

JOHANNABLADET

Nr.1 | 2026

ÄR DU STÖD? STÖRRE SKILLNAD ÄN DU TROR

Magnus är stödmedlem för sin fru Tove.

Känner du någon som är drabbad?

Bli stödmedlem, det gör stor skillnad för kvinnorna där du bor.

Varje år drabbas över 9000 personer i Sverige av bröstcancer.

Tove i Göteborg är en av dem. Du är inte ensam. Vi är över 800 medlemmar i Göteborg, men det finns 34 föreningar i hela landet.

Om du är drabbad - bli medlem.

Vill du stötta vårt arbete - bli stödmedlem.



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

Foto: Johannes Glans
Reklambyrå: Brainforest AB

STYRELSE

Alexandra Uusimäki

Ordförande, ankn 6 (mobil: 0734017634),
Patientrepresentant och styrgruppen för Bröstcentrum
Sahlgrenska

Åsa Högdahl

Kassör

Nermina Duzel

Ledamot, Sekreterare

Annica Larsson

Ledamot, Johannabladet, marknadsföring

Camilla Larsson

Ledamot, Patientrepresentant RCC

Karina Svensson

Ledamot, Patientrepresentant RCC, admin. Unga Johanna

Vicky Pettersson

Ledamot, Medlemsregister och vattengympa Uddevalla

Carina Lagerlöf

Ledamot, Marknadsföring, admin. hemsida

Gunilla Allestad

Ledamot

SAMTALSTERAPEUT TILLIKA ANSVARIG FÖR STÖDPERSONER

Jeanette Frank: jeanetteterapi@outlook.com

EKONOMI

Revisor: Anders Windt anders.windt@hotmail.se

Revisorersättare: Morgan Ericsson

VALBEREDNING

Anne Catrin Bretan: annkatrinebretan@gmail.com

Lena Bello: lena@lenabelloconsulting.se

Maria Brande(adj): maria_brandin@icloud.com

FÖRMEDLING AV PROTESER OCH PERUKER

Fatemeh Bahmanpour: fatemehbahmanpour@hotmail.com

FB-GRUPPER M.M.

Unga Johanna Göteborg

Volontärer Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg

LEVA-GRUPPEN (FÖR KVINNOR MED SPRIDD BRÖSTCANCER)

Leva-gruppansvarig: Jorun Steijner Jihde

FB-grupp: LEVA-Gruppen Bcf Johanna

STÖDPERSONER

Stödpersoner: 031-15 50 59

stod.goteborg@brostcancerforbundet.se

REDAKTIONSKOMMITTÉ

Alexandra Uusimäki, Carina Lagerlöf

goteborg@brostcancerforbundet.se

Redaktör: Annica Larsson

GRAFISK PRODUKTION

Redaktör: Annica Larsson

Tryckeri: Contextus Mediateknik AB

Upplaga: ca 900 ex

Besöksadress: Fjärde Långgatan 28

Postadress: Fjärde Långgatan 28

413 27 Göteborg

E-post: goteborg@brostcancerforbundet.se

Webbsida: goteborg.brostcancerforbundet.se

Facebook: @BcfJohannagoteborg

Plusgiro: 4402420-6

SWISH: 1232711554

Vid utebliven tidning eller adressändring

maila oss på goteborg@brostcancerforbundet.se

BLI MEDLEM ELLER STÖDMEDLEM



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG



VARJE SWISH RÄKNAS EN SWISH GÖR STOR SKILLNAD

När du swishar till Bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg stödjer du vårt
arbete för drabbade och anhöriga genom gemenskap, kunskap och stöd.

Swisha valfritt belopp till 123 271 15 54



ORDFÖRANDE HAR ORDET

HEJ KÄRA MEDLEMMAR,

När jag sätter mig för att skriva detta tänker jag på hur ofta vi inom patientföreningar hamnar mitt i frågor som egentligen är mycket större än bröstcancer. Frågor om förtroende, delaktighet och vad god vård faktiskt betyder i praktiken.

Det senaste året har vi som förening deltagit i flera remissrundor och diskussioner kring det nya nationella vårdprogrammet för bröstcancer. Det är ett arbete som kanske inte alltid syns utåt, men som är viktigt. För bakom varje formulering i ett vårdprogram finns riktiga människor. Någon som väntar på provsvar. Någon som försöker orka jobba under endokrin behandling. Någon som misstänker att cancer spridit sig och inte vet hur länge utredningen kommer ta.

Ibland pratar man om evidens som om det vore något enkelt och självklart. Men vården består inte bara av siffror och studier. Den består också av människor som ska leva med besluten. Därför tycker jag det är viktigt att patienter finns med när riktlinjer formas. Inte för att patienters erfarenheter ska ersätta medicinsk kunskap – utan för att vården blir bättre när båda perspektiven får plats samtidigt.

Vi har bland annat lyft frågor om uppföljning efter behandling. Många patienter beskriver att kontakten med vården blir betydligt mindre när den akuta behandlingen är över, samtidigt som biverkningar, oro och frågor ofta fortsätter under många år. Där behöver vården hitta bättre och mer jämlika sätt att följa upp patienter, särskilt när behandlingarna blir allt längre.

Vi har också reagerat på hur vissa frågor ibland kommuniceras i media. Under våren medverkade jag i P4 Göteborg och pratade om självundersökning och vikten av att känna sin egen kropp. Det framställs ibland nästan som något ovanligt att kvinnor själva upptäcker sin cancer, när verkligheten faktiskt är den motsatta.

Mer än hälften av alla som får bröstcancer upptäcker fortfarande sin cancer själva och söker vård på grund av en knöl eller förändring de känt. Screening är oerhört viktigt och räddar liv, men självundersökning och kunskap om den egna kroppen är fortfarande ett viktigt komplement till mammografin – särskilt för kvinnor som ännu inte ingår i screeningprogrammet eller som passerat åldern för kallelser.

Det betyder inte att självundersökning är en garanti. Men det betyder att det är viktigt att våga reagera när något känns annorlunda.

Det finns också något större här som jag tänkt mycket på det senaste året: förtroende.

För att människor ska känna tillit till vården behöver de känna sig inkluderade och lyssnade på. När beslut upplevs fattas långt från patienterna riskerar förtroendet att minska. Därför handlar personcentrerad vård i grunden om demokrati, respekt och trygghet.

Samtidigt möter jag många engagerade människor inom vården som varje dag gör skillnad i ett pressat system. Många förbättringar drivs tillsammans med vårdpersonal, andra lyfts av patientföreningar. Det viktigaste är att vi respekterar varandras perspektiv, även när vi inte alltid är överens om vägen framåt.

För mig är det viktigaste fortfarande det mänskliga mötet. Att ingen ska behöva känna sig ensam i allt det här.

Det märks hur mycket våra aktiviteter, träffar och samtal betyder. Många beskriver att det är först när man möter någon med liknande erfarenheter som man verkligen kan slappna av. Det finns ett värde i den gemenskapen som inte går att mäta i siffror.

I höst väntar också något alldeles särskilt. Under oktober visas en foto- och konstutställning på Stadsbiblioteket i Göteborg om kvinnors erfarenheter av bröstoperationer och livet efter cancer. Jag hoppas att den ska väcka känslor, igenkänning och viktiga samtal.

Till dig som är mitt i behandling eller nyligen fått en diagnos vill jag säga: Våga fråga, be om förklaringar och säg till om något inte känns rätt. Du behöver inte vara expert på sjukvård för att vara delaktig i din egen vård – du är expert på dig själv.

Och framför allt - du är inte ensam.

Varma kramar till er alla,

Alexandra Ungimäki

Ordförande Bcf Johanna Göteborg



ÅRSMÖTE 2026

- I SOLIGT GÖTEBORG

Den 22 mars hölls föreningens årsmöte i våra lokaler på Fjärde Långgatan. Söndagen bjöd på strålande sol-sken och en trevlig stämning när medlemmar samlades för att summera året som gått och blicka framåt.

Vi hade glädjen att få hjälp av Prolivs ordförande Anders Hansson, som denna gång deltog i rollen som mötesordförande och ledde förhandlingarna genom dagordningen.

Under mötet presenterade Alexandra Uusimäki tillsammans med kassören Åsa Högdahl verksamhetsberättelsen för 2025. De gick även igenom verksamhetsplanen och budgeten för 2026. Presentationerna togs väl emot av stämman och mötet kunde konstatera att allt godkändes utan invändningar.

När det gäller styrelsen valdes tre ledamöter om på två år: Åsa Högdahl, Nermina Duzel och Annica Larsson. Samtidigt välkomnades en ny ledamot, Gunilla Allestad, in i styrelsen. Övriga ledamöter fortsätter sina uppdrag.

Styrelsen består därmed av följande personer: Alexandra Uusimäki, Annica Larsson, Karolina Svensson, Camilla Larsson, Vicky Petersson, Nermina Duzel, Åsa Högdahl, Carina Lagerlöf och Gunilla Allestad.

Även valberedningen förstärktes under mötet. Lena Bello valdes om, och Maria Brandin samt Petra Schmid valdes in som nya ledamöter.

Mötet avslutades i god anda och med en god smörgåstårta. Vi lämnade mötet med en känsla av engagemang och framtidstro!



Valberedningen
Från vänster: Maria Brandin, Lena Bello och Petra Schmid



Våra revisorer
Från vänster: Morgan Eriksson och Anders Windt



Ny ledamot
Gunilla Allestad



Mötesordförande
Anders Hansson, från ProLiv Väst

TA DEL AV ÅRSMÖTETS RAPPORTER

Genom att skanna denna QR-kod kan du läsa och ladda ner alla rapporter från årsmötet. Allt material finns samlat digitalt för enkel åtkomst.



VÄLKOMMEN GUNILLA!

- NY LEDAMOT I STYRELSEN

Hej!

Gunilla Allestad heter jag, är 69 år och bor i Kungälv. Jag har två söner, fem barnbarn och en lurvig fyrbent familjemedlem. Hela mitt yrkesliv har jag arbetat inom sjukvården. På fritiden tycker jag om att resa, röra på mig, dansa, handarbete och vara ute i naturen.

Min bröstcancer upptäcktes våren 2017 efter en mamмоgrafikontroll. Beskedet kom som en chock, men efter operation och behandling mår jag idag bra.

Efter sjukdomstiden hittade jag Johanna, vilket blev en stor räddning i ensamheten efter min skilsmässa. Här fann jag gemenskap, stöd, skratt och många fina aktiviteter. Kanske har ni sett mig på några bilder genom åren.

Nu är det min tur att hoppa in i styrelsen efter ett spontant beslut på årsmötet. Jag hoppas kunna bidra tillsammans med övriga fantastiska styrelsemedlemmar.

Hoppas vi ses!



På foto: Gunilla Allestad

GENERÖST STÖD FRÅN WB DAMKLUBB

- WB DAMKLUBB SKÄNKTE ÖVER 3 000 KR TILL BCF JOHANNA

Vår förening har under flera år mottagit en julgåva av WB damklubb som önskar stötta vårt ändamål. De hörde av sig och frågade om vi skulle kunna närvara på deras årsmöte och i samband med detta berätta lite mer om föreningen?

Ordförande Alexandra deltog och under den kvällen samlade klubben in lite drygt 3000kr som gåva till BCF Johanna Göteborg. Tack!

Den 25 februari fick WB Damklubb besök av Alexandra Uusimäki som höll ett mycket intressant och viktigt föredrag om Bröstcancerföreningen Johanna i Villa Johanneberg.

WB Damklubb i Göteborg bildades 1951 och är en social förening med ca 75 medlemmar. Damerna samlas för medlemsmöte sju gånger per år med en efterföljande god gemensam middag. Därefter sker någon typ av aktivitet såsom föreläsning, musikquiz, vinprovning, modevisning eller bokhandelsbesök. Stämningen är varm och vänskaplig, det är högt i tak och mycket skratt. Damerna ses även på utflykter, teaterbesök, museibesök, fester, Julbord och kräftskivor. Man utvecklar en stark och fin vänskap som varar livet ut.

Med vänlig hälsning,
Ann-Christine Lindberg
Styrelsemedlem WB Damklubb



FILTERBUBBLOR PÅ LIV OCH DÖD

- FÖRELÄSNING



Broschyr om alternativ medicin vid cancer

Skanna QR-koden för att läsa eller ladda ner broschyren med information om alternativ medicin vid cancer.

Tips på app!

Skanna QR-koden för att komma till faktagranskad information om örter, kosttillskott och integrativ medicin.

Appen finns att ladda ner i App Store och Google Play.



Läs hela reportaget

Scanna QR-koden för att läsa granskningen (för dig som är prenumerant). Det finns också några exemplar av magasinet att läsa i vår lokal.



Komplementär medicin och dialog i cancervården

Skanna QR-koden för att läsa mer om komplementära behandlingsinsatser och cancerrehabilitering.

Studier visar att två av tre patienter som använder komplementär medicin inte pratar om detta med cancervården, trots att majoriteten vill kunna diskutera det.



När livsavgörande beslut ska fattas ställs både kunskap, tillit och människors sårbarhet på sin spets. I takt med att allt fler berättelser lyfts om patienter som väljer bort etablerad vård till förmån för alternativa behandlingar, växer behovet av nyanserade samtal. Vad ligger bakom dessa val – och hur kan vi som samhälle bli bättre på att möta dem?

Den 6 maj arrangerade vi en föreläsning med utgångspunkt i den artikel som Magasinet Filter publicerade i vintras om kvinnor som valt bort sjukvårdens behandlingar till förmån för alternativa metoder. På scen möttes onkologen Karolina Larsson, journalisten Mattias Göransson och vår ordförande Alexandra Uusimäki.

I reportaget framkom att läkare uppskattar att minst 200 personer med bröstcancer i Sverige kan ha dött efter att ha tackat nej till behandling, trots att vården bedömde att de hade god chans att bli botade. Det väcker svåra frågor: varför händer detta – och hur kan vi förebygga det?

Samtalet handlade också om det breda spektrum som rymms inom alternativ, komplementär och integrativ medicin. Vissa metoder, som mindfulness, yoga och akupunktur, kan hjälpa människor att må bättre som komplement till vårdens behandlingar. Andra metoder saknar stöd i forskning eller kan till och med vara skadliga. Därför är det viktigt med kunskap, öppen dialog och trygga samtal mellan patient och vård.

Vi pratade också om tillit. Många patienter bär på erfarenheter av att inte ha blivit lyssnade på eller fått det bemötande de behövt. När man drabbas av cancer och samtidigt förlorar kontroll kan det påverka hur man ser på vården och vilka beslut man fattar. Därför behöver patienters rättigheter, delaktighet, tillgång till jämlik vård och möjlighet till second opinion fortsätta stärkas. Vår förening står bakom evidensbaserad vård och vetenskapligt förankrad behandling.

Samtidigt vet vi att vården inte alltid är perfekt och att patienter behöver både stöd, respekt och tydlig information för att känna trygghet.

Vi tror att fler öppna samtal, ökad kunskap och ett bättre bemötande är viktiga delar i att stärka förtroendet mellan patienter och vård.

På liv eller död

ROSA STEG FÖR LIVET

- IDEELL FÖRENING

Rörelse, gemenskap och synlighet

Rosa steg för livet är en ideell förening som arbetar för att skapa rörelse, gemenskap och synlighet kring bröstcancer, med ett särskilt fokus på spridd bröstcancer (MBC). Föreningen är startad av personer som själva lever med spridd bröstcancer, tillsammans med anhöriga och vänner.

Varför behövs vi?

Många som lever med bröstcancer beskriver en brist på samlad och tillgänglig information, låg synlighet i samhället och otillräckligt stöd och rehabilitering.

För den som lever med spridd bröstcancer blir detta ännu tydligare.

Under det senaste året har vi genomfört en nationell enkät där över 400 personer delade sina erfarenheter. Resultatet visar ett tydligt behov av mer kunskap, bättre information och ökad synlighet, både i vården, media och samhället.

Vad gör vi?

Vi arbetar genom att:

- Skapa och uppmana till rörelsebaserade aktiviteter samt deltar i offentliga lopp
- Bygga gemenskap mellan drabbade, anhöriga och engagerade
- Samla in pengar till forskning
- Synliggöra spridd bröstcancer ur ett patientnära perspektiv

Vårt arbete med spridd bröstcancer

Spridd bröstcancer är vårt fokusområde eftersom att många som lever med spridd bröstcancer upplever att deras erfarenheter, utmaningar och vardag inte synliggörs i tillräckligt stor utsträckning idag.

Vi arbetar aktivt för att stärka detta perspektiv genom att:

- Samla in erfarenheter från drabbade och anhöriga, bland annat genom enkäter
- Initiera riktade aktiviteter och insatser
- Bidra med patientperspektiv i arbetsgrupper, advisory boards och konferenser
- Föra dialog med organisationer och andra aktörer
- En stor andel av föreningens insamlade medel går till forskning inom spridd bröstcancer
- Öka synligheten i media och egna kanaler
- Ge inspel till remissarbete där det är relevant

Vårt mål är att bidra till ökad kunskap, bättre stöd och en mer jämlik vård.



Tillsammans med er

Som medlem i Bröstcancerföreningen Johanna är du en viktig del av det arbete som görs runt om i Sverige. Vi ser inte vårt arbete som något separat, utan som ett komplement och en förstärkning av det engagemang som redan finns.

Du är varmt välkommen att vara med i Rosa steg för livet, oavsett om du:

- Lever med spridd bröstcancer
- Har eller har haft bröstcancer
- Är anhörig
- Vill stötta vårt arbete

Det finns många sätt att bidra:

- Delta i aktiviteter
- Engagera dig i vårt arbete som medlem
- Sprida kunskap och synlighet
- Stötta som företag eller samarbetspartner

Läs mer på: www.rosastegforlivet.se

Följ oss i sociala medier: [@rosastegforlivet](https://www.instagram.com/rosastegforlivet)

VARJE STEG RÄKNAS.



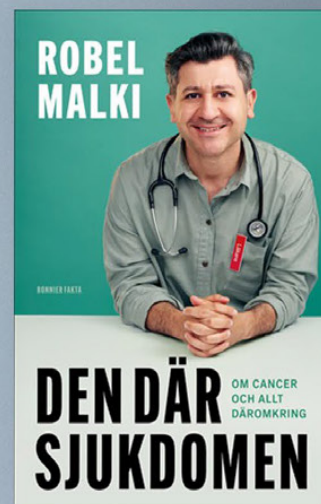
På foto: Emma Frank Landgren (vänster) och Elin Landgren (höger).

VILL SPRIDA KUNSKAP OCH MINSKA ENSAMHETEN BLAND DRABBADE

Han tyckte att det behövdes en bok om cancer. En bok som för dialogen framåt och som förklarar vad cancer egentligen är. Därför skrev läkaren Robel Malki "Den där sjukdomen", som lanserades tidigare i år.

– Det är så många som drabbas och många fler som påverkas och det finns mycket rädsla. Jag vill med min bok öka kunskapen och minska rädslan för cancer, förklarar han.

Här kan du köpa boken!



Robel Malki är onkolog, specialiserad inom cancer, och arbetar på Södersjukhuset. Han har medverkat i Nyhetsmorgon, synts i många tidningar och är aktiv på sociala medier. Att kombinera medicinsk kunskap med kommunikation är något Robel brinner för. Målet är att ge kunskap om cancer, nå ut och informera och få folk att känna sig mindre ensamma.

Bröstcancerföreningen Johannas ledamot Annica har läst boken och delar här sin reflektion:

"I boken möter man som läsare både patientberättelser, forskningsbaserad kunskap och personliga tankar som gör ämnet cancer mer begripligt. Robel förklarar på ett tydligt sätt vad cancer är, vilka behandlingar som finns och hur livsstil och kost kan påverka hälsan. Han tar också upp vanliga missförstånd kring sjukdomen och reder ut vad begrepp som ökad cancerrisk egentligen betyder. Samtidigt får man en inblick i den forskning som pågår framåt. För mig blev läsningen både lärorik och trygghetsskapande. Den gav kunskap på ett djupare plan och fick mig att känna mig lugnare och mer trygg i ett ämne som annars kan väcka mycket oro. Det är en handbok för dig som är drabbad och anhörig."

Boken passar dig som själv drabbats av cancer, är anhörig eller bara vill få en bättre förståelse. Robel lyckas med bedriften att berätta och förklara väldigt komplexa med både värme, humor och medkänsla.

Robel är en empatisk person och att han alltid har gillat att hjälpa andra. Yrket som läkare upplever han meningsfullt och utmanande, både som människa och vetenskapligt. Han är feminist och brinner även för jämställd vård.

– Det är viktigt att man vet att medicinsk forskning har utgått från mannens perspektiv. Därför tycker jag att vi måste fokusera mer på kvinnofrågor.

På sina sociala medier gör han inlägg för att nå ut till allmänheten och dela med sig av sin kunskap på ett lätt- samt sätt.

– Generellt tycker jag att det är lättare när man avdramatiserar. Jag har alltid haft en sarkastisk och humoristisk approach på allting jag gör. Genom mina inlägg har jag fått mycket positiv respons på sociala medier.

Många av hans följare är kvinnor och han märker att hans engagemang för kvinnofrågor uppskattas. Men Robel tycker att tjejer idag är bättre på att säga ifrån.

– För att vårdens ska bli ännu mer jämställd är det viktigt att vården och samhället kan växa bredvid varandra. Vi måste utbilda varandra och lyssnar på patienters erfarenheter. Därför tycker jag sociala medier är viktigt för att nå ut till människor, att de på så sätt får medicinska frågor förklarade. Det känns meningsfullt för mig.

NYHETER FRÅN BRÖSTCENTRUM SAHLGRENSKA

- VÅREN 2026

Senaste från Bröstcentrum Sahlgrenska.

Nedan kan du läsa om aktuella nyheter, utvecklingsarbeten och förändringar inom verksamheten, samt viktiga uppdateringar kring vård, forskning och utbildning under våren 2026.

Vården för patienter med bröstcancer bedrivs av medarbetarna på de respektive verksamheterna som ingår i Bröstcentrum. Bröstcentrumorganisationen är sammansatt av representanter från verksamheterna och skall stötta det gränsöverskridande samarbetet och implementering av övergripande rutiner, forskning och utbildning samt ansvarar för den **européisk certifieringen enligt EUSOMA**.

Bröstcentrum på Sahlgrenska var första enhet i Norden att bli certifierat redan 2021. Nu i höst 2026 kommer en ny stor så kallad AUDIT till Göteborg. Arbetet med att ta fram och förbereda data för detta pågår för fullt och upptar en stor del av vår tid. Även re-ackreditering av Sahlgrenska **Comprehensive Cancer Center** kommer ske 2027 och det hjälper vi till med för Bröstcentrums räkning.

Bröstcentrums vårmöte i maj vänder sig till alla medarbetare inom Bröstcentrum. Temat är ärftlig bröstcancer och skall öka kompetensen inom ämnesområdet. Detta är särskilt aktuellt då vi startade **behandlingsnära genetisk testning (BenGT)** i januari 2026. Det innebär i korthet att patienter med bröstcancer under behandling som uppfyller kriterier blir genetisk screenade via behandlande klinik. De patienter som är mutationsbärare (positiva avseende tex BRCA-mutation) kallas därefter till Cancergenetiska mottagningen för vidare handläggning. En första utvärdering av det nya arbetssättet kommer ske i juni. Vi ordnar studiebesök och fortbildning för de medarbetare som arbetar med detta

Bred genpanelsanalys testas som pilot för nyinsjuknade patienter med metastatisk bröstcancer. Det är en del av ett nationellt projekt inom **Genomic Medicine Sweden**.

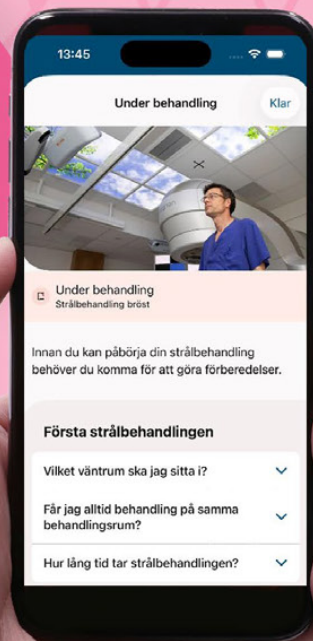
Mammografiuppföljning efter bröstcancer har skilt sig i vår region (10 år) jämfört övriga landet (5 år). Att det skiljer sig kommer från ett tidigare samarbete mellan region väst och syd, innan nationella riktlinjer togs fram. Sedan ett antal år finns nationella riktlinjer och den uppdaterade regionala medicinska riktlinjen följer dessa. Även Bröstcentrum kommer följa de nationella och regionala riktlinjerna och gå över till årlig mammografi i 5 år efter bröstbevarande kirurgi för bröstcancer. Detta gäller för alla som opereras och ansluts till uppföljningsprogram efter 1 juni 2026. Det kommer nationella studier framöver där man kommer undersöka **riskbaserad uppföljning**. Vi ser framemot att kunna delta i dessa och individualisera uppföljningen i framtiden.

Strålbehandlingen har i samarbete med Koncernstab Digitalisering VGR utvecklat en app, för patienter som ska få strålbehandling. Appen **Strålbehandling** svarar på vanliga frågor och funderingar inför, under och efter behandlingen, och ska ses som ett komplement till Min Vårdplan. Appen kan hämtas med en smartphone, kräver inget bank-ID och planeras vara tillgänglig från och med 1 april.



LADDA NER APPEN TILL
IPHONE VIA APP STORE

LADDA NER APPEN TILL
ANDROID VIA GOOGLE PLAY



Sjukvården använder alltmer **AI**. För bröstcancer är det aktuellt som hjälp för att analysera bildmaterial. Vi hoppas att detta skall medföra ökad kvalitet och minskad belastning, inte minst inom patologi och radiologi. Det leder förhoppningsvis till bättre tillgänglighet och kortare tid till svar för dig som patient.

Vi kommer under våren starta upp våra forskningsprojekt som rör minimalinvasiva metoder, med endoskopisk- och **robotkirurgisk teknik** samt **frysbehandling (cryo)** av mindre tumörer. Detta är vi första enhet med att använda i Sverige och vi tror att detta kommer vara del av rutinsjukvård framöver!

Hälsningar

Jenny Heiman, Theres Bergman, Ulrika Johansson och Ivar Eliasson för arbetsgruppen, Bröstcentrum Sahlgrenska

MÖT VÅRA NYA PROFILPRODUKTER

- PRODUKTER SOM GÖR SKILLNAD

Nu presenterar vi stolt våra nya profilprodukter: Johannabjörnen, Johanna Breeze och Johanna Balm.

Vår ledamot Annica tog kontakt med IDÉ House of Brands AB, där vi fått möjlighet att köpa in produkterna, samt Copycentrum, som tryckt de storykort som följer med varje produkt. Vi vill rikta ett varmt tack för det fina samarbetet med båda dessa företag, som generöst har försett oss med rabatterade priser och snabb leverans. Tack för att ni stöttar vår förening och vårt arbete.

Varje produkt är tänkt att symbolisera något mer än bara en profilprodukt – de står för omtanke, stöd, gemenskap och hopp. Samtidigt hjälper de oss att sprida kunskap om Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg och vårt viktiga arbete. Produkterna kommer att säljas när vi är ute och informerar, möter människor och representerar föreningen vid olika aktiviteter och evenemang. Allt överskott går direkt till föreningen och vår verksamhet.

Vill du köpa någon av produkterna?

Kontakta föreningen på goteborg@brustcancerforbundet.se eller besök oss när vi är ute och möter er.

Ett litet kort medföljer varje produkt.



JOHANNA BALM - EN SMAK AV OMTANKE

Johanna Balm är mer än ett läppbalsam. Det är en liten stund av omsorg i vardagen – något som skyddar, mjukar upp och påminner om att ta hand om sig själv. En mjuk doft av vanilj och SPF10.

Dermatologiskt testad. Förvaras svalt och torrt.
Hållbarhet öppnad: 24 mån.
Använd inom 6 mån efter öppning.

Pris: 30kr/st



JOHANNA BREEZE - SVALKA MED OMTANKE

Johanna Breeze är mer än en solfjäder. Den är en stillsam paus – en påminnelse om att andas, samla kraft och ta hand om sig själv, särskilt när kroppen förändras och värmen plötsligt tar över. En stund av lindring, när den behövs som mest.

Pris: 75kr/st



JOHANNABJÖRNEN - EN LITEN BJÖRN MED STORT HJÄRTA

Johannabjörnen är mer än en teddybjörn. Den är en mjuk påminnelse om omtanke, styrka och gemenskap. Med Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg nära hjärtat symboliserar den stöd när orden inte räcker till.

Pris: 175kr/st

NYHET!

VÅR LOKALA FÖRENING INLEDER ETT SAMARBETE MED ANNICA VALLIN OCH SUPERSNODDEN!



DU KAN KÖPA **VÅRA EGNA SNODDPAKET!** DÄR ALLT ÖVERSKOTT
GÅR TILL FÖRENINGENS VIKTIGA ARBETE



KÄNNER DU ETT FÖRETAG SOM VILL HJÄLPA OSS SÄLJA
ELLER GÖRA EN STÖRRE BESTÄLLNING SÅ HÖR GÄRNA AV ER!

ANNICA VALLIN



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

PRELIMINÄRT FÖRSÄLJNINGSPRIS ÄR **165 KR** PER PAKET

PATIENTREPRESENTANT OCH DIALOGTURNÉ

- VÅR LEDAMOT CAMILLA BERÄTTAR

Vad gör en patientrepresentant?

För ett par år sedan fick vår förening Johanna veta att man ville ha fler patientrepresentanter till Västra Götalandsregionens Bröstcancerprocess. Karolina och jag var intresserade. Vi blev intervjuade av Regionalt Cancercentrum, RCC, och började sedan vårt uppdrag samtidigt. Vi är totalt tre stycken som hjälps åt att delta i olika sammanhang och möten.

Processgruppen för bröstcancer består av de flesta personalkategorier inom sjukhusvårdens områden som arbetar med bröstcancer. Som patientrepresentant tar vi upp och kommenterar det som är viktigt för oss patienter, vad som spelar roll och gör skillnad för oss. Vi deltar också i studiebesök på regionens olika sjukhus som tar hand om bröstcancerpatienter.

En del av det vi har synpunkter och önskemål på rör väntetider (både när det gäller utredning och möjlighet att kontakta sjukvården), men också tillgång till bra information, rehabilitering och palliativ vård. Våra åsikter uppskattas och alla lyssnar på oss, även om vi inte alltid kan få det som vi vill.

Utöver bröstcancerprocessen deltar jag i Patient- och Närståenderådet för alla cancerdiagnoser i vår region, PNR Väst. Där arbetar vi med mer övergripande frågor som rör cancervården som helhet och samarbetar också med PNR i de andra regionerna i Sverige. Medlemmarna i PNR representerar olika cancerdiagnoser och vi lär mycket av varandra som vi kan ta med till våra respektive processgrupper.

PNR Väst har också tagit fram en broschyr, "Så vill vi ha det" som vänder sig till sjukvården. Där tar vi upp precis detta, hur vi önskar att våra möten med sjukvården ska vara – men inte alltid är. Broschyren finns också digitalt, vill du läsa den så sök "så vill vi ha det" på cancercentrum.se. Texten är nyligen uppdaterad.

RCC:s uppdrag är att arbeta för patientfokuserad, tillgänglig och jämlik vård i hela landet. Vi har lång väg dit, men med små steg i taget hoppas vi närma oss detta.

Ett annat sammanhang där patientrepresentanter finns och gör skillnad är arbetsgruppen som har hand om Min Vårdplan, där jag också är med. Ett meningsfullt arbete där vi kan bidra till att text och layout är användarvänligt. Just nu omarbetas mycket, det kan du läsa om i en annan artikel här i tidningen.

För min del är arbetet som patientrepresentant ett viktigt sätt att försöka förbättra vården för oss.

Vill du veta mer eller att vi tar upp något så skriv till vår föreningsmail: goteborg@brostcancerforbundet.se

Vad är en dialogturné?

Vartannat år besöker representanter från RCC, tillsammans med en patientrepresentant (denna gång jag), de sjukhus i regionen samt Varberg som utreder och behandlar bröstcancerpatienter. Sjukhusen svarar på frågor, tar fram statistik och beskriver vad som fungerar bra och mindre bra. Rapporten delas med alla sjukhus. Vartannat år träffas istället sjukhusens representanter för att ta del av varandras rapporter.

Syftet är att ge RCC en aktuell bild av vården och förbättringsområden samt att sjukhusen ska kunna lära av varandra.

Inget sjukhus når det nationella målet att 80 % av patienter inom standardiserat vårdförlopp (SVF) ska starta behandling inom 35 dagar. I Västra Götalandsregionen låg måluppfyllelsen 2025 mellan 36 % (SU) och cirka 60 % (Varberg, SÄS och NU-sjukvården). Nationellt är siffran runt 50 %.

Vanliga orsaker till längre väntetider är personalbrist samt behov av kompletterande undersökningar, exempelvis biopsi och röntgen. Brist på personal inom mammografi och patologi förlänger både undersökningstid och svarstider. Mammografin på Sahlgrenska har dock förbättrat bemanningen och är nära att arbeta bort köerna.

Det nationella vårdprogrammet följs inom diagnostik och behandling, men uppföljning, rehabilitering och palliativ vård varierar mellan sjukhusen. Alla deltar i studier, men omfattningen beror på resurser.

Målet att 70 % av cancerpatienter ska utredas inom SVF uppnåddes i regionen – 100 % under 2025.

Camilla Larsson

Ledamot Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg



PLATTISGALAN

2026

REDO FÖR ÅRETS MEST GLAMOURÖSA PLATTISFEST?

Föreningen Plattnormen arrangerar nu för tredje gången den populära Plattisgalan! Årets gala går av stapeln i Stockholm, på anrika Club Sidenkällaren, den 10 oktober.

Det bjuds på platt modevisning, platt poledance, utdelning av det prestigefyllda priset Plattyetten till aktörer som gjort skillnad för det platta communityt, partymusik med kändis-plattis DJ Anna Viresha, utlottning av goodiebags samt möjlighet att buda på ett originalkonstverk för Plattnormen av konstnären Yvonne Arvidsson.

Dessutom firar vi livet, minglar med platta och oplatta (galan är för alla – ta med en vän eller familjen), dansar, skrattar och hyllar alla vackra, fantastiska eftercancerkroppar.

De som varit där vet – det här är något alldeles extra.
Säkra din biljett i tid, platserna är begränsade!



VEM VILL DU UPPMÄRKSAMMA PÅ PLATTISGALAN? SKICKA EN BLOMMA!

Vi vill hylla alla som lever eller har levt med färre än två bröst på grund av bröstcancer. Skicka en tygblomma – sydd, virkad eller köpt – med namnet på någon du vill hedra. Blommorna blir en del av ett unikt konstverk på catwalken, en hyllning till både de som är med oss och de vi saknar.

Skicka till:
Plattnormen c/o Sofia Jigrud
Sormenvägen 43
186 30 Vallentuna

TERAPEUTISKT SKRIVANDE

- NÄR SKRIVANDET BLIR EN VÄG INÅT

Stillheten och ljudet från pennorna fyller rummet. Alla är djupt försjunkna i sina berättelser. Jag tittar på klockan, det har gått tre minuter. Vi skriver i två till, tänker jag. Jag ser på kaffekokaren i hörnet. Har jag förberett den? Vi ska ha paus om en stund och då vill jag att kaffet ska vara färdigt. Jag bryter tystnaden, -"Nu vill jag att ni avslutar meningen som ni skriver och kommer tillbaka till rummet"

En onsdagskväll i mars genomför vi en prova-på-kurs i terapeutiskt skrivande i Johannas lokaler på Fjärde långgatan. Det är åtta deltagare denna kväll. Vi träffas för att skriva och dela våra upplevelser. Vi delar inte det vi skrivit utan vi delar upplevelserna av det vi har skrivit. Det finns inga krav på att dela eller prata om det man har skrivit om man inte vill, man kan också bara sitta och lyssna.

Vi pratar om vad terapeutiskt skrivande är och hur det kan hjälpa en att hitta sin inre kraft. Vi går också igenom skillnaden mot kreativt skrivande - här skriver man främst för sig själv, inte för en läsare.

- "Ungefär som att skriva dagbok", säger en deltagare.
- "Ja, dagbok är en form av terapeutiskt skrivande, men det kan vara så mycket mer", svarar jag.

En del av tiden använder vi till att gå igenom vad terapeutiskt skrivande är, men det mesta av tiden använder vi till att skriva. I en av övningarna utgår vi från metaforen om mitt liv var en trädgård ... och i en annan övning får deltagarna känna på att öppna en fiktiv dörr de aldrig har gått igenom förr och upptäcka vad som döljer sig där.

Det blir en blandning av skratt och allvar denna första kväll och jag märker att det också sprids en känsla av tillförsikt i gruppen och en nyfikenhet på hur man kan fortsätta att skriva mer på egen hand.

- "Vi ses om två veckor", hälsar jag när den sista deltagaren går ut genom dörren. Jag är glad över samtalen och skrivandet som blev denna första kväll och ser redan fram emot när jag ska träffa gruppen nästa gång. Jag låser dörren efter mig och hastar mot 11:ans spårvagn som ska ta mig hem till Majorna.

Mats Petersson
Samtalscoach och skrivterapeut

ANMÄL DIG TILL HÖSTENS SKRIVKURS: 8 TILLFÄLLEN

Läs mer och anmäl dig via QR-koden nedan.



På foto: Mats Petersson

VAD ÄR TERAPEUTISKT SKRIVANDE?

Under mars månad genomfördes en prova på kurs i terapeutiskt skrivande i Johannas lokaler på Fjärde långgatan. Kursen sträckte sig över tre träffar.

Ett terapeutiskt skrivande ställer inga krav på förkunskaper mer än att man vill våga prova på att skriva till och för sig själv.

Terapeutiskt skrivande är ett utforskande och reflekterande skrivande där fokus ligger på processen, inte prestation eller resultat. Genom att skriva fritt och ärligt om sina tankar, känslor och erfarenheter tränar vi på att lyssna inåt och i det skapa ny förståelse och mening i det vi bär med oss. Skrivandet är långsamt och kravlöst - det finns inget rätt eller fel sätt att skriva och det handlar inte om att formulera sig vackert eller korrekt.

Metoden har sin grund i forskning av socialpsykologen James W. Pennebaker, som visat att skrivande om känslomässigt betydelsefulla händelser kan bidra till ökad bearbetning och välbefinnande.

CITAT FRÅN DELTAGARE

"Jag vet inte hur det funkar, men jag vet att det funkar. Medans jag gick kursen började jag andas lättare och en del av ångesten släppte. Jag fick bättre självacceptans och blev snällare mot mig själv och jag skrattade igen för första gången på nästan ett helt år! Jag tänker inte sluta skriva och Mats var den perfekta guiden att leda mig in på detta."

"Jag blev nyfiken och glad när jag läste om en skrivkurs hos Johanna. Den har verkligen levt upp till mina förväntningar. Efter varje träff har jag gått hem med en känsla av lätthet i kroppen. Under påsk ledigheten har jag skrivit fritt direkt på morgonen något jag aldrig gjort tidigare. Kan verkligen rekommendera alla att testa en skrivkurs och hoppas på en fortsättning i höst."

"Att inse att det flödade när jag skrev, det var en positiv överraskning. Det terapeutiska skrivandet känns som starten på något nytt."

ROSA STEG TILLSAMMANS

- OMTANKE OCH BRÖSTHÄLSA I FOKUS

Vilken fin kväll vi fick tillsammans under Våruset i Göteborg!
Trots både regn och sol mötte vi hundratals härliga människor och fyllde kvällen med skratt, gemenskap och samtal om brösthälsa.

Föreningens rosa tält blev en samlingsplats för medlemmar, stödmedlemmar och besökare före och efter loppet. Många promenerade, joggade eller sprang tillsammans – med fokus på gemenskap snarare än prestation. Extra roligt var att vår ordförande sprang i BK Häckens nya rosa tröja samma dag som den presenterades officiellt, något som väckte stor uppmärksamhet bland besökarna.

Kvällen blev också en succé för våra egna "Johannaprodukter", där supersnoddarna snabbt blev favoriter. Vi delade dessutom ut cirka 500 stickers och duschlappar med påminnelser om att känna igenom sina bröst regelbundet och gå på mammografiscreening när man blir kallad.

Tack till alla som kom förbi, hejade, handlade, ställde frågor och bidrog till att sprida kunskap och omtanke. Tillsammans fortsätter vi skapa trygghet och gemenskap för personer som drabbats av bröstcancer.



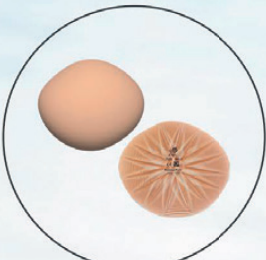


Support for better life!

Våra nyheter!



Massage BH
I ny färg: Denim Blue



Massage Form Ellipse
Unik rund modell med masserande baksida

Vill du veta mer?
Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning eller kontakta oss.

Se även hela vårt protes och BH-sortiment på camp.se



042-25 27 00 | info@camp.se | camp.se

LEVA-GRUPPENS RETREATHELG I ONSALA

- ATT FÅ MÅ SÅ GOTT...

Bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg har en LEVA-grupp för oss som lever med spridd kronisk cancer. Just nu är vi 35 medlemmar i vår slutna facebook-grupp. Vi hoppas alla med diagnosen spridd bröstcancer i och kring Göteborg skall hitta gruppen och söka stöd om eller när de behöver det.

En fikaträff i Johannalokalen

Johannaföreningens LEVA-grupp har en fikaträff, i lokalen på Fjärde Långgatan 28, Göteborg, sista tisdagen varje månad klockan 13.00-15.00 där vi bara sitter och fikar o tjoatar. Dit kommer man som man är och är precis så aktiv som man själv vill och orkar vara. Det finns inga måsten. Det är bra om man meddelar i gruppen att man kommer men det är mest för att garantera att det finns tillräckligt med fika. Ibland bakar någon och ibland blir det köpefika och frukt. Samtalsämnen tar aldrig slut! Vi pratar om ALLT! Ibland kan gruppen (eller några i den) även ses ute på stan, tex gå på promenad i trädgårdsföreningen, gå på café eller bio.

En gång per år, varje vår, har vi fått möjligheten att åka iväg på en retreathelg som organiserats och subventionerats av Bcf Johanna i samarbete med Sensus. 2026 är fjärde året som vi är iväg och jag haft turen och möjligheten att vara med varje år. Jag är så tacksam.



På foto:
Jeanette Frank och Jonas Nyström

Nu har några av oss varit på retreat, fredag till söndag, på Onsala Herrgård (17-19/4). 12 kvinnor i olika åldrar (45-75 år), och en ledare + en frivillig kock) från olika orter i regionen deltog.

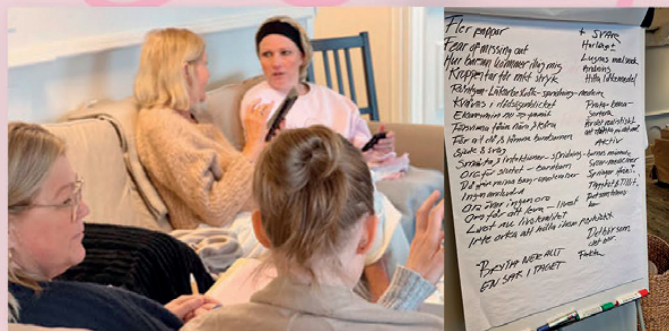
Den som planerat och leder hela helgen är terapeuten Jeanette Frank. Denna eldsjäl, som precis som vi 12 deltagare, lever med en kronisk spridd bröstcancer. Jeanette har en förmåga att alltid få grupperna och samtalen och alla övningar att fungera (inte alltid lätt att "valla in" 12 kvinnor med olika nivå av chemobrain). Hon har även en stor förståelse och insikt i samtalsämnena, eftersom hon själv har levt med sjukdomen i flera år. Hon håller i trådarna hela helgen. Samtalen och alla övningar och aktiviteter. Vi får ett schema att hålla oss till men man väljer själv utifrån dagsform, mående och ork om man vill och kan delta.

Varje dag finns det också tid för "fri lek" där man kan t.ex pyssla, ta en promenad eller så väljer man att bara ta en liten tupplur på rummet. Man gör det som man själv behöver och vill i stunden.

När vi i grupp träffas så gör vi ofta olika meditationsövningar. Jeanette spelar lugn musik i bakgrunden samtidigt som hon med behaglig och trygg röst guidar oss genom övningarna. Hon får oss att tänka på vår andning. Hon får oss att fokusera helt och fullt på andning, våra kroppar, varje kroppsdel, att lyssna inåt och bara känna ett lugn och bara vara här och nu.

När man sitter där och blundar och bara ÄR så kan man ibland märka att tankarna börja sväva i väg och man tappar fokus, men så fortsätter Jeanette att prata och lyckas "fånga in" en igen, i ett lugn och fokus och man kan känna att man till slut bara "landar". Det är en enormt härlig upplevelse och lyckas varje gång.

Efter en meditationsövning kan Jeanette ha olika frågeställningar eller teman som vi ska fundera på och jobba på. Ibland jobbar/pratar vi två och två under en liten stund för att efter det sitta ihop med hela gruppen och reflektera. Ibland får vi sitta en och en och måla eller skriva ner det som kommer till oss gällande samtalsämnet och så samlas vi sen och presenterar våra alster eller tankar.



Samtal som ger tröst

I samtalen får vi ofta höra varandras livshistorier och erfarenheter. Alla deltagare pratar och delar så mycket man orkar och vill där och då. Vill man inte dela så får man "passa". Dessa stunder är så betydelsefulla. De kan vara väldigt känsllosamma. Varje gång kan jag känna igen mig i vad de andra i gruppen berättar. Man kan ofta känna att man upplevt precis samma sak eller att man upplever samma rädsla eller oro. Ibland kan det vara så att någon lyckas sätta precis rätt ord på någon känsla. Det kan vara en stor tröst att "känna igen sig". Johannas medlemslöfte och ledord är att "ingen ska behöva vara ensam i sin bröstcancer" och i LEVA-gruppen är man aldrig ensam. Vi har nog diskuterat ALLT. Jeanette leder samtalen med varm hand.

Alla får möjlighet att prata, dela och berätta – om man vill. Vi sitter i skenet av levande ljus, pratar, skrattar och ibland gråter tillsammans. Man delar erfarenheter, söker tröst, stöttar och känner snabbt en stark gemenskap med de andra deltagarna. Vi kommer dit med olika behov och förväntningar beroende på var vi befinner oss i livet och sjukdomsresan – men här blir behoven mötta.

Man blir tröstad, man blir sedd, man blir lyssnad på, man blir motiverad och peppad, man får beröm, man blir lyft, man blir ompysslad. Under tre dagar handlar det bara om oss och vårt mående. Det är så välbehövligt och väldigt härligt.

Jeanette och alla deltagare skapar tillsammans en känsla av att verkligen vara del av ett sammanhang – en varm och trygg gemenskap där man blir sedd och inkluderad.

Det är så underbart att få må så gott som vi gjorde den helgen. Hela helgen blev vi ompysslade av Jeanette (och hennes man som var vår kock under hela helgen) och varandra. Det var ett medelhavstema som röd tråd genom hela helgens meny. Så otroligt gott.



Det var en sån lyxig helg!

Att få sova ifred. Att få gå upp på morgonen till klar frukostbuffé. Att äta både lunch och middag som någon annan planerat/handlat/lagat och serverar är underbart och så lyxigt.

Jag som berättar

Jag som skrivit denna text fick min primära bröstcancerdiagnos i januari 2012 efter att under hösten 2011 hittat en knöl i mitt bröst. Jag var 35 år gammal med barn i förskolan. Livet rasade. När man får en första bröstcancerdiagnos börjar en kamp och ofta jobbig resa att få bort cancer. Det kan handla om hel eller delvis mastektomi, cellgiftsbehandling, strålbehandling, kanske flera års hormonbehandling.



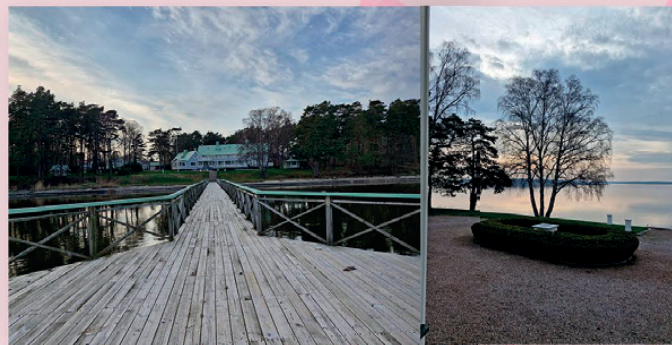
På foto:
Enni Nylén

I Sverige idag är det ju många som blir friska och fungerande igen. Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor i Sverige med cirka 9 800–10 000 nya fall varje år (Cancerfonden 2023). Detta utgör cirka 30 % av alla cancerfall hos kvinnor. Risken ökar med åldern (median 64–66 år), men prognosen är god och ca 93% överlever sin cancer efter 5 år. Tack vare bra diagnosticering och effektivare behandlingar. Det är ju fantastiskt!

Jag tyckte ju inte att jag vid 42 års ålder levte klart och det fanns massa saker jag ville göra och uppleva innan jag dör. De följande åren har varit stundtals vidriga. Skelettstärkande, cellgifter, biverkningar av cellgifter, mediciner för att hantera biverkningar, infektioner, operationer, provtagningar, röntgen, strålbehandlingar, att leva i 3–4-månaders cykler. Ni som vet, ni vet. Det tar mycket tid och ork att vara sjuk. Att ha kronisk cancer och få palliativ vård är tungt. Att ständigt ha en oro över försämrade provresultat och röntgenbilder och ökad spridning är tungt.

Att bli sjukskriven och inte kunna arbeta är tungt. Det är tungt även ekonomiskt. Att förlora den sociala samvaron och gemenskapen många har på en arbetsplats är tungt. De flesta människor har ju ett behov av att vara del av ett sammanhang. Där har LEVA-gruppen blivit väldigt viktig för mig. Vi har en sluten facebook-grupp där jag ibland behövt skriva av mig, både i jobbiga stunder och i lyckliga stunder. Och jag får ALLTID ett svar, en kommentar, pepp, hurra-rop, en tumme upp eller hjärta. Alltid någon som förstår. Ibland blir man så ledsen när någon berättar något tungt och sorgligt om sitt liv och sina erfarenheter men stunden efter kan man känna en tröst i att vi förstår varandra och KAN DELA de här sorgerna. Man är inte ensam i sin sjukdom! Många har givetvis familj och vänner och kollegor som också stöttar, men stödet man får från en bröstsyssler är speciellt.

Att få komma iväg, till vacker och lugn miljö och bli så varmt omhändertagen och känna sån gemenskap är läkande.



Varje år är det cirka 1500 kvinnor som får diagnosen spridd bröstcancer och ca 5500 lever med sjukdomen i Sverige idag. Här är några av de kvinnorna.



VAD ÄR VIKTIGT FÖR JUST MIG?

- OM PEGASUS INFÖR BRÖSTREKONSTRUKTION (GOBREAST II)

För många kvinnor är bröstrekonstruktion efter mastektomi en viktig del av vägen vidare efter cancer. Beslutet är ofta väldigt komplext och djupt personligt, med både praktiska, fysiska och känslomässiga dimensioner.

I denna artikel berättar Susanne Ahlstedt-Karlsson, specialistsjuksköterska och forskare, samt Anna Paganini, specialistsjuksköterska och forskare, om hur vården arbetar med bröstrekonstruktion och hur samtalsmodellen PEGASUS kan stödja kvinnor i att formulera sina egna mål och fatta välgrundade beslut.

Verksamhet Plastikkirurgi ansvarar för bröstrekonstruktion efter mastektomi i Västra Götalandsregionen och använder olika metoder beroende på kvinnors förutsättningar. Bröstteamet består av plastikkirurger, specialistsjuksköterskor och psykolog som guidar kvinnor före, under och efter rekonstruktionen.

Att ta ställning till bröstrekonstruktion är ett stort och personligt beslut. Det kan handla om att känna sig hel igen eller leva friare utan extern protes, men också väcka oro kring komplikationer, antal operationer eller främmande material i kroppen. Forskning visar att kvinnors mål med rekonstruktion varierar mycket.

Här kommer samtalsmodellen PEGASUS in. Det är ett stöd för delat beslutsfattande genom strukturerade samtal med utbildad vårdpersonal, där patientens egna mål och förväntningar identifieras och dokumenteras. Syftet är inte att styra valet, utan att hjälpa kvinnan formulera vad som är viktigast för henne och göra det tydligt för vårdteamet.

Beslutet är ofta en process – vissa har funderat länge, andra vill först veta vad som är möjligt. Fokus ligger därför inte bara på metod och teknik, utan på vad rekonstruktionen betyder för individen. Målen kan handla om symmetri och utseende, men också identitet, självkänsla och att gå vidare efter cancer. PEGASUS hjälper till att tydliggöra dessa mål redan före operation.

Forskning visar att målen ofta sträcker sig bortom det fysiska, till exempel att känna sig normal igen eller kunna leva mer obehindrat. Samtidigt kan vissa förväntningar vara svåra att helt uppnå kirurgiskt. När målen klargörs tidigt blir det lättare att ha realistiska samtal om möjligheter och val.

PEGASUS kan också hjälpa kvinnor att förbereda sig inför konsultationer, formulera frågor och känna större trygghet. Vårdpersonal upplever att modellen underlättar kommunikationen och fokuserar på det som är viktigast för varje individ.

Hur används PEGASUS?

PEGASUS är en viktig del i studien GoBreast II, som jämför implantatbaserad rekonstruktion och rekonstruktion med egen vävnad hos kvinnor som inte fått strålbehandling. Deltagandet inleds med ett PEGASUS-samtal med en specialistsjuksköterska. Inför samtalet får kvinnan skriftlig information om de två vanligaste operationsmetoderna för att kunna läsa i lugn och ro. Samtalet sker digitalt ett par veckor före besök hos kirurg.

Samtalet börjar med att kvinnan berättar varför hon överväger bröstrekonstruktion och vad hon hoppas uppnå. Samtalsledaren ställer frågor om mål, förväntningar på hur bröstet ska se ut, kännas och fungera, samt tankar kring antal och omfattning av operationer. Dessa formuleras till tydliga mål som dokumenteras. Därefter får kvinnan skatta hur viktiga målen är på en skala från 0 till 10, både för att synliggöra prioriteringar för kirurgen och för henne själv.

Även livsstils mål identifieras, till exempel att slippa extern protes, kunna klä sig friare, känna sig bekväm på stranden, träna utan begränsning eller våga se sig själv naken i spegeln igen. Även dessa mål skattas på samma sätt.

Under samtalet kan kvinnan också få generell muntlig information om operationsmetoderna, deras utmaningar och möjliga resultat. Underlaget med målen och skattningarna lämnas sedan till kirurgen inför det fysiska besöket.

Om du inte har fått strålning och funderar på rekonstruktion, kan GoBreast II vara en studie för dig. Den är framtagna tillsammans med patientföreningen Johanna. Be din läkare om remiss till plastikkirurg eller skriv en egen remiss.

Hälsningar

Susanne Ahlstedt-Karlsson, specialistsjuksköterska och forskare
Anna Paganini, specialistsjuksköterska och forskare
Verksamhet Plastikkirurgi, Sahlgrenska

Stort intresse för vår studie GOBREAST II.

Läs mer via QR-koden nedan.



EFTER CANCER – VÄGEN TILLBAKA TILL LIVET

- NÄR RÄTT STÖD GÖR SKILLNAD EFTER CANCER

Efter en cancerbehandling börjar ofta en ny resa – vägen tillbaka till vardagen, energin och välmåendet. I den här artikeln delar vår ledamot Nermina med sig av sina erfarenheter av ett digitalt stödprogram som hjälpte henne att hitta balans och skapa positiva förändringar i livet efter cancer.

Mår du dåligt efter din cancer?

Rubriken var ställd av Karolinska Institutet och väckte min nyfikenhet, så jag valde att undersöka vidare. Det visade sig vara ett digitalt stödprogram inom ramen för en studie, med syfte att förbättra mående och öka livskvalitet för personer som haft en cancersjukdom. För att delta behövde man bland annat vara bosatt i Västra Götaland, vara över 18 år och ha avslutat sin behandling – jag anmälde mig därför direkt.

Nu, efter tio veckor i programmet, vill jag dela mina erfarenheter med er som läser Johannabladet, särskilt till er som kan vara i behov av extra stöd efter en cancerbehandling. Rekrytering till programmet pågår fortfarande och en ny omgång startar efter sommaren.

För mig har det digitala stödprogrammet bidragit till en tydlig positiv utveckling i mitt mående. Genom reflektion och stöd från legitimerad personal har jag fått hjälp att formulera och arbeta mot mätbara livsmål. Varje vecka har inneburit fokus på olika teman, där jag aktivt arbetat med mina utmaningar – både stora och små – och fått formulera mina mål genom genomtänkta arbetsblad.

I slutet av varje vecka har jag gjort en utvärdering av mitt mående, och min kontaktperson har funnits tillgänglig via plattformens meddelandefunktion, med snabb återkoppling och ett stort engagemang efter varje avslutad modul.

De små justeringar jag har gjort under programmets gång har haft en positiv effekt på mitt liv, något jag är mycket tacksam för.

Text: Nermina Duzel
Bakgrundsfoto: Pixabay

Mår du dåligt efter din cancer?

Efter cancer är det vanligt att känna sig nedstämd eller orolig.

Just nu pågår en studie om ett internetbaserat stödprogram för förbättrat mående vid Karolinska Institutet.

Vi söker dig som har avslutat din cancerbehandling och önskar mer stöd.

Läs mer och anmäl dig
www.attlevallivet.se



Mår du dåligt efter din cancer?

Vid Karolinska Institutet pågår en studie av ett stödprogram via internet för att förbättra mående och öka livskvalitet hos dig som haft en cancersjukdom och som är bosatt i Stockholms län, Västra Götalands län eller Skåne län.

Vi söker dig som behandlats för din cancer, och som vill ha mer stöd. Efter cancer är det vanligt att känna sig nedstämd eller orolig, till exempel på grund av hur kroppen förändrats, tanken på återfall, eller vad som händer under vårdprocessen. Ett annat vanligt problem är långvariga fysiska symtom som smärta och trötthet.

Du behöver vara minst 18 år för att delta.

Att delta i studien innebär:

- Att du under 10 veckor arbetar kontinuerligt med ett stödprogram via internet för att förbättra ditt mående
- Att du besvarar frågor om dig själv och ditt mående inför, under och efter stödprogrammet

För mer information och anmälan: www.attlevallivet.se

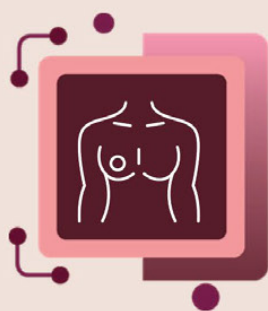


Projektkoordinator: Hana Fotoohi, leg. psykolog, doktorand, hana.fotoohi@ki.se
Ansvarig forskare: Erland Axelsson, leg. psykolog, med. dr. docent, erland.axelsson@ki.se

Vill du delta i MELIORA-studien?

MELIORA är ett forskningsprojekt med målet att **minska risken** för att insjukna eller återinsjukna i **bröstcancer** med hjälp av AI och digitala verktyg för personligt anpassade **livsstilsförändringar**

Kriterier för studiedeltagande:



behandlad för
bröstcancer



svenska, arabiska
eller somaliska



tillgång till
smartphone

Studiedeltagarna kommer att använda **MELIORAs mobilapp** under **sex månader** samt svara på **frågor om sin livsstil** inför, under och efter användandet av appen. Den totala studieperioden är ett år.



Intresserad? Skanna QR-koden för att läsa mer eller för att anmäla intresse som studiedeltagare. Du kan också höra av dig till **meliora@amazona.se** om du har några frågor eller funderingar.

VÄNSKAPSKVÄLL SOM BLEV EN SUCCÉ

- GEMENSKAP, MUSIK OCH NYA MÖTEN I FOKUS

Det började som en inbjudan till en kväll om vänskap. Det slutade som något mycket större. När Kraftens hus Göteborg tillsammans med Bröstcancerföreningen Johanna, Proliv Väst och Stödkompisarna öppnade dörrarna till Vänskapskvällen fylldes rummet snabbt av värme, förväntan och en stilla nyfikenhet.

Här samlades människor som på olika sätt berörs av cancer – den som själv är drabbad, den som står nära och den som lever vidare efter en förlust. Gemensamt var behovet av att få mötas, dela en stund och kanske hitta en ny kontakt.

Kvällen bar på ett tydligt tema – från ensamhet till gemenskap och det märktes. Redan i de första mötena i en mingelbingo började samtalen snabbt ta form. Någon satte sig försiktigt ner bredvid en okänd person, en annan blev stående i ett samtal som snabbt kändes oväntat enkelt. Det som först kunde kännas som ett stort steg, att komma dit, blev något självklart.

En av kvällens höjdpunkter var det uppskattade musikquizet på tema vänskap, lett av Karin Blennermark och Kristian Hvitfeldt. Med värme, humor och stor musikalisk närvaro skapade de en stämning som både engagerade och förenade. Låtarna väckte minnen, lockade till skratt och fick hela rummet att delta – ibland i tävlingsanda, ibland i ren igenkänning. Här suddades gränser ut. Det spelade ingen roll vem man kom med eller om man kom ensam. I musiken och stunden fanns en självklar tillhörighet.

Utöver quizet bjöd kvällen på flera lättsamma aktiviteter som gjorde det enkelt att mötas. Små övningar och spontana inslag öppnade upp för samtal som kanske annars inte hade uppstått. Det fanns ingen press, inga krav utan bara en inbjudan att vara med precis så som man är. Det som gjorde kvällen särskilt betydelsefull var just detta: att gemenskapen fick växa fram i sin egen takt. I ett rum där erfarenheter av cancer ofta bär på både tyngd och ensamhet skapades en plats där det också fanns utrymme för glädje, skratt och nya början.

Många gick därifrån med något mer än de kom med. På en aktivitetstavla skapades grupper med nya aktiviteter att ses i – lära sig ett nytt instrument, rida islandshäst, sjunga, bio för att nämna några. För några blev kvällen starten på nya vänskaper och för andra ett viktigt avbrott i vardagen.

Vänskapskvällen visade med tydlighet vad som kan hända när människor får mötas i en trygg och inkluderande miljö. När vi vågar öppna upp men också när vi bara får vara.

Det just där i det enkla mötet mellan människor som något av det mest betydelsefulla uppstår.

Text: Annika Kjeller





SAVE THE DATE – INLED ROSA OKTOBER MED OSS!

- FOTO OCH BERÄTTELSE SOM BERÖR – I EN STAD SOM LYSER ROSA

Den 1 oktober inleder vi Rosa Oktober genom att lysa upp Göteborg i rosa och samtidigt bjuda in till vernissage och ett event kring fotoutställningen *Bröst i fokus*, skapad av fotografen Håkan Linger, på Göteborgs Stadsbibliotek.

Genom starka fotografier och personliga berättelser skildrar utställningen livet efter bröstcancer och väcker viktiga samtal om kropp, identitet och återhämtning. Vi är mycket glada över att få möjlighet att visa denna berörande utställning på Göteborgs Stadsbibliotek, där den kommer att vara öppen för allmänheten under hela oktober månad. I samband med vernissagen arrangeras även ett föredrag där besökare får möjlighet att fördjupa sig i de frågor som utställningen lyfter.

Boka redan nu in den 1 oktober i kalendern!

Ta med familj, vänner och bekanta och hjälp oss att ge Rosa Oktober en stark, synlig och meningsfull start. Mer information om program och tider kommer inom kort på vår hemsida.



LIVSVIKTIGT STÖD FÖR ANHÖRIGA

När cancer drabbar en människa påverkas också den som står nära. Oro, ansvar och ensamhet blir ofta en del av vardagen, men stödet till anhöriga kommer fortfarande för sent – eller inte alls. Därför finns Cancerkompisar.

Det börjar ofta utan förvarning. Ett brev på hallmattan. Ett telefonsamtal man aldrig glömmer. Några ord i ett undersökningsrum som delar livet i ett före och ett efter.

Efter det står den anhöriga där. Mitt i vardagen, men inte längre i samma vardag som förut. Kaffet kallnar på köksbordet, tvätten ska tvättas, barnen ska hämtas. Allt fortsätter – men ingenting är som vanligt. Tankarna går före, långt före. Till nästa provsvar, nästa besked. Vad kommer att hända?

Det syns kanske inte utåt. Men kroppen vet. Sömnens blir yttlig, pulsen ligger kvar för högt. Många lär sig snabbt att fungera, samtidigt som något inuti håller på att falla.

Många av er som läser detta har själva varit i världen, eller är där nu. Ni vet hur mycket de som finns nära påverkas. Och ni vet också hur sällan deras situation får ett eget utrymme.

Det är därför Cancerkompisar finns.

Vi arbetar för anhöriga till cancerdrabbade – alla som påverkas av att någon nära har cancer, har haft cancer eller som har dött i cancer. Det kan vara en partner, vän, förälder, ett syskon, ett barn eller en kollega. Du behöver inte ha en särskild roll för att ha rätt till stöd. Det räcker att du står nära och påverkas.

Cancerkompisar är en rikstäckande ideell organisation som sedan 2012 byggt upp en digital mötesplats där anhöriga kan mötas, dela erfarenheter och få kontakt med andra i liknande situation. Stödet är kostnadsfritt och tillgängligt dygnet runt. För många är det avgörande att kunna söka stöd när behovet uppstår – inte när någon annan har tid.

En viktig del i vårt arbete är matchning. Den som registrerar sig beskriver sin situation och får förslag på kontakt med andra anhöriga i liknande livssituation. När två personer tackar ja uppstår en kontakt, som sedan får utvecklas på deras egna villkor. För många innebär det en första möjlighet att prata med någon som verkligen förstår – utan att behöva förklara allt från början.

I vårt arbete ser vi tydliga mönster. Anhöriga tar ofta ett stort ansvar – praktiskt, känslomässigt och ibland ekonomiskt. Många står mitt i arbetslivet, med barn och vardag att få ihop, samtidigt som oron för den som är sjuk finns där hela tiden. Andra är unga och försöker förstå något som egentligen är svårt att ta in. Gemensamt är inte ålder eller bakgrund. Det gemensamma är situationen.

Vi vet också att stödet behövs tidigt. Inte först när allt har blivit övermäktigt. Anhörigskap vid cancer kan vara en tung belastning, och utan stöd finns en risk att den som stöttar själv börjar må dåligt. Då påverkas inte bara den personen, utan hela sammanhanget runt omkring.

Trots detta saknar många anhöriga fortfarande ett tydligt stöd. Det finns mycket vilja i världen, men ofta saknas enkla arbetssätt för att uppmärksamma och hänvisa anhöriga vidare i rätt tid. Därför blir civilsamhällets insatser, som Cancerkompisar, ett viktigt komplement.

Cancerkompisar finansieras av Cancerfonden, stiftelser och projektmedel. Det gör att vi kan fortsätta erbjuda stöd till anhöriga över hela landet, oavsett ekonomiska förutsättningar.

Vår utgångspunkt är enkel: ingen ska bli sjuk av att vara anhörig. Ingen ska behöva känna sig ensam i sitt anhörigskap. Och ingen ska stå utan stöd bara för att man inte själv har fått diagnosen.

Vill du veta mer om vårt stöd eller bli medlem finns vi på cancerkompisar.se.

/Alexandra Lellky

Anhörigföreträdare, grundare och verksamhetschef Cancerkompisarn

KLIPP UT DENNA SIDA OCH GE TILL ANHÖRIG

Cancerkompisar är en rikstäckande ideell organisation för anhöriga till cancerdrabbade. Vi erbjuder kostnadsfritt stöd genom vår digitala mötesplats, där anhöriga kan:

- läsa och skriva i forum
- få kontakt med andra i liknande situation
- få förslag på matchning med en annan anhörig
- delta i träffar och ta del av stöd och kunskap

Läs mer på cancerkompisar.se



Cancerkompisar.se
Mötesplats mellan anhöriga

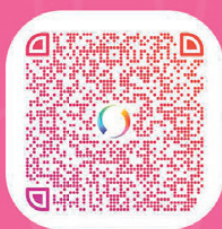
GÖR SKILLNAD IDAG! EN SWISH GÖR STOR SKILLNAD

Stöd lokala Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg

När du swishar till Bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg stöttar du vårt arbete för drabbade och deras anhöriga. Vi skapar gemenskap, sprider kunskap och bedriver aktiviteter som gör att ingen ska behöva känna sig ensam med sin sjukdom.

Swisha valfritt belopp till 123 271 15 54

Tack!



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG