

NYHETSREV

NR 2. DECEMBER 2020

Varsågod!
Nu finns vårt
nyhetsbrev
i tryckt form.

Ordförande har ordet

NU NÄRMAR SIG JULEN och ett spännande nytt år efter en tid med annorlunda och fler nya förutsättningar än vad någon annan människa (inte så många i varje fall) tidigare varit med om.

Jag och säkerligen flera med mig har tagit lärdom av det gångna året. Vad en statsepidemiolog är, vikten av att tvätta händerna och att uppskatta naturen ännu mer. Vi är också många som insett att saknad av en kram inte riktigt kan ersättas med en armbågshälsning, liksom att glädjas över vad som kan genomföras. Att medverka i digitala möten/föreläsningar, vara flexibla och att avstå från planerade roliga saker för att planera andra roliga saker är också tydliga lärdomar. Sedan vet jag att många med mig upplever en ännu större acceptans och respekt för att det som varje enskild människa gör har betydelse. Vi är en del av historien *pandemin Covid-19*, men nu får viruset gärna sluta spridas så att våra hjältar i vården får vila och välbehövlig semester.

Utmaningen att tänka om och vara lösningsfokuserad med andra mål än i normala fall har varit viktig under detta år. Det berör oss alla. Vi får aldrig tillbaka det som var innan vi blev drabbade av sjukdomen (som jag inte ens vill nämna vid namn) eller andra kriser som för alltid förändrar

våra liv. Personligen hade jag en lång tid då mina tankar fastnade i mina begränsningar. Idag är det bättre men inte helt bra, vissa tankar kommer och då ser jag mig i spegeln och brukar högt och ljudligt säga: *jag lever och har möjlighet att förändra och acceptera det som inte kan förändras.*

Att se möjligheterna i stället för begränsningar är något som vi ska ha fokus på i Gynecancerförbundet 2021. I våra planerade aktiviteter/möten och i vårt styrelsearbete. Bland annat väntar många fantastiska föreläsningar att lyssna på. Förhoppningsvis också många givande fysiska möten i form av "Må-bra-dagar", kunskapsdag, utbildningar och helger fyllda med livselexir. Läs mer på www.gynecancerforbundet.se och i det här nyhetsbrevet.

Jag vill knyta ihop denna julsäck med att önska er alla en fin god jul och ett hälsosamt nytt år. Var rädda om er och hoppas vi ses under nya året!

Belinda Haraldsson
Ordförande i
GynecancerFörbundet



Fin utmärkelse – CSK i Karlstad berättar

VI PÅ GYNEKOLOGISKA onkologimottagningen på CSK i Karlstad har nyligen mottagit ett pris från Forum för Health Policy. Vi prisades för bästa mottagning med personcentrerad vård, vilket vi är mycket glada och stolta över.

Till gynekologiska onkologimottagningen kommer patienter med gynekologiska tumörsjukdomar men även patienter med andra gynekologiska besvär.

Vi har hand om utredningar, diagnos, kirurgi, cytostatikabehandlingar, logistik runt strålbehandlingar, uppföljningar och kontroller. Vi jobbar även med rådgivning, operationsplanering och mottagningsplanering.

Vi som jobbar här är doktorer, barnmorskor, sjuksköterskor och undersköterskor. Vi har ett tätt samarbete kring patienten där all kompetens nyttjas för att patienten ska få den bästa omvård-



naden. Vi har även möjlighet att koppla in kurator, dietist, fysioterapeut samt sexolog vid behov. Alla patienter med gynekologisk cancer får en kontaktsjuksköterska tilldelad som finns med genom patientens hela sjukdomsförlopp.

Vi vill önska alla medlemmar en riktigt god jul!

–Vi vill nå dig!

Framtidens vindar och tillika förändringens vindar blåser allt kraftigare och vi vill så gärna kunna sprida vårt budskap för vinden till alla er medlemmar.

I dagsläget finns det inte någon riktig vind i vårt informationsflöde och för att få fart behöver vi uppdatera vårt (förbundets) medlemsregister med rätt mailadresser.

Vi vill verkligen kunna erbjuda dig alla aktiviteter, föreläsningar, information och senaste inom gyncancervården. Vi är därför

tacksamma om du skickar din mailadress till maja.hemstrom@me.com. När du sedan får vårt digitala nyhetsbrev kan du enkelt välja om du i framtiden vill ha det eller inte.

Om du inte har någon mailadress och önskar all information i fysiskt form kommer du istället att få ett nyhetsbrev i den form du nu håller i. Har du ny och kommer få ny postadress meddelar du den enkelt via telefon: 070–325 50 06. Du kommer då att få information brevlades.

Självklart följer vi alla regler enligt GDPR.

Det är ditt liv det gäller



Många missar att ta gynekologiskt cellprov och att gå på mammografi under pandemin. Att avboka sin inbokade tid på grund av rädsla för smittspridning är tyvärr vanligt. Trots pandemin är det viktigt, eftersom det räddar liv.

Nu finns också möjlighet att ta vaccin mot säsongsinfluensa och även mot lunginflammation för dig som är intresserad.

LÄS MER PÅ: www.folkhalsomyndigheten.se

Remisser som vi ska svara på

- ▶ **Nationellt Vårdprogram Livmoderkroppscancer**
Remissrundan riktar sig till professionen och patientföreningar samt till regionerna. Syftet är dels att ge profession och patienter tillfälle att kommentera och ge synpunkter på det medicinska innehållet i vårdprogrammet, dels att ge regionernas linjeorganisationer och huvudmän möjlighet att analysera organisatoriska och ekonomiska konsekvenser av ändringarna och utifrån detta meddela om de ställer sig bakom dem.
LÄS MER PÅ: cancercentrum.se/samverkan/vara-uppdrag/kunskapsstyrning/vardprogram/kommande-varldprogram/
- ▶ **Nationellt Vårdprogram cervix-cancerprevention**

Det gäller ditt barn och barnbarn

Från och med höstterminen 2020 erbjuds alla flickor och pojkar vaccination mot HPV. Hittills har HPV-vaccination endast erbjudits flickor i årskurs 5 eller 6. Nu erbjuds alla barn i årskurs 5 att vaccineras mot HPV. Tre fjärdedelar av cancer som orsakas av HPV beräknas kunna förebyggas med vaccinationsprogram för flickor. Ytterligare 120-130 cancerfall per år förhindras när även

pojkar vaccineras mot HPV. Vaccination mot HPV kommer att påskynda arbetet med att helt utrota livmoderhalscancer.

LÄS MER PÅ: www.folkhalsomyndigheten.se
Sök på hpv-vaccinuppföljning
LÄS MER PÅ: www.folkhalsomyndigheten.se/
Sök på Bra att veta om hpv

Vi siktar på firande i april

APRIL MÅNAD ÄR Gyncancermånad och det uppmärksammar vi bland annat med **Kunskapsdag 24 april i Stockholm**. Vi planerar att fira Gyncancerförbundet (före detta Gynsam) lite extra. Förra året hade vi 20-årsjubileum som patientförening, vilket vi dessvärre fick skjuta fram.

Nu hoppas vi att vi kan ses till våren 2021 istället. Då brukar, för övrigt, också körsbärsträden stå i full blom i Kungsträdgården.

Aktiviteter under hösten



Här följer en kort rapport om vad förbundet gjort under hösten. Samtliga möten har varit digitala med undantag av styrelsedagarna i Gävle.

SEPTEMBER

Genomförd Rikssämma. Några styrelseledamöter lämnade sina uppdrag och tre nya styrelseledamöter valdes in.

Elenor Ekstrand (patientrepresentant och ordförande i GCF Örebro).

Petra Dahlberg (patientrepresentant och tidigare medlem i GCF Stockholm).

Mona Andersson (sjuksköterska och medlem i GCF Gävleborg).

OKTOBER

Styrelsedagar på ABF i Gävle. Nya styrelsen lade upp mål och planerade styrelsearbetet inför 2021.

Arbetsgrupper som bildades och dess syfte:

Stadgar, arbeta fram och föreslå nya stadgar.

Information, arbeta fram underlag, samt vara uppdaterade och sprida information.

Utbildning, samordna och arrangera utbildningar som kan vara av intresse för medlemmarna tex styrelse, stödperson samt patientutbildningar.

Må bra, arrangera föreläsningar, må bra helger som ger medlemmar möjlighet att se, lyssna och uppleva.

Nyhetsbrev, sammanställa information som ska skickas ut på mail till alla medlemmar som har angett mailadress. December nummer kommer även skickas ut brevlades till de adresser som förbundet har tillgång till.

Professionen, bevaka vad som händer inom gynecervård och forskning.

Föreningarna, att verka för bra samarbete mot gemensamma mål med förbundet.

NOVEMBER

Styrelsemöte, se protokoll nr 14.

DECEMBER

Styrelsemöte

Möte med vd Roger Vedin, Ågrenshuset, förslag om bra marknadsföring av förbundet Nyhetsbrev kommer ut till medlemmarna i mitten på december. Köpt in en skraddarsydd föreläsning för alla medlemmar av Aron Andersson.

Seminarium som förbundet deltagit i:

15/9 Workshop om egenvård.

6/10, 7/10 samt 13/10 Patientriksdagen 2020.

9/11 Workshops att bygga framtidens cancervård, ska vi sikta mot stjärnorna?

17/11 Cancerrehabilitering, mer snack än verkstad.

25/11 Cancerworkshop för patientorganisationer.

1/12 Workshops kring visualisering av patientöversikten för äggstockscancer.

Föreläsningar som förbundet lyssnat på:

12/11 Christina Stielli, hur vi greppar förändring.

27/11 Mia Törnblom, sårbar och superstark.

1/12 Elaine Eksvärd, vi måste prata.

Hemsidan/Facebook

Flera aktuella artiklar har delats och lagts ut. Vissa bilder har ändrats.

Rapporter att läsa

På vår hemsida finns rapporter att läsa:

- Cancerworkshop
- Spjutspetsvård för framtiden
- Cancerworkshop för patientorganisationer
- Att bygga framtidens cancervård

FÖLJ OSS PÅ



NY DIGITAL TRÄNINGSTJÄNST

ETT SPÄNNANDE PROJEKT pågår just nu som handlar om träning på recept, inför, under och efter cancerbehandling. Peter Aasa är projektledare och projektet syftar till att utveckla ett digitalt individanpassat tränings- och rehabiliteringsprogram.

Inför, under och efter cancerbehandling ska man kunna få en helt individanpassad träning i hemmiljö. Träningen ska vara anpassad till sjukdom, funktionsförmåga, aktivitetsmiljö, eventuell smärta/besvär, egen

målsättning samt dagsform.

Tränings tjänsten ska utvecklas så att det blir enkelt för patientorganisationer att nå ut till sina medlemmar.

Projektet är en mycket stor satsning och de söker nu feedback och önskemål från befintliga patientorganisationer. Det här är ett perfekt tillfälle för oss att komma med önskemål om hur vi vill att träningen ska utformas samt hur vi vill att alla vi medlemmar ska kunna ta del av detta.



Nätverket mot cancer vill arbeta för ett samhälle fritt från cancer, en rättvis cancervård och stärkta patienträttigheter. Ett samhälle fritt från cancer.

Ett samhälle där alla erbjuds samma möjlighet till prevention, diagnosticering, behandling, vård och omsorg, rehabilitering, palliativ vård och social trygghet.

Detta nätverk har vi, GynCancerförbundet ansökt om att bli medlem i.

Världscancer- dagen

Varje år den 4 februari uppmärksammas och diskuteras frågor kring cancer över hela världen.

I Sverige arrangerar bland andra Nätverket mot cancer en heldag där vi tar upp de hetaste frågorna nu och i framtiden. Deltar gör patienter, närstående, forskare, vårdprofessionella och politiker med flera.

LÄS MER: www.natverketmotcancer.se



En julklapp som gör skillnad!

Ge bort ett medlemskap hos oss genom att

swisha 150:- till 123 075 23 29

eller betala via bankgiro: 374-9660.

Tack för ditt stöd!





TOMAS GUNNARSSON, träna din inre kondition

11/1 Västerås
12/1 Gävle
14/1 Sundsvall
26/1 Falkenberg

“Han menar att välmående verksamheter utgörs av blomstrande relationer. Utan bra relationer är det svårt att uppnå arbetsglädje och goda resultat. Och att ett företags arbetsglädje börjar hos medarbetarna själva. I sina föreläsningar och författarskap stödjer sig Tomas på den nya psykologin som pekar på ett antal mentala färdigheter som på ett oslagbart sätt stärker relationen till oss själva och andra.”

Vår nyårspresent till er!

Just nu arbetar Aron Andersson för fullt för att skraddarsy en digital föreläsning till er alla fantastiska medlemmar.

Länk och mer information kommer att finnas på vår hemsida under kalender. Föreläsningen betalas av förbundet och kan ses under hela januari.



MIA TÖRNBLOM, sårbar och superstark

27/1 Digitalt

En djup och insiktsfull resa startar nu digitalt där Mia inspirerar till att släppa alla fasader och våga visa sårbarhet för att få ett ännu rikare liv, fyllt av kärlek, glädje, kreativitet och äkthet. Med humor och klokskap visar Mia den påverkanskraft vi har över våra val, våra relationer, vår hälsa och framtid. Oavsett vad som tidigare har varit så är det vi själva som har makten över hur vi leder oss själva framåt, vårt självledarskap – vill vi så kan vi fortsätta utvecklas hela livet!

Möten

24/4 Kunskapsdag
25/4 Riksstämman 2021

Ännu fler spännande events finns i kalendern på vår hemsida. Där bokar du också din plats. Alla föreläsningar är **gratis för medlemmar**. När du bokar din plats betalar du din biljett. Sedan skickar du ett mejl till cristina.gunnarsson@gmail.com med kvitto/beställning och då får du beloppet tillbaka via Swish eller insatt på konto.



God jul och ett gott nytt år
önskar vi er alla!

Varma hälsningar från oss i styrelsen;

Belinda, Cristina, Maja, Elenor,
Inger, Petra och Mona