

JOHANNABLADET

Februari 2020



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 stödare:

Jan Gardtman jan.gardtman@live.se

Joakim Högfält bcf.johanna.joakim@telia.com

Omslagsbild: Blommande vidgrenar om våren.

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: Rose-Marie Fredrikson

bcf.johanna.rmf@telia.com

Redaktionskommitté:

Sofia Lann

bcf.johanna.sofia@telia.com

Rose-Marie Fredrikson

bcf.johanna.rmf@telia.com

Ansvarig utgivare:

Rose-Marie Fredrikson

bcf.johanna.rmf@telia.com

Grafisk Produktion:

Anneli Edberg

Contextus Mediateknik AB

Tryckeri: Contextus Mediateknik AB

Upplaga: 700 ex

Manusstopp för nr 2: 2020-04-30

Annonspriser:

Helsida 3000 kr

Halvsida 1750 kr

Kvartssida 1000 kr

Åttodelssida 550 kr

Specificerad sida + 500 kr/ annons

Medlemskap:

Bli medlem via vår hemsida:

goteborg.brostdcancerforbundet.se/

bli-medlem/

Innehåll

HJÄLP – Upprop från Valberedningen	3	Ett år med behandling efter återfall och	
Ordförande har ordet	3	en fantastisk resa till cancergalan	11-12
Spännande träff med Bröstcentrum SU	4-5	Bidrag för flärd till Elisabeth Hedins Minne	11
Bröstcancer nyheter i korthet	6	MÅ BRA-program	16
Medlemsaktiviteter	8-9	Nu flyttar vi snart till den nya lokalen	16

HJÄLP!

Årsmötet närmar sig med stormsteg och vi kommer bara ha kvar två ledamöter av befintlig styrelse. Vi behöver, som du då förstår, ett antal nytillskott. Fyra-fem nya ledamöter skulle behövas för att få det att flyta bra.

Det är förstås en del arbete med att vara del av en styrelse, trots att styrelsen inte ska göra allt själv. Vi måste alla hjälpa till! Utöver styrelsemöte en gång/månad så tror vi att du som styrelseledamot ska räkna med 2-5 timmars arbete per vecka för Bcf Johanna Göteborg.

Gillar du att skriva eller är bekväm med att prata offentligt, jobba med sociala medier, hantera hemsidan, annat administrativt (bl.a. SENSUS, medlemsregistret, Rosa oktober och medlemsmöten)? Då finns det passande och kul jobb för just dig som styrelseledamot!

Utöver ovan behöver vi särskilt mycket dig som kan vara kassör. Du ska vara noggrann och kunna ta dig till lokalen var 10:e dag. Kan du även bokföring vore det toppen.

Så du som har vilja, engagemang, kan arbeta självständigt och känner att du vill vara del av styrelsen och bidra till att föra Bcf Johanna Göteborg framåt, tveka inte, mejla snarast lite om vem du är till någon av oss i valberedningen.

Monica Sennfors – bcf.johanna.stod@telia.com eller

Jeanette Sirefelt – jeanette.sirefelt@gmail.com



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

Vill du eller någon du känner annonsera i Johannabladet?

Tidningen Johannabladet utkommer fyra gånger per år. Kontakta vår kassör; bcf.johanna.kassor@telia.com, tel 031-15 50 59 ankn. 7

Ordföranden har ordet

Vi lämnar vintern bakom oss där vi träffades på Scandic Opalen för att äta ett gott julbord tillsammans. Vi träffades också en kväll för att höra än en gång om Sofia Lanns pilgrimsvandring från Saint-Jean-Pier de Port i Frankrike till Santiago De Compostela.



Men nu är våren i antågande och dagarna blir längre och sommaren med värme och härligt väder närmar sig. Och vi se fram emot Spa på Hagabadet den 4/3, Hittaut – info från Göteborg Majorna Orienteringsklubb om stadsorientering den 6/4. Fixarna från Göteborgs stad hälsar på och informerar om fixartjänsten som är kostnadsfri för personer över 67 år den 4/5. Anmäler sig gör man som vanligt på bcf.johanna.gbg@telia.com, hemsidan eller lokalen.

Nu är det inte långt kvar till årsmötet den 22 mars och ni som känner er manade att ingå i vår styrelse kan kontakta Monica Sennfors, bcf.johanna.stod@telia.com eller Jeanette Sirefelt, jeanette.sirefelt@gmail.com

Berit Holmstrand
Ordförande Bcf Johanna Göteborg

Kallelse till årsmöte

Tid: 22/3 2020 med start kl. 12.00

Program:

- 12.00 – 13.00 Årsmötesförhandlingar
- 13.00 – 14.00 Lunch
- 14.00 – 15.00 Eventuellt en föreläsning, se hemsidan.

Plats: Dalheimers hus Slottsskogsgatan 12

Anmälan: på hemsidan eller i lokalen senast 6/3

Handlingar till årsmötet kommer enligt stadgarna att finnas tillgängliga 2 veckor innan årsmötet dvs. senast 8 mars.

Vi kommer att lägga handlingarna på hemsidan och i lokalen. Skriv gärna ut och ta med till årsmötet då vi bara kommer att ha några ex. med oss.

Välkommen!

Spännande träff med Bröstcentrum Sahlgrenska sjukhuset

Den 3 februari besökte Susanne Ahlstedt Karlsson, kontaktsjuksköterska, och Roger Olofsson Bagge, kirurg och föreståndare på Bröstcentrum, oss på Johanna. Vi var 26 Johannor som trängde ihop oss i vår mysiga men lite trånga lokal. Här kommer min personliga rapport från kvällen med några personliga tillägg.

Temat för kvällen var Bröstcentrum på Sahlgrenska. Roger började med att beskriva processen från start till att Bröstcentrum invigdes i maj 2019. Det hela tog fem år och startade med projektet Värdebase-rad vård där bland andra medlemmar från Johanna deltog. Projektet utmynnade i en rapport och därefter hörde vi inte så mycket men det jobbades för fullt "bakom kulisserna".



*Roger Olofsson Bagge
Docent, överläkare inom
kirurgi och föreståndare
för Bröstcentrum.*

I maj 2019 invigdes Bröstcentrum med bubbel och tal. I centrubildningen ingår: kirurgi, plastikkirurgi, onkologi, patologi/klinisk genetik och radiologi/mammografi. Alla enheter finns inte fysiskt samlade men bildningen av centrat i sig har bidragit till att man arbetar mer med patienten i centrum. När de olika specialiteterna träffas dagligen är det lättare att diskutera vad som fungerar bra och vad som behöver förändras. Bland annat har man uppmärksammat att personer som jobbar inom en specialitet aldrig har besök en av de andra specialiteterna som ingår i centrumet. Nu besöker man varandra och kan på så sätt få förståelse för hur man arbetar och snabbt och enkelt se om man kan göra förbättringar.

En viktig sak som Roger återkommer till hela tiden och Susanne också påpekar är att de är viktigt att stärka kontaktsjuksköterskornas roll. Sjuksköterskorna är jätteviktiga och kan ta över många arbetsuppgifter från läkarna och på så sätt kan läkarna frigöra tid för sådant bara de



kan göra. Sjuksköterskorna är oerhört kompetenta och de är ju faktiskt omvårdnadsspecialister och de som bör stå patienten närmast. Mycket har förändrats sedan den tid när sjuksköterskorna bara sågs som assistenter till läkarna. Ytterligare en viktig sak vi fick höra är att Bröstcentrum på Sahlgrenska som första bröstcentrum i Sverige söker europeisk certifiering. Eusoma står för European Society of Breast Cancer Specialists och är det organ som certifierar specialiserade bröstcentra. År 2000 publicerade Eusoma ett dokument med krav på specialiserade bröstcancercentra, vilket har blivit det dokument man inom Europa refererar till när det gäller kriterier ett bröstcancercentrum måste leva upp till. Dessa krav har erkänts av Europeiska Unionen i resolutioner 2003 och 2006. Att certifieras är en lång process men Sahlgrenska är en bit på väg och vi håller tummarna.

Inom bröstkirurgin på Sahlgrenska har man lyckats få egen operationssal med två operationssjuksköterskor som är dedikerade till bröstkirurgin. Detta har inneburit att man i normalfallen har kortat väntetiderna på operation till 1-2 veckor. Idag utförs 60-70% av operationerna som så kallad dagkirurgi, det vill säga patienten går hem samma dag som operationen utförts. En positiv sak som nog kan tillskrivas de dedikerade operationssjuksköterskorna/salarna är att infektionsfrekvensen har halverats och ligger nu på 3,6%.

Som många av er vet överbehandlas patienter med hormonell bröstcancer, man får cellgifter/strålning för säkerhets skull utan att man riktigt vet om det är nödvändigt. Detta beror på att de tidigare inte funnits något test att göra för att se om patienten har låg eller hög risk att få återfall. Nu finns flera sådana tester på marknaden och på Bröstcentrum Sahlgrenska använder man sig av Prosigna. Med Prosigna kan man avgöra om patienten med postmenopausal hormonkänslig bröstcancer utan spridning till lymfkörtlar ska få adjuvant behandling med cellgifter/strålning eller om det räcker med operation och antihormonell behandling. Testet kostar 30 000 kr/patient men i slutändan blir det billigare för vården genom att man slipper ge onödiga behandlingar. För att inte tala om alla patienter som slipper cellgifter som kan vara ganska jobbigt att få med sjukskrivningar till följd i många fall. En riktig win-win situation.

Under kvällen diskuterades också det psykosociala stödet där synpunkter kommer att detta inte alltid fungerar. Men positiva saker kom också fram, flera medlemmar berättade t.ex. om hur bra sjukgymnastiken på SS är.

Inom bröstkirurgin på Sahlgrenska har man lyckats få egen operationssal med två operationssjuksköterskor som är dedikerade till bröstkirurgin. (Bild från Sahlgrenska Universitetssjukhusets hemsida.)

forts på nästa sida ►

► forts från sid 4

På Sahlgrenska anordnas föreläsningar om cancer och cancerrelaterade ämnen. Nästa föreläsning handlar om myter om mat. Hur vet man om larmrapporten om maten är något att lita på?

Tid: Onsdag 11 mars, klockan 17.30–19.30

Plats: Hörsalen, Stadsbiblioteket Göteborg

Fri entré. Begränsat antal platser.

Vi hade också en diskussion om när man är ”frisk” från bröstcancer. Som ni säkert hört förut är det ju en omöjlig fråga att svara på. Men som opererad utan spridning kanske man kan anse sig som cancerfri. Ingen vet vad som pågår i kroppen. 5-årsgränsen som ofta nämns grundar sig i att studier på överlevnad sträcker sig över fem år. Gränsen på fem år är alltså bara baserat på att man traditionellt gjort överlevnadsstudier som sträcker sig över fem år.

Susanne berättade lite om den viktiga s.k. personcentrerade vården. Hur viktigt det är att ändra beteende för att det ska fungera i längden. En ny filosofi! Det handlar om att vårdpersonalen ska lyssna och inte bara ge standardiserad information till patienten.

Definitionen nedan på personcentrerad vård har jag hämtat på Göteborgs universitets hemsida.

”Personcentrerad vård innebär ett partnerskap mellan patienter/närstående och professionella inom vård, omsorg och rehabilitering. Baserat på noggrant lyssnande på patientens berättelse (ofta tillsammans med närstående) och övriga undersökningar skrivs en gemensam hälsoplan, som innehåller mål och strategier för genomförande och kort- och långsiktig uppföljning.”

Det sista jag tänker nämna några ord om är SVF – Standardiserat VårdFörlopp, som säger att det får ta 28 dagar från välgrundad misstanke om bröstcancer tills behand-



*Susanne Ahlstedt Karlsson
Kontaktsjuksköterska Bröstcentrum*

lingen har påbörjats. Roger kommenterar att 28 dagar är det antal dagar det tar i det ideala fallet. Men vi har inte alltid en ideal situation. En mängd faktorer kan påverka ledtiden och vissa saker kan helt enkelt inte göras snabbare t.ex. patologin.

Mycket fick vi veta, men det känns ändå som att vi kunde tillbringat mer tid tillsammans. Men detta var förhoppningsvis inte sista gången vi träffade representanter för bröstcentrum. Vi inom Johanna ser fram emot att vi samverkar, allt för patienternas bästa.

Till sist; stort tack till Susanne och Roger som tillbringade kvällen med oss och tack för det arbete ni gör för alla bröstcancerdrabbade.

Rose-Marie Fredrikson.



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

Bröstcancer nyheter i korthet

Banbrytande forskning för tidig upptäckt

Roxanna Hellgren, överläkare och forskare vid KI, bedriver banbrytande forskning vars syfte är att hitta nya metoder för att upptäcka bröstcancer tidigt. Det pågår forskning om flera nya metoder och troligen är lösningen en blandning av flera, men här är ett exempel.

Hur kom ni fram till detta forskningsprojekt?

– MR är den bästa metoden vi har för att upptäcka bröstcancer tidigt. Trots det så används MR i väldigt låg utsträckning, i stort sett enbart för kvinnor med väldigt förhöjd risk för bröstcancer, till exempel en genmutation. Vår analys är att den inte används bredare eftersom det är en kostsam metod. Vårt forskningsprojekt är alltså ett försök att göra metoden mer kostnadseffektiv.

Vad heter den nya metoden och hur fungerar den?

– Metoden heter Magnetisk resonanstomografi och kallas för ”Snabb MR”. Det är en vanlig magnetkameraundersökning men med förkortat protokoll, vilket innebär att undersökningstiden kortas till fem minuter istället för 30 minuter. Analystiden kortas också väsentligt, en radiolog behöver bara några sekunder för att avgöra om det rör sig om en tumör eller inte.

Vi måste hitta en metod som är både bra och kostnadseffektiv för att den ska kunna införas i hela landet.

Vad är fördelarna med den här metoden?

– Till skillnad från mammografi kan ”Snabb MR” upptäcka cancer tidigt och även hos kvinnor med täta bröst. Den har en helt annan nivå av känslighet och upptäcker betydligt fler tumörer. Den är också betydligt mer kostnadseffektiv än en vanlig MR. Vi måste hitta en metod som är både bra och kostnadseffektiv för att den ska kunna införas i hela landet.

Finns det några utmaningar med metoden som ni kunnat observera?

– Ibland hittar vi förändringar på MR som inte syns på mammografi eller ultraljud. Då måste provtagning göras med ledning av MR och denna procedur är kostsam. Dessutom används en kontrastvätska som innehåller gadolinium. Gadolinium blir kvar i kroppens vävnader efter undersökningen. Det finns ingen forskning som visar att gadolinium har negativa effekter, men det vill man vara helt säker på innan det införs på bredare basis. För kvinnor med svårbedömda mammografibilder och hög risk tycker jag denna metod ändå borde användas.

Hur skulle du vilja att screeningprogrammet såg ut i framtiden?

– Man ska veta att det finns för och nackdelar med alla metoder. Om vi kan belägga att gadolinium inte är ett problem är detta enligt mig den optimala metoden för att hitta bröstcancer så tidigt som möjligt

Patienträttigheter

Fyra av tio patienter med bröstcancer upplever att de inte fått tillräcklig information om sin prognos. Därför är det bra att själv hålla koll på vad som gäller. Här är en guide till fem viktiga rättigheter du har i vården.

1) Rätten till information

Som patient har du rätt till information som du lätt kan förstå, och som är anpassad till just din situation. Du ska bland annat få information om ditt hälsotillstånd, din rehabilitering och olika behandlingar, men också vilka rättigheter du har som patient.

2) Rätten att välja öppenvård var som helst i landet

Du har rätt att välja öppenvård var som helst i landet. Med öppenvård menas att du inte blir inlagd, vilket oftast inte sker vid bröstcancer som brukar behandlas inom dagvården. Du kan vända dig till vilken specialistvårdsmottagning som helst för undersökning eller behandling, så länge den har avtal med en region.

3) Rätten till ny medicinsk bedömning

Eftersom bröstcancer är en livshotande sjukdom har du rätt till en ny medicinsk bedömning av en annan läkare. Antingen där du bor eller i en annan region. Ny medicinsk bedömning kallades tidigare för second opinion.

4) Rätten till rehabilitering

Så fort du fått diagnosen bröstcancer har du rätt till rehabilitering. Rehabiliteringen ska ses som en del av behandlingen, och börjar alltså inte först när den är avklarad. Rehabiliteringen ska hjälpa dig att hantera fysiska, psykiska, existentiella och sociala problem. Även dina närstående har rätt till viss rehabilitering, till exempel samtalsstöd. Kontakt med andra i samma situation går bland annat att få genom din lokala bröstcancerförening.

5) Rätten till delaktighet

När du förstått vilka metoder som erbjuds, och vad de innebär, ska du få vara med och bestämma hur din bröstcancer ska behandlas. Men även om du bestäm-

forts på sid 7 ►

mer dig för en viss behandling, eller väljer att helt avstå, har du rätt att ändra dig vid ett senare tillfälle.

Så gör du om dina rättigheter inte tillgodoses

Om dina rättigheter inte tillgodoses ska du i första hand prata med vårdgivaren. Om du känner att det är svårt att föra din egen talan, eller om du upplever att ingen lyssnar, kan du vända dig till patientnämnden. E-post: patientnamnden@vgregion.se
Webbplats: www.vgregion.se/patientnamnden
Telefon: 010-441 20 00.

Bättre kunskap krävs

Läkarityget ska beskriva din arbetsförmåga. Samtidigt saknas kunskap om hur arbetsförmågan påverkas av din cancerbehandling. Forskning visar att fem år efter sin första diagnos är kvinnor som haft bröstcancer bara marginellt mer sjukskrivna eller förtidspensionerade än övriga kvinnor. Men allt för många vittnar om att stödet från Försäkringskassa, arbetsgivare och vården inte fungerar. Och då kan vägen tillbaka bli tuff och krokig.

Under den tid som arbetsförmågan är nedsatt har du som fått bröstcancer rätt till ersättning från sjukförsäkringen och du ska även få stöd att komma tillbaka i arbete igen. I många fall fungerar systemet bra. De flesta kommer så småningom tillbaka till ett fungerande arbetsliv. Forskning visar att fem år efter sin första diagnos är kvinnor som haft bröstcancer bara marginellt mer sjukskrivna eller förtidspensionerade än övriga kvinnor. Men allt för många vittnar om att stödet från Försäkringskassa, arbetsgivare och vården inte fungerar. Och då kan vägen tillbaka bli tuff och krokig.

Elisabet Schesny är styrelseledamot i Bröstcancerförbundet och arbetar med frågor som rör arbetsliv. Hon konstaterar att även om många tycker att det är skönt att komma tillbaka till jobbet så kan det vara en besvärlig övergångsperiod. Det visar även Bröstcancerförbundets medlemsundersökning där exempelvis 28 procent uppger att de känt sig pressade att återgå i arbete innan de egentligen varit redo.

– När cancerbehandlingen är klar kan man känna sig ganska övergiven. Särskilt de som rätt snabbt blir utskrivna och hänvisade till primärvården. Då förväntas du leva och arbeta som vanligt, samtidigt som du kan ha seneffekter och biverkningar från behandling som påverkar din vardag.

Kristina Alexandersson är professor i socialförsäkring vid Karolinska institutet. Hon menar att vi behöver lära oss mer om hur olika behandlingar för bröstcancer, till exempel cytostatika och antihormonell behandling, kan påverka arbetsförmågan.

– Kunskapen hos såväl vård som arbetsgivare behöver bli bättre, inte minst då det blir allt fler i arbetsför ålder som lever med cancer, säger hon. Den kunskapen är viktig för att kvinnor ska få det stöd och den anpassning som behövs på arbetsplatsen för att kunna komma tillbaka i arbete på ett bra sätt.

När Försäkringskassans handläggare gör sin bedömning av ansökningar om sjukpenning väger läkarintyget tungt. Därför behöver det innehålla tydliga beskrivningar av vilka effekter behandlingen har på den enskilda kvinnans arbetsförmåga.

– Läkare behöver bli bättre på att beskriva vad olika medicinska tillstånd innebär för arbetsförmågan. Försäkringskassans handläggare behöver också bli bättre på att till exempel anlita medicinska rådgivare för att göra en korrekt bedömning. Det här är viktigt eftersom det handlar om patientsäkerhet.

Elisabet Schesny på Bröstcancerförbundet menar att vi också måste prata om cancer och seneffekter på arbetsplatserna för att avdramatisera och skapa förståelse för att det inte bara handlar om att vila lite så blir det bra.

– Många tänker att de är svaga som inte orkar och att de måste försöka mer. De tränar på morgonen, ändrar kosten och famlar efter något som fungerar. De behöver få veta att många andra upplever samma sak. Genom att prata kan vi synliggöra hur verkligheten för många kvinnor ser ut och ge känslan att de inte är ensamma, säger hon

Pressat läge

Cancerrelaterad trötthet, koncentrationssvårigheter och smärta. En cancerbehandling kan ge biverkningar och seneffekter som sitter i under lång tid, ibland livet ut, och som påverkar arbetsförmågan. I oktober 2019 gjorde Bröstcancerförbundet en medlemsundersökning om erfarenheten av att börja arbeta efter behandling. Undersökningen visar bland annat att mer än var fjärde medlem har känt sig tvungen att börja arbeta innan hon varit redo.

En cancerbehandling kan ge biverkningar och seneffekter som sitter i under lång tid, ibland livet ut, och som påverkar arbetsförmågan. De flesta som får bröstcancer i arbetsför ålder är sjukskrivna helt eller delvis under behandlingen och när det är dags att återgå i arbete rekommenderas att man successivt trappar upp arbetsbelastningen.

För att underlätta återgång i arbete har arbetsgivaren ett ansvar att anpassa arbetsmiljön och arbetsuppgifterna. En enkät bland Bröstcancerförbundets medlemmar visar att de flesta upplever att detta fungerat bra och att de fått ett bra stöd från sin arbetsgivare.


forts på sid 14 ►

Välkommen till Bröstcancerföreningen Johanna

Välkommen in för att träffa oss. För öppettider se hemsidan.

Öppet t.o.m. 19 juni 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 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 Stängt tills vidare. Du kan alltid nå en stödperson via telefon 031-15 50 59
		Leva-gruppen med Anna-Lena, jämna veckor kl. 11.00-13.15 Mötesplatsen för dig som har fått återfall eller lever med metastaserad cancer. Sista träffen för terminen 27/5 2020 Första träffen för hösten 2/9 2020	Torsdagsgruppen kl. 11-14 Mötesplatsen som skapar gemenskap mellan gamla och nya medlemmar.	
			Samtalsgrupp med Anna-Lena Sager och Ninia Egnell. Varannan ojämn vecka 6 gånger, från och med 30/1	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. 22 april, 27 maj		

Aktiviteter i andra lokaler våren 2020

Uppdateringar sker kontinuerligt på: goteborg.brostdcancerforbundet.se

Vattengymnastik

Tisdagar t.o.m. 2/6 kl. 18.00-19.00 i uppvärmd bassäng 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.

Grupp A mindre barn: torsdagar t.o.m.28/5 kl. 17.30-19.00

Grupp B större barn: torsdagar t.o.m. 28/5 kl. 18.30-20.00.

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

Medlemsaktiviteter våren 2020

Anmälningar till aktiviteter: bcf.johanna.gbg@telia.com eller på vår hemsida.
Om intresset är så stort att vi får platsbrist kommer huvudmedlemmar att prioriteras.

Vi reserverar oss för ev. tryckfel eller ändringar som kan behöva göras i programmet. För aktuell information hänvisar vi till: www.goteborg.brostdcancerforbundet.se och www.facebook.com/BcfJohannagoteborg Har du inte tillgång till dator kan du ringa lokalen och be om mer information.	
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
Torsdag 9/3 kl.11-14	Extra medlemsmöte för dem som är årsrika. Magdalena Hallengren Myhrman som är äldre-konsulent i Göteborg kommer och informera om allt det stöd som finns för den som är 65+. Ingen föransökan krävs.
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 ej klart. Annonseras på vår hemsida.

Bidrag för flärd till Elisabeth Hedins Minne

Möjlighet att söka bidrag är öppen för medlemmar i bröstcancerförening inom Bröstcancerförbundet.

Du ska, för att kunna söka, ha varit betalande medlem under 2019. Bidrag kan beviljas till personer med begränsad ekonomi, därför ska en kopia på din senaste inkomstdeklaration sändas med ansökan.

Detta är en möjlighet att söka bidrag för "det lilla extra", såsom inköp av baddräkt, BH, tandvård, tatuering av ögonbryn, träningskort.



Gå in på Bröstcancerförbundets hemsida under fliken "Om oss/Stipendier och anslag", där finner du blankett och instruktioner om hur du ansöker.

Elisabeth Hedin, grundare av Bröstcancerförbundet.

OBS! Ansökan ska vara Bröstcancerförbundet tillhanda senast 1 april 2020.



Oavsett hur dina ser ut på utsidan, kommer vi alltid kämpa för att hålla dem friska på insidan. Varje dag. Året om.

Stöd oss i kampen mot bröstcancer, swisha en gåva till 900 5919



90 SVENSK
INSAMLINGS
KOMMITT
KONTROLL

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

Ett år med behandling efter återfall och en fantastisk resa till cancerngalan

I december 2018 var cancern tillbaka, som en elak kompis som man inte vill ha kvar i sitt liv hittade denna skit tillbaka och satte klorna i min bästa vän Karolina. Vi bestämde att detta skulle hon fixa, vi skulle tillsammans med hennes familj och hennes man Håkan stå stadiga. Sagt och gjort hon kämpade sig igenom den första tuffa tiden med cellgifter, då när cancern totalt tog ett grepp om henne och bara växte fort som tusan. Vi passade på att ta en må bra resa till Gran Canaria i januari 2019, allt för att ge krafter att stå emot biverkningar och ge möjlighet för hennes kropp att slå tillbaka mot cancern.

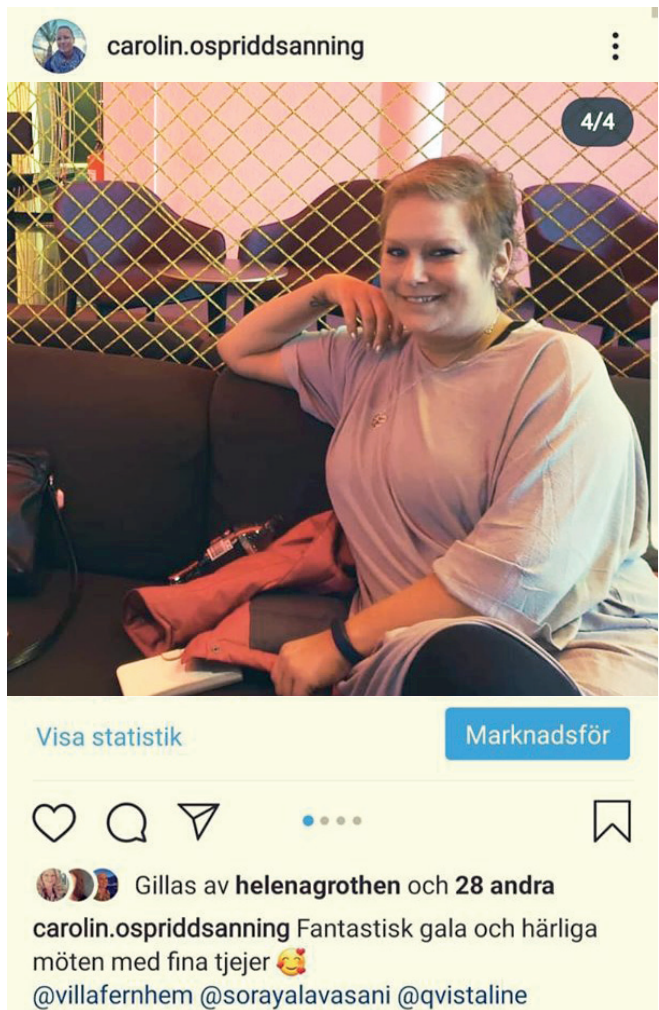
Hon gjorde det, hon slog så in i helvete (ursäktat språket) tillbaka mot denna cancerjävvel! I juni kunde man inte längre se ett spår av cancerceller eller tumörmassor i hennes kropp. Fantastiskt och något ingen i läkarteamet faktiskt trodde när fighten startade sex månader tidigare. Hon testade sen immunterapi två månader under sommaren, men hon mådde väldigt dåligt av den och gick tillbaka till tidigare fungerande behandling. Men då hennes neuropati i benen och fötterna blivit mer och mer uttalad så fick det bli bara en typ av cellgift var tredje vecka istället för en varje och två var tredje vecka. Ytterligare två CT sen juni har visat att hon är fri från cancertumörer, cancerfri men inte fri att sluta med behandling.

Under julen fick hon en nödvändig och en behövlig paus ifrån cellgifter. Kroppen måste få vila mellan och återhämta sig för att orka dessa tuffa behandlingar. Men nu i januari har hon åter igen fått starta sin treveckorscykel med cellgift, var tredje vecka behandling men ALLTID påverkad av den. Det är tufft! Men vi vet att hon fixar det, hon är inte ensam, hon har livsglädje och cancern är inte välkommen! Det ska den ha så in i helvete klart för sig, den är INTE välkommen!!

Men för att man ska orka behövs positiva upplevelser, hitta på roliga saker och lära sig att använda hjärnan att tänka framåt och tänka friskt. Men om detta skriver jag kanske om en annan gång för nu vill jag berätta om en fantastiskt rolig och givande resa vi gjorde i början av januari.

Jag, min dotter Elin snart 13 år och Karolina och hennes dotter Alma snart 11 år åkte till Stockholm och fick möjligheten att vara med på plats under cancerngalan "Tillsammans mot cancer" som sändes live måndag 6 januari på TV4. På galan var det en fantastisk stämning, man kunde ta på sorgen men samtidigt känna en enorm kärlek och glädje! Det fanns ett lugn i hela lokalen och en samhörighet, alla var där av en orsak – c a n c e r ! En av tre får idag en cancerdiagnos men alla drabbas, det var under denna galakväll så tydligt.

På hotellet klädde vi upp och sminkade oss och laddade för en kväll med ordet cancer som vän för en gång skull.



Karolinas cancerbehandling gjorde vi med som alltid, den fick stanna kvar i Göteborg på stationen även om den likasom på nåt sätt ändå var med i en ryggsäck denna gång men nu mer som en vän vi skulle prata med. Med alla fina möten som blev och alla intryck från galan så var cancern för första gången en vän, en kompis som just den kvällen blev fint behandlad.

Karolina fick möjligheten att träffa fler unga med tripelnegativ bröstcancer, ett stöd som inte vi runt henne kan ge. Att dela en erfarenhet är viktigt, det är läkande. Så tacksam och glad att dessa fina tjejer ville komma till vårt hotell och möta oss och framförallt möta upp Karolina i hennes liv med kronisk bröstcancer. Ett liv dessa fina unga sprudlande tjejer delar. Jag satt där och tittade på dom och tänkte: "ussh va orättvist att cancerceller har fått härja i deras kropp, att veta att man haft en sån ovälkommen gäst i kroppen. Inte konstigt att man aldrig vågar släppa tanken på återfall". Dom tillsammans kunde prata om livet, dagen som är nu och dagarna som kommer sen.

forts på nästa sida ▶

► forts från sid 10

Det är så viktigt att träffa andra i liknande situation som sin egen. Det är något Karolina har saknat sen hennes diagnos juni 2016, att träffa andra unga med bröstcancer och då gärna trippelnegativ bröstcancer. Min fråga är var finns ni? Var finns ni medlemmar i vår fina bröstcancerförening Johanna som är unga och har trippelnegativ bröstcancer? Föreningens styrelse ordnar så fina träffar och har Unga Johanna men nästan inga medlemmar dyker upp. Ni drabbade behöver varandra, vi anhöriga behöver träffa er och varandra.

Tack vare min och min dotter Elins insamling under oktober och november när vi sålde kakor och annat för att bidra till bröstcancerföreningen Johannas verksamhet. Så kunde denna resa för en av deras medlemmar och mig som ospriddsanning ambassadör för föreningen bli av. Vi fick ihop 1550 kr, en fantastisk summa med denna lilla ork och tid vi hade. Dessa har användes som bidrag till tågresan till Stockholm, en resa som gett medlemmen Karolina nya cancervänner och det stöd som inte vi anhöriga runt kan ge.

Jag hoppas att fler vill bidra till föreningen Johannas framtid och att föreningen får mer liv bland unga Johanner där ute.

Önskar er allt gott, hälsningar Carolin Ekberg
ospriddsanning ambassadör för Bcf Johanna
[ospriddsanning.carolin](#) på Instagram



Unna dig en Diamant!

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

Protoserna 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:



Diamond



Diamond Classic



Diamond Shaper

Vill du prova Diamond-protoserna - 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

Smarriga vaniljrutor

200 g smör

5 ägg

4 dl strösocker

1 dl mjölk

4 dl vetemjöl

0,5 msk vaniljsocker

2,5 tsk bakpulver

Glasyr

150 g smör

300 g florsocker

ca 1,5 msk vatten

Gör så här:

1. Smält smör och låt svalna lite. Vispa ägg och strösocker fluffigt.
2. Rör ner smält smör och mjölk i äggblandningen.
3. Blanda ihop vetemjöl, vaniljsocker och bakpulver. Rör ned i smeten. Håll smeten i smord djup plåt ca 30x40 cm.
4. Grädda mitt i ugnen i 175 grader i ca 20 minuter. Låt svalna.
5. Smält smör till glasyren. Elvispa ihop med florsocker. Späd med vatten och vispa glasyren slät.
6. Bred ut glasyren över kakkbotten. Strö på strössel eller kokosflingor. Skär i ca 30 rutor (glasyren ska vara lite kladdig)



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

De har till exempel fått en individuell plan för hur arbetet ska trappas upp, anpassade arbetsuppgifter och tider, och regelbundna avstämningsmöten. Däremot uppger 15 procent att de inte fått något stöd alls. En stor grupp, 28 procent, har också känt sig tvungna att återgå i arbete innan de känt sig redo. En del av dem är egenföretagare som kan ha svårt att vara sjukskrivna över huvud taget. Andra känner av den ekonomiska pressen eller vill börja jobba så snart som möjligt för att känna att livet börjar bli normalt igen.

– Det är också vanligt att känna lojalitet med arbetsgivaren och en skuld över att ha varit borta så mycket. Man vill klara jobbet och ett vanligt dilemma är att man anpassar sig själv och livet runt omkring för att orka. Men det är ingen hållbar lösning på sikt, säger Hanna Rönnqvist. För vissa går skuld känslorna så långt att de säger upp sig själva för att inte vara en ”belastning” på arbetsplatsen.

I Bröstcancerförbundets undersökning svarar 15 procent att de slutat sitt arbete som en följd av bröstcancer. Ungefär en tredjedel av dem sade upp sig själva. Enligt Pär Salander, professor i socialpsykologi vid Umeå universitet, kan en orsak vara en känsla av otillräcklighet – man tycker inte att man klarar av jobbet längre. För andra handlar det om att man omvärderar en del av sina livsval.

– Bröstcancer sätter tillvaron i gungning och det pussel som utgör vardagen bryts isär. När bitarna ska på plats igen kanske de inte ska tillbaka i samma ordning, säger han. När vardagens pussel ska lappas ihop igen skulle många behöva ett bättre stöd från vården. Det menar Birgitta Johansson som är sjuksköterska och docent i vårdvetenskap och har forskat kring återgång i arbete efter bröstcancer. Hon efterlyser multidisciplinära insatser från fysioterapeut, arbetsterapeut, psykolog och andra professioner som kan behövas. Behovet av rehabilitering ser väldigt olika ut. Varje individ behöver en noggrann kartläggning av sina särskilda behov, en individuell plan för hur återgången i arbete ska se ut och vilken typ av stöd som behövs.

Hanna Rönnqvist är inne på samma linje. Hon menar också att arbetsgivare, men även den enskilda individen, behöver mer kunskap och information om hur en cancerbehandling påverkar arbetsförmågan.

– Arbetsförmåga är komplext och uppstår och påverkas av en rad olika faktorer. Ofta är det först när du är tillbaka i sammanhanget på jobbet som du märker vad som fungerar och vad du klarar av, säger hon.

Hanna Rönnqvist menar att var och en behöver inventera sin arbetsförmåga, hur den påverkats av sjukdomen och behandlingen och vilka faktorer som inverkar.

De som bor i Stockholm kan vända sig till Centrum för cancerrehabilitering vid Sabbatsbergs sjukhus för att få hjälp. Andra kan ta kontakt med arbetsterapeut eller sin vårdcentral.

Från och med 1 januari 2020 ska alla vårdcentraler i hela landet erbjuda kontakt med en rehabiliteringskoordinator som kan vara en länk mellan den som varit sjuk, vården, Försäkringskassan och arbetsgivaren eller Arbetsförmedlingen. Syftet är att hitta rätt tempo, arbetsbelastning och stöd för var och en.

– Det viktigaste är att inse att bara för att man är frisk från tumörsjukdomen så betyder inte det att man har sin arbetskapacitet tillbaka. Det är jobbigt att komma tillbaka, men man är inte ensam om att tycka så. Och det finns stöd att få, säger Hanna Rönnqvist.

Stödet måste bli bättre

Bröstcancerförbundet menar ...

... att arbetsgivare och även primärvården behöver bättre kunskap om återgång i arbete efter cancer.

... att alla bröstcancerdrabbade har rätt till stöd av arbetsgivaren. Arbetsgivaren ska i samråd med personen upprätta en plan med individuella åtgärder utifrån individens specifika behov.

... att ingen ska behöva känna sig pressad att börja jobba igen innan de är redo. Arbetsgivare behöver lära sig mer om vad det innebär att behandlas för cancer och hur det kan påverka arbetsförmågan

... att flexibiliteten i inkomstförsäkringen måste öka. Under och efter en cancerbehandling kan arbetsförmågan variera stort från vecka till vecka och sjukpenningen behöver kunna vara flexibel under en längre tid.

... att det är oacceptabelt att bröstcancerdrabbade får ta de ekonomiska konsekvenserna i form av sjukskrivning eller ett förkortat arbetsliv när stödet inte fungerar

Sammanställt av Rose-Marie Fredrikson

KOM TILL OSS OCH PROVA!

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 eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyror, 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.



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. Den 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@carlmlundh.se

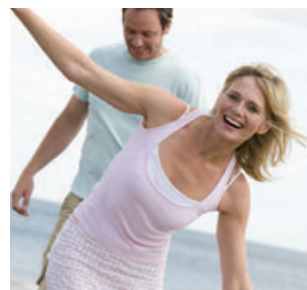
Bildmaterial: Christine Headwear och Lotus från Sentoo Collection.



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!

CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



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 Hulta 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 Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

Nu flyttar vi snart till den nya lokalen

Den 31 mars flyttar vi ut från vår gamla in till den nya lokalen hos Wig House.

Hit tar man sig från spårvagnshållplatsen Masthuggstorget upp för Värmlandsgatan eller från Järntorget via Fjärde Långgatan i riktning mot Masthuggstorget. Det är nog inte så mycket längre från kommunikationer än vi har idag. Lokalen är naturligtvis mindre än den vi har idag och vi kommer dela toaletter och kök med Wig House.

I denna lokal skall vi få plats med vår soffgrupp, konferensbordet och ett litet kontorshörn. Så här gäller det att tänka till så att man får in alla bitar men med bra planering kommer det säkert att bli bra.

Wig House skrev vi om i senaste Johanna-bladet och drivs av Carina Bryngelsson. Hon är perukmakerska



och gör många peruker till cancerdrabbade. Här kan man också få keratinbehandling av sina ögonfransar osv. Det kommer säkert att ta ett tag innan man bott in sig och

anpassat sig till lokalen. Men med tiden kommer vi nog få till den som vi vill ha den och känna sig som hemma även här.

Berit Holmstrand

MÅ BRA-program

Koppla av och ladda om på MÅ BRA-helger och MÅ BRA-veckor finansierade av Bröstcancerförbundet!

Gå in på Bröstcancerförbundets hemsida:
brostcancerforbundet.se/om-oss/ma-bra-program

Där du kan läsa om vad som erbjuds under 2020. Gemensamt för dem alla är ett kärleksfullt fokus på tid för återhämtning – genom samtal, avkoppling, medveten kost och fysisk aktivitet. Här har många medlemmar hittat tillbaka till livsinspiration, lugn och glädje under årens lopp.

För att kunna söka ska du alltså vara medlem i någon av våra bröstcancerföreningar. Ansökningsblankett hittar du under respektive program.

Varmt välkommen med din ansökan!



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

