

VÅRENS PROGRAM 2022



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
SKELLEFTEÅ

STYRELSENS TANKAR INFÖR VÅREN 2022

HUR GÖR VI NU - KAN VI GENOMFÖRA VÅRT PROGRAM?

Ja vi vill, vi tror att vi kan, vi genomför det digitalt i alla fall!

Som vi i tidigare medlemsprogram har skrivit, så upplever vi att vår patientförening behövs ännu mer i dessa tider av mötesrestriktioner.

I tider av kriser för vården behövs våra röster att bröst och gynekologisk cancer är sjukdomar som speciellt vi kvinnor kan drabbas av och vi måste höja våra röster då vårdens resurser är ansträngda. Att förebygga, att kunna komma för i vården innan sjukdomen har blivit allvarligare måste lyftas fram och det gör vi patientföreningar tillsammans med **DIG**.

DU MEDLEM finns där, ibland som bara ett namn i medlemslistan.

VI önskar få ha kontakt med dig, och vi känner att vi måste vädja om att du ger oss möjlighet att få denna kontakt. Vi behöver styrelseledamöter och volontärer, vi behöver också fler medlemmar för att ge styrka i vårt uppdrag mot vårdens beställare och utförare.

MEDLEM - DU ÄR VIKTIG!

Lena Sandberg Ordförande

Carina Hedlund v. Ordf.

Lisbeth Ignberg Kassör

Carina Dahl Ledamot

Åsa Berg Ledamot

Verksamhetsberättelse Bröstcancerföreningen Skellefteå 2021

VÅR LOGGA återgår under året till det välkända rosa bandet, men samarbetet med Nätverket för Gyncancer gäller som tidigare i vår förening.

DIGITAL TEKNIK har under årets pandemi-restriktioner använts av styrelsen och medlemmarna mer, mycket tack vare vår nya styrelsemedlem Carina Hedlund som kan tekniken. Årsmötet i mars genomfördes via Teams och föreningen medlemmar hade fått årsmöteshandlingar tillsänt före. En kurs att använda sig av mobiltelefonen har under oktober ordnats via Vuxenskolan och 9 medlemmar deltog. Under våren ringde ordförande många medlemmar för att få aktuella e-postadresser och telefonnummer, återstår trots detta en del kontakter med medlemmar för att digital teknik ska fungera optimalt.

VÅRD och BEHANDLING: Via vårt Riksförbund sker uppdateringar av vården, som vi i praktiken också gör egna utvärderingar av, via våra medlemmars erfarenheter. Socialstyrelsen har under detta pandemi år stått för utvärderingar och problem- beskrivningar för cancervården i allmänhet och även bröstcancervården i synnerhet. "Vårdskulden" allmänt i hela Sverige drabbar givetvis även våra diagnosgrupper och behöver belysas än mer.

KUNSKAP och INFORMATION: Digital utbildning i bröstcancersjukdomen med Professor Lazzlo Tabar, har via Dalarnas förening producerats och finns att ses på vår hemsida. En kväll i höst hade föreningen inbjudit till visning av ett av föredragen i vår lokal.

FLER AKTIVA MEDLEMMAR: Föreningen fortsätter att erbjuda gemenskap och aktiviteter genom ett omväxlande program, som under hösten kunde genomföras trots Corona-virus. Vi bjuder på fika och mat vilket vi kan då ekonomin är stark. Via Bröstkontakt-sjuksköterskan Victoria Nilsson sker samarbete och information till nya patienter, och många blir också medlemmar. Styrelsen får träffa de som deltar i Rehab-grupper på sjukhuset 2 gånger/år, och en "nya-medlemmar"- träff genomfördes i november, då vi fick lyssna till en anhörigs upplevelse.

PRAT-PROMENAD ute i delar av kommunen genomfördes i april månad och medförde positiva kontakter då vi kunde mötas ute.

CAFÉ med gemenskap. Föredrag av Doris Ekefjärd om hennes böcker, samt lite julpyssel med enriskransar sista dagen i vår gamla lokal. Julfest med gröt och musikunderhållning i december.

Styrelsen ser en stor utmaning att engagera både nya medlemmar som stödmedlemmar/ volontärer.

VATTENGYMPA: Föreningens viktiga aktivitet sedan starten för 35 år sedan. Ledarfunktionen är viktig och sköts av Lisbeth Ignberg och Eva Hellerqvist via en TV-skärm. Antalet i bassängen beslutas av Regionen och i höst kunde 9 personer delta, och utökning av grupptid har inte behövts, då inte fler har

anmält sig. Styrelsen hoppas att nyligen behandlade anmäler sig och därmed prioriteras.

STÖDPERSONER: Styrelsen har under året inte kunnat få nya personer som ställer upp efter att ha fått utbildning via förbundet. Gyncancer-drabbade hänvisas till Nätverket och Alexandra Andersson och föreningen ordförande Lenas telefon tar emot samtal om stöd.

STYRELSEN =TEAM. De 5 ledamöterna valda vid årsmötet har under året jobbat på trots pandemi och andra problem-orsaker. Den minimala styrelsen har klarat av det praktiska jobbet, och även deltagit i förbundets utbud av digitala kontakter. Vice ordföranden deltog i Ordförandekonferensen i höstas.

ROSA OKTOBER: Osäkerheten om virus-spridning under hösten medförde mindre aktivitet än tidigare år. Information och försäljning i lasarettets entré och även en lördag på Coop blev årets insats. Sverigelotten såldes också vid träffar under hösten, även vid Julfesten den 9/12.

SAMVERKAN: Kontakt med andra patientföreningar har blivit mindre under pandemin, men ligger inte nere utan pågår via kontakter ex. så fortsätter planering med Guldgubbarna och Rehab-projektet "Hopp trots allt", där medel från Arvsfonden har sökts. Den gemensamma lokalen "garderobsföreningarna" på Storgatan 50 flyttade den 1 december till Skeppargatan 16 med alla övriga patientföreningar, vilket innebär praktiskt jobb och rensning av material för styrelsen.

REGIONALT CANCERCENTRUM =RCC NORR: Kontakterna med RCC behöver förbättras för att fungera. Via nätet sker informationsöverföring, men personliga kontakter saknas. Bröstcancerföreningen VÄSTERBOTTEN i Umeå har vi kontakt via ordföranden, föreningen är inte så aktiv tyvärr.

STÖDJA FORSKNING: Sponsorer/ minnesgåvor till föreningen och till forskning har gett resurser till oss båda, vilket tacksamt har noterats.

OASEN /HOTELL BJÖRKEN: Ett årligt stöd ges, i år 5000 kr. till glädje för Skellefteåbor som bor och får behandling vid NUS.

Verksamhetsplan för Bröstcancerföreningen Skellefteå 2022

- Från och med 2021 återgår Bröstcancerföreningen Skellefteå till vår egen logga, men samarbetet med Nätverket för gyncancer fortsätter, och vi välkomnar även denna diagnosgrupp som tidigare.
- Utbildning och utveckling av digital användning via Teams för föreningens verksamheter samt att uppdatera medlemsregistret med e-postadresser.
- Fortsätta att verka för bättre vård och rehabilitering för våra patientgrupper genom att informera allmänhet och politiska beslutsfattare om brister.
- Nya kunskapsområden inom bröst och gynekologisk cancer ska lyftas fram, medlemmar och intresserade får ta del av dessa - föredrag, kurser m.m.
- Bli fler aktiva medlemmar, även nå fler stödmedlemmar.
- Vattengympan ändrades till digital 2020 och fortsätter så.
- Stödperson-funktionen utvärderas.
- Team-arbetet i styrelsen fortsätter med nya ledamöter, som får adekvat introduktion för att komma in i arbetet och även delta i förbundets utbildningar.
- Rosa oktober aktiviteter/ försäljning av varor utvärderas och ev förnyas.
- Samverkan med andra Patientföreningar på Skeppargatan 16 fortsätter aktivt
- Kontakt med Regionalt Cancer Centrum Norr ska utvecklas
- Stöd/ kontakt med Bröstcancerföreningen Västerbotten.
- Fortsätta arbeta för att stödja forskning via "pluggannonser" och sponsorer.
- Ekonomiskt fortsätta att med bidrag stödja " Oasen" vid hotell Björken i Umeå.
- Allt detta förutsätter att Covid19-Pandemin inte påverkar föreningens verksamheter.

Föredragningslista vid Bröstcancerföreningen Skellefteås Årsmöte 24 mars 2022

kl.18:00 - Lokal: Matsalen Skeppargatan 16. I våra nya lokaler för patientföreningarna.

Alternativ: Digitalt årsmöte

Senaste anmälan 20/3 via telefon eller epost.

- § 1 Välkomstord.
 - § 2 Val av årsmötets ordförande.
 - § 3 Val av sekreterare.
 - § 4 Val av 2 Justeringspersoner/Rösträknare.
 - § 5 Röstlängden fastställs.
 - § 6 Fråga om Årsmötets behöriga utlysande.
 - § 7 Fastställande av dagordning.
 - § 8 Föredragning och godkännande av Verksamhet och ekonomisk redovisning för året 2021. Ekonomisk redovisning + budget kompletteras vid årsmötet, och kan vid önskemål erhållas via epost eller post före årsmötet.
 - § 9 Revisionsberättelsen presenteras.
 - § 10 Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen?
 - § 11 Beslut om Medlemsavgift för år 2022.
 - § 12 Förslag till Verksamhetsplan (Se medlemsbladet) och budget för 2022.
 - § 13 Information från Bröstcancerförbundets Ordförandeträff november 2021.
 - § 14 Beslut om antal ledamöter. Förslag 5+2 ersättare
 - § 15 Val av Ordförande 1 år.
 - § 16 Val av Styrelseledamöter och ersättare. **OBS!** Fler behövs + volontärer.
 - § 17 Val av 2 Revisorer.
 - § 18 Val av valberedning.
-
- § 19 Avtackningar
 - § 20 Underhållning Monica Lindgren ” Skellefteås egen Emma” m.m.

Folkhälsomyndigheten uppdaterar oss ständigt med fakta och rekommendationer. Styrelsen konstaterar att efter den 19/1 gäller förutom de "gamla reglerna".

- * Stanna hemma om du känner förkylningssymtom.
- * Använd munskydd i miljöer med risk för trängselsituationer.
- * Handtvätt minst 1 minut i varmt vatten, alternativ använd handsprit.

ALLMÄN VERKSAMHET efter 19/1, (restriktionerna omprövas v.14 dag)

Vid fler än 20 och högst 50 personer ska det enbart vara sittande deltagare, max 8 pers. vid samma sällskap med 1 m distans i sidled, framåt och bakåt. Vaccinationsbevis får användas. OM antalet deltagare är fler än 50 behövs det vaccinationsbevis och anvisad plats, max 8 pers./ sällskap och 1 m avstånd mellan borden.

Styrelsen har i den uppkomna situationen med ökad smittspridning strukit vårens planerade Caféprogram. I april och maj inbjuds du till Prat och Promenader tillsammans i Centrum.

Årsmötet den 24/3, då hoppas vi att kunna mötas i lokalen på Skeppargatan 16. Alternativ är digitalt årsmöte som ifjol. Anmäl till Lena tel 070-680 0108

Under April och Maj hoppas vi att smittläget har lugnat ner sig, så vi kan följa programmet.

Uppdatering om planering av träffar se på hemsidan <https://skelleftea.broścancerforbundet.se/> eller Facebook Bröścancerföreningen Skellefteå

Vi skickar SMS uppdateringar och e-post också till dig som kan ta del av detta. Övriga kan ringa Lena tfn. 0706800108 för information

Tankar i vintertid

Av. Doris Ekefjärd Författare till boken "Njut varje minut"

Underkylt regn, dubbskorna på.
Lyckades göra en vurpa ändå

Stod där på knä, ej olikt en hund,
behövde ju vila, en liten stund.

Kom upp på fötter, började vandra
den ena foten framför den andra

Äntligen hemma med blåslagna lår,
nu stannar jag inne, till det blir vår.



VÅREN 2022

ANMÄLAN till aktiviteter görs via tel till Ordf. Lena 070-680 0108, eller via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Januari:

Medlemsblad skickas till medlemmar v.3 med e-post och med Posten.

Februari

Vattengympa startar onsdag 2/2 kl 19:00, kom i tid för dusch. Anmälan senast 29/1, nybehandlade prioriteras, kostnad 300 kr / termin. Antal deltagare kan begränsas enligt regionens föreskrifter. Ledare Lisbeth och Eva, program via TV-skärm.

Torsdag 17/2 Kl.19:00

Lokal: Aulan Lasarettet Föreläsning Överläkare Anne Andersson " Bröstcancervården i Västerbotten - Viktig information"

Digitalt beroende på Covid-19 situationen, se mer information via hemsida, SMS, Facebook

Lördag 26/2 MÅ-BRA-DAG MEDLEFORS.

Start 9.30 kaffe, lunch, kaffe

Program: Det vi mår bra av! Vår föda, dietist, Yoga med Susanne Sundberg, Ta med badkläder om du vill bada.

Pris: 150 kr. anmälan senast 10/2. Obs! meddela ev. specialkost vid anmälan.

Mars:

Måndag 14/3 kl.18:00

ANHÖRIGTRÄFF med Elisabeth Engberg. För första gången kan vi erbjuda DIG som anhörig en möjlighet att träffas för att delge varandra erfarenheter. Anmälan: Senast 12/3

Torsdag 24/3 kl.18:00 **ÅRSMÖTE**

Lokal: Skeppargatan 16

Årsmötesförhandlingar enligt material i Medlemsbladet.

Underhållning på hög nivå! Monica Lindgren "Skellefteås mest kända Emma " Anmälan senast 20/3.

Styrelsen välkomnar fler att dela ett trevligt uppdrag med oss.

April:

Torsdag 7/4 kl.13 Prat och Promenad i Centrum.

Start: Nedanför Strandgården Samlingsplats vid bänkarna vid älvsbrinken.

Torsdag 28 /4 kl.17 Avresa till Byske från Skeppargatan 16.

Vi samåker med bil eller buss beroende på antal.

Värdshuset Byske: Soppmiddag och sedan besök hos Liljas Handelsträdgård, där vi kan fånga in våren och få tips inför sommarens planteringar. Anmälan senast 21/4.

Kostnad för mat: 50 kr.

Maj:

Torsdag 5 /5 kl.13 Prat och Promenad i Centrum. Start:

Nedanför Strandgården, Samlingsplats vid bänkarna vid älvsbrinken.

Torsdag 19/5 kl.17.30 Avresa från Skeppargatan 16 till

Skelleftehamn och glas-konstnär Anna-Karin Dahlberg.

Ev. besök på Mimmi och Brolle´s butik Respect Nature. Vi fikar såklart också! Anmälan senast 5/5, Vi samåker i bil om möjligt.

VÄLKOMNA ATT DELTA

ÖVRIGT:

Förslag på Studiecirklar Se SENSUS HEMSIDA

<https://www.sensus.se/>

tex.

[Hjälp ditt barn/barnbarn att lyckas i skolan](#)

**ÄR DU INTRESSERAD AV ATT TRÄFFAS OCH STICKA?
ELLER NÅGOT ANNAT HANTVERK?**

Ska vi start en cirkel och träffas några gånger i vår?

**HÖR AV DIG TILL OSS I STYRELSEN MED TIPS ELLER
ÖNSKEMÅL.**

Gåvor och sponsring till vår lokala förening tas tacksamt emot. Plusgiro: 235377-9 Swish:1232703858

STYRELSEN 2021

Ordförande Lena Sandberg 070-680 0108

Vice ordförande Carina Hedlund 070-562 4313

Kassör Lisbeth Ignberg 070-375 6438

Ledamot Carina Dahl 070-352 5717

Resurs Åsa Berg 072-008 1758

Föreningslokal:

Besöksadress: Skeppargatan 16, 93130 Skellefteå

epost: skelleftea@brostcancerforbundet.se

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

OBS! Vi saknar fortfarande många mobiltelefonnummer och epost-adresser.

Förslag om aktiviteter tas gärna emot i styrelsen. Gärna också aktivitets-resurs-hjälp.

Som medlem/stödmedlem i vår förening betalar du en årsavgift på 200 kr/år – inbetalningsavi sänds från Bröstcancerförbundet i november året före aktuellt år.

Vilka förmåner gäller?

- Magasin B, 4 nummer /år i värde 250 kr.
- Möjligheter att delta i våra aktiviteter:
 - Vattengympa, föreläsning, fester.
- Träffa andra i samma situation och ta del av stödpersonsfunktionen.
- Aktivt verka för att föreningen är med och påverkar att förbättra bröstcancervården.
- Vi bjuder på gratis fika och annat
- Det finns möjlighet för **DIG** att göra en insats i styrelsen eller som resurs. **INBJUD GÄRNA DINA NÄRSTÅENDE TILL MEDLEMSKAP**

STÖDPERSONVERKSAMHETEN

- Stödpersonen 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 (gyncancer) 073-0449628

Lena Sandberg (bröstcancer) 070-6800108

ANDRA KONTAKTVÄGAR FÖR STÖD

- Kontaktsjuksköterskor: 090-785 00 00
- Gyncancer; Ida Edström
- bröstcancer; Victoria Nilsson

- Bröstcancerföreningen i Skellefteå
<https://skelleftea.brostdancerforbundet.se/>

- Bröstcancerförbundet
<https://brostdancerforbundet.se/fa-stod/>

- Nätverket mot gynekologisk cancer
<https://gyncancer.se/>

- Nätverket mot cancer
<http://www.natverketmotcancer.se/>

- Cancerkompisar
<https://www.cancerkompisar.se/>

FACEBOOKGRUPPER

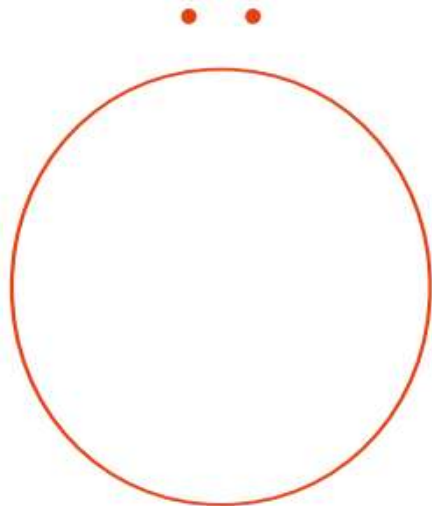
- Bröstcancer, den ovälkomna gästen!
- Bröstcancer - Her2-positiv
- Bröstcancer, före, under och efter
- Nätverket mot gynekologisk cancer

Följ gärna oss på Facebook; Bröstcancerföreningen Skellefteå

Livet efter cancer

Stresskänslighet och ledvärk är några av de vanligaste seneffekterna. Men det finns hjälp att få.

TEXT ANNIKA SJÖBERG ILLUSTRATION GETTY IMAGES



Över hälften av dem som behandlats för bröstcancer drabbas av någon form av seneffekt. Det visar en undersökning bland Bröstcancerförbundets medlemmar. Ledvärk och stelhet, torra slemhinnor, nedsatt sexlust, vallningar och sömnproblem är vanligt. Många blir också mer stresskänsliga, får minnessvårigheter och/eller drabbas av hjärntrötthet. För fyra av fem är problemen så påtagliga att de påverkar eller begränsar deras liv.

– Det förebyggande arbetet utvecklas hela

tiden men allt går inte att förebygga, säger Yvonne Wengström, professor vid Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle på Karolinska institutet.

FÖR ATT FÅ HJÄLP med seneffekter av behandlingen har bröstcancerdrabbade rätt till rehabilitering från sjukvården. Det kan till exempel handla om att få prata med en kurator eller psykolog, få träffa en fysioterapeut eller lymfterapeut, dietist eller sexolog. Men i Bröstcancerförbundets undersökning svarade fyra av tio att de inte visste om den här rättigheten. Över hälften hade inte erbjudits någon rehabilitering alls och av dem som sökt stöd från vården fick knappt hälften den hjälp de eftersökt. Yvonne Brandberg, professor i vårdvetenskap vid Karolinska institutet menar att stödet till dem som får bestående problem efter behandlingen behöver bli bättre.

– När själva cancerbehandlingen är avslutad så har de flesta inte så mycket kontakt med sjukvården och vi missar en hel del, säger hon.



Yvonne Wengström.

I Bröstcancerförbundets undersökning svarar över hälften av dem som inte sökt hjälp att det beror på att de inte tror det skulle leda till något.

- Det finns säkert flera orsaker till detta men vi vet från studier att patienter sällan tar upp till exempel fatigue eller sexuella konsekvenser med sin läkare, säger Yvonne Brandberg.

REHABILITERINGEN FÖR bröstcancerdrabbade är uppbyggd på olika sätt i olika sjukvårdsregioner. Men enligt det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering ska det finnas en kontaktsjuksköterska som har den samordnande rollen och som kan hänvisa till rätt kompetens. På en del håll i landet finns dessutom särskilda centrum för cancerrehabilitering, till exempel på Sabbatsbergs sjukhus i Stockholm. Där arbetar Magnus Bäcklund som onkolog. Han brukar dela in seneffekter efter bröstcancer i tre kategorier: fysiska, psykiska och existentiella.

- Nästan alla går igenom minst en operation och får en annan kropp. För många blir själva ärret också förknippat med bekymmer. Det sticks och kan vara lite hårt och oregelbundet vilket kan oroa, säger han.

FÖR VISSA BLIR oron nästan paralyserande. De kan få svårt att tänka på annat och känner ständigt efter. Även de onkologiska behandlingarna kan ge både biverkningar och seneffekter och grundprincipen för den som drabbas är att vända sig till sin kontaktsjuksköterska. Men enligt Magnus Bäcklunds erfarenhet så varierar möjligheten att få stöd.

- Ofta släpper sjukvården patienterna med en väldigt begränsad uppföljning, men det kan komma mycket besvär och frågor efteråt, säger han.

Det här ser han som en stor utmaning och förutom professionellt stöd av läkare, kontaktsjuksköterska, kurator och psykolog menar han att patientföreningarna fyller en viktig stödfunktion. →



Trötthet är en av de vanligaste seneffekterna.

En annan vanlig och besvärlig seneffekt är svår trötthet som inte går över, vilket ibland kallas fatigue. Man är trött även på dagarna och klarar inte av att hålla många bollar i luften. En del uttrycker det som att hjärnan inte fungerar. De exakta orsakssambanden är ofta svåra



Magnus Bäcklund.

att bena ut. Cytostatika, strålning och den existentiella kris som det innebär att få en cancerdiagnos kan bidra, liksom personliga och psykosociala omständigheter. Dessutom kan antihormonell behandling i vissa fall ge kognitiva biverkningar.

– Tyvärr finns ingen internationell enighet om vad cancerfatigue är. Därför brukar vi på Centrum för cancerrehabilitering vara försiktiga med att förklara allt med cancer och dess behandlingar, säger han.

I STÄLLET FOKUSERAR de på åtgärder. Vad kan den enskilda individen göra för att spara energi och att få balans i tillvaron? Att till exempel snabbt gå upp i heltidsarbete men inte orka med fritid och familj riskerar att leda till bakslag.

– Att hitta balansen är en utmaning för många, kanske särskilt för kvinnor i arbetsför ålder. Många av dem är vana att överprestera i vardagen och blir lätt frustrerade när de inte har någon extra växel längre. Då handlar det mycket om att normalisera situationen, säger Magnus Bäcklund.

För majoriteten av kvinnorna i Bröstcancerförbundets undersökning har livskvaliteten försämrats jämfört med innan diagnosen. Men det finns stöd att få. Yvonne Wengström menar att

vården behöver bli bättre på att berätta om vilken hjälp som finns och använda samhällets befintliga strukturer för att nå ut till fler.

– Det handlar om utbildning inom primärvården. Och så behöver vi använda teknologi, inte minst för att stötta dem som bor långt bort, säger hon. 🍓



Över hälften drabbas

♥ **54,7 procent** har drabbats av någon form av seneffekt.

♥ **69,3 procent** har sökt hjälp hos vården men 46,9 procent av dem fick inte den hjälp de eftersökte.

♥ **56,6 procent** av dem som inte sökt hjälp tror inte att det skulle leda till något.

♥ **61,5 procent** har inte erbjudits någon rehabilitering alls.

Bröstcancerförbundets medlemsundersökning skickades till 6 551 medlemmar, varav 2 678 svarade.

Tankar Carina Dahl 17/1 2022.

Jag hoppas kunna ge er hopp
Hjälpa er att inte ge upp
Ger er tröst att höja er röst.
Tillsammans är vi starkare
Tillsammans gör vi Livet så mycket enklare,
VI BLIR SÅ MYCKET STARKARE

