

GYNSAM

GYNSAM – GYNKANCERFÖRENINGARNAS NATIONELLA SAMARBETSORGANISATION

NR 1 MARS 2017

posten





Gyncancerföreningarnas
Nationella
Samarbetsorganisation

**Gynsamposten ges ut av
Gynsam som är en ideell
intresseorganisation för kvinnor
med gynekologisk cancer**

ÄRGÅNG 16

Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall
08-23 30 20, info@gynsam.se
www.gynsam.se

BANKGIRO

374-9660

ORG NR 837001-3008

ANSVARIG UTGIVARE

Margaretha Sundsten

REDAKTIONSKOMMITTÉ

redaktor@gynsam.se
Maude Andersson, redaktör
Gun-Brith Ottosson
Wiveka Ramel

MANUSSTOPP

Nr 1: 21 januari Nr 2: 23 april
Nr 3: 28 juli Nr 4: 21 oktober

Manus för publicering
insändes till redaktionen per e-post
eller USB-minne. Redaktionen ansvarar
ej för insänt material samt förbehåller
sig rätten att korta
i texter och insändare.

Referat ur artiklar och andra
källor om läkemedel och
behandlingsmetoder innebär
inget ställningstagande
från Gynsams sida.

ANNONSER

Kontakta Monica Berglund
monica.berglund@agrenshuset.se
0660-29 99 60

PRENUMERATION

250 kronor per kalenderår
Gynsamposten utkommer
med fyra nummer per år.

LAYOUT OCH TRYCK

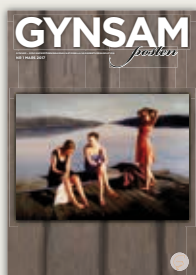
Ågrenshuset, Bjästa 2016

ISSN

1651-4351

OMSLAGSBILD

Målning av Karin Broos



MARGARETHA HAR ORDET

NYTT ÅR OCH NYA UTMANINGAR! Efter en välbehövlig juledighet så var det dags att börja arbeta för Gynsam igen.

Årets första uppdrag blev deltagande i Cancergalan. Mer om den på annan plats i tidningen. Sedan var det dags för årets första styrelsemöte. I anslutning till detta passade vi på att bjuda in ordförandena i våra lokala föreningar. En givande lördag med många diskussioner och utbyten av erfarenheter. Vi är alla överens om att Gynsam och våra lokala föreningar har en stor uppgift att fylla. För första gången träffade jag GCF Jönköpings ordförande. Jönköpingsföreningen bildades under 2016. Under de senaste åren har flera nya lokalföreningar tillkommit och vi ser fram emot fler. Kontakta någon av oss i Gynsams styrelse, vi hjälper gärna till när ni ska bilda ny förening.

Även i år har jag fått förmånen att delta i RCC Norrns utbildningar av ytterligare ett 30 tal kontaktsjuksköterskor. Kontaktsjuksköterskorna är en viktig grupp för patienterna under behandlingstiden på sjukhusen. Vi i Gynsam värnar om att ha ett gott samarbete med dem.

I början av februari hade arbetsgruppen för Icke epiteliala äggstocks-cancertumörer och styrgruppen Svenska kvalitetsregistret för gynekologisk cancer möten.

Maude Andersson och jag deltog också i Världscancerdagen, mer om den på annan plats i tidningen. Kan inte låta bli att tjata om vikten av att gå på de cellprovskontroller vi blir kallade till. Tyvärr är inte den kontrollen avgiftsfri men Gynsam gör allt för att även denna viktiga undersökning inte ska kosta pengar. Den kan rädda liv. Samtidigt vill jag uppmäna er föräldrar att vaccinera era barn, både pojkar och flickor mot HPV-viruset. Fortfarande är det många som drabbas av livmoderhalscancer men med vaccination kan man minimera risken.

Riktat ett stort tack till alla i våra lokala föreningar för det arbete som ni lägger ner, och även till de som arbetar utan att ha en lokalförening. Tack till er medlemmar som köper och säljer vår symbol och till medlemmar och anhöriga som skänker gåvor till oss.

Välkommen till Göteborg den 12-13 maj då har vi Kunskapsdagen och Riksstämman.

Margaretha
Margaretha Sundsten
Ordförande



INNEHÅLL

- 3 Ordförandekonferensen
- 4 Världscancerdagen
- 7 Inför HPV-vaccination även för pojkar nu!
- 8 Dagbok från Sfären
- 11 Filmtips
- 12 Boktips
- 13 Min resa
- 17 Nordiskt möte i Oslo
- 24 Utbildningsdag - stöd till anhöriga
- 26 Fråga Lenita

Gynsams ordförandekonferens 2017

TEXT OCH FOTO ANN-LOUISE STORM/MAUDE ANDERSSON

Den 21 januari höll Gynsam sin första ordförandekonferens för 2017. Ordföranden från Gynsams medlemsföreningar fanns representerade. Platsen var Elite hotell Adlon i Stockholm. Syftet med mötet var att utbyta erfarenheter och dela med oss av våra ambitioner och visioner för framtiden. Hur går vi framåt med Gynsam och dess 13 lokala föreningar var också en fråga på dagordningen denna dag.

Kisskort och den engelska och nationella broschyren presenterades. Föreningarna kommer att kunna beställa dessa artiklar genom att kontakta Gynsams ordförande via mail.

Det är stor skillnad på vad du som patientrepresentant får göra/inte göra på sjukhusen. På vissa sjukhus har man ett mycket gott samarbete med kvinneklinikerna och får lämna ut material t.ex. Gynsamposten på avdelningen. På andra kommer vi knappt in med vårt material. Vi kommer fortsätta att påverka sjukhusen så att alla patienter kan få information om gynekologisk cancer på sjukhusen.

En funktionärs- och en stödpersonsbildning diskuterades och kommer att anordnas under 2017. Önskemål om att anordna kunskapsdagar om kost och hälsa/skönhet fanns också med, och vi kommer att titta över detta också. En arbetsgrupp "Livet efter gyn-

cancer" har bildats och vi återkommer med mer information i nästa Gynsamposten.

En stor utmaning är att få kvinnor att gå på sina kontroller. Vi kommer fortsätta att motionera för att cellprovskontroller ska bli avgiftsfria i hela landet.

Gynsams ambition är att fortsätta verka för att påverka och se till att vården alltid blir den bästa för patienterna. Tillsammans blir vi starka och det enda sättet att bli kvitt fördomar och tabun angående gyncancer är att prata om det.

Vi informerade också om att Gynsams Kunskapsdag och Riksstämma kommer att vara i Göteborg 12 och 13 maj.

En mycket givande och trevlig konferens tyckte alla!

MÅNADENS OMSLAGSBILD

TEXT MAUDE ANDERSSON FOTO MARC BROOS

Omslaget till årets första nummer av Gynsamposten 2017 är gjord av konstnären Karin Broos från Smedsby, Östra Ämtervik i Värmland. Karin Broos är den hetaste konstnären i Sverige nu. Hon målar fotorealistiska målningar med motiv som kretsar kring hemmet, ateljén och naturen i Värmland. Under flera år drev Karin tillsammans med sin kreativa och driftiga man Marc Broos det säregna museet Alma Löv. Idag driver dottern Stella museet.

Omslagsbilden föreställer Karins döttrar och bilden heter "Tystnaden".

Karin och Marc har tre döttrar som alla jobbar inom film- och musikvärlden. En film – Speglingar – om Karins liv har gjorts av hennes dotter Sara som har uppmärksammats på olika filmfestivaler. Läs mer på <http://lantliv.com/lantliga-hem/karin-broos-skapande-liv-i-skolhuset/> eller <http://sunne.se/sv/uppleva/Besoksmal-och-upplevelser/The-Alma-Lov-Museum-och-CIA/>. Karin har också varit sommarpratare.

Hon är representerad bland annat vid Nationalmuseum, Moderna Museet, Värmlands museum, Ystads Konstmuseum, Dalarnas museum, Eksjö museum, Statens Konstråd, Stockholms stad. Senaste utställningen var på Prins Eugens Waldemarsudde, Stockholm. Karin Broos är aktuell med utställningar i USA med start i år i Minneapolis sedan Seattle och Washington samt eventuellt Berkeley.





Paneldebatt.

Världscancerdagen I STOCKHOLM

TEXT OCH FOTO **MAUDE ANDERSSON**

Så var det dags för 2017 års världscancerdag som Nätverket mot Cancer anordnade. Välkomstalet hölls av Katarina Johansson, ordförande för Nätverket mot Cancer.



Gabriel Wikström.



Mary Louise Gwada.



Cecilia Olsson.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten
kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Världscancerdagen I UPPSALA

TEXT ANN-LOUISE STORM

Lördagen den 4 februari ordnade Cancerfonden föreläsningar på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Eftermiddagen inleddes med att Cancerfondens generalsekreterare Ulrica Årehed Kågström hälsade välkommen och berättade lite om deras verksamhet. De har sedan 1951 delat ut 10 miljarder till forskning. Från starten överlevde ca 30 % en cancerdiagnos och idag är det uppe i hela 65 %. Målet och önskan är att alla ska botas i framtiden eller att det ska finnas så skonsamma behandlingar att man kan leva ett fullgott liv trots en kronisk cancer.

Därefter fick vi lyssna till Topp-Hälsas chefredaktör och Cancerfondens ambassadör Pamela Andersson Alselinds berättelse om tiden med hjärntumör. En otroligt stark och närmast sensationell historia som pendlat mellan hopp och förtvivlan. Pamela tog oss med från beskedet för drygt fyra år sedan till den fantastiska nyheten att tumören nu är borta! Hon delade med sig av sin livsstilsförändring och poängterade hur viktigt det är med fysisk aktivitet. Det inte bara minskar risken för att bli sjuk det ger även ett bättre liv om man har oturen att drabbas av can-

cer. Om man så bara orkar promenera 100 meter så är det 100 meter för livet!

Sedan var det dags för årets cancerforskare Lena Claesson Welsh att berätta om forskningen kring tumörer och blodkärl. Hon visade bilder och vi fick veta att blodkärlssystemet i våra kroppar väger hela 1 kg! Blodkärl är källan till liv och fyller sin funktion i alla våra organ.

I tumörer bildas nya blodkärl för att försörja tumörcellerna, blodkärlen stödjer även tumörens tillväxt. Blodkärlen gör det också möjligt för tumören att spridas till andra delar av kroppen, så kallad metastasering. Ämnen som reglerar bildningen av blodkärl kan därför hämma cancers tillväxt.

Forskningen Lena och hennes team bedriver syftar till att lära sig förstå hur tumörers blodkärl fungerar och därmed kontrollera tumören.

Efteråt bjöds det på kaffe och te samt möjlighet att prata med Cancerfondens informations- och stödlinje som fanns på plats.

GCF ANEMONEN

HÖSTAKTIVITETER 2016, HALLAND

TEXT **BARBRO JOHANSSON**
FOTO **GUN-BRITH OTTOSSON,**
KERSTIN AXELZON

Välkomstparken

Den 23 augusti startade vi höstens program med ett besök i Välkomstparken vid Halmstads Fastighetsaktiebolags kontor. Landskapsingenjör Anna Baeck visade parken och berättades om dess tillkomst. Växtmaterialet består i huvudsak av perenner och anlades för två år sedan. Kvällen avslutades med fika i en kolonistuga i ett av Halmstads vackra koloniområden.

Modevisning

Den 20 september var det dags för modevisning i butiken Flash. Ett antal glada kvinnor i olika åldrar visade upp höstens mode. Flera av föreningens medlemmar gick hem med fyllda klädkassar och lite mindre i plånboken. Efter inköpen vandrade vi vidare till restaurang Lotus och avslutade kvällen med exotisk mat.

Föreläsning

Den 15 oktober hade Regionhandikapprådet i Halland ordnat en före-



läsningsdag i konferenslokalen Laxbutiken Heberg med temat "Ingen har nämnt ordet sex – kärlek, lust och sex under och efter en cancerbehandling samt anhörigas situation".

Dagen var ett samarrangemang mellan Bröstcancerföreningen Johanna i Halland, CaPrin cancer prostata i Halland och Gyncancerföreningen Anemonen Halland.

Dagens föreläsare var Else-Marie Rasmusson legitimerad onkologiskjuksköterska, sexolog med licentiatexamen i medicinsk vetenskap vid Malmö Högskola och Inga-Lill Lellky vårdlärare, verksamhetsledare och grundare av föreningen Cancerkompis. Ett 70-tal medlemmar från de olika föreningarna var närvarande och det blev en intressant och lärorik dag.



Matlagning

Vid årets första träff i februari hade föreningen för första gången matlagning som tema. Det gav mersmak, så den 15 november anlätade vi på nytt seniormatkonsult Eva Hessel för en kväll om mat med temat "Lagat i höst". Vi var ett 15-tal medlemmar som deltog och lagade mat tillsammans. Det blev maträtter med kött, fisk såväl som grönsaker och även bröd och dessert. Eftersom julen nalkades så hann vi också med lite julmat för moderna tider, som olika lättlagade sillinläggningar och är man hallänning så blir det ingen riktig jul om man inte har grönkål i olika former på bordet. Efter matlagningen avnjöts alla rätterna med god aptit.

Julgröt

Den 7 december var det dags för sista träffen för året. Den avslutades traditionellt i Kärlekens Kyrkhem. Vi började kvällen med glögg och pepparkaka därefter njöt vi av Irene Anderssons vällagade julgröt samt ost- och skinksmörgås. Tomten kommer ju inte förrän till jul men han hade i förskott lämnat en välfylld julkappssäck. Det är alltid lika spännande att se vad pake-ten innehåller. Kvällen avslutades med kaffe och kaka.



INFÖR HPV-VACCINATION **ÄVEN FÖR POJKAR NU!**

TEXT

MAUDE ANDERSSON,
REDAKTÖR GYNSAMPOSTEN



**LENA NILSSON
SCHÖNESSON,** DOCENT,
LEG. PSYKOLOG,
ORDFÖRANDE
RIKSFÖRBUNDET NOAKS
ARK



LARS MOBERG,
LEG. LÄKARE, VICE
ORDFÖRANDE
RIKSFÖRBUNDET NOAKS
ARK

Gynsam har under flera år skrivit flera motioner till riksdagspolitiker om HPV-vaccination för pojkar och vi hoppas att detta kommer att bli verklighet snart eftersom mun- och halscancer, peniscancer och analcancer ökar i hela världen!

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

**Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten
kostar 150 kronor per år.**

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Dagbok från Sfären

TEXT OCH FOTO **MIE KARLSTRÖM**

En smula pirrig, en nypa längtan och ett par nävar förväntansfull åkte jag så äntligen mot min vecka på Bräcke diakoni, rehabcenter Sfären.



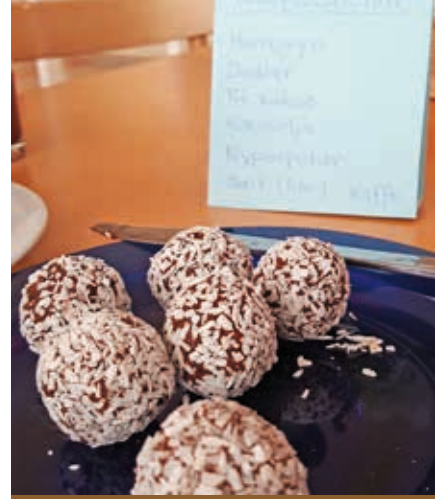
LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

**Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten
kostar 150 kronor per år.**

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



Sfärens Chokladbollar

TEXT OCH FOTO **MIE KARLSTRÖM**

200 gr torkade mjuka dadlar

0,5 dl rå kakao

2 msk kokosolja

0,25 tsk salt

0,5 dl kaffe

1 dl havregryn, helst grova som inte är ångade.

0,5 dl rostade kokosflingor.

Rosta dem i torr panna, akta bara så du inte bränner dem. Det går snabbt!

1 tsk nyponpulver. Kan bytas ut till t.ex. spirulina, vetegräs, blåbärspulver etc.

Mixa alla ingredienser och rulla bollarna i t.ex. kokos.

Är degen för lös, tillsätt mer havregryn eller kokos. Är den för fast har du i mer kaffe eller vatten.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



*Till vänster har du den tid som redan passerat.
Till höger har du den tid du själv hoppas att du har kvar.
Vad är viktigast att hinna med?*



Livslinjen ökar livskänslan!

TEXT **PETER STRANG**, GYN ONKOLOG, PROFESSOR, KAROLINSKA INSTITUTET.

När man drabbas av allvarlig sjukdom som cancer, är det kanske första gången som man inser att livet är ändligt. Även om man har turen att bli botad, har man blivit påmind om livets osäkerhet: Det var inte min tur den här gången, men det kunde ha varit det!



LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten

kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

UTLOTTNING

Vill du delta i utlottningen av Peter Strangs nya bok "I skuggan av sommaren" skicka ett e-mail till mig på redaktor@gynsam.se så har du chansen att vinna boken.

*Lycka
till!*





Foto: Hanna Rehlin.

AV GUNNAR REHLIN

"Beauty and the Beast"

"Skönheten och odjuret" är en av de senaste decenniernas mest älskade animerade filmer. Baserad på den gamla legenden om den hjärtlöse prinsen som förvandlats till ett rytande odjur, och om flickan som lyckas få honom att älska och därigenom bryta förtrollningen blev det en romantisk och spännande film och som när den kom 1991 var banbrytande genom sitt sätt att kombinera traditionell animation med dataanimation.

Den belönades med ett gäng Oscarsstatyetter, bl. a. fick kompositören Alan Menken tre statyetter, bl. a. för klassikern "Beauty and the Beast".

Nu jobbar Disney som bekant hårt med att göra live-actionfilmer av sina animerade klassiker. Vi har redan sett "Askungen" och "Djungelboken" som live-action, och medan vi väntar på bl. a. "Aladdin" och "Mulan" kan vi nu se "Beauty and the Beast", regisserad av veteranen Bill Condon. Emma Watson (från Harry Potterfilmerna) och Dan Stevens (från Downton Abbey) spelar huvudrollerna och omges av bl. a. Emma Thompson, Stanley Tucci och Luke Evans. Alan Menken har skrivit tre nya låtar och det finns rätt

gott om nya scener som ger nytt djup till historien.

Är den nya filmen bra? Ja. Behövs den? Ja, varför inte. Det är 26 år sedan den förra filmen kom, och en ny generation får här en möjlighet att bekanta sig med en film som både är romantisk och dramatisk, och som på ljudbandet har låtar som fortfarande har förmågan att få oss att le och börja nynna på dem.

Så även om du har den tecknade filmen i gott minne, kan du mycket väl se denna live-version (jo, självfallet är de förtrollade karaktärerna i odjurets slott dataanimerade). Den håller.

Samma dag som "Beauty and the Beast" har premiär kommer också Aki Kaurismäkis nya film, "Ljus i natten". Gjord med patos och med sedvanlig lakonisk humor är det en mycket aktuell berättelse om flyktingmottagande och om mänsklighet – det oväntade mötet mellan en flykting och en nybliven finsk restaurangägare leder oss till en underhållande och mycket hoppfull historia.

Lite ord om andra filmer i korthet: "I Am Not Your Negro" – stark dokumentärfilm om de svartas kamp i

USA, centrerad kring författarikonen James Baldwin.

"I Called Him Morgan", internationellt hyllad svensk dokumentärfilm om en hyllad jazzmusiker och vad som ledde fram till att han mördades av sin älskarinna. Mycket sevärd film av Kasper Collin.

"The Salesman" är iranske regissören Ashgar Farhadis nya, Oscarsnominerade film. Ett ungt par tvingas flytta in i en ny lägenhet, men den förra ägaren har lämnat kvar prylar och utan att någon haft onda avsikter eskalerar det till ett intensivt drama.

En rad av de filmer som kommer nu under våren har inte visats för pressen än. Till de jag mest ser fram mot är science fiktion-dramat "Life", regisserad av Daniel Espinosa med bl. a. Rebecca Ferguson, nya King Kong-filmen "Kong: Skull Island" och "Ghost in the Shell" med Scarlett Johansson, en live-version av en japansk mangaserie.

Sen är det ju Cannesfestival i maj, och vem vet om något som visas där snabbt slängs upp på svenska biografer. Vi får bokstavligt talat se.



I TRÄDGÅRDEN HÖRS ANDRA EKON

GÖRAN GREIDER

Bildillustratörer Göran och Berit Greider med flera. Utgiven på Ordfront förlag under mars 2017
ISBN 978 - 91 - 7037 - 934 - 5

Göran Greider är författare, politisk debattör och chefredaktör på Dala-Demokraten. Han har skrivit en rad diktsamlingar, debatt- och essäböcker. På Bonniers förlag har han givit ut ett femtontal böcker och på Ordfront förlag bl.a. Ingen kommer undan Olof Palme (2011) och Den solidariska genen (2015).

I sin egensinniga trädgårdsbok tar Göran Greider med oss ut i sin både vildvuxna och formmedvetna trädgård. Hur kan vi avläsa samhället genom trädgården? Hur speglar en underskön dahlia imperialismens historia?

I trädgården hörs andra ekon resonerar Göran om hur vår moderna trädgård uppstått, men här finns också råd, tips och inspiration för alla trädgårdsälskare. Men det han påminner oss mest om i sin rikt illustrerade bok är att vi måste lära oss uppskatta det vackra inte minst i vinterns trädgårdar.

I Göran Greiders bok som är full av blommor, politik, poesi och till och med hans egna recept på syrensaft (sidan 102). Även hans egen sommar-smoothies på sidan 117. Enkelt som bara den. Dessutom avslöjar han vad en skräckfilm som "Världsrymden anfaller" eller sångaren Van Morrison har med trädgård att göra.

Gun-Brith Ottosson.



OM VÅREN

KARL OVE KNAUSGÅRD

Med bilder av Ann Bjørger. Översättning Staffan Söderblom. Utgiven på Albert Bonniers Förlag under februari 2017
ISBN 978- 91-1-307201 -2

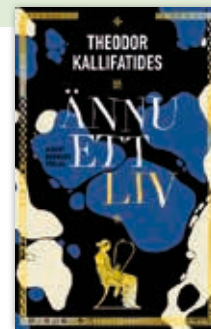
Karl Ove Knausgård, född 1968, debuterade 1998 med romanen Ut ur världen. Efter det kom En tid för allt (på svenska 2006), som bland annat nominerades till Nordiska Rådets litteraturpris och det internationella priset IMPAC Dublin Literary Award. Det internationella genombrottet fick han för sin romansvit Min kamp (på svenska 2010 - 2013) för vilken han fått Brage-priset. Karl Ove Knausgård är bosatt i Skåne.

"April befinner sig mellan den stora sömnen och det stora språnget. April är längtan efter något annat, där det andra ännu är okänt."

I romanen Om våren får vi följa en far och hans tre månader gamla dotter under en dag i april, från det att solen går upp tills den går ner. De skall resa i Skåne för att besöka dotterns mor som ligger på sjukhus, vilket i sin tur väcker frågor för fadern att besvara, frågor om landskapet som sträcker ut sig, frågor om honom själv och om den kravlösa kärleken som glöder svagt genom hela livet, den kärlek som han nu vill ska låta omsluta dottern.

Om våren, den tredje delen av Karl Ove Knausgårds årstidsböcker, är en roman om livets begynnelse, om ljuset men också om mörkret. I romanen ingår också flera målningar av den uppmärksammade svenska konstnären Anna Bjørger.

Gun-Brith Ottosson



ÄNNU ETT LIV

THEODOR KALLIFATIDES

Utgiven på Albert Bonniers Förlag under mars 2017
ISBN 978 - 91 -0 - 017038 - 7

Theodor Kallifatides föddes i Grekland 1938 och kom till Sverige 1964. Han har givit ut ett trettiotal skönlitterära verk. Han var lärare i praktisk filosofi vid Stockholms Universitet mellan åren 1969 och 1972. Efter detta var han chefredaktör för Bonniers Litterära Magasin fram till 1976. Genom åren har Theodor Kallifatides tilldelats ett stort antal priser bl.a stora romanpriset 1982. Flera avhandlingar har också skrivits om hans författarskap. Det första verket han gav ut var Minnet i exil (1969).

Theodor Kallifatides bestämmer sig för att det är dags att sluta skriva, gör sig av med arbetsrummet - och blir alldeles vilsen.

Kan han verkligen sluta skriva? Osäkert. Men kan han skriva? Det blir också allt svårare. Tills förlösningen kommer från alldeles oväntat håll.

"Den dagen jag kom hem satte jag mig framför datorn och skrev en mening som surrade i huvudet på mig som en hästfluga. Jag har faktiskt glömt vad det var, men det kändes nödvändigt att göra något med den. Det var en stor lättnad, som om mitt stumhetstroll hade förbarmat sig över mig". Ännu ett liv växer fram.

Det är en skrift om minnet och språket, kärleken och tidens gång - om själva livet.

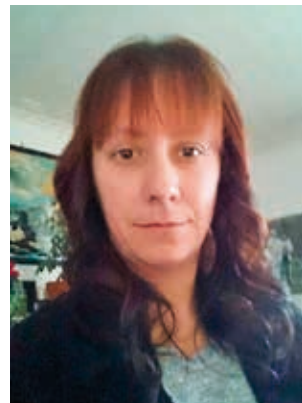
Gun-Brith Ottosson

Min Resa

TEXT OCH FOTO ANN-SOFIE LARSSON

MED EN MYCKET OVANLIG FORM AV GYNCANCER

Jag är en kvinna på 39 år, gift och har ett barn, en flicka född år 2001. I november 2001 började min mage att krångla med smärtor och dålig mage och jag var mycket trött. Jag sökte hjälp på vårdcentralen, men de sa att det var normalt, de tog till och med ett nytt graviditetstest på mig eftersom de misstänkte att jag var gravid igen och sedan skickade de hem mig. Jag sökte hjälp flera gånger men fick ingen hjälp. När jag slutligen kom till Gynmottagningen i Torsby (Värmland), sa en norsk kvinna på mottagningen att det inte var bra och hon skickade en akut remiss till Centralsjukhuset (CSK) i Karlstad.



LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten
kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Välkommen till Gynsams Kunskapsdag

Gynsams kunskapsdag den 12 maj 2017

Plats: Centralhuset Konferens, Nils Ericssonsplatsen 4, Centrum, 41103 Göteborg
First Hotel G ligger ovanför Göteborgs centralstation, mitt emot Nordstadens köpcentrum.

Program Kunskapsdagen 12 maj kl. 10-16:

- 10.00 - 10.30** Registrering och kaffe
- 10.30 - 11.30** *Efter Cancern - Livet med sena biverkningar efter strålbehandling*
Lisen Heden och **Linda Åkeflo**, specialistsjuksköterskor i onkologi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg
- 11.30 - 11.45** Paus
- 11.45 - 12.45** Föreläsning "Efter cancern ..." fortsätter. Möjlighet till frågor/diskussion.
- 13.00 - 14.00** Lunch
- 14.00 - 15.00** *"Flexibel sjukskrivning"*, **Gunnar Eckerdal**, smärtläkare på onkologiska kliniken på Sahlgrenska i Göteborg samt ansvarig inom Regionalt Cancercentrum för arbetet med att stödja cancerrehabilitering inom alla cancerformer samt **Zarah Nettervik**, samverkanansvarig på Försäkringskassan och har sedan 2013 jobbat i projekt gällande flexiblare sjukskrivning för personer i cancerbehandling som projektledare.
- 15.00 - 16.00** **Daniel Brattgård**, f.d. sjukhuspräst, Sahlgrenska Sjukhuset i Göteborg föreläser om "Etik och Moral i vården".
- 19.00 -** Middag + underhållning

Med reservation för eventuella ändringar

Välkommen!
Gynsams styrelse

och Riksstämman

Anmälan
senast
24 april
2017

Välkommen till Gynsams Riksstämman 2017

Program - Riksstämman 13 maj kl. 10-15

- 10.00 - 10.30** Registrering och kaffe
- 10.30 - 12.30** Riksstämman
- 12.30 - 13.30** Lunch
- 13.30 - 14.30** Information från föreningarna
- 14.30 - 15.00** Kaffe och avslutning
- 15.15 - 16.00** Konstituering av nya styrelsen

Anmälan görs senast den 24 april 2017 till: Länk eller e-mailadress. Matallergier mm görs vid anmälan.

Meddelande från Valberedningen inför Riksstämman 2017

Ta chansen att vara med och påverka det som händer inom cancervården genom att delta i Gynsams arbete. Det finns vakanta platser i Gynsams styrelse. Hör av dig till någon av oss i valberedningen om du är intresserad.

Om du inte känner dig redo för Gynsams styrelse finns det många andra sätt du kan bidra med idéer och insatser. Tala med din lokala medlemsförening.

■ Nuvarande styrelse

■ Ordförande mandatperiod ett år:

Margaretha Sundsten, i tur att avgå

■ Ledamöter mandatperiod två år:

Maude Andersson, vald till 2018

Vakant plats, kassör, väljes till 2018

Christina Wallentin, i tur att avgå

Yvonne Subay, i tur att avgå

■ Suppleanter mandatperiod två år:

Belinda Haraldsson, i tur att avgå

Ann-Louise Storm (f d Lindkvist), vald till 2018

■ Revisorer mandatperiod ett år:

Anna-Lena Sjölin Byström, i tur att avgå

Kerstin Mårdberg, i tur att avgå

■ Revisorsuppleant

Cathrine Dahlström, i tur att avgå

■ Valberedning:

Katarina Wedin, wedin@bredband.net,
sammankallande

Gullbritt Palm, gcfviola@hotmail.com

Anmälan

till Gynsams Kunskapsdag och Riksstämman i Göteborg
på Centralhusetkonferens (First Hotell G) i Göteborg 12 - 13 maj 2017

TEXTA TYDLIGT, TACK!

Namn: _____

Adress: _____

Telefon bostad/Mobil: _____

E-postadress: _____

Underskrift som bekräftar anmälan: _____

KRYSSA

I LÄMPLIGA RUTOR:

Medlem	☐
Ikke medlem	☐
Deltar 12 maj	☐
Kunskapsdagen	☐
Deltar 13 maj	☐
Riksstämman	☐
Lunch 12 maj	☐
Middag 12 maj	☐
Lunch 13 maj	☐

Ev. allergier _____

Anmälan är bindande, ersättare kan utses. Konferensavgift 300 kronor för medlem och 500 kronor för icke medlem. Anmälningsavgiften betalas till bankgiro 374-9660. I konferensavgiften ingår samtliga måltider. Din anmälan skickar du till Margaretha Sundsten, Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall eller via e-post: ordforande@gynsam.se senast 30 april 2017. Anmäler du dig via e-post får du nästan omedelbart bekräftelse på din anmälan. Hotellrum är reserverade på First Hotell G, Nils Ericssonsplatsen 4, Centralstationen i Göteborg. VÄLKOMNA!

**Anmälan
senast
24 april
2017**

Sista dag
för motioner
är den 13 mars

Friskt sinn

TEXT **BELINDA HARALDSSON**

NORDISKT MÖTE I OSLO

Den 10-12 februari arrangerade Gynkreftforeningen i Norge ett spännande seminarium "Friskt sinn" som handlade om sexuell hälsa, kost och motion. Representanter från de nordiska systerorganisationerna föreläste och gav sin syn på hur cancervården fungerar i respektive land. Det gjorde även den norska TV2-profilen Hedda Kise.

En fantastiskt givande helg med många härliga skratt, gripande samtal och bra idéer.

Upplägget var väldigt bra då det hade lagts in mer tid till att samtala med varandra fritt om erfarenheter av såväl sjukvård samt egna erfarenheter av livet efter cancerdiagnosen.

Vi kommer att ha med oss Jeanette Hoel från Gynkreftforeningen, Norge när arbetsgruppens LE (Livet efter) seminarium går av stapeln sista helgen i september, mer info om det i nästa nummer. Ämnet för hennes medverkan blir sexualitet, samliv och hjälpmedel.

Henriette Lund Laycock från KIU, Danmark delade med sig av ett nyhetsinslag då en ung tjej som fått HPV-vaccinet låg helt apatisk av det som medierna vill ha det till är en bi-verkning. Följden av denna skräckfilm kan nog vi alla räkna ut, väldigt tråkigt. Från Gynsam och Sverige deltog Belinda Haraldsson.

Lägger ut programmet så ni kan se upplägget och vad vi hade nöjet att få ta del av. Vissa delar av innehållet denna helg kommer vi att ta med oss och lyfta fram i Gynsam.



Cancerrådgivningen

Telefon: 08-123 138 00

1177.se/sthlm-cancerradgivningen

Cancerrådgivningen drivs av Regionalt cancercentrum Stockholm – Gotland.

1177
VÄRDGUIDEN

 **Stockholms läns landsting**



Störd nattsömn

TEXT **MAUDE ANDERSSON**

Vi som är opererade och strålade för gynekologisk cancer får ofta inkontinensproblem, ibland är problemen svåra. Dagtid klarar man oftast av och hinner till en toalett, men hur är det nattetid?

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format. Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20. Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år. Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

Nytt nationellt vårdprogram för livmoderhalscancer klart!

TEXT **MAUDE ANDERSSON**

Nu finns det nationella vårdprogrammet för prevention av livmoderhalscancer klart.

I juni 2015 publicerade Socialstyrelsen nya rekommendationer om screening för livmoderhalscancer, vilket innebär att hos de flesta kvinnorna ska man analysera prover från livmoderhalsen med avseende på HPV-virus i stället för cytologisk analys som enbart kan upptäcka cellförändringar som går att se i mikroskop.

Det nya vårdprogrammet innehåller inga större förändringar mot tidigare vårdprogram. Det nya innehåller bland annat rekommendationer om kallelseverksamhet, provtagning, behandling av cellförändringar och utbildningsinsatser.

Region Skåne, Stockholms läns landsting och Region Örebro län har redan satt i gång med övergången till HPV-analys. Övriga landsting beräknas komma igång vid årsskiftet.

Enkät – senkomplikationer efter gynekologisk cancer

TEXT MAUDE ANDERSSON

För några år sedan gjorde Gynsam en enkät om senkomplikationer efter gynekologisk cancer, och fick in många svar. Nu ska vi göra en ny enkät och hoppas på minst lika många svar denna gång.

Det är många kvinnor men även män som skriver och/eller ringer och frågar om senkomplikationer, t.ex. varför har jag så ont i ryggen, beror det på strålningen som jag fått? Eller, varför är mina fötter alltid kalla? Varför får jag urinvägsinfektioner ofta? Ja, det finns många frågor och vi ska försöka få

någon läkare att förklara när vi väl har fått in era svar.

Det finns många former av gynekologisk cancer och ibland använder man olika namn t.ex. man säger cervixcancer istället för livmoderhalscancer och så vidare. Här är några former av gyncancer:

- Äggstockscancer
- Vulvacancer
- Vaginacancer
- Cancer i de yttre könsorganen
- Livmoderhalscancer (Cervixcancer)
- Livmodercancer
- Livmodersarkom
- Äggledarcancer

- Cancer i moderkakan
- Olika former av sällsynta cancrar i underlivet.
- Eller någon annan form av gyncancer.

Enkäten kommer att finnas tillgänglig på www.gynsam.se.

Enkäten ska sändas tillbaka till:
e-post: maude.andersson@telia.com
post: Maude Andersson, Östra Kanal-
gatan 4, 652 20 KARLSTAD
mobil: 070-555 38 85

Ett stort tack på förhand för er hjälp!
Med vänliga hälsningar
Maude Andersson
Vice ordförande och redaktör för Gynsamposten

KROATISK KAMPANJ OM LIVMODERHALSCANCER

Hello Curly!

TEXT MAUDE ANDERSSON

Vår systerförening i Kroatien - SVE za NJU - som betyder "Allt för henne" har tillsammans med andra europeiska och globala organisationer lanserat en kampanj som syftar till att öka medvetenheten om hur man ska förhindra cervixcancer.

Det är en serie kortfilmer om bröst- och gyncancer som ligger på Youtube. Flera filmer är på gång och läggs ut allteftersom de blir klara.

Allt-för-henne-kampanjen görs tillsammans med den kroatiska byrån Bruketa & ŽinićOM, Zagreb som genom denna kampanj uppmuntrar och utbildar kvinnor att regelbundet gå till sin gynekolog. För att skapa en global kampanj och för att skapa en allmänt igenkännlig symbol eller metafor så skapades Curly – en sympatisk katt som är kampanjens symbol.

I musikvideon "Curly Song" sjunger Curly och hennes vänner om cervixcancerfrågor. Det finns även utbildningsfiler som informerar kvinnorna om alla förebyggande aspekter och möjligheter.

Gå gärna in och titta på filmerna, länken är:
<http://bruketa-zinic.com/2016/01/27/hello-curly-cervical-cancer-prevention-campaign/>
<http://marketingmagazin.eu/2016/02/15/hello-curly-video-no-3-promotes-a-smear-test-to-prevent-cervical-cancer/>



ENKÄT - GYNCANCER

1. Vilken gynecancerform har du haft/har? _____
2. Vilket år insjuknade du? _____
3. Din ålder? _____
4. Opererades du och i så fall vilket år? _____
5. Strålning, antal veckor: _____
6. Kemoterapi, antal: _____
7. Brachyterapi, antal: _____
8. Mediciner: _____

9. Har du haft återfall, vilket år? _____
10. Biverkningar, lista alla biverkningarna _____

11. Har biverkningarna blivit bättre eller sämre med tiden? _____

12. Har du fått rehabilitering? Vad? _____

13. Har du träffat en kurator? _____
14. Har du träffat en plastikkirurg? (vid vulvacancer) _____

15. Var vården bra/dålig? Fick du ett bra bemötande? _____
16. Information på sjukhuset, t.ex. sex- och samlevnad och information om patientföreningar: _____

17. Annat som du vill belysa: _____

18. Egna kommentarer och kompletteringar. _____

LÖK HÄMMAR ÄGGSTOCKSCANCERTILLVÄXT

TEXT OCH FOTO MAUDE ANDERSSON

Gul lök är bra för hälsan för den innehåller antioxidanter, vitaminer, mineraler, fibrer, proteiner och har lågt kalorivärde och den sänker risken för vissa cancerformer och depression. Men en ny studie visar att en förening som finns i lök har anti-äggstockscancereffekter. Studien har gjorts på Kumamotouniversitetet i Japan och har publicerats i Scientific Reports 5, Article No. 29588.

Folk har ätit gul lök i många årtusenden. Under 3000-talet f.Kr. odlades lök i Kina. Att löken har varit viktig och ansetts vara nyttig visade egyptierna genom att avbilda löken på pyramiderna. I Sverige fick vi hit löken med romarna.

Lök har använts inom medicinen till exempel mot infektioner och skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar. En mellanstor lök om dagen räcker för att få full effekt när det gäller skydd mot cancer.

Intresserad av att läsa hela artikeln? Här kommer länken: <http://www.nature.com/articles/srep29588>.



Tomb of Nakht, Luxor



IMAGES © SENTOO COLLECTION | CHRISTINE HEADWEAR



En annorlunda salong!

Med det mesta inom peruker och 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! Vårt mål är alltid att hitta en lösning som du känner är bra och fungerar för dig. Kontakta oss gärna för fri konsultation.

Varmt välkommen till någon av våra peruksalonger!

Personalen på Carl M Lundh & Perukshopen

CARL M LUNDH – BUTIKER & SALONGER:

Stockholm CML: 08-545 66 800 Stockholm Perukshopen: 08-20 10 06 Göteborg CML: 031-10 23 80 Göteborg Salong Wivi: Sahlgrenska Sjukhuset, 031-41 45 10 Malmö CML: 040-733 20 Helsingborg CML: 042-14 30 00 Lund CML: Universitetssjukhuset 046-14 17 70 Jönköping CML: 036-15 02 70 Kalmar CML: 0480-268 30 Västerås Ann & Ewa Salongen: 021-18 15 03 Örebro USÖ: Universitetssjukhuset, 019-14 83 63 Umeå Salong Huvudform: Universitetssjukhuset, 090-12 16 72. Saknar du en salong där du bor? Ring 020-36 87 00. CARLMLUNDH.SE

VÄRDEKUPONG - CARL M LUNDH

Lämna in värdekupongen och få tillhörande skötselkit (resekit) vid köp av en valfri peruk. Kupongen gäller t.o.m den 30/6-2017 och kan ej kombineras med andra erbjudanden/rabatter.

Gynsam 2017-01



CARL M. LUNDH
C.M.L. HAIRCENTER

STOCKHOLM

GÖTEBORG

MALMÖ

HELSINGBORG

LUND

JÖNKÖPING

KALMAR

VÄSTERÅS

ÖREBRO

UMEÅ

Nationellt vårdprogram **för** **palliativ vård**

TEXT **MAUDE ANDERSSON**

Ett reviderat nationellt vårdprogram för palliativ vård är nu klart! Patientrepresentant från Gynsam har varit med och tagit fram detta program. Vårdprogrammet har ett tydligare fokus på palliativ vård i livets slutskede och tar fram patienters och deras närståendes behov under den senare delen av en icke botbar sjukdom.

För att läsa hela vårdprogrammet se

http://www.cancercentrum.se/globalassets/vara-uppdrag/rehabilitering-palliativ-varld/nvp_palliativ_varld_2016-12-20.pdf.

Goda råd

Ingen av oss kommer
ändå härifrån levande,
Så sluta att hålla
tillbaka dig själv.
Njut av maten.
Promenera i solen.
Bada i havet.
Berätta vad du döljer
i ditt hjärta.
Var galen.
Var snäll.
Var levande.
Det finns inte tid
för någonting annat

Richard Gere

Välkommen till Gyncancerdagarna 2017 – i Malmö, Stockholm och Umeå!

I år tar vi ett bredare grepp som berör både yngre och äldre, män som kvinnor, allmänhet, drabbade och närstående. Under dagen talar vi om prevention, vård, rehab och forskning. Vi berör bland annat HPV-vaccination av både pojkar och flickor, ärftlighet, kliniska forskningsstudier, cancerrehabilitering och mycket mer. Kort och gott allt vad DU behöver veta om gynekologisk cancer! Fri entré. Alla är välkomna!

MALMÖ – 24 april, Jubileumsaulan, SUS, 17.30-20.00

STOCKHOLM – 26 april, Oscarsteatern, 17.30-20.00

UMEÅ – 27 april, Bergsalen, NUS, 18.00-21.00

UR PROGRAMMET:

Mat och cancer – hänger det ihop? – Alicja Wolk, professor i nutritionsepidemiologi, KI

Ärftlighet ur kvinnligt och manligt perspektiv – Gustav Silander, specialistläkare, NUS

Egenvård möter vården i livet – Therese Scott Duncan, processledare egenvård, RCC Stockholm-Gotland

God rehabilitering efter cancer i bäckenet – Maria Hellbom, verksamhetschef, Center för Cancerrehabilitering

Kliniska studier – varför ska man delta och hur hittar man dem? – Hanna Dahlstrand, överläkare, Inst. för immunologi, genetik och patologi, UAS.

Nytt inom gynekologisk cancer – Christer Borgfeldt, överläkare, SUS

OBS! Programpunkter och talare kan variera något i de olika städerna.

ANMÄLAN:

Anmäl dig till Gyncancerdagen på Eventbrite.com (se ort/datum) eller via

Nätverket mot gynekologisk cancers Facebooksida och hemsida www.gyncancer.se



**NÄTVERKET
MOT GYNEKOLOGISK
CANCER**

Cancergalan 2017

TEXT **MARGARETHA SUNDSTEN**

Den 9 januari var jag inbjuden till "Tillsammans mot cancer", den årliga galan som Cancerfonden arrangerar för att samla in pengar till forskningen.

Galan leddes av Tilde de Paula Eby och Bengt Magnusson. Årets gala sändes från Annexet i Globen.

Vi fick lyssna på många gripande berättelser från anhöriga och cancerdrabbade.

Pamela Andersson Alselind berättade om sin cancerresa som varit lång och svår men nu är hon friskförklarad.

Som vanligt ställer också många artister upp och underhåller.

Forskningen är avgörande för att cancer ska kunna besegras.



Årets cancerforskare Lena Claesson Welsch berättade om sin viktiga forskning om blodet och cancer. I framtiden kan det bli möjligt att leva med en tumör och se den som en kronisk sjukdom.

Förutom äran får Lena Claesson Welsh två miljoner kronor om året, fördelade på tre år till sin forskning. Gynsam önskar och lycka!

Gynsam tackar också Cancerfonden och TV4 för deras engagemang!



Här kommer en utmaning till alla cyklister i Sverige!

Många av er har kanske cyklat för prostatacancer-, bröst- och/eller barncancerföreningarna, men hur är det med GYNEKOLOGISK CANCER? Ni vet det här med underliv och vagina!

Nu har ni chansen! Årets tur går från Oslo till Wien i Österrike, alltså en riktig utmaning för alla cyklister.

Oslo till Wien den 3-16 juli 2017 Törs ni anta utmaningen?

Ride4Women är ett initiativ under ESGO (The European Society of Gynaecological Oncology). Cykelturen startar i Oslo.

Därefter cyklar man till Göteborg och vidare till Köpenham. Sedan går turen genom Tyskland via Tjeckien och slutmålet är Wien i Österrike.

Kanske att jag gör er sällskap - tyvärr har jag bara en gammal tantcykel från anno dazumal, och den fungerar bra här i Karlstad, jag kanske får genom henne lite ny kedjeolja så blir hon nog glad? Jag kanske utmanar Renata Clumska, vem vet?

Tacksam för er hjälp med att sprida detta viktiga budskap!

Vi ses i Oslo den 3 juli!

Maude Andersson, vice ordförande och redaktör



Rehab för livet

Rehab hos oss på Bräcke diakoni handlar om att växa, utvecklas och skapa något nytt. På Rehabcenter Sfären i Stockholm och Rehabcenter Mösseberg i Falköping skräddarsyr vi program utifrån dina behov och förutsättningar. Med allt från yoga och stavgång till föreläsningar om t ex mindfulness, kost och stress. Här träffar du andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion.

Rehabcenter Mösseberg

Rehabcenter Sfären

UTBILDNINGSDAG

– *stöd till anhöriga*

TEXT OCH FOTO **MAUDE ANDERSSON**

Över 100 personer hade anmält sig till denna viktiga utbildningsdag som var en kompetensutveckling om stöd till närstående/anhöriga i samverkan med Värmlands kommuners anhängstöd. GCF Musslan i Värmland, som är en av Handikappförbunden Värmlands medlemsorganisationer, var inbjudna till denna dag.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.



Landskövding Kenneth Johansson och Olle Mannberg.



Gunilla Matheny och Gun-Britt Björevall.



Margaretha Tauberman och Ann-Marie Johansson.

AGNODICE

- Den första gynekologen

TEXT MAUDE ANDERSSON

Agnodice (Grekiska: Αγνοδίκη) eller Agnodike som hon också kallades, föddes i Aten 300 före Kristus. Hon var den första gynekologen som man känner till. Tyvärr fick hon inte arbeta som gynekolog utan var tvingad att klä ut sig till man för att få utöva läkaryrket bland kvinnor och barn. När man avslöjade henne så blev hon arresterad med räddades av sina kvinnliga patienter som hotade att begå kollektivt självmord om Agnodice inte friades och tilläts behandla dem. Lagen ändrades sedan att tillåta "gentlewomen" att bli läkare så länge de bara behandlade kvinnorna och barn. Agnodice arbetade också som barnmorska.

Arkeologiska fynd har påvisat att

kvinnor var respekterade utövare av läkaryrket redan flera årtusenden före Kristus. I drottning Shubad av Us grav (3500 före Kristus) hittades föreskrifter om smärtlindring samt även kirurgiska instrument av flinta och brons.

På 1700-talet verkade James Barry som militärläkare i den brittiska armén, men många sa att han egentligen var kvinna och hette Margrethe Ann Bulkey, som studerat medicin och arbetade som en duktig kirurg.

År 1833 startades den första sjukvårdsutbildningen för kvinnor av en tysk pastor. Florence Nightingale gick den utbildning. Den första kvinnliga läkaren utexaminerades 1849, det var i USA. I Sverige tog Karolina Wider-



ström år 1888 sin medicine licentiatexamen vid Karolinska institutet. Hon specialiserade sig på kvinnomedicin och gynekologi. Hon arbetade också för att förbättra kvinnors sociala villkor.

Hedda Andersson var en annan svensk kvinna som år 1887 blev Sveriges andra kvinnliga läkare. Hedda kom från en släkt där kvinnor i sju generationer hade åtalats för kvacksalveri och fältskärerier. Hon slapp åtal eftersom hon hjälpte Kund Karl XC. Hedda skickades till Lund för att studera och som sagt år 1887 utexaminerades hon.

Vi kan alla vara glad för att situationen är annorlunda idag! Nu har vi många fantastiskt duktiga gynekologer, både kvinnor och män.

LÄS ARTIKELN I SIN HELHET

i den tryckta tidningen eller beställ den i pdf-format.

Beställ på info@gynsam.se eller ring 08-23 30 20

Medlemsskap, inklusive tidningen Gynsamposten kostar 150 kronor per år.

Separat prenumeration kostar 250 kronor per år.

fråga Lenita

FRÅGA LENITA är en ny spalt som vi inför i Gynsämposten från och med i år. Lenita Lundin arbetar på Cancerrådgivningen, Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland. Har du någon fråga/or så kan du skicka dessa till maude.andersson@telia.com så vidarebefordras de till Lenita.



FRÅGA Jag har behandlats för livmoderhalscancer för ca ett år sedan. Min man och jag har börjat att ha samlag igen men det gör så ont för mig. Detta gör givetvis att jag tappat lusten. Det gör mig så ledsen. Jag saknar vårt tidigare sexliv. Finns det något man kan göra? Det verkar som jag fortfarande är skör i slidan.

SVAR Det finns saker som du kan göra för att minska risken för smärta. För precis som du skriver försvinner lusten så fort det gör ont. Du skriver inget om din behandling. Är det så att du har fått strålbehandling och kanske även opererat bort dina äggstockar? I så fall är din slemhinna i underlivet tunn och skör pga. östrogenbrist och en biverkan av strålbehandling. Det är inte ovanligt att det gör ont då. Det kan givetvis finnas andra orsaker till att du har ont så om du inte nyligen varit på ett läkarbesök ska du be att en läkare undersöker dig.

Beror dina symtom på din behandling så gäller följande. Östrogen lokalt i underlivet stärker slemhinnan och minskar risken för smärta. Fråga din läkare.

Du ska även använda dig av ett glidmedel eller mandelolja om du inte blir tillräckligt fuktig. Det finns att köpa på Apoteket.

Smärta och oro för smärta gör ofta att man hamnar i en ond cirkel. Man blir orolig för att det ska göra ont, spänner sig och blir mindre upphetsad, inte tillräckligt fuktig osv. Så det är viktigt att bryta det mönstret. Östrogen lokalt samt glidmedel är en bra början. Samlagsställningar där du själv kan styra är att föredra tills du känner att du vågar lita på att det inte gör ont.

Hoppas att detta ska hjälpa dig och din man.

Har du frågor, skicka dem till Gynsämpostens redaktör - maude.andersson@telia.com - som sedan förmedlar frågorna till Lenita.

TREND 2017 COLOURS

Happy Red	Smooth Olive
Mellow Blue	Very Berry
Deep Aqua	Pretty Lilac

Heart beating. Colourfully.

Fall in love with the Juzo Trend Colours 2017!
www.juzo.com/trendcolours

Juzo®. Freedom in Motion

Juzo Scandinavia AB · Tegelångsgatan 13 · 60228 Norrköping · Sverige · info@juzo.se · www.juzo.se ·

GYNSAMS STYRELSE

ORDFÖRANDE

Margaretha Sundsten

060-12 77 54

Mobil 0730-82 23 24

ordforande@gynsam.se

LEDAMOT, VICE ORDFÖRANDE
OCH REDAKTÖR**Maude Andersson**

054-18 52 90

Mobil 070-555 38 85

maude.andersson@telia.com

LEDAMOT

Yvonne Subay

013-21 10 46

subay@live.se

LEDAMOT

Christina Wallentin

08-659 88 75

christina.wallentin@telia.com

SUPPLEANT

Belinda Haraldsson

072-2085630

belindaharaldsson@hotmail.com

SUPPLEANT

Ann-Louise Storm

070-688 37 55

mail: lindkvizt@yahoo.se

ADJUNGERAD

Wiveka Ramel

08-66051031

wiveka.ramel@gmail.com

REVISOR

Anna-Lena Sjölin Byström**Kerstin Mårdberg**

REVISORSSUPPLEANT

Catherine Dahlström

ADVISORY BOARD:

Professor Elisabeth Åvall Lundqvist**Överläkare Bengt Tholander****Överläkare Margareta Lood**

GYNSAMS MEDLEMSFÖRENINGAR

GCF Ada & Boda GÖTEBORG MED OMNEJD

Kerstin Mårdberg

Nordenskiöldsgatan 20

413 09 Göteborg

031-12 16 15

kerstin.mardberg@telia.com

www.adabeda.se

Plusgiro 25 79 48-0

GCF Anemonen HALLAND

Gun-Brith Ottosson

070-35 30 480

anemonen.halland@gmail.com

Bankgiro 5883-7428

GCF Anni ÖSTERGÖTLAND

Yvonne Subay

Dalgatan 12 B, 582 17 Linköping

telefon: 013-21 10 46

e-post: subay@live.se

Bankgiro: 172-4400

GCF Fjärilen GÄVLE

c/o Maja Hemström

Rävpasset 8 C, 806 35 Gävle

070-325 50 06

info@gcfffjarilen.se

Bankgiro 5016-3534

GCF Jönköping JÖNKÖPING

Eva Molnar

evamolnar@live.se

070-871 35 85

GCF Liljan UPPSALA

Ann-Louise Lindkvist

Valthornsvägen 35, 756 50 Uppsala

gcfililjan@gmail.com

http://gcfuppsala.wordpress.com

Bankgiro 593-6554

GCF Linnéa MEDELPAD

Margaretha Sundsten

Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall

060-12 77 54

info@gcflinnea.se

Plusgiro 498 01 70-7

GCF Mariarosen VÄSTERÅS MED OMNEJD

c/o Kerstin Hemström

Polstjärnegatan 25 B, 724 60 Västerås

070-361 00 47

info@gcfmariarosen.se

www.gcfmariarosen.se

Bankgiro 5124-0034

GCF Musslan VÄRMLAND

Maude Andersson

Östra Kanalgratan 4, 652 20 Karlstad

070-555 38 85

maude.andersson@telia.com

www.gcfmusslan.se

Bankgiro 447-0027

GCF Nyponrosen UMEA

c/o Jessica Bagglund

Haddingen 19, 922 66 Tavelsjö

info@gcfnyponrosen.se

Bankgiro 283-5205

GCF Stockholm STOCKHOLMSOMRÅDET

Box 22245, 104 22 Stockholm

073-650 36 66

Info.gcfstockholm.se

www.gcfstockholm.se

Plusgiro 2 55 94-3

GCF Viola

SKÅNE

Gullbritt Palm

Brunkelstorp 3086, 283 91 Osby

0479-152 00

gcfviola@hotmail.com

Bankgiro 352-0319

GCF Örebro

ÖREBRO

c/o Elenor Ekstrand

Vändhakevägen 9, 716 30 Fjugesta

0739-88 24 81

info@gcforebro.se

Bankgiro 754-5593

DISKUSSIONSFÖRUM PÅ INTERNET

På Cancerfondens hemsida, www.cancerfonden.se, hittar du forumet "Diskutera cancer". Det finns flera olika rubriker, bland annat "Gynekologisk cancer" och "Anhörigas situation".

GYNSAMS ADRESSREGISTER

Gynsam har ett centralt medlemsregister för distribution av Gynsamposten. Uppgifterna behandlas med sekretess och lämnas inte ut till obehöriga. Är du medlem i lokal GCF och upptäcker felaktigheter – eller om du flyttar och ändrar adress – kontakta din lokala GCF för rättelse. I övriga fall kontakta Gynsam

KALENDARIUM

för Gynsam finns på Gynsams hemsida, www.gynsam.se

STÖDPERSONER

Vill du tala med någon som lyssnar?

Våra stödpersoner träffas på sina hemtelefoner – välkommen att ringa.

Yvonne Subay 013-21 10 46**Ulla Samuelsson** 021-248 71**Britt-Marie Moberg** 0226-711 40**Irène Andersson** 0346-817 79**Maude Andersson** 054-18 52 90**Marie-Louise Jansson** 0550-520 72**Ann-Christine Broström** 0707-664996**Birgit Feychting** 08-644 84 46 eller

070-644 20 41

Cecilia Hägglund 070-777 80 45**Ann-Christin Hjertström** 060-53 68 16**Iris Westman** 0611-103 12**Susanne Rehlin** 08-580 303 92

FÖR ANHÖRIGA

Wiveka Ramel 08-660 51 31**Ann Håkansson** 070-35 30 480*En stödperson*

- har själv haft gynekologisk cancer eller är närstående
- vet genom egen erfarenhet hur viktigt det är att ha någon att tala med om sin situation
- har tid att lyssna
- har moralisk tystnadsplikt
- hänvisar till sjukvårdspersonal i medicinska frågor
- är ett komplement till sjukvården
- är utbildad för sin uppgift
- träffas på sin hemtelefon eller via Gynsams hemsida.

POSTTIDNING B

Returadress: Gynsam Margaretha Sundsten
Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall



Gynsam stödjer kvinnor med gynekologisk cancer och deras anhöriga

VAD ÄR GYSAM?

Föreningens medlemmar är kvinnor som insjuknat i underlivscancer (patientmedlemmar) och deras anhöriga samt övriga som stödjer Gynsams verksamhet (stödmedlemmar).

Gynsam ger stöd och information till patientmedlemmar och deras anhöriga via stödpersonsverksamheten, www.gynsam.se, tidningen Gynsamposten och olika aktiviteter i de lokala medlemsföreningarna.

Gynsam informerar och debatterar med politiker och andra som i sitt beslutsfattande påverkar situationen för kvinnor med gynekologisk cancer.

Vårt mål är att alla kvinnor med gynekologisk cancer ska ha tillgång till optimal sjukvård.

STÖD TILL VERKSAMHETEN

Företag och organisationer kan stödja Gynsam genom gåvor och annonsering i Gynsamposten. Genom att stödja vårt arbete i Gynsam är ni med och påverkar vården för kvinnor med gynekologisk cancer!

BLI MEDLEM

Bli medlem, kontakta föreningens ordförande på 08-23 30 20 eller e-post ordforande@gynsam.se.

Årsavgiften är 150 SEK som sätts in på Gynsams plusgiro 129 69 63-0 eller bankgiro 374-9660.

Uppge namn och adress, samt om du önskar vara patient- eller stödmedlem.

Företag, organisationer och mottagningar stödjer genom sitt medlemskap verksamheten och får tidningen Gynsamposten.

BESTÄLL GÄRNA VÅR SYMBOL

Symbolen kostar 30 kronor som sätts in på Gynsams plusgiro 129 69 63-0 eller bankgiro 374-9660. Uppge namn och adress och att betalningen avser Gynsams symbol. Så kommer den per post.