

Magasin B Nr. 1 2022

”Framför allt lever
jag här och nu”

*Eliza Madlycke och Flora
Sekulovska om kampanjen*

#gemigtid

Leva med
bröstcancer



Hårlöst

Vad händer när håret
inte kommer tillbaka?

Spirande

5 tips för grönt
som gör gott



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Eva Melke

ESTBL. 1948

STORT urval av
bröstproteser, behåar
och badkläder!

Webshop
evamelke.se

Valentin Sabbats Gata 7
08 411 90 56

Följ oss gärna!



Nyhet!

mediven bolero

Vår senaste nyhet är kompressionsärmar som bolero. Detta ger en hög komfort och du slipper ha häftband för att hålla ärmarna på plats. Produkten blir således extra skonsam för din hud. Kontakta din vårdgivare för mer information.

Finns för mediven 550 arm och mediven esprit arm

medi

Nr 1 2022

7 Välkommen.

8 Personligt. Eliza och Flora om varför de kampanjar för längre liv.

14 Aktuellt. Möt Isabella Scandurra, ny i förbundsstyrelsen.

Tema: Hår

18 När håret är huvudsaken. Vi går på djupet med ytan.

23 Hår – en laddad fråga genom tiderna.

24 Jeanette Wallén lär sig leva utan sitt gamla hårsvall.

30 Några lösningar på ett hårfint problem.

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. 5 odlingstips för dig utan gröna fingrar.

36 Föreningsliv. Loppet som samlar hela bygden.

38 Min insamling. Camilla Karlsson coachar för livet.




24

34

FOTO YLVA SUNDGREN, GETTY IMAGES

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 7 juni 2022.

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
@brostcancerforbundet.se

REDAKTÖR
Annette U Wallqvist
070-415 08 46
annette@a4.se

LAYOUT
Ulrika Sandh, A4

OMSLAG
Anna Hållams

TRYCKERI
Trydells, Laholm

Upplaga: 11 750 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



KÄNN DIG FRI

med vår Adapt Air bröstprotes

Med en innovativ luftkammare integrerad i bröstprotesen kommer du att känna dig friare då din bröstprotes äntligen känns som en del av dig. Bröstprotesen ligger tätt intill din bröstvägg och rör sig flexibelt med din kropp. Du justerar själv hur mycket luft du vill ha i din protes och kan justera volymen hur ofta du vill. Du behöver inte oroa dig för att behöva pumpa luft varje dag om du inte vill – luften stannar kvar i luftkammaren upp till flera månader!

För mer information:
amoena.se Tel. 08 545 257 70
E-mail: info.se@amoena.com
facebook.com/AmoenaSverige
instagram.com/amoena_scandinavia/



VISSTE DU ATT?

Adapt Air protes
finns även som bh-inlägg!

Balance Adapt Air är för alla kvinnor med olika stora bröst som vill uppnå symmetri. Bh-inlägget har samma fantastiska egenskaper som bröstprotesen Adapt Air.



amoena
Supporting Confidence

LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

Fakta, råd, stöd och information om sjukdomen
hittar du på todaymyway.eu/sv



JUST NU!

Köp en Datumlott, 150*kr/mån
– få 400 kr på ICA

Efter 3:e betalda månaden

För endast 5 kronor per dag
– 150* kr/månad

Bröstcancerförbundets lotteri
3 966 700 kronor i överskott senast



Marit Jensen, Bröstcancerförbundets generalsekreterare, tar emot överskottet från Datumlottet.

Datumlott 150 kr/mån*



Gåva
Efter 3 betalda månader



För 5 kronor/dag
kan du vara med i
Datumlottet och stötta
Bröstcancerförbundet!



Nanne Grönvall
valde hundens
födelsedag som
lottnummer.

*Fakturaavgift 15 kr/mån tillkommer

Vi har en viktig uppgift Tillsammans kan vi gå riktigt långt.

ÅTER SÄTTER VI NU vårt hopp till en smidigare tillvaro och ett vårdförlopp som inte blir så påverkat av covid. Vi vill se att screeningköerna minskar, att väntetiderna till strålning minskar, att vårdpersonalen kan få en anständig arbetsvardag igen. Vi önskar att de som fortfarande måste isolera sig på grund av smittoriskerna snart kan få andas ut och återgå till en hanterbar vardag. Jag är hoppfull och håller tummarna.

I ÅR FIRAR Bröstcancerförbundet 40 år! Den 10:e november är det alltså 40 år sedan de första 12 bröstcancerföreningarna i Sverige gick ihop och bildade riksorganisationen BRO vars första ordförande var Elisabeth Hedin. Information om att söka bidrag till Elisabeth Hedins minne hittar du här i tidningen.

En av grundstenarna i Bröstcancerförbundets verksamhet då som nu är stödpersonverksamheten. Genom sin egen erfarenhet av bröstcancer ställer kvinnor upp och stödjer andra bröstcancerberörda. Jag fick själv förmånen att uppleva det vid min första diagnos 2008, vilket inspirerade mig att bli stödperson och ge tillbaka. Bröstcancerförbundet erbjuder en gedigen utbildning centralt och nu i mars har en ny utbildning påbörjats med drygt 25 deltagare.

Men det var inte enda anledningen till att BRO bildades, man ville dessutom ha

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Håll
utkik!

I nästa nummer
uppmärksammar
vi vårt 40-års-
jubileum.

inflytande och påverka beslutsfattare för att förbättra bröstcancer vården. Bröstcancerförbundet med sina föreningar är idag en organisation som står på stadiga ben och som syns och hörs.

VI HAR SOM IDEELL organisation en viktig uppgift, alla hjälpande händer räknas och uppskattas oerhört mycket. Ensam kan gå långt, tillsammans kan vi gå väldigt mycket längre. Tack för att du är medlem och stöttar vårt arbete!

Snart är det vår! ●

FOTO: HÅKAN SJUNNESSON

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

SVARSKORT – Fyll i och posta eller svara direkt på www.datumlottet.se/tidning

JA TACK! Jag beställer en Datumlott för 150 kr/månad och får, ca 5 veckor efter min tredje betalda Datumlott, ett presentkort hos ICA värde 400 kr. Jag får min Datumlott i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar 150* kronor per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Mitt lottnummer väljer jag själv nedan med ÅÅMMDD. Om inget datum väljs, slumpas ett datum/lottnummer åt mig. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Ort: _____

Telefon: _____ E-post: _____

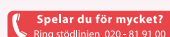
Jag väljer följande datum som
mitt lottnummer

År Månad Dag

□ □ □ □ □ □

Använd svarskortet eller ring 08-4000 0230 eller beställ på www.datumlottet.se/tidning 2203DAMAG

Erbjudandet gäller endast nya kunder, en gång per person, längst till 2022-05-15 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din premie får du ca 5 veckor efter att din tredje betalda Datumlott registrerats. Personuppgifterna du lämnar här kommer att användas för att fullgöra kundåtaganden, för marknadsföring samt för att leva upp till lagar och regler. Lotteriets förmånstagare, Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet, delar personuppgiftsansvaret med Lottericentralen, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan och licenstid kan du läsa om på www.datumlottet.se/allmannavillkor. På www.datumlottet.se/spelansvar kan du läsa om risker med spel.

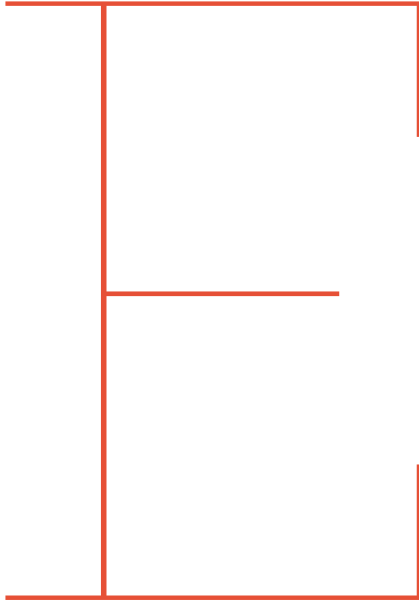


Lever livet

Eliza och Flora har lärt sig leva med spridd bröstcancer. Nu frontar de en kampanj om rätten till lika vård.

TEXT ANNERALF HÅLLBUS FOTO ANNA HÅLLAMS

Eliza Madlycke och Flora Sekulovska har valt att vara öppna med sin bröstcancer i kampanjen #gemigtid. Frågan är för viktig för att låta bli, säger de.



Eliza Madlycke bor i byn Mad, strax utanför Huskvarna. Flora Sekulovska bor i Värnamo. Båda tillhör Region Jönköping, vilket statistiskt sett gör dem till bröstcancer-vårdens vinnare.

I genomsnitt får nämligen bara fyra av tio svenska kvinnor med spridd bröstcancer en behandling som ligger i linje med aktuell forskning och tillgången till rekommenderad behandling varierar kraftigt beroende på var i landet du bor. Jönköping är ett av de områden som ligger bra till.

– Jag känner mig trygg med att den vård jag får är den bästa. Jag kan få kontakt med någon på sjukhuset så fort jag behöver, när som helst på dygnet. I andra delar av landet får kvinnor ställa frågor om sin cancer i Facebook-grupper, eftersom de måste vänta en vecka innan de får träffa sin läkare nästa gång. Det är helt oacceptabelt att tillgängligheten är så ojämlig, konstaterar Eliza.

”Det är helt oacceptabelt att tillgängligheten är så ojämlig.”

Tidigt i höstas fick Eliza frågan om hon kunde tänka sig att vara ambassadör för uppropet #gemigtid.

– Först var jag tveksam. Jag har inte varit så öppen med min sjukdom. Jag arbetar på en lågstadieskola och mina elever vet inte att jag har bröstcancer. Men sedan sa jag att om Flora också är med så ställer jag upp. Vi har blivit vänner genom Bröstcancerförbundet Jönköpings läns sektion för yngre kvinnor och att ha någon med sig som vet precis vad man går igenom betyder jättemycket.

Flora kände likadant – skulle hon orka gå ut offentligt med sin sjukdom? Hennes liv som ensamstående med två barn, arbete och cellgiftsbehandlingar innehöll tillräckligt många utmaningar.

– Men jag mår bra av att vara med Eliza. Hennes energi och engagemang smittar av sig. Och kan vi göra något för att kvinnor med spridd bröstcancer ska ha likvärdig chans till ett så långt och bra liv som möjligt, är det värt allt.

FLORA OCH ELIZA HAR båda HER2-positiv bröstcancer och deras erfarenheter liknar i många delar varandras. De vet hur det är att som småbarnsmamma, mitt i livet få veta att man har en cancerform som inte går att bota. Flora upptäckte knölen i bröstet för tre år sedan, samma vecka som hon separerade från sin ex-man.

– Jag hade precis börjat en utbildning genom jobbet, skaffat egen lägenhet och skulle börja ett nytt liv med barnen varannan vecka, berättar hon. Det visade sig att cancern spritt sig till lymfkörtlar och skelett. Operation var inget alternativ, inte heller strålning. Behandlingen →

Eliza Madlycke

Ålder: 37 år.

Gör: Lärare på låg- och mellanstadiet. Pluggar halvtid till specialpedagog.

Bor: I byn Mad utanför Huskvarna.

Familj: Maken Peter, döttrarna Hedvig, 6,5 år, och Sirid, 5 år, samt valpen Mango.



Flora Sekulovska

Ålder: 39 år.

Gör: Mätadministratör på tillverkningsföretaget Thule.

Bor: I Värnamo.

Familj: Sonen Filip, 12 år, och dottern Elin, 10 år.





– I början vågade jag inte göra planer för framtiden, men idag önskar jag mig saker, säger Flora Sekulovska.

→ skulle handla om att bromsa sjukdomen – inte ta bort den.

– Jag förstod ingenting. Skulle läkarna lämna mig att dö?

Behandlingen med cellgifter, antikroppar och antihormonella läkemedel var tuff i början. Men biverkningarna avtog. Flora konstaterar att hon har haft tur, hon hör till dem som klarar behandlingarna utan svåra biverkningar.

– Just nu behöver jag inte cellgifter. Metastaserna i skelettet syntes inte vid senaste röntgenundersökningen, det är bara lymfkörtlarna vid lungorna som är lätt förstörade.

NÄR VI TRÄFFAS i januari i ett snöigt Jönköping är det bara en månad till Flora fyller 40. En födelsedag hon till en början inte trodde att hon skulle få uppleva.

Eliza förhör sig om hur det går med planeringen för firandet och Flora försäkras att det går bra.

Livet och vardagen fungerar igen. Det betyder inte att cancern är borta för alltid. Men Flora har aldrig frågat sin läkare hur lång tid

det kan ta innan den kommer tillbaka.

– Jag har inte vågat. Men det händer så mycket, nya mediciner kommer hela tiden. Jag hoppas att jag får se mina barn ta studenten. Och sedan bli mormor och farmor.

Att lära känna Eliza har varit ett stort stöd för Flora. Att se någon som varit sjuk länge och ändå mår bra ger hopp.

Elizas resa började när hon just blivit gravid med sitt andra barn. Från fjortonde veckan fick hon cellgifter, i vecka 35 sattes förlossningen i gång och dottern Sirid, idag fem år, föddes. Därefter fick Eliza efterbehandlingar med cellgifter och strålning. I april 2017 förklarades hon fri från cancern.

Men ett drygt år senare kom cancern tillbaka, nu i skelett, lungor och lever.

Det har gått tre och ett halvt år sedan dess och Eliza åker till länsjukhuset Ryhov i Jönköping minst var tredje vecka för behandling.

I dag får hon Enhertu, ett läkemedel med anti-kroppar som helt nyligen godkänts i Sverige.

– Jag har alltid känt mig säker på att mitt läkarteam gör allt de kan för

mig. Och att de vill utbyta erfarenheter och sprida kunskap så att fler än jag får samma möjlighet att leva så bra som möjligt, så länge som möjligt, säger Eliza.

FÖR ELIZA OCH FLORA har begreppet tid fått en ny innebörd.

– I början vågade jag inte göra planer för framtiden, men idag önskar jag mig saker. Som att kunna åka till Makedonien och träffa min familj, säger Flora och Eliza fyller i:

– Jag är realist. Jag räknar med att ha tjugo år kvar. Jag hoppas förstås att forskningen ska gå framåt så att det blir fler. Men framför allt lever jag här och nu. ❤️

”Jag är realist. Jag räknar med att ha tjugo år kvar.”

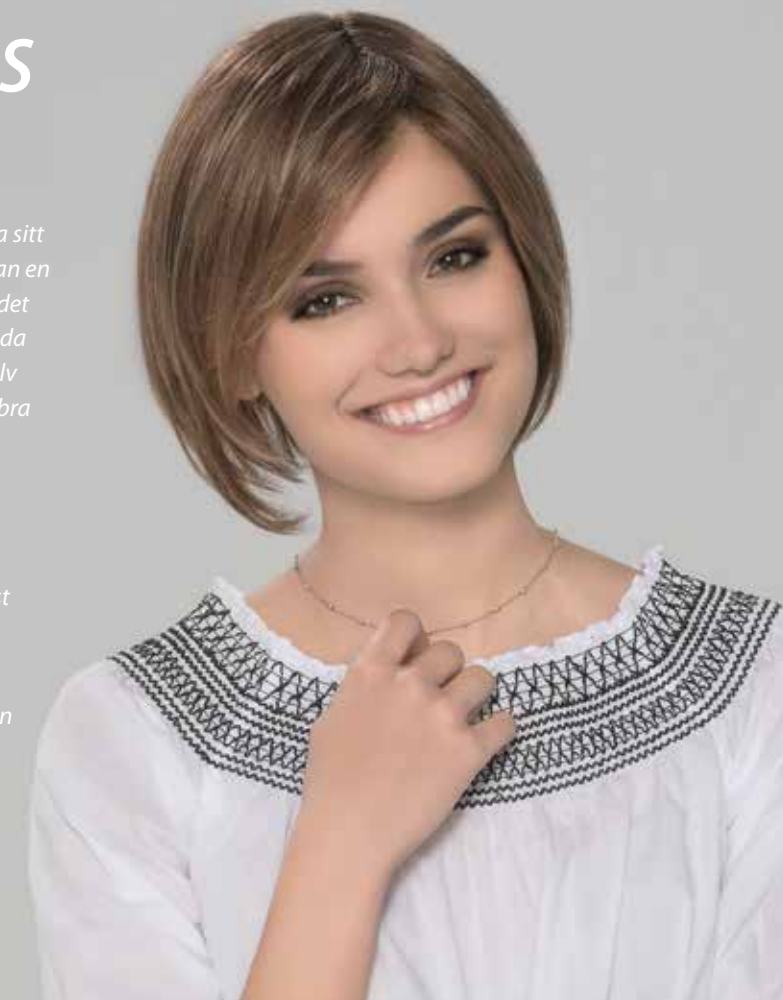
KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyror, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för din bästa känsla och komfort!

Kontakta oss gärna för fri konsultation – som nu även kan erbjudas online.

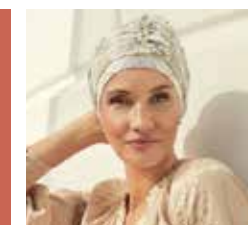
Titta in på carlmlundh.se, här hittar du tidsbokning och tillgång till vår webshop – där du enkelt kan klicka hem bland annat skötselprodukter och turbaner.



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!

CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00
JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML:
08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML: 021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN
Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig
Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-
13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet i Norr: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SOLLEFTEÅ
Trudes Frisörer: 0620-131 01 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A.: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-
20 90 90 | VARBERG Frisyrrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDAL Salong
Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Trudes Frisörer: 063-12 01 25.



Minnesord

Petra Lysén, aktiv patientföreträdare för spridd bröstcancer och en mycket uppskattad ledamot i förbundsstyrelsen, avled av sin bröstcancer i november 2021. Petra fick diagnosen spridd bröstcancer år 2016 och valdes in i förbundsstyrelsen 2017. Petra ville sätta spridd bröstcancer på agendan i förbundet samt att grupperna kurativ bröstcancer och spridd bröstcancer ska arbeta tillsammans utifrån de gemensamma perspektiv som finns, att överleva med så bra livskvalitet som möjligt.

Hennes påverkansarbete har gjort avtryck både nationellt och inom de europeiska nätverken. Petra är djupt saknad av oss alla.



Sök bidrag till Elisabeth Hedins minne

Du vet väl om att det finns pengar att söka ur Elisabeth Hedins fond? Bidraget ges till medlemmar med begränsad ekonomi och ska användas till ökat välmående. Bröstcancerförbundets grundare och första ordförande, Elisabeth Hedin, var en sann eldsjäl och pionjär och bidraget har delats ut i över 30 år, för att hedra hennes minne. Sista ansökningsdag är 1 april. Läs mer på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se). ●

Nytt på webben – om arbete och cancer

Vägen tillbaka efter cancerbehandling kan vara svår. Var tredje bröstcancerdrabbad återgår till arbetet innan de är redo. Stödet på arbetsplatsen är viktigt. På Bröstcancerförbundets webb finns bland annat information om vilka anpassningar i arbetet som kan behöva göras.

– Att börja arbeta för tidigt efter avslutad bröstcancerbehandling kan medföra risk för bakslag. Därför måste planeringen för återgång till arbetet ske på bästa sätt. På

hemsidan finns bland annat tips och råd som man kanske inte kommer på själv. Även arbetsgivare kan ha nytta av informationen, säger Elisabet Schesny som är vice ordförande i Bröstcancerförbundet.

Läs mer på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se), under patienträttigheter. ●



HEJA!

Hittills har 7405 personer tagit ställning mot den ojämlika vården i Bröstcancerförbundets upprop #gemigtid. Det finns behandlingar som kan ge mer tid att leva. Men de når inte alla, trots att alla har rätt till vård på lika villkor. Hur länge det går att leva med spridd bröstcancer ska inte avgöras av var i landet en bor. Håller du med? Skriv under du också! Gemigtid.se

Koppla av med våra Må bra-program!

Ge dig själv tid för återhämtning – genom samtal, avkoppling, medveten kost och fysisk aktivitet som passar just dig. Som medlem i en bröstcancerförening ansluten till Bröstcancerförbundet, har du möjlighet att delta i våra Må bra-program på bland annat Masesgården i Dalarna. Här har många av våra medlemmar hittat tillbaka till livsinspiration, lugn och glädje under årens lopp. Mer information om hur du söker hittar du på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se), under Vår verksamhet. ●

Hurra! Hurra! Hurra! Hurra!

Med glada hurrarop vill vi uppmärksamma de bröstcancerföreningar som fyller jämnt i år! Moa-Lina Östergötland firar 40 år, liksom Norrbotten och Ådalen. Skellefteå firar 35 år. Det är fantastiskt att ni under så många år bidragit till att öka kunskapen om bröstcancer, samarbetat med vården och erbjudit stöd och gemenskap till bröstcancerdrabbade. Tack! ●

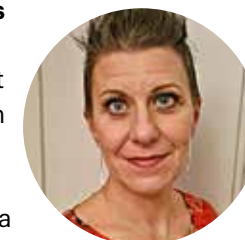
FOTO GETTY IMAGES

3 FRÅGOR TILL

Isabella Scandurra, ny ledamot i förbundsstyrelsen.

Grattis! Berätta, varför vill du engagera dig i Bröstcancerförbundets styrelse?

– Tack! Jag har upptäckt att jag är en person som har svårt att inte gå "all in" i det jag brinner för, och genom att engagera mig i bröstcancerdrabbades hälsa och framtid hjälper jag andra, samtidigt som jag lär mig nytt själv.



Har du någon hjärtefråga?

– Jag har spridd bröstcancer och vill verkligen att mer fokus läggs på oss som är i den här situationen. Rehab och forskning är två andra områden som intresserar mig, liksom möjligheten att utnyttja mina kunskaper inom digitaliseringen i vården, som jag ju forskar om på jobbet, i rollen som bröstcancerpatient.

Vilken är din superkraft?

– Ha ha! Andra skulle nog säga att jag gör allting helhjärtat, och lägger mycket energi i det jag gör. ●



Hallå där... Theodoros Foukakis som fått 1 400 000 kronor i forskningsanslag från Bröstcancerfonden.

Hur känns det att ha fått så mycket pengar?

– Det känns jätteskönt att ha fått anslag till den här viktiga forskningen och jag känner ett stort ansvar att leverera resultat.

Vad ska du studera?

– Vi ska utgå från en tidigare klinisk studie där vi jämförde två behandlingar som ges vid hormon känslig bröstcancer – cytostatika eller hormonbehandling i kombination med palbociclib som är en målinriktad behandling. I samband med behandlingarna togs prover från patienternas tumörer och blod vid olika tidpunkter. Nu ska vi analysera hur tumörerna har utvecklats under de olika behandlingarna. Förhoppningen är att hitta markörer för vilken behandling som fungerar bäst och att det ska leda till att behandlingarna kan individanpassas mer.

Vilken skillnad skulle det göra för patienterna?

– Hur en person svarar på en behandling är individuellt. Om vi identifierar

markörer, kan vi med hjälp av prover hitta dessa hos patienten och avgöra vilken behandling som passar bäst för just den personen. Då kan vi välja ut patienter där hormonbehandling har en bra effekt, och på sikt minska cytostatika på dessa patienter. De patienter som inte svarar på hormonbehandling, kan i stället få cytostatika.

Varför är den här forskningen viktig?

– Hormon känslig bröstcancer är den vanligaste cancerformen. Även om det inte anses vara den aggressivaste typen, är det i slutändan fler patienter som får återfall och kanske avlider. En optimerad behandling innan cancer sprider sig till andra organ, leder till färre återfall hos personer med den här cancerformen. Därmed kan patienterna leva längre med sin tumör och slippa biverkningar från en behandling som ändå inte hjälper dem. ●



Theodoros Foukakis.

”Förhoppningen är att hitta markörer för vilken behandling som fungerar bäst.”

TEXT ANNETTE U WALLQVIST



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!

DIAMOND ATTACH

Äntligen är vår nya klistervertes här!

Eftersom efterfrågan på våra omtyckta Diamond modeller har varit mycket stor har vi nu nöjet att få presentera vår nyaste medlem i Diamondfamiljen - klistervertesen Diamond Attach.

Protesen har samma mjuka mjuka och kramvänliga silikon som i våra övriga proteser, och du fäster den direkt mot din bröstvägg. Diamond Attach kan med fördel användas även vid aktivitet och sport.

Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning.



CAMP
SCANDINAVIA
www.camp.se

Vill du veta mer?
Kontakta kundservice 042-252700, info@camp.se



Sjukvårds- podden



Finns på Spotify

Lyssna på Sjukvårdspodden där Jonas Edström samtalar med inbjudna gäster från sjukvården, patientföreningar, akademien och politiken. Kliniska prövningar, tumöragnostiska diagnoser och genterapier är några av ämnena i de spännande avsnitt som finns att lyssna på.

Roche AB, 08-726 12 00

Roche

Håret kan vara ett sätt att kommunicera – hej, det här är jag. Så vad händer när håret plötsligt försvinner? Vi går på djupet med det som finns på ytan.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO GETTY IMAGES

När
håret är

huvud-
saken

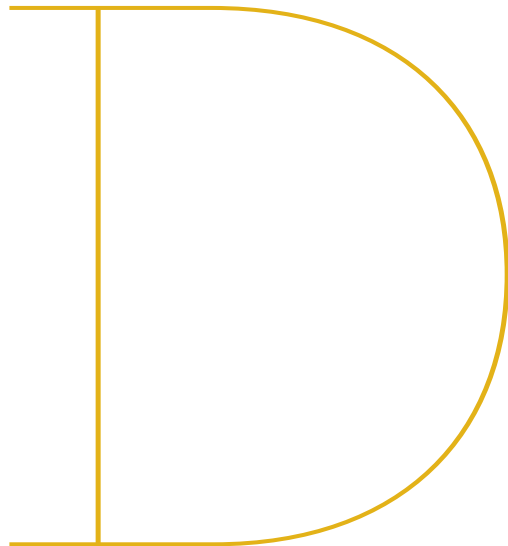
13

sidor
djuplodande
läsning

Håravfall går att förebygga

De flesta som får cytostatika räknar med att tappa håret. Men få vet att det kanske aldrig kommer tillbaka.

TEXT JENNIE AQUILONIUS



De flesta tappar hår under sin cytostatika-behandling, så många som 97 procent av dem som genomgått bröstcancerbehandling. Det visar en nygjord enkät bland Bröstcancerförbundets medlemmar. Det kan handla om allt från huvudhår till ögonfransar, ögonbryn och kroppshår. Håravfallet beror på att de celler som tillverkar hår delar sig fort och därför är känsliga för behandlingar som slår mot snabbväxande celler. Håret blir tunt och går lätt av när det når hudytan. Vissa upplever ömhet, kliande, stickningar eller smärta.

– Huvudhåret har de mest snabbväxande cellerna och är därför mest känsligt för den här typen av behandlingar. Även vissa hormonbehandlingar, framför allt aromathämmare, påverkar håret, som då ofta blir tunnare, säger Henrik Lindman, docent i onkologi och överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.



Henrik Lindman

DE FLESTA TYPER AV CYTOSTATIKA orsakar håravfall, det berättar Antonios Valachis, docent i onkologi och överläkare på onkologiska kliniken på Universitetssjukhuset Örebro.

Både taxaner, som läkemedlen docetaxel och paklitaxel, och antracykliner, som läkemedlen epirubicin och doxorubicin, ger en hög risk för håravfall och är dessutom de grupper cytostatika som används mest. Det är inte bara läkemedelssorten som påverkar mängden håravfall, utan också hur hög dosen är.

Vissa former av cytostatika ger mindre eller inget håravfall, till exempel kapecitabin och vinorelbin.

– Det är läkemedel som fungerar bra mot spridd sjukdom. Men när det gäller bröst-

cancer som inte spridit sig har de inte tillräckligt bra effekt för att kunna ersätta mediciner som ger håravfall. Vi måste alltid välja den behandling som har mest bevisad effekt, säger Antonios Valachis.

MEN HÅRAV FALL GÅR ATT förebygga genom att använda en så kallad kylmossa under cytostatikabehandlingen. Mössan kyler ner skalpen och minskar blodcirkulationen, så att mindre cytostatika kommer åt hårcellerna. På Akademiska sjukhuset har kylmossa använts i över 20 år, även om det saknas resurser för att erbjuda behandlingen till alla patienter. Patienten sätter på sig kylmössan en halvtimme före behandlingen och behåller den på i en till två timmar efteråt.

– Håret blir tunnare, men man kan tappa rätt mycket hår utan att det syns så mycket. Kylmössor funkar bäst för personer med nordisk hårtyp, som redan har ett tunnare hår, säger Henrik Lindman.

Tidigare har det funnits en oro för att kylmossa kan leda till mikrometastaser vid skalpen, men enligt Henrik Lindman visar stora studier att det inte finns någon sådan risk. Däremot tar behandlingen längre tid.

– För vissa enstaka patienter är håravfall den värsta biverkningen de kan tänka sig, och kylmossa är avgörande för att de ska vilja ta emot cytostatika. Det räcker för mig. Det betyder att vi kanske kan bota personer som annars inte hade tagit emot hjälpen, säger Henrik Lindman.

HÅRET BRUKAR KOMMA tillbaka ungefär en månad efter behandlingen. I början kan det se annorlunda ut än tidigare, till exempel ha en annan färg och rakt hår kan vara krulligt.

Vissa personer upplever långvariga hårproblem efter sin cytostatikabehandling. →

Så många tappar hår – och så känns det

Bröstcancerförbundet har gjort en undersökning bland sina medlemmar om håravfall.

92 procent av dem som behandlades med cytostatika tappade allt hår på huvudet.

65 procent tappade ögonfransarna och lika många förlorade ögonbrynen.

5 procent av medlemmarna har fått permanent håravfall, helt eller delvis.

17 procent anger att håravfallet har påverkat livskvaliteten mycket eller väldigt mycket.

47 procent anger att håravfallet har påverkat livskvaliteten lite.

28 procent anger att håravfallet inte alls påverkat livskvaliteten.

Vissa upplever att den antihormonella behandlingen har påverkat håret. 25 procent uppger att de fick tunnare eller glesare hår på huvudet och 19 procent fick sämre kvalitet på ögonfransarna.

3 122 personer deltog, vilket innebär en svarsfrekvens på 43 procent.



→ Men här är forskningsresultaten få. De studier som finns, skiljer sig åt när det gäller vilken tidsperiod forskarna har tittat på och hur de definierar permanent håravfall. Enligt Antonios Valachis upplever ungefär 10–20 procent problem efter att håret borde ha kommit tillbaka.

– De har framför allt tunnare hår än tidigare, på en nivå som kan påverka deras livskvalitet. Problemet är framför allt kopplat till cytostatikgruppen taxaner. När det gäller ögonbryn och ögonfransar är risken lägre, upp till 5 procent har någon form av långvariga problem, säger Antonios Valachis.

SARA MARGOLIN ÄR överläkare och tumöransvarig för bröstcancer på onkologkliniken på Södersjukhuset. De senaste tio åren har hon samlat in ett 30-tal rapporter om personer som drabbats av så kallat permanent håravfall.

– Vi har sett att enstaka patienter, som i

första hand har fått läkemedlet docetaxel, inte får tillbaka håret på ett fullgott sätt. Det blir väldigt uttunnat, framför allt uppe på hjässan, säger hon.

I forskningen finns också andra fallrapporter om dålig hårtillväxt kopplat till docetaxel, berättar hon. Att håret inte kommer tillbaka

beror på att hårsäckarna blivit skadade, men varför det blir så är okänt.

I dag informerar läkarna på Södersjukhuset om att det finns en liten risk för permanent håravfall. Hittills har ingen patient tackat nej till behandlingen. Sara Margolins råd till personer som känner

sig oroliga för permanent håravfall är att diskutera med sin läkare.

– Risken är väldigt liten, sannolikt handlar det om mindre än en procent av patienterna, och vinsten med behandlingen är mycket större, säger hon. ●



Sara Margolin

”Vi har sett att enstaka patienter inte får tillbaka håret på ett fullgott sätt.”

En av tre har inte erbjudits stöd

Bröstcancerförbundets medlemmar har nyligen svarat på en enkät om håravfall. 34 procent att deltagarna svarar att de inte blev erbjudna något stöd, som till exempel perukbidrag, bidrag till ögonfransar eller psykologiskt stöd. 45 procent av deltagarna hade önskat mer stöd. Det är höga siffror, tycker Antonios Valachis, överläkare vid Universitetssjukhuset Örebro, eftersom nästan alla som får

cytostatika tappar håret och har rätt till perukbidrag.

– Det känns jobbigt som bröstoncolog att höra att en av tre inte fått veta det. Alla borde ha fått information om stöd och erbjudas den hjälp de behöver, oavsett om det är peruk eller att prata med en kurator. Det är något som vi behöver jobba med i vården, säger han.



Antonios Valachis

Håret är oviktigt – ändå betyder det så mycket.

BIOLOGISKT HAR HÅRET för länge sedan tappat sin betydelse för oss människor. Den värme och det skydd mot solen som håret på huvudet kan ge, kan lätt ordnas på annat sätt.

Men kulturellt och socialt är håret minst lika viktigt idag som på stenåldern. För många är håret tätt förknippat med identitet, det kan visa vårt kön, klasstillhörighet och sociala status. Vill vi förändra vårt utseende finns det nog inget så effektivt som att byta frisyr.

I håret finns en kraft som rent av ansetts farlig. Av religiösa skäl har kvinnor uppmanats att täcka sitt hår, inte bara inom islam utan även inom kristendomen och andra religioner.

Att klippa av ett långt kvinnohår fungerade ända till för hundra år sedan som ett straff, som tillämpades bland annat vid häxprocesser.

– När många kvinnor frivilligt började klippa håret kort på 1920-talet

väckte det debatt och ända in på 1970-talet uppfattades korthåriga kvinnor som en provokation. Det framhölls att ingen man kunde ha begär till en kvinna som såg ut som en man, berättar Emma Severinsson, lektor i modevetenskap vid Lunds universitet.

Den debatten är död idag. Olika frisyrer i olika längd manifesterar olika stilar, visar vem man är, eller vill vara.

Lars Norlén är hudläkare på Karolinska Sjukhuset i Solna och behandlar personer som av olika anledningar förlorat sitt hår, oftast tillfälligt men i enstaka fall permanent:

– Håret är oerhört

viktigt för många. Även om en utomstående – inte ens jag som läkare – inte kan se skillnad på äkta hår och en peruk, finns det andra aspekter. Man identifierar sig med sitt hår, inte med en peruk. ●

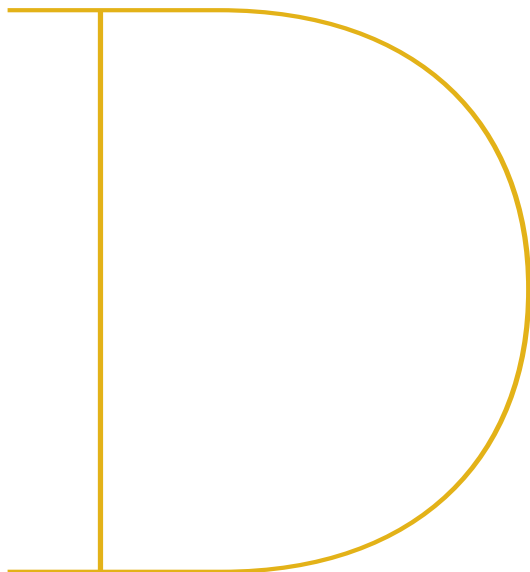


Lars Norlén

”Jag känner inte riktigt igen mig längre”

Jeanette Wallén var övertygad om att det gamla hårsvallet skulle komma tillbaka. Så blev det inte. I stället fick hon börja en ny resa – att acceptera sitt nya jag.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO YLVA SUNDGREN



leenden: dottern i bakgrunden och hon själv i förgrunden, med hälften av det tidigare långa, rödfärgade håret borta.

Om förlusten kom med någon sorg så syns den i alla fall inte på bilden. Jeanette berättar att hårbortfallet faktiskt inte var en så stor sak – då. Inte senare under behandlingarna heller, då hon hade fullt upp med cellgiftens utmattning eller strålningens brännskador.

– Ärligt talat kände jag mig lite så här Sinéad O'Connor-snygg utan hår. Folk sade till mig att jag hade fin huvudform och passade i rakat. Ja, det kanske jag gör, tänkte jag, smickrad...

Det var våren 2019 och Jeanette Wallén hade nyss fått en omvälvande diagnos. Hon frågade sin elvaåriga dotter, som satt i bilsätet bredvid, om hon visste vad cancer var för något.

– Det är något med håret, va? svarade hon.

Jeanette förklarade att det kunde vara en väldigt farlig sjukdom, men att hennes variant gick att bota. Hon skulle bli frisk. Och visst – det var något med håret också. De gjorde en grej av det: När det väl började lossna skulle dottern få raka av det, bestämde de.

Så blev det också. Det skedde under en kräftskiva i slutet av sommaren. Jeanette skrattar när hon berättar om det.

– Dottern höll i rakapparaten, min mamma fyllde på vinglasen och svägerskan filmade.

Det finns foton där man ser dottern snagga henne.

Jeanette, som bjudit hem Magasin B till sig, tar fram den rosa klippboken med bilder och texter från sjukdomsprocessen. Två stora

HON TOG DET HÄR MED HÅRET som det kom, berättar hon. Hade inte gjort någon djupare research, inte googlat.

– Jag tänkte att, okej, det ryker men växer ju ut igen, det löser sig. Jag visste att det kunde få en annan kvalitet. En del som haft rakt tidigare

kan få lockigt; för andra förändras färgen. Men jag var inte beredd på att det skulle bli så glest som det blev på vissa ställen.

Hon kallar det för en klassisk "gubbfrys",

och jämför med fader Fouras på Fångarna på fortet: fjuntigt, gråsprängt och tunt uppepå, och spretigt på sidorna.

– Jag skojar om det och skrattar åt det, men samtidigt tycker jag att det är jobbigt. Jag hade långt tidigare, det var liksom min grej. Nu känner jag inte riktigt igen mig i spegeln längre.

Nej, det gamla svallet kom inte tillbaka, som hon hade trott att de skulle göra. Två år efter att hon avslutade sina cellgiftsbehandlingar är det på sina håll fortfarande fläckigt →

"Jag kände mig lite Sinéad O'Connorsnygg utan hår."



Jeanette Wallén

Ålder: 49 år.

Arbetar: Som lärare i svenska och engelska på Österåkers gymnasium.

Bor: I Åkersberga.

Familj: Dottern Kajsa, 13 år.

När hon inte jobbar: Målar, pysslar, och ägnar sig åt scrapbooking.



– Jag skojar om det och skrattar åt det, men samtidigt tycker jag att det är jobbigt, säger Jeanette Wallén.



Jeanettes klippbok med texter och bilder från sjukdomsprocessen.

→ och tunt. Risken finns att det kommer att fortsätta vara så här.

– Det är inte helt enkelt att förhålla sig till. Å ena sidan har jag inga problem att tala om det. Å andra sidan känner jag på något sätt att jag inte har rätt att "klaga". Jag ska ju liksom bara vara glad för att jag överlevde. Så det är motstridiga känslor.

"Gubbfrikyren" är dock inte det värsta, säger hon. Svårare var det att förlora ögonbryn och ögonfransar. Hon tyckte att hon såg glämlig och "genomskinlig" ut, som att sjukdomen hängde kvar även sedan hon friskförklarats.

– Det går ju att rita dit ögonbryn, men det är svårt att få till det bra om man inte är superduktig. Och hur ska man göra med mascaran, när det inte finns något att fästa den på? Hur jag än försökte såg jag inte pigg och fräsch ut.

När Jeanette en dag promenerade med en vän i skogen och berättade hur hon kände frågade vännen om hon inte hade funderat på microblading, en teknik där man tatuerar in små, tunna streck av pigment i huden med nålar som sitter ihop som ett blad. Det visade sig att en bekant till henne arbetade med just

detta och Jeanette kollade in hennes bilder på Instagram.

– Först tänkte jag: tatuera ögonbrynen – skulle inte tro det! En kollega sade att det gjorde så ont. Det var ganska dyrt också, drygt 4000 kronor. Det kändes dumt att lägga de pengarna på ögonbryn. Slöseri.

Men vännen övertalade henne – hon hade trots allt gått igenom en cancerbehandling, och kunde gott unna sig det här. Så hon tog mod till sig och blev väldigt nöjd över resultatet.

– Det gjorde stor skillnad, faktiskt. Jag minns att min mamma tittade på mig och sa: "Vad naturligt och fint det ser ut." Det gjorde att det kändes extra bra.

JEANETTE HOPPAS FORTFARANDE att mer av håret ska komma tillbaka med tiden, men har förlikat sig med att det kanske inte blir så. Hon försöker inte att dölja hur hon ser ut. Peruker

har hon aldrig använt. De får henne att känna sig utklädd och obehaglig, säger hon. I stället köpte hon tidigt ett gäng mössor.

Hon plockar ned favoriten från hatthyllan: en turkos

modell med svarta prickar som är så tunn att hon kan ha den på sommaren. I början bar hon den ofta, till och med om natten när hon sov, därför att snagget kändes obehagligt mot kudden.

Numera tar hon sällan fram den. Hon skäms inte för sig, och har insett att hennes hår kan leda till viktiga diskussioner.

– När människor såg mig förut reagerade de ofta starkt: "Åhh, cancer!" Många blir skrämda av bara ordet. Då sade jag åt dem att ta det lite lugnt, och så berättade jag om min resa, och jag tror att många blir hoppfulla av den. Allt gick bra. Håret får jag leva med. ●

"Allt gick bra. Håret får jag leva med."



HÅRAVFALL BEHÖVER INTE VARA ○UNDVIKLIGT.

Det kan vara svårt att identifiera sig i att tappa håret. Hårbottenkyllning är en enkel behandling som kan hjälpa till att förhindra håravfall orsakat av cytostatika. Det är inte all cytostatika som orsakar håravfall men för dem som gör det är hårbottenkyllning den enda effektiva lösningen vid dessa biverkningar.

På coldcap.com kan du läsa mer om hårbottenkyllning och vad det innebär, vilka sjukhus som erbjuder detta och om det är något för just dig.

Vi på Paxman finns här för att svara på dina frågor!

Paxman AB Pirgatan 13, 374 35 Karlshamn, Sweden
scandinavia@paxmanscalpcooling.com

coldcap.com



PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER

När håret faller av

Kylmössa, peruk eller sjal? Det finns lösningar på ett hårfint problem.

TEXT JENNIE AQUILONIUS

ATT VARA SÄKER på att slippa håravfall i samband med behandling går inte. Men för vissa kan risken minska med kylmössa, visar en nygjord medlemsenkät från Bröstcancerförbundet. Erfarenheter från Akademiska sjukhuset visar att 60–80 procent av dem som använt kylmössa slipper peruk. Forskning pekar på cirka 60 procent.

– Det finns olika typer av kylmössa. Det är stor skillnad mellan de gamla, värdelösa kylmössorna och dagens moderna som funkade för de flesta, säger Henrik Lindman, docent i onkologi och överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Användningen av kylmössa varierar över landet. I Uppsala är den vanlig sedan 20 år tillbaka. I Stockholm erbjuds den bara till personer med spridd bröstcancer. I Skåne används inte kylmössa alls.

– Vi erbjuder inte kylmössa eftersom

”Vissa regioner erbjuder ersättning för lösögonfransar och lösögonbryn.”

behandlingarna tar längre tid och det därmed skulle leda till längre väntetider för alla patienter, säger Niklas Loman, docent i onkologi och överläkare vid Skånes universitetssjukhus.

DEN SOM FÅR permanent håravfall har rätt till ekonomiskt stöd till en ny peruk, huvudbonad eller ögonbrynstatuering varje år. Peruker kostar också olika mycket. En peruk med långt hår är dyrare

än en med kort hår, naturhår är dyrare än konstfiber.

– Bidraget ser olika ut i olika regioner. Vissa erbjuder också ersättning för lösögonfransar, lösögonbryn och att tatuera in ögonbryn, säger Aina Johnsson, kurator och medicine doktor vid Karolinska institutet. ●



Aina Johnsson

LEVA MED BRÖSTCANCER MAGASIN B



FOTO GETTY IMAGES

Kylmössan kan förebygga håravfall

Antonios Valachis vid universitetssjukhuset i Örebro hänvisar till en översiktsstudie som visar att cirka 60 procent av dem som använder kylmössa behåller håret med en rimlig kvalitet. Patienter som inte erbjuds kylmössa kan kräva remiss genom fritt vårdval för att få behandling på ett annat sjukhus.



Om du redan tappat hår

Den som tappat hår på grund av sin cancerbehandling har rätt till ekonomiskt stöd. Om håravfallet är långvarigt kan du välja att använda bidraget till kosmetisk tatuering eller pigmentering av ögonbryn eller eyeliner. Om håravfallet är permanent har du rätt till ekonomiskt stöd varje år.

Det finns alternativ till peruk

Enligt Bröstcancerförbundets medlemsundersökning är det fler som aldrig använder peruk, 29 procent, än som alltid gör det, 23 procent. Många föredrar att använda sjal, mössa eller inget alls.



MAGASIN B LEVA MED BRÖSTCANCER

Annonsera i Magasin B

I Sverige lever i dag nära 100 000 kvinnor som någon gång haft bröstcancer. Cirka 8 000 kvinnor får diagnosen varje år. Alla dessa kvinnor 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

PERSONLIG

"Det finns ett behov att bry sig om varandra"

Två dagar efter att Anna Mogren fått sitt cancerbesked deklarerade WHO att spridningen av covid-19 var en pandemi. När de fysiska vårdbesöken blev färre fick bygemenskapen stor betydelse.



GULD 2021 PUBLISHINGPRIS

Magasin B, Nr. 3/2021

Levand' bröstcancer

Hopp! Vår nya väntningsperiod

"Jag vill ha något konkret att göra"

Bröstcancer-Tidnadsrådets ambassadör Patrick Duvall får kraft av att hjälpa.



TEMA NYTT BRÖST?

Rekonstruera direkt, senare eller låta bli. Vid mastektomi står kvinnan inför tre val. Vad som är rätt varierar från person till person.

Bygga nytt – eller avstå

13 sidor rekonstruktionsalternativ



7 vanliga frågor om bröstcancer...
...Onkolog Elisabet Lidbrink har svaren.

1. Minstak träning hjälper att få bröstcancer att gå i förgrunden. Är det så?
2. Om jag inte har haft bröstcancer, är det säkert att jag inte får det?
3. Om jag har haft bröstcancer, är det säkert att jag inte får det?
4. Om jag har haft bröstcancer, är det säkert att jag inte får det?
5. Om jag har haft bröstcancer, är det säkert att jag inte får det?
6. Om jag har haft bröstcancer, är det säkert att jag inte får det?
7. Om jag har haft bröstcancer, är det säkert att jag inte får det?



Undrar du något om din diagnos eller behandling? Våra experter har koll på vad som gäller.

Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på bröstcancerförbundet.se

Kan jag äta B-12?

Har lågt B-12 värde då jag ätit mycket vegansk mat sen jag opererades för bröstcancer för 10 år sedan. Nu har jag rekommenderats att äta B-12 i tre månader, men jag är rädd att äta vitaminen då den förökar celler. Vad ska jag göra?



Niklas Loman, överläkare och diagnosansvarig vid Skånes universitetssjukhus i Lund.

Svar: Jag skulle inte vara rädd för det. Din kropp behöver B12! Det är viktigt, inte minst för hjärnan och nerverna.

Niklas Loman

Är magnetröntgen tillförlitlig vid DCIS?

Min 22-åriga dotter har blivit diagnostiserad med spridd duktal cancer in situ, DCIS i vänster bröst. Hon sökte för blod från bröstvårtan, som visade sig komma från en ofarlig polyp. Däremot upptäcktes en ny knuta och vävnadsprov visade på multifokal växt av DCIS 22mm, förändringar som syntes varken på ultraljud eller mammografi. Nu ska vänster bröst opereras bort med direktrekonstruktion. Men höger bröst har också någon polyp och några cystor och min dotter är jätteorolig att det ska finnas DCIS även i det bröstet. Hon har bett om att få ta bort även höger bröst för att slippa sin enorma oro, men blivit nekad. Läkaren vill inte ta bort frisk vävnad, men de har ju ingen aning

om vad som finns i det bröstet. Min dotter har nu lyckats tjata sig till en mr-röntgen innan operationen, men jag undrar om DCIS alltid syns vid en mr-undersökning?

Svar: Jag förstår er oro och med tanke på din dotters unga ålder bör man fundera över ärftlighet (även om det inte brukar vara DCIS utan oftare invasiv cancer) vilket påverkar hur man ska tänka angående det andra bröstet. Tyvärr är inga undersökningar 100 procent tillförlitliga, men mr-röntgen är det känsligaste vi har och är en mycket bra undersökning även för att hitta DCIS.



Yvette Andersson, överläkare och bröstkirurg vid Västmanlands sjukhus.

Yvette Andersson

Är det okej med hälsokost?

Jag är nyopererad för lobulär cancer och står inför strålning, eventuell cellgiftsbehandling och hormontabletter. Undrar nu om hälsokost är okej att kombinera med? Äter zink, omega 3 och 6, collagen-tillskott och magnesium.

Svar: Vi brukar avråda från kosttillskott i denna situation. Kalk och D-vitamin i normal dos är säkert bra, men annars skulle jag avstå.

Niklas Loman



Nu våras det! 5 härliga odlingstips – även för den som saknar gröna fingrar.

TEXT ANNICA ÖGREN FOTO GETTY IMAGES

1. Djungelgurkor

Har man inte tillgång till en skyddad plats utomhus kan den centralamerikanska djungelgurkan med fördel odlas på en solig fönsterbräda eller i ett inglasat uterum. Det är en populär och lättodlad växt som förökas enkelt från frö. Sätt 1–2 frön i en 6-centimeterskruka med såjord. Placera den soligt och varmt, vattna lätt. När plantan fått fyra blad kan du omplantera den i en något större kruka, nu med planteringsjord. När plantan vuxit till sig kan du sätta över den igen till en 5–10 literskruka. Men se till att stödja upp rankorna, de kan nämligen bli upp emot 150 centimeter höga. Ganska snart kommer blommorna och därefter de syrliga små gurkorna som passar perfekt till tapas, skivade i salladen, i en salsa eller varför inte som små vackra snacks bara som de är? Ett extra tips är att toppa sidoskotten efter 2–3 blad för en ännu bättre skörd.

2. Smörgåskrasse

Dessa superfrön går att odla på nästan vad som helst. Fat, brickor, låga skålar eller varför inte i en tom äggkartong? Det här är perfekt för barn att vara med på, eller för den som inte gillar att få jord under naglarna. Lägg lite bomull eller vikt hushållspapper i botten på din odlingsyta, strö över krassefrön och vattna rikligt. Lägg över ett lager med plastfolie för att hålla kvar fukten, vattna dagligen och på med plasten igen. Inom en vecka kommer krasen vara redo att ätas. Mums!



3. Färska örter

Skapa din egen kökstäppa med mynta, basilika, gräslök, koriander och timjan. Alla väldoftande och smakrika kryddor som är så mycket godare att äta färska, helt ekologiska och giffria – dessutom är de supernyttiga. Oavsett vilka kryddor du väljer går de flesta bra att plantera i nästan vad som helst med ett dräneringshål i botten. Fyll upp med färsk såjord, plantera fröna ytligt, precis under jorden, och gå sedan på med en blomspruta och fukta. Fukta, fukta, fukta. Snart börjar bladen att växa. Se till att skörda lite då och då för att hålla bladen fräscha. Ett extra tips vid odling av mynta är att trycka ner en avdelare i jorden då myntan har en tendens att vara starkväxande och ta över.

4. Potatis

Visst går det utmärkt att odla potatis i en hink, kruka eller till och med direkt i jordsäcken. Så länge som planteringskärlet rymmer minst tio liter och har ett dräneringshål så kommer det gå prima. Det räcker med tio centimeter jord i botten innan du lägger i potatisen. I en 10-literskruka eller påse räcker 1–3 sättpotatisar. Ställ odlingen soligt, men inte i direkt gassande sol. Genomvattna regelbundet när skotten börjat titta fram, men inte så att den står sur. När blasten blivit 10 centimeter hög är det dags för kupning, det vill säga fylla på jord runt stjälkarna så att fler knölar kan bildas. Kupa efterhand som potatisen växer, men täck inte bladen. Vissa potatissorter är inte redo att skördas trots blomning, det går därför bra att titta ner lite försiktigt i kanten av kukan eller påsen efter knölar. För skörd lagom till midsommar bör du välja en tidig potatissort och plantera direkt i jord, inomhus, redan i mars eller början av april.



5. Babyspenat

Perfekt att ta en näve och servera till vilken maträtt som helst, och sköter man sin spenat så kan den skördas flera gånger. Strösla ut fröna ganska tätt i en liten låda, kruka eller tråg och täck med jord. Vattna jorden fuktig och ställ i ett uterum eller på fönsterbrädan. När bladen hunnit växa tio centimeter är de redo att klippas några centimeter från jorden. Fortsätt skötseln på samma sätt så ska du se att bladen kommer att växa upp på nytt för en ny skörd. På samma sätt kan du odla till exempel sallat och rucola eller andra blad som har samma gro-tid. Ett extra roligt tips är att blanda fröna när du odlar för att skapa din egen salladsmix direkt i tråget!

Bröstcancerföreningen Örnsköldsviks lopp samlar hela bygden.

”Första gången vi anordnade Pink Charity-loppet var för åtta år sedan för att uppmärksamma bröstcancer och att det är bra att röra på sig. Studier har ju visat att man mår bättre och att tillfrisknandet också ökar av fysisk aktivitet. Det har alltid varit stort deltagande sedan det drog i gång, ända fram tills pandemin kom. Vi går, lunkar eller springer en slinga runt Hörnsjön som ligger i området bakom skidhopparbacken här i Örnsköldsvik, och det är alla möjliga olika människor som deltar, allt från barnfamiljer med husdjur, joggare och cyklister.

Tidigare har deltagare betalat en startavgift som går tillbaka till medlemmarna genom att vi anordnar fler aktiviteter som julbord och olika evenemang. Men under pandemin har det varit lite svårare att nå ut till folk och att anordna aktiviteter. Då beslutade vi att låta deltagarna själva bestämma vilken summa de ville donera, som vi sedan skänkte oavkortat till forskningen.

Vi är en av tre bröstcancerföreningar i Västernorrland och med långa avstånd



Kassör Birgitta Åström och vice ordförande Maria Svensson

”Helgen är en enda stor aktivitet för allmänheten där alla är välkomna.”

inom länet är det svårt att samordna aktiviteter. På så sätt har Pink Charity-loppet varit väldigt lyckat då de flesta här omkring känner till aktiviteten och att den hålls första söndagen i oktober varje år. Och numera har det blivit som ett helgevent då golf-föreningen också bestämde sig för att haka på med rosa bandet-golf, som de kör dagen innan varje år.

Så, den här helgen är en enda stor aktivitet för allmänheten där alla är välkomna vare sig man är medlem eller inte. Loppet passar alla och är ett roligt sätt att träffas på och komma ut och röra på sig.” ●

BERÄTTAT FÖR ANNICA ÖGREN

Lever du med spridd bröstcancer?

Det är tungt att få en cancerdiagnos. Frågorna är många. Oron är stor. Och de medicinska termerna är svåra. Det är naturligt att behöva stöd.

På hemsidan spriddbröstcancerochdu.se kan du läsa om vad spridd bröstcancer innebär och vilken hjälp och stöd du kan få.



Pfizer AB Vetenskapsvägen 10, 191 90 Sollentuna, Sweden
Tel 08-55052000 | pfizer.se

Spridd
Bröstcancer **OCH DU**

Pink October Camilla Karlsson coachar för livet.

TEXT ANNE RALF HÅLLBUS

Hur fick du idén att samla in pengar till bröstcancerforskning?

– För sju år sedan var jag personlig tränare åt en kvinna som fick bröstcancer. Jag ville göra något och arrangerade min första insamling på gymmet där jag var anställd. Resultatet blev 2000 kronor. När jag senare öppnade min egen träningsstudio, Coach Camon i Östersund, blev det möjligt att göra insamlingar. Hittills har jag gjort sex insamlingar och den senaste inbringade över 21000.

Hur gick den senaste insamlingen till?

– Alla kunder uppmanades swisha under hela oktober. Mest inbringade eventet Pink October, en dag då alla

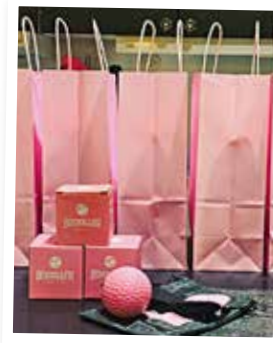
kunde prova på zumba, jumping eller boxning. Inträdet var 300 – eller mer för dem som ville – och pengarna gick oavkortat till insamlingen. Det fanns utställare på plats, som Bröstcancerföreningen Emma Jämtland Härjedalen och företaget Fin Inunder som är återförsäljare av bland annat sportbehåar för proteser. Och så var det modevisning med träningskläder av min egen design.

Vad ska man tänka på när man startar en insamling?

– Att ha ett tydligt mål. Och att få med andra. Det är jättemycket jobb och alla behöver känna att vi gör det här tillsammans. Sedan får man ligga på och peppa folk; "gå nu hem och utmana grannarna!".

Hur ser framtidsplanerna ut?

– Målet är att dubbla årets resultat, till 42 000! Jag hoppas på mer samarbete med Bröstcancerförbundet och att få i gång fler grupper på dagtid, så att fler som varit sjuka kan träna på ett sätt som passar dem – och framför allt som de tycker är roligt, så att de vill fortsätta! ♥



JOBST®

Bekväm
och pålitlig
kompression



JOBST® har mer än 50 års 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/lymfteapeut 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.

Hej forskare, sök anslag!

Tack vare alla generösa givare kan vi i år utlysa ett rekordstort belopp till klinisk patientnära bröstcancerforskning.

**MINST
15 MILJONER**

Vi vill ha din ansökan senast den 4 juni.
Läs mer på bröstcancerforbundet.se



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET