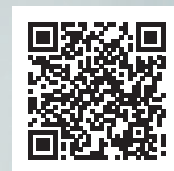


JOHANNABLADET

November 2023



Bli medlem.



JAMÅ HON LEVA!

Nära 8 000 drabbas årligen i Sverige av bröstcancer. Annica är en av dem. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är vårt medlemslöfte. Få stöd. Bli medlem.

god Jul och gott Nytt År tillönskas alla läsare



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

Styrelse

Lättast når du styrelsen genom e-post: goteborg@brostcancerforbundet.se
Det går också att nå oss via telefonnummer **031-15 50 59** men vi vet att det kan vara svårt att nå oss via telefon då vi inte har ett bemannat kansli.

Alla i styrelsen nås via samma mejladress och du kan skriva till vem mejlet avser om det är till någon av oss specifikt:

goteborg@brostcancerforbundet.se

Lokalen: Fjärde Långgatan 28 Göteborg

Ordförande:

Alexandra Uusimäki – ankn 6

Kassör: Petra Schmid

Sekreterare: Karolina Svensson

Ledamot och samtalsgrupper: Jeanette Frank

Övriga styrelseledamöter: Anne Tallheden, Jorun Steijner Jihde, Sofia Rydén, Camilla Larsson, Vicky Petterson

Patientrepresentant Bröstcentrum Sahlgrenska: Alexandra Uusimäki

Patientrepresentant RCC Väst: Karolina Svensson och Camilla Larsson

Medlemsregister: Vicky Petterson

Ansvarig för hemsidan: Alexandra Uusimäki och Jeanette Frank

Stödpersonansvarig: Jeanette Frank – ank 0

Revisor: Anders Windt anders.windt@hotmail.se

Revisorersättare: Morgan Ericsson

Valberedning: Anne Catrin Bretan

+vakans *bör av dig till styrelsen om du vill assistera Anne i denna uppgift inför nästa årsmöte 2024*

Förmedling av proteser och peruker:

Fatemeh Bahmanpour fatemehbahmanpour@hotmail.com

Slutna Facebook-grupper:

”Unga Johanna Göteborg” admin: Karolina Svensson

”LEVA- Gruppen Bcf Johanna” admin: Jorun och Anne

Leva-gruppansvarig: Anne Tallheden a.tallheden@telia.com

(Leva gruppen = kvinnor med spridd bröstcancer)

Stödpersoner: 031-15 50 59

Vill du eller någon du känner annonsera i Johannabladet?

Tidningen Johannabladet utkommer två gånger per år.

Kontakta vår kassör; goteborg@brostcancerforbundet.se, tel 031-15 50 59 ankn. 7

Omslagsbild: ”Ja må hon leva!” – Foto: Johannes Glans – Reklambyrå: Brainforest

JOHANNABLADET

**Bröstcancerföreningen
Johanna Göteborg**

Besöksadress: Fjärde Långgatan 28

Postadress: Fjärde Långgatan 28
413 27 Göteborg

E-post:
goteborg@brostcancerforbundet.se

Webbsida:
goteborg.brostcancerforbundet.se

Facebook:
[@BcfJohannagoteborg](https://www.facebook.com/BcfJohannagoteborg)

Instagram:
[bcf_johanna_goteborg](https://www.instagram.com/bcf_johanna_goteborg)

Plusgiro: 4402420-6

SWISH: 1232711554

**Vid utebliven tidning eller adress
ändring kontakta:**
goteborg@brostcancerforbundet.se

Redaktionskommitté:
Sofia Lann
bcf.johanna.sofia@telia.com
Alexandra Uusimäki
goteborg@brostcancerforbundet.se

Ansvarig utgivare:
Sofia Lann
bcf.johanna.sofia@telia.com

Grafisk Produktion: Anneli Edberg
Contextus Mediateknik AB

Tryckeri: Contextus Mediateknik AB

Upplaga: 700 ex

Manusstopp för nr 1: 2024-04-30

Annonspriser:

Helsida	3000 kr
Halvsida	1750 kr
Kvartssida	1000 kr
Åttondelssida	550 kr
Specificerad sida + 500 kr/ annons	

Medlemskap:
Bli medlem via vår hemsida:
[goteborg.brostcancerforbundet.se/
bli-medlem/](http://goteborg.brostcancerforbundet.se/bli-medlem/)

Innehåll

Jubileumsfestivalen i Frihamnen.....	4	Medlemserbjudande från Nordic Wellness.....	10
Rapport från RCC:s dialogturné oktober 2023.....	5	Cancer, egen värdighet och stöd till barnen.....	12
Om TACE som behandling och varför jag valt den ..	6	Bröstcancerreporten 2023:	
Rosa Varvet	7	Utansförskap i bröstcancerscreening.....	13
Lunchföreläsningar	8	Studieresa till Stockholm	14
Barnens dag på O'learys	8	”Bubbel & Bröst” – event på Consid.....	15
Rapport från SOTA Uppsala 2023.....	10	Rosa Oktober.....	16

Ordföranden har ordet

Hej alla Johannor

Vilket år vi haft! Nyligen klev vi över det nya strecket med fler än 700 medlemmar i Göteborg varav 70 är stödmedlemmar, dvs alla ni som inte själva har haft bröstcancer men som kanske är vänner, närstående eller övriga som helt enkelt önskar stötta vår verksamhet. Ni är otroligt viktiga och vi tackar enormt för allas fortsatta stöd.

I år har vi fått en förstärkning av hela sju nya ledamöter i styrelsen och det har behövts för att kunna genomföra alla årets aktiviteter som vi gjort med ideella krafter. Jag är otroligt stolt och imponerad av oss alla som bidragit.

Göteborg har fyllt firat sitt 400-årsjubileum och vi har stoltserat som en av stadens partners i detta firande. Att fira födelsedagar är något vi önskar fortsätta göra.

I slutet på maj deltog vi i Våruset med ca 100 anmälda i lag "Johanna Göteborg". Största laget i Göteborg, det ni! Inför detta och årets övriga aktiviteter tog vi fram rosa t-shirtar med årets tema "Ja må hon Leva" samt en egen annons med vår medlem Annica Larsson som valt platt symmetri i stället för rekonstruktion. Lite göteborgshumor varvat med en högst seriös underton. Bilden på Annica har ni sett på många platser i stan och lokaltidningar såsom Mitti och Göteborgs Posten. Vår egen "covergirl".

I oktober har vi varit inbjudna att hålla föredrag på förtag om brösthälsa och vår förening, ni kan läsa om detta längre fram i tidningen. Vi har även varit i Nordstan under två helger och visat upp oss, informerat om brösthälsa och sålt rosa varor.

Våra samtalsgrupper med Jeanette Frank fortsätter löpande. Det hålls grupper i princip varje vecka där deltagare under sex veckor i en liten grupp med andra kvinnor, får ventilera sina tankar och prata om det som behövs.

Leva-gruppen (de med spridd cancer) har regelbundna träffar och fika-kvällar. Deras gemenskap och stöd till varandra är fantastiskt att se.

I år har vi två nya patientrepresentanter i styrelsen som är med i RCC Väst. Camilla Larsson och Karolina Svensson. De deltar i möten och var även aktiva under den regionala RCC-turnén i oktober och besökte flera sjukhus i regionen. Deras rapport kan ni läsa om längre fram. Camilla skickades även till Sota Uppsala för att besöka detta forskningsseminarium och ta del av information.

Ett antal gånger per termin träffas jag i styrgruppen för Sahlgrenska's Bröstcentrum. Dessa möten är en värdefull inblick i våra verksamheter och en möjlighet att informera från patientperspektivet. Här har vi kunnat informera om bland annat kylmössor, svårigheter att nå onkologen då deras telefontider ändrades och även dialog kring de långa ledtiderna som Sahlgrenska tampas med kopplat till mammografi och ultraljud. All den information ni medlemmar ger oss är värdefull för att förstå hur vården fungerar, och ibland inte fungerar.

Många utmaningar är på en högre nivå och där måste vi jobba ihop med alla våra 33 föreningar i landet som utgör Bröstcancerförbundet för att gemensamt få till lagändringar och nya direktiv på nationell nivå. Ett arbete som kan te sig gå långsamt men som pågår hela tiden i bakgrunden.



I december hålls ett höstmöte för all personal på Sahlgrenska som jobbar inom Bröstcentrum. En intern halvdagskonferens och vår förening har fått förtroendet att hålla i agendan och planera detta möte. Vi kommer prata om den oro man har som patient, vikten av samtalsstöd, valfrihet i vården med mera. Vi är hedrade över möjligheten att få låna dessa viktiga sjuksköterskor, läkare och kuratorers arbetstid under hela 2,5 timmar.

Inför detta möte skickar vi även två medlemmar tillsammans med personal från Plastikkirurgin till England på en studieresa, där de kommer dela med sig av lärdomar kring hur man där jobbar på ett bra sätt mellan vård och sjukhus. Vi gillar att den lokala bröstcancerföreningen i Essex som vi kommer träffa heter något så Göteborgskt som "Breast friends".

Jag och alla vi andra som är ideellt aktiva i föreningen är själva drabbade av bröstcancer och vi gör detta av i en enda anledning: Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer.

Alexandra Uusimäki

Ordförande Bcf Johanna Göteborg

Köp julklappar av oss!

**Söndag den 10 december
i vår lokal kl. 12.00-14.00**

Vi säljer julklappar och bjuder på glöggmingel, fika och presentinslagning!

I utbudet av julklappar finns bl.a. pins, reflexer, tygväskor, hundkoppel, t-shirts, böcker och smycken från Astrid & Agnes. Välkommen!



Jubileumsfestivalen i Frihamnen

Göteborg har firat 400-års jubileum. I början av juni deltog vi med ett stort tält mitt i festivalens centrum, i Frihamnen under fyra dagar. Där kunde man pyssla, läsa viktiga barnböcker, se på fotokonst, sjunga karaoke, lära sig om brösthälsa med mera. Dessa dagar hade vi besökare från hela Sverige och vi ordnade även en privat Rosa fest, med platt modevisning arrangerad av föreningen Plattnormen. Vilken kväll!



Hanna Björknäs och Sofia Jigrud från Plattnormen tillsammans med Petra Schmid (kassör Bcf Johanna) i Frihamnen.

Vi fick finbesök av Adam Algotsson (Appear37) från Borås som senaste åren seglat upp som ett mer välkänt och numera etablerat namn inom konstvärlden med sina fantastiska grafitti-tavlor och väggmålningar. Adam har bland annat målat stora målningar på uppdrag av Göteborgs stad och de olika konstverk vi sett i samband med bygget av västlänken. Snart kommer han påbörja en barnomsdröm: att måla gångtunneln till Borås Djurpark. Hans konst finns på flera utställningar och gallerier, även hans eget galleri som ligger i Borås. Under jubiléet kom han tillsammans med sin goda vän tillika konstnär Denize Lundkvist och besökte oss i Frihamnen där vi hade vårt tält under jubileumsdagarna. De hade med sig staffli, duk och sprayflaskor och satte i gång att på plats "Live-måla" en tavla som de sedan skänkte till vår förening.

En fantastisk tavla som vi kommer sälja på auktion vid nästa lämpliga tillfälle där alla pengar skänks till vår förening. Undrar vad vi Johannor kan få som slutpris för detta verk och vem köparen blir? Sett till Adams talang och snabba karriär sista åren och det faktum att han bara är 30 år, kan det mycket väl vara en god investering, utöver en god gärning det vill säga.

PS: Vi har ett första bud på 25 000 kronor.



Tack till vår medlem Jousette som ställde upp som volontär.



Dagarna innan festivalstart fanns vi på plats vid tältbygget. Kaffepaus och fika i solsken med Anne, Camilla och Sofia.



Adam Algotsson och Denize Lundkvist med den fantastiska tavlan som skänktes till Bcf Johanna.

Rapport från RCC:s dialogturné oktober 2023

Som patientrepresentanter i Regionalt Cancercentrum väst, RCC, har Karolina Svensson och jag deltagit i dialogturné för bröstcancerprocessen i regionen under oktober. Dialogturné innebär att regionalt ansvarig kirurg och onkolog besöker bröstcancerverksamheterna i Västra Götalandsregionen (VGR) och Varberg. Man går igenom arbetsätt, väntetider och resultat i bröstcancerprocessen.

Alla enheter erbjuder utredning och behandling, inklusive rehabilitering, enligt regionala och nationella vårdplanen, trots att VGR har lägst antal onkologer i Sverige, 33 onkologer/miljon invånare. Den region som har näst lägst har 45/milj, Stockholm har flest, 58/milj.

Alla sjukhus utom ett som vi besökte klarar oftast väntetid till utredning och behandlingsstart enligt standardiserat vårdförlopp, SVF, inom rekommenderad tid. Undantaget är Sahlgrenska Universitetssjukhuset (SU). SU har 13-15 veckors väntetid till mammografi vid SVF-utredning, vilket vida överskrider vårdprogrammets rekommendationer. För mammografi i samband med årliga kontroller efter operation/behandling är man just nu försenade upp emot 10 månader.

Ett stort problem är bristen på röntgenläkare som är specialiserade på mammografi. Vi har lyft detta i alla våra tillgängliga kanaler och föreslagit både samarbete inom

regionen (försvåras av att en privat aktör sköter röntgen på flera sjukhus) och upphandling för att korta köerna. Det är inte rimligt att man som patient ska behöva vänta så länge på en mammografi när man utreds.

Tillgänglighet för oss patienter att kontakta bröstcancervården är med ett undantag god, dagliga telefontider, flera sjukhus har telefotid både på för- och eftermiddag, samt möjlighet att kontakta digitalt via 1177 och min vårdplan (MVP, som man också når via 1177). Ett sjukhus har inte startat upp MVP digitalt, men där får man samma information i pappersform.

Undantaget är onkologen på SU där man har en besvärlig situation vad gäller telefotider. Det finns för få kontaktsjuksköterskor och det gör att vi har svårt att komma fram när vi ringer. Kontakt via 1177/MVP fungerar bättre. Man försöker rekrytera fler kontaktsjuksköterskor.

Palliativt team finns på sjukhusen men är organiserade på olika sätt. I Göteborg är en ny organisation under uppbyggnad och man har långt kvar till full kapacitet.

Störst möjlighet att som patient delta i olika vetenskapliga studier finns på SU, som är ett universitetssjukhus där det bedrivs forskning.

Dialogturné genomförs varje år och vi kommer att fortsätta rapporteringen nästa år.

Camilla Larsson

PAXMAN[®]
CHANGING THE FACE OF CANCER

Hårfall behöver inte vara oundvikligt

Det kan vara svårt att identifiera sig i att tappa håret. Hårbottenkylning är en enkel behandling som kan hjälpa till att förhindra hårfall orsakat av cytostatika. Det är inte all cytostatika som orsakar hårfall men för dem som gör det är hårbottenkylning den enda effektiva lösningen vid dessa biverkningar.

På coldcap.com kan du läsa mer om hårbottenkylning och vad det innebär, vilka sjukhus som erbjuder detta och om det är något för just dig.

Vi på Paxman finns här för att svara på dina frågor!

Paxman AB Pirgatan 13, 374 35 Karlshamn, Sweden

scandinavia@paxmanscalpcooling.com

Från en MBC-syster:

Om TACE som behandling och varför jag valt den

Jag är Isabella Scandurra och är en av de bröstcancersystrar som lever med metastaserad bröstcancer. Jag brukar säga att jag lever på lånad tid, och den tiden vill jag förlänga så långt det bara går! Med metastaser i levern som bara ökar till antal och storlek har jag därför fattat beslutet att åka till Tyskland för att där testa en behandling som jag inte kan komma åt i Sverige, och som jag därför måste bekosta själv. Men, den funkar!



TACE heter den, vilket står för TransArtäriell Chemo-Embolisering och är precis just det. Genom artären i ljumsken går läkaren, stödd av röntgen, in med en kateter till levern och där läggs en cocktail av olika cytostatika. Sedan blockeras kärlet så att cytostatika ligger kvar lokalt, tills den metaboliseras av kroppen efter cirka fem dagar. Den proceduren har jag nu gjort en gång i månaden sedan i juli. Tekniken, eller behandlingen, hittades av en MBC-syster, Camilla Johansson, för ett antal år sedan, kanske 2019. Vissa av er kanske minns henne, och hennes muggar med trycket *Lev för fan!*? En annan vän, AnnKatrinn, åkte ner till nio behandlingar med gott resultat. Hon tyckte också att jag drog ut på det hela, och tryckte på: - Åk, för fan! Svordomar gör sig inte bra i skrift tycker jag, men här är det berättigat i formen av vännernas citat. - Ta dig i kragen! Gört bara! Vad väntar du på?! LEV! Medan du kan! Se till att åka till Tyskland medan tid är! Vänta inte!

Tyvärr hann inte Camilla själv ner till Tyskland, men hon var glad över att ha funnit metoden till oss andra. AnnKatrinn och jag påminde varandra om att förvalta hennes fynd. Lika saknad är även AK som dog nyligt, men av en annan spridd cancer. Det är trots allt hennes "Åk, för fan!" som gjorde att jag kom iväg! Och jag är tacksam över att jag hann ta del av hennes erfarenheter och även ge henne mina, av hur det är att vara en patient hos Professor Vogl vid Universitetssjukhuset i Frankfurt. Till en början var en klinik någonstans i Tyskland lika främmande som ett sjukhus i Kuala Lumpur. Jag googlade "Dr Vogl" och hittade först en, i en annan stad, i en annan klinik, med liknande behandling. - Nej! Den HÄR Dr Vogl ska du till! sa AnnKatrinn. Och jag kontaktade rätt Professor Vogl.

Så från i sommar är inte universitetskliniken i Frankfurt längre en främmande plats. Trots att det är ett stort sjukhusområde så har kliniken blivit till en vän som tar hand om mig. Där jag känner personalen och dit vi numer tar oss med elsparkcykel! Lite kul ska en ju också ha!

Jag säger "vi" för att för oss inresande patienter, och vi är många från världens alla hörn, krävs en medföljande och att vi stannar kvar en natt efter ingreppet. I mitt fall betyder det att maken Dennis är med mig, även om han

sitter och jobbar på distans medan jag är i behandlingsprocessen. Redan när du går in genom huvudingången på sjukhuset så förstår du att Prof. Vogl är en av de största, ett flaggskepp inom flottan av interventionell radiologi, som det är det här handlar om. Hans mottagning ligger rakt under entrén och sekreteraren Julia är den som oftast möter upp först. Processen börjar med att vi checkar av att provsvar från Sverige (skickade per mail)

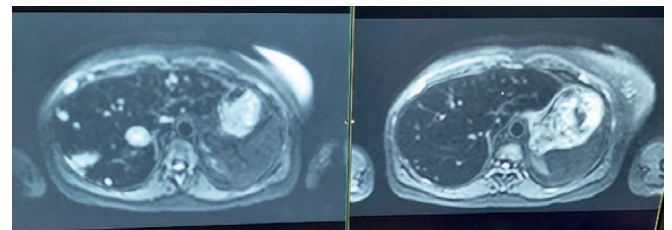
är okej och att de senaste röntgenplåtarna från Sverige är kontrollerade. Dennis kallas av Julia för "the guy with the big guns" då han kan betala med kort – eftersom min kredit inte räcker till..! 3900 € kostar en TACE-behandling.

Sedan följer en MR-lever, som utvärdering av förra behandlingen, innan jag hoppar upp på operationsbritten. Jag är vaken under ingreppet, som tar max 20 minuter, och totalt är jag cirka en timme i operationssalen. Nu är bästa läget att prata med den annars rätt stressade och upptagna Professor Vogl! Så nu ställer jag frågor och försöker utnyttja tiden på bästa sätt – allt medan pre-medicinering rinner in. Vogl är skicklig och har en god stab runt sig, så snart cyton ligger där den ska går han vidare till nästa patient. Och jag rullas ut till en blickstilla vila i minst två timmar. Detta för att inte orsaka blödning i levern. När bedövningen har släppt återstår bara en datortomografi för att säkerställa att det inte finns någon blödning och en kort avstämning med bildvisning av Prof. Vogl. (se foto)

Jag har alltså fått/köpt mig fyra behandlingar, en i månaden, sedan i juli, och även de svenska periodiska röntgenutvärderingarna visar på stor regress, krympta och döda metastaser och små spår av behandlingen i levern. Och inga nyttillkomna metastaser alls!

Och varför får jag då inte den här behandlingen i Sverige? Är såklart den självklara frågan. Jag har frågat några inom svensk cancervård, och det svar jag fått är att "vi ger

forts nästa sida ►



Röntgenbilder som jämför Isabellas lever. Levern ligger till vänster i bilderna. Bilden t.v. är från i juli (innan TACE) och t.h. från i oktober. Det vita är tumörer. "När du kom hit såg levern ut som en stjärnhimmel, nu har vi släckt ner en hel del", säger Prof. Vogl.

Rosa Varvet

Den 2 september var det dags igen: Rosa Varvet arrangerades av Göteborgsvarvet. Ett speciallopp med anledning av 400-årsjubileet med oss som partner. 2500 löpare där 50 kr per startavgift gick till Bröstcancerförbundet. Vi fanns på plats och sålde massvis med rosa "Ja må hon leva"-t-shirtar och bemannade en brösthälsostation, även tillsammans med personal från Sahlgrenska och Bröstcancerförbundet från Stockholm. Tack! Utöver det hade vi volontärer såsom hunden Harry: stolt modell för våra hundkoppel och barn som sålde Rosa Sverigelotter. Under Rosa varvet samlades ca 80 000 kr in till Bröstcancerfonden och forskning. Ytterligare 30 000 kr samlades in till Bcf Johanna Göteborg via vår försäljning av t-shirts och lotter m.m.



Harry var stolt modell för våra hundkoppel!

Alexandra med en brösthälsosväska återvunnen av våra tygväskor med trycket #alltidrosa.



På en dag sålde Kajsa-Märta (7 år) och Hedvig (9 år) 350 lotter!

► forts från sid 6

TACE till primära levertumörer, och även till levermetastaser men då från tarmcancer.”

Varför inte till oss med metastaserad bröstcancer då? De ger mig ofta ett standardsvar först: ”Vi saknar evidens”. [Otåliga Isabella: – Men börja göra studierna då!] Sverige är litet och vi har svårt att skaffa oss den evidensen... Att ta den utsträckta handen från erfarenheten som finns i Tyskland är inte det första svensk cancervård tänker på verkar det som? Därför försöker jag sprida mina erfarenheter kring den här metoden och dess lyckade resultat på mig. Jag vill så klart att TACE-metoden ska tillämpas rakt av på oss MBC-systrar i Sverige. För en god och jämlik vård, samt för att jag, liksom alla andra MBC-systrar, faktiskt inte har tid att vänta på att Sverige eventuellt kan starta en egen studie som inhämtar evidens med fokus på MBC jämte andra cancersjukdomar med metastaser i levern.

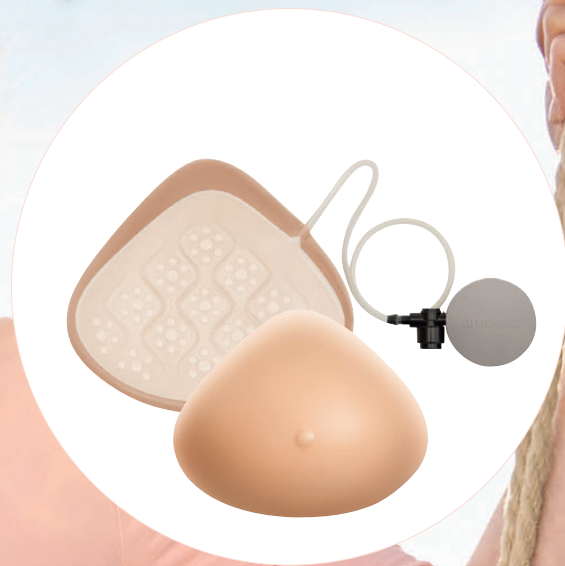
Kort om tid är det enda vi MBC-systrar har i nuläget. Så i november åker jag till Tyskland igen.

Biografi: Isabellas Cancerresa

2017 sattes livet på paus när Isabella Scandurra fick sin första bröstcancerdiagnos. Barnen Clara (nu 7) och Elias (nu 9) var små och den tänkta föräldraledigheten blev i stället ett år av cancerbehandlingar. Neo-adjutant cellgiftsbehandling, operation (mastektomi) och strålning. Ett och ett halvt år senare (2019) inför rekonstruktion av bröstet kom dråpslaget – canceren hade spridit sig. Under CDK 4/6-hämmarna stod spridningen still i två år. Men plötsligt under sommaren 2021 började tumörmarkören gå uppåt. Efter en leverbiopsi konstaterades det att canceren hade muterat och blivit trippelnegativ (TNBC). Röntgen har sedan under de senaste två åren, trots ett antal olika cytostatika, inte visat på någon bromsning av spridningen. Fler och större tumörer. En del är troligtvis hormonella och andra trippelnegativa. Så jag behandlas för båda. Plus TACE i Tyskland.

amoena

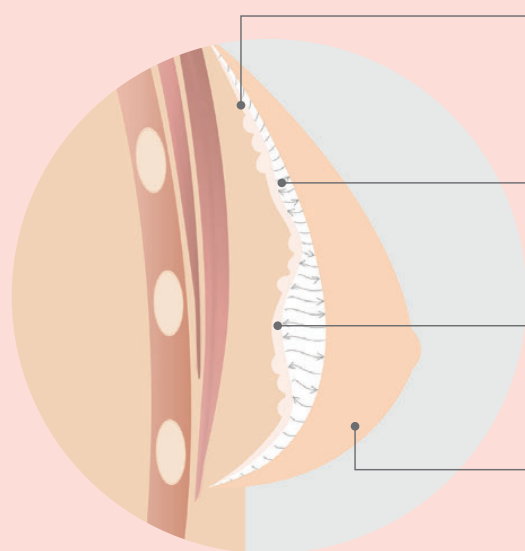
Supporting Confidence



ADAPT AIR BRÖSTPROTES KÄNN DIG FRI

Känn dig bekväm i din egen kropp, bär dina favoritkläder och njut av livet. Återfå känslan av frihet och välmående i ditt liv igen med innovativa bröstprotesen Adapt Air.

Bröstprotesen anpassar sig efter din kropp och återskapar din naturliga silhuett. Kom tillbaka till vardagen med känslan av trygghet i dig själv. En helt ny standard inom bröstvård.



Flexibel och individuellt justerbar baksida
Särskilt nära passform trots ojämn bröstvägg.

Luftkammarteknologi
Individuellt justerbar volym tack vare integrerad luftkammarteknologi.

Comfort+ teknologi
Minskar värme och fukt bakom bröstprotesen.

Mjuk, matt **PU folie** och **silikon av förstklassig kvalitet** garanterar en behaglig känsla. Lätt tack vare InTouch Light eller Xtra Light silikon (25 – 40 % lättare).

Amoena Sverige
08 545 257 70
www.amoena.se

Lunchföreläsningar

Wolters Kluwer

Det är nog inte någon som har missat att denna månad är lite extra rosa. Då uppmärksammar hela Sverige bröstcancerforskningen, och så även vi på Wolters Kluwer.

Vi fick besök av Alexandra från Bcf Johanna Göteborg som höll en lunchföreläsning från oss. Hon berättade om verksamheten, hur de arbetar med påverkansarbete och många av de viktiga aktiviteter som bedrivs i deras ideella verksamhet. Det kom många nyfikna frågor och flera valde att köpa rosa band, lotter eller bara donera en slant.

Wolters Kluwer gav även ett litet bidrag till bröstcancerforskningen genom att köpa rosa reflexer till alla medarbetare. Något som verkligen uppskattades var bröstprototyperna med knölar som Alexandra hade med sig. Vi var flera som reagerade på hur svårt det var att faktiskt identifiera en knöl, vilket blev en påminnelse om hur viktigt det är att gå till mammografin när man blir kallad.

Posthotellet

Vi bjöds in att hålla en föreläsning på Posthotellet i oktober, dit de bjudit ett antal kunder att delta.

Under lunchen höll ordförande Alexandra tal om föreningen, årets bröstcancer rapport och vikten av tidig upptäckt. Deltagarna kunde även välja att köpa Rosa varor vilket de gjorde till ett värde av ca 3500 kr till vår förening. TACK!



Personal från Wolters Kluwer som deltog i föreläsningen och Alexandra till höger.



Medans lunch serverades höll Alexandra föredrag om brösthälsa och årets Bröstcancer rapport.

Barnens dag på O'learys Järntorget

När jag fick hem mitt månadsbrev från Johanna så läste jag att O'learys på Järntorget bjöd in allmänheten på Barnens dag den 10 september. Vi "Johannor" hade extra förmån att få garanterad plats på fri aktivitet och middag för barnen.

Jag ringde direkt och bokade plats. Vi möttes av en lång kö utanför med många familjer. Min dotter beställde fish and chips, som är hennes favoritmat och jag och min man köpte oss varsin rätt. Maten var så god!

Efter maten fick vi bowla gratis. Vi "Johannor" fick en timma bowling medans övriga fick vad jag uppfattade det mindre tid, ca 30 min pga långa köer till aktiviteterna. Livia fick ansiktsmålning och fiskdamm.



Livia beställde fish and chips Jättegott!

Det var en otroligt uppskattad dag från oss. Vi gick poängpromenad som avslutades med att man fick en påse presentkort med sig. Den innehöll fyra gratis huvudrätter samt en timma gratis bowling för frem personer.

Vi var tvungna att fråga om det verkligen gällde, för vi tyckte det var otroligt generöst!

Vi tackade så mycket för oss och jag mailade chefen efteråt och sa att det var väldigt uppskattat.

Veckan efter bokade jag in familjen på middag och bowling för att fira 16-åringen i familjen. Vi hade en väldigt trevlig kväll!

Tack O'learys på Järntorget från en väldigt tacksam familj.
Anna/medlem i BCF Johanna Göteborg

Rapport från SOTA Uppsala 26–27 oktober 2023

Nyss hemkommen från Uppsala sammanfattar jag här några punkter som man tog upp på Sveriges största bröstcancermöte för sjukvården. Vi var även ett antal patientrepresentanter från olika delar av landet samt några från Bröstcancerförbundet på plats.

Idag finns i Sverige ca 122 000 personer som har eller har haft bröstcancer. 8620 kvinnor insjuknade 2021, 81 män. Antalet insjuknade har fördubblats sedan 1960, men planat ut sista 10 åren. 4% är under 40 år vid diagnos. Överlevnaden ökar, oavsett stadium och eventuell spridning vid diagnos. Aktuell 5-årsöverlevnad 93%, 10-års överlevnad 88%.

Rekommendationer för uppföljningsrutiner i USA, Europa och Sverige är i princip lika. Enbart i Sverige rekommenderas självundersökning som en del av uppföljningen! Utifrån den kunskap man har idag, anser man att det inte tillför någon vinst att leta efter spridning om man inte har symtom. Det finns inte så många bra vetenskapliga studier som visar vilken uppföljning som är till nytta för den enskilda individen. Men, för få studier betyder inte att det inte är skillnad i prognos utifrån hur uppföljningen sker. Vi kan förvänta oss mer individuell uppföljning i framtiden.

En studie i Stockholm har gjorts där 74 patienter som fick cytostatika, fick använda en **app för symtomrapportering**. Varje dag i 18 veckor graderade man 14 vanliga symtom och biverkningar, både psykiska och fysiska, i en app. De rapporterade besvären graderades i allvarlighetsgrad som ibland kunde nå "larmnivå" där kontaktsjuksköterska ringde tillbaka inom 2 timmar. Det fanns många råd om egenvård i appen.

De vanligaste besvären som rapporterades var trötthet, munbesvär, sömnsvårigheter och illamående. Totalt rapporterades 182 "larm" under de 18 veckorna och ca 1200 andra symtom ledde till kontakt från vården inom 24 timmar. Patienter tyckte att appen var lättanvänd, relevant,



gav bra egenvårdsinformation och visade överskådligt hur olika symtom varierade med tiden. Några tyckte att rapporteringen blev en negativ påminnelse om att man var sjuk. För sjukvården innebar det inget merarbete, det blev färre telefonsamtal och inte mer eller dyrare sjukvård. Appen används inte idag, det var enbart i studien.

Min vårdplan (MVP) har vissa likheter när det gäller information om egenvård, men har ingen snabb kommunikationsväg som appen hade.

Idag lever 5000 personer i Sverige med **spridd bröstcancer**. Flera nya läkemedel har kommit senaste åren, till både hormonberoende, HER2+ och trippelnegativ bröstcancer. Många nya medel testas.

Man vet idag att **träning under cancerbehandling**

- är hälsofrämjande fysiskt, psykiskt och socialt
- är kopplat till bättre överlevnad
- minskar vanliga biverkningar, även fatigue

Samtidigt vet man att många tränar mindre än tidigare efter ett cancerbesked. En vetenskaplig studie i Uppsala med 600 cancerpatienter, de flesta med bröstcancer, fick träna intensivt eller måttligt i förhållande till hur man tränade innan diagnos. Alla testades före start och under tiden studien pågick.

forts nästa sida ►

Medlemserbjudande från Nordic Wellness

Under Rosa oktober har många företag engagerat sig för att stötta cancerforskningen, bland annat Nordic Wellness i Göteborg som önskar visa oss sitt stöd. De erbjuder oss som förening möjligheten att under nästa år dela ut 40 st träningskort. Aktivering måste ske på anläggningen vid Odinsgatan men därefter kan det nyttjas fritt på valfritt Nordic Wellness-gym under tre månader, med start då du aktiverar detta.



Rosa Bandet huvudsponsor!

För att ta del av erbjudandet kommer vi lägga upp en anmälningsflik på vår hemsida under december månad och det är endast giltigt för våra medlemmar hos Johanna Göteborg. (Vi mejlar er information i våra nyhetsbrev så snart detta finns uppe på hemsidan.)

Tusen tack till Nordic Wellness som stöttar kampen mot cancer och som hjälper oss Johanna att komma igång med träningen!

► forts från sid 10

Hälften i båda grupperna fick också hjälp av träningscoach. Alla som tränade byggde muskelmassa under träningsstiden, trots cytostatikabehandling, man såg ingen skillnad där om man hade coach eller ej, men de som fick coachstöd fortsatte i lite högre utsträckning att träna efter studien var slut. De som tränade högintensivt hade något bättre resultat, men som alltid, viktigast är att man rör på sig! Man såg ingen skillnad i livskvalitet, oro/nedstämdhet, sömn eller förmåga att slutföra cytostatikabehandling. Många upplevde det positivt att bli testad och få återkoppling på sina framsteg, att träna i grupp är i sig också positivt.

Finns det risker med träning under cancerbehandling?

Man såg ingen skillnad i lymfödem eller PICC-linekomplikationer. Av de 600 personerna, snubblade en och fick fingerfraktur, två svimnade, ca 1/3 fick träningsvärk.

Flera cytostatika kan ge hjärtpåverkan, en hjärtläkare som föreläste rekommenderar att man inte tränar intensivt det dygn man får cytostatika och tar det lite lugnare även dagen efter behandling.

Psykosocialt omhändertagande vid cancer är högst rankat av patienters önskemål och behov som sjukvården inte klarar att möta. Störst risk för psykiatriska besvär efter cancerdiagnos har kvinnor och de som är under 50 år. Var fjärde som insjuknar i cancer har barn under 18 år.

Det är svårt att vara förälder och cancerpatient samtidigt, många får skuld känslor av upplevelsen att inte orka fokusera tillräckligt på barnen. Många känner oro för att inte finnas för barnen i framtiden och funderar över vad man vill att barnen ska ha med sig när man själv inte finns längre. Samtidigt är det positivt för måendet att vara med barnen. Hela familjen påverkas, både som individer och själva familjegemenskapen.

Föräldragrupper on line har testats i Uppsala – lättare att delta då när man har yngre barn hemma. Man har träffar en gång i veckan i 7-8 veckor efter ett program med strukturerat innehåll. Grupper sätts samman utifrån om man har botande behandling eller spridd cancer. Träffarna har upplevts mycket positivt, en form av kamratstöd samtidigt som man fick redskap att hantera sina tankar och problem.

Operation för att minska lymfödem görs i mycket liten skala i Uppsala och Stockholm om man har stora besvär i vardagen trots optimal kompressionsbehandling och uppfyller vissa andra kriterier. Det är 1.5 års väntetid till läkarbesök efter remiss.

Täta bröst, ca 10% av kvinnor har mycket täta bröst. Det är då svårt att hitta tumörer vid mammografi. Finns alternativa screeningmetoder? Ultraljud kan också ha svårt att se tumörer i täta bröst. Studier pågår med olika typer av AI-styrd magnetrontgen som dels kan hitta tecken på riskutseende i bröstet som senare kan utvecklas till cancer,

dels kan användas för att hitta befintliga tumörer. Man behöver kunna visa i vetenskapliga studier att man hittar fler tumörer som kan behandlas och att detta ger bättre överlevnad, eftersom kontrasten som ges vid MR kan ge biverkningar, ibland allvarliga, och inte ska ges utan att det leder till nytta för den enskilda individen. I den bästa av världar kan nya riktlinjer komma inom något/några år.

Allt fler får numera **cytostatikabehandling innan operation**. vem som får detta beror vilka egenskaper tumören har. Man har sett goda resultat av detta.

Kan spridd cancer botas? Det är mycket sällsynt, men förekommer. Oftast är det vid HER2+, efter att den specifika behandlingen för denna cancertyp kommit.

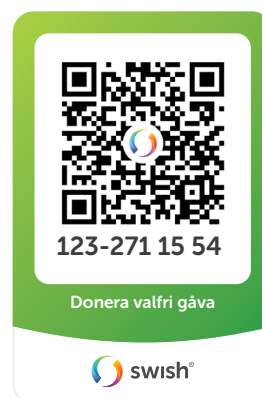
Forskning i frontlinjen:

Liquid biopsy, att analysera cancerspecifikt DNA (arvs-massa) via blodprov, används inte inom bröstcancer-vården utom i några studier. I framtiden hoppas man kunna använda sig av detta för att upptäcka återfall och/eller spridning mycket tidigare än man gör idag. Det är ännu oklart om det kan leda till förbättrad prognos och längre överlevnad. Proven ger bäst information som en trend, för att följa behandlingsresultat. Ett enstaka prov säger inte så mycket och är inte heller helt tillförlitligt.

AI-styrd mammografi vid screening är godkänt i studier men inte för rutinbruk.

Konferensen avslutades med att författaren och psykologen Kristina Sandberg reflekterade över hur det är att få en bröstcancerdiagnos och vardagslivet under behandling, till pianoackompanjemang av Birgitta Henriksson. Ett oerhört starkt framträdande som inte lämnade någon oberörd! Jag kan varmt rekommendera hennes självbiografiska bok, *En ensam plats*, utgiven 2021.

Camilla Larsson



Swisha en valfri gåva för att stötta vår lokala verksamhet



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

Cancer, egen värdighet och stöd till barnen

När jag blev ombedd att skriva denna artikeln hade jag först temat helt klart för mig. Barn och ungdomar samt deras reaktioner när en familjemedlem insjuknar i cancer. Jag arbetar med att sprida information om precis det – HUR man genom ett pedagogiskt förhållningssätt ger stöd till barn, unga och unga vuxna samt deras familjer för att hitta vägar till kraft, sina inneboende resurser och en känsla av ny kontroll i svåra situationer. En förmån jag har är även att möta dessa personer i sorg – sorg av olika anledningar. En hel del av dem är personer som plötsligt har cancer som en högst oinbjuden gäst i hemmet.

Vem är då Annika Kjeller? I mitt CV kan man läsa ”Annika Kjeller är pedagogen/pedagogistan, rektorn och verksamhetschefen som innehar mångårig erfarenhet av att arbeta med barn samt deras familjer i sorg och svåra situationer såväl som att samordna det systematiska kvalitetsarbetet för arbetsgrupp och ledning inom utbildningssektorn såväl som ideell organisation.” Klockrent men man kan också gå mig in på djupet där min livsberättelse formar mig som människa. Där tar mina skrivna ord en lite mer självbiografisk vändning.

Jag fick besked om trippel negativ bröstcancerdiagnos, aggressivt förlopp med spridning till axillen, samma vecka som vår femårige son insjuknade i diabetes typ 1. Total kris! Tryggheten var borta och världen som vi kände till den var för alltid förändrad. Dubbel mastektomi, stor risk för återfall, tunga biverkningar av cellgifter och många års rehabilitering gjorde mig till en spillra av den jag en gång var. Min man var anhörig till både en fru och en son med svåra sjukdomar och vårt barn var ett barn som anhörig till en mamma sjuk i cancer med döden bokstavligen flåsandes i nacken och med en egen kronisk sjukdom att hantera. Vår sorg och förtvivlan var bokstavligen avgrundsdjup!

Detta är nu tretton år sedan och jag är frisk och mår väldigt bra idag, tack vare forskning och ett snabbt agerande av sjukvården men också ett stort tack till mig själv för mitt mentala mående och det jag valde att göra av de lärdomar jag behövde få. I mitt fall blev det att göra skillnad för andra.

Varje år sedan dess har jag vid något tillfälle en släng av cancerbaksmälla i varierande form. Idag inte endast utav ondo, utan det är en tid för tacksamhet och reflektion gällande den enorma kraft människan besitter och utvecklar när hon hamnar i svåra situationer. Jag är noga med att hedra mig själv, mina ärr, min familj och vårt nätverk alltid. Ett nätverk med stöd som kom från högst oväntade håll och det kom att betyda allt! Inte minst för att orka vara förälder!

– *Stöd och kärleksfulla handlingar från omgivningen kom att betyda allt för min förmåga att orka en dag till. Det ligger en oanad styrka i att bli sedd som människa när man tappat tron på livet” Annika Kjeller*



Det är här jag landar med min berättelse och styr in på det vi kan göra för att återta vår värdighet, styrkan i att våga be om hjälp för att kunna vara förälder (ja, självklart även partner, familjemedlem etc), på ett nytt sätt i en högst önskad situation. Flera år senare berättade Max för mig att det var ju jag som gav honom mardrömmar om nätterna, ja inte som person utan för mitt utseende under den tyngsta cancerbehandlingen. Det såg jag inte alls komma för vi visste ju hur viktigt det var att prata med honom om detta och vi gjorde så på många olika sätt.

Man vet att det är viktigt att barn och unga förstår vad som händer och att ha en tydlig och ärlig kommunikation om sin familjemedlems cancerdiagnos. Det är också viktigt att ge dem möjlighet att ställa frågor och vara delaktiga i vården och behandlingen om de önskar det. Få information på det sätt som passar dem. Japp, jajajmän, det var Max och det lugnade honom ofta.

Men han tog också på sig ansvar för mig och det gör barn för sina föräldrar, ofta i tysthet och som de inte visar utåt. Han växte upp under dessa år och det är här livs- och yrkeserfarenheten möter forskning och vetande.

Att vara barn till en anhörig med en cancerdiagnos ger en mängd olika känslor, tankar och reaktioner. Max gick runt med en oro och rädsla som förvandlades till stor sorg flera år senare. Det är han långt ifrån ensam om. Som vuxna är det vårt ansvar att skapa en trygg och stödjande miljö där barn kan känna sig bekväma att dela sina funderingar. Vi gör så gott vi kan utefter de förutsättningar vi har mitt i vår egen panikslagna rädsla och fulgråt. Det är inte svart eller vitt, det är mer som hela spektrat i färgskalan i en enda röra.

forts nästa sida ►

Utanförskap i bröstcancerscreening

Dubbelt så många utrikes födda kvinnor uteblir från sin mammografi, ofta på grund av språkliga hinder eller bristande information om varför det är viktigt att gå på undersökningen. För att minska ojämlikheterna inom screening och öka överlevnaden i bröstcancer krävs riktade insatser och ett långsiktigt arbete inom regionerna. Det visar Bröstcancerförbundets nya rapport.

– Ett tidigt cancerbesked kan betyda skillnaden mellan liv och död. Det är inte rimligt att bakgrund och utbildningsnivå står i vägen för en mammografiundersökning, säger Susanne Dieroff Hay, ordförande i Bröstcancerförbundet.

Sedan screening infördes har överlevnaden i bröstcancer nära fördubblats bland de som regelbundet går på mammografi. Deltagandet är högre bland kvinnor med hög utbildning och god inkomst. Samtidigt uteblir utrikes kvinnor dubbelt så ofta från sin mammografi. Denna grupp har också en högre dödlighet i bröstcancer.

Bröstcancerförbundets kartläggning visar att kvinnor som är födda utanför Norden ofta uteblir från mammografi på grund av språkliga hinder eller bristande information om varför det är viktigt att gå på undersökningen. Det framkommer också att många känner rädsla inför undersökningen och oro för smärta. Många är beroende av anhöriga, inte sällan sina barn, för att tillgodogöra sig vårdinformation på svenska. Sammantaget blir tröskeln för att komma iväg på mammografi hög.

Själva kallelsen men även rutinerna för mammografi skiljer sig åt mellan regioner, vilket ytterligare försvårar för kvinnor som flyttar mellan olika delar av landet.

– Regionerna måste anpassa sina informationsinsatser så att alla får möjlighet att förstå varför de ska gå på mammografi. Det kommer rädda liv, säger Susanne Dieroff Hay.

Bröstcancerförbundet vill att alla regioner:

- använder de rutiner för kallelse, påminnelser och information som Regionala Cancercentrum utvecklat
- rekryterar hälso guider för uppsökande informationsinsatser
- implementerar kvalitetsregistret för mammografi för att säkerställa uppföljning och underlätta forskning

Bröstcancer och mammografi i siffror:

- 30% av all cancer hos kvinnor är bröstcancer
- 65% av alla bröstcancerfall i åldrarna 40–74 år upptäcks vid mammografiscreening
- 45% ökad överlevnad bland de kvinnor som regelbundet går på mammografiscreening
- 80% av alla kvinnor som kallas går på mammografi
- 86% av alla kvinnor som drabbas av bröstcancer lever tio år efter diagnos

Rapporten utgår från en intervjustudie genomförd under april och maj 2023 på uppdrag av Bröstcancerförbundet. Intervjustudien omfattade semistrukturerade kvalitativa intervjuer och gruppsamtal med arton utrikes födda kvinnor mellan 40 och 74 år samt intervjuer med sex hälso guider/hälsoinformatörer vid Göteborgs Stad, Region Stockholm och Region Östergötland.

Källa: Bröstcancerförbundet

► forts från sid 12

Jag vill skicka med till er tre viktiga punkter att ha i åtanke där hemma:

– Att upprätthålla en så normal vardag som möjligt. Rutiner och aktiviteter hjälper till att ge struktur och en känsla av normalitet. Berätta om sådant som kommer att kunna vara som vanligt, barnen behöver höra det.

– Vid cancerdiagnos blir det ett förändrat klimat i familjen och hela familjen behöver stöd. När samtliga sätter ord på sina känslor och berättar hur de mår samt hittar vägar framåt tillsammans lär sig barnen att det är ok att prata även om det svåra. En stödjande miljö skapas som bygger sammanhållning och förebygger känslomässig isolering!

– Det viktigt att barn inte behöver oroa sig mer än nödvändigt. Förmedla hopp utan att undvika tabubelagda ämnen (hoppet ser olika ut beroende på situation men för barn och unga kan vi alltid fokusera på deras eget hopp för sin framtid). Yngre barn behöver också förstå skillnaden mellan en livshotande sjukdom och t ex en förkylning och att cancer inte smittar som en förkylning gör. Gör uppföljningar med barnen i varje ny ålder och utvecklingsfas. De

förstår mer och mer. Korta mer reflekterande sådana i syfte att hålla dörren till den där stödjande miljön vidöppen. Det visade sig att för oss skulle det vara viktigare än något annat. För när livet trots allt åter igen rullade på med heltidsjobb och efterlängtat vanlighet toppades det år 2019 för min del med en oväntad hjärntumörsoperation. Familjen föll åter igen handlost, var och en på sitt sätt. Men denna gång hade vi helt andra verktyg och mod att direkt be om hjälp! Att än mer tillåta skrattet och humorn som läkande faktorer. Det är ett faktum för mig att lek, kreativitet och fantasi läker och ger oss strategier att hantera det som sker. I mitt arbete ser jag otroliga exempel på detta om och om igen, och det har varit en återkommande röd tråd som även professionellt gjort stora avtryck. Man kan inte lösa eller återkalla det som händer eller har hänt men man kan återta en ny form av kontroll och tända livs gnistor på vägen! Jag vet!

Med värme *Annika Kjeller*

Länk till hemsida: www.kmentorway.se

Studieresa till Stockholm!

19–21 september reste fem glada styrelseledamöter från vår Bröstcancerförening Johanna på en studieresa till Stockholm. Vi tog tåget upp till Stockholm och började med att besöka Bröstcancerförbundets kansli.

Vi blev mycket väl mottagna och det var extra roligt att träffa några kända ansikten efter att ha träffats på Rosa varvet där förbundet deltog och informerade om brösthälsa.

Tio personer är anställda på kansliet med olika ansvarsområden. Det är ca 11 000 medlemmar som är anslutna till Bröstcancerförbundet genom sina medlemskap i olika Bröstcancerföreningar. Ca 10% av alla som får bröstcancer går med i sin lokala förening.

Vi fick en efterfrågad grundkurs i Teams, för att kunna använda det mer effektivt. Vi framförde ett förslag om centralt organiserade digitala föreläsningar av allmänt intresse, tillgängliga för alla medlemmar. Detta är dock inte helt problemfritt, man behöver ta hänsyn till GDPR, lokal/moderator/kostnader. Detta skall diskuteras vidare.

Förbundet skickar ut informationsmaterial inför olika kampanjer, t ex rosa oktober, samt ska stötta lokala föreningar med hur man kan arbeta med sociala medier. Riktigt med mer generellt informationsmaterial finns både att läsa digitalt och tryckt att beställa.

Något vi pratade om var de olika rosa banden, det finns **två olika rosa band**, ett utan tryckt mönster som ser likadant ut varje år. Detta administreras av **Bröstcancerförbundet**, dvs försäljningen av det bandet går oavkortat till **Bröstcancerförbundet**. Det andra bandet, som har ny design varje år, administreras av **Cancerfonden**, vilket naturligtvis också har ett fantastiskt fint syfte (Bröstcancerförbundet får en del av intäkterna för det andra bandet också) men vi tycker det är olyckligt att det andra bandet också är rosa och att det är så otydligt ifall man vill och tror att det är Bröstcancerförbundet man sponsrar.

Informationsutbyte mellan de olika lokalföreningarna sker när ordförande i lokalföreningarna har digitala fikamöten flera ggr/år samt separat årlig ordförandestämman. Vart tredje år är det förbundskongress med flera representanter från varje lokalförening. Viktigt att vi i lokalföreningarna hör av oss med förslag vad vi vill att förbundet ska göra och hjälpa oss med. Kontakta Johanna om du har **förslag på rosa produkter att sälja**, så vidarebefordrar vi till förbundet.

Dagen efter var det dags att träffa Bröstcancerföreningen Amazona. Några tog en frisk promenad i vår vackra huvudstad till lokalen på Frejgatan 56 och några av oss tog bussen. Amazona har ca 2000 medlemmar, varav hundratalet är aktiva och de har också många volontärer och 30 stödpersoner. Vi i Johanna har också planer på att arbeta mer med volontärer, vår idé är att vara mer specifika



med vad vi behöver hjälp med i föreningen och även se till att vi tar hand om dem som anmäler sig till volontärsuppsdrag, att vi har specifika träffar för volontärerna med mysiga inslag. Har du tid och lust att hjälpa till med någon aktivitet, det kan vara att ordna en pysselkväll i lokalen eller kanske har du kontakter och kan ordna en intressant föreläsning eller någon må bra aktivitet så som hotellfrukosten vi hade i oktober. Det kan också vara att ställa upp som värdinna på en befintlig aktivitet några timmar. Fler händer gör arbetet lättare och föreningen aktiv. Tveka inte att höra av dig om du vill vara volontär eller är nyfiken på volontärsrollen.

På Amazona tog Verksamhetschef Izabella emot oss. Vi träffade också Helena, ansvarig för stödpersonverksamheten och Anita som har ansvar för kontakter med sjukvård och bevakar forskningsfronten.

Kansliet på Amazona har anställd personal, bland annat Iza och en kanslist. Alla anställda är medlemmar i föreningen. Föreningen måste varje år **söka pengar** från region och andra instanser för att finansiera verksamheten, vilket i sig ger en osäkerhet i verksamheten då man inte vet från år till år om man har råd att ha anställda. En del av verksamheten drivs som studiecirklar.

Vi pratade om Amazonas stora utbud av aktiviteter och en del av dem har även vi på Johanna men vi fick med oss en del tips som kanske kommer att dyka upp i vårt programutbud också, många av aktiviteterna genomförs tack vare de många volontärerna, styrelsen och kansliet klarar inte själva av att organisera det stora programutbudet.

På eftermiddagen fick vi också träffa Amazonas två Leva grupper, alltså medlemmar som lever med spridd bröstcancer. Vi delade med oss av inspirerande och intressanta bröstcancerresor. Det blev en lång dag på Amazona och vi var glada, nöjda men lite trötta när vi återvände till hotellet. Efter en god natts sömn var det dags att åka hemåt. Vi använde tiden på tåget till att summera alla intryck och idéer.

Reseberättelse från styrelsemedlemmarna Jorun, Karolina, Sofia, Camilla och Anne

”Bubbel & Bröst” – event på Consid

Consid började sin resa som IT-konsultbolag år 2000 och är idag över 1800 anställda utspridda på ett 40-tal kontor runtom i och utanför Sverige. Som verksamma i en mansdominerad bransch vet vi hur viktigt det är att arbeta aktivt för ett mer jämställt samhälle. Inte minst inom techbranschen då det är en bransch med enormt mycket inflytande över formandet av den värld vi lever i och samhällets framtid. Med anledning av detta startade Consid år 2013 jämställdhetsinitiativet **Q by Consid** som i 10 års tid arbetat med att främja en mer jämställd IT-bransch. Q by Consid bedriver såväl nationella som lokala insatser för att förändra strukturer och normer och inspirera fler kvinnor och icke-binära att söka sig till IT och techyrken. Jämställdhet är ett brett ämne som kan arbetas med på många olika sätt. Q by Consid driver jämställdhetsfrågor både i det lilla men också i större samhällsfrågor generellt, och techbranschen specifikt. Vi arrangerar fysiska och digitala evenemang där jämlikhet, inkludering och nätverkande står i centrum, så kallade Q Meets. Frågor som mental hälsa, diskriminering eller hur man skapar en jämställd arbetsplats är bara några av de ämnen som lyfts och utbildas om på våra event som arrangeras både internt



Här syns Alice och Erica från Consid, tillsammans med deltagare från Bcf Johannas styrelse. Fr.v: Alice, Karolina, Camilla, Alexandra, Anne och Erica.

och externt runtom på våra kontor. När vi med oktober månad på ingång, tillika den rosa månaden, funderade på vad nästa Q Meet skulle ha för fokus här i Göteborg kändes det självklart att rikta ljuset på månadens viktigaste fråga. Bröstcancer är den vanligaste cancerformen som drabbar kvinnor men som samtidigt också påverkar långt fler. För att uppmärksamma, utbilda våra medarbetare och bidra till arbetet för att bekämpa denna kvinnodominerade sjukdom bjöd vi in till en kväll i sann rosa anda.

Torsdagen den 5:e oktober pyntade vi Göteborgskontoret i rosa kulörer och bjöd in våra kollegor till eventet ”Bubbel & Bröst” på Vasagatan 54.

Närmare 50 st Considare, med och utan bröst, samlades för att avnjuta tilltugg, rosa bubbel, trevligt sällskap och framförallt för att lära sig mer om detta viktiga ämne.

Kvällen hade aldrig varit möjlig om det inte vore för våra hedersgäster från Bröstcancerföreningen Johanna. Vi fick lyssna på ordförande Alexandra som gav en otroligt inspirerande föreläsning, insiktsfulla diskussioner surrade i lokalerna och nyfikna Considare övade på att leta dolda knölar på de arrangerade klämstationerna. Alla som medverkade fick en goodiebag med produkter köpta från Bröstcancerföreningen och genom detta skänkte Consid 92 kr per deltagare till föreningen. På plats fanns även böcker, lotter och Rosa bandet-pins som många av våra deltagare köpte för att bidra ytterligare och stötta arbetet. Kvällen i sin helhet resulterade i ett bidrag på 6245 kr till Bröstcancerfondens arbete. Stort tack till alla som deltog och för ert fantastiska engagemang, er nyfikenhet och givmildhet. Vi vill även tacka och skicka vårt varmaste stöd till Bcf Johanna för det ert imponerade arbetet och den kamp ni driver. Till sist vill vi rikta ett stort tack till Alexandra för ett otroligt samarbete. Tillsammans kan vi göra skillnad!

Alice Hjärtnäs (Consid)



Välkommen till StödKompisarna!
- En stödförening som vill stimulera till livslust och livsglädje för personer som drabbats av cancer.



Alla är välkomna till föreläsningar och månadsmöten hos oss! www.stodkompisarna.se

• Rosa Oktober • Rosa Oktober • Rosa Oktober •

Under oktober månad var vi i Nordstan under två helger, i år med vårt fina nyinköpta eventtält som gjorde att fler förstod vilka vi var och vad vi gjorde där. På plats informerade vi förbipasserande helgshoppare om vikten av självundersökning samt att tidig upptäckt räddar liv. Vi sålde även massa rosa varor såsom pins, rosa band, t-shirts, lotter med mera. Tack till Nordstan som nu i flera år upplåtit en yta för oss inne i köpcentret under oktober månad, det är mycket uppskattat och en viktig aktivitet för oss under året. Ett stort tack även till de volontärer som ställde upp – det är helt avgörande att vi har er hjälp när vi planerar event då vi tillsammans kan göra så mycket mer.



I oktober fick vi erbjudande om att ha en medlemsträff hos Radisson Blu Riverside. En grå måndagsmorgon i oktober möttes ett 30-tal Johannor hos Radisson och åt en lyxig frukostbuffé och besökte därefter de varma poolerna i hotellets relaxavdelning som vi fick hjälpa till med.

Detta var ett erbjudande från hotellet som ville göra något lite extra med anledning av Rosa Oktober, ett extra tack till er och Mimmi Radhammar som tog kontakt och möjliggjorde denna fina aktivitet.