

BLODCANCERFÖRBUNDETS MEDLEMSTIDNING / NUMMER 2 2025



BLODCANCER
FÖRBUNDET



AKTUELLT

Adam Albinsson skrev
en låt till sin pappa och
skänker intäkterna till
Blodcancerfonden



"Bastudoktorn"

Hans Hägglund bastar för
hälsa och välbefinnande

TEMA: VÄLBEFINNANDE OCH SEXUELL HÄLSA

"Våga fråga om sex!"

Karolina Ersson vid Aleah Care ger råd om sexuell hälsa till patienter och vårdpersonal

FORSKNING & NYHETER

Komplikationer
och nya cellterapi
i fokus på årets EBMT



Sofia Segergren:
"Nu har vi en ny plan
med tydliga mål"

Tillsammans kan vi förbättra livet för alla som påverkas av cancer.

Vi arbetar för att flytta fram gränsen för vad som
är möjligt att uppnå med medicinsk behandling.

Idag. Och imorgon.

Vår blodcancer- forskning just nu:

- Akut myeloisk leukemi
- Diffust storcelligt
B-cellslymfom
- Follikulärt lymfom
- Kronisk lymfatisk
leukemi
- Mantelcellslymfom
- Multipelt myelom
- Myelodysplastiskt
syndrom



Om bastubad och sexprat

ATT PRATA OM sex kan vara knepigt – det är vi många som tycker. Ämnet kan vara laddat av olika anledningar. Vi kan vara blyga eller helt enkelt pryda eller ha dåliga erfarenheter som vi helst vill glömma. Många lider också av besvär och sjukdomar som blir ett hinder för att sexuell hälsa och välbefinnande.

Trots att sexuell hälsa numera är en del av cancerrehabiliteringen är det inte alla som får hjälp. I sommar-numret av Haema möter du Karolina Ersson, vård- och utbildningsansvarig vid Aleah Care, som har lång erfarenhet av att ge råd och stöd till både patienter och vårdpersonal.

HAEMA VILL OCKSÅ slå ett slag för en gammal folklig tradition som plötsligt blivit en het hälsotrend. Att humorgruppen KAJ nyligen vann årets "Mello" kan inte ha undgått någon, och det har säkert bidragit till det växande intresset för bastubad, framför allt bland unga.

För hematologen Hans Hägglund, även kallad "Bastudoktorn" har bastubadandet varit en viktig del av livet ända sedan han var liten grabb. Till vardags är han överläkare på CAST vid Karolinska i Huddinge, men han har också skrivit "Bastuboken" och nu fortsätter han att forska om bastubadandets positiva effekter på hälsa och välbefinnande. "Det finns ingen anledning att avstå från bastu för att man har en blodcancersjukdom", slår han fast i intervjun.

SOM VANLIGT så här års innehåller Haema även nyheter från den europeiska konferensen om stamcellstransplantation och cellterapi, EBMT. Du får också tips om lokalföreningarnas sommaraktiviteter och viktiga datum under Blodcancermånaden september.

Om du har förslag eller synpunkter på Haema får du gärna höra av dig till mig. Mejla gärna till info@blodcancerforbundet.se och skriv "Till redaktören för Haema" i ärenderaden.

Somriga hälsningar

Gunilla Eldh
Medicinjournalist
Chefredaktör



FOTO: SUSANNE WALSTRÖM

FOTO: SHUTTERSTOCK



haema

Utgivning: 4 nummer/år
Upplaga: 6 540 ex
Nästa nummer: september, 2025
Prenumeration via medlemskap
eller då du blir månadsgivare

Ansvarig utgivare Sofia Segergren
Redaktör Gunilla Eldh, medicinjournalist
Formgivare Göran Hagberg
Omslagsfoto Susanne Walström
Tryck Exakta Print

Blodcancerförbundet
Franzégatan 58, 112 16 Stockholm

Öppettider kansliet: vardagar 10–15
Telefon 08–546 405 40
Telefontid vardagar 10.00–12.30
E-post info@blodcancerforbundet.se
Hemsida www.blodcancerforbundet.se

ISSN: 2004-5824



**BLÖDCANCER
FÖRBUNDET**

Innehåll



16

3 Redaktören har ordet

5 LEDAREN

"Nu har vi en ny plan med tydliga mål"

6 AKTUELLT

16 år är ny undre åldersgräns för att donera stamceller



7 FORSKNING OCH NYHETER

Fokus på komplikationer och nya cellterapi

10 TEMA: VÄLBEFINNADE OCH SEXUELL HÄLSA

"Våga fråga om sex – var nyfiken!"

16 "Bastudoktorn" har badandet i blodet

22 FÖRENINGSNYTT

Sommaraktiviteter för kropp och själ

23 Insamling för cancerforskning i fullsatt handbollsarena

24 AKTUELLT

Adam skrev en låt till pappa Anders

26 FÖRBUNDSNYTT

Blodcancerförbundets stämma valde ny styrelse

31 Kalendarium

32 Lösning korsord & sudoku nr 1

34 Korsord & sudoku



24



22

FORSKNING ÄR FRAMTIDEN OCH DU HAR MÖJLIGHET ATT BIDRA!



VARMT VÄLKOMMEN ATT SKÄNKA EN GÅVA!

Vill du donera till Blodcancerfonden för att stödja forskning inom blodcancer?

Skänk en gåva via vårt bankgiro
(BG 900-4219) eller
Swish-nummer (1239004219)



BLODCANCER
FONDEN



SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Ledare



”Nu har vi en ny plan med tydliga mål”

NU NÄR SOMMAREN är här, har jag mitt första år som generalsekreterare i Blodcancerförbundet bakom mig. Det kan vara en lämplig tidpunkt att reflektera över förbundet och dess omvärld, vad vi kan och bör göra framöver. Väldigt lämpligt i tid har detta sammanfallit med förbundets stämma som genomfördes 17 maj.

I vår nya inriktningsplan, som antogs på förbundsstämmen finns tydliga mål: Personer med blodcancer ska bland annat få en god vård, få tillgång till nya läkemedel och behandlingar, få bra rehabilitering, ha god livskvalitet samt få en patientsäker och personcentrerad vård där man är delaktig i den egna vården.

Förbundets roll är fortsatt att medlemmarna ska ha nytta av sitt medlemskap i form av information om diagnos, behandling och hur man kan påverka sin egen vård. Vi ska stötta medlemmarna i deras livssituation. Vi ska också bedriva påverkansarbete i prioriterade områden, som till exempel ökat patientinflytandet i hälso- och sjukvården, inom forskningen, i kliniska studier och läkemedelsanvändning.

Vi hade en konstruktiv förbundsstämma i positiv anda, där vi bland annat beslutade att förtydliga

förbundets medlemskategorier så att de nu är tre: Patient, anhörig/ närstående eller stödmedlem.

Vidare har lokalföreningarnas möjligheter att påverka förbundets verksamhet förändrats i de nya stadgarna som antogs. Från och med nu är det kategorierna patient och anhörig/närstående som är underlag för beräkning av föreningarnas ombud på förbundsstämmen. Ett annat beslut från stämman innebär att de mindre föreningarna med mellan 100 och 199 medlemmar får ett extra ombud.

EFTER SOMMAREN KAN vi alla se fram emot den nyinrättade Blodcancerdagen den 24 september som förbundet anordnar. Vi vill på detta sätt passa på att öka uppmärksamheten ytterligare kring förbundets viktiga frågor under Blodcancermånaden. I detta nummer av Haema kan du läsa mer om programmet. Jag hoppas vi ses då! ■

Till dess önskar jag dig en skön sommar!

Sofia Segergren
Generalsekreterare



**TOBIAS
REGISTRET**

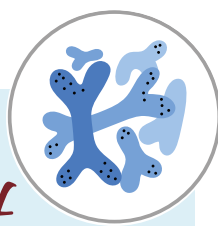
Vem mellan 18-35 år känner du, som kan rädda ett liv?

Varje dag drabbas någon av en allvarlig blodsjukdom där den enda chansen till överlevnad är en stamcellstransplantation. **Men en av tre patienter hittar aldrig en givare.** Tobiasregistret är det svenska registret för blodstamceller. Hjälp oss att växa genom att berätta för unga människor i din närhet om att de kan rädda liv genom att gå med i Tobiasregistret. Läs mer på tobiasregistret.se

Termen:

Mikrobiomet

Ordet mikrobiota används för att beskriva alla mikroorganismer i en viss miljö, till exempel tarmen. Deras samlade gener kallas för mikrobiomet. Många med hematologiska sjukdomar har en väldigt stor påverkan på mikrobiomet. Man tror att det beror på exponeringen för bland annat cellgifter, stamcellstransplantation, immunsuppressiv behandling och mycket antibiotika.



Klyftigt om blodet

"EN BLODIG HISTORIA" är den mångtydiga titeln på en klyftig och spännande utställning på Medicinhistoriska museet i Göteborg. Huvudtemat är konsten att överföra blod – från tidiga experiment med djurblod till dagens moderna transfusionsmedicin. Utställningen tar också upp blodets kulturhistoriska roll, samt dess symboliska betydelse i tro och magi.

Passa på att besöka om du har vägarna förbi. "En blodig historia" pågår till och med den 10 oktober 2025.



16 år



... ÄR DEN NYA nedre åldersgränsen för att donera stamceller. Den övre åldersgränsen ligger kvar på 35 år.

I Haema nr 4, 2023, kan du läsa en intervju med Vilhelmina Jacobson som var 19 år när hon anmälde sig till Tobiasregistret.

Tobiasregistret.se

Vill du delta i en studie om psilocybin vid depression?

DEPRESSIONER VID CANCERSJUKDOM är vanligt och nu ska en ny läkemedelssubstans, psilocybin, prövas mot den typen av depression. Den svenska forskningsstudien kallas CAPSI och projektledningen söker deltagare till studien.

Forskningsstudien CAPSI äger rum på sjukhus i Örebro, Stockholm, Göteborg och Uppsala, via psykiatriska kliniker och det är en randomiserad dubbelblind placebokontrollerad klinisk prövning som är finansierad av Vetenskapsrådet.

Läs mer på:

www.blodcancerforbundet.se/aktuellt/nyheter/



Rädda liv på arbetstid

BLODTRANSFUSIONER ÄR LIVSVIKTIGA för alla blodcancerpatienter som behöver nytt blod. Nära hälften av allt donerat blod går till patienter med cancer och kroniska sjukdomar.

– Blodgivarna är ovärderliga och det behövs många fler. Jag har länge tänkt att jag skulle bli blodgivare, och nu fick jag ännu en anledning.

Blodcancerförbundet har beslutat att ge de anställda möjligheten att ge blod på arbetstid och är därmed en del av "Rädda liv på arbetstid".

– Inför Internationella Blodgivardagen den 14 juni uppmanar nu förbundet andra arbetsgivare att gå med i "Rädda liv på arbetstid", säger Sofia Segergren, generalsekreterare Blodcancerförbundet.

www.geblod.nu/radda-liv-pa-arbetstid/



Vi räddar liv på arbetstid.



FORSKNING & NYHETER

Fokus på komplikationer och nya cellterapi

I april hölls det den årliga konferensen om stamcellstransplantation och cellterapi, EBMT, i italienska Florens. Där presenterades bland annat nya behandlingar för GvHD och nya cellterapi vid blodcancer.

Olina Lind, medicinsk sakkunnig och forskningsansvarig i BLCF, bevakade konferensen digitalt för Haema.

Text: Gunilla Eldh

DEN FÖRSTA BENMÄRGSTRANSPLANTATIONEN i Sverige genomfördes för 50 år sedan och årets EBMT är den femtioförsta kongressen i ordningen. EBMT står för European Society for Blood and Marrow Transplantation, men numera handlar konferensen lika mycket om nya cellterapi som stamcellstransplantation.

– Stamcellstransplantation är fortfarande en väldigt viktig behandling för många med blodcancer, men man kan nu se att transplantation för vissa diagnoser minskar och ersätts med immunterapi som CAR-T. Det gäller särskilt vid lymfom, säger Olina Lind.

Vid årets möte uppmärksammades också andra nya typer av cellterapi, såsom behandling med NK-celler.

– Ett forskningssammandrag som fick pris under kongressen handlade om NK-celler för Hodgkins lymfom. Det är särskilt intressant eftersom man inte har testat cellterapi för den formen av blodcancer tidigare.

En fördel med NK-celler är att de har en bättre biverkansprofil jämfört med CAR-T och liknande immunterapi.

– Nu har man testat allogena NK-celler som man alltså får från en donator, tillsammans med läkemedlet acimtamig, som är en så kallad ”NK cell engager”.

I den aktuella fas-2studie som presenterades vid

årets EBMT ingår bara 22 patienter men resultaten är lovande, enligt Olina Lind.

– Närmare 90 procent av deltagarna i studien svarade på behandlingen och man såg inga tecken på allvarliga biverkningar, såsom GvHD (graft versus host disease) eller neurologiska symtom såsom ICANS (immune effector cell-associerat neurotoxicitetssyndrom). Det ska bli spännande att se hur det går i nästa fas, säger hon.

NK-cellerna upptäcktes redan på 70-talet av forskare vid Karolinska Institutet men nu pågår en utveckling där de här cellerna utvärderas som behandling för flera blodcancerformer, menar hon.

– Detta är ett spännande område och Blodcancerfonden finansierar forskningsprojekt som syftar till att utveckla NK-cellbehandling vid akut myeloisk leukemi, AML.

EN ANNAN NYHET vid konferensen var en ny immunterapi för att förebygga en allvarlig komplikation efter allogen stamcellstransplantation, GvHD.

– Särskilt intressant är produkten Orca-T som jag tog upp i forskningsbloggen redan 2022. För att få fram Orca-T får en donator ge sina T-celler som sedan skickas till läkemedelsföretaget Orca Bio. Där väljer man ut de T-celler som är fördelaktiga att ha i produkten som patienten sedan får tillbaka.



→ Nu har behandlingen testats i en fas 3-studie där nära 200 patienter med AML, ALL eller MDS som genomgått allogen stamcellstransplantation fått antingen Orca-T eller standardbehandling.

– När man mätte andelen som var fria från GvHD-symtom efter ett år så var det jättestor skillnad – hela 78 procent för de som fick Orca-T hade ingen GvHD. Hos de som fick standardbehandling var denna siffra betydligt lägre, 38 procent. Förebyggande behandling med Orca-T innebar också färre allvarliga infektioner och det var färre i den gruppen behövde söka sjukhusvård igen.

Med dessa goda resultat planerar läkemedelsföretaget bakom Orca-T att ansöka om godkännande av amerikanska läkemedelsmyndigheten FDA under 2025.

VID EBMT ÄGNAS ofta stor uppmärksamhet åt just GvHD, en komplikation som kan drabba olika organ, allt från hud till lungor till tarmen. Ett annat mycket intressant forskningsrön gäller en studie om akut GvHD i tarmen. Det är en av de mest livshotande formerna av GvHD och det har saknats en specifik behandling för det.

– I studien som heter STARGAZE testade man ett nytt läkemedel som visade sig förbättra överlevnaden, det var väldigt potent och samtidigt säkert. Det gav

också en väldigt bra respons även hos patienter som inte svarat på behandling med ruxolitinib, ett annat läkemedel som används vid GvHD. Det nya läkemedlet heter apraglutide och studeras också för tarmsjukdomar, säger Olina Lind.

UNDER KONGRESSEN BETONADE man hur viktigt det är att förstå mer om biologin bakom GvHD för bättre kunna anpassa behandlingen till patienten. Behovet av förebyggande behandlingar är stort eftersom symtomen kan vara svåra och kräver att många specialiteter inom vården involveras, beroende på vilket organ som är påverkat.

– För patienter som har kronisk GvHD presenterades flera nya läkemedel, bland annat i gruppen som kallas ROCK2-hämmare. De hämmar utvecklingen av ärrvävnaden, fibrosen, som bildas vid GvHD. Där är målet att återställa immunförsvarets funktion genom att man minskar vissa celler som är överaktiva vid GvHD, och därmed kan balans uppnås. I denna grupp finns läkemedlet belumosudil, och ett annat nytt läkemedel som inte har fått något namn ännu utan kallas bara TDI01.

En annan typ av läkemedel som testas vid kronisk GvHD är antikroppen axatilimab.

– Där har man sett bra svar, också för GvHD



GvHD

GvHD, Graft-versus-host-disease är en allvarlig komplikation efter transplantation, i synnerhet benmärgstransplantationer. Namnet kommer sig av att det transplanterade organet attackerar värden. Symtom på GvHD är bland annat feber, diarré, eksemliknande utslag, leversvikt och buksmärter.

CRS OCH ICANS

I takt med att behandlingar med CAR T-celler godkänns för fler blodcancersjukdomar dyker det också upp nya biverkningar. Vissa har varit kända sedan forskningsstadiet, såsom cytokinfrisättningsyndrom, CRS, även kallat cytokinstorm.

CRS kan ge influensa med feber men det kan gå överstyr och påverka exempelvis lungorna, så att man får svårt att syresätta sig.

En annan allvarlig biverkning är ICANS (immune effector cell associated neurotoxicity syndrome). Även här är det cytokinerna som är orsaken genom att de luckrar upp den normalt sett stängda blodhjärnbarriären.

Symtomen på ICANS kan sträcka sig från skriftstörningar till koma och kan i enstaka fall vara livshotande. Med tidigt insatta steroider kan man minska symtomen. Både CRS och ICANS varierar beroende på CAR T-produkt.

Fördelen är att de som har låg risk kanske inte behöver få bredspektrumantibiotika i onödan i samband med en CAR-T behandling. ”

i organ som annars är rätt svårbehandlade, till exempel i lungorna, leder och bindväv. Det händer alltså väldigt mycket inom forskningen kring GvHD och det är väldigt positivt.

NÄR DET GÄLLER cellterapi som CAR-T har komplikationerna CRS och ICANS (se faktaruta) uppmärksamhets mycket hittills, men under åren har man blivit bättre på att hantera den typen av biverkningar. Under årets EBMT lyfte man fram en annan biverkning, så kallad hematologisk toxicitet som innebär att man får låga blodvärden, till exempel neutropeni, alltså låga vita blodkroppar av en viss typ.

– Hematotoxicitet är idag en vanligare biverkning än CRS och ICANS, och ökar risken för infektioner efter CAR-T. Många får därför bredspektrumantibiotika i förebyggande syfte, vilket kan slå ut tarmfloran som också kallas mikrobiomet (se sidan 6).

En positiv nyhet på EBMT var att forskare utvecklat

ett digitalt verktyg för att bedöma om patienter har låg eller hög risk för att utveckla infektioner. Detta skulle kunna minska användningen av bredspektrumantibiotika och göra att man hittar de patienter som verkligen behöver bredspektrumantibiotika.

– Fördelen är att de som har låg risk kanske inte behöver få bredspektrumantibiotika i onödan i samband med en CAR-T behandling.

UNDER ÅRETS EBMT presenterades också hur avancerade metoder kan användas för att skräddarsy CAR-T behandling, berättar Olina Lind.

– Bland annat presenterades forskning som använt tekniken RNA-sekvensering för att studera cellpopulationer som tycks vara särskilt viktiga att ha i samband med en CAR-T behandling. Vissa celler var bra att ha i större antal medan vissa var sämre. Forskarna såg också att kompositionen av celltyper spelade roll för patienternas överlevnad. ■



Lymfominfo

Fakta, råd och information om lymfom för patienter och anhöriga.



Besök lymfominfo.se för att läsa mer

”Våga fråga om sex – var nyfiken!”

Butiken Pistill och systerföretaget Aleah Care samarbetar med hälso- och sjukvården och erbjuder samtal om sexuell hälsa, lust och njutning. Här finns hjälpmedel, stöd och råd för alla som vill bejaka sin sexuella hälsa.

Text: Gunilla Eldh Foto: Susanne Walström

SKYLTFÖNSTRET FÖR TANKARNA till en bal i något av Venedigs ståtliga palats. Vi gläntar på dörren och möts av väldoft, en känsla av lyx och välkomnande personal. Här finns också produkter för sexuell rehabilitering och informationsmaterial.

– Sexuella behov försvinner inte för att man får en allvarlig sjukdom men både behov och förutsättningar kan förändras, säger Karolina Ersson vid Pistills systerföretag, Aleah Care, när vi träffas i butiken.

I sin roll som vård- och utbildningsansvarig har hon hjälpt många patienter och anhöriga att utforska vilka möjligheter de har att hitta tillbaka till sexuell hälsa.

– När vi får rätt hjälp och kan ställa frågor som vi kanske har funderat ganska länge på, då finns det hopp, och det är det vi vill förmedla. Det genomsyrar verkligen allt i vår verksamhet, säger Karolina Ersson.

Aleah Care grundades för att fylla behovet av kunskap och kvalitetsprodukter inom cancerrehabiliteringen i Sverige, berättar hon.

– Vi har haft samarbete med vården redan från start. Nu har vi en nationell samverkan där vi fått väldigt bra insyn och dialog med vårdpersonal på olika nivåer.

VAD VET MAN IDAG om den sexuella hälsan hos cancerpatienter? Det är förstås individuellt men generellt får 25–50 procent av patienterna sexuell dysfunktion.

– Cancerbehandlingar kan påverka både kroppsuppfattning, lust och sexuell förmåga. Illamående och kroppsförändringar som torra och sköra slemhinnor är vanligt, liksom nedsatt erektionsförmåga och nedsatt känslighet som kan påverka förmågan till orgasm, säger Karolina Ersson.

EN ALLVARLIG SJUKDOM påverkar också den psykiska och existentiella hälsan.

– Man frågar sig kanske varför händer det här mig, känner rädsla, ensamhet, oroar sig för ekonomi, arbete, känner ilska och nedstämdhet. Och det är självklart att det påverkar ens sexuella välbefinnande.

Som patient eller anhörig kan det vara svårt att ta upp frågor kring sex med sin vårdgivare.

– Men man har så mycket att vinna på att öppna upp. Våga fråga om sex, var nyfiken! Ju mer man lär sig desto bättre är förutsättningar för att hitta lösningar. Skriv gärna ner dina frågor och ta med till vårdbesöket hos din läkare, kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut.

– Du har rätt till cancerrehabilitering som ju syftar till att förebygga och reducera fysiska, psykiska, sociala och den existentiella följden av en cancersjukdom – och där ingår den sexuella hälsan. Så ta chansen! Jag vill trycka på det, säger Karolina Ersson.

– Ibland behöver man också komma i känslomässig





Karolina Ersson är vård-
och utbildningsansvarig
vid Aleah care.

Vissa cancerbehandlingar kan ge svåra fysiska biverkningar, till exempel genital GvHD efter allogen stamcellstransplantation. ”

→ balans och återfå lite av sin energi innan man är öppen för att utforska sin sexualitet. Vägen dit kan vara att stärka gemenskapen med andra, kunna njuta av god mat eller en naturupplevelse.

Att själv tänka igenom sin sexuella hälsa är en bra början, menar hon.

– Det är så otroligt viktigt att fråga sig själv saker som ”hur känner jag mig trygg och vad behöver jag för att det här ska fungera för mig?” Pistill är en plats dit man kan komma och samtala, känna sig för, kanske öppna upp lite och få inspiration. Det väcker ofta tankar som man tar med sig hem och sedan kommer man tillbaka vid ett senare tillfälle, säger Karolina Ersson.

EN DEL BEHÖVER också hjälp att hitta rätt tillsammans med sin partner, berättar hon.

– Då kan vi hjälpa dem att förstå varandras behov och hur den andras kropp fungerar.

Vissa cancerbehandlingar kan ge svåra fysiska biverkningar, till exempel genital GvHD efter allogen stamcellstransplantation.

– Genital GvHD är vanligast hos kvinnor men även män kan drabbas. Hos kvinnor kan det ge sammanväxningar i slidan när skador i slemhinnan läker. Genital GvHD hos män gör att förhuden blir mindre elastisk och kan vara svår att dra ner. Det här är biverkningar som man bör ta upp med vårdgivaren och det finns hjälp att få idag, säger Karolina Ersson.

NUMERA FINNS ETT brett utbud av hjälpmedel som både är miljövänliga, tekniskt avancerade och anpassade för olika behov. Aleah care har bland annat utvecklat vaginalstavar som en del av rehabiliteringen vid olika typer av underlivsbesvär.



Vaginalstaven används inom svensk sjukvård, bland annat av patienter som genomgått cancerbehandling där strålning eller kirurgi påverkat slemhinnor och vävnad i underlivet.

ÄVEN KVINNOR MED torra och sköra slemhinnor eller smärttillstånd som vaginism eller vestibulit, kan vara hjälpta av regelbunden användning.

– Vaginalstaven är mjuk och följsam och finns i olika storlekar. I kittet ingår ett vårdande intimolja som används under övningen. Man kan börja med att lägga staven mot vulva och successivt föra in den så långt det känns bekvämt. Därefter tränar man med mjuka tånjningsövningar, berättar Karolina Ersson.

Att vaginalstavar numera delas ut inom vården är resultatet av ett långsiktigt arbete från Aleah Care, menar hon.

– Förutom själva produkten ingår även instruktionsfilmer, träningsdagbok och guide som stöd för patient och vårdgivare.

För personer med känsliga eller torra slemhinnor är det särskilt viktigt att använda milda produkter, påpekar hon.

– Aleah Cares intimolja innehåller fyra kallpressade fettsyror och är förpackad så att den alltid håller sig fräsch. Intimkrämen HEAL, som också används inom vården, lägger sig som en skyddande barriär utan att bli kladdig eller för tjock.

ETT ANNAT REHABILITERANDE hjälpmedel är stötdämpande ringar som minskar djupet vid omslutande sex.

– Det kan vara avgörande för personer med djup samlagssmärta, ärrbildningar eller rädsla för penetration. Ringarna gör att du själv bestämmer hur mycket du vill föra in. Då når du de känsliga nerverna precis →

Blodcancerförbundet har ingått ett samarbete med Aleah Care, som innebär kunskapsförmedling genom föreläsningar och att Blodcancerförbundets medlemmar har 15 procents rabatt på produkter i Aleah Cares sortiment.



Ibland behöver man komma i känslomässig balans och återfå lite av sin energi innan man är öppen för att utforska sin sexualitet. ””



—> innanför slidmynningen utan att belasta djupare, säger Karolina Ersson.

Aleah Care erbjuder även vibratorer som en del av sexuell rehabilitering, särskilt vid känselnedsättning eller efter cancerbehandling.

– Har du nedsatt känsel kan andra delar av kroppen fungera som erogena zoner. Vi hjälper till att hitta rätt

hjälpmedel – ibland fungerar kraftigare vibratorer. För män finns även krämer som ökar känsligheten och blodcirkulationen i penis, även ringar och penisumpar för att bibehålla erektionen, säger Karolina Ersson. ■

På www.blodcancerforbundet.se/webbinarier/sexuell_halsa/ finns hennes föreläsning för Blodcancerförbundets medlemmar.

PISTILL OCH ALEAH CARE

BUTIKEN PISTILL GRUNDADES 2005 av Tina Hagelin med målet att hjälpa människor att stärka sin sexuella hälsa.

Idag består verksamheten av butiken på Drottninggatan i Stockholm, en nätbutik och systerföretaget Aleah Care.

Genom att kombinera produktutveckling, kliniskt stöd och nära samarbete med patienter och vården vill Aleah care vara en drivande kraft i synen på sexuell hälsa.

Företaget distribuerar rehabiliterande produkter till utvalda patientgrupper i samtliga sjukvårdsregioner. Många produkter säljs även på apotek.

NAMNET "ALEAH" BETYDER morgonljus och soluppgång – en symbol för nytt hopp och början på något bättre. "Care" står för omvårdnad.

Företagets ledstjärna är "kvalitet, kunskap och omtanke ska alltid gå hand i hand".

www.aleahcare.com

Varje cell är en möjlighet.

Ta till vara på den.

Cellterapi är mer än medicinska
framsteg – de är löften om hopp för
patienter och deras familjer.

Patienter ger allt de kan.
Det gör vi också.

Läs mer på:



bms.com/se



Den sociala gemenskapen
är så viktig, oavsett om du är
cancerpatient eller inte. ”



”Bastudoktorn” har badandet i blodet

Att bada bastu regelbundet gör gott för både kropp och själ. Det anser hematologen Hans Hägglund, författare till ”Bastuboken – heta fakta om bastubad och hälsa”.

Text: Gunilla Eldh Foto: Susanne Kronholm

NÅJAA

KLOCKON SLÅR, NU ERE DAGS
ALL BEKYMBER FÖRSVINDER STRAX
BÄSTA BÅOTI FÖR KROPP OCH SJÄL
FYRA VÄGGAR I TRÄPANEL

MED VINNARLÅTEN i svenska Melodifestivalen, Bara bada bastu, har gruppen Kaj onekligen ”hottat upp” den svettiga traditionen men den som vet mest om vad bastubad kan göra för hälsan, är ändå ”Bastudoktorn”, hematologen Hans Hägglund.

Till vardags är han överläkare på CAST vid Karolinska sjukhuset i Huddinge, ett av sju specialistcentra i Sverige där man utför stamcellstransplantationer.

Han har också disputerat på benmärgstransplantationer, forskat inom området i USA, jobbat med samma sak på Akademiska sjukhuset i Uppsala och varit nationell cancersamordnare.



SEDAN TRE ÅR är han tillbaka på Karolinska där allting började med den första benmärgstransplantationen för femtio år sedan. Det råder alltså ingen tvekan om vad som är hans professionella fokus, men hans passion ligger lite vid sidan om skolmedicinen – bastubad!

– Jag mår så bra av att basta och gärna i kombination med träning. Det är otroligt avkopplande, som mindfulness, och dessutom är det ju väldigt socialt. Jag träffar många vänner i bastun, säger han.

Sedan millennieskiftet är han medlem i Svenska Bastuakademin men bastubadandet har han så att säga i blodet.

– Det började när min pappa jobbade med att rita badhus och jag fick hänga med. Jag älskade den där miljön och har alltid gillat värmen i bastun.

När han blev äldre och lyssnade till samtalen i bastun handlade de ofta om hur bra det var att basta, men vad var fakta och vad var myter?





"Bastudoktorn" kallas han skämtsamt men till vardags är Hans Hägglund hematolog och överläkare vid CAST på Karolinska sjukhuset i Huddinge.

läkare



—> – Så småningom bestämde jag mig för att sammanställa den vetenskapliga litteraturen. Resultatet blev ”Bastuboken – heta fakta om bastu och hälsa” (Ekerlids förlag, 2020).

Merparten av bastuforskningen uppfyller inte vad man inom vetenskapen kallar ”golden standard” (RCT; randomiserade, kontrollerade studier) men Hans Hägglund menar att den forskning som ändå finns visar en rad positiva effekter på hälsan.

– Effekterna liknar de man får av konditionsträning, som ökad hjärtfrekvens och minskat blodtryck. Risken för folksjukdomar som hjärtkärlsjukdom, högt blodtryck, lungsjukdom, stroke och demens kan förebyggas med goda bastuvanor, säger han.

ENLIGT VISSA STUDIER kan bastubad också lindra smärta och förbättra blodssockerkontrollen.

– Det sätter igång immunförsvaret och hormonsystemen samtidigt som det kan ha positiv effekt på nervsystemet, säger Hans Hägglund.

För att maxa de fysiologiska effekterna behöver man basta ofta, påpekar han.

– Ju mer desto bättre. Bastar man 2–3 gånger i veckan ser det ut att ha en viss effekt, men bastar man 4–7 gånger i veckan blir effekterna väldigt tydliga.

Han lyfter gärna fram hur bra bastubadandet även är för vårt psykiska välbefinnande.

– Den sociala delen är så viktig, med samtalen och gemenskapen, oavsett om du är cancerpatient eller inte.

ETT SÄRSKILT KAPITEL i boken handlar om just cancer. Med det kunskapsläge som gäller idag finns ingen anledning att avråda från bastubad på grund av exempelvis en blodcancersjukdom, enligt Hans Hägglund.

– Men du ska inte basta om du har feber eller en pågående infektion. Patienter som fått lymfödem efter en bröstcanceroperation kan få ökad svullnad, och om man har en CVK (central venkateter) så behöver man täcka ingången med plast, säger han.

Idag är det inte ovanligt att personer med hälsoproblem avråds från bastubad men det bygger på okunskap, menar han.

– När jag är ute och föreläser kommer många i publiken fram och berättar att de avstått från bastubad på grund av till exempel högt blodtryck. De blir ju väldigt glada när de får veta att det inte är farligt för deras hjärthälsa – tvärtom! Bastubad sänker ju blodtrycket genom att kärlen utvidgas, säger han.

Så här lagom till midsommarfirandet vill han dock lyfta ett varningens finger för att kombinera bastu-



Medicingatan 1-4



Hans Hägglund älskade att bada bastu redan som liten grabb. Numera bastar han gärna i samband med att han tränar.

→ badandet med alkohol. Många svalkar sig med en drink eller ett glas rosé i eftermiddagssolen och på kvällskvisten blir det gärna rödvin eller öl vid grillen, men att vara berusad eller bakfull i bastun är en riktigt dålig idé, menar han.

– Det ökar risken för att somna i bastun och även för hjärtarytmi och blodtrycksfall. Man blir också lätt oförsiktig och då kan man ramla och slå sig eller bränna sig på ugnen.

Boken vänder sig framför allt till allmänheten men tanken är också att personal inom hälso- och sjukvården ska få upp ögonen för vad bastubad kan göra, både för att förebygga sjukdom och inom rehabilitering.

– Att basta är enkelt, tillgängligt och billigt. Det kan vara särskilt bra om man inte riktigt orkar träna eller har en funktionsnedsättning.

Han hoppas att bastubad ska börja skrivas ut på recept, precis som man gör med fysisk aktivitet, FaR.

– Vi behöver få in evidensbaserad kunskap i läkarutbildningen om hälsoeffekter av bastubad, som man har framför allt i Tyskland. Där är man mycket mer öppen

för komplementär medicin. Där är fortfarande balneologi, levande.

En gång i tiden var balneologi, ”läran om olika typer av bad och deras medicinska betydelse”, populär även i Sverige. En känd förespråkare var läkaren och mångkonstnären Carl Curman (1833–1913), som bland annat var en av upphovsmännen till anrika Sturebadet i Stockholm.

– Han hade onekligen ett passande namn, men på den tiden fanns det många baddoktorer i Sverige, säger Hans Hägglund och skrattar.

HANS SENASTE ENGAGEMANG kanske kan bidra till att antalet baddoktorer ökar igen. Han forskar vid Luleå Tekniska universitet som byggt ett bastulaboratorium på Sunderby sjukhus. Där ska man bland annat närmare studera bastubadandets effekter på immunförsvaret.

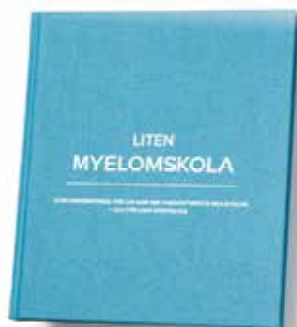
– Men det finns hur många intressanta frågeställningar som helst, inte minst på vilket sätt bastubad kan förbättra den psykiska hälsan och välbefinnandet, säger Hans Hägglund. ■

WEBPLATS

www.levamedmyelom.se

För dig som vill veta mer om myelom

LEVAMEDMYELOM är en informationssida där du kan ta del av *Liten myelomskola* som e-bok och ljudbok. Här hittar du filmer om sjukdomen myelom och filmer som kan vara ett stöd i livet med myelom.

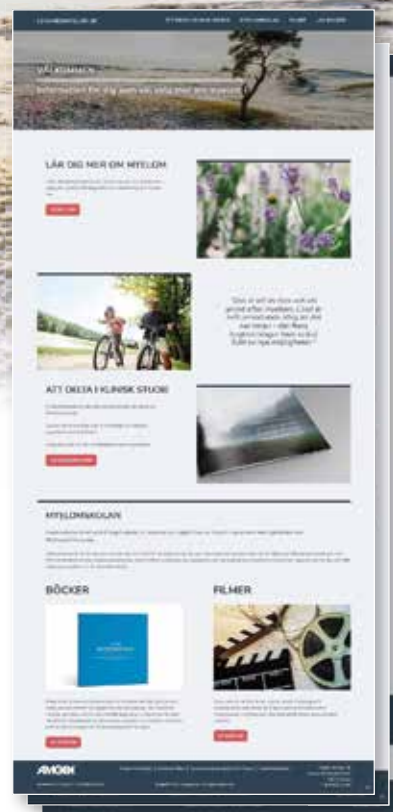


Här kan du läsa boken "Liten Myelomskola" på olika språk, samt broschyren "Att delta i en klinisk studie".



Gå till sidan

www.levamedmyelom.se



AMGEN

Sommaraktiviteter för kropp och själ



I Västmanland, Uppland, Gästrikland, Dalarna, Halland och Ångermanland anordnar Blodcancerförbundets lokalföreningar träffar för medlemmarna under sommaren.

BLODCANCERFÖRENINGEN I UPPSALA sjukvårdsregion har flera aktiviteter i sommar. Mer detaljer och anmäl dig till dessa evenemang på föreningens hemsida:
www.blodcancerforbundet.se/uppsala/medlemsaktiviteter



Hundpromenad från kyrkan i Gamla Uppsala den 14 juni

Vandringen startar klockan 13.00 och sker efter ork och lust på denna historiska plats och avslutas med fika på Odinsborgs café.

Paddeltur i Färnebofjärdens nationalpark den 5 juli
Platsen är nedre Dalälven där Gävleborg möter Dalarna och Blodcancerföreningen hyr kanadensare och flytvästar för denna eftermiddagstur. Samling inför paddlingen sker klockan 12.30 vid Gysinge Wårdshus Hotell.

Paddeltur i Dalälven vid Borlänge den 2 augusti
Paddelturen i hyrda kajaker under eftermiddagen utgår från Borlänges fina naturområden och sker i ett vackert sjölandskap som påminner om en skärgård.



Samlingen sker klockan 12.30 den 2 augusti vid Torsång 134, 78194 Borlänge.

Turen sker med kajaker som föreningen hyr. Det finns enkel-, dubbel och familjekajaker med öppen sittbrunn som har plats för barn och hund. Eftermiddagsturen avslutas på ett närliggande café.

Bangolf och fika i Västerås den 20 september

Delta på föreningens bangolfsrunda med fika på Djäkneberget Bangolf, tillsammans med andra medlemmar i Västerås från klockan 12.30.



Kunskapseftermiddag om läkemedel i Falkenberg den 30 augusti

Blodcancerföreningen i Halland bjuder in till en kunskapseftermiddag. Det blir dels en föreläsning om nyheter inom hematologiska läkemedel som hålls av Olina Lind, medicinskt sakkunnig och forskningsansvarig på Blodcancerförbundet, dels en föreläsning om läkemedelsmissbruk när det gäller smärtbehandling, som hålls av allmänläkaren Per Steneryd.

Sommarfest i Örnsköldsvik den 17 juni

Blodcancerföreningen i Örnsköldsvik har sin traditionella grillkväll den 17 juni kl. 18. Vi grillar, går tipsrunda, köper lotter och drar vinster, sjunger sommarsånger. Nytt för året är att vi håller till vid Arnäs Hembygdsgård. ■



Insamling för cancerforskning i fullsatt handbollsarena

Under parollen "Ystad IF mot cancer – VI GER OSS ALDRIG" spelades en välgörenhetsmatch i handboll nyligen inför fullsatta läktare i Ystad. Insamlingen kring matchen gav 733 000 kronor till Cancerfonden och Blodcancerförbundets lokalförening var på plats.

Text: Håkan Sjunnesson Foto: Jeanette Lindskog

HANDBOLL ÄR MYCKET STORT i Ystad och den här välgörenhetsmatchen "Ystad IF:s Cancermatch" blev en kväll om hopp och möjligheter, som anordnades av Ystad IF Handbollsörening. Den lokala profilen Sally Sivertsson, som drabbades av cancer förra året var tillbaka på handbollsplanen.

Kerstin Wickman och Ingrid Petersson i Blodcancerförbundets lokalförening Blodsjukas förening i Södra Sjukvårdsregionen rapporterar.

"Vi fick uppleva en kväll med uppslutning från alla håll och kanter, en fullsatt Arena med gratis inträde och många sponsorer. Tillsammans skapade vi en yta

där vi lyfte samtalet om cancer, svarade på frågor och spred kunskap till alla besökare, som var på plats. Kvällen handlade om just hopp och möjligheter. En fullsatt Arena, en spännande duell mellan två lag, ögonblick av mod och kämpar glöd".

YSTADS STOLTHET VANN mot derbykonkurrenten Helsingborg med 31-28 och föreningen bjöd på korv, kaffe och kaka. Med var också Nätverket mot cancer, Prostataföreningen Syd, Mag- och Tarmförbundet, Gyn-Cancerförbundet, Framtid utan cancer, Bröstcancerföreningen Malmöhus och Cancerfonden. ■

Adam hann skriva hyllningslåten "Pappa"

Några dagar före sin bortgång fick Anders Albinsson höra sonen Adams hyllningslåt – som skrevs i all hast utanför sjukhuset. Låten som släpptes på Spotify samma dag som begravningen ger intäkter till Blodcancerfonden.

Text & foto: Håkan Sjunnesson

"Pappa, det var exakt som du sa /man måste vara en soldat / kriga fast det gör ont..."

SÅ INLEDS ADAM ALBINSSONS gripande låttext till sin pappa Anders Albinsson som gick bort i juni 2024 efter att han levt med myelom i 11 år. Bara några veckor tidigare hade familjen samlats för att fira hans 58-årsdag, då helt ovetande om att han inte skulle vara i livet 2 veckor senare.

När Anders Albinsson fick blodcancerdiagnosen 2013 var sonen Adam tonåring.

– Det var svårt att ta in att pappa var sjuk, han var alltid så positiv – han kom alltid tillbaka. Innerst inne trodde jag att det skulle ordna sig, säger Adam Albinsson, som är musikproducent.

I elva år präglades familjen Albinssons vardag av provtagningar, behandlingar och återkommande vårdkontakter.

– De första åren fungerade vården inte alltid som den skulle – det var väldigt rörigt, remisser försvann, provsvar kom bort, läkare gav olika besked. Anders genomgick en autolog stamcellstransplantation i början av sin sjukdom men svarade inte bra på behandlingen. Därefter fick han flera olika behandlingar.

2015 GAV EN LÄKARE beskedet att det "inte längre fanns något mer att göra, inga fler behandlingar finns att ge."

Anders och hans fru Maria hade då läst en artikel om en ny behandling. I den artikeln omnämndes en forskningsläkare i Lund. De tog kontakt med läkaren som ville träffa Anders för att göra en second opinion. Ett hopp tändes!

–Anders påbörjade sedan den nya behandling som gav goda resultat.

Tack vare forskningen fick vi åtta extra år tillsammans, berättar Anders fru, Maria Albinsson.

–Det var tufft, men vi hade ett väldigt fint liv tillsammans trots sjukdomen. Man sätter värde på varandra på ett annat sätt, tar inte livet för givet.

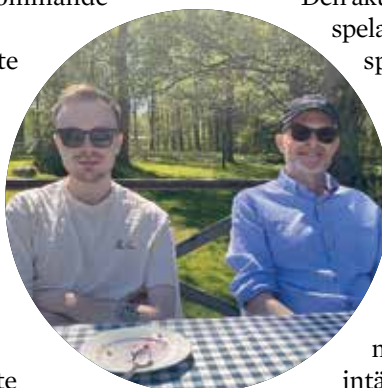
I MAJ 2023 inleddes en ny behandling med bispecifika antikroppar, som Anders svarade väldigt bra på, men ett år senare försämrades hans värden snabbt.

Under de sista dagarna på sjukhuset ville Adam göra något fint för sin pappa.

– Jag ringde min vän Jonas och sa att jag ville skriva en låt till pappa. Jag satt i bilen utanför sjukhuset och vi skrev klart den nästan direkt.

Den akustiska och känsloladdade låten "Pappa" spelades in snabbt för att Adam skulle hinna spela upp den för sin pappa på sjukhuset.

– Det var ett starkt ögonblick. Att han fick höra låten betyder mycket för mig, säger Adam.



LÅTEN SLÄPPTES PÅ Spotify den 27 juni 2024 – samma dag som Anders begravdes. I samma veva kontaktade Adam Blodcancerförbundet där Anders var medlem och berättade att han ville skänka intäkterna från låten till Blodcancerfonden.

Idag har "Pappa" spelats över 130 000 gånger.

Ett år efter Anders bortgång försöker familjen Albinsson fortfarande hitta en väg framåt utan Anders, utan sin make och pappa. Nu har Adam också tagit upp sitt musikaliska skapande igen.

– Det känns skönt. Jag märker att energin kommer tillbaka när jag jobbar med musiken igen, säger han. ■

Du hittar låten Pappa på Spotify om du söker gemensamt på "Adam Albinsson, Atmosfär och Pappa".

”

Det var ett starkt ögonblick. Att han fick höra låten betyder mycket för mig.



Vald förbundsstyrelse för 2025-2027: (Fr.v.) Jenny Bång (nyvald), Viola Andersson (omvald suppleant), Jan Ericsson (omvald), Sandra Alm (nyvald ordförande), Desirée Birath (omvald suppleant), Bo Karlsson (omvald), Gunilla Gunnarsson (omvald), Ronald van Veen (nyvald vice ordförande) och Christian Karlström (nyvald).

Demokratin manifesterades under förbundsstämman

Det blev en förbundsstämma som genomsyrades av föreningslivets inflytande – med högt i tak, goda diskussioner och demokratiska val. Sandra Alm valdes enhälligt till ordinarie förbundsordförande.

Text och foto: Håkan Sjunnesson

– **DET KÄNNS OTROLIGT** hedrande, jag är både stolt och ödmjuk inför det förtroende jag fått. Samtidigt känner jag ett stort ansvar och jag kommer göra mitt allra bästa för att förvalta förtroendet, säger förbundsordförande Sandra Alm.

– Det blev en stämma med bra dialog som visar att föreningarnas företrädare strävar mot samma mål. Att vi tillsammans bygger och utvecklar vårt uppdrag, att

finnas för patienter och närstående över hela landet. Stämman gav mig energi och jag hoppas att alla deltagare upplevde likadant, säger Sandra Alm.

Ett av stämmobesluten blev att medlemskategorierna nu förtydligas till tre: patient, anhörig/närstående och stödmedlem. Det blev också en stadgeändring så att numerärt mindre föreningar får ett större röstetalsinflytande under förbundsstämmorna än idag. ■

JAN ERICSSON

Blodcancerföreningen i Stockholm

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– Det är ju länge sedan jag engagerade mig och började på lokal nivå i Stockholm. Det var för att jag upplevde att behovet av information var väldigt stort. Jag behandlades för 25 år sedan och på den tiden var informationen väldigt torftig.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag har jobbat med hälso- och sjukvård, både på region-nivå och inom privata sjukvårdsbolag, så jag kände ju till vården ganska bra när jag blev sjuk, och visste ungefär vilka brister som fanns. Jag kan mycket om ekonomi och administration och är en ganska utpräglad lagspelare.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Förbundet har utvecklats otroligt positivt sedan jag började engagera mig. Vi bör fortsätta i samma riktning, satsa på information och driva frågan om likvärdig vård.

CHRISTIAN KARLSTRÖM

Blodcancerföreningen i Sydöstra sjukvårdsregionen

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– För att min fru har myelom och jag har varit engagerad i lokalföreningen. Jag tänker att det här är ett oerhört viktigt område. Det är många som behöver stöttning och hjälp i det här och jag älskar att hjälpa andra.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag har bred erfarenhet av styrelsearbete i föreningar. Jag är väldigt intresserad av att lära mig nya saker och har ett brinnande intresse för att hjälpa andra.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Spontant är det att medlemmarna i de lokala föreningarna ska känna sig sedda, hörda, lyssnade på. Vi-känslan tänker jag är jätteviktig.

GUNILLA GUNNARSSON

Blodcancerföreningen Gotland

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– Jag har varit med i styrelsen i två år nu. Det var en ganska turbulent början och jag tyckte att det var många frågor som Blodcancerförbundet måste arbeta med för att få en väl fungerande patientorganisation. Det tycker jag att styrelsen har tagit på allvar.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag är visserligen läkare men jag tror att det jag framför allt kan bidra med är erfarenhet från sjukvårdsorganisation, ledarskap och fungerande organisationer.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Internt är det att få till ett ännu bättre fungerande samarbete mellan lokalföreningar och förbundet centralt, så att det här blir ett riktigt starkt förbund för blodcancerpatienternas bästa. Jag tycker också att vi ska driva de klassiska frågorna om en bättre fungerande rehabilitering, palliativ vård och deltagande i forskningsstudier.

JENNY BÅNG

Blodcancerföreningen Värmland

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– Jag är en föreningsmänniska i grunden och tycker att det är otroligt viktigt att vi kan ha makten och styrkan att hjälpa medlemmar att må bättre, både under och efter behandling. Jag är vice ordförande i Värmland och suttit i många styrelser tidigare.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– I mitt jobb jobbar jag mycket med att undersöka behov hos patienter eller medarbetare inom vården. Det tar jag med mig. Jag tycker att vi ska utgå från behoven och anpassa våra aktiviteter utifrån det.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– En fråga som vi i Värmland brinner för är att rehabiliteringen för blodcancerpatienter måste bli bättre. Vi ska fortsätta jobba med politiskt påverkansarbete, både på regional nivå och förbunds-nivå. Vi ska också ta hand om våra medlemmar och vara uppdaterade kring nya behandlingar och läkemedel och att se till att våra medlemmar får den allra bästa vården.

DESIRÉE BIRATH

Blodcancerföreningen Gotland

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– Jag har engagerat mig i Blodcancerföreningen för att det är viktigt att det finns en patientförening för oss med blodcancer.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag är själv patient och har lång erfarenhet av olika behandlingar. Den första diagnosen fick jag för 20 år sedan, den andra för fem år sedan. Jag har också haft närstående med cancer som jag har vårdat. Jag skjuter inte upp saker och gör det bästa av varje dag, som Miss Lee sjunger: "Lev nu, dö sen".

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Jag tycker att forskning om läkemedel är jätteviktigt, och att vi ska få tillgång till nya behandlingar snabbare. Där har vi som patientförening en viktig uppgift.

RONALD VAN VEEN

Blodcancerföreningen Västsverige

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– Det är inte specifikt styrelsearbete som är viktigt för mig, utan att bidra med min erfarenhet, mina idéer och mitt hopp om att livet inte slutar efter den första diagnosen. För mig har det till exempel varit väldigt värdefullt att kunna prata med en kontaktperson i Blodcancerföreningen. Hon har gett mig väldigt mycket hopp, som jag i min tur vill vidarebefordra till nya patienter.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag har en del professionella kunskaper som jag givetvis använder i vårt arbete, särskilt nu i de förändringarna som förbundet har gått igenom, från att vara en organisation med en arbetande styrelse till en styrande styrelse och ett arbetande kansli.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Att vi fortsätter det arbetet som vi nu har lagt grunden till: Vi har en tydlig ansvarsfördelning, vi har fastställt en del policies och riktlinjer och vi bygger ut dialogen och samarbetet med lokalföreningarna. Det bygger på en demokratisk princip att alla som kan bidra får möjlighet att göra det på ett bra sätt.

BO KARLSSON

Blodcancerföreningen i Stockholm

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– Jag fick diagnosen MDS 2001 och var sjuk i tio år innan jag fick en stamcellstransplantation som gjorde mig frisk. Det gör att jag har lång erfarenhet av vårdens för- och nackdelar. Som många andra som kommer loss från ett trauma blev jag tacksam. Man vill ge tillbaka något. I patientrörelsen finns också väldigt många fina människor. Det är ett utbyte som jag uppskattar.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Dels har jag jobbat högt upp i näringslivet, bland annat med organisationsfrågor. Det gör att jag kan bidra till att vi fattar vettiga beslut. Dels har jag som sagt lång erfarenhet av vården. Det som var svårast för mig var den psykiska delen. En tredjedel av alla cancerpatienter är patologiskt deprimerade. Resten är oroliga och ångestfyllda. Så det är mitt specialintresse – att våra medlemmar ska må lite bättre, trots sin svåra situation.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Det tar för lång tid innan patienterna får tillgång till nya läkemedel. Det är ett huvudområde. Sen återigen den psykosociala delen som ligger mig varmt av hjärtat. Att försöka lindra den psykiska stressen för patienter och inte minst anhöriga.

SANDRA ALM

Blodcancerföreningen i Stockholm

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– I och med att jag har varit med i två år i styrelsen så har min känsla stärkts än mer. För mig är det här mer än ett uppdrag, det är ett engagemang som kommer från hjärtat. Styrelsearbetet ger mig möjlighet att bidra strategiskt, påverka i rätt forum och samtidigt i stärka förbundet inifrån.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag har en bred erfarenhet av life science-sektorn och vårdens aktörer, vilket jag kan bidra med i styrelsearbetet. Jag har tidigare drivit projektet Livskraft med stöd från Allmänna arvsfonden hos Blodcancerförbundet. Projektet gav mig en god inblick i området från flera perspektiv. Jag är bra på att se människor och vill gärna skapa ett gemensamt engagemang där vi känner oss som ett team. Det är då det händer grejer!

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Att vi fortsatt arbetar med att alla ska ha jämlik tillgång till vård, att vi lyfter livet vid diagnosen – alltså stöd, rehabilitering och livs-kvalitet – och att vi stärker vår egen organisation, så att vi kan vara ännu närmare våra medlemmar och nå ut starkare i samhället.

VIOLA ANDERSSON

Blodcancerföreningen i Uppsala sjukvårdsregion

Varför engagerar du dig i Blodcancerförbundets styrelse?

– För att göra gott för andra medlemmar. Hjälpa andra att få komma till tals, umgås och må bättre. Sprida information om att förbundet/föreningarna finns. Få egen ny kunskap om hur samhället fungerar är också mycket intressant.

Vad kan du bidra med i förbundsstyrelsen?

– Jag har under många år suttit som ordförande i en handikappförening och "bråkat" med regionpolitiker. Jag är drivande och gillar att göra saker ordentligt och inte halvdant. Som tidigare lärare så gillar man ju att påverka och lära ut.

Vilka frågor anser du att förbundet bör prioritera?

– Tillgången till rehabilitering på alla tänkbara sätt. Jag tror att många av våra medlemmar skulle kunna må bättre. Krasst kan man nog säga att bra mediciner, som gör att vi lever längre är superbra. Men det är långt ifrån "gratis" så att säga.





Ny medlemsförmån:

Skriv testamente kostnadsfritt – och gör skillnad för framtiden

Som medlem i Blodcancerförbundet kan du nu utan kostnad skriva ett juridiskt korrekt testamente digitalt via juristbyrån Lawly. Tjänsten är enkel, trygg och anpassad efter din livssituation – du svarar på några frågor online.

Genom att inkludera en gåva till Blodcancerförbundet eller Blodcancerfonden i ditt testamente bidrar du till att fler får tillgång till livsviktig vård, stöd och forskning. Just nu får du dessutom kostnadsfri, livslång förvaring med bevakning (värde 1 999 kr) via Sveriges Begravningsbyråers Förbund. Erbjudandet gäller ett begränsat antal.

Frågor? Kontakta Lawlys jurister via kostnadsfritt digitalt möte via hemsidan eller på 08-502 79 834.



Läs mer och kom i gång
via QR-koden.

Lawly



Kalendarium

SEPTEMBER ÄR GLOBALA BLODCANCERMÅNADEN



• 4 SEPTEMBER

INTERNATIONELLA LEUKEMIDAGEN

Under World Leukemia day uppmärksammar vi att olika former av leukemi och att forskningen skapat nya effektiva behandlingar som patienter i Sverige också måste få del av.

• 13 SEPTEMBER

INTERNATIONELLA SEPSISDAGEN

Sepsis (blodförgiftning), kan vara en svår komplikation under en cancerbehandling med försvagat immunförsvar. Sepsis uppstår av immunförsvarets reaktion på en infektion. Vi sprider information via vår webb och sociala medier.

• 14 SEPTEMBER

INTERNATIONELLA MPN-DAGEN

Inför årets MPN-dag har vi tagit fram medicinskt uppdaterade diagnosbroschyrer för MPN- diagnoserna: essentiell trombocytemi (ET), polycytemia vera (PV) och myelofibros (MF). De finns att beställa och/eller läsa på webben i PDF-version. MPN kommer också att belysas under Blodcancerdagen 24/9.

• 15 SEPTEMBER

INTERNATIONELLA LYMFOMDAGEN

Lymfomdiagnoserna kommer att uppmärksammas

i föreläsningar på Blodcancerdagen den 24 september. Se programmet på nästa sida.

• 22 SEPTEMBER

INTERNATIONELLA DAGEN FÖR KML

Det pågår framgångsrik forskning om KML, kronisk myeloisk leukemi, som också stöds av Blodcancerfonden. Förbundet planerar en digital diagnosföreläsning under hösten.

• 24 SEPTEMBER

BLODCANCERDAGEN

Förbundet startar en helt ny blodcancerdag för att öka uppmärksamheten kring hur det är att leva med blodcancer, behandlingar nu och i framtiden. Program för Blodcancerdagen finns på nästa sida.

• 27 SEPTEMBER

EUROPEISKA MYELOMDAGEN

Myelom är en diagnos som det också pågår intressant och positiv forskning om. Vi planerar att uppmärksamma diagnosen både under Blodcancerdagen 24 september och i sociala medier på Europeiska Myelomdagen.

SE VÅRA WEBBINARIER – NÄR DU VILL!

SE VÅRA SENASTE inspelade kunskapswebbinarier i samarbete med Plus 46 Studio, om sexuell hälsa, träning vid cancer samt akut myeloisk leukemi, AML.

- Aleah Cares medarbetare Karolina Ersson föreläser om värdefulla nycklar för en framtida bättre livskvalitet när det gäller sexuell hälsa under och efter en cancerbehandling.
- Föreläsning om MDS, myelodysplastiska syndrom av specialtläkaren Maria Creignou på Karolinska

universitetssjukhuset i Huddinge, Stockholm. Om diagnostik, behandlingar, forskningen och egenvård. Maria som har fått stöd av Blodcancerfonden, berättar under föreläsningen också om sin forskning.

- Yvonne Wengström, professor vid Karolinska Institutet, föreläser om aktuell kunskap kring nyttan och fördelarna av fysisk aktivitet före, under och efter cancerbehandling och om vilken träning som kan ge bäst resultat.

Du hittar webinarerna på vår hemsida:
<https://www.blodcancerforbundet.se/eventang/arkiv/>

Delta på nya

BLDCANCERDAGEN

SEPTEMBER

Onsdagen den 24/9, kl. 09.00–17.00

PLATS:

Svenska läkaresällskapet,
Klara Östra Kyrkogata 10, Stockholm

PROGRAM

09.00 Inledning

09.20–10.20 Om myelom – idag och imorgon. Symtom, diagnostik, behandlingar och forskning. Johan Lund, docent, Karolinska Institutet, överläkare vid Karolinska universitetssjukhuset, Stockholm.

10.30–11.30 Kliniska studier – patientens möjlighet att bidra. Vad innebär kliniska studier, hur hittar man dem och vad ska man tänka på? Kristina Sonnev, överläkare i hematologi och Verksamhetschef vid Centrum för kliniska cancerstudier, Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm.

11.30 Lunch

12.30–13.30 Immunoterapi – nu och i framtiden. Bispecifika antikroppar och CAR-T. Gunilla Enblad, professor i onkologi vid Uppsala universitet, överläkare vid Onkologiska kliniken, Akademiska sjukhuset i Uppsala.

13.45–14.15 Nya behandlingar inom MPN-området – forskning med stöd av Blodcancerfonden. Stefan Scheduling, professor och forskargrupschef vid Lunds universitet, överläkare vid Skånes Universitetssjukhus i Lund berättar om utvecklingen av nya behandlingar inom MPN-området. Peder Cronqvist i förbundets patientpanel berättar om sin medverkan i projektet.

14.15 Fika

14.50–15.10 Patientresan och deltagandet i forskningsstudier om CAR-T. Per Jönsson i förbundets patientpanel.

15.20–15.50 Panelsamtal om gemensamma utmaningar.

16.00 Om lymfom – idag och imorgon. Symtom, diagnostik, behandlingar och forskning. Hans Hagberg, docent vid Uppsala universitet, överläkare vid Onkologiska kliniken, Akademiska sjukhuset i Uppsala.

17.00 Avslutning.

ANMÄLAN

För att delta på plats gäller först till kvarn-principen.

Anmälan görs i länken nedan senast 15 september, och är giltig när betalningen är gjord.

DELTAGARAVGIFT INKLUSIVE FIKA OCH LUNCHMACKA

100 kronor för medlem. 400 kronor för övriga.

Du kan bli medlem inför anmälan: www.blodcancerforbundet.se/stod-oss/bli-medlem

Betalning sker via Swish: 1231860907 eller bankgiro 5435-7025.

Obs! ange för-, efternamn och "Blodcancerdag" i ämnesraden.

DELTA DIGITALT - KOSTNADSFRITT

Du som vill delta digitalt får också gärna anmäla dig. Då kan vi sända dig en länk till dig per mejl. Länk kommer också finnas på vår webb inför dagen.

Anmäl dig här senast 15 september:

www.blodcancerforbundet.se/blodcancerdagen

KONTAKT:

Linnea Enmark, linnea@blodcancerforbundet.se



**BLDNCANCER
FÖRBUNDET**


**BLODCANCER
FÖRBUNDET**

Blodcancerförbundets kansli

GENERALSEKRETERARE
Sofia Segergren

070-494 67 93

sofia@blodcancerforbundet.se


KOMMUNIKATÖR
Håkan Sjunnesson

070-273 89 72

hakan@blodcancerforbundet.se


FÖRENINGSKOORDINATOR
Linnéa Enmark

070-010 02 09

linnea@blodcancerforbundet.se


MEDLEMS- OCH KONTORSSERVICE
Annelie Landin
Tel: 08-546 40 540
Vardagar 10.00-12.30

annelie@blodcancerforbundet.se


MEDICINSKT SAKKUNNIG
OCH FORSKNINGSANSVARIG
Olina Lind

08-546 40 540

olina@blodcancerforbundet.se

EKONOM
Jason Wei

070-717 88 37

jason@blodcancerforbundet.se



Vinnare, nr 1 2025

4	1	5	6	8	2	3	7	9
3	2	8	7	9	4	1	5	6
9	7	6	5	3	1	8	4	2
1	4	3	2	7	8	9	6	5
5	9	2	1	4	6	7	8	3
6	8	7	3	5	9	4	2	1
8	3	1	4	2	5	6	9	7
7	5	9	8	6	3	2	1	4
2	6	4	9	1	7	5	3	8

Sudoku

Vinnare av "Sudoku-1-2025":
Cecilia Andersson, Hässleholm
Febe Eskilsson, Kyrkhult

Vinnarna får två trisslotter
som skickas till dem efter publicering.

Foto: philippasrci/Pikabay									
MADONNAS GAMLA PENNYN	K	ÅR STÖRRE OCH BÄTTRE RUNT MONA-LISA	J	CECILIA HAGENS LINGE	BARN- BOKEN				
MÖBEL- KEDJA SVÄLG	S	O	L	R	O	S	O		
G	E	M	MISS- TÄNKER	A	N	A	R		
DUBBLE- RAS FÖR GOTT	N	A	M	TROLL- DOM FLYÖFA	M	A	G	I	
PRODI SOM LEDDE EU	R	O	M	FÄNGAS MITT I TYSK- LAND	T	A	S		
TACKAS OFTA FÖR NÄRTRIM	M	A	T	E	N	VINS- TEN I FRÄMAN	L		
KLOCKA SOM SLOG PÅ 80-TALET	STJÄL	NATION IRE- BUSAR	Ä	LÄNGE ATT VÄNTA	HON HETER HAN	H	O	OCEAN REFLIK GÖR HÄLLPLAGG	SEN
KAXIGA	S	T	U	R	S	K	A	M	N
ÖFTA PÅ HÄRT BRÖD	W	A	S	A	SINA	AV	T	A	AL
LÄNGT LOPP	M	A	R	A	MAG- KÄNSLAN	OL	A	G	AV
SPELAR FÄNG- ÖRKE- TERNI	T	AR: I KEMIN	A	R	G	O	N	KAN DU SPELET EN LADY	TERMIN
LIGGER VIGST DET VID VÄT- TERNI	C	E	L	O	PETRA I RUTAN	M	E	D	E
	H	J	O	KRÄVER BÖJDA KNÄN	N	I	G	N	I

Kryss

Vinnare av "Kryss-1-2025":
Anders Larsson, Gränna
Magnus Freijdh, Östra Ryd



Astrid Ottosson Wadlund, Medical Director, Nordics och Carl-Gustav Fabiansson, Country General Manager, Nordics. Foto: Adrian Beck

Med målet att göra verklig skillnad för cancerpatienter i Sverige

Läkemedelsföretaget BeiGenes kultur och affärsstrategi bygger på en värderingsdriven approach där målet är att hjälpa människor som drabbas av cancer, och samtidigt bidra till en jämlik sjukvård med människan i fokus.

BeiGene är ett globalt företag som grundades 2010 med en vision att göra skillnad i kampen mot cancer.

– Varje år får 20 miljoner människor en cancerdiagnos, och detta är en siffra som förväntas öka till 30 miljoner inom 15 år. På BeiGene arbetar vi för att hitta nya, innovativa och effektiva cancerbehandlingar, samtidigt som vi strävar efter att göra dem tillgängliga för patienter över hela världen, säger Carl-Gustav Fabiansson, Norden-chef på BeiGene.

En av företagets starkaste värderingar är patientfokus. Genom bland annat en effektiv utformning av kliniska studier och att prekliniska tester genomförs i BeiGenes egen forskningsenhet kan företaget snabbare erbjuda behandlingar till patienter som behöver dem.

– För att kunna nå patienter över hela världen krävs kostnadseffektivitet vid utveckling av läkemedel och goda relationer till fackvärlden, säger Astrid Ottosson Wadlund, medicinsk chef för det nordiska teamet på BeiGene, och fortsätter:

– BeiGenes medarbetare uppmuntras att utnyttja sin unika personlighet och kompetens för att skapa värde för vården, bygga relationer och driva verksamheten framåt. Förutom att detta är ett roligt sätt att arbeta på, har det även visat sig vara framgångsrikt – vi har kortat ner viktiga processer i flera nordiska länder.

Solid onkologisk forskning

BeiGene har en solid forsknings- och utvecklingsplattform med över 130 pågående kliniska studier och med ytterligare studier planlagt. Företaget har över 1100 dedikerade forskare och har ett av världens största och mest kostnadseffektiva forskningsteam inom onkologi.

– Vårt primära kliniska fokus är blodcancer, men vi utvecklar även substanser med fokus på solida tumörer. Behovet av nya läkemedel med innovativa behandlingsmekanismer är omfattande, säger Astrid Ottosson Wadlund.

BeiGene arbetar för att integrera patienter tidigt i utvecklingsprocessen. Detta är en del av företagets ansvarsfulla företagsfilosofi och syn på en värld utan gränser.

– Alla cancerpatienter, oavsett var de bor, har samma rätt till innovativa och livsviktiga läkemedel, och BeiGene arbetar outtröttligt för att göra detta möjligt, säger Carl-Gustav Fabiansson.

2025 har BeiGene ambitionen att byta namn till BeOne Medicines. Med namnbytet vill man tydliggöra företagets vision och vikten av samarbete i kampen mot cancer.

– Namnbytet stärker våra mål och vår vision att bekämpa cancer i samarbete med globala aktörer och etablera partnerskap mellan olika sektorer i samhället. Vi vill förena kompetens för att gemensamt förbättra hälso- och sjukvården, avslutar Carl-Gustav Fabiansson.

Du kan läsa mer om BeiGene på www.beigene.se

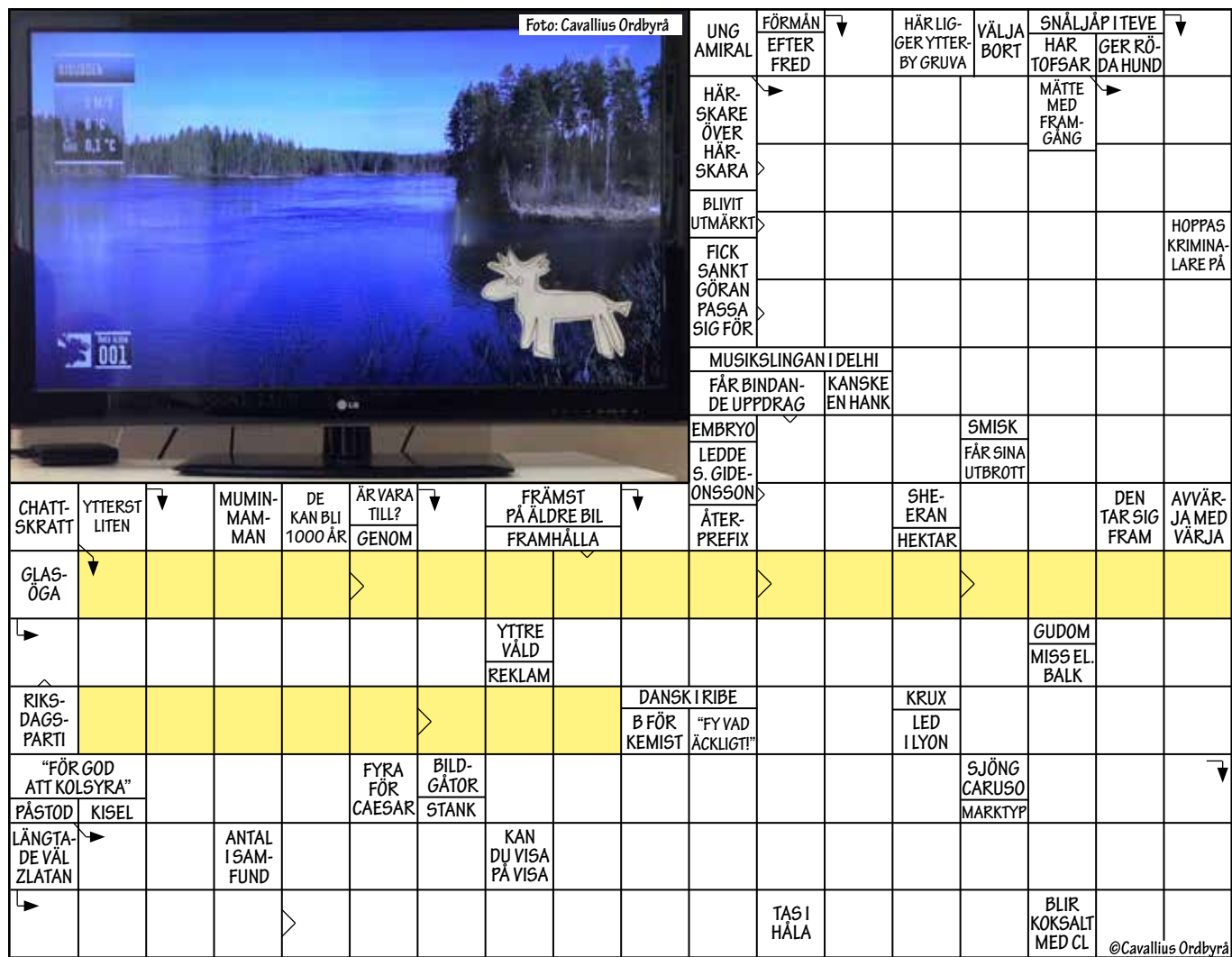
Om BeiGene:

BeiGene har sitt nordiska huvudkontor i Stockholm och är verksamt i alla nordiska länder. Företaget har cirka 11 000 anställda över hela världen, varav cirka 1 100 är forskare. Företaget har en bred pipeline med över 130 pågående kliniska studier och ytterligare studier planerade.

Kontakta oss på nordics@beigene.com



KRYSSET!



Ta chansen och vinn!

Du som svarar rätt på haemakrysset och/eller sudokut är med i utlottningen av två trisslotter.

Vinnare av förra numret finner du på sidan 32.

Senast den 1 augusti 2025 ska lösningarna vara oss tillhanda.

Märk kuverten "Kryss-2-2025" resp. "Sudoku-2-2025" och skicka dem i separata kuvert till:

Blodcancerförbundet, Franzéngatan 58, 112 16 Stockholm

Du kan också ta en bild av din färdiga korsords- och/eller sudokulösning och mejla den bilden och ditt namn, telefonnummer och postadress till info@blodcancerforbundet.se

Namn: _____

Adress:

6			7					
8	1				4			
	3		8			2		5
				2				8
				1		4	6	
				4		9		
5		2						9
	4					6	3	
							1	



HUR GÅR JAG VIDARE NU?

En svår sjukdomsdiagnos kan väcka starka känslor som oro och osäkerhet. Det är naturligt att känna sig överväldigad, och vägen framåt kan vara både lång och utmanande. Sanofi har tagit fram en broschyr i syftet att hjälpa drabbade och närstående vars liv har påverkats av en svår sjukdom. Broschyren är framtagen med syftet att ge stöd, vägledning och praktiska råd till dem vars liv påverkats av en allvarlig sjukdom.

Ladda ner broschyren här:



OVANLIGT.SE

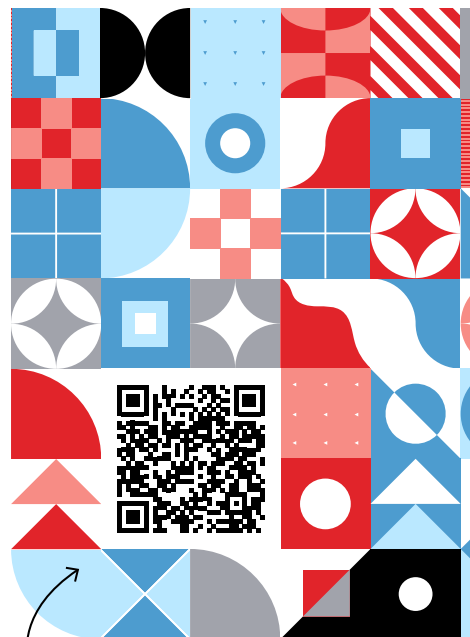
circusreklam.se

C-ANPROV/SE/IG/OT9 Mar 2025

Immunbrist kan vara en livslång resa

Immunbrist kan vara medfödd och kallas då primär immunbrist. Den kan också uppkomma till följd av en bakomliggande sjukdom som t ex blodcancer eller vid behandling med läkemedel som dämpar immunsystemet och kallas då sekundär immunbrist. Immunbrist behandlas genom att stärka immunförsvaret.

Lär dig mer om immunbrist på ovanligt.se



Besök
ovanligt.se