

# NYHETSBRV

NR 1. MARS 2023



**Varsågod!**  
Här kommer ett  
nytt nyhetsbrev  
från oss!

## Ordförande har ordet

Vi lägger en vinter bakom oss, undertecknad fullkomligt älskar våren det känns som om saker får en ny chans att växa och utvecklas. När jag ger mig lite tid för reflektion (vilket inte är ofta) så har nog några av mina många och ibland ostrukturerade idéer växt fram denna årstid. Att låta sina visioner få blomma ut och ta tag i dom saker som legat i vintervila är det jag vill väcka hos er. Allt som ger energi ska vi välkomna.

Gyncancerförbundet står inför en spännande gyncancer månad, då det erbjuds helt fantastiskt program under kunskapsdagen samt en stödpersonutbildning. Att vara en del i en patientorganisation som kan erbjuda fysiska möten i dagens digitaliserade samhälle gör mig stolt. Det kanske beror på att jag själv inte alls är så aktiv på digitala föreläsningar som jag är om jag deltar i verkliga livet.

Vissa av er medlemmar har förmånen att få sin behandling i regioner där det erbjuds väldigt bra rehabilitering efter cancerbehandlingen, tyvärr är inte alla kvinnor lika lyckligt lottade. Gyncancerförbundet har därför i samarbete med Cancerrehabfonden skapat en rehabiliteringsvecka. Det kommer i första hand erbjudas till de drabbade kvinnor som bor i regioner

där man inte får erbjudande om att få miljöombyte, träning, tillgång till profession inom olika områden och otroligt mycket mera. Det är några i vår styrelse som har haft förmånen att vara på Mösseberg.

Verksamhetsplanen kommer att ha en bra bredd i innehållet både i form av samarbeten mellan olika patientorganisationer och nätverk men också kommer medlemmarna erbjudas aktiviteter i olika delar av landet, se mer info under på gång i Nyhetsbrevet eller på vår hemsida. [www.gyncancerforbundet.se](http://www.gyncancerforbundet.se)

Som ni vet så uppskattar jag olika citat och här kommer två stycken från okänd skapare som jag tycker är talande: *"En del tror att styrka är att aldrig känna smärta, men de som är starkast är de som känner smärta och accepterar den."* *"När jag tittar tillbaka på mitt liv ser jag smärta, misstag och hjärtesorg. När jag tittar i spegeln ser jag styrka, erfarenheter och stolthet i mig själv."*

Med det sagt så hoppas jag att ni får en härlig vår.

Hälsningar **Belinda Haraldsson**



*Äntligen är vårens högtid i antågande. Högtider är ett ypperligt tillfälle att ge sig själv lite extra tid för att ta hand om sig, tid för reflektion och vila eller kanske ta en promenad i välbehövligt dagsljus. Fyll godisskålen med dina favoriter och var rädd om dig kära medlem.*

**gyncancerförbundet önskar er ALLA  
en RIKTIGT GLAD PÅSK!**

# Cancergalan. Tillsammans mot cancer

Årets viktigast tv-kväll, 9 januari. Tillsammans mot cancer, blev en känslös kväll med en viktig uppgift, att sprida kunskap om cancer och samla in pengar till cancerforskning.

Trots en oro i omvärlden har tusentals personer under kvällen slutit upp i kampen mot cancer genom att bli månadsgivare till Cancerfonden. Ett livsviktigt bidrag till svensk cancerforskning. Gyncancerförbundet hade några representanter på Cancergalan.

Per Lernström ledde dem genom en livsviktig kväll när hela Sverige gick samman för att bidra till kampen mot cancer. De fick höra starka berättelser från drabbade och deras anhöriga och fick ta del av hoppfulla inblickar i forskningens framsteg.

Tillsammans mot cancer samlade in över 60 miljoner till svensk cancerforskning.

**Under kvällen tilldelades Professor Göran Jönssons vid Lunds universitet, Cancerfondens utmärkelse Årets cancerforskare 2023.**



Foto: shutterstock.com

## HPV-test hemma

Vissa regioner erbjuder självtest för HPV-virus. Självtestet för HPV kommer hem i brevlådan med instruktioner om hur du ska gå till väga.

Provet analyseras för HPV.

Om analysen visar att det finns ett HPV-virus i cellerna kallas du till en mottagning för ytterligare provtagning.

Vissa regioner skickar även ut självtest till de kvinnor som inte gått på sitt cellprov efter kallelsen skickats.

**Om du vill ha ett självtest kan du kontakta 1177 och se vad gäller för just din region.**

***I Sverige pågår just nu en nationell insats mot livmoderhalscancer som riktar sig till unga kvinnor där samtliga 21 regioner deltar.***

Genom att vaccinera sig får man ett effektivt skydd mot en allvarlig sjukdom som kan leda till döden.

Om tillräckligt många vaccinerar sig kan vi nå en befolkningssimmunitet inom några år och då är sjukdomen helt utrotad, säger professor Joakim Dillner.

Läs mer på: [www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)

## Må-bra-helg

### I BÅSTAD

Sista Må-bra-helg på vår turné är nu avslutad på underbara Skansen hotell och Spa i Båstad 28-29 januari. Vi åt gott, badade i havet och besökte ett underbart spa och promenerade utefter havskanten.

Camilla guide oss på ett proffsigt och härligt sätt i mindfulness och självmassage.

Tidigare har vi haft Må-bra-helg hos Arken Hotell och Spa i Göteborg, Hotell Selma Spa i Sunne, Elite hotell Marina Tower i Nacka, Dalecarlia hotell och Spa i Tällberg samt Elite hotell Miner och Iksu Spa i Umeå.

## Information från lokalföreningar/avdelningar

### GCF Gävleborg

Den 8 december bjöd GCF Gävleborg sina medlemmar på jultallrik med både kall och varm mat.

Vi hade även paketlotteri med vinster som medlemmar och några företag skänkt. För musiken stod LERA. /Maja

### Avdelning Stockholm-Uppsala

Året avslutades med Pluras härliga julbord på Stortorgskällan i Gamla stan, Stockholm.

Det var många medlemmar som kom från både Stockholm, Uppsala, Gävle, Örebro och Göteborg.

2023 har vi bokat in flera föreläsningar Mark Levengood, Tomas Gunnarsson, Kaj Pollak m fl (läs i kalendern på vår hemsida).

Vi kommer också ha fikaträff i Stockholm och i Uppsala.

Planer finns också på spökvandring, massage, opera och kanske dansa Salsa.....

/Petra, Millan o Camilla

## Hemsidan är uppdaterad

[www.gyncancerforbundet.se](http://www.gyncancerforbundet.se)

Hemsidan är uppdaterad och framförallt förbättrad.

Där kan du bland annat läsa alla Nyhetsbrev, aktuella aktiviteter och många intressanta artiklar.

I den uppdaterade hemsidan hoppas vi att det ska vara betydligt lättare att hitta vår information.

**Observera att vi har döpt om Kalendern till AKTIVITETER samt att Förbundsnytt nu kallas AKTUELLT.**

Läs gärna och kom med synpunkter till [cristina.gunnarsson@gmail.com](mailto:cristina.gunnarsson@gmail.com) eller [orjanpetra@hotmail.com](mailto:orjanpetra@hotmail.com)



Foto: Privat

## Petra Dahlbergs berättelse

Hör hennes egen berättelse om sjukdomsbeskedet och livet med cancer. <https://gyncancerforbundet.se/>

### Intressanta länkar att ha koll på!

<https://eftercancer.se/hem/> • <https://cancercentrum.se/samverkan/>  
<https://www.cancerfonden.se/om-cancer/behandlingar/rehabilitering>



NÄTVERKET  
MOT GYNEKOLOGISK  
CANCER

Vår systerförening Nätverket mot gynekologisk cancer har en otroligt bra länkbank <https://gyncancer.se/2022/04/lankbank-gyncancerdagen-2022/>

**Kommande aktiviteter** hittar ni alltid under deras kalender <https://gyncancer.se/kalender/>

## Bli medlem

i Gyncancerförbundet genom att gå in på vår hemsida

[www.gyncancerforbundet.se](http://www.gyncancerforbundet.se)

under fliken BLI MEDLEM.

Medlemskapet kostar 150 kr/år

Swish 123 075 23 29 Bankgiro 374-9660



### **Webbutbildning om cancerrehabilitering riktad till primärvården**

Allt fler personer diagnosticeras med och överlever cancer, vilket gör att antalet som drabbas av sena biverkningar, effekter och följsjukdomar efter cancer och cancerbehandling ökar.

RCC i samverkan har tagit fram en webb-utbildning för dig i primärvården som möter patienter med cancer.

Läs mer: <https://cancercentrum.se/samverkan/>

### **Superkänsligt blodprov kan komma att avslöja cancer på ett klick**

Ett snabbt blodprov ska kunna avslöja tolv olika cancerformer, enligt en ny svensk studie som håller på att granskas. Cancertyper som metoden kan upptäcka är bla äggstockscancer och livmoderhals-cancer.

Forskarna hoppas att blodprovet kan bli användbart för att upptäcka cancrar innan de har utvecklats till allvarlig sjukdom.

Källa: Vetenskapsradion Hälsa, Annika Östman, Sveriges Radio

## **Kraftens hus Stockholm** – En mötesplats för cancerberörda

Kraftens hus är en ideell förening, öppen för alla. Det kan gälla dig som fått ett sjukdomsbesked, du kan vara närstående eller ha förlorat en vän i cancer.

De arbetar för att ingen ska behöva vara ensam med sin cancer.

Kraftens hus finns på Serafen, Hantverkargatan 2D.

Om du vill ha mer information, ring gärna 070-230 54 01

Läs mer: <https://kraftenshus.se/>

**Kraftens hus Göteborg** planerar att starta sin verksamhet under våren 2023.

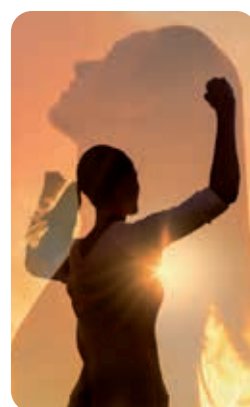


Foto: shutterstock.com

## **Ny immunterapi kan vara effektivt för äggstockscancer**

En viss typ av immunterapi där kroppens T-celler programmeras för att angripa cancerceller, så kallad CAR T-cellsbehandling, är effektiv hos möss med äggstockscancer.

Hos flertalet möss förbättrades överlevnaden betydligt och i flera djur försvann tumörerna helt.

Forskare vid Karolinska Institutet hoppas att fynden banar väg för en klinisk prövning för att se hur effektiv behandlingen är för kvinnor med sjukdomen.

Källa: Karolinska Institutet

Läs mer: <https://www.onkologiisverige.se/ny-immunterapi-kan-vara/>

## **Taket för högkostnadsskydd**

Den 1 januari 2023 höjdes taket i högkostnadsskyddet för läkemedel med 200 kronor från 2.400 kronor till 2.600 kronor.

Det innebär att den som handlar receptbelagda läkemedel på apotek kan få betala en engångssumma vid det första uttaget efter årsskiftet.

Höjningen av högkostnadsskyddet beror på att prisbasbeloppet höjs.



Foto: CancerRehabFonden

# Rehabiliteringsprogram för dig med gyncancer

Välkommen till ett rehabiliteringsprogram som har tema gyncancer. Programmet anordnas av Gyncancerförbundet i samarbete med CancerRehabFonden.

**Datum:** 29 oktober – 3 november 2023

**Plats:** Rehabcenter Mösseberg, Mössebergsparken 34, 521 37 Falköping

**OBS! Begränsat antal platser.**

## Så ansöker du

Ansökningsperioden är den 1 – 14 maj 2023.

När ansökan är öppen hittar du ansökningsformuläret här:

<https://www.cancerrehabfonden.se/rehabansokan-gyncancer>

## Programmets innehåll

Programmet innehåller gruppsamtal, föreläsningar, fysisk aktivitet såsom vattengymnastik, stavgång, gym och mediyoga, meditations- och avslappningsövningar. Personalen är sjuksköterska, undersköterska, fysioterapeut, psykolog/psykoterapeut, dietist och arbetsterapeut.

Länkar

<https://gyncancerforbundet.se/>

<https://www.brackediakoni.se/mosseberg>

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



Foto: CancerRehabFonden



CANCERREHABFONDEN



**Gyncancerdagen 2023, 25 mars.**

Nätverket mot gynekologisk cancer ansvarar för Gyncancerdagen. Dagen är helt digitalt och gratis. Läs på deras hemsida

**Stödpersonutbildning hos Cancerfonden, 21 april.**

Flera av våra medlemmar kommer att delta.

**Gyncancerförbundets Kunskapsdag 22 april på Freys hotell i Stockholm.**

Se nedan

**Gyncancerförbundets Riksstämma 23 april på Freys hotell i Stockholm.**

Se nedan

**Sömnskola under våren.**

Camilla Malmberg ansvarar för upplägget.

**Rehabiliteringsvecka i Mösseberg, Falköping, 29 oktober – 3 november.**

Programmet anordnas i samarbete med CancerRehahFonden.

Många fler medlemsaktiviteter kommer att erbjudas under 2023. Planering pågår, kolla vår hemsida.

# gyncancerFÖRBUNDETS KUNSKAPSDAG OCH RIKSSTÄMMA, 22-23 APRIL

**Kunskapsdagen, 22 april** startar med fika 10.30.

Först information från förbundets styrelse därefter får vi lyssna på mycket uppskattade föreläsare, Tomas Gunnarsson och Mia Törnblom.

Efter Mia Törnbloms föreläsning blir det mingel och möjlighet att köpa hennes böcker.

Läs mer om Tomas och Mia på [gyncancerforbundet.se](http://gyncancerforbundet.se)

Dagen avslutas kl 18.00

Begränsat antal deltagare men möjlighet finns att lyssna på föreläsarna via storbildsskärm i anslutande rum på hotellet.

Anmälan till Kunskapsdagen senast 20 mars till [cristina.gunnarsson@gmail.com](mailto:cristina.gunnarsson@gmail.com)

**Riksstämman, 23 april** startar kl 9.00 och avslutas vid lunch.

Efter lunch får vi lyssna på professor Martin Bergö. Han föreläser om kosttillskott och cancer.

Läs mer om Martin på [gyncancerforbundet.se](http://gyncancerforbundet.se)

Dagen avslutas kl 15.00

Anmälan till Riksstämman senast 20 mars till [cristina.gunnarsson@gmail.com](mailto:cristina.gunnarsson@gmail.com)

**Kommer du att delta båda dagarna måste vi veta om du har önskemål om logi. Ange även på din anmälan om eventuell allergi.**

Om man vill veta vad styrelsen deltar i för aktiviteter så hittar man det under <https://gyncancerforbundet.se/styrelsens-aktiviteter/>

