



Hur många tumörer missas på mammografin?

Dora Streiffert
Tolstoy visste inte att
hon har täta bröst

Leva med
bröstcancer

5

tips på
friskvård
i det fria

Tema: Lymfödem

”Min arm blev
1,6 kilo tyngre
än den andra”

Kristin Pallman
måste använda
kompressionsplagg
– dygnet runt



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Bekväm och effektiv kompressionsbehandling

mediven 550 är vår kraftigaste kompressionsärm med det högsta arbetstrycket. Den finns i över 2100 möjliga kombinationer med alla tillval, specialegenskaper och färger. Här i en variant med handske i färgen antracite och mönstret classic.

Kontakta din vårdgivare för mer information.



Mönstret classic utgår snart ur vårt sortiment. Sista datum för beställning är den 23 augusti 2024. I september kommer sedan ett nytt mönster-håll utkik!

medi. I feel better.

www.medi.se

Roche

Sjukvårdspodden.

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, Arvid Tydén's allé 7, 171 69 Solna.
Tel. 08 726 12 00, www.roche.se

Nr 2 2024

7 **Välkommen.**

8 **Personligt.** Kvinnor med täta bröst måste få kompletterande undersökningar, anser Dora Streiffert Tolstoy.

14 **Aktuellt.** Ökad uppmärksamhet kring kopplingen mellan alkohol och cancer.

Tema: Lymfödem

18 Tillgången till lymfterapeuter varierar över landet.

23 Forskningen går framåt.

24 Kristin Pallman fick plötsligt en "Karl Alfred-arm".

30 Guide: Fritt fram för träning.

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

34 **Listan.** Använd friskvårdsbidraget till något nytt.

36 **Föreningsliv.** Bröstcancerföreningen Dalarna har tagit initiativ till manligt nätverk.

38 **Min insamling.** Håkan Roos fortsätter att samla in pengar – fem år efter Cissis död.



FOTO ALBIN HÄNDIG



24

FOTO SATUKNAPE



34

Magasin B

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



PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:
info@brostcancerforbundet.se
 Nästa nummer utkommer den 24 september 2024.

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: 12 200 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



VI STÅR BAKOM ROSA BANDET

Stöd bröstcancerforskningen.
 Bli månadsgivare på brostcancerforbundet.se

BRÖSTCANCER FÖRBUNDET

90 SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

amoena
 Breast Care. Empowering women.

Ring och boka utprovning redan nu!

Varmt välkommen tillbaka för att prova ut och hämta din bröstprotes hos Amoena. Vi har avtal med Region Stockholm från första september 2024.

Öppet måndag-fredag, kl: 10:00-17:00.

Välkommen!

amoena.se
 08 545 257 70
info.se@amoena.com
 Norra stationsgatan 56

Använd QR koden för mer information

BEKVÄM OCH PÅLITLIG KOMPRESSION

JOBST® HAR MER ÄN 50 ÅRS ERFARENHET AV KOMPRESSIONS-BEHANDLING 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/lymfterapeut 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 måttssystem för optimal passform.



JOBST® Bellisse®
 En bekväm kompressions-BH med ficka för protes.



Datumlotteriet – lotten som gör skillnad

Allt överskott går till Bröstcancerförbundets
& Prostatacancerförbundet

- Du stöder kampen mot prostata- och bröstcancer.
- Välj ett datum som blir din lott.
- Du får 54% rabatt på din första Datumlott, endast 69 kr!*
- 400 kr i presentkort hos ICA efter din tredje betalning.
- Beställ via svarstalongen, ring eller skanna QR-koden nedan.
- Läs mer om lotteriet på www.datumlotteriet.se

*15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro eller e-faktura

Stödlinjen
för spelare och anhöriga
Telefon 020-81 91 00

Spel
inspek
tionen



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

Använd svarskortet - Ring 08-4000 0230 - www.datumlotteriet.se/presentkort - QR-kod

JA TACK! Jag beställer en Datumlott för 69 kr* och får, ca 5 veckor efter att min tredje betalning registrerats, ett ICA-presentkort värde 400 kr utan extra kostnad. Jag får min Datumlott i en bekväm tillsvareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 150 kronor* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro eller e-faktura). Mitt lottnummer väljer jag själv nedan med ÅÅMMDD. Om inget datum väljs, slumpas ett datum/lottnummer åt mig. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.



23DAICA

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer/Ort: _____

Telefon/Mobil: _____

E-post: _____

Välj ett datum = ditt lottnummer:

År Månad Dag

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

**Datum
lotteriet**

SVARSPOST
205 555 88
162 20 VÄLLINGBY

Vi står starka!

SOMMAREN VISAR ÄNTLIGEN tecken på att vilja ta över med blå himmel och fågelkvitter! Med detta närmar sig också politikerveckan på Gotland med stormsteg. Bröstcancerförbundet finns representerade även i år i olika paneler och kommer dessutom att arrangera ett eget seminarium på temat mammografi för 74+. Seminariet kommer att spelas in och går att se i efterhand. Via följande länk kan ni få mer information:

<https://www.almedalsveckan.info/program/70857>

Bröstcancerförbundet med bröstcancerföreningar står starka i civilsamhället. Vi ökar i antal medlemmar och lokalföreningar. Tack vare det stora engagemanget bland våra föreningar och det fina stöd som just du som läser tidningen visar oss, kan vi fortsatt driva våra frågor och påverka bröstcancervården.

Vårt uppdrag och påverkansarbete riktar sig inte bara till bröstcancerdrabbade och medlemmar i Bröstcancerförbundet. Vi arbetar för alla medborgare, genom att vi till exempel driver på för möjligheten till mammografi och upplysning om tät bröstvävnad, informerar om livsstilsfaktorer som kan minska risker och sprider kunskap om nya innovativa metoder inom bilddiagnostiken.

Men först och främst är vi en patient- och närståendeorganisation. Vi finns för

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Glad
sommar!

önskar vi på
Bröstcancer-
förbundet

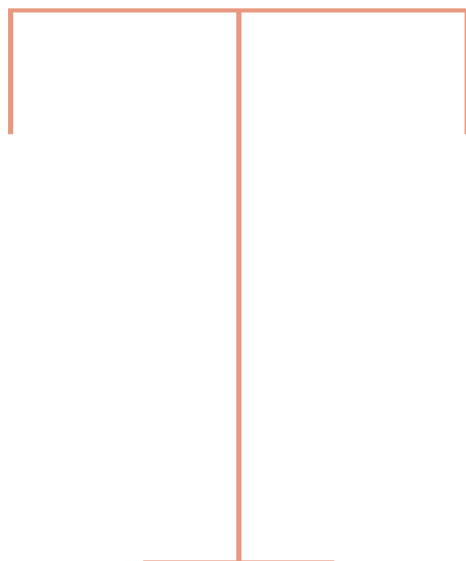
dig som på något sätt har berörts av bröstcancer. Bröstcancerförbundet har sin vision att ingen ska drabbas av bröstcancer och missionen att alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård. Missionen är bred och den täcker mycket av vårt arbete. Medlemslöftet är det finaste av allt, att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. ●

Nekades extra ultraljud

Ungefär hälften av alla kvinnor har tät bröstkörtelvävnad, så kallade täta bröst, vilket gör det svårare att upptäcka tumörer.

För **Dora Streiffert Tolstoy** slog cancer till två gånger i samma bröst, men syntes aldrig på mammografin.

TEXT THERESE JOHANSSON FOTO ALBIN HÄNDIG



Täta bröst. Ett begrepp som fortfarande är okänt för många kvinnor, trots att nästan hälften har det. Men hur vet man? Det syns inte, inte heller känns det. Dora Streiffert Tolstoy hade ingen aning, inte ens efter att hon blev sjuk första gången fick hon reda på att hon har just täta bröst. "Svårdiagnosticerade" kanske någon läkare sa vagt – men vad innebär det?

– Informationen finns på mammografiplåtarna. Men det är ingen som är skyldig att berätta, och det finns definitivt inget screeningprogram som berättigar att man ska få kompletterande undersökningar om man har täta bröst. Man måste själv stå på sig och be om det.

Dora Streiffert Tolstoy var 36 år när hon upptäckte en knöl i vänster bröst. Hennes yngsta dotter var bara ett år och hade precis slutat amma, och då är ju bröstet lite "knöliga

och konstiga". Hon kände sig inte särskilt orolig, hon var ju så ung, och när vårdcentralen gav beskedet fettknöl kändes det lugnt. Samtidigt – en fettknöl ska väl inte bli större?

– Jag fick en remiss till mammografi med kompletterande ultraljud, egentligen bara för att utesluta att knölen var en tumör. Mammografien visade ingenting, men när läkaren körde med ultraljudsapparaten över bröstet förändrades stämningen i rummet.

Plötsligt blev allt allvarligt. Med dottern Tilde i vagnen fick Dora Streiffert Tolstoy veta att man såg en förändring i bröstet och att en biopsi skulle göras. Det som känts som ett rutinbesök förvandlades till något mer akut.

– Det kändes överkligt. Cancer är så nära förknippat med döden, även om de allra flesta botas. Mina döttrar var ju så små, bara ett och fem år, vad skulle hända med dem om jag inte klarade mig?

"När läkaren körde med ultraljudsapparaten över bröstet förändrades stämningen i rummet."

EFTERFÖLJANDE PROCESS var snabb och effektiv. En tårtbit av bröstet opererades bort och strålbehandlingen inleddes. Inga cellgifter behövdes. Allt gick bra och hon kunde andas ut.

På väggen hemma hos Dora Streiffert Tolstoy hänger ett uppförstorat svartvitt fotografi på barnen, leendes på en solig gata någonstans i världen. De var små då, i dag är de själva på väg ut i världen – äldsta dottern Paula redan där, i Costa Rica och surfar.

De har sett sin mamma få cancer, inte bara en utan två gånger. Första gången var de för små för att förstå, andra gången hjälpte de mamma att raka av håret. →

Dora Streiffert Tolstoy

Ålder: 50 år.

Gör: Kommunikationskonsult.

Bor: Stockholm.

Familj: Döttrarna Paula, 19 år och Tilde, 15 år.

Intressen: Umgås med familj och vänner, havssegling och skidåkning.





”Det var som en mardröm som spelade upp sig igen, på exakt samma sätt.”

– Jag var 46 år, sjuk för andra gången i bröstcancer. Med en pandemi på det. Vad är det som händer liksom? Men jag vill verkligen understryka att jag båda gångerna fått den bästa tänkbara vården och har alltid känt mig sedd och uppfångad. Det jag vänder mig emot är riktlinjerna inom screening.

DORA STREIFFERT TOLSTOY har inte kunnat släppa tanken på vad som hade hänt om hon inte hade varit ”en stökig patient” och krävt att få göra ett ultraljud som komplement till mammografin.

I samband med andra vändan fick hon förklarat att hon har täta bröst vilket gör det svårare att upptäcka tumörer med mammografi. Orsaken är att körtelvävnaden har samma färg på mammografibilderna som tumörer.

– Ungefär hälften av alla kvinnor har täta bröst, det vet man genom studier. Hur stor andel känner till det? Och hur många tumörer missas på mammografin på grund av täta bröst? Jag hoppas framför allt att fler blir medvetna om problematiken. Känner man sig orolig, försök efter mammografin ta reda på om bröstet är täta. Är svaret ja – försök få en remiss till kompletterande undersökning.

Vad tycker du behöver förändras?

– Ny teknik inom screening förändrar redan nu mycket, men det kommer att ta tid innan den når alla. Det ska givetvis inte ligga på den enskilda individen att försöka runda det nuvarande screeningprogrammet. Riktlinjerna måste ändras så att kvinnor med konstaterat täta bröst per automatik får möjlighet att göra en kompletterande undersökning. Det kan rädda liv. ●

→ Tio år hade gått från första cancerbeskedet, och lika länge hade hon fått antihormonell behandling och gått på årliga specialkontroller med mammografi och ultraljud. Nu var det dags att släppas fri, till det vanliga screeningprogrammet med mammografi vartannat år.

– Mammografin visade ingenting, som vanligt. Jag insisterade på att få göra ultraljud som ett komplement, men fick nej på det. I så fall fick jag ordna det på egen hand via min husläkare.

Hon litade på sin magkänsla och fick ett eget ultraljud inbokad. På det upptäcktes att bröstcancer kommit tillbaka.

– Det var som en mardröm som spelade upp sig igen, på exakt samma sätt. Skillnaden var att jag var totalt oförberedd. Första gången hade jag ändå haft en knöl, nu var det bara en vanlig rutinkontroll. Hur kunde det hända igen? Det kändes absurt.

Maskineriet sattes i gång på nytt, lika effektivt som första gången. Men denna gång togs hela bröstet bort och ett nytt rekonstruerades under samma operation. I stället för strålning – cellgifter. Tuffare konvalescens och rehabilitering. Dessutom en yttre fara som hotade, ett potentiellt dödligt virus som lamslog världen: covid 19.



PERUKER: SENTOO COLLECTION

KOM TILL OSS OCH PROVA – PERUKER & TURBANER.

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i flera 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!

Vi tar emot rekvisition.

- Salonger över hela Sverige
- Fri konsultation
- Över 100 peruker i vårt sortiment
- Inklippning, justering, mätanpassning
- Webshop med turbaner, peruker, tillbehör
- Kundkvällar med olika tema

CARLMLUNDH.SE

CARL M LUNDH - SALONGER: STOCKHOLM | GÖTEBORG | MALMÖ | HELSINGBORG | JÖNKÖPING | KALMAR | LUND | UMEÅ | VÄSTERÅS | ÖREBRO. **PARTNER - SALONGER:** ANDERSTORP | BORÅS | ESKILSTUNA | FALUN | GÄLLIVARE | KARLSKOGA | KARLSTAD | KRISTIANSTAD | LINKÖPING | LULEÅ | NORRKÖPING | RONNEBY | SKELLEFTEÅ | SKÖVDE | SOLLEFTEÅ | SVENLJUNGA | UPPSALA | VARBERG | VISBY | VÄSTERVIK | VÄXJÖ | ÄNGELHOLM | ÖRNSKÖLDSVIK. **SALONGER KONTAKTINFO:** SE SALONGER **CARLMLUNDH.SE**

GRATTIS!

Alexandra Uusimäki, ordförande för Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg, är 2024 års pristagare av Folkspels utmärkelse Årets eldsjäl inom kategorin hälsa. Alexandra har med sitt outtröttliga engagemang informerat tusentals personer om hur man själv undersöker sina bröst och ser alltid till att hålla sig ajour med senaste forskningen om bröstcancer. Utöver äran får hon personliga stipendier på 25 000 kronor samt 50 000 kronor till ett specifikt projekt. 🍀



8000

kvinnor, som bor i områden där deltagandet i mammografiscreening är lågt, kommer under nästa år att erbjudas gratis resor med SL (Storstockholms lokaltrafik) för att komma till sina undersökningar. Tanken är att minska risken för att transport ska hindra någon från att göra en viktig hälsokontroll. Pilotprojektet är ett samarbete mellan Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland och Mammografiavdelningen på Capio S:t Görans sjukhus. 🍀

Kom ihåg att klämma

Ladda ner Bröstcancerförbundets app Kläm-dagen. Den påminner om att undersöka dina bröst en gång i månaden och visar dessutom hur du gör det bäst. Appen finns för både Iphone och Android. 🍀

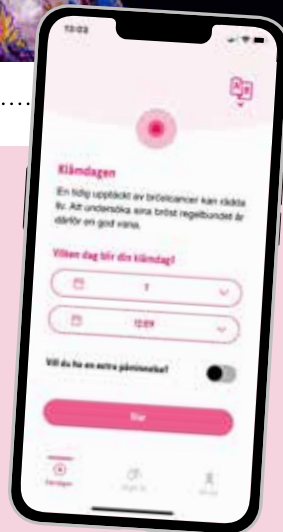


FOTO GETTY IMAGES



Uppsala höjer perukbidraget

Det politiska styret i Region Uppsala ökar perukbidraget till cancerpatienter – från 3 450 till 6 000 kronor. Satsningen presenterades under ett besök på Bröstmottagningen i Uppsala av regionstyrelsens ordförande Helena Proos (S) och Socialdemokraternas gruppleddare i riksdagen Lena Hallengren, som båda själva haft bröstcancer. Det tidigare bidraget på 3 450 kronor var tredje lägst i landet. I topp ligger Jönköping som erbjuder 8 000 kronor i perukbidrag. 🍀

HURRA!

Bröstcancerförbundets arbete gör skillnad.

Förbundet har propagerat för utbildning av hälsoinformatörer som kan stötta regionernas screeningverksamhet. Nu har en skrivelse om just detta lagts till i en ny överenskommelse, mellan staten och Sveriges kommuner och regioner, om hur cancer vården i Sverige ska bedrivas. Regionala cancercentrum i samverkan, RCC, ska stödja regionernas screeningverksamhet för att åstadkomma ett högt och jämlikt deltagande i hela landet. Och stödet kan alltså bland annat ges genom utbildning av just hälsoinformatörer, slår man fast i överenskommelsen. 🍀

3 FRÅGOR TILL

Marit Jensen, generalsekreterare för Bröstcancerförbundet.

Under våren medverkade du i ett välbesökt seminarium i Sveriges riksdag om alkohol och cancer. Varför var Bröstcancerförbundet på plats?

– Regionala cancercentrum i samverkan, RCC, driver ett initiativ för att öka medvetenheten om att alkohol ökar risken för cancer. Vi som patientorganisation har i ärlighetens namn inte jobbat mycket med den här frågan. Därför såg vi det som ett gyllene tillfälle att kroka arm med en organisation som driver kunskapsutvecklingen på området.

Varför behöver fler känna till att alkohol ökar risken för cancer?

– Många studier visar att det på befolkningsnivå finns ett tydligt samband mellan alkohol och ett flertal cancerformer, däribland bröstcancer. I Sverige har vi låg kunskap om detta samband. Många tror att det är säkert att dricka måttligt, men forskning visar att det inte finns någon riskfri konsumtion.

Vad hoppas du att ökad kunskap ska leda till?

– Alkohol är en del av vår kultur och vårt sociala umgänge. Jag hoppas att det här leder till att fler väljer bort alkohol oftare. Frågor om kost, vikt och alkohol kan vara väldigt svåra att prata om. Vi vill prata om alla kända riskfaktorer, det är vår skyldighet, men det gäller att göra det på ett sätt så att det inte blir skuldbeläggande. Som individ får man ta ställning. Man kan njuta av sitt vinglas men det bör vara ett informerat val. 🍀



Hallå där... Linda Engman. Varför har du en bröstvårta på benet?

**Du är Region Skånes enda brösttatu-
erare och återskapar bröstvårtor på
kvinnor som gjort en bröstrekonstruk-
tion. Hur halkade du in på detta rätt
speciella uppdrag?**

– Min syster fick cancer i sköldkörteln och mörka ärr på halsen till följd av operation. Hon dolde dem med stora halsband, men jag märkte att hon led mer av ärrän än hon ville ge sken av. Jag föreslog att vi skulle prova att tatuera över dem med hudfärgade pigment. Hon blev nöjd och efteråt syntes det mycket mindre. Då slog det mig – vad kan man mer göra för att lura ögat? Jag testade att tatuera en bröstvårta på mitt eget lår, och på den vägen är det.

Hur går det till rent konkret?

– Jag tatuerar runt fem patienter om dagen, en dag i veckan på plastikkirurgiska avdelningen på Skånes universitetssjukhus i Malmö. Bland den första frågan jag ställer till patienten brukar vara "hur ser din drömvårta ut?". Alla har väldigt personliga preferenser. Om någon är osäker på resultatet kan jag alltid visa upp min egen bröstvårta på benet, det är väldigt praktiskt! För den som bara opererat ett bröst är utmaningen att matcha den nya bröstvårtan med den befintliga.



Linda Engmans
tatueringskonst kan
göra stor skillnad.



**”Många upplever
att jag hjälper
dem att känna
sig hela igen.”**

Vad driver dig i jobbet?

– Att se den där nya glansen i ögonen på kvinnorna som fått en eller två nya bröstvårtor. En relativt liten detalj som gör mycket för självkänslan. Som färgnörd sätts jag på prov när det gäller att tatuera en så verklighetstrogen, tredimensionell bröstvårta som möjligt. Samtidigt är det en liten insats i förhållande till hur mycket det ger till en persons inre och yttre glöd.

Vilka reaktioner får du från patienterna?

– De är väldigt tacksamma! Många upplever att jag hjälper dem att känna sig hela igen. Jag tycker att det är det finaste betyget man kan få. ●

TEXT: THERESE JOHANSSON



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!

CAMP
Support for better life!

Se våra nyheter i BH-sortimentet!



Massage BH Clear Water



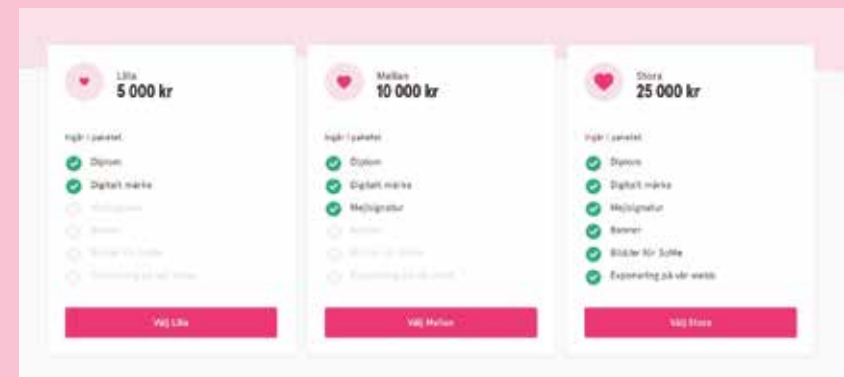
Lace Cami Soft Bra

Vill du veta mer?
Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning eller kontakta oss. Se även hela vårt BH-sortiment på camp.se

Camp Scandinavia AB
042-25 27 00 | info@camp.se | camp.se

DIN ARBETSPLATS KAN STÖDJA KAMPEN MOT BRÖSTCANCER

Som företagsvän till Bröstcancerförbundet stödjer ni både forskningen och de som drabbats av bröstcancer. Ge er gåva på brustcancerforbundet.se/samarbeten. Engagemanget gäller ett år i taget och finns i tre nivåer. Tillsammans kan vi göra mer för fler.



Behandling mot lymfödem fungerar ofta bra – men för en del blir ödemet ett stort funktionshinder som till sist kräver operation.

En extra tyngd

Ojämlig vård

Lymfödem som upptäcks tidigt och behandlas kan gå tillbaka. Men tillgången till rätt vård varierar över landet.

TEXT KARIN PERSSON



Svullnad, tyngdkänsla och nedsatt livskvalitet. Att få lymfödem i armen efter bröstcancer kan påverka tillvaron i hög grad, med bland annat svårigheter att arbeta, delta i vissa sociala aktiviteter och hitta kläder som passar. På sommaren, när det är varmare ute, kan besvären öka.

Bland personer som haft bröstcancer, och som både opererat bort lymfkörtlar i armhålan och fått strålbehandling, är risken att få lymfödem cirka 40 procent.

För den som drabbas är tidig upptäckt avgörande. Då kan ödemet behandlas så framgångsrikt att mycket små eller inga symtom

alls kvarstår. En månad efter operation bör bröstcancerpatienter som tagit bort lymfkörtlar kontrolleras.

– Om patienten tidigt får en kompressionsstrumpa till armen kan lymfvätskan pressas tillbaka och lymfsystemet återhämta sig, säger Katarina Blom som är lymfterapeut och forskar om bröstcancerpatienter med lymfödem.



Katarina Blom

ALLA MED LYMFÖDEM relaterat till cancer ska få information, förskrivning av kompressionsplagg och utbildning i egenvård av en lymfterapeut med medicinsk grundutbildning. Att använda kompressionsdelar är den viktigaste delen av behandlingen och målet är att reducera ödemet och därmed förbättra livskvaliteten.

Katarina Blom arbetar på en relativt nyöppnad specialistmottagning för utredning och behandling av lymfödem som hör till Centrum för cancerrehabilitering på Sabbatsbergs sjukhus. Mottagningen är den enda i sitt slag i Sverige, och till behandlingsavdelningen kommer patienter där behandling i primärvården inte har räckt till.

– Hos oss upprättar vi en individuell rehabiliteringsplan och patienterna kan få intensivbehandling, till exempel tryckbehandling med hjälp av kompressionspump, en apparat som kallas lymphatouch eller bandagering.

Rehabcenter Mösseberg i Falköping bedriver liknande lymfödembehandling, men Katarina Blom anser att det behövs fler specialiserade mottagningar i Sverige. Till mottagningen på Sabbatsbergs sjukhus kan patienter från hela landet komma, om den egna regionen skickar en remiss. Då kan man även få bo på det närliggande patienthotellet under behandlingens gång.

– Jag är lite rädd att vi ska bli översvämmade på vår mottagning nu när jag berättar om det här. Men då får vi bli det, så att det verkligen visar sig att det finns ett stort behov av den här typen av vård och att det måste tillgodoses.

I dagsläget är lymfödemvården ojämlig. Tillgången till lymfterapeuter i primärvården varierar stort över landet. I norra Sverige kan patienter behöva åka många mil. Även kostnaderna för vården varierar beroende på var man bor. Dessutom slipper patienter i en del regioner bekosta sina kompressionsplagg medan andra behöver betala en egenavgift.

UNDER MÅNGA ÅR HAR manuell lymfdränage, en teknik med lätt massage, använts som behandling vid lymfödem. På senare tid har metoden emellertid ifrågasatts eftersom det saknas evidens för att den har effekt på själva svullnaden. Däremot vet man att beröring kan verka smärtlindrande och minska obehag.

En del lymfterapeuter och forskare på området menar att manuell lymfdränage, där vårdpersonal masserar, är ett viktigt redskap i behandlingen, andra att det inte bör användas alls inom offentlig vård.

Katarina Blom säger att man i Region Stockholm kommit överens om att det kan ges till de allra svåraste patienterna.

– Det minskar inte lymfödemet men kan verka symtomlindrande eftersom det mjukar upp vävnaden och lättar på spänningar, säger hon. →

3 frågor till Susanne Dieroff Hay, ordförande för Bröstcancerförbundet

Hur ser du att lymfödemvården behöver förbättras?

– Först och främst måste det finnas lymfterapeuter lättillgängliga i hela landet. I dag tvingas många söka privat vård och betala själva. En del hamnar hos lymfterapeuter som inte är utbildade kring just bröstcancerrelaterade lymfödem. Än så länge är det många som lever med tillståndet och som behöver tillgång till specialutbildad personal med uppdaterad kunskap.

Hur jobbar förbundet för att påverka?

– Flera av våra föreningar har jobbat jättemycket med frågan. För ett par år sedan gjorde också Bröstcancerförbundet, tillsammans med Cancerfonden, en genomlysning kring rehabilitering där vi undersökte tillgången till lymfterapi. Vi fick bra respons, även om resultatet var nedslående. Vi kommer att arbeta vidare för att öka medvetenheten om den här frågan.

Vad tycker du om förslaget att skapa tre center för lymfödemkirurgi?

– Jag tycker att det är ett jättebra förslag. Det kommer att innebära att patienter behöver resa, men det här är verkligen högspecialiserad vård och man måste operera många för att få bra träning och bra resultat. ♥



→ Om kompressionsbehandling fått bort all ansamlad lymfa men armen fortfarande är svullen utgörs volymökningen av nybildat fett som orsakas av lågradig inflammation. Då kan det vara aktuellt med volymreducerande kirurgi i form av fettsugning – en effektiv metod som ger bestående resultat, vilket över 25 års uppföljning visar. Det kräver dock att patienten fortsätter med kompressionsbehandling dygnet runt och livet ut.

– Om svullnaden inte längre består av lymfvätska och armen är minst tio procent större än den friska armen är operation ett bra alternativ, säger Håkan Brorson som är plastikkirurg och professor vid Lunds universitets cancer-

centrum och Institutionen för kliniska vetenskaper i Malmö vid Lunds universitet.

Han var den som på slutet av 90-talet upptäckte att svullnaden vid lymfödem kan bestå av fett. Nu används operationsmetoden världen över.

Vinsterna för patienten är stora.

– Tänk dig att ha två till tre mjölkpaket på din arm och försöka att utföra dina dagliga aktiviteter... Skillnaden efter operation blir som natt och dag. Man kan få ett nytt liv, lyfta sina barnbarn och nå översta hyllan i skafferiet. Opererade får klart högre livskvalitet, jämfört med personer där den konservativa behandlingen inte fungerat.

Utöver den volymreducerande kirurgin med fettsugning finns metoder som går under benämningen funktionell kirurgi. De går enkelt beskrivet ut på att koppla lymfkärl till vener eller att flytta lymfkörtlar från en del av kroppen till en annan. Den funktionella kirurgin är relativt ny som metod och ska i Sverige bara användas inom ramen för studier. Forskning pågår för att utvärdera effekten, men Håkan Brorson är skeptisk.

– Jag har inte sett några övertygande bevis för att det fungerar. Man kombinerar ofta ingreppet med fettsugning och kompression och har inte kunnat visa effekten av själva mikrokirurgin, säger han.

DET ÄR OSÄKERT OM alla som skulle ha nytta av en lymfödemoperation får information om möjligheten. Även när det gäller kirurgi varierar nämligen kunskapen och tillgången till vård över landet. Ibland krävs att en väl-informerad patient själv väcker frågan för att en remiss ska skickas.

Nu finns dock ett förslag om att skapa tre nationella, högspecialiserade vårdenheter, dit patienter med lymfödem aktuella för kirurgi kan remitteras. Att koncentrera vården skulle förbättra dess kvalitet, ge ökad patientsäkerhet och främja kunskapsutvecklingen på området, menar sakkunniggruppen bakom förslaget, där bland annat Håkan Brorson ingår. Socialstyrelsen ska fatta beslut i frågan i början av sommaren. ●

Symtom på lymfödem

- Huden blir tjockare.
- Svullnad.
- Spänning och tyngdkänsla.
- Märken på huden efter smycken och kläder som stramar åt.

Lymfsystemets uppgift är att reglera och transportera vätska i kroppen och att transportera bort slaggprodukter. Om systemet inte fungerar som det ska samlas vätska lokalt i vävnaden vilket ger svullnad och nedsatt immunförsvar i den påverkade kroppsdel. Om man inte får lämplig behandling med kompression kan lymfödemet omvandlas till fett.

Forskningen går framåt

Ny teknik underlättar tidig upptäckt av lymfödem – och allt färre drabbas.



När färre lymfkörtlar opereras bort vid bröstcancer minskar risken att patienten får lymfödem. Därför är det positivt att vården mer och mer har börjat frångå större lymfkörtelutrymningar till förmån för så kallad portvaktskörteldiagnostik.

Nu visar dessutom ny svensk forskning att patienter med spridning till en eller två portvaktskörtlar kan slippa att operera bort fler lymfkörtlar – utan att risken för återfall eller död ökar – så länge strålbehandling ges.

Även tidig upptäckt och nya operationstekniker kommer att leda till att allt färre får problem med svullna armar i framtiden.

I de fall man ändå behöver ta bort flera lymfkörtlar är det viktigt att tidigt kontrollera om patienten fått ett begynnande lymfödem. Fysioterapeuten Katarina Blom kunde i sin avhandling från 2022 visa att en apparat som kallas TDC, som skickar elektromagnetiska signaler in i vävnaden, är ett viktigt tillskott i undersökningen.

Om TDC används i kombination med sedvanlig volymmätning och palpering, där läkaren eller lymfterapeuten känner på vävnaden med fingrarna, kan 45 pro-

cent fler lymfödem upptäckas än om man bara använder de två senare metoderna. Ofta går det att upptäcka ödemet redan innan patienten själv hunnit märka några symtom.

– Det här är ett viktigt resultat eftersom tidig behandling kan göra att lymfödemet går tillbaka. Nu arbetar vi för att

sprida ordet och det står inskrivet i det nationella vårdprogrammet att TDC bör användas för att mäta ökad lokal vävnadsvätska, säger hon.

I en annan avhandlingens studier har

Katarina Blom undersökt skillnader i upplevd hälsorelaterad livskvalitet mellan bröstcancerpatienter som använt och inte använt kompressionsärm under sex månader. För en del kvinnor påverkar det livskvaliteten negativt att bära kompressionsärm.

– Det är inte alltid helt lätt att motivera patienter att använda kompression, särskilt inte dem som har en väldigt liten svullnad. Men rekommendationen vid ett lindrigt lymfödem är ändå att använda kompression i ett halvår och sedan trappa ut för att se om man kan klara sig utan. På så sätt minskar risken för att lymfödemet blir kroniskt. ●

”Tidig behandling kan göra att lymfödemet går tillbaka.”



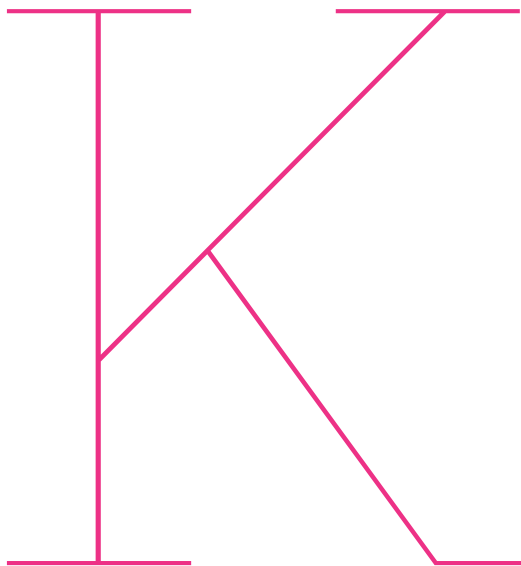
Håkan Brorson

”Jag grät första gången jag kunde ta på mig en skjorta igen”

Ena armen svullnade plötsligt upp. Annan behandling hade kunnat motverka problemen, tror **Kristin Pallman** själv.

TEXT KARIN PERSSON FOTO SATU KNAPE

Enda gången Kristin Pallman tar av sig sina kompressionsplagg är när hon duschar.



Kristin Pallman var 35 år och mitt i karriären när hon blev sjuk. Det var i juni 2017, och till en början trodde man att det rörde sig om kurativ bröstcancer. Men under cellgiftsbehandlingen kände hon att det var något som inte stämde och bad om en röntgenundersökning. Bilderna avslöjade att man hade missat en tumör i bröstbenet. Nu var diagnosen plötsligt spridd bröstcancer.

– Jag gick ifrån min femte cellgiftsbehandling med beskedet att jag hade en obotlig sjukdom, säger hon.

Tumörerna i hennes bröst opererades bort, liksom samtliga lymfkörtlar i vänster armhåla. Hon fick också strålbehandling. Kristin Pallman är en person som tycker om att läsa på, förbereda sig så gott det går, och hade själv kontaktat en fysioterapeut så att hon kunde få en kompressionsstrumpa för armen att använda efter sin operation.

– Jag försökte att vara proaktiv, just för att inte få lymfödem.

”En kväll sa det bara pang och min arm svullnade upp jättemycket.”

De första tre åren efter operationen var ödemet lindrigt med en lätt svullnad. Då trodde hon att hon kunde andas ut. Hade inget hänt efter så lång tid var risken att få grövre lymfödem senare förmodligen inte särskilt stor, resonerade hon.

Men en sommardag förändrades läget drastiskt.

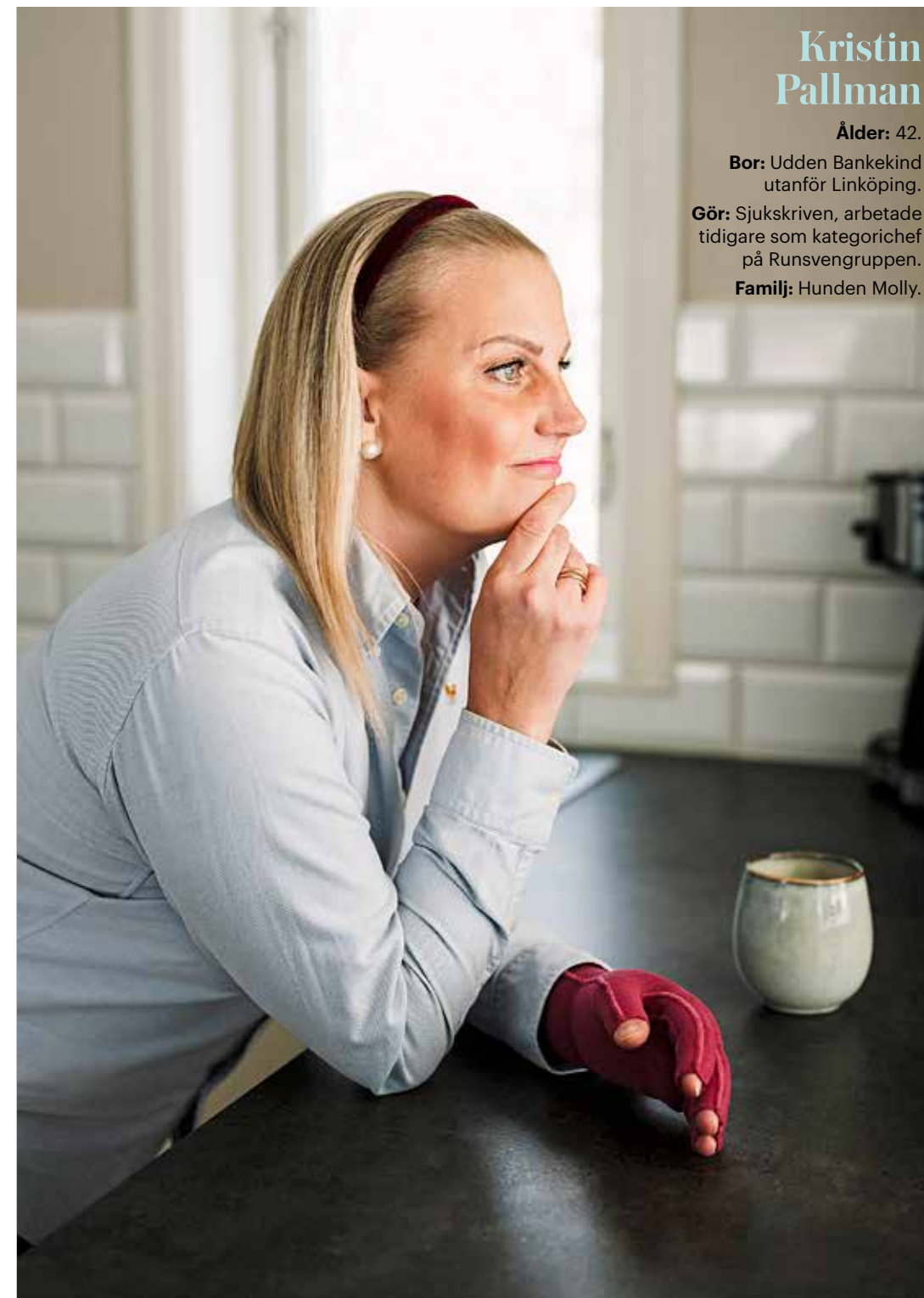
– En kväll sa det bara pang och min arm svullnade upp jättemycket. Jag förstod ingenting och trodde att det var tillfälligt, men svullnaden gav sig aldrig, trots att jag använde kompressionsstrumporna.

Kristin Pallman kopplar den plötsliga försämringen till att hon strax innan skyfflat tunga jordmassor och stenar på tomten. De lymfterapeuter Magasin B talat med menar emellertid att försämringen förmodligen skulle ha kommit ändå.

UNDER DE TRE FÖLJANDE ÅREN hade Kristin Pallman en ”Karl Alfred-arm”, som hon kallar den. Att den var estetiskt misspyrdande, som många tror är det värsta, var faktiskt längre ner på listan över besvär, understryker hon. Svullnaden medförde framför allt minskad rörlighet och ökad risk för infektioner, som rosfeber som i sin tur kan leda till livshotande sepsis. Ödemet innebar också

problem med att komma i kläderna, till och med vinterjackorna, liksom tyngdkänsla och nedsatt känsel i fingrar och arm. Det minskade både arbetskapaciteten och förvandlade vardagliga sysslor som att dammsuga, skriva på datorn eller kratta löv till stora utmaningar.

Fysioterapeuterna på onkologen provade att behandla svullnaden med bandagering →



Kristin Pallman

Ålder: 42.

Bor: Udden Bankekind utanför Linköping.

Gör: Sjukskriven, arbetade tidigare som kategorichef på Runsvengruppen.

Familj: Hunden Molly.

→ och kompression, men lymfvätskan omvandlades ändå till fett vilket gjorde att massan inte gick att få bort. Till sist tog hon själv reda på att det går att operera lymfödem och bad om en remiss.

– Jag tycker att förslaget borde ha kommit från vården och mycket tidigare. Min arm blev 40 procent större, 1,6 kilo tyngre än den andra och det innebär en väldigt stor funktionsnedsättning.

EN LÅNG VÄNTAN FÖLJDE innan Kristin Pallman i höstas fick lägga sig på operationsbordet på Skånes universitetssjukhus hand- och plastikkirurgiavdelning. Där sövdes hon innan man genomförde en fettugning genom 16 ingångshål i armen. Efter fem dagar fick hon komma hem.

– Jag är jättenöjd med operationen och vården jag fick, det har gjort stor skillnad för livskvaliteten. Jag grät när jag för första gången på tre år kunde ta på mig en skjorta igen.

Armen är nu två kilo lättare än före operationen, det vill säga till och med lättare än den friska armen, vilket ger lite marginal om svullnad skulle uppstå när det blir varmt ute. För att resultatet ska hålla i sig behöver hon bära kompressionsstrumpor på armen och handen dygnet runt. Den enda gången hon tar av dem är när hon ska duscha. Då passar hon också på att ge sig själv lite egenvård i form av massage.

Eftersom hennes hand, som inte är opererad, fortfarande är mycket påverkad av lymfödemet önskar hon att hon kunde få manuellt lymfdränage varje vecka. Men i Region Östergötland är det inte möjligt. I stället har hon flera gånger åkt till en rehabiliteringsklinik i

Spanien. Där har hon behandlats av ett team som bland annat ger just lymfdränage enligt Vodders teknik, med mycket lätt massage som ska påverka transportkapaciteten i framför allt de hudnära lymfkärlen.

I dag saknas evidens för att manuellt lymfdränage har effekt på lymfsystemets funktion. I Sverige används behandlingstekniken ytterst sparsamt inom offentlig vård, och då för att öka patientens välbefinnande snarare än att faktiskt minska svullnaden. Kristin Pallman är dock övertygad om att behandlingen, i kombination med kompression, fungerar.

– Under de tre veckor jag var på kliniken minskade min svullnad i handen med 1,5 centimeter, vilket hållit i sig i månader efteråt. Teamet är helt otroligt, men jag önskar att jag och fler med mig hade kunnat få denna vård kontinuerligt på hemmaplan.

”Jag tycker att förslaget borde kommit från vården och mycket tidigare.”

TIDIGARE VAR KRISTIN Pallman vice ordförande i Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland och brann särskilt för frågor kring rehabilitering, friskvård och lymfrehabilitering. Den som opererats för bröstcancer måste få

rätt information från början om vad man som patient själv kan göra för att minska risken att drabbas av lymfödem, betonar hon.

Vår och höst håller hon i digitala träningspass för bröstcancerdrabbade. Det är dels cirkelpass där deltagarna får träna igenom hela kroppen, dels pass med styrke- och rörlighetsträning på stol. Självklart kan även den som har lymfödem delta.

– Passen är väldigt tillåtande. Tillsammans skapar vi en härlig energi, säger hon. ●

Stora vinster och gigantisk nytta.

Ett nytt digitalt lotteri där allt överskott går till svenskt föreningsliv. Chans till vinst varje vecka för bara 160 kr i månaden! Teckna din prenumeration på folkspel.se/joyna. Glöm inte att välja din lokalförening eller Bröstcancerförbundet som förmånstagare, detta görs efter att köpet är genomfört.

Tillsammans kan vi vinna kampen mot bröstcancer!



Det här kan du göra själv

Det finns inga begränsningar när det gäller fysisk aktivitet vid lymfödem – tvärtom. Det är bara positivt att röra på sig.

TEXT KARIN PERSSON

PÅ 80- OCH 90-TALEN uppmanade man patienter med risk för lymfödem att vara passiva. De skulle inte lyfta, inte städa, inte bära. Nu vet man bättre.



Karin Johansson

Forskning har visat att fysisk aktivitet enbart är positivt.

– Att röra på sig och undvika övervikt minskar risken att drabbas eller att lymfödemet blir värre, säger Karin Johansson som är fysioterapeut, forskare och kursledare för en ny utbildning i lymfödem-behandling vid Lunds universitet.

Den bästa träningen är den som blir av, påpekar hon. Precis som vid all träning är det bra att börja från en låg nivå om man är otränad och sedan öka successivt. I övrigt finns inga restriktioner. All form av rörelse sätter fart på cirkulationen, vilket hjälper lymf-systemet och vensystemet att transportera bort lymfvätskan från området med ödem.

Det är bra att ha på sig sina kompressionsdelar när man tränar.

– Men det är inget krav. Om du tycker att det blir svettigt eller kliar kan du ta av kompressionsstrumpan. Huvudsaken är att du sätter på den direkt efter att du tränat färdigt och svalnat, så återställs cirkulationen till det normala, säger Karin Johansson. 🍷

Fritt fram för armhävningar

Om du har lymfödem är det särskilt nyttigt att använda stora muskelgrupper. Om lymfödemet sitter i armen kan man göra stora, cyklade rörelser med armarna, göra armhävningar mot en vägg eller svettas på en crosstrainer. En svensk studie med lymfödempatienter har också visat att intensiv stavgång kan ge både förbättrad kondition och minskad armvolym. Även simning är en utmärkt träningsform, där en bonus är vattentrycket som ger en viss kompression, speciellt på lymfödem i benen som befinner sig längre ner i vattnet.



Massera mera

Lymfterapeuter kan lära ut egenmassage. Massagen förbättrar inte lymfsystemets funktion och minskar inte storleken på ödemet. Däremot kan det ge ökat välbefinnande. Det kan kännas behagligt att ge sig själv mjuk massage med strykningar uppåt, särskilt om du har besvär med känselpåverkan på insidan av armen efter din operation. Den som inte upplever en gynnsam effekt behöver inte fortsätta med massagen.



ILLUSTRATION GETTY IMAGES

Håll huden hel

Vid lymfödem kan huden bli torr och oelastisk vilket ökar risken för infektioner i huden. Det är viktigt att smörja in sig regelbundet med lotion med lågt pH-värde och försöka att inte få sprickor. Eksem, sår och svampinfektioner ska behandlas snarast. Rosfeber är en infektion som både kan orsaka lymfödem och göra att lymfödemet blir större. Den som har haft upprepade rosfeberattacker bör ha antibiotika hemma att snabbt ta till om symtomen skulle komma igen.

Bra kompressionsplagg

Se till att ha minst två kompressionsdelar att växla mellan. Om du behöver använda dem dygnet runt kan du ta av plagget på morgonen, tvätta dig och smörja armen med lotion innan du byter till en ren armstrumpa. Med tiden töjs kompressionsdelarna ut och mister en del av sin elasticitet. Hur ofta de behöver bytas ut varierar, men för de flesta handlar det om minst två gånger per år.

KÄLLA: KARIN JOHANSSON, FYSIOTERAPEUT OCH DOCENT, HÅKAN BRORSON, PROFESSOR OCH ÖVERLÄKARE I PLASTIKKIRURGI, 1177.

Annonsera i Magasin B

I Sverige lever idag cirka 100 000 personer som någon gång haft bröstcancer. Nära 9 000 kvinnor och 60 män får diagnosen varje år. Alla dessa 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

Risk för metastaser?

Kan man ha metastaser i andra organ trots att man har en frisk portvaktskörtel?



Anne Andersson
överläkare och
diagnosansvarig
vid Norrlands
universitets-
sjukhus, Umeå.

Svar: Det korta svaret är ja, det kan man. Däremot är portvaktskörteloperation en bra metod med hög känslighet och risken att ha metastaser i andra organ trots frisk portvaktskörtel måste bedömas som mycket låg.

Anne Andersson

Problem efter biopsi?

För fyra dagar sedan togs en biopsi på ett av mina bröst. Det är fortfarande svullet, gör ont och det blev jättestort blodmärke på undersidan. Jag undrar om det är normalt?



Maria Edegran,
överläkare på
mammografi-
avdelningen i
NU-sjukvården,
Uddevalla.

Svar: Det förekommer att man får en blödning inne i bröstet i samband med att biopsin tas. Om bröstet blir rodnat och varmt eller det inte går åt rätt håll kan

det vara bra att höra av sig till avdelningen där du blev undersökt för att kolla upp så att det inte har blivit en infektion i bröstet, även om det är mycket ovanligt.

Maria Edegran

Hela journalen till försäkringsbolaget?

Mitt försäkringsbolag vill ha in all dokumentation runt min bröstcancer för att betala ut på diagnosförsäkringen. Det känns extremt integritetskränkande. Självklart ska de ha bekräftelse på sjukdomen, men har de verkligen rätt att ta del av allt i min journal?



Aina Johnsson,
kurator vid
Södersjukhuset
i Stockholm.

Svar: Ja, det är tyvärr rutin att försäkringsbolag begär in alla handlingar. Mitt råd är du kontaktar försäkringsbolaget och hör om de kan nöja sig med att du enbart skickar in de journalanteckningar som beskriver steg i behandlingen.

Aina Johnsson

Prova något nytt!

Det finns många oväntade friskvårdsaktiviteter som kan öka ditt välbefinnande. Vi har listat några av dem.

TEXT CARIN CRONA FOCK FOTO GETTY IMAGES

1 Getyoga

Träna smidighet, balans och styrka – samtidigt som du är omgiven av tama och sociala getter. Denna typ av yoga, som är relativt ny i Sverige och kom hit som idé från USA, görs ofta utomhus i en hage. Getterna sägs ha en stress- och ångestlindrande effekt. De söker ofta kontakt med yogadeltagarna och kan med sin tillgivenhet ge en extra positiv träningsupplevelse. Många privata aktörer erbjuder Getyoga i form av olika kurser, bland annat Stättareds 4H-gård utanför Kungsbacka och Get2Gether på Lidingö.

2 Skogsbad

Skogsbad är en typ av mindfulnesssträning med ursprung i Japan, där den kallas Shinrin-yoku. Trots namnet så behöver skogsbad inte alls innebära faktiska bad i skogen. Det handlar i stället om att öppna sina sinnen för att bada i de olika sinnesintryck som skogen ger, genom att verkligen se dess färger, uppleva hur skogen känns och känna dess doft och smak. Rent praktiskt är det en kombination av några timmars långsam vandring och olika aktiviteter under tiden. Skogsbad sägs vara stressreducerande, bra för hjärnans kognitiva funktioner och ska motverka nedstämdhet och depression.



3 Trädgårdsterapi

Trädgårdsterapi är en typ av rehabilitering där inslag av natur och trädgård används för att främja hälsan. Målgruppen är till exempel personer med utmattningsdepression och ångest, långvarig smärta eller personer som befinner sig långt ifrån arbetsmarknaden. Trädgårdsterapi erbjuds av många registrerade verksamheter och finns i hela landet. Flera har inspirerats av Grön rehab i Göteborgs botaniska trädgård och den numera nedlagda Alnarps terapiträdgård vid Sveriges Lantbruksuniversitet, där man bedrivit forskning på effekterna av trädgårdsterapi.

4 Häst- och ridterapi

Precis som andra djur kan hästar ha en stress- och ångestlindrande effekt, vilket gör att de med fördel kan kombineras med terapi. Det kan till exempel handla om terapeutisk ridning för personer med depression eller hästunderstödda aktiviteter där deltagaren promenerar och leder hästen ute i naturen. Då tränar deltagaren på att kommunicera med hästen och att utveckla till exempel tillit och självkänsla.

5 Friskvårdskör

Går det att sjunga sig till ökat välbefinnande? Ja, det finns forskning som visar att körsång frisätter oxytocin och andra bra-hormoner. En friskvårdskör är ett alternativ till den lite mer svettiga sortens friskvård och det går helt enkelt ut på att sjunga tillsammans. Många körledare som erbjuder körsång som friskvård på arbetsplatser menar att det inte krävs några förkunskaper – du behöver inte ens vara musikalisk för att delta. Nivån anpassas efter gruppen.

Bubblare

Friskvårdsbidraget får användas till enklare aktiviteter med inslag av motion, men också för behandling som är avstressande eller motverkar stelhet och ömhet. Långt ifrån alla som erbjuds friskvårdsbidrag utnyttjar det. Om du är en av dem som inte kommit till skott kanske någon av dessa aktiviteter kan locka?

- Floating
- Massage
- Klättringskurs
- Agility
- Kostrådgivning
- Westernskytte
- Forsränning
- Sportfiske
- Alpackavandring
- Självförsvarkurs
- Ljusterapi
- Friskvårdsapp

Initiativ till manligt nätverk från Bröstcancerföreningen Dalarna

” Jag gick med som medlem i Bröstcancerföreningen Dalarna ganska snabbt efter min operation, för två år sedan. Då fick jag veta att det fanns ytterligare en man i föreningen och bad om att föreningen skulle lämna mitt namn och telefonnummer till honom, eftersom jag tyckte det vore spännande att höra om hans erfarenheter. Sedan dess har vi träffats vid ett par tillfällen. Vi var också med vid ett av föreningens styrelsesammanträden, där vi berättade om våra upplevelser av att ha bröstcancer.

Vår förening består liksom alla andra bröstcancerföreningar nästan enbart av kvinnor. Jag tror att män precis som kvinnor har ett behov av att kunna prata med andra som varit igenom samma upplevelser, men som man kanske det inte är lika lätt att våga öppna sig i en grupp om den nästan bara består av kvinnor. Därför har vi i Bröstcancerföreningen Dalarna tagit initiativ till att försöka starta ett nätverk för män med bröstcancer.

Vi har också pratat ihop oss med Bröstcancerföreningen Amazona Stockholm, som hjälpte oss att sammankalla till ett första digitalt möte med Carolina Welin som samtalsledare. Vi var två

från Dalarna, en från Uppsala och en från Stockholm som deltog. Det var skönt att dela med sig av sina egna upplevelser, få medkänsla och också att känna igen sig i de andras berättelser om sjukdomsbild och behandling. Det gav en känsla av trygghet. Sjukvården fungerar bra, men det finns inte utrymme



Hans Matsols är styrelsemedlem i Bröstcancerföreningen Dalarna.

för den här typen av samtal med utbyte av erfarenheter.

Vi vill gärna fortsätta att träffas, huvudsakligen digitalt men på sikt kanske det också kan bli möjligt med fysiska möten. På Bröstcancerförbundets kongress togs frågan

om ett nätverk för män med bröstcancer upp och då fattade man beslut om att förbundsstyrelsen skulle ta med sig frågan i sitt fortsatta arbete.” ●

Är du intresserad?

Är du intresserad av att vara med i nätverket för män? Hör av dig till Stina Sandin, Bröstcancerförbundets internkommunikatör och föreningsutvecklingsansvarig: christina.sandin@brostcancerforbundet.se.

BERÄTTAT FÖR KARIN PERSSON



Carina Jakobsson utsågs till Årets Bröstsjuksköterska 2023. Foto: Marie Hivid.

NOMINERA EN VÅRDHJÄLTE!

Hjälp oss utse Årets Bröstsjuksköterska 2024

Kontaktsjuksköterskorna runt om i Sverige gör ett ovärderligt jobb. Det uppmärksammar vi genom att varje år belöna en sjuksköterska som gjort betydande insatser för bröstcancerbehandlade.

Ta chansen att hylla en kontaktsjuksköterska som gör skillnad!

Läs mer på brostcancerforbundet.se
Nominera senast 4 september.



Fortsätter att ge

När Håkan Roos fru Cissi gick bort i bröstcancer startade han en insamling till hennes minne. Fem år senare har han samlat in över 140 000 kronor.

TEXT CARIN CRONA FOCK

Berätta om insamlingen "Cissis kamp fortsätter".

– När Cissi gick bort ville jag göra något konkret och startade insamlingen som en del i att hantera det, både för mig och våra barn. Den blev en del av mitt sorgearbete och ett sätt att förstå det överkliga som skett. Jag ville samla in pengar som kanske kunde hjälpa någon cancerforskare att en dag hitta en lösning, så att fler överlever.



Håkan Roos.

Du har samlat in över 140 000 kronor, hur känns det?

– Det har verkligen gått över förväntan och jag är såklart glad och stolt. Samtidigt är jag inte förvånad över att så många personer velat bidra med en slant eftersom Cissi hade ett stort kontaktnät. Hon var en energisk och närvarande person. När hon gick bort var det många som blev berörda och det blev en stor uppslutning kring insamlingen.

Du har inte satt ett slutdatum på insamlingen, varför inte?

– För jag har inget slutgiltigt mål. Summan har egentligen ingen betydelse. Sedan fortsätter jag också att ge några



Håkan Roos hoppas att barnen ska känna stolthet över insamlingen när de blir äldre.



tusenlappar varje år för att hålla insamlingen levande. En del kanske tänker att vad spelar det för roll, men jag tror på att med hjälp av många bäckar små kan man göra skillnad.

Vad ger det dig och familjen att ha insamlingen?

– Det är ett bra sätt att hedra Cissi. Barnen var fortfarande ganska små när hon gick bort, så kanske ser de det här när de är vuxna och tycker att det har betydelse och kan känna stolthet. För mig handlar det om att hantera krisen som var och är Cissis bortgång, så att jag kan känna att jag gjort något konkret. 🍀

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 spriddbröstcancerochdu.se kan du läsa om din sjukdom och vilken hjälp och stöd du kan få.



LYCKA ÄR ATT FÅ EN RYNKA TILL

Att åldras är vad det är. Saker går långsammare, blir suddigare och gör lite mer ont. Men om alternativet är att inte leva alls? Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor. Tack vare framsteg inom forskningen överlever 9 av 10 av de som drabbas. Det är dubbelt så många som för 40 år sedan. Var med och bidra till nästa stora framsteg så att fler kvinnor får känna lyckan i ett extra par glasögon och ännu ett grått hårstrå.

Bli månadsgivare på [bröstcancerförbundet.se](https://bröstcancerforbundet.se)

