

Magasin B Nr. 2 2022

Valet 2022

Partierna om
bröstcancer-
vårdens framtid

Leva med
bröstcancer

”Guldet efter
bröstcancer
slår allt”

*Anna-Carin Ahlquist
om sitt livs viktigaste
medalj*

Läskande

5 fräscha
försommar-
drinkar



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Eva Melke
ESTBL. 1948

Webshop
evamelke.se

**STORT urval av
bröstproteser, behåar
och badkläder!**

Valentin Sabbats Gata 7
08 411 90 56

Följ oss gärna!

Hormonfria alternativ för kvinnans välbefinnande

För vaginal behandling

HYALOFemme Medicinteknisk produkt

En hormonfri, oparfymrad vaginalgel med Hydeal-D*

- Lindrar vaginal torrhet¹
- Lindrar symtom som klåda, sveda och samlagssmärta¹
- Bidrar till den naturliga läkningsprocessen i slemhinnan
- Lika effektiv lindring av torrhet som kräm med östrial¹
- Dosering: en applikation var tredje dag

* frisätter lågmolekylär hyaluronsyra

Sérélus®

Ett hormonfritt kosttillskott för dig med klimakteriebesvär²

- Kosttillskott med pollenextrakt
- Pollen:
 - bidrar till välbefinnande under klimakteriet
 - hjälper till att minska värmevallningar
- Rekommenderad daglig dos är 1 kapsel

Överskrid inte den angivna rekommenderade dagliga dosen. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil.

NYHET!
NU MED VEGETARISKA KAPSLAR

Exeltis
Rethinking healthcare

Referenser:
1. Chen J, et al. J Sex Med 2013;10:1575-84.
2. Hellström AC, et al. J of North American Menopause Society 2012; 7: 825-829

Exeltis Sverige AB | Strandvägen 7A | 114 56 Stockholm | nordics@exeltis.com | www.exeltis.se



Nr 2 2022

7 Välkommen.

8 Personligt. Anna-Carin Ahlquist om att allt det bästa inte hänt än.

14 Aktuellt. Rekordåret 2021, #gemigtid och boktips.

Tema: Val 2022

18 Så vill partierna att bröstcancervården ser ut efter valet.

24 Hans Hägglund spår bättre cancervård tack vare EU.

29 Svenskar har sämre tillgång till nya effektiva läkemedel.

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. 5 fräscha försommar drinks.

36 Föreningsliv. Olivia Medelpad tar plats i debatten.

38 Min insamling. Rosa matcher för bröstcancerforskning.

24



34



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 20 september 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-Lena Lundqvist

TRYCKERI
Trydells, Laholm

Upplaga: 12 000 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 protesens
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



medi

Effektiv kompression

Upptäck våra kompressionsplagg med bästa möjliga medicinska effektivitet. För enklare påtagning erbjuder vi dessutom ett brett sortiment av hjälpmedel. Prata med din vårdgivare eller besök vår webbshop för mer information: www.medi.se/shop



medi. I feel better.

www.medi.se



Jackpott

Foto: Malin Bondesson



Gun-Britt vann 900 000 kr på Jackpotten!

”Jag har mixat mitt, makens, barns och barnbarnens födelsedatum på olika sätt. Det gav mig den extralott som sedan ledde mig till Jackpottshjulet.”

Vad skulle du välja för datum som ditt lottnummer?

Välj ditt eget lottnummer på svarskortet



ÅRETS ÖVERSKOTT



Tack vare våra prenumeranter blev överskottet till Bröstcancerförbundet så mycket som **5 080 268 kronor!**



Foto: Malin Bondesson

JUST NU!



Datumlott 150 kr/mån*



Välkomstgåva



Efter 3 betalda lottutskick

- Köp en Datumlott för 150 kr* – dragningar varje dag en hel månad!
- Du kan vinna 2 000 000 kr på Jackpotten varje kvartal och 1 000 000 kr varje månad – och många fler vinster.
- Som välkomstgåva får du ett presentkort hos ICA, värde 400 kr, efter din tredje betalda lott.
- Din Datumlott gör gott – överskottet går till Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet.

*Fakturaavgift 15 kr/mån tillkommer utan Autogiro

Snart är det val i Sverige – vi vill se jämlik bröstcancervård.

VILKET PARTI DU RÖSTAR PÅ gör skillnad för sjukvården – framför allt i region- och kommunfullmäktigevalen, eftersom det är regionerna som till största delen styr sjukvården.

I vår valspecial fokuserar vi på Bröstcancerförbundets hjärtefrågor, och har i en enkät frågat partierna om deras åsikter. I de flesta frågor är partierna ganska överens. Det är glädjande att alla partier anser att screeningen av bröst behöver individanpassas och att samtliga ser att rehabiliteringen i Sverige är otillräcklig.

I frågan om partierna är nöjda med hur införande av nya läkemedel fungerar idag, svarar Socialdemokraterna som enda parti ja. Partiet hänvisar till det ordnade införandet av läkemedel och anser att det fungerar väl. Bröstcancerförbundet vill hävda motsatsen. Alla patienter får inte snabb tillgång till nya läkemedel. Dessutom varierar införandet av nya läkemedel för mycket i olika regioner och på olika sjukhus runtom i landet.

CANCERSAMORDNARE Hans Hägglund berättar om EU:s nya cancerplan och ambitionen att säkra tillgången till nya innovativa läkemedel brett inom EU.

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Trevlig sommar!

När vi ses i höst firar vi 40-årsjubileum.

Detta skulle kunna förbättra situationen i Sverige avsevärt. Även EU:s övriga satsningar kommer att påverka cancervården i Sverige positivt, så vi ser med tillförsikt fram emot tydliga europeiska riktlinjer som alla regioner måste följa.

Bröstcancerförbundet fortsätter att jobba hårt för jämlikhet i bröstcancerfrågorna! ●

FOTO: HÅKAN SJUNNESSON

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.

Jag väljer följande datum som mitt lottnummer:

E-post: _____

Telefon/Mobil: _____

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer/Ort: _____

År: [] [] Månad: [] [] Dag: [] []

(En bokstav kommer också att slumpas fram, så din Datumlott får ett unikt nummer.)

2206DAMAG

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

Erbjudandet gäller endast nya kunder, en gång per person, längst till 2022-09-15 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. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Lotteriets förmånstagare, Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet, delar personuppgiftsansvaret med Lottericentralen, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan och licenstag kan du läsa om på www.datumlottet.se/allmannavillkor. På www.datumlottet.se/spelansvar kan du läsa om risker med spel.

Känn

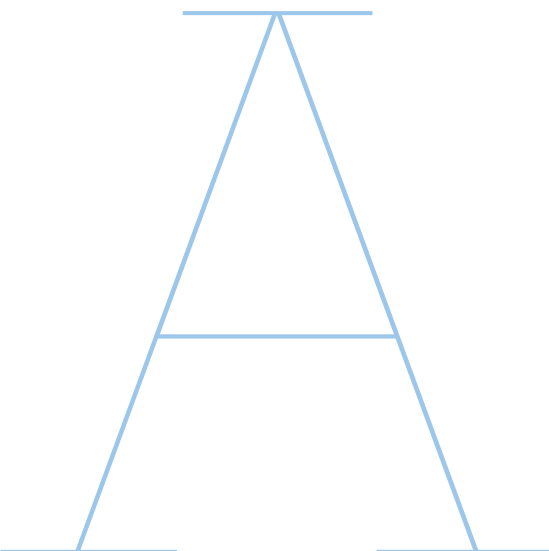


ingen sorg för mig

Anna-Carin Ahlquist avslutar sin internationella bordtenniskarriär.

Inför EM i Helsingborg upptäckte Anna-Carin Ahlquist en aggressiv tumör i sitt högra bröst. Guldmedaljen ett halvår senare blev hennes livs största seger.

TEXT LOTTA ENGELBREKTSON FOTO ANNA-LENA LUNDQVIST



Anna-Carin var galet nervös. Hon var i final i bordtennis i Paralympics i London 2012 och snart var det dags. Trots att spelarna hade stränga order om att inte ha lurar i öronen stack Anna-Carin in sina snäckor i hörselgångarna. Håkan Hellströms ”Känn ingen sorg för mig Göteborg” bromsade den skenande paniken.

Hon vann förstås. Därefter såg hon tveklöst Paralympicguld i singel som höjdpunkten på sin karriär.

Fram till 2019.

När Anna-Carin upptäckte knölen i bröstet var hon på en träningsresa i Spanien. Då var hon intensivt upptagen med att förbättra sina resultat och slog bort tankarna. Det hon kände med fingrarna kunde ju vara vad som helst, en bygel som skavt eller en körtel som svullnat under de svettiga träningspassen.

– Men någonstans inom mig visste jag att det inte var så. Det visade sig att knölen var

en sju centimeter stor, elakartad tumör i mitt högra bröst, säger hon.

NÄR ANNA-CARIN BERÄTTAR om sitt liv låter det som en berg och dalbana. Från de första framgångarna i bordtennis där hon förutspåddes en lysande karriär som förbyttes i sorg över att förlora styrkan i sina ben. Sedan 2006 sitter Anna-Carin i rullstol efter att ha drabbats av en progressiv variant av den neurologiska sjukdomen MS. Det innebär att hon får inga skov, men blir stadigt sämre.

– Jag började med parabordtennis direkt. Träningen blev nästan ännu viktigare för mig än tidigare eftersom den också håller sjukdomen i schack.

Som en av Sveriges mest framgångsrika bordtennisspelare genom tiderna kan hon fylla en vägg med medaljer. Under sju år var guldmedaljen från Paralympics kronan på verket.

Hemma för Anna-Carin är Haga i Göteborg och vi träffas på Kafé Husaren ett stenkast från där hon bor. Hennes rullstol i kolfiber

studsar lätt över Hagas knaggliga kullerstenar. Hon förklarar att hemligheten bakom framkomligheten är att hjulen ska vara riktigt hårt pumpade.

– Jag har alltid bott i centrala Göteborg och tycker om Haga. Det är otroligt bekvämt med butiker och restauranger på nära håll.

Stadens son Håkan Hellström var länge bosatt i samma stadsdel och det har hänt att Anna-Carin hamnat bakom honom i kön på Ica. Varje gång har hon tänkt att hon ska berätta för honom vilken roll hans musik spelade inför matchen i London.

Anna-Carin Ahlquist

Ålder: 49 år.

Bor: I lägenhet i Haga i Göteborg.

Familj: Mamma, pappa, bror, brorsbarn och dvärgtaxen Håkan.

Gör: Jobbar som kanslichef på Västra Götaland Parasportförbund.

Intressen: Bordtennis och kultur.

Ser fram emot: Att vara ambassadör för Göteborgsvarvets pilotprojekt med rullstolsburna motionärer i tävlingen. Och att gå på Håkan Hellströms konsert, som skjutits upp i två år, på Ullevi i sommar.



→ – Men jag gjorde det aldrig. Det var dumt och nu har han flyttat härifrån.

HÅKAN HELLSTRÖMS MUSIK bar henne också genom känslokaoset efter bröstcancerdiagnosen. Dagen före operationen, när Anna-Carins högra bröst skulle tas bort, ringde hennes brorsdotter från Stockholm för att stötta sin faster.

– Hon frågade om jag var rädd. Sen sa hon till mig att jag skulle lyssna på Håkan.

Anna-Carin ler vid minnet. Familjen, och särskilt hennes brorsdöttrar, har alltid varit viktiga. De har följt henne i glädje och sorg, på segerrusiga turnéer och i ångestfyllda sjukhusrum.

– Jag fick också en fantastisk vård på Sahlgrenska, skriv det! Jag kunde inte ha blivit bättre omhändertagen, säger hon.

Anna-Carin var otroligt lyckligt lottad – hon uttrycker sig faktiskt så – och kom med i en pågående forskningsstudie på universitetssjukhuset.

Forskarna injicerade en vid tiden ny typ av markörer, utan radioaktivitet, i tumören innan den avlägsnades. Markörerna kunde senare spåras till lymfsystemet.

– Tack vare studien behövde jag inte behandlas med cellgifter och strålning. Markörerna visade att canceren enbart var koncentrerad till bröstet.

Ingen kunde vara mer tacksam än Anna-Carin. Hon hade ju ett EM och ett Paralympics framför sig som hon inte hade några planer på att ställa in.

Samtidigt medger hon att det var tuftt i början. Hon var väldigt medtagen och hjärtat slog i dubbeltakt. Det var knappt hon orkade rulla stolen runt huset.

– Min pappa började träna med mig en vecka efter operationen. Vi spelade bordtennis i en kvart, sen var jag helt slut.

Sakta men säkert byggde Anna-Carin upp konditionen. Hon upptäckte också att avsaknaden av ett bröst hade en positiv bieffekt. Det fanns inget som var i vägen när hon böjde armen för att slå en backhand.

– Killarna har verkligen en fördel i bordtennis eftersom de inte har några bröst, konstaterar hon.

NÄR DET VAR DAGS FÖR EM i Helsingborg kände Anna-Carin sig redo. Det här var en tävling som var extra betydelsefull. Trots sin långa internationella karriär, med flera EM-guld i bagaget, hade hon ännu inte vunnit något Europamästerskap på hemmaplan.

– Känslan när jag vann det guld efter bröstcancer slår allt annat. Det är mitt livs viktigaste medalj, säger hon.

EM-guldet gjorde också att hon självklart kvalificerade sig till Paralympics i Tokyo.

Men trots en silvermedalj tillsammans med lagkamraten Ingela Lundbäck blev tävlingen en besvikelse. Anna-Carin hade förlorat sin inre övertygelse om guldmedaljregn.

– Det handlar om att jag ska tro på guld, inte nödvändigtvis vinna dem. När den tron är borta fungerar det inte längre, förklarar hon.

Ändå har beslutet att lämna den internationella spelplanen varit känslösamt. Anna-Carin berättar att hon grät floder innan hon till slut bestämde sig.

– Jag har haft otroligt goda år som landslagspelare och vunnit nästan allt. Nu har jag andra projekt som lockar mig. Allt det bästa har inte hänt än, för att citera Håkan Hellström. 🍀

”Känslan när jag vann det guld efter bröstcancer slår allt annat.”

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 turbanser 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.

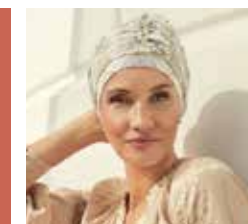
Titta in på carlmlundh.se, här hittar du tidsbokning och tillgång till vår webshop – där du enkelt kan klicka hem bland annat skötselprodukter och turbanser.



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 | LULEÅ Look Frisör & Studio: 0920-
22 09 09 | 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 Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ
Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Trudes Frisörer: 063-12 01 25.

CARLMLUNDH.SE

7490

stycken underskrifter för att kvinnor med spridd bröstcancer ska få mer tid att leva, oavsett var i landet de bor, har lämnats in till socialminister Lena Hallengren. Namnunderskrifterna samlades in i samband med kampanjen #gemigtid – för snabbare införande och jämlik tillgång till nya läkemedel i hela landet. Stort tack till alla som engagerat sig i uppropet! ●



Bröstcancerförbundets generalsekreterare Marit Jensen, socialminister Lena Hallengren, Bröstcancerförbundets ambassadör Patrick Ekwall och förbundsordförande Susanne Dieroff Hay.

Boktips x 2

● I *Queens of scars* – Mer än kvinnan utan bröst berättar 16 kvinnor, med Angelica Amazona Weijland i spetsen, utlämnande och ocensurerat om sina känslor kring och erfarenheter av att vara bröstlösa. Skådespelare, författare, konstnärer och andra delar med sig av såväl gripande foton som personliga perspektiv. Syftet är att stärka andra drabbade och visa på hur samhällsnormer och ideal påverkar oss. Överskottet av försäljningen går till Bröstcancerförbundet.



● Hur ser en knöl ut? Varför tappar mamma håret? Vad betyder cancer egentligen? Boken *En dum knöl i mammas bröst* med text av Annie Hagvall Einarsrud och illustrationer av Hanna Ingvarsson bygger på författarens egna erfarenheter av att få cancer under småbarnsåren. Här får tankar och funderingar hos barn med en allvarligt sjuk förälder ta plats. Passar åldern 3-6 år.



HEJA!

Norrtälje kommun vill stärka kvinnors hälsa och satsar nu extra pengar på en mammografibuss. Nästan var tredje kvinnlig kommuninnevärd väljer bort mammografi. Men med en mobil enhet som ökar tillgängligheten till mammografi i den geografiskt stora kommunen hoppas Norrtälje att fler ska ta chansen att genomgå denna livsviktiga undersökning. – Det är en investering i folkhälsa, säger Bino Drummond (M), ordförande i kommunstyrelsen. ●

AKTUELLT

3 FRÅGOR TILL

Marit Jensen, generalsekreterare på Bröstcancerförbundet, om rekordåret 2021.



På vilket sätt var 2021 ett rekordår?

– Trots att hela landet befann sig i en pandemi gick det väldigt bra för oss. Vi lyckades behålla våra medlemmar, ökade vår utdelning till forskning och fick stor synlighet i våra prioriterade frågor. Vi gjorde också en rekordinsamling på närmare 40 miljoner kronor. Vi har aldrig haft så höga intäkter någonsin.

Vad var framgångsreceptet?

– Vi försöker att vara relevanta hela året om och väldigt tydliga i vår kommunikation. Vi jobbar också mer och mer tillsammans med våra 32 föreningar och gör gemensamma satsningar. Som i oktober när vi hade ett fantastiskt engagemang i vår gerillaslöjd. Med ganska små resurser gör vi mycket som får uppmärksamhet.

Hur kan de goda resultaten göra skillnad för förbundets medlemmar och andra bröstcancerdrabbade?

– Vi är ju den enda organisationen för bröstcancer. Pengarna gör stor skillnad förstås. Vi kan fortsätta att trycka på i vårt påverkansarbete, öka utdelningarna till forskning och fortsätta att ge direkt stöd, i form av exempelvis rehabilitering, till dem som drabbas. ●



Ny studie om träning och cancer risk

Att en fysiskt aktiv livsstil kan minska risken för bröstcancer är ingen nyhet. Däremot har forskare vetat mindre om hur effekten påverkas av när i livet man tränar och vilken kroppsform man har. Detta har nu undersökts i en studie vid Lunds universitet. Resultaten visar att hög fysisk aktivitet, motsvarande en timmes daglig promenad eller mer, generellt ger 23 procent lägre långtidsrisk för bröstcancer. Störst effekt ses bland dem som tränar under eller efter klimakteriet samt bland kvinnor med övre normalvikt till övervikt. Studien genomfördes med stöd från Bröstcancerförbundet. ●

FOTO GETTY IMAGES

Hallå där professor Kristina Gemzell-Danielsson, som upptäckt att man kan se ökad risk för bröstcancer med cellprov från livmoderhalsen.

Hur går det till?

– I vår forskargrupp har vi upptäckt ett mönster i DNA som är förändrat redan innan cancer uppstår. Det är alltså inte cancer man ser, utan tecken på att en person har ökad risk att utveckla bröstcancer. Mönstret kan man se i bröstepitelcellerna, men även i celler från livmoderhalsen. Därmed kan man upptäcka förändringarna i ett vanligt cellprov som kvinnor redan kallas till för att man ska upptäcka cellförändringar på livmoderhalsen.

Hur har ni gått till väga?

– Kortfattat kan man säga att vi har använt en stor biobank med redan insamlade cellprov och kunnat se dna-förändringar hos kvinnor som senare fått bröstcancer.

Hur träffsäker är metoden?

– Det förändrade dna-mönstret identifierade 76,6 procent av kvinnorna med hög risk för bröstcancer. Jämfört med befintliga metoder är det ett stort

genombrott. Vid mam-mografi är det ju redan cancer när den upptäcks. Man kan också titta på brösttäthet, men det är svårt på unga kvinnor, medan den här metoden även kan användas på unga.

Hur skulle metoden kunna användas i framtiden?

– Dels för att diagnostisera tidigt, dels för att följa effektiviteten av förebyggande behandling och motivera till livsstilsförändringar som kan verka förebyggande. **Vad är nästa steg nu?** – Studien pågår. Vi tittar även på livmodercancer, livmoderhalscancer och äggstockscancer. Kunde man screena för alla fyra cancerformerna på samma gång, kanske till och med genom självtester, vore det enormt mycket värt. ●



Kristina Gemzell-Danielsson, professor vid institutionen för kvinnors och barns hälsa, Karolinska Institutet.

”Jämfört med befintliga metoder är det ett stort genombrott.”

TEXT: KARIN PERSSON



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!

DIAMOND ATTACH

Äntligen är vår nya klisterverprotes här!

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



Sjukvårdspodden



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



Veligt val?

Individanpassad screening och höjd mammografigräns. Så vill partierna utveckla bröstcenvården.

14
sidor
upplysande
läsning



Alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård. Det är Bröstcancerförbundets mission. Vi har frågat riksdagspartierna hur de ställer sig i några viktiga frågor.

Bör den övre åldersgränsen för mammografi (74 år) slopas?

Ska kvinnor ha rätt att få information om vilken risk de har för att utveckla bröstcancer?

Bör mammografiscreeningen individanpassas så att kvinnor med hög risk för bröstcancer, som exempelvis täta bröst och svårupptäckta tumörer, undersöks med anpassade metoder?



Vänsterpartiet

● **JA.** Medellivslängden har ökat och flera av de förändringar som hittas hos äldre kvinnor är cancer som behöver behandlas.

● **JA.** Fler kan botas med förbättrad behandling och mammografikontroller som gör att bröstcancer upptäcks tidigare. Vänsterpartiet var även med och införde avgiftsfri mammografi.

● **JA.** Två av tre fall i åldersgruppen 40–74 år upptäcks tack vare screening. Att screening både är anpassad och jämlik är därför viktigt.



Socialdemokraterna

● **JA.** Om den pågående utvärderingen av bröstcancer-screening visar att åldersrekommendationerna bör ändras. Socialstyrelsens utvärdering beräknas vara klar under 2023.

● **JA.** I takt med att forskningen och kunskaperna om ärftliga faktorer ökar, bör kvinnor ha rätt till denna information.

● **JA.** Socialstyrelsens pågående utvärdering omfattar också metoder för diagnostik. Utvärderingen kommer troligen leda till nya rekommendationer med olika typer av bröst.



Miljöpartiet

● **JA.** Åldersgränser riskerar alltid att bli diskriminerande och screeningprogrammen är särskilt viktiga att se över.

● **JA.** Information om risk och metoder är viktigt för att upptäcka tecken på bröstcancer. Inte minst på olika språk. Unga behöver tidigt få lära sig att undersöka sina egna bröst.

● **JA.** När det finns behov av och skäl till individanpassning, behöver det göras.



Centerpartiet

● **JA.** Åldersgränsen vid 74 år är ologisk. Antalet nyinsjuknande i bröstcancer ökar med stigande ålder och 25 procent av dessa fall inträffar hos kvinnor som är äldre än 74 år.

● **JA.** bröstcancer kan ibland vara ärftligt. Anhöriga till en person som insjuknat i ärftlig bröstcancer ska erbjudas molekylärgenetisk testning, både kvinnor och män.

● **JA.** Vården ska utgå från individen. Men detta ska inte vara ett politiskt beslut. Professionen och ansvarig myndighet ska bestämma vilka metoder som används i vården.



Liberalerna

● **JA.** Avskaffa åldersdiskrimineringen och uppdatera det nationella screeningprogrammet. L har drivit denna fråga länge.

● **JA.** Kvinnor bör få information om riskfaktorer. Kvinnor som misstänks ha genetiska riskfaktorer bör kunna testas.

● **JA.** Skräddarsy screeningen. Med individualiserad mammografi som utgår från kvinnans riskfaktorer kan undersökningarna göras så tidigt och så tätt som det passar henne.



Moderaterna

● **JA.** Vi föreslår även att regeringen ger i uppdrag att se till att alla screeningprogram genomförs och regelbundet följs upp, utvärderas och uppdateras.

● **JA.** Vi föreslår att ett nationellt arbete påbörjas med digitala beslutsstöd i primärvården för att systematiskt arbeta med riskprofilering av patienter som löper ökad risk att drabbas.

● **JA.** Vi föreslår regelbundet uppdaterade vårdprogram med ett register för uppföljning och utvärdering av alla screeningprogram.



Kristdemokraterna

● **JA.** Även kvinnor över 74 år kan drabbas av bröstcancer och har därför rätt till screening och behandling.

● **JA.** Om kvinnan själv önskar.

● **JA.** Vård ska ges efter behov. Detta är ett exempel där vården kan bli mer individanpassad.



Sverigedemokraterna

● **JA.** Det är en fråga vi driver. Det bör bli obligatoriskt med mammografi även till kvinnor som är äldre än 74 år.

● **JA.** Preventivt arbete är viktigt och ökad informations-spridning och kunskap angeläget. Särskilt till kvinnor som har arvt anlaget som ökar risken för att utveckla cancer.

● **JA.** Sverigedemokraterna driver frågan om en individualiserad mammografiscreening, där bland annat status av brösttätthet ska mätas och delges. Brösttätthet är en riskfaktor som bör tas på allvar och vara en självklar del i undersökningen.

→ Fortsättning
valenkät



Vänsterpartiet



Socialdemokraterna



Miljöpartiet



Centerpartiet



Liberalerna



Moderaterna



Kristdemokraterna



Sverigedemokraterna

Sverige använder färre nya effektiva cancermediciner än andra europeiska länder. En snabbare process med att införa nya effektiva mediciner är troligen hälsoekonomiskt lönsamt. Är ni nöjda med dagens system för införande av nya och innovativa läkemedel på den svenska marknaden?

● **NEJ.** Cancermediciner bör användas så effektivt som möjligt till så många patienter som möjligt. En förutsättning är att det sker på ett jämlikt sätt över hela landet.

● **JA.** Alla ska erbjudas god vård efter behov på lika villkor. På fem år har anslaget för läkemedelsförmanerna ökat från 25,9 miljarder till 34,4 miljarder, för att möta utvecklingen av nya läkemedel. Det finns en nationell process för nya läkemedel med ordnat införande som fungerar väl. Men vi har sett utmaningar i TLV:s hälsoekonomiska analyser, kopplade till särskilda läkemedel och precisionsmedicin. Ett arbete om detta pågår.

● **NEJ.** Det är angeläget att se över det system vi har – hur det kan fungera bättre och bli mer effektivt. Här bör vi ta lärdom av våra nordiska grannländer.

● **NEJ.** Politiker ska inte bestämma vilka läkemedel som ska godkännas. Det är viktigt att nya läkemedel tas i bruk utan fördröjning samtidigt som de noggrant testas utifrån beprövad vetenskap.

● **NEJ.** Vi vill se snabbare införande av nya, effektiva behandlingar. L vill fortsätta satsa på forskning och utveckling av cancervården.

● **NEJ.** Vi föreslår en nationell satsning på nya avancerade läkemedelsbehandlingar, immun, cell- och genterapier. I statsbudgeten bör det öronmärkas specifika resurser för att stärka jämlikheten vid införande av nya cancerläkemedel.

● **NEJ.** Vi vill ha ett nationellt ansvar för att säkerställa jämlikheten vid införande av nya behandlingsterapier. Staten har ett särskilt ansvar här.

● **NEJ.** Vi vill införa nationella riktlinjer för godkännande av cancermedicin i syfte att effektivisera processen.

Tillgängligheten till rehabilitering för bröstcancerpatienter varierar mellan regionerna. Det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering måste implementeras liksom en grundnivå för vad som ska finnas på plats i regionerna. Är ni nöjda med den rehabilitering som bröstcancerpatienter erbjuds?

● **NEJ.** För en jämlik tillgång till rehabilitering för bröstcancerpatienter behövs ökad nationell styrning. Skillnaderna mellan regionerna är stora, och det finns stora geografiska variationer i form av medicinsk kompetens.

● **NEJ.** Tillgängligheten till rehabilitering varierar för mycket mellan regionerna. Regionerna och RCC har ansvar för att implementera det nationella vårdprogrammet för bröstcancer. Man skulle kunna överväga att låta rehabilitering ingå i den framtida vårdgarantin.

● **NEJ.** Rehabilitering är generellt eftersatt och behöver lyftas. Det gäller olika tillstånd, men cancerrehabilitering är uppenbart viktigt.

● **NEJ.** Rehabiliteringen efter en cancersjukdom är mycket viktig men inte tillgänglig för alla. Alla som drabbas bör erbjudas integrerad cancerrehabilitering av hög kvalitet.

● **NEJ.** Tillgången till och kvaliteten på rehabilitering behöver bli mer jämlik över landet. Nationella riktlinjer ska vara obligatoriska att följa. Kontakten ska vara kontinuerlig med viktiga yrkesgrupper.

● **NEJ.** Vi vill att alla cancerpatienter får en rehabiliteringsplan utifrån behov och förutsättningar. Det behövs samlade vårdkedjor för eftervård och rehabilitering som följs upp och redovisas på nationell och regional nivå varje år.

● **NEJ.** Vården brister i vissa regioner. Vi har fått igenom tillkännagivande i riksdagen om rehabilitering, habilitering och hjälpmedel där vikten av att tillgången är god, jämlik och baserad på kunskap betonas. Skillnaderna över landet är ett problem. Vi behöver nationella riktlinjer. Detta är en av valets viktigaste frågor. Vi vill att staten ska få ansvar för vården.

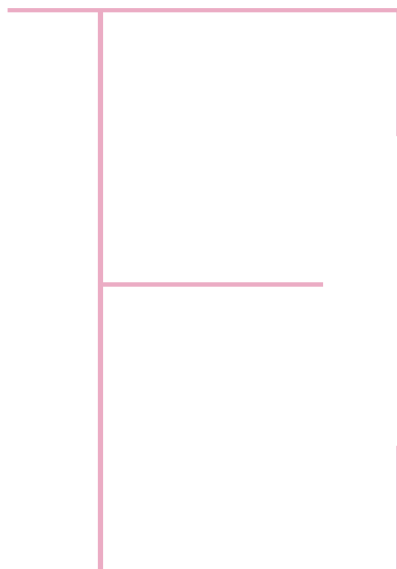
● **NEJ.** Mycket behöver göras för att förbättra rehabiliteringen och jämlikheten i vården nationellt. Vi är inte tillfreds med de brister och variationer som finns.

”EU:s nya cancerplan blir ett lyft”

Cancerdiagnoserna ökar i EU. Nu har unionen tagit fram en plan för att stoppa utvecklingen. Hans Hägglund ska se till att planen går att genomföra i Sverige.

TEXT ANNETTE U WALLQVIST FOTO FELICIA YLLENIUS





EU:s nya satsning på att bekämpa cancer är enorm, 4 miljarder euro under 2021–2027. Planen fokuserar på fyra huvudområden: förebyggande arbete, tidig upptäckt, diagnos och behandling och bättre livskvalitet för cancerpatienter och överlevare. Ett arbete som spänner över många politikområden och som redan nu går i snabb takt.

– Planen är komplex och kommer att beröra alla departement i Sverige, berättar Hans Hägglund som är nationell cancersamordnare hos Sveriges Kommuner och Regioner, SKR.

Med den nationella cancerstrategin som ledstjärna är han ordförande för Regionala cancercentrum i samverkan. Han leder arbetet med de årliga överenskommelser som görs mellan Sveriges kommuner och regioner om hur cancervården ska utvecklas.

Hans Hägglund är övertygad om att den nya planen kommer att innebära ett lyft för

svensk cancervård. Inte minst kommer det stora informationsutbytet länder emellan som planeras, att föra vården framåt.

– Varje medlemsland ska ha minst ett eget ackrediterat kunskapscenter för vård och forskning, som ska länkas samman i ett europeiskt nätverk. Mellan centrumen ska information delas och patienter kunna flyttas.

REDAN NU PÅGÅR ETT ARBETE med att utveckla screeningprogrammet för bröstcancer, både när det gäller tillgänglighet och teknik. Träffsäkerheten i bilddiagnostiken kommer också att förbättras när det blir möjligt att dela hälsodata medlemsländerna emellan.

– Det håller på att skapas en EU-atlas där det ska finnas tillgång till anonyma bilder av till exempel bröstcancertumörer. Det råder brist på bröstradiologer och med ett stort bibliotek av bilder blir det lättare att utveckla en träffsäker AI-diagnostik för att upptäcka bröstcancer, berättar Hans Hägglund.

Inom bröstcancervården förväntar sig Hans Hägglund också att Sverige ska få draghjälp av planen med att komma åt den ojämlikhet som finns mellan socioekonomiska

grupper, när det gäller tidig diagnostik och tillgång till vård.

– Här sätter EU upp tydliga mål för att fler ska nås av screeningen och driver utvecklingen. Det kommer hjälpa oss att arbeta med frågan mer målinriktat även i Sverige, säger Hans Hägglund.

Positivt är också att EU vill säkra medlemsländernas tillgång till nya effektiva läkemedel →

”Det skapas en EU-atlas med tillgång till anonyma bilder av bröstcancertumörer.”

Hans Hägglund

Ålder: 58 år.

Gör: Nationell cancersamordnare på SKR.

Drivkraft: Att förbättra och utveckla cancervården.

– Svensk cancervård får draghjälp av EU:s nya plan, tror Hans Hägglund.

→ och minska den ojämlika tillgången till precisionsmedicin, en fråga som Bröstcancerförbundet driver.

I TAKT MED ATT ALLT FLER överlever cancer, blir rehabilitering och eftervård viktigare. Därför vill EU satsa på överlevares livskvalitet. Det ska till exempel bli lättare för personer som lever med komplikationer att få rätt vård, oavsett om de befinner sig i det egna landet eller i annat EU-land. Lösningen är ett smartcard med information om patienten samlad i ett chip. Det blir som ett tillägg till journalen där vården snabbt kan få information om sjukdomshistorik och vilken behandling en person fått tidigare. På det viset blir den medicinska uppföljningen för färdigbehandlade lättare att samordna.

– Det kommer att underlätta vården även inom Sverige. Som det ser ut nu är det till exempel svårt för den som bor och fått vård i Uppsala att gå till läkaren i Stockholm, eftersom regionernas journalsystem inte är integrerade. Det problemet kan förhoppningsvis försvinna med ett smartcard, konstaterar Hans Hägglund.

För den breda allmänheten kommer EU:s plan för att bekämpa cancer till en början att märkas i form av stora folkhälsokampanjer. I Europa skulle 40 procent av cancerfallen kunna förebyggas, motsvarande siffra för Sverige beräknas till 30 procent. För det krävs bland annat sundare alkoholvanor, mer fysisk aktivitet och hälsosammare kost. Men också att luftföroreningar och exponering för farliga ämnen minskar.

– Vi går mot en utveckling där fler blir äldre och därmed får vi också fler cancerfall. Därför är det viktigt att förebygga så mycket vi bara kan, bland annat genom att uppmuntra till goda levnadsvanor.

Några höjdpunkter i EU:s nya cancerplan

- December 2022: Nationella kunskapscentrum för forskning och utveckling av vård ska vara i funktion.
- 2023: Ett smartcard för alla canceröverlevare ska kunna användas.
- 2025: Nya riktlinjer för screening och en minsta garanterad vårdstandard inom hela EU ska vara igång. De nationella kunskapscentrumen samarbetar med varandra. Ett fungerande system för vård över gränserna är i funktion.

EXAKT HUR PLANEN KOMMER att genomföras i Sverige är för tidigt att säga, menar Hans Hägglund. Särskilt eftersom det lokala självstyret i Sverige är starkt. En nationell rekommendation, om att till exempel uppdatera bröstcancerscreeningen, kan aldrig vara tvingande. I slutändan är det regionpolitikerna som avgör, eftersom det är de som förfogar över skattepengarna. Den andel pengar som regeringen satsar på cancer-

vården är förhållandevis liten och skickar snarare en symbolisk signal än skapar riktig förändring.

– Det är så svensk sjukvård ser ut. Det som är positivt med cancerområdet är att det finns en bred politisk enighet

mellan partierna om att den nationella cancerstrategin och canceröverenskommelsen har hög prioritet.

Men också här tror Hans Hägglund att EU:s cancerplan kan ge en positiv effekt.

– Om en fråga drivs på EU-nivå blir det en stark markering om Sverige eller en svensk region väljer att ställa sig utanför. ●

”Det finns en bred politisk enighet mellan partierna.”

Svenska patienter har sämre tillgång till nya effektiva mediciner.

DET FINNS REDAN NYA effektiva mediciner, godkända av europeiska läkemedelsmyndigheten, EMA, som förbättrar cancerpatienters överlevnad. Men det kan ta flera år innan Sverige fattar beslut om att läkemedlen ska subventioneras, eftersom de först ska gå igenom en hälsoekonomisk prövning. Dessutom gör regionerna skilda prioriteringar kring hur cancermedicinerna sedan ska användas.

– Under tiden hinner personer drabbas av återfall av sin sjukdom och i vissa fall få sämre behandling, säger Jonas Bergh, överläkare och professor i onkologi vid Karolinska institutet, och ordförande för vårdprogramgruppen som reviderat det kommande nationella vårdprogrammet för bröstcancer.

Jonas Bergh anser att det finns brister i de politiska prioriteringarna och

att det skulle vara mer hälsoekonomiskt lönsamt om Sverige snabbade upp processen med att införa nya effektiva mediciner, eftersom många återfall därmed skulle förhindras.

DET FINNS ETT NYTT EU-initiativ som går ut på att inrätta en europeisk myndighet som utför de hälsoekonomiska analyserna och förser länderna med färdiga analyser, som skulle kunna påskynda processen, något Jonas Bergh välkomnar.

– Politikerna behöver ta bort den svenska modellen, vi kan inte ha 21 beslutsfattande organ som ska bestämma och den hälsoekonomiska analysen får inte ta upp till fyra år innan regionerna kommit överens. ●



Jonas Bergh



TEXT ANNICA ÖGREN FOTO GETTY IMAGES

”Vi släpper inte en fråga förrän vi har fått genomslag”

Så skapar Bröstcancerförbundet opinion i bröstcancerfrågor.

TEXT ANNICA ÖGREN



Förbundsordföranden Susanne Dieroff Hay förklarar hur det går till att driva en fråga fram till ett politiskt beslut. Syftet är en bättre och mer jämlik vård.

1 Ta fram kunskapsunderlag

Första steget är att undersöka frågan, exempelvis individanpassad screening utifrån risk, som är en av förbundets prioriterade frågor. Förbundet för diskussioner med professionen och samlar in data för att förstå vad som inte fungerar. Underlaget ställs samman till en Bröstcancer rapport, med förslag om vad som krävs politiskt för en bättre bröstcancer vård.



2 Sprida frågan

Nästa steg är att få medialt genomslag för att nå ut så brett som möjligt med Bröstcancer rapporten.

- Vi kontakter journalister och skickar ut pressmeddelanden. Vi kommunicerar i sociala medier för att bilda opinion och försöker påverka beslutsfattare genom debattartiklar. Lokalföreningarna involveras för kommunikation och dialog med medier och beslutsfattare på lokal nivå.



4 Träffa regionerna

Förbundet driver frågan vidare på lokal nivå via bröstcancerföreningarna och träffar politiker och sjukvårdskommittéer i regionerna för att höra hur processen ser ut regionalt.

- Här visar vi ofta på goda exempel för att få regionpolitikerna att tänka vidare och se de flaskhalsar som finns. Ofta är sjukvården regionernas ansvar vilket innebär att det är här, på regionnivå, som många beslut fattas som faktiskt påverkar patienterna.

Förbundet deltar även i Almedalsveckan på Gotland för att samtala med politiker i rundabordsamtal.



3 Träffa riksdagspolitiker

Rapporten skickas vidare till politiker och beslutsfattare och förbundet träffar politikerna för att diskutera hur de kan ta frågan vidare.

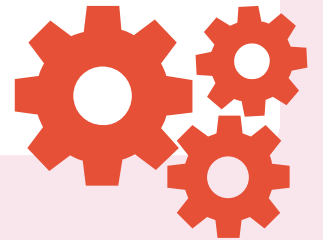
- Vi möts av respekt och blir lyssnade till, men det är klart, vissa frågor är svårare att driva igenom. Till exempel frågan om snabbare och jämlikt införande av läkemedel som vi drivit länge. Med 21 regioner som själva bestämmer hur de vill fördela sina resurser skiljer sig vården åt över landet.



5 Följa upp

Förbundet tar sedan på nytt kontakt med politikerna för att se om förbundet eventuellt behöver erbjuda fler förslag på förbättringar. Och så fortsätter arbetet.

- Vi släpper inte en fråga förrän vi har fått det genomslag vi vill ha. Därför driver vi samma frågor om och om igen, det tar lång tid. Men det är också så vi skapar förändring.



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



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

Standard med dubbel grovnålsbiopsi?

Jag undrar om det är standard att göra dubbel grovnålsbiopsi på en tumör som är så liten som 15 mm? Eller görs det i forskningssyfte? Om det är i forskningssyfte – ska man bli tillfrågad innan?



Yvette Andersson, överläkare och bröstkirurg vid Västmanlands sjukhus.

Svar: Jag vet inte om du menar grovnålsbiopsi eller mellannålsbiopsi. Rutinen är att ta mellannålsbiopsi och då minst tre prov från samma ställe. Om man inte får napp går man vidare med vakuumbiopsi vilket är ett större prov. Rör det sig om forskning blir

man alltid informerad innan och måste lämna muntligt och skriftligt samtycke för att inkluderas i studien.

Yvette Andersson

Symptom från thorax

Hur brukar det te sig om bröstcancer har spridit sig till thorax/ bröstväggen? Vilka är de vanligaste symptomen?

Svar: Det kan yttra sig som knölar om det sitter i huden, värk om det sitter i revbenen eller hosta och andfåddhet om lungorna är drabbade.

Yvette Andersson

Magnetkameraundersökning

Hur ofta ser man tumörer på MR som inte syns med mamмоgrafi och ultraljud?

Svar: MR är den känsligaste undersökningsmetoden, men det är ändå väldigt ovanligt att man ser någon farlig förändring som man inte har sett alls med de andra metoderna. Det är däremot vanligare att man ser att förändringen är större än man sett innan.

Yvette Andersson

Fantomkänslor

Jag gjorde en mastektomi för två år sedan och har fantomkänslor efter det. Det kan klia på bröstet och när jag fryser känns det som att bröstvärtan blir frusen på bröstet jag inte längre har. Kommer det alltid att vara så?

Svar: Fantomkänslor som du beskriver kan man ha efter att opererat bort bröstet. Oftast försvinner de efterhand och brukar inte vara bestående.

Jeanette Bäcklund



Jeanette Bäcklund, kontaktsjuksköterska, Norrlands universitetssjukhus.

Nu njuter vi av långa försommarkvällar!

Vinskribenten Anette Rosvall bjuder på fem fräscha alkoholfria drinkar.



Anette Rosvall är kokboksförfattare, mat- och vinskribent och grundare av Stellan. www.stellan.se

1. Syrlig citrus

Det här är en så kallad flip, alltså en drink med syrlig grund som innehåller äggvita. Den blir skummig och lite opak (ogenomskinlig). Du väljer så klart vilken sorts citrus du vill använda i drinken – alla ger sin speciella karaktär till den färdiga drycken.

- 2,5 dl färskpressad citronjuice
- 1,5 – 2 dl sockerlag
- 1 äggvita
- 2 dl kallt vatten
- Isbitar
- Citronmeliss som dekoration

Gör så här: Häll alla ingredienser i en shaker eller en glasburk med lock. Skaka tills det blir ett fint skum. Häll upp i ett kylt avlångt glas med isbitar. Garnera med citronmeliss och eventuellt en spiral av citrusskal.

Så gör du sockerlag

Häll 5 dl socker och 5 dl vatten i en kastrull, låt koka på svag värme tills sockret löst sig. Häll upp på flaska och ställ kallt. Du kan byta ut en deciliter vatten mot lika mycket smaksättare. Till exempel pressad citron eller lime, eller saften från hallon, blåbär eller jordgubbar. Finhackad rabarber, chili, ingefära eller rosépeppar är också gott.

2. Krämig kokos

Alkoholfri variant på Piña colada. Min variant Krämig kokos är mjukt härlig och lagom sötsyrlig.

- 3 dl ananasjuice
- 5 cl kokosgrädde
- Chilisockerlag efter smak
- Saften och skalet av en lime
- 2 dl tärnad ananas
- Isbitar
- Körsbär till dekoration

Gör så här: Börja dagen innan och skär den färska ananasen i 1x1 centimeter stora kuber. Frys in! Dagen för servering börjar du med att ställa glaset kallt och sedan mixa juice och kokosgrädde slätt. Smaka av med limejuice och sockerlag. Mixa på högsta nivå så att drinken blir skummig. Häll över på höga glas med isbitar och dekorera med ananas, körsbär och kanske till och med ett litet paraply.



FOTO GETTY IMAGES

3. Iskaffe för två

Det klassiska sättet att göra den smarrigaste sommarkranken.

- 2 glas
- 4 dl starkt kaffe
- Isbitar (många)
- 2 dl mjölk
- Eventuellt en liten skvätt kondenserad mjölk

Gör så här: Gör ditt morgonkaffe lite starkare än vanligt och spara fyra deciliter. Ställ in både dina glas och kaffet i kylan och vänta. Lägg massor av isbitar i glaset precis före servering. Häll kaffet över isen och häll sedan på exakt så mycket mjölk du vill ha. Smaksätt ditt iskalla kaffe med en liten skvätt kondenserad mjölk.

4. Läskande lime

Den klassiska drinken mojito är en riktigt svalkande sommarklassiker.

- En knippa färsk mynta
- 0,5 dl sockerlag med citrussmak
- 2 limefrukter i bitar
- 2 dl krossad is
- Cirka 2 dl sodavatten att toppa med.

Gör så här: Skölj lime och mynta (spara några till garnering). Skär limen i bitar och lägg den tillsammans med mynta i ett tåligt glas. Fyll på med sockerlag och börja mortla alltsammans med en mortel eller baksidan på en träslev. Fyll på med krossad is och toppa sedan upp med sodavatten. Rör om med en sked, dekorera med mynta och eventuellt en limeklyfta.

LISTAN

5. Bubbligt äpple

En fräsch drink som smakar gott till samma saker som champagne passar till. Chips, skaldjur, fisk, ostron och allt annat gott livet har att erbjuda.

- 2 dl av den bästa äppelmusten
- Bubbligt neutralt vatten
- Massor av is
- Dekorera med ätbara blommor och örter

Gör så här: Lägg isen i botten på ett stort vinglas, på med äppelmusten och fyll upp med bubbligt vatten. Dekorera med blommor och ätbara örter.



Bröstcancerföreningen *Olivia Medelpad* höjer rösten i debatten

”Vi är väldigt påverkade av situationen på sjukhuset här, med en ohållbar situation inom Region Västernorrland där såväl bröstsjuksköterskor som läkare har det tufft och många operationssjuksköterskor har sagt upp sig. Vi är oroliga för egen del och blir ledsna av att se hur personalen mår.

Därför hade vi pratat en längre tid om att vi ville försöka påverka och samtidigt visa att vi bryr oss. Ett sätt var att delta i den debatt som pågått i Sundsvalls tidning. En av ledamöterna i styrelsen, Matilda Lindmark, skrev grunden till artikeln och skickade texten till oss övriga som korrigerade smådetaljer. Vi tog också upp artikeln på vårt årsmöte för att få input från fler. Sedan tog Matilda Lindmark kontakt med tidningen för att säkerställa att vår debattartikel skulle tas in. Det är bra att ha en personlig kontakt, att man ringer eller mejlar med dem och känner att man får ett gensvar.

När det kommer inifrån, när det handlar om något man verkligen brinner för och är engagerad i, är det lättare att skriva. Vi ville att texten skulle vara skriven utifrån patienternas synvinkel och så blev det verkligen. Artikeln

publicerades både i papperstidningen och på webben. Mest reaktioner fick vi via Facebook, där många skrev att de tyckte att texten var bra och att det var viktigt att förändra situationen för personalen på sjukhuset.



Marica Lindmark
Henriksson,
ordförande.

Vi vill ha en dialog med politikerna men tycker att det är svårt att få till. Varje år gör vi till exempel ett oktoberbrev till politikerna där vi tar upp en aktuell fråga, men de bollar över

till tjänstemännen medan vi gärna skulle vilja påverka politikerna själva när det gäller frågor som rör regionen. Därför kommer vi att följa upp debattartikeln med fler kontaktförsök, antingen själva som förening eller tillsammans med andra patientorganisationer. Vi vill verkligen göra skillnad.”

”Vi vill verkligen göra skillnad.”

Läs gärna debattartikeln på bröstcancerföreningen Olivia Medelpads Facebooksida.



BERÄTTAT FÖR KARIN PERSSON

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**

Innebandyklubbens rosa matcher ledde till vinst – för bröstcancerforskningen

TEXT KARIN PERSSON

Daniel Lindkvist, klubbchef, på IBF Falun, varför ville ni arrangera Rosa Matchen?

– Vi spelar i rosa och har "Den rosa familjen" som slogan. Jag snubblade över en text kring det här initiativet och det kändes som att det gick hand i hand med vår verksamhet. Bröstcancer är en sjukdom som alla förr eller senare drabbas av på något sätt. När man börjar läsa på inser man också att mycket av forskningen kring bröstcancer är privatfinansierad. Här kunde vi göra något som kunde bli bra.

Hur gick ni till väga?

– Jag kontaktade Patrick Ekwall som var generös med sin tid och erbjöd sig att vara på plats under matcherna. Sedan frågade vi våra sponsorer om de kunde

tänka sig att avstå från det under en match. Vi tog fram speciella tröjor med Rosa Matchen-logotypen fram och texten Ekwall, samt nummer och namn på spelarna, bak. Tröjorna har vi sedan auktionerat ut på Tradera.

Hur blev arrangemanget?

– Vi körde två matcher, en med damlaget och en med herrlaget. Det blev nästan fullsatt med ungefär 3000 åskådare sammanlagt. Stämningen var god och det blev två fina dagar. Många av spelarna berördes starkt och tyckte att det kändes bra att vara del av något som faktiskt är större än bara idrott.

Hur gick det?

– Auktionen av tröjorna slutade på 33 871 kronor. Våra sponsorföretag bjöd på fritt inträde till matcherna och publiken fick i stället swisha en frivillig summa. Sammantaget blev det drygt 56 000 kronor och det är vi nöjda med.

Några råd till andra som vill anordna Rosa Matchen?

– Bara gör det! Det krävs egentligen ganska lite, matcherna ska ändå spelas. Blir det 5 600 kronor i stället för 56 000 är det ändå pengar. Många bäckar små, alla kan göra något i sin kontext. 🍀



Daniel Lindkvist.



"Det var en sann fröjd att komma till Falun och se en av deras Rosa Matcher. Inspirerande att känna stödet och väldigt trevligt att träffa spelarna", säger Patrick Ekwall.

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.



Anna Stadling,
Bröstcancerförbundets ambassadör,
hormonell bröstcancer

VARJE TIMME FÅR EN KVINNA BESKEDET BRÖSTCANCER

Bröstcancerförbundets vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå dit behöver vi finansiera mer forskning samtidigt som vi skapar en bättre livssituation för de drabbade. Med din hjälp kan vi göra mer för fler.

Bli månadsgivare på brustcancerforbundet.se

Bröstcancerförbundet bekämpar bröstcancer varje dag, året om.
Tack till alla som stödjer oss i det arbetet.