

Styrelse

Lättast når du styrelsen genom e-post: goteborg@brostcancerforbundet.se
Det går också att nå oss via telefonnummer 031-15 50 59 där du väljer anknytning enligt nedan. Vid behov lämna meddelande på telefonsvararen.

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:

Erica Strandholm – ankn 6

Vice ordförande: Alexandra Uusimäki

Kassör: Petra Schmidt

Sekreterare: Anna Blomgren

Ledamot och samtalsgrupper: Jeanette Frank

Patientrepresentant Bröstcentrum Sahlgrenska: Alexandra Uusimäki

Patientrepresentant RCC Väst: Jeanette Frank

Medlemsregister: Monica Sennfors bcf.johanna.stod@telia.com

Stödpersonansvarig:

Monica Sennfors – ank 0 bcf.johanna.stod@telia.com

Revisor: Anders Windt anders.windt@hotmail.se

Revisorerättare: Mira Pajic mira5511@yahoo.se

Valberedning:

Anne Catrin Bretan

Katarina Andersson

Förmedling av proteser och peruker:

Fatemeh Bahmanpour fatemehbahmanpour@hotmail.com

Unga Johanna: Sofia Lann bcf.ungajohanna@gmail.com

Leva-gruppansvarig: Vakans

Stödpersoner: 031-15 50 59, anknytning enligt nedan.

1. Veckans stödperson

2. Veckans stödperson

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

Sommarblommor – Foto: 123rf.com

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:

bcf.johanna.stod@telia.com

Redaktionskommitté:

Sofia Lann

bcf.johanna.sofia@telia.com

Erica Strandholm

bcf.johanna.ordf@telia.com

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 2: 2022-10-31

Annonser:

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/](#)

Innehåll

Ordföranden har ordet	3	Johanna och Bröstcentrum Sahlgrenska	7
Bröstcancerförbundet anställer påverkansansvarig ...	3	Ny i styrelsen – Petra Schmid	8
Lisbeth Blidner – Bcf Johannas grundare	4	Ny i styrelsen – Jeanette Frank	10
7490 underskrifter överlämnade till socialministern ...	5	Bcf Johanna och Folkspel – ett otroligt lyckat 2021..	11
Det våras på Bröstcentrum Sahlgrenska	6	Sommarens caféträffar	12
Kylmossa, peruk eller sjal?	7	Filmtip – Livet efter dig av Patrick Ekwall	7

Ordföranden har ordet

I detta nummer har jag fått äran att skriva "Ordförande har ordet".

Vi lever i oroliga tider just nu. Världen är förändrad på många sätt. Pandemiären har satt sina spår och kriget i Ukraina skördar offer och skapar så mycket lidande som vi aldrig riktigt kan förstå.

Mina tankar går ofta till de bröstcancerdrabbade kvinnor som flyr kriget och tvingas avstå från livsviktiga behandlingar. I ett nyhetsreportage fick vi följa en bröstcancerdrabbad kvinna som tagit sig till Sverige och här får hon fullfölja sin behandling. Det skapar lite hopp om framtiden.

Här hemma är vi glada att hälsa Karolina Larsson välkommen som centrumföreståndare på Bröstcentrum Sahlgrenska. Vi tror och hoppas på gott samarbete framöver. Vi har också fått två nya styrelsemedlemmar till vår förening, Jeanette och Petra. De är hjärtligt välkomna. Trots att världen

verkar upp och ner just nu så fortsätter arbetet för att hjälpa bröstcancerdrabbade kvinnor. Bröstcancerförbundet har träffat socialminister Lena Hallengren för att lämna över alla de underskrifter som samlats in för att ge kvinnor med spridd bröstcancer mer tid. Vården för kvinnor med spridd cancer ska inte se olika ut beroende på var i landet man bor och i dagsläget är skillnaderna alldeles för stora. Läs mer på sid 5.

Bröstcancerförbundets ambassadör Patrick Ekwall samt ett antal modiga medlemmar i bröstcancerföreningar runt om i landet har delat sina historier och upplevelser av spridd bröstcancer och deras historier griper tag om hjärtat varje gång dom berättas.

Även om det är mycket som ser mörkt ut just nu så tror jag att vi är starkare tillsammans och med medmänsklighet och värme kan vi utträtta storverk.



Ingen kan göra allt men alla kan göra något. Nu hoppas jag att alla medlemmar får en riktigt fin fortsättning på våren och sommaren. Glöm inte att ta hand om varandra!

Sofia Lann

Bröstcancerförbundet anställer påverkansansvarig

Bröstcancerförbundet höjer ambitionen för sitt intressepolitiska arbete och värvar Karin Ekberg Malmström, tidigare konsult på pr-byrån Westander, som påverkansansvarig. Karins uppgift blir att utveckla organisationens påverkansarbete för att förbättra bröstcancer vården. Bröstcancerförbundets vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer.

– Det känns spännande och angeläget att arbeta för Bröstcancerförbundet. Vi känner alla någon som drabbats av bröstcancer, den vanligaste cancerformen bland kvinnor. Jag hoppas kunna bidra till att alla bröstcancerdrabbade får rätt till lika vård oavsett var i landet de bor, säger Karin Ekberg Malmström.

Karin Ekberg Malmström rekryteras som påverkansansvarig och rapporterar direkt till Bröstcancerförbundets generalsekreterare Marit Jensen. Hon kommer närmast från pr-byrån Westander där hon arbetat med opinionsbildning och politisk påverkan. Karin har även suttit i styrelsen för patientorganisationen Sköldkörtelförbundet och arbetat



Karin Ekberg Malmström

med näringspolitik på Stockholms Handelskammare.

– Bröstcancerförbundet arbetar varje dag, året om för att bekämpa bröstcancer. Med denna rekrytering kan vi höja ambitionerna för vårt intressepolitiska arbete och komma närmare visionen att ingen ska behöva drabbas av bröstcancer, säger Marit Jensen, generalsekreterare för Bröstcancerförbundet.

Bröstcancerförbundet är landets enda organisation som fokuserar enbart på bröstcancer. Förbundet har sedan starten

för 40 år sedan bedrivit stödverksamhet för bröstcancerdrabbade och anhöriga, finansierat forskning och drivit opinion i bröstcancerfrågor. Bröstcancer är den vanligaste cancerformen bland kvinnor och varje år drabbas 8 000 personer i Sverige. Tack vare framsteg inom forskning och nya behandlingsmetoder överlever i dag 80 procent av de drabbade.

Källa: Bröstcancerförbundet
brostcancerforbundet.se

Lisbeth Blidner – Bcf Johannas grundare

En av våra medlemmar, Lisbeth Blidner, lämnade jordelivet i januari tidigare i år.

Hennes död beror dock inte på den gemensamma nämnare som binder samman så många av oss, utan av skäl kopplat till att hon faktiskt var en bra bit över 80 år. En imponerande ålder att uppnå även för den som haft lyckan att aldrig ha drabbats av cancer, vilket Lisbeth drabbades av vid två tillfällen redan på 70-talet.

En hoppfull påminnelse om att en bröstcancerdiagnos inte alltid är en dödsdom. (Någon vi med hjärnan vet men som hjärtat, glömmet bort.)

Jag och mina styrelsevänner vill berätta om Lisbeth därför att hon var en av de tre kvinnor som i slutet på 70-talet, innan det fanns en nationell organisation som BRO, numera med namnet ”Bröstcancerförbundet”, startade Johanna i Göteborg.

För att berätta om henne hade jag ett möte med en av Lisbeths döttrar, Anna Valentin, som beskriver sin mamma med värme och kärlek. En bild av en otroligt godhjärtad och handlingskraftig kvinna växer fram i vårt samtal.

1977 då Anna bara var 14 år gammal, drabbades hennes mamma av bröstcancer första gången.

En vanlig reaktion är att inte vilja oro sin familj och den bild jag får av Lisbeth är att hon var extremt mån om att hjälpa alla runt sig men vägrade bestämt att blotta sin egen oro eller rädsla.

I samband med sin bröstcancerdiagnos började Lisbeth spela golf, utöver seglingen då som hon redan aktivt utövade. Via sina fritidsaktiviteter och sociala personlighet var Lisbeth skicklig i att utöka sin breda bekantskapskrets.

– Det fanns väldigt ofta nya gäster hemma vid julafton. Mamma tog alltid in folk som behövde hjälp eller var ensamma, berättar Anna. Ett tag bodde det en ung kvinna som kämpade med anorexia i deras bostad, då hon inte fick hjälp på annat håll av vården.

Fyra år efter första diagnosen med bröstcancer drabbades Lisbeth på nytt, i andra bröstet.

Det blev radikala operationer där man tog bort så mycket det bara gick samt cellgifter på nytt.

Det skulle många år senare visa sig att Lisbeth bar på en genetisk mutation som ger en ökad risk för bröst och äggstockscancer. En gen som man på den tiden inte kände till men som idag kan hjälpa drabbade genom täta kontroller och förebyggande åtgärder.



Lisbeth Blidner

Det är livets lotteri att dottern Anna inte är bärare av genen, men det är där emot Annas syster.

När jag frågar Anna om hur hon minns tiden och hur Lisbeth mår då när hon fick bröstcancer i 40-årsåldern med fyra barn därhemma, blir Anna märkbart berörd och tårarna kommer.

– Mamma ville aldrig oro oss och hon berättade aldrig att det var jobbigt för henne, men det är klart vi märkte det.

Lisbeth var under sjukdomsåren kraftfullt engagerad i den vård som erbjöds och tyckte att (de nästan alltid manliga) läkarna ”gömmet sig bakom sin bricka” och är onödigt känslolika och formella.

Lisbeth utmanade många läkare som på 70-talet troligtvis inte var vana vid att ifrågasättas av en så vass kvinna med ”skinn på näsan”. Det ska nämnas att Lisbeth var sjuksköterska i grunden och således mer medicinskt kunnig än genomsnittspatienten.

De tuffa samtalen och hennes kritik gjordes på ett bevisligen skickligt sätt då Lisbeth även blev god vän med ett flertal läkare i efterhand. Anna minns bland annat radiologen som ofta fanns bjuden till middagar i hemmet. Jag är säker på att Lisbeth gav många läkare mer än en tankeställare, något som många säkert har skäl att tacka för.

Att vara engagerad, med stort nätverk och en vilja att hjälpa andra var egenskaper Lisbeth använde för att tillsammans med två andra kvinnor lägga grunden till en av de första patientföreningarna i Sverige, en förening som du och jag idag är medlemmar i.

Vårt uppdrag har vuxit från att vara isolerat lokala till att ingå i en större helhet med 32 lokala föreningar som alla är anknutna till Bröstcancerförbundet. En styrka i antal som gör att vi varje år tillsammans påverkar vården på en central och lokal nivå, finansierar livsviktig forskning samt ökar kunskap om bröstcancer.

Dock ska vi aldrig glömma det mest viktiga som handlar om att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer.

När Lisbeth gick bort i januari i år önskade familjen att eventuella gåvor skulle skänkas till Bcf Johanna i Göteborg och vi mottog ca 12 000 kr i donationer från hennes vänner till oss.

Ett stort tack från oss alla.

Alexandra Uusimaki

7490 underskrifter överlämnade till socialministern

Namnunderskrifterna samlades in i samband med kampanjen #gemigtid och överlämnades till socialminister Lena Hallengren för att alla kvinnor med spridd bröstcancer ska få mer tid att leva, oavsett var i landet du bor.

Det finns godkända behandlingar som tyvärr inte når alla. Hur länge du kan leva med spridd bröstcancer ska inte avgöras av var du bor i landet. Bröstcancerförbundet föreslår följande åtgärder för snabbare införande och jämlik tillgång till nya läkemedel i hela landet:

Gör vårdprogrammen styrande.

Säkerställ att regionerna utgår från rekommendationerna i det nationella vårdprogrammet för behandling av spridd bröstcancer.

Ta politiskt ansvar.

Socialministern måste säkerställa en centraliserad process för införande av nya läkemedel så att kvinnor med spridd bröstcancer får likvärdig behandling oavsett var de bor.

Utöka det nationella kvalitetsregistret.

Ett kvalitetsregister skapar förutsättningar för forskning och gör det möjligt att följa upp behandlingsresultat och utvärdera läkemedel över tid. Nu bör RCC, Regionala cancercentrum i samverkan, med stöd av Sveriges



Generalsekreterare Marit Jensen, Socialminister Lena Hallengren, Bröstcancerförbundets ambassadör Patrick Ekwall och Förbundsordförande Susanne Dieroff Hay.

kommuner och regioner säkerställa att den Individuella patientöversikten implementeras i hela landet. På så sätt kommer nationella kvalitetsregistret för bröstcancer även kunna omfatta spridd bröstcancer.

Varmt tack till alla som engagerat sig i uppropet #gemigtid. Speciellt tack till Eliza Madlycke, Flora Sekulovska och Patrick Ekwall som delat sina berättelser.

Fakta om uppropet

- Alla i Sverige har rätt till vård på lika villkor. Trots det är skillnaderna stora mellan vilka behandlingar som erbjuds i de olika regionerna.
- Syftet med uppropet är att alla kvinnor med spridd bröstcancer ska få bästa möjliga behandling, så att fler får mer tid att leva.
- Ju fler som tar ställning mot den ojämlika vården, desto större är möjligheten att vi tillsammans kan få socialminister Lena Hallengren och landets regionpolitiker att ta större ansvar – så att alla kvinnor med spridd bröstcancer får tillgång till bästa möjliga behandling.
- #gemigtid är ett samarbete mellan Bröstcancerförbundet och Pfizer Sverige.

”Ojämligheten i vården är ofattbar”

”Vi har alla drömmar om framtiden, men alla får inte samma chans att uppfylla dem. Trots att det finns effektiv behandling mot spridd bröstcancer är den inte tillgänglig för alla, och endast var fjärde kvinna lever fem år efter diagnos. Därför lanserar vi nu uppropet #Ge mig tid, för att säkerställa att alla kvinnor med spridd bröstcancer får bästa möjliga behandling och mer tid att leva.”, säger Susanne Dieroff Hay, ordförande på Bröstcancerförbundet.

Källa: Bröstcancerförbundet den 28 november 2021

Tre röster om #gemigtid – se filmerna med Patrick, Eliza och Flora på: <https://brostcancerforbundet.se/gemigtid/>



Källa: Bröstcancerförbundet – brostcancerforbundet.se

Det våras på Bröstcentrum Sahlgrenska

Hej alla medlemmar i patientföreningen Johanna. Jag heter Karolina Larsson och arbetar som specialistläkare inom onkologi på Bröstcentrum Sahlgrenska. Sedan några veckor tillbaka är jag ny centrumföreståndare för Bröstcentrum efter min kollega på kirurgkliniken Roger Olofsson Bagge. Det är mig en stor ära att få anta uppdraget och min drivkraft är att alltid fundera över hur vi ska arbeta för patientens bästa.

Som onkolog träffar jag patienter som behandlas med cytostatika, antihormonell behandling och strålbehandling. Några gånger per vecka är jag med på behandlingskonferenser där jag träffar mina kollegor från de andra specialiteterna. Jag är också doktorand och forskare inom ett projekt med cytostatikabehandling i låga kontinuerliga doser för patienter med spridd bröstcancer. Många av de patienter som kommer till mig och den kontaktsjuksköterska som jag arbetar med, har spridd bröstcancer men jag träffar också patienter som ska bli friska.

För att kunna erbjuda patienter som drabbas av bröstcancer en sammanhållen och effektiv vård bildades Bröstcentrum Sahlgrenska 2019. Efter en utredning som gjordes av bröstcancervården på sjukhuset konstaterades att mer samverkan behövdes mellan klinikerna där patienter med bröstcancer vårdades.

Sedan 2019 har Bröstcentrum funnits. Arbetet har gått stadigt framåt även under den för patienter och vården belastande pandemin. Våren 2021 blev vi Nordens första ackrediterade Bröstcentrum vilket vi är mycket stolta över. Men, den som tänker sig att Bröstcentrum är en speciell mottagning eller plats att komma till riskerar att bli besviken. I stället är Bröstcentrum många platser på sjukhuset dit patienten kommer på vägen genom cancerbehandlingen. Detta innebär både fördelar i det att man som patient kommer till enheter som verkligen är specialiserade på sin sak men det kan också verka förvirrande om det inte finns samsyn.

Det roliga med mitt arbete som centrumföreståndare är att försöka skapa samarbete mellan oss som jobbar på de olika klinikerna.



Vid mötet den 6 april deltog personal från många enheter på Sahlgrenska. Fr.v. Karolina Larsson, centrumföreståndare onkologi, Jenny Heiman, sektionschef kirurgi och Désirée Bourghart Wiklund, forskningsjuksköterska.

Den 6 april hade vi på Bröstcentrum ett efterlängtat fysiskt möte där representanter från mammografi, patologi, kirurgi, plastikkirurgi, onkologi, klinisk genetik och rehabiliteringen samlades för att prata om nyheter i det kommande nationella vårdprogrammet för bröstcancer. Vi var särskilt glada för att välkomna Alexandra Uusimäki som är ny patientrepresentant i Bröstcentrum.

Vi pratade om allt från nya molekylära metoder för bättre diagnostisering av bröstcancer, nya sätt att operera patienter med spridning av cancer till lymfkörtlar i armbålan, nya läkemedel och behovet av att patienter som lever med minderåriga på ett mer systematiskt sätt identifieras och erbjuds samtalskontakt. Alexandra berättade om plattnormen och gav synpunkter på vad vårdprogrammet skriver om rekonstruktioner och evidensen bakom.

Det är många spännande nyheter på väg och jag hoppas att vårdprogrammet snart publiceras. Men det var kanske lika fantastiskt att vi som arbetar på Bröstcentrum äntligen kunde samlas igen på ett gemensamt möte. För jag tror att det är viktigt att vi som möter er, känner varandra och pratar ihop oss om vad den senaste forskningen visar, hur vården bättre kan organiseras och att vi har en samsyn kring bemötande av patienter. Jag tror också att den väg genom vården som för patienter ibland kan bli snårig underlättas om vi som arbetar på Bröstcentrum känner varandra.

Jag önskar er alla en underbar vår!

Karolina Larsson



**BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG**

Vårt medlemslöfte:

Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer

Mission:

Alla ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård

Vision:

Ingen ska drabbas av bröstcancer

Kylmössa, peruk eller sjal?

Kylmössa kan minska risken för hårfall i samband med bröstcancerbehandling. Den som får permanent hårfall har rätt till ekonomiskt stöd till en ny peruk, huvudbonad eller ögonbrynstatuering varje år. Vår medlemsundersökning visar att många föredrar att använda sjal, mössa eller inget alls.

Att vara säker på att slippa hårfall i samband med behandling går inte. Men för vissa kan risken minska med kylmössa, visar en nygjord medlemsenkät från Bröstcancerförbundet. Erfarenheter från Akademiska sjukhuset visar att 60–80 procent av dem som använt kylmössa slipper peruk. Forskning pekar på cirka 60 procent.

– Det finns olika typer av kylmössa. Det är stor skillnad mellan de gamla, värdelösa kylmössorna och dagens moderna som funkar för de flesta, säger Henrik Lindman, docent i onkologi och överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Användningen av kylmössa varierar över landet. I Uppsala är den vanlig sedan 20 år tillbaka. I Stockholm erbjuds den bara till personer med spridd bröstcancer. I Skåne används inte kylmössa alls.

– Vi erbjuder inte kylmössa eftersom behandlingarna tar längre tid och det därmed skulle leda till längre väntetider för alla patienter, säger Niklas Loman, docent i onkologi och överläkare vid Skånes universitetssjukhus.

Den som får permanent hårfall har rätt till ekonomiskt stöd till en ny peruk, huvudbonad eller ögonbrynsstatuering varje år. Peruker kostar också olika mycket. En peruk med långt hår är dyrare än en med kort hår, naturligt hår är dyrare än konstfiber.

– Bidraget ser olika ut i olika regioner. Vissa erbjuder också ersättning för lösögonfransar, lösögonbryn och att tatuera in ögonbryn, säger Aina Johnsson, kurator och medicine doktor vid Karolinska institutet.



Kylmössan kan förebygga hårfall

Antonios Valachis vid universitetssjukhuset i Örebro hänvisar till en översiktsstudie som visar att cirka 60% av dem som använder kylmössa behåller håret med en rimlig kvalitet. Patienter som inte erbjuds kylmössa kan kräva remiss genom fritt vårdval för att få behandling på ett annat sjukhus.

Om du redan tappat hår

Den som tappat hår på grund av sin cancerbehandling har rätt till ekonomiskt stöd. Om hårfallet är långvarigt kan du välja att använda bidraget till kosmetisk tatuering eller pigmentering av ögonbryn eller eyeliner. Om hårfallet är permanent har du rätt till ekonomiskt stöd varje år.

Det finns alternativ till peruk

Enligt Bröstcancerförbundets medlemsundersökning är det fler som aldrig använder peruk, 29%, än som alltid gör det, 23%. Många föredrar att använda sjal, mössa eller inget alls.

Text Jennie Aquilonius.

Källa: Bröstcancerförbundet – brostcancerforbundet.se

Bcf Johanna och Bröstcentrum Sahlgrenska

Sedan i år är jag med som patientrepresentant i gruppen för Bröstcentrum på Sahlgrenska.

Vi hade ett halvdagsmöte på Sahlgrenska under våren där varje enhet som ingår i centrumet fick delge sina tankar kring det nya Vårdprogrammet för Bröstcancer. Jag fick utrymme på scen att presentera vår förening och vår verksamhetsplan samt delta i de olika diskussioner som tog plats.

I mötet träffades representanter från Sahlgrenska enheter från bland annat kirurgin, onkologin, strålenheten, klinisk genetik, mammografin, kuratorer samt kontaktsjuksköterskor. Att i ett sådant forum träffas och kunna dela med sig av information är otroligt värdefullt och jag hoppas kunna bidra på ett bra sätt för att föra fram era åsikter för att vi tillsammans ska förbättra vården för alla kvinnor med bröstcancer.

Alexandra Uusimäki



Vår patientföreträdare Alexandra Uusimäki i samtal med Fredrik Wärnberg, professor i kirurgi.

Ny i styrelsen – Petra Schmid



Jag heter Petra Schmid och har två döttrar. Mormor är jag också – till två fina barnbarn! Jag bor i Göteborg, tillsammans med mina hundar Doris och Whita. Ursprungligen är jag frisör till yrket och startade två egna frisersalonger vid 25 års ålder. Numera arbetar jag endast med gymnasial utbildning av frisörer.

Sommaren 2008, när jag var 39 år, kände jag plötsligt en knöl i mitt högra bröst. Jag hade varit trött och utarbetad i många år innan dess. På grund av det sökte jag läkare av många olika orsaker. Fast de sa att tröttheten var relaterad till mitt låga blodtryck och min låga puls. Dessutom hade jag också anemi.

På hösten fyllde jag 40 år, men jag var så trött att jag inte orkade fira överhuvudtaget. Mina vänner ville ändå fira mig och försökte bjuda in sig själva. Jag sa tvärt nej, och min bror sade ”jag kommer oavsett för jag ska fira min syster”. Till slut blev det ett mindre kalas med familjens närmaste och min dotter stod för all matlagning och bakning.

Från att ha varit en extrovert person med en stor umgängeskrets, varit på fester och anordnat egna partyn, så var detta ovanligt för mig. Min första tanke var att det var väl så här det kändes att bli äldre – mitt nya mognare jag, helt enkelt. Fast den där knölen växte, och jag visade upp den för både en väninna och min äldsta dotter. Båda uppmanade mig att söka sjukvård, eftersom min mamma också hade drabbats av bröstcancer vid 57 års ålder.

Fast jag reagerade på ett annat sätt – jag försökte förtränga detta och sköt upp det svåra framför mig. Jag arbetade i skolan och tyckte inte att jag hade tid. Innan jul var det var mycket slutbedömningar samt betygsättning. Det var verkligen fullt upp, så jag skulle uppsöka vårdcentralen under jullovet istället.

En dag när jag satt på tåget, så ringde en sköterska upp och sa: ”Samtalet bröts visst Petra, så jag ringde tillbaka direkt. Om du har en knöl som är stor som en pingisboll måste du komma och kolla upp detta omedelbart”.

– Va!?! Jag har ingen knöl som är så stor och jag har inte ringt.

– Men har du en knöl då?

– Ja, det har jag. Och vi bokade en tid till vårdcentralen.

Jag kom till min distriktsläkare någon gång i början av december. Det var en ung, och mindre erfaren läkare. Jag fick ta av mig på överkroppen, och det var kallt i rummet. Jag frös och fick sätta mig på britsen. Han tog på sig plasthandskarna, och allt kändes mycket surrealistiskt. Det

kändes märkligt att en främmande man skulle klämma och trycka på mina bröst.

– Jag kommer skicka dig vidare till mammografi, men jag tror inte att detta kommer vara något. Man kan ha knölar i bröstet, och det är mycket vanligt, sade läkaren.

Jag gick därifrån och jag trodde verkligen inte att det var någon fara alls. Tiden gick och några veckor senare hade jag tid på mammografien på Karlstads Centralsjukhus.

Den dagen kommer jag aldrig någonsin att glömma. Jag hade fått en tid på min planeringstid på arbetet. Min dotter som var 10 år gick på en skola i närheten. Hon kom till upp till jobbet i väntan på att vi skulle åka hem tillsammans. Hon ville inte följa med till sjukhuset, utan valde att stanna på jobbet vid mitt skrivbord. Jag frågade min kollega om det var okej och det var ingen fara. Jag tog ensam bussen upp till Centralsjukhuset i Karlstad för att göra min mammografi. Jag kom in i det kalla rummet och sköterskan klämde in mitt bröst mellan två skivor i mammografiapparaten. Trots att det tog tid ville hon ta nya bilder, det blev inte bra sa hon. Sedan ville de också göra ett ultraljud och jag fick gå in i ytterligare ett rum och då kom en läkare. In kom en kvinnlig läkare och sköterskan var också med. Jag såg hur båda hade uppspärade ögon och sköterskan skakade på huvudet. Där och då så visste jag utan att de sagt ett knyst, att jag hade CANCER.

Hela vardagslivet förändrades drastiskt och numera är allt annorlunda. Jag fick operera bort hela högra bröstet, eftersom jag hade multifokal bröstcancer. Så det var fullt med små cancerhärdar som växte, oberoende av varandra. Efter det genomgick jag cytostatika- och strålbehandling. De visade sig också att vi har en typ av ärftlighet i släkten eftersom både mamma och mina kusiner på pappas sida haft bröstcancer. Klinisk Genetik beslutade då att jag skulle operera bort äggstockarna, livmodern och vänster bröst. Jag har därefter rekonstruerat båda bröstet med en DIEP-lambå.

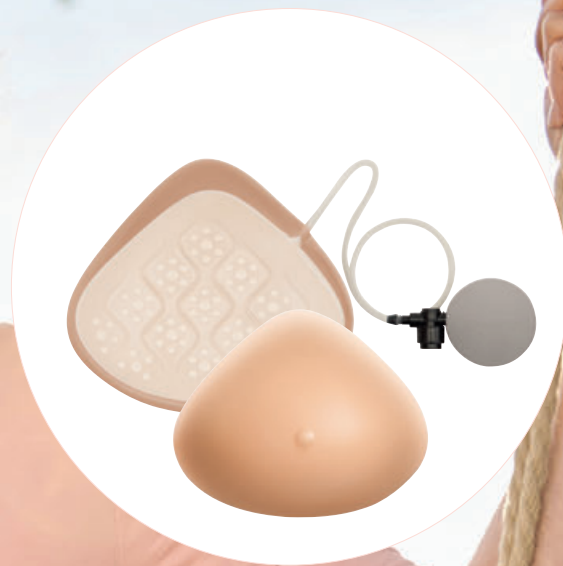
Ganska snabbt efter mina behandlingar blev jag engagerad i Bröstcancerföreningen Kurage i Karlstad. Vi saknade då ett nätverk för unga så jag och Susanne Pantzare startade upp en verksamhet för unga kvinnor. Den finns fortfarande kvar. Under några år bodde jag även i Stockholm, där hjälpte jag till med att boka föreläsningar i Bröstcancerföreningen Amazonas.

Jag flyttade till Göteborg 2017 och har fram tills nu avstått från styrelsearbete – men nu ser jag fram emot att hjälpa till i Johanna och få träffa er alla på våra föreläsningar! Jag är så tacksam och glad för livet, och för att min dotter låtsades vara jag så jag kom iväg på mammografi.

Vänliga hälsningar Petra Schmid

amoena

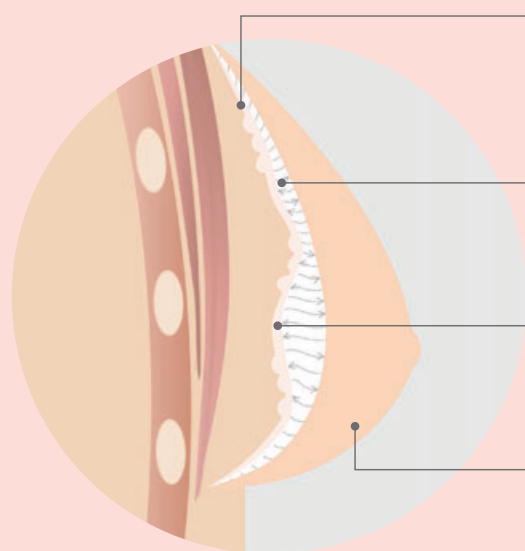
Supporting Confidence



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

Ny i styrelsen – Jeanette Frank

Hej, jag heter Jeanette och är 51 år. Jag bor i Kungsladugård i Göteborg tillsammans med min sambo Jonas, mina två tonårssöner Isak, Leon och vår hund Kira.

Sommaren 2008, när jag var 38 år gammal dog min pappa som stod mig mycket nära. Under hösten samma år fick jag värk i min högra arm och tänkte att det säkert var en sorgereaktion, tills jag en dag fick en impuls att känna på mitt bröst och upptäckte en stor knöl. Nästa dag bokade jag en akut tid på vårdcentralen och läkarens gissning var att jag hade fibroadenom, han remitterade mig till mammografin. Efter undersökningen tog de mig till ett rum och sa att de ville komplettera med vävnadsprover.

Det jag minns från då var att det kom in en äldre, tystlåten man med ett blankt metallinstrument som verkade härstamma från antiken. Jag kände oron snabbt stiga inom mig och frågade om han trodde jag hade cancer? Men han svarade kort att inget kunde fastställas innan provsvaren var klara. Efter att han tagit ett flertal prover och jag lyckats hålla tillbaka mina tårar, gick jag genom den långa sjukhuskorridoren, som i ett töcken, ut genom avdelningen och ut i trapphuset där jag brast i storgråt. Ovissheten och oron jag kände över att jag kanske hade cancer var fruktansvärd, den totala bristen på omhändertagande fick mig att känna förtvivlan och en känsla av att vara helt utelämnad.

De hittade en cancerknöl på 7 cm och dagen innan julafton opererade de bort mitt högra bröst. Därefter röntgades mitt skelett och tre gånger fick jag diagnosen att cancer hade en spridning till skelettet men den diagnosen drog de tillbaka tre gånger. Jag kände en stor oro över att inte veta om min cancer var spridd eller inte.

Jag kontaktade Bcf Johanna i Göteborg och där mötte jag flera äldre kvinnor som överlevt både återfall och spridning. Det gav mig hopp om att jag trots allt kanske skulle få överleva och till och med leva ett långt liv och åldras. Jag gick på en rehab vecka med Stödkompisarna, där fick jag möjlighet att dela mina tankar och känslor med andra, bearbeta cancerupplevelsen terapeutiskt i grupp och hitta min inre styrka och kraft. Under en treveckorsperiod deltog jag i en alternativ-medicinsk behandling i Danmark. Jag började också gå regelbundet i terapi för att bearbeta upplevelser och händelser från min barndom. Jag var med i klasser i kroppskännedom, yoga och rosenterapi, tog alternativ medicin. Ja, jag gjorde allt för att stärka och stötta min kropp att ta hand om cancer. För mig blev detta ett sätt för mig att försöka bekämpa cancer på en bred front, och skapa de bästa möjliga förutsättningarna att överleva och att kunna få känna hopp och mindre maktlöshet. I tolv års tid lyckades jag hålla min sjukdom i schack, 2020 slog cancer till igen nu i vänstra bröstet.

Att vara diagnosticerad med cancer och ändå känna sig helt frisk, är en överklig känsla. Att ständigt tro att alla krämpor som känns är tecken på återfall, är en evig kamp. Därför försöker jag hela tiden vara i nuet, det är vägen för mig att hantera min livssituation och leva mitt liv. Att bli mer sann mot mig själv och leva fullt ut är ett viktigt mål för mig.

forts nästa sida ►



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

Bcf Johanna och Folkspel – ett otroligt lyckat 2021

Vårt samarbete med folkspel sker via centralt håll och är något alla bröstcancerföreningar är deltagare i. Förra året fick vi ett rekordstort anslag från dem som är till stor del tack vare den fina försäljning vi gjort. Dessa pengar önskar vi återinvestera i Er kära medlemmar, via fler aktiviteter. Vi mottager gärna tips på vad ni vill att vi anordnar och vad ni behöver.

Styrelsen



► forts från sid 10

Nu utbildar jag mig till samtalsterapeut i psykosyntes, något som jag alltid drömt om att göra. En psykologisk metod där man tar in hela människan och arbetar både utifrån vårt intellekt, våra känslor, vår kropp och vår själ, det är något jag tror helt och fullt på. Jag har startat och håller samtalsgrupper för personer som drabbats av cancer och har jag träningsklienter i terapi för Bröstcancerföreningen Johanna och Stödkompisarna. Jag är ordförande i föreningen Stödkompisarna sedan 2021. En förening för dig som har eller har haft cancer eller för dig som har förlorat någon i cancer.

Jag är även Patient- och närstående rådets företrädare i Västra Götaland. Nu har jag precis blivit invald som ledamot i Johanna Bröstcancerförening, det är ett uppdrag som jag ser fram emot. Att få vara med och utveckla föreningen så att den kan fortsätta att på bästa sätt stödja dig som har cancer.

Jeanette Frank

Kontinuerliga uppdateringar
om våra medlemsaktiviteter hittar du på:
goteborg.brostcancerforbundet.se

Bräcke rehabcenter
Mösseberg

Bräcke
diakoni



Rehab för livet – för dig med lymfödem

Hos oss på Bräcke rehabcenter Mösseberg i Falköping får du behandling med fokus på kontrollerad kompressionsterapi, träning och egenvård. Men också ett brett utbud av aktiviteter som föreläsningar, avslappning, samtal och promenader. Du träffar också andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion.

Men viktigast av allt – du får värdefull kunskap och nya verktyg med dig hem.

Läs mer på:

www.brackediakoni.se/mosseberg

Sommarens caféträffar

Torsdagar 11:30 – Ingen föranmälan behövs!
Alla är välkomna!

- 30/6 Rosencaféet Trädgårdsföreningen
- 7/7 Restaurang Sjöporten Eriksberg
- 14/7 Eva's Paley Avenyn
- 21/7 Steinbrenner & Nyberg Östra larmgatan
- 28/7 Ahlströms Korsgatan
- 4/8 Jacobs Cafe' Haga
- 11/8 Junggrens Avenyn
- 18/8 Restaurang Tyska bron



Filmtips • Filmtips • Filmtips • Filmtips • Filmtips

Livet efter dig – Patrick Ekwall om ett år utan Hannah

För några år sedan kom en bok av Jojo Moyes med titeln *Livet efter dig*. Nu har Bröstcancerförbundets ambassadör, sportjournalisten Patrick Ekwall, gjort en dokumentär med samma titel om året utan sin fru Hannah som gick bort i bröstcancer 39 år gammal.

Dokumentären är en öppenjärtig och ärlig film om hur livet kan te sig när man förlorat någon man älskar. Den kan säkert vara till hjälp för alla som lever med sorg. Det krävs styrka och enormt mod att öppna sig på det här sättet. Vi får följa Patrick och hans döttrar Wilma och Tindra i vardagen. Livet går upp och ned för familjen men samtidigt finns viljan där att fortsätta leva så som Hannah hade velat att dom skulle göra. Stöttning och hjälp har Patrick i en god vän som också förlorat sin fru i cancer och vi får som tittare följa hur vännen stöttar och hur dom två finner gemenskap i gemensamma smärtsamma erfarenheter, den sekvensen går rakt in i hjärtat på mig.

När man som förälder blir ensam med ett barn ställs man också inför tuffa utmaningar. I en kort sekvens samtalar Patrick med organisationen *Randiga Huset* om hur man hanterar barn i sorg, vilket är en viktig aspekt i vad familjen går igenom. Jag som



åskådare dras med i med och motgångarna och blir berörd på djupet av uppriktigheten och äktheten i det jag får berättat. Det här är en film som man inte glömmer i första taget. Jag tror att den här filmen är så viktig på många plan. Många är drabbade på liknande sätt och kanske kan man känna sig mindre ensam och samtidigt hoppfull i att livet går vidare trots allt. Tack Patrick, Wilma och Tindra för att ni delar med er i den här filmen och det fantastiska jobb ni gör för att stötta andra drabbade. Hannah hade varit så stolt! Filmen finns att se på TV4 play.

Sofia Lann