

"Jag var för gammal"

Det krävdes påstridighet
för att Harriet Bure
skulle få komma på
mammografi

Leva *med*
bröstcancer

Tema: Seneffekter

Du har rätt till
rehabilitering

6

kokböcker
för sjudande
inspiration



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
HILDA ÖREBRO LÄN



medi

Stor valfrihet

Inom vårt flatstickade sortiment av medicinska kompressionsärmar finns många valmöjligheter. Vi tycker att det är viktigt att du får ett kompressionsplagg som passar dig och dina behov. Prata med din vårdgivare för mer information. Se även vår webbshop med ett brett sortiment av hjälpmedel för enklare på- och avtagning.



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 PAVEL KOUBEK



Nr 3 2026

7 Välkommen.

8 Personligt. Simmaren Harriet Bure fortsätter att slå rekord.

14 Aktuellt. Rosa Oktober står för dörren.

Tema: Seneffekter

18 Sex av tio har besvär även långt efter diagnos.

23 En rehabvecka kan ge chans att ladda om.

24 Petra Jernmark tog emot all rehabilitering hon erbjöds.

30 Hitta sätt att leva med förändringen.

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. Sex kokböcker för en smakfull höst.

36 Föreningsliv. Susanne Pettersson är nybliven stödperson.

38 Min insamling. Hästar och hopp på Lidingö.



FOTO LILLY HELLMAN

34



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 1 december 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](mailto:susanne.dieroffhay@brostcancerforbundet.se)

[@brostcancerforbundet.se](https://www.brostcancerforbundet.se)

REDAKTÖR

Karin Persson

070-409 09 30

karinp@a4.se

LAYOUT

Ulrika Sandh, A4

TRYCKERI

Trydells, Laholm

Upplaga: 14 000 ex

ISSN: 2003-0010

PRODUKTION

A4 Text och Form

a4.se

Vill du annonsera i Magasin B?

Kontakta:

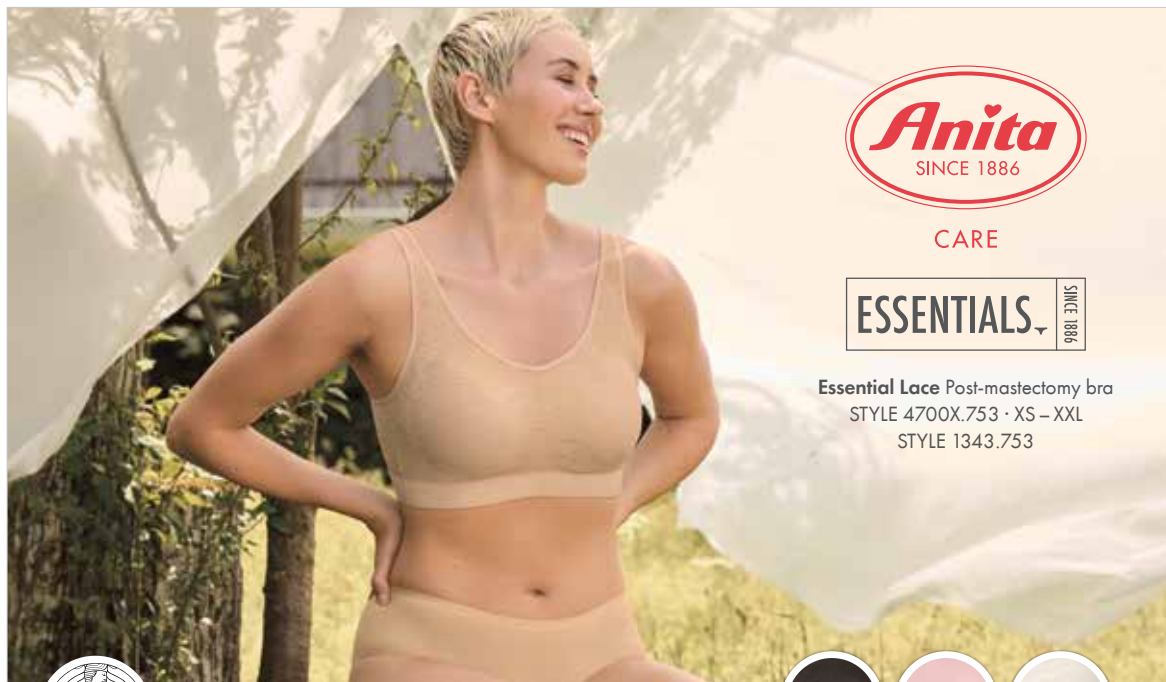
Mette Hofman-Bang

08-546 40 530

mette.hofman-bang@brostcancerforbundet.se



**BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**



CARE

ESSENTIALS SINCE 1886

Essential Lace Post-mastectomy bra
STYLE 4700X.753 · XS – XXL
STYLE 1343.753



Anita cares. anita.com/care

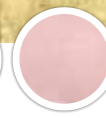
Underkläder, badkläder och bröstproteser.

Designade och tillverkade med omsorg om detaljerna.

Finns även i



001



596



612

BEKVÄM OCH PÅLITLIG KOMPRESSION



JOBST® HAR LÅNG ERFARENHET AV KOMPRESSIONSBEHANDLING 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®

Louise Karlsson, VM-guldmedaljör i simning,
bröstcanceröverlevare och ambassadör för Bröstcancerförbundet.

Tillsammans bekämpar vi bröstcancer.

Nyhet!

Ny lott,
fler vinst-
chanser!



SVERIGELOTTE 



Till förmån för

**BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**

Åldersgräns 18 år. stodlinjen.se

Vi behöver någon som ser oss

I DET HÄR NUMRETS TEMA behandlar vi det som är så viktigt för oss alla som har eller har haft bröstcancer: rehabilitering. Det är ett stort och brett ämne och vi har alla individuella behov. Många besvär kan man få hjälp med, och även om allt inte kan botas finns det bra hjälp att få till en bättre vardag.

Men för att hjälpen ska nå fram behöver man bli uppmärksam på att den finns, och erbjuden den på sitt sjukhus eller i sin region. Ibland kanske man inte själv kan identifiera sina behov av rehabilitering. Därför behöver vi någon som ser oss.

Det här är ett jätteviktigt område för Bröstcancerförbundet och med anledning av det har vi även riktat ljuset mot rehabilitering i vår kommande Bröstcancer-rapport. Hur ser det ut i Sverige? Vem bär ansvaret för att jag får den hjälp jag behöver efter en cancerdiagnos, vad kan vi göra för att förbättra denna ofta eftersatta del av cancerprocessen? Håll utkik, rapporten släpps i början av oktober.

I DETTA NUMMER får vi också möta två envisa och levnadsglada kvinnor: Harriet och Petra. På sina egna sätt hittar de vägar framåt, trotsar motgångar och svåra upplevelser. Jag känner mig inspirerad när jag läser deras berättelser – men känner också deras frustration. Jag tänker på hur olika vi människor hanterar de situationer vi utsätts för i livet. Vi är alla olika och

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Läs gärna

om fina Rosa
Oktober-initiativ
på sidorna 14–15!

behöver kunna navigera oss fram till det som fungerar för just oss.

Snart börjar bladen skifta färg, en ny årstid rullar in. Kan man hoppas på en "Indian summer", tro? Jag förblir en hopplös optimist och tror benhårt på värme långt in i oktober. ●



”Vägen framåt är aldrig ett rakt streck”

Efter cancerbehandlingen tog det 19 månader innan kroppen överhuvudtaget började svara på simträningen. Men i våras stod **Harriet Bure** på prispallen igen.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO PAVEL KOUBEK



När 80-åriga Harriet Bure klev in i simanläggningen Son Hugo i Palma de Mallorca i våras var det som att komma hem. Hon hade varit där många gånger förut, i 25-metersbassängen med de höga, fullsatta läktarna runtomkring, men det var ett decennium sedan hon senast tävlade.

Hon var spänd på att se om hon överhuvudtaget skulle komma iväg från pallen ordentligt.

– Jag har varit med om äldre män som har hört så dåligt att de missat startskottet. Funktionärer har fått klappa dem i baken för att de ska sätta i gång, och en del har fått så bråttom att de hoppat i med både strumpor och skor, berättar hon.

Harriet Bures långa paus från tävlings-sammanhang har flera orsaker, men inleddes när hennes man blev sjuk. Efter att hon kommit hem från EM i London 2016, där hon tagit guld på 100 meter fjärlssim i klassen 70–74 år, insåg hon att hon behövde finnas till hands

hemma mer regelbundet och inte längre kunde resa utomlands.

Även träningen blev lidande. Hon försökte hålla i gång tillsammans med sin man, men det var svårt.

– Han fick glaukom, så han såg dåligt. Rätt som det var kunde han lägga sig på tvären i bassängen. Jag var därför tvungen att simma bredvid och hålla koll hela tiden. Då blir det inte så fokuserat.

PRECIS NÄR PANDEMIN börjat ebba ut blev Harriet Bure änka, och inte långt efter det kom nästa stora slag: bröstcancer.

Det var 2022 som hon bestämde sig för att undersöka sig. Hon hade inte känt någon knöl, men eftersom både hennes mamma och mormor gått bort i sjukdomen ville hon ändå göra en kontroll och vände sig till sin gynekolog.

– Jag sade att jag behövde komma på en mammografi. ”Bara att ringa dit”, sade han. Men jag hade fyllt 74, så det var inte så bara! När jag skulle boka tid och legitimerade mig

på webben med mobilt bank-id fungerade det inte, eftersom jag var för gammal.

Harriet Bure är dock ganska påstridig, berättar hon, och till sist nådde hon fram via telefon.

Efter att äntligen ha fått

genomgå en undersökning bröts dock kontakten. Hon ringde till mottagningen upprepade gånger utan att få något svar.

Det skulle visa sig att resultaten hade skickats fel och fallit mellan stolarna, och Harriet Bure glömts bort.

– På midsommarafton 2023 hörde en sjuksköterska plötsligt av sig och sade: ”Du har



”Jag har varit med om äldre män som har hört så dåligt att de missat startskottet.”

An underwater photograph of Harriet Bure swimming in a pool. She is wearing a black swimsuit with 'HEAD' written on it and blue swim fins. She is moving towards the left, with her arms extended forward. Lane lines are visible in the water.

Harriet Bure

Ålder: 80 år.

Bor: Örebro.

Familj: Två barn och två barnbarn.

Bakgrund: Har bland annat arbetat som lärare, kassörska och egen företagare.

Simkarriär: Tävlade på nationell nivå i cirka tio år. Tävlade även i landslaget i konstsimning. I 40-årsåldern började hon med masterssimning (veteransimning) och har sedan dess tävlat internationellt med stor framgång.



"Jag har en liten tävlingsdjävul i mig", säger Harriet Bure.



→ en tid hos kirurgen i morgon bitti.” Det var så jag fick beskedet.

Efter att ha opererat bort två tumörer och gått igenom strålning, försökte hon återvända till simningen utan framgång. Kroppen sade ifrån och motivationen fanns inte riktigt där.

I juni året efter gjorde hon ett nytt försök, och den här gången gav hon inte upp, trots fysiskt motstånd.

– Det tog nitton månader innan kroppen överhuvudtaget svarade ordentligt på träningen.

Hon gick försiktigt men systematiskt fram.

– De flesta som börjar träna tror att man ska köra fem gånger i veckan. Jag är utbildad tränare och har hållit i kurser, så jag vet: Man måste ta det lugnt i början för att kroppen ska vänja sig. Simning är inte någon lek. Jag kör styrketräning också, och det är ingenting i jämförelse.

HON SATTE SIKTET på en tävling i Palma de Mallorca 2026, och inledde förberedelserna ett år i förväg. Långsamt återfick hon de gamla rutinerna, men gruppsimningen lämnade hon bakom sig.

”Simning är inte någon lek. Jag kör styrketräning också, och det är ingenting i jämförelse.”

– Kroppen är skör i min ålder, och jag har en liten tävlingsdjävul i mig: Om de andra drar iväg hakar jag på, oavsett om det är vältränade karlar i femtioårsåldern. Det funkade bara inte.

Så hur gick det i den stora comebacken på Mallorca Open Masters? Harriet Bure hade inga problem med att komma iväg från startpallen – hon vann två grenar och slog två svenska rekord i klassen 80–84 år.

MEN MEDALJERNA BRYDDE hon sig inte så mycket om, säger hon. Det viktiga var att hon överhuvudtaget var på plats. Hade hon inte stått på sig för att få den där undersökningen hade det kanske inte blivit någon mer simning, konstaterar hon.

– Jag är väldigt envis, och den här kämparandan tror jag att jag har från idrotten. Där är vägen framåt aldrig ett rakt streck, men det är de som inte ger sig som når toppen.

Hennes erfarenheter har gjort henne involverad i Bröstcancerförbundet, och till ett av ansiktena utåt i kampanjen för höjd övre åldersgräns för mammografiscreening.

– Vi vet i dag att det

är många äldre som kommer in med långt framskriden obotlig bröstcancer, och då är det ju en väldigt plågsam process, det går inte att komma ifrån. Det är också samhällsekonomiskt dumt att dra ett streck efter 74 år.

Hon hade egentligen inte tänkt att engagera sig så mycket i frågan, men när hon ”tänder” på något tar det eld i henne. Så var det med simningen, och så var det också med den här kampanjen.

– Jag har använt mina sociala medier och vänner för att få påskrifter – ingen i min närhet har sluppit undan. ●



PERUK: SENTOO COLLECTION



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 | ÖRNSKÖLDSVIK | ÖSTERSUND. **SALONGER KONTAKTINFO:** SE SALONGER **CARLMLUNDH.SE**



Bröstcancer i blickfånget

Under sommaren utlyste Bröstcancerförbundets långvariga samarbetspartner The Estée Lauder Companies, tillsammans med Fotografiska, en tävling. Fotografer från hela världen bjöds in att delta med fotografiska verk som ger perspektiv på vad det innebär att drabbas av bröstcancer. Tio vinnande bilder kommer att visas på Fotografiska Stockholm och Fotografiska Berlin under oktober månad. Då erbjuds även tryckta affischer till försäljning och hela överskottet kommer att gå till kampen mot bröstcancer.



Passa på att skaffa de klassiska Margrethaskålarna i finaste färgen.

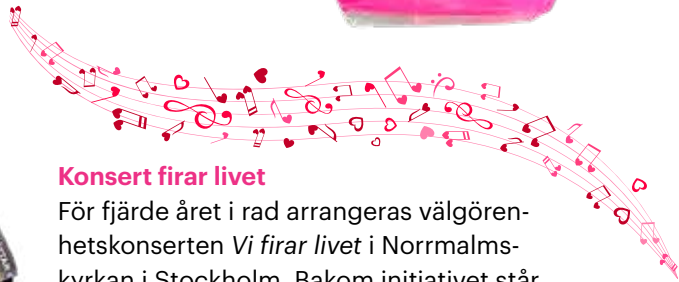
Kör med rosa spolarvätska i oktober!



Mobilskal helt i vår smak, från Ideal of Sweden.

Rosa initiativ

Under Rosa Oktober är stödet för Bröstcancerförbundets arbete extra stort.



Konsert firar livet

För fjärde året i rad arrangeras välgörenhetskonserten *Vi firar livet* i Norrmalmskyrkan i Stockholm. Bakom initiativet står Johanna Börjesson och årets gästartister är bland andra Anna Stadling och Cimbberly Wanyonyi. Konferencier är Blossom Tainton. Biljetter kan köpas via Nortic både till genrepet 17 oktober och till konserten 21 oktober. Intäkterna går till Bröstcancerföreningen Amazona Stockholm respektive Bröstcancerförbundet.



Goda frukostmackor som gör gott, från Pågen.



Konstutställning med ärr i fokus

Adiba Zeito lever med spridd bröstcancer och har sedan hon blev sjuk genomgått 15 operationer. Tillsammans med fotografen Max Alm-Norell har hon nu skapat konstprojektet *Berättelsen bakom ärr* som ställs ut på Clarion Hotel Stockholm i Stockholm den 4 oktober klockan 14–18. Ett vackert originalverk kommer att auktioneras ut på Tradera. Dessutom finns bland annat en fotobok att köpa på utställningen. Alla intäkter går oavkortat till forskning om spridd bröstcancer i samarbete med Bröstcancerförbundet.

Rosa loppet

Spring för varandra är Sveriges största arrangör av digitala välgörenhetslopp. Under hela oktober arrangerar de Rosa loppet till förmån för Bröstcancerförbundet. Allt du behöver för att delta är en telefon och en plats att genomföra det fem kilometer långa loppet på. Du väljer själv om du vill springa eller gå. Anmälningsavgiften är 149 kronor varav minst hälften går till Bröstcancerförbundet. Du kan anmäla dig och genomföra loppet när som helst i oktober, så samla vänner och familj och spring för varandra! Anmäl dig på springforvarandra.se



NYHET

Nytt och fint till fötterna

Nu finns Bröstcancerförbundets superfina, rosa

strumpor att köpa! De kommer i två olika mönster och båda varianterna finns i storlekarna 36–40 och 41–46. Strumporna säljs av bröstcancerföreningarna och i presentbox med två par i varje på Apotea och i vår egen webbshop. Försäljningen sker året runt precis som för förbundets rosa armband. Bröstcancerförbundets rosa band säljs som vanligt enbart under Rosa Oktober. Det hittar du hos Apoteket AB, Apotea, Dormy, Doz Apotek, Sushi Yama och våra bröstcancerföreningar. ❤️



KONGRESSDAGS!

Ett omfattande och viktigt arbete går i den här omgången mot sitt slut. Styrelsen förbereder nu förslagen från Framtidsarbetets remissrunda, som ska läggas fram på Bröstcancerförbundets kongress i november. Förslagen handlar bland annat om utveckling av mötesplatser för medlemmar och föreningar, plan för kompetensutveckling inom hela organisationen och kongressperiodernas längd.

Resultatet från remissrundan och de förslag som läggs fram till kongressen för beslut delas på förbundets hemsida efter 1 oktober. Kontakta din lokala förening om du vill göra medskick via din förenings ombud till kongressen.

Tack till alla som har engagerat sig i Framtidsarbetet. Fortsättning följer!

Hallå där... Per Hall, professor vid Karolinska institutet, som ska genomföra en pilotstudie där kvinnor över 74 erbjuds mammografiscreening.

Vad är det ni ska göra?

– Vi har förhandlat med politiker i Stockholm om att få pengar, drygt två miljoner kronor, för att genomföra en pilotstudie med bröstcancerscreening av kvinnor över 74 år. I piloten ska vi testa studiens infrastruktur: allt ifrån invitation och information till bokid-lösningar. Under hösten kommer vi att bjuda in kvinnor att delta i piloten som ska vara klar i slutet av året.

Vad händer sedan?

– Om allt fungerar och vi får finansiering från regionen ska vi kunna dra i gång en stor studie före sommaren 2027. Den ska då löpa i fyra år och vi ska invitera alla 90 000 kvinnor mellan 74 och 84 som bor i Region Stockholm till mammografiscreening.

Varför behövs en sådan studie?

– Det behövs evidens för att bröstcancerscreening av äldre kvinnor verkligen lönar sig för att Socialstyrelsen ska ändra rekommendationerna i det nationella screeningprogrammet.

Vi behöver visa att kvinnorna är intresserade av att komma på screening, att vi hittar fler cancrar i ett tidigt stadium och att vi inte återkallar eller biopserar alltför många i onödan.

Vad hoppas du på för resultat?

– Jag hoppas på tydliga resultat som talar för en förändring av screeningprogrammet. Det finns flera starka argument för det. Äldre kvinnor med bröstcancer har en urusel prognos jämfört med yngre, huvudsakligen för att deras cancrar mycket oftare är stora och aggressiva när de upptäcks. Ett till skarpt argument för screening av



Per Hall är professor på Institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik vid Karolinska institutet.

”Jag hoppas på tydliga resultat som talar för en förändring av screeningprogrammet.”

äldre är att en fjärdedel av alla bröstcancer diagnostiseras hos kvinnor som är över 74. Dessutom har medellivslängden ökat med ungefär sex år sedan screeningprogrammet började införas på 1980-talet.

Hur känns det att ni nu förhoppningsvis kommer att kunna genomföra den här studien?

– Det är fantastiskt, och vi känner verkligen ett stöd. Den här typen av stora studier kan kosta en miljon kronor i månaden att driva och är väldigt svåra att få finansierade. Nu hoppas vi att fler regioner hakar på. ●

AKTUELLT



Nu lanserar vi en AI-guide om bröstcancer

Bröstcancerförbundets nya tjänst

"AI-guide bröstcancer" är utvecklad för att ge trovärdig information dygnet runt, på 95 olika språk. Informationen bygger på kvalitetssäkrat faktamaterial från bland annat det nationella vårdprogrammet för bröstcancer, Regionala cancercentrum i samverkan och Bröstcancerförbundets eget material. Chattboten ska dock aldrig ersätta personlig kontakt med vården!

Testa gärna tjänsten. Om du har återkoppling, såväl ris som ros, är du varmt välkommen att mejla till info@brostcancerforbundet.se. 🍷



Skanna QR-koden
för att komma till
AI-guiden!

VISIONARY BREASTCARE
amoena
Signature

SIGNATURE COLLECTION

EN EXKLUSIV KOLLEKTION SOM KOMBINERAR
NATURLIG KÄNSLA OCH KOMFORT

Upptäck Signature Collection hos Amoena

Norra Stationsgatan 56, Stockholm
Mån-Fre 10.00-17.00

amoena.se

CAMP
Support for better life!

Nyheter i vårt bröstprotessortiment!

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

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

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

CAMP SCANDINAVIA 042-25 27 00 | info@camp.se | camp.se

Över hundra tusen kvinnor i Sverige delar erfarenheten av bröstcancer. Många behöver både rehabilitering och stöd från omgivningen för att hantera följderna.



Det nya livet

An illustration of three women embracing each other. The woman on the left has blonde hair, the middle woman has grey hair, and the woman on the right has dark hair. They are all wearing simple, solid-colored dresses. The background is a soft pink with stylized clouds and a staircase on the left side.

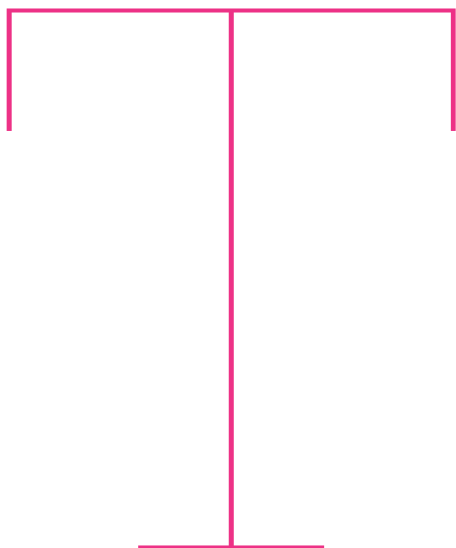
13

sidor tema

Det finns hjälp att få

Bröstcancer kan ge efterföljande besvär livet ut. Men för många har rehabilitering mycket god effekt.

TEXT KARIN PERSSON



Tack vare tidigare upptäckt, förfinad diagnosering och effektivare behandling överlever allt fler sin bröstcancer. Den positiva utvecklingen innebär att ett stort antal kvinnor nu delar erfarenheten av att ha eller ha haft bröstcancer. I slutet av 2024 levde 130 000 kvinnor i Sverige som någon gång sedan 1970 fått en bröstcancerdiagnos.

Även om de flesta blir botade från cancer är det vanligt att besvärar av både fysiska och psykiska seneffekter av sjukdomen och dess behandling. De kan vara en följd av bland annat kirurgi, medicinsk behandling eller

psykologiska och psykosociala faktorer, och till skillnad från biverkningar är en del av dessa besvär inte övergående utan långvariga och ibland permanenta.

EN MEDLEMSUNDERSÖKNING som Bröstcancerförbundet genomförde under våren 2026 visar att nästan sex av tio av de svarande har drabbats av seneffekter som påverkar livet negativt på flera sätt. Vanligast är mindre ork, försämrat fysiskt och psykiskt mående och sämre livskvalitet generellt, vilket kan påverka såväl relationer som arbetsliv.

Forskning visar att rehabilitering kan vara avgörande för att minska långtidsskomplikationer och öka välbefinnandet bland bröstcancerbehandlade.

– Vi kan inte ifrågasätta kraften i rehabilitering längre. Det finns så många välgjorda studier som visar att rehabiliterande insatser i olika former gynnar återhämtningen och hur man mår efter bröstcancer. Det kommer också mer och mer evidens om hur viktigt det är med insatser kopplade till det psykiska måendet, säger Marlene Malmström som är legitimerad sjuksköterska och docent i omvårdnad vid Lunds universitet.



Marlene Malmström

Trots detta är det många av Bröstcancerförbundets medlemmar som inte känner till att de har rätt till rehabilitering och som inte heller upplever att de har erbjudits det. Bland dem som besvärar av seneffekter har drygt en tredjedel inte själva sökt stöd av vården. Många vet inte vart de ska vända sig. De efterfrågar sammanställd information om vilka insatser som finns att tillgå och guidning i hur man kan gå till väga för att få hjälp.

EN VANLIG ANLEDNING till att inte söka hjälp är också att man inte tror att det kommer att leda till något.

– Oavsett vilka utmaningar man har handlar det för det första om att agera, att inte bara acceptera sina besvär. Det finns hjälp att få.

Om det var länge sedan bröstcancerbehandlingen avslutades kan man börja med att vända sig till sin vårdcentral som kan remittera vidare till olika rehabiliteringsresurser. Den som mer nyligen tillhört specialistvården, eller fortfarande gör det, kan med fördel vända sig till sin kontaktsjuksköterska. Även den som upplever att hjälpen från primärvården är otillräcklig kan söka sig vidare till specialistvården.

– Fokus på rehabilitering har ökat otroligt mycket, särskilt inom specialistvården. Kontaktsjuksköterskor är tränade på att göra rehabiliteringsplaner på ett helt annat sätt i dag än de var tidigare.

Bland dem av Bröstcancerförbundets medlemmar som fått rehabilitering är två tredjedelar nöjda och anger att de fått ganska eller mycket bra hjälp. Vanligast är att man fått träffa en fysioterapeut, kurator eller arbets-
→

Många lever med seneffekter

Bröstcancerförbundet har undersökt hur kvinnor som har eller har haft bröstcancer påverkats av sjukdomen och dess behandling.

● 57 procent har drabbats av seneffekter.

● Bland dessa upplever sju av tio att seneffekterna påverkar livet i mycket stor eller ganska stor utsträckning.

● Flest besvärar av ledvärk och stelhet, torra slemhinnor och fatigue. Nedsatt sexlust, sömnproblem och ökad stresskänslighet är också mycket vanligt.

● Sex av tio har sökt stöd av vården för att hantera seneffekter. Bland dessa upplever hälften att de fått mycket bra eller ganska bra hjälp.

● Bland dem som fått rehabilitering upplever två tredjedelar att det gett ganska eller mycket bra hjälp.

● Drygt hälften av de svarande känner inte till att de har rätt till rehabilitering.

Källa: Bröstcancerförbundets undersökning skickades till 10 164 medlemmar i februari 2026. Av dem svarade 3 709 personer, en svarsfrekvens på 36 procent.

→ – Jag jobbar med att bredda perspektivet på rehabilitering. Rehab är allt som kan gynna återhämtningen och måendet efter behandlingen, säger Marlene Malmström.

I sin forskning om individanpassad rehabilitering vid bröstcancerbehandling arbetar hon med att kartlägga varje patients förutsättningar och behov för att sedan lägga upp en realistisk, individuell plan som omvärderas efterhand.

– Vi har sett i studier att den personliga motivationen är jätteviktig för en framgångsrik rehabilitering. Vart vill jag nå, vad är viktigt för mig? Det är lättare att jobba mot sina egna mål än mot mål som någon annan satt upp.

PATIENTENS EGEN INSATS är avgörande, betonar hon. Rehabilitering är inte bara något man får utan något som också ska göras. Alla seneffekter kan inte botas, men för de flesta kan man åtminstone vidta gynnsamma åtgärder. Man kan också få hjälp att hantera begränsningar i vardagen och att acceptera att livet kanske inte blir precis som det var innan.

– Efter en stor förändring behöver vi alla lära oss att orientera oss i det som är, det nya normala. Det gäller att hitta realistiska förväntningar som gör framgångar möjliga. Det bygger kraft till att fortsätta.

Avslutningsvis vill Marlene Malmström slå ett slag för att ta så mycket stöd som möjligt av omgivningen. I en av sina studier intervjuade hon närstående och det var tydligt att även de påverkades av rehabiliteringen. En del var väldigt engagerade medan andra kände sig utelämnade och upplevde stor frustration kopplat till det.

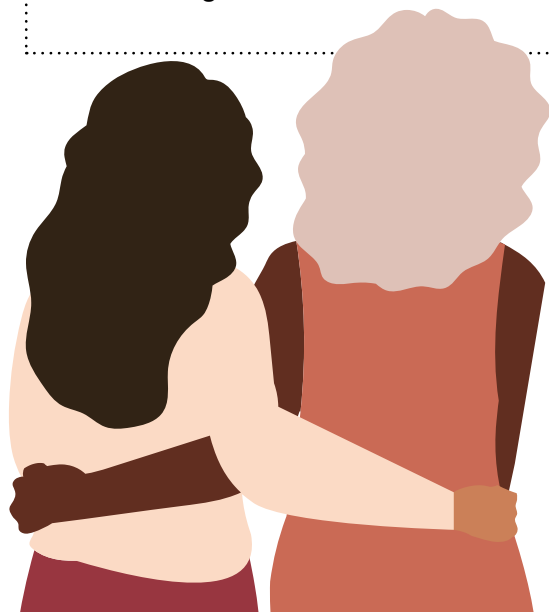
– Det är tungt att vara sjuk och trött, och viktigt med draghjälp. De närstående är en resurs vi kan använda, när möjlighet finns. Väldigt många både vill och behöver involveras. ●

Fakta: Rätten till rehabilitering

Den som upplever besvär i samband med eller efter bröstcancer har rätt till rehabilitering. Det regleras i såväl hälso- och sjukvårdslagen som patientlagen, medan de nationella vårdprogrammen för bröstcancer och cancerrehabilitering utfärdar riktlinjer och rekommendationer för hur vården ska arbeta i praktiken.

Nationella vårdprogrammet för bröstcancers rekommendationer:

- Behovet av rehabilitering ska bedömas regelbundet och enligt strukturerade formulär.
- Patienten och de närstående ska få upprepade information om vilka besvär och rehabiliteringsbehov som är vanliga och vilka insatser som erbjuds.
- Vid avancerade behov ska patienten alltid erbjudas insatser från professioner med specialkompetens inom rehabilitering.



En chans att koppla av och ladda om

En rehabvecka kan både ge verktyg
för bättre mående och vänner för livet.

DEN SOM HAR ELLER har haft bröstcancer har möjlighet till rehabilitering i mer koncentrerad och kollektiv form. Rehabiliteringsveckor anordnas av ett fåtal regioner, Bröstcancerförbundet, vissa bröstcancerföreningar och CancerRehabFonden.

Insatserna brukar ges i internatform och fokus är vanligtvis på fysisk träning, kurators- eller psykologstöd, föreläsningar och erfarenhetsutbyte mellan deltagarna.

Pia Bothén Watkinson är avgående generalsekreterare för CancerRehabFonden som samlar in pengar för att tillhandahålla rehabveckor för cancerdrabbade. Hon berättar att behovet är stort – fonden har fyra sökande till varje plats man kan erbjuda.

– Det satsas för lite på rehabilitering och görs absolut inte tillräckligt. Vi möter också deltagare som inte vet vad de ska be om, för de vet inte vad som finns, säger hon.

Drygt hälften av dem som söker plats på CancerRehabFondens rehabveckor är bröstcancerpatienter. Anmälan är öppen under en period på våren och en på hösten vilket annonseras på hemsidan och i sociala medier. Det är först till kvarn som gäller.

– Vi har kommit fram till att det är det mest rättvisa systemet. Till dem som

tyvärr inte får en plats är vi noga med att skriva olika tips på hur man kan ta sig vidare ändå.

Under CancerRehabFondens rehabveckor är de mest centrala delarna samtal i grupp, fysisk aktivitet och kost.

En tid efter vistelsen får deltagarna svara på en enkät, och det samlade resultatet är starkt positivt. Många har fått vänner för livet. Många upplever också att både den fysiska och den psykiska hälsan har förbättrats under och efter vistelsen. Detta speglar återkopplingen som Bröstcancerförbundet får från medlemmar som varit på förbundets rehabveckor.

– Hos oss ser vi att den psykologiska rehabiliteringen är mest efterlängtd. Vi vill att deltagarna ska få med sig verktyg som ger dem långsiktig hjälp att hantera allt de bär med sig, säger Pia Bothén Watkinson. ●



Pia Bothén Watkinson

FOTO PERNILLE TOFTE

**”Vi ser att den
psykologiska
rehabiliteringen är
mest efterlängtd.”**

Läs också om hur du kan söka till
Bröstcancerförbundets rehabiliterings-
program på bröstcancerforbundet.se.

Petra Jernmark

Ålder: 62.

Bor: Halmstad.

Gör: Sjukskriven lärare.

Familj: Maken Gunnar.

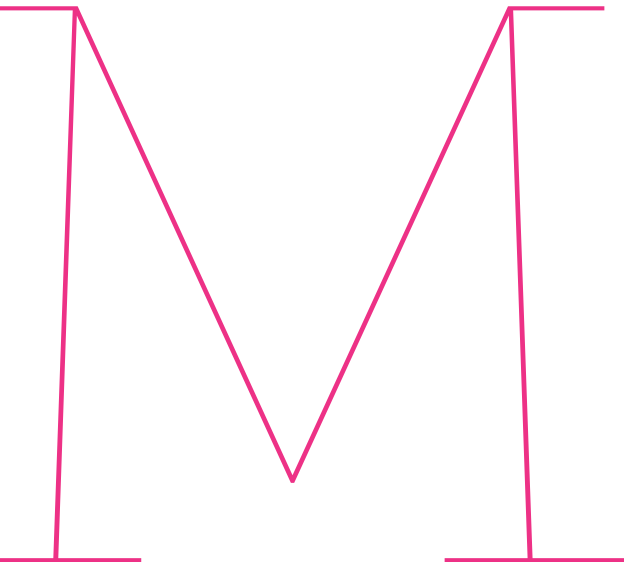
På fritiden: Språk är mitt stora intresse, så jag läser mycket för att hålla mina fyra språk levande. Jag tycker också om att ägna mig åt resor, film, djur och natur.



”Jag lämnar ingen sten ovänd”

Fysioterapi, akupunktur, mindfulness.
Petra Jernmark tog emot all rehabilitering
hon erbjöds. Viktigast var – och är – stödet
från kuratorn.

TEXT KARIN PERSSON FOTO JARI VÄLITALO



”Memento vivere” står det på Petra Jernmarks vänstra axel. Kom ihåg att leva. Det är hennes livsmotto.

– Man brukar säga memento mori, kom ihåg att du är dödlig. Men det vet vi allihop. Jag vill inte tänka på det. Jag vill komma ihåg att leva, säger hon.

Första gången hon fick bröstcancer var 2010. Hon var 46 år gammal och världen rasade. Att hennes mamma hade dött av samma sjukdom förstärkte ångesten. Petra Jernmark beskriver hur tillvaron blev ”ett helsike”. Visst var hon tacksam att slippa cellgifter

men biverkningarna från den antihormonella behandlingen, med både tabletter och sprutor, var inte att leka med.

– Klimakteriet bara slog mig i skallen. Jag kunde inte sova, jag jobbade heltid och kände bara: Vad gör jag nu? Ge mig allt vad ni kan erbjuda.

”Jag slutade tänka på sjukdomen, för så kan man inte leva, att hela tiden tänka på faror.”

Onkologen remitterade henne till en fysioterapeut som erbjöd akupunktur mot klimakteriebesvär och för ett bättre energiflöde, som hon säger. Det hjälpte mot tröttheten och irritationen som kom med den.

– Jag var lite uppåt varje gång jag gick därifrån.

Trots det var tankarna mestadels svarta, och på läkarens inrådan provade hon motvilligt antidepressiva läkemedel, men upplevde inte att det var något för henne. Bättre hjälpte stödet av en kurator som både bidrog med råd för bättre sömn och gav emotionell avlastning, så att allt inte behövde landa på Petra Jernmarks man och vänner.

NÄR DEN ANTIHORMONELLA behandlingen avslutades efter fem år började hon att må bättre. Fingrarna som inte kunnat hålla i en synål fungerade igen. Glädjen återvände.

– Jag blev helt bra. Och jag tänkte: Jag har kommit lindrigt undan. I tolv år hade jag lugn och ro. Jag slutade tänka på sjukdomen, för så kan man inte leva, att hela tiden tänka på faror.

Men för fyra år sedan hittades en metastas i

skelettet och tillvaron kantrade på nytt. Den här gången visste hon direkt att hon ville bli uppfångad, och det rejält. Men när palliativa konsultteamet kom in i bilden frös hon till av bara ordet. Hade hon nått livets slutskede? Teamet övertygade henne dock om att hon var långt ifrån något slutskede.





Stödet från hälso- och sjukvårdskuratorn Helena Stålnacke har varit avgörande för Petra Jernmark.



Petra Jernmark träffade sin man Gunnar för ett par år sedan.

→ – Det är änglar som arbetar där, sköterskorna, läkarna... De jobbar verkligen kring mig. När jag kommer till väntrummet säger de "hej Petra" fastän vi är så många där. Det känns väldigt bra, trots att jag egentligen inte vill höra till.

Via onkologen har hon bland annat fått träffa fysioterapeut, smärtläkare och gått på välgörande vattengymnastik. Hon är tacksam för stödet men hade önskat samlad information om vilka insatser som finns att tillgå. I stället har det känts lite slumpmässigt. Som när hon fick parkeringstillstånd för rörelsehindrade efter att en kompis tipsat om det. Eller som när hon fick träffa en dietist för att hon råkat nämna för en sjuksköterska att hon är intresserad av hur maten påverkar måendet.

ÄN EN GÅNG HAR kuratorn spelat den viktigaste rollen. Kort efter diagnosen fångade hon upp både Petra Jernmark och hennes man.

– Min man kunde absolut inte hitta rätt i situationen. Och jag hade en sådan dödsångest. Vi båda var helt vilsna. Och ändå hade vi känt varandra utan och innan, under våra 30 år tillsammans.

Trots allt stod paret i begrepp att fira sitt 30-årsjubileum med en resa till Kroatien när hans hjärta plötsligt stannade. Så var hon ensam med allt. Sorgen förstås. Den egna sjukdomen. Och praktiska saker, som att fatta beslut om att köpa en ny, automatväxlad bil eftersom värken i kroppen gjorde det svårt att köra den gamla. Även nu var stödet från kuratorn ovärderligt.

– En konkret grej hon sa var: Tillåt dig att gråta och falla ihop, och sedan när du känner att du inte har några tårar kvar, då tar du dig upp igen.

Kuratorn gav också ett lästips som kom att spela stor roll för Petra Jernmark. I boken "Livet måste ha mening" skriver den österrikska psykiatern och förintelseöverlevaren Viktor Frankl om att hitta sin mening med lidandet.

– På något sätt har jag lärt mig att jag klarar det här. Så länge jag är med ska jag klara det med dignitet. Det är meningen med det hela för mig.

"Så länge jag är med ska jag klara det med dignitet. Det är meningen med det hela för mig."

I DAG MÅR HON relativt bra, berättar hon. Metastasen vid svanskotan har krympt tack vare behandling vilket gör att hon går bättre. Däremot har en ny metastas tillkommit på levern och för tillfället behandlas hon med cellgifter. Hon, som alltid har varit

så sportig och energisk, har vant sig vid att titt som tätt behöva lägga sig på soffan en stund.

– Spela roll, det är vad det är. Jag tar mig en kaffe och vilar, sedan är jag fit for fight igen.

För ett par år sedan träffade Petra Jernmark en man som bjöd ut henne. På dejten fastnade hennes blick vid hans halsband och dess inskription. "Memento vivere", frasen som nu alltså finns tatuerad på hennes axel.

I våras gifte de sig.

– Jag lever fullt ut och lite till. Jag ska inte hoppa bungyjump för det är inte min grej, men i övrigt finns det ingenting som jag inte gör. Vi var på Island, jag fyllde 60 på Maldiverna. Förra sommaren var vi uppe vid Lofoten och badade. Jag lämnar ingen sten ovänd. ♥

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

Hitta sätt att leva med förändringen

Stöd från andra, meningsfulla sammanhang och att hitta tillbaka till sådant man tyckt om att göra tidigare kan vara viktiga vägar framåt.

TEXT KARIN PERSSON

DEN SOM HAR eller har haft bröstcancer kan vara djupt påverkad även lång tid efter diagnosen. Carina Modéus är specialisläkare i onkologi och psykiatri och arbetar för närvarande med att förbättra den palliativa vården i södra Sverige. Hon har tidigare också arbetat i ett cancerrehabteam på Skånes universitetssjukhus och vid cancerrehabiliteringscentret Lydiagården. Hennes erfarenhet är att de flesta som drabbats av allvarlig sjukdom behöver ett personligt, individuellt stöd där de bemöts utifrån sin unika situation.

– Den jag träffar är en hel människa och det behöver jag ha med mig i varje möte, säger hon.

Carina Modéus är van föreläsare och har bland annat talat på Bröstcancerförbundets konferens om spridd bröstcancer om hur man kan göra livet med allvarlig sjukdom levbart. Även om vi alla har olika behov finns det gemensamma aspekter som är viktiga att tillse för de flesta av oss, påtalar hon.

– För många handlar det om att försöka hitta ett flexibelt förhållningssätt till tillvaron, att se ”livet som det möjligas konst”, säger hon.

Den existentiella upplevelsen av att ha eller ha haft bröstcancer kan vara svår, oavsett hur ens prognos ser ut. Det finns stort vetenskapligt stöd för att det kan vara hjälpsamt att få stöd av andra i liknande situation.

– Då kan Bröstcancerförbundet nationellt och lokalföreningarna spela en jätteviktig roll. De delade erfarenheterna gör ofta att man hittar en stark tillhörighet och gemenskap och känner sig sedd och förstådd.

Det är också värdefullt att försöka hitta stöd i sin omgivning: bland grannar, arbetskamrater, i kören eller en förening. Det är emellertid inte alla som har ett självklart nätverk. En del upplever tyvärr att bekanta byter sida på gatan eller dyker ner i mataffärens frysbox för att slippa prata, säger Carina Modéus.

– När man befinner sig i en skör situation orkar man ofta inte kämpa för att få stöd. Jag jobbar mycket för att öka beredskapen i samhället. Vi behöver bli bättre på att våga knacka på, fråga och finnas där.

Den som känner sig ensam råder hon att ta kontakt med sitt behandlande team eller med primärvården. Ofta kan man få stöd i exempelvis gruppterapi. Det gäller att agera själv, även om det känns tungt.

– Om man bara väntar på att någon ska höra av sig så kanske man väntar förgäves. Det man kan ta makt över är vart man går med sina fötter, vad man själv gör i sin situation. ●



Carina Modéus

Formulera dina tankar

”Den som har varit eller är svårt sjuk kan bli väldigt invaderad av sina tankar. Ofta kretsar de kring frågor om identitet och om varför man drabbats, kanske dyker också skuld känslor upp. Många tycker att det är hjälpsamt att berätta för någon annan eller att skriva ner sina tankar och reflektioner. Att formulera sig är ett sätt att skapa en liten glipa mellan sig själv och det man tänker och känner. Du är mer än dina tankar och känslor.”



Hoppas lagom

”Om man kan jobba mot acceptans, kanske utan att använda det ordet, så är min erfarenhet att det ofta frigör energi till det som känns viktigt och meningsfullt. Man kan tänka på acceptans som att man tillåter det svåra här och nu och gör plats för det som är.

Ibland pratar jag med mina patienter om att vara hoppets fånge: att man fastnar i att hoppas på något som man egentligen vet inte kommer att hända. Då kan sinnesro-bönen vara oerhört användbar:

’Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.’”

Hitta mening

”Försök att hitta sammanhang där du får bli sedd, hörd och speglad. Ofta mår man bra av att lämna patientidentiteten och att hitta tillbaka till något som varit meningsfullt förut. Har du förut tyckt om att handarbete eller titta på fåglar så är det kanske det du ska försöka återknyta till – inte vänta på lusten. Energin kommer ofta när man väl börjar.

Du har också alltid naturen. Att vistas i naturen är meningsskapande och hälsosamt för både kropp och skäl. Besök viktiga platser som du har en koppling till, bada i havet, känn doften av syrenerna på försommaren eller löven på hösten och upplev att du är en del av något större än dig själv.”

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.**

Vem stöttar i arbetslivet?

Jag har spridd bröstcancer och har en chef som använder sig av kränkande särbehandling och utfrysning gentemot mig. Jag behöver stöd från någon som kan arbetsrätt i samband med sjukdom. Vart kan jag vända mig?



Aina Johnsson,
kurator vid
Södersjukhuset
i Stockholm.

Svar: När det är chefen som står för särbehandlingen finns det två vägar att gå. Antingen vänder du dig till ditt skyddsombud eller till HR-avdelningen. Innan du tar denna kontakt är det bra att ha dokumenterat händelserna med datum och plats samt uppge personer som kan styrka vad som hänt.

Aina Johnsson



Fredrika Killander,
överläkare
på Skånes
universitetssjukhus.

Kan jag ta vaccin?

Jag opererades för bröstcancer 2023, har fått strålning och ska behandlas med Letrozol i fem år. Kan jag ta bältrosvaccin?

Svar: Ja, det kan du.

Fredrika Killander

När bör man strålas?

Hur lång tid efter en bröstoperation där man tagit både en tårtbit och körtlar bör man börja strålbehandling?

Svar: Målet är att man ska starta inom sex veckor, men tyvärr finns det på många ställen väntetider så att det drar ut på tiden.

Fredrika Killander

Hjälp inför mammografi?

Jag är så rädd för resultatet vid mammografi att jag skjuter upp besöket flera gånger varje gång jag blir kallad och överväger att inte ens gå. Nu har jag blivit kallad igen och ångesten äter upp mig. Finns det någonstans man kan vända sig för stöd?

Svar: Jag föreslår att du kontakter mammografiavdelningen som har kallat dig och berättar om dina problem. De vill gärna att du ska kunna delta. Kanske kan de hjälpa till så att det fungerar bättre för dig, till exempel försöka hålla väntetiden så kort som möjligt eller ge bra information om hur lång väntetid du ska förvänta dig.

Maria Edegran

Fråga om
bröstcancer!

Ställ din fråga
och läs andras
på brustcancerforbundet.se



Maria Edegran,
överläkare på
mammografi-
avdelningen i
NU-sjukvården,
Uddevalla.

Goda grejer!

Låt inspirationen sjuda. Här är sex kokböcker med det där lilla extra.

TEXT KARIN PERSSON

1 Skönt grönt

Lätt att odla: gott att laga (2026)

av Paul Svensson och Camilla Esseteg

De prisvinnande kockarna Paul Svensson och Camilla Esseteg gör gärna grönsaker till huvudrollsinnnehavare i sina rätter. Här presenterar de tio favoritgrönsaker som både är lätta att lyckas med i odlingsfasen och riktigt vällsmakande att tillaga.

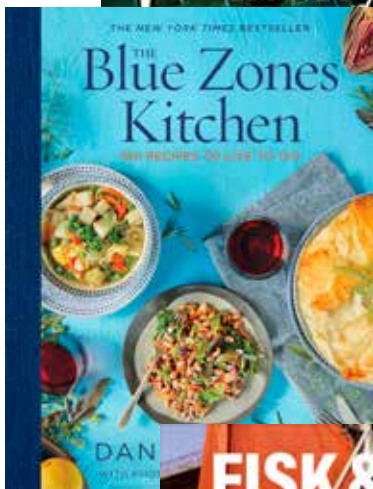


2 Livskraftiga rätter

The blue zones kitchen (2019)

av Dan Buettner

Blå zoner brukar man kalla de geografiska områden i världen där invånarna lever ovanligt länge. I den här kokboken har författaren samlat drygt hundra recept som är inspirerade av de blå zonerna, med både ingredienser och tillagningsmetoder som är dokumenterat hälsofrämjande.



3 Mästaromat från havet

Fisk och skaldjur: från stekt sill till

löjromstacos (2025) av Linnea Jarnrot

När Linnea Jarnrot kammade hem vinsten i Sveriges mästarkock förra året var det framför allt med sina fisk- och skaldjursrätter som amatörkocken från Smögen briljerade. Här delar hon med sig av allt ifrån vardagsrätter och budgetknep till festligt plock och innovativ helgmat. Vad sägs om fiskbullar i ny tappning eller Skagentacos?

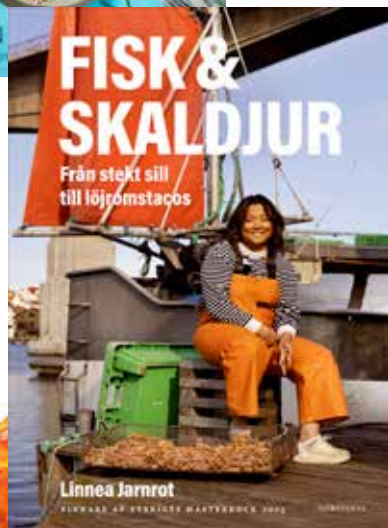
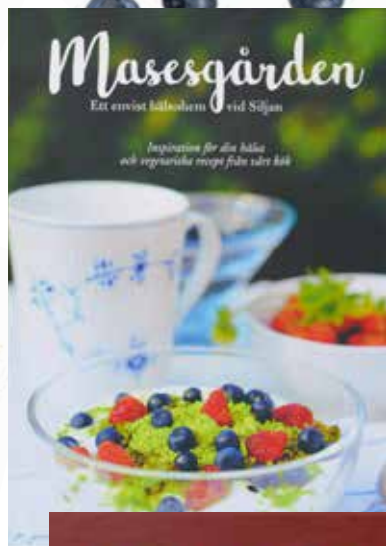


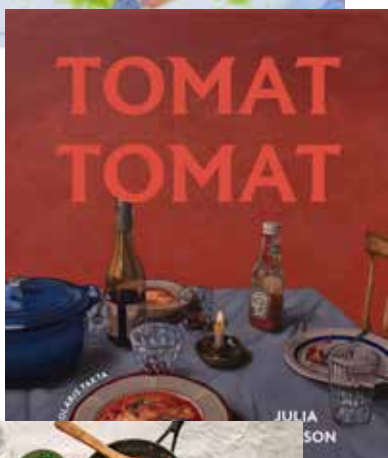
FOTO GETTY IMAGES



4 Hälsohemmets bästa

Masesgården: ett envist hälsohem vid Siljan (2017) av Carolina Welin

Masesgården i Dalarna har agerat hälsohem sedan 1976 och där hålls inte minst olika populära rehabiliteringsprogram i Bröstcancerförbundets regi. I den här boken hittar du fler än hundra av Masesgårdens vegetariska recept uppdelade efter säsong, med tydliga listor över vilka ingredienser som smakar bäst under de olika årstiderna.



5 Totalt tomatfokus

Tomat tomat (2023) av Julia Tuve

Julia Tuve har gjort succé med sina kokböcker om plåtmat – recept där hela rätten kan lagas tillsammans i en långpanna. I den här boken riktar hon strålkastarljuset mot tomaten och bjuder på alltifrån soppor och sallader till såser, röror och ljuvliga middagsrätter. Allt vegetariskt och uppdelat i en somrardel med färska tomater och en vinterdel med konserverade.



6 För stora som små

Famijemat: enkelt, gott, näringsrikt (2025) av Madelene Lennartsson

Behöver du en räddningsplanka bort från halvfabrikatsträsket? Den här boken bjuder på mat som lagas från grunden, tänkt att passa hela familjen. Författarens mål är att inspirera till ett mer färgglatt ätande som både smakar bra och ger energi utan att blodsockret åker berg- och dalbana. Recepten är fria från gluten, mjölk och vitt socker.

Susanne bidrar med egna erfarenheter och ett lyssnande öra

” Från att ha varit helt frisk fick jag år 2020 besked om en potentiellt dödlig sjukdom: bröstcancer. Jag upptäckte knölen själv, och sedan drog hela processen i gång. Eftersom det var pandemi blev jag rätt ensam. På sjukhuset var allting nedstängt, så besked och behandlingar fick jag ta emot på egen hand. Familj och vänner fanns alltid i min närhet, men dem kunde jag inte belasta med alla funderingar.

Där någonstans började jag söka mig fram efter något slags stöd, någon att prata med som gått igenom samma sak. Jag hittade då Bröstcancerföreningen Västerbotten. Den hade varit lite vilande ett tag, men när den kom i gång igen efter pandemin och vi började tala om att utbilda stödpersoner tänkte jag direkt: Det där låter intressant – jag skulle gärna hjälpa andra i samma situation som den jag befunnit mig i.

Det slutade med att jag och ytterligare en person från föreningen deltog på Bröstcancerförbundets stödpersonsutbildning i Stockholm, tillsammans med 15 andra. Där lärde vi oss om sådant som kris- och sorgebearbet-

ning, samtalsmetodik och stresshantering. Samtidigt delade vi våra egna erfarenheter. Det var väldigt intressant och lite omtumlande, för även om det var några år sedan jag var sjuk kommer det upp minnen när man sitter så där intensivt, minnen som man kanske inte bearbetat riktigt.

Nu är jag alltså stödperson i Bröstcancerföreningen Västerbotten. Det betyder att jag finns där för den som just fått sitt besked och inte vet vart hon ska vända sig. Jag har bra ingångar till Norrlands universitetssjukhus, eftersom jag även är patientrepresentant för Regionalt cancercentrum norr, och kan hjälpa till att hitta rätt i vården.

Men framför allt finns jag där för att lyssna, ge stöd och dela med mig av mina egna erfarenheter. Som cancersjuk kan det vara svårt att förklara för någon vad man går igenom, och då är det skönt att prata med någon som vet.”



Susann Pettersson, Bröstcancerföreningen Västerbotten.

”Jag finns där för den som just fått sitt besked och inte vet vart hon ska vända sig.”

A photograph of a smiling man and a young girl in a food bank. The man is in the background, and the girl is in the foreground, both looking towards the camera. They are surrounded by shelves of food items.

Swedbank



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.

Historisk avkastning garanterar inte avkastning i framtiden. Värdet på fonden kan minska och öka kraftigt i värde och det är inte säkert att du får tillbaka alla pengar du satt in. Faktablad, informationsbroschyr och information om dina rättigheter finns på [swedbankrobur.se](https://www.swedbankrobur.se)

Rosa ridning

I våras genomförde ridskolan Stockby på Lidingö ett Ride Against Cancer-evenemang. Resultatet: 11 000 kronor till Bröstcancerförbundet och planer på en uppföljning.

TEXT TIM ANDERSSON

Hur kommer det sig att ni i Lidingö rytta-förening, LRF, och Ridskolan Stockby arrangerade årets klubbmästerskap i dressyr i samarbete med Ride Against Cancer?

– Vi har en fritidsledare på ridskolan vars dotter just nu behandlas för bröstcancer, så det var aktuellt. Jag fick frågan om jag som tävlingsledare kunde tänka mig att vara med och arrangera det här. Det gjorde jag självklart, säger Lena Gentili, tävlingsansvarig på Lidingö ryttaförening.

Och hur blev det?

– Det blev jättebra. Tyvärr hade vi en smitta bland hästarna på ridskolan, vilket gjorde att alla medlemmar i LRF inte kunde vara med. I stället bjöd vi in de allra minsta, som fick rida en rosettklass. En förälder ledde dem runt banan, och precis som övriga tävlande fick de ett dressyrprotokoll. Det tyckte de var jätte-kul. Och så hade vi en prisutdelning där alla fick pris – stora rosa rosetter. De var överlyckliga.

Hur märktes det att evenemanget var i samarbete med Ride Against Cancer?

– Bröstcancerförbundet hade fixat fina prisrosetter till de som placerade sig. Vi hade också ett rosa fik, med massor av hembakat och ett rosa lotteri, där allt överskott gick till Bröstcancerförbundet.



Stolta ryttare från ridskolan Stockby.

Ni fick ihop 11 000 kronor. Kom allt det från rosa kaféet?

– Nej. Anmälningsavgiften är normalt 125 kronor, men den här gången tog vi 200 kronor. De extra 75 kronorna gick till Bröstcancerförbundet. Jag tror att många är beredda att betala lite mer när det går till ett sådant här gott ändamål.

Kan ni tänka er att samarbeta med Ride Against Cancer igen?

– Ja, vi har faktiskt tänkt att göra det redan nu i höst. Det kommer att vara en extern tävling, öppen för alla att delta i. Förhoppningsvis blir det på samma sätt med ett rosa fik. Bröstcancerförbundet har också armband, rosetter och pins man kan köpa och på det viset bidra. 🍓

LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

Fakta, råd, stöd och
information om
sjukdomen hittar du på
**[novartis.com/se-se/
spridd-brostdcancer](http://novartis.com/se-se/spridd-brostdcancer)**



SE260210_11600426



 **NOVARTIS**

Novartis Sverige AB
Box 1218, 164 28 Kista
08-732 32 00
www.novartis.se



VI STÅR BAKOM ROSA BANDET

Vår vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå den stöder vi både forskningen och drabbade. Det rosa bandet säljer vi enbart under oktober, men vi jobbar med bröstcancerfrågor tolv månader om året.

Stöd kampen mot bröstcancer. Bli månadsgivare!



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET