hovmanstorpsrevyn underhöll oss. Det blev musik och sång och så kom Carinas härliga figurer på besök. Vi avslutade kvällen med massor av gott på en buffé från Svenssons Gårdscafé i Lammhult och ett lotteri.

Modevisning på Åsikten



I september hade vi höstens modevisning med Feminett, Carpe Diem, Modebutiken, Eurosko, Kappahl och Lindex. Vi satte rekord i antal gäster då det kom 101 gäster till Åsikten.



Det var en modevisning med mer musik och mindre prat i visningen. Vi fick se så mycket fina höstkläder, skor och väskor på de duktiga mannekängerna. Camilla på Carpe Diem presenterade butikerna och efter visningen var slut gjordes en snabb utvärdering av vad gästerna tyckte om det nya upplägget. Svaret blev att det var bättre förr! Det är trevligt när butikerna berättar lite om det vi ser på mannekängerna. Vi tar med oss detta till nästa modevisning till våren.

Adventsmys på Åsikten



Vi hade en mysig kväll på Åsikten då Bodil & Micke från BM Idé & Trädgård kom med allt det fina de skapat inför advent. Vi fick tips och idéer och efter deras visning kunde vi köpa blommor och pynt att ta med hem.



Tjejkväll i Odensjö bygdegård

Sist vi hade Tjejkväll var det 2019 och 2020 började vi planera för vårt 5 års jubileum men tyvärr kom coronan i vägen för oss. Men 2023 i februari bestämde vi oss för Tjejkväll igen! Vi är 4 tjejer som arrangerar denna kväll med hjälp av många andra. Vi visste inte om intresset skulle vara stort efter några års uppehåll men vi sålde slut på 106 biljetter på 3 dygn. Det var rekord för oss att sälja slut så snabbt.

Denna kväll arrangeras i Odensjö bygdegård och hade lokalen varit större så hade vi kunnat sälja betydligt fler biljetter för intresset är väldigt stort här för att samla in pengar till Bröstcancerfonden.

Vi 4 tjejer brukar ha ett öppningsnummer och i år skapade vi bandet BOOBIES girls där en av oss skrev om Lasse Stefanz låt Är det kärlek du behöver till Är det tjejkväll du behöver Mia Berglund ställde upp som konferencier och skänkte



halva sin kostnad till Bröstcancerfonden.

Inför tjejkvällen så skänker olika företag och affärer otroligt fina vinster till vårt lotteri. I år hade vi utökat med att ha 12 lottringar alltså 1200 lotter som såldes slut på 20 min.

Inför denna kväll så har vi sålt lotter till ett cykelotteri även våra egendesignade rosa tygkas-sar där vi har tryckt ordet BOOBS. Tidigare år har vi pärlat armband med ordet BOOBS

Vår kväll började med att Susanne Dieroff Hay berättade om hur man jobbar i Bröstcancerfonden. Det var många som inte visste om att det var skillnad på rosa bandet och bandet ifrån Cancerfonden. Många fick ahaupplevelse av det Susanne berättade.

Kvällen fortsatte med mat och underhållning. Kvällens underhållning är alltid hemlig för att man inte ska komma för att det är viss underhållning utan man ska komma för kvällens syfte.

Vår hemliga underhållning var Jan Sigurd och Anna-Lena Brundin som bjöd på stand up och härlig musik.

Kvällen fortsatte med lottdragning varvat med underhållning. Det var en fantastisk stämning i lokalen som innehöll mycket skratt och glädje.

Kvällens efterrätt var helsponsrad av Caroline Davidsson som bedriver Stenlunden.

Stenlunden är ett café och bageri som använder eko/biodynamiska råvaror för att djur och natur ska må bra. Att hon valde sponsra hela kostnaden för efterrätten var för att hennes pappa gick bort i cancer i början på året

Efter denna kväll så kunde vi skänka 40 100 kr till Bröstcancerfonden och fler tjejer fick mer kunskap om arbetet i Bröstcancerfonden.



Tulagården



Jag heter Jessica Värnild Funk och är 55år.

I mars var jag på mammo-grafi och fick sedan åter-komma och ta fler bilder mm. Två dagar innan Val-borg fick jag beskedet att jag fått bröstcancer. 17/5 opererades jag första gången och sedan ytterli-gare en gång i juni (några dagar innan sonens stu-dent) då hela bröstet fick tas bort. Tumören var större än de först såg...

Allt gick dock bra!

Förra året odlade jag dahlior och snittblommor och sålde några få buketter. Det gav mersmak och i år hade jag förberett för ännu fler blommor. Eftersom jag inte fick lyfta knappt något efter operationerna fick jag snabba på tidigt i maj för att få ner dahliorna i pallkra-garna.

Min man byggde sedan en fin " blomstervagn" som vi ställde i kanten av trädgården vid vägen där jag kunde sälja mina buketter. Jag kom på idén att låta kunderna swisha Bröstcancerförbundet direkt när de köpte mina buketter. Det kändes ju jättebra! Via Facebook och mitt instagramkonto @tulagaden gjorde jag reklam för mina blommor.

Det visade sig vara en rik-tigt bra idé för under som-maren sålde jag buketter för lite drygt 15 000kr!! Samtidigt som det kom in pengar för en god sak hade jag något roligt att pyssla med under min sjukskriv-ning. Dessutom blev det många trevliga möten med bukettköparna.



Tack Jessica på Tulagården

och tack Malin, Johanna, Hanna och Louise i Odensjö för Ert fantastiska engagemang.

Genom Er iderikedom lyfter Ni det viktiga arbetet med att bekämpa bröstcancer på ett sätt som ger så mycket glädje. Tänk att man kan köpa en blomsterbukett eller gå på en helkväll i Odensjö och alla pengarna går till forskning. Det är verkligen en dubbelvinst i ordets rätta bemärkelse.

Tack för att vi får dela Era berättelser till våra läsare. Lycka till Jessica med fortsatt behandling och med Dina blomster-odlingar och till tjejgänget i Odensjö skickar vi med ett kör på ! – det är en tjejkväll vi behöver !

/ BCF Kronoberg

Regionalt cancer centrum, Syd - Patient & Närståenderådet

Patient- och närståenderådet ingår som ett självständigt råd i RCC Syd. Rådet bevakar patient- och närståendeperspektivet i cancervården och det arbete som bedrivs inom RCC Syd. Genom sina samlade erfarenheter ska rådet bidra till cancervårdens utveckling för att möta patienters och närståendes behov på ett bättre sätt under hela vårdprocessen.

PNR skall verka för att tydligt föra fram förbättringar och förändringar som bidrar till bättre förutsättningar för en jämlik och optimal cancervård och rehabilitering för alla, såväl patienter som närstående

I rådet sitter finns representanter från hela södra sjukvårdsdistriktet samt från verksamhetschef Christina Landegren från RCC Syd

Patient och närståenderepresentanter från Region Kronoberg är: Lars Karlsson, Kaj Fransson och Kicki Fohlin.

Vi har haft möten både digitalt och träffats i Lund och Karlskrona under höstterminen. Vi har sällskap med representanter från Region Skåne, Blekinge och Halland. Vi har arbetat intensivt med att bevaka patient och närståendeperspektivet vad gäller cancerrehabilitering, primärvårdens roll, prevention, mötesplatser, informationsöverföring mellan vårdgivare och till patienter tex min vårdplan.

[Ser mer om vårt arbete på cancercentrum.se/syd välj patient och närståenderådet](https://cancercentrum.se/syd/välj-patient-och-narstaenderadet) eller scanna Qr-koden med Din mobil.



Frågor från medlemmar

1. Kan man söka vård någon annanstans om det är orimligt långa köer i vår region?
2. Om man råkar ut för ett dåligt bemötande på Vårdcentralen, vem kan man vända sig till ? Dessa två frågor har vi fått och vi har försökt ge svar på detta,.Gå in på vår hemsida under aktuellt. Här ligger ett sammandrag från föreläsningen med Ulrik och Carina men även frågor från medlemmar. Du kan också scanna koden med Din mobil



Styrgrupp cancer - Region Kronoberg

I Styrgruppen sitter alla verksamhetscheferna från de avdelningar som arbetar med cancerpatienter och SVF-koordinator samt patient & närståenderepresentanter. Mötes leds av sjukhuschef Florence Eddyson Hägg och cancersamordnare Tina Eriksson.

Gruppen träffas vid två tillfällen per termin.

Patient och närståenderepresentanter är Kaj Fransson och Kicki Fohlin

Frågor som behandlas handlar om hur cancervården fungerar i vår region samt nyheter från RCC.

Utfall av SVF för olika cancerdiagnoser

SVF beskriver vilka utredningar och första behandlingar som ska göras inom en viss cancerdiagnos samt vilka tidsgränser som ska eftersträvas från välgrundad misstanke till start av första behandling. SVF är ett nationellt arbetssätt som ska minska onödig väntan och ovisshet för patienten. Det nationella målet är att 80 % av SVF ska vara inom tidsramen.

Vårdcentralerna ska bli utrustade med kamerautrustning för att kunna skicka en bildremiss på en misstänkt hudförändring till hudkliniken. Detta kommer att starta upp i febr 2024.

Utrota livmoderhalscancer, just nu pågår kostnadsfri vaccination av kvinnor födda 1994-1999, det krävs 70 % vaccinationstäckning för att utrota denna cancer.

Kampanjen heter ta sticket mot HPV. I vår region är 42% är vaccinerade enligt RCCs statistik.

OPT, organiserad prostatatestning, regionfullmäktige har beslutat att det ska införas 2025.

Här finns alltså möjlighet för oss, patient & närstående representanter, att föra fram synpunkter.

Vi har ställt frågor om hur man löser bemanningen i cancerrehabteamet då många har slutat sina anställningar.

Vi har gett förslag om att ta fram ett föreläsningsprogram varje termin över det som cancerrehabteamet erbjuder.

Behov av mötesplats för cancerpatienter.

Behovet av cancerrehabilitering innan, under och efter en cancerbehandling.

Hur gör man för att scanna en QR-kod

Rikta kameran i din mobiltelefon mot QR-koden, när Du ser en **gul ram med text** så trycker Du på den gula markeringen, så kommer Du till den sida som vi länkar till.

I QR-koden till höger i den här rutan står det brostcancerforbundet.se i den gula markeringen.



Café-träffar

Caféträffar har under hösten varit på Skåres i Växjö och på Lilla Hembageriet i Ljungby. Det har varit trevliga fikastunder med viktiga samtal. Det är ett enkelt sätt att mötas. Det är ingen föranmälan utan man dyker upp om det passar. Det har varit många nya medlemmar som besökt oss och det känns så bra att vi får möjlighet att lära känna varandra över en kopp kaffe.



Vi står bakom Jasmine 🌸💕



Lakers – vilken härligt rosa oktober Ni fixade åt oss



Växjö Lakers gav oss ett fantastiskt stöd under rosa oktober. Vi fick ha vårt bord på plan 3 varje hemmamatch och fick bra presentation på jumbotronen varje match. Tack!

Under hela oktober fick våra medlemmar gratis biljetter för att bilda en rosa vägg i Vida Arena. Så häftigt. Vi delade ut mer än 60 biljetter till medlemmar för att se på hockey och hjälpa oss med den rosa vägg för att påminna om vårt viktiga arbete med att bekämpa bröstcancer. Tack !

Vi var kvällens matchvärd och Evelyn fick ut på isen och träffa Joel Persson för att ta emot en signerad replica och en poster.

Vi är så stolta. Tack !



lakers

Rosa oktober runt om i länet



Vi har haft ett intensivt program under oktober och vissa event har kommit med väldigt kort varsel. Vi har varit i Alvesta, Lessebo, Tingsryd, Volvo Bråas, Växjö Lakers hemmamatcher, Storgatan i Växjö och på Lasaretten i både Växjö och Ljungby. Vi blev inbjudna till en rosa match i Moheda då det var ett lokalderby mellan Moheda och Alvesta. En härlig tillställning med många besökare. Insamlingen var till förmån för Bröstcancerförbundet.

Vi fick en förfrågan från Folkspel om att medverka på Citygross Växjö då butiken skulle försöka sätta Sverigerekord i antal sålda rosa Sverigelotter. Det var full fart hela oktober och ett stort tack till rosa medhjälpare som hjälpt oss att genomföra alla aktiviteter. Ni är guld värda!



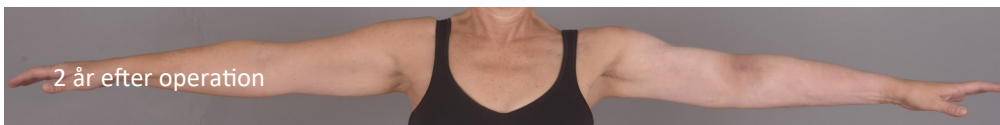
Min resa med lymfödem.

Jag heter Catarina Fransson, är 55 år och bor i Alvesta, ca 2 mil väster om Växjö. Jag är ensamstående och har tre vuxna barn på 28, 24 och 18. Den yngsta bor hemma växelvis hos mig och hans pappa. Har två barnbarn och ett är på väg. Är anställd som kock i äldreomsorgen i kommunen och har jobbat där sedan -92.

Vår dotter föddes i juli 1995, lyckan var total och framtiden kändes ljus och hoppfull. Under början av 1996 kände jag en knöl i vänster armhåla, framförallt när jag tränade. Minns känslan av att något var i vägen när jag pendlade med armarna. Jag misstänkte först mjölkstockning eftersom jag ammade, men det ömmade inte, hade ingen feber och det var heller inte varmt och rött i området. Jag besökte en läkare på vårdcentralen som skrev ut en 10 dagars penicillinur för att behandla eventuell infektion, men den minskade inte i storlek, tvärtom, den ökade från körsbärstomat till plommonstorlek innan jag återkopplade till vårdcentralen några veckor efter avslutad kur. På återbesöket gjordes en punktion i knölen som skickades till patologerna i Växjö. Efter någon vecka hörde läkaren av sig och sa att patologen i Växjö ville träffa mig och göra ytterligare punktioner i armhålan, de proverna visade också att knölen innehöll cancerceller, de var osäkra på vad det var för något så de opererade bort tumören och ett flertal lymfkörtlar i vänster armhåla på kirurgen på Centrallasarett i Växjö den 1/4-1996.

Efter operationen berättade kirurgläkaren att de konstaterade Non-Hodgkins lymfom och att jag skulle få 4 cellgiftsbehandlingar i april - juni på hematologen i Växjö och efter det 20 strålbehandlingar med start i augusti i Lund, då Växjö saknade strålnhet. Minns att vi semestrade i Lomma inför strålningen och att min familj var med. Jag träffade en bra läkare i Lund som förklarade vad jag var opererad för och dess egenskaper. Lymfomet var elakartat men behandlingskänsligt, vilket var positivt ur behandlingssynpunkt.

Min vänstra arm svullnade upp innan den sista cellgiftsbehandlingen och jag minns att jag skickades till röntgen för att utesluta att jag hade en propp i armen. När jag kom ner



till Lund och sommarvärmerna hade anlänt på riktigt så hade jag en rejält svullen arm. De hjälpte mig att få kontakt med en sjukgymnast i Växjö där de gjorde manuellt lymfdränage för att få ner svullnaden. Jag fick också kompressionsstrumpor som skulle användas varje dag. Det var lite så ock så med användandet av strumporna och åren gick.

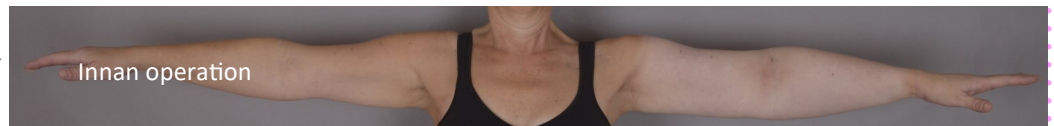
1999 födde jag en son. Jag var rädd att sjukdomen skulle återkomma, men läkarna lugnade mig med att det inte fanns några belägg för att graviditeten 1995 hängde ihop med lymfomet som jag hade 1996.

Födde ytterligare en son 2005. Jag var konstant förkyld och nedsatt, hade ständigt återkommande infektioner.

Min hematologläkare remitterade mig till infektionsmottagningen i Växjö. De gjorde en grundligare undersökning av blodet. Det konstaterades att jag har en primär, vanlig variabel immunbrist med namnet CVID (Common Variabel Immunodeficiency), som kännetecknas av låga nivåer av antikroppar, vilket leder till en ökad infektionskänslighet.

Behandlar mig själv subkutant med en livslång immunglobulinbehandling. Just nu 60 ml/vecka.

2013 drabbades jag av bröstcancer, hormonberoende HER2-negativ cancer, i höger bröst. Samtidigt som jag undersöks grundligt upptäcker de även Hodkings-Lymfom i magen. Först tar de bort en "tårtbit" och senare hela bröstet eftersom de inte hade fått bort tillräckligt stora marginaler runt tumören. Jag behandlades med 6 cellgifts- och 25 strålbehandlingar. Därefter fick jag en målsökande MabThera behandling mot lymfomet. Tröttheten var ett faktum efter alla behandlingar. Jag satte upp små mål för att orka med processen och tre barn varannan vecka, med



undantag för vissa dagar då jag behandlades. Jag har inte fått armlymfödem efter bröstoperationen och utrymningen av lymfkörtlarna i höger armhåla.

När värmeböljan slog till 2018 svullnade min vänstra arm upp ordentligt och jag sökte hjälp hos sjukgymnasten i Växjö igen den sommaren. De har slutat göra manuellt lymfdränage eftersom det inte har någon effekt på volymminskningen och därför förlitar sig helt på bandagering och kompressionsstrumpor. När min sjukgymnast i början av 2020 berättade att det inte gick att få ner svullnaden mer p.g.a. att lymfvätskan, p.g.a. lokal inflammation, stimulerat till nybildning av fett. Jag frågade om det fanns något annat att göra. Hon rekommenderade en professor och kirurg på plastikkirurgiska kliniken vid Skånes universitetssjukhus, SUS, i Malmö. Sjukgymnasten remitterade mig till överläkare Håkan Brorson och hans team i Malmö. Gjorde mitt första besök och mätning av armen i februari 2020 och beslutade kort därefter att göra fettsugningsoperationen som p.g.a. covidsmittan skjutits upp. I oktober var det dags för operation. Jag åkte tåg till Malmö och lades in kvällen innan operationen. Det var lite oroligt innan jag sövdes, men det gick bra. Konstigt att vakna med en strumpa som var blöt av lite blod och lymfvätska. Jag fick hjälp att duscha och ta av det smutsiga bandaget dagen efter ingreppet och även sätta på en ny strumpa. Jag var inlagd en vecka för att de ville se så jag klarade av att byta stumpan och att inget tillstötte.

Några dagar efter jag kom hem blossade utslag och feber upp och det konstaterades att jag var överkänslig mot antibiotikan som jag åt. Vårdcentralen och Brorson kopplades in och hjälpte mig med en annan sorts antibiotika, kortison och klädstillande. Kort därefter blev jag förkyld, hade hosta, feber och svårt att syresätta mig. Jag fick åka ambulans till lasarettet. Blev inlagd och isolerad i två veckor med covid. Har följts upp av infektionsläkaren och har nyligen gjort en röntgen på lungorna och de kan se att förändringarna de såg på lungorna när jag hade covid är borta. Jag kommer att vaccinera mig med vaccin nr 6 i höst. Det rekommenderas till patienter i riskgrupp.

Jag gick på återbesök på plastikkirurgens lymfödemmottagning på SUS i Malmö i två år efter ingreppet. Första halvåret varannan månad, andra halvåret var tredje månad och andra året var sjätte månad då arbetsterapeut och sjukgymnast mätt armen på flera ställen och armens volym enligt Arkimedes princip. Vid undersökningen förde man ner den svullna armen, och sen den friska, i en cylinder som hade en avrinnings slang högst upp och de vägde hur mycket vatten som rann ut (1 kg vatten = 1 liter i volym). Skillnaden mellan armvolymerna visar hur stort ödemet är. Stumporna finns i olika kompressionsklasser som måttbeställs och anpassas efter varje individ. När jag tar på mig en ren strumpa använder jag en dubbel tub som har en glatt yta, drar på strumpan med en gummihandske på den andra som gör att jag lätt kan få grepp i strumpan så den kommer i rätt läge. Sen kan jag lätt dra bort tuben med hjälp av ett dörrhandtag. I början var det svårt men nu går det snabbt, har vant mig och lärt mig hur det ska vara.

Den speciella fettsugningsteknik som används för att avlägsna svullnad och nybildad fettväv vid lymfödem har utvecklats av professor/överläkare Håkan Brorson.

I teamet ingår arbetsterapeut Karin Ohlin och sjukgymnast och lymfterapeut Barbro Svensson. Den är unik för Sverige och patienter från hela landet och flera andra länder vänder sig till teamet vid plastikkirurgiska kliniken, Skånes universitetssjukhus i Malmö. (bild till höger)



Det ska inte göra ont att ha strumpan på. Min arm är mycket smalare idag, jag kan ha vanliga kläder på mig, tidigare kunde jag bara använda stickat och trikå p.g.a. lite tätt kg fett i armen, 1 kg mer än jag hade på högerarmen. Det kan tyckas vara ett litet ödem, men det var tungt att bära på och svårt att klä sig. Idag är ödemarmen t.o.m. lite smalare än min högra friska arm och jag är glad och tacksam för att jag har fått göra ingreppet hos Brorson och hans team på plastikkirurgiska kliniken på SUS i Malmö.

Kravet när man gör de här ingreppen är att ha på sig kompressionsstrumpa 23 timmar av dygnet livet ut. Man ska byta strumpa varje dag för att få en bra kompression. Det låter tufft, men faktum är att när jag duschat och smörjt in mig så vill jag ganska snart ta på mig en ren strumpa igen. Jag känner att armen svullnar och det trycker på när jag är utan den, det känns skönt att ha strumpan på. Det är varmt att ha den på sommaren, men jag duschar och badar med den på så det svalkar och strumpans maskor drar ihop sig ännu lite till och gör att kompressionen blir effektivare.

Sedan våren 2023 gör jag mina återbesök, mätningar av armarna och beställningar av nya strumpor hos sjukgymnasten/lymfterapeuten på Centrallasarettet i Växjö. Det fungerar bra. Volymmätningarna skickas till teamet på SUS i Malmö som för in data i kvalitetsregistret.

Catarina Fransson

FAKTARUTA

Vid operation för bröstcancer eller gynekologisk cancer måste man ofta ta bort lymfkörtlarna i armhålan eller ljumskan för att hindra att cancer sprider sig. Många av dem som gått igenom en sådan operation får så småningom svullnad i armen eller benet på grund av att den lymfa som bildas inte kan transporteras bort på normalt sätt. Fettlagret under huden förtjockas och en kronisk svullnad uppstår - lymfödem. Vanliga besvär är ständig värk, sämre rörlighet och besvärande tyngdkänsla.

Ansamling av lymfa leder till lokal kronisk inflammation som förvärras av upprepade rosfeberattacker. Inflammationen leder till nybildning av fett samtidigt som lymfödem debuterar. Därför är det viktigt med tidig behandling av medicinsk lymfterapeut (fysioterapeut, arbetsterapeut eller sjuksköterska med lymfterapeututbildning). Svullnad i arm och ben som beror på nybildat fett kan inte "bantas" bort utan måste avlägsnas kirurgiskt. Fettet påverkas inte heller av kompression med strumpa. Det finns även medfödda varianter av lymfödem.

Lymfödem skall alltid först behandlas med kombinerad fysikalisk ödembehandling av lymfterapeut. Genom bandagering och kompressionsstrumpa pressar man bort lymfvätskan. När man fått bort vätskan och svullnad ändå finns kvar vet man att kvarvarande svullnad utgörs av fett som kan avlägsnas med en speciell fettsugningsteknik. Armar och ben blir normala. Värk och tyngdkänsla försvinner och rörligheten förbättras efter operationen. Efter operationen fortsätter patienten att använda kompressionsstrumpa kontinuerligt. Det goda resultatet har visat sig hålla i sig även 30 år efter operationen.

Rosfeber - Plötsligt händer det!

När jag som nyopererad efter en axillutrymning fick ett post-op besök av min läkare varnade hon mig för rosfeber. Jag skulle akta mig för småsår på handen och armen på min opererade sida, trädgårdshandskar var ett måste och allmän försiktighet skulle iakttagas i synnerhet om jag skulle klippa taggiga rosor. Nu är det fyra år sen operationen och allt har gått bra fram till i somras, då jag satt på en trädgårdstraktor och klippte gräs i strålende sol. Armen var som vanligt täckt av kompressionsstrumpa och långärmat, men dagen efter kände jag mig plötsligt ruggig, armen hade svullnat upp och jag hade feber. Från vårdcentralen, där rosfeber diagnosticerades, skickades jag till akuten eftersom läkaren bedömde att det inte räckte med att skriva ut antibiotikatabletter.

Väl på akuten följde en massa provtagningar, inläggning och behandling med intravenös antibiotika. Armen hade nu antagit nya dimensioner och kompressionsstrumpan gick inte längre att dra på. Snabbsänkan var skyhögt och likaså temperaturen. Min hand och arm undersöktes men inga synliga sår stod att finna. Där och då i sjukhussängen fick jag tid att tänka efter vad rosfebern kunde bero på. Den enda rimliga förklaringen jag kom på var att jag hade glömt ta på min handstrumpa under gräsklippningen och att handen hade blivit "solsvedd". Det verkade vara startskottet på hela processen. Efter tre injektioner med intravenös antibiotika fick jag åka hem. Då hade infektionen hunnit sprida sig till en fotled som var öm och svullen. Det var skrämmande för jag förstod att det fanns en koppling. Två veckors antibiotikabehandling följde liksom smärtlindrande och antiinflammatorisk behandling innan jag hade återhämtat mig.



Susanne Eliasson



Faktaruta

Rosfeber är en av de vanligast och allvarligaste komplikationerna vid lymfödem.

Symptom: en distinkt avgränsad rodnad på huden som uppstår snabbt och sprider sig fort. Svullnad, värk, feber, sjukdomskänsla, frossa och ev kräkningar.

Orsak: skadad hud (torr och narig eller skadad av skärsår/stick/insektsbett som släppt in bakterier). Orsakas oftast av streptokocker och på grund av det tröga lymfflödet hinner bakterierna föröka sig snabbare än immunförsvaret hinner med att bekämpa dem. Rosfeber kan även orsakas av stafylokocker.

Behandling: Antibiotika så snabbt som möjligt. Oftast räcker det med ett smalspektrigt penicillin i 14 dagar. Vid svåra symtom som frossa, kräkningar och högt CRP-värde (snabbsänka) kan det behövas inläggning på sjukhus och intravenös antibiotika.

Förebyggande: Öka lymfflödet dagligen med egenbehandling, desinficera små sår och insektsbett, smörj in huden med en lotion med lågt pH värde (pH 5,5), undvik hudskador, ha handskar vid trädgårdsarbete om du har lymfödem i en arm, använd myggmedel den varma årstiden.

Rosfeber är ett allvarligt tillstånd som kan bli livshotande utan behandling och det kan ge upphov till blodförgiftning. Om du haft upprepade fall av rosfeber, var noga med att ha antibiotika hemma och ha det med dig på resor.

Källa: Svenska Ödemförbundet

Bröstcancer, bygel BH och lymfödem

Det finns en uppfattning om att bygel BH kan orsaka bröstcancer men det finns ingen evidens för detta utan det saknar vetenskaplig grund. Däremot påverkar en hårt sittande BH, inklusive bygel BH, risken att utveckla lymfödem då en axillutrymning har gjorts eftersom vätska stannar kvar bakom avstängningen och bildar en svullnad. Denna kan sedan övergå i bindväv och fettväv. Bär därför gärna en mjukare BH och gör egenbehandling med självlymfdränage.

Källa: "Lymfan" nr 2 2023.

Har du gjort "Kolla risken". Ett test för dig som vill veta mer om hur hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för cancer.

Gör testet på <https://www.cancerfonden.se/minska-risken>

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. Patientens 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



Bröstcancerförbundet erbjuder rehabilitering. Du ska ha betalat medlemsavgiften för 2023 och 2024 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.

Kostnad: 2500 kr + resa. Veckorna för 2024 ej klara.

Rehabvecka

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

Bräcke Rehabcenter Mösseberg, Falköping. För dig med kurativ bröstcancer.

Kostnad: 2500 kr + resa. Veckorna för 2024 ej klara.

Levavecka

Återhämtning, gemenskap, inspiration och att fylla på energi i både kropp och själ. Allt detta på Masegården i Dalarna. Veckorna för 2024 ej klara.

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 kan göras 2 ggr per år, se cancerrehabfonden.se.

Kostnad: Du betalar resan själv.

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

Rosa Nyheter

Dubbelt så många utrikesfödda uteblir från mammografiscreening

I genomsnitt går åtta av tio kvinnor mellan 40–74 år på mammografi när de kallas. Men i statistiken framkommer stora skillnader, både mellan olika regioner och mellan olika grupper i samhället. Kvinnor med lägre utbildning, lägre inkomst eller är födda utanför Norden uteblir oftare från screening. Studier visar också att socioekonomiskt utsatta grupper och utrikes födda kvinnor har högre dödlighet i bröstcancer.

Enligt myndigheten för Vård- och Omsorgsanalys uteblir fler än var tredje kvinna som är född utanför Norden från sin screening, vilket är dubbelt så många som bland inrikes födda kvinnor.

Födelseland, uteblir från screening: SVERIGE 16%, NORDEN 24%, EUROPA 32%, UTANFÖR EUROPA 31%

Källa: *Bröstcancerrapporten 2023*

AI istället för röntgenläkare i bröstcancervården?

Mammografi har sänkt dödligheten i bröstcancer dramatiskt. Samtidigt missar dagens teknik nästan en tredjedel av fallen och det råder stor brist på röntgenläkare.

Fredrik Strand, forskare vid institutionen för onkologi-patologi, Karolinska Institutet, och röntgenläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset, undersöker om artificiell intelligens, AI, kan komplettera eller rentav ersätta dagens röntgenläkare vid den primära granskningen av mammografibilder från screeningen.

I en nyligen publicerad studie har Fredrik Strands forskargrupp utvärderat tre AI-algoritmer. Där visade sig den bästa algoritmen ha minst lika bra träffsäkerhet som en genomsnittlig röntgenläkare.

Nu ska resultatet följas upp i en klinisk studie vid Capio S:t Görans sjukhus. Under ett år ska den bästa algoritmen få arbeta som en tredje granskare utöver två ordinarie röntgenläkare.

Målet är att se om AI:n bidrar till att hitta fler med bröstcancer och även utvärdera om det är möjligt att ersätta den ena av röntgenläkarna med AI.

<https://ki.se/forskning/ai-istallet-for-rontgenlakare-i-brostcancervarden>



Hur kan alkohol orsaka bröstcancer?

- Alkohol kan höja nivåerna av till exempel hormonerna östrogen och insulin i kroppen. Hormoner kan till exempel reglera tillväxt och delning av celler. Flera sorters bröstcancer är beroende av bland annat östrogen för att växa.
- Alkohol bryts ner till acetaldehyd som orsakar mutationer som skadar cellernas DNA på ett sätt som kan öka risken för cancer.
- Alkohol kan orsaka oxidativ stress vilket även påverkar DNA:s funktion och cellernas reparation.
- Alkohol påverkar cellernas skydd så att andra ämnen som framkallar cancer lättare kan lättare kan tränga in i cellerna.

Källa: *Cancerstiftelsen i Kronobergs län (5 oktober 2023)*

Forskare kan ha avslöjat hur bröstcancer sprids i kroppen

Om cancerceller växer in i blod- eller lymfsystemet kan de sprida sig till helt ny vävnad långt från den ursprungliga tumören.

Detta livshotande fenomen kallas metastasering och är tyvärr inte ovanligt.

Därför är det uppmuntrande att forskare vid Penn State University nu för första gången har avslöjat hur bröstcancerceller lyckas invadera frisk vävnad på andra platser i kroppen.

En upptäckt som skulle kunna förändra förutsättningarna för behandlingen av bröstcancer.

Forskare har identifierat hur ett protein kallat dynein i hög grad styr cancercellernas förflyttning genom kroppens vävnader.

Med hjälp av en modell som imiterar en tumör i bröstet kom forskarna fram till att dynein var nödvändigt för att cellerna skulle kunna spridas till frisk vävnad.

Dynein visade sig helt enkelt vara huvudnyckeln till cancercellernas rörelser.

Det innebär att man potentiellt kan stoppa spridningen av cancer om man kan hitta ett sätt att kontrollera proteinets väg genom kroppen.

"Den här upptäckten innebär ett paradigmskifte på flera sätt. Hittills har dyneins avgörande roll för cancercellernas förmåga att förflytta sig i kroppen varit okänd. Nu ser vi att man effektivt kan stoppa dessa cellers rörlighet och därmed stoppa metastatisk spridning genom att kontrollera dynein", förklarar Erdem Tabdanov, adjunkt i farmakologi vid Penn State och en av huvudförfattarna till studien.

Det kommer att ta ett tag att få fram behandlingsmetoder eftersom inga försök är gjorda ännu på varken djur eller människor.

Källa: *Illustrerad vetenskap*,

Stödpersonverksamheten i BCF Kronoberg

Vårt motto är: *Någon att tala med – Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer.*

Vi erbjuder därför alla bröstcancerdrabbade en stödkontakt, efter behov och önskemål.

Vi anordnar olika medlemsaktiviteter och verkar också som samtalspartners, goda lyssnare för den som behöver någon att tala med utanför vården och de närmaste. Stödpersonen kan också stödja anhöriga och hjälpa till att hitta rätt i kontakt med Regionen m m.

Vi har 11 stödpersoner som är utbildade via Bröstcancerförbundet, och hoppas att under 2024 få utbilda några till. Alla stödpersoner har egen erfarenhet av bröstcancer och behandling, och kan därför förstå och dela erfarenheter och upplevelser.

Vår en-till-en-stödverksamhet har fungerat fint i många år, både genom personliga möten och telefonkontakt.

Vi leder också öppna fikagrupper i Växjö och Ljungby, där alla medlemmar är välkomna att träffas, fika, prata och få information.

Sedan hösten 2022 leder vi också en sammansatt samtalsgrupp, för dem som lever med spridd cancer. 4-7 kvinnor i olika åldrar och faser av behandling träffas varje månad med två handledare. Deltagarna bestämmer själva vad man vill tala om.

Vi kan också bjuda in extern kompetens, för information och rådgivning.

Vi delar erfarenheter, t ex av behandlingar och biverkningar, upplevelser och bemötanden, hjärntrötthet, nära relationer, oro, tröst. Vi delar tips om strategier och hantering, litteraturförslag m m. Vi fikar, delar allvar såväl som skratt och systerskap.

Vi har planer på att under 2024 starta upp fler samtalsgrupper, i Växjö eller i Ljungby. De förslag som kommit är dels en sällskapsgrupp, en fast arena för stöd och prat, dels en samtalsgrupp för yngre. Mötesstruktur, -form, -frekvens och innehåll är fortfarande under planläggning, och kan påverkas av dem som deltar.

Är Du intresserad av en stödpersonskontakt eller att ingå i någon av samtalsgrupperna?

Välkommen att höra av dig till mig!

För stödpersonverksamheten i Bröstcancerföreningen Kronoberg

Evelyn Håkansson tel 0721-845698

Anna Bondes Fond

Växjö Kommun förvaltar en fond som alla medlemmar som bor i Växjö Kommun kan söka. Bidrag till rehabilitering och rekreation står det i stiftelsens anvisningar.

Vi får nominera fyra medlemmar och vi måste skicka in våra nomineringar senast 31 mars.

Vill Du bli nominerad så skicka ett mail till oss så kommer vi att genom lottning dra fyra namn.

Dessa fyra kommer få ett mail för att lämna uppgift om kontonummer och bank.

Förra året hade vi ingen tur med lottdragningen på Kommunhuset men 10 personer från olika föreningar fick 1880 kr var, vilken summa det blir i år vet vi inte. Vill Du bli nominerad så skicka Ditt mail till kronoberg@brostcancerforbundet.se

Sirenes Rehabiliteringsfond

Vår förening fick 2017 en testamentsgåva från en medlem, Sirene Andersson från Växjö. Avsikten med rehabiliteringsbidraget är enligt regelverket att ekonomiskt stödja bröstcanceropererade medlemmar samt att utdela stipendier. Denna fantastiska gåva ger oss möjlighet att dela ut ett bidrag till våra medlemmar, det är så fint att kunna förvalta Sirenes gåva så att hennes minne lever kvar och sprider glädje till våra medlemmar.

Det finns möjlighet att söka ett bidrag

till bh, baddräkt, huvudbonad eller peruk om man är medlem

till rekreation/rehabilitering om man varit medlem i 2 år och ytterligare en gång efter 7 års medlemskap.

Stipendium kan ges till vårdprofession, styrelseledamot eller funktionär i vår förening för utbildning inom bröstcancerområdet.

Utdelning två gånger per år, ansökningningarna ska vara inlämnade senast 1 maj och 1 nov årligen

Se blankett på vår hemsida via qr-koden.

Rikta kameran i din mobiltelefon mot qr-koden nedan, när Du ser en gul ram med texten brostcancerforbundet.se så trycker Du på den gula markeringen, så kommer Du till blanketten.



Vårens Sminkkurser

Här kommer de nya tiderna

2/2 -24 11,00-12.30

10/4-24 11,00-12.30

24/5-24 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.

Anmälan till Carina Olsson

Mail: aolssoncarina@gmail.com

Mobil: 070 829 22 29



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



Föreläsning tisdagen den 16/4 kl.18.30-20 på Dockan. Sal Mio min Mio.



”Mammografin idag och i framtiden”. Nya diagnostiska metoder och framtida möjligheter.

Beata Barta, läkare på mammografin i Växjö föreläser för oss. Hon presenterar avdelningen, berättar om nya diagnostiska metoder med AI, ultraljudets funktion, täta bröst, väntetider på mammografin i regionen, förklarar varför kvinnor över 74 år inte kallas och vad man gör om man vill gå på mammografi ändå mm.

Det kommer att bli tid för frågor och vi avslutar kvällen med frukt och dryck. Ingen kostnad. Anmälan via mail senast 9/4 till kronoberg@brostcancerförbundet.se

Världscancerdagen den 4 februari

Världscancerdagen- spara datumet!

Världscancerdagen infaller varje år den 4 februari!



Syftet med Världscancerdagen är att öka kunskapen om cancerpatienternas och närståendes situation hos allmänhet, profession och beslutsfattare.

Lokal och program är ännu inte klart. Håll utkik på vår webbplats och på din mail för närmare info framöver.

Pärlorna



Mitt namn är Kicki Gjørloff Jönsson och bor på Liedbergsgatan i Växjö. Är medlem sedan hösten 2022 då jag opererades. Jag tycker vi har bra gemenskap i föreningen, det är alltid trevligt att träffas.

Nu är jag ansvarig för pärlarmbanden. Vi kommer att starta upp onsdagen den 7 februari. Vi har planerat in varannan onsdag sammanlagt 6 gånger. Ser fram emot dessa träffar då vi pärlar, pratar, och fikar tillsammans. 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



Rapport från en rehabvecka på Mösseberg



Veckan före jul hade jag turen att delta i en rehabvecka på kurorten Mösseberg i Falköping. Vistelsen finansierades av Cancerrehabfonden, som är en ideell organisation som samlar in pengar för att finansiera rehabprogram till vuxna cancerdrabbade. De anordnar rehabveckor på olika platser i landet och ansökan är öppen en gång per termin. Deltagarna måste vara "färdigbehandlade", dvs inte gå på cellgifter eller strålning, för att få delta i rehabveckan. Mösseberg har gamla anor som kurort och miljön är fantastiskt. Det finns både en hotelldel för privata gäster, en modernare rehabdel och en anrik matsal med en fin sammanhängande jugendinredning från det förra sekelskiftet. Runt kurorten sträcker sig Mössebergsparken som förstås används i rehabverksamheten.

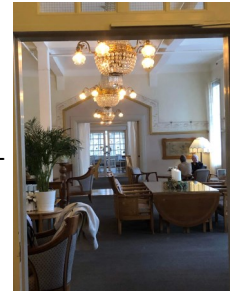
Deltagarna under min rehabvecka var 20 personer från olika delar av landet. Drygt hälften hade en bröstcancerdiagnos. Cancerrehabteamet består av läkare, specialistsjuksköterskor, undersköterskor, fysioterapeuter, lymfaterapeuter, arbetsterapeuter, dietist och psykolog. Ett komplett team med många funktioner och med en "fingertoppkänsla" för att kunna hjälpa oss alla efter behov.

Syftet med veckan är att erbjuda ett "smörgåsbord", en blandning av fysiska och kunskapshöjande aktiviteter, föreläsningar och samtal, allt med fokus på rehabilitering av individen. Vi hade gruppsamtal, föreläsningar om kost och om lymfsystemets funktion, om medveten närvaro och aktivitetsbalans, uteträning och gymträning, dansträning och workshops. Dessutom hade vi tillgång till hotellets 34-gradiga uppvärmda pool och vi fick även besöka hotellets spa-del.

Efter fem dagars vistelse hade vi alla fått nya idéer om kost, träning, och vikten av återhämtning. Det är lätt att skuldbelägga sig själv efter en cancerdiagnos och det finns alltid en rädsla för återfall, men här låg fokus på friskhets-skapande åtgärder och vikten av att skapa en stark kropp och ett balanserat sinne för att vara stark till både kropp och själ om man skulle drabbas igen.

Att medverka på en rehabvecka kan innebära en nystart för många efter avslutad behandling. Det är dessutom väldigt lyxigt att "bara vara" i en bubbla, borta från den vanliga vardagen, bli serverad fantastisk mat på regelbundna tider, få träna med vägledning och få nya insikter. Det rekommenderas varmt till alla. Ta en titt på sidan 13 i tidningen för förslag på rehabmöjligheter och glöm inte att söka.

Susanne Eliasson





Boktips



Lidandets konung - Siddhartha Mukherjee

En elegant utredning, klinisk och personlig på samma gång", skrev juryn när Historien om cancer. Sjukdomarnas herre fick 2011 års Pulitzerpris. Och boken är verkligen magnifik och gripande, fylld av både vetenskap och patos. Den börjar 2004, när författaren och läkaren Siddhartha Mukherjee hade antagits till ett tvåårigt utbildningsprogram för cancerspecialister på ett av USA:s största forskningssjukhus och blev totalt uppslukad av arbetet. Varje kväll gick han igenom dagens händelser, tänkte på patienternas berättelser och vilka beslut han hade fattat. En cancerdiagnos invaderar allt och vänder upp och ned på livet för den som får diagnosen men engagerar också läkaren som utfärdat diagnosen.

BRÖSTCANCER LIV OCH EXISTENS

Tre kvinnor och en forskare skriver
om upplevelser och erfarenheter

Åse Frank, Anna Gran, Eva Rundqvist och Maria Arman



Bröstcancer: liv och existens - Åse Frank, Anna Gran, Eva Rundqvist, Maria Arman

Liv och existens; boken de saknade när de fick sin diagnos! Liv, existens, sårbarhet, lidande och hälsa är fenomen som omedelbart blir aktuella när cancer kommer på tal. Många människor, kvinnor och män får diagnos av cancer under sin livstid. För kvinnor är bröstcancer den vanligaste formen. Behandlingarna idag är många och prognosen oftast god. Att gå igenom en behandling för cancer har dock en existentiell laddning och öppnar livsfrågor som vi vill öppna för. Boken är skriven av tre kvinnor som själva drabbats av bröstcancer. Det här är boken kvinnorna saknade när de fick sina diagnoser .



Ta kommandot över din bröstcancer - Eva Langlet

Den här boken vänder sig till dig som drabbats av bröstcancer. Tyvärr är du inte ensam. Drygt 9000 kvinnor och ett fåtal män får beskedet varje år, och eftersom de flesta hunnit en bit upp i åren har de troligen arbetskamrater, släktingar eller vänner som gått igenom en bröstcancerbehandling. På gott och ont har man fått med sig andras erfarenheter till sin egen stundande behandling. Boken är avsedd att ge en lättfattlig och saklig överblick över de olika faserna i behandlingen, men också finnas till hands när man undrar över något.



Livet med bröstcancer : Personliga erfarenheter och professionella insatser - Ullakarin Nyberg

Den intensiva livskraft jag alltid känt vittrade sönder med oroväckande hastighet, jag tvingades tänka på ett liv där jag inte skulle finnas. Hur ska mina barn klara sig utan mig? Hur blir det för min man? Jag har ju så mycket kvar att uträtta, vem ska göra det om jag är borta? Jag insåg att arbetet med att hjälpa andra att hantera döden är en sak, men nu gällde det mig och det var någonting helt annat."

Aktiviteter i Ljungby våren 2024

Cafeträffar i Ljungby, Lilla Hembageriet,

Onsdag 31/1 kl. 16 - 18

Onsdag 28/2 kl. 16 - 18

Onsdag 27/3 kl. 16 - 18

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

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

10 ggr start 16 januari 2024,

Anmälan till Eva Tvede senast 12 jan

mobil 073-092 41 76

Betala till vår swish eller bg , se längst ner på sidan

Skriv Ditt namn i meddelandet

Pris: 10 ggr kostar 430 kr

Modevisning på Åsikten

Torsdagen den 11 april kl 18.00

Butikerna som medverkar är Lindex, Kappahl, Feminnett och Carpe Diem. BCF kommer sälja lotter och vinster från medverkande butiker

Pris: 60 kr, kaffe och fralla ingår

Anmälan till Eva Tvede 073 092 41 76 senast 5 april

Betala till vårt swish eller bg, se längst ner på sidan.

Anmälan till: kronoberg@brostcancerforbundet.se

Betalning via swish 123 082 66 36,

eller bankgiro 5778-0017

Skriv Ditt namn i meddelandet

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.



Bröstcancerförbundets kongress 25-26 nov

Margareta och jag fick äran att vara ombud för vår förening på Förbundets kongress.

Det var en lärorik helg med många viktiga förslag att ta ställning till. Vi lotsades genom dessa två späckade förhandlingsdagar av Peter Örn, han inledde kongressen med att påminna om dagarna skulle präglas av värme, omtanke och vänlighet.

Vi klarade av att ta beslut i alla ärenden och vår ordförande Susanne Dieroff Hay fick förtroendet att fortsätta som ordförande ytterligare tre år.



Tillsammans med Flora och Eliza från Jönköping



Här har vi träff med kollegor från Östergötland, Kalmar, Örnsköldsvik, Alingsås, och Sjuhärad.



Patrick Ekwall blev utnämnd till hedersmedlem, Susanne överlämnar blommor och utmärkelse.

Aktiviteter i Växjö våren 2023

Friskis och svettis

Terminsstart för VT24 är torsdagen den 11 januari kl 15.00. Startar igång direkt med vårt Cirkelfyspass då, och träffas sen varje torsdag 15.00.

Första gången kan du boka dig via receptionen, 0470-571570.

Kostnad: 700 kr/termin

Frågor: Kontakta Clara Södergren
clara@jonkoping.friskissvettis.s

Informationsbord Lasarettet Växjö

Informationsbord kommer att finnas i Centralhallen, varje tisdag 9.00 - 13.00 med start 16/1.– 11/6

Vattengymnastik Växjö

Tisdagar 17.00-18.00 med start 16/1, 14 ggr

Rehabassängen Sigfrid, ledare Tine.

Max 20 deltagare

JF Liedholms väg 12, Växjö

Anmälan: kronberg@brostcancerförbundet.se

Anmälan senast 10/1.

Pris: 650 kr + medlemskap i Korpen

Cafeträffar på Skåres Växjö

Varannan måndag, mellan kl 14-16

Datum: 22/1, 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 15/4

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 föränmälan.

Sminkkurs

För Dig som drabbats av håravfall pga cytostatikabehandling, max 8 deltagare

Datum och tider:

2/2 -24 11.00-12.30

10/4-24 11.00-12.30

24/5-24 11.00-12.30

Plats Athena Centrallasarettet,

Sponsras av Cancerstiftelsen i Kronoberg

Anmälan till Carina Olsson

mail: aolssoncarina@gmail.com

Mobil: 070 829 22 29

Världscancerdagen 4/2

Syftet med Världscancerdagen är att öka kunskapen om cancerpatienternas och närståendes situation hos allmänhet, profession och beslutsfattare.

Lokal och program är ännu inte klart. Håll utkik på vår webbplats och på din mail för närmare info framöver.

Våra pärlor

Vi träffas i Senus lokal på Norrgatan 15 och tillverkar armband

Datum: Onsdag 7/2, 21/2, 6/3, 20/3, 3/4 och 17/4 kl.13.30 - 16.30

Vinprovning 29/2 "Save the date"

Plats: Pensionärernas hus

Mer info kommer på hemsidan och via mail.

Årsmöte 12/3 i pensionärernas hus kl. 18.00

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Efteråt bjuder vi på en lättare förtäring.

Anmäl ev allergi.

Anmälan senast 4 mars till vår mail eller ring Kicki.

Föreläsning tisdagen den 16/4 kl.18.30-20

"Mammografin idag och i framtiden".

Nya diagnostiska metoder och framtida möjligheter.

Beata Barta, läkare på mammografin i Växjö

föreläser för oss.

Anmälan via mail senast 9/4

Lokal: Dockan. Sal Mio min Mio.

Västra Esplanaden 9. Växjö

Våruset 14/5

Vi kommer att finnas där med vårt bord.

Mer info kommer i olika kanaler i vår regi eller på varuset.se

Anmälan till:kronberg@brostcancerförbundet.se
Betaling via swish 123 082 66 36,
eller bankgiro 5778-0017
Skriv Ditt namn i meddelandet