

VIKTORIABLADET



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG

Bröstkancerföreningen Kronoberg

Högsbyvägen 3

352 74 Växjö

Hemsida: kronoberg.brostkancerforbundet.se

E-post: kronoberg@brostkancerforbundet.se

Bankgiro: 5778-0017

Swish: 123 082 66 36



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



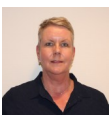
Margareta Lessmark
Kassör
Mobil: 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com



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



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



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



Rana Aljabban
Suppleant
Mobil: 070-267 66 62
E-post: ranajabban73@gmail.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.

Stödpersonsansvarig: 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 är det dags att summera vårterminen och det har varit full fart, som vanligt. Några aktiviteter har varit nya för oss och det är alltid spännande att utvecklas.

Vi ordnade tillsammans med åtta butiker och med mycket stöd av medlemmarna i Ljungby framförallt Camilla, Jasmine och Maria en fantastisk modevisning. Det störst arrangemang vi någonsin gjort, efter 250 anmälningar satte vi lapp på luckan för vi vågade inte ta emot fler ! Det var en magisk kväll med extra allt ! Detta var vårens höjdpunkt, så mycket värme och glädje vi fick ta emot denna kväll. Tack !

Vi har haft en träff på Araby för att försöka nå ut till kvinnor som uteblir från mammografiprogrammet och det var en trevlig kväll då både vi och våra besökare lärde oss mycket av varandra.

Vi har i denna tidning valt att ha temat spridd bröstcancer. Vi har valt att be några av våra medlemmar som har diagnosen spridd cancer att berätta lite kort om sin sjukdom, hur det upptäcktes och hur de lever sina liv efter diagnosen.

Det är en skrämmande sjukdom och vi som haft bröstcancer lever ju ständigt med rädslan för återfall eller spridning.

Hoppas vi ses snart på något aktivitet eller vid vårt bord på Lasarettet :) / Kicki



Den 1 april fick vi veta att vår sekreterare Susanne Eliasson hade somnat in omgiven av sina närmaste. En stor förlust för familj, vänner och för vår förening.

Vi minns Susanne som en person full av energi, nyfiken, vetgirig och intresserad av mötet med alla människor.

Susanne gav energi genom sitt leende och hon kunde snabbt ge råd och ett stöttande ord till den som behövde uppmuntran.

Vi kommer sakna Susannes lugn, värme och klokhet både i vår förening och styrelse.

Lite kort från Årsmötet 19 mars 2025

Det kom 28 medlemmar och det var en trevlig kväll då vi både redovisade vad vi hade gjort under det gångna verksamhetsåret samt blickade framåt mot vad som är på gång.

Vi hade räknat samman alla våra aktiviteter och vi har haft 123 aktiviteter som cafeträffar, styrelsemöten, vattengymnastik och 39 informationsbord runt om i länet under rosa oktober, det måste vi vara nöjda med!

Det var inga nya ledamöter som valdes in i styrelsen men vi utökade styrelsen med en suppleant.

· Rana Aljabban från Växjö valdes in som suppleant på två år.

· Vi fick en ny medlem i valberedningen, vi välkomnar Lena Svensson från Växjö.

· Valberedningen består av: Ann Strandman, sammankallande, Eivor Persson och Lena Svensson.

· Birgitta Isberg och Birgit Samuelsson valdes om som revisorer på ett år.

· Medlemsavgiften blir oförändrad, 200 kr/år

· Bidrag från Sirenes Rehabfond blir oförändrade, 2500 kr till inköp och 5000 kr till rekreation.

· Det finns en stark önskan om att Vattengymnastiken ska fortsätta i Rehabbassängen i Växjö. Det har varit få anmällda men vi har fått en inbjudan att försöka samordna oss med några andra föreningar. Vi kommer ha en träff och hoppas att det finns en lösning så att vi kan erbjuda Vattengymnastik även till hösten.

· Vi avslutade årsmötet med att lämna över en blomma och presentkort till Lena Rosenberg för hennes mångåriga engagemang som stödperson och i valberedningen. (ps Lena har varit med i styrelsen under många år och även varit stödpersonansvarig men det har vi tackat av henne för tidigare :)



Träff nya medlemmar



Den 4 februari bjöd vi in de senaste årens nya medlemmar plus våra resurspersoner till en spännande kväll med Annsophie Robinsdotter. Vi var 33 personer som deltog när Annsophie talade till och med oss under temat "När Livet inte går spikrakt, när jag blir drabbad – vem blir jag då?"

Annsophie är den färgstarka sjukhusprästen på Rättspsyk Region Kronoberg och på Häktet.

En mycket givande och intressant kväll med många funderingar, reflektioner och tankeutbyten som avslutades med fika och flera egna berättelser om hur motgångar som diagnos, sjukdom och behandling har påverkat våra liv, under tiden och efteråt.

- Nästa träff för nya medlemmar blir den 23 sept och då gästar Tina Örnberg oss. Tina arbetar som sjuksköterska på Bröstmottagningen i Växjö och möter dem så just fått en cancerdiagnos. Tina kommer berätta om sitt arbete och det finns tid för frågor.

Café-träffar i Växjö och Ljungby

Under våren har vi haft cafeträffar i Växjö och Ljungby. Det är många som kommer på dessa fikaträffar, det är ett enkelt sätt för medlemmar att träffas, dela erfarenheter och prata en stund. Vi får ofta höra att det betyder mycket att träffa andra som har liknande erfarenheter. Är man ny medlem är det ett utmärkt sätt att lära känna andra medlemmar. Det är en viktig aktivitet i vår förening, ett enkelt sätt att mötas och prata en stund. Du behöver inte vara medlem för att komma på en cafeträff och ingen föranmälan.

Växjö : på Skåres Cafe, Kungsgatan 13
Ljungby : på Lilla Hembageriet, Storgatan 17

Höstens träffar ser Du i programmet längst bak i tidningen / Välkommen



Cafeträff i Ljungby

Hantverkscafe i Växjö

Inom vår förening samlas vi regelbundet för att sticka och virka - men framför allt för att mötas. Här får vi en stund av närhet, samtal och samvaro, där samtalen binder oss samman lika mycket som maskorna i våra handarbeten.

Det spelar ingen roll om du är duktig på att handarbete eller aldrig haft ett par stickor i handen tidigare. Alla är välkomna, och här finns inga krav - bara gemenskap. Vi skrattar, pratar, delar tankar, lyssnar - och ibland sitter vi bara tysta tillsammans, vilket också kan vara precis det man behöver.

Gruppen är ett sätt att hitta tillbaka till något som känns tryggt och meningsfullt, särskilt i en tid då livet kanske vänts upp och ner. Att få vara med, känna gemenskap och skapa med händerna kan ge både ro och styrka.

Hos oss handlar det inte bara om garn och stickor - det handlar om att vara i ett sammanhang, att få känna sig delaktig, sedd och uppskattad. Välkommen precis som du är.

Ledare för Hantverkscafet är Kicki Gjörloff-Jönsson

Vi håller till i Sensus lokaler på Norrgatan 15 i Växjö

Höstens träffar ser Du i Växjös program längst bak i tidningen. / Välkommen



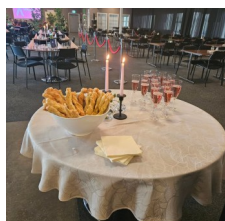
Fina alster som görs på Hantverkscafet.

Medlemsfest– En kväll för Evy

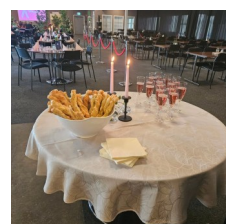
Äntligen blev det en högtidskväll för att hylla **Evy Tillgren** som genom sitt testamente lämnat en så fin gåva till vår förening, vi fick ta emot 495 000 kr kronor. Till denna kväll bjöds alla medlemmar in och det blev både god mat och underhållning, en riktig festkväll till Evys minne.



Vi började kvällen med att få träffa **tjejerna från Odensjö** som under ett antal år samlat in pengar till Bröstcancerfonden genom att fixa en tjejfest i Odensjö. Förra året flyttade de festen till Ljungby Arena och de såldes 250 biljetter på rekordtid. De har under åren samlat in över 300 000 kr till Bröstcancerforskningen, det är ju helt otroligt! Följ dem på instagram : **tjejkvallen** och boka in 6 september för då är det årets upplaga av tjejkväll i Ljungby Arena.



En stor eloge till **Restaurang Slagskottet i Ljungby Arena** som serverade oss på en fantastisk tre-rättersmeny . Tack till Igge med personal för en härlig kväll, det är guldstjärna till Er alla för fin service.



Carina och Hanz och bjöd på musik och spex. Carina hade olika damer nerpackade i sin väska och Hanz briljerade med sin tvättbräda. Det var många skratt både åt Carinas olika figurer och åt deras härliga låtar som vi kunde sjunga med i.



Många företag hade skänkt vinster till vårt lotteri så efter maten kunde vi dela ut fina vinster. Ett stort tack till alla företag för Era gåvor och tack till alla gäster som kom och gjorde kvällen till en riktig festkväll.

Vårruset

Det är så härligt att vi fick vara med på denna fina tjejkväll i Strandbjörket. Vi hade många besökare som fick info om brösthälsa, köpte ett armband eller ville vara med på ett snurr i vårt chokladhjul.



Rehabilitering

Bröstcancerförbundet

erbjuder må-bra-program för både kurativ och spridd bröstcancer .
Besök brostcancerforbundet.se sök rehabiliteringsprogram
eller scanna QR-koden



Cancer och Allergifonden

här kan man ansöka om ekonomiskt stöd
Besök cancerochallergifonden.se eller scanna Qr-koden



Cancerrehabfonden

Erbjuder veckolånga rehabprogram på olika platser
Besök cancerrehabfonden.se eller scanna Qr-koden



Stefans Stuga i Lindvallen

För familjer som drabbats av cancer . Här kan man ansöka om en
kostnadsfri vistelse där skipass och skidhyra ingår.
Besök cancercentrum.se och sök Stefans stuga för mer information
eller 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, baddräkt, huvudbonad eller peruk .
- Rekreation/rehabilitering om Du varit medlem i 2 år och ytterligare en gång efter 7 års medlemskap.
- Stipendium kan sökas av vårdprofession, styrelseledamot eller funktionär,

Utdelning två gånger per år, ansökningarna ska vara inlämnade senast 1 maj och 1 nov årligen.
Blankett för ansökan bifogas med tidningen.

Internatförlagd cancerrehabilitering via Region Kronoberg

Region Kronoberg har avtal med Lydiagården i Höör för internatförlagd cancerrehabilitering för personer som har genomgått behandling för cancer. 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.

Behovsbedömning görs av läkare, kontaktsjuksköterska eller kurator som skriver remiss. Personer som arbetar 100% eller är arbetslösa och anmälda till arbetsförmedlingen kan söka förebyggande sjukpenning hos Försäkringskassan för de dagar de skulle arbetat

Det kostar 500 kr i egenavgift samt deltagaren betalar resan själv. Närstående har möjlighet att följa med till självkostnadspris.

Rehabiliteringen

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 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.

En magisk kväll på Ljungby Arena



Vilken kväll det blev !

Vi som inte trodde att det skulle komma så många, oj vad fel vi hade. Tack till Camilla för att Du envist sa att det skulle gå ! När vi sålt 250 biljetter så satte vi lapp på luckan ! Vi vågade inte ta in fler, vi har aldrig gjort ett så stort arrangemang, Det var mycket av allt: gäster, prat och skratt, smörrebröd, mannekänger i olika åldrar, lotter, blommor, snyggt vårmode och finfina vinster. TACK till medlemmarna i Ljungby som hjälpte till. Ett stort TACK till Maria, Jasmine och Camilla som skött alla förberedelser inför kvällen. TACK till Igge med personal , husets smörrebröd smakade ljuvligt gott och vi fick så fin service hela kvällen. TACK till alla butiker och duktiga mannekänger för proffsig visning. Tack för starka berättelser om livet efter en cancer-diagnos. Tack till alla gäster som gjorde kvällen magisk. Tack till Carpe Diem, Dressmann, Eurosko, Feminett, Intersport, Kappahl, Lindex och Livingdecor för en härligt fartfylld kväll.



Ett stort tack till de som skänkt vinster:

BM Trädgård
Carpe diem
Cilla ingemarsson
Clinic Charisma
Dressmann
Eurosko
Feminett
Gerd Jung

Hållbar butik
Intersport
Janssons Blommor
Kulturföreningen Ljungby
Kappahl
Lilla Skafferiet
Lindex
Livingdecor

Ljungbergsmuseet
Ljungby idrottsförening
Restaurang Slagskottet
Ros-Marie Flårback
Skinsnarnas Handelsträdgård
Vildrosen

Föreläsning med psykolog Maja Björkman – ovisshet, förväntningar och oro

Hur ska vi hantera alla känslor som kommer efter en cancerdiagnos ?

Kvällens föreläsning skulle ge oss en inledning och förståelse för att oro och ovisshet kan tar över och att vi försöker undvika dessa känslor.

Ju mer vi undviker och flyr desto starkare kan oron bli.

Vi behöver få en acceptans och förståelse för de känslor som kan komma efter en behandling som:

att känna sorg – en förlust av det livet som fanns innan jag blev sjuk

att vara besviken över att inte vara lycklig när allt är klart

att känna oro – är jag frisk, kommer det tillbaka?

att biverkningar och seneffekter som finns kvar kan vara svåra i vardagen och att omgivningen inte alltid förstår detta

Vi behöver lära oss att acceptera att dessa känslor finns, att vara snälla mot oss själva och inte döma så hårt. Inte fly från känslorna utan notera att de finns och hitta sätt att lära oss att ta hand om sig själv med värme och förståelse.

Det kom många frågor när vi kom till frågestunden i samband med fiket. Det finns så mycket oro och svårigheter som många av deltagarna upplevde att de inte får någon hjälp med. Det var en stark önskan om att vi skulle fortsätta och få lära oss mer om vi ska hantera oron som finns kvar efter en cancerbehandling.



Brösthälsa med Röda Korset på Araby

Vi har genom ett samarbete Ilham Abdalla som arbetar som verksamhetsutvecklare på

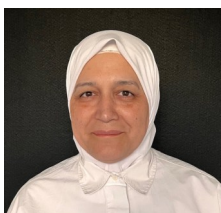
Röda Korset fått komma till Araby för att informera om brösthälsa. Vi berättade om mammografi som alla blir kallade till och informerade om hur man undersöker sina bröst. Vi visade hur man genom att tänka på en klocka kan undersöka sina bröst en gång i månaden.

Vi hade med oss bröst med knölar i som alla fick känna på och det fanns ett stort intresse av att både klämma och få veta mer om både mammografi och självundersökning. De flesta av de som kommit till träffen hade fått kallelse till mammografi men valt att inte gå dit.

Vi hade två tolkar som översatte till både arabiska och somaliska. Vår nya suppleant i styrelsen Rana Aljabban översatte till arabiska och Ilham Abdalla översatte till somaliska. Vi fick mycket uppskattning av kvinnorna som kom till träffen, de ville veta mer och de skulle sprida vår information och broschyrer till andra kvinnor. Vi kände oss så välkomna så vi planerar att komma tillbaka igen till Araby för att få träffa fler kvinnor.



Ny Styrelseledamot



Jag heter Rana Aljabban. År 2015 kom jag till Sverige med min man och våra fyra små döttrar, efter en svår flykt från kriget. Vägen hit var fylld av oro och smärta – min man fick en hjärtinfarkt i Turkiet, och framtiden kändes osäker. Med tiden byggde vi upp ett nytt liv här. Jag fick min legitimation som apotekare 2018 och började jobba inom mitt yrke. Men i december 2023, mitt under julförberedelserna, fick jag diagnosen bröstcancer. Behandlingarna började snabbt. Det blev ett tufft år – att tappa håret, känna kroppen försvagas och samtidigt försöka orka vara mamma. Men

jag höll fast vid hoppet.

Idag är jag tillbaka på jobbet, starkare än innan, fylld med kärlek till livet och mina barn. Jag är också stolt medlem i Bröstcancerföreningen. För mig betyder det gemenskap, stöd – och att aldrig ge upp.

Det finns alltid ljus.

Rana Aljabban

Spridd Cancer - samtalsgrupp

Bröstcancerföreningen har sedan 2,5 år en samtalsgrupp för dem som lever med spridd cancer.

Vi träffas, fikar och samtalar om det som är aktuellt, både individuella behov och upplevelser, också intressanta tips om vad som kan vara riktigt och viktigt. Allvar blandas med glädje, gemenskap och stöd och har blivit en trygghet för flera.

Vi träffas en gång i månaden, beroende på behov och innehåll, bl a har vi påbörjat samtalsgruppen "Existentiell Hälsa" med sjukhusdiakon Titti Larsson Lundvall, som vi också hoppas slutföra under hösten.

Lever du själv med spridd cancer, eller känner du någon som gör det? Känn dig välkommen att delta i vår samtalsgrupp! Behov och individuella önskningsar är med och formar gruppen och innehållet. Det viktigaste är att få känna stöd och trygghet i gruppen.

Vill Du veta mer så kontakta Evelyn Håkansson

Mobil: 0721-84 56 98

Mail: evehak@hotmail.com

Kort fakta om spridd cancer

Omkring 1 500 kvinnor får varje år diagnosen spridd bröstcancer och cirka 5 500 lever med diagnosen i Sverige .

Spridd bröstcancer, eller metastaserad bröstcancer som det också kallas, är en kronisk sjukdom. Det innebär att sjukdomen kräver livslång behandling. Behandlingen bromsar förloppet, och kanske till och med stoppar utvecklingen en tid, men spridd bröstcancer är en sjukdom du kommer att leva med resten av livet. Prognosen för överlevnad och dödlighet skiljer sig mellan de olika formerna av spridd bröstcancer.

Dottertumörer förekommer i:

- **Skelett** – Metastaser i skelettet är de vanligaste vid spridd bröstcancer. De kan påverka ryggrad, bäckenben, revben och lårben. Skelettmetastaser kan orsaka smärta, frakturer och andra komplikationer.
- **Lungor** – Metastaser i lungorna är också vanliga. Det kan leda till andningsproblem, hosta, bröstsmärta och ibland andfäddhet.
- **Lever** – Metastaser i levern kan ge symptom som trötthet, vikttnedgång, gulsot (gulaktig hud eller ögon), buksmärta och förstörd lever.

- **Hjärnan** – Hjärnmetastaser förekommer också vid spridd bröstcancer, särskilt vid trippelnegativ eller HER2-positiv cancer. Symtom kan vara huvudvärk, synförändringar, yrsel, kramper eller neurologiska bortfallssymtom.

Forskarna vet inte varför bröstcancer kommer tillbaka för vissa men inte för andra. Att din cancer kom tillbaka betyder inte att du har gjort något fel eller att du fick fel behandling förra gången.

Mer information finns att läsa på spridd-brustcancerochdu.se

Länk till filmer från konferensen för spridd cancer

<https://brustcancerforbundet.se/aktuellt/att-leva-med-spridd-brustcancer/>



Tema - Spridd bröstcancer

Under tema spridd cancer presenteras i detta numret tre korta intervjuer med medlemmar som lever med spridd bröstcancer. Det känns tryggt att alla tre är så nöjda med det omhändertagande de får från Region Kronberg, De har tät kontakt med sin kontaktsjuksköterska och är trygga med att de kan ringa och få råd och undersökningar om det uppstår problem. Dessa medlemmar ingår i vår samtalsgrupp spridd cancer som träffas regelbundet. Denna grupp kommer att skriva i varje nummer av vår tidning under rubriken - att leva med spridd bröstcancer. Vi i tidningsredaktionen hälsar våra nya medarbetare varmt välkomna. Michaela Lund kommer att finnas med i vår styrelse som adjungerande när vi startar upp igen efter sommaren, välkommen Michaela :) / Tidningsredaktionen Helen & Kicki



- vi behöver många verktyg för att lära oss att vi alltid kommer leva med cancer !

Jag fick diagnosen bröstcancer våren 2013. Cellgifter, operation och strålning. Eftersom cancer visade sig vara hormonkänslig fick jag äta Tamoxifen i 8 år.

Våren 2023, alltså 10 år efter bröstcancer blev jag tungandad och hade pipig andning. Blev även mycket trött och sov mycket. Sökte på vårdcentralen och fick där en mycket bra läkare. I och med min historia skickades jag på lungröntgen under sommaren. Röntgen visade 4 st "skuggor" på båda lungorna. Därefter fick jag Spirometri och de gjorde även bronkoskopi, där de tog vävnadsprov. Biopsin visade att jag drabbats av hormonkänslig spridd bröstcancer, dvs obotlig sjukdom!

I första linjens behandling har jag bromsmedicin Kisqali (1 tablett om dagen i 3 veckor och sen "vila" i 1 vecka), Letrozol tablett (antihormoner) samt Zoladex inj. 1 gång i månaden (stänger av äggstockarna)

Biverkningarna är många:

- kraftig fatigue
- ledvärk
- stelhet i ben och under fötter
- sköra slemhinnor,
- hamnat i klimakteriet på konstgjord väg med vallningar m.m

Vården använder palliativ vård = lindrande. Det är inte detsamma som vård i livets slutskede. Tumörerna har lyckligtvis, än så länge, minskat och lever nu i stabil sjukdom. Var 4:de månad blir jag kallad till skiktröntgen. Efter 2 veckor får jag besked av min underbara onkolog. Jag har även regelbunden kontakt med min kontaktsjuksköterska. Henne kan jag nå genom att ringa eller skicka meddelande till 1177. Jag får ALLT stöd jag behöver. Närstående erbjuds också stöd. Jag har även fått komma till Lydiagården, dessa rehabveckor gör verkligen skillnad för oss kroniker. Vi behöver många verktyg för att LEVA med / trots cancer. Att inse att vi alltid kommer att ha cancer är svårt och utmaningarna är många i och med att vi måste ta alla symtom på allvar och söka vård vid förändring.

Mickan - 46 år



- man fokuserar på att jag ska må så bra som möjligt nu

Jag är gift, har inga barn. Jag har spridd bröstcancer sedan 2021. Spridd bröstcancer kan inte botas, men bromsas. Min primära bröstcancer upptäcktes 2013. Jag upptäckte en förändring i mitt högra bröst och gick till vårdcentralen. Det visade sig vara cancer så jag fick göra en mastektomi. Jag hade ingen spridning men cancer var hormonkänslig så jag fick äta Tamoxifen i 5 år.

I augusti 2021 efter att ha varit behandlingsfri i lite mer än 3 år så hittade jag en liten knuta närheten av mitt operationsärr i armhålan. Gick till vårdcentralen och blev remitterad till bröst- och endokrinmottagningen. Forts nästa sida

Forts.

Efter biopsi så visade det sig vara ett lokalt återfall och efter ytterligare kontroll med datortomografi och skelettbiopsi så konstaterade man att jag också hade spridning till skelettet. Jag fick besked om detta slutet på oktober och blev då överflyttad till Onkologen för behandling. Eftersom cancer är hormonkänslig får jag behandling med aromatashämmare (Letrozol) och CDK 4/6-hämmare (Palbociclib). Har även fått skelettstärkande (Zoledron) i 3 år. Jag tar blodprov var 5:e vecka för att kontrollera att jag kan fortsätta med CDK 4/6-hämmaren och 3 gånger om året görs en datortomografi av bröstkorg och buk.

I samband med blodproven var 5:e vecka har jag kontakt med min kontaktsköterska och efter varje datortomografi får jag träffa min onkolog. Är de något jag undrar över däremellan så kan jag bara höra av mig till kontakt-sköterskan så hjälper hon mig. Behandlingen har naturligtvis biverkningar, fysiska och psykiska, alldeles för många för att räkna upp dem här. Det är också individuellt hur man påverkas av behandlingen.

Eftersom min cancer är kronisk så säger man att behandlingen är palliativ. Man fokuserar på att jag ska må så bra som möjligt nu, att sjukdomen ska bromsas och att jag ska få en så bra livskvalitet som möjligt. Inte hur det eventuellt kommer att bli när det inte längre finns någon behandling. Men man är också tydlig med att den dagen förmodligen kommer.

För mig är det viktigaste att min cancer har stått stilla ända sedan behandlingen började 2021 och att jag LEVER och ändå mår ganska bra, ibland till och med jättebra .

A-M - 62 år



- man prioriterar sitt liv på ett annat sätt

Jag är skild och bor i Växjö med min hund, en dvärgschnauzer. Har två vuxna barn. Är just nu 100% sjukskrivna från mitt jobb som Teamledare på Norrelid.

Min bröstcancer upptäcktes på mammografiundersökning.

Jag opererade mig 1:a gången 22/11-2021 och 2:a gången 27/12-21. Efter det fick jag strålning. Min cancer var hormonkänslig så då fick jag börja Tamoxifen som sedan ändrades till Letrozol. Blev "fri" från min cancer fram till hösten 2022/våren 2023, då tyckte jag att jag fick ont i typ revbenen när jag la mig för att sova. På bröstmottagningen tyckte de inte att jag skulle tänka på det, utan i så fall söka till min vårdcentral. Vilket jag gjorde och först trodde de att det var en muskelsträckning.

Träffade sedan en fantastisk läkare som inte "gav upp" utan skickade mig på olika röntgen. Juli 2023 fick jag mitt besked, tumör i ben (Revben + ryggen) och benmärg. Fick åka till Lund för att ta biopsi. Där såg de att det var bröstcancer som spridit sig, vilket var bra så det inte var en "ny sort". Nu blev det många besök hos onkologen. Där är det fantastisk personal, fint bemötande och jag känner mig trygg. "Egen" läkare, kontaktsjuksköterska, efter ett par medicin byten äter jag nu Ibrance, Letrozol och Zoledron (skelettstärkande dropp) var 12:e vecka. Jag får regelbundna röntgen och 2 veckor efter dem träffar jag min läkare. Regelbundna provtagningar, cancer ligger nu stabilt, men jag kan aldrig bli frisk, men bromsas upp av bromsmedicin (Ibrance).

Mina biverkningar är både psykiska och fysiska. De är ju individuellt men mest stel i kroppen, framförallt i benen och kraftig fatigue (svår trötthet). Jag får allt stöd jag behöver från sjukvården. En underbar kontaktsköterska, sjukgymnast pga lymfödem, Arbetsterapeut som hjälper mig med min fatigue. Förändringen i mitt liv nu från förr är att jag inte känner igen mig från hur jag var innan. Jag älskade att ha många bollar i luften och tyckte det var kul att hitta på saker. Nu får jag hela tiden tänka på vad jag gör. Måste använda min almanacka och planera in allt, även mina vilodagar, det är svårt att säga nej till något man tidigare gjort utan problem.

Jag har världens bästa familj och vänner som jag vet finns där för mig när jag behöver. Tänker mycket på vad som ger mig positiv energi och vad som tar för mycket av mig. Man prioriterar sitt liv på ett annat sätt och nu vill man LEVA och må så bra som möjligt, LÅNGE.

Mia -59 år

Utdelning av bidrag från Anna Bondes Fond

Den 22 april var det utlottning ur stiftelsen Anna Bondes fond i Kommunhuset i Växjö. Det var 24 medlemmar från vår förening som ville bli nominerade till utlottningen. Vi fick nominera fyra medlemmar till dragningen. Det var 13 föreningar i Växjö Kommun som deltog och totalt kom det in 40 nomineringar. I dragningen skulle tio vinnare koras och få ett stipendium för resor och rekreation som i år blev 2200 kr. Tyvärr kom ingen av vinnarna från vår förening. Vi hoppas på mer tur nästa år.



Bidrag från Sparbanken Kronans lokala pott

Swedbank och Sparbankstiftelsen Kronan har beviljat oss ett bidrag från deras lokala pott. Vi fick tillsammans med många föreningar komma till Swedbank för att ta emot gåvan, vi fick 3000 kr för att kunna erbjuda föreläsningar samt fortsätta med att nå ut med vårt arbete med prevention och hälsosam livsstil. Ett stort tack :)

En vacker tavla blev en fin gåva till vår förening.

När Du varit på Mammografin i Växjö har säkert beundrat de fina tavlor som finns i väntrummet. Konstnären är Beata Barta som arbetar som läkare på mammografin. Konstverken har nu tagits bort och Beata har sålt en av tavlorna och skänkt denna summa till vår förening.

Ett stort tack till Beata för den generösa gåvan.



Adventsfest i Växjö

Torsdagen den 27 november kl 18.00



Festen är i vår lokal i Räppe, Högsbyvägen 3. (Huvudingången vid Alwex kontor.)

Det kommer serveras en exotisk buffe från Munges i Öjaby

Vin finns att köpa för 50 kr/glas

Pris för medlemmar 300 kr och övriga 400 kr

Underhållning av Mats Ericsson från Lammhult, som ibland presenteras som "Den sjungande bilförsäljaren". När Mats inte säljer bilar eller är ute med sin egen orkester "The Mats" så gör han uppträden på egen hand.

Musik blandat med en och annan rolig historia!"

Anmälan till vår mail och betalning via swish eller bg.

senast 14 november

Välkomna på en kväll med god mat och hålligång.

Vill Du utbilda Dig till stödperson ?

Den som får bröstcancer och genomgår behandling upplever ofta en stark känsla av ensamhet, rädsla och otrygghet. Många frågor dyker upp. Närstående och professionella inom vården kan vara till stöd när svårigheter kommer. Det kan dock vara svårt för dem att dela den känslomässiga upplevelsen, oron för sjukdomen, dess förlopp och följder. Många av oss drabbade minns både vad vi saknade under den aktuella behandlingen, och också efteråt när det akuta skedet var över – någon att tala med som förstod vad man kände.

Bröstcancerförbundet utbildar stödpersoner som kan stödja de drabbade och eventuellt också avlasta närstående. Ingen ska behöva vara ensam med sin cancer! Utbildningen är i Stockholm under två helger samt en digital träff. Vi står för alla kostnader för resa och logi .

Har du lust och tid att engagera dig i denna viktiga roll som stödperson?

Vi har elva stödpersoner i vår förening men vi vill gärna bli fler.

Nästa utbildning är under våren 2026, och under hösten intervjuar vi dem som är intresserade för att berätta om vad det innebär att vara stödperson i vår förening

Vill du veta mera? Ta kontakt med

stödpersonsansvarig Evelyn Håkansson, 0721-845698.

Digital föreläsning hos Amazonas

Bröstcancerföreningen Amazona erbjuder flera digitala möten och aktiviteter för att stödja och informera sina medlemmar. Jag bestämde mig för att testa och hittade en intressant föreläsning som handlade om Antioxidanter, kost och cancer.

Dom uppskattar ett bidrag, tex 50 kr, om man kom från en annan bröstcancerförening.

Det var mycket intressant och det var enkelt att koppla upp sig.

Du letar upp en föreläsning i Amazonas kalender som du är intresserad av, klickar på den i kalendern och en ruta kommer upp, där klickar du på ny anmälan.

Du kommer till ett formulär och där fyller du i dina uppgifter och att du inte är medlem i Amazona plus att du är medlem i Bcf Kronoberg. Klicka sen på skapa anmälan.

Nu är du anmäld och kommer att få påminnelser om föreläsningen.

För ytterligare information eller specifika frågor kan du kontakta Bröstcancerföreningen Amazona direkt via telefon på 08-32 55 90 eller e-post på info@amazona.se. Kansliet är bemannat vardagar mellan 10:00 och 14:00.

Beskrivning finns även på vår hemsida, <https://kronoberg.broscancerforbundet.se/aktuellt/forelasningar/>

Helén Jonasson

VAD SÄGER FÖRBUNDET OM FRAMTIDSARBETET

Framtidsarbetet pågår fram till kongressen 2026. Vi vill att många medlemmar ska vara engagerade och involverade i framtidsarbetet.

Målet är att det ska mynna ut i ett antal förslag till förändringar som kongressen ska ta ställning till.

Nu vill vi veta vad ni som medlemmar tänker om Bröstcancerförbundets framtid och få era idéer på hur vi kan göra ännu mer nytta! Som medlem kommer du att kunna delta i workshops, enkäter och intervjuer.



Framtids arbete pågår 🎀

Under hösten kommer det att bli en digital konferens för föreningar, förbundsstyrelse och kansli, det kommer bildas fokusgrupper för medlemmar för att få fram vad medlemmarna vill och så kommer det att bli en medlems och engagemangskonferens som ska ge kompetensutveckling och inspiration. Så håll koll på mailen, det kommer hända mycket vad gäller framtidsarbetet.

Häng på Du också :)

Sminkkurs

En kurs för Dig som drabbats av håravfall pga cytostatikabehandling. Vi tar emot max 8 deltagare till varje kurs. Vi får mycket positiv feedback från alla som varit på kursen, är Du intresserad så tar Du kontakt med Carina, se kontaktuppgifter nedan. Du behöver inte vara medlem för att komma.

Plats: Athena Centrallasarettet,

Kursen leds av Tania Honores Aquilera som är utbildad make-up artist.

Kurserna tar ca 1.5 timme och är kostnadsfria.

Kurstillfällen :

Kontaktperson: Carina Olsson

Tel: 070- 829 22 29

Mail: aolssoncarina@gmail.com



Sminkkurserna sponsras av
Cancerstiftelsen i Kronoberg.

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.

Goda nyheter gällande vårt bord i Centralhallen

Vi har inte haft möjlighet att finnas i Centralhallen på sjukhuset i Växjö sedan våren 2024, då kom ett mail från kommunikationsavdelningen, Region Kronoberg som hänvisade oss till Hälso biblioteket och anledningen var att allmänna utrymmen på sjukhusen ska vara fria från intryck och när man kommer till sjukhuset ska man inte bli påmind om sjukdomar...



Vi försökte på alla sätt ändra beslutet men fick ge upp och packa ihop vårt bord och lämna Centralhallen. Vi fortsatte kampen genom samtal med Cancersamordnaren Tina Eriksson, vi har träffat personal från avdelningar som arbetar med cancerpatienter, det har skickats skrivelser från olika avdelningar på sjukhuset som gav oss sitt stöd och frågan har lyfts i Styrgrupp cancer där sjukhuschefen ingår. Inget gav något resultat så då bestämde vi oss att försöka prata med våra politiker. Vi fick en träff med Regionrådet Henrietta Modig Serrate och Magnus Carlberg och efter detta möte började det hända saker. Efter ett möte mellan politikerna och kommunikationsavdelningen så får vi ett meddelande att kommunikationsavdelningen ska ta fram ett förslag som möjliggör för oss att vara i Centralhallen. Vid mailkontakt med kommunikationsavdelningen i maj 2025 så får vi veta att de håller på med en omöblering i entrehallen på sjukhuset för att skapa en fast, lämplig och trevligare plats för patientföreningar. Det kommer troligen vara klart i början på hösten.

Detta känns helt fantastiskt att det går att påverka beslut genom att envist knacka på alla dörrar.

Ett stort tack främst till Henrietta Modig Serrate och Magnus Carlberg men även till alla andra som engagerat sig och stöttat oss. Vi ser fram emot att komma tillbaka, vi har verkligen saknat alla möten och fina samtal som vi får från besökare och personal på sjukhuset. På återseende i centralhallen i höst.

Styrgrupp cancer- Region Kronoberg

På dessa möten har jag som patient och närståenderepresentant möjlighet att lyfta frågor. Jag har framfört det som upplevs som ett problem för våra medlemmar:

- att det är så lång väntetid för att få komma till bentäthetsmätning i Ljungby
- att det är flera års väntetid för att få göra en bröstrekonstruktion på plastikkirurgen i Malmö. Finns det möjlighet att ta hjälp av andra sjukvårdsdistrikt för att korta ner kön ?
- att patientföreningar inte får finnas i Centralhallen
- att cancerrehabteamets resurser inte räcker till, vi efterfrågar regelbundna träffar som att få information av psykolog, dietist, sexolog etc. Ett återkommande program som återkommer varje termin.
- att vi önskar en digital anslagstavla för cancerrehabilitering i vår region där både vården och patientföreningar skulle kunna ha en gemensam kalender med de aktiviteter som erbjuds.

Kicki Fohlin

Nyhet i vår region – vi är först med att införa ett digitalt behandlingsprogram för patienter som diagnostiserats med cancer

Det är ett digitalt interaktivt program med konkreta råd och tips programmet heter: **”Inför din cancerbehandling”**

Programmet har åtta moduler där man genom text och film och praktiska övningar får lära sig mer om tankar och känslor i samband med en cancerdiagnos, fysisk aktivitet, kost samt levnadsvanor.

Anna Gradeen, sjukgymnast och projektledare, i Region Kronoberg har fått projektmedel från RCC Syd för att ta fram ett digitalt program som ska hjälpa patienten från det man fått sin diagnos fram till behandlingen startar. Nu har detta projekt gått igenom alla steg som pilotprojekt så nu är det klart att lanseras under maj månad.

Programmet kan nås från stöd och behandlingsplattformen via 1177 men Du måste få tillgång till det genom att kontaktsjuksköterskan tilldelar Dig behörighet.

Detta program är efterlängtat både av personal och patienter , att få en samlad information som man kan gå igenom hemma i sin egen takt.

En stor eloge till Anna för ett fint arbete tillsammans med sin projektgrupp :)

Patient och närståenderådet i RCC Syd

Det har varit full aktivitet i rådet, vi har arbetat fram en ny broschyr för att berätta om vad vi gör. Arbetet i rådet har fokus på patientnytta och vi är en röst för patienter och närstående som är viktig och efterfrågad. Vi framför ideligen att hälsoskattning är viktigt för att patienten ska få den cancerrehabilitering som behövs och detta förändras över tid så hälsoskattningar måste göras vid olika tidpunkter. Hälsoskattning det är verkligen patientnytta□

Hälsoskattning- detta är ett självskattningsformulär som innehåller ett antal problemområden som är vanligt förekommande hos cancerpatienter före under och efter cancerbehandlingen. Patienten själv skattar sina symtom på en skala från inget problem till mycket besvärande problem. Genom att göra hälsoskattning kan vården kartlägga patientens behov av rehabilitering. Kontaktsjuksköterskan har ett övergripande uppdrag att identifiera och samordna rehabiliteringsbehov och att följa upp.

PNR RCC Syd / Kicki Fohlin

Fysisk träning för att förstärka cellgifters effekt mot bröstcancer

I Sverige insjuknar cirka 9 000 kvinnor varje år med bröstcancer, en siffra som har ökat stadigt sedan 1990-talet. Prognosen för bröstcancer har dock blivit bättre, och fler och fler kvinnor kan botas med en kombination av kirurgi, strålbehandling och medicinsk behandling.

Det har blivit allt vanligare att patienter med tidig bröstcancer får medicinsk behandling innan de opereras. En fördel med att vända på den traditionella turordningen där kirurgi alltid kom först är att tumörerna krymper och den efterföljande kirurgin blir inte så omfattande. Om det sedan inte finns några levande cancerceller kvar i den vävnad som opereras innebär det att all bröstcancer har kunnat behandlas bort på medicinsk väg.

–Det finns gott om studier som pekar på att fysisk träning spelar en viktig roll för kroppens försvar mot tumörer. Träning aktiverar immunförsvaret, motverkar trötthet och minskar vanliga biverkningar av cellgifter, säger Jana de Boniface, huvudprövare för studien och docent vid gruppen Bröstkirurgi, institutionen för molekulär medicin och kirurgi.



Jana de Boniface

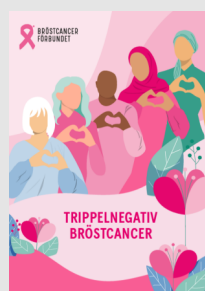
–I vår studie vill vi undersöka om fysisk träning under cellgiftsbehandling som ges före operation kan leda till att fler patienter blir av med sin bröstcancer på medicinsk väg. Om vi lyckas visa att fysisk träning har potential att förbättra effektiviteten av cellgiftsbehandling före operation vid bröstcancer har detta enorm betydelse även för behandling av andra cancerformer, fortsätter hon.

Studiestart september 2022 och inklusionen beräknas färdig december 2025.

Studien "Physical exercise during neoadjuvant chemotherapy for breast cancer as a means to increase pathological complete response rates: the randomized Neo-ACT trial" finansieras via medel för klinisk behandlingsforskning från Vetenskapsrådet.

Källa: <https://nyheter.ki.se/>

Detta informationsmaterial finns , säg till om Du vill ha ett ex



Innovativt test kan underlätta beslut om cytostatikabehandling vid bröstcancer

Cytostatikabehandlingar har en negativ effekt på livskvaliteten och påverkar inte bara bröstcancerpatienten utan även familjemedlemmarna. De flesta känner till de kortsiktiga riskerna med cytostatika, som illamående, håravfall och trötthet. Dessa biverkningar försvinner vanligtvis efter behandlingen medan långvariga biverkningar som kognitiv dysfunktion, bestående neuropati och påverkan på hjärtat kan visa sig senare och ge en långvarig påverkan, inte minst på patientens arbetsliv på lång sikt.

Ungefär 90 procent av bröstcancerpatienterna får dock ingen eller en högst försumbar nytta av cytostatika och därför är det viktigt att identifiera de patienter för vilka det är rimligt att undvika cytostatika. Lika viktigt är det att identifiera den minoritet av patienter som har en låg klinisk risk men en genomisk hög risk enligt testet som då kan vara underbehandlade utan kemoterapi.

Testet har utvecklats för att tillgodose behovet av att identifiera de patienter som kan ha nytta av en cytostatikabehandling för att minska risken för återfall, och de som kan skonas från cytostatikabehandling utan ökad risk för återfall. Det har 20 års klinisk användning, och vetenskapliga data med högsta evidensgrad från fler än 100 000 patienter, som bekräftar testets förmåga att förutsäga nyttan med en cytostatikabehandling, säger Matt Bull, Group Country Manager (Norra Europa) på Exact Sciences.

Källa: Framtidens läkemedel.se

Tre av tio bröstcancerfall upptäcks mellan screeningtillfällen

Forskare från Karolinska Institutet har i en ny studie visat att så kallad intervallcancer, som upptäcks mellan två screeningtillfällen, utgör en betydande del av bröstcancerfallen och att vissa riskfaktorer kan öka sannolikheten för att utveckla denna typ av cancer.

Mammografiscreening har visat sig vara effektiv för att minska dödligheten i bröstcancer genom att upptäcka cancer i ett tidigt skede. Trots detta diagnostiseras vissa cancerfall inte under screening utan mellan två screeningomgångar, så kallad intervallcancer. Denna cancerform kan vara mer aggressiv och svårbehandlad än bröstcancer som upptäcks vid en planerad screening.

Studien som omfattar en halv miljon kvinnor i Stockholm mellan 1989 och 2020 visar att intervallcancer utgör en betydande del av alla bröstcancerfallen.

– Vi kunde se att intervallcancer utgör cirka 30 procent av alla bröstcancerfall som upptäcks vid screening och denna procentandel har förblivit konstant över tre decennier, trots framsteg inom screeningteknologi, säger Yuqi Zhang, postdoktor vid institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik, Karolinska Institutet och studiens försteförfattare.

Forskarna identifierade flera faktorer som ökar risken för att utveckla intervallcancer. Bland dessa faktorer finns hög brösttätthet, hormonbehandling, högre utbildningsnivå och äldre ålder vid första förlossningen.

Kvinnor med hög brösttätthet och användning av hormonbehandling löper ökad risk att missas vid screening på grund av falskt negativa resultat, säger Yuqi Zhang.



Yuqi Zhang.

Källa: <https://nyheter.ki.se/>

Cytobrain, Chemobrain, kemohjärna

Det finns många uttryck för att beskriva de kognitiva svårigheter som vissa personer upplever under eller efter en cancerbehandling, särskilt efter kemoterapi. Det är inte en medicinsk diagnos men ett erkänt fenomen bland både patienter och vårdpersonal.

Vanliga symtom på kemohjärna

- Svårt att koncentrera sig eller focusera
- Problem med minne (tex minnas namn, datum eller ord)
- Mental tröghet eller långsam tankeverksamhet
- Svårigheter att planera eller organisera
- Utmanande att göra flera saker samtidigt (multitaska)
- Känsla av att vara mentalt ”dimhöljd”

Hur kemohjärna kan kännas i vardagen:

För många som har gått igenom en cancerbehandling kan kemohjärna vara en av dem mest frustrerande och oväntade biverkningarna. Du kanske känner att du inte är ”dig själv” längre - som om tankarna inte flyter på som de brukade.

Exempel från vardagen:

- Du går in i ett rum och glömmer varför
- Du tappar bort dig mitt i en mening eller glömmer vanliga ord
- Du glömmer avtalade tider trots att du är van vid att ha koll
- Att läsa en bok eller följa en konversation kan kännas trögt
- Du känner dig snabbt mentalt utmattad efter enkla uppgifter

Den här typen av kognitiv påverkan kan ge en känsla av frustration, skam eller sorg, Särskilt om du tidigare varit väldigt skarp i huvudet. Det är vanligt att känna sig ensam i upplevelsen eftersom symtomen inte alltid syns utåt.

Möjliga orsaker:

Även om cellgifter är en huvudfaktor, kan andra faktorer också bidra, som till exempel:

- Strålbehandling
- Hormonbehandling
- Stress, ångest eller depression
- Sömnstörningar
- Anemi eller andra medicinska tillstånd

Hur kan man hantera kemohjärna:

- Minnesträning eller kognitiv rehabilitering, tex korsord, sudoku mm
- Hjälpmiddel som kalender, mobilappar, laptop
- Hälsosam livsstil (sömn, kost, motion)
- Avslappningsövningar och stresshantering (tex mindfulness, terapi mm)
- Mediciner i vissa fall – men det finns inget specifikt läkemedel för kemohjärna
- Skriva ner saker, använd anteckningsbok, påminnelser i mobilen, kalendrar
- Sänk kraven, tillåt dig att vila och ta det lite lugnare
- Prata med andra, att höra att man inte är ensam hjälper, det finns stödgrupper både fysiska och online. Bröstcancerföreningen kronoberg har ett antal stödpersoner som man kan vända sig till.



BOKTIPS



Fär se om hundarna är snälla i kväll - Marie-Louise Ekman

Gösta Ekman blev sjuk och hamnade på sjukhus. För att minnas den här perioden antecknade Marie-Louise Ekman det som skedde. Resultatet blev en gripande och kärleksfull skildring av en svår tid.



Min skalliga mamma - Camilla Dahlson

Min skalliga mamma handlar om när en förälder drabbas av cancer, om alla känslor som nära anhöriga upplever. Boken hjälper barn och vuxna att prata om otäcka saker och svåra känslor.



Livsglädjen och det djupa allvaret - om existentiell kris och välbefinnande - Peter Strang

Livskriser och existentiella utmaningar drabbar alla människor under olika skeden i livet, men de blir särskilt påtagliga vid till exempel en livshotande sjukdom.



Med en knöjljäväl i bröstet - Hanna Landahl

Hur vill du bli ihågkommen när du dör?

När Jenny som ung ställdes inför frågan vågade hon knappt tänka på svaret. Men en dag långt senare upptäcker hon en knöl i bröstet, och plötsligt är frågan omöjlig att ignorera. Diagnosen är cancer och med den kommer en förlamande rädsla. För tänk om hon ska tvingas lämna sin femtonåriga dotter ensam i världen.

Med en knöjljäväl i bröstet är en gripande roman om oväntad vänskap och moderskapets styrka i livets mest utmanande stunder.



En hel jävla bok om cancer - Charlotta Lindgren

'Du har cancer Charlotta' sa läkaren. 35 år gammal fick jag aggressiv trippelnegativ bröstcancer. Mina barn var då ett, två och fyra år. Jag stekte pannkakor och planerade inför min begravning."

När Charlotta får reda på att hon är gravid med sitt fjärde barn är hon redan i artonde veckan. Det är bara sju månader efter hennes senaste cellgiftsbehandling och läkarna hade sagt att hon inte skulle kunna få fler barn. Hon överväldigas av känslor. Lycka. Rädsla. Hon börjar skriva ner sina tankar, för att komma i underfund med tankarna om allt det ljusa och allt det mörka. Hon skriver om allt där emellan och livet efter den där första diagnosen som förändrade hennes liv för alltid.

Resultatet blev en hel jävla bok om cancer.

PODDTIPS



Bröstcancerpodden

Vi hade ju inte träffats om vi inte blivit sjuka

Tina och Johanna möts på en sminkkurs under perioden med cellgiftsbehandlingar. "Vi är ju inga experter, men vi är experter på oss själva och vad vi har gått igenom" I bröstcancerpodden diskuteras allt relaterat till sjukdomen och intressanta gäster intervjuas.

Aktiviteter i Ljungby hösten 2025

Cafeträffar på Lilla Hembageriet

Kom på cafeträff för att möta andra medlemmar och ta en fika tillsammans. Köp det Du vill ha och betala själv, ingen föranmälan. Du behöver inte vara medlem för att komma, kom så berättar vi mer om vår förening.

Onsdagen 27/8, 16–18

Onsdagen 1/10, 16–18

Onsdagen 29/10, 16–18

Onsdagen 26/11, 16–18

Tjejerna i Odensjö bjuder in till Tjejkväll i Ljungby Arena lördagen den 6 september

Det blir en helkväll enbart för tjejer. Kostnad 425 kronor och då ingår middag och kaffe & kaka. Dryck köper Du i baren.

Kolla med Malin om det finns biljetter kvar... det brukar vara hårt tryck när biljetterna släpps. Mobil till Malin 070-243 52 40

Vattengymnastik på Ljungby Lasarett

Start tisdagen den 9 september kl 18.15

Det blir vid 10 tillfällen och kostar 600 kr Anmälan till vår mail, se nedan.

Anmälan senast den 19 augusti.

Mer information lämnas av Jasmine Gustafsson som kommer att vara ledare för vattengymnastiken, mobil :073-243 23 33

Betalning via swish eller bankgiro se nedan.

Informationsbord på Ljungby Lasarett

Varje måndag och tisdag under oktober mellan 9–12 kommer vi ha ett bord i anslutning till Hälso biblioteket i centralhallen på Lasarettet i Ljungby.

Välkomna att besöka vårt bord och köpa ett rosa band eller bara prata en stund.

Tjejkväll i Ljungby Centrum torsdagen den 2 oktober mellan 16–20

Det kommer vara fina erbjudande och det blir en prisutdelning på torget kl 20.00. Alla som handlar i butikerna under kvällen deltar i lotteriet om man lämnar in sin lott.

Vi kommer ha ett bord på Carpe Diem, kom och besök oss och köp ett rosa band eller bara prata en stund.

Modevisning på Ljungby Arena torsdagen den 9 oktober kl 18.00

Nu är det dags för höstens mode och det är det sju butiker som kommer att visa upp det de nyss packat upp. Det kommer att visas nyheter från Carpe Diem, Feminett, Intersport, Kappahl, Lindex och Livingdecor. Sawadeekha kommer att få hjälp med att andra modeller som visar deras smycken. Det kommer bli en härlig mix för både fest och fritid. Massor med snygga kläder, skor, väskor badkläder, snygga underkläder och smycken. Det kommer finnas något för alla. Vi kommer att bli serverade tre goda smörrebröd och kaffe. Det finns möjlighet att köpa ett glas vin i baren.

Biljettpriset är 125 kronor och då får Du en helkväll med både fartfylld modevisning, tre goda smörrebröd, lotterier och massor med prat och skrott.

Köp Din biljett genom att betala in till swish eller bankgiro, skriv Ditt namn + mode i meddelandet.

Du kan använda QR-koden här intill för att swisha in Din betalning och när Du gjort det är du anmäld till modevisningen.

Anmälan senast 1 oktober, meddela ev allergier.

Välkomna till höstens modekväll i Ljungby Arena.



123-086 66 36

Adventsmys Åsikten torsdagen den 13 november kl 18.00

Lite julstämning och tips av BM Trädgårdar. Bodil och Micke har tips på återbruk och att skapa av det som finns i naturen. Det kommer finnas möjlighet att köpa kransar och en del enkla adventsplaneringar. Det blir som vanligt lotterier med fina vinster.

Pris 70 kr, kaffe och fralla ingår. Anmälan till vår mail, senast den 7 november

Betalning via swish eller bankgiro, se nedan.

Anmälan till vår mail:
kronoberg@brostcancerforbundet.se

**Betalning via swish 123 082 66 36
eller bankgiro 5778-0017**

Aktiviteter i Växjö hösten 2025

Hantverkscafé

Till hösten fortsätter vi våra träffar med hantverk som stickning, virkning eller annat som du önskar pyssla med. Det viktigaste är att vi träffas.

Vi fortsätter med varannan onsdag men pausar under oktober.

Onsdagar: 27/8, 10/9, 24/9, 5/11, 19/11 och 3/12 kl. 13.30 - 16.00

Lokal: Sensus Norrgatan 15, Växjö

Ledare Kicki Gjörlöf Jönsson

Vattengymnastik Växjö

Det är inte klart ännu hur det blir med vattengympan i Växjö. Vi inväntar svar på om vi kan göra detta tillsammans med andra föreningar.

Cafeträffar på Skåres Växjö

Varannan måndag mellan 14-16

Måndagar : 18/8, 1/10, 15/10, 29/10, 13/11, 27/10, 10/11 och 24/11.

Både för medlemmar och för Dig som vill veta mer om oss i Bröstcancerföreningen. Vi försöker dela med oss av erfarenhet och så pratar vi och fikar. Att träffas och prata en stund kan vara värdefullt när livet är eller har varit fyllt av tankar kring en cancerdiagnos.

Köp vad Du vill och betala själv, ingen föranmälan.

Sminkkurs

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

Om du är 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

Flyttlasset går under sommaren

Vi byter lokal, efter sommaren flyttar vi in i ny lokal med ingång från huvudentren. Vår nya adress blir Högsbyvägen 3, det kommer att starta en busslinje i augusti som stannar utanför huvudavtren.

Vi är fortfarande i samma hus som Alwex kontor. När Ni kommer till oss till hösten så får Ni se våra nya lokaler.

Utbildning för våra stöd och resurspersoner

Måndagen den 1 september 17.30-19.30

Det blir en workshop med Jonas Stjernquist som arbetar som universitetslektor på Linneuniversitetet - Samtalets psykologi – om att vara medmänniska i mötet med andra. Inbjudan kommer att skickas ut till alla stöd och resurspersoner.

Träff med Tina Örnberg från bröstmottagningen

Tisdagen den 23 september

17.00-17.45 En kort information till våra nya medlemmar om vår förening och vi ska presentera oss som sitter i styrelsen och de som är stödpersoner i föreningen.

18.00 Tina Örnberg från Bröstmottagningen kommer och berättar om sitt arbete - att möta dem som just fått ett cancerbesked. Tina kommer berätta om sitt arbete och det kommer finnas tid för frågor.

Alla är välkomna att komma och lyssna och ställa frågor till Tina.

Vi bjuder på kaffe och fralla, anmälan senast den 17 september till vår mail.

Adventsfest Växjö

Torsdagen den 27 november på Högsbyvägen 3 i Råppe (Ingång vid huvudentren)

Det blir en Exotisk buffe från Munges i Öjaby, vin går att köpa för 50 kr/glas.

Underhållning av Mats Eriksson från Lammhult- den sjungande bilförsäljaren.

Det blir musik blandat med en och annan rolig historia, Mats har medverkat både i revyerna i Växjö, Kalvsvik och Lammhult och dyker även upp ibland på Allsång i Linneparken. Det kommer att bli en festlig kväll med god mat och kul musik.

Pris för medlemmar 300 kr och övriga 400 kr/pers
Anmälan senast 14 november till vår mail och betalning på swish eller bankgiro



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