

VIKTORIABLADET



**BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG**

Bröstcancerföreningen Kronoberg

Högsbyvägen 3B

352 74 Växjö

Hemsida: kronoberg.brostcancerforbundet.se

E-post: kronoberg@brostcancerforbundet.se

Bankgiro: 5778-0017

Swish: 123 082 66 36



Bröstcancerföreningen Kronoberg



BCF Kronoberg

Stöd oss
Bli medlem





Styrelsen



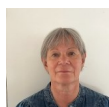
Kicki Fohlin
Ordförande
Mobil: 070-259 00 34
E-post: mh.fohlin@gmail.com



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



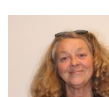
Kicki Gjörlöff Jönsson
Vice sekreterare
Mobil: 076-109 79 89
E-post: gjorloff.jonsson@hotmail.com



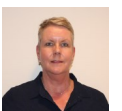
Margareta Lessmark
Kassör
Mobil: 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com



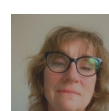
Evelyn Håkansson
Stödpersonansvarig
Mobil: 072-184 56 98
E-post: evehak@hotmail.com



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 är 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:

IZEDINA PIRIJA, VÄXJÖ, född -57
Tel 070-496 46 81
E-post: izedina_pirija@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 har vi summerat 2024 och det har varit ett fantastiskt år för vår förening, vi har fått 52 nya medlemmar och är fortfarande den 6:e största bröstcancerföreningen i Sverige. Under oktober var vi ute på närmare 50 olika aktiviteter runt om i länet. Det var så många intresserade av våra föreläsningar i september att vi fick sätta lapp på luckan, det var tråkigt men ett gott betyg på att det vi arrangerade var efterfrågat.

Det har varit full fart i Ljungby med många aktiviteter som har varit mycket uppskattade. Vi fick mycket uppmärksamhet när vi satte en reflexkjol på Christina Nilsson statyn, det blev ett stort reportage i Smålänningen och bilden kom med i Bingolottos sändning. Det känns bra att vår installation för att påminna om den livsviktiga brösthälsan gav resultat, vi fick uppmärksamhet i både tidning & tv!

Vi har haft en oro att vi skulle bli bortglömda när vi inte fick stå kvar på Lasarettet i Växjö.

Det var en träffpunkt där vi kunde möta

bröstcancerdrabbade, närstående och sjukhusets personal.



Vi saknar detta kontaktnät och vi saknar våra tisdagar på sjukhuset, det känns meningsfullt att möta alla människor och deras frågor och funderingar.

Innan sommaren så skickade onkologkliniken in en skrivelse till kommunikationsavdelningen och gav oss sitt stöd och det kändes fantastiskt att få deras uppskattning för vårt arbete.

Nu vill vi tacka alla medlemmar, stödpersoner och alla medhjälpare vi haft under denna termin för ett fantastiskt arbete och stöd. Tack till alla privatpersoner, företag och föreningar som köpt våra produkter och skänkt gåvor till oss eller som bjudit in oss till sina aktiviteter.

Tillsammans bekämpar vi bröstcancer.

Styrelsen / Kicki Fohlin

Kallelse till årsmöte för Bröstcancerföreningen Kronoberg

Datum: Tisdagen den 19 mars 2025 kl. 18.00

Plats: Sal Viktoria i IOGT-huset, Vattentorget 1 Växjö

Program: Det kommer först bli årsmöte och så vi avslutar med räksmörgås och kaka. Hör av dig vid allergier.

Motion: Motion som ska behandlas på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 31 januari genom mail eller via post

Anmälan: Vill Du komma på årsmötet så anmäl Dig till kronoberg@brostcancerforbundet.se eller ring Kicki 070-2590034 senast 11 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 febr.

Välkommen / Styrelsen

Föreläsning med Lena Hallengren

I början av september gästades BCF Kronoberg av Lena Hallengren (fd socialminister 2019-2022).

Föreläsningen hölls i Domkyrkocentrum i Växjö och den var mycket välbesökt, trots att framförhållningen var kort.

Lena berättade om hur hon kände en knöl i bröstet i slutet av 2020, fick diagnosen bröstcancer och startade sin behandling mitt under pandemin.

Hur märkligt det kändes att ringa till statsministern (närmsta chefen) och berätta om sin diagnos och hur hon efter operationen valde att fortsätta arbeta trots att hon genomgick behandling med både kemoterapi och strålning. Ett beslut som en del personer ifrågasatte. Därför var hon

också väldigt tydlig med att säga att det var ett individuellt beslut och att hon inte mådde dåligt under sin behandling men att hon har stor förståelse för kvinnor som är sjukskrivna.

På grund av pandemin kunde hon fortsätta jobba på distans från Kalmar och det underlättade förstås. Hon valde också att tidigt gå ut officiellt och berätta om sin bröstcancer. Eftersom hennes bröstcancer-

behandling utspelade sig i offentligheten, där hon var med på presskonferens om pandemin, var hon medveten om att hon skulle kunna få reaktioner på sitt utseende, peruk, utväxt och hon funderade på om det skulle synas på henne att hon var sjuk.

I början av 2024 gick hon igenom en sen rekonstruktion av det vänstra bröstet som hade tagits bort. Konvalescensen efter den tyckte hon var mycket värre än själva bröstcanceroperationen, men hon var ändå

nöjd att ha genomfört det. Från publiken kom diverse frågor bland annat den om varför kvinnor inte kallas till mammografi efter 74 års ålder. Lena svarade att hon helt

litar på professionen och att så länge den inte har kunnat visa på några fördelar med mammografi efter 74 så känner hon sig trygg med det beskedet. Hon var också noga med att lyfta svensk bröstcancersjukvård som hon menar håller mycket hög klass.

Hon var också noga med att lyfta svensk bröstcancersjukvård som hon menar håller mycket hög klass.



Från publiken kom diverse frågor bland annat den om varför kvinnor inte kallas till mammografi efter 74 års ålder. Lena svarade att hon helt litar på professionen och att så länge den inte har kunnat visa på några fördelar med mammografi efter 74 så känner hon sig trygg med det beskedet. Hon var också noga med att lyfta svensk bröstcancersjukvård som hon menar håller mycket hög klass.



Café-träffar

Caféträffar i Växjö och Ljungby

Under hösten har vi haft caféträffar i Växjö och Ljungby. Det är många som kommer på dessa fikaträffar, det är ett enkelt sätt att träffas och prata en stund. Vi får ofta höra att det betyder mycket att träffa andra som har liknande erfarenheter. Ibland är det samtal om väder och vind och vissa träffar blir det allvarliga samtal. Är man ny medlem är det ett utmärkt sätt att träffa andra medlemmar. Antalet besökare på våra caféträffar varierar. Det känns som att det är en viktig aktivitet i vår förening.

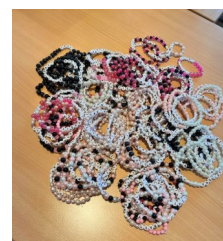


Pärlorna

Under hösten har vi haft åtta träffar på Sensus, Norrgatan 15 i Växjö för oss som pärlar armband, pratar och fikar tillsammans.

Armbanden har vi sen sålt vid våra olika aktiviteter.

Till våren tänker vi utöka de här träffarna med annat hantverk som stickning, virkning eller annat du önskar pyssla med. Det viktigaste är att vi träffas.



Lymfmassage med Victoria Vestman

I mitten av september kom lymfmassören, hälsoterapeuten och tillika ordförande i bröstcancerföreningen i Kalmar till BCF Kronoberg för att föreläsa om lymfhälsa. Lokalen i Räfte var fullsatt och vi fick tacka nej till ett par sena anmälningar. Populärt med andra ord.

Victoria berättade om sin egen resa som bröstcancerpatient 2019. Efter cancerbehandlingen ville hon lära sig mer om hur hon skulle ta hand om sin kropp på bästa sätt och det involverade både kost, träning och glada tankar. Hon började även fundera över hur hon skulle kunna hjälpa andra i samma situation och där föddes idén till CancerRehab Öland.

Ett trögt lymfsystem kännetecknas av viktuppgång, värk, stelhet, svullnad, restless legs (pirr i benen), muskelförlust och trötthet. För att hjälpa lymfsystemet att återhämta sig är det bra att träna och att jobba med stretchövningar och lymfyoga för att få en mjuk kropp. Det är en fördel att vara uppvätskad och att undvika gluten, socker och mjölkprodukter. Paleokost bestående av kött från vilt eller fisk rekommenderas. För att hjälpa lymfsystemet är det viktigt att sluta stressa och fokusera på återhämtning, regelbundna sovtider, aktivitet och rörelse i dagsljus. Andningen spelar också roll. Victoria gick igenom olika typer av hjälpmedel t ex IR-matta, IR-bastu, kompression men rekommenderade också vattengympa i varmvattenbassäng, lymfmassage och egenvårdsmassage helst både morgon och kväll.

Egenvårdsmassagen ska börja på vänster sida där långsamma strykningar utmed armen dras mot nyckelbensgropen och armhålan. Därefter höger sida. Massera även ben och fötter och gör vridningar. Vill du läsa mer om Victoria och hennes verksamhet finns mer info på <http://halsosamtmedvictoria.se/>



Tjejkväll på Grand Samarkand



12 september var det tjejkväll på Grand samarkand och vi var där. Det blev en lyckad kväll med många besökare vid vårt bord. Vi hade chokladhjul och vi pratade om brösthälsa.



Tjejkväll i Ljungby



Den 3 oktober så hade alla butiker i centrum öppna till 20 och det var specialerbjudande i alla butiker. Det var mycket besökare och kvällen avslutades på torget med musik, korv och dragning av vinnare. Det lottades ut presentkort bland alla som handlat i butikerna under kvällen. Kicki och Maria hade ett bord på Carpe Diem Det var en jättetrevlig kväll med så många glada tjejer som besökte oss och handlade av vårt sortiment.



Föreläsning om bröstkirurgi

Den 15 oktober föreläste två av regionens bröstkirurger, Johanna Björkman och Imad Mohammed, för BCF Kronoberg på Dockan i Växjö. Föreläsningen handlade dels om bröstcancers historia och dels om modern bröstcancerkirurgi. Uppslutningen var stor och det var ett mycket intressant tema. Nedan följer ett icke faktagranskat referat av delar av föreläsningen.

Johanna inledde med att berätta att bröstcancer finns dokumenterat redan hos egyptierna för 3500 år sedan. Även Hippokrates, läkekunstens fader, kände till sjukdomen och myntade ordet cancer från det grekiska ordet för kräfta. Han tyckte att utväxten från en modertumör liknade just en kräfta. De första bröstcanceroperationerna utfördes utan bedövning och var fruktansvärt smärtsamma. Sövning med eter började först i mitten av 1800-talet och en amerikansk kirurg, W.S. Halsted, utvecklade en metod, radikal mastektomi, där han tog bort hela bröstet inklusive underliggande bröstmuskel och lymfkörtlar. Sen hände inte så mycket på 100 år. På 1980-talet började man med bröstbevarande kirurgi plus strålbehandling och metoderna kring detta har utvecklats och förfinats sedan dess.

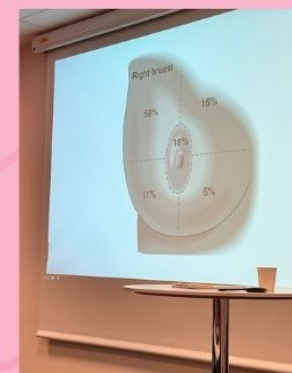
Risken för bröstcancer ökar med antalet menscykler under livet. Förr fick kvinnorna mens senare, kanske vid 18 års ålder och då giftes de bort och födde snart sitt första barn. Risken för bröstcancer är lägre för kvinnor som fått barn tidigt och för kvinnor som fött många barn.



Imad fortsatte föreläsningen och fokuserade på modern bröstcancerkirurgi som involverar både bröstbevarande kirurgi och plastikkirurgi. Han redogjorde för olika typer av lambåer, då vävnad flyttas, t ex för att ersätta förlorad volym i små bröst. Stora bröst kan däremot behöva reduktionsplastik för att få en kosmetisk acceptabel form. Då kan även en symmetrioperation utföras på det andra bröstet.

Mastektomi utförs fortfarande vid stora tumörer, vid flera tumörer, vid dålig respons av cellgifter innan kirurgi eller för att patienten önskar ta bort hela bröstet. I vissa fall görs en direktrekonstruktion med implantat. I andra fall en senare rekonstruktion. Eller inget alls.

Kirurgerna fick en fråga från publiken om att ta bort det friska bröstet i samband med mastektomi av bröstet med tumören. Det är inget beslut de vill ta direkt utan frågan kan diskuteras i samband med ettårsbesöket då det gått en tid och patienten har hunnit reflektera över alternativen



Modevisning på Åsikten i Ljungby



Till vår traditionella modevisning av höstens mode hade fyra butiker tackat ja till att medverka; Carpe Diem, Feminett, Kappahl och Lindex. Det var som vanligt många som ville komma och njuta en kväll med snyggt mode i en häftig visning. Vi fick se massor med snygga kläder, skor, väskor. Feminett visade upp snygga underkläder och kläder för att sova i eller bara må gott i när man är ledig. Vi fick även se kläder för barn som visades av en mycket duktig kille som charmade oss alla.

Kvällen inleddes med att vi berättade om vårt arbete i

Bröstcancerföreningen och den viktiga brösthälsan. Vi berättade om att vi lokalt har cafeträffar varje månad på Lilla Hembageriet och att det finns vattengympa som är igång varje termin. Vi gjorde dessutom lite reklam för vår utsmyckning av Kristina Nilsson statyn, statyn har fått en reflexkjol gjord av rosa reflexer under rosa oktober.

Kvällen avslutades med dragning i lotteriet, alla butiker hade skänkt en vinst till lotteriet. Det var mycket glada och nöjda gäster som tyckte att det varit en mycket fin kväll med både fika, trevligt sällskap och inspiration för inköp till höstgarderober.



Adventsmys på Åsikten i Ljungby



Torsdagen den 14 november var BM Trädgård inbjudna till Adventsmysen på Åsikten i Ljungby. Till kvällens event kom 54 gäster.

Bodil hade massor av tips gällande återbruk från trädgården eller från naturen.

Föreningen fick mycket fina lovord från BM Trädgård på deras Instagramsida. Tack för de fina orden.



bmtradgard Med varm känsla i hjärtat samlade vi ihop våra pinaler på Åsikten för andra gången denna veckan. Tänk vilken girlpower det finns samlade i Bröstcancerföreningen Kronoberg 🥰💪
[@bcfkronoberg](https://www.instagram.com/bcfkronoberg)

En förening som stöttar och hjälper varandra att ta sig igenom allt som det innebär att få cancer. Vänskap och delad erfarenhet -att få & ge hopp om en lycklig framtid igen efter behandling är livsviktig!

Så det kändes så bra att få dela adventstips och julinspiration med detta härliga gäng! Vilket bra jobb ni gör - tack för att Ni finns och tack för vi fick dela kvällen med er! 🙏❤️

Vi vill därför gärna tipsa om att stödja en sån här viktig förening så de kan fortsätta göra gott för varandra! 🙏

Mitt i livet-vecka på Masesgården



Masesgården är Sveriges enda riktiga hälsohem. Det ligger knappt en mil från Leksand vid Siljans strand. Här kan man efter färdigbehandlad bröstcancer delta i en Mitt i livet-vecka där fokus ställs på att hitta tillbaka till sig själv, till livet, till arbetslivet. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi i enkelrum. Man betalar själv för resan t o r och en egenavgift på 2500kr. Ansök hos Bröstcancerförbundet (för nästa år öppnar ansökan i jan/feb 2025). För att få söka måste man ha varit betalande medlem i en bröstcancerförening i två år.



Jag deltog i en Mitt i livet-vecka (sö-fre) i början på september. Vi var åtta stycken i gruppen (annars är det max 12 personer), några nyligen färdigbehandlade, andra med ett par år efter avslutad behandling.

Dagarna på Masesgården följer tre olika scheman. Överordnat allt annat är matschemat som är laktovegetariskt. Det börjar kl 07.15 med potatisvatten i matsalen. Att dricka potatisvatten är en gammal hälsohemstradition som sägs neutralisera ph-balansen i kroppen. Därefter följer någon typ av morgongymnastik (vattengymnastik, yoga, stretch) och sen är det frukost som består av gröt, yoghurt, bär och nötter. Huvudmålet är lunchen då det serveras två vegetariska varmrätter och ett stort råkostbord. Till kvällsmat bjuds på soppa, råkost och dagens första bröd med ost. Till maten och mellan måltiderna dricker man vatten eller örtte.

Inget kaffe alltså och det är något som känns tydligt redan dag ett med begynnande huvudvärk och trötthet. Man behöver inte vara en stor kaffedrickare för att drabbas av abstinens. En av deltagarna i min grupp hade med sig en liten burk neskaffe för att klara veckan. Redan dag två kändes det dock bättre och huvudvärken släppte.



Det andra schemat är Masesgårdens eget veckoschema. Det består av dagliga aktiviteter, morgongymnastik, föreläsningar om kost och hälsa, mikrobiomets betydelse, detox osv.

Det finns också ett samarbete med olika terapeuter och man kan boka in t ex massage, lymfmassage, kostrådgivning under veckan och bekosta det själv. Det tredje schemat var vårt eget. Vi hade en fantastisk kursledare Carolina Welin, MOW Hälsa, med lång erfarenhet av återhämtning i samband med bröstcancer. Henne träffade vi varje fm och em för olika typer av samtal i vår grupp, som snabbt blev väldigt personlig, mycket tack vare Carolina.

Det säger sig självt att det inte går att delta i allt som pågår på Masesgården eftersom programmen löper parallellt. Måltiderna är heliga (fast man måste inte dricka potatisvatten) och däremellan deltar man i det man vill och orkar. Ingen förväntar sig att man ska vara med överallt, atmosfären är väldigt tillåtande, och alla befinner sig i olika stadier av återhämtning.



Avslutningsvis vill jag uppmana alla att söka en Mitt i Livet-vecka på Masesgården och har ni tur, som jag, så får ni checka in i en liten knuttimrad faluröd stuga och bli bortskämda med god mat och ett smörgåsbord av intressanta aktiviteter och föreläsningar. Man behöver inte bli vegetarian eller sluta med kaffe efter vistelsen, men man får mycket inspiration och nya idéer att ta med sig hem och det gäller både maten, motionen och det psykiska välmåendet.

Susanne Eliasson



Min kärlekssaga om Lydiagården

Jag är lyckligt lottad och väldigt tacksam över min vecka på Lydiagården i Höör. Tänk att just jag fick möjligheten till nya insikter och chansen till att lära mig nya verktyg till Livet. Jag heter Jasmine och jag blev sjuk sommaren 2023. Som en blixtnöj från klar himmel var jag inte bara en trebarnsmamma som just kommit tillbaka från föräldraledighet utan även plötsligt mycket allvarligt sjuk i min bröstcancer. I väntrummet inför min första cystostatikakur så såg jag broschyren om Lydiagården. En veckas internat med föreläsningar, samtal, nya kunskaper och stor kompetens samlat på samma ställe för mig och andra. Efter att ha frågat min kontaktsköterska lite om detta och läst mycket på Facebook om andras upplevelser så visste jag att: Hit vill jag komma när tiden är kommen!



Ett år senare körde jag in på den lilla stigen. Kringelkrogig med de enorma träden magiskt omslutande. Jag parkerade bilen och jag var så nervös, pirrig och förväntansfull. Rätt orolig och ångestfylld också. Jag visste inte vad som väntade, vad som förväntades av mig eller om jag skulle passa in. Där uppe i backen låg det, Lydiagården som jag hört så otroligt mycket fint om. Jag klev ur bilen, tog min väska och några djupa andetag av hopp och styrka. Tittade upp mot himlen och det var verkligen magiskt. De enda ljuden som hördes var sommarregnet som landade på löv och trädkronor och gruset under mina fötter.

Jag blev mottagen och välkommen på ett väldigt lugnt och harmoniskt sätt. Inga huvud på sned eller ömkande blickar, däremot ordning och reda och tydliga instruktioner kring det praktiska. Rummet jag fick var perfekt. Egen toalett, skogen utanför fönstret, en fåtölj att sitta och läsa i och ett skrivbord att skriva vid. Jag hade med mig både bok och korsord, inte visste jag då att de skulle förbli helt oanvända. Vi åt kvällsmat tillsammans och maten vi serverades under denna vecka, var bland det mest vällagade och smakrika jag någonsin ätit. Frulle, lunch, fika, kvällsmat och nattamad. Ja, jag gick lätt upp ett par kilo i vikt under vistelsen och det var en fantastisk känsla att känna aptit och uppleva dofterna.

Gänget, de andra sexton kvinnorna, var alla mycket respektfulla och ödmjuka. Vi hade alla gemensamma nämnare och en sorts förståelse för varandra som inte nödvändigtvis krävde ord alla gånger. Under veckan vi var där tillsammans, så var vi ändå inte för nära inpå varandra utan känslan just där och då i stunden kunde innebära bokläsning i biblioteket, en kopp te på altanen, en promenad i skogen, en stunds pussel eller vila på rummet.

Jag berättar inte mer i detalj vad vi gjorde, den veckan förblir helig mellan oss som var där. Prata med din kontaktsköterska om att få åka dit eller ansök till Lydiagården genom CancerrehabFonden.

Vi var ute i naturen varje dag. Fick stanna upp och bara känna. Lyssna. Lukta. Jag har stundtals haft rätt dålig balans och det var bra att träna balansen genom att gå långsamt, men också en mycket positiv upplevelse att prova på stavgång. Jag och flera andra bestämde oss för att sedan köpa stavar och motionera med dem.

Att meditera och slappna av, ja det vet vi är till stora fördelar för oss. Vissa kör yoga, andra något annat. Under min vecka på Lydiagården hittade jag qi-gong. Oj, vad mäktigt det var. Balans, avslappning, harmoni och långsam strekning av kroppen som är så ärrad och traumatiserad av resan. En dag fick vi en föreläsning om intimitet och lust. För mig har detta varit väldigt svårt och det var befriande att se att jag inte varit ensam i de känslor som följer med detta. Jag fick kunskaper och insikter som jag tidigare kanske inte varit mottaglig för.

Vi pratade om fatigue, den extrema tröttheten som följer med behandlingarna och som många gånger blir stora hinder i vägen tillbaka till livet. Jag kan villigt erkänna att jag är den typen av patient som googlar allt, läser mycket och aktivt söker information om allt möjligt. Men det är ändå något med att befinna sig i ett rum med andra människor som går igenom sina egna resor och upplevelser. Har man dessutom mycket professionella psykologer och terapeuter som ställer rätt frågor och leder en till nya insikter, så gör det allting till så mycket djupare kunskaper.

Veckan på Lydiagården gav mig förutsättningar att våga. Att förstå. Att gå vidare.

Det finns så mycket att berätta om mina personliga upplevelser under denna vecka. Och efter. För oj, så mycket mer livet blivit efter Lydiagården.

Jag önskar så att just du bestämmer dig för att åka på cancerrehabilitering via internat, att du gör det med hjärtat utanpå och bara ger dig hän åt möjligheterna till ännu mera kunskap, styrka och balans.

/Jasmine Gustafsson, Ljungby

Tema Rehabilitering

CancerRehabFonden erbjuder veckolånga rehabprogram där du som cancerdrabbad får återhämta dig fysiskt och psykiskt.

Våra rehabprogram pågår vanligtvis måndag till fredag. Vårt mål är att du ska få med dig verktyg och metoder som hjälper dig att hantera din livssituation. Att få träffa andra cancerdrabbade, som alla har varit med om samma sak, är ofta en stärkande erfarenhet och viktig del av rehabiliteringen.

Våra rehabiliteringsprogram innehåller:

Fysisk aktivitet,
Samtalsstöd efter cancer,
Kostråd,
Yoga och Mindfulness,
För mer information scanna
Qr-koden.



Cancer- och allergifondens vision är att skapa en friskare värld, där färre drabbas av sjukdom och där fler överlever.

Detta är en insamlingsstiftelse med ändamål att främja forskning på cancer och allergi samt att hjälpa sjukdomsdrabbade personer som är ekonomiskt utsatta. Ansökan skicka in via post och de hanterar ansökningar under hela året. För mer information gå till deras hemsida cancerochallergifonden.se eller scanna Qr-koden.



Stefans Stuga i Lindvallen via Regionalt Cancercentrum Syd

Stefans Stuga ingår i Stefan Paulssons cancerfond. Stefan, som gick bort i februari 2008, hade en speciell relation till Lindvallen. Därför är det en önskan från Lindvallen och SkiStar att få hedra minnet av Stefan i Stefans anda: Med Omtänksamhet, Generositet, Engagemang och Glädje.

En plats där familjer som drabbats av cancer kan koppla av, umgås, uppleva och vara tillsammans. Varje vecka under hela året erbjuder stiftelsen två familjer en kostnadsfri vistelse i Stefans stuga. (Skipass och skidhyra ingår också under vintersäsongen)

Om någon i familjen drabbats av en cancersjukdom eller om en närstående gått bort i cancer kan man ansöka om att få en vecka i Stefans stuga. Du måste vara bosatt i södra sjukvårdsområdet dvs Skåne, Blekinge, Kronoberg eller södra Halland.



I nästa nummer av vår tidning kommer vi få veta mer om Stefans stuga för Agnes Levisson från Ljungby har fått förmånen att vara en vecka där tillsammans med sin familj.

Gå till cancercentrum.se och sök Stefans stuga så hittar Du mer information eller scanna Qr-koden.



Bröstcancerförbundet erbjuder sitt Må Bra program.

- Rehabvecka på Lydiagården
- Mitt i Livetvecka på Masesgården
- Levavecka på Masesgården

Mer information hittar Du på Bröstcancerförbundets hemsidan under må bra program eller scanna QR-koden här intill
Ansökan öppnar jan/feb 2025



Region Kronoberg

Internatförlagd

Region Kronoberg har avtal med två aktörer för internatförlagd cancerrehabilitering för personer som har genomgått behandling för cancer. Rehabcenter Mösseberg i Falköping och Lydiagården i Höör.

Val av leverantör görs utifrån en individuell bedömning av varje patients behov.

Patienter ges möjlighet till deltagande en gång per diagnos via Region Kronobergs avtal. Vid recidiv görs en individuell bedömning av inremitterande person eller kontakt med cancerrehabteamet för bedömning.

Det kostar 500 kr i egenavgift samt deltagaren betalar resan själv.

Rehabiliteringen

Internatet består av fem dagars rehabilitering i grupp utifrån en individuellt anpassad plan.

Programmet startar på måndagen och avslutas på fredagen. För detaljer om tider med mera se information under respektive anläggning.

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

Rehabiliteringen fokuserar på det fysiska, sociala, existentiella och psykiska måendet genom olika aktiviteter. Teori varvas med fysiska och praktiska övningar både i grupp och enskilt.

För mer information scanna Qr-koden.



Cancerrehab Öland

I den vackra miljön på Marsjö Gård Bo & Yoga på norra Öland har vi skapat en plats där du som cancerdrabbad har möjlighet att tillbringa tre dagar med fokus på återhämtning.

Vårt mål är att ge dig verktyg som kan hjälpa dig i vardagen och underlätta din återhämtning. Här får du också träffa andra cancerdrabbade och dela era upplevelser och erfarenheter.

Vistelsen är kostnadsfri men deltagaren betalar resan själv.

För mer info scanna Qr-koden.



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,
- rekreation
- Stipendium

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

Perukbidrag

Om du har tillfälligt behov av peruk kan du få ett bidrag på 4000 kr av Region Kronoberg.

Läkaren skriver ordinationen och du får ett fakturaunderlag att ta med till salongen

Bröstprotes

Du får en ny bröstprotes varje år kostnadsfritt. Du betalar 150 kr för utprovningen.

Plattisgalan i Göteborg



Den 12 oktober gick Plattisgalan av stapeln under festliga former i Göteborg. Plattisgalan anordnas av den ideella föreningen Plattnormen som strider för kvinnors rätt att själva få bestämma hur kroppen ska se ut

efter bröstcancer.

Ett fullspäckat program inkluderade bl a middag, modevisning med halv- och helplatta modeller och man delade även ut priser, s.k. plattyetter, till personer som Plattnormens medlemmar själva nominerat.

Region Kronoberg representerades genom att kontaktsjuksköterska Christina Örnberg på Bröst- och endokrinavdelningen på Växjö lasarett vann en plattyyət med följande motivering:

”För att hon hela tiden hävdar sin rätt till platt symmetri även när ansvariga läkare och kirurger sa nej, och för hennes driv att hjälpa oss patienter oavsett om vi slåss för att få bröstrekonstruktion eller för att få bli platta.

Katarina Ek

Tjejkväll på Lakers

Tack Lakers för inbjudan att få vara där med vårt informationsbord denna tjejkväll tillsammans med ca 390 pigga tjejer på 4:de våningen. Många kom till oss med bra frågor flera handlade om hur man kommer till mammografi innan 40 år och efter 74 år om man är orolig eller känner något annorlunda i bröstet. Hur undersöker jag mig och hur ofta? De känns att de flesta ”klämmer” alldeles för ofta och vissa aldrig! Känns alltid bra att ha konkreta svar. Kvällen gick fort. Vi blev bjudna på mat och som grädde på moset vann Lakers matchen.

Yvonne Bergstedt o undertecknad hade en trevlig kväll tillsammans!



Carina Olsson

Adventsfest

Den 27 november samlades drygt 50 medlemmar och medföljande i pensionärernas hus för årets adventsfest.

Det bjöds på underhållning av Trio med Rumpa, en musikgrupp från Växjö, bestående av tre skönsjungande kvinnor med en stor musikalisk repertoar.

Vi fick höra allt från the Supremes till svensktoppshits, ABBA, 60-tal, rock och dansband i medryckande medleys. Sångerna varvades med ett musikquiz och engagemanget var stort bland deltagarna.

Efter uppträdandet dukades en medelhavsbuffé fram och gästerna lät sig väl smaka.

Det blev en härligt livsbejakande kväll med många glada skratt och fin gemenskap.



Träff med vårt Regionråd

Vi blev inbjudna till en träff för att diskutera om vårt missnöje med att inte få ha kvar vårt bord i Centralhallen. Vi fick träffa vårt regionråd Henrietta Modig Serrate och 1:e vice ordf i hälso& sjukvårdsnämnden Magnus Carlberg.

Vår grupp bestod av Kicki och Evelyn från styrelsen och Ingegerd Olofsson som sakkunnig. Ingegerd vet allt om hur det har fungerat tidigare med beslut om var vi får stå.

Vi hade ett mycket trevligt möte, vi fick berätta om vår verksamhet och varför det är så viktigt för oss att ha kvar denna mötesplats, en plats där både drabbade och vårdgivare finns. En plats där vi känner att vi behövs och gör stor nytta.

Henrietta och Magnus berättade om anledningen till beslutet men vi var alla överens om att det måste gå att hitta en lösning som alla är nöjda med. Patienternas integritet ska kunna tillgodoses utan att ta bort vårt informationsbord. Vi hoppas och tror att detta mötet ska leda fram till ett nytt beslut.



få

Tack för er generösa gåva!

Jannes Blomsterhandel
Länsförsäkring Kronoberg
Damkommitten Växjö Golfklubb
GDL Anläggning & Miljö
Cancerstiftelsen Kronoberg

Ica Supermarket Alvesta
Vislanda—Blädinge församling
Volvo Construction Equipment Braås
Prevox Jönköping
Smålandsposten

Ordförandestämman och framtidsarbetet

I november var jag som ordförande inbjuden till Ordförandestämman i Stockholm. Vi var 31 representanter från olika föreningar runt om i landet, valberedningen, förbundsstyrelsen samt Bröstcancerförbundets kansli.



Vi arbetade hela lördagen med framtidsarbetet – hur vårt förbund- föreningar och medlemmar ska möta framtiden. Vad är vårt ändamål, vad vill våra medlemmar att vi ska göra, hur uppfattar omvärlden vårt arbete? Framtidsarbetet kommer att fortsätta genom digitala träffar men även fysiska träffar runt om i landet. Alla medlemmar bjuds in till detta arbete så kom med Du också. Första träffen ordnades digitalt den 5 december.

Kicki Fohlin

Sminkkurs

En kurs för Dig som drabbats av håravfall pga cytostatikabehandling. Vi tar emot max 8 deltagare till varje kurs. Det har varit få anmälda till sminkkursen under hösten trots att vi gjort reklam på sociala medier och affischering på flera platser på Lasarettet. En anledning kan vara att vi numera inte syns (får vara) på Centrallasarettet och har då svårt att nå vår målgrupp. Vi får mycket positiv feedback från alla som varit på kursen, så vi fortsätter att leta nya deltagare. Du behöver inte vara medlem för att komma.

Nästa sminkkurs blir i mars om vi får deltagare som anmäler sig.
Kursen leds av Tania Honores Aquilera som är utbildad make-up artist.
Kurserna tar ca 1.5 timme och är kostnadsfria.
Är du intresserad av att komma så hör av dig till Carina Olsson

Plats: Athena Centrallasarettet,
Tel: 070- 829 22 29
Mail: aolssoncarina@gmail.com

Sminkkurserna sponsras av
Cancerstiftelsen i Kronoberg.



Medlemsfest i Ljungby- en kväll för Evy

Vår förening fick under 2024 en gåva, vi var förmånstagare i ett testamente. Vi fick tillsammans med Barncancerfonden dela på arvet efter Evy Tillgren som bodde i Ljungby fram till sin död.



Nu vill vi tillsammans med alla våra medlemmar göra en högtidskväll för att uppmärksamma denna fantastiska gåva som vår förening fick ta emot.

Det blir en helkväll i restaurangen på Ljungby Arena.
Det serveras en 3-rätters-meny och det är kostnadsfritt för alla medlemmar.

Ljungby Arena lördagen den 8:e mars kl 17.00

Det kommer att serveras förrätt, varmrätt och efterrätt.
Det Du vill dricka köper Du i baren, var och en betalar sin dryck.
Musik och spex av Carina & Hanz
Vi kommer sälja lotter med massor av fina vinster
Anmälan till vår e-post: kronoberg@brostcancerforbundet.se
skriv om Du har några allergier
Anmälan senast den 22 februari
Välkomna till festlig kväll i Ljungby Arena

Styrgrupp cancer

Under hösten har vi haft två möten i styrgruppen. På mötet i november fick vi träffa vår nya sjukhuschef Susanne Magnusson som tillträdde sin tjänst 1 oktober.

Det kom glädjande nyheter om att Cancerrehabteamet snart är fulltaligt. Psykologtjänsten är för närvarande obemannad men i mitten av januari är även den tjänsten bemannad. Det är en rekryteringsprocess igång gällande sexolog.

Från 2025 ska självtester skickas ut för cellprovstagning (gynekologisk egenprovtagning) för att upptäcka livmoderhalscancer. Cellprov erbjuds kvinnor mellan 23-49 år vart femte år, därefter kallas kvinnorna vart 7:e år fram till 64 års ålder. Därefter får man boka tid själv om man vill ta ett prov och då är det inte kostnadsfritt längre.

Det är fortfarande långa väntetider till bentätthetsmätning i Ljungby och resurserna skulle behövas utökas för att korta ner väntetiderna.

Organiserad prostatacancer testning (OPT) kommer igång under 2025.

Kolonscreeningen kommer att fortsätta genom att nya årskullar kommer få självtest hemskickade i brevlådan.

En digital anslagstavla för cancerrehabilitering skulle vara önskvärt. Där både regionen och patientföreningar skulle kunna "annonsera" om aktiviteter i en evenemangskalender. Kicki, Kaj och Tina tar kontakt med kommunikationsavdelningen.

Patient och närstående representant /Kicki Fohlin

Mötesplats – Cancerrehabteamet

I november kom en inbjudan till Dig som haft cancer eller till Dig som närstående från Cancerrehabteamet i Region Kronoberg. Det var lite mingel med det nya teamet och en presentation och fika. Det var ca 25 personer som anmält sig så det kändes som att det finns en längtan efter dessa informationsträffar där vi får möta professionen och andra cancerdrabbade.

I teamet finns Helena- sjukgymnast, Katarina- rehabkoordinator, Sara- kurator, Julia- dietist och Tilda- arbetsterapeut (se bilden) Det finns även en psykolog som heter Johanna med i teamet men hon är föräldraledig fram till mitten av januari. Det som saknas är en sexolog och det pågår en rekryteringsprocess.. Vi ser fram emot nya träffar till våren och vi hoppas att vi kan hitta ett sätt att få ut informationen till de som vill ta del av denna cancerrehabiliteringen.



Patient och Närståenderådet i RCC syd

Vi har arbetat både i rådet samt deltagit i olika arbetsgrupper. Det har varit en mängd intressanta föreläsningar om etik, palliativ vård, FAR på recept, kvalitetsregister, aktiv överlämning till primärvården, prehabilitering, barn och cancer, cancerprevention, mötesplatser etc.

Mötesplatser - en fysisk plats för cancerdrabbade att mötas och där det finns aktiviteter, träning, föreläsningar etc. Det finns olika former som Kraftens hus, Hjärtats hus, men i södra sjukvårdsområdet har inget sådant hus öppnats ännu.

Cancerprevention – den finns en europeisk kodex mot cancer som innehåller tolv rekommendationer om vad varje individ kan göra för att minska risken för cancer. Scanna Qr-koden för att läsa mer.

Palliativ vård – lindrande vård och behandling vid obotbar sjukdom. Det finns olika nivåer av palliativ vård och det finns många patienter som har lindrande behandling under många år vid kronisk cancer. Det är viktigt att veta att palliativ vård inte bara handlar om vård vid livets slutskede.
Kicki Fohlin



Rosa Sidor

Dags att sluta kalla tumören för ”snäll”

Bland kliniska kollegor och även i vetenskapliga sammanhang kan termen vara ett sätt att förenkla riskindelningen med tillhörande behandlingsplan. Men termen är också otydlig och kan inge falskt hopp.

Svensk cancervård håller hög standard, med flera ledande cancercentrum och forskning i världsklass. Specialister som jobbar med cancervård är högt utbildade, och tillsammans med sina team levererar de högkvalitativ vård. Patienter som diagnostiseras med cancer i Sverige har ofta en utmärkt prognos, och överlevnaden ökar vid de flesta tumörsjukdomar. Att få en cancerdiagnos är en stor livshändelse, och kommunikationen mellan specialist och patient är av största vikt.

Som onkologer vill vi lyfta fram en observation som många inom cancervården känner igen: bruket att kalla cancer för en »snäll tumör«.

Vi läkare behöver överge detta sätt att kommunicera om cancer.

Tack vare våra cancerregister i Sverige och internationella initiativ har vi fått en god förståelse för risken för recidiv och dödlighet vid de flesta cancersjukdomar på gruppnivå. Det är dock omöjligt att på individuell nivå förutsäga risken för recidiv efter en initial kurativ behandling. På grund av långsam tillväxthastighet kan recidivet uppstå flera årtionden efter den ursprungliga diagnosen och behandlingen. Det är dessa tumörer som i klinisk praxis kallas för »snälla tumörer«.

Läs hela debattinlägget på <https://lakartidningen.se/opinion/debatt/2024/06/dags-att-sluta-kalla-tumoren-snall/>



UPPROP: MAMMOGRAFI FÖR ÄLDRE

Var fjärde bröstcancer hittas hos en kvinna som är över 75 år. Trots detta har Socialstyrelsen beslutat att äldre kvinnor inte ska kallas till mammografi. Nu lanserar Bröstcancerförbundet en namninsamling för att slopa åldersgränsen för bröstcancerscreening.

Enligt Socialstyrelsens rekommendationer kallas inte kvinnor till mammografi efter att de fyllt 75 år. För att ändra på detta lanserar Bröstcancerförbundet en namninsamling så att alla äldre kvinnor som vill fortsätta gå på mammografi ska ha rätt till det.

Tidig upptäckt av bröstcancer förbättrar överlevanden och ger möjlighet till lindrigare behandling. Därför kallas alla kvinnor mellan 40–74 till mammografi vartannat år. Bland de kvinnor som regelbundet går på mammografi har dödligheten nära halverats sedan bröstcancerscreening infördes.

Kvinnor lever i dag i genomsnitt fem år längre än när bröstcancerscreening infördes. Var fjärde bröstcancer hittas hos en kvinna över 75, deras tumörer är större och hittas i ett mer avancerat stadiet av sjukdomen.

Skriv under uppropet på <https://brostcancerforbundet.se/aktuellt/uppprop-mammografi-for-aldre>

3. Kortföreläsning om forskning om att ersätta bröst

Forskningsframgångarna inom bröstcancer har varit fantastiska och nu överlever nästan 9 av 10 drabbade kvinnor. Men hur påverkas livskvalitet och livet under och efter cancer? Vad betyder bröst för möjligheten att leva ett gott liv?

Emma Hansson är plastikkirurg och cancerforskare vid Göteborgs universitet. I en pågående klinisk studie jämför hon två metoder för att ersätta bröst; kroppsegen och implantatbaserad bröstrekonstruktion. Hon undersöker kvinnans val och delaktighet i valet av metod och hur livskvalitet påverkas över lång tid.

Hör Emma Hansson berätta om sin forskning och om det pågående projektet som fått 10 miljoner kronor från Cancerfonden.

Källa: <https://www.cancerfonden.se/nyhet/rosa-kortforelasningar-om-cancerforskning>

Kortföreläsning om AI och mammografi

Tidig upptäckt av bröstcancer räddar liv och genom undersökningar med mammografi upptäcks två av tre bröstcancerfall. Men mammografien kan bli ännu bättre och det är mycket på gång i forskningen för att göra nästa framsteg möjligt.

Kristina Lång är röntgenläkare och cancerforskare vid Lunds universitet. Hon forskar om artificiell intelligens, AI, inom mammografi. Den nya tekniken kan göra det möjligt att upptäcka fler cancerfall tidigt och samtidigt frigöra tid för vården att kunna ägna sig åt de patienter som verkligen behöver det mest.

Hör Kristina Lång berätta om sin forskning som har fått uppmärksamhet långt utanför Sveriges gränser.

Källa: <https://www.cancerfonden.se/nyhet/rosa-kortforelasningar-om-cancerforskning>

Streamingtips

Cancerresan – ny serie i P1 om livet med bröstcancer

Ullakarin Nyberg är psykiater och cancerläkare. Hon har i sitt yrkesliv hjälpt tusentals kvinnor och män med cancer och lotsat dem vidare i livets svåraste stunder. Men när hon själv drabbades av bröstcancer var hon lika omskakad som alla andra. Med start 7 oktober hörs Ullakarin som programledare för en fyrdelad serie i P1 – Cancerresan – där hon möter kvinnor som gjort samma resa som hon själv.

Varje dag får i genomsnitt 25 kvinnor i Sverige en bröstcancerdiagnos. I Cancerresan möter lyssnarna fyra av dem: Sandra, som fick cancer när hon stod i startgroparna till vuxenlivet; Anna, som vårdade en dödssjuk son när hon fick besked om att hon hade bröstcancer; Therese, med ursprung i Kongo-Kinshasa, som var övertygad om att cancer var ett straff från Gud och Lillian, som var 74 när hon upptäckte en tumör i bröstet, drog en filt över sig och blev som ett litet barn.

Källa: <https://sverigesradio.se/sok?query=cancerresan>

Olika väntetider för nytt bröst efter cancer

Det är olika långa väntetider för att få ett nytt bröst efter bröstcancer. Kvinnor som fått bröstet bortopererat kan få vänta från några månader till flera år på ett nytt bröst.

Läkare gör ett nytt bröst med vävnad från kvinnans egen kropp. I Umeå tar det ett halvår att få ett nytt bröst, i Stockholm får kvinnorna vänta ett och ett halvt år och i Skåne kan det ta omkring fyra år. Den långa väntetiden i Skåne beror på att det är brist på vårdpersonal som har rätt kunskaper för att göra de här operationerna.

Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg är snabbast i landet på att göra nya bröst till kvinnor som haft bröstcancer. Kvinnorna behöver bara vänta i två månader.

Källa: <https://sverigesradio.se/artikel/olika-vantetider-for-nytt-brost-efter-cancer>

BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS UTMÄRKELSE 2024

Jana de Boniface, överläkare och bröstkirurg vid Capio Sankt Görans Sjukhus i Stockholm, får Bröstcancerförbundets Utmärkelse 2024 för sin ”patientnära forskning och ständiga strävan att minimera de negativa effekterna på patienters livskvalitet som kan följa på bröstcancerkirurgi.” Tidigare i år publicerades en artikel i ansedda New England Journal of Medicine om den så kallade SENOMAC-studien. I denna har forskare vid 67 sjukhus i fem länder under ledning av Jana de Boniface visat att patienter med upp till två sjuka portvaktscörtlar i armhålan inte behöver genomgå axillutrymning. Och resultaten är redan i klinisk rutin och minskar många kvinnors problem med lymfödem, något som gläder Jana de Boniface. – Som kirurg vet man att man skadar patienten, men nyttan med ingreppet måste alltid vara större än den skada som tillförs.

I de här fallen ska vi behålla strålbehandlingen, men inte ta bort lymfkörtlarna i armhålan.

Källa: <https://brostcancerforbundet.se/aktuellt/arets-utmarskelse-2024/>





BOKTIPS



Platt - Hanna Björknäs • Sofia Jågrud

I den här boken berättar 15 kvinnor om kampen de fört för att få bestämma över sin egen kropp efter bröstcancer, och om sina egna upplevelser av att leva med färre än två bröst. Berättelserna illustreras av helt unika porträttbilder där kvinnorna själva fått välja precis hur de vill avbildas. För vi är unika och ska behandlas så, även i vården.



En oväntad glänta - Anders Rosengren

Kanske kan Tomas Tranströmer och bokens andra följeslagare och existentiella reflektioner hjälpa oss att nå en stillhet, reflektera över vad som är väsentligt och vidga ramen för vår tillvaro. Kanske kan de också hjälpa oss att utmana våra invanda bilder av hälsa, som alltför ofta är förknippade med skuld, prestation, en slitsam kamp för att uppnå ett idealtillstånd.

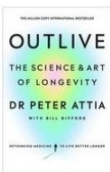
Boken uppmanar oss att i stället se på hälsa som att hantera livet, med dess glädjeämnen och besvikelser, sår och återhämtning, sjukdomar och åldrande. Och att leva med en ödmjukhet för vad det innebär att vara människa: att aldrig bli färdig.



Det perfekta andetaget - James Nestor

Vem hade trott att något så simpelt som vår andning kan vara så revolutionerande för vår hälsa, vare sig vi talar om snarkning, allergier eller immunförsvar? Det här är en fascinerande bok, fylld av insikter som får oss att tappa andan. Rangan Chaterjee, brittisk läkare, författare och tv-profil

Följ med den rannsnuvige journalisten James Nestor på en resa runt jorden för att söka svaret på vad som gick snett med vår andningsförmåga och inte minst vad vi kan göra åt den. Svaren finns emellertid inte i de pulmonologiska labben, utan i leriga gravkammare, hemliga sovjetiska anläggningar, amerikanska skolkörer och på São Paulos smoggiga gator.



Outlive, Lev längre bättre

Vill du leva ett långt, hälsosamt liv där du minimerat risken för allvarliga sjukdomar? Letar du efter en klar och koncis manual för hur du maximerar din nuvarande och framtida hälsa samtidigt som du är misstänksam mot restriktiva dieter och tillfälliga hälsotrender? Peter Attia är cancerläkaren som istället för att bota sjukdomar sadlade om och började arbeta med att förebygga dem. I den här boken samlar han alla de taktiker och tekniker som kan hjälpa fler än bara hans patienter till ett långt meningsfullt liv.

Trots enorma medicinska landvinningar de senaste årtiondena har det inte gjorts några större framsteg ifråga om de fyra åldersrelaterade sjukdomar som fortfarande dödar flest människor: hjärt-kärlsjukdom, cancer, alzheimer och typ 2-diabetes. Mycket kan dock göras, menar Attia, för att förebygga dessa sjukdomar. Och tiden att börja är just nu – oavsett vilken ålder du befinner dig i



Elin och Ida Kjos - Jag vill ju bara få leva

Elin Kjos fick obotlig lungcancer nyss fyllda 33. Under de sista åren hittade hon ett sätt att vara stark, lycklig och levande trots att sjukdomen ville något annat. Elin:s sätt att angripa livet och dela med sig fångade hundratusentals personer som följde henne i sociala medier.

Hennes tvillingssystemer Ida tog på sig den svåraste uppgiften någonsin: att skriva klart boken om Elin. Det blev en historia om att välja ljus och älska livet, trots allt. Men också om systerskap och att vara den som blir kvar.



Ludmila Engkvist - Svenskare kan ingen vara

På några få år gick Ludmila Engkvist från att vara en anonym utlänning till att bli frimärke och utses till Årets Svensk. Med blågula naglar och linser gjorde hon oss stolta när vi tog OS- och VM-guld i häcklöpning. Hon besegrade även bröstcancer, hon var vår drottning. Och hon svek oss och försvann.

Nu berättar hon för första gången hela sin historia från den karga uppväxten i Sovjet där hon idrottade för att överleva, till de ofrivilliga hyllningarna i Sverige och livet i exil med en önskan om att bli bortglömd.



Karin Frisk - Då var jag också en kvinna med bröstcancer

När man hamnar i oförutsedd sjukdom händer något med en.

Har jag levt rätt? Gör jag bra val?

Hjärtan och kropp hänger samman och nu börjar tankar komma.

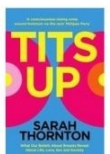
Hur långt är mitt liv? Vad ska jag göra med mitt liv? Vad mår jag bra av?

Stressar vi bara på och glömmer att ta hand om oss ibland?

Cancer är vanligt förekommande. Vad händer när man får diagnos bröstcancer?

Hur ser en vardag ut för en cancerpatient?

Samtidigt pågick en pandemi som försvårade situationen.



Sarah Thornton - Tits up

Boobs. Knockers. Jugs. Cans. Baps. Melons. Puppies. Fun bags. Bosoms. Hooters. In the English language there are over 700 expressions for female mammary glands the majority of which are mostly used by men. In Tits Up, bestselling author, sociologi...

Aktiviteter i Ljungby våren 2025

Vattengymnastik på Lasarettet Ljungby

Startar tisdagen den 14 januari kl 18.15
Det kommer att vara 10 ggr, och kostar 450 kr,
anmäl Dig genom att skicka ett mail till
kronoberg@brostcancerforbundet.se
Anmälan senast 10 januari
Mer information kan lämnas av
Jasmine Gustafsson som kommer att vara ledare
för gruppen, 073-243 23 33.
Betaling till BCFs swish eller bankgiro, se
längst ner på sidan.

Cafeträffar på Lilla Hembageriet

29 jan, mellan 16-18
26 feb mellan 16-18
26 mars mellan 16-18
23 april mellan 16-18
Ingen föranmälan, köp det Du vill och betala
själv.
Har Du frågor eller tips på ämnen som vi ska ta
upp på våra caferträffar
så kontakta Maria Andersson Strandberg
073-342 52 82

Modevisning på Ljungby Arena

Torsdagen den 10 april kl 18.30
Det är dags för att få njuta av vårens mode,
denna gång med ett urval från åtta butiker !
Carpe Diem, Eurosko, Feminet, Lindex,
Kappahl, Dressman, Livingdecor och Intersport.
Det kommer att bli en härlig mix för både dam,
herr och barn. En modevisning fylld med kläder
och skor för både fest och fritid. Kom och se allt
snyggt som finns i butikerna i Ljungby.
Biljettpris: 90kr/pers och då ingår kaffe och hu-
sets tre smörrebröd.
Du köper Din biljett via swish eller bankgiro, se
längst ner på sidan. När Du köpt biljett är Du an-
mäld till modevisningen. Här finns en qr-kod
som Du kan använda för att swisha för Din
biljett,
Glöm inte att skriva Ditt namn så vi vet namnet
på våra gäster.
Anmälan senast 3 april

Swish Qr-kod på 90 kr



Föreläsning om lymfhälsa

med Judit på Solberga Spa & Hälsa i Lagan
Tisdagen den 20/5 18.30
Judit är lymfterapeut och har utbildat sig enligt
Dr Voddermetoden. Judit kommer berätta hur
vårt lymfsystem fungerar kopplat till vår hälsa
och ge tips om egenvård. Det kommer serveras
en enklare måltid till självkostnadspris efter före-
läsningen. Betaling för detta görs på plats.
Anmälan till Maria Andersson Strandberg
073-342 52 82
Begränsat antal platser, först till kvarn..

Medlemsfest i Ljungby- en kväll för Evy

Lördagen den 8:e mars kl 17.00
Restaurangen på Ljungby Arena
Det kommer att serveras en tre-rätters-meny, det
är kostnadsfritt för alla medlemmar.
Du köper vad Du vill dricka i baren, var och en
betalar sin dryck.
Det blir musik och spex och lotteri
Se mer information i denna tidning
Anmälan till kronoberg@brostcancerforbundet.se
skriv om Du har några allergier
Anmälan senast 22 februari
Välkommen



Kontaktpersoner i Ljungby om Du har frågor
eller vill veta mer:

Jasmine Gustafsson - 073-243 23 33

Maria Strandberg Andersson - 073-342 52 82

Anmälan

mail:kronoberg@brostcancerforbundet.se
Betaling via swish 123 082 66 36,
eller bankgiro 5778-0017
Skriv Ditt namn i meddelandet

Aktiviteter i Växjö våren 2025

Våra pärlor blir Hantverkscafé

Till våren tänker vi utöka våra träffar med bland annat hantverk som stickning, virkning eller annat du önskar pyssla med. Det viktigaste är att vi träffas. Vi fortsätter med varannan onsdag.
Onsdagar: 22/1, 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, kl.13.30 - 16.00
Lokal: Sensus Norrgatan 15, Växjö
Ledare Kicki Gjørloff Jönsson

Vattengymnastik Växjö

Tisdagar 17.00-18.00 med start start 28/1, 12 ggr
Rehabassängen Sigfrid,
Ledare: Frida Andersson
Max 20 deltagare
JF Liedholms väg 12, Växjö
Anmälan: kronberg@brostcancerforbundet.se
Anmälan senast 15/1
Pris: 800 kr + medlemskap i Korpen

Cafeträffar på Skåres Växjö

Varannan måndag mellan 14-16
Måndagar : 13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3 och 7/4.
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 föranmälan.

Träff nya medlemmar i februari

Vi kommer skicka ut en inbjudan med epost till alla nya medlemmar. Vi vill bjuda in till en träff för att berätta om vår förening och för att träffa alla nya medlemmar. Håll utkik i Din epostlåda.

Vinprovning i mars

Det kommer bli en favorit i repris, denna gången kommer det att bli en lektion och provsmakning av vita viner. Inbjudan kommer med epost

Medlemsfest i Ljungby – en kväll för Evy,

se inbjudan i denna tidning
Ljungby Arena den 8 mars kl 17.00
Det blir en 3-rätters meny och det är kostnadsfritt för alla medlemmar
Du köper vad Du vill dricka i baren och betalar själv.
Det kommer bli en festlig kväll men god mat, underhållning och spex.
Anmälan till vår e-post, meddela också om Du har någon allergi.
Anmälan senast den 22 februari
Är Du intresserad av samåkning så skriv det i Din anmälan.

Sminkkurs

För Dig som drabbats av håravfall pga cytostatikabehandling, max 8 deltagare.
Nästa kurs blir i mars ,är du intresserad hör av dig till Carina Olsson .
Plats :Athena Centrallasarettet,
Sponsras av Cancerstiftelsen i Kronoberg
Anmälan till Carina Olsson
mail: aolssoncarina@gmail.com
Mobil: 070 -829 22 29

Vårruset 13 maj i Strandbjörket

Vi kommer som vanligt finnas på plats när det är dags för det tjejernas stora lopp -Vårruset i Växjö.
Kom och besök vårt bord i Strandbjörket.



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