

# NYHETSBRV

NR 1. FEBRUARI 2025

**Varsågod!**

Här kommer ett  
nytt nyhetsbrev  
från oss!

## Ordföranden har ordet

Jag brukar alltid börja mina tankar och funderingar här med positiv touch, i skrivande stund är jag väldigt klugen. Stunden har kommit när jag kommer att lämna över ordförande klubban till någon ny engagerande ordförande.

Många olika parametrar har tagit på min personlighet och på mitt sätt att arbeta. Jobba och plugga heltid, har börjat att missköta min hälsa och upplever att jag är stressad ofta, mitt eget mående måste värderas. Har alltid varit ostrukturerad, viljestark, full med humor, känt glädje för att göra saker på min fritid men tyvärr senaste året har jag varit trött och även märkt en smygande omotivation. Brukar vara stark i mina åsikter, värdera mitt värde tämligen högt och även kunna ha fokus och engagemang. Jag kommer från och med söndag 5 april bara ägna mig åt att vara lat och göra saker som faller mig in. Ni är värda en ordförande som är engagerad till 100%.

**Idag tänker jag bara leva i nuet, om det inte känns obehagligt förstås... För i så fall tar jag mig en kaka!**



Jag kommer att följa nya styrelsens arbete och är helt övertygad om att det kommer bli fantastiskt bra. Gå gärna in på vår hemsida för att hålla er uppdaterade: <https://gyncancerforbundet.se/>

Jag är så tacksam över alla ni medlemmar som jag fått äran att träffa och som förgyllt min tid som föreningsmänniska i Gyncancerförbundet under Kunskapsdagar, förbunds dagar, föreläsningar och besök ute i landet, människor jag har fått lycka att möta och lära känna i styrelsearbetet. Tack alla lokalföreningarna, ni gör ett kanonarbete och är så värdefulla. Alla ni som suttit som ledamöter under min tid som gett så mycket kunskap, glädje, motivation och glada skratt. Tack styrelsen för ert talamod (med mig) och det fantastiska arbete ni gjort/gör.

*Gör saker som gör er glada, tillåt er att vara lata, släpp alla måsten ibland, tänk efter vad som ger er energi.*

*Förhoppningsvis så syns vi i vimlet.*

*Kram  
Belinda Haraldsson*



**Läs på vår hemsida om  
lokalaföreningarnas aktiviteter.**

# ”Innebär ett enormt lidande”

Natalie Stoltz, ledamot i Gyncancerförbundet, lämnade aldrig något cellprov. 29 år gammal förändrade livmoderhalscancern hennes liv.

Avslöjandet om att 155 000 kvinnor inte fått göra ett hpv-test gör henne ledsen.

– Det är extremt olyckligt, säger hon.

Intensiv strålning och cytostatika botade till slut Natalie Stoltz, som var 29 år när hon fick livmoderhalscancerdiagnosen. I dag, 11 år senare, lever hon med svåra biverkningar.

– Cancern sitter på ett sådant ställe att många andra organ också tar skada av behandlingen, säger hon.

Hon räknar upp dem: Skador i bäckenbotten, en nervskada i benet, torra slemhinnor, klimakteriebesvär, lymfödem.

För att bli av med vätska som annars samlas i kroppen bär hon



Natalie Stoltz, ledamot i Gyncancerförbundet.

Foto: Roger Turesson

särskilda kompressionsbyxor. Och varje kväll tillbringas hon 45 minuter i en så kallad lymfapress, som ska minska svullnaden i kroppen.

– Cancern påverkar mig hela tiden, varje dag. Jag kan inte sitta rakt på en stol med böjda ben, eftersom benen svullnar upp och värker.

Sedan några år tillbaka är Natalie Stoltz engagerad i Gyncancerförbundet och frågar som rör just livmoderhalscancer.

Hon kände inte till att 155 000 kvinnor, födda mellan 1947 och

1952, lämnat screeningsprogrammet utan att ha fått göra ett hpv-test. Och att åldersgruppen nu är överrepresenterad bland cancerfallen.

– Varje enskild människas liv är så mycket värt, så jag blir väldigt upprörd och ledsen. Jag tyckte att behandlingen var extremt svår att klara som 29-åring, och kan inte föreställa mig hur det är för någon som är äldre.

Text: Josefin Sköld och Kristoffer Örstadius, Dagens Nyheter.

Läs hela artikeln: <https://www.dn.se/sverige/innebar-ett-enormt-lidande/>

## Vi deltar i

En studie av en ny behandling för cancerrelaterad depression

Informationsfilm: -->

Kort om studien:

<https://ki.se/cns/forskning/centrum-for-psykiatriforskning/johan-lundbergs-forskargrupp/capsi>



## AI hittar äggstockscancer bättre

AI-modeller lyckas bättre än experter med diagnostisera äggstockscancer, enligt en studie som letts av Karolinska institutet (KI). Det rapporterade Ekot. Modellerna testades på 17000 ultraljudsbilder från 20 sjukhus.

Deras träffsäkerhet var i genomsnitt 86,3 procent jämfört med 82,6 procent för experterna, skriver Läke-medelsvärlden.

Tekniken ska närmast börja användas på Södersjukhuset i Stockholm. Studien har publicerats i nature medicine.

AI-teknik kan förlänga patienters liv

Källa: Svt Nyheter/Vetenskap

## Gyncancerförbundets stödpersoner

Vi har stödpersoner som är utbildade av Cancerfonden. Vi kan ge stöd och lyssna men hänvisar till sjukvårdspersonal i medicinska frågor.

Läs mer

<https://gyncancerforbundet.se/stodpersonverksamhet/>

## Vår samarbetspartner

### CANCERREHABFONDEN

En ideell organisation som samlar in pengar för att kostnadsfritt kunna erbjuda rehabilitering till cancerdrabbade.

# RÅD och STÖD

## Cancerlinjen 010-199 10 10

**Växeln är öppen 08.00-17.00, fredag 08.00-16.30**

Utbildade sjuksköterskor, med mycket erfarenhet, som ger råd och stöd.

**Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2025.**

### Intressanta länkar att ha koll på!

<https://eftercancer.se/hem/> • <https://cancercentrum.se/samverkan/> • [www.cancerrehabfonden.se](http://www.cancerrehabfonden.se)

<https://www.cancerfonden.se/om-cancer/behandlingar/rehabilitering>

<https://www.natverketmotcancer.se/natverket-mot-cancers-cancerrapport-2024/>

<https://www.cancerfonden.se/press/region-kalmar-och-varmland-forst-i-landet-att-na-malet-for-att-utrota-livmoderhalscancer-3712885>

<https://www.cancerfonden.se/press/viktigt-att-regeringen-prioriterar-gratis-hpv-vaccin-aven-nasta-ar-3718797>

<https://www.hjarnfonden.se/hjarnhalsa/stress/8-tips-for-att-minska-stressen/>

<https://www.1177.se/Varmland/undersokning-behandling-smartbehandlingar-och-rehabilitering/backenbottentraining/>

<https://eftercancer.se/hem/symtom-sexualitet-3/>

## 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



**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/>



# Internationella Kvinnodagen – 8 mars

På Internationella Kvinnodagen kommer vi att presentera ett projekt som några i styrelsen har arbetat med.

Natalie (Stockholm-Uppsala) har lett arbetet tillsammans med Elinor (Örebro) och Malin (Västra Götaland).

Vi har fått hjälp av fotograf Johanna Mann.

Ni kan hitta mer om henne och hennes arbete på Instagram **@fotografjohannamann**

Projektet syftar till att visa att det bakom varje person du möter, döljer sig en historia som du kanske inte känner till.

Du ser en kvinna som skrattar på gymmet men som lever med kronisk cancer, på lånad tid, en kvinna som leker med sina syskonbarn på en lekplats men som är ofrivilligt barnlös.

Vi vill påminna om att alla bär på en historia och att allt inte syns på utsidan. Med den vetskapen kan vi kanske vara lite vänligare och ha mer förståelse för människor runt omkring oss.

**Vi vill passa på att tacka alla fantastiska kvinnor som ställt upp som modeller i projektet och tack till fotograf, sminkös, textbearbetare mm.**

*Vi hoppas att vi kommer sprida medvetenhet och även lite kunskap.*



Foton: Johanna Mann



Denna utbildning kan man få tillgång till via sin behandlare kurator/psykoterapeut i varje landsting.

## Få hjälp med tankar och känslor vid cancer

I samband med cancer har du kanske känt oro, varit ledsen eller känt ångest. I den här behandlingen kommer du att lära dig mer om hur du kan hantera svåra tankar och känslor. Kanske finns det viktiga delar av ditt liv som du inte har orkat med på senaste tiden? Här provar vi att ta steg mot att livet ska se ut mer som du vill.

### Detta kommer du att göra

Behandlingen har sex delar. Du kommer att:

- Läsa text, lyssna på ljudinspelningar och titta på videos.
- Göra praktiska övningar där du svarar på frågor, lyssnar och tänker.

Du behöver en dator med internetuppkoppling. Ibland kan du behöva papper och penna.

Att göra de olika delarna av behandlingen tar olika lång tid. Många tycker att det är hjälpsamt att dela upp arbetet i flera delar. Lägg upp arbetet i en takt som passar dig!

### Skrivövningar

Under behandlingens gång kommer du att göra en del skrivövningar. Skriv främst så att du själv förstår och kommer ihåg. Dina svar kommer också att kunna läsas av din behandlare så att ni kan diskutera dem tillsammans.

### Hemuppgifterna är viktiga

I slutet av varje del får du en hemuppgift att göra innan du fortsätter med nästa steg. Man kan jämföra det med att ta en medicin. För att medicinen ska hjälpa behöver du ta den regelbundet. Psykologisk behandling fungerar på samma sätt. Du behöver använda behandlingen i din egen vardag – det är ju där du vill uppleva förändringen!

### Men hemuppgifterna kan också vara jobbiga

Hemuppgifterna kan väcka olika tankar och känslor. En del känslor är jobbiga, men andra kan vara behagliga. Det finns inte något rätt eller fel i hur det ska kännas för just dig. Ibland kan det kännas tungt att fortsätta med behandlingen och det är helt okej. Vi har sett att många tycker det är hjälpsamt att göra alla sex stegen.

*Ansvarig för projektet: Charlotta Hasselberg*

## Installationsbehandling iAluRil

Det är i dagarna 15 år sen jag drabbades av vaginalcancer. Operation, cytostatika, 36 strålningar och 10 brachy (invärtes) blev mina 7 veckor en sommar som satt sina spår. Dom enligt mig, jobbiga och pinsamma senkomplikationerna är inkontinens och helt ihopsjunkna och sammanväxt vagina. Erkänner att jag känt mig maktlös, pinsam, ynkelig, hopplös, omotiverad, okvinnlig och jag har ibland dragit på mig den stickiga offerkoftan. Har äntligen insett att det är otroligt fokus på egenvård/ansvar och har precis börjat en hoppfull installationsbehandling med iAluRil. Jag får den via kateter och allt är klart på några minuter.

iAluRil består av hyaluronsyra och kalciumklorid och är en medicinskt teknisk produkt som tillfälligt ersätter det skyddande GAG-lagret i urinblåsan.

iAluRil är en kombinationsterapi som används för att tillfälligt fylla på glykosaminoglykan (GAG) lagret som skadas vid följande blässjukdomar:

- Interstitiell cystit
- Blåsmärta syndrom
- Återkommande urinvägsinfektioner
- Kemisk eller strålningsinducerad cystit

Förutom installationsbehandlingen med iAluRil en gång i veckan äter jag Betmiga och östrogen, använder östrogen lokalt, vaginalstav och har kontakt med fysioterapeut, uroterapeut och förhoppningsvis sexolog preliminär väntetid mars 2026.

Har accepterat min ”nya” anatomi och hoppas på att om jag verkligen försöker med allt så kanske jag kan uppnå någon liten förbättring och då är jag nöjd.

Syftet med mina rader: att det förhoppningsvis väcker nyfikenhet och kanske styrkan att återigen ta upp behandlingen. För det kan vi nog alla enas om att egenvårdsrehabilitering i nedre delen av bäckenet är tufft på många vis. Lycka till!

*Belinda Haraldsson*

Länk till behandlingen:

<https://dokpub.regionkronoberg.se/OpenDoc.aspx?id=296731>



**Gyncancerdagen 2025, 5 april**

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

**Gyncancerförbundets KUNSKAPSDAG den 5 april**

på Freys hotell i Stockholm (se nedan)

**Gyncancerförbundets RIKSSTÄMMA den 6 april**

på Freys hotell i Stockholm (se nedan)

# gyncancerFÖRBUNDETS KUNSKAPSDAG OCH RIKSSTÄMMA, 5-6 APRIL

**Kunskapsdagen, 5 april**, startar med fika 09.30

Först information från förbundets styrelse och under dagen får vi lyssna till Felicia Hume, Charlotte Signahl och Lotta Gray. Dagen avslutas ca kl 17.00.

**Anmälan till Kunskapsdagen senast 1 mars till kerstinsh1@gmail.com**

Känns verkligen bra att vi återigen kan leverera mycket bra föreläsare till kunskapsdagen i Stockholm och självklart går den av stapeln live där vi kan mötas, trivas och dela erfarenheter. Vi ser fram emot att få lyssna på:

**Felicia Hume.** Sjuksköterska, Samtalsterapeut och Författare (till en barnbok, en självbiografi och en bok om döden). Felicia arbetar inom Psykoonkologi på Karolinska Universitetssjukhuset. Hon träffar dagligen människor med cancer, men också familjemedlemmar. Cancer är ju något som drabbar hela familjen! Felicia arbetar med enskilda samtal, men också med det skrivna ordet. Text i olika former är ett sätt att nå en djupare förståelse i sig själv, att bearbeta trauman och hjälp att komma vidare i livet. Felicia inspirerar med olika strategier och tanke-sätt som kan vara användbara när livet tagit en vändning.



Foto: Lungcancerpodden

**Charlotte Signahl** är en av Sveriges mest anlitade föreläsare och har utbildat och föreläst inom motivationspsykologi, stresshantering, bemötande, härskartekniker, inkludering, kränkande särbehandling, arbetsmiljö och arbetsglädje för grupper sedan slutet av 1990-talet. Hon pluggade massor, bland annat psykologi, sociologi, historia, teologi och mänskliga rättigheter, men lyckades aldrig få ihop till en examen, gav upp och blev i stället komiker. Det är just föreläsningar innehållande humor eller underhållning med substans som är hennes specialitet. Charlotte är mest intresserad av varför vi människor beter oss som vi gör och hur vi kan möta andras beteende, kanske förändra vårt eget när det behövs och då med vetskapen att vi alla innerst inne vill bli sedda, bekräftade och älskade.



Foto: www.signahl.se

**Lotta Gray.** Född i Halmstad 1966. Uppväxt i Örebro och numera bosatt i Stockholm sedan 25 år. Jobbat 19 år som festredaktör på Hänt i Veckan, två år på Cancerfonden och numera frilansjournalist. Drabbad av tjocktarmscancer 2008 och författare till biografen "Himlen kan vänta". Brinner för gatubarn och är ambassadör för Läkarmissionen och besökt bla Rwanda, Burundi, Kongo och Uganda för att berätta deras historia. Älskar att skriva och har drivit prisbelönta bloggen Vimmelmamman i 13 år. Gift och skild. Lever numera varannan veckas liv med sonen Lennox, 17, i södra Stockholm.



Foto: Thron Ullberg

**Riksstämman, 6 april**, startar kl 09.00 och avslutar med fika ca kl 11.00.

**Kallelse till Riksstämman 6 april – Läs mer på vår hemsida.**

**Anmälan till Riksstämman senast 1 mars till kerstinsh1@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 ni vill veta mer om förbundet och lokalföreningarna läs mer på <https://gyncancerforbundet.se/aktiviteter>



Följ oss på Facebook