

# MARIA-BLADET

Våren 2018

# KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

## Välkommen

till BCF Maria's årsmöte  
måndagen den **19 mars 2018 kl 18.00-21.00**

Lokal: BEST WESTERN Hotell SöderH, Montörsbacken 4, Söderhamn  
Sedvanliga mötesförhandlingar  
Sallad, kaffe, kaka och underhållning

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 31.1 2018  
Handlingar till årsmötet finns tillgängliga  
14 dagar innan årsmötet på kansliet.

Anmäl till kansliet 026-14 31 80 eller via e-post [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)  
senast 6 mars 2017 för att få sallad och kaffe

## Alla är välkomna till årsmötet!

Max 100 kr/person i reseersättning. Även bilersättning kan utgå.  
Se resepolicy sid 15



## IngBritt Lundqvist 1941-2017

Tack för allt ditt arbete för BCF Marias och ditt fina kamratskap  
*Vårt liv är en vindfläkt, en saga en dröm,  
en droppe som faller i tidernas ström  
Den skimrar i regnbågens färg en minut,  
brister och faller och drömmen är slut*

BCF Maria styrelse  
Inger som repr. För kansliet

Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
SPA-resa till Pärnu	4
Presentationer	5
BRO Kongress	6
Hälsodagen	7
Må bra läger	8
Unga kvinnor	9
Besök på Läns museet	9
Amaryllisutställningen	10
Patientnämnden	10
Aktiviteter våren 2018	11
CancerRehabfonden	14
Resepolicy BCF Maria och stipendium	15
Kansliinformation	16
Våra sponsorer	17
Ordlista	18
Bra länkar	19
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	20

Årsmöte 2018  
den 19 mars  
Se kallelse ovan

Redaktör: Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) telefon 0706-78 37 02



## Ordförande har ordet .....

Nu kan vi lägga ännu ett år bakom oss. "Oj vad tiden går fort" är ett slitet men sant uttryck. Vi har under förra året haft en mängd intressanta och givande aktiviteter runt om länet. Ett bra tecken på det är att deltagandet har varit stort och växer för varje år. Vi i styrelsen har efter vår medlemsenkät försökt ta hänsyn till vad ni medlemmar har tyckt om vår verksamhet och aktiviteter. Vi önskar ännu fler synpunkter från er om verksamheten. Och skicka in förslag på aktiviteter ni vill se under 2018.

Hälsodagen i Hudiksvall i oktober blev en succé med ca 150 deltagare. Och till det bidrog föreläsarna från Hudiksvall och Stockholm. Mer om dem längre in i tidningen. Det var många i Hudiksvall som var med och hjälpte till. Stort tack för era insatser som bidrog till att allt fungerade så bra. Under hela oktober har vi varit aktiva på olika evenemang med information om förebyggande bröstcancervård, som att känna på sina bröst regelbundet och gå på mammografin. Kom ihåg att skaffa dig en klämdag. En bra förebyggande åtgärd.

I november 2017 hölls BROs första kongress efter stadgeändringen 2014. BROs ändamål är att tillvarata bröstcancerbehandlades intressen genom att samarbeta med och påverka samhället på riksnivå samt genom att tillvarata intresset för dem som på grund av arftlighet löper risk att få bröstcancer. BRO har om kongressen sagt ja ändrat namn till Bröstcancerförbundet och med en tydlig logga i form av Rosa bandet. Ett av BROs krav nu är att även kvinnor över 74 år ska ha rätt till mammografi med hänsyn till att vi lever allt längre. Så fortsatt att stödja BRO och BCF Maria så vi kan bedriva påverkansarbete även i framtiden.

Den 19.3 håller BCF Maria årsmöte i Söderhamn. Vill du vara med och påverka så skriv en motion som ska vara styrelsen tillhanda senast 31.1. Behöver inte vara lång och utförlig utan bättre att den utformas lite kort och kärnfullt. Går bra att skicka till kansliet via e-post eller som brev till någon i styrelsen. Men framförallt anmäl dig och kom på årsmötet. Vi ser fram emot att se så många som möjligt. Reseersättning utgår i enlighet med resepolicyen.

Nu ser vi fram emot ett nytt spännande år med härliga möten. Väl mött!

Yvonne Bäckius, ordförande i BCF Maria Gävleborg

## Ett fång blommor



### och Tack till er som skänkt proteser mm till våra systrar i Estland

152 proteser, protesskydd, 7 peruker, 5 perukhållare, 7 hand- och ärmstrumpor, bröstvårter, schampo, balsam, spray, mössor, borste mm.

Totalt 11 kassar

Merike Värrik: Thank You! Thank You! Thank You! Very, very good! Kind regards

### Tack!

**Perssons resor** för att ni transporterar våra insamlade proteser mm till Estland utan kostnad för föreningen, vi skulle inte kunna göra detta utan ert stöd. Sista transporten gick i augusti 2017.



## SPA-resa till Pärnu i Estland 4/9 2018



*Vivianne Bengtson och Inger Nilsson kommer att åka den 4/9 2018*

**Du kan väl hänga med, ta med din bästa vän, make, fästman, fästmö, partner, syskon, kusin, barn, mamma, pappa, sambo, iblandbo, särbo, delsbo, dumbo, mambo, smygbo eller någon annan du vill resa med.**



**7 dagar 4.995 kr åter 10/9**

På Tervis ingår:



Rum med helpension och inträde till SPA- och bastucentret 06.30-17.00, morgongymnastik, grundläggande hälsoundersökning och goda råd från läkare. På 9 dagars resa ingår ytterligare ett läkarbesök för uppföljning.

**3 behandlingar eller träningar om dagen** efter läkarens rekommendationer ur följande lista:

Klassisk massage 23 min, ört-pärlebad, duschmassage under vatten, paraffin-ozokeritbehandling, gyttjeterapi, gyttjebad för fötter, Charcot'dusch, cirkulärdusch, virvelbad för fötter, salt-

kammare, stretchterapi, kryoterapi, ultraljudsterapi, magnetterapi, elektroterapi, inhaleringsterapi, majsena-massage för händer, paraffinmask för händer, ljusterapi, energigivande gruppträning, vattengymnastik, sjukgymnastik eller styrketräning.

**Tilläggs paket finns t ex:** Skönhetspaket för 900 kr som innehåller, Ansiktsbehandling 45 min, Kroppsbehandling 45 min och Manikyr eller Pedikyr 60 min.

I priset ingår:

Båtresa med del i insides 2-bäddshytt (B2-hytt med golvstående sängar) inkl frukost t/r, bussresa Tallinn-Pärnu t/r, logi 4 nätter med del i dubbelrum, helpension (frukost, lunch och middag) på hotellet från och med lunch ankomstdagen till och med lunch avresedagen, läkarbesök, 3 behandlingar eller träningar om dagen, tillgång till SPA- och bastucentret måndag-torsdag 06.30-17.00 och fredag-söndag 06.30-22.00, fri tillgång till styrketräningssalen 06.30-15.00, uppiggande morgongymnastik måndag-lördag 08.00, välkomstkaffe, guidad rundtur i Pärnu samt reseledares tjänster. Vi har alltid en reseledare med på resan, denne tar emot i Värtahamnen dag 1 och tar farväl sista dagen i Värtahamnen.

Tillägg för t ex enkelrum, avbeställningsskydd mm

### Bussanslutning

Avresa kl 10.30 Hudiksvall, hpl resecentrum återkomst 15.45, pris 165 kr

Avresa kl 10.40 Iggesund, hpl E4 infarten Iggesund återkomst 15.35, pris 165 kr

Avresa kl 11.15 Söderhamn, hpl Resecentrum återkomst 15.05, pris 165 kr

Avresa kl 12.20 Tönnebro, hpl Vårdshus återkomst 14.00, pris 165 kr

Avresa kl 13.05 Gävle, Hamntorget återkomst 13.15, pris 125 kr

Avresa kl 13.50 Tierp, järnvägsstationen återkomst 12.35, pris 125 kr

Avresa kl 14.40 Uppsala, Hjalmar Brantingsgatan 46 återkomst 11.45, pris 110 kr

Rast: Tönnebro Vårdshus kl 11.35 - 12.20, återresan 14.00-14.45

Båten:

Avresa kl 17.30 Stockholm åter 10.15, Värtahamnen

Här kan du läsa mer:

[www.vsperssons.se/medical-spa-tervis#dagsprogram](http://www.vsperssons.se/medical-spa-tervis#dagsprogram)

Anmäl dig till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02



Gemenskap, kunskap, glädje, empati – bry sig om ger energi

## Solveig Ståhl



Nyinvald som suppleant i styrelsen sedan årsmötet 2017.

Bor i Iggesund och är pensionär men jobbar lite då det passar mig.

Jag har 2 döttrar och 2 barnbarn.

Min sjukvårdsresa som patient började februari 2013 med att få en pacemaker pga rytmrubbningar i hjärtat, fungerade bra till en början men framåt december 2013 blev jag andfådd osv. visade sig då att kammarelektroden hade gått genom hjärtväggen så det blev färd till Uppsala för byte.

Tyvärr hade jag upptäckt en indragning i vänster bröst tidigare, men ignorerat detta (mycket jobb, ska bara göra det här färdigt) och nu blev det ju bara fokus på pacemakern.

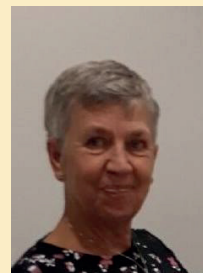
I mars 2014 började livet återvända och jag tog tag i "brösten". Det visade sig att det var bröstcancer och man tog en tårtbit i april -14.

Visade sig att det fortfarande var cancerceller kvar i tumörsnittet och man skulle ta hela bröstet. Innan den åtgärden skulle det göras en skelettscint och datatomografi och där såg man spridning till skelettet.

Det blev cellgifter och medicinering med Letrozol och sedan i maj -17 Tamoxifen.

Mår efter omständigheterna bra och tar tillvara på allt livet har att erbjuda som jag mår bra av.

## Ann Klang



Jag heter Ann Klang och är suppleant sen sista årsmötet.

På mammografin i mars 2007 upptäcktes min tumör. Tror inte ens jag blev förvånad då jag alltid varit så lik min mamma som fick sitt besked i slutet av 80-talet. Mamma blev aldrig riktigt bra då det enbart var en tårtbit som togs bort och inte övrig behandling. Själv fick jag cytostatika men ingen strålning behövdes.

Jag är gift med Lasse som några år före min operation fick ta bort nästan hela högerbenet p g a en jättestor aggressiv tumör. Själv tror jag att en tumör kan ligga latent och sen bryta ut när något så jobbigt händer. Vi är alltså luttrade i vår familj.

Är pensionär sen några år efter 43 år på Försäkringskassan. Nu har jag/vi många uppdrag gällande barn genom socialtjänsten som tar en rätt stor del och engagemang av mig. Vi har 2 vuxna barn som är adopterade från Indien, sonen bor i närheten så jag kan träffa de 2 barnbarnen ofta. Vi har också haft flera fosterbarn varav den äldsta har ett barn som vi också är farföräldrar till.

Få se vad jag kan hjälpa till med i föreningen, gick med i föreningen direkt och tycker att den är toppen och gör mycket bra för medlemmarna.



En trevlig kväll i Hudiksvall med glögg, pepparkakor, skinka, gröt, kaffe, kaka och julklappar. Nu gör vi uppehåll och träffas igen i slutet av januari.

Anita Nordin

## BRO KONGRESS 24 - 26 NOVEMBER 2017 I FRÖSUNDAVIK



75 deltagare var samlade från lokalföreningar från hela Sverige samt nordiska gäster från Färöarna, Danmark och Island

På fredagen var det föreläsning av Jonas Bergh om historien om bröstcancer.

Bröstcancer tycks ha funnits så långt man kan se tillbaka.

Rembrandt har gjort målningar där kvinnorna hade bröstcancer enligt ett vant onkologöga.

Vi lyssnade på en föreläsning om varumärken och om grafiska profiler.

Vi deltog sedan i en workshop med framtidsvisioner med metoden open space.

Vi kommer senare att få ta del av dokumentationen från denna workshop.

På lördagen hölls själva kongressförhandlingarna.

Mötesordförande för själva kongressen var Peter Örn (tidigare chef för Röda korset) och Maria Johansson (vice sekreterare i Neuroförbundet)

På dagordningen fanns, Nytt namn för BRO det beslutades att det nya namnet skall vara Bröstcancerförbundet



Ny logga beslutades det också om det är det välkända rosabandet som blir föreningens nya logga från januari 2018

Även lokalföreningarna skall använda sig av den nya loggan

men med varierad text under. Tex.

Bröstcancerföreningen

Maria Gävleborg

Till ny ordförande valdes Susanne Dierhoff Hay från föreningen Pärlan Helsingborg

Åsa Magnusson från vår förening valdes till ordinarie ledamot i Bröstcancerförbundets styrelse och Yvonne Bäckius är kvar i valberedningen

Kongressen avtackade, Elizabeth Bergsten Nordström vår ordförande under sju år, Marianne Lundin kassör sedan 10 år och Karin Tegefaldt m.flera

Kongressen firade också att föreningen funnits i 35 år med middag och underhållning.

Söndagen inleddes med en föreläsning av Per Hall temat för föreläsningen var bröstcancerprevention.

Ulrika Sedell avslutade kongressen med en föreläsning om kvinnligt ledarskap.

Vi som deltagit från BCF Maria uppskattade dagarna mycket, bra givande diskussioner, bra föreläsningar, effektiva förhandlingar och givande nätverkskontakter.

Lena Öberg och Britt-Marie Ståhl

## Hälsodagen 2017 – Träna för livet



Den 14 oktober arrangerade BCF Maria en dag med hälsan i fokus. Det var vår tredje hälsodag som hölls i Hälsingland och Hudiksvall. Ett digert program hade arbetats fram med både lokala och andra föreläsare. Stort engagemang från drygt ett tiotal personer från Hudiksvall möjliggjorde denna dag, som innebar mycket förberedelser för att fungera. Målet var 100 deltagare men det kom 150!

Dagen började med att Kerstin Tillemar hälsade alla välkomna och föreningens ordförande Yvonne Bäckius höll en kort inledning. Visor framfördes av Jens Kristensen medlem i Östen med resten och f.d. medlem i Iggesunds gänget. En fin gest av Jens var att han skänkte sitt gage till BCF Maria.

Föreläsningarna inleddes med att Christer Skog, f.d. landslagstränare för flera skidlandslag berättade om nyttan av att träna lågintensivt, dvs. promenader eller jogging som innebär att man höjer pulsen och blir varm. Detta kan med fördel kombineras med styrketräning av något slag. Belasta musklerna så de stärks, vilket är viktigare ju högre upp i ålder vi kommer. Du ska börja träna för att orka träna, var hans budskap.

Emilie Holmberg pratade efter lunch om vikten av att äta mat från grunden. Närproducerad mat av god kvalitet.

Därefter var det tre parallella pass där deltagarna fick prova Yoga, Mindfulness och Chi ball.

Dagens huvudföreläsning hölls Hudiksvallsbördiga Pamela Andersson., chefredaktör för Topphälsan. Hon drabbades av hjärntumör 2012. Rubriken för hennes föreläsning var Träna för livet, vilket hon själv gjort. Hon berättade gripande om sin kamp för att må så bra som möjligt och orka med alla cellgifter och strålning. Träning i sig är inget botemedel men en bra kondition hjälper kroppen att återhämta sig snabbare och träning påverkar humöret till det bättre. Inget öga var torrt under föreläsningen, särskilt när hon berättade om sina barn. Hon har skrivit en bok som också beskriver hur hon upplevt sin sjukdomstid och kamp för livet. "Jag ska inte dö i dag". Idag är tumören i huvudet borta men hon vet inte om den kommer tillbaka. Hon fortsätter att träna och njuter av livet så mycket som möjligt.

Omdömena från deltagarna var mycket positiva och alla var mycket nöjda med dagen.

## Må bra läger i Växhuset Mobodarne 27/8 – 29/8 2017



Söndag eftermiddag, 13 förväntansfulla damer anländer till Ecobyn Växhuset, för att under tre dagar vara med på Bcf Marias första "Må Bra läger". Efter att vi installerat oss i det 12-kantiga vandrarhemmet, var det dags för middag. Wokade grönsaker, alldeles nyskördade från trädgården, så gott! Därefter samlades vi i vårt eget lilla 12-kantiga hus och bekantade oss med varandra.

Måndag morgon, en solig promenad med stavar i vacker natur. Därefter var det frukost. Vi hade delat upp oss i olika matlag och nu var det 1:a frukostlaget som dukat fram och sedan diskade. Efter att frukosten var avklarad var det dags för Maria Westman att göra oss bekant med medicinsk yoga. Ett härligt avslappnat pass i den fina och soliga trädgården.

Efter lunch begav vi oss till Stenö havsbad. Där fick vi en guidad tur av Nils Rundkvist från KULT i Sandarne. Han berättade om, de idag nedlagda sågverken och dess historia, en viktig period för Söderhamnstrakten.

Tillbaka till Växhuset – ännu mer kultur! Ägaren Ralf Palmers informerade om Permakultur, en modell för ett hållbart levnadssätt. Kvällen ägnades åt bastubad och grillning. En trevlig och uppsluppen kväll – trots att sommarens mygg gjorde sitt intåg den kvällen!

Tisdag, stavpromenad igen. Efter frukosten besökte Malena Hilding oss, journalist och själv drabbad av bröstcancer. Hon har i flera krönikor (i tidningen Ljusnan) skrivit om sin cancerresa och några av dem blev till utgångspunkt för våra samtal. Samtalen, med utgångspunkt från våra olika erfarenheter, blev både känslösa och intressanta. Vi avslutade med en superb lunch. Därefter var det dags att packa, städa och åka till Trollharen för avslutningsmiddag. Innan maten fick vi lite kultur till livs. Vi fick höra om Trollharens historia av Lasse Mattsson, fast boende i det som en gång var ett levande fiskeläge.

Efter den delikata middagen på fiskrestaurangen var det dags att skiljas åt. Det var tre innehållsrika dagar och "lägerkommittén" uppfattade det som att deltagarna var nöjda. Kanske det blir en fortsättning?

*Sonja Rask och Lise-Lotte L Olsson*





## Samtalsgrupper för unga kvinnor

I Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg har vi en stor aktiv grupp med unga kvinnor med bröstcancer. 37 st närmare bestämt. Ett antal av kvinnorna har också olika former av spridning.

De finns ett behov av stöd och att prata om sin situation och sjukdom.

Gruppen har olika behov men alla är mitt i livet med barn, familj, vänner och karriär.

Därför började jag och Lena Öberg från styrelsen att spåna om vad vi skulle kunna göra för att hjälpa och stötta gruppen. Bland annat BRO erbjuder en hel del rehabresor och aktiviteter men det kan vara svårt att ta sig hemifrån. Så vi kände att det här behöver ske på hemmaplan så det blir enkelt att medverka.

Den 28/11 hade vi vår första träff där vi har anlitat socionomen och gestaltterapeuten Viveka Klingenberg för att leda våra samtal och guida oss igenom detta. Första mötet blev mycket trevligt och lyckat, ord som "kul" "uppliftande" sammanfattade vår kväll och många ser fram emot fler träffar.

Vi kommer att ha regelbundna möten under hela vintern/våren med olika teman och håller till i ABF's lokaler på Brunnsgatan i Gävle mellan 18.30-20.30. Är man intresserad av att delta eller vill veta mer går det bra att ringa Åsa Magnusson 0703-18 08 08 el Anna Brolin 0709-64 07 57.

## Unga Kvinnor

Du som vill komma i kontakt med vår grupp Unga Kvinnor som finns i Gävle kan kontakta någon av nedanstående. Unga kvinnor i vårt sammanhang räknas till ca 50 år

Åsa Magnusson, 0703-18 08 08, [asa.emag@hotmail.com](mailto:asa.emag@hotmail.com)

Anna Brolin, 0709-64 07 57, [annabrolin82@hotmail.com](mailto:annabrolin82@hotmail.com)

## Besök på Läns museet i Gävle



Onsdagen den 25 oktober 2017 var vi 11 damer som trotsade höstrusket för en rundvandring i de nyrenoverade/uppfräschade Läns museet.

Vi började med gemensamt fika för att därefter på egen hand tas oss runt för att möta både gammalt och nytt.

I entréplanet utställningssalar visades Knutte Westers utställning "Plats utan namn". Där visades bronsskulpturer, foto och film tillsammans med en serie akvareller, en utställning som berör.

Cyrénsalen visade bredden av Gunnar Cyréns konstnärskap.

"Smaken och kapitalet" en utställning om Hedvig Ulfsparrs liv och textilsamling var

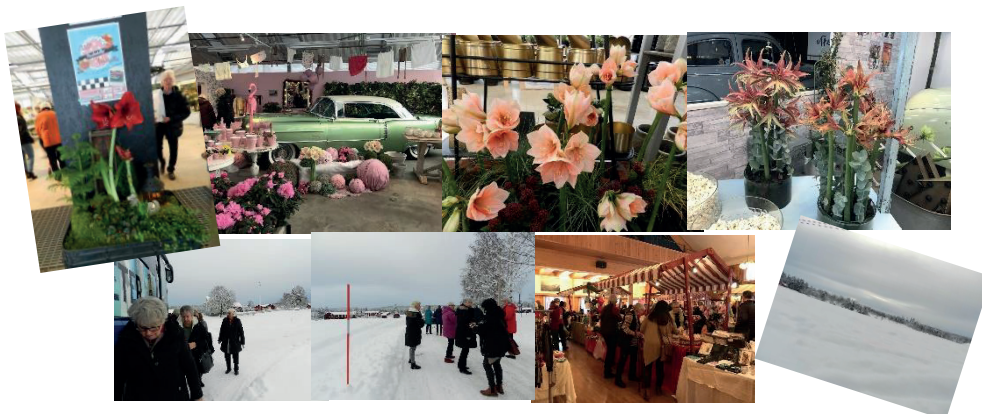
också värt ett besök. Vidare vacker svensk konst från 1600-talet fram till idag m.m.

Fler utställningssalar öppnar under 2018 bl.a. om länets sjöfarts- och industrihistoria.

Gör gärna ett besök!

Lillemor Nilsson

## Amaryllisutställningen på Mobackes "Tema Rocka Billy"



Lördagen den 2 december åkte vi (30 personer) på en trevlig utflykt till Hälsingland.

I Bollnäs besökte vi Mobackes Amaryllisutställning. Utställningen hade rockabillytema med flera färggranna fina gamla amerikanare utplacerade och med massor av roliga tillbehör och så förstås mängder av fina amaryllisar i olika former och färger och uppställningar. Shoppa lite av varje hann vi också med. Där åt vi sedan en underbart god lunchbuffé med bl.a kalkon och pumpapotosmos och otroligt goda sallader.

Därefter åkte vi till Hås mysiga julmarknad. Jättefina hantverk och shoppingtillfälle fanns även där och fika med gott hembakt bröd.

Bussresan gick genom ett otroligt fint vinterlandskap, det var som att åka in i ett levande julkort med pampiga snötyngda granar. Nå... större delen av resan i alla fall, i Gävle var det barmark och regn!

Tack Inger och Vivianne som ordnat denna roliga resa!

Eivor Ruiter

### Patientnämndens förvaltning

Om du har varit med om något i hälso- och sjukvården eller tandvården som du inte är nöjd med, kan du vända dig till patientnämndens förvaltning. Vad det än handlar om kan du alltid ringa och rådgöra med patientnämnden. Om du vill kan du vara anonym.

All service är kostnadsfri och du avgör om och hur du vill gå vidare med dina synpunkter. Personalen på patientnämndens förvaltning är neutrala och har tystnadsplikt samt följer de sekretessregler som gäller för hälso- och sjukvårdspersonal.  
Kontakt: 026-15 65 53 telefontid vardagar  
kl 10.00–12.00 och 13.00–14.30

Om du är patient, kom ihåg att det inte kan garanteras någon sekretess eller säkerhet när du använder e-post. Om du vill kontakta patientnämnden med sekretesskyddade uppgifter är du välkommen att använda 1177 Vårdguidens e-tjänst som du hittar på [regiongavleborg.se](http://regiongavleborg.se)

Du kan även nå patientnämnden via e-post [pn@regiongavleborg.se](mailto:pn@regiongavleborg.se)  
Beskriv kortfattat synpunkter, frågeställningar eller vad du vill få information om.  
Brev: Patientnämnden, Region Gävleborg, 801 88 Gävle

## Aktiviteter våren 2018

### Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

#### Vattengympa

Vi fortsätter med vår vattengympa i mysiga Karlslund varannan onsdag. Start i slutet av januari eller början av februari. Du får veta startdatum när du anmäler dig till: Bibbi 070 633 64 43 eller Lotta 0730 53 67 15. Sms:a eller ring!



#### Rosa caféträffar i Bollnäs och Edsbyn



Ta på dig något rosa, sök upp dina "medsysstrar" för en fikastund med trevlig Samvaro, småprat och erfarenhetsutbyte. Vi träffas måndagar kl 14  
**Café Centrum Edsbyn** 5/2, 5/3 och 9/4  
**Krokanen Bollnäs** 19/2, 19/3 och 23/4



#### Tisdag 27 februari kl. 18.30 ABF-Lokalen Bollnäs

##### Cafékväll med Malena Hilding.



Hon berättar om sin bröstcancerresa som hon också har skrivit om i sina eftertänksamma och uppskattade krönikor. Några krönikor har ni säkert läst och roats av i "Mittmediapressen".

För fiket – anmäl dig till Sonja 070 268 78 57 eller Lotta 073053 67 15, senast 23/2

**Välkomna** till en tänkvärd kväll med inspirerande samtal!

Lotta och Sonja

## Detta händer i Gävle

#### Medicinsk Yoga med Maria Westerman



**Start den 15 februari** kl 16.30-17.30 och 5 gånger  
På Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7, Gävle  
Kostnad: 450 kr bindande anmälan senast den 7 februari till kansliet  
Telefon 026-14 31 80  
Begränsat antal platser!

#### Cafékväll om Mina Vårdkontakter och e-tjänster



**Onsdagen den 21 februari** kommer Heidi Helmerlov från Hälsotorget, Gävle sjukhus, och informerar hur Mina vårdkontakter via Internet fungerar. Du får möjlighet att få hjälp att gå in och titta på dina journaler på nätet efter läkarbesök, se vilka du har, skriva en fråga till din vårdcentral, mm. mediciner  
Medtag om du har egen dator, smartphone eller ipad.

Tid: kl. 18.00 -20.00

Plats: ABF, Brunnsgratan 59 Gävle.

**Anmäl dig senast 20 februari till kansliet 026-14 31 80 eller e-post, kansli@bcfmaria.se.**





## PROMENADER MED ELLER UTAN STAVAR

Måndag den 5 mars 2018 tänkte vi åter starta upp med promenaderna i Gävle. Vi fortsätter sedan att promenera till och med 28 maj 2018. Samling sker vid Milles Änglar kl 10.00 för att sedan promenera Hälsans stig.

## Samtalsgrupper för unga kvinnor, se sidan 9



### Caféträff våren i Gävle

När: Onsdagen den 14 mars  
Plats Stadsbiblioteket, Kafé Edbom  
Tid: Kl 15.00



Välkomna hälsar Lillemor

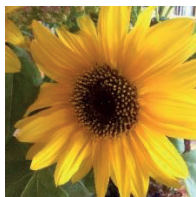
## Om träningsnytta, lite inspiration för kvinnor i alla åldrar och fasoner från Curves i Gävle

Nyttigt fika till självkostnadspris.

Den 11 april kl. 18.00 - ca 20.00 på Tullbomsgården i Gävle

Anmäl dig till kansliet senast den 4 april telefon 026-14 31 80 (tel svarare) eller via e-post till [lenaoberg50@gmail.com](mailto:lenaoberg50@gmail.com)

**Välkommen till en som vi hoppas trevlig kväll med överraskning.**



## Välkommen till studiecirkel "Kick för livet"

Innehåll: Mindfulness, samtal och om att hitta tillbaka efter svår sjukdom

Vi startar cirkel när vi har en grupp minimum fyra personer.

Anmäl intresse till kansliet 026-14 31 80 eller [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)

Frågor: [lenaoberg50@gmail.com](mailto:lenaoberg50@gmail.com)

## Detta händer i Hudiksvall

**Vattengymnastik** onsdagar kl 16.15 på Hudiksvalls sjukhus.

Vi börjar den 17 januari.

Anmälan till ledaren Kerstin Edmundsson 0650-178 52 eller 0702-03 32 37.

Vi får vara max 15 stycken i bassängen.



Ett glatt vattengympagång från Hudiksvall.



### Cafékvällar Spiltan kl 18.00

Måndagar 29/1, 26/2, 26/3, 23/4 (obs datum) och 28/5

Se annons i HT angående temakvällar och eventuellt ändrad lokal

Kom gärna med förslag på teman vid våra träffar i Hudiksvall

## Detta händer i Sandviken

### Måndagen 26 februari, kl 17.00 börjar vår Yoga med Wilma

Yogan pågår 7 gånger, 26/2, 5/3, 12/3, 26/3, 9/4, 16/4 och 7/5.

Varje tillfälle ca 1 timme. Kursen kostar 500 kr.

Plats: Plangården, Plangatan 11. OBS! Begränsade antal platser, först till kvarn

Anmälan till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02



### Cafékväll för medlemmar onsdagen den 28/2 kl 18.00 på Plangården, Sandviken



Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna

Demenssjuksköterskan Margita Östlund berättar om "Demens, en folksjukdom"

Vi bjuder på kaffe och kaka.

Anmälan till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02



### Cafékväll för medlemmar hos Jonssons diverseaffär, onsdagen den 21/3 kl 18.00, Överbyvägen 34, Sandviken



Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna

Ingrid Andersson bjuder in till den gamla Lanthandeln i Högbö

Svårt att ta dig dit, meddela vid anmälan.

Vi bjuder på kaffe och kaka.

Anmälan till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02



### Upplev tillsammans med Britt-Marie och Inger

Datum: Tisdag 2018-04-17 Tid: 19:00

Plats: Sandviken, Teatern - Folkets Hus

Pris: 250 kr, billigare om du är medlem i Teaterföreningen



*Kejsarn av Portugalien* är en [roman](#) av den svenska författarinnan [Selma Lagerlöf](#), publicerad 1914. Romanen utspelas på 1860- eller 1870-talet i Lagerlöfs hembygd i Värmland och handlar om [torparen](#) Jan i Skrolycka. Han älskar sin dotter över allt annat men när hon flyttar till Stockholm och aldrig hör av sig, sjunker han in i en drömvärld där hon är förnäm kejsarinna av Portugalien och han tror också att han är [kejsare](#). Hela hans tillvaro domineras av tankarna på hennes återkomst och vad som då ska ske.

Vi har reserverat ett antal platser, först till kvarn gäller.

Anmälan till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02 senast 6 april 2018

### Kulturkväll med "Elvis" onsdagen 9 maj kl 18.00

"Vi minns" kom och bli nostalgisk med Rickard Berggren

Vi bjuder på smörgåstårta, 1 glas vin/alkoholfritt, kaffe och kaka

Lokal: Plangården, Plangatan 11, Sandviken

Kostnad 100 kr medlemmar, 150 kr för icke medlemmar

Anmälan till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02 senast 26 april

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.....



## Detta händer i Söderhamn

BRÖST  
CANCER  
BOKEN

### Studiecirkel om bröstcancerboken på ABF onsdagar kl 17.30-18.30

Cirkelledare: Kerstin Lindy-Gustavsson

Anmälan om du är intresserad till [Kerstin Lindy-Gustavsson 0703-58 00 11](mailto:Kerstin.Lindy-Gustavsson@abf.se)

Vi startar så snart det blir deltagare



### Cafékvällar

**Torsdag den 1 mars** på ABFs lokal Resecentrum, Söderhamn, tid kl 17.30-19.30

Balconetten kommer och visar underkläder m m. Vi fikar och umgås en stund.

Ingen anmälan alla är välkomna, nya som gamla medlemmar



**Torsdag den 24 maj** på ABFs lokal Resecentrum, Söderhamn, tid kl 17.30-19.30

Lymfterapeut kommer och föreläser om lymfödem

Ingen anmälan alla är välkomna, nya som gamla medlemmar



### Promenader

varje torsdag start 5 april t.o.m 31 maj. Tid kl 17:00 träffas vi under viadukten vid trapporna till Östra Berget, Järntorget och promenerar ca 1 timme sen fikar vi på Wayne's Coffee, de som vill.

Ingen anmälan alla är välkomna

*Funderar ni på något så ring till mig. Kerstin Lindy-Gustavsson. Tel 0703-58 00 11*

## Vattengymnastiken Gävleborg

### Plats och kontaktpersoner

**Bollnäs, Karlslund, varannan onsdag kl 18.00**, Bibbi 0706-33 64 43 eller Lotta 0730-53 67 15

**Delsbo simhall tisdagar kl 19.30**, Ingrid Jacobsson 0706-15 47 22

**Gävle sjukhus tisdagar kl 17.00 och 18.00**, Lillemor Nilsson 0705-45 17 92

**Hudiksvalls sjukhus onsdagar kl 16.15**, Kerstin Edmundsson 0650-178 52

**Sandvikens sjukhus torsdagar kl 18.00**, Inger Nilsson 0706-78 37 02

**Söderhamns sjukhus måndagar kl 17.00**, Ingeli Lundh 0702-98 70 67

Vattengymnastiken är till för bröstcanceropererade medlemmar i BCF Maria. I mån av plats kan andra medlemmar delta en termin i taget. Fördelning av platser sker varje termin och medlemmar som är bröstcanceropererade ska prioriteras.



## CancerRehabFonden

CancerRehabFonden är en religiöst och partipolitiskt obunden insamlingsorganisation som erbjuder kostnadsfri rehabilitering och stöd till cancerdrabbade vuxna och barn. Vi är helt fristående från andra cancerorganisationer och får inga statliga bidrag utan är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser.

1 av 3 får cancer och totalt lever idag nära en halv miljon människor i Sverige som någon gång fått en cancerdiagnos. Varje år får ca 60 000 personer besked om att de har cancer. Att drabbas av cancer påverkar inte bara kroppen, det innebär även en stor psykisk påfrestning. Efter en cancersjukdom är det många som känner oro och ångest, är rädda för återfall och har svårt att komma tillbaka till vardagen och arbetslivet. Rehabilitering kan hjälpa cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt.

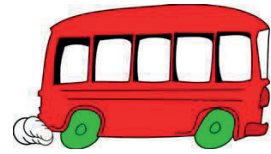
Vårdens resurser räcker inte till för rehabilitering och endast en bråkdel av alla som drabbas av cancer erbjuds rehabilitering via sjukvården. Därför är CancerRehabFondens arbete så viktigt - vi rehabiliterar cancerdrabbade.

**Vår vision: Alla cancerdrabbade ska kunna få rehabilitering.**

Länk <https://www.cancerrehabfonden.se> Telefon 08-522 001 00



## RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG



BCF Marias styrelse har antagit följande policy för resor till och från olika möten,

### föreläsare, aktiviteter i länet.

BCF Maria är en länsförening med många olika aktiviteter i länet som är öppen för alla i länet att delta i. I syfte att underlätta resandet till olika arrangemang så rekommenderas medlemmarna att använda de numera väl utbyggda kollektiva resorna med buss och tåg i länet. En del medlemmar har idag länskort av olika slag, som medger subventionerade resor i länet.

Vid särskilda tillfällen kan styrelsen fatta beslut att subventionera del av reskostnaden för medlem som deltar. Föreningen subventionerar max 100kr/person för resa t o r. Vid synnerligen angelägna möten som årsmöte, viktig föreläsning mm. Resan ersätts efter ansökan från varje medlem. Resan ersätts inte för de med länskort. I särskilda fall kan bilersättning också utgå efter kontakt med styrelsen före aktuell aktivitet och vid eventuell samåkning.

Fler medlemmar kan ta del av olika möten om också möten förläggs så de passar in på restiderna för tåg. Nedan ser ni tågtider till Gävle och åter. Givetvis ska vi åka tvärtom också. Från Gävle till Söderhamn, Hudiksvall, Ljusdal. Styrelsen använder sig av x-trafik i allt större utsträckning. Vi har numera våra styrelsemöten i Söderhamn.

Enligt Reseplaneraren så är tågtiderna i länet till Gävle och åter vardagar mån-fredag enligt nedan tidtabell (november -16 ) om vi har kvällsföreläsning. Det finns ju inget som hindrar att de som kan åker tidigare men hem måste alla kunna ta sig. Det finns också buss från olika orter till Gävle och andra orter. Från Hofors kan man också åka tåg med Tåg i Bergslagen.

### Färdmedel och tidtabell

Se aktuell tidtabell hos X-trafik

## Söka stipendium

Stipendier från Bröstcancerfonden kan sökas av alla medlemmar som vill bevista konferenser, bidrag till rehabilitering och/eller inköp av t.ex baddräkt.

Läs mer på BROs hemsida [www.bro.se](http://www.bro.se).

Det går bra att beställa ansökningsblanketter på telefon 08-546 405 30.

Ansökan om stipendier skall vara inne senast 7 januari varje år. Det finns även stipendium som kan sökas på andra tider under året. Se BROs hemsida

## Säg Hej då till skavande proteser!



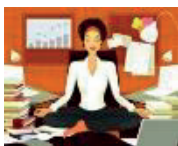
The Skin Agent BH är årets tips för alla som lider av obekväma proteser. Ni vet ju alla att även de bästa proteser lätt börjar skava slutet av dagen. Det är friktionen som skapas när protesen rör sig mot huden under dagen, lite svett och värme på det så bildas det snabbt skavsår. Din hud är dessutom extra känslig där ärret är.

Många pratar om att de t ex använder bomull under protesen för att skydda huden. Därför är vi så glada att kunna tipsa om BH-sticket från The Skin Agent. Det appliceras precis som ett "deostick" direkt på huden innan du sätter in protesen. Produkten minskar friktionen och därmed irritationen på huden. Produkten är en svensk uppfinning som är helt vegansk och till största del ekologisk. Den välgörande formulan motverkar även aktivt skador på huden genom konstant cellförnyelse. Lättapplicerad, svettålig och effektiv. Helt enkelt ett smart stick som återfuktar och skyddar i alla lägen.

Vi har förhandlat oss till 15 % rabatt för våra medlemmar med koden BCF15 på The Skin Agent BH.

Läs mer och köp på [theskinagent.com](http://theskinagent.com)

## Hör av dig till kansliet!



Alla medlemmar önskas en härlig vår och en skön sommar. Du skall aldrig tveka att höra av dig till kansliet om det är något du undrar över. Det vi inte kan, tar vi reda på.

### Cancerplan 2016-2018

Utvecklingsplan för Uppsala-Örebro sjukvårdsregion som Gävleborg tillhör

Rapporten kan beställas via mail från [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se)

### BCF Maria har medel

där medlemmar kan söka bidrag  
Vända dig också till kansliet för att få hjälp med olika ansökningar såsom t ex stipendium mm.  
Tveka inte utan ring 026-14 31 80 eller e-post [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)

### Mariabladets manusstopp

Vill du ha med något i Mariabladet till hösten 2018 är manusstopp 1 juni 2018.  
Skicka i så fall det du vill ha med via e-post, till [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se)

### BCF Maria på Facebook

liksom på **hemsidan** försöker vi ha aktuell information samt sånt som tillkommer efter Mariabladets tryckning.  
Vår adress på Facebook är Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg  
Hemsidan är [www.bro.se/gavleborg](http://www.bro.se/gavleborg)

### Efterlysning: Redaktör för Mariabladet

Du som har ett brinnande intresse för att redigera, designa och sammanställa  
Mariabladet, hör av dig till mig på telefon 0706-78 37 02 eller via e-post  
[inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se)

### Närståendeboken

När någon får en cancersjukdom, förändrar det livet. Inte bara för patienten, utan för alla runt omkring. Alla berörs, familj, släkt, vänner, arbetskamrater och många flera. För er har vi tagit fram "Närståendeboken". Förordet är skrivet av professor Roger Henriksson, chef Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland. Det är vår förhoppning att Närståendeboken kan underlätta livet för alla er cancerberörda, att stödja er som står nära, vara en hjälp att söka vidare efter mer information.

Nätverk mot cancer



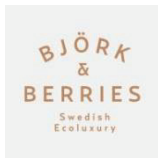
**Stort tack till våra sponsorer som på olika sätt stödjer vår verksamhet.**



**ABF Gävleborg**, Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 eller [abf.gavleborg@abf.se](mailto:abf.gavleborg@abf.se)  
**ABF Hälsingekusten**, Trädgårdsgatan 17, Hudiksvall tfn 0650-542430 [abf.halsingekusten@abf.se](mailto:abf.halsingekusten@abf.se)  
**ABF Gästrikebygden Sandviken**, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 [abf.sandviken@abf.se](mailto:abf.sandviken@abf.se)  
Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr.

 **APOTEK** Kronans Apotek i Hudiksvall och Sandviken

 **apoteket** Apoteket Rönnen, Iggesund



**BJÖRK & BERRIES** är ett ekoloxvarumärke inom skönhetsvård med ursprung i den svenska naturen och traditioner. Det hela började med handplockade björklöv som omvandlades till en naturlig parfym, och idag förädlar våra experter svenska ingredienser och omvandlar dem till produkter för ansikte, kropp och hem – för den medvetna kunden. Alla våra ekoloxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteia".  
[www.bjorkandberries.com](http://www.bjorkandberries.com)

 **HÄLSKRAFT** Fyren, Hudiksvall

*Kagarp Textil och Design*

Vi erbjuder snygga, funktionella och prisvärda huvudbonader uppsydda i Sverige. Många av våra produkter är helt ekologiska. I min butik hittar du även smycken, presenter och hudvård.

Mail: [kagarpdesign@gmail.com](mailto:kagarpdesign@gmail.com), Butik: Drottningholmsvägen 1, Stockholm, Mobil: 0708 29 78 05,

Hemsida: [www.kagarp.se](http://www.kagarp.se)

**THE BODY SHOP.** **The Body Shop**, sponsrar bl a våra sminkkurser, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81 [www.thebodyshop.se](http://www.thebodyshop.se)



**The Skin Agent**

Vasavägen 4, 133 38 Saltsjöbaden, [hello@theskinagent.com](mailto:hello@theskinagent.com), telefon 08 517 01 900  
The Skin Agent är en svensk och helt vegansk produktserie som skyddar mot skav och friktionskador. Produkten BH underlättar bl a för bröstcancerpatienter att få en bekvämare vardag tillsammans med proteser. Läs mer på [theskinagent.com](http://theskinagent.com).



**Gävle Skönhetsinstitut**

Staketgatan 2, 803 24 Gävle, [gavleskonhetsinstitut@hotmail.com](mailto:gavleskonhetsinstitut@hotmail.com)  
telefon 073-704 59 24

## ORDLISTA OCH FÖRKORTNINGAR

Ur Nationella bröstcancerregistret rapport 2015

**Adjuvant behandling** – Förebyggande medicinsk efterbehandling i form av strålning, cytostatika, endokrin och/eller antikroppsbehandling. Sköts vanligen av onkologiska kliniker baserat på nationella eller regionala riktlinjer.

**Axill** – Armhåla.

**AKI** – Arbetsgruppen för Kvalitetsregister och INCA.

**BRO** – Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation.

**Bröstbevarande operation** – Endast en del av bröstet tas bort i samband med canceroperationen. Lämplig metod vid små och medelstora tumörer. Följs av strålbehandling mot kvarvarande bröst.

**Bröstrekonstruktion** – Återskapande av en bröstform efter mastektomi med eller utan sparande av bröstvårta/vårtgård.

**Cancer in situ (CIS) – Duktal cancer in situ (DCIS)** – Förstadium till bröstcancer där cancercellerna ligger inuti bröstets utförsgångar och körtlar. Kan inte spridas, d.v.s. ge upphov till metastaser.

**Cytostatika** – Läkemedel som direkt kan döda cancer-celler. Är mest verksamt på snabbväxande celler och innebär nästan alltid biverkningar på friska organ.

**Endokrin behandling** – Ges i princip till alla patienter med ER-positiv och/eller PgR-positiv bröstcancer. Består av hormonblockerande substanser, t.ex. tamoxifen och aromatshämmare. Ges oftast under fem till tio år.

**ER** – Östrogenreceptor. De flesta bröstcancrar uttrycker östrogenreceptorer och kallas då ERpositiva (ER+), vilket betyder att de är mottagliga för östrogen som stimulerar cellerna till att växa. Antiöstrogen behandling = endokrin behandling, rekommenderas vid ER-positiva tumörer. Om tumören saknar receptorer för östrogen har denna behandling ingen effekt.

**EUSOMA** – European Society of Breast Cancer Specialists, definierar standard för bröstsjukdomars utredning och behandling. I denna europeiska samarbetsorganisation för bröstcancer ingår både profession och patientföreningar (<http://www.eusoma.org/>).

**HER2** – HER2 (Human Epidermal Growth Factor receptor 2) är en gen som normalt finns i alla celler i kroppen och som kontrollerar cellväxt och cell-reparation. HER2-positiva tumörer har många kopior av HER2-genen (amplifiering) vilket leder till en kraftig ökning av antalet HER2-receptorer på cellytan. Detta i sin tur stimulerar till snabb cancer-tillväxt. HER2-positiva tumörer är känsliga för behandlingar mot HER2-receptorn i form av antikroppar eller tyrosinkinashämmare.

**INCA** – Informationsnätverk för Cancervården.

**Invasiv cancer** – Cancercellerna infiltrerar i bröst-körtelns stödjevävnad och kan sprida sig via lymfa eller blodbanan till andra organ.

**Ki67** – Markör för cellproliferation. I cancer med högt Ki67 delar sig cellerna oftare och tumören är mer snabbväxande. Omvänt, lågt Ki67 innebär mer ångsamväxande cancer.

**KVAST** – Kvalitets- och standardiseringskommittén inom Svensk Förening för Patologi.

**Luminal A + B** – Tumörer som uttrycker östrogen-receptorer(ER)och/eller progesteronreceptorer (PgR), det vill säga, är ER-positiva och/ eller PgR positiva kallas luminala.

**Mammografiscreening** – Allmänt program i den of-fentliga vården, där kvinnor med regelbundna intervall kallas för mammografi för tidig upptäckt av bröstcancer. Socialstyrelsen rekommenderar att alla kvinnor mellan 40-74 år bjuds in till screening-programmet.

**Mastektomi** – En operation där hela bröstet tas bort. Om samtidig bröstrekonstruktion utförs sparas mer hud och ibland även bröstvårta och vårtgård.

**MDK** – Multidisciplinära konferenser före och efter behandling av bröstcancer där alla specialister närvarar och ger rekommendation om behandling.

**Målnivåer** - Relaterar till nationella och internationella riktlinjer för bröstcancervården. Illustreras med färg i tabellerna med procentnivåerna hög respektive låg.

**Neoadjuvant behandling** – Behandling med cytostatika eller endokrin behandling före operation. Används främst vid större cancrar med eller utan spridning i syfte att mäta behandlingseffekt och möjliggöra operation och eventuellt ett mer begränsat ingrepp.

**Onkoplastikkirurgi** – Omformning av bröstet/ brösten i samband med eller efter bröstbevarande kirurgi i syfte att förbättra utseende och/ eller skapa symmetri.

**Palliativ** – Palliativ behandling – Behandlingsform för icke botbara patienter, där behandlingen syftar till maximal symtomlindring och därmed ett ökat välbefinnande.

**PgR** – Progesteronreceptor. De flesta bröstcancrar uttrycker progesteronreceptorer tillsammans med östrogenreceptorer, vilket betyder att de är mottagliga för östrogen som stimulerar cellerna till att växa. Endokrin behandling med olika former av antiöstrogena substanser rekommenderas vid PgR positiva tumörer. Om tumören saknar receptorer för både progesteron och östrogen har denna behandling ingen effekt.

**PREM** – Patient Reported Experience Measures. Patientrapporterade upplevelse av och tillfredsställelse med vården. Detta kan innefatta bemötande, elaktighet, information, förtroende för vårdgivaren och tillgänglighet.

**PROM** – Patient Reported Outcome Measures. Patientrapporterade utfallsmått är patientens skattningar av hur de själva i samband med sjukdom bedömer sina symtom, funktion och livskvalitet.

**RCC** – Regionalt cancercentrum (<http://www.cancercentrum.se/samverkan/>)

**Sentinel node operation -SN** – Vid denna operation identifieras den första lymfkörteln ("portvaktskörteln") i lymfavflödet från bröstet. Påvisande av cancerceller i 1-4 lymfkörtlar leder antingen till borttagande av fler lymfkörtlar och/eller adjuvant behandling. Om körteln är fri från cancer undviks borttagande av friska lymfkörtlar, vilket minskar risken för biverkningar med armbesvär till exempel i form av armsvullnad.

**SFFB** – Svensk Förening för Bröstkirurgi  
<http://sffb.se/wp/>

**SKL** – Sveriges Kommuner och Landsting, en arbetsgivar- och intresseorganisation för landets alla kommuner, landsting och regioner.

**SVD** – Strukturerade vårddata.

**Subtyper** – Invasiv bröstcancer delas i grupper (subtyper) enligt biologiska egenskaper. Tumörerna inom varje subtyp har likartad prognos och är känslig för särskilda behandlingar. Experimentellt och baserat på genetiska analyser (genuttrycksanalyser) delas bröstcancer vanligen in i subtyperna Luminal A, Luminal B, HER2-rik och basallik.

Inom rutinsjukvården används immunohistokemiska analyser för denna indelning då genuttrycksanalyser ännu ej är en standardmetod. Fördelarna med den metoden är att behandlingsnyttan med endokrin behandling och anti-HER2-behandling säkrare kan bedömas. Vid immunohistokemisk metod benämns subtyperna: Luminal A-lik, Luminal B-lik HER2-negativ, Luminal B-lik HER2-positiv, HER2-positiv och trippel-negativ. Vanligen används begreppen Luminal A, Luminal B, HER2-positiv och trippelnegativ, där HER2-positiv omfattar alla tumörer som överuttrycker HER2.

Överensstämmelse mellan genuttrycksanalysen och analysen med immunohistokemi är hög, dock inte 100 %. Den svåraste avgränsningen är mellan Luminal A och Luminal B, där man inom rutinsjukvård idag i första hand använder tumörgrad och Ki67 som hjälp.

**SVF** – Standardiserat vårdförlopp är ett led i den statliga satsningen på kortare väntetider i cancervården. SVF innebär att vården ska följa ett definierat schema för att vara så effektivt som möjligt.

**SweQA bröstcancer** – Swedish Quality Assurance, arbetsgrupp som utför kvalitetsarbete rörande de faktorer (ER, PgR, HER2, Ki67 och tumörgrad), som rutinmässigt utvärderas vid bröstcancer i Sverige.

**SweBCG** – Svenska Bröstcancergruppen  
<http://www.swebcg.se>

**TNM** – Är ett system för stadiindelning av cancer, som försöker klarlägga utbredningen av patientens tumörsjukdom. Parametern T relaterar till storlek och utbredning av primärtumören, N till utbredning i regionala lymfkörtlar och M till förekomst av fjärrmetastaser.

**Tumörgrad** – (histologisk grad, Elstongrad, Nottinghamgrad) System för att dela upp bröstcancer i tre kategorier baserat på vävnadsanalys. Grad 1 (G1), liknar mest normal bröstvävnad. Grad 3 (G3), liknar minst normal bröstvävnad. Grad 2 (G2), intermediär grupp mellan G1 och G3.

**Trippelnegativ** – En cancer som saknar östrogenreceptorer (ER) och progesteronreceptorer (PgR) men inte överuttrycker HER2. Den är varken hormonkänslig eller känslig för behandling riktad mot HER2-receptorn.

## Länkar som kan besökas:

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

Besök denna webbplats som är landstingens och regionernas gemensamma webbplats för information om cancer. Webbplatsen är informativ, både för drabbade och närstående och vårdpersonal.

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

Hemsidor som uteslutande handlar om ärftlig bröstcancer. Nätverk för personer med ärftlig cancer.

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

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation (BRO) där finns information om bland annat Bröstcancerfonden, konto Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919, där kan du ansöka om olika stipendium Spridd bröstcancer med metastaser – råd till patienter och anhöriga som också finns på ytterligare 13 språk:

[www.bro.se/gavleborg](http://www.bro.se/gavleborg)

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg, din lokalförening

## Styrelsen fram till årsmötet 2018

Organisationsnummer 885001-3197

<b>Ordförande</b>	Yvonne Bäckius	<a href="mailto:ybackius@hotmail.com">ybackius@hotmail.com</a>	0702-47 74 85
<b>Vice ordf</b>	Lena Öberg (SP-ansvarig)	<a href="mailto:lenaoberg50@gmail.com">lenaoberg50@gmail.com</a>	0738-08 60 86
<b>Sekreterare</b>	Liselotte Lindblad-Olsson	<a href="mailto:borjelotta46@gmail.com">borjelotta46@gmail.com</a>	0730-53 67 15
<b>Kassör</b>	Britt-Marie Ståhl	<a href="mailto:brittmariesstahl@gmail.com">brittmariesstahl@gmail.com</a>	0722-29 69 90

### Ledamöter

Sonja Rask	<a href="mailto:sonja44rask@gmail.com">sonja44rask@gmail.com</a>	0702-68 78 57
Åsa Magnusson	<a href="mailto:asa.emag@hotmail.com">asa.emag@hotmail.com</a>	0703-18 08 08
Kerstin Lindy-Gustavsson	<a href="mailto:kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com">kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com</a>	0703-58 00 11

### Suppleanter

Anna Brolin	<a href="mailto:annabrolin82@hotmail.com">annabrolin82@hotmail.com</a>	0709-64 07 57
Ann Klang	<a href="mailto:annolasse@hotmail.com">annolasse@hotmail.com</a>	0703-14 63 84
Solveig Ståhl	<a href="mailto:solveig.stahl@hotmail.com">solveig.stahl@hotmail.com</a>	0703-27 02 39
Susanne Wiklund	<a href="mailto:susannewiklund@yahoo.se">susannewiklund@yahoo.se</a>	0705-44 45 28
Anita Nordin	<a href="mailto:mormorfarmor2008@live.se">mormorfarmor2008@live.se</a>	0768-47 40 90

### Kansliet

[kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)

026-14 31 80

Gävle Sjukhus, ingång 14, 5 tr med hiss + 1 trappa

### Revisorer

Lillemor Nilsson	<a href="mailto:rlb.nilsson@hotmail.com">rlb.nilsson@hotmail.com</a>	0705-45 17 92
Vivianne Bengtsson	<a href="mailto:vivianne@taktbo.se">vivianne@taktbo.se</a>	0706-20 91 20

### Valberedning

Kerstin Tillemar	<a href="mailto:kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se">kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se</a>	0706-61 46 10
Vakant		

### Våra stödpersoner

<b>AVESTA</b>	Vivianne Bengtson	<a href="mailto:vivianne@taktbo.se">vivianne@taktbo.se</a>	0706-20 91 20
<b>BOLLNÄS</b>	Elisabeth Olander	<a href="mailto:skalabisa@yahoo.se">skalabisa@yahoo.se</a>	0706-70 23 33
<b>EDSBY</b>	Liselotte Lindblad-Olsson	<a href="mailto:borjelotta46@gmail.com">borjelotta46@gmail.com</a>	0730-53 67 15
<b>DELSBO</b>	Ingrid Jacobsson	<a href="mailto:ingrid.jacobsson@bredband2.com">ingrid.jacobsson@bredband2.com</a>	0653-107 61
<b>GÄVLE</b>	Yvonne Bäckius	<a href="mailto:ybackius@gavlenet.se">ybackius@gavlenet.se</a>	026-64 23 61
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	<a href="mailto:lenaoberg50@gmail.com">lenaoberg50@gmail.com</a>	026-51 33 55
	Susanne Viklund	<a href="mailto:susannewiklund@yahoo.se">susannewiklund@yahoo.se</a>	0705-44 45 28
<b>SANDVIKEN</b>	Inger Nilsson	<a href="mailto:inger.nilsson@comhem.se">inger.nilsson@comhem.se</a>	0706-78 37 02
<b>SÖDERHAMN</b>	Kerstin Lindy-Gustavsson	<a href="mailto:kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com">kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com</a>	0703-58 00 11

### BCF Maria

Plusgiro 8 85 15 – 2  
Swish 123 527 99 06

### Bröstcancerfonden

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919

