

”Bara tanken på att kliva upp på scenen fick min mage att vända sig”

*Anne-Lie Rydé kraschade under tv-inspelningen.*

Leva med  
bröstcancer

## Tema: Sex

Det finns hjälp att få när lusten saknas.

### *Stark*

5 övningar som håller musklerna i trim.



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

# Eva Melke

ESTBL. 1948

STORT urval av  
bröstproteser,  
behåar &  
badkläder!



Följ oss gärna!  
f Instagram

Valentin Sabbats Gata 7 • 08 411 90 56

I DETTA NUMMER

## Nr 4 2022

7 Välkommen.

8 **Personligt.** Under tv-inspelningen kom känslorna ikapp Anne-Lie Rydén.

14 **Aktuellt.** Rekordutdelning till bröstcancerforskningen.

### Tema: Sex

18 Få en nytändning. Det finns hjälp att få när lusten saknas.

20 Vanligt att den sexuella hälsan påverkas negativt.

24 Anastasia De Re saknar det där pirret.

31 Det här kan du själv göra för att hjälpa kroppen på traven.

33 **Vi svarar.** Våra experter reder ut dina funderingar.

34 **Listan.** 5 övningar som håller musklerna i gång.

36 **Föreningsliv.** Pink Dragon Ladies vinner både tävlingar och gemenskap.

38 **Min insamling.** Jenny Cederblad tog sjumilakliv för bröstcancerforskningen.



24



FOTO FELICIA YLLENIUS, GETTY IMAGES



34

MAGASIN B LEVA MED BRÖSTCANCER

Finns i 11 färger  
att välja mellan



Kristaller  
som valfritt tillval



Vi erbjuder även  
olika mönster.  
Detta heter  
Stripes.

### Nya färger

Inom vårt flatstickade sortiment av medicinska kompressionsstrumpor har vi nu två nya färger att erbjuda. Besök vår webbshop för mer information: [www.medi.se/shop](http://www.medi.se/shop)

medi

[www.medi.se](http://www.medi.se)

medi. I feel better.

## Magasin B

*Magasin B är  
Bröstcancerförbundets  
medlemstidning.  
Tidningen handlar om  
att leva med bröstcancer  
och vill vara din bästa vän  
som kan allt om diagnos  
och behandling. Här finns  
starka berättelser, den  
senaste forskningen  
och inspirerande  
förebilder.*



**PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:**

info@brostcancerforbundet.se.

Nästa nummer utkommer  
den 7 mars 2023.

### 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**

Karin Persson  
070-409 09 30  
karinp@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



## 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.

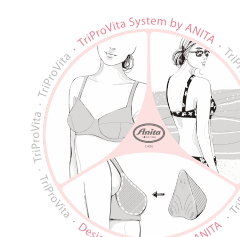


**amoena**  
Supporting Confidence



CARE

Anita Cares Dalia protes BH  
Style 5751X · Cup AA – D



**Anita cares.**

www.anita.com/care

31  
01  
02 Datum  
Lotteriet

**JUST NU!**  
Ett toppen-erbjudande  
till nya kunder!

150 kr/månad\*



Vid köp av en Datumlott får du  
just nu välja en av gåvorna här  
intill — utan extra kostnad!

Datumlotten kostar 150 kr/mån\* med dragningar varje dag en hel månad (5 kr/dag)!  
**ÖVER 20 000 vinster varje månad!** Du kan vinna 2 000 000 kr på Jackpotten varje  
kvartal och varje månad kan du vinna: 1 000 000 kr, 25 000 kr/mån i ett år (300 000 kr),  
10 000 kr. Vinst även på bara rätt År eller bara rätt Månad eller bara rätt Dag!

\*15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro



Kenneth och Mona har upplevt en dag utöver det vanliga. De har åkt limousine, snurrat på vinsthjulet och firat med kaffe och gott fikabröd.  
— När jag tryckte på stoppknappen följde jag hjulet med stor spänning. Det stannade ett snäpp före Jackpotten. Om det hade fortsatt ett steg till kunde jag ha vunnit upp till två miljoner, men jag är jättenöjd med 900 000, säger en strålande glad Kenneth.



Värde 559 kr



4 Essence drinksglas, från littala.

Den eleganta designen gör att  
glasen passar med alla sorters  
dukningar.

Drinksglasen är sköna att dricka ur,  
rymmer 35 cl och tål maskindisk.

Välj en  
gåva – utan  
extra  
kostnad



12 delar Bamboo bestickset,  
6 gafflar & 6 knivar

Bladet är av rostfritt stål och  
skaftet av äkta bambu.

Tack vare bambu blir varje  
del unik. Endast handdisk.

Värde 549 kr

Datumlottet är Bröstcancerförbundets och  
Prostatacancerförbundets gemensamma lotteri.

Senast blev överskottet från Datumlottet 10 160 536 kronor!

Stödlinjen

för spelare och anhöriga  
Telefon: 020-81 91 00

Spel  
inspek  
tionen



**SVARSKORT – Jag går gärna med i Datumlottet – tillsammans gör vi skillnad!**

• Använd svarskortet • Ring 08-4000 0230 • [www.datumlottet.se/erbjudande](http://www.datumlottet.se/erbjudande) • QR-kod •

JA TACK! Jag beställer en Datumlott för 150 kr/månad\* och får, ca 5 veckor efter min betalda Datumlott, min valda gåva, 4-pack Essence drinksglas (värde 559kr) eller Bamboo bestickset, 12 delar (värde 549 kr). Valet gör jag på detta svarskort, alternativt ringer eller beställer via webb eller QR-kod. 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.



QR-kod för beställning

Namn: \_\_\_\_\_  
Adress: \_\_\_\_\_  
Postnummer/Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon/Mobil: \_\_\_\_\_  
E-post: \_\_\_\_\_

Välj din välkomstgåva:  
Drinksglas  Bestick

Jag väljer följande datum  
som mitt lottnummer:

År   Månad   Dag

(En bokstav kommer att slumpas efter ditt valda nummer, så din Datumlott får ett unikt nummer.)

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot

31  
01  
02 Datum  
Lotteriet

SVARSPOST  
20685776  
162 20 VÄLLINGBY

VÄLKOMMEN

Vi har firat 40 framgångsrika år  
– nu fortsätter kampen!

I NOVEMBER, DEN GRÅASTE av alla månader, anordnade Bröstcancerförbundet ett sprakande forskningsseminarium, som leddes av en rosa smällkaramell i form av moderator och kirurg Emma Niméus! Vi fick en historisk tillbakablick med tanke på vårt 40-årsjubileum, en genomgång av aktuell status för vetenskapen inom bröstcancer samt en framtidsspaning om vad vi kan vänta oss kommande år. Ni har möjlighet att se detta fina jubileumsseminarium eftersom det spelades in. Länk finns på vår hemsida.

Med förtroendevalda från de lokala styrelserna hade vi sedan i dagarna två en ordförandestämman med många och bra diskussioner och nyttig information. Lördagskvällen avslutades genom en jubileumskväll med många glada skratt, mycket musik och dans samt fina tal och samtal!

SOM NI KAN LÄSA PÅ SIDAN 15 i tidningen, har vi nyligen lämnat över namnunderskrifterna från uppropet om rätten till individanpassad screening till Socialstyrelsen. De ser just nu över processen med mammografi, så vårt påverkansarbete med bland annat Bröstcancerreportern och namnunder-



Susanne Dierhoff Hay  
Ordförande

Tack  
till alla er som var  
med och firade vårt  
40-årsjubileum!

skrifter hamnar väldigt rätt i tiden. Under våren 2023 följer sista handpåläggningen i mammografifrågorna om anpassad screening och mammografi för kvinnor 74+.

Ta hand om varandra i den kallare årstid som nu följer, och låt oss alla dela med oss av värme och gemenskap under den kommande julhögtiden. ●

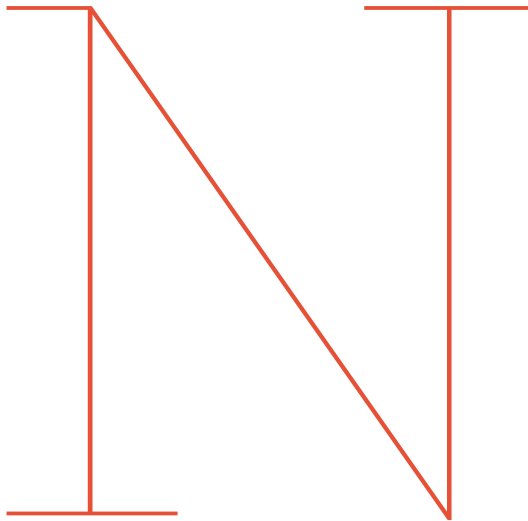
FOTO JOSEFINE TOLLEMAN

Anne-Lie Rydé är tacksam för sin vana att undersöka bröstet.

När Anne-Lie Rydé fick sitt cancerbesked förra året tryckte hon undan känslorna av sorg och oro. Under inspelningen av *Så mycket bättre* hann de ifatt henne.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK

”Kroppen sa bara:  
Nej nej nej”



När en väninna till hennes mamma drabbades av bröstcancer fick den unga Anne-Lie Rydé en allvarlig uppmaning. Med tiden skulle det bli till ett mantra: "Undersök bröstet." Livet igenom har hon gjort just det, så vanemässigt att hon knappt reflekterat över det. Hon blev en "klämmare", som hon säger.

Vid ett tillfälle hittade hon två knölar. Efter en undersökning visade de sig vara bara brosk. I dag finns de inte längre kvar.

Den lilla "ärtjävel" som hon upptäckte den 14 juli förra året kändes helt annorlunda.

– Jag insåg direkt att det var något som inte skulle vara där, ett främmande föremål i min kropp. Ettrig där den plötsligt stack ut.

Två veckor senare fick hon tid för undersökning hos en noggrann underläkare.

– När hon var klar sade hon att hon skulle skicka en remiss till mammografin. "Jaha, och vad kommer det att stå på den remissen?" frågade jag. "Misstänkt cancer", svarade hon.

*"Jag insåg direkt att det var något som inte skulle vara där."*

Vi sitter på hotell Rival i Stockholm. Det är en passande inramning för en person som alltid älskat att, med sina egna ord, "slå klackarna i taket". Oavsett om hon är 22 år och sångare i punkrockbandet Extra, eller 65 år och under cancerbehandling. Hennes korta, skimrande röda jacka smälter in i den rödsvarta interiören.

Livet har gjort henne tuff, också inför kriser. När hon insåg läget blev hon genast kallt inriktad på att ta sig igenom sjukdomen. "Steg för steg, dag för dag", som uppmaningen löd från hennes nära vän Nanne Grönvall. Hon var med på mötet när läkaren gav beskedet, och hade själv haft samma hormonella form av bröstcancer tidigare.

Anne-Lie Rydé lutar sig fram i den svarta skinnfåtöljen, knyter händerna som inför en attack.

– Någonting hände med mig, en autopilot gick igång: "Det här ska jag klara av." Min dotter, som är vuxen sedan länge, blev fruktansvärt ledsen. För hennes skull, och för min egen, var jag tvungen att bita ihop. Jag fick tunnelseende.

OPERATIONEN VAR "a piece of cake", säger hon. Av strålningen kände hon ingenting, inte ens lite trötthet. Efter sju månader av uppehåll från rampljuset, en frånvaro som började generera tassel och tassel i branschen, gick hon ut offentligt med sin diagnos: ett Facebookinlägg och en stor Aftonbladetintervju samtidigt.

Sedan var hon redo att sätta i gång igen. Sommaren 2022 var fullbokad med konserter. Och inte minst: inspelning av årets säsong av *Så mycket bättre*. →

Anne-Lie Rydés  
artistkarriär tog fart  
för drygt 40 år sedan.



*Anne-Lie Rydé*

Ålder: 66 år. Gör: Artist, aktuell i *Så mycket bättre*. Bor: I Stockholm.

→ Och där tog det stopp. Hon må vara en person som reagerar med rationalitet på kriser, men alla nedtryckta känslor av oro och sorg hinner förr eller senare alltid ifatt henne. Och de tar inte hänsyn till tajming. Den här gången översköljde de henne mitt under TV4-inspelningen.

– Där, på Gotland, brister det. Du sover knappt någonting, kamerorna är närvarande hela tiden, det är prestationskrav och jag var dessutom förkyld. Min kropp började reagera. Jag fick jättestora fötter! De svällde upp så att jag inte kom i några skor.

Korsryggen började låsa sig. Jag fick blåskatarr, och tarmarna slutade fungera.

Hon genomförde trots allt inspelningen. Satt barfota under middagarna, och trängde på sig ett par elastiska boots när hon gick upp på scenen för att försöka tvinga sin förkylda röst till underkastelse. Men när hon kom hem till Stockholm igen grät hon i fem dagar i sträck.

– Det finns en film där Diane Keaton och Jack Nicholson spelar huvudrollerna. De har mot all förmodan blivit förälskade i varandra, men så dumpar han henne för någon yngre fjälla och hon gråter och gråter. Gråter när hon skriver, gråter när hon ska äta. Så kände jag mig.

Hon avbokade sommarens alla spelningar.

– Bara tanken på att kliva upp på scenen och vara glad och glattig och jätteduktig fick min mage att vända sig. Kroppen sade bara: Nej nej nej, du ska ta hand om det här nu.

OCH NU DÅ? DET ÄR HÖST och hon mår bättre, säger hon. Hon har gjort en del spelningar, utan att några nyckfulla uttryck för undan-

trängda känslor gett sig till känna. Har hon uttömt lagret av sorg och stress? Vem vet – och vem vågar utmana ödet med sådana förutsägelser?

Och problemfri är inte tillvaron. Den fem-åriga, antihormonella medicineringen gör henne sömnlös och lättirriterad. Lite rädsla finns också kvar, vid nya blåmärken, krämpor. Hon håller dock såväl rädsla som biverkningar kort.

– Jag gillar att leva. Jag tycker fortfarande om att gå på stora fester, gå på krogen, dricka vin och dansa. Jag är en otroligt livsglad person. Allt som gör livet roligt – där är jag fortfarande. Jag vill ha kul!

Hon är tacksam för att hon upptäckte den där ärtan så tidigt.

För det har hon bara sig själv att tacka. Anne-Lie Rydé har täta bröst, så cancern syntes inte på mammo-grafin.

– När jag insåg det tappade jag hakan lite. Men vad fan, om jag inte hade varit en bröstklämmare hade det gått ytterligare ett år, och på mammografin hade den kanske fortfarande inte syns. Till sist hade det eventuellt varit försent, eller åtminstone krävt en tuffare behandling.

JUST NU ÄR HON med i Bröstcancerförbundets kampanj för rätten till individanpassad screening, så att kvinnor med svårbedömda och täta bröst ska få undersökas med andra metoder än enbart mammografi.

I övrigt vill hon gärna skicka vidare det mantra som hon en gång fick av sin mammas väninna: "Undersök bröstet..." ●

*"Allt som gör livet roligt – där är jag fortfarande. Jag vill ha kul!"*

## PERUKER TURBANER HÅRPRODUKTER ACCESSOARER



TURBANER: HOUSE OF CHRISTINE



PERUK: KINU | PREMIUM - SENTOO COLLECTION

## 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](http://carlmlundh.se) – för mer information och inspiration.*

*Varmt välkommen!*

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

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner 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 Hulda 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 Frisyrrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄSTERVIK People: 0490-318 00 | 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](http://CARLMLUNDH.SE) - SALONGER



## Tack alla!

I oktober sköljde en gigantisk rosa våg över Sverige. Genomslaget var överväldigande – inte minst vad gäller bröstcancerföreningarnas engagemang, med bland annat gerillaslöjd, lokalt påverkansarbete och kunskapsspridning om självundersökning. Dessutom har våra fantastiska ambassadörer, samarbetspartners och andra företagsvänner överträffat sig själva och gjort oss alldeles tagna av tacksamhet. Tusen tack till er alla för ett lika delar storslaget som ovärderligt arbete. ●

# 18 415 000

**Rekordutdelning!** I år delar Bröstcancerförbundet ut över 18 miljoner kronor till patientnära bröstcancerforskning. Årets forskningsanslag ökar därmed med 45 procent jämfört med förra året. Liksom tidigare år ligger fokus på forskning som kommer bröstcancerdrabbade till del inom en överskådlig tid. ●



**I år går Athenapriset**, som delas ut av bland annat Vinnova och Dagens medicin, till en innovativ lösning för snabbare och bättre bröstcancerdiagnostik. Vinnande Stratipath har utvecklat en AI-baserad precisionsmedicinsk bildanalys som snabbt kan visa hur aggressiv en tumör är – något som avgör vilken behandling en patient bör få. Produkten är världens första prognostiska analys av bröstcancer direkt från mikroskopibilder och används redan på flera sjukhus i Sverige. Bröstcancerförbundet är stolt medfinansierare till den akademiska forskningen. ●

## Miss inte!

**Varmt välkommen till** ett webinarium om lust till sex efter bröstcancer. Ta del av kvinnors berättelser och hör om vilka insatser de efterlyser från vården. Du får också tips och råd från experter på hur man kan hitta tillbaka till sin lust. Webbinariet modereras av Suzanne Larsdotter, sexolog, socionom och terapeut.

**Datum:** 15 december. **Tid:** 17.30–19.00. Mer detaljer och länk till webinariet har mejlats ut till våra medlemmar. Kontakta [info@brostcancerforbundet.se](mailto:info@brostcancerforbundet.se) om du saknar information. ●

FOTO GETTY IMAGES

## 3 FRÅGOR TILL

**Marit Jensen, generalsekreterare för Bröstcancerförbundet.**

**Årets Bröstcancer rapport visar att var tionde kvinna mellan 40 och 74 år har svårundersökta bröst. Sex av tio radiologer skulle också vilja införa rutiner för att informera om täta bröst om de fick resurserna.**

**Hur togs årets Bröstcancer rapport, Rädda fler liv med individanpassad screening, emot?**

– Bröstcancer rapporten gav oss plats i tre nationella tv-sändningar, nära 200 publiceringar i olika kanaler och inte minst stort genomslag lokalt. Så vi är mycket nöjda med mottagandet av årets Bröstcancer rapport.

**Hur arbetar ni vidare med frågan?**

– Vi har nyligen träffat Socialstyrelsens generaldirektör Olivia Wigzell och lämnat över namnunderskrifterna från

uppropet. Vi följer översynen av screeningprogrammet och uppvakter även ledamöter i riksdagens socialutskott för att diskutera individanpassad screening.

**17 914 personer skrev under uppropet för kvinnors rätt till individanpassad screening. Vad hoppas du på nu?**

– Jag hoppas vi får till en faktisk förändring där kvinnor med täta bröst identifieras inom screeningprogrammet och vidare ges en uppföljande undersökning. Självklart ska det vara lika för alla oavsett bostadsort. Vi fortsätter vårt enträgna påverkansarbete och höjer rösten för bröstet! ●





## Hallå där Yvonne Brandberg, professor i vårdvetenskap vid KI, som tilldelats Bröstcancerförbundets Utmärkelse 2022.

### Hur känns det?

– Det känns jätteroligt och hedrande. Man kan inte få något finare än en utmärkelse från patienterna.

**Du är specialist i klinisk psykologi och i din forskning fokuserar du bland annat på att undersöka och förbättra människors upplevelse av att diagnostiseras och behandlas mot bröstcancer. Varför har du valt att ägna dig åt detta?**

– För att jag tycker att det är väldigt viktigt att lyfta fram patientens perspektiv när det gäller både forskning och behandling. Jag vill att mer uppmärksamhet ska ägnas åt hela patienten, inte bara sjukdomen. De psykosociala frågorna i samband med cancer behöver lyftas mer, vilket många patienter kan vittna om.

### Vad arbetar du med nu?

– Jag skriver på en vetenskaplig artikel som handlar om partners till kvinnor med hög risk för bröstcancer som genomgått förebyggande bröstoperation. Jag jobbar också med en del studier kring kliniska prövningar, där jag undersöker hur livskvaliteten påverkas av olika behandlingar mot bröstcancer.

**Vad är viktigast för att en person som får bröstcancer ska känna sig väl omhändertagen av vården?**

– Att man håller tider för provsvar, att varje patient har en kontaktperson att höra av sig till och att det finns kontinuitet, med ett stabilt team. När man får ett bröst-



cancerbesked blir framtiden väldigt oviss under en lång tid. Det ställer allt på ända och då behöver man ha bra kontakt med vården.

**Om du får välja ut något som du ser kan få stor påverkan**

**på livskvaliteten efter en bröstcancerdiagnos, vad skulle det vara?**

– Rehabilitering. Många har seneffekter av olika slag, till exempel fatigue, kognitiva problem och sexuella problem, som kan sitta i länge. Man kan inte förlita sig på primärvården, för där finns inte den speciella kunskap som krävs. Det behövs mer specifik cancerrehabilitering. ●

*”Jag vill att mer uppmärksamhet ska ägnas åt hela patienten, inte bara sjukdomen.”*

TEXT: KARIN PERSSON FOTO: TOMAS ENQVIST

## Ny teknik visar hur bröstcancer sprids

Med hjälp av ny teknik har forskare från Stockholms universitet kunnat visa att det är cellerna runt själva cancertumören som tycks vara nyckeln till att bröstcancer sprids. Det är därmed inte bara genetiken som spelar roll för hur cancer växer, utan också tumörens placering i bröstet.

– Insikten om detta kan förklara varför vissa behandlingar bara fungerar hos vissa individer, även om de har liknande mutationer som andra, eftersom tumörerna finns i olika delar av bröstet, säger Mats Nilsson, professor vid Stockholms universitet. ●



FOTO: MADELINE ENGLUND

## De är årets bröstsjuksköterskor

**Christine Näslund, Helene Lind och Susanne Söder** och jobbar alla tre vid onkologen på Sundsvalls sjukhus. Nu prisas de för sitt engagemang och sin gedigna kunskap, som skapar trygghet för patienterna och deras anhöriga.

– Vi är alla tre överens om att det här är den finaste utmärkelsen vi kan få, vi känner oss så hedrade och glada. Det är verkligen ett kvitto på att våra patienter tycker att vi gör ett bra jobb, säger Helene Lind, specialistsjuksköterska.

Årets Bröstsjuksköterska utses av Bröstcancerförbundet i samarbete med Sveriges 32 bröstcancerföreningar. ●



Tack till @cancerkompisen Vi ses på Instagram!

## DIAMOND ATTACH

**Äntligen är vår nya klisterprotes här!**

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

# Få en *nyttändning*

Verkar lusten som bortblåst  
– eller sätter kroppen stopp?  
Det finns vägar tillbaka till ett  
tillfredställande sexliv.

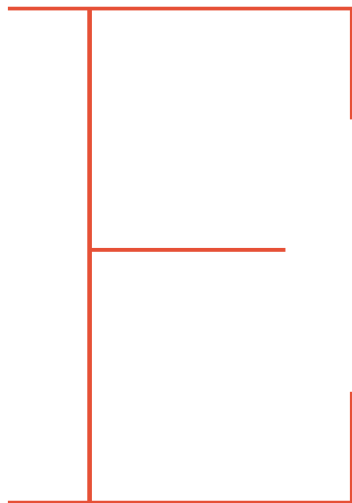
TEXT KARIN PERSSON FOTO GETTY IMAGES

**13**  
sidor  
lusthöjande  
läsning

## Vanligt att den sexuella hälsan påverkas negativt

### Du har rätt till information och stöd – men långt ifrån alla får det.

TEXT KARIN PERSSON



Ett svårt besked som medför mycket oro, behandlingar som är både fysiskt och psykiskt påfrestande och en kropp som vare sig ser ut eller betar sig som den gjort tidigare. Det är bara några av de faktorer som gör att lusten och förmågan att ha sex kan påverkas drastiskt när man får bröstcancer. En undersökning som Bröstcancerförbundet nyligen genomfört, visar att över hälften av de drygt 3 700 medlemmar som svarat upplever att sexlusten minskat på grund av bröstcancer och dess behandling. För många av dem har

detta också inneburit en generell försämrad livskvalitet.

Enligt det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering bör både läkare och kontaktsjuksköterska, under hela vårdförloppet, informera om hur sjukdomen och behandlingen kan påverka den sexuella hälsan. Det är sjukvårdens ansvar att ta upp ämnet med patienten och att göra det med alla – oavsett ålder, kön, partnerstatus eller ursprungsland. Man bör också uppmärksamma behov av rehabilitering och ha riktlinjer för hur man etablerar kontakt med en sexolog, psykolog, kurator eller annan expert om patienten önskar det.

ENLIGT WHO ÄR SEXUALITETEN en del av att vara människa, ett grundbehov som inte bara är synonymt med sex utan så mycket mer.

– Det är inte jag som kontaktsjuksköterska eller läkare som ska välja om vi ska beakta sexuella rättigheter eller inte, det är en mänsklig rättighet! Om alla vi som jobbar med personer med bröstcancer beaktat det, hade vi kommit så mycket längre,



Else-Marie Rasmusson

säger Else-Marie Rasmusson som är onkologisjuksköterska, sexolog och ordförande för Svensk förening för psykosocial onkologi och cancerrehabilitering.

Förmågan och benägenheten att ta upp frågor som rör sexuell hälsa varierar mycket inom vården, menar hon. Många är bra på att informera och fånga upp funderingar, andra sätter det fortfarande sist på listan. Om det hinns med. Om det känns rätt eller bekvämt att ta upp.

– Vi måste komma ifrån det, hur ska jag kunna känna in om det är aktuellt för personen framför mig? Det kan jag inte om jag inte frågar.

Generellt tycker hon att det finns mycket mer att önska på det här området. Att man saknar utbildning i ämnet och därför tycker att det är svårt köper hon till viss del.

– Efter grundutbildning behöver vi fortbilda oss inom olika områden beroende på var vi arbetar, så även inom sexuell hälsa. Alla ska inte bli sexologer, men genom att lyfta frågan och ge basal information kommer man väldigt långt, säger Else-Marie Rasmusson.

INFORMATIONEN BÖR GES BÅDE muntligt och skriftligt. Bröstcancerförbundets medlemsenkät visar emellertid att just information på det här området är en bristvara: Fyra av fem uppger att ingen inom vården ens har tagit upp frågan. Tidig information är också det som flest, 62 procent, av de svarande som inte är nöjda med stödet från vården hade velat ha. Många har själva lyft frågan men inte fått den återkoppling de hoppats på. ”Jag tog upp detta med onkologen, fick till svar att du får leva med att sexlusten avtar efter all behandling”, skriver till exempel en svarande.

#### Siffror om 6

Bröstcancerförbundet har gjort en undersökning bland sina medlemmar om sexlust.

**57** procent upplever att sexlusten minskat på grund av bröstcancer och dess behandling.

**66** procent upplever att den minskade sexlusten påverkade livskvaliteten negativt litegrann, medan 21 procent upplever att livskvaliteten påverkades mycket negativt.

**47** procent har inte fått tillbaka sin sexlust efter avslutad behandling medan endast 7 procent har fått lusten tillbaka. 42 procent av de svarande är fortfarande under behandling.

**79** procent uppger att ingen inom bröstcancer vården tagit upp frågor om sexuell hälsa.

**33** procent är missnöjda med det stöd de erbjudits från vårdens sida när det rör frågor om sexuell hälsa, medan 40 procent svarar att de inte velat ha något stöd gällande detta.

**62** procent av dem som hade önskat stöd hade velat få tidig information. 42 procent hade velat få samtalsstöd och 27,5 procent hade velat få konkreta råd om till exempel glidmedel eller samlagsställningar.

Totalt deltog 3 774 personer, vilket ger en svarsfrekvens på 46 procent. På grund av hur frågorna är utformade har alla inte svarat på samtliga frågor.



→ Flera med partner hade också önskat mer information och stöd till denna, både för partnerns egen skull och för att själva få ökad förståelse.

HANNA MÖLLÅS, som är barnmorska, psykoterapeut och specialist i klinisk sexologi,



Hanna Möllås

träffar ofta kvinnor i terapi som upplever att de förlorat sin sexlust när de blivit sjuka i bröstcancer. Många kan tydligt härleda sin minskade lust till den medicinska behandlingen. Andra är påverkade av kroppsliga förändringar som inte rimmar väl med hur sexualiteten i vårt samhälle ofta är kopplad till det ungdomliga, friska och fräscha. En del behöver få bearbeta förlusten och traumat i att få den här typen av diagnos innan de kan känna någon lust.

Hanna Möllås brukar försöka bena ut vad personen hon möter själv menar med sexlust, eftersom det är ett brett begrepp utan given definition. När vi talar om sexlust har vi en förmåga att lägga fokus på kroppen och exakta aktiviteter – på sådant som orgasm och penetration. Men det finns också i det sociala samspelet, i det vi tycker är spännande eller avslappnande och det vi njuter av, påpekar hon.

– Sexualitet är väldigt existentiellt. Det blir tydligt när en person drabbas av sjukdom, kommer i kontakt med sin dödsångest eller är orolig för att förlora ett bröst till exempel, säger hon.

Hon försöker undersöka vad varje person upplever är problemet med den minskade lusten. En del tycker själva att det är helt okej att inte känna lust – lidandet uppstår kanske

egentligen i jämförelsen med andra, i förhållandet till en partner eller i sorgen över att något som tidigare varit en viktig del av livet inte längre är det. Hon följer patientens egna mål när det gäller sexlust och jobbar utifrån det för att hitta nya vägar till njutning, gemenskap, närhet och sexualitet.

I terapi jobbar hon också gärna med par och uppmanar alla att ta med sig sin eventuella partner, i alla fall någon gång.

– För många är det väldigt värdefullt att bara sätta ord på det här tillsammans och kunna mötas i det.

Det är vanligt att tänka att lust bara ska uppstå spontant, menar Hanna Möllås, men ofta behöver den lockas fram. Därför kan det vara en bra idé att planera in tid för erotiska aktiviteter eller intimitet, som onani, massage eller smekningar.

MÅNGA AV DEM HON MÖTER återfår lust till sex med tiden, men då är det inte ovanligt att de i stället upptäcker att sköra slemhinnor blir ett

problem. Det är naturligtvis viktigt att göra vad man kan för att motverka det, säger Hanna Möllås. Men hennes råd är att också försöka fokusera på njutning framför funktion och se hur man kan uppnå det utan att skada vaginalens slemhinnor. Det kan till exempel vara att använda sig av en vibrator som man lägger på blygdbenet, vilket kan ge stark njutning.

– Många känner inte sin kropp så väl och vet inte vilka fantasier de går i gång på, det har bara rullat på och man har inte aktivt behövt utforska det. En del upplever att sjukdomen gör att man tvingas ta tag i något man kanske aldrig hade gjort annars. I det kan man se något positivt, säger Hanna Möllås. ●

*”Sexualitet är väldigt existentiellt. Det blir tydligt när en person drabbas av sjukdom.”*

## Adiba Barney bor i USA: ”Folk står på barrikaderna”

Adiba Barney fick diagnosen spridd bröstcancer i januari 2015. Då var hon 37 år och relativt nygift. Snart märkte hon att cytostatikan och den anti-hormonella behandlingen påverkade hennes underliv mycket negativt.

– Det var en stark brännande känsla och jag blödde när vi försökte ha samlag, berättar hon.

Sedan dess har hon gått igenom alla i USA tillgängliga behandlingar som hon känner till: Provat diverse olika krämer, tagit hjälp av en fysioterapeut som arbetat med vaginan, använt en ring som utsöndrar mycket små östrogendoser i vaginan (med ständig monitorering av östradiolnivåerna i blodet samtidigt) och använt vaginalstavar. Hon har också fått laserbehandlingar som ska stärka slidans slemhinnor. Detta som deltagare i en forskningsstudie, vilket gjorde att hon slapp betala de 15 000 kronor per omgång som det annars skulle kostat. Ingenting hjälpte mot den brännande känslan.

– Det var så fruktansvärt jobbigt. Hur kan det inte finnas en lösning när det har varit ett problem så länge för så många?

Adiba Barney säger att systemet i USA, där man själv behöver betala för sin vård eller förlita sig på sin försäkring, gör att man blir mer av en kund i en konkurrensutsatt bransch. Och som patient gäller det att vara påläst, veta

vad man kan ställa för krav och våga vara öppen med sina problem, menar hon. Orkar man det kan man också få tillgång till mer progressiva behandlingar än vad man får i Sverige, upplever hon.

– Det är inte konstigt. Det är ett jättestort land med många patienter som kan pusha på för förbättringar. Folk står på barrikaderna. Men det är ett heltidsjobb bara att vara sjuk.

Själv har hon valt onkolog bland annat utifrån dennes kunskaper inom just sexuell hälsa. Till sist har hon också fått reda på vad som orsakat hennes problem under alla dessa år, nämligen en liten spricka precis vid slidöppningen som aldrig läkt. Nu har hon precis påbörjat nya laserbehandlingar av just det området. För att motverka den stelhet och trånghet som uppstått i vaginan får hon botox så att musklerna ska slappna av, vilket ska ge snabbare effekt än manuell töjning med vaginalstavar. Hon ska också genomgå en operation inom kort.

– Jag tror på det här och är väldigt förhoppningsfull, säger hon. ●

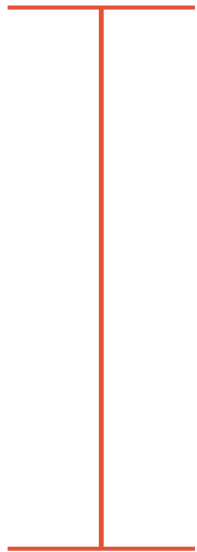


Adiba Barney.

# ”Hjärnan vill, men kroppen är inte med”

Ofta stänger kroppen bara av. Det efterlängtrade pirret finns inte där. Men sedan Anastasia De Re fick bröstcancer har hon faktiskt också haft några av sina bästa sexuella upplevelser i livet.

TEXT KARIN PERSSON FOTO FELICIA YLLENIUS



Ingen inom vården tog upp frågan om sexuell hälsa när Anastasia De Re fick bröstcancer för sex år sedan. Då var hon 36 år och mitt i en skilsmässa från sina barns pappa. Samma vecka som hon köpte en egen lägenhet fick hon också sin första cellgiftsbehandling.

Kanske bidrog det till att ämnet inte kom på tal?

– Vårdpersonalen visste om min situation. ”Dig sätter vi in i det här facket. Du är singel, riktigt singel.”, säger hon.

På inrådan av en kompis som också hade bröstcancer tog Anastasia De Re kontakt med en kurator. När hon var igenom cellgiftsbehandlingarna, och började känna sig redo att kanske träffa någon, pratade de om hur hon skulle våga dejta. Kroppen var ärrad, det gamla bröstet ersatt av ett nytt utan bröstvårta eller känsel. Det tidigare så långa håret borta. Däremot pratade de inte om hennes minskade sexuella

lust eller om hur hennes slemhinnor i både munnen och underlivet blivit sköra, först av cellgifterna och sedan av den antihormonella behandlingen.

Första gången hon skulle prova att ha samlag efter diagnosen gjorde hon det med en kompis.

– Jag tyckte det kändes bekvämare, han visste att jag var osäker. Jag ville se om saker kunde funka men det var katastrof, det blödde och gjorde så ont.

Sedan dess har hon läst mycket själv och försökt förstå hur bröstcancer och dess behandling kan påverka förmågan och lusten att ha sex. Hon har provat krämer med och utan lokalt östrogen, smörjt underlivet med kokosolja och onanerat, trots att hon egentligen inte känt för det, för att försöka väcka lusten till liv och ta reda på vad hennes kropp gillar nu.

ANASTASIA DE RES HEM ÄR fyllt av konst och andra föremål som berättar historier om vem hon är och om vad som betyder mycket för

henne. Väggarna pryds av tavlor med motiv från barndomens Australien och skyltar med stärkande budskap. På hedersplats i bokhyllan står ett lila, vaginaformat ljus hon köpt under en resa till Holland. Döttrarna är

något skeptiska till den publika placeringen, själv älskar hon det.

– Jag tycker det är fint att visa att så här kan en snippa också se ut.

Hon beskriver sig som en öppen person och har aldrig haft svårt för att prata om sex. Det tror hon har varit en viktig nyckel när hon har dejtat och i de förhållanden hon haft →

*”Jag ville se om saker kunde funka men det var katastrof, det blödde och gjorde så ont.”*

## Anastasia De Re

**Ålder:** 42. **Bor:** Enskede i Stockholm.

**Gör:** Inköpsansvarig på ett vinimportföretag.

**Familj:** Två barn, 14 och 11 år, fästman.



Anastasia De Re har gjort stora ansträngningar för att väcka sin sexlust till liv – hittills utan tillfredställande resultat.

→ sedan hon fick sin diagnos. Det har inte varit helt lätt att veta när hon ska ta upp att hon haft bröstcancer och hur det påverkar henne, men hon har försökt att vara proaktiv och tydlig, och definitivt lyft frågan innan det blivit aktuellt med något slags erotisk aktivitet. När hon berättat har hon bara mötts av förståelse, och ofta har samtalet lett till djupa diskussioner, eftersom alla har en relation till cancer.

För snart ett och ett halvt år sedan träffade hon mannen hon numera är förlovad med. De har hela tiden kunnat kommunicera bra kring sex och bröstcancer, och det har varit hjälpsamt, men läget är ändå frustrerande.

Fortfarande är Anastasia De Res sexuella lust nämligen, åtminstone ur en aspekt, i det närmaste obefintlig. Intellectuellt kan hon vilja ha sex.

– Jag längtar efter min fästman, det känns mysigt och härligt att vara tillsammans. Jag kopplar erotisk intimitet till kärlek och jag tycker att han är fysiskt attraktiv. Ändå blir jag inte alltid upphetsad. Jag väntar på det där pirret. Men det här säger nej, det säger ingenting, säger hon och pekar mot underlivet.

**FYSISKT FUNGERAR DET BRA** att ha samlag, med hjälp av silikonbaserat glidmedel. Kroppen kan också komma i gång och hon kan få orgasm. Men om det inte sker hyfsat snabbt kan lusten plötsligt bara stängas av. Hon brukar försöka att skapa lust genom att använda fantasin, tänker sig kanske att de befinner sig på en mer romantisk plats, men hittills har hon inte hittat något sätt som fungerar. Då är det bättre att försöka igen lite senare eller att vara intima tillsammans på andra sätt, genom massage till exempel.

Fysisk beröring hjälper henne att känna sig bekväm i sin kropp. Anastasia De Re berättar

*”Jag väntar på det där pirret.”*

att hon, under de första åren efter operationen, alltid hade bh på sig när hon var tillsammans med en man. Fortfarande kan hon vilja gömma sig under täcket ibland, och när hennes fästman för handen genom hennes hår händer det att tankarna börjar kretsa kring bröstcancer, trots att hon egentligen helt har omfamnat sin korta frisyra.

Samtidigt har sjukdomen gjort henne mer accepterande och tacksam gentemot sin kropp än vad hon varit tidigare. Den har varit stark och tagit henne igenom både behandling och återhämtning. Det är en ”skitbra” kropp. Och det, tror hon, har gjort att det

trots allt faktiskt händer att hon har mer fantastiskt sex än någonsin. Det är gånger då hon inte har några hjärnspöken. Då kroppen hänger med, hon har en bra dag och tålamodet finns där.

– Om stjärnorna står rätt och det är fullmåne, säger hon och skrattar.

**ANASTASIA DE RE** är säker på att det är den antihormonella behandlingen som dövar hennes sexlust, men att sluta medicinera är inget alternativ för henne.

– Forskningen säger att jag har bättre chans att överleva och se mina barn växa upp om jag tar Tamoxifen. Okej, då gör jag det.

Hon är kritisk till hur frågan om sexuell hälsa behandlas inom bröstcancer vården. Det krävs mod för att prata om det intima, och man måste hitta sätt att få fler läkare, sjuksköterskor och andra att våga, menar hon. När hon började sin behandling visste hon inte vad hon kunde förvänta sig.

– Jag tänkte: De ska ta bort min cancer, punkt. Det är först efteråt som jag förstätt att man ska få rehabilitering för att kunna ha en bra livskvalitet, att jag gått miste om något. ♥

# Lever du med spridd bröstcancer?

Det är viktigt att förstå vad spridd bröstcancer innebär, och hur det påverkar dig och din kropp. Då kan du lättare prata med din doktor om ditt liv och din behandling.

På hemsidan [spriddbrustcancerochdu.se](https://spriddbrustcancerochdu.se) kan du läsa om din sjukdom och vilken hjälp och stöd du kan få.



Pfizer AB | Tel 08-55052000 | pfizer.se

Spridd  
Bröstcancer **och DU**

# Behandling mot bröstcancer

– så kan lusten och förmågan till sex påverkas.

TEXT KARIN PERSSON

HUR SEXLUSTEN PÅVERKAS AV själva behandlingen mot bröstcancer varierar mycket. Det är vanligt att lusten minskar och kanske försvinner helt.

– Finns det en vilja, och med lite träning, så kommer den ofta tillbaka även om det kan ta tid, säger Tina Nevin som är barnmorska och sexolog med mångårig erfarenhet inom cancer-rehabilitering.

För många är bröstet en stark symbol för sexualitet och kvinnlighet och en tydlig erogen zon. Att genomgå en operation där hela eller delar av bröstet opereras bort, med både minskad känsel och förändrat utseende som följd, kan därför påverka sexualiteten mycket.

– Efter en operation brukar jag prata mycket om att närma sig ärrvävnaden. Dels behöver ärren stretchas, men de är ju också en del av din kropp, och hela kroppen behöver du ta till dig och ta tillbaka.

Strålning mot bröst och bröstkorg kan ge trötthet. Det behandlade området kan bli rött och svullet och huden kan bli torr och kli.

Behandling med cytostatika kan inte bara orsaka lustdödande illamående och trötthet,

utan också ge urinvägs- och ändtarmsbesvär samt torra och sköra slemhinnor i underlivet. Det kan också minska äggstockarnas produktion av könshormoner. Cytostatikabehandling kan dessutom orsaka sår, blåsor och svampinfektioner i munnen, vilket tillfälligt kan omöjliggöra kyssar eller oralsex

som en källa till njutning.

Vid antihormonell bröstcancerbehandling är det inte ovanligt att sexlusten minskar eller försvinner helt.

Det beror bland annat

på att bristen på östrogen kan ge en generell avsaknad av lust och glädje i tillvaron, och en del kan bli hjälpta av behandling med antidepressiva läkemedel. Men den sänkta östrogenhalten i kroppen ger också torra slemhinnor i underlivet, med återkommande infektioner och smärta vid samlag som följd.

– För många är det ett problem att sex gör ont, både efter cytostatika och under hormonbehandling. Men med hjälp av bra läkare, psykologer, barnmorskor och så vidare finns det goda chanser att hitta tillbaka till ett välfungerande sexliv. Det finns också goda möjligheter att stärka upp slidväggarna på olika sätt. Det gäller att få den hjälpen och att det här problemet inte förminskas. ●

**”Det finns goda chanser att hitta tillbaka till ett fungerande sexliv.”**



Tina Nevin



...och det här kan du göra själv

## Smörj, smörj, smörj

Vårda blygdläppar och slidmyrning genom att smörja med oparfymerad olja, till exempel oliv- eller kokosolja, varje dag. Undvik tvål och vaselinbaserade produkter!

## Använd glidmedel

Applicera rikligt med glidmedel, gärna flera gånger, för att undvika skav om du har omslutande samlag. Låt underlivet vila från slitage om det gör ont.

## Stretcha vaginan

Tina Nevin rekommenderar regelbunden användning av vaginalstav, både för att kunna smörja slidan med olja och för att tänja slidväggarna. Välj gärna en i medicinsk silikon och med vibrationsfunktion som stimulerar blodcirkulationen. Vissa regioner delar kostnadsfritt ut vaginalstavar som rehabiliteringsredskap. Kolla med din kontaktsjuksköterska vad som gäller där du bor.

## Boka tid för intimitet

Om den spontana sexlusten lyser med sin frånvaro – planera in tid för erotisk intimitet tillsammans med en eventuell partner eller på egen hand. Kroppsnära kontakt, massage, smekningar och onani kan med tiden väcka lusten till liv.

## Lokalt östrogen?

Ett tillskott av lokalt östrogen i form av gel, kräm eller vagitorier kan motverka torra och sköra slemhinnor i underlivet. Diskutera med din onkolog om du kan använda lokalt östrogen eller om du bör undvika det. Det finns också icke hormonella vaginala produkter som ger fukt och hjälper till att hålla slidan elastisk.

## Vänj dig vid beröring

En del behöver ”ta tillbaka” kroppen. Taktill massage med mjuk beröring kan vara ett sätt, att smörja in sig själv med långsamma rörelser över hela kroppen ett annat. Försök så småningom att närma dig delar av kroppen som kan kännas svåra att ta på.

## Gå på kroppssafari

Undersök hur beröring av exempelvis insidan av låren, insidan av armarna eller hårbotten känns. Det går att känna starkt välbehag och få orgasm utan att nudda underlivet, även via en dröm eller genom att fantisera.

## Ge inte upp

Du har rätt till stöd och en plan för din sexuella rehabilitering! Prata med din behandlande läkare, kontaktsjuksköterska eller någon i rehabteamet för att få hjälp med dina besvär.



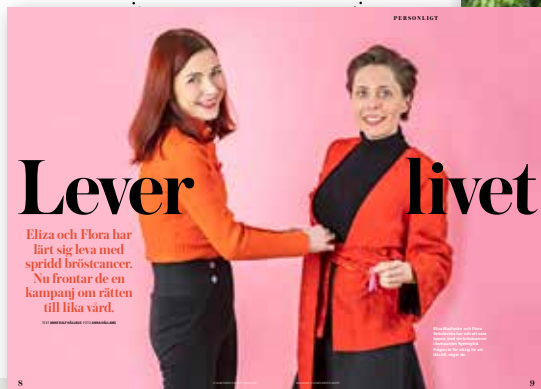


## Annonsera i Magasin B

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.

### Ökar östrogenhalten vid viktning?

Jag har blivit behandlad mot en hormonkänslig bröstcancer, ätit hormonhämmande i snart tre år. Har nu medvetet gått ner 15 kilo i vikt på fem månader. Nu har jag börjat fundera på om det frigörs mer hormoner på grund av fettförbränningen? Blir lite orolig, bör man höja dosen eller göra nåt annat? Ökar risken för återfall?



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

**Svar:** Nej nej nej! Så kan det inte vara. Snarare minskar bildningen av östrogen från fettvävnaden. Risken för återfall ökar inte. Det är flott om du kan gå ner i vikt och behålla den lägre vikten, under förutsättning att du varit överviktig förstås. Det är bland det

Niklas Loman

### Görs fosterdiagnostik?

Jag har haft bröstcancer, den var hormonreceptiv och det visade sig att jag bär på BRCA1-genen. Det har nu visat sig att även min dotter är bärare av mutationen. Hon är 28 år och önskar att få barn, så min fråga är: Görs det fosterdiagnostik för att hitta BRCA1-mutationen?

**Fråga om bröstcancer!**  
Ställ din fråga och läs andras på bröstcancerförbundet.se

**Svar:** Man kan göra så kallad PGD, vilket ska utläsas preimplantatorisk genetisk diagnostik. Det är en variant av provrörsbefruktnings där man styr vilket embryo som ska planteras i livmodern baserat på BRCA1-undersökning av embryovävnad. Det är en krävande procedur, men det går att göra. Så vitt jag vet dock endast i Göteborg och Stockholm.

Niklas Loman

### Hur ofta ska man kontrolleras?

Jag har varit på min första årskontroll efter min bröstcancerdiagnos. Fick hem papper i dag där det står att nästa kontroll är om två år. Är det inte varje år i fem år? Har hört med andra som drabbats, och de har kontroll varje år. Känns konstigt att det är olika.



**Svar:** Tyvärr skiljer det nog lite beroende på var man bor. Enligt vårdprogrammet rekommenderas årliga mammografikontroller i minst fem år. Det finns dock inte så mycket vetenskapligt stöd för att detta ökar överlevnaden.

Yvette Andersson

# Håll i gång!

## 5 övningar för starkare muskler.

TEXT KARIN PERSSON FOTO GETTY IMAGES



Camilla Gasslander

Fysioterapeuten Camilla Gasslander har tagit fram ett program för dig som vill träna för att bibehålla muskler under och efter bröstcancerbehandling. Övningarna är enkla och går att anpassa efter

dagsform. Ibland räcker det gott att ta en kort promenad och göra en av övningarna. Nästa dag kan du ta nästa övning. Känner du dig stark? Gör alla i ett svep!

Ett utförligare träningsprogram, med instruktionsvideo, finns tillgängligt gratis på: [prehabcamilla.se](http://prehabcamilla.se).

### 2. Armhävning (3 x 10)

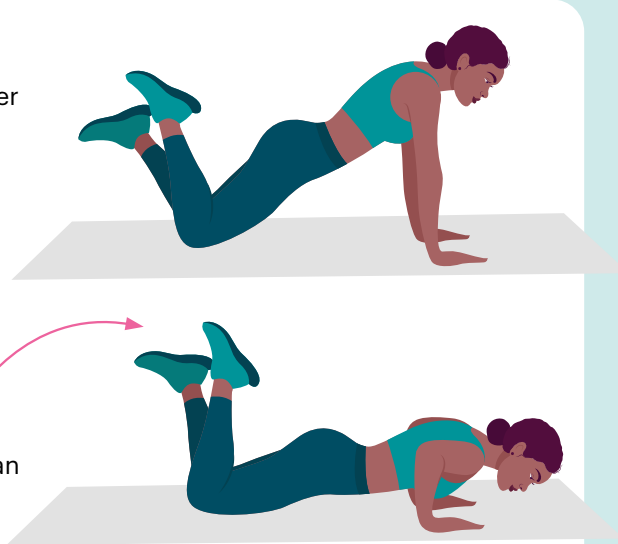
**Bra för:** Tränar armar, bröstmuskler och mage.

**Gör så här:** Gör klassiska armhävningar, rak i kroppen med spänd bål och rumpa hela tiden.

● **Lätt:** Stå upp, luta dig fram och sätt händerna mot en bordsskiva för en enklare övning.

● **Medel:** Stå på knä med händerna i golvet. Klarar du det kan du stå på tå på nervägen för att sedan sätta i knäna innan du vänder övningen.

● **Tungt:** Stå på tå hela vägen.



### 1. Situps (3 x 10)

**Bra för:** Inre och yttre magmuskler.

**Gör så här:** Ligg på rygg på golvet med böjda knän. Håll händerna framför dig, eller vid behov ena handen framför dig och andra under nacken för att stödja huvudet.

● **Lätt:** Tryck ner svanken och lyft skulderblad och huvud från underlaget, sänk långsamt igen.

● **Medel:** Lyft överkroppen och sänk den igen när händerna nuddar knäna.

● **Tungt:** Res dig helt till sittande och låt händerna fortsätta hela vägen till fötterna innan du sänker överkroppen igen.

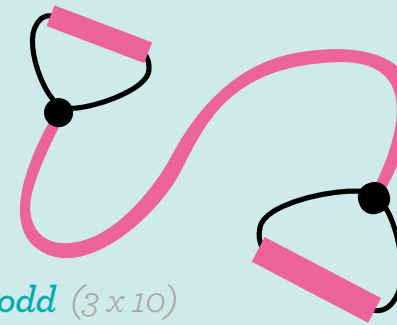
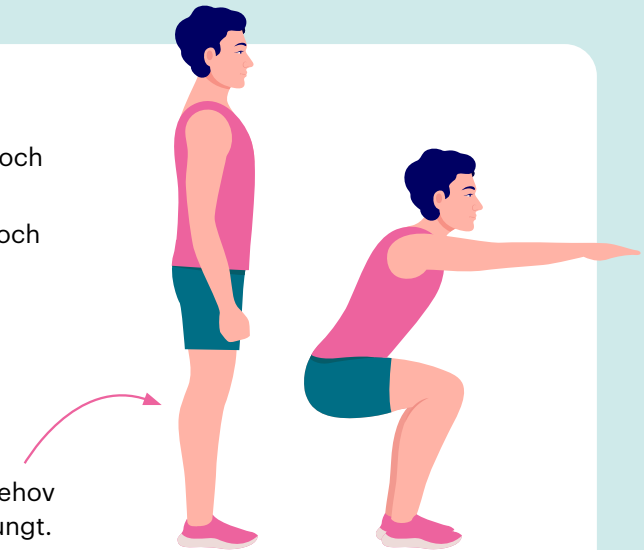
### 3. Knäböj (3 x 10)

**Bra för:** Tränar rumpa, framsida och baksida lår. Ger ökad rörlighet.

**Gör så här:** Stå axelbrett med fötterna och behåll hälarna i marken hela tiden.

● **Lätt:** Böj på benen och sätt dig kort på en stol innan du reser dig till utgångspositionen igen.

● **Medel:** Gör övningen fritt och böj så mycket du orkar, gärna tills du sitter på huk, innan du reser dig igen. Öka vid behov belastningen genom att hålla i något tungt.



### 4. Rodd (3 x 10)

**Bra för:** Övre ryggmusklerna.

**Gör så här:** Fäst ett gummiband i ett dörrhandtag. Håll ändarna i varsin hand, böj armarna och dra dem bakåt så att skulderbladen dras ihop. Övningen kan göras sittande på en stol eller stående.

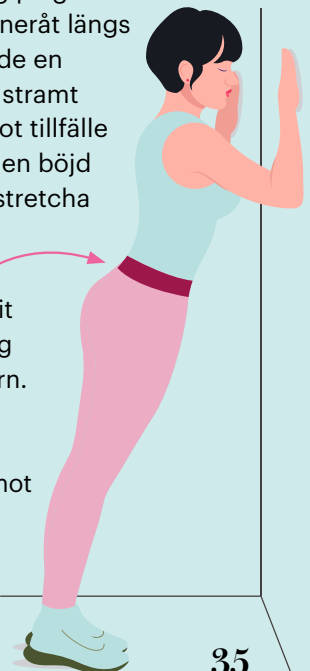
● **Alternativ:** Saknar du gummiband kan du använda en hantel eller en fylld petflaska och göra övningen med en arm i taget. Stå framåtlutad med rak rygg, håll tyngden med ena handen och använd vid behov den andra för att hålla balansen och minska belastningen på ländryggen. Dra sedan den arm som håller i tyngden bakåt/uppåt så att armbågen pekar mot taket.

### 5. Bröststretch

**Bra för:** Töjer både ärrvävnad och muskler i bröstområdet samt sätter i gång lymfflödet.

**Gör så här:** Ligg på rygg på golvet. För armarna uppåt och neråt längs golvet, som om du gjorde en snöängel. Om det är så stramt att armen lyfter vid något tillfälle kan du prova att ha armen böjd eller att hålla stilla och stretcha extra mycket där det drar som mest.

● **Alternativ:** När du blivit rörligare kan du ställa dig med ansiktet mot ett hörn. Håll båda armarna mot vardera vägg, i axelhöjd eller högre. Luta dig in mot hörnet och djupandas. Håll kvar i 30 sekunder och upprepa varje dag.



## Paddlingslaget som vinner både tävlingar och gemenskap

”2017 bildades Pink Dragon Ladies Team Sweden, ett drakbåtslag med kvinnor som har eller har haft bröstcancer, på initiativ av Malmö Kanotklubb och Bröstcancerföreningen Malmöhus. Projektet fick stöd av Bröstcancerförbundet, som eftersökte fler paddlande lagmedlemmar från hela landet.

Jag och tre tjejer till från Bröstcancerföreningen Örnsköldsvik hoppade på och 25 personer åkte till den internationella drakbåtsfestivalen i Florens 2018. Det blev en fantastisk upplevelse. Dessutom visade det sig att vi var riktigt bra!

I september i år nådde vi stora framgångar under EM i Spanien och i vår kommer Pink Dragon Ladies återigen att vara representerade vid den stora internationella tävlingen, som den här gången går av stapeln i Nya Zeeland. Dit finns fortfarande chans att följa med!

Vi i Pink Dragon Ladies är alla medlemmar i en förening som är med i Bröstcancerförbundet. Vi har lagmedlemmar från bland annat Gävle, Norrköping, Stockholm, Göteborg och flera föreningar i Skåne. Det finns absolut utrymme för fler! Vänd dig till Emilia Peetre, ordförande i Bröstcancerföreningen Malmöhus.

För oss i Örnsköldsvik blir det lite



Isabella Scandurra är ledamot i Bröstcancerförbundets styrelse och medlem i Bröstcancerföreningen Örnsköldsvik.

långt att åka till träningarna i Malmö. Därför har vi nosat upp en lokal kanotklubb som vi tränar med. Drakbåtssektionen består så klart även av icke

cancerdrabbade. I år har vi bjudit in människor som kommit från Ukraina att träna med oss, och nu är vi ett gäng som är ute och paddlar drakbåt tillsammans minst en gång i veckan.

Drakbåtspaddling är en bra träningsform som du kan utföra även i högre ålder eller om du är svagare för stunden. I båten kommer vi varandra nära, både fysiskt och psykiskt. Eftersom vi alla i det rosa laget haft en bröstcancerdiagnos förstår vi varandras bekymmer och funderingar. Samhörigheten är fantastisk. Det finaste är nog att vi i båten har fokus på att träna för livet.”

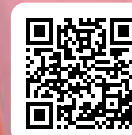
**”I båten kommer vi varandra nära, både fysiskt och psykiskt.”**

BERÄTTAT FÖR KARIN PERSSON

BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

## VI STÅR BAKOM DIG

Nära 8 000 drabbas årligen i Sverige av bröstcancer. Eliza är en av dem. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är vårt medlemslöfte och en av grundstenarna i vårt arbete. Få stöd. Bli medlem.



## 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.

## Jenny Cederblad tog sjumilakliv för bröstcancerforskningen

TEXT THERESE JOHANSSON

**Du samlade in närmare 39 000 kronor till Bröstcancerforskningen genom att gå 100 000 steg på en dag. Vad fick dig att göra detta?**

– Jag gillar utmaningar och blev inspirerad av två damer i 60-årsåldern som gick 100 000 steg på en dag. Kan de så kan jag, tänkte jag. Jag frågade min kompis Jenny, som aldrig är sen att



haka på mina upptåg, om hon ville gå med mig. Det ville hon, och vi drog i gång en insamling via Bröstcancerförbundet där vi satte 10 000 kronor

som mål. Det slog vi redan dagen före vandringen!

**Hur blev uppslutningen – och vad fick ni för reaktioner?**

– Vi var tolv personer som gick mellan mitt hem i Nötbolandet till Salusand norr om Örnsköldsvik. En del hoppade av och några tillkom under vandringen, men vi var fyra som gick hela sträckan på 7,4 mil. Peppen längs vägen var enorm! Det var bilar som stannade oss och ville skänka pengar, folk som hade samlats mitt ute i ingenstans klädda i

rosa från topp till tå tutandes med vuvuzelas och ett stort gäng som hejade på oss vid målgången. Allt som allt tog vandringen nästan 17 timmar, men det kändes lätt tack vare allt stöd vi fick.



**Du har själv haft bröstcancer och avslutade din behandling i våras. Vad hoppas du att det här initiativet ska leda till?**

– Allt som uppmärksammar sjukdomen och forskningen är viktigt. Jag har fått fantastiskt bra vård, så jag vill ge någonting tillbaka och dra mitt strå till stacken för att samla in pengar till fortsatt forskning. Några av dem vi träffade under vandringen hade själva haft bröstcancer, det öppnade för många fina samtal och nya insikter. Tillsammans är vi starka.

**Insamlingen landade på 38 970 kronor till bröstcancerforskningen – fyra gånger mer än du trodde.**

– Otroligt roligt! Det visar att människor är engagerade och vill vara med och bidra i kampen mot cancer, och att en sådan här insamling kan göra att folk går från tanke till handling. Alla insatser räknas, stora som små. ❤️

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.

# TACK FÖR ETT FANTASTISKT SAMARBETE

Ert engagemang och den insamling ni driver till förmån för oss gör att vi kan finansiera patientnära bröstcancerforskning, ge stöd och rehabilitering till drabbade och driva opinion. Det behövs om vi ska nå vår vision att ingen ska drabbas av bröstcancer. Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete även nästa år!

## Bröstcancerförbundets huvudpartners



Mer värt

## Bröstcancerförbundets partners



## Sponsor Rosa Oktober

AIK Ishockey

Babyland

Clarion Hotel

Delitea.se

Derome

Duni

Frisörföretagarna

ghd

Headbrands

Kavat

Kuusakoski

People Västervik

Polarn O. Pyret

Protein

V6

Weard