

# MARIA-BLADET



Hösten 2017



**BCF Maria inbjuder till en dag med  
HÄLSAN I FOKUS  
14 oktober i Kulturhuset – Hudiksvall,  
Se sidan 4**

**Ett medlemskap i BCF Maria  
handlar inte bara om den sjukdom du  
har/har haft, utan mycket social samvaro med  
trevliga och  
"nyttiga" aktiviteter!  
Här är det pizzafest efter avslutad vattengympa i  
Bollnäs.**



### 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, 070-318 08 08, [asa.emag@hotmail.com](mailto:asa.emag@hotmail.com)  
Elin Gyllenhammar, 070 324 60 77, [Elin\\_Gyllenhammar@hotmail.com](mailto:Elin_Gyllenhammar@hotmail.com)

Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
Hälsodag	4
Presentation, guidad promenad o blodomloppet	5
Mindfulness o patientnämnden	6
Söka stipendium	6
Må Bra-program Masesgården	7
HSO Gävleborg	8
Aktiviteter hösten 2017	9
Resepolicy BCF Maria	15
CancerRehabfonden	15
Kansliinformation	16
Våra sponsorer	17
Ordlista	18
Bra länkar	19
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	20

**Må Bra-program  
på Masesgården  
under 2017  
Se sid 7**

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



## Ordförande har ordet .....

### Årsmöte 20 mars 2017

Ett 50 tal medlemmar deltog i årsmötet som inleddes efter intagandet av en härlig salsbuffé på Scandic CH i Gävle. Sångerskan Sara Kreft underhöll oss och tolkade Ulla Billqvist och sjöng sina egna visor.

Ordföranden Yvonne Bäckius hälsade välkommen och riksdagskvinnan Elin Lundgren valdes till mötesordförande.

En resumé gjordes av styrelsens förvaltningsberättelse och mötet godkände berättelsen samt den ekonomiska redovisningen. Årsmötet beslutade ge styrelsen ansvarsfrihet för år 2016. Medlemsavgiften blev oförändrad dvs. 200 kr per år.



### Följande val till styrelsen gjordes:

Ordföranden för 1 år: Yvonne Bäckius, Gävle omval

Ledamöter för 2 år: Åsa Magnusson, Gävle nyval

Ledamöter för 1 år: Liselotte Lindblad Olsson, Edsbyn omval, Sonja Rask, Edsbyn omval

Ledamöter valda till 2018: Kerstin Lindy-Gustafsson, Söderhamn Britt-Marie Ståhl, Sandviken och Lena Öberg, Gävle

Suppleanter för 2 år: Anna Brolin, Gävle nyval, Ann Klang, Gävle nyval, Solveig Ståhl, Hudiksvall nyval, Susanne Viklund, Gävle nyval

Suppleanter valda till 2018: Anita Nordin, Iggesund och Tali Yifhar, Gävle

Revisorer valdes på 1 år:

Vivianne Bengtson, Krylbo nyval

Lillemor Nilsson, Gävle nyval

Valberedning valdes för 1 år:

IngBritt Lundqvist, Gävle nyval

Kerstin Tillemar, Näsvisen nyval

Mötet avslutades med avtackning med en blombukett till IngBritt Lundqvist för hennes 3 år i styrelsen. Sonja Mildton avtackades för alla sina insatser i föreningen och många år som revisor med en blombukett i form av en flaska. Vivianne Bengtson för sin tid som valberedare. Kerstin Tillemar och Madelene Karlsson avtackades i sin frånvaro.

Elin Lundgren som var ordförande för mötet fick också en kasse med Rosa bandet-produkter. Hon berättade om sitt uppdrag som riksdagskvinna och sitt arbete i politiken. Hon tackade för förtroendet att fått vara mötesordföranden under BCF Marias årsmöte.

# BCF Maria inbjuder till en dag med HÄLSAN I FOKUS

14 oktober i Kulturhuset – Hudiksvall



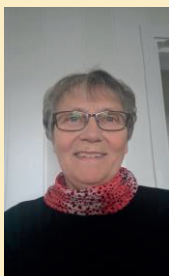
**Pamela Andersson – Att träna för livet** Jag är chefredaktör på Topphälsa, föreläsare och har också skrivit boken "Jag ska inte dö i dag". Den 3 juli 2012 föll jag ihop i joggingspåret och fick diagnosen Hjärntumör. Sedan dess har jag kämpat för mitt liv. Genom strålningar, håravfall och otaliga cellgifter har jag tagit träningen till hjälp för att orka ta emot behandlingarna både fysiskt och psykiskt. Här får du följa min kamp för livet. Genom glädje och motgångar, genom skratt och gråt. Men mest skratt. För jag tar vara på varenda minut av det liv jag kämpar för att få ha kvar.

## PROGRAM

9.30	Registrering och kaffe med smörgås
10.30	Invigning av hälsodagen. Musik med Jens Kristensen
11.00	<b>Vad händer i kroppen när vi rör på oss?</b> Föreläsning av Christer Skog, f.d. förbundskapten för svenska skidlandslaget, personlig tränare och föreläsare.
12.00 - 13.00	Lunch *
13.00 - 13.30	<b>Tillbaka till grunden med naturlig mat</b> Föreläsning med Emilie Holmberg, I Balans, Hudiksvall
13.45 - 14.15	<b>Prova på – parallella pass</b> Yoga – Eva Bovin Mindfulness – Åsa M Eriksson Chiball – Susanne Södermark
14.15 - 14.45	<b>Prova på – parallella pass</b>
15.00 - 16.30	<b>Träna för livet!</b> Föreläsning av Pamela Andersson, chefredaktör för tidningen Topphälsa, medlem av SVTs sportpanel mm.

Utställare på plats. **ANMÄLAN** senast 1.10 till kansliet tel. 026 – 14 31 80 eller e-post [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)  
Pris: 100 kr för medlemmar. 200 kr för övriga. **Sätt in på pg 88 515-2 och ange Hälsodag.** Lunch kan förbokas i samband med anmälan om du vill äta på Kulturhuset men ingår inte i priset. Ange ev. särskilda önskemål. Res med X-trafik. Från resecentrum tar det ca 7 minuter att gå till Kulturhuset. Viss subvention kan utgå till medlemmar i enlighet med resepolicyen. Mer information senare.

## Anita Nordin



Anita Nordin, Iggesund suppleant i styrelsen sedan 2016.

Min bröstcancer upptäcktes vid mammografi i Hudiksvall november 2010.

Opererades 30/12 på Gävle sjukhus. Sedan cellgifter och strålning. Gick med i bröstcancerföreningen direkt efter operationen. Fick mycket bra stöd och hjälp från BCF under min behandling. 2012 upptäcktes det att jag har en kronisk blodsjukdom. Tar prover var tredje månad, hittills har jag klarat mig utan behandling, men nu närmar det sig. Cellgifter i tablettform och sprutor med antikroppar. Enligt min hematolog är den behandlingen snällare än den mot bröstcancer. Så det ska nog gå bra.

Har en son med familj i Stockholm och en dotter med familj i Härnösand. Fyra härliga barnbarn, så det blir många tågresor. Vår, sommar och höst är jag gärna i sommarstugan vid havet i Enånger. Deltar i vattengympa, cafékvällar och vid försäljningen av Rosabandet-prylar i Hudiksvall.

## Blodomloppet i Hudiksvall



Sol-Britt tog en bild på oss när vi var med på Blodomloppet i Hudiksvall.

På bilden Gun Lindberg, Britt Lindberg, Anita Nordin, Hjördis Falk, Kristina Molarin, Margit Uhlen Henning och Sol-Britt Lingman. Alla är med i BCF. BCF betalade startavgiften.

## Guidad vårpromenad i Sandviken



Torsdag 18 maj hade *BCF Maria* bjudit in till en guddad promenad i Sandviken för att titta på den offentliga konsten i centrum. Sju intresserade damer, några från vår förening och några andra inbjudna, lyssnade på den duktiga guiden Ingrid Palm, som i vanliga fall arbetar som informationsassistent i kommunen. Det blev en trevlig vandring med början vid Kulturcentrum och avslutning på Hyttgatan. Även för gamla sandvikenbor blev det nya erfarenheter och intressant information. Gösta Åberg var arkitekten bakom läroverket, där Kulturcentrum nu ligger, och även Folkets Hus. Stadshuset, som invigdes 1964, ritades av Sven H Branér, som var stadsarkitekt i Gävle en tid. En av de första statyerna att smycka Sandviken är Tore Strindbergs "Fågelbadet" med den lilla flickan intill Odengatan/Storgatan. På torget finns ett tredelat konstverk, "hönan och ägget", "bjälken" och "blomman" av Karl Emil Berlin. Från 1971 har många sandviken bor gått förbi utan att tänka så mycket på att detta är viktig konst. Mera påtagligt för gågatans besökare är säkert "Hästhandlar'n" av Sten Lundquist från Storvik. Denna staty i brons kom till vid gågatans invigning 1984. Där kan man stå länge och titta på gubbarnas miner inför eventuellt köp av häst. Längre ner på Hyttgatan, nära bokhandeln, finns fem pelare med bilder från Sandvikens historia, bl a Stig Sjödin och klädaffären Hollywood. Vi tittade förstås också på flera Erskinehus, mosaik på affärsväggar och lärde oss en liten genväg in till polishuset där den för många okända "Genesis" av Bo Englund står.

Agneta Rudsänger  
RTP Södra Gävleborg

## Mindfulness dagen och örtvandring på Laxön



Onsdagen den 31 maj 2017 åkte vi till Laxön, Älvkarleby där vi träffade Mindfulness instruktören Lisbeth Pedersen.

Lisbeth började med en kort berättelse om Laxöns historia och om sitt intresse- och kärleken till naturens nyttiga gåvor samt naturens verkan på måendet.

Örtvandringen startade och vi vandrade i de små skogsstigarna längst Dalälven och runt Laxön. Lisbeth plockade blad från olika växter och berättade om växternas egenskaper. Bladen tog vi med oss till att koka te.

Under vandringen kom vi till en mysig samlingsplats där vi övade Mindfulness. Vi var ett med naturen: Det fina vädret, älven, vinden och fåglarnas sång gjorde att stämningen var harmonisk och rogivande.

Efter vandringen åt vi lunch på restaurang Kungsådran. Efter lunchen bjöd Lisbeth på te som hon kokade av växterna som plockades under örtvandringen.

Vi hade en fantastisk dag!

## 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

Vad vill du att vi ska ha för aktiviteter i BCF Maria?  
Skicka ett mail till [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se) och berätta eller ring in på telefonsvararen 026 - 14 31 80.

### 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



## Välkommen att söka till ett BRO-finansierat

### Må Bra-program på Masesgården under 2017

*BRO gör en särskild satsning på återhämtning då det är eftersatt och vi vet att behovet är stort.*

### Masesgårdens Hälsohem.

Gemensamt för innehållet i programmen på Masesgården är: Vegetarisk, medveten kosthållning, samtal enskilt och i grupp, fysisk träning, meditation, avslappning, varmvattenbassäng, fin natur – allt utifrån din egen dagsform. Det enda du behöver tänka på är dig själv och hur du har det. Återhämtning på riktigt. Du bor i fina enkelrum med dusch/wc. Programmet är 5 dygn, söndag em till fredag em, internat med helpension på Hälsohemmet Masesgården som ligger naturskönt vid Siljan, 7 km väster om Leksand i Dalarna.

### BRO-finansierad LEVA-vecka för kvinnor med spridd bc. Masesgården.

Du som lever med spridd bc är välkommen att söka till detta program. Du är aktiv i livet men går på ständiga kontroller och behandlingar. Syftet med veckan är återhämtning, gemenskap, inspiration och att fylla på energi i både kropp och själ. Du ingår i en grupp med andra i liknande situation. Programmet har funnits sedan 2010 och är mycket uppskattat. *Inplanerade veckor 2017 är vecka 22, 36 och 45. Ytterligare två veckor är planerade*

### BRO-platser på Mitt-i-Livet-veckor för kvinnor med kurativ bc. Masesgården.

För dig som är färdigbehandlad och läker efter din bröstcancer. Vi prioriterar kvinnor med hemmavarande barn under 18 år. Återhämtning sker i grupp och idén är att hitta tillbaka till energi i både kropp och själ. Syftet är att under professionell vägledning få hjälp att hitta tillbaka till uthållighet och aktivt liv. BRO finansierar 1 – 2 platser varje kursvecka under 2017.

*Mitt-i-Livet-programmet rullar följande veckor: vecka 13, 17, 19, 26, 34, 39, 42 och 48.*

### Ansökan och kursledare.

För att kunna ansöka till programmen ska du vara medlem i en bröstcancerförening. Kursledare för samtliga program är Carolina Welin, med lång erfarenhet av rehab och återhämtning i samband med bröstcancerdiagnoser. BRO samarbetar med MOW Hälsa när det gäller intervjuer och administration.

Ladda ner ansökningsblanketter här

[LEVA-vecka](#)

[Mitt-i-Livet-vecka](#)

Vill du veta mer om programmen kan du kontakta Carolina på [carolina.welin@mow.se](mailto:carolina.welin@mow.se) eller mobilen **070-651 10 90**.

Välkommen med din ansökan!

*(Hämtat från BROs hemsida)*

## **HSO Gävleborg**

Sedan två år tillbaka är jag Lena Öberg ledamot av HSO Gävleborgs styrelse.

Eftersom vi i BCF Maria är en länsorganisation är vi med i gemenskapen i länsföreningen (med 31 andra medlemsföreningar inom patient och funktionshinderrörelsen i länet)

HSO Gävleborg har möten för organisationernas ordföranden med olika informativa teman.

Exempel på teman / föredragningar " mediciner ett ordnat införande", Patientens rättsliga ställning, E-hälsa din journal på nätet" " om X- trafik "

På varje ordförandeträff genomförs förutom föreläsningar sk. Bikupor där samtliga deltagare från resp. Länsförening får föra fram frågor och problem. (stora problem och mindre frågor som rör regionnivån)

Frågorna bearbetas sedan och förs vidare vid träffar och möten med regionens tjänstemän, förtroendevalda eller arbetsförmedling för att vid nästa gemensamma möte kunna rapportera, ge svar eller ge uppslag till tema-föreläsning.

HSO Gävleborg har i år 2017 funnits i 50 år och hade den 30 maj en jubileumsmiddag med samtliga medlemsföreningar inbjudna, inbjudna förtroendevalda från region Gävleborg och berörda tjänstemän.

HSO Gävleborg samarbetar och påverkar på regionnivå. (Landstings frågor, regiontrafik osv.)

I kommunerna i länet finns lokala HSO, t.ex HSO Gävle, HSO Sandviken inom de lokala HSO organisationerna bedrivs dialog och ömsesidig påverkan på kommun lokal nivå.

I HSO på riksplanet är Patient och funktionshinderrörelsen representerade på riksnivå.

Riksorganisationen har på vårens riksstämma bytt namn till Funktionsrätt Sverige.

Organisationerna på region och kommunnivå kan ev komma att följa namn- exemplet (t.ex Funktionsrätt Gävleborg)

Har ni frågor och idéer eller problem som ni vill att BCF Maria för fram i ljuset på "ordförandemöten" regionnivå. Kontakta gärna vår ordförande Yvonne Bäckius

Eller har du andra frågor hör av dig till mig Lena Öberg



**Den 28/5 var Sonja och Gerd inbjudna till  
Brukshundklubben i Edsbyn  
för att sälja rosa produkter**



## Aktiviteter hösten 2017



### "Kick för livet"

"Ett material om att komma igenom och vidare, efter en cancersjukdom. Framförallt åter sätta fokus på det friska och släppa sjukdomen."

Datum: 16-17 september på Kursgården Gläntan, Bollnäs och 7 oktober i Gävle

Frågor om utbildningen: Till Lisbeth Pedersen [lisbeth@battreledare.se](mailto:lisbeth@battreledare.se) eller till Lena Öberg [lenoberg50@gmail.com](mailto:lenoberg50@gmail.com)

Investering: 3000 kr per deltagare, kursmaterialet, mat och logi ingår

Anmälan senast den 8 september: ABF Gästrikebygden, Brunngatan 56, 802 52 Gävle eller 026 - 12 90 75

## Detta händer i Bollnäs/Ovanåker



### Choklad och Vinprovning

Fredag den 27 oktober kl 18.30

Vi träffas i Renskullens kvarterslokal (bredvid Möbelbutiken)

Sommelière Annica Tengvall inviger oss i konsten att förena choklad och vin. Vi får lära oss att känna skillnad på olika chokladsmaker och kombinera dessa smaker med vin. Naturligtvis finns även alkoholfritt vin.

Det måste vara minst 15 deltagare och även icke medlemmar i BCF är välkomna! Särskilt välkommen till "Tuttgruppen"!

Anmäl dig före 13/10, sms eller ring till:

Eva Lindgren 070 538 49 87 eller Lise-Lotte L Olsson 0730 53 67 15

Avgiften 280 kr,

sätts in på Bcf Marias konto [Pg 8 85 15-2](#) eller [swish 123 527 99 06](#),

(När du vet att vi är minst 15 deltagare)



## Vattengympa

Vi fortsätter med vår vattengympa i mysiga Karlslund varannan onsdag. Start i september. 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 "medsystrar" för en fikastund med trevlig samvaro med småprat och erfarenhetsutbyte.

Vi träffas måndagar

Café Centrum Edsbyn 11/9, 9/10, 6/11

Krokanen Bollnäs 25/9, 23/10, 20/11

## Detta händer i Gävle



### Caféträff i Gävle

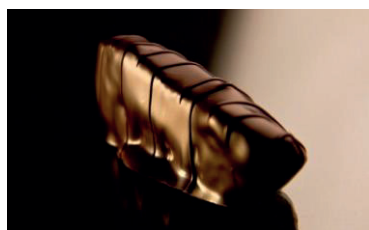
Vi träffas på Länsmuseet den 25 oktober kl 15.00. Fikar och tar en rundvandring i de nyrenoverade lokalerna. Ingen föranmälan behövs.



Välkomna hälsar IngBritt och Lillemor

## Tullbomsgården i Gävle onsdag 13 september kl. 18.00

**Chokladprovning:** Choklad och hälsa med Anna-Sofia Winroth, grundare av GEFLE CHOCOLATERIE i Gävle!



Ett populärt ämne är choklad och hälsa vilket belyses under chokladprovningen. Allmän sensorisk kunskap och provningsteknik föredrages också. Ca 12 olika choklader provas och chokladprovningen avslutas med praliner.

GEFLE CHOCOLATERIE arbetar efter anrik hantverksfilosofi där inga genvägar till rättvis och god choklad finns. **Missa inte detta unika tillfälle!**

Anmälan senast den 7.9 till kansliet tel. 026-14 31 80 OBS! anmälan är bindande. Pris för medlemmar 150 kr och för övriga 250 kr. Det behövs minst 20 personer anmälda.

## Om en bröllopsfest i Malaysia



4 oktober kl 18.00- ca 20.00 med fika till självkostnadspris på Tullbomsgården i Gävle

Fika till självkostnadspris och bild och berättelse från en annorlunda upplevelse

Lena Öberg visar bilder och berättar

Anmäl senast en vecka innan om du vill komma till kansliet

telefon 026-14 31 80 eller via e-post till [lenaoberg50@gmail.com](mailto:lenaoberg50@gmail.com)

**Breast Health Day** den 15 oktober  
kommer vi uppmärksamma med någon aktivitet tex gympa el zumba

## Flärdkväll: 8 november kl 18.00 – 20.00 på Tullbomsgården

Träff med blandat innehåll

Tatuering av ögonbryn med naturprodukter, information från patientnämnden, taktill massage  
Information och fika till självkostnadspris.

Anmäl en vecka innan till Kansliet 026-14 31 80 eller via e-post till mig Lena Öberg  
[lenaoberg50@gmail.com](mailto:lenaoberg50@gmail.com)



## Julfest den 4 december

I år blir det kall jultallrik på restaurang Kvarnen i Gävle (skattehuset) med glögg och pepparkakor, dryck samt kaffe och kaka

Underhållning och julletteri

100 kr för medlemmar och 150 för icke medlemmar.

Anmälan till kansliet **senast den 15 november** tel 026-14 31 80 eller [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)

## Detta händer i Hudiksvall



**Vattengymnastik** onsdagar kl 16.15 på Hudiksvalls sjukhus. Vi börjar 20 september. Anmälan till Kerstin Edmundsson 0650-17852. Vi får vara max 15 stycken i bassängen.



## Cafékvällar måndagar 18.00

25/9 Besök av LYMFTERAPEUT. Lokal Spiltan

30/10 Information om BENSKÖRHET. Lokal ej klart, se annons i HT

27/11 JULFEST glögg, must, gröt, skinka, kaffe o kaka 50 kr. Medtag julklapp för ca 50 kr.

Lokal Spiltan. Med reservation för ändringar.

## Detta händer i Sandviken

### Måndagen 4 september, kl 17.00 börjar vår Yoga med Wilma

Yogan pågår 7 gånger slut 23 oktober, ingen Yoga 11/9

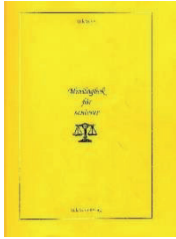
Varje tillfälle ca 1 timme. Kursen kostar 500 kr.

Plats: Plangården, Plangatan 11. OBS! Finns några få platser kvar

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



## Studiecirkel "Minilagbok för seniorer"



**Måndagar** kl 13.30 på Plangården, Sandviken, 5 ggr. Den 4/9, 25/9, 16/10, 6/11 och 27/11  
Gratis för medlemmar. Icke medlemmar kostnad för boken ca 180 kr  
Innehåll: Pensionerna, ett mått juridik, socialt stöd, boende, hälsovård och sjukvård, tandvård, från giftermål till skilsmässa, sambolagen, när en anhörig dör samt arv och testamente  
Anmälan till cirkelledare: Inger Nilsson. [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 0706-78 37 02  
Anmälan senast 28/8 så vi hinner beställa hem böcker.



## Medlemsmöte med Cafékväll onsdagen den 18/10 kl 18.00 på Plangården

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!  
Vi bjuder på kaffe och kaka. Eventuellt kommer en föreläsare

## Onsdag 20 september kl 18.00 Modevisning på Racine´s Restaurang, Sandviken, Spångvägen 10 (följ marschallerna)



**Chez Toi, Yvonne och Hjördis** (underkläder och mirakelbyxor)  
**I Skinn AB, Ann-Marie Eriksson**, kläder i ull, skinn och naturmaterial, en del kläder serieproduceras, men ofta handlar det om att sy på kundens mått.  
**Korskrogens Hemslöjd, Gun Maj Steen**, syr i linne, bomull, mohair mm.  
Medlem 100 kr, icke medlem 150 kr. I priset ingår sallad, dryck, kaffe/te och kaka. På egen bekostnad kan vin beställas. **Anmälan senast 8 september till kansliet 026-14 31 80** eller [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)  
Du måste alltid tydligt uppge ditt fullständiga namn på dig och även på dina kamrater som du anmäler

## Medlemsmöte med Cafékväll onsdagen den 15/11 kl 18.00 på Plangården, Sandviken



Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna  
Leg. Sjuksköterskan och utbildade lymfmassören Anette Bergqvist från Kungsbergs Friskvård kommer och berättar om lymfmassage och praktiska tips i vardagen.  
Vi bjuder på kaffe och kaka.  
**Anmälan till Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se)** eller 0706-78 37 02

## Lördagen den 2 december 2017 resa till på Amaryllisutställningen på Mobackes och julmarknad på HÅ



Buss avgår från Sandvikens Resecentrum kl 9.00 via **Gävle** Busstation kl 9.30.  
Framme i Mobackes kl 10.30.  
Lunchbuffé kl 12.00-13.00 bestående av 2 varmrätter (en vegetarisk), sallad, bröd, vatten och kaffe  
Julmarknaden i Hå kl 13.45 och återvänder kl 15.00 via **Ockelbo** kl 16.00, Sandvikens Resecentrum kl 16.30 och slutligen Gävle Busstation kl 17.00  
Pris medlem 350 kr övriga 450 kr. *För att resan skall bli av till detta pris måste det vara minst 30 deltagare.*

Anmälan som är bindande till Inger Nilsson senast 6/11 2017.  
Telefon/SMS 0706-78 37 02 eller [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se)





**ABF Sandviken** har i höst bl a följande aktiviteter

Startdatum var inte fastställt när Mariabladet trycktes

Plats Köpmangatan 5-7, Folkets Hus, Sandviken

För mer information kontakta ABF, telefon 026-27 09 15 eller [abf.sandviken@abf.se](mailto:abf.sandviken@abf.se)

Akvarellmålning, måndagar kl 17.30 – 19.45

Keramik, tisdagar kl 18.30 – 19.45

Dansmix med inslag av afrikanskt och Bollywood, tisdagar 18.00 – 19.45



### Mindfulness för nybörjare

Träning i Mindfulness hjälper dig till ett ökat välbefinnande, kan minska oro och stress och ge ett rikare liv, och vi lättare tar tillvara varje ögonblick.

Tillsammans med ABF kommer vi att starta en cirkel när vi fått ihop en grupp om minst 6 deltagare.

Dag eller kväll beror på deltagarna. Anmäl ditt intresse till Inger Nilsson

[inger.nilson@comhem.se](mailto:inger.nilson@comhem.se) eller telefon 0706-78 37 02



### Natur- och kulturvandringar hösten 2017 anordnas av Friluftsförbundet och Studieförbundet

För dagsvandringarna gäller följande: Samling vid Lidl i Sandviken. Samåkning till startplatsen. Som medresenär betalar jag 5 kr/mil till chauffören. Ingen förhandsanmälan utom till vandring med övernattnig. Medtag alltid matsäck, vatten och regnplagg.

Alla är välkomna att kostnadsfritt delta i våra vandringar men är du medlem i Friluftsförbundet är du försäkrad och får vår tidning Friluftsliv samt har möjlighet att delta i alla arrangemang som Friluftsförbundet anordnar.

Vid frågor kontakta Kristina Lundström tel. 0702631109. e-post: [kristina.lundstrom@hos.sandnet.se](mailto:kristina.lundstrom@hos.sandnet.se)

**Lördag 19 augusti** Vandring runt Hornbergsklack i Årsunda ca 10 km. Samling 09.30 vid Lidl eller 09.50 Årsunda IP. Matsäck för en paus.

**Lördag 26 – söndag 27 augusti** Vandring med övernattnig på Finnskogsleden. Finnskogsleden ligger strax söder om Bollnäs och är en rundled på ca 35 km. Anmälan till Kristina Lundström senast 7 augusti

**Onsdag 30 augusti** Kvällsvandring Skatfors – Hohällan tur-retur. Samling 17.00 vid Lidl i Sandviken eller 17.20 i Skatfors där Gästrikeleden passerar. Kvällsmatsäck medtas.

**Lördag 9 september** Mocksjön – Jädraås ca 14 km. Samling 09.30 vid Lidl eller vid Mocksjön 10.00. Medtag matsäck för två pauser.

**Söndag 17 september** Gysinge- Hedesunda ca 12 km. Samling 09.30 vid Lidl eller 10.15 i Gysinge, där Gästrikeleden passerar väg 272 norrut. Matsäck för en paus.

**Lördag 23 september** Jädraås – Kungsberg ca 12 km. Samling 09.30 vid Lidl eller Jädraås vid Smedjan och hängbron 09.50. Matsäck för två pauser.

**Söndag 1 oktober** Brattfors – Rönnåsen tur-retur ca 15 km på Gästrikeleden. Samling 09.30 vid Lidl eller 10.00 i Brattfors där leden passerar. Sven Henriksson följer med som guide och berättar om leden. Matsäck för två pauser.

**Lördag 18 november** Djurspårvandring från Björkmuren i Järbo med Ove Eriksson som guide. Samling 09.30 vid Lidl eller 09.50 i Björkmuren. Matsäck för en paus.



## Detta händer i Söderhamn

BRÖST  
CANCER  
BOKEN

### Studiecirkel om bröstcancerboken på ABF onsdagar kl 17.30-19.30

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 14/9** kl 17.30-19.30 i ABF:s lokal där vi umgås och fikar.

Ingeli Lundh visar hudvårdsprodukter.



**Torsdag den 23/11** 17.30-19.30 i ABF lokal där vi umgås och fikar.

Ingeli Lundh visar egengjorda smycken och glasskålar



### Promenader

Start 22/9 kl 17:00 därefter var 14:de dag (jämna veckor) t.o.m. 1/12. Vi samlas under viadukten nere vid trapporna till Östra Berget och går en promenad på ca 30 min sen avslutar vi med fika på Waynes Cooffe för de som vill.

*Ingen anmälan behövs. Vi hälsar alla medlemmar välkommen gamla som nya.  
Funderar ni på något så ring till mig. Kerstin Lindy-Gustavsson. Tel 0703-58 00 11*

## Vattengymnastiken Gävleborg

### Plats och kontaktpersoner

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

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

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

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

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

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



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.

### Myggplågan

- Har du hört att mygg bara söker sig till folk med en särskild blodgrupp?
- Men hur vet de vilken blodgrupp det är?
- De tar stickprov.

### Bulgarien i läxa

Fröken i skolan:

- Anton, kan du säga en stad i Bulgarien?
- Gärna, fröken. Vilken då?



## 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

## 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.

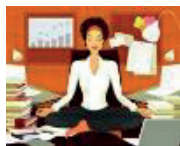
Vårdens resurser räcker inte till för rehabilitering och endast en bråkdel av alla som drabbas av cancer erbjuds rehabilitering via sjukvården. Därför är CancerRehabFondens arbete så viktigt - vi rehabiliterar cancerdrabbade.

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

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

Telefon 08-522 001 00

## 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.

### Årsrapport 2015 från Nationella Bröstcancerregistret är utgiven av styrgruppen för Regionala Cancercentrum i Samverkan

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 2017 är manusstopp 1 juni 2017.  
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 Maria-bladets tryckning.  
Vår adress på Facebook är Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg  
Hemsidan är [www.bro.se/gavleborg](http://www.bro.se/gavleborg)

### Ge en gåva via telefon = PayByCall

Ring 0939-100 00 25 så skänker du 25 kronor till Bröstcancerförbundet. Uppringskostnad tillkommer.



### 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.

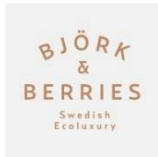


**ABF Gävleborg**, Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 eller [abf.gavleborg@abf.se](mailto:abf.gavleborg@abf.se)

**ABF Hälsingekusten**, Trädgårdsgatan 17, Hudiksvall tfn 0650-542430 [abf.halsingekusten@abf.se](mailto:abf.halsingekusten@abf.se)

**ABF Gästrikbygdens 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.



BJÖRK & BERRIES är ett ekolyxvarumärke 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 ekolyxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteia".

[www.bjorkandberries.com](http://www.bjorkandberries.com)

### *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,

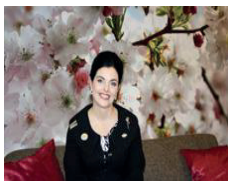
Hemsida: [www.kagarp.se](http://www.kagarp.se)



Kronans Apotek i Sandviken



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



#### **Presenter från Gävle Skönhetsinstitut**

Sofie Söder som äger Gävle Skönhetsinstitut AB vill tillsammans med några kollegor glädja alla våra medlemmar med en "Godispåse".

Påsen innehåller bl a en värdecheck på en Mineralögonskugga att hämta ut samt en kostnadsfri personlig Makeupkonsultation.

För att just du skall få din "Godispåse" hämtar du den på kansliet på Gävle sjukhus när vi har öppet tisdagar och torsdagar kl 10.00-13.00.

Grupptider går att boka så ni kan gå flera samtidigt. Det ingår också kostnadsfri hudvårdsrådgivning för er som önskar. Passa på att bli lite bortskämda och unna er en skön lärorikstund.

## 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 bröstsjuk-domars 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 antikrop-par eller tyrosinkinashämmare.

**INCA** – Informationsnätverk för Cancervården.

**Invasiv cancer** – Cancercellerna infiltrerar i bröst-körteln 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 offentliga 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/ bröststen 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 Gävleborgs län, din lokalförening

## Styrelsen fram till årsmötet 2018

Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande	Yvonne Bäckius	<a href="mailto:ybackius@hotmail.com">ybackius@hotmail.com</a>	0702-47 74 85
Vice ordf	Lena Öberg (SP-ansvarig)	<a href="mailto:lana.oberg@gmail.com">lana.oberg@gmail.com</a>	0738-08 60 86
Sekreterare	Liselotte Lindblad-Olsson	<a href="mailto:borjelotta46@gmail.com">borjelotta46@gmail.com</a>	0730-53 67 15
Kassör	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.lindyby-gustavsson@hotmail.com">kerstin.lindyby-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
Tali Yifhar (avsagt sig suppleant i maj 2017)		

### 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
IngBritt Lundqvist	<a href="mailto:ingbritt.lundqvist@bredband.net">ingbritt.lundqvist@bredband.net</a>	026-18 40 72

### 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:lana.oberg@bredband.net">lana.oberg@bredband.net</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.lindyby-gustavsson@hotmail.com">kerstin.lindyby-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



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