VÅRENS PROGRAM 2024





Bröstcancerföreningen Skellefteå | Bröstcancerförbundet (brostcancerforbundet.se)

**Verksamhetsberättelse 2023 Bröstcancerföreningen Skellefteå**

**2023** ett år då nya ledamöter och en fulltalig styrelse under året fortsatte att ta tillvara digitala verktyg som SMS och e-post och för att hålla kontakt med samtliga medlemmar sänds utskick via posten.

**Ett nytt informationsblad** har producerats med Johanna i Stadsparken på första sidan, där de viktigaste fakta om föreningen presenteras. Samtliga hälsocentraler i vår kommun har fått exemplar och på sjukhuset finns information att få. En fråga som ännu inte är utredd är hur alla patientföreningar kan samla sina informationer i en gemensam pärm, vilket är ett önskemål från regionen sedan tidigare, Vem tar tag i frågan om våra patientföreningar?

Facebook och vår egen hemsida är viktiga kontaktvägar och annonser i Norran har använts vid den föreläsning som vi hade om palliativ vård i oktober.

**Vattengympa i bassängen** på sjukhuset fyller en viktig Rehab funktion och styrelsen ser målet att fler ska delta och ett behov av fler som kan vara ledare med ett digitalt program och uppkoppling på en TV-skärm.

**Nya medlemmar** har vid 2 tillfällen inbjudits till träff med styrelsen för att lära känna varandra, informera om verksamheten under trevliga former med matnyttigt tilltugg.

Bröstkontaktsjuksköterskan Victoria Nilsson får ständigt nya patienter som hon delar ut informationsmaterial till som vår förening ansvarar för. Även hjärtan-kuddar som styrelsemedlemmar har tillverkat delas ut

**Forskning och ny kunskap** ges via bröstcancerförbundets informationskanaler, vilket vi sedan delar ut via foldrar, tidningar och digitala kanaler.

Under **Må bra dagen** på Medlefors i november medverkade Håkan Wilson, kurator vid onkologiska enheten/kirurgen Skellefteå med en föreläsning i ämnet vändpunkter i livet. Mycket givande dag med 20 deltagare, då Doris Ekefjärd också gav oss tips om att börja skriva. Vi indelades i grupper och gav tips på aktiviteter i vår.

**Palliativ-vård Hospice-vård har varit ett angeläget ämne under året, då vi lever i en tid med utbyggnad av sjukhuset**, och även brist på vårdplatser för kommunen och med regionen. Offentligt föredrag 17/10 lokal EFS Centrum samlade endast ett 40-tal åhörare trots annons och ett 20 tal affischer uppsatta runt i stan. Palliativa teamet vid sjukhuset, läkaren Johannes Norberg och sjuksköterskan Ann samt forskaren sjuksköterskan Sofia Andersson gav en aktuell bild på hur de arbetar för att ge en god vård. Behovet av en ”egen vårdenhet” lyftes fram som Prio 1. Referat i Norran gav läsarna en inblick i kvällens viktiga ämne. Styrelsen prioriterade detta ämne då det gäller kostnader för att informera och ha en central lokal.

**Rehabilitering**: Hopp trots allt projektet med Guldgubbarna har inte aktiverats då pengarna från Allmänna Arvsfonden inte blev verklighet. Föreningen informerar via hemsidan och FB om Rehab grupper på Medlefors som kan sökas från cancerfonden. Träff med nya bröstcancerpatienter sker 2 ggr./år med ordförande och en styrelseledamot på sjukhuset, då ges vi tillfälle att presentera oss.

**Rosa oktober 2023** blev en upprepning av tidigare års koncept nämligen att möta människor i entrén på sjukhuset för samtal, information, försäljning av lotter och inköp från Förbundets Webbshop. Insamling av forskningspengar via Förbundets initiativ är månadens uppgift, och att öka intresset för medlemskap och engagemang. Mycket givande 5 måndagsförmiddagar tycker styrelsen.

**Nya aktiviteter:** Under våren Makramékurs 3 gånger endast 4 medlemmar. Resa till Burträsk med lokalbuss och besök på Hattmuseet under oktober uppskattat. Styrelsens uppdrag har sedan årsmötet setts över och uppdragens innehåll har fördelats.

Det finns möjligheter för fortsatt utveckling av styrelsefunktioner, då ex. Lisbeth har kassöruppdraget samt även ansvar för vattengympan.

**Stödperson uppgiften** har inte förändrats under åren. Fortsatt utbildning i förbundets regi måste bli 2024. Ordförandens telefon används som jourtelefon och det fungerar tills vidare. Den bärbara datorn har aktiverats som kontorsdator under året. Samarbetet med Västerbottens Bröstcancerförening fortsätter via telefonkontakt via ordf. Oasen vid Björken NUS har under året dragit ner sina rehab resurser och vi har avvaktat att stödja dem ekonomiskt tills vidare.

**KONGRESSEN 2023**



Ulrika Bäcklund Observatör

Lena Sandberg Ordförande

Ann Sjölund vice ordförande

**Styrelsens sammanfattning om verksamhetsåret.**

Antalet medlemmar har varierat mellan 175-197 under året. Kontakterna med gamla och nya medlemmar är värdefulla , och vi önskar se fler som deltar vid våra träffar. Vi önskar såklart att vi skulle på ett ännu bättre sätt

kunna finnas till för allt fler. Frågan är har vi fel program, eller är vi alltför sköra att orka komma med att delta?

Det finns utvecklingsmöjligheter för vår förening och vårt förbund att arbeta effektivare tillsammans med förbundets stadgar. En grupp ska väljas (Framtidsgruppen). Detta beslutades vid kongressen i Stockholm under november där Lena och Ann deltog som ombud och Ulrika som observatör.

Frågor kring aktuell forskning och förebyggande arbete inom bröst-och gyn-cancervården behöver alltid styrelsens engagemang, även om det är professionen som har den på sitt bord.

Antal styrelsesammanträden 2023 = 7



**Bröstcancerföreningen i Skellefteås styrelse 2023**

Lena Sandberg ordf. Christina Nyström ers. +RÅFF   
Ann Sjölund vice ordf. Marie-Louise Karlsson

Lisbeth Ignberg kassör Carina Hedlund

Doris Ekefjärd, sekr. Kerstin Nyström

Ulrika Bäcklund IT- ansvarig

**Verksamhetsplan för Bröstcancerföreningen Skellefteå 2024**

\* Ekonomi: För kontakter med medlemmar använder vi oss av digitala verktyg, vår hemsida och FB. Programblad 2 ggr./år via e-post och för de som saknar e post skickas brev ut.

\* Vi bjuder på förplägnad vid årsmötet och julfesten, samt vid café. Övrigt till bra pris!

\* Nya medlemmar inbjuds personligt till en kamratlig träff 2 ggr./år

\* Vattengympan i varmvattenbassängen är värdefull och ledaransvaret behöver förstärkning.

\* Fortsatt KAMP FÖR PALLIATIVA VÅRDPLATSER, den så kallade palliativa vården på Anderstorps äldrecentrum är inte i nivå med riks kriterier för denna typ av vård. Aktivera fler patientföreningar att aktivt delta i informationsarbetet.

\* Styrelsefunktionerna? förstärks och utvecklas enligt personella resurser. Utbildning ska förbundet vara ansvarig för, och föreningen ska stimulera till deltagande.

\* Stärka samarbetet med Medlefors folkhögskola, förutom Må-Bra-dag i november även kurser som ”Tillsammans mår vi bättre- medveten andning” under februari, mars.

\* Nya tankar om fikaträffar med innehåll.

\* S.k. skrivarkurser i samarbete med? ex. Studieförbund, Medlefors?

\* Fortsatt samarbete med personal inom Bröstcancervården, Palliativa vården, anhöriga m.m.

\* MER samarbete med övriga patientföreningar på Skeppargatan 16

\* Kontakt med Norr och Västerbottens BCF genom att planera resor i resp. län.

\* Fler tider finns i entrén på lasarettet, inte bara under Rosa oktober.

**Medveten andning**

Tillsammans mår vi bättre. Medlefors Folkhögskola i samarbete med vår förening erbjuder dig 5 tillfällen 7, 14, 21, 28/2 och 13/3 kl.10-11.20 för att öka välbefinnande som värk, stress och trötthet. Ledare: Ann-Charlott Pavval. Avgift 200 kr.

Gemensam Lunch 85kr anmäl dig snarast till Lena 0706800108

**VATTENGYMPA**

Välkommen! Vattengympan onsdagar kl.19- 20 på Skellefteå lasarett Start 14 feb – 24 april

Underbart skönt, anmälan till Lisbeth tel/ sms. 0703756438

Pris: 300 kr/ termin

TIPS! BADDRÄKTER FINNS ATT KÖPA PÅ EDDAHALLEN. Provhytt finns där!  
ÄVEN VISSA SPORTAFFÄRER HAR BADDRÄKTER ATT SÄLJA.



**CAFE´TRÄFFAR**

VI träffas för att umgås. Café torsdagar 7/3, 4/4, 25/4

Lokal Biblioteket

Vi bjuder på fika, ta med ett handarbete eller kom och bara prata med oss.

Torsdag 7 Mar 2024 13:00 - 15:00 Skeppargatan 16, Skellefteå   
Besök av Alexandra Andersson Nätverket mot Gyn cancer

Vi planerar fler besök. Välkommen !

**Bröstcancerföreningen Skellefteå kallar till årsmöte torsdag den 21 mars kl. 17.30**

Styrelsen hälsar alla medlemmar varmt välkomna

till årsmöte.

Årsmötet hålls på Skeppargatan 16, Skellefteå. Ingång via Kanalgatan, där det bara är ett par trappsteg upp. Vid behov av hiss, är det ingången inne på gården som gäller. Om det inte är någon vid dörren och öppnar, så ringer ni 070-53 93 488 så kommer vi och öppnar.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas på årsmötet.

Kom ihåg att valen är förberedda, så var lugn och kom till viktig gemenskap.

Anmälan senast söndag 17 mars epost

skelleftea@brostcancerforbundet.se eller 0706800108 Lena

Vi bjuder på smörgåstårta!

**Nya medlemmar träff under våren** vi skickar en speciell inbjudan till dig om en trevlig träff med matnyttigt innehåll

**Något extra i maj eller juni.** Troligen en lördag då vi får besök av våra medlemmar i norr och söder. Under planering. Härligt om vi får vara tillsammans och visa upp vår stads möjligheter.

**Gåvor och sponsring till vår lokala förening tas tacksamt emot.**

Plusgiro: 235377-9 Swish:1232703858

E post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Hemsida: https://skelleftea.brostcancerforbundet.se/

Som medlem/stödmedlem i vår förening betalar du en årsavgift på 220 kr/år – inbetalningsavi sänds från Bröstcancer Förbundet i november året före aktuellt år. Formuläret på hemsidan är kopplat med ett ”Swish

Handelskonto” vilket gör att numret inte är utskrivet/angivet på hemsidan. Det är en process personen går igenom att lämna sina personuppgifter och ange hur man vill betala. Väljer man swish, så anger man sitt mobilnummer och en anmodan att betala avgiften sänds av processen ut till medlemmen, som öppnar sin swish-app och betalar utan att behöva mata in mottagarnummer.

Vilka förmåner ingår?

* Magasin B, 4 nummer /år.
* Möjligheter att delta i våra aktiviteter:
* Vattengympa, föreläsning, fester.
* Träffa andra i samma situation och ta del av stödperson funktionen.
* Aktivt verka för att föreningen är med och påverkar att förbättra   
   bröstcancervården.
* Vi bjuder på fika och annat gott

**Det finns möjlighet för DIG att göra en insats i styrelsen eller som resurs.**

BJUD GÄRNA DINA NÄRSTÅENDE TILL MEDLEMSKAP STÖDPERSONSVERKSAMHETEN

Stödpersoner arbetar ideellt och har tystnadsplikt. När det gäller medicinska frågor hänvisas till sjukvårdspersonal. Vi stödjer dig och dina anhöriga i era funderingar och delar med oss av våra egna erfarenheter om du önskar.

Stödpersoner i Skellefteå:

Alexandra Andersson (gyn cancer) 0730449628

Lena Sandberg (bröstcancer) 0706800108 tills vidare

ANDRA KONTAKTVÄGAR FÖR STÖD

Kontaktsjuksköterskor: 090-785 00 00

Bröstcancer Victoria Nilsson 090-785 00 00

2 träffar/år under Rehab-kursen som Victoria leder. Victoria är ”Spindeln i nätet” genom den digitala vårdplan som de som önskar kan få. Hon är kontaktperson till kurator och dietist teamet på kirurgen och protesutprovning.

Bröstcancerföreningen i Skellefteå

https://skelleftea.brostcancerforbundet.se/

Bröstcancer Förbundet

https://brostcancerforbundet.se/fa-stod/

Nätverket mot gynekologisk cancer

https://gyncancer.se/

Gyn cancer Alexandra Andersson 073-0449628

Gyn cancer Anna Lundström Heikka 0910-771525

Kontaktsköterska 090-785 9312 Gyn cancer

Nätverket mot cancer

https://www.natverketmotcancer.se/

Cancerkompisar

https://www.cancerkompisar.se/

FACEBOOKGRUPPER

Bröstcancer, den ovälkomna gästen!

Bröstcancer - Her2-positiv

Bröstcancer, före, under och efter

Nätverket mot gynekologisk cancer

Följ gärna oss på Facebook; Bröstcancerföreningen Skellefteå

Norran nov 2024 Under vår Rosa Oktober satsning i år blev en föreläsning möjlig för allmänheten tack vare personal från Palliativa teamet i Skellefteå.

Läkaren Johannes Norberg, sjuksköterskan Ann Hörnqvist samt universitetslektor Sofia Andersson Umeå Universitet gav en inblick i denna vårdform vid ett offentligt möte på EFS lokal i Centrum.

Då vi ser tillbaka cirka 30 år fick cancerdrabbade extra resurser genom att kunskap förmedlades från andra länder och även till vårt landsting och Skellefteå sjukvård, som tidigt byggde upp kunskap om cancersjukdomar, vilken har en bred symtombild att behandla. Forskningen inom de olika cancersjukdomarna har gjort stora framsteg, inte minst under senare år, och ständigt kommer nya läkemedel, som ger förlängd överlevnad. Men det kan komma en tid då lindring av symtom verkligen behövs och då är Palliativ vård är en Prio 1-vård som kräver speciella kunskaper.

Symtomlindring och nära kommunikationer mellan patient och personal och närstående är viktiga delar i en HELHETSVÅRD hela dygnet av patienten. Detta gäller även andra kroniska sjukdomar, där symtombilden är komplicerad och kräver speciell kunskap och omhändertagande.

Palliativa Teamet i Skellefteå/Norsjö-området har stora ytor att ha ansvar för, och statistik från 2022 visar att 2900 personer avled under året i Västerbotten- 847 i Skellefteå och 64 i Norsjö och att cirka 80 % av dessa hade behov av Palliativ vård. Axlagården i Umeå är ett hospice, en verksamhet som ägs av en stiftelse och där kan personer få vård om regionen och kommunen betalar vårdplatser. Skellefteå /Norsjö saknar denna typ av vård sedan Orkidén med 4 vårdplatser upphörde 2010 till befolkningens stora besvikelse. Bröstcancerföreningens ordförande Lena Sandberg har ett personligt engagemang för palliativ vård, då hon arbetade på Orkidén.

Patientföreningen fortsätter sitt engagemang för INGEN SKA BEHÖVA VARA ENSAM MED SIN BRÖST ELLER GYN CANCER.

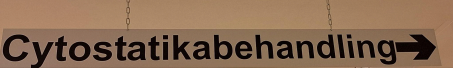
En Patientförening är en resurs i samhället som har ett stort uppdrag att med ideella resurser jobba vidare med att förmedla stöd och hopp för de drabbade och deras anhöriga. Professionen finns där med kunskap och

Hjälp att ge det budskapet fick åhörarna med sig efter kvällens information.

  
På bilden: Ann Hörnqvist, Johannes Norberg, Sofia Andersson

***BURTRÄSK RESA***

En solig oktoberdag tog ett gäng kvinnor den lokala bussen till Burträsk för att besöka Hattmuseet där. Mats Klockljung mötte på trappan till Nävarnas hus där hattar i mängd finns att inte bara se på utan också prova, eftersom Mats och hans fru Pia har under åren samlat och dokumenterat hattar både för kvinnor och män. Burträsk har mer att besöka, saluhallen och Pingstkyrkans café där Annlis Henfridsson hade laddat med gott fika. Skratt och gemenskap i all enkelhet gjorde dagen för gänget till ett fint minne.



NÄRHET och KOMPETENS ger TRYGGHET för oss SKELLEFTEBOR.

”Småskaligheten på Skellefteå lasarett gör att vi kommer närmare patienterna” är ett citat från tidskriften Onkologi från 2018, där överläkaren Jonas Holm får komma till tals.

Många Skelleftebor känner tacksamhet för att han liksom många andra läkare ser just småskaligheten som en resurs som kan ge bättre vård för befolkningen. Beskrivningen av vården nu 2024 har i stort inte förändrats, men förbättrats, då personalen får vara med och bestämma vinner vården i stort på detta. Om det är så kan jag inte bedöma nu från min horisont som är patientens numera, men jag ser förbättringar sedan 2009.

Cytostatikan ("cellgifterna") blev en del av vår cancerbehandling på 80-talet och jag minns att vi i enstaka fall gav detta läkemedel på vårdavdelningen. På 90-talet gavs cytostatikan på kirurgmottagningen i ett speciellt rum. Cirka år 2000 finns cytostatikabehandlingen på kirurgen 8 med 1 stort rum samt 2 enskilda rum som personalen kan erbjuda oss. Många Skelleftebor har under åren tagit hissen längst upp för att få sin cancerbehandling för samtliga tumörsjukdomar, förutom vissa blodcancersjukdomar som får sin behandling på andra sidan av byggnaden, nämligen på Medicinska kliniken.

Vissa behandlingar har tidigare år getts vid Onkologen i Umeå, men enligt ansvarig chefsjuksköterskan Ulrika Bergkvist så övertar Skellefteå kliniken allt fler även av dessa tidigare behandlingar. Samarbetet mellan klinikerna i Skellefteå och Umeå är nära och tryggt då onkologläkare vissa dagar är på plats här för att komplettera besök för patienterna vid NUS. Den tekniska utvecklingen under 20-talet har förändrat vården till det otroliga genom att professioner samarbetat via video-ronder tisdag och torsdag mot NUS. Samarbetet mellan kirurgkliniken på Skellefteå lasarett fungerar också bra, och kurator Håkan är en värdefull person i vårdteamet för många patienter.

Enligt Victoria Nilsson, vår kontaktsjuksköterska, ökar antalet nyupptäckta hela tiden. Vår patientförening är tacksam för att alltid ha ett gott samarbete genom att vi erbjuder innehållsrikt material som de nya patienterna får av Victoria. Samt 2 träffar/år under Rehab-kursen som hon leder. ”Spindeln i nätet” önskar Victoria att få vara genom den digitala vårdplan som de som önskar kan få. Men givetvis är direktkontakt med henne en möjlighet också. Ring till Växeln Skellefteå Lasarett och sök Viktoria Nilsson

Då vi även är en patientförening för gyn cancer-drabbade så finns en kontaktsköterska, som är i tjänst att hjälpa till. Anna Lundström Heikka heter hon och kan nås på telefonnummer 0910–771525 eller 090-7859312 med återuppringningssystem.

Enligt statistik för 2023 fick 89 personer med bröstcancer sin behandling här på Onkologiska vårdavdelningen. Hit räknas även personer från Norsjö som räknas till vårt område.

Vår patientförening i Skellefteå har under de senaste åren försökt att öka kunskapen om ”Vad är Palliativ vård?” Såklart känns det inte som den viktigaste frågan under en behandlingsperiod, men för en f.d. sköterska vid Orkidén. En liten palliativ vårdenhet som fanns inom Kirurgen 2 under 11 år, och betydde mycket för dem som akut eller ibland under längre tid behövde hjälp mot smärtor och övriga akuta vårdsituationer. Den ”småskaligheten” får inte glömmas bort nu då sjukhuset står för en utbyggnad av stora mått. Hela vårdkedjan måste fungera i tider, då samhällets insatser sviktar på grund av många orsaker. Vi blir fler äldre, vi lever längre, vi har fler läkemedel som ges för längre överlevnad. Och det är vi tacksamma för.

Text: Lena Sandberg

Bilder: Lena Sandberg

**Föreningslokal:**

Vårt kansli hittar ni på Skeppargatan 16, 93130 Skellefteå (före detta Tekniska kontoret och polisen) Portkod 5001 vardagar till kl 17.00, hiss finns.

Trevligt att du hittade hit! Alla är välkomna i vår gemenskap. Hos oss kan du träffa andra i liknande situation, engagera dig och delta i våra aktiviteter.



e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Hemsida: https://skelleftea.brostcancerforbundet.se/

OBS!

Vi är glada att många lämnar mobiltelefonnummer SMS och

e-postadresser till vårt nya medlemsregister för utskick av information.