

JOHANNABLADET

November 2019

God Jul och Gott Nytt År tillönskas alla läsare



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

Styrelse

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

Lokalen:

031-15 50 59 och tryck # så svarar vi om vi är i lokalen.

Annars välj anknytning enligt nedan.

Anmälan till aktiviteter/ frågor m.m: bcf.johanna.gbg@telia.com

Ordförande:

Berit Holmstrand – ankn 6 bcf.johanna.ordf@telia.com

Vice ordförande:

Rose-Marie Fredrikson – ankn 8 bcf.johanna.rmf@telia.com

Kassör: Virpi Hänninen – ankn 7 bcf.johanna.kassor@telia.com

Vice kassör och medlemsregister:

Joakim Högfält bcf.johanna.joakim@telia.com

Ledamot: Sofia Lann bcf.johanna.sofia@telia.com

Övriga:

Stödpersonansvarig:

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

Revisor: Mira Pajic mira5511@yahoo.se

Revisorersättare: Anders Windt anders.windt@hotmail.com

Valberedning:

Monica Sennfors bcf.johanna.stod@telia.com

Jeanette Sirefelt jeanette.sirefelt@gmail.com

Förmedling av proteser och peruker:

Fatemeh Bahmanpour fatemehbahmanpour@hotmail.com

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

Leva-gruppansvarig:

Leg. Psykoterapeut Anna-Lena Sager sager.annalena@gmail.com

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

1. Veckans stödperson

2. Veckans stödperson

3. Manliga närstående stödjare:

Jan Gardtman jan.gardtman@live.se

Joakim Högfält bcf.johanna.joakim@telia.com

Omslagsbild: Statyn Poseidon i Göteborg på kvällen. Foto: Johan Bengtsson

JOHANNABLADET

Bröstcancerföreningen

Johanna Göteborg

Adress: Packhusplatsen 2 (1 trappa)
411 13 Göteborg

Telefon lokalen:

031-15 50 59, anknytning #

E-post:

bcf.johanna.gbg@telia.com

Webbsida:

goteborg.brostdcancerforbundet.se

Facebook:

@BcfJohannagoteborg

Instagram:

bcf_johanna_goteborg

Plusgiro: 4402420-6

SWISH: 1232711554

Vid utebliven tidning eller adress- ändring kontakta:

Medlemsregister

ansvarig: Joakim Högfält

bcf.johanna.joakim@telia.com

Ansvarig utgivare:

Rose-Marie Fredrikson

bcf.johanna.rmf@telia.com

Redaktionskommitté:

Sofia Lann

bcf.johanna.sofia@telia.com

Grafisk Produktion:

Anneli Edberg

Contextus Mediateknik AB

Tryckeri:

Danagård Litho AB

Upplaga:

750 ex

Manusstopp för nr 1:

2020-01-31

Annonspriser:

Helsida 3000 kr

Halvsida 1750 kr

Kvartssida 1000 kr

Åttondelssida 550 kr

Specificerad sida + 500 kr/ annons

Medlemskap:

Bli medlem via vår hemsida:

goteborg.brostdcancerforbundet.se/

bli-medlem/

Innehåll

Ordförande har ordet	3	Redbergslid IK vs. bröstcancer	10
Upprop från Valberedningen	3	Recept på Coca-Cola-rutor	11
Wig House – Att hitta sig själv igen	4	Kost och cancer	13
8 av 10 kvinnor vill veta sin risk för bröstcancer	5	Rosa Oktober 2019	15
Underbara barngruppens familjedag	6	Johannas 40-årskalas	16
Medlemsaktiviteter	8-9		

Upprop från Valberedningen! Vår styrelse vill bli fler!

Idag är vår styrelse väldigt liten i förhållande till föreningens storlek. Vi skulle minst behöva öka med ett par personer till vår styrelse. I mars är det årsmöte och inför det är det dags att tänka till på om du själv eller om det finns någon annan i föreningen som du vet skulle kunna passa bra i vår styrelse. Hör av dig med kontaktuppgifter till intresserade personer eller anmäl dig själv. Observera att den du anmäler måste var vidtalad.

Maila till:

Monica Sennfors – bef.johanna.stod@telia.com eller
Jeanette Sirefelt – jeanette.sirefelt@gmail.com

Var inte blygsam utan tänk:

”Ja men visst, det skulle jag gärna göra!”



Vårt medlemslöfte: Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer

Mission: Alla ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård

Vision: Ingen ska drabbas av bröstcancer

Ordföranden har ordet

Hej!

Sommaren är över och nu går tiden fort fram till jul! För min del tycker jag att den gör det. Butikerna börjar ta fram julpynt och helt plötsligt är det julafton! För många kanske det är en hektisk tid. Då är det viktigt att vi att vi stannar upp emellanåt i allt och andas! Det blir ju jul trots allt!



Under hösten har vi haft medlemsmöten med filmkväll då vi såg den trevliga filmen *Hundra steg från Bombay till Paris* och så Sofia Lann som berättat om sin pilgrimsvandring. Hon gick från Saint-Jean-Pier-de-Port i Frankrike till Santiago de Compostela i Spanien. En lång vandring fast säkert mycket givande.

Vi har firat 40-årsjubileum på Hotell Eggers och så har det varit Rosa oktober. På Breast Health Day var vi några som stod i Nordstan och delade ut information om vikten av att kontrollera sina bröst regelbundet.

Nu vill jag önska er en bra fortsättning och en god jul och ett gott nytt år!

Berit Holmstrand

Ordförande Bcf Johanna Göteborg

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



Välkommen till Stödkompisarna!

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



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

Wig House – Att hitta sig själv igen

Efter en cancerbehandling upplever många att hårkvaliteten förändras. Jag upplever speciellt att mina ögonfransar och ögonbryn har blivit mycket tunnare efter min cancerdiagnos. Dom har blivit svåra att måla och plocka håret i ansiktet.

På Fjärde Långgatan 16 i Göteborg ligger *Wig House*. Jag besökte Carina och Eva Lena i deras salong för att få göra en keratinbehandling av ögonfransarna och en pratstund om hur dom brinner för att hjälpa cancerdrabbade att hitta sig själva igen.

Genast när jag kommer innanför dörrarna till Carina Bryngelson och Eva Lena Muellers salong *Wig House* i Göteborg känner jag värmen av ett hjärtligt och personligt bemötande. Här är inte skratten och glädjen långt borta. Samtidigt vill tjejerna att alla som besöker dem ska känna att deras behov och önskemål verkligen tas på allvar.

Carina och Eva Lena har varit vänner i över 20 år. Carina är i grunden frisör och utbildad perukmakerska men är även kunnig i hudvård och makeup.

– Anledningen till att jag blev perukmakerska är att jag jobbade åt ett företag på deras herravdelning med tupéer. Jag konstaterade snabbt att det inte var min grej. Det var på det jobbet jag kom i kontakt med stommar och peruker. Efter det jobbet beslutade jag mig för att gå perukmarkarlinjen i Borås.

– Hur lång var utbildningen

– Den var på ett år, jag tror inte den finns längre.

Perukmakeriyrket är svårt att lära ut fortsätter Carina för att alla är så olika. Man blir aldrig fullärd.

– Det är skillnad att göra peruker till teatern än människor. När man jobbar med människor gör man nytta och är till glädje. Man blir glad själv.

– Vad är det viktigaste du har att säga till den kvinna som tappar håret p.g.a en cytostatikabehandling?

– Att man ska känna igen sig själv.

– Hur ser processen ut om en kvinna vill prova ut en peruk hos dig?

– Hon ska känna sig välkommen. Vi ger henne tid och lyssnar på vad hon vill ha. Vi hjälper gärna till att raka av håret den dagen då kvinnan börjar tappa hår. Vi undviker panikklippningar bara för att man tror att man bör klippa håret kort innan det börjar falla av. Då låter man sjukdomen styra över något som man egentligen inte vill. När vi hittat rätt färg och modell på peruk får man ta med sig den hem och bli bekant med den. När sen håret börjar falla klipper vi till peruken. Vill man inte se detta vänder vi på stolen och tar på peruken och tittar i spegeln efteråt. Men även detta är så klart olika hur man känner.

– Det värsta är när en peruk ser ut som en peruk säger Carina. Du ska känna igen dig själv och ingen ska behöva veta att du inte har ditt riktiga hår.

– Mycket kan man göra för att det ska bli så bra som möjligt men vi är inga trollkarlar.



Eva Lena och Carina på Wig House.

– Det är också viktigt att dom är kunder och inte patienter hos oss.

– Sen kommer man till det stadiet när man börjar fundera på när det är lämpligt att ta av sig peruken, när håret börjar komma tillbaka. Det kan ibland vara lika jobbigt som när man tappar håret i början. Det är så personligt och nära och man går igenom processen tillsammans så man får komma tillbaka till mig under hela ”resan”.

– Man slipper förklara sig när man återkommer hit säger Eva-Lena.

– Jag får så mycket tillbaka säger Carina av att arbeta med cancerpatienter. Det är det bästa valet jag gjort.

Hur startade du företaget *Wig house*?

– *Wig house* kom till när jag sa upp mig från företaget jag jobbade för. Jag sa upp mig för att jag inte fick behandla kunderna så som jag ville. Jag fick inte ge kunderna den tiden jag själv ville ge till dem. Jag och Eva Lena letade lokal i ungefär ett år och fastnade för denna. Här finns rullstolsramp, dusch och två ingångar. Det finns också hiss. Man kommer alltid in även för dom som har svårt att gå.

– Vi vill att allt ska vara samlat under samma tak hos *Wig House* säger Eva Lena. Carina är professionell inom sitt område men vi tänker oss även en hudterapeut, en massör och eventuellt någon som arbetar med fotvård. När man är sjuk så ska man slippa åka runt till en massa ställen. Här finns allt under samma tak. Mitt problem när jag var sjuk var att jag inte orkade ta mig runt till en massa ställen. Vi vill arbeta med folk som vill hjälpa andra människor. Men naturligtvis är även friska välkomna till oss.

– Vi använder bra produkter fortsätter Eva Lena. Man måste kunna tala om vad dom innehåller. Dom ska vara godkända på marknaden. Dom som hyr hos oss måste vara utbildade och kunna sin sak.

forts på nästa sida ►

8 av 10 kvinnor vill veta sin risk för bröstcancer

I oktober lanserade Bröstcancerförbundet sin senaste rapport. Denna gång handlar rapporten om täta bröst och individanpassad screening.

Det svenska mammografiprogrammet var banbrytande när det infördes på 1990-talet. Överlevnaden i bröstcancer har fördubblats delvis tack vare mammografiprogrammet. Men faktum är att mammografi bara upptäcker 2 av 3 tumörer. Idag finns fler metoder för att upptäcka tumörer. Dessutom finns mycket kunskap om riskfaktorer för bröstcancer vilket inte delges alla kvinnor. En sådan riskfaktor är täta bröst. I Sverige har drygt 40 procent av kvinnorna mellan 40–74 år täta bröst och omkring 10 procent har mycket täta bröst.

Kvinnor med täta bröst är drabbade på två sätt. Med mycket täta bröst har man 4–6 gånger högre risk att drabbas av bröstcancer. Men med täta bröst är det också svårare att med vanlig mammografi hitta en eventuell bröstcancer.

De flesta kvinnor vet inte om de har täta bröst. Detta är inget man kan känna själv. Vid mammografiscreeningen borde vi som vill få reda på om vi har täta bröst. Undersökningen som ingår i rapporten visar att 8 av 10 tillfrågade kvinnor vill veta om de har låg eller hög risk att drabbas av bröstcancer, och mer specifikt om de har täta bröst eller inte. Det stämmer väl överens med enkätresultat från Karma-studien som visade att 78 pro-

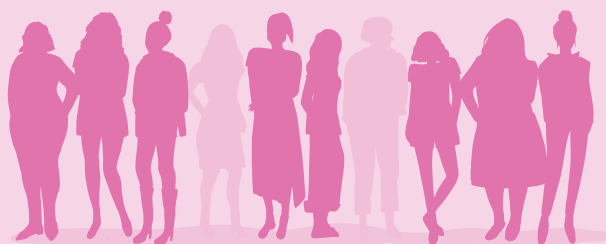
cent skulle vilja veta sin risk och vilka faktorer som påverkar den. Karma-studien visade också att anledningen till att kvinnorna ville veta sin risk varierade. Vissa ville enbart ha informationen (39%), andra kunde tänka sig att ändra sin livsstil (37%) och en tredje grupp kunde tänka sig att ta mediciner om de fanns tillgängliga (22%).

För att alla tumörer ska upptäckas tidigt behövs individanpassad screening. Kvinnor med hög risk som t.ex. vid täta bröst bör screenas med andra metoder än bara mammografi. Att införa individanpassad screening innebär en uppgradering av det svenska screeningprogrammet för bröstcancer. Det skulle innebära att kvinnor screenas med olika täta intervall och kanske med olika metoder, vilket kommer att kräva en utveckling av Socialstyrelsens riktlinjer. Bröstcancerförbundet vill att screeningen skräddarsys utifrån varje kvinnas sammanlagda risk för bröstcancer och att kvinnor med täta bröst undersöks med bättre lämpade metoder.

Med Bröstcancer rapporten 2019 höjer vi rösten för bröstet. För tidig upptäckt och mot ökad överlevnad i bröstcancer.

Ladda ner rapporten från Bröstcancerförbundet Johanna eller Bröstcancerförbundets hemsida.

Rose-Marie Fredrikson



8 AV 10 KVINNOR
... vill veta sin risk för
bröstcancer

► forts Wig House

Jag påbörjar min keratinbehandling av ögonfransarna. Carina och Eva-Lena ser till att jag ligger riktigt bekvämt innan Carina börjar arbeta. Det är så underbart att få bli ompysslad i en trevlig miljö med god atmosfär. Det ger en påminnelse om att vi alla bör stanna upp ibland och ta hand om oss själva, utsida som insidan. Fransarna blir mycket fylligare än dom var förut och till och med mina kollegor på jobbet såg skillnad.

Sofia Lann

Erbjudande till alla Johanna-medlemmar!

**30% på alla behandlingar
samt klippning!**

**Gör 2 behandlingar
betala för 1!**

Erbjudandet gäller t.o.m. 31/12 2019.

Wig House

Fjärde Långgatan 16, 413 27 Göteborg
Tel 031-16 06 06



Underbara barngruppens familjedag

En solig men lite blåsig lördagsmorgon samlades vi på Kongelfs Gestgiveri. Dagen många, inklusive under-tecknad, sett fram emot var här. Vi som samlades var några av barngrup-pens familjer, Eva, Åsa och Marie som är ledare för barngruppen och under-tecknad.

Som på de flesta konferenser startade dagen med fika, presentationer och en lära känna varandra övning. Slå med tidning på knät, har ni varit med om den övningen? Inte, nej det hade inte jag heller innan denna lördag. Jag tänker inte ge mig på att förklara den här leken här och nu men jag kan lova att den ledde till många glada skratt och vi lärde oss några namn i alla fall.

Efter presentationen fick vi alla ett stort papper att vika i 6 fält. Vi fick ta så många kriter och färgpennor vi ville. Och så kom uppgiften, vi fick ett ord t.ex. glädje, ilska, fara, rädsla och så skulle vi rita något som vi tyckte passade på det ordet. Vi fick också lyssna på en melodi och rita något som stämde med känslan vi fick när vi hörde melodin. Jag tyckte att detta var jättesvårt, att sätta färg och form på en känsla. Men barnen verkade tycka att detta var helt naturligt, de ritade av hjärtans lust.

Efter detta gick vi ut på en veranda och där var det iordningställt fem dukar som skulle fyllas med färg. Varje



barn fick ta ett tråg med en färg och fick sedan gå runt och måla sina känslor på varje duk. Efter en stund var både vuxna och barn i full gång med att måla och så många glada skratt hördes.

En stor härlig pizzabuffé lockade oss till lunchen. Efter lunchen fanns en poängpromenad för föräldrarna och andra aktiviteter för barnen. Bland annat fick de mindre barnen sitta i en ring och på bordet låg små lappar med ansiktsuttryck på. Alla, även jag som satt med, fick plocka ett eller flera ansiktsuttryck som visade



hur vi kände oss just då. Sedan fick vi förklara varför vi plockat just detta ansiktsuttryck.

Det låter lätt men helt plötsligt så ska man försöka känna sitt innersta och sätta ord på det. Barnen var helt med på noterna, de brukar starta varje barngruppsmöte med denna övning. Ett barn plockade så många glada uttryck hon hann. Förklaringen hon gav var att hon var så glad att vara där.

När dagens aktiviteter var slut stannade de flesta kvar, åt middag tillsammans och övernattade och efter frukost nästa morgon skiljdes man åt.





Min känsla av allt jag upplevde var värme och glädje. Vilket viktigt arbete barngruppens ledare gör. Vilka fantastiska föräldrar och barn jag fick möta. Trots att alla hade cancersjukdom i sin familj och några förlorat en förälder fanns det utrymme för skratt och mys.

Jag vill på Bröstcancerföreningen Johanna Göteborgs vägnar tacka International Färg AB Akzo Nobel för pengarna som gjorde att den här helgen kunde genomföras. Stort tack också till Eva, Åsa och Maria för arbetet med att leda denna lördagens workshop.

Tavlorna som målades kommer vi att försöka sälja för att få in pengar till gruppen. Men en tavla kommer att hänga hos sponsorn och en i vår lokal. Om någon därute vill eller vet någon som vill köpa en tavla så är det bara att höra av sig.

Text och bild: Rose-Marie Fredrikson

Fakta

Barngruppen startades 2006 av Eva Storåker och Annika Halvarson. Starkt drivande var eldsjelen och bröstcancerföreningen Johannas medlem Ewy Andersson.

Barn med en förälder som har en cancerdiagnos får vara med i barngruppen. En förälder måste vara huvud- eller stödmedlem i Johanna.

Från höstterminen 2019 har vi infört en mindre terminsavgift för att kunna driva verksamheten vidare. Barngruppen får gratis låna ABC "All About Children" förskolas lokaler och där hålls alla träffar.

Bröstcancerföreningen finansierar barngruppsverksamheten med insamlade örönmärkta pengar. Vill du stödja denna verksamhet kan du göra det genom att sätta in en slant på Plusgiro 4402420-6 och märka betalningen Barngruppen.

Unna dig en Diamant!

Vi är glada att presentera vårt senaste tillskott i ABC-sortimentet; Diamond-proteseerna.

Proteseerna har diamantformade kuddar på baksidan och mellan dessa kuddar formas kanaler som främjar luftcirkulationen.

Designen ger en sval och skön känsla mellan hud och protes.

Du kan välja mellan tre olika modeller:



Vill du prova Diamond-proteseerna - kontakta din lokala utprovare.

Vill du veta mer om produkterna från ABC, kontakta kundsupport på telefon 042-25 27 01 eller e-post, kundsupport@camp.se


CAMP[®]
SCANDINAVIA

www.camp.se

Välkommen till Bröstcancerföreningen Johanna

Välkommen in för att träffa oss. För öppettider se hemsidan.
Öppet t.o.m. 19 december 2019 – Öppnar igen 15 januari 2020

Uppdateringar sker kontinuerligt på: goteborg.brostdcancerforbundet.se

Måndag Stängt tills vidare. Du kan alltid nå en stödperson via telefon 031-15 50 59	Tisdag 11-14 Stängt tills vidare. Du kan alltid nå en stödperson via telefon 031-15 50 59	Onsdag 11-14 Fatemeh/Anna-Lena	Torsdag 11-14 Katarina/Eva	Fredag 11-14 Stängt tills vidare. Du kan alltid nå en stödperson via telefon 031-15 50 59
		Leva-gruppen med Anna-Lena, jämna veckor kl. 11-13 Sista träffen 11/12 2019 kommer att vara på Operans restaurang. Första träffen är den 8/1 2020. Mötesplatsen för dig som har fått återfall eller lever med metastaserad cancer.	Torsdagsgruppen kl. 11-14 Mötesplatsen som skapar gemenskap mellan gamla och nya medlemmar.	
			Samtalsgrupp med Anna-Lena Sager och Ninia Egnell. Varannan ojämn vecka från och med 16/1 till och med 9/4	Vi genomför våra möten i samarbete med 
		Hjärtkuddestoppning kl. 18-20 Mötestillfälle då alla som vill stoppa och sy ihop kuddar till bröstopererade är välkomna. Datum: 22/1, 19/2, 18/3, 22/4 och 27/5		

Aktiviteter i andra lokaler våren 2020

Uppdateringar sker kontinuerligt på: goteborg.brostdcancerforbundet.se

Vattengymnastik

Tisdagar med start 14 januari 2020 kl 18-19 i uppvärmd bas-säng på Mölndals Sjukhus. Kostnad 450 kr/termin.
Ledare: Simone Ungerbäck. Anmälan görs till: Elisabeth Kahnberg: elisabeth.kahnberg@gmail.com eller tel 0701-599 554.



Barn och ungdomsgrupper

För barn till cancerdrabbade föräldrar som är medlemmar i Bröstcancerföreningen Johanna.
ABC-Pre schools lokaler, Värmlandsgatan 19. Avgift för första barnet 300 kr och därefter 150 kr för varje barn.
Första träffen för 2020: torsdag 23/1 därefter var annan vecka.

Grupp A mindre barn: kl. 17.30-19.00

Grupp B större barn: kl. 18.30-20.00

Ledare: Eva Storåker, evaaker@yahoo.co.uk
070-377 60 42.

Medlemsaktiviteter vinter 2019 och vårterminen 2020

Anmälningar till aktiviteter: bcf.johanna.gbg@telia.com eller 031-15 50 59 ank. # eller i lokalen.

Om intresset är så stort att vi får platsbrist kommer huvudmedlemmar att prioriteras.

<i>Vi reserverar oss för ev. tryckfel eller ändringar som kan behöva göras i programmet. För aktuell information hänvisar vi till vår hemsida göteborg.brostcancerforbundet.se och till facebook: Bröstcancerforeningen Johanna Göteborg</i>	
Måndag 2/12 Kl. 18-20	Informationsmöte för nya medlemmar. Vi tar upp anmälan till samtalsgrupp med start 16 januari 2020. Särskild inbjudan till informationsmötet mailas ut till nya medlemmar. Vi bjuder på fika. Anmälan till bcf.johanna.gbg@telia.com eller på hemsidan senast 27/11 Avgiftsfritt
Söndag 8/12 Kl. 13	Årets julbord aväts på restaurang Hotell Opalen Sista anmälnings- och betalningsdag har passerats men maila bcf.johanna.gbg@telia.com för ev. återbudsplats. Kostnad 350 kr
Måndag 10/12 kl.18-20	Julklappsleken Kom och spela julklappsspelet och ät lite gott i glada vänners lag. Ta med en inslagen julklapp till ett värde av ca 50 kr. Anmälan till bcf.johanna.gbg@telia.com , hemsidan eller i lokalen senast 5/12 Kostnad 40 kr
Måndag 13/1 kl.18-20	Repris på Sofia Lanns föreläsning om Pilgrimsvandring. Sofia berättar om sin egen vandring från Saint-Jean-Pier de Port i Frankrike till Santiago De Compostela. Anmälan till bcf.johanna.gbg@telia.com , hemsidan eller i lokalen senast 9/1 2020 Kostnad 40 kr
Måndag 3/2 kl.18-20	Roger Olofsson Bagge. Överläkare och Centrumföreståndare för Bröstcentrum Sahlgrenska kommer och berättar om Bröstcentrum, nyheter inom behandling och uppföljning av bröstcancer. Anmälan senast 30/1 till bcf.johanna.gbg@telia.com på hemsidan eller i lokalen. Kostnad 40 kr
Måndag 4/3 kl.18-20	Hagabadet erbjuder SPA till rabatterat pris för Johannas medlemmar. Anmälan senast 26/2 på bcf.johanna.gbg@telia.com , hemsidan eller i lokalen. Kostnad 250 kr
Måndag 6/4 kl.18-20	Hittaut – information från Göteborg Majorna Orienteringsklubb om stadsorientering. Anmälan senast 31/3 på bcf.johanna.gbg@telia.com , på hemsidan eller i lokalen. Kostnad 40 kr
Måndag 4/5 kl.18-20	Fixarna från Göteborgs stad hälsar på och informerar om fixartjänsten som är kostnadsfri för personer över 67 år. Anmälan senast 30/4 på bcf.johanna.gbg@telia.com på hemsidan eller i lokalen. Kostnad 40 kr
Måndag 1/6 kl.18-20	Program kommer senare

Vi reserverar oss för ev. tryckfel eller ändringar som kan behöva göras i programmet. För aktuell information hänvisar vi till: www.goteborg.brostcancerforbundet.se och www.facebook.com/BcfJohannagoteborg

Vill du eller någon du känner annonsera i Johannabladet?

Tidningen Johannabladet utkommer två gånger i år. Kontakta Virpi Hänninen, bcf.johanna.kassor@telia.com tel 031-15 50 59 ankn. 7

Har du flyttat eller bytt mailadress?

Glöm inte att meddela oss din nya adress!

VÅRA BRÖST
BEHÖVER MER STÖD
ÄN BARA EN BH

VILL DU GE EN GÅVA:
PG 90 05 91-9
BG 900-5919
SWISH 900 59 19

 BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

90
ISVENSK
INSAMLINGS
KOMITEE
KONTROLL



Redbergslid IK vs. Bröstcancer

Tänk var idrott kan göra. Aktivera, erbjuda gemenskap och engagera. Precis detta har RIK damer div.3 gjort. RIK bestämde sig för att starta en insamling till Bröstcancerfonden. Damlaget i div. 3 engagerade sig full ut och organiserade ett fantastiskt evenemang runt sin hemmamatch mot Chalmers HK.

En insamling på Bröstcancerförbundets hemsida startades. Målet var att samla in 25 000 kronor. På matchdagens början hade 20 195 kronor samlats in. Spelarna hade samlat in massor av priser till tre lotterier och jag tror man sålde nästan alla lotter. Man hade också fått sponsring via ett antal företag. I caféet fanns hembakt och riktigt gott kaffe. De skänkte också entréavgiften. Totalt blev det 37 495 kr.

Från Bröstcancerföreningen Johanna var Inga-Lena Wernersson, stödmedlem som ni säkert känner som vår ordförande på årsmöten de tre senaste åren, på plats. Undertecknad var också där och jag representerade Bröstcancerförbundet/Bröstcancerfonden och Johanna.

RIKs ordförande Carl-Magnus Källfelt hälsade publiken välkommen och berättade bland annat att det nu är fler aktiva kvinnor än män i RIK och



att damerna har som mål att spela i division 1. Därefter fick undertecknad tala i 5 minuter. I mitt tal tackade jag förstås för insamlingen och lyfte fram det positiva med att leva i Sverige om man får en bröstcancerdiagnos. Vi har ju bra screening, diagnostik, behandling och överlevnad. Men jag beskrev också lite vad forskningen fortfarande behöver jobba med gällande screening, diagnostik och behandling.

I pausen fick vi se Jeanette och Martin Platerud dansa tre danser. Jeanette och Martin har nyligen representerat Sverige i World Championship senior 1 latin 2019.



Jeanette och Martin Platerud dansade i pausen.



Inga-Lena Wernersson i vår monter.

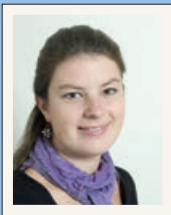
De lyckades jättebra och kom på plats 50 av 84 startande par. De tränas ju också av en kändis, Cecilia Lazar, som vi lärt känna som domare i Let's Dance. Men det finns ytterligare en sak som gör att denna prestation var "outstanding". Jeanette behandlades för bröstcancer för några år sedan, medicinerar fortfarande och tog upp dansen igen för bara ett år sedan.

Sammantaget ett fantastiskt arrangemang där spelarna engagerat sig och fixat allt. Dessutom spelade de också. Hur de gick? Det blev oavgjort 12-12.

Text och bild: Rose-Marie Fredrikson



Patrik Hallengren



Frida Andersson



Pia Liberg



Bo Lindholm



Cecilia Hermansson

VI HJÄLPER DIG MED FRÅGOR OM FAMILJERÄTT OCH ARVSRÄTT



juridiska byrån

Familjejuridik i Göteborg AB

Besöksadress: Kungssportsavenyn 21, Göteborg,

tfn 031-16 46 70, info@juridiskabyran.se, www.juridiskabyran.se



Rehabcenter Mösseberg
Rehabcenter Sfären

Bräcke
diakoni

Rehab för livet

Vi vet att en cancersjukdom ofta påverkar på flera plan – fysiskt, psykiskt, socialt och existensiellt. Till oss på Rehabcenter Sfären i Stockholm och Rehabcenter Mösseberg i Falköping kommer du när du genomgått din behandling – och är redo för något nytt.

Ditt skräddarsydda program kan t ex innehålla vattengymnastik, stavgång, samtal, mindfulness och föreläsningar om trötthet, kost och stress. Du träffar också andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion.

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

www.brackediakoni.se/mosseberg

www.brackediakoni.se/sfaren

Recept på Coca-Cola-rutor

200 gram smör
5 ägg
4 dl strösocker
4 dl vetemjöl
1 dl kakaopulver
2 tsk vaniljsocker
2 dl Coca Cola original

Glasyr
75 gram smör
½ dl Coca Cola original
4 dl florsocker
2 msk kakao
2 tsk vaniljsocker.

Gör så här:

Ställ ugnen på 200 grader. Ta fram en ugnslångpanna och klä med bakplåtspapper. Smält smöret och ställ åt sidan. Vispa ägg och socker vitt och luftigt. Blanda resten av dom torra ingredienserna till kakan och sikta ner i smeten. Tillsätt smör och Coca Cola under omrörning, rör till en jämn smet. Håll smeten i långpanna och grädda i 20-25 minuter.

Under tiden gör du glasyren.

Smält smöret och blanda i resten av ingredienserna tills du har en jämn smet. Bred ut glasyren över kakan när den svalnat något. Strö över kokos eller strössel och skär kakan i bitar.

先
 LOTUS
 SENTOO COLLECTION
 頭



Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban och sjal eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

Salonger med peruker & turbaner

Vi träffar dagligen personer med olika typer av håravfall, bl a håravfall som biverkan vid cytostatikabehandling. Och vi vet att det finns många frågor och funderingar kring det som inträffar och vid val av peruk. Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort! Kontakta oss gärna för fri konsultation.

Varmt välkommen till någon av våra salonger!

Carl M Lundh – Salonger och Partners

enkeltomperuker.se

Är en hemsida som bygger på den enkla idén att göra det lättare för personer som drabbats av håravfall att finna komplett information om peruker. Sidan innehåller bland annat information om: håravfall, bidragsregler, besök på salong, utprovning/ att välja peruk – och mycket mer.

Enkeltomperuker.se utvecklas gärna! Dela gärna med dig av dina egna upplevelser av att bära peruk, skicka ett mail till oss: info@carmlundh.se



NYHETER

5 nya perukmodeller i härliga färger
 - välkommen in och prova



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML: 021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulda Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

Kost och cancer

Överallt i media diskuteras sambandet mellan cancer och kost. Det är inte alltid kostråd ges grundade på vetenskapliga studier. Nedan presenteras 10 råd som anses vara väldokumenterade av Världscancerfonden. Denna organisation startades 1982 och är en s.k. non-profit organisation som leder och samordnar ett nätverk av organisationer som arbetar med cancerprevention.

Detta är de 10 råden med en kort kommentar. Vill du läsa mer gå till: www.wcrf.org

1. Håll en hälsosam vikt

Det finns enligt Världscancerfonden starka bevis för att övervikt och fetma ökar risken för tolv olika sorters cancer, däribland flera av de vanligaste typerna som bröstcancer, cancer i ändtarmen och i prostatan. Rådet är att hålla sin vikt på en hälsosam nivå och undvika viktuppgång i vuxen ålder. Med övervikt menas ett BMI (Body Mass Index) på mer än 25 medan fetma är ett BMI över 30. Den globala fetmaepidemin i kombination med ökad kunskap om cancerriskerna gör att fetma inom ett par decennier kan gå om rökning som den vanligaste orsaken till cancer. Det förutsätter i så fall att trenden mot minskad rökning fortsätter. För den som röker är den enskilt viktigaste åtgärden fortfarande att sluta.

2. Var fysiskt aktiv

Gå mer och sitt stilla mindre. Det finns starka bevis för att fysisk aktivitet minskar risken för bröstcancer, cancer i ändtarmen och i livmodern. Att gå minskar inte bara den direkta risken för flera sorters cancer utan motverkar även övervikt och fetma.

Medelintensiv aktivitet 150 minuter i veckan eller intensiv 75 minuter i veckan räcker för att bibehålla fysisk förmåga men vill man förbättra sin kondition krävs mer.

3. Ät fullkorn, grönsaker, frukt och bönor

Gör fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter som bönor och linser till en viktig del av din dagliga kost. Målet bör vara att få i sig 30 gram fibrer och 400 gram grönsaker och frukt varje dag, av sorter med låg andel stärkelse.

4. Begränsa konsumtionen av snabbmat

Snabbmat och annan processad mat med mycket fria sockerarter, stärkelse och raffinerat fett är starkt kopplat till risk för övervikt och fetma.

5. Begränsa konsumtionen av rött kött och processat kött

Rådet är att äta kött max tre gånger i veckan. Den sammanlagda tillagade vikten bör inte överstiga 350–500 gram. Detta motsvarar 3 portioner. När det gäller processade charkvaror är rådet att äta så lite som möjligt, om ens något. Världscancerfonden skiljer inte på charkvaror



av god kvalitet och hamburgare och korvar av låg kvalitet eftersom någon sådan åtskillnad sällan görs i studier. Generellt varnar dock organisationen främst för processad snabbmat av låg kvalitet.

6. Begränsa konsumtionen av sockrade drycker

Enligt Världscancerfondens genomgång finns det övertygande bevis för att sockrade drycker orsakar viktuppgång, övervikt och fetma, som i sin tur är kopplat till åtminstone tolv olika sorters cancer.

7. Begränsa konsumtionen av alkohol

Viss forskning finns som tyder på att risken för hjärtsjukdomar minskas av alkohol som motsvarar maximalt ett glas vin om dagen för kvinnor eller två glas för män. Men för att förebygga cancer är det ingen alkohol alls som är rekommendationen. Alkohol ökar från första droppen risken för cancer i mun- och matstrupe, samt bröstcancer. Mer än motsvarande två glas vin om dagen ökar risken för cancer i ändtarmen, magen och levern.

8. Använd inte tillskott för att förebygga cancer

Organisationens slutsats är att det är en klart bättre att täcka sina behov av olika näringsämnen med hjälp av den mat man äter.

9. För mödrar: Amma ditt barn, om du kan

Den främsta orsaken anses vara att amningen förlänger uppehållet i menscykeln som därmed över en livstid ger en mindre total exponering för hormoner som kopplas till bröstcancer.

10. Efter en diagnos – fortsätt följa råden

Forskningen kring den optimala kosten för personer som behandlats för cancer är saknas, och de flesta råd sig främst till personer som inte har blivit sjuka. Undantaget är för bröstcancerpatienter där det finns studier av sådan kvalitet att det ger vetenskapligt stöd för nyttan av att följa rekommendationerna.

Från rapporten: *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective*

Sammanfattat av Rose-Marie Fredrikson

amoena
Supporting Confidence

SKAPAD FÖR DIN UNIKA FORM

Skapad för dig

AMOENA ADAPT AIR XTRA LIGHT 2S^N

- JUSTERBAR TILL DIN UNIKA FORM

Personlig pump och integrerad luftkammarteknik möjliggör finjustering för individuell passform. Kombinerat med vårt patenterade temperaturreglerande Comfort+ skikt och mjuka InTouch silikon, ger vår nya bröstprotes en behaglig känsla hela dagen. Läs mer på amoena.se



comfort+

Kontakta din utprovare på Ortopedteknik för tidsbokning på 031-343 81 44

Rosa Oktober 2019

Nu är Rosa oktober förbi! Vi har lämnat ut mycket information till kvinnor om vikten att undersöka sina bröst regelbundet.

Den 15 oktober på Breast Health Day stod vi i Nordstan och spred information. Breast Health Day grundades av organisationen Europa Donna för att uppmåna kvinnor runt om i Europa att ta hand om sig själva genom fysisk aktivitet och en hälsosam kosthållning. De ställen vi stått på under Rosa oktober är Apoteket Kronan i Angered, Salong Refräs, Frölunda Torg, Nordstan och i Skatås på ett orienteringsevenemang.

Vi fick även delta på Redbergslids damlags handbollsmatch. En hälsosam livsstil är viktigt för att förebygga cancer och vi tackar ödmjukast för att vi fått delta i dessa sammanhang.

Stort tack till alla som ställt upp under Rosa oktober!

Berit Holmstrand



Berit och Sofia boxar i Nordstan.



Claire Johnson i Nordstan.



15 oktober är det Breast Health Day. Då fanns vi på plats i Nordstan.

Rosa Oktober på Apoteket Kronan.



Johannas 40-årskalas

Firandet av vårt 40-årsjubileum gjordes på Hotel Eggers den 5 september. Vi var cirka 55 gäster som bjöds på välkomstbubbel. Därefter åt vi en god tre-rätters måltid innehållandes matjessill med tillbehör till förrätt. Varmrätten bestod av kyckling med spetskål och andra godsaker. Måltiden avrundades med Eggers chokladpralin till kaffet. Emellan måltiderna minglade magikern Jacob Schenström runt borden och bjöd på olika trollerier. De var inte jättelätta att klura ut och tror att det inte bara var jag som blev rejält lurad. Han var riktigt duktig!

Rose-Marie och Joakim hade satt ihop ett quiz bestående av frågor som rörde året Johanna startade, 1979 och nuvarande år 2019. Många av dessa frågor var också kluriga och inte alltid lätta att svara på. Men det var kul!

Vi sålde lotter och vinstbordet innehöll många godbitar som hade skänkts av snälla sponsorer! Middagar på Hotel Pigalle, Hotell Eggers och Brassieriet Lip. Blandat med frukost på Hotel Bellora, besök på Hagabadet, presentkort på kroppsprodukter och underkläder och mycket mer. Blev nog många lyckliga vinnare denna kväll!

Kvällen innehöll också tal av närliggande Johanna-föreningar som var med och firade oss och Susanne Dieroff Hay, Bröstcancerförbundets ordförande. Alla önskade ett stort grattis och en god fortsättning till framtiden! Ja, det var en mycket bra kväll med god mat, underhållning och nya bekanskap!

Berit Holmstrand

