

NYHETSBRV

NR 3. DECEMBER 2023



Varsågod!
Här kommer ett
nytt nyhetsbrev
från oss!

Ordförande har ordet

Det är kallt, krispigt, vitt och julen står för dörren. Många av er upplever förhoppningsvis den här tiden som något fint och behagligt, undertecknad är glad för er skull.

Att stanna upp och ge sig tid att reflektera hur vi vill leva våra liv, vad vi kan förändra och vad vi faktisk måste acceptera och göra det bästa möjliga av situationen. Det kallas för egen vård eller hjälp till självhjälp. Att ha kunskap om vad vi som drabbade och närstående kan göra för oss själva kräver att hälso- och sjukvården har möjlighet och tid att ge oss den.

Jag ska berätta för er om en av mina längre relationer som jag aldrig kommer att glömma, det blev en livsavgörande relation för mig. Relationen inleddes 2010 i en gynstol och har i 13 år gett mig så otroligt mycket styrka. Jag har ibland behandlat den andre partnern mindre bra, kunde gråta, skratta, skrika och kanske rent av var jag allmänt jobbig. Jag visste att dagen skulle komma när vi skulle ses för att säga hej då till vår relation. Till min läkare Margaretha Bergendahl på sjukhuset i Karlstad från hela mitt hjärta TACK. Önskar att alla patienter haft sån tur att ha samma läkare i 13 år, tyvärr vet vi att verkligheten inte ser ut så.

Vi har genomfört många bra saker under det gångna året. En fullspäckad kunskapsdag med föreläsare Mia Törnblad, Tomas Gunnarsson och kloka, smarta forskaren Martin Bergö. Lokalföreningarna har erbjudit spadagar, fikaträffar och föreläsningar. Samarbetet med Cancerrehabfonden kändes bra redan då vi började att prata om vad vi som förbund kan erbjuda i form av ett riktigt bra rehab till drabbade som inte varit på rehabiliteringsvistelse. Det blev ett enormt bra koncept, där alla var så nöjda. En inspirerande förbunds- helg för alla som jobbar i lokalföreningarna har genomförts där många bra tankar och idéer ventilerades, se mer info i nyhetsbrevet.

Det har varit ett fantastiskt fint, roligt, givande och intressant år och nu ser vi fram emot ett minst lika bra om inte ännu bättre 2024.

Allt gott och va rädda om er
Belinda Haraldsson



Jultanken går till alla människor som befinner sig i världen där det är krig.
Julönskan går till forskningen inom cancervården, mer resurser och mer kunskap så ännu fler drabbade överlever, och alla som överlever ska få en jämlik rehabilitering.

Med det julbudskapet så önskar styrelsen er alla en:

**GOD JUL OCH
ETT RIKTIGT GOTT NYTT ÅR!**

Pistill med sin djupa kunskap vill främja en bättre livskvalitet för fler.

De erbjuder rådgivning och noga utvalda kvalitetsprodukter som ska stärka den sexuella hälsan och leda till ett inre välbefinnande.

De som arbetar hos Pistill är experter inom sexuell hälsa och de utgår alltid från kundens behov och bästa.

Källa: www.pistill.se

Specialistmottagning för lymfödem på Sabbatsbergs sjukhus, Stockholm

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen har gett Stockholms läns sjukvårdsområde i uppdrag att starta en ny specialistmottagning för lymfödembehandling och rehabilitering. Mottagningen startar successivt under hösten 2023 i takt med att de nya lokalerna på Sabbatsbergs sjukhus blir klara.

Specialistmottagningen för lymfödem tar emot patienter för behandling och rehabilitering av primära och sekundära lymfödem. Mottagningen tar emot patienter i alla åldrar, även barn, där behandling i primärvård eller annan vårdnivå inte bedöms vara tillräckligt.

För att komma till mottagningen krävs remiss från läkare.

Utredning och behandling av lipödem ingår inte i mottagningens uppdrag.

Källa: RCC Stockholm Gotland



Vill ge cancerdrabbade sexlusten tillbaka

Att cancer kan påverka den sexuella hälsan är känt. Med ett digitalt vårdstöd hoppas omvårdnadsforskare Amanda Hellström, sjuksköterska och Mirjam Ekstedt, sjuksköterska, att fler ska kunna komma tillbaka till ett samliv de trivs med. Det är inte enbart fysiska hinder som kan ställa till med sexlivet – också psykosociala faktorer spelar roll.

E-hälsoverktyg öppnar nya möjligheter. Ett viktigt framtida område för sjuksköterskor är att jobba proaktivt för att människor ska klara sin egenvård hemma. E-hälsoverktyg är något som kan hjälpa till.

Källa: www.cancerfonden.se

Läs även www.eftercancer.nu

”Närhet efter en cancerbehandling”

740 miljoner till cancerforskning

Nu är det klart vilka forskare som får forskningspengar.

Cancerfondens forskningsnämnd har fattat beslut om 740 miljoner kronor som kommer att användas till mer än 220 forskningsprojekt.

Det har varit ett år präglat av många svåra omvärldshändelser som drabbat samhällen och privatpersoner. Ändå har människor fortsatt stötta svensk cancerforskning och det är tack vare dessa gåvor vi nu kan ge 740 miljoner kronor till den mest lovande forskningen, säger Malin Sund, ordförande för Cancerfondens forskningsnämnd.

Det går att urskilja några trender i det som forskarna vill forska på i årets omgång. **Att använda artificiell intelligens, AI**, för att upptäcka och följa cancer är en av dessa trender.

Precisionsmedicin som gör det möjligt att ge varje patient en behandling som passar just den individen och den tumören är en annan trend.

Många projekt är inriktade **på spridning av cancer och hur den kan förhindras**. Allt fler överlever cancer och forskning som handlar om **livskvalitet under och efter behandling** börjar ta större utrymme bland projekten.

Källa: www.cancerfonden.se

Tips om patientinformationsfilmer om rehabilitering under och efter cancer på 1177 Västra Götaland.

www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/rehabilitering-under-och-efter-cancer/

Immunterapi

– Vad är immunterapi och hur går det till?

Immunterapi är ett sätt att få kroppens immunförsvar att angripa cancerceller. Att utnyttja kroppens immunförsvar mot cancerceller är ett område där utvecklingen gått framåt med stormsteg på senare år.

Ett sätt att få fart på immunförsvaret mot cancer är att använda antikroppar.

Antikroppar är uppbyggda av proteiner och är en del av immunförsvaret. De kan också tillverkas utanför kroppen och ges i form av läkemedel.

Antikroppar binder till specifika molekyler på ytan



Foto: shutterstock.com

av en cancercell och fungerar som markörer för var immunförsvarets T-celler (en slags vita blodkroppar) ska gå till attack.

Det finns redan en rad cancerläkemedel som är baserade på antikroppar och ännu fler är på väg.

Källa: www.cancerfonden.se

Se deras film om immunterapi.

Information från lokalföreningarna

Aktiviteter som våra medlemmar erbjudits:

GCF Blekinge-Småland

Informationsträff med lunch och ett höstevent i Bromölla med mannekänguppvisning och lotteri. Strålande Jul med Nöjeskompaniet och julbord på Pensinatet Järnavik i Ronneby.

GCF Gävleborg

Flera fikaträffar. Deltagit på 60-plusmässan. Julbord på Söderhielmiska gården i Gävle.

GCF Halland

Fikaträffar på Brunchbaren, Hallands konstmuseum i Halmstad samt på Café Mignong i Varberg Lunchträff på restaurang Chalenius & Fredins. Julfest på Husknuten i Halmstad.

GCF Jönköping

Må-bra-dag på Sogsrå spa i Sandhem. Det erbjöds på spa, mat och föreläsning. De har också haft en föreläsning med fysioterapeut och dietist på Ryhov lärcenter, Jönköping och en samtalskväll om existentiell hälsa. Julbord på Harrys.

GCF Skåne

Flera fikaträffar på Ebbas Fik i Helsingborg. Må- ditt-bästa-jag på Friskis & Svettis i Helsingborg. På programmet föreläsning och lunch. Julbord erbjuds på färjan Aurora mellan Helsingborg-Helsingör.

GCF Stockholm-Uppsala

Fikaträffar första måndagen/månad på Vetekatten i centrala Stockholm. Flera fikaträffar även i Uppsala. Båtkryssning med mat till Akepilag i Gustavsberg och en rätkryssning med Strömmabolaget. Har också haft två event, Harminimässan i Solna och Allt om hälsa i Älvsjö. Julbord på Tyrol, Gröna Lund.

GCF Värmland

Inleder det nya året med att torsdag 1 februari kl. 18.00 träffas på The Bishops Arms i Karlstad. Vi kommer

tillsammans att prata om hur vi vill att föreningen ska arbeta och vilka aktiviteter som ni medlemmar i Värmland önskar. Föreningen bjuder på maten och ni medlemmar bjuder på ert sällskap och förslagen på hur vi tillsammans ska göra föreningen bra.

Anmälan senast 30/1 till belindaharaldsson@hotmail.com
Varmt välkomna!

GCF Västmanland

Utflykt till Vallby friluftsmuseum med lunch. Medlemsmöte med fika och föreläsning av läkaren Lars Henning på Malmabergs mötesplats i Västerås. Julbord på Gagerska gården på Vallby och utflykt till Wadköpings julmarknad i Örebro. Detta tillsammans med Bröstcancerföreningen.

GCF Västerbotten

Har haft utflykt tillsammans med GCF Västernorrland, till Ulvön i Örnsköldsviks skärgård. Medlemsträff/fika på Espresso house, Umeå. Julbord på Skeppsviks Herrgård.

GCF Västernorrland

Gemensam utflykt med GCF Västerbotten. Se ovan. Fikaträffar på City Café, Café Charm och på Bistro och Café i Sundsvall.

GCF Västra Götaland

Planering pågår för att lösa en styrelse för föreningen. Planering pågår även för att kunna erbjuda olika aktiviteter. Julbord på Hotell Eggers.

GCF Örebro

Rätkryssning på Hjälmare kanal. Fikaträffar på Java i Örebro. Promenad runt Annabodasjön med picknik. Kalle Moreaus m fl vid tre tillfällen på Hjalmar Bermans teater. Konsert med Ane Brun samt julkonsert med Anders Ekberg. Prova på träsvärning för nybörjare vid NBV. Julbord på Karlslunds herrgård.

Cancerpreventionsplan för 2024-2030

Enligt WHO går 30-50% av alla cancerfall att förebygga. RCC har regeringens uppdrag att bidra i det folkhälsopolitiska arbetet för förbättrade levnadsvanor.

Cancerpreventionsplanen visar vägen för hur RCC ska bidra till ett minskat insjuknande i cancer, minska de omotiverade skillnaderna i insjuknande och utfall av cancer samt till förbättrad hälsa vid och efter cancersjukdom.

Genom att arbeta med påverkbara riskfaktorer för cancer, som till exempel tobaksanvändning, matvanor, solvanor och kroppsvikt kan vi bidra till att skapa ett friskare och mer hållbart samhälle. Vårt cancerpreventiva arbete sker genom lokala, regionala, nationella och europeiska initiativ, säger Ellen Brynskog, ordförande i Nationella arbetsgruppen för cancerprevention.



Foto: shutterstock.com

19 april 2024 kommer Socialstyrelsen anordna en patient- och närståendedag med fokus på genomförandet av EU:s cancerplan i Sverige.

Läs mer: www.cancercentrum.se/samverkan
Källa: RCC Nyhetsbrev nr 10 2023

Förbundshelg i oktober

Helgen genomfördes i Stockholm den 21–22 oktober där ombud från lokalföreningarna samlades för att vara med och forma förbundets arbete, umgås, utbyta idéer och ta del av hur andra föreningar jobbar med aktiviteter osv. Förbundet informerade om vilka ämnen som känns aktuella att prata lite extra om och eventuellt anlita föreläsare inom följande områden: Stress, sömn, kost, fysisk och psykisk hälsa, taktill massage och sexuell hälsa. Vi pratade om vikten av att både Gyncancerförbundet och lokalföreningarna ska försöka att göra sig mer synliga. Förbundet gav förslag på att det vore trevligt att kanske kan planera något tillsammans för att uppmärksamma internationella kvinnodagen, alla närvarande tyckte det var ett mycket bra förslag.

Alla var rörande överens om att det viktigt att träffas, få inspiration och ta med sig det hem till sin lokalförening. Att se arbetsglädje och ett stort engagemang hos alla deltagare ger styrelsen energi, den kommer att räcka länge. Stort tack till alla som förgyllde och fyllde helgen med skratt, tårar och erfarenheter av föreningsliv och även erfarenheter av livet i stort!



Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2024.



En julklapp som betyder något extra!

Ge bort en julklapp som gör skillnad för flera än bara den som öppnar paketet.

Ett medlemskap kostar 150:- per år och då kan man vara med på aktiviteter i hela vårt fina avlång land. Tack för ditt stöd!

Rehabiliterings- vecka i Mösseberg

Vägen tillbaka till ett fungerande liv efter cancerbehandling kan vara tung. Många behöver hjälp och stöd, men samhällets resurser räcker inte till. Därför har Gyncancerförbundet erbjudit cancerdrabbade professionell rehabilitering vid Kurorten Mösseberg, Falköping.

Vi samarbetade med Cancerrehab-fonden. De hjälpte oss med administration, med ansökningar, uttagning, kontakter med Mösseberg m m.

Möt några av dem som var där:



Foto: Privat

En magisk vecka på Mösseberg

Tjugoen kvinnor mellan 30 och 77 år fick den fantastiska förmånen att åka på en rehabvecka till Mösseberg i Falköping i slutet av oktober.

Vi var fyra deltagare från Stockholm som anlände med tåg till ett regnigt Falköping. Taxin körde oss genom den sagolikt vackra Mössebergsparken upp till hotellet. Det var en resa i tiden att kliva in i hotellets äldre del som är från 1800-talet. Atmosfären i restaurangen och sällskapsrummen stannade tiden för ett ögonblick och jag fylldes av ett lugn. Jag hade varit lite orolig om jag skulle klara det tuffa program som väntade, men min känsla ändrades till förväntningar inför veckan.

Vi blev alla tilldelade eget rum och en mapp med program för varje dag. Efter rundvandring var det dags för middag och alla började trevande lära känna varandra.

Klockan ringde 07.00 för frukost och första aktiviteten började 08.00. Det var ett bra tag sedan jag hade

väckarklockan på ringning så tidigt men alla spännande programpunkter lockade. Varje dag innehöll ett par pass med fysisk träning som vattengymna och styrketräning i gymmet. Vi gick promenader i parken och tränade mindfulness, acceptans t ex. Måste jag acceptera, nej jag kan nöja mig med att bara tänka det är som det är.

Vi satt i mindre grupper och pratade om sexuell hälsa, detta svåra ämne när man är drabbad. Att få gråta, skratta och veta att jag inte är ensam. Tror att veckan gav alla många nya insikter och verktyg. Speciellt värdefullt är samhörigheten i att inte vara ensam. Jag stärktes enormt under veckans alla pass och vet vad jag behöver.

Ser fram emot nästa gång jag får träffa alla kloka och vackra kvinnor som jag delade vår fina och härliga vecka med.

Varmt Tack till Gyncancerförbundet
Elisabeth Eckert

Tack för en magisk upplevelse på Mösseberg



Foto: Privat

Veckan innehöll föreläsningar, i små och stora grupper, träning i alla former, många samtal även svåra, men med mycket kunnig och proffsig personal.

Många, många skratt så man la sig med ett leende på kvällen.

Dukat bord och god mat och många nya vänner så det kan nog inte bli mycket bättre ♥

Ewa Lundquist

PÅ GÅNG

Gyncancerförbundets **Kunskapsdag** i Stockholm. **Boka in den 27 april.**

Gyncancerförbundets **Riksstämman** i Stockholm. **Boka in den 28 april.**

Ytterligare information om vår Kunskapsdag och Riksstämman kommer senare.

Kom ihåg Cancerfondens Cancergala 8 januari.

Gyncancerdagen mars 2024

Nätverket mot gynekologisk cancer kommer även nästa år ansvara för Gyncancerdagen.

Dagen är digital och gratis.

Mer information kommer att finnas på deras hemsida.

I början på nästa år kommer GCF Värmland att vara aktiv som lokalförening

Vi kommer försätta erbjuda intressanta föreläsningar. Information finner du på vår hemsida under Aktiviteter.

Om ni vill veta mer om förbundet och lokalföreningarna läs mer på

<https://gyncancerforbundet.se/aktiviteter>



Följ oss på Facebook

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/>

Vi är så stolta över vår hemsida

Är det länge sen du besökte den? Då är det dags att ta med tekoppen, saffransbrödet och gå in på **www.gyncancerforbundet.se**

Gåva till gynekologisk cancerforskning

Carina Eriksson och hennes kollegor miste för en tid sedan sin chef i äggstockscancer och kände att dom ville bidra med pengar till gynekologisk cancerforskning. Carina fick kontakt med Jubileumsklinikens Cancerfond på Sahlgrenska i Göteborg där pengarna oavkortat går till forskning. En otroligt bra insats som genererade i hela 17.500:-. I samtal med Carina så märks ett mycket fint gripande engagemang och en frustration över att få känner till gynekologisk cancer.

Av hela vårt hjärta, TACK för att ni tänkte på forskningen och Gyncancerförbundet beklagar er sorg.

Intressanta länkar att ha koll på!

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

Bli medlem

i Gyncancerförbundet genom att gå in på vår hemsida

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/>