

VIKTORIABLADET



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG

Bröstcancerföreningen Kronoberg

Högsbyvägen 3

352 74 Växjö

Hemsida: kronoberg.brostdcancerforbundet.se

E-post: kronoberg@brostdcancerforbundet.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



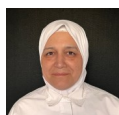
Evelyn Håkansson
Stödpersonsansvarig
Mobil: 072-184 56 98
E-post: evehak@hotmail.com



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



Michaela Lundh
Adjungerande
Mobil: 073 034 06 53
E-post: michaelalund45@gmail.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

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

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

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

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

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

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

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

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

EVELYN HÅKANSSON, Växjö, född 1952
Tel: 072-184 56 98
E-post: evehak@hotmail.com

EWABRITTA JOHANSSON, VÄXJÖ, född -55
Tel 070-206 04 83
E-post: ewabritta.johansson@telia.com

Ordförande har ordet



Nu är det dags att göra bokslut för ytterligare ett år i vår förening. Vi har under året fått 45 nya medlemmar och vid årets slut är vi 451 medlemmar. Vi är den 7:e största bröstcancerföreningen i landet, det är vi så stolta

över.

Vi får fler medlemmar och det betyder att det vi gör är viktigt för bröstcancerdrabbade. Det betyder mycket för oss alla som arbetar ideellt i vår förening, att vi gör skillnad.

Att få komma tillbaka på sjukhuset är en hjärtefråga för oss, vi vill vara där vi kan möta vårdpersonal, bröstcancerdrabbade, medlemmar och besökare på ett enkelt och naturligt sätt, vi saknar alla fina samtal med människor som sökte upp oss för att prata en stund.

En ny cancerstrategi ska tas fram under 2026 och arbetet är i full gång. Genom Styrgrupp cancer och Patient och närståenderådet i RCC Syd håller vi oss uppdaterade och kan vara med och lämna synpunkter och vad som är viktigt för oss patienter. Patientperspektivet behövs och det är vi som är mottagare av vården som har den kunskapen.

Under nästa år kommer vi att fira 40-årsjubileum, det är alltså 40 år sedan några kvinnor bestämde sig för att starta en förening i Växjö. Det kommer firas under hösten 2026 så mer information kommer om detta, planeringen av firandet har vi redan startat.

Nu är det nytt verksamhetsår och vi kommer att kalla till årsmöte. Har Du något som Du vill ge förslag på så skicka in en motion till oss innan den 31 januari. Det kan vara stort som smått, det är viktigt för oss som arbetar i styrelsen att få tips och förslag från våra medlemmar. Det är ju Ni som gett oss förtroendet att leda föreningen och det är Era tankar och förslag om vad vi ska göra som är grunden för vår förening.

Nu vill jag och hela styrelsen tacka alla medlemmar för det gångna året och bjuda in till ett gott nytt år. Vi har under året fått stöttning och hjälp av många medlemmar och våra stöd- och resurspersoner. Ni är så viktiga för att vi ska kunna erbjuda olika typer av arrangemang, allt ifrån caféträffar till att under oktober bemanna våra bord runt om i länet. Tack för all hjälp, Ni är guld värda.



Kram Kicki



Kallelse till årsmöte för Bröstcancerföreningen Kronoberg

Datum: Onsdagen den 11 mars kl 18.00

Plats: Victoriasalen, IOGT-huset
Vattentorget 1, Växjö

Program: Vi startar med årsmöte och så avslutar vi med räksmörgås och kaka, anmäl ev allergier.

Motion: Motion som ska behandlas på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 31 januari 2026.

Anmälan: Vill Du komma på årsmötet så skicka ett mail till kronoberg@brostcancerforbundet eller ring Kicki Fohlin 070-2590034 senast den 4 mars 2026

Handlingar: Styrelsens verksamhetsberättelse, bokslut, förslag till dagordning, motioner med styrelsens yttrande samt eventuella förslag från styrelsen kommer att finnas tillgängligt på vår hemsida från den 1 mars

Välkomna / Styrelsen

Utbildning för våra stöd- och resurspersoner

Vidareutbildning för våra stödpersoner – olika former av samtalsgrupper

I september anordnade Bröstcancerförbundet en digital utbildning under ledning av Cecilia Ärlemalm för våra stödpersoner med temat hur vi i föreningen kan genomföra gruppsamtal.

Vi fick lära om olika former av samtalsgrupper:

Öppna grupper, fasta grupper, storlek på grupp. Hur etablera kontakt, hur vi planerar före första mötet, praktiska överväganden. Vem eller vilka som fastställer viktiga spelregler, förväntningar, ansvar och avtal. Gränssättningar. Fallgropar, förslag på teman, konkreta tips, olika verktyg att använda, övningar och kreativa metoder. Uppföljning, vad göra när känslor tar över hos någon i gruppen etc. vad vi bör undvika.

Nyttig och konkret lärdom, fint att bli påmind om en del gamla kunskaper, plus en god del nya tips!

Tack till förbundet och kloka och pedagogiska Cecilia!

Medmänniska och stödjare – vad bör vi tänka på?

Den första september startade vi höstens arbete med att invitera alla våra resurspersoner, dvs stödpersoner och andra aktiva hjälpare i föreningen till ett litet kvällsseminarium.

Jonas Stjernquist från Linneuniversitetet talade under rubriken Samtalets Psykologi – Om att vara medmänniska i mötet med andra och inspirerade oss till spännande övningar, som visade oss på hur avgörande kvaliteten och känslan i ett stödjande samtal kan bli, beroende på olika samtalstekniker och metoder.

Vi fick en introduktion i verbal kommunikation som en tennismatch, dialog och mellanmännisklighet enligt modellen stimuli – respons.

Betydelsen av den icke-verbala kommunikationen, viktigheten av det första intrycket och förmågan att läsa av och anpassa sig till motparten.

Framförandets betydelse kontra vad som sägs.

Det sociala samspelet där vi fick fundera över hur vi påverkar varandra genom att trycka på olika knappar hos varandra.

Viktigheten av att lyssna och bekräfta.

Vi lärde om betydelsen av öppna respektive slutna frågor i samtalet och vi övade på att kunna kombinera samtalstekniker beroende på situation.

En lärorik och intressant kväll, med lite gott att äta, för att starta upp höstens möten med våra medlemmar!

Tack till inspiratören Jonas, som bjöd på sig själv!



Tjejkvällen

Dessa fantastiska tjejer, Louise, Malin, Hanna och Johanna, tjejerna från Odensjö.

De ordnade för sjätte året en tjejkväll till förmån för Bröstcancerfonden.

Jag som ordförande fick i år äran att inleda kvällen med ett föredrag. Tänk ett själva att tala i 40 minuter i ett allvarligt ämne till 180 tjejer som just anlant från förfesten.

Men.... det blev bra, jag fick hjälp– Ed Sheeran och Azizam. Lite prat och lite musik, det lyckades !

Kvällens behållning blev 81 100 kr till bröstcancerforskningen.

Detta måste vara det roligaste sättet att samla in pengar till forskning,. En kanonkväll med mat, underhållning, Jessica Persson i

högform, Tobias Persson höjde stämningen ytterligare när han kom in på scen. Till avslutning blev det utdelning av massor med fina vinster i ett lotteri. Tack för att jag fick komma om berätta om mig, föreningen, forskningen .

Det kändes som ett riktigt hedersuppdrag att få vara talare på Er härliga fest , tack / Kicki



Hantverksscafe i Växjö

Vi samlas 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 maskor och stygn 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.

Välkommen precis som du är!

Ledare för Hantverksscafet är Kicki Gjørloff-Jönsson
Vi håller till i Sensus lokaler på Norrgatan 15 i Växjö

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



Café-träffar i Växjö och Ljungby

Våra cafeträffar i Växjö och Ljungby är välbesökta och viktiga för att på ett enkelt sätt kunna träffas och prata en stund. Det är ingen föranmälan utan det man kommer om det passar. Det är ett bra sätt att träffa andra medlemmar, och att få prata med andra som har liknande erfarenheter.

I Växjö träffas vi varannan måndag, jämna veckor, på Skåres Konditori på Kungsgatan 13 mellan kl 14-16
Nästa träff blir måndagen den 19 januari kl 14

I Ljungby träffas vi sista onsdagen varje månad på Lilla Hembageriet på Storgatan 17 mellan kl 16-18
Nästa träff blir onsdagen den 28 januari kl 16



Brösthälsa på Araby

Tack till Röda Korset för att vi fick komma till Er och berätta om den livsviktiga brösthälsan. Vi är så stolta över att få vara en del av det viktiga arbetet Ni gör. Ni lyfts fram som en förebild för i hela Sverige med ert arbete i Araby.



Arbete bygger förtroende i Araby – Växjö lyfts som förebild

Växjö

Advokaten Somaya Al Masi drömmer om ett personnummer, uppehållstillstånd, låra sig mer svenska och arbeta som jurist. Hon är en av stämmsbarnen på Röda Korsets mötesplats i Araby som rönt uppmärksamhet i hela landet. – Jag vill lyfta Växjö som vårt absolut bästa exempel, säger Röda Korsets generalsekreterare Ulrika Modder.

I våras invigdes Röda Korsets mötesplats i det tidigare modföretagarkontoret i centrum av Växjö. Tack vare ett så kallat löbansert offentligt utlyst utbud har Växjö kommun och Växjö kommun kan organisera och erbjuda möten till invandrare. – Vi har frågat dem som har bokat tillräckligt för att vi ska ha, vad är bra, vilka är utmaningarna. – Själva Araby i Araby utgår från invandrarnas behov, invandrarna ges tillgång till namnet Sociala Hälften i samhället. – Vi har frågat dem som har bokat tillräckligt för att vi ska ha, vad är bra, vilka är utmaningarna. – Själva Araby i Araby utgår från invandrarnas behov, invandrarna ges tillgång till namnet Sociala Hälften i samhället. – Vi har frågat dem som har bokat tillräckligt för att vi ska ha, vad är bra, vilka är utmaningarna. – Själva Araby i Araby utgår från invandrarnas behov, invandrarna ges tillgång till namnet Sociala Hälften i samhället.

Rehabilitering

Bröstcancerförbundet

erbjuder må-bra-program för både kurativ och spridd bröstcancer .

Besök brostcancerforbundet.se och sök rehabiliteringsprogram.

Cancer och Allergifonden

här kan man ansöka om ekonomiskt stöd

Besök cancerochallergifonden.se.

Cancerrehabfonden

Erbjuder veckolånga rehabprogram på olika platser

Besök cancerrehabfonden.se.

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.

Anna Bondes Fond

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

Vår förening får nominera fyra medlemmar och ansökan måste skickas in senast 31 mars.

Vill Du blir nominerad så skicka ett mail till oss **senast 1 mars**. Vi kommer att ta lotten till hjälp för att välja ut fyra medlemmar som bli våra nomineringar. Dessa fyra kommer att få ett mail då vi ber om kontonummer och bank ,som ska skickas med till Växjö Kommun. Växjö Kommun förrättar dragningen under april månad och då drar de 10 vinnare bland alla ansökningar som kommit in.

Välkommen med Din ansökan:
kronoberg@brostcancerforbundet.se

Sirenes Rehabiliteringsfond

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

Det finns möjlighet att söka ett bidrag till

- Bh, baddräkt, huvudbonad eller peruk .
- 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, skicka in en ansökan Du också.

Under 2025 delade vi ut bidrag till 14 medlemmar som skickat in ansökningar totalt delade vi ut 67500 kr .

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



Nu var det dags igen för modevisning i Sp-Arena, Ljungby. Till höstens modevisning var det sju butiker som hade möjlighet att komma med; Carpe Diem, Feminet, Intersport, Kappahl, Lindex, Livingdecor och Sawadeekha. Det var ett högt tempo, det varvades med ny musik och nya mannekänger och massor med snyggt höstmode. Det var 44 modeller så det var en härlig mix av kläder för olika tillfällen för både barn, herr och dam. Det var som vanligt en härlig stämning, glada gäster, prat och skratt och lottringarna gick åt som smör i solsken.



Ett stort tack till de som skänkt vinster till lotteriet

Carpe Diem
Feminett
Intersport
Janssons Blommor
Kappahl
Lindex
Livingdecor
Restaurang Slagskottet
Sawadeekha
Skinsnarnas
Handelsträdgård

Ett stort tack till alla butiker och mannekänger, ni gör ett fantastiskt jobb med att fixa allt inför en modevisning. Det är en fröjd att sitta ner och få se allt fint som Ni visar upp. Tack till alla medlemmar som hjälpte till att sälja lotter och till företagen som skänkt vinster till vårt lotteri. Tack till Camilla som samordna allt vad gäller modevisningen och tack till Jasmine för att Du har koll på musik och är så proffsig som konferencier. Tack till alla gäster som kommer till vår modevisning, det betyder mycket för vår förening att få möta så många trevliga människor och berätta om vår verksamhet i länet men framför allt i Ljungby. Tack för att Ni stöttar oss, tillsammans bekämpar vi bröstcancer.

Medlemsträff med bröstsköterskan Tina Örnberg

Tina arbetar på Bröst& Endokrinavdelningen i Region Kronoberg tillsammans med sin kollega Åsa Stenbäck. De möter oss kvinnor och våra anhöriga i samband med en bröstcancerdiagnos. Tina kom till oss och berättade om sitt arbete som kontaktsjuksköterska.

En kontaktsjuksköterska ska vara:

- ◇ Tydligt namngiven
- ◇ Speciellt tillgänglig eller kunna hänvisa rätt
- ◇ Informera om kommande steg
- ◇ Göra evidensbaserade bedömningar av behov samt åtgärda, hänvisa och följa upp
- ◇ Ansvara för upprättande av en individuell vårdplan
- ◇ Stöd vid normal krisreaktion till patient och anhörig
- ◇ Säkerställa delaktighet och inflytande
- ◇ Bevaka ledtider
- ◇ Göra aktiva överlämningar
- ◇ Delta i multidisciplinär konferens



Tina får en liten rosa gåva av Kikki

Vem kan höra av sig till Bröstmottagningen?

Alla kvinnor och män för rådgivning
Kvinnor över 30 år med symtom som uppfyller start av SVF
De som ingår i ett kontrollprogram via Bröstmottagningen
Tidigare opererad, oavsett när
Patienter med pågående onkologisk behandling/uppföljning via onkologen hänvisas dit
Ammande och gravida hänvisas till amningsmottagningen

När ska jag söka ?

Knuta i bröst eller armhåla, ändrad form eller kontur på bröstet, rodnad eller svullen hud, nytillkommen apelsin-skalsliknande hud, nytillkommen indragen bröstvärta eller ensidigt eksem, sår på bröst eller bröstvärta.

Telefontid mellan 8-9, telefonnummer: 0470-58 80 60

Alla vi som varit patient hos Tina och Åsa vet att de ger oss så mycket värme, omtanke och trygghet som är svårt att beskriva i en arbetsbeskrivning, Tack för att Ni finns för oss!

Föreläsning i Ljungby med Doktor Britta



Vi fick möjligheten att bjuda in Britta Stenstam som många träffat på Lydiagården i Höör. En medlem i Ljungby Gunnel Augustsson har haft regelbunden kontakt med vännerna hon fick på Lydiagården och dr. Britta har även varit med på någon återträff.

I oktober kom doktor Britta på besök det blev både föredrag, fika och möjlighet att ställa frågor. Det var en mycket uppskattad föreläsning med så mycket värme och det var många som fick svar på frågor och tankar de haft efter sin behandling. Efter någon vecka fick vi ett brev från doktor Britta med denna text:

Till Bröstcancerföreningen Kronoberg

Jag vill efterskänka mitt överenskomna arvode tack vare så fint bemötande av Gunnel och hennes medarbetare/arrangörer i Ljungby.

Allt var så fint arrangerat, fin affisch, ja allt blev till en så fin samvaro.

Med vänlig hälsning Britta Stenstam

Ett stort tack till doktor Britta, det var en stor ära att få vara arrangör. Ett stort tack till Gunnel, Ditt engagemang och vänskap gav oss alla en fin och lärorik kväll och fler av våra medlemmar fick möjlighet att få träffa doktor Britta.



Adventsmys på Åsikten i Ljungby



BM Trädgård, Bodil & Micke, gav oss en helkväll med allt fint från sin butik. Vi fick lära oss att vi måste leta efter fina kvistar, kottar och mossor i naturen. Vi måste återvinna! Titta i trädgården eller i grannens trädgård :) I år är det rosetter som är trendigt, det fanns rosetter i metall och textil som kan sättas på kransar eller i ljusarrangemang. Kvällens vinnare till en fina bukett som skänkts av BM Trädgård blev Ros-Marie. Det var en riktigt lycklig vinnare. Det fanns fler vinster i lotteriet och så kunde vi köpa från allt finns som dukats fram. Det var många som hade en liten kasse med adventsmys med sig hem.



Adventsfest



Det blev en trevlig kväll med god buffe från Munges i Öjaby och underhållning av Mats Eriksson. Det blev fin musik och roliga historier. Det var en uppskattad underhållning. Vi passade också på att visa upp den fina tavlan vi fått av Beata Barta, kallad Rosa bandet. Vi avslutade kvällen med lite lottdragning och det fanns de som hade fru Fortuna på sin sida. En vinnare tog hem tre vinster!



Rosa Bandet Loppet på Lidingö

Helena Lindholm från Lessebo sprang Rosa Bandet Loppet på Lidingö söndagen den 28:e september i ett härligt höstväder.



Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer!

Den som får diagnosen bröstcancer och som genomgår behandling, upplever ofta en stark känsla av ensamhet, rädsla och otrygghet. Många frågor, stora som små, dyker upp och behöver svar. Anhöriga och vårdpersonal kan till viss del vara till stöd när svårigheter kommer. Vi vet dock att anhöriga i många fall upplever egna svårigheter som närstående med oro för hur livet vidare ska bli. Man kan känna otillräcklighet i att både vara stöd och parallellt hantera egen oro och samtidigt i många fall dra ett tufft lass både praktiskt och mentalt när cancerbehandlingen är utmattande för den drabbade. Vi vet också att man ibland kan känna att vårdpersonal kämpar med att få tiden att räcka till, både i det aktuella behandlingsskedet, men speciellt när behandlingen är slutförd.

Många drabbade rapporterar att det just då ensamhets- och otrygghetskänslan slår till med kraft. Bröstcancerförbundet och Bröstcancerföreningen utbildar därför stödpersoner, som med egen erfarenhet och god kompetens kan bistå som medmänskligt stöd, både under behandlingstiden, också efteråt när behov av gemenskap fortfarande kan behövas. Någon att tala med som förstår vad man går igenom, med egen erfarenhet.

Detta är själva kärnan i Bröstcancerföreningens verksamhet – att hitta gemenskap och aktiviteter som kan passa den som behöver ett extra stöd under kortare eller längre tid. Bröstcancerföreningen Kronoberg har 11 utbildade stödpersoner.

Vi har också många andra aktiva som ställer upp med medmänsklighet, klokskap och engagemang. Föreningen har över 450 medlemmar – vi är alla olika och vi vill erbjuda så många som möjligt ett gott stöd på "rätt" nivå.

Vi kan verka som enskilt stöd, kvinna till kvinna, vi kan anordna fasta samtalsgrupper med flera deltagare i en gemenskap, vi anordnar fikaträffar där man kan komma när man har tid och lust. Vi försöker också anordna föreläsningar med lämpliga teman, men också pyssel- och hantverkscafé, underhållning, adventsmys, modevisningar, tjejkvällar och sminkkurser och informationstillfällen.

Ta gärna kontakt om du vill ta del av vår stödverksamhet!

Evelyn Håkansson /Stödpersonsansvarig Bröstcancerföreningen Kronoberg

Det finns digital stödverksamhet för anhöriga—Cancerkompisar

Cancerkompisar är en rikstäckande, icke vinstdrivande organisation som arbetar för att stärka anhöriga till cancerdrabbade genom att minska ensamhet, skapa gemenskap och erbjuda konkret stöd. Undersökningar visar att 9 av 10 anhöriga inte får något stöd, trots att många drabbas av stress, oro och psykisk ohälsa.

Cancerkompisar är en digital mötesplats där anhöriga kan mötas och dela erfarenheter, oavsett var i Sverige de befinner sig. Genom en matchningsfunktion kopplas två anhöriga ihop och blir cancerkompisar – ett ömsesidigt stöd där båda delar tankar, känslor och erfarenheter med någon som verkligen förstår.

Cancerkompisar vill att ingen anhörig ska behöva vara ensam i sitt anhörigskap eller riskera att själv bli sjuk av den belastning det innebär. Därför arbetar vi aktivt med kunskapsspridning och opinionsbildning gentemot vården, kommuner och samhället i stort för att synliggöra anhörigas behov. Cancerkompisar vill säkerställa att de får rätt stöd i tid – innan de själva blir nästa patient.

www.cancerkompisar.se

Instagram: cancerkompisar

Facebook: cancerkompisar

Det finns en förening som heter Unga vuxna med cancer—tillsammans i glaskupan

För dig som är 30-45 år som har eller haft cancer. Vi delar erfarenheter, känslor och praktiska råd i en trygg gemenskap med andra i liknande situation.

Instagram: ungavuxnamedcancer

Facebook: ungavuxnamedcancer

TACK
Härins Efr & Scorett
för Er generösa gåva.

TACK
Vislanda Blådinge
församling
för Er generösa gåva.

TACK
Furuby IF, eventgrupp
för Er generösa gåva.

TACK
Doktor Britta Stensam
för Er generösa gåva.

TACK
Länsförsäkring
Kronoberg
för Er generösa gåva.

TACK
Jinert AB
för Er generösa gåva.

TACK
Evelids julotteri
för Er generösa gåva.

TACK
Mustasch Reklambyrå AB
för Er generösa gåva.



ROSA OKTOBER 2025





Förra året fick den utsmyckade statyn av Kristina Nilsson stor uppmärksamhet. Men varför pynta just statyn av Kristina Nilsson? "Det är en berömd kvinna och många personer och bilar passerar här", förklarar en av föreningens medlemmar. FOTO: SONJA LARSSON

Här tar tutt-krigarna över statyn: "Det är vår månad"

Ljungby
Bröstcancer

Ett gäng har samlats runt statyn av operasångerskan Kristina Nilsson. Nu ska hon få en rosaliknande makeover.

– Vi gör det för att vi vill påminna om brösthälsan, säger Kicki Fohlin, ordförande för Bröstcancerföreningen Kronoberg.

Förra året fick den idealiska Bröstcancerföreningen Kronobergs gerillapyntade staty av Kristina Nilsson uppmärksamhet i riksmidda. Ett fotografi av den visades upp i Ringolotto. I år kör det på det lyckade konceptet igen. Kanske håller det på att bli en tradition?

– Det är ju rosa oktober, det är vår månad. Då brukar vi göra något för att få folk att reagera och titta: "vad är det här?", säger

Kicki Fohlin, ordförande för Bröstcancerföreningen Kronoberg.

Budskapet från föreningen är tydligt och går att läsa på vita laminerade lappar på statyn: – Ta hand om dina bröst. Brösthälsa är livsviktigt, säger Kicki Fohlin.

Utöver reflexerna i form av de rosa banden så hängs även olika handarbeten upp på statyn. De stickade och virkade föremålen har

deltagare på den dagliga verksamheten Parketten i Växjö bidragit med.

Stegen åker fram och gir-langerna med de rosa reflexerna viras runt statyn. Det ser nästan ut som att föreningens medlemmar pyntar en märklig julgran. Fint blir det också.

– Det behövs lite sånt nu, något vackert. Det är faktiskt så, säger Kicki Fohlin. Anledningen till att just statyn av Kristina Nilsson



Kicki Fohlin, ordförande för Bröstcancerföreningen Kronoberg, berättar om budskapet bakom gerilla-pyntandet. "Vi påminner hela tiden, det är viktigt med mammografi", säger hon.

Det här händer i Ljungby oktober Bröstcancermånad

- Aktiviteter på Ljungby Lasarett mellan klockan 09-12
- Föreläsning med doktor Britta, klockan 18.00 - 20.10
- Måndagar och tisdagar hela oktober
- Kaffeträff på Lilla Hembariet - 29/10
- Modevisning Ljungby, klockan 18-21 - 9/10



Nilsson i rosa är bara början på Bröstcancerföreningen Kronobergs aktiviteter.

– Vi kommer att vara på lasarettet mellan måndag och tisdag hela oktober. Vi kommer att ha en föreläsning här med en onkolog från Lund. Det tycker vi är jättekul, att få uppmärksamma Ljungby också, säger Kicki Fohlin.

Efter att rosa oktober är över så kommer prylarna att plockas ner, sparas och återanvänds nästa år. Sakerna har fått vara i fred. Förra året förevann endast ett rosa band.

Men att pynta Kristina

Sonja Larsson
0708612114
sonja.larsson@brommerys.se

Första sidan i Smälänningen !

Det var ett härligt rosa gäng med damer som efter cafeträffen gjorde Kristina Nilsson festklädd inför rosa oktober.

Tack till Smälänningen för ett fint reportage. Det är verkligen vår månad !

Vi gillar vår nya titel , Tutt-krigare !

Vi "krigar" för jämlik vård - årets upprop att kvinnor över 74 år ska få fortsätta med mammografi., det är verkligen något vi kommer att "kriga" för .

*Hej Socialstyrelsen , vi vill ha en ändring !
Slopa åldersgränsen !
Tidig upptäckt räddar liv .
Det gäller livet även för de som är över 74 !*



Tavlan rosa bandet—en gåva till vår förening

Lagom till rosa oktober fick vi motta denna fina tavla av Beata Barta som arbetar som mammografiläkare i Växjö och Ljungby.

Tavlan har tidigare hängt i väntrummet på Mammografen i Växjö så många av Er har säkert sett Beatas tavlor.

Vi kommer att hänga upp denna tavlan i vår lokal i Räfte och vi är så tacksamma för det fina samarbetet vi har med Beata .

Ett stort tack till Beata– Ditt engagemang för bröstcancerdrabbade och för vår förening betyder så mycket. Du ger kraft och inspiration till vår förening



Framtidsarbetet & Ordförandestämman november 2026

Framtidsarbetet fortsätter intensivt under dec-feb 2026. Därefter ska det arbetas fram 3-5 förslag som ska tas upp på kongressen i november 2026.

Det önskade läget är att vi blir fler medlemmar, att det finns lokalföreningar över hela landet, att fler anhöriga väljer att gå med i föreningen, flera lokalföreningar

har anställda som samordnar och utvecklar verksamheten på lokal/regional nivå, att vi har ett stärkt samarbete mellan lokalföreningarna. Detta är bara några delar av de önskningar som finns för framtiden. Det kommer mer information från Bröstcancerförbundet om hur arbetet går och alla medlemmar kommer att bjudas in till informationsmöten innan förslagen är klara att presenteras till Kongressen 2026. Håll utkik—framtiden är på gång



Årets utmärkelse tilldelades docent Niklas Loman. Niklas arbetar som överläkare och bröstoncolog vid Skånes Universitetssjukhus i Malmö och som forskare vid Lunds Universitet.

Niklas Loman prisas för sina insatser för bröstcancerforskningens framsteg, inte minst inom ärftlighet, men också för sitt outtröttliga arbete för patientens bästa. Niklas Loman kommenterar - att få ett sådant erkännande av patienternas egen organisation är som att ta emot ett litet Nobelpris.



Årets bröstsköterska—är två. Lina Berg och Mathilda Sandén arbetar båda på Onkologavdelningen på Skaraborgs Sjukhus i Lidköping.

De uppmärksammas för sitt outtröttliga engagemang och starka stöd till bröstcancer-sjuka kvinnor. De berättar att de uppmuntrar att barnen ska komma med vid något besök på sjukhuset när mamma behandlas. Enligt Lina och Mathildas uppfattning så är det inget skrämmande för barnen. Fantasin om hur det ser ut på sjukhuset är oftast värre än verkligheten.

De blev både förvånade och rörda, det går inte att göra allt vi vill för patienterna men det här visar att det vi gör skillnad.

Digital föreläsning hos Amazonas

Bröstcancerföreningen Amazona erbjuder flera digitala föreläsningar för att stödja och informera medlemmar. De 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.brostdancerforbundet.se/aktuellt/forelasningar/>

Helén Jonasson

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.

Växjö : Salong Du & Jag, Sjukhuset Växjö

Telefon 0470-25840

Kalmar: Salong Karl M Lundh

Sjukhuset i Kalmar

Telefon 0480-26830

Bröstprotes

Du får en ny bröstprotes varje år kostnadsfritt.

Du betalar 150 kr för utprovningen.

Utprovning sker på :

Formotion Ortopedteknik(fd Team Olmed)

Telefon: 010-4513350

Nyheter gällande vårt bord i Centralhallen

Vi har som vi berättat o m tidigare inte fått ha vårt bord på sjukhuset i Växjö sedan beslut kom från Kommunikationsavdelningen i mars 2024. Detta har hänt under året:

Maj- fick vi ett besked om att ska möbleras om i entrehallen för att skapa en fast, lämplig och trevligare plats för patientföreningar .

Oktober—vi föreslog att vi kunde använda en tillfällig lösning tills de blev klara men svaret blev att arbetet pågår med en fast plats för Er.

December -skickar vi på nytt ett mail till kommunikationsavdelningen och får detta svar: - Vi har överlämnat ärendet till Region Kronobergs fastighetsavdelning som håller på med projektet. Vi är klara med själva ritningen, så nu återstår möbleringen. Personen som håller i arbete kommer att höra av sig till Er.

Vi fick ett samtal från en utredare på Kontaktcenter, och vi har sett skisser på var det är tänkt att vi ska få vår plats. Vi håller tummarna för att Kontaktcenters personal kommer att sätta möblerna på plats, efter det är det klart för ”inflyttning”.

Det händer lite mer nu så vi hoppas på ett snart återseende i Centralhallen .



Styrgrupp cancer- Region Kronoberg

Det har varit två träffar under höstterminen. På agendan finns ofta SVF.

SVF betyder standardiserat vårdförlopp och det finns inom ett antal cancerdiagnoser.

SVF beskriver vad som ska hända mellan välgrundad misstanke fram till start av första behandling.

Att man startar en SVF ,vid välgrundad misstanke .betyder inte att Du har cancer men genom att det finns en tydlig instruktion om vad som ska göras för att så fort som möjligt komma fram till ett svar om det är cancer eller inte. Tidsgränserna inom en SVF är samma för hela landet. Av de som utreds inom SVF i hela riket är det i genomsnitt 30 % som visar sig ha cancer och därmed startar en behandling.

SVF bröstcancer har en ledtid på 35 dagar mellan tidpunkt för välgrundad misstanke fram till start av första behandling.

För hela året 2024 så kan man se på statistik på att Region Kronoberg nådde upp till att 34% av bröstcancerpatienterna kunde starta sin första behandling inom leddiden på 35 dagar (60 patienter av 179 startade sin behandling inom 35 dagar)

För den andra stora cancergruppen prostata är utfallet likvärdigt andelen inom leddid är 36 % i Region Kronoberg. Ett positivt besked kom på senaste styrgruppsmötet ,det visar att under 2025 det är 50 % av SVF som startas i Region Kronoberg som klarar leddiden .

Svårigheterna att klara leddiderna kan bero på att vår region inte har kontroll på hela vårdkedjan, provtagningar som görs skickas för analys. Det kan finnas flaskhalsar i processen som gör att det tar längre tid än den leddid som är uppskattad i SVF-rutinen.

Patientrepresentant i Styrgrupp cancer/ Kicki Fohlin

Patient och närstående rådet i RCC Syd

Vi har som vanligt haft ett antal träffar under höstterminen. Jag har förutom av vara patientrepresentant i RCCs PNR en plats i ett regionalt nätverk för cancerrehabilitering inom södra sjukvårdsområdet och där är det en träff varje termin.

Det är ett så viktigt område att cancerrehabiliteringen fungerar både innan, under och efter en cancerbehandling. Inom specialistvården gör kontaktsjuksköterskan tillsammans med patienten en **hälsoskattning** , en bedömning av rehabiliteringsbehov. Hälsoskattningen innehåller olika områden som kan upplevas problematiska i samband med en cancersjukdom, som trötthet,, sömn, smärta, minnessvårigheter, oro, illamående, m.m. Kontaktsjuksköterskan ser till att lotsa patienten till rätt nivå för rehabilitering och följa upp. Hälsoskattning behöver göras vid olika tillfällen för behoven ändras. Det är till stor nytta för patienten att det görs en bedömning och att man får hjälp med det som är svårt.

Under hösten har det även varit en workshop i Växjö och Ljungby för att primärvården och specialistvården ska få till ett bättre samarbete. Det finns en stor patientnytta om min vårdcentral får en **aktiv överlämning** samband med att jag är klar inom specialistvården. Det skulle även finnas vinster med att viss basal rehabilitering som fysisk aktivitet kunde ske inom primärvården för att slippa långa resor till sjukhusets träningsgrupp.

Patient och närståenderepresentant/ Kicki Fohlin

Här är p-pillren som kan öka risken för bröstcancer

Forskare har lyckats pricka in vilka p-pilller som ger en ökad risk för bröstcancer.

Kvinnor bör vara medvetna om skillnaderna, säger Åsa Johansson, en av forskarna bakom studien.

Att hormonella preventivmedel som p-pilller, kan öka risken för bröstcancer är känt sedan tidigare. Nu har forskare delat upp de olika typerna av gestagener och studerat dem var för sig. Gestagener är den syntetiska formen av progesteron som ingår i många preventivmedel.

När de med hjälp av nationella register gick igenom uppgifter för över två miljoner kvinnor i åldrarna 13 till 49 år såg de stora skillnader i risk. Bland kvinnor som någon gång hade använt hormonella preventivmedel fanns 24 procent fler fall av bröstcancer jämfört med kvinnor som inte använde sådana preparat. Studien publiceras i tidskriften *Jama Oncology*.

Även om det handlar om en liten absolut risk så är det viktigt att ha information när man väljer. Vet man att det finns bröstcancer i släkten kan det vara något att ta hänsyn till, säger Åsa Johansson, forskare vid Uppsala universitet och SciLifeLab.

I studien, som publiceras i *Jama Oncology* och delvis finansieras av Cancerfonden, undersökte forskarna olika typer av hormonella preventivmedel och deras koppling till risken för bröstcancer.

Över två miljoner kvinnor i åldrarna 13–49 år i Sverige inkluderades och följdes via nationella register från 2006 till 2019.

Enligt resultatet kopplas vissa gestagener, särskilt desogestrel, som finns bland annat i Cerazette, Desolett och Mercilon till en högre risk för bröstcancer, jämfört med andra typer.

Studien visade också att produkter med levonorgestrel, det gestagen som används i spiraler, men också i kombinerade piller som Trionetta, Prionelle och Neovletta, var förknippat med en lägre risk jämfört med desogestrel.

P-pilller som innehåller drospirenon kombinerat med östrogen, som bland annat säljs under namnen Rosal, Yaz eller Yasmin, kunde inte kopplas till någon ökad risk för bröstcancer.

Källa: *Jama Oncology*, Cancerfonden

Tamoxifen

Trots fem års behandling med hormonläkemedel hade upp till fyra av tio kvinnor som opererats för tidig hormonreceptorpositiv bröstcancer drabbats av fjärrmetastaser under de kommande 15 åren, enligt en ny studie i tidskriften *New England Journal of Medicine*.

Återfallsrisken för dessa kvinnor visade sig vara lite högre och mer ihållande än vad vi hade förväntat oss, även hos kvinnor med relativt god prognos från början. Resultaten visar att det är viktigt att göra långa uppföljningar av den här patientgruppen, säger Jonas Bergh, professor i onkologi, till Dagens Medicin.

Tillsammans med kollegor i den världsomspännande forskningsorganisationen Early Breast Cancer Trialists' Collaborative Group har han analyserat utfall för nästan 63 000 kvinnor med tidig hormonreceptorpositiv bröstcancer som ingått i randomiserade läkemedelsprövningar med bland annat läkemedlet tamoxifen och som klarat sig utan återfall efter fem års behandling.

Patienter drabbades av fjärrmetastaser i jämn takt under de kommande 15 åren och risken var direkt kopplad till den ursprungliga tumörens storlek och hur många lymfkörtlar som cancer spridit sig till, så kallad TN-status. Högst risk, 41 procent, hade de med störst primärtumörer och spridning till fyra eller fler lymfkörtlar.

För kvinnor med mycket små tumörer och friska lymfkörtlar var den 15-åriga risken 13 procent.

Nyare studier har visat att ytterligare fem års behandling med hormonläkemedel kan minska återfallsrisken ytterligare, vilket också återspeglas i det gällande svenska nationella vårdprogrammet för bröstcancer.

Det säger att för patienter som har hög risk för återfall bör ytterligare fem års hormonbehandling erbjudas, antingen med tamoxifen eller med aromatashämmare beroende på om kvinnan haft menopaus eller inte.

Kvinnan ska informeras om nyttan med behandlingen, men även om biverkningar.

Med anledning av våra nya resultat tycker jag att vi bör diskutera i vårdprogramgruppen om inte också kvinnor med lite lägre risk bör erbjudas ytterligare behandling, säger Jonas Bergh

Källa Dagens medicin

Viktigt att cancervården frågar om komplikationer

Det räcker inte med att bara ordinera nya cellgifter. Ingen ska behöva få sitt liv förstört av en behandling som syftar till att rädda liv, skriver läkaren Elsa Biteus.

Allt fler unga insjuknar i cancer, och framsteg inom vården gör att fler än någonsin överlever. Men vad händer med patienten efter cancerbehandlingen?

En av de mest förödande komplikationerna hos canceröverlevare är svår dysautonomi, där kroppens autonoma nervsystem (ANS) inte längre klarar av att signalera rätt.

Skador på ANS av cancerbehandling har i studier visat sig vara vanligt förekommande i olika grad, med förekomst upp till 80 procent. (1) Men känsligheten varierar från person till person, och en enda behandling med cellgifter kan räcka för att orsaka nervskada.

Svårighetsgraden av skador på ANS kan variera från mild till livshotande, varför det är viktigt att cancervården känner till tidiga symtom på dysautonomi. Vården behöver även fråga aktivt efter sådana symtom innan nästa cellgiftsbehandling godkänns av behandlande läkare.

ANS styrs inte av viljan, men upprätthåller blodflödet, med näring, syre och socker till hjärna, hjärta, lungor och inre bukorgan via autoregleringar av bland annat andningsfrekvens, andningsmönster, blodvolym, puls och blodtryck. Även sväljning, temperaturreglering, blås- och tarmfunktion styrs av det autonoma nervsystemet. Svår dysautonomi gör det svårt att leva ett självständigt liv och ger funktionsnedsättningar som är svårbehandlade och i värsta fall kan kvarstå för resten av livet. Även om det är positivt att cancer är behandlad, så kan resten av livet vara förlorat. Kroppen fungerar inte längre.

När autoregleringar i ANS inte klarar av att fördela blodflöde utifrån behov uppstår syrebrist, med olika nedsättningar som följd beroende på drabbat organ.

En nyligen publicerad översiktsartikel (1) visar på vilka tidiga symtom på dysautonomi som cancervården bör känna till och fråga efter innan mer cellgifter ges. Symtom på svår dysautonomi i ett av cellgifter skadat ANS är:

1. Andnöd i vila som försämras av samtal och lättare ansträngning. Andningsfrekvensen kan vara för låg och andningsmönstret dysfunktionellt.
2. Vilopuls över 100, vilket kommer sig av att den normala dämpningen av pulsen inte fungerar längre.
3. Ortostatisk yrsel med svårigheter att sitta upp och äta, eller stå upp och borsta tänderna, utan att återkommande behöva lägga sig ner på golvet för att inte svimma, även i avsaknad av blodtrycksfall. Posturalt ortostatiskt takykardisyndrom (POTS).
4. Hjärndimma, fatigue, generell kognitiv nedsättning och suddig syn. Patienterna blir trögtänkta och klarar inte av för mycket intryck. Hänger inte med i samtal, klarar inte av att titta på tv eller lyssna på musik. Den försämrade synen försvårar också läsning.
5. Inkontinensbesvär med oförmåga att känna när man behöver gå på toaletten.
6. Sväljningssvårigheter som ökar risken att svälja fel, vilket påverkar matintaget och kan ge ofrivillig viktnedgång.

Det finns även en ansträngningsintolerans och belastningsutlöst försämring av symtom vid autonom nervskada av cancerbehandling, liksom störd temperaturreglering och sömn. Värme, uttorkning och andra läkemedel kan också ge förvärrade symtom av dysautonomi.

Av översiktsartikeln framgår vilka undersökningar som rekommenderas vid utredning och hur tillståndet kan diagnostiseras och graderas. Det framgår även vilken behandling som rekommenderas för att stödja funktion och lindra symtom. Men mer forskning behövs också. Studier visar på ökad risk för annan allvarlig sjukdom och försämrad överlevnad hos cancerpatienter med svår dysautonomi.

För att hindra vidare skada på ANS och lindra svårighetsgraden av dysautonomi, samt öka möjligheten till självläkning, är tidig upptäckt under pågående cancerbehandling avgörande. Andnöd, vilopuls över 100 och yrsel med falltendens är en symtombild av autonom nervskada som cancervården behöver känna till, innan dessa symtom successivt förvärras.

Patientsäkerheten vid cancerbehandling behöver stärkas och flera specialiteter kan behöva samverka. När cellgifter ges i förebyggande syfte (adjuvant behandling) är det särskilt viktigt att väga riskerna mot nyttan. Det finns en gräns där cancerbehandling kan börja göra mer skada än nytta – och den tidpunkten är individuell.

För att ge canceröverlevare en god livskvalitet måste vården bli bättre på att tidigt upptäcka, förebygga och behandla svåra komplikationer av cancerbehandling. Det räcker inte med att bara ordinera nya cellgifter. Ingen ska behöva få sitt liv förstört av en behandling som syftar till att rädda liv. Låt oss lyfta frågan – cancervården behöver ta den på allvar.

Elsa Biteus, specialistläkare i allmänmedicin, Region Stockholm.

Medlem i bröstcancerföreningen Amazona Stockholm.

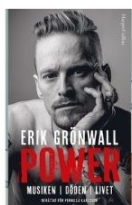
Referenser:

1. Cardiovascular Autonomic Dysfunction Before and After Chemotherapy in Cancer Patients, J Clin Neurol 2024;20(6):551-562, <https://doi.org/10.3988/jcn.2024.0221>



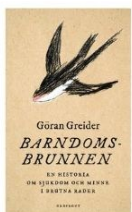


BOKTIPS



Erik Grönvall - Power : musiken, döden, livet

Erik Grönvall växer upp i lilla Knivsta utanför Uppsala, tränar boxning och lär sig spela gitarr av sin pappa som är dansbandsmusiker, ställer upp i Idol, knockar juryn med sin fenomenala rockröst och en favoritlåt av ungdomsidolerna Skid Row, jobbar med karaoke, entreprenörskap och föreläsningar, sliter för att skapa en karriär i den stenhårda musikbranschen, lyckas hyfsat - och får cancer vid 34 års ålder. I biografen Power får vi ta del av Eriks liv - från uppväxten till Idolmedverkan, insjuknandet och tillfrisknandet från leukemi och som frontfigur i heavy metal-bandet Skid Row och var han är idag. Power är en inspirerande berättelse om att ta vara på det enda liv vi har.



Göran Greider - Barndomsbrunnen : en historia om sjukdom och minne i brutna rader

Vad sker i psyket när en människa drabbas av sjukdom? Man börjar ofta minnas barndomen, i Göran Greiders fall en rätt så typisk arbetarklassuppväxt i Vingåker. Under hösten 2020 åkte han in och ut på sjukhus och kring nyår fick han en cancerdiagnos. Under hela denna tid har han skrivit, ofta i sjuksängen, och format en historia om sjukdom och minne i brutna rader. Det är en enkel berättelse i korta stycken där ett liv skärskådas mer självutlämnande och uppriktigt än tidigare i Greiders skönlitterära verk.



När livet vände : en familjs berättelse - Bella Magnusson

På mindre än ett år drabbades tre generationer i samma familj av cancer: Victor, 21 år, diagnosticerades med en aggressiv cancer som krävde benamputation. Kort därefter fick hans mamma Bella, 49 år, besked om bröstcancer och bara en månad tidigare hade morfar, 80 år, fått diagnosen urinblåsecancer. En gripande berättelse baserad på verkliga händelser. Den är djupt personlig och samtidigt universell, vilket gör den både autentisk och relaterbar. Boken är inte bara för dem som direkt påverkas av sjukdom, utan den bär med sig insikter om att möta det okända, våga acceptera verkligheten och hitta nya vägar framåt.



Med öppen hand : visdomar att vila i av Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler

Vissa böcker är inte bara ord på papper, de är följeslagare genom livet. Det här är en sådan bok. "Med öppen hand" bär vidare arvet efter Björn Natthiko Lindeblad, vars ord och insikter har berört och inspirerat tiotusentals. Genom ett varsamt urval av hans texter, föredrag och reflektioner väver Caroline Bankler samman en bok att återvända till - i medgång såväl som motgång.

Det är en bok att bläddra i när tankarna snurrar, när tvivlet börjar riva, eller när en påminnelse om livets skönhet behövs. Här samsas stillsam klokskap med ögonblick av humor och mänsklig värme. Vi får möta en röst som inte predikar, utan delar - och som uppmuntrande pekar mot den skatt vi redan bär inom oss.

Att leva med en knuten näve eller med öppen hand är ett avgörande val för varje människa. I den här boken öppnas handen på ett sätt som är nyfiket, inbjudande och fullt av tillit. Precis så som Björn själv levde.



PODDTIPS



Träningspodden - Inspiration, pepp och tips kring träning.

Programledaren Jessica Almenäs och träningsexperten Lovisa Sandström hjälper dig att komma igång med träningen, hålla inspirationen uppe för att ta träningen till nästa nivå och ger träningsfantasten någon likasinnad att lyssna på.

Monday mantra - Må bättre.

Influensern Josefine Dahlberg pratar om olika mantra för hjälpa dig att älska dig själv, lära dig acceptans, njuta av nuet, meditera och må bättre.

Ted Talks Health - Medicin och välbefinnande

Från helt nya medicinska genombrott till smarta dagliga hälsovanor delar läkare och forskare sina upptäckter om medicin och välbefinnande på scenen på TED-konferensen, TEDx-evenemang och partnerevenemang runt om i världen.

FoodPharmacy - Äta sig till ett friskare liv.

En podd om tarmflora, forskning, snälla bakterier, antiinflammatorisk kost. Här får du tips, recept och information för att äta hälsosammare och må bättre

Mia och Mickan - Att leva med spridd bröstcancer

En spridd bröstcancer kan uppkomma många år efter den primära bröstcancern (men man kan också få diagnosen samtidigt som bröstcancern). Därför är det viktigt att gå på mammografi när man blir kallad och även söka vid besvärande symtom från övriga kroppen.

När man fått diagnosen spridd bröstcancer, blir man inskriven på onkologen.

Man får en läkare och en kontaktsjuksköterska, vilket ger en stor trygghet och man får en familjekänsla. Man är inte "bara ett namn på ett papper".

Vid frågor kan man antingen ringa eller skriva till sin sköterska på 1177.

Genom onkologen får man den hjälp man behöver.

Det kan tex gälla;

Fysioterapeut -få hjälp med individuell träning.

Arbets terapeut -få hjälp med ev återgång till arbete, aktivitetsbalans och tips för att få vardagen att fungera.

Psykolog/kurator - få hjälp med att finna "acceptans" till sin situation, genom samtal.

Sexolog - Få råd om biverkningar tex torra slemhinnor.

Onkologen sätter upp en behandlingsplan gällande bromsmediciner, ev cytostatika och strålbehandling.

Behandlingsplanen visar också hur ofta man ska röntgas/ ta blodprover. Man får återkommande uppföljningar hos sin läkare, som berättar hur sjukdomen utvecklas och vad som ev blir nästa steg.

Vid behov kan man få ökat stöd och hjälp av palliativa teamet. De kan bla hjälpa till med smärtlindring och till att därmed öka livskvalitén.

Palliativ vård är ju INTE detsamma som vård i livets slutskede, utan för att hjälpa patienten till ett så bra liv som möjligt.

Vi som har skrivit denna texten har personligen inte någon kontakt med palliativa teamet. Men vi vet att vi kan få kontakt med dem när vi behöver.

Om man lever med spridd bröstcancer, behöver man få bra stöd av samhället och inte bara sjukvården. Det finns olika facebookgrupper och det har även startat en förening på internet som fokuserar på metastaserad bröstcancer.

Vi försöker hålla oss informerade om nyheter och nya behandlingsformer, för det gäller ju vår framtid. Det forskas ständigt. För det är ju skrämmande nog omkring 1500 kvinnor som årligen får diagnosen spridd bröstcancer, och ca 6-7000 lever med diagnosen i Sverige.

Så självklart "hjälp" det oss på något sätt i och med att vi inte är ensamma i situationen. Behovet blir ju även större av en förstående omgivning och rätt behandling.

Mia och Mickan

LEVA - gruppen

Sedan 3 år har vi en samtalsgrupp för dem som lever med spridd cancer. Det är en fast grupp, där vi träffas, fikar och samtalar om det som är aktuellt. Det gäller både individuella behov, känslor och upplevelser. Det ger och gruppen får också intressanta tips om vad som kan vara viktigt och riktigt. Gruppmedlemmar bestämmer själva om vad som känns riktigt.

Allvar blandas med skratt, gemenskap och stöd. Det har blivit en trygg vänskap för flera. Vi har mestadels träffats en gång i månaden, beroende på behov och innehåll. T ex har vi under ledning av sjukhusdiakon Titti Larsson Lindvall genomgått ett 8-dimensions seminarium i temat Existentiell Hälsa.

Vi har under åren varit mellan 4-7 medlemmar som har letts av två samtalsledare. Detta har gett en fin gruppdynamik med tid och rum för att lyssna, tala, ge och få förslag med respekt och medkänsla. Just nu har gruppen gemensamt valt att pausa LEVA-gruppen, då deltagarantalet endast är två personer. Detta inte är optimalt för en god dynamik i gruppen LEVA - Samtalsgruppen för den som lever med spridd cancer.

Kanske finns det någon som vill vara med i gruppen. Hör i så fall av dig

Evelyn Håkansson

Aktiviteter i Växjö och Ljungby våren 2026

Växjö

Cafeträffar på Skåres i Växjö

Varannan måndag mellan 14-16

Måndagar : 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3, 13/4, 27/4, 11/5 och 25/5

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.

Hantverkscafé

Till våren 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.

Onsdagar: 28/1, 11/2, 25/2, 11/3, 25/3, 8/4 och 22/4 kl.13.30 - 16.00

Lokal: Sensus Norrgatan 15, Växjö
Ledare Kicki Gjörloff Jönsson

Vattengymnastik Växjö

Förra terminen hade Korpen i Växjö en grupp för medlemmar i patientföreningar.

Ta kontakt med Korpen [0470-27527](tel:0470-27527) för att få mer information.

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

Årsmötet

Onsdagen den 11 mars kl. 18.00

Sal Victoria, IOGT-huset

Vattentorget 1, Växjö

Se kallelse på sidan 3 i denna tidning.

Vårruset

Måndagen 11 maj i Strandbjörket i Växjö.

Ljungby

Cafeträffar på Lilla Hembageriet i Ljungby

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 28/1, 16-18

Onsdagen 25/2, 16-18

Onsdagen 25/3, 16-18

Onsdagen 29/4, 16-18

Vattengymnastik på Ljungby sjukhus

Start tisdagen den 3 februari kl 18.15

Det blir vid 10 tillfällen och kostar 600 kr

Anmälan till vår mail och betalning till bg eller swish, se rutan nedan.

Anmälan senast den 25 januari.

Mer information lämnas av Jasmine Gustafsson,
mobil :073-243 23 33

Modevisning i Ljungby

Vid denna tidnings tryck hade vi inte fått klartecknen från butikerna.

Mer information kommer att delas via sociala medier, mail och via affischer i butikerna.

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