

JOHANNABLADET

MAJ 2024

"NO ONE IS YOU -
THAT IS YOUR POWER"



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

STÖD OSS.
BLI MEDLEM



STYRELSE

Ordförande: Alexandra Uusimäki – ankn 6
Kassör: Petra Schmid
Sekreterare: Karolina Svensson
Övriga ledamöter:
Anne Tallheden, Jorun Steijner Jihde, Jeantte Frank,
Sofia Rydén, Camilla Larsson, Vicky Pettersson,
Annica Larsson, Nermina Duzel och Åsa Högdahl.

Patientrepresentant Bröstcentrum Sahlgrenska:
Alexandra Uusimäki
Patientrepresentant RCC Väst:
Karolina Svensson och Camilla Larsson

Medlemsregister: Vicky Pettersson
Samtalsgrupper: Jeantte Frank
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
Förmedling av proteser och peruker:
FatemehBahmanpour
(fatemehbahmanpour@hotmail.com)

FB-GRUPPER M.M.

Unga Johanna Göteborg
LEVA-Gruppen Bcf Johanna
Leva-gruppansvarig: Anne Tallheden a.tallheden@telia.com

LEVA-Gruppen (för kvinnor med spridd bröstcancer)
Stödpersoner: 031-15 50 59

INNEHÅLL

Orföranden har ordet.....	3	Kerstin Holmstedt illustratör för barnböcker.....	13
Årets eldsjäl.....	4	Ny studie i samarbete med Sahlgrenska.....	14
Johannas egna "Cover girl".....	6-7	Aktiviteter	15
Uppdatering: Min vårdplan.....	8	Utbildning för primärvården.....	16
Boktips & Våruset.....	9	Höst-& vårmöte med Bröstcentrum.....	17
Thérese Bjørgsdotters konst.....	10-11		
Årsmöte och nya ledamöter.....	12		

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
Instagram: bcf_johanna_goteborg

Plusgiro: 4402420-6
SWISH: 1232711554

Vid utebliven tidning eller adressändring
maila oss på bcf.johanna.stod@telia.com

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

Grafisk Produktion: Annica Larsson
Tryckeri: Contextus Mediateknik AB
Upplaga: ca 700 ex

BLI MEDLEM ELLER STÖDMEDLEM



VÅR ORFÖRANDE (OCH ÅRETS ELDSJÄL I HÄLSA) HAR ORDET

TILL SOMMAREN ÄR DET TIO ÅR SEDAN JAG
FICK MIN BRÖSTCANCERDIAGNOS.

Min dotter var då två år gammal och jag ammade
fortfarande. Knölarna i vänster bröst kände jag
redan under graviditeten men då avfärdade jag det
med att "kroppen gör så mycket konstigt" nu
ändå. Statistiken lugnade mig avsevärt. Det är bra
att vara påläst men risken är; att man applicerar
fakta på gruppnivå till sig själv som individ. Du kan
inte få 0,5% bröstcancer som individ, även om din
ålderskategori har den prevalensen på gruppnivå.
Du kan heller inte som individ överleva 10 år med
60%.
Jag genomgick mammografi, ultraljud, finål- och
grovnålsbiopsi. Diagnostiska undersökningar som
på gruppnivå ska kunna diagnosticera en
bröstcancer med mycket hög säkerhet.
Innan operation var mitt diagnosstadie 0 av 4:
Förstadium till bröstcancer.

Kanske hade jag täta bröst då jag var 27 år?
Det vet jag inte för det var inte en faktor man tog
hänsyn till för 10 år sedan. Det görs knappt idag
även om vetskapen noteras i era journaler hos
mammografin, men redovisas inte för er via 1177.
Trots att vi vet att tumörer i mycket täta bröst är
svåra att upptäcka med traditionell bilddiagnostik.
Det är enligt Dr Per Hall 50% chans att hitta
tumörer i mycket täta bröst via mammografi
enbart. (Att förbättra teknik och rutiner kring
diagnostik är en av många saker jag brinner för.)

Vid min första operation upptäcktes en positiv
portvaktsskörteln och man tog därför bort alla
lymfkörtlar man såg i axillen under samma
operation. Tre veckor senare fick jag svar från
patologen och uppgraderad från stadie 0 av 4, till
3 av 4: även kallat lokalt avancerad bröstcancer.

Mina två invasiva tumörer i bröstet kallades för
"översraskningsfynd". Bröstet var för övrigt
fullsmockat med förstadieceller, det hade nog
varit svårare att göra en biopsi och hitta friska
celler. Tillsammans med den positiva
portvaktsskörteln tog man ut fyra positiva och sju
negativa körtlar. I de flesta andra sammanhang är
benämningar som "avancerad", "uppgradering",
"översraskning" och "positiv" bra saker! Man ska
helst även rent generellt undvika negativitet.
Är det bara jag som tänkt man inom vården
använder "tvärtomspråket" och hur detta kan leda
till förvirring för den som är ny på resan?

Det har varit ett händelserikt halvår sedan senaste
numret av Johannabladet gavs ut i förra året.
Föreningen har välkomnat nya medlemmar, firat de
som tagit sig igenom framgångsrik behandling,
sörjt bortgången av systrar som avlidit, deltagit i
bröstcancerförbundets kongress i november
2023, genomfört utbildningsdagar tillsammans
med Sahlgrenska Bröstcentrum, haft årsmöte och
mottagit nya ledamöter till styrelsen och den 11
april vann jag det ärofyllda priset som
kategori Hälsa i Folkspels nationella tävling "Årets
Eldsäl". (Går att se på tv4play)
Mitt ideella engagemang ger mig som person både
höga toppar och djupa dalar. Via medlemsregistret
kan jag varje månad se antal nytilkomna
medlemmar som vi gläds över att välkomna. Med
samtidig vetskap om att ni är kvinnor som nyss fått
en bröstcancerdiagnos. Vi behöver medlemmar-
men vi vill ju inte någon ska drabbas av
bröstcancer. I registret kan jag även se alla som
avslutats för att de avlidit. Många gånger är det
kvinnor jag lärt känna personligen, kvinnor som
blivit kära vänner och era namn gör ont att behöva
läsa. Även det kan ge motivation att fortsätta
arbeta ideellt, kanske det i dessa stunder är
positivt framför allt på gruppnivå?

Kvällsmöten, helgmöten, telefon som kan plinga
dygnet runt i kombination med mitt "vanliga liv
och jobb". Bröstcanceren gör sig ständigt påmind i
mitt liv trots att jag är färdigbehandlad och utan
känd sjukdom idag, jag får trots allt mer positivt ut
av att veta jag och vi andra volontärer gör skillnad,
även om det är stressigt och tungt ibland. Vissa
saker är större än sig själv och detta är ju inte
precis en vanlig fritidshobby.

Att få en så fin utmärkelse som "Årets Eldsäl" för
det slit vi gör och de timmar som
läggs gör det hela lite enklare och
jag vill avsluta denna text med ett
stort TACK till er alla som röstat på
mig, till er som ger positiv energi
och hjälper mig hålla borta negativa
tankar och då menar jag inte
dessa ord på "Tvärtomspråket".

Varma kramar till er alla,
Alexandra Uusimäki
Ordförande Bcf Johanna Göteborg



VÅR ORDFÖRANDE ÄR



Torsdagen den 11 april tog vår alldeles egen ordförande i Johanna föreningen Alexandra Uusimäki hem titeln som Årets Eldsjäl i kategorin Hälsa 2024 på Cirkus i Stockholm.

Årets Eldsjäl har arrangerats av Folkspel sedan 2008 och målet är att uppmärksamma de människor som varje dag lägger ner sin själ i föreningar runt om i landet men som sällan står i rampljuset själva. Årets Eldsjäl är ett initiativ för att hylla föreningslivets ideella krafter.

En varm tävling där du kan nominera en eldsjäl i kategorierna Inkludering, Hälsa, Ledare och Årets Idrottsförening och avslutas med en galakväll året efter.

MOTIVERING ALEXANDRA UUSIMÄKI

"Alexandra brinner för att göra bröstcancervården bättre och likvärdig för alla. I roll som ordförande för Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg står hon upp för alla som inte orkar höja rösten själva. Med hennes driv har föreningen fått en nytändning. Hon har på kort tid genomfört betydelsefulla insatser för att öka kunskapen om bröstcancer och vikten av sin tidig upptäckt. Med sitt goda ledarskap och outtröttliga engagemang har Alexandra sett till att informera tusentals personer om hur man själv undersöker sina bröst. Det räddar liv. Med den här nomineringen vill vi uppmärksamma hur stor skillnad en person kan göra i en otroligt viktig fråga. Alexandra är en förebild för alla i bröstcancerföreningen och en sann eldsjäl.

Bröstcancerförbundets medlemslöfte är att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är något som Alexandra har tagit fasta på. Hon har genom events och kommunikationsinsatser ökat medlemsantalet i Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg med 17 procent på knappt två år. Alexandra agerar och hjälper till.

Hon har till t.ex. kontaktat en bröstcancerdrabbad ung ensamstående mamma och erbjudit sig att ta med hennes dotter på Jumpyard.

Alexandra ville att dottern skulle få göra något roligt och att mamman skulle få avlastning för en stund. Det här exemplet sätter fingret på hur Alexandra är som person. Hon är omtänksam, har ett inkluderande ledarskap och alla känner sig sedda i hennes omgivning.

Alexandra har en varm och positiv energi som lätt smittar av sig på alla i hennes närhet. Hon dras inte för att stå upp för den som är svag och har en stark känsla för vad som är rätt. Det märks i hennes engagemang som patientföreträdare i Bröstcentrum Väst. Hon tvekar inte på att ta tuffa diskussioner om vården, utifrån ett patientperspektiv."

STORT GRATTIS ÖNSKAR VI TILL VÅR FANTASTISKA ALEXANDRA!



PLATTISGALAN 2024

Plattnormen - Valfrihet vid bröstcancer, bjuder vi in dig till en kväll av glans och glitter i Göteborg!

Lördag den 12 oktober 2024 kommer Göteborg att lysa upp när staden välkomnar årets mest efterlängtade galafest – **Plattisgalan 2024**. Det är en exklusiv tillställning som vi kan garantera blir fylld av glans, glamour och oförglömliga ögonblick.

Plattisgalan kommer att äga rum på en av Göteborgs mest anrika platser, nämligen Hamnarbetarhuset där vi bjuder in er till en atmosfär av sofistikerad festlighet.

Evenemanget inkluderar huvudrätt med antingen fisk eller vegetarisk som kommer att förföra smaklökarna. Dryckesutbudet kommer vara lika imponerande och inkludera ett urval av noggrant utvalda viner, öl och alkoholfria alternativ.

Se till att säkra din plats till årets mest glamorösa tillställning i Göteborg! Missa inte chansen att vara en del av denna kväll där vi firar livet och valfrihet!

Läs mer och boka din biljett idag via www.plattnormen.se
Begränsat antal biljetter.



JOHANNAS "COVER GIRL" BERÄTTAR SIN HISTORIA

Trots att det passerat två år sedan Annica fick sitt bröstcancerbesked som skulle förändra allt, så minns hon klart och tydligt den där vårdagen 2022 som om det vore igår.

– Jag minns att mamma satt i bilen när jag ringde henne. När jag berättade om cancern, skrek hon rakt ut av ilska för att inte vården hade tagit mig på allvar två år tidigare, berättar Annica.

Det var drygt två år tidigare, i april 2020, som Annica först kände en knöl i sitt högra bröst. Med en familjehistorik där både hennes mamma och mormor drabbats av bröstcancer kontaktade hon vården och fick en remiss för mammografi. Efter mammografi, ultraljud och finbiopsi blev diagnosen en goadartad bindvävsknuta, så kallat ett fibroadenom. Annica hade inget att oroa sig för enligt läkarna, trots att Annica påpekade sin familjehistorik.

Annica var för ung för att få bröstcancer.

Livet fortgick som vanligt. Knölen växte ju inte och läkaren hade försäkrat henne om att allt var som det skulle, att ett fibroadenom inte kunde bli cancer. Tiden gick men i slutet av 2021 kom dock tröttheten krypande. Hon började känna sig svag och utmattad. Fick huvudvärk utan att anstränga sig. Träningsspassen blev kortare. Stegen tyngre. Vilostunderna längre. Första tanken var att hon hade blivit utbränd. Jobbet tog mycket tid, för att inte tala om alla gruppträningspass som hon höll som instruktör på gymmet också.

Annica kontaktade vården igen för sina symptom. Diverse utredningar startades och avslutades, men ingen kom fram till varför hon kände sig sämre och sämre. Fibroadenomet i bröstet var det ingen som tittade närmare på heller trots att Annica nämnde det vid varje läkarbesök när hon fick frågan "Är du friskt för övrigt?". Den hade ju redan konstaterats vara godartad. Det var först när Annica kontaktade sin gynekolog som någon inom vården ens bad att få känna på knölen igen. Gynekologen tyckte att hon borde kolla upp den igen även om den inte blivit större och gav Annica en remiss.

– Knölen var mest irriterande och var i vägen när jag hade på mig bh:n, men den gjorde inte ont och eftersom de tidigare hade sagt att det bara var en bindvävsknuta och inte kunde bli cancer, så trodde jag inte att det var något farligt nu heller. Men när jag väl väntade på provsvaren igen började jag bli orolig eftersom läkaren denna gången betedde sig ganska allvarlig när han tog biopsin. Denna gången valde läkaren även att ta en corebiopsi, d.v.s att dem "knippsar" av en bit av knölen, säger Annica.

Trots att både hennes mamma och mormor drabbats av cancer tidigare i livet, försökte Annica att inte oroa sig för att knölen skulle vara elakartad. Dessutom levde Annica ett sunt liv, tränade nästan varje dag och åt hälsosamt. Och viktigast av allt: Hon litade på vården och vad läkarna hade sagt: knölen kunde inte bli cancer.

– DEN BOTTENLÖSA DÖDSÅNGEST MAN FÅR VID ETT SÅDANT BESKED ÖNSKAR MAN INTE ATT NÅGON SKA FÅ UPPLEVA. JAG BRÖT IHOP TOTALT, FÖRKLARAR ANNICA.

Ändå kunde hon inte släppa tanken på att allt inte stod helt rätt till. En vecka efter undersökningarna hade läkaren fortfarande inte hört av sig med resultaten och av ren otålighet loggade hon in på sin patientjournal på 1177. Det var då livet vändes upp och ned på en hundra sekund.

I Annicas journal stod det det "invasiv lobulär cancer stadie 2". Tumören uppmättes till nästan fem centimeter stor och hade börjat växa in i annan vävnad. Cancern var hormonell, precis som hennes mamma råkat ut för fem år tidigare.

– Den bottenlösa dödsångest man får vid ett sådant besked önskar man inte att någon ska få uppleva. Jag bröt ihop totalt, förklarar Annica.

En vecka senare vaknade hon upp i en sjukhussäng på Sahlgrenska utan sitt högra bröst. Cellgiftsbehandlingen påbörjades ett par veckor senare. Biverkningarna som Annica fick var plågsamma med illamående, magproblem, svamp i munnen och smärta i kroppen blev regel snarare än undantag. Till råga på allt fick Annicas mamma i samma veva återfall, trippelnegativ bröstcancer. Beskedet innebar ytterligare en ökad ärftlig risk för Annica att få cancer även i sitt friska bröst.



– Det var den värsta perioden i mitt liv, jag var helt slut både emotionellt och fysiskt. Jag fick så mycket biverkningar av cellgiftsbehandlingen. Jag hade ont överallt, det kändes som att någon högg mig inne i kroppen, jag hade blixtar i synen och jag rasade i vikt. Det hände att ofta att jag bara låg på golvet och skrek rakt ut av förtvivlan. Jag kände mig så maktlös för att min kropp var så trött och att jag inte kunde göra något åt det.

Paradoxalt nog kunde hon ändå hitta saker att skratta åt mitt i allt elände. När håret började falla av fick hon hjälp av sin sambo att raka av det. De hann halvvägs innan trimmern gick sönder. Annica och pojkvännen Johan började gapskratta framför spegeln över hur löjlig hon såg ut. – Till slut orkade jag inte vara ledsen längre. Sorgen tog nästan lika mycket på krafterna som sjukdomen. Då är det bättre att bara skratta åt eländet. När jag tappade allt hår på kroppen, så tänkte jag att det i alla fall var skönt att jag inte behövde raka bikinilinen på hela sommaren, berättar Annica.

Efter sex omgångar av cellgiftsbehandling började hennes hår sakta växa tillbaka och smärtorna i kroppen blev färre och färre. Bara att kunna njuta av en enkel ostmacka kändes som en lyx.

Två år har snart hunnit passera sedan behandlingen avslutades och lite mer än ett år har gått sedan hon opererade bort det andra bröstet i förebyggande och symmetriskt syfte. Hon är inte friskförklarad – hon får fortfarande anti-hormonell behandling åtminstone i 5-10 år. Rädslan för att sjukdomen ska komma tillbaka är ständigt närvarande. Ändå håller hon humöret uppe och kan se positiva aspekter med det hon gått igenom. Idag engagerad hon sig i både bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg och i Plattnormen – Valfrihet vid bröstcancer.

Johanna föreningen kom hon först i kontakt med i väntrummet när hon skulle få sitt besked. Då låg en broshyr på bordet. Den tog hon med i sin väska. Det var inte fören efter cellgiftsbehandlingen som Annica tog kontakt med Johanna föreningen och gick med som medlem. Det var då det stödet behövdes som mest. När frågan om att ställa upp som modell dök upp slängde Annica in en intresseanmälan att ställa upp.

– Jag ville ställa upp för att kunna bidra med något efter allt jobbigt. Jag är van att stå på scen som gruppträningsträner så jag kände mig inte rädd för plåtningen och jag var väldigt sugen på att få mer kontakt med fler i föreningen, säger Annica.

Bilden som plåtades av Brainforest i Borås blev en otroligt mäktig bild som både synts lite här och där under 2023. Annica har fått mycket fin respons när vänner och bekanta sett bilden. De flesta upplever bilden som vacker och mäktig men också att den speglar allvaret i sjukdomen vilket man ville få fram och lyckades otroligt bra med.

– Jag är otroligt tacksam för Johanna föreningen. Även om det inte finns något positivt med cancerupplevelsen i sig, så har jag skapat många starka vänskapsband med andra via föreningen och fått enormt mycket stöd. Nu vill jag vara det stödet för andra som drabbas, säger Annica.



UPPDATERING FRÅN: PATIENTREPRESENTANT FÖR UTVECKLING AV ”MIN VÅRDPLAN”

Min Vårdplan, MVP, är ett nationellt, digitalt verktyg för information och kommunikation som idag finns för 19 olika cancerdiagnoser, bland annat bröstcancer. För de cancerdiagnoser som inte har en egen MVP finns två icke diagnosspecifika vårdplaner, en för vuxna och en för barn. Regionalt Cancercentrum, RCC, är ansvarig för MVP.

Man når MVP när man loggar in på 1177, efter att en kontaktsjuksköterska har aktiverat en vårdplan med innehåll som är anpassat för varje individ.

MVP har funnits några år och används lite olika på olika sjukhus. Vissa har än så länge en pappersversion, som då innehåller enbart informationsdelen. Målsättningen är att alla ska få tillgång till den digitala versionen, där man också kan kontakta sjukvården för icke akuta frågor. Där finns även frågeformulär, där du kan fylla i hur du mår och vad som är viktigast för dig just nu. Dessa kan sedan kontaktsjuksköterskan läsa och ni kan använda dem som underlag och stöd när ni har kontakt. Du som har fått en bröstcancerdiagnos de senaste åren har förhoppningsvis fått tillgång till MVP, fråga annars kontaktsjuksköterskan.

I arbetsgrupperna för utveckling och uppdatering av MVP sitter förutom olika representanter för sjukvården också patientföreträdare. För bröstcancerprocessen är det bröstcancerförbundets ordförande, Susanne Dieroff Hay och jag.

Susanne har varit med en längre tid, jag kom med i arbetsgruppen hösten 2023. Vår uppgift är att se till att innehållet i MVP är viktigt och relevant för oss patienter, att texten är lätt att förstå utan att bli för ytlig och att det är lättanivererat. Vi har digitala möten och det blir många intressanta diskussioner. Vi patientföreträdare har en viktig roll i arbetsgruppen, arbetsklimatet är väldigt gott och vi märker att man verkligen lyssnar på och tar till sig våra synpunkter och önskemål.

En uppdatering av innehållet har nyligen varit ute på remiss och vi bearbetar nu svaren därifrån. Den uppdaterade versionen kommer förhoppningsvis att börja användas till hösten. På <https://cancercentrum.se/samverkan/patient-och-narstaende/min-varoplan/> kan du läsa mer om MVP.

Har du frågor och/eller synpunkter på hur sjukvården använder din MVP, ta upp det med din kontaktsjuksköterska, men berätta gärna för oss i Johanna också. Det kan hjälpa oss i vårt arbete att påverka och samarbeta med sjukvården.

**Varma hälsningar från
Camilla Larsson
Patientrepresentant för utveckling av ”Min vårdplan”**

NY BOK MED RECEPT SOM KAN ÖKA SKYDDET MOT CANCER

Den senaste forskningen från Världscancerfonden visar att 30–50 procent av de vanligaste cancerformerna skulle kunna förebyggas, med hjälp av rätt mat och en hälsosam livsstil. Anna Ottosson är legitimerad dietist med över 25 år i yrket. Nu har hon skrivit boken *Kraften i maten* för dem som vill veta mer om de senaste rönen, fylld med tips och konkreta verktyg.

Maten är ett viktigt verktyg i kampen mot cancer, det vet vi idag genom tung forskning. Vissa faktorer i maten vi äter kan öka risken för cancer, medan andra minskar risken.

Maten är ett viktigt verktyg i kampen mot cancer – det vet vi idag, genom tung forskning. Vissa faktorer i maten vi äter kan öka risken för cancer, medan andra minskar risken. Den här boken är för dig som vill veta mer om de allra senaste rönen kring mat och cancer. Men allra mest är den en inspirationskälla, fylld med tips och konkreta verktyg som kan stärka din hälsa, med hjälp av det du ställer på bordet varje dag.



Dietisten Anna Ottosson, som länge jobbat med ämnet, ger dig recept som skyddar och stärker både dig och din familj – och bjuder samtidigt på en djupare förståelse för de möjligheter som finns. Bokens råd vilar på Världscancerfondens kostrekommendationer.

SPRING *VårRuset* MED JOHANNA I GÖTEBORG!

Förra året var vi lite drygt 100 johannor som tog oss runt tillsammans, vissa sprang andra gick, låt oss göra detta i år igen! Anmäl dig till vårt "stora" lag och våra "Johanna" medlemmar har en kampanjkod att använda som ger dig ett förmånligare pris.

Koden gäller enbart våra medlemmar och får inte spridas på annat sätt. Koden är BCF24. Koden gäller enbart till Våruset Göteborg, tyvärr inte övriga städer.

Volontärer till tältet kommer önskas! Om du vill vara med men inte kan eller vill springa så får du gärna hjälpa föreningen i tältet med alla t-shirts, nummerlappar och picknickkorgar. Mejla då goteborg@brostcancerforbundet.se



Läs mer här!



KONSTEN BLEV TERAPI FÖR THÉRESE BJØRGSDOTTER

Det är med glädje och värme som vi på Johannaföreningen kan presentera vårt samarbete med konstnären Thérèse Bjørgsdotter.

Thérèse är en rosa syster som började måla som terapi under sin behandling och sjukskrivning för bröstcancer 2013-14. Hon har sedan dess ställt ut sin konst vid många olika tillfällen både i Stockholm och Göteborg där hon bott de senaste 30 åren.

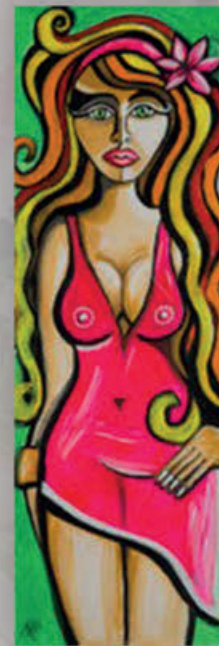
I sitt konstnärsskap titulerar hon sig Bjørgsdotter efter sin mors nordnorska namn. Therese är utbildad grafisk formgivare och illustratör vid Bergs School of Art och förpackningsdesigner vid Mitt Universitet.



Hon har alltid gillat att skapa i alla dess former och har även ett stort intresse för mode, inredning och design.

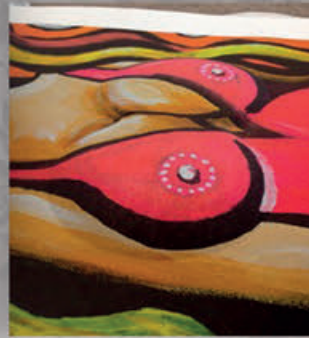


Thérèse med tavlan "No one is you - that is your power"



"Botox Babe"

Ett av de mest iögonfallande konstverken i Pink Sisters serien är "Botox Babe" den är gjord på ett papper som har formats/präglats som en kvinnokropp och där bröstet alltså är i 3D och väldigt effektivt.



Pappret är präglat 4 cm djupt



Brösten i 3D.

Konsten är färgstark och fokuserar på kvinnokroppar och kvinnliga attribut, tankar som kom under hennes sjukdom. Therese målar både detaljerat men även impulsivt och känner inga regler för hur hon ska gå till väga utan gör det på sitt sätt. Hennes ambition är att skapa konst som berör och lockar till egna tolkningar

Motiven ger uttryck för hur den bröstcancersjuka mår, känner och kämpar. "Hennes "Pink Sisters" utstrålar olika typer av känslor såsom rädsla, oro, sorg och förtvivlan men även styrka/power, hopp och framtidstro.



Kepsar i samarbete med BCF Johanna inför Våruset 2024
Läs mer på sidan 11.

"NO ONE IS YOU - THAT IS YOUR POWER"



Pink Sister "Bröstblomman" på 100 %
sidensjal för Rosa Bandet 2021



"Be Yourself" på sjal och t-shirt"



Några Pink Sisters på pappersmuggar "You are fab",
Curl Power", "Golden Girl", "Bröstblomman" och "Nude in Neon"

Vi är väldigt glada att vi nu kan presentera kepsen "NO ONE IS YOU - THAT IS YOUR POWER" till förmån för BCF Johanna i Göteborg. Bär en "Pink Sister"-keps och känn styrkan och samhörigheten med dina rosa systrar.

Medlemspris är 150 kr och för varje keps som säljs går ca 50 kr till att stötta Bröstcancerföreningen. Vi gör det här samarbetet för oss alla som drabbas, hjälp oss att göra skillnad, tack.

Bjørgsdotters Pink Sisters Collection består bl a av 100 % sidensjalar från Indien, högkvalitativa t-shirts, muggar, kassar och nu även kepsar. Thérèse ambition är att fortsätta skapa/måla fler Pink Sisters och designa fler färgstarka produkter där del av försäljningen självklart går till bröstcancerforskningen. Förutom insamlingen så vill Therese att man ska känna samhörighet med andra rosa systrar när man bär hennes Pink Sisters sjalar, t-shirts, kepsar etc.

Näst på tur efter kepsen i den rosa-syster kollektionen är mössan "Be yourself - Everyone else is already taken" som kommer lagom till hösten och den rosa månaden.

"BE YOURSELF - EVERYONE ELSE IS ALREADY TAKEN"

Se mer av Bjørgsdotters färgstarka, känsliga och kraftfulla verk och kollektionen på hennes Instagram: BJØRGSDOTTER

Om du är intresserad av någonting ur kollektionen eller en tavla/litografi kontakta Therese via DM eller på mejl: therese@bjorgsdotter.se

Alla motiv /pink sisters går att beställa som litografi i olika storlekar.



ÅRSMÖTE 2024

Årsmöte för Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg hölls Söndagen den 24 mars på Dahlheimers Hus i Göteborg. Vi gick igenom årets verksamhet, ekonomi samt presenterade årets verksamhetsplan och budget.

Årsmötet inledes med information under ca en timme där vi gick igenom årets handlingar, motioner och val till styrelsen. När mötet är avslutades bjöds det på kaffe, smörgås/kaka och man kunde stanna kvar och prata med oss i styrelsen en stund.

Stort tack till alla som deltog vid årsmötet!



MÖT VÅRA NYA LEDAMÖTER



ANNICA LARSSON

Jag drabbades av bröstcancer våren 2022. Jag gick igenom operation och cellgifter och står nu på anti-hormonell behandling. Jag är 3:e generationen i ung ålder som drabbas av bröstcancer i min släkt även om vi inte har någon konstaterad genmutation. Jag har gått med i styrelsen för att jag brinner för att hjälpa andra som drabbats samt att kunna bidra med de grafiska och digitala erfarenheter jag har till föreningen. Jag sitter även med i Plattnormen styrelse sedan 2023.



NERMINA DUZEL

Jag fick beskedet om bröstcancer Jan 2024 och är i skrivande stund under cellgiftsbehandling. Att Bcf medlemslöftet är att "ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer" känns helt rätt för mig. Jag har bestämt för att hjälpa till genom att vara delaktig i styrelsen i Bcf Johanna där jag har påbörjat min resa att hitta min roll. Övrigt är jag utbildad kemist med lång erfarenhet från kemikalieindustrin samt aktiv som fotbollsledare i Kärra KKIF för tjejer födda 2016.



ÅSA HÖGDAHL

Jag och min sambo bor på en mindre gård utanför Nödinge där vi pysslar med våra veteranbilar och motorcyklar. I 35 år har jag arbetat med redovisning och löner i små och medelstora företag. Min diagnos fick jag i mars 2021. Jag sökte till styrelsen då jag vill hjälpa till med det jag är bra på och det är bokföring och administration.

CANCERKNÖLEN GAV LIV TILL BARNBÖCKER

Kerstin visste inte att hon hade en knöl i bröstet när hon gjorde illustrationer till en barnbok om ämnet cancer.

Barnböcker med svåra ämnen känns viktigt att vara med och göra, så tänkte jag när jag skrev under kontraktet med Idus Förlag. En bok kan starta bra samtal och hjälpa barn att bearbeta sin oro. Man kan tro att jag var mer förberedd efter illustrationsarbetet med boken när jag fick min diagnos. Men ändå inte, tankar och känslor greppade mig som jag inte tidigare haft. Tur i oturen att jag var i min ålder(70 år) och inte fick ett sådant besked i unga år. Författaren av boken, Johanna Lundgren var i 30 års ålder och hade en 2-årig dotter att ta hand om. När Johanna letade efter barnböcker var det svårt att hitta och hon bestämde sig att skriva den själv, och så blev boken "Juno och Flintismamman" till.

Innan upptäckten av min cancer hade jag, tillsammans med författaren Annica Schönhult, också skrivit under ett till kontrakt med Kikkuli Förlag. Även detta ett manus som handlar om sorgbearbetning i en familj. Illustrationsarbetet var vid den tiden för mig en bra "vilokälla" när jag var som mest orolig och väntade på flera provsvar. Nu är jag klar med illustrationer för boken "Varje gång du nyser tänker jag på dig" för att lämna till tryck.

"TVÅ BARNBÖCKER SOM KAN VARA TILL STÖD FÖR FAMILJER SOM DRABBAS AV SVÅR SJUKDOM "



Båda böckerna passar för barn i ålder 3-6 år.



Juno och Flintismamman

"När vi kom hem till mitt hus var mormor också där och mamma och pappa. Jag ser att alla är ledsna, mormor torkar bort några tårar från kinden. Det är ledsna tårar. Inte som när mamma gråter när hon tittar på bebisbilder på mig, eller när någon sjunger fint på tv:n, utan andra, ledsna tårar."

I boken berättas om Juno och hennes mamma och deras kärleksfulla resa genom bröstcancerbesked, behandling och tillfrisknande. Vi får följa Junos perspektiv för att förstå barnets blick på sjukdomen och de känslor som uppstår runt omkring henne. Det är en ljus berättelse med ett lyckligt slut.

Boken är skriven av Johanna Lundgren och en autofiktiv berättelse med händelser hämtade ur författarens eget liv. Utgiven på Idus Förlag.

Varje gång du nyser tänker jag på dig

Adas glada runda farmor blir plötsligt sjuk och smal som en linjal. Hon blir så sjuk att hon faktiskt dör. Alla är ledsna och gråter, men Ada vet att farmor tänker på henne varje gång hon nyser och då känns det bättre. För då finns ju farmor kvar!

En bok om både sorg och glädje. En varm och känsligt skriven berättelse av Annica Schönhult. Det är vår tredje bok tillsammans. Boken kommer ut på Kikkuli Förlag i juli.

Kerstin Holmstedt, illustratör

NY STUDIE PÅ SAHLGRENSKA TILLSAMMANS MED JOHANNA GÖTEBORG

Plastikkirurgen på Sahlgrenska har fått ett rekordstort bidrag på 10 miljoner kronor för att jämföra två metoder vid bröstrekonstruktion – silikonimplantat eller rekonstruktion med kroppens egen vävnad. Tre medlemmar ur Johanna Göteborg är medskribenter till forskningsstudien: Alexandra Uusimäki, Camilla Larsson och Karolina Svensson.

Vi är glada för att vara delaktiga tidigt i utformandet av studien och otroligt glada över summan pengar som beviljats till kirurg Emma Hansson och hennes team på Sahlgrenska! Vår roll är att bidra med viktig information och synpunkter utifrån ett patientperspektiv.

Studien innebär att kvinnor som behöver rekonstruktion, antingen direkt vid borttagande av bröstet eller i ett senare skede och som inte är strålbehandlade, kan komma att tillfrågas om att vara med. Förhoppningen är att studien kommer att leda till en mer individanpassad behandling och större valmöjligheter för patienter.

Rekryteringen till studien har nu påbörjats och kommer att fortsätta i flera år framöver. Om du är intresserad av mer information om studien och hur du kan vara med så kontakta plastikkirurgen på brostrekonstruktion.sahlgrenska@vgregion.se

Det personliga valet och ökad valfrihet är något vi som patientförening känner starkt kring. Vi stöttar exempelvis föreningen Plattnormen som kämpar för att rätten till platt symmetri ska likställas rätten till rekonstruktion (www.plattnormen.se). Fler studier som kan bidra till att öka valfriheten och ge den enskilda patienten fler valbara alternativ är något vi tror kommer gynna många.

Det är extra svårt att göra studier och ta fram evidens för "bästa metod" när det gäller ett högst personligt val, som heller inte fyller en strikt medicinsk funktion; exempelvis en bröstrekonstruktion. Det finns många tillfällen där patienters personliga val hamnar i bakgrunden och där vården som erbjuds är baserad på antaganden och fördomar.

Fler individuella behandlingsalternativ, större valfrihet och välinformerade patienter är viktigt!

Länkar till artiklar och mer information:
www.gu.se/nyheter/tio-miljoner-till-studie-om-aterskapande-av-brost
www.sahlgrenskaliv.se/10-miljoner-till-forskning-om-brostrekonstruktion
www.sahlgrenskaliv.se/att-aterskapa-ett-brost-eller-inte-en-komplex-fraga-for-nytt-forskarteam



Emma Hansson. Foto: Paul Björkman.
Foto hämtat från www.sahlgrenskaliv.se



BRÖSTCANCERRAPPORTEN 2023

Bröstcancerrapporten 2023 handlade om utanförskap i screening. Där utlandsfödda kvinnor i stor del uteblir från sina undersökningar, något vi önskar förbättra då vi vet att mammografi och tidig upptäckt räddar liv! Vi vill att alla Sveriges 21 regioner ansluter sig till det nationella kvalitetsregistret för mammografi. Västra Götaland har ännu inte påbörjat en anslutning vilket vi hoppas ändras snart!

Läs hela rapporten på vår hemsida.



LITE FRÅN TIDIGARE AKTIVITETER..

LYMFHÄLSA - WORKSHOP OM LYMFSYSTEMET OCH HUR KAN DU UNDERHÅLLA DET

I början av året hade vi en workshop med fokus på lymfsystemet. Lymfsystemet kallas ofta "det bortglömda systemet" trots att det är en jätteviktig del av kroppens cirkulation, ett "dotter-system" till blodcirkulationen. Lymfsystemet är så mycket mer än så: det tillhör ditt immunförsvar och är även kroppens avlopps- och reningssystem. Vi dök ner i frågor kring ämnet och fick en bra stund för frågor, tips, m.m.



HUDVÅRDSKVÄLL MED LA ROCHE POSAY

Vi hade glädjen att bjuda in La Roche-Posay till vår lokal för en kväll med information och tips om hudvård i samband med cancerbehandling. Vi bjöd på fika och en trevlig kväll där deltagarna även fick en liten goodie-bag med gratis produkter att ta hem.

Vid behandling mot bröstcancer finns en uppsjö av olika sorters behandlingar beroende på din specifika diagnos. Diverse hudproblem är vanligt att drabbas av när man genomgår cytostatika, strålning och antihormonell behandling. Denna träff var för att få information om vanliga biverkningar huden kan drabbas av samt få tips på självvård.

Det var en trevlig kväll med bra information, tips och råd.

BESÖK VÅR HEMSIDA FÖR ATT SE KOMMANDE AKTIVITETER OCH HUR DU KAN ANMÄLA DIG.



UTBILDNING FÖR ST-LÄKARE INOM PRIMÄRVÅRDEN OM BRÖSTCANCER

Den 6 mars hölls en föreläsning tillsammans med BCF Johanna, Bröstcentrum och närmare 100 ST-läkare inom primärvården. Det blev en heldag där man pratade om bröstcancer och SVF (Standardiserat Vårdförlopp). Karin Zizala Nzubaha arbetar som kontaktsjuksköterska på Kirurgimottagningen Sahlgrenska och deltog på föreläsningen.

Första onsdagen i mars var vi ett stort gäng som klev in genom dörrarna till Chalmersska huset för att hålla utbildning för ST-läkare inom primärvården. Utbildningen handlade om bröstcancerprocessen. Vi som presenterade var onkolog, kirurg, patientrepresentanter, sjuksköterska från mammografin, SVF-koordinator och kontaktsjuksköterska kirurgen.

Utbildningen handlade i stora drag om att skapa förståelse för SVF-processen och att vi gemensamt behöver hjälpas åt för att SVF-köerna ska minska. En del positiv information delgavs såsom att SVF-tiden har minskat från 16 veckor sommaren 2023 till fyra veckor i dagsläget, bla genom att mammografin har startat ett triageringsprojekt. Deltagarna fick även information om Klämappen, att primärvården kan spela en viktig roll när det gäller att motivera kvinnor att delta i screeningprogrammet samt vad Johanna som bröstcancerförening gör för och med sina medlemmar. Jag berättade lite kort om mitt uppdrag som kontaktsjuksköterska, hur uppföljning kan se ut och vad vi kan vara behjälpliga med på Kirurgimottagningen.

Sedan jag började i Bröstcentrums "coregrupp" i egenskap av kontaktsjuksköterska från kirurgen så känner jag mig mer involverad i hela processen och det är lärorikt att vara med på sådana här dagar. Jag upplever det mycket positivt att ha en nära dialog med både andra verksamheter och med patientrepresentanter som är så engagerade. Vi har stort utbyte av varandra och genom att ses regelbundet skapar vi förståelse för varandra och kan ta del av varandras perspektiv och få nya lärdomar.

Varma hälsningar från
Karin Zizala Nzubaha
Kontaktsjuksköterska på Kirurgimottagningen Sahlgrenska sjukhuset



Vår ordförande Alexandra Uusimäki håller presentation om BCF Johanna.



Karolina Larsson och Jenny Heiman från Bröstcentrum Sahlgrenska.



Här har ni gänget som föreläste under utbildningsdagen.



BCF JOHANNA HÖLL I BRÖSTCENTRUMS HÖSTMÖTE

Den 6 december 2023 fick vi i BCF Johanna förtroendet att helt planera och genomföra Bröstcentrums höstmöte.

Varje år genomför Bröstcentrum på Sahlgrenska två lite större halvdagsmöten som riktar sig till all personal på alla avdelningar. Varje möte har olika teman varje gång. När vi i BCF Johanna fick frågan att hålla i dereas höstmöte sa vi självklart JA! Detta är ganska stort ändå, att vi bjuds in för att planera och utföra en halvdag för hela Bröstcentrums personal. Detta är ett kvitto på att vi i föreningen gör bra och trovärdiga saker som även Sahlgrenska vill stötta och ta del av.

På plats att föreläsa fanns b.l.a Plattnormen – Valfrihet vid bröstcancer som Annica representerade och vår ordförande i föreningen Alexandra berättade om BCF Johanna. Även Jeantte och Camilla från föreningen pratar om b.l.a. "Oro hos patienter – Samtalsgrupper och stödpersoner".

Vi är glada att göra dessa samarbeten med vården och hoppas att det ska fortsätta framåt.



Agendan inför mötet.



Här har ni några från mötet som föreläste.

HÄNG MED PÅ STICKA, FIKA OCH PRATA!

Välkomna på kravlösa kvällar där vi tränar hjärncellerna. Ta med befintligt stick-& virkprojekt eller kom som nybörjare och lär dig virka en trendig disktrasa. Kvällarna blir vad vi gör dem till men vi kan garantera många skratt, en go stämning och självklart gofika.



Inför Rosa oktober planerar vi att hjälpa till att färga Göteborg i rosa för att uppmärksamma kampen, detta tänkte vi göra med roliga handarbetsprojekt i en kombination där vi sprider kunskap och till det behöver vi hjälp av flera av er kreativa medlemmar.

Kom och hjälp oss att sätta en ordentlig rosa touch på Göteborg i oktober.

Mer information om när vi träffas i Johannas lokaler hittar ni på vår hemsida.



Varför leva med smärta?

Walkfeeling arbetar med rörelseträning baserat på vetenskapen om kroppens fysiologi. Vi hjälper människor att upptäcka orsaken till smärta, värk, stress, spänning och begränsningar.

Detta är ingen teknik eller behandling och helt logiskt utifrån hur kroppen fungerar. Genom att titta och arbeta med helheten och vanorna som vi skapar kan vi med väldigt enkla medel och övningar ändra på vanor, få cirkulation och bättre läkning.



Tagits fram under 8 års tid



Vi arbetar med åldrarna 8-97 år



90.000+ timmar erfarenhet



Vi har gjort 10.000+ rörelseanalyser



Vi tränar individer, grupper, företag, föreningar & kommuner



Vi gjorde över 100+ föreläsningar 2023

Vi tar i snitt 2,7 miljoner steg varje år.. Spelar det någon roll hur vi tar dem?

Upplever du som läsare spänningar, värk eller stelhet? Om så är fallet, har du identifierat orsaken till dessa besvär? Genom en noggrann rörelseanalys kan vi tillsammans upptäcka och förstå källan till smärta, stress, spänningar och rörelsebegränsningar. Vi betraktar kroppen som en helhet och analyserar hur belastningen på kroppen påverkas av individens stående och gående samt hur detta påverkar kroppens spänning och läkningsprocess.

"Jag har haft problem med mitt vänstra knä, ryggen, höft och även brösttryggen och har artros! Sedan jag började hos Walkfeeling har jag inte haft problem med mitt knä. Rygg och höft har blivit bättre med tiden. Jag är mycket tacksam för en fin och lugn vägvisning"

- **Lena**

"Efter att i många år haft problem med spänningar och värk, måste jag erkänna att jag var lite skeptisk till ytterligare en träningsmetod. Men Walkfeeling visade sig vara något annat och det fungerar! Det är många år sedan jag kunde och orkade ta mig runt ett jogging spår - nu känner jag att det är dags för en löprunda!"

- **Annikka**

Boka en kostnadsfri rörelseanalys genom att kontakta oss



www.walkfeeling.se



goteborg@walkfeeling.se



031-789 49 90

BLI MEDLEM ELLER STÖDMEDLEM

Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer!

För den som drabbats av bröstcancer kan det vara till stor hjälp att tala med någon som haft sjukdomen. Våra stödpersoner har egna erfarenheter av bröstcancer och har genomgått utbildning i att vara stödperson för den som ringer oss.

Vi arbetar som ett komplement till sjukvården, vi besvarar inte medicinska frågor men kan lyssna, stötta och guida så att du får svar på dina frågor.

Har man inte själv haft bröstcancer kan man välja att bli stödmedlem, det betyder att du stöttar vår sak och bidrar med 250kr per år.

Läs mer och bli medlem via QR-koden nedan.



VILL DU SYNAS I JOHANNABLADET

NÄSTA NUMMER AV JOHANNABLADET KOMMER UT I NOVEMBER.
VILL DITT FÖRETAG ANNONSERA OCH SAMTIDIGT STÖTTA
FÖRENINGENS ARBETE?

KONTAKTA OSS PÅ
GOTEBORG@BROSTCANCERFORBUNDET.SE



STÖD OSS. BLI MEDLEM

