



Europa Donna 2023

Sista helgen i oktober fick jag som styrelsemedlem i Moa-Lina via ett stipendium från Bröstcancerförbundet möjlighet att delta i Europa Donnas paneuropeiska konferens 2023 i Zagreb. Europa donna är den Europeiska bröstcancerkoalitionen och är Bröstcancerförbundets europeiska paraplyorganisation. För dig som vill läsa mer om Europa donna finns mer information [Här](#).

Helgen varvades med många intressanta föreläsningar där livskvalitet var ett återkommande ord. Vill du veta vilka ämnen som togs upp finns den informationen [Här](#).

På konferensen deltog ett 30-tal länder där jag tillsammans med sex kvinnor från Bröstcancerförbundet i Sverige deltog. Även Moa- Linas hedersmedlem Elizabeth Bergsten Nordström närvarade på konferensen. Hon är också förbundets styrelsedelegat i Europa Donna och deltog bland annat i paneldiskussion kring hur bröstcancer påverkar olika i olika åldrar.

Fertilitet och familjebildning är en fråga yngre drabbade kan behöva ta ställning till. Det blev tydligt att dessa frågor tar mer plats nu än för 15 år sedan. Fokus har också ändrats från att inte enbart fokusera på överlevnad utan livskvalitet har fått alltmer uppmärksamhet då många är påverkade efter en bröstcancerbehandling. Det är inte enbart en tumör som behandlas utan hela människan behöver behandlas. En föreläsning fokuserade just på livskvalitet i samband med och efter en bröstcancerdiagnos. Upp till 75 % av de som genomgått cytostatikabehandling upplever fatigue (extrem trötthet) och/eller psykisk ohälsa efter behandlingen. Både mindfulness och fysisk aktivitet kan vara hjälpsamt och värdefullt i samband med fatigue. Även om det går framåt är min och Moa Linas styrelses bestämda åsikt att mer kan och behöver göras när det handlar om just livskvalitet och rehabilitering i samband med och efter en bröstcancerdiagnos.

Kvinnans rätt att få veta om hon har täta bröst, personlig screening, att leva med metastaserad bröstcancer var några andra av de teman som belystes under helgen. När det gäller täta bröst vet man att det är en riskfaktor för bröstcancer. En undersökning har visat att 20 % inte vill veta om de har täta bröst, de flesta kvinnor är alltså, enligt undersökningen, positiva till riskkännedom. De med hög risk önskar mer kontroll medan de med lägre risk inte önskar färre kontroller.

/Vid tangenterna, Anna Somvall