

Magasin B Nr. 3 2022

B

Stort
jubileums-
nummer!



Leva med
bröstcancer

♥
1982

40

Vi listar:

**Största
framstegen
inom vård
& forskning**

**Birgitta
Ohlsson**

*"Man kan hjälpa
många genom att
vara öppen"*



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET



LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

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

 **NOVARTIS**

Novartis Sverige AB, Box 1218, 164 28 Kista
08-732 32 00, www.novartis.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 protesen 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

I DETTA NUMMER

Nr 3 2022

7 Välkommen.

8 Personligt. Birgitta Ohlsson berättar – mitt i ovissheten.

14 Aktuellt. Nytt om spridd bröstcancer, save the date och rosa shopping.

19 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

Tema: Jubileum

20 Vi firar 40 år! Läs allt om motgångar och medgångar.

22 Bröstcancerförbundet genom tiderna.

26 Två tidigare ordförande om hur synen på bröstcancer och vården förändrats.

29 Så går vi stärkta framåt – Susanne Dieroff Hay berättar.

30 Delade erfarenheter ger kraft.

36 Vi listar de viktigaste framstegen i vård och forskning.

38 40 år av engagemang – tillsammans är vi förbundet!

42 Listan. Medlemmarnas tips för att må så bra som möjligt under behandlingen.

44 Föreningsliv. Gemenskapen frodas i Östra Skåne.

46 Min insamling. Apoteket slår rekord.



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 13 december 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

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



Eva Melke

ESTBL. 1948

STORT urval av bröstproteser, behåar & badkläder!

20% rabatt
på en valfri behå
fram till den 30/9 2022



Valentin Sabbats Gata 7 · 08 411 90 56



Följ oss gärna!

Hormonfria alternativ för kvinnans välbefinnande

För vaginal behandling
HYALO *femme*



Medicinteknisk produkt

En hormonfri, oparfymerad 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 östriol¹
- 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



NYHET!
NU MED VEGETARISKA KAPSLAR

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

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





Anders vann 1 000 000 kr på sin vunna extralott

"Jag fick läsa det om och om igen, och Kerstin dubbelkollade lottnumret i appen, det stämde!" skrattar Anders som knappt smält miljonvinsten ännu. Anders lottnummer är hans födelsedatum och på den vann han en extralott som gav honom miljonvinsten.

Vilket datum skulle du välja som lottnummer?

ÅRETS ÖVERSKOTT

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



Välkomstgåva



Du får ett ICA Presentkort, värde 400 kr – efter 3 betalda Datumlotter

Köp en Datumlott för 150 kr/mån* – dragningar varje dag en hel månad! Du kan vinna 2 000 000 kr på Jackpotten varje kvartal och 1 000 000 kr varje månad – plus många fler vinster.

Tips!

Lägg till Bonuslotten för fler vinstchanser! Bara 59 kr/månad. Välj ett år och en månad. Alla som vinner delar på en pott. Vinst på rätt ÅÅMM eller bara ÅÅ eller bara MM i tre separata dragningar.



*Fakturaavgift 15 kr/mån tillkommer utan Autogiro

Spelar du för mycket?
Ring stödlinjen 020 - 81 91 00



Du kan också lägga till:
Bonuslotten 59 kr/mån*



SVARSKORT – Fyll i och posta eller svara direkt på www.datumlotteriet.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. (Bonuslotten väljer jag som komplement om jag fyllt i år och månad, annars inte.)

Jag väljer följande datum som min Datumlott:

År Månad Dag
(En bokstav kommer också att slumpas fram, så Datumlotten får ett unikt nummer.) 2209DAMAG

Jag beställer även en Bonuslotten med År och Månad för 59 kr/mån:

År Månad
2209BAMAG

Namn: _____
 Adress: _____
 Postnummer/Ort: _____
 E-post: _____
 Telefon/Mobil: _____

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

Erbjudandet gäller endast nya kunder, en gång per person, längst till 2022-12-15 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. Som komplement till en Datumlott kan du beställa en Bonuslott, (ej enbart en Bonuslott, erbjudandet gäller Datumlotteriet). Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundåtagande, 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 licenstid kan du läsa om på www.datumlotteriet.se/allmannavillkor. På www.datumlotteriet.se/spelsvar kan du läsa om risker med spel.

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

31
01 Datum
02 Lotteriet

SVARSPOST
20685776
162 20 VÄLLINGBY

Fira vår fantastiska resa med oss!

I ÅR FYLLER BRÖSTCANCERFÖRBUNDET 40 år! Det firar vi i november med representanter från lokalföreningarna i samband med vår ordförandestämman. På fredagen före stämman, den 25 november, kommer vi att hålla ett forskningsseminarium jubileet till ära, vilket också kommer att sändas digitalt. Det betyder att även du kan lyssna på intressanta ämnen och framstående forskare.

Det här numret är också det fyllt av jubileum! Jag tycker det är beundransvärt vilken resa förbundet tillsammans med lokalföreningarna har gjort genom dessa 40 år, och vilka fantastiska människor som under åren har bidragit med sin tid, entusiasm och kunskap så att vi stabilt kan stå där vi är i dag. Några av dessa fina människor finns med i det här numret av Magasin B. Många fler hittar vi ute i föreningarna!

JUST NU STÅR VI INFÖR Socialstyrelsens översyn av den tidigare rekommendationen för bröstcancerscreening som publicerades 2014. Syftet är att säkerställa att rekommendationen är uppdaterad och speglar det senaste kunskapsläget. Kartläggningen var färdig

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Inspirerande!

Missa inte vår tidlinje på sidan 22.

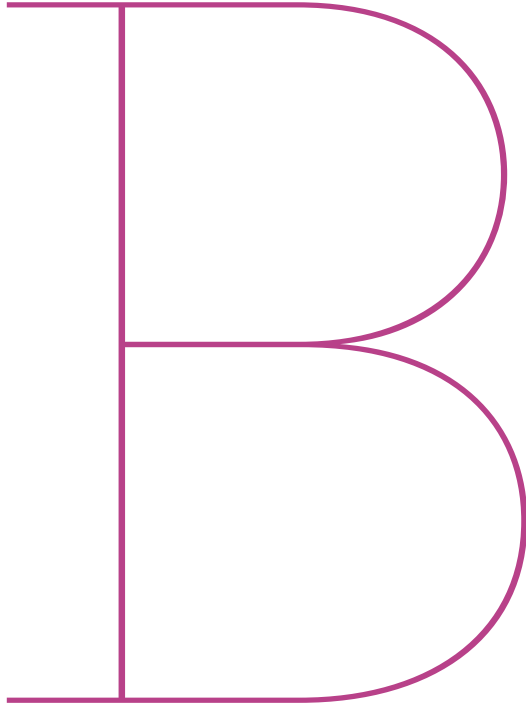
och publicerad före sommaren och nu återstår den tillsatta sakkunniggruppens diskussioner och utlåtande, där även Bröstcancerförbundet ingår. Spännande forskning och nya data finns tillgängligt och vi hoppas att det äntligen ska räcka för att kunna uppdatera och komplettera bröstcancerscreeningen.

Jag önskar er trevlig läsning och tidsresa, tack för att ni stödjer vårt arbete! ●

Mitt i *ovissheten*

Magasin B möter Birgitta Ohlsson på väg till sin tjugotredje cytostatikabehandling. Den tidigare ministern vill tala om sjukdomsprocessen medan hon är mitt i den – och utgången fortfarande är oviss.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO ANNA SIMONSSON



Birgitta Ohlsson berättar om fördomar hon hade innan hon själv fick cancer. Som att cytostatikan alltid slår ut en totalt. Visst – hon behöver bra skor till de nervskadade fötterna, konstaterar hon, som i dag har ett par bekväma goretex. Men efter operationer, strålning och 22 cellgiftsbehandlingar – 34 ska det bli enligt planen – kan hon fortfarande köra fem spinningpass i veckan.

Och goretex-skorna verkar göra sitt jobb: Det är med raska steg hon promenerar fram och tillbaka på baksidan av Nya Karolinska i Solna. Pekar på olika delar av sjukhuset.

– Där borta gjorde jag operationen, där var strålningen... Innan jag blev sjuk hade jag knappt varit här. Nu är det lite memory lane.

Birgitta Ohlsson, toppliberalen som var

EU-minister i Reinfeldts regering och som lämnade politiken 2018 efter en partiledarstrid för dåvarande Folkpartiet, fick sin diagnos förra sommaren: bröstcancer. Hon gick in i en period av ovisshet och behandlingar.

Och hon är inte ur den än. I början av året upptäcktes aktiv cancer i 11 av 22 bortoprerade lymfkörtlar. Cellgiftsbehandlingarna är planerade fram till januari nästa år.

– Offentliga personer som går igenom sådant här brukar låta sig intervjuas först när det är över, inte under själva förloppet, men jag tyckte att det var intressant att kliva fram innan man vet hur det ska sluta. Man kan hjälpa många genom att vara öppen.

NÄR DN GJORDE EN STOR intervju med Birgitta Ohlsson i oktober förra året blev det mycket uppmärksammat. Inte minst bilden på Birgitta Ohlsson utan hår, nominerad till årets bild i porträttgenren, satte avtryck. Efteråt hörde många av sig och hon förvandlades till något slags kurator, eller terapeut, berättar hon.

– Det var så många att jag inte hann svara alla. Men jag lärde mig mycket. En sorglig sak som kom fram var hur många det var som hade

vuxit upp i hem där någon av föräldrarna hade cancer, ofta bröstcancer, utan att man fick tala om det. Det var en hemlighet för världen utanför, vilket skapade trauman.

Birgitta Ohlsson

hoppas att hon med sin mediala transparens kan avdramatisera själva sjukdomsprocessen, och kanske ge människor en mer komplex bild av den. Nej, behandlingen måste inte innebära stort lidande för alla. Visst har hon fått stå ut med konsekvenser som bortdomnade fötter, →

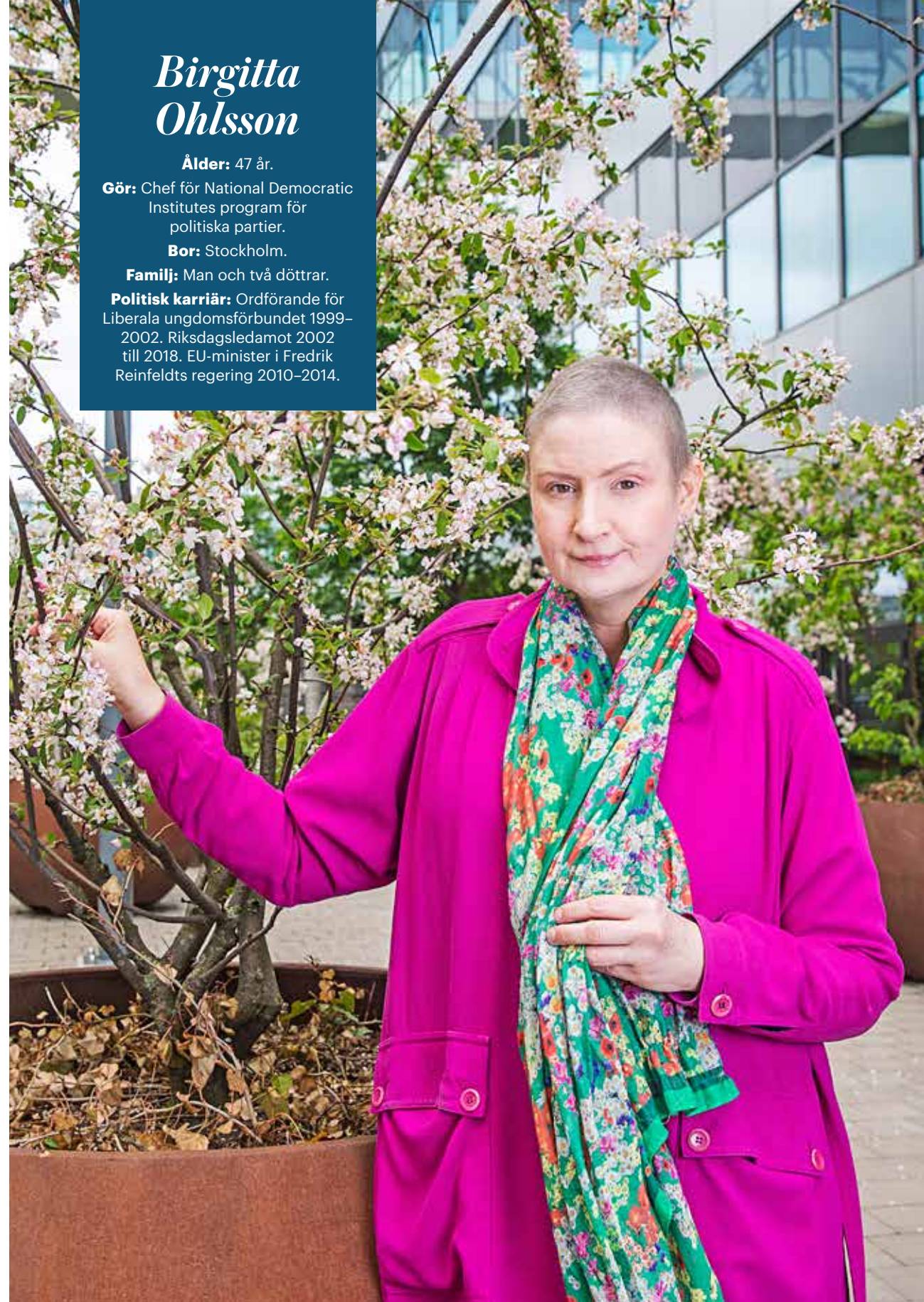
Birgitta Ohlsson

Ålder: 47 år.

Gör: Chef för National Democratic Institutes program för politiska partier.

Bor: Stockholm.

Familj: Man och två döttrar.
Politisk karriär: Ordförande för Liberala ungdomsförbundet 1999–2002. Riksdagsledamot 2002 till 2018. EU-minister i Fredrik Reinfeldts regering 2010–2014.





Birgitta Ohlsson har hunnit bli hemtam på Karolinska sjukhuset.

→ RS-virus och trötthet, men cytotstatikan har bara vid ett enda tillfälle fått henne att må riktigt dåligt – då pandemin hade gjort slut på medicinerna mot biverkningarna och hon fick hålla till godo med åksjuketabletter.

Andra saker har dock varit svårare. Hon vill inte förmedla någon glattigt cancerberättelse, berättar hon.
– Jag vill vara öppen med den oro man känner. Jag avskyr det här uttrycket: ”En dag ska vi dö, men alla andra dagar ska vi leva”. Jag skulle inte påstå att jag ”lever fullt ut”. Man håller tillbaka hela tiden. Så fort man får smärta i benet eller ryggen som man inte känner igen tänker man att det är metastaser.

Hon har veckor där hon grubblar på nätterna. Vaknar upp, börjar googla: ”Hur känns metastaser?”. Hon har också upplevt att hon inte känt igen sig i spegeln.

– Det är en obehagskänsla att hon där inte är jag. Kroppen är trött, ansiktet förändras utan ögonbryn och fransar och ögonen ser tomma

ut. Man blir lite som en zombie. Ibland orkar man inte titta på sig själv.

SAMTIDIGT HAR HON JOBBAT hela tiden. Hon är anställd som chef på en stor demokratiorganisation i USA, kopplad till det demokratiska partiet. Den här veckan var hon i Rotterdam, och förra i Washington. Tanken är att hon, hennes man och döttrarna ska flytta dit nästa år.

– Jag har en sådan här arbetshästgrej – jag bara köttar på.

Utan alla möten och uppgifter hade hon gått runt och tänkt på cancer hela dagarna, säger hon. Jobbet håller medvetandet i styr. Det har också en positiv inverkan på hennes identitet och självbild, tror hon. När man inte känner igen sig i spegeln kan ens arbete fortfarande göra en verklig och konkret inför sig själv.

Hon vet att frågan är känslig i bröstcancercommunityt, säger hon. Alla har inte förutsättningar att fortsätta arbeta. Jobbet kanske är för tungt eller smittorisken för stor.

– Jag är ju privilegierad, som kan styra min tid och försöka jobba ikapp på helgen det jag inte hunnit med. Men jag säger så här: Om man har ett jobb där det är möjligt att fortsätta att yrkesarbeta i sin egen takt under behandlingen så kan det vara till väldigt stor hjälp.

BIRGITTA OHLSSON KÖTTAR PÅ. Mitt i ovissheten. Efter DN-intervjun i slutet av förra året fick hon nya besked: Vad som tidigare hade varit hormonkänslig bröstcancer var nu också HER2-positiv.

– Många opererar bort fyra lymfkörtlar och en av dem har cancer i sig. Jag opererade bort 22 och 11 hade cancer i sig. Jag fattar ju själv att det inte är bra.

Intervjutiden tar slut. Birgitta Ohlsson måste hinna till sin tjugotredje cellgiftsbehandling. Hon går med raska steg i sina goretex-skor. ♥

”Jag skulle inte påstå att jag ’lever fullt ut’. Man håller tillbaka hela tiden.”

PERUKER TURBANER HÅRPRODUKTER ACCESSOARER



PERUK: LILY | LOTUS - SENTOO COLLECTION



TURBANER: HOUSE OF CHRISTINE



Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbanner i olika frisyrier, 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 för fri konsultation:

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

PARTNER - SALONGER: ANDERSTORP Almgrens: 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 Headon: 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: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SOLLEFTEÅ Trudes Frisörer: 0620-131 01 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | UPPSALA Björn Ehlin Hair Team: 018-10 59 00 | UPPSALA Frisör Mirja / Rendezvous: 018-25 32 70 | VARBERG Frisyrrörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDVIK Victoria Lyng/C/O Salong M: 0703-59 65 52 | ÖSTERSUND Trudes Frisörer: 063-12 01 25.

FÖR MER INFORMATION: BESÖK CARLMLUNDH.SE - SALONGER

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, sjal eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

Titta gärna in på carlmlundh.se – för mer information och inspiration.

Varmt välkommen!

CARL M. LUNDH
SALONGER OCH PARTNERS
by **Aderans**



Save the date!

● **Bröstcancerförbundet fyller 40 år** och bjuder in till seminarium för att fira den framgångsrika utvecklingen inom svensk bröstcancervård. Varmt välkomna att lyssna till några av dem som bidragit till de största genombrotten och ta del av visionära diskussioner om vart vi är på väg. Vi sänder live fredag 25 november från klockan 13.00. Mer info och länk hittar du på bröstcancerforbundet.se inom kort.

FOTO: GETTY IMAGES

Stabil bh bäst

● **Ny forskning från** Karolinska universitetssjukhuset visar att en stabil postoperativ bh med kompression lindrar symtomen efter en bröstcanceroperation bättre än vad en mjuk variant gör.

– Våra resultat har fått en direkt klinisk betydelse och nytta för våra patienter och vi erbjuder nu våra patienter den stabila bh:n efter operation, säger forskaren och specialistsjuksköterskan Malin Backman.



Läsvärt om spridd bröstcancer

● **I broschyren** *Leva med spridd bröstcancer* har vi samlat information om olika behandlingsmöjligheter, den senaste forskningen, dina rättigheter och tips för att må bättre. Där finns också information om vart du kan vända dig för olika former av hjälp och stöd. Du hittar broschyren på vår webbplats och i vår webbshop.

Värva en vän!

Ju fler vi är – desto större skillnad kan vi göra. Är din familj och dina vänner redan medlemmar eller stödmedlemmar i Bröstcancerförbundet? Om inte, är tiden nu! Den som betalar medlemsavgiften för 2022 under oktober, november eller december blir nämligen även betald medlem under hela 2023. Att bli medlem går fort och lätt på bröstcancerforbundet.se/fa-stod. ●

AKTUELLT



Dormy peggar upp med rosa.

Limiterad rosa förpackning av Proteinella.

Extra välgörande att tugga V6 i oktober.



Shoppa rosa

Välj produkter i oktober som stöttar Bröstcancerförbundets arbete.



LdB uppmärksammar vikten av tidig upptäckt på sina produkter.



Pnk&Blu handsprit skänker tre kronor för varje såld liter.

Läkerol adderar flera produkter som bidrar till insamlingen.



Hallå där Susanne Ahlstedt Karlsson, som undersökt hur man kan hjälpa fler kvinnor att fortsätta med antihormonell behandling.

Varför har du forskat i detta?

– Som sjuksköterska såg jag att många kvinnor som får endokrin behandling i samband med att de opererats för bröstcancer inte mår bra. Det kändes angeläget att försöka göra något för att förbättra situationen.

Hur har du gått till väga?

– Vi har bland annat låtit kvinnor skriva dagbok under de första tre månaderna av sin endokrina behandling. I en av studierna tog vi sedan fram en stödmodell, tillsammans med både patienter och vårdpersonal, för att vården bättre ska kunna bemöta de olika problem de kan uppleva.

Vad berättade kvinnorna?

– Det handlar inte bara om vallningar eller stela leder, utan problemen de upplever är mångfacetterade. Det är också väldigt olika hur mycket information man vill ha, och svårt som patient att tolka vad informationen betyder för en själv. Många vänder sig inte heller till vården i första hand. Man vill inte störa i onödan och känner sig lite övergiven.

Vad är viktigast för att stötta patienten?

– Att verkligen utgå ifrån den enskildas upplevelser och behov. Stödmodellen skapas utifrån personcentrerad – man ser patienten, att hon har resurser, förmågor och mål. För många handlar det ju om liv och död. Även en liten minskad risk för återinsjuknande kan vara tillräckligt motiverande för att faktiskt ta tabletten.

Vad händer framåt?

– Nu behöver vi testa stödmodellen i större format för att se att den verkligen gör skillnad och får effekt över tid. Tanken är att vi senare ska implementera modellen så att den blir en del av verksamheten här på Sahlgrenska.

Vad hoppas du på?

– Många tvivlar på sin egen förmåga att klara av behandlingen, men vi vill stärka dem så att behandlingen känns som deras egen. De ska känna att det är ett eget val att genomföra den snarare än att de gör det för att läkaren sagt till dem. ●



Susanne Ahlstedt Karlsson är kirurgisjuksköterska och doktor i vårdvetenskap.

”Vi vill stärka dem så att behandlingen känns som deras egen.”

TEXT: KARIN PERSSON



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 bröstvertesutprovare 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

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.

Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på bröstcancerförbundet.se

Hur ser sekretessen ut?

Cytostatikabehandling sker i rum bland fler patienter. Här frågar sköterskan rutinmässigt om mitt mående. Jag känner mig utelämnad och undanhåller information. Andra patienter berättar saker jag inte vill höra. Hur ser sekretessen ut? Vilket ansvar har vården för att skydda en patients sekretess och integritet?

Svar: Sekretesslagen är tänkt att utgöra ett kraftfullt skydd av den enskildas integritet. Att vårdpersonal pratar om någons personliga förhållanden inför andra patienter sker slentrianmässigt inom vården och beror sannolikt på att det är ett effektivt sätt att arbeta. Som jag tolkar lagen får detta bara ske om den enskilda har samtyckt till detta. Min personliga åsikt är att vårdpersonal rutinmässigt borde ställa frågan om det är okej att ta upp frågan om hälsotillståndet inför andra patienter.

Aina Johnsson



FOTO TORSTEN SUNDBERG

Aina Johnsson, kurator vid Södersjukhuset i Stockholm.

Vad är tomosyntes?

Efter mammografiscreening fick jag kallelse för en kompletterande undersökning. Då togs flera nya bilder. Vad är det för skillnad på denna röntgen, som jag tror kallas tomosyntes, och mammografibilder?

Svar: Tomosyntes är samma sak som skikt-röntgen, som man ofta i andra sammanhang gör på exempelvis hjärnan och magen. Med tomosyntes tas flera bilder så att det blir flera skivor av bröstet. Det innebär tyvärr lite högre stråldos, men är en bra undersökning om man har svårt att se på vanliga mammografibilder.

Yvette Andersson

Bör jag pausa hormonbehandlingen?

Jag har fått en förändring i bröstet undersökt men inte fått mitt resultat ännu. För några veckor sedan började jag med femoston, en tablett om dagen. Borde jag pausa detta? Även om det visar sig att knölen är ofarlig, hur ska man resonera kring att ta dessa hormoner?

Svar: Mediciner som innehåller hormoner kan öka knöligheten i bröstet. På gruppnivå har man också sett att risken för bröstcancer ökar lite grann efter en längre tids användning. Om det skulle visa sig vara en bröstcancer som är känslig för hormoner bör man sluta ta sådana tabletter. Om det inte är en bröstcancer kan du fortsätta ta hormonerna, om det finns ett skäl från början att ta dem.

Yvette Andersson



Yvette Andersson, överläkare och bröstkirurg vid Västmanlands sjukhus.

Vi fyller jämmt!

22
sidor peppig
läsning!

Nu firar Bröstcancerförbundet 40 år av gemenskap, kämpaglöd och medicinska framgångar. Läs om medgångarna och människorna som betyder så mycket för så många.

FOTO GETTY IMAGES

Bröstcancerförbundet genom åren



ORIGINALFOTO: INGVAR ARNMARKER

1982

Bröstcancerförbundet, som då hette Bröstcancerförningarnas Riksorganisation, BRO, bildas. Grunden var tio lokala bröstcancerförningar vars verksamhet nu bättre kunde samordnas och bli en starkare gemenskap. Elisabeth Hedín väljs till att bli den första ordföranden.

1983

Drottning Silvia blir Bröstcancerförbundets beskyddare.

1985

Förbundets påverkansarbete inleds. Vi driver på för att mammografi ska finnas tillgängligt över hela landet, vara gratis och åldersgränsen höjas till 74 år i stället för 70 år. Sedan 1997 är screeningen fullt utbyggd i alla landets regioner.



Elisabeth Hedíns minnesfond grundas. Bidrag till Elisabeth Hedíns minne är till för medlemmar med begränsad ekonomi och kan användas till insatser för ökat välmående.

1987

Första gemensamma mötet för bröstcancerförbund i Norden hålls. Danmark är värdland. Sedan dess har det hållits 15 nordiska möten. Sverige har varit värd tre gånger.

1990

1997

Nationella riktlinjer för cancersjukvård utformas. Bröstcancerförbundet uppvakter socialminister Margot Wallström med önskemål om hur vård och behandling ska utformas.

1994

Bröstcancerförbundet börjar samarbeta med Estée Lauder för att sälja det rosa originalbandet i Sverige. Två år tidigare introducerade kosmetikföretaget rosa bandet och oktober som bröstcancer månad i USA.

1993

Första numret av medlemstidningen Brofästet kommer ut. Tidningen innehåller bland annat information om ett protesavtal och gymnastik för att behålla rörligheten i axlar och armar.



2001

Bröstcancerfonden grundas. Med hjälp av pengar från fonden finansieras viktig patientnära bröstcancerforskning. Det här är också året då Bröstcancerförbundet väljs in i den europeiska bröstcancerkoalitionen Europa Donna.

107

miljoner kronor har fram till i dag delats ut till bröstcancerforskning från Bröstcancerfonden.

2003

Vi startar insatser för att fler kvinnor från andra kulturer ska göra mammografi. Vi arbetar för att öka medvetenheten om bröstcancer och mammografi bland kvinnor från andra kulturer. Det är fortfarande en prioriterad fråga.

2004



Mottagare av BROs första utmärkelse. Min mamma har bröstcancer, sid 6. Klämapplet - en smalskåpade peruk, sid 10. Rapporten från skolkollegan, sid 21.

2008

Utmärkelsen årets bröstsjuksköterska delas ut för första gången. Ingalill Koinberg i Varberg och Gull-Britt Engholm i Örebro delar på det nyinstittade priset. De belönas för betydande insatser och sitt engagemang för bröstcancerbehandlade.

2015

Förbundets första bröstcancer rapport släpps som en del i påverkansarbetet för bättre bröstcancer vård. Rapporten handlar om att invandrarkvinnor oftare uteblir från mammografi och att de därmed löper större risk att dö i bröstcancer.

2016

Gratis mammografi införs i hela landet. Bröstcancerförbundet firar, eftersom detta är en fråga som förbundet drivit länge. Det här året introduceras också appen Klämdagen, som påminner kvinnor om att undersöka sina bröst regelbundet och hur det går till. Appen har översatts till fem språk och används fortfarande.



Bröstcancerförbundets utmärkelse till eldsjäljar delades ut för första gången. Amelia Adamo prisas för att hon bidragit till att öka kunskapen om bröstcancer. Överläkaren Stina Carlsson får pris för sitt arbete med bemötande av bröstcancerdrabbade kvinnor.

2017

Stora förändringar i organisationen. Under ledning av en ny generalsekreterare, Marit Jensen, får Bröstcancerförbundet också ett nytt kansli. Förbundet byter namn från Bröstcancerförningarnas riksorganisation till Bröstcancerförbundet, får ny logga, ny webbplats och ny varumärkesplattform. Susanne Dieroff Hay, tar över stafettpinnen som ordförande. Marit Jensen berättar: - När jag tillsattes fanns inga fast anställda. Så uppdraget var att tillsätta ett kansli med fokus på insamling och kommunikation, men också att få en stöttande administration. Det hade gjorts ett fantastiskt arbete genom åren, men vi ville bli mer kända för allmänheten och inte bara bland de drabbade. Bröstcancer är ju en stor fråga som berör många. Vi skulle också bli ännu vassare på opinionsbildning och jobba närmare föreningarna. En stor fråga framöver är att bli ännu bättre på att fånga upp våra medlemmars röst och engagemang. Vi vill vara en demokratisk organisation som lyssnar in vad som är viktigt för våra medlemmar.



2018

Första numret av den nya medlemstidningen Magasin B kommer ut.



2019

Bröstcancer rapporten som begrepp lanseras. Den första släpps med fokus på individanpassad screening och får stort genomslag i medierna. Bröstcancer rapporterna har kommit att bli navet i påverkansarbetet.

2020

Bröstcancerförbundets uppskattade rehabiliterings- och må bra-program utökas med digitala alternativ under pandemin.

2022

Här är vi nu! Förra året, 2021, blev ett rekordår vilket i år lägger grunden för stor utdelning till bröstcancerforskningen. Förbundet består numera av 32 föreningar i landet, vi har 11 000 medlemmar och 10 medarbetare på kansliet. 145 personer över hela landet är engagerade som stödpersoner. Vi är en viktig remissinstans när det gäller bröstcancerfrågor. Antalet personer som får en bröstcancerdiagnos har ökat. Samtidigt är det fler som överlever, åtta av tio drabbade. Det beror på bättre diagnostik, snabbare utredningar och tidigare behandling.



Tog kampen för bröstcancerdrabbade

Om Ingrid Kössler byggde upp förbundet och dess påverkansarbete, utvecklade Elizabeth Bergsten Nordström ett nära samarbete med professionen och andra patientorganisationer. Två tidigare ordföranden ser tillbaka på både besvikelser och framgångar.

TEXT TIM ANDERSSON

Ingrid Kössler fick bröstcancer i slutet av 80-talet och uttryckte några önskemål kring sin cytostatikabehandling. Hon minns fortfarande det hånfulla svar hon fick från sjuksköterskan: "Hur skulle det se ut om patienterna fick bestämma?!"

Där är vi inte i dag, konstaterar Ingrid Kössler, nu pensionär. Ett stort skifte i patientmakt skedde under hennes tid som ordförande – 2000-talets första decennium. Det var nämligen under den perioden som patientrepresentanter började tas in i vården.

Därmed öppnades en ny möjlighet för den enskilda medlemmen att påverka – och föra fram förbundets frågor och perspektiv. Plötsligt blev de allihop ett slags talespersoner.

– För att hjälpa våra föreningar ute i landet att förbereda sig för det här genomförde vi ett slags ambassadörsutbildning. Medlem-



Ingrid Kössler.

FOTO EMELIE ASPLUND

marna var inte så vana vid att vara ute och prata och bli lyssnade på, berättar Ingrid Kössler.

DEN VÄXANDE UPPMÄRKSAMHETEN och förbundets hårda arbete gjorde att antalet medlemmar fördubblades under Ingrid Kösslers tid, från 6000 till 12 000. Och fem nya lokalföreningar bildades.

Utvecklingen gav också föreningen mer pondus i påverkansarbetet, som bedrevs på olika plan. En metod var att skriva brev till politiker. Varje oktober från och med 2003 kontaktades riksdagsledamöterna brevlades, samtidigt som lokalföreningarna skrev regionalt anpassade meddelanden till sina landstingspolitiker.

En av de viktigaste frågorna gällde mammografi för alla kvinnor mellan 40 och 74 år, något som inte fanns i hela landet då. En annan handlade om skriftlig information om behandling och uppföljning.

– Den tredje stora frågan var rehabilitering och att man skulle kunna komma tillbaka till ett gott liv och till sitt arbetsliv. Vi drev också rätten till ersättning för det bortopererade bröstet.

NÄR ELIZABETH BERGSTEN NORDSTRÖM tog över ordförandeskapet 2011 var mammografifin fortfarande ett viktigt ämne. Lagom till Almedalsveckan 2015 hade förbundet producerat en rapport om tillgång och deltagande i mammografiscreening. Efter det följde andra rapporter, om sådant som den ojämlika bröstcancer vården, spridd bröstcancer och introduktion av nya läkemedel.



Elizabeth Bergsten Nordström.

– De här rapporterna hade stor betydelse för det påverkansarbete vi bedrev och även för att öka kunskapen hos allmänheten. Vi samverkade med professionen, för det var ju deras hjärtefrågor också, berättar hon.

Under Elizabeth Bergsten Nordströms år som ordförande inleddes på flera fronter ett tätare samarbete med den medicinska och vetenskapliga professionen. Det gällde inte bara i Sverige utan också internationellt, bland annat genom den europeiska bröstcancerkoalitionen Europa Donna – i vilken både Ingrid Kössler och Elizabeth Bergsten Nordström har haft ledande positioner.

– För att kunna bedriva påverkansarbete på ett korrekt sätt måste vi som patientföreträdare vara uppdaterade om vårdmöjligheter, terapi och forskning. Omvänt behöver professionen kunskap om patienternas behov.

Samarbete och samverkan var ledord för Elizabeth Bergsten Nordströms ordförandeskap. Det handlade om ett tätare arbete tillsammans med förbundets föreningar, andra cancerpatientförbund och med de andra bröstcancerförbunden i Norden.

→ Dessutom utvecklades samarbetet på affärs- och sponsorsområdet. Redan 2001 hade förbundet under Ingrid Kösslers ledning startat den framgångsrika Bröstcancerfonden, framför allt för att ekonomiskt kunna stödja bröstcancerforskningen. Elizabeth Bergsten Nordström ville möjliggöra fler intäktskällor, bland annat för att öka synligheten för förbundet och dess frågor.

– Val av sponsorer var grannläga, då rosa bandet måste ha högt förtroende som varumärke och inte återfinnas i samband med vilka produkter som helst.

Det var till exempel ett företag som ville ha vårt rosa band på disktratorer, men jag sa nej, där ska det inte vara, berättar hon.

Med en fortsatt hög integritet lyckades förbundet under de här åren öka forskningsanslaget radikalt, från 4,5 mil-

joner kronor 2010 till 13,8 miljoner 2016. För att intensifiera påverkansarbetet byggdes verksamheten på kansliet ut med ytterligare kompetenser.

– En annan fråga som processades var namnfrågan. ”Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation” var för långt, och innebörden, det vill säga kopplingen till alla våra föreningar ute i landet, uppfattades inte alltid. ”Bröstcancerförbundet” är kortare, har samma innebörd och med det sällade vi oss samtidigt till andra patientförbund, säger Elizabeth Bergsten Nordström.

SÅ HUR TYCKER DE TIDIGARE ordförandena att det egentligen gick med deras stora

frågor? I vissa delar har det skett avgörande genombrott, som när det gäller mammografi till exempel, där alla regioner nu erbjuder screening för kvinnor mellan 40 och 74. I andra har det gått långsammare. När det gäller rätten till rehabilitering har det knappt hänt någonting alls, menar Ingrid Kössler.

– Det gäller inte bara för personer med cancer, utan alla allvarliga sjukdomar – rehabilitering prioriteras inte. Det finns fakta som visar att varje satsad krona ger utdelning och ändå prioriteras det inte politiskt.

Inte heller är man i mål när det gäller skriftlig information om behandling och uppföljning.

– Nu införs Min vårdplan i landet, via regionala cancercentrum. Men den digitala versionen finns inte i alla regioner.

Vi är alltså inte framme än och det har gått tjugo år sedan vi började kämpa för detta.

Det finns med andra ord mycket kvar för förbundet att göra. Samtidigt, konstaterar Ingrid Kössler, som det har hänt väldigt mycket. ♥

”Varje satsad krona på rehabilitering ger utdelning.”

Fakta

Ingrid Kössler var ordförande 2001–2010. Elizabeth Bergsten Nordström var ordförande 2011–2017. Nuvarande ordförande, Susanne Dieroff Hay, är Bröstcancerförbundets 11:e ordförande sedan starten 1982.

Bröstcancerförbundet blir bara starkare

NÄR SUSANNE DIEROFF HAY blickar tillbaka på Bröstcancerförbundets senaste decennier ser hon en stark utveckling, med allt tydligare avtryck i politiken, medierna och vården. Och utvecklingen har inte stannat upp – tvärtom.

– Nu ökar antalet medlemmar. Det tror vi är en konsekvens av att vi de senaste åren jobbat väldigt hårt för att göra oss synliga, säger hon.

Inte minst har de årliga bröstcancerreporterna fått ett enormt genomslag, menar hon, både inom professionen och medialt.

– Vi vill lyfta de frågor som skaver och behöver få mer uppmärksamhet. Det lyckas vi med och det ser allmänheten. Det smittar av sig även på insamlingsområdet där vi har slagit rekord, i både insamlade medel, omsättning och företagssamarbeten.

Samtidigt konstaterar Susanne Dieroff Hay att förändring tar tid och kräver stora insatser. En del av frågorna från Ingrid Kösslers och Elizabeth Bergsten Nordströms tid är fortfarande aktuella. Till exempel kommer förbundet fortsätta att fokusera på patientgruppen med spridd bröstcancer.

– Det är en grupp patienter som inte riktigt syns. På grund av medicinska framsteg lever de allt längre

med sin sjukdom, men det är ett liv av behandlingar och ständiga röntgenundersökningar och där blir livskvaliteten helt avgörande. Det är också viktigt att se till att nya läkemedel verkligen kommer ut till patienterna snabbt. Där brister Sverige.

Hur ser Susanne Dieroff Hay på Bröstcancerförbundets roll i framtiden?

– Vi är en patientorganisation, konstaterar hon, och ska så förbli. Men det är viktigt att vi blir en ännu starkare röst i samhället, så att vi kan göra ännu mer skillnad för bröstcancerdrabbade.

Att stödja forskningen kommer också fortsätta vara ett viktigt ben.

– Forskningen är ju det som vi sätter vårt hopp till – för att ingen ska drabbas av bröstcancer. ●



Astrid var 62 år när hon kände knölen i höger bröst. Emma var 26. Idag finner de gemenskap i sin förening. – Det är viktigt att ha någon att prata med när man blir sjuk.

TEXT AGNETA NORDIN FOTO ERIKA WEILAND

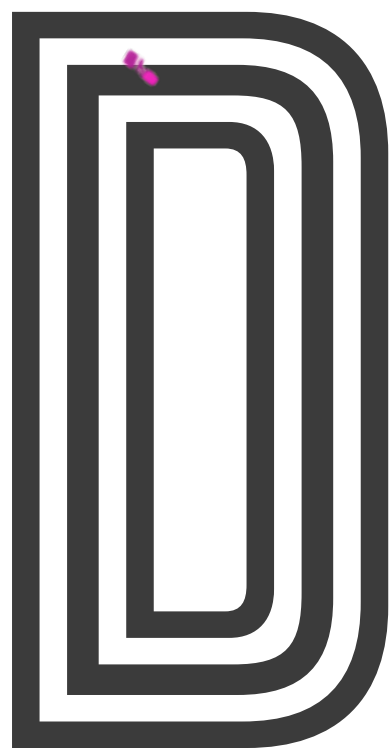


Sida



vid

sida



Det är tidig försommar i Kristianstad när Astrid Hugosson och Emma Österberg ses. Luften är ljummen och träden skirt gröna. Vid ungefär samma tid för lite drygt tjugo år sedan, när sommarförväntningarna var som hetast och semesterplanerna skulle läggas, kände Astrid Hugosson knölen i bröstet. Astrid minns en lång och kvalfylld sommar i väntan på besked och svar på den biopsi som

tagits någon månad efter första läkarbesöket på vårdcentralen.

– Vi var i Norrland och jag minns att jag inte ville köpa den söta kofta jag sett. Jag tänkte att det var onödigt och att jag kanske aldrig skulle kunna använda den.

Nu är Astrid Hugosson fri från cancer, hon är pensionerad från arbetet som fysik- och matematiklärare och viker en del av sin lediga tid åt Bröstcancerföreningen Victoria Östra Skåne.

– En av mina väninnor hade varit sjuk och det var genom henne jag kom i kontakt med föreningen. Det kändes mycket meningsfullt att gå med.

ENGAGEMANGET VÄXTE SNABBT och det tog inte lång tid innan Astrid klev in i styrelsen och kort därefter axlade rollen som ordförande. Det gjorde hon under fyra år. Nu är Astrid Hugosson sedan länge engagerad som stödperson.

– Det betyder att den som har behov av att prata kan ringa mig. Jag är också med i samtalsgrupper.

Astrid gick en stödpersonskurs för att lära sig att lyssna på ett bra sätt och att hantera tunga frågeställningar.

– Det svåraste är att stötta en person som fått besked om att det inte finns mer behandling att få. Då gäller det att lyssna och finnas. Det fick vi öva bland annat i rollspel när vi gick kursen.



Trots ålderskillnaden har Astrid Hugosson och Emma Österberg mycket gemensamt.

Det är i föreningen som Astrid Hugosson och Emma Österberg träffats. Trots avsevärd ålderskillnad märks ett varmt systerskap. Astrid är en av de äldsta medlemmarna och Emma den yngsta i föreningen. Båda talar mycket och inlevelsefullt om hur viktig gemenskapen är och hur bra det känns att få dela med sig av sina erfarenheter till andra. Många som varit sjuka bär på en oro som kan vara svår att dela med familjen och de närmaste, ibland kan det vara lättare att tala med andra som haft liknande upplevelser.

– Vi lär av varandra, säger Emma.

FÖR EMMA ÖSTERBERG HAR det gått tre år sedan hon kände den där knölen. Hon låg hemma på soffan och vilade när hon upptäckte något hon aldrig känt tidigare. Hon klämde, klämde igen och bad sambon känna.

– Den var så tydlig. Jag kände direkt att knölen inte var normal.

Hon tystnar och tar ett djupt andetag.

– Det var svårt. Jag blev rädd och grät mycket när jag fick beskedet att cancer var aggressiv och växte snabbt. Fast mest grät jag nog vid tanken på att jag skulle tappa allt hår.

Eftersom Emma var ung och utan egna barn fick hon göra en fertilitetsbevaring, det vill säga plocka ut ägg för framtiden, innan cellgiftsbehandling kunde starta. Efter ett halvår blev det operation och sedan strålbehandling. Bor man i Skåne betyder det många resor till Lund. Det är enbart i Lund man strålbehandlar cancerpatienter.

– Det var en tuff tid, men eftersom det var mitt under pandemin hölls mina föreläsningar digitalt och jag kunde styra strålningsbehandlingen utifrån plugget.

”Det svåraste är att stötta en person som fått besked om att det inte finns mer behandling att få.”

Lever du med spridd bröstcancer?



”Jag tror att igenkänningen kan vara viktig. Vissa saker vill man dela med dem som funderar på samma saker.”

promenadträffar, men nu är aktiviteterna i gång igen. Föreningen arrangerar allt ifrån utflykter och fikatréffar till föredrag och vattengympa. Det är nödvändigt att göra roliga saker tillsammans, men det allra viktigaste, tycker både Astrid och Emma, är att kunna träffas och dela erfarenheter med andra som varit drabbade.

– Som stödperson delar man sin ålder i informationsmaterialet. Tanken är att den som söker kontakt ska kunna välja någon i sin egen ålder, förklarar Astrid.

I gruppen Unga kvinnor är det inte ovanligt att de som inte fått barn ännu behöver få prata om det.

– Jag tror att igenkänningen kan vara viktig. Själva oron för återfall är säkert lika för de flesta oavsett ålder, men vissa saker vill man dela med dem som funderar på samma saker.

Och rådet från både Astrid och Emma är att prata med någon.

– Det är viktigt att känna hopp och inte minst framtidstro för att orka vidare, säger Astrid Hugosson. ●

LÄS MER
om Bröstcancerföreningen
Victoria Östra Skåne
på sidan 44.

→ För Emma Österberg var det viktigt att fortsätta de pågående socionomstudierna och leva livet så normalt det bara gick. Hon beskriver det som en skön distraktion från sjukdomen och all oro. I dag är Emma cancerfri, hon trivs med nya jobbet som biståndshandläggare och är engagerad i Victoria Östra Skåne, i gruppen för unga kvinnor. Men det går inte en dag utan att hon snuddar vid tanken på risken att bli sjuk igen.

– Jag tror aldrig att jag blir fri från oron. Därför är det skönt att få stöd från andra som också varit sjuka. Det är en styrka att vi är flera.

BRÖSTCANCERFÖRENINGEN Victoria Östra Skåne startade 1981 och har nu 300 medlemmar. Under pandemin ordnades enbart

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.

Full fart framåt

Både vård och forskning har tagit jättekiv framåt under de senaste 40 åren. Lisa Rydén, professor och överläkare, väljer ut några av de viktigaste framstegen.

TEXT KARIN PERSSON

Allmän mammografiscreening

”En av de absolut viktigaste förändringarna är införandet av allmän hälsokontroll med mammografi. Socialstyrelsen rekommenderade regelbunden mammografiscreening 1985 och det infördes sedan under 90-talet. Detta har gjort att allt fler cancrar upptäcks i tidigt skede, men det har också lagt grunden till alla bröstcentrum och bröstmottagningar.

Tidigare hanterades bröstcancer oftast bland alla andra patienter inne på en kirurgmottagning. Nu uppstod ett behov av att samlokalisera radiologi och mammografi, den bröstkirurgiska mottagningen och någon form av punktionsverksamhet. Det ledde till att diagnostiken och det primära omhändertagandet fick en fysisk lokalisering som består än i dag”.



Mer jämlik vård

”Tidigare hade alla regioner egna vårdprogram, men år 2000 kom det första nationella vårdprogrammet, författat av Svenska bröstcancergruppen. Sedan 2014 är det Regionala cancercentrum i samverkan och Sveriges kommuner och regioner, SKR, som är huvudman för vårdprogrammet.

Programmet ska minska regionala skillnader och se till att alla patienter får del av moderna, evidensbaserade behandlingar, oavsett var i landet de bor. Det är mycket viktigt att alla patienter känner till att vårdprogrammet finns. Alla som arbetar med bröstcancer ska följa rekommendationerna och som patient kan man kräva att det som rekommenderas ska erbjudas.

För att programmet verkligen ska kunna implementeras på ett bra sätt och för att man ska nå ut med viktiga förändringar, till exempel introduktion av nya läkemedel, skulle det behövas utbildningsinsatser – både för all vårdpersonal och för beslutsfattare.”

FOTO GETTY IMAGES

Mer fokus på psykisk hälsa

”Sedan 2009 ska alla bröstcancerpatienter erbjudas en fast kontaktperson. Kontaktsjuksköterskorna har en väldigt stor roll som blir allt viktigare. Jag uppfattar att omhändertagandet är mycket bättre i dag än tidigare. Den psykiska hälsan hos cancerdrabbade har fått mer uppmärksamhet. Tidigare speglades ohälsan i långa sjukskrivningsperioder och svårigheter att ta sig tillbaka till vardagen efter behandlingen. I dag har vi få långtidssjukskrivningar. Alla har rätt att få psykosocialt stöd, som oftast förmedlas av kontaktsjuksköterskan. Jag tror också att man pratar om bröstcancer på ett annat sätt i dag. Det har blivit mer avdramatiserat. Sjukdomen har fått mycket medial uppmärksamhet som visar att behandlingen oftast är framgångsrik. Där har Bröstcancerförbundet gjort en viktig insats.”

Mindre operationer

”Förr opererade man bort hela bröstet och ett antal lymfkörtlar för att undersöka om de var friska eller sjuka. Man trodde att ju mer man tog bort, desto friskare blev patienten. Nu är det ett helt annat scenario. I dag opererar vi över 70 procent med bröstbevarande kirurgi och vet att det är åtminstone lika säkert – sannolikt säkrare än att ta bort hela bröstet. Det är en oerhörd revolution. Den kirurgiska tekniken och förmågan att göra ett så bra organsparande ingrepp som möjligt har gått framåt. Rekonstruktionsfrågan är fortfarande viktig, men inte för en lika stor patientgrupp som tidigare.”

Upptäckten av bröstcancer gener

”Fyndet av de ärftliga bröstcancer generna BRCA1 och BRCA2 på 90-talet var ett stort genombrott. En analys av dessa gener kan både användas för riskbedömning hos den som inte fått bröstcancer och för att anpassa behandling och uppföljning av den som fått cancer. Bland annat finns det nya målinriktade behandlingar man kan få som tilläggsbehandling, om man har någon av bröstcancer generna. Upptäckten av dessa gener har medfört att vi i dag testar många kvinnor som är opererade för bröstcancer för att se om de har en ärftlighet.”

Utveckling av precisionsmedicin

”Utvecklingen av individanpassad diagnostik, behandling och uppföljning går fort. I början av 90-talet började man att analysera egenskaper hos tumörerna, framförallt om de var hormonberoende och hur snabbt de växte. Med hjälp av de algoritmerna kunde man påbörja utvecklingen mot skräddarsydd behandling. I början av 2000-talet började man med HER2-riktad behandling. Först vid metastaserad cancer, sedan vid tidig bröstcancer och nu ger vi det vid tumörer så små som fem millimeter. Det är en viktig utveckling. Under året presenterades dessutom ny forskning som visar att HER2-riktad behandling tycks kunna vara effektiv, även om man bara har lågt uttryck av HER2-receptorn. Det skulle innebära att många fler än man tidigare trott skulle kunna ha nytta av HER2-riktad behandling. Det är väldigt spännande och färsk data.”

Tillsammans är vi förbundet

Bröstcancerförbundets 40-åriga historia bygger på många människors fantastiska engagemang. Här är några av dem – några av oss!

Kicki Sivertsson Medlem
Bröstcancerföreningen i Uppsala

”När jag fick återfall var jag så inne i min sjukdomsbubbla att jag inte ens tänkte på bröstcancerförbundet och dess arbete. Men tack vare en ny vän kom jag iväg till ett informationsmöte som bröstcancerföreningen i Uppsala län hade. Det var verkligen en ögonöppnare för mig! Rätt snart hade jag turen att få en rehab-vecka på Masesgården, för oss med spridd bröstcancer. Då förstod jag till fullo vad det betyder att ha ett starkt förbund som arbetar för att vi ska få chans att må så bra som möjligt. Det var



fantastiskt att möta starka kvinnor mitt i livet med spridd bröstcancer! Flera hade klarat sig fint i många år och det gav mig en oerhörd styrka i min egen sjukdom. Genom bröstcancerföreningen i Uppsala är jag också med i en grupp för oss med spridd bröstcancer, vi ses regelbundet och fungerar fint som stöd och bollplank till varandra. Bröstcancerförbundet och dess lokala föreningar är verkligen viktiga på väldigt många sätt! Vem ska annars driva våra specifika frågor och se till just våra behov?”

FOTO ISAK OLSSON/UPSALA NYA TIDNING



FOTO MARGARETA BLOOM/SANDBÄCK

Patrick Ekwall Sportjournalist och ambassadör för bröstcancerförbundet

”För mig har det varit givet att ställa upp som ambassadör för bröstcancerförbundet, eftersom jag tycker att det finns all anledning att ge människor så mycket stöd som möjligt. Jag har märkt ett stort intresse och att många uppskattar det jag gör nu och det vi gjorde när Hannah blev sjuk. Att vi var öppna med det vi gick igenom. Jag vet att många drabbade känt att de blivit hjälpta av att höra om min och min familjs erfarenheter.

Det är viktigt för mig att bidra till stöd till forskningen och det går ju att göra på olika sätt. Det jag gillar med bröstcancerförbundet är att förbundet inte är så stort. Det gör att det finns en närhet till alla på kansliet och att alla jobbar hårt för att dra in så mycket pengar som möjligt till forskningen. Det finns större organisationer som inte alls känns lika angelägna.

Bröstcancerförbundet behövs tyvärr. Bröstcancer är den vanligaste cancerformen och den drabbar 20 kvinnor om dagen. Det är alldeles för många.”

Lena Kjellin Förtroendevald revisor i bröstcancerförbundet

”Bröstcancerförbundet har under de senaste åren utvecklats stort och följt med i samhällets utveckling på ett bra sätt, det gör att det är givande och intressant att jobba ihop med styrelse och kansli.

Jag är inne på min andra mandatperiod som förtroendevald revisor och det finns flera skäl till att jag valt att engagera mig i bröstcancerförbundet. Men framförallt vill jag bidra med det jag kan inom ekonomi, revision och styrelsearbete. Jag känner att

jag både kan ge stöd och fyller en viktig funktion, men också att jag får mycket tillbaka. Det finns ett fint engagemang i förbundet och vi har en bra dialog mellan mig, styrelsen och kansliet. Sedan brinner jag för utveckling och bröstcancerförbundet är bra på att ta till sig nya tankar och följa samhällets behov och utveckling.”





Lisbeth Sandberg Medlem
i Bröstcancerföreningen Hilda,
lokalavdelningen i Karlskoga

”Jag tycker om gemenskapen och att vi jobbar för en bättre cancervård som ska vara lika för alla i hela landet. Det är också bra att vi kan stötta med rehab till de som behöver det. Jag gick med i bröstcancerföreningen 2014 när jag fick min andra diagnos. Det är ju en samlingsplats för alla som är drabbade. Jag vet hur det är när man får sin diagnos, det kommer upp alla möjliga frågor. Vi går igenom ungefär samma saker och tankar. Många i min förening har varit med länge, jag är ganska ny i sammanhanget. Vi träffas en gång i månaden och det kommer alltid upp olika frågor. Då känns det bra när jag kan bidra med något. Idén att virka in en cykel fick jag när vi hörde att temat förra oktober skulle vara gerillakonst. Vi hade en cykel hemma i garaget som vi ändå skulle slänga och när jag googlade och såg en bild på en invirkad cykel kändes det självklart att göra något liknande. Vi var två som gjorde det tillsammans. Det var jättekul och cykeln fick ju mycket uppmärksamhet!”

Henrik Lindman Tf verksamhetschef
blod- och tumörsjukdomar, Akademiska
sjukhuset

”Jag har valt att ägna mitt liv åt forskning och behandling av bröstcancer. Eftersom jag brinner för den kliniska forskningen har jag också valt att engagera mig i Bröstcancerförbundets forskningskommitté.

Bröstcancerförbundet har en mycket viktig roll som patientens röst inom ett område som domineras av myndigheter och regionalpolitik.

Dessutom vill jag lovorda att Bröstcancerförbundet sedan många år samlar in pengar till klinisk bröstcancerforskning! Det betyder att det går att genomföra mindre och mellanstora studier som handlar om olika aspekter kring vården av bröstcancerpatienter.”



FOTO STAFFAN CLAESON



Lena Lundqvist Stödperson
i Bröstcancerföreningen Hilda Örebro län

”Jag har valt att engagera mig som ordförande och stödperson eftersom jag själv fick så bra stöd från bröstcancerföreningen när jag blev sjuk. Det var viktigt för mig att få prata med någon som visste vad ingen annan i min omgivning visste, nämligen vad det innebär att ha bröstcancer. Det var ju ett chockartat besked och jag fick hjälp att bearbeta mina tankar.

Ingen ska behöva vara ensam med sin sjukdom. Det är fint att tillhöra en gemenskap med närmare 11 000 medlemmar och förbundet ger möjlighet till att utbildas och utvecklas inom bröstcancerområdet. Att få möjlighet att driva aktuella bröstcancerfrågor är också viktigt för mig och där tycker jag att vi får bra stöd från Bröstcancerförbundet.

Eller kortare uttryckt: Jag känner tillhörighet och gemenskap, glädje och utveckling!”

Ayoe Lausen Nordisk HR-chef
och hållbarhetschef, Estée Lauder

Varför har Estée Lauder valt att stödja Bröstcancerförbundet?

”Redan för 30 år sedan riktade Estée Lauder Companies uppmärksamheten mot att kvinnor dog i bröstcancer och att mer borde göras. Som ett företag som grundats av en kvinna, Estée Lauder, och där de flesta kunder är kvinnor, såg The Estée Lauder Companies en möjlighet att öka medvetenheten bland kvinnor världen över för att verkligen göra skillnad. Därför skapade The Estée Lauder Companies ”Breast Cancer Campaign” 1992 – och ”The Pink Ribbon” som en symbol för kampen mot bröstcancer. I Sverige har Bröstcancerförbundet varit en nära och pålitlig partner sedan 2000 tack vare deras engagerade och fokuserade insatser i kampen mot bröstcancer.

Eftersom Bröstcancerförbundet i år firar 40-årsjubileum och Estée Lauder Breast Cancer Campaign firar 30 år, är jag stolt över att vår gemensamma vision att rädda liv har blivit verklighet. Bröstcancer är inte längre något det pratas om bakom stängda dörrar, utan globalt får sjukdomen den uppmärksamhet den förtjänar. Bröstcancerförbundet har till stor del varit drivande bakom detta i Sverige.”



Tipslåda!

Sharing is caring. Här delar medlemmar i Bröstcancerförbundet med sig av sina tips för att må så bra som möjligt under behandlingen.

1

Kliar peruken? Köp en buff! Den är mjuk mot skalpen och kan vikas så att du får volym i nacken.

2

Köp nya mjuka och svala lakan – skönt när man får nattliga vallningar.

3

Umgås så mycket du orkar med nära och kära. Planera in sociala aktiviteter sista veckan före en ny cytostatika-behandling. Vi är sociala varelser och även om du känner dig skruttig, så gör umgänge att du mår bättre.

4

Klipp sönder tepåsar och måla fast filtret med nagellack som skydd mot sköra naglar.

5

Acceptera din dagsform. Något du orkade göra i början av behandlingen kanske du till exempel inte orkar vid ett senare tillfälle. Det är helt normalt att bara orka gå 200 meter, om ens det, vissa dagar. Anpassa dagen efter hur du känner dig för tillfället.

6

Be personer i ditt nätverk att hitta på aktiviteter för dina barn om du har några. Mår dina barn bra så orkar alla bättre och du känner dig lugnare.

7

Hitta en samtalspartner – professionell eller vän. Det kan vara ganska skönt att boxa in cancer-tankar och avsätta tid för det så att all vaken tid inte blir "cancertid".

8

Använd mjuk barntandborste och mild barntandkräm, det är skönt vid ömt och känsligt tandkött.

9

Känn ingen stress över att äta eller leva överdrivet nyttigt. Ät det du är sugen på och som du själv känner att du mår bra av.

10

Mjuka sockor av bambu är snälla mot smärtande fötter.

11

Ha några salta kex på nattduksbordet som du kan äta innan du kliver upp, det kan lindra illamåendet.

12

Lyssna på musik. På Spotify finns Rosa listan, en spellista att lyssna på under behandling, på promenaden eller i andra situationer där den behövs. Lägg gärna till egna favoriter!

13

Våga be om professionell hjälp om livet känns jobbigt eller tungt – känn inte att du måste vara positiv och tacksam hela tiden.

I Bröstcancerföreningen Victoria Östra Skåne har gemenskapen frodats i över 40 år.

”När vi träffas är det alltid väldigt goda skratt bland medlemmarna. Alla ler och säger hej till varandra när vi ses. Det finns en värme, man känner av glädjen i att träffas.

I början av varje medlemsmöte kommer deltagarna och checkar in. Då sitter någon i styrelsen och en volontär från medlemmarna där och ser till så att varje deltagare blir ordentligt välkommen. Om vi vet att någon är ny försöker vi se till att den personen inte känner sig ensam.

Jag tror att det är viktigt att vi i styrelsen ser varje medlem men också att medlemmarna vågar bjuda på sig själva och prata med varandra. På det sättet är det lätt att få en kompis i föreningen som man sedan kanske går på alla medlemsmöten tillsammans med.

Vi har aktiva samtalsgrupper, grupper för fysisk träning och gör utflykter i Skåne eller någon annanstans. Varje år har vi en julfest som brukar vara välbesökt. Då kommer en musikklass och har luciatåg för oss. Vi brukar också ha en årlig modevisning. Då samarbetar vi

med våra lokala klädaffärer, går manne-käng och visar upp kläderna och bjuder på lite mat. Det brukar vara väldigt uppskattat. Den årliga golftävlingen Rosablå bollen drar in massor av pengar till vår förening och till prostatacancerföreningen och bidrar dessutom verkligen till ökad gemenskap.

Vi vet också att några medlemmar uppskattar att bara få vårt medlemsblad, även om de inte orkar komma på våra möten. Det ger också en form av gemenskap att få hem bladet och se att föreningen håller i gång. Vi i styrelsen samarbetar mycket, hjälps åt och delar på arbetsuppgifterna i verksamheten. Alla är med och bestämmer och får säga sitt. Det är lätt att nå oss på telefon eller mejl. Vi finns alltid där och håller oss aktiva för medlemmarna.” ●



Sandra Lomming är sekreterare i Bröstcancerföreningen Victoria Östra Skåne.

”Alla är med och bestämmer och får säga sitt.”

BERÄTTAT FÖR KARIN PERSSON



Snart har vi två nya färger i vårt sortiment:

- Hallonröd
 - Kastanj
- Håll utkik!

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

Åldersgräns 18 år. stodlinjen.se

Ja må hon

LEVA!

Just nu går ett extra överskott till bröstcancerforskning när du köper den rosa Sverigelotten. Ett hjärtfullt samarbete med Bröstcancerförbundet. Finns både i butik och som digital skraplott i mobilen under hela oktober.

Läs mer och köp lotter på sverigelotten.se



Köp Sverigelotten och stöd kampen mot bröstcancer



Rekordinsamling Apoteket säljer rosa band för brinnande livet.

TEXT KARIN PERSSON

Under fyra år har Apoteket samlat in över 2,7 miljoner kronor till Bröstcancerförbundet. Vad hoppas ni kunna bidra till?

– Vi vill gärna vara med och bidra till forskning som i förlängningen kan förbättra både det preventiva arbetet och behandlingen mot bröstcancer, liksom studier som kan göra att fler får en bra eftervård. Det yttersta målet är att forskarna ska hitta lösningen på hela gåtan med bröstcancer, att man ska hitta svaren som alla söker så att vi inte ska behöva kämpa mot den här sjukdomen i framtiden.

Apoteket engagerar sig i bröstcancer på flera sätt, bland annat genom att sprida information om självundersökning.

Förra året hade ni också en artikelserie med bröstcancer tema på er hemsida.

Varför gör ni detta?

– Det är ett sätt att jobba för det vi står för, ett liv i hälsa, och rimmar väldigt bra med hela vår verksamhet. Bröstcancer är verkligen en hjärtefråga, och kvinnor som har eller har



Camilla Olsson är affärsområdeschef syd på Apoteket.

haft bröstcancer är förstås en viktig grupp för oss. Även om man är sjuk kan man ha ett bra liv och vi har massor av produkter, tjänster och kunskap som kan underlätta för den här patientgruppen.

Under 2021 slog ni rekord och sålde över 55 000 rosa band, vilket motsvarar en summa på 1 655 000 kronor. Hur har ni gjort för att kunna sälja så pass många?

– Inför Rosa Oktober pratade vi väldigt mycket internt om vad vi skulle kunna göra och peppade varandra. Vi hade dessutom en intern tävling i att sälja flest rosa band under den här perioden. Våra medarbetare är engagerade och det engagemanget sprider de i sina kundmöten.

Vad hoppas ni på när det gäller årets insamling?

– Redan i januari började vi förbereda oss inför kommande oktober och nu är vi ännu mer taggade än sist. Det blir spännande att se hur det går. Målet är självklart att vi ska knäcka förra årets resultat med råge! 🍷



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.



VI STÅR BAKOM ROSA BANDET

Vår vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå den finansierar vi forskning, ger stöd till drabbade och driver debatten om bröstcancer. Det rosa bandet säljer vi under oktober, men vi jobbar med bröstcancerfrågor 365 dagar om året.

Stöd bröstcancerforskningen. Bli månadsgivare.



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET