

Firar 10 år utan bröstcancer

Louise, Hanna och Mia delar både sjukdomshistoria och livsdriv

Leva med bröstcancer

Tema:
Val 2026

Så påverkar din röst vården

8

tips för sköna dagar på stranden



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Bekväm och effektiv kompressionsbehandling

Upptäck våra kompressionsplagg med bästa möjliga medicinska effektivitet kombinerat med påtaglig komfort.

Nu finns kompressionsärmerna mediven esprit med både funktionszon för armbågen och sömlös handske som tillval.

Kontakta din vårdgivare för mer information.

Ökad rörlighet med bibehållen kompression

Finns i 12 färger att välja mellan



medi

NYHET

Flatstickad handske utan sömmar

NYHET



medi. I feel better.

www.medi.se



Roche

Sjukvårdspodden.

Följ med Jonas Edström i denna prisbelönta podcast där han utforskar aktuella frågor inom sjukvården genom samtal med patientföreträdare, beslutsfattare och vårdprofessionen. Ämnen som kliniska prövningar, precisionsmedicin



och genterapier diskuteras för att belysa utmaningar och möjligheter som formar framtidens vård.



[Skanna QR-koden och lyssna nu](#)

Roche AB, Arvid Tydén's allé 7, 171 69 Solna
Tel. 08 726 12 00 M-SE-00001293

www.roche.se

FOTO ALBIN HÄNDIG

Ann-Christin Larsson Frickner samarbetar mycket med Christine Lorne (till vänster) som är primärvårdsregionråd.



Nr 2 2026

7 Välkommen.

8 Personligt. Louise, Hanna och Mia fyller 50 och firar samtidigt tio år utan bröstcancer.

14 Aktuellt. Ny forskning om förebyggande bröstcancerbehandling.

Tema: Val 2026

18 Så driver Bröstcancerförbundet medlemmarnas viktigaste frågor.

23 Verksamhetschefen Per Nodbrant vill se ökad nationell styrning av cancervården.

24 Alla kan göra skillnad, säger fritidspolitikern Ann-Christin Larsson Frickner.

30 Liten guide: Vem bestämmer vad om vården?

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. Gör dig redo för sommar och sol!

36 Föreningsliv. Lyckat samarbete mellan flera bröstcancerföreningar.

38 Min insamling. Arbetsgivaren skänkte 10 000 euro.

Magasin B

Magasin B är
Bröstcancerförbundets
medlemstidning.
Tidningen handlar om
att leva med bröstcancer
och vill vara din bästa vän
som kan allt om diagnos
och behandling. Här finns
starka berättelser, den
senaste forskningen
och inspirerande
förebilder.



PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:

info@brostcancerforbundet.se.

Nästa nummer utkommer
den 22 september 2026.

Kontakta oss

Bröstcancerförbundet

Telefon kansli: 08-546 40 530

E-post: info@brostcancerforbundet.se

www.brostcancerforbundet.se

Swish: 9005919

Organisationsnummer:

80 20 10-42 64

ANSVARIG UTGIVARE

Susanne Dieroff Hay

070-239 21 83

susanne.dieroffhay

@brostcancerforbundet.se

REDAKTÖR

Karin Persson

070-409 09 30

karinp@a4.se

LAYOUT

Ulrika Sandh, A4

TRYCKERI

Trydells, Laholm

Upplaga: 12 500 ex

ISSN: 2003-0010

PRODUKTION

A4 Text och Form

a4.se

Vill du annonsera i Magasin B?

Kontakta:

Mette Hofman-Bang

08-546 40 530

mette.hofman-bang@brostcancerforbundet.se



**BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**



amoena
Breast Care. Empowering women

Dags för ny
bröstprotese?

Visste du att den medicinska kvalitén för din bröstprotese håller i upp till två år? Efter det kan det vara dags för en ny.

Registrera dig så skickar vi en påminnelse när det är dags att kontrollera din passform.

amoena.se
08 545 257 70
info.se@amoena.com
Länk: amoena.com/se/om-oss/utprovning-paminnelse/



Scanna QR koden
för påminnelse

CAMP®
Support for better life!

Nyheter i vårt bröstprotessortiment!

Massage Form Ellipse
En bröstprotese med massagebaksida i en ny unik form som går att vinkla på olika håll för bästa passform.

Massage Form Shaper® Lightweight
En skalprotese med massagefunktion i mjukt lättviktslikon. Modellen är lite extra fyllig mitt på och har tunna fina kanter för ett naturligt utseende.

Vill du veta mer?
Kontakta gärna din lokala bröstproteseutprovare för mer info och bokning av utprovning eller kontakta oss. Se även hela vårt protes och BH-sortiment på camp.se

Camp Scandinavia AB
042-25 27 00 | info@camp.se | camp.se



VI STÅR BAKOM DIG

Varje år drabbas 9 000 kvinnor av bröstcancer. Malin är en av dem. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är vårt medlemslöfte och en av grundstenarna i vårt arbete. Få stöd. Bli medlem.





CARE

Underkläder, bröstproteser &
badkläder.

Rosemary STYLE 4785X.741 · Cup A – G
finns redan i:



001



006



Anita cares.

anita.com/care

BEKVÄM
OCH
PÅLITLIG
KOMPRESSIÖN

JOBST® HAR LÅNG ERFARENHET AV KOMPRESSIÖNSBEHANDLING VID LYMFÖDEM

Lymfödem i arm och bröst kan uppstå efter bröstcancerbehandling. Det finns bra hjälp att få. Är du svullen eller känner en tyngdkänsla, kontakta din vårdgivare/lymfterapeut för utprovning av kompressionsplagg.



JOBST® Bella® Lite

Tunn armstrumpa och handske i rundstickat material med graderad kompression för lättare ödem. Finns i beige och svart.



JOBST® Elvarex®

Medicinskt graderad kompression i flatstickat material som finns i flera färger och måttsys för optimal passform.



JOBST® Bellisse®

En bekväm kompressions-BH med ficka för protes.

www.jobst.se



essity

JOBST®
an Essity brand

DEFY GRAVITY

JOBST®

Rösta för bättre bröstcancer-vård!

DET HÄR NUMRET av Magasin B har tema valspecial. Förhoppningen är att hjälpa dig navigera lite bättre inför valet.

Bröstcancer-Sverige har sina framgångar men också sina utmaningar. Vi får tillgång till en hel del nya läkemedel, men de implementeras ojämlikt i regionerna. Vi har sedan länge infört standardiserade vårdförlopp där det ska gå smidigt från misstanke om cancer till start av behandling, men ändå har vi för långa väntetider på olika kliniker i Sverige. Vi har jättefin vårdpersonal, men de är för få. Vi har ett av världens bästa mammografi-program, men ändå missas många tumörer eftersom Socialstyrelsens riktlinjer inte förordar kompletterande metoder vid svårbedömd bröstvävnad.

Det finns ännu fler exempel att lyfta. I jämförelse med andra länder lever kvinnor med metastaserad bröstcancer längre i Sverige. Samtidigt saknas register för den gruppen, så vi vet för lite.

Vi kan absolut vara stolta här i Sverige – men samtidigt borde vi kunna så mycket bättre. Gå till valurnorna med din röst, där har du chans att påverka!

JAG HOPPAS NI ALLA har sett inbjudan till Nordiska konferensen om bröstcancer som vi i Bröstcancerförbundet står värd för i år. Patienter och patientrepresentanter från Nordens fem länder samlas fysiskt vartannat år för att ta del av olika teman inom bröstcancer och lära av våra länders likheter och olikheter. En fantastisk

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Glad
sommar

önskar Bröstcancer-
förbundet!

möjlighet till nätverkande med personer från de andra ländernas bröstcancerorganisationer. Skanna QR-koden för att se mer information.



Hoppas att vi ses på Nordiska konferensen! ●

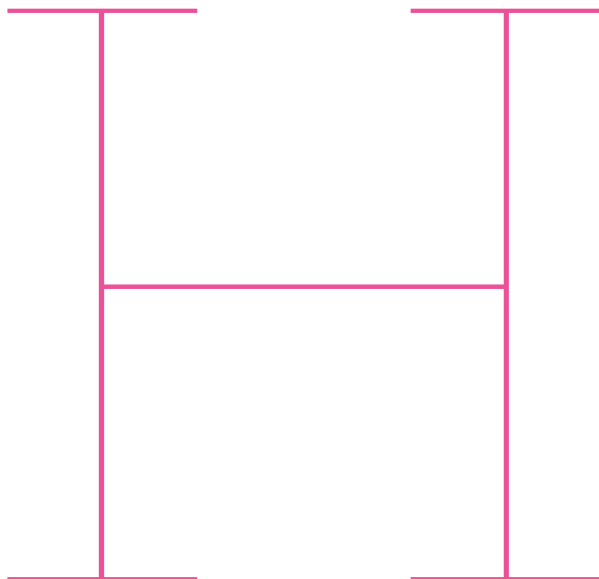


”Det är
våldigt roligt
att vara med”



När de fick beskedet trodde de att tiden var utmätt. I år firar **Mia Hörlin, Hanna Björknäs och Louise Sassene** ett decennium utan trippelnegativ bröstcancer.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO VIKTOR GÅRDSÅTER



Hanna Björknäs blev så rädd att hon bara kunde äta chokladbollar i två månader. Mia Hörlin ville helst inte tänka på sjukdomen alls. Louise Sassene balanserade på galenskapens rand, utmattad efter långvarig sömnbrist.

– Vi var säkra på att dö, berättar de.

Alla tre var runt fyrtio när de diagnostiserades med trippelnegativ bröstcancer. På den tiden var prognosen sämre än i dag, och beskedet lämnade dem inget hopp.

Uppgivenheten visade sig dock förhastad. I år firar de tio år utan sjukdomen, och de svarta kläderna till trots är begravningsstämningen ersatt av ett uppsluppet sorl av skämt och skratt. Bakom dem ligger en omvälvande period av sorger, förstås, men lika mycket – och mer påtagligt här i dag – av glädje och ett slags euforisk handlingskraft.

För Louise Sassene kom vändpunkten när hon låg inlagd och isolerad på grund av neutropen feber, orsakad av cellgiftsbehandlingen.

– En dag fick jag besök av en psykiatriker, en Leif GW Persson-lookalike med kurbitsmålad träschor, som mumlade till mig: ”Frånskild, högpresterande, småbarn – jag känner igen din typ. Men du, det står att du vårdas kurativt och inte palliativt, hur vore det om du också började tänka så?” Det fick mig att tänka.

Hanna Björknäs erfarenhet är lite annorlunda. Efter två månader av total panik hade hon helt enkelt uttömt källan för rädslan.

– För att hantera situationen lärde jag mig spela gitarr. Jag gjorde säkert hundra låtar. Louise vet allt om det, eftersom hon fick genomlida en hel del av mina konserter...

Louise Sassene skrattar.

– Låtarna var fantastiska – de handlade bara om död och cancer!

”För att hantera situationen lärde jag mig spela gitarr. Jag gjorde säkert hundra låtar.”

Hanna Björknäs

DE LÄRDE KÄNNA varandra över nätet. Hanna Björknäs hade läst Louise Sassenes svart satiriska serier på Instagramkontot Cancerkompisen, relaterat till den kreativa hanteringen av ångesten och kontaktat henne.

Samtidigt satt Mia Hörlin hemma i Skåne, till en början rätt ensam med sjukdomen.

På nätterna trälade hon nätet på information.

– Alla bloggar slutade antingen med att de bara dog ut, eller att en anhängig skrev: ”Tyvärr har X lämnat oss...”

Det digitala sökandet var dock inte alldeles förgäves. Tack vare en av Facebookgrupperna →



Louise Sassene

Ålder: Fyller 50.

Bor: Haninge.

Familj: Sambo, två tonåringar och fyra bonusbarn.

Gör: Arkitekt och illustratör.

Har gjort sedan diagnosen:

"Allt som jag drömt om: blivit kär, sett barnen bli stora, köpt hus, sprungit maraton, illustrerat böcker, bytt jobb och gjort en prisbelönt podd."

Hanna Björknäs

Ålder: Fyller 50.

Bor: Stockholm.

Familj: Flickvän, två vuxna barn.

Gör: Jurist och äventyrare.

Har gjort sedan diagnosen:

"Blivit aktivist och startat föreningen Plattnormen, skrivit en bok, gjort en podd (Plattpodden), skrivit musik, bytt jobb, börjat träna crossfit, vandrat Gröna bandet (130 mil genom hela svenska fjällkedjan) och lärt mig vintertälta."

Mia Hörlin

Ålder: Fyller 50.

Bor: Skåne.

Familj: Man, tre barn och en hund.

Gör: Kontorsarbete på dagen, löpcoach på kvällen.

Har gjort sedan diagnosen:

"Utbildat mig till löpcoach och bytt jobb, sprungit halvmaraton och maraton, och gått 100 000 steg, engagerat mig i styrelsen för en bröstcancerförening, rest, och ställt upp i Lindexreklam kring rosa bandet. Lever lite mer."

→ kom hon nämligen i kontakt med Louise Sassene, och tillsammans med en handfull andra blev hon bjuden hem till henne. Syftet var att springa Stockholm halvmarathon.

– Att man sätter sig på ett tåg, åker upp till Stockholm, bor hos någon man aldrig träffat, och springer ett lopp helt otränad – det gör man bara om man inte har något att förlora!

Nej, de hade inget att förlora. Liksom de där bloggarna skulle deras liv antagligen få en "tragisk utgång", som Mia Hörlin uttrycker det, men än så länge levde de, och dödsmedvetenheten orsakade nu en furiös aktivitet: Under de kommande åren skrev de böcker, gjorde poddar och grundade organisationer – för att inte tala om alla lopp och fjällvandringar som de genomförde.

De tog tag i sådant som de tidigare försummat eller skjutit på.

– Jag skilde mig, berättar Hanna Björknäs.

Det gjorde inte Mia Hörlin, men hon sade upp sig som projektledare i familjen. Och så tog hon ut alla sparpengarna i avsikt att genomföra ett långt livs planerade resor under blott två år.

– Jag levde som om de där två åren var allt som återstod. Jag satsade allt och körde på i tvåhundra.

DE ANDRA TVÅ GAV SIG UT på relationsmarknaden, utrustade "med noll hår och fem ögonfransar", som Hanna Björknäs formulerar det.

– Jag har ju bara ett bröst också, och det är faktiskt en fördel när man dejtar: Man sällar bort de riktiga idioterna, de som tycker att bröstet är det viktigaste. Jag brukar säga att jag är 96 procent komplett. Jag skrev det till och med i min Tinder-presentation.

"Jag levde som om de där två åren var allt som återstod."

Mia Hörlin

De beskriver åren efter diagnosen som ett slags oskrivet blad. Det finns inget riktigt manus för livet med och efter bröstcancer. Eller, det finns det, men det är hopplöst präktigt och romantiserat. "Din relation med din man ska fördjupas, du ska göra en bröstrekonstruktion och sedan ska du känna dig som en hel och attraktiv kvinna", som Hanna Björknäs sammanfattar det.

– Jag tyckte att det var så störigt med de här broschyrerna där det stod: "Min

man var min största stöttepelare", samtidigt som jag kände: "Jag måste skilja mig nu!" Det fanns ingen öppning för att man kunde göra så.

– Jag tror att många kvinnor blir övergivna av sina män under cancerbehandlingen, säger Louise Sassene.

– Ja, det trodde man om mig också: "Åh nej, har du blivit lämnad?" "Nej, jag har lämnat, säg grattis!", svarade jag.

MAN MÅSTE FÖRSÖKA äga sitt eget narrativ, konstaterar de, och det är vad de har gjort. Med sitt tioårsjubileum hoppas de kunna inspirera andra till samma sak, och dessutom erbjuda det hopp som de själva en gång sökte.

Det går att överleva. Mer än så: Det går att få ett fantastiskt liv, trots ärr och sorger. Men man behöver stöd av andra.

– Det var så otroligt skönt att träffa Mia och Hanna, som hade samma livsdriv som jag, och att få vara en i gänget, säger Louise Sassene.

Hon beskriver det som att hon fått en inträdesbiljett till ett hemligt sällskap.

Hanna Björknäs nickar.

– Det är en dyr biljett, men sedan är det väldigt roligt att vara med. ●



PERUK: ELLEN WILLE - HAIR SOCIETY



HEADWEAR: HOUSE OF CHRISTINE

Kom till oss och prova – peruker & headwear.

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och headwear (turbaner, solkepsar m.m.) i flera olika modeller, frisyrier och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker. För din bästa känsla och komfort!

Vi tar emot rekvisition.

- Salonger över hela Sverige
- Kostnadsfri konsultation
- Över 200 peruker i vårt sortiment
- Inklippning, justering, måttanpassning
- Webbshop med peruker och turbaner
- Kundkvällar med olika tema

CARLMLUNDH.SE

CARL M LUNDH - SALONGER: STOCKHOLM | GÖTEBORG | MALMÖ | HELSINGBORG | JÖNKÖPING | KALMAR | LUND | UMEÅ | VÄSTERÅS | ÖREBRO. **PARTNER - SALONGER:** ANDERSTORP | BORÅS | ESKILSTUNA | FALUN | GÄLLIVARE | KARLSKOGA | KARLSTAD | KRISTIANSTAD | LINKÖPING | LULEÅ | NORRKÖPING | RONNEBY | SKELLEFTEÅ | SKÖVDE | SOLLEFTEÅ | SVENLJUNGA | UPPSALA | VARBERG | VISBY | VÄSTERVIK | VÄXJÖ | ÄNGELHOLM | ÖRNSKÖLDSEVIK | ÖSTERSUND. **SALONGER KONTAKTINFO:** SE SALONGER **CARLMLUNDH.SE**

3 frågor till Karin Ekberg, påverkansansvarig på Bröstcancerförbundet

Liksom tidigare år kommer förbundet att delta i Almedalsveckan, hur tror du att det kommer att märkas att det är valår?

– Det märks att det är valår bland annat för att det är fler seminarier och rekordmånga deltagare som vill påverka politiken och frågorna inför valet.

Vilka aktiviteter anordnar ni i år?

– I år är vi med och arrangerar flera aktiviteter, främst på temat tidig upptäckt, AI och cancerprevention. Vi deltar också i andra seminarier och rundabordsamtal om snabbare införande av nya läkemedel, precisionsdiagnostik och jämlik vård.

Vad hoppas du att Bröstcancerförbundets aktiviteter under Almedalsveckan ska leda till?

– Vi hoppas nå fram med våra frågor och budskap till politiker och beslutsfattare. Vi vill förstås att alla politiker vi träffar ska gå hem och prioritera bröstcancervården under nästa mandatperiod! ●



Karin Ekberg (till höger) tillsammans med Bröstcancerförbundets ordförande Susanne Dieroff Hay och generalsekreterare Marit Jensen i Almedalen.

Ny potentiell behandling med mindre biverkningar

Läkemedlet Tamoxifen används för att minska risken för återfall hos kvinnor med hormonkänslig bröstcancer. Det är också godkänt för att förebygga bröstcancer hos kvinnor som har förhöjd risk. Men ett stort problem är de svåra biverkningar som Tamoxifen ofta ger. Nu har forskare vid Karolinska institutet provat att ge friska kvinnor endoxifen, vilket är den mest aktiva metaboliten som bildas när Tamoxifen bryts ner i kroppen. Målet var att undersöka om det kan minska den mammografiska brösttätheten, eftersom mammografisk täthet kan bidra till ökad risk för bröstcancer. Studien visar att endoxifen gav en tydlig minskning av brösttätheten jämfört med placebo. Effekten av den lägre dosen endoxifen motsvarade den som ses med Tamoxifen, men gav inte lika svåra biverkningar. Nu behövs större och längre prövningar, men resultaten är ett lovande steg på vägen mot en skonsammare antihormonell behandling. ●



HEJA!

Med hjälp av ett blodprov och ny teknik är det i dag möjligt att analysera dna från tumörer som cirkulerar i blodet. På så vis går det att upptäcka

kvarvarande cancersjukdom eller ett återfall tidigt, ofta innan patienten själv märker några symtom eller tumören syns på röntgen. Analys av så kallat ct-dna (cirkulerande tumör-dna) används redan inom kliniska studier med lovande resultat, men än så länge är metoden inte tillgänglig för patienter i den vanliga sjukvården.

Nu driver Cancerfonden i samarbete med Karolinska universitetssjukhuset ett projekt för att hitta en både kostnads-effektiv och praktiskt genomförbar metod som kan användas kliniskt och för flera cancerformer. ●



ILLUSTRATION GETTY IMAGES

Psst!

Du har väl laddat

ner appen Kläm-dagen? Den påminner om att undersöka dina bröst en gång i månaden och visar dessutom hur du gör det bäst. Appen finns för både Iphone och Android och på flera olika språk: arabiska, engelska, persiska, somaliska, svenska och turkiska. ●



FRAMTIDEN ÄR NÄRA!

Tidigare i våras presenterade förbundsstyrelsen de förslag som, genom vår gemensamma framtidsprocess, har utkristalliserat sig som prioriterade för hela organisationen. Alla medlemmar var inbjudna till informationsmötet.

Därefter gavs alla ordföranden, eller ersättare, möjlighet att samtala om kongressens remissunderlag på ett eget ordförandemöte. Det blev ett bra tillfälle att samlas kring de frågor som är uppe till diskussion.

Under våren bjöds alla medlemmar dessutom in till en engagemangskonferens för att belysa vikten av att väcka engagemang och välkomna alla till vårt förbund och föreningar. En dag av inspiration, ny kunskap och erfarenhetsutbyte.

Allt arbete resulterade i att förslag till Bröstcancerförbundets Framtidsstrategi, eventuell ändring av kongressperioder, beslutanderätt, föreningssamverkan och kompetensutveckling skickades ut på remiss till medlemmar och föreningar. De hade sedan möjlighet att komma med synpunkter innan förbundsstyrelsen tog vid för att formulera slutförslag till kongressen i november.

Stort och varmt tack till alla som har engagerat sig i arbetet så långt. Nu är framtiden nära!

Hallå där... Lena Wettergren, som är en av forskarna bakom ett projekt som ska hjälpa unga med problem och oro kring sex och fertilitet efter bröstcancer.

Berätta om Fex-Can 2.0!

– Tillsammans med unga vuxna med egen erfarenhet av cancer har vi utvecklat ett digitalt stödprogram för personer mellan 18 och 39 år som lever med sexuella svårigheter och/eller oro kring fertilitet efter sin cancerdiagnos. Det är en vidareutveckling av det första programmet som skapades 2013, där vi nu finjusterar konceptet med större interaktion och tydligare kriterier för deltagande.

Varför behövs programmet?

– Att få en cancerdiagnos förändrar livet i grunden och påverkar ofta tillvaron långt efter avslutad behandling. Många unga som drabbas upplever problem kring sexualitet och närhet. Det är också vanligt med oro över framtiden och möjligheten att få barn. Målet med programmet är att hjälpa unga patienter att hitta sätt att minska problem och oro. Kvinnor med bröstcancer är den största gruppen, och detta kan innebära stor patientnytta.

Hur funkar det praktiskt?

– Det är ett internetbaserat program på tolv veckor där deltagarna får kunskap

kring kroppsliga förändringar och hur cancer och behandling kan påverka sexualitet och fertilitet. Man får också strategier för att hantera oro och bryta negativa tankemönster, samt övningar för kommunikation, närhet och intimitet.

Vad hoppas du att projektet ska leda till?

– Genom studien vill vi ta reda på om ett digitalt behandlingsprogram kan hjälpa unga vuxna som har problem kopplade till sexualitet och fertilitet efter cancer. Om Fex-Can 2.0 kan bidra till att minska besvär och oro är ambitionen att det ska ingå i den ordinarie vården som en del av rehabiliteringen efter cancer. Vår önskan är att programmet ska finnas lättillgängligt, exempelvis via 1177, som ett stöd till såväl patienter som vårdpersonal. ●



Lena Wettergren är professor i vårdvetenskap vid Uppsala universitet. Hennes forskningsprojekt Fex Can 2.0 har fått anslag från Bröstcancerförbundet.

”Många unga som drabbas upplever problem kring sexualitet och oro över möjligheten att få barn.”

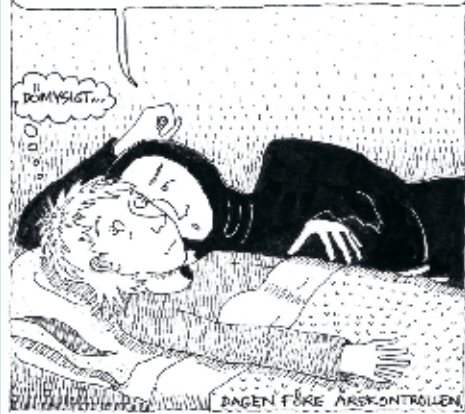


VI STÅR BAKOM ROSA BANDET

Stöd bröstcancerforskningen.
Bli månadsgivare på
bröstcancerforbundet.se



JAG LÄSER, MIG SÅ DÄR JOBBIGT NÄRA SÅ DU NÄSTAN
INTE KAN RÖRA DIG OCH SÅ FRÅGAR, JAG LITE I DITT BRÅ...



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!





Eva Melke

**Stort urval av
bröstproteser och behåar**

evamelke.se

Valentin Sabbats Gata 7 · 08 411 90 56

Avtal med
Region Stockholm

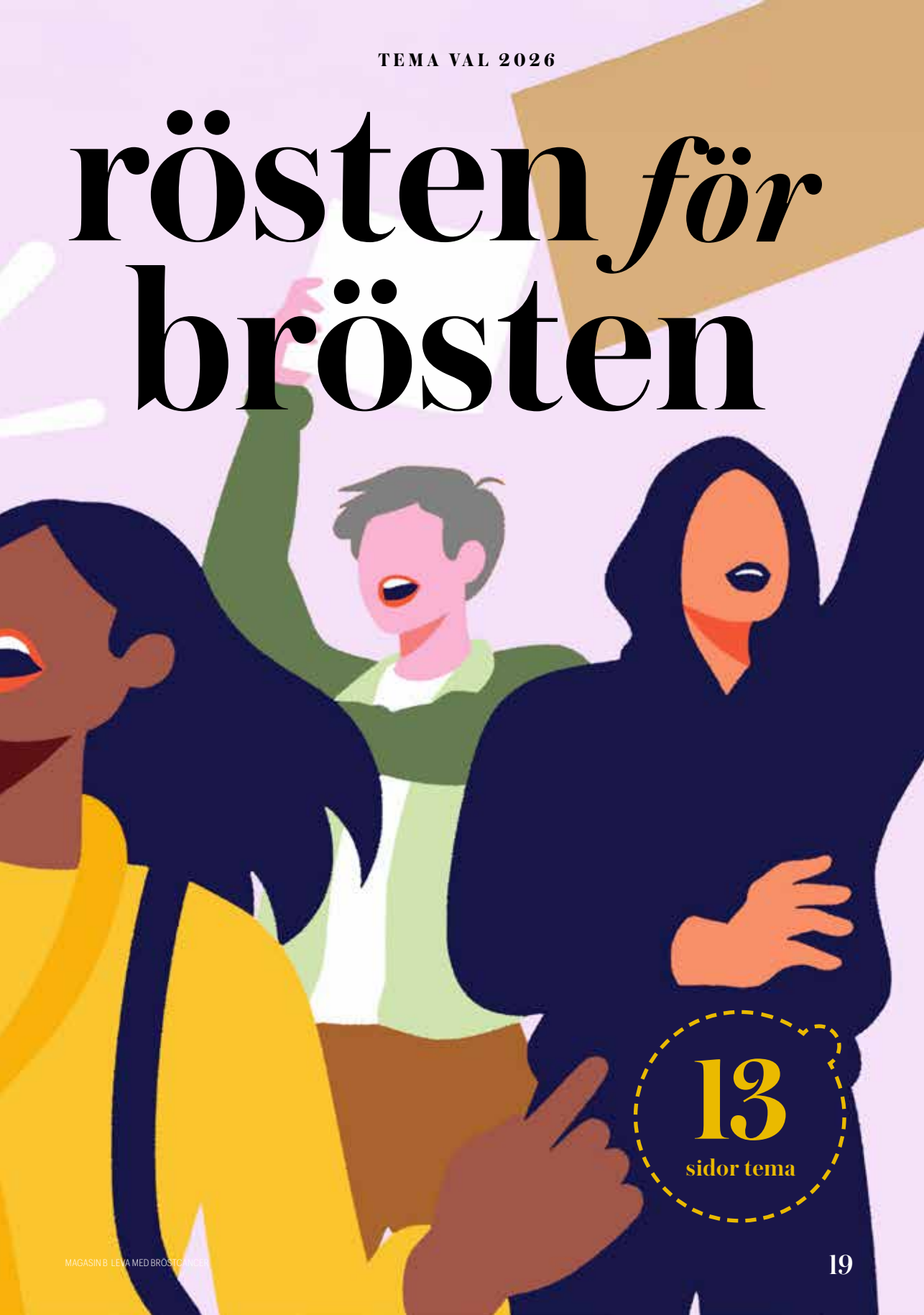
  Följ oss gärna!

Använd

**Hur vill du att bröstcancer-
vården ska förbättras?
Höstens val ger till-
fälle att påverka
på flera nivåer.**



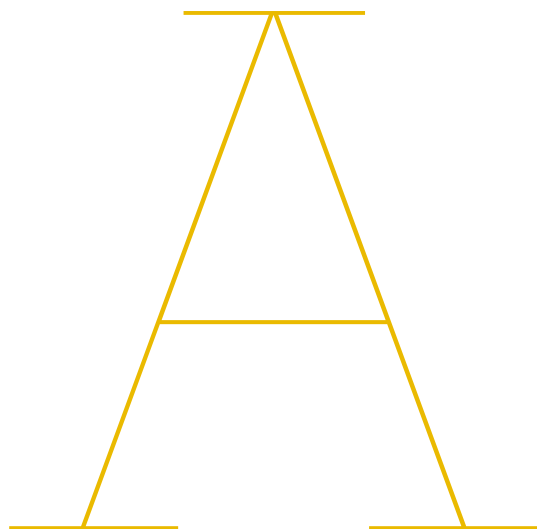
rösten *för* brösten



Sätter press på politikerna

Bröstcancerförbundet driver medlemmarnas viktigaste frågor. Inför valet lägger man i en extra växel.

TEXT KARIN PERSSON



Att skapa opinion och se till att bröstcancerfrågor hamnar högt på agendan hos politiker och andra beslutsfattare är en viktig del av bröstcancerförbundets verksamhet. Målbilden är att alla kvinnor ska ha rätt till tidig

upptäckt av bröstcancer och få bästa kända bröstcancervård.

Karin Ekberg som är påverkansansvarig på förbundet berättar att en utgångspunkt är att påverkansarbetet ska vara faktabaserat.



Karin Ekberg.

– Vi undersöker varför vården inte alltid fungerar optimalt för patienterna och försöker sätta fingret på vad som behöver förbättras, säger hon.

En del i arbetet är att skapa opinion för en bättre bröstcancervård genom att ta fram fakta som blir intressanta för medierna att rapportera om och lägga fram förbundets förslag i debattartiklar. Förbundet deltar också i olika utredningar, svarar på remisser, har möten med beslutsfattare och för dialog med läkarna.

Inför årets val undersöker förbundet även hur politikerna vill prioritera bröstcancer-

Vilken är den viktigaste förändringen ditt parti vill göra för att förbättra bröstcancervården?



Karin Rågsjö,
sjukvårdspolitisk talesperson
Vänsterpartiet

Vi vill se en jämlik bröstcancervård. Mammografiscreening behövs även längre upp i åldrarna. Det behövs också fler radiologer och fler anställda inom cancervården. Välfärd måste få kosta.



Fredrik Lundh Sammeli,
socialpolitisk talesperson
Socialdemokraterna

Vi vill säkerställa en likvärdig och snabb cancervård i hela landet. Vi vill bland annat stärka och utveckla de standardiserade vårdförloppen och den nationella cancerstrategin.

frågor den kommande mandatperioden.

I Sverige styrs vården regionalt vilket gör samarbetet med bröstcancerföreningarna extra viktigt för ett framgångsrikt påverkansarbete.

– Det är ett fint samarbete där vi alla bidrar till förändring.

För att säkerställa att man verkligen för medlemmarnas talan görs medlemsundersökningar. Svaren utgör riktmarke för arbetet framåt.

ATT FÅ IGENOM FÖRÄNDRINGAR inom politiken tar lång tid och kräver tålamod. Det gäller att ha en långsiktig strategi och samtidigt anpassa sitt arbete efter var i beslutsprocessen frågan befinner sig. På så sätt kan Bröstcancerförbundet bidra till förändring. Ett exempel är att det numera görs anpassade informationsinsatser om screening för utrikes födda och att det, på de flesta håll i landet, skickas ut en obligatorisk påminnelse vid uteblivet mammografibesök.

Karin Ekberg behöver inte tänka länge på frågan om vad som är roligast med politiskt påverkansarbete.

– Att de frågor vi driver kan göra stor skillnad. Det handlar om liv och död, livskvalitet och tid tillsammans med nära och kära. Om vi kan få till förändringar i positiv riktning så kan det förändra livet för väldigt många kvinnor, och även män, säger hon. 🍌

Tre viktiga frågor som förbundet driver

TILLGÅNG TILL BÄSTA MÖJLIGA VÅRD

1 På senare år har stora forskningsframsteg gett nya möjligheter att diagnostisera och behandla bröstcancer. Men var du bor i landet spelar roll för vilken vård och vilka läkemedel du erbjuds.

Bröstcancerförbundet vill se en jämlik vård där alla regioner har tillräckliga resurser för att kunna erbjuda den bästa diagnostiken och vården samt den rehabilitering som patienterna behöver.

Enligt Bröstcancer-rapporten 2024 uppger nästan varannan bröstcancerpatient att brist på kompetensutveckling kan leda till att nya läkemedel inte ordineras till bröstcancerpatienter, något som också oroar var femte patient. Rapporten visade också att varannan bröstcancerpatient upplevt brist på sjuksköterskor på sin klinik under det senaste året, samt att tillgången till precisionsdiagnostik ser olika ut över landet.

Utöver bristande resurser kan regionernas egna riktlinjer och rekommendationer skapa ojämlikhet inom bröstcancer vården, bland annat när det gäller om och när bröstcancerpatienter får tillgång till nya läkemedel. →



Nils Seye Larsen, talesperson i hälso- och sjukvårdsfrågor
Miljöpartiet

Vi vill stärka och samla kompetensen i cancer vården genom tydligare nivåstrukturer, så att alla patienter får tillgång till erfarna team och behandlingar av högsta kvalitet genom hela vårdkedjan.



Christofer Bergenblock, sjukvårdspolitisk talesperson
Centerpartiet

Cancer måste upptäckas i tid. Vi vill utveckla mammografin så att den blir mer risk- och individanpassad. Vidare vill vi att den nuvarande åldersgränsen på 74 år utreds i syfte att ta bort eller höja den.



Lina Nordquist, sjukvårdspolitisk talesperson
Liberalerna

Vår politik sammanfattas "överleva och leva". Förbättringar behövs genom screening efter 74, kontakt-sjuksköterskor och läkare med tid, stärkt rehabilitering och mer anhängstöd.

→ **TIDIG UPPTÄCKT**

2

Alla kvinnor har rätt till tidig upptäckt av bröstcancer, något som både förbättrar överlevnaden och ger möjlighet till lindrigare behandling. Svensk bröstcancerscreening tillhör de bästa i världen, men den behöver förbättras för att alla riskgrupper ska få möjlighet att upptäcka bröstcancer tidigt.

En riskgrupp är äldre kvinnor. I dag slutar de kallas till screening när de fyllt 75 år. Detta trots att kvinnor lever i genomsnitt fem år längre nu än när programmet infördes och att var fjärde bröstcancer hittas hos en kvinna som är över 75. Bröstcancerförbundet vill att Socialstyrelsen rekommenderar bröstcancerscreening upp till 84.

En annan riskgrupp är kvinnor med mycket täta eller svårbedömda bröst. Bröstcancerförbundet har länge drivit frågan om att dessa kvinnor ska erbjudas andra undersökningsmetoder, eftersom den täta bröstvävnaden kan maskera en tumör på mammografibilder. Bröstcancerförbundet anser också att kvinnor har rätt till information om sin brösttätthet.

För att upptäcka fler fall av bröstcancer tidigt behövs det dessutom mer insatser för att minska utanförskapet och öka screeningdeltagandet bland alla grupper i Sverige.

NATIONELLA REGISTER BEHÖVS

3

Ett nationellt kvalitetsregister gör det möjligt att följa upp bröstcancer-vårdens behandlingsresultat och utvärdera läkemedel över tid. Det skapar också förutsättningar för forskning. Nationellt kvalitetsregister för bröstcancer startade redan 2008 och innehåller bland annat uppgifter om diagnostik, onkologisk behandling och kirurgi. Men än i dag saknas ett kvalitetsregister för spridd bröstcancer. Och eftersom en del regioner är sämre på att registrera alla parametrar i kvalitetsregistren blir det svårare att följa upp om bröstcancer-vården är jämlik över landet.

Bröstcancerförbundet vill att parametrar om spridd bröstcancer ska inkluderas i det nationella kvalitetsregistret och att alla regioner ska anslutas till kvalitetsregistret för mammografi.

I dag är IPÖ – individuell patientöversikt – det register som gör det möjligt att följa patienter med spridd bröstcancer. IPÖ är ett kunskapsstöd där man kan samla in och visualisera uppgifter om den enskilda patientens vård och behandling. IPÖ är ett komplement till patientjournalen som förklarar beslut om den fortsatta vården och kan användas för utveckling av både vård och forskning. Bröstcancerförbundet vill att alla bröstcancerkliniker ska använda IPÖ.



Christian Carlsson,
ordförande i socialutskottet
Kristdemokraterna

För att säkerställa en jämlik bröstcancer-vård vill vi att staten tar över huvudansvaret för sjukvården i stället för dagens regioner. Vi vill också se över den övre åldersgränsen för bröstcancerscreening.



Camilla Waltersson Grönvall,
socialtjänstminister
Moderaterna

Vi vill avskaffa den övre åldersgränsen för avgiftsfri mammografi. Tidig upptäckt av bröstcancer förbättrar markant överlevnadsgraden och ger dessutom kvinnor möjlighet till lindrigare behandling.



Jessica Stegrud,
socialpolitisk talesperson
Sverigedemokraterna

Den nationella styrningen behöver stärkas så att alla patienter får tillgång till modern cancerdiagnostik och behandling. Det behövs bland annat bättre screening och snabbare diagnostik.

”Nya strategin lite väl tunn”

Verksamhetschefen Per Nodbrant efterfrågar mer nationell styrning av cancervården.

RIKSDAGEN BESTÄMMER statens budget och hur mycket pengar som ska gå till hälso- och sjukvård. Regionerna ansvarar sedan för hur pengarna används i vården. Den politiska styrningen kan alltså i högsta grad påverka villkoren och vardagens verksamhet på landets onkologkliniker.

Att rösta i både riksdags- och regionvalet är förstås viktigt, anser Per Nodbrant som är verksamhetschef på onkologkliniken vid Länssjukhuset Ryhov i Jönköping. Inte tu tal om det. Men om han ser tillbaka på de senaste decennierna tycker han att man har satsat på cancervården, både nationellt och regionalt, oberoende av vilka partier som suttit vid makten.

– Oavsett politisk styrning så känner jag mig trygg med att man även framåt förstår vikten av att satsa på cancervården, säger han.

SEDAN DEN FÖRSTA nationella cancerstrategin kom 2009 har den präglat cancervården och utgjort ett verktyg för ökad jämlikhet över landet, menar Per Nodbrant. I år lanserade regeringen, för

första gången på 17 år, en ny nationell cancerstrategi. Han upplever emellertid inte att den nya strategin är färgad av det rådande politiska styret.

– Däremot kan jag personligen tycka att strategin blev lite väl tunn. Förslaget som var ute på remiss var på nästan 700 sidor medan den slutgiltiga strategin bara är på ett 40-tal. Det gör att det blir betydligt mer upp till regionerna själva

att arbeta med de här frågorna, i stället för att få handfasta råd att förhålla sig till. Det riskerar en ojämlig implementering av strategin.

I dagsläget finns bra nationella stöd för cancervården i form av exempelvis nationella

vårdprogram. De sex regionala cancercentrumen (RCC) har fått stora statsbidrag under många år för att utveckla en mer jämlik och effektiv cancervård. Men Per Nodbrant skulle välkomna ännu mer nationellt stöd och nationell styrning av cancervården.

– Hur det kan göras har de politiska partierna olika lösningar på. ●



Per Nodbrant

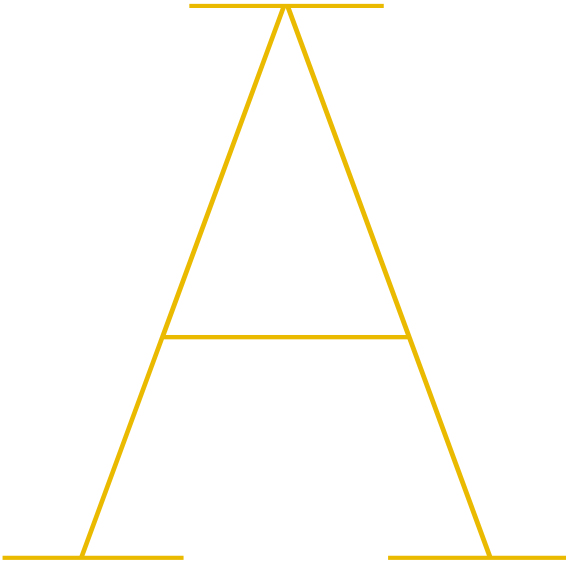
”Rehabilitering är en stor samhällsfråga som jag hoppas att man fortsätter ta på allvar.”

”Ingenting är egentligen omöjligt”

När **Ann-Christin Larsson Frickner** behandlades för bröstcancer skrev hon ett program med förbättringsförslag av vården.
– Varje person kan göra stor skillnad, bara genom sitt engagemang.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ALBIN HÄNDIG





Ann-Christin Larsson Frickner tar emot utanför Landstingshuset i Stockholm, propert klädd i skirt blommig blus men med ett par snabba, svarta sneakers på fötterna. Skorna bär hon inte bara av bekvämlighets-skäl. De är också ett slags symbol för hur hon tar sig an tillvaron och samhället i stort.

– Till den som vill engagera sig och skapa förändring säger jag: Sätt på dig springskorna!

För Ann-Christin, eller Anki som hon kallas, själv väcktes lusten till kamp för drygt 20 år sedan. Hon höll på att utbilda sig till equiterapeut, naprapat för djur, när ett lagförslag kom om att förbjuda yrkeskåren. Anki tog plats som ledamot i yrkesförbundet och blev sedan ordförande för detsamma.

– Jag hade investerat allt i att utbilda mig och driva företag och kunde inte acceptera lagförslaget. Så då började vi att kontakta de politiska partierna och gjorde ett lobbyarbete

som pågick i två år. Vi hade ingen erfarenhet utan agerade från hjärtat.

Det idoga arbetet gav effekt och förslaget skrotades. Men vad fick Anki att agera, i stället för att knyta näven i fickan som de flesta andra skulle gjort?

– Det är nog ett genomgående tema hos mig som individ: Ingenting är egentligen omöjligt. Det måste finnas någon rim och reson i hur saker i samhället tas om hand.

DEN POSITIVA ERFARENHETEN fick henne att engagera sig i partipolitiken. Sedan följde ett rekordsnabbt avancemang, där hon efter bara något år fick rollen som kommunalråd i Upplands Väsby.

När pandemin slog till skulle hon leda kommunen, med 50 000 invånare, genom den enorma kris som slet i samhället. Samtidigt uppstod kris i den egna familjen. Ankis dotter Elvira, då 24 år, drabbades av Hodgkins

lymfom. Sex månader senare fick Ankis mamma diagnosen lungcancer, och i samband med det upptäcktes att hon även fått återfall av bröstcancer som hon behandlats för många år tidigare.

– När man har ett förtroendeuppdrag att leda en kommun och en samhällskris uppstår behöver man sätta en

plan och driva framåt. I det läget måste man fokusera på uppgiften. När det gällde min dotter tänkte jag att det inte var mig det var synd om. Det var hon som hade det värst. Jag kunde inte klappa ihop när hon behövde mitt stöd.

”Det måste finnas någon rim och reson i hur saker i samhället tas om hand.”





Ann-Christin Larsson Frickner

Ålder: 61.

Bor: Sundbyberg.

Gör: Fritidspolitiker.

Familj: Dottern Elvira, 30 år.

På fritiden: Från att ha varit väldigt aktiv som politiker och företagare så handlar mitt liv i dag mer om att hitta en balans: Jag vill ha tid att umgås med vänner, odla, läsa. Men samhällsengagemanget släpper jag aldrig!

→ Anki konstaterar att hon är bra på att hantera kriser och behålla lugnet när det verkligen behövs. Men visst tog det på henne. Erfarenheten kom också med insikten om att livet, för henne, i huvudsak går ut på att finnas för dem som står henne nära. För tre år sedan lämnade hon sitt uppdrag i Upplands Väsby för att kunna flytta närmare sin dotter (som i dag mår bra) och mamma, få mer tid tillsammans med dem.

De senaste åren har hon varit verksam som fritids-politiker i Region Stockholm med särskilt fokus på sjukvårdsfrågor. Hon har bland annat velat bidra till bättre kvinnosjukvård.

– Och så är det cancer-vården. Jag har ju följt min familj, sett vad som fungerar och vad som verkligen inte gör det. Det behöver vara en sammanhållen vård där man ställer rätt frågor och orkar följa individen.

FÖRRA VINTERN VAR DET NÅGOT som inte kändes som vanligt i ena bröstet. På ultraljudet kunde hon själv se förändringarna. Att det var bröstcancer, vilket hon läste sig till i journalen sittandes i väntrummet, kom som en kalldusch. När läkaren väl kom för att ge beskedet hade hon hunnit hämta sig.

Mitt i allt kände hon att hon behövde driva på för att få en så snabb operationstid som möjligt, eftersom hennes mamma var så sjuk. Drygt ett dygn efter att Ankis tre tumörer avlägsnats dog mamman.

– Jag hann dit innan hon somnade in. Jag tror att hon höll ut faktiskt.

Under sin behandling skrev Anki ett program med förslag till förbättrad bröstcancer-

vård. I samråd med andra patienter, anhöriga, Bröstcancerförbundet, forskare och vårdpersonal formulerade hon dokumentet som nu är överlämnat till ”den politiska sfären”.

Hon brinner särskilt för tidiga insatser för att så många som möjligt ska kunna få ett likvärdigt liv efter bröstcancer.

– Under min sjukdom har jag varit en jäkel. Jag har ställt frågor, bett om hjälp och sett till att informera mig. Men om du är en person som är livrädd för diagnosen och inte förmår ta dig vidare, vem ska då stötta dig för att du ska kunna komma tillbaka?

Tvi tvi, ta i trä, peppar peppar. Ann-Christin Larsson Frickner tar till en hel rad vidskepligheter när hon ska svara på frågan om hur hon mår i dag. Men hon mår faktiskt bra, vågar hon

till sist yppa. Hon har visserligen problem med neuropati, stelhet och muskelsmärk. Men att vara fysiskt aktiv och träna flitigt har hjälpt henne.

– Det är hundratals studier som visat att det är positivt. Ändå erbjuds det inte till alla. Hur är det möjligt?!

EFTER VALET I HÖST lämnar hon partipolitiken bakom sig för att göra plats för nya människor och nya idéer. Nu vill hon ägna sig åt sina hjärtefrågor på annat sätt, kanske genom att engagera sig i Bröstcancerförbundet. Springskorna behåller hon på.

Till andra som vill verka för förändring, i stort som smått, säger hon:

– Man får kroka arm med andra kloka personer, vara ödmjuk och fråga efter andras åsikter. Det gäller att vara nyfiken och på. ●

”Under min sjukdom har jag varit en jäkel. Jag har ställt frågor, bett om hjälp och sett till att informera mig.”

Är du redo att
ROPA HÖGT
för metastaserad bröstcancer?



Jag heter Ms. Noisy, och jag ropar ut till alla med metastaserad bröstcancer (MBC) och deras nära och kära. Är du med mig?



Följ mig på Instagram på **@makesomenoiseformbc** och hjälp mig att sprida budskapet om MBC.

#makesomenoiseformbc | #makenoiseformbc | #metastaticbreastcancer



Daiichi-Sankyo

Vem bestämmer vad?

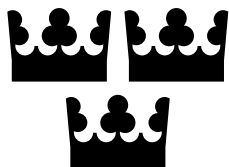
Beslut om den svenska sjukvården fattas på tre politiska nivåer – så se till att rösta fram dem du tycker är bäst lämpade att bestämma.

TEXT KARIN PERSSON



NÄR DET NÄRMAR SIG allmänna val i Sverige får riksdagsvalet vanligtvis mest uppmärksamhet. Men den som är intresserad av vårdfrågor gör bäst i att sätta sig in – och rösta – även i valen till region- och kommunfullmäktige. Här är en kortfattad guide till vilka frågor man fattar beslut om på de olika nivåerna. ●

ILLUSTRATION GETTY IMAGES



Riksdag och regering

Riksdag och regering fattar beslut om övergripande lagar och regler, genom exempelvis hälso- och sjukvårdslagen och patientlagen. Socialdepartementet sätter inriktningen för vården genom politiska beslut och överenskommelser. På nationell nivå fastställs också de etiska principerna för prioriteringar i vården.

När du röstar i riksdagsvalet är du med och påverkar bland annat

- Hur mycket av statsbudgeten som ska gå till hälso- och sjukvården.
- Finansiering av forskning via statliga anslag och myndigheter.
- Hur regler kring screeningprogram, vårdgaranti och patienträttigheter ska utformas.



Regioner

Sverige har ett decentraliserat sjukvårdssystem vilket innebär att de 21 regionerna har självständigt ansvar för att organisera och leverera vård. De ansvarar för att erbjuda god sjukvård till alla invånare. Regionfullmäktige och regionstyrelsen fattar beslut om hur vården på sjukhus och vårdcentraler ska organiseras samt hur budgeten ska fördelas.

När du röstar i regionvalet är du med och påverkar bland annat

- Budgeten för onkologiska kliniker.
- Tillgång till nya läkemedel och behandlingar.
- Köer till mammografi och kirurgi.
- Bemanning med läkare, sjuksköterskor och kontaktsjuksköterskor.



Kommuner

I de 290 kommunerna fattas beslut om kommunal hälso- och sjukvård i hemmet. Kommunen ansvarar också för hälso- och sjukvård för äldre samt för korttidsboenden. Kommunen ansvarar alltså inte för själva bröstcancervården, men dess prioriteringar kan vara avgörande för vilket stöd patienter får i vardagen och för hur livet efter cancerbehandlingen kommer att fungera.

När du röstar i kommunvalet är du med och påverkar bland annat

- Hur stöd i hemmet och hemsjukvård ska organiseras.
- Hur mycket resurser kommunen ska lägga på psykosocialt stöd.
- Vilket stöd dina anhöriga ska erbjudas.

Annonsera i Magasin B

I Sverige lever idag cirka 130 000 personer som någon gång haft bröstcancer. Drygt 9 000 kvinnor och 60 män får diagnosen varje år. Alla dessa är vår målgrupp.

Många av dem når ni via Magasin B tillsammans med anhöriga, sjukvårdspersonal, forskare och folkvalda runt om i landet. Personer på tongivande tidnings-, radio- och tv-redaktioner läser också tidningen. En annons i Magasin B gör skillnad för många.



Kontakta oss!
Mette Hofman-Bang
 08-546 40 530
 mette.hofman-bang
 @brostcancer-
 forbundet.se



Undrar du över din diagnos eller behandling? **Våra experter har koll på vad som gäller.**

Fråga om
bröstcancer!

Ställ din fråga
och läs andras
på bröstcancerförbundet.se

Kan jag färga håret?

Det lilla hår som hittills växt ut efter min behandling är helt grått. Är det farligt att färga med ekologiska hårfärger och om inte, hur snart efter cytostatika kan det vara okej?



Fredrika Killander, överläkare på Skånes universitetssjukhus.

Svar: Du har inte fått bröstcancer för att du har färgat håret. Det är vanligt att håret som växer ut efter cytostatikabehandling kan ha lite annan färg än innan. Ofta blir det mer åt det gråa hållet. Jag brukar

föreslå patienter att prata med sin frisör om hur och när man kan färga håret igen, ibland kan håret verka lite skört i början.

Fredrika Killander

BRCA2 och pancreascancer?

Jag är 45 år, BRCA2-bärare och tog bort bröst och äggstockar i förebyggande syfte för sex år sedan. När jag gjorde min utredning var det ingen som pratade med mig om ökad risk för pancreascancer, men jag har förstått att man nämner det mer nu. Bör jag screena mig för det?

Svar: Det finns en viss ökad risk för pancreascancer vid BRCA-mutationer,

men risken för bröst- eller äggstockscancer är betydligt högre. Risken för pancreascancer är kopplad till om det finns fall av den cancerformen i familjen. Om så inte är fallet finns det inga rekommendationer om att ingå i något kontrollprogram. Om du vill veta mer tycker jag att du ska kontakta en genetisk rådgivare för diskussion.

Anne Andersson



Anne Andersson, överläkare och diagnosansvarig vid Norrlands universitetssjukhus, Umeå.

Inga biverkningar?

Jag har ätit Tamoxifen i tre månader nu och känner inga biverkningar. Mår hur bra som helst och lever som vanligt. Kan det vara så att biverkningar kommer senare, eller har jag turen att slippa det? Behandlingen verkar väl som den ska trots att jag inte fått biverkningar?

Svar: En del upplever tuffa biverkningar som påverkar livskvaliteten av Tamoxifen medan andra inte känner av några alls. Det finns inga belägg för att du skulle ha en sämre effekt av behandlingen och det är inte heller säkert att du kommer att få mer biverkningar framöver.

Anne Andersson



Randigt parasoll,
180 centimeter i diameter.
Lätt att bära i det med-
följande fodralet med
handtag. Mio, 399 kronor.

1 Skuggigt läge

Ta med dig välbehövlig skugga till stranden eller balkongen, så kan du stanna hela dagen utan risk för sveda och värk.

Halksäkra och vattentäta sandaler för både inom- och utomhusbruk. Happyflops, 399 kronor,



Sandaler i skinn med dubbla remmar. Anatomiskt formad fotbädd och välvt hälparti. Ecco Cozmo, 1 300 kronor.

2 Mjukt för fötterna

Varma dagar kräver ett par riktigt sköna sandaler. För den som har problem med fötterna är det extra välkommet med en lite uppbyggd sko som inte klämmer åt.

Sommartider!

Gör dig redo för soliga dagar. Här är dina stilsäkra sommarkompisar.

TEXT KARIN PERSSON



Glassformar i rostfritt stål med bambupinnar som kan diskas och återanvändas. Ekokul, 379 kronor.

3 Svalka inifrån

Egen glass är enkelt att fixa och det finns gott om recept som inte kräver någon glassmaskin. En del kräver inte heller tillsatt socker. En läskande variant får du till exempel genom att mixa vattenmelon och limejuice, sila och frysa in. Eller satsa på en krämig variant med kokosgrädd och södad, kondenserad mjölk som i fryst läge doppas i smält, mörk choklad och rostad kokos. Somnardessert på en pinne!



LISTAN



Ovadderad men helfodrad baddräkt i one shoulder-design. Lindex, 499 kronor.



Bikini med helfodrade kupor och protesfickor. Finns i flera färger. Swegmark, 629 kronor (överdel) och 429 kronor (underdel).



Baddräkt med utmärkt UV-skydd och integrerade fickor för att hålla en bröstprotes eller delprotes på plats. Amoena, 1 650 kronor.



4 Simma lugnt

Även om de stora kedjorna gott kunde vässa sitt utbud av badkläder för bröstopererade, så finns det bra med alternativ att botanisera bland om man vänder sig till mer nischade märken. Baddräkter, bikinis och tankinis med protesfickor finns bland annat från Anita Care, Amoena och Saltabad. Ett av de större varumärkena på området, Abecita, har nyligen blivit en del av – och säljs numera under – det klassiska märket Swegmark.



5 Rädda råvarorna

Håll mat och dryck sval på stranden, i bilen eller på väg hem från affären. En stor, mjuk kylväska är smidig att ta med sig och lätt att stuva undan.

Robusta remmar och enkel kardborrestängning. Clas Ohlson, 29,90 kronor.





Lyckat samarbete ger energi till flera bröstcancerföreningar

” Jag har varit med i föreningen länge men känner ändå att det är mycket jag inte kan och vet om hur man bäst bedriver en sådan här verksamhet. Samtidigt finns det så många kunniga människor inom de andra bröstcancerföreningarna. Så på Bröstcancerförbundets kongress 2023 sprang jag runt och letade efter representanter för de föreningar som gränsar till Sörmland för att lämna ut mitt visitkort. På den vägen är det!

Redan någon månad efter kongressen bjöd jag två personer vardera från bröstcancerföreningarna Hilda Örebro, Moa-Lina Östergötland och Västmanland till Eskilstuna. Alla hade fattat grejen: att vi vinner på att samarbeta. Det jag inte kan, kan någon annan. Det jag inte mäktar med, det kan någon annan sköta.

I och med pandemin har man lärt sig att alla aktiviteter inte behöver ske på plats, så vi började ganska direkt med att sända ut en föreläsning med en dietist som kom och talade hos oss i Sörmland, så att även medlemmar från de andra föreningarna kunde ta del av kunskapen.

För att få ekonomisk draghjälp till samarbetet sökte och fick vi utvecklingsbidrag från Bröstcancerförbundet. Två till tre gånger per år ses vi föreningsföreträdare för att utbyta tips, idéer, information och för att planera framtida gemensamma medlemsaktiviteter. Vi samarbetar även kring fortbildning och kompetenshöjning till våra stödpersoner. Ett



Terhi Johnsson är ordförande i Bröstcancerföreningen Aurora Sörmland.

vanligt diskussionsämne är också hur vi kan göra för att öka engagemanget bland medlemmarna.

På våra möten är det sprudlande energi. De andra är livsglada kvinnor som har gått i pension,

och det är nästan så att jag längtar till pensionen själv så att jag ska kunna lägga ännu mer energi på Aurora Sörmland.

Det finns så mycket jag skulle vilja göra. Att samarbeta med de andra ger en stor push framåt. Att lyfta varandra är det bästa som finns!”

”Vi samarbetar kring fortbildning och kompetenshöjning till våra stödpersoner.”

Låt ditt sparande bidra till en bättre värld.

Att välja fonder som arbetar mot specifika mål är ett bra sätt att påverka framtiden. Swedbank Humanfond placerar i företag som jobbar med miljö, mänskliga rättigheter, hjälpverksamhet och forskning. När du investerar i fonden ger du också en gåva – 2 procent av ditt sparande skänks till en organisation som du väljer, till exempel Bröstcancerförbundet. Med Humanfonden investerar du inte bara för och i framtiden. Du kan vara med och påverka den.

Arbetsgivaren skänkte 10 000 euro

Linda Junels nominering av Bröstcancerförbundet ledde både till fina samtal och en stor slant till kampen mot bröstcancer.

TEXT KARIN PERSSON

Berätta om din arbetsgivares initiativ "Support my cause".

– Som medarbetare på Coca-Cola Europacific Partners i Jordbro får man en gång om året möjlighet att lyfta en organisation som ligger en varmt om hjärtat genom en nominering. Alla kollegor röstar sedan, och de två organisationer som får flest röster tilldelas 10 000 euro vardera.

Hur kom det sig att du nominerade Bröstcancerförbundet?

– Jag har alltid tyckt att Support my cause är ett väldigt bra och meningsfullt initiativ, men har aldrig tidigare själv skrivit en nominering. Jag satt och väntade på min första strålbehandling när jag såg att nomineringsprocessen hade öppnat. Då kändes det självklart att nominera Bröstcancerförbundet. I och med min egen sjukdom har jag blivit mycket mer medveten om hur många som kämpar och hur mycket Bröstcancerförbundet gör för oss.

Hur mottogs din nominering bland kollegorna?

– Väldigt positivt. Jag var ganska tunnhyad och väldigt personlig när jag skrev nomineringen, vilket väckte starkt gensvar och har lett till många fina samtal. Jag har fått ett fantastiskt stöd från både



chefer och kollegor. När jag kom tillbaka efter min sjukskrivning kände jag mig så varmt välkommen, och många tog sig tid att prata, både om min resa och om sina egna erfarenheter. Det betydde mycket och hjälpte mig verkligen att landa tillbaka i vardagen.

Vad hoppas du att pengarna ska bidra till?

– De kommer att gå till något gott, det vet jag. Bröstcancerförbundet vet var pengarna behövs mest. Om jag ska nämna ett område som jag tycker är extra angeläget, så är det individualisering av antihormonell behandling. I dag får många samma dos, och en del väljer att avsluta behandlingen i förtid eftersom de inte har någon livskvalitet. Ingen borde behöva hamna i den situationen! Om de här pengarna kan bidra till förbättringar vore det helt fantastiskt. ●



Lina Berg och Mathilda Sandén utsågs till Årets Bröstsjuksköterska 2025. Foto: Lena Frick.

NOMINERA EN VÅRDHJÄLTE!

Hjälp oss utse Årets Bröstsjuksköterska 2026

Kontaktsjuksköterskorna runt om i Sverige gör ett ovärderligt jobb. Det uppmärksammar vi genom att varje år belöna en sjuksköterska som gjort betydande insatser för bröstcancerbehandlade.

Ta chansen att hylla en kontaktsjuksköterska som gör skillnad!

Läs mer på brustcancerforbundet.se
Nominera senast 1 september.





BK HÄCKEN STÅR BAKOM KAMPEN MOT BRÖSTCANCER

När Mikaela drabbades av spridd bröstcancer förändrades allt, men inte stödet från laget. – Här får jag vara mig själv. Det betyder allt att få vara en del av något, utan krav. Genom Rosa Matchen har BK Häcken samlat in stora bidrag till bröstcancerforskningen. Forskning som kan ge Mikaela mer tid.

Stöd kampen du också – bli månadsgivare.

