

Månadsbrev februari 2026

Då väntar ett nytt år runt hörnet, ett år där det går framåt i screeningfrågan, hoppas jag och att tidig upptäckt prioriteras.

Vi vill berätta, med stolthet, att i och med 2025 års insättning till prostatacancerfonden om 400 000SEK så är vi uppe i drygt tre (3) miljoner sedan vi började jobba på gator och torg 2015.

Tack alla ni som gjort det möjligt, i år (2026) tänker vi slå nytt rekord!

Nu siktar vi på att uppnå ytterligare 500 000SEK till prostatacancerfonden.

Det blir möjligt om vi alla hjälp åt. SWISH till 123 346 3288.

Vi kommer att sprida vårt SWISH-nummer som QR-kod på många platser.

Kanske hos fotografen, bilfirman, frisören, hotellet, företaget!

Antalet medlemmar ökar lite för sakt! Hjälp oss rekrytera, vänner, bekanta, närstående.

Vi blir en starkare organisation som kan påverka mer.

Året som kommer är jätteviktigt, valår!! Då är politiker som mest lyhörda.

Vi kommer ha en stor aktivitet, inbjudan kommer!

Vi har inbjudit Region Blekinges politiska representanter till "hearing / möte" på Ronneby Brunn den 19 mars kl 1730.

Där tänker vi ställa frågor om cancervården / cancerrehabilitering för nästa mandatperiod!

Planera gärna för deltagande, frågor och stöd till vårt arbete.

Årets **årsmöte** kommer att genomföras **26 mars 2026 kl 18.30** i Bygdegården, Bräkne – Hoby.

Separat kallelse kommer, huvuddelen kommer att få det med epost.

Vi sparar ca 15 000SEK, mycket pengar som kan gå till vettigare saker än till Postnord.

Angående **medlemsavgiften** så är det bra om du väntar tills dess du får ett brev med inbetalningsuppgifter.

Vårt kontonummer för inbetalning kommer att ändras på grund av nya bankbestämmelser. Du som redan betalt, kommer vi att registrera på rätt konto.

Nytt bankkonto är 838-4323

Vi kommer fortsatt med våra snackcaféer i både öst och väst. Vi träffar betydligt fler medlemmar / närstående med dessa träffar. Vi kommer att utöka antalet platser för att ge utrymme för än fler att besöka oss och vi får möjligheter att träffa dig.

Vi kommer att ha någon träff i Sölvesborg och någon träff i Bräkne – Hoby. Naturligtvis kommer det inbjudan efter hand.

Vi möts på olika platser, men alltid med fina samtal som innehåller både humor och allvar.

Dessutom blir det lite extra pengar i vår kassalåda med försäljning av lotter och lite annat.

Ökad överlevnad och bättre livskvalitet – nationell cancerstrategi 2.0 Den gamla cancerstrategin är nu kastad! Vi har nu fått en ny cancerstrategi i Sverige.

Publicerad 23 januari 2026



Den nationella cancerstrategin ska minska risken för cancer, öka överlevnaden och ge bättre stöd till patienter och närstående. Strategin visar vägen för svensk cancervård de kommande 10–15 åren.

Ladda ner:

[Ökad överlevnad och bättre livskvalitet – nationell cancerstrategi 2.0 \(pdf 1 MB\)](#)

Strategin har tre övergripande mål, att:

- minska risken för cancer och öka tidig upptäckt
- öka överlevnaden
- ge bästa möjliga livskvalitet under och efter sjukdom.

I Sverige orsakas ca 23 procent av alla cancerfall av påverkbara riskfaktorer, vilket motsvarar drygt 16 000 cancerfall per år.

Flera av de riskfaktorer som ökar risken för cancer ökar också risken för andra icke-smittsamma sjukdomar, såsom hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och kronisk lungsjukdom. Exempel på sådana riskfaktorer är tobaksrökning, övervikt, obesitas, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet samt alkoholkonsumtion.

Utöver dessa finns risk- och skyddsfaktorer som är mer specifika för cancer. Exempel på

riskfaktorer inkluderar bland annat UV-strålning, exponering för radon och vissa hälsoskadliga ämnen.

De riskfaktorer som föranleder flest cancerfall är tobaksrökning och exponering för UV-strålning. Övervikt och obesitas är den riskfaktor för cancer som ökar mest.

Yoga

Prostatacancerförbundet erbjuder rehabiliteringsveckor med yoga och mindfulness för män som genomgått behandling (operation/strålning).

Yogan behöver inte vara avancerad; fokus ligger ofta på andning och ställningar som är tillgängliga för alla kroppstyper.

Det är en fördel att börja med yoga före och fortsätta med efter operation/behandling för bästa effekt.

Vi kommer därför försöka starta grupper, en i Karlskrona och en i Karlshamn med yoga för att bidra till förbättrad livskvalité.

Yoga för prostatacancerpatienter, minskar behandlingsrelaterad trötthet (fatigue), förbättrar sexuell funktion och ökar den fysiska och mentala livskvaliteten.

Regelbundna, anpassade pass, hjälper män att hantera biverkningar av strålning och operation, med ökat välbefinnande.

Fördelar och effekter av yoga vid prostatacancer:

Minskad trötthet (Fatigue): Yoga hjälper mot den utmattning som ofta uppstår vid strålbehandling och hormonbehandling.

Förbättrad sexuell och urinär funktion: Studier visar bättre resultat för både sexuell hälsa och urinfunktion hos de som utövar yoga.

Ökat välbefinnande: Minskar stress, oro och depression.

Fysisk hälsa: Förbättrar styrka, flexibilitet och minskar kronisk inflammation.

Är detta något du kan tänka dig att delta i?

Svara gärna viktorblekinge@gmail.com alt SMS 0708564200.

Vi planerar också för en **resa** för medlemmar och närstående. Vi önskar gärna ta upp dessa trevliga resor igen och önskar att du vill planera för oss?

Vi vill gärna besöka **Johannamuséet samt Kiviks musteri** med lunch och handel.

Tid: heldag lördagen den 30 maj 2026.

Är detta något du kan tänka dig att delta i?

Svara gärna viktorblekinge@gmail.com alt SMS 0708564200.

Nu är det slut för denna gång!

Bästa hälsningar

Conny