

# NYHETSBRÉV

NR 3. DECEMBER 2024



## Ordföranden har ordet

Året går mot sitt slut och många av er kanske summerar det gamla året och planerar det nya som är i antågande. Jag ska erkänna att jag antagligen är mellan Sveriges sämsta planerare, men ibland försöker även jag att tänka klokt och långsiktigt.

Att möta det nya kan ibland upplevas skrämmande, likväl så kan det upplevas skrämmande när vi blickar tillbaka på det som varit. Hur vi än vrider och vänder så finns det alltid tankar som väcker känslor som påverkar oss i vardagen. Vi blir matade på alla möjliga vis med att vi ska tänka positivt, se möjligheterna, blicka framåt osv men ibland kanske vi hamnar i lite tyngre svackor och då kan dom orden som levereras med omtanke kännas som man vill skrika "Lätt för er att säga, Ni går inte i mina skor". Vi får känna så, men det viktigaste är att dom tillfällena inte är ofta förekomna och att dom blåser bort, eller i alla fall minskas.

Det finns en anledning att backspegeln är mindre än framrutan på en bil, vi har större glädje av att se framåt än bakåt. Att se framåt och få dom verktyg som kan behövas för att få återhämtning och rätt hjälp, kan bland annat vara att få en god och givande rehabilitering.

Alla vet att det ser olika ut beroende på vart man bor hur mycket rehabilitering men blir erbjuden så därför var det en otrolig känsla att få möta tacksamma medlemmar som varit med på rehabiliteringsvistelsen som Gynecancerförbundet erbjudit på Lydiagården i Skåne. Återigen så fungerade

samarbetet fantastiskt bra med Cancerrehabfonden. Läs mer i Nyhetsbrevet skrivet av en deltagare.

Jag har gjort två försök för att representera förbundet så gott jag kan:

1. Skriva en artikel i tidningen Cancervården.
2. När jag ligger på stranden i Kap Verde så informeras jag om det tragiska: att livmödrar har opererats bort i onödan på kvinnor. Jag tar chansen att bemöta detta i tv.

Sträck på er medlemmar och möt det nya året med tacksamhet, glädje och acceptans för att du duger som du är.

**Till minne av Ulla Wahlman:** Himlen har fått den finaste, klokaste, starkaste och vackraste ängel. Du har under så många år hjälpt oss i styrelsen, stöttat oss, med rutinerad handprotokollfört våra årsmöten, varit vår internrevisor, tack för allt du gjort för Gynecancerförbundet. Du fattas oss Ulla men du kommer alltid finnas med oss och vi minns dig med värme och kärlek.

Avslutar med ett citat från Platon: "Ingen lag eller förordning är mäktigare än förståelsen".

*Må gott och hoppas vi ses på kunskapsdagen när körsbärsträden brukar stå i full blom i Kungsträdgården.*

Vänligen **Belinda**



Julen ska/bör inbjuda till stillhet och att vi ska låta ljuset skina på det som gör oss lyckliga och lägga mörker åt sidan. Första meningarna i en av våra klassiska julsånger speglar den tanken om stillhet och omtanke.

*Stilla natt, heliga natt!  
Allt är frid. Stjärnan blid  
Skinner på barnet i stallets strå  
Och de vakande fromma två.*

*(Stilla natt är från början en dikt skriven på tyska år 1816 av den Österrikiska prästen Josef Mohr.)*

Ta vara på dagen, ljuset, nära & kära och sist men inte minst ta hand om DIG ♥

Med en varm Jul & Nyårs kram fulladdad med hopp, styrka och glädje..önskar vi er en riktig

## GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT 2025!

önskar Belinda, Cristina, Malin, Kerstin, Petra, Natalie, Elenor & Maja.

Foto: shutterstock.com

# FÖRBUNDSHELG – i Stockholm 5-6 oktober

Representanter från lokalföreningarna och ledamöterna i förbundsstyrelsen möts, planerar, strukturerar, informerar, delar erfarenheter, tankar om framtiden och framför allt så mår vi gott av att ses i verkliga livet. Kloka och pålästa Kerstin Gerdin Mann gav oss lärdom och verktyg för att göra förenings/styrelsearbete enklare och korrekt efter konstens alla regler.

Gyncancerförbundets kassör och allt i allo Cristina Gunnarsson delgav oss hur administrationen kan underlättas och vad som ska vara med i olika redovisningar till förbundet. Inspirerande och med ett stort leende informerade

Natalie Stoltz om sina förslag och idéer inför internationella kvinnodagen.

Belinda lyfte vikten av att luta sig tillbaka ibland och vara nöjd över att det man gör är ”gott nog”. Att samtala och starta tankeprocesser i små grupper skapar som vanligt genomtänkta förslag, skratt och givande teamwork. Vi hade två viktiga frågeställningar i årets grupparbete.

**Hur når vi nysjuka?**

**Hur samarbetar vi med sjukvården och hur gör lokalföreningarna?**

Fokusmål fanns på agendan, och i ett förenklat perspektiv är det



Foto: Privat

faktiskt verksamhetsplanen som på ett övergripande sätt förmedlar förbundets fokus, ta del av den på:

[www.gyncancerforbundet.se/om-gyncancerforbundet/#dokument](http://www.gyncancerforbundet.se/om-gyncancerforbundet/#dokument)

Precis som vanligt lämnar vi den kungliga huvudstaden påfyllda av energi, stolta och tacksamma över att vi det vi gör är gott nog!

## SFOG-vecka i Örebro, vecka 36

Gyncancerförbundet har tillsammans med Alea Care deltagit på SFOG (Svensk Förening för obstetrik & gynekologi) veckan i Örebro. Förbundets representanter var Natalie Stoltz från förbundet och Ewa Lundqvist från Gyncancerföreningen Örebro.

Veckan innehöll givande vetenskapligt program och sociala aktiviteter.

Förbundets representanter träffade professionen inom gynekologi från hela landet, både läkare och kontaktsjuksköterskor.

Vi fick möjlighet att informera om förbundet och om våra lokalföreningar. Vårt informationsmaterial är mycket uppskattat.



Foto: Privat

Natalie Stoltz och Ewa Lundqvist.

## Region Kalmar och Värmland först i landet att nå målet för att utrota livmoderhalscancer

Region Kalmar och Värmland är de första regionerna i Sverige som lyckats vaccinera 70 procent av alla kvinnor födda 1994-1999 mot HPV – det virus som kan orsaka livmoderhalscancer. Detta är ett stort genombrott i kampen för att utrota sjukdomen, och en betydelsefull milstolpe som kan bana väg för resten av landet.

Källa: [www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)

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

## De nya behandlingarna är inte långt bort!

Nätverket mot gynekologisk cancer har en arbetsgrupp inom precisionsmedicin. Gruppens mål är att alla drabbade ska testas mot en bred genpanel vid diagnostik.

Idag vet vi att ett antal gener ger en förhöjd risk att insjukna i gynekologisk cancer. Men eftersom vi inte vet vilka behandlingar som kommer i framtiden måste man testas brett redan vid diagnosen.

Ingela Berglund drabbad av äggstockscancer, utdömd av sin läkare, men med kunnande och envishet lyckades hon bli testad och man hittade ett läkemedel som inte alls var för äggstockscancer men som passade henne.

Nätverket mot gynekologisk cancer har en film om Ingela Berglund på sin hemsida. Se filmen, mycket intressant. Värt att kämpa för att bli testad mot en bred genpanel.

Källa: [www.gyncancer.se](http://www.gyncancer.se)

## Minnestränar immunceller – som ska bekämpa både cancer och återfall

Dhifaf Sarha, docent och forskningsgruppleddare vid Krolinska Institutet, driver flera olika projekt inom immunterapiområdet. Ett aktuellt forskningsspår handlar om att ge en nyupptäckt mördarcancer cell ett mer omfattande och bättre minne.

Deras forskning är inriktad på en nyupptäckt, adaptiv mördarcell som är en undertyp av NK-cellen och har ett naturligt immunologiskt minne av virusinfektioner. De ska studera om de kan utrusta dessa aNK-celler med ett immunologiskt minne även av tumörsjukdom. Om de lyckas kommer de med hjälp av dessa både kunna behandla cancer och skydda kroppen mot återfall.

Källa: [www.rahfo.se](http://www.rahfo.se)

### 11 nya patientfilmer ger stöd vid gynekologisk cancer



Behandling vid gynekologisk cancer kan vara omfattande och även få stor påverkan på livet efter cancersjukdomen.

För att ge patienterna och deras närstående en ytterligare möjlighet att

förbereda sig inför behandlingen och få egenvårdsråd, har RCC Stockholm Gotland tagit fram ett filmpaket som kommer att läggas in i Min vårdplan under 2025.

Se filmerna på [www.cancercentrum.se](http://www.cancercentrum.se)

### Palliativ vård behöver prioriteras högst

Ett nödvändigt lyft av palliativ vård, en treveckorsgräns för tid till behandling och att verkligen få en interaktion mellan forskning och klinik.

Det är de tre punkterna som utredaren Mef Nilbert ser påverkar svensk vård mest i den föreslagna cancerstrategin som hon nu presenterar.

Förslaget till en uppdaterad nationell cancerstrategi har överlämnats till sjukvårdsministern.

Källa: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)



## 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 avlånga land. Tack för ditt stöd!



# Rehabiliteringsvecka på Lydiagården i skånska Höör



Foto: Privat

Rehabilitering hjälper cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt, men många står idag utan rehabilitering. Sjukvården har inte resurser att erbjuda cancerrehabilitering till alla som behöver det.

Därför har Gyncancerförbundet erbjudit 18 cancerdrabbade medlemmar, professionell rehabilitering vid kurorten Lydiagården, Höör.

Cancerrehabfonden har hjälpt oss med administration, med ansökningar, uttagning, kontakter med Lydiagården m m.

Källa: [www.lakemedelsvarlden.se](http://www.lakemedelsvarlden.se)

## En av medlemmarna som var där:

Söndag 15 november 09.22 satte jag mig på tåget till Höör i Skåne. Efter ett antal tågbyten och taxi sista biten klev jag in genom dörrarna till Lydiagården vid 15-tiden. Trött och lätt spänd inför veckan, möttes vi som kom samtidigt av ett varmt mottagande. Innan alla samlades i biblioteket åt vi en god middag och började lära känna varandra.

Anna och Lisa informerade oss 18 kvinnor om veckan som låg framför oss. Tiden är dyrbar så vi var schemalagda från 08.00-20.00 vilket kan tyckas tufft. Men med uppmuntran från underbar personal att släppa taget om allt utanför Lydiagården levde vi i vår egen lilla bubbla.

Vi blev indelade i två grupper för att lättare känna trygghet att kunna öppna upp om svåra upplevelser. Pia (psykoterapeut) såg alla även om alla inte pratade lika mycket.

Under veckan fanns varje kväll

ett nytt schema för kommande dag. Spännande aktiviteter som sinnespromenad i skogen, medicinsk qigong och mindfulness för att nämna några.

Livet är verkligen ett livslångt lärande, tex hur reflekterar vi kring energitjuvar kontra det som ger energi. Mötet med Eva som är sexolog var mycket värdefullt, att våga prata om kärlek, sex och relationer är känsligt för oss som är drabbade. Enskilda samtal fanns också som en möjlighet om det kändes för svårt att öppna upp i en grupp.

En väldigt avslappnad och rolig aktivitet var Fridans. Befriande kroppsövelser till musikens rytmer fick oss att släppa loss och bara njuta. Inga hämningar och tro det eller ej så dansade 18 fantastiska kvinnor stående, gående, sittande och liggande.

Kreativitetrummet var också välbesökt när vi inte var schemalagda. Vi gjorde armband, origami och målade.



Foto: Privat

Sist men inte minst vill jag uppmärksamma den vällagade maten vi serverades varje dag. Uppskattade också den otroligt fina atmosfären med levande ljus i vackra ljusstakar och prunkande gröna växter.

Till sist ett stort varmt tack till mina medsystrar som jag har skrattat och gråtit med under veckan.

Tusen Tack till Gyncancerförbundet som gör detta möjligt.

För den som är intresserad finns en facebook grupp som heter lydiagruppern 2024 v 46.

*Elisabeth Eckert*

## Cancerfondens Cancerlinje fyllde 30 år den 3 oktober

Sedan starten har cancerlinjen tagit emot cirka 200 000 samtal där merparten av samtalen kommer från närstående.

## 33 kvinnor fick livmodern bortopererad efter felaktig diagnos

Akademiska sjukhuset har vid en uppföljande granskning hittat 33 fall under 2023 och 2024 där kvinnor på felaktiga grunder har fått sin livmoder bortopererad. Kvinnorna hade efter provtagning fått besked om att de hade cellförändringar som ett förstadium till livmodercancer, och därför rekommenderades operation. Men diagnosen visade sig i efterhand vara felaktig. Någon operation hade inte behövts. Läs mer under Akademiska sjukhuset.

Källa: [www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)

## Gratis vaccin mot cancer – fram till årsskiftet – Projektet för utrotning av livmoderhalscancer.

Just nu pågår en stor satsning i Sverige för att vaccinera så många som möjligt av alla kvinnor mellan 25-30 år mot HPV, det virus som orsakar livmoderhalscancer.

Om 70% av de unga kvinnorna vaccinerar sig så kan det leda till att spridning av HPV avstannar helt.

Resultatet blir att livmoderhalscancer utrotas som cancerform.

Tyvärr ligger vi just nu på 42,5%.

Påminn nära och kära att vaccinera sig.

Källa: [www.1177.se](http://www.1177.se)

## Föreläsning på Karlstads universitet

12 november fick Belinda äran att föreläsa i 1 timme och 15 minuter för en helt fantastisk grupp åhörare/studenter som valt att fördjupa sina kunskaper.

Regionalt cancercentrum Mellansverige har gett Karlstads Universitet uppdrag att skapa en kurs för legitimerad vårdpersonal som arbetar med patienter som har/har haft cancer i lilla bäckenet, med fokus på rehabilitering.

Föreläsningen innefattade patientberättelse, reflektioner kring mötet med vården och vårdpersonal, vikten av rehabilitering och bemötande. Att få positiv respons och frågor från en grupp som är genuint intresserade av "vår" diagnos ger hopp inför framtidens vård.

## Målinriktad behandling av äggstockscancer

Äggstockscancer är den sjunde vanligaste cancerformen bland kvinnor. Trots detta utgör cancerformen ett förhållandevis outforskat område. Brinton Seashore-Ludlow, senior forskare vid Karolinska Institutet, leder en forskargrupp på KI med siktet inställt på att utveckla nya behandlingar, identifiera effektiva läkemedelskombinationer och hitta vägar för att matcha läkemedel med rätt patient.

Även om det finns många olika typer av äggstockscancer får alla patienter samma standardbehandling, trots att de har olika mutationer som kan svara på olika läkemedel. Vi vill ta reda på vilken patient som svarar på vilket läkemedel så att behandling enbart sker med mediciner som vi vet gör nytta för varje enskild patient.

Projektet har redan kommit en bit på väg. Tumörmaterial från patienter med äggstockscancer har testas i forskningsgruppens egenutvecklade läkemedelstestplattform.

De har gjort en liten provstudie där de tittat på läkemedelsresponsen som deras plattform genererar och jämfört resultatet med patientrespons i kliniken.

Så här långt ser det väldigt lovande ut.

Källa: [www.rahfo.se](http://www.rahfo.se)

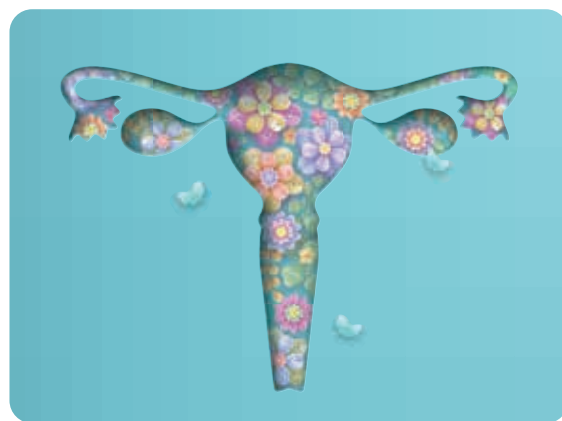


Foto: shutterstock.com

## Vår samarbetspartner CANCERREHABFONDEN

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

**PÅ GÅNG**

Gyncancerförbundets **Kunskapsdag** i Stockholm. **Boka in den 5 april.**

Gyncancerförbundets **Riksstämman** i Stockholm. **Boka in den 6 april.**

Ytterligare information om vår Kunskapsdag och Riksstämman kommer senare.

**Kom ihåg Cancerfondens Cancergala 6 januari.**

**Världscancerdagen  
4 februari**

**Tema Livskvalitet**

Nätverket mot cancer ansvarar.



**Gyncancerdagen 5 april**

Nätverket mot gynekologisk cancer ansvarar.

Dagen är digital och gratis.

Mer information kommer att finnas på deras hemsida.

**Prova på Taktil massage,  
även under 2025**

Läs mer på vår hemsida.

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

<https://gyncancerforbundet.se/aktiviteter>



Följ oss på Facebook

**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/>

## 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/>