

Leva med
bröstcancer

”För mig
var mamma
odödlig”

Lisbeth var **Anders
Bagges** stora trygghet
i livet



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Tema: Efter mastektomin

Många saknar
information om
alternativen

7
aktiviteter
att bli skönt
uppslukad av



Bekväm och effektiv kompressionsbehandling

Upptäck våra kompressionsplagg med bästa möjliga medicinska effektivitet. För enklare påtagning erbjuder vi dessutom ett brett sortiment av hjälpmedel.

Kontakta din vårdgivare eller se vår webbshop för mer information.

medi

www.medi.se/shop



www.medi.se

medi. I feel better.

LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

Fakta, råd, stöd och information om sjukdomen hittar du på novartis.com/se-se/spridd-broncancer



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

 **NOVARTIS**

SE2311164843

I DETTA NUMMER

Nr 1 2025

7 Välkommen.

8 Personligt. Anders Bagge har inte hanterat sin mamma Lisbeths bortgång väl.

14 Aktuellt. Sök bidrag till ökat välmående!

Tema: Efter mastektomin

18 Många saknar information för att kunna göra ett medvetet val.

23 Föreningen Plattnormen stöttar kvinnor som vill vara platta.

24 För Anna Eliason är det viktigt att själv få bestämma hur kroppen ska se ut efter cancer.

30 Det här är alternativen efter en mastektomi.

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. Sju uppslukande aktiviteter.

36 Föreningsliv. Bröstcancerföreningen Västmanland satsar på unga.

38 Min insamling. Rosa succékväll i Ljungby.

FOTO CHRISTIAN ANDERSSON



FOTO VIKTOR GÅRDSÅTER

8



34

ILLUSTRATION GETTY IMAGES

KONTAKTA OSS

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 3 juni 2025.

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: 12 500 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



Anita
SINCE 1886
CARE
ESSENTIALS
SINCE 1886
Essential Lace
STYLE 4700X.189 · XS - XL
Anita cares. www.anita.com/care

Roche
Sjukvårdspodden.
Följ med Jonas Edström i denna prisbelönta podcast där han utforskar aktuella frågor inom sjukvården genom samtal med patientföreträdare, beslutsfattare och vårdprofessionen. Ämnen som kliniska prövningar, precisionsmedicin och gentterapi diskuteras för att belysa utmaningar och möjligheter som formar framtidens vård.
Skanna QR-koden och lyssna nu
Roche AB, Arvid Tydén allé 7, 171 69 Solna
Tel. 08 726 12 00 M-SE-00001293
www.roche.se



Datumlottet – lotten som gör skillnad

- Du stöder kampen mot prostata- och bröstcancer.
- Välj ett datum som blir din lott.
- Du får rabatt på din första Datumlott, betala 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.datumlottet.se

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

Allt överskott går till Bröstcancerförbundet
& Prostatacancerförbundet

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/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 tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 170 kronor* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*25 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, slupas 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 slupas efter ditt valda lottnummer, så din Datumlott får ett unikt nummer.)

Lottericentralen/
Datum
lotteriet

SVARSPOST
205 555 88
162 20 VÄLLINGBY

Er budandag gäller en gång per person, längst till 2025-05-31 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige.

Din gåva får du ca 5 veckor efter att din tredje betalning registrerats, vid skriftlig registrering kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundtjänstgärningar, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Lotteriets förmånsägare, Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet, delar personuppgiftsansvaret med Lottericentralen, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan och lönsamhet kan du läsa om på www.datumlottet.se/allmannavillkor. På www.datumlottet.se/spelsvar kan du läsa om risker med spel.

Tack för ert engagemang!

JAG TITTAR UT GENOM mitt fönster på det snöglittrande landskapet och den klarblå himlen, ingen vanlig syn i Skåne i februari men i dag är det verkligen vackert. Jag reflekterar över berättelserna i det här numret av Magasin B. Den nakna, ärliga sorgen och saknaden efter en kär mamma. Funderingar kring ett borttaget bröst eller kanske två.

Besluten kring den egna kroppen är stora och ibland oåterkalleliga. Tiden blir en viktig faktor, man ska inte behöva rusa in i beslut. Varje persons åsikter ska respekteras. Att höra vad patienten säger är en sak, att verkligen lyssna en annan.

Den 21–22 mars har vi vår första konferens om att leva med spridd bröstcancer. Det är en efterlängtat konferens och mötesplats. Ett av Bröstcancerförbundets viktigaste uppdrag är att hjälpa dem som fått en diagnos – och deras anhöriga – att kunna hantera den nya situationen och utmaningarna som diagnosen medför. Det är en livsomvälvande situation och vi har alla olika förutsättningar att hantera den.

Lever man med en diagnos där cancer har spridit sig till andra organ är situationen ännu mer allvarlig och krävande. Jag hoppas att konferensen ger mycket kärlek, leder till nya insikter och blir starten till en gemensam plattform för er som lever med spridd bröstcancer.

DET HAR FÖRHOPPNINGSVIS inte undgått någon av er att Bröstcancerförbundet

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Missa inte
det intressanta temat
om olika alternativ
efter en mastektomi!

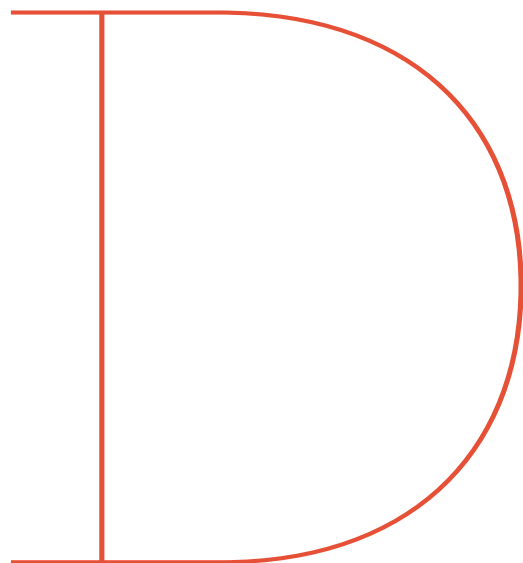
gör en omfattande nulägesanalys och framtidsspaning, där du som medlem kan göra din röst hörd. Många av er var med på webbsändningen i december, stort tack för det! Vi har i dagarna haft regionmöten med lokalföreningarnas representanter som har fått jobba med olika frågeställningar kring framtidsarbetet.

Jag hoppas på ett fortsatt stort engagemang från er alla, så att förbundet blir sitt allra bästa jag och gör skillnad inom bröstcancerområdet för en lång tid framåt. ●

”Mamma skulle alltid finnas”

Bröstcancer drabbar också de anhöriga. I höstas förlorade **Anders Bagge** sin mamma Lisbeth, och han har inte hanterat det bra.
– När mamma dog var det som en tsunami av känslor på en gång.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO VIKTOR GÅRDSÅTER



Det är dagen efter Anders Bagges födelsedag, den tredje delen i en sorgens triptyk. Julafton, nyårsafton och födelsedagen är tillfällen då hans mamma Lisbeth Bagge alltid brukade inta en framträdande plats.

– Fast jag är 57 har jag alltid suttit och väntat på att hon ska ringa och gratta mig, först av alla.

Vi ses i annexet till Rastaborgs slott, där han har sin studio. En oväntad sol lyser upp väggarna med guldskivor och utmärkelser. För den som inte vet det är han en av landets mest framgångsrika musikmakare, och har skrivit och producerat låtar åt artister som Madonna, Celine Dion och Janet Jackson.

Hans mamma älskade själv musik och sjöng i kör. Hon följde sin sons karriär nära, och satt många gånger i publiken under fredagarnas Idol-inspelningar. Alltid i sin röda klänning.

– De gånger som hon inte var på plats fick jag ett sms. Direkt efter avslutad fredagsfinal gick jag till logen, klädde mig, tog mina grejer

och satte mig i taxin. Sedan kom hennes sammanfattning av kvällen. Hon skrev ”usch och fy” för låtar hon inte kände igen, ”ballader är det bästa som finns”, och ”den här veckan är X fortfarande bäst och kommer att vinna allting.”

De senaste tjugo åren har hon tippat rätt vinnare kanske tio, tolv gånger, i ett skede där ett femtiotal deltagare ännu funnits kvar i leken.

– Hon borde ha varit bettingsajtens bästa madam. Hon hade kunnat sätta oddsen!

Mor och son delade ofta åsikter, berättar han. När hon var med på plats brukade han, efter ett uppträdande som han tyckte om, se mot henne och få sin reaktion bekräftad av en tumme.

– Vi har samma musikaliska känsla, så om något berör mig och jag känner att jag vill börja gråta kan jag vända mig om – och då ser jag att hon gråter också.

ANDERS BAGGE VÄXLAR IBLAND tempus när han talar om sin mamma. Plötsligt är det presens. Sorgen bryr sig inte så mycket om den vardagliga kronologin. Vid ett tillfälle under intervjun är han på väg att ringa henne för att kolla upp någon detalj.

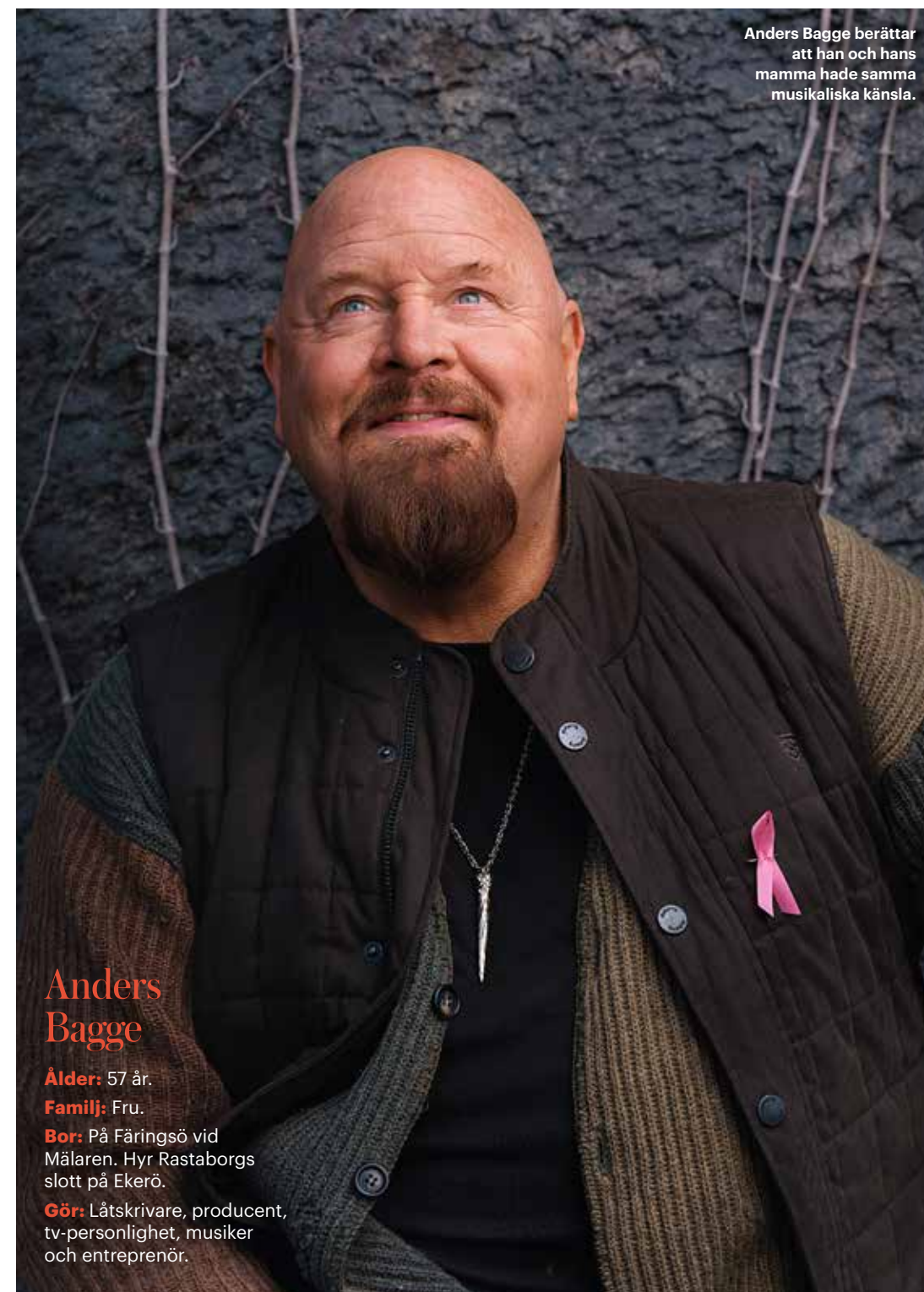
Lisbeth Bagge gick bort i höstas, knappt ett år efter diagnosen, och trots att bröstcancern var aggressiv och spridd i 21 lymfkörtlar tog det lång tid innan han insåg hur illa det var.

– För mig var mamma odödlig. För mig skulle

mamma alltid finnas. Och jag tror att jag sköt undan sanningen, för att skydda mig själv och peppa henne. ”Det här kommer att gå bra – det finns så många bra tekniker för att bota cancer numera.” →

”Jag tror att jag sköt undan sanningen, för att skydda mig själv och peppa henne.”

Anders Bagge berättar att han och hans mamma hade samma musikaliska känsla.



Anders Bagge

Ålder: 57 år.

Familj: Fru.

Bor: På Färingsö vid Mälaren. Hyr Rastaborgs slott på Ekerö.

Gör: Låtskrivare, producent, tv-personlighet, musiker och entreprenör.

→ Själv visste hon nog bättre, men hon ville aldrig oroa honom.

– Jag tror att hon var lite ärligare mot min syster, som också har haft bröstcancer och som är tuffare än jag. Jag är en känsligare person. Som mamma brukade säga om mig: Jag känner efter hur jag mår en gång i minuten.

Presens och imperfekt, nutid och barn-dom. "Lilla Anders" stod under sin mors ständiga beskydd. Sedan han blev relegerad från söndagsskolan – efter att ha skjutit sudd på läraren – har hon alltid varit på hans sida, berättar han.

– Hon sade en gång till mig: "Om du skulle hamna i fängelse vet jag var du är, då kan jag besöka dig varje dag!" Hon tyckte att det var jättebra om hon kunde få ha mig för sig själv.

KÄRLEKEN HAR INTE heller så mycket med tidslinjer att göra. Inför sin mamma förblev han Lill-Anders hela livet, oroligt, med dåligt självförtroende och en scenskräck så stor att han tackade nej till Celine Dions erbjudande om en duett i Globen 2008. Lisbeth Bagge kunde lugna honom. Hennes röda klänning i publiken på Idol gjorde honom trygg.

Och så en dag: något litet i hennes röst. Hur tonläget föll. Han ville inte ställa frågan, ville bara vara ett ljus, som han formulerar det.

– Jag pratade i stället om annat, om sommaren, stora saker som väntade. Hon kunde väl följa med på Diggiloo-turnén?

Konserten med Diggiloo i Ulriksdals slott i augusti förra året blev hennes sista.

– Hon fick sitta bredvid min fru, min syster och sina barnbarn, och fick se mig uppträda som hon ville. Men det var med nöd och näppe att hon orkade. Efter att jag sjungit min

låt gick jag av scenen och gav henne en puss. När jag såg henne i ögonen förstod jag att det inte var långt kvar.

På ovansidan av Anders Bagges högra hand finns både pappans och mammans ansikten tatuerade. Nu är han föräldralös, konstaterar han. Nej, han har inte hanterat det bra. Han har isolerat sig och varit väldigt nere. Det är han bäst i världen på, berättar han. Bäst på att vara arg, bäst på att vara glad, och bäst på att vara ledsen. Däremellan inget, hans adhd "i ett nötskal".

– När mamma dog var det som en tsunami av känslor på en gång. Jag har haft ångest för att jag inte... Det känns som att jag borde ha träffat henne ännu mer än jag gjorde. De där gångerna jag inte svarade när hon ringde, för att jag gjorde något jag tyckte var viktigare. Det var någon låt, eller något möte.

OCH NU DÅ? I GÅR, när han fyllde år, kom ett bakslag. Den senaste tiden har han annars långsamt börjat jobba sig upp. På nyårs-

afton satt han och tittade ut genom fönstret, såg på raketer och bad en stilla bön till sin mamma. Han föreställer sig att hon befinner sig i ett inrökt moln av gamla "jazzhattar".

– Jag sade: "Jag saknar dig och pappa så mycket. Men nu sitter ni där uppe, och pappa har städat flygeln och cigarettfimparna är borta. Det är ordning på torpet. Alla har gjort sitt, du blickar ner och det är som det borde vara".

Han ansluter vid något tillfälle, sade han till henne. Dock: Inga tecken på den där hjärtinfarkten som hon alltid hotade med för att han skulle gå ner i vikt. Mötet dröjer nog.

– Jag väntar lite. Jag har en del saker kvar på jorden att uträtta. ●

"När jag såg henne i ögonen förstod jag att det inte var långt kvar."



KOM TILL OSS OCH PROVA – PERUKER & TURBANER.

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbanner 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 turbanner, 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 | SKELLEFTÅ | SKÖVDE | SOLLEFTÅ | SVENLJUNGA | UPPSALA | VARBERG | VISBY | VÄSTERVIK | VÄXJÖ | ÄNGELHOLM | ÖRNSKÖLDSEVIK. **SALONGER KONTAKTINFO:** SE SALONGER **CARLMLUNDH.SE**



AI-succé!

AI-stödd bröstscreening kan hitta 29 procent fler fall av cancer, jämfört med traditionell screening. Det visar ny forskning från Lunds universitets stora MASAI-studie, baserad på resultat från nästan 106 000 kvinnor. Resultaten är ännu mer positiva än de som tidigare publicerats från samma studie. AI-stödd bröstscreening hittar inte bara fler cancerfall totalt, utan även fler fall av cancer i förstadium och fler invasiva cancrar i ett tidigt skede. Att ta hjälp av AI i bröstscreening har potentiella vinster som minskat lidande, högre överlevnad och väsentligt minskad arbetsbörda för bröstradiologer, visar studien. ♥



Ny stödlinje

Hjälplinjen är en ny nationell stödlinje för psykisk hälsa och suicidprevention. Linjen drivs av Region Stockholm med stöd från Folkhälsomyndigheten och erbjuder professionellt, kostnadsfritt och anonymt stöd till vuxna och är tillgänglig både via nätet och telefon. Öppen dygnet runt, året om. Ring 90 390 eller läs mer på hjalplinjen.se. ♥

МАМОГРАФІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ГРУДЕЙ



Om mammografi, bröstcancer och livsval

Info på ukrainska

Den uppskattade broschyren *Mammografi och brösthälsa* finns nu även på ukrainska, både i tryckt format att beställa i Bröstcancerförbundets webbshop och som nedladdningsbar pdf på bröstcancerförbundet.se. Den nya översättningen innebär att broschyren nu finns på sju olika språk: arabiska, engelska, persiska, somaliska, svenska, turkiska och ukrainska. ♥

HEJA!

Region Kronoberg

som inför en möjlighet för medarbetare att gå på mammografi på arbetstid. Beslutet syftar till att öka deltagandet i screeningen och är ett sätt att motverka ojämlikhet kopplat till cancer, där chansen att överleva påverkas av ens ekonomi och inkomst.

FOTO GETTY IMAGES

AKTUELLT

Sök bidrag!

Varje år delar Bröstcancerförbundet ut bidrag för att hedra minnet av förbundets grundare och första ordförande, Elisabeth Hedin. Bidraget ges till medlemmar med



begränsad ekonomi och ska användas till något som kan ge ökat välmående. Sista ansökningsdag är 31 mars 2025. Läs mer på bröstcancerförbundet.se. ♥

Rehabhelg på Marsjö Gärd på Öland.



Delta i ett rehabprogram

Ta chansen att koppla av och ladda om på ett av Bröstcancerförbundets rehabiliteringsprogram, som till stor del finansieras av förbundet. Under dessa rehabveckor har många medlemmar hittat tillbaka till lugn, glädje och livsinspiration. För att kunna söka ska du ha varit betalande medlem i någon av förbundets bröstcancerföreningar de senaste två åren. Om du har en årsinkomst under 250 000 kronor kan du ansöka om att befrias från egenavgiften. Läs mer om de populära programmen och hur du ansöker på bröstcancerförbundet.se. ♥

LEVA MED SPRIDD BRÖSTCANCER

Den 21–22 mars går vår första konferens om att leva med spridd bröstcancer av stapeln. Det finns fortfarande tid att anmäla sig. Läs mer på bröstcancerförbundet.se.



Hipp hipp hurra!

I år fyller flera bröstcancerföreningar jämnt. Stort grattis säger vi till:

- ♥ **Blekinge**, 45 år
- ♥ **Värmland**, 45 år
- ♥ **Västmanland**, 40 år
- ♥ **Malmöhus**, 35 år
- ♥ **Viktoria Ängelholm**, 25 år
- ♥ **Västerbotten**, 25 år

Hallå där... Barbro Linderholm som fått stora medel från både Bröstcancerförbundet och Cancerfonden till spännande forskning om effekterna av strålbehandling.

Din forskning handlar om oligometastatisk bröstcancer, vad är det?

– Man kan säga att det är ett mellanting mellan en botbar och en helt spridd sjukdom. Definitionen brukar vara att det inte ska finnas fler än fem metastaser i andra organ.

Standardbehandlingen för oligometastatisk bröstcancer i dag är läkemedel som bromsar och lindrar, men du undersöker om målinriktad strålbehandling kan förbättra prognosen. Vad hoppas du att det kan få för resultat?

– Bröstcancer har en bra prognos, även vid spridd sjukdom, jämfört med andra cancersjukdomar, men förhoppningen är att man nu ska kunna förbättra ytterligare lite till. En del patienter kan bli långtidsöverlevare. Vi är ju försiktiga och vågar knappt säga "botade"... Men om man lever i tjugio år utan att sjukdomen ger sig till känna är vi ju väldigt nöjda.

Hur ska studien genomföras?

– Det är ett internationellt samarbete där Norge, Italien, Irland, Slovenien och Israel ingår, utöver Sverige. Vi försöker också få med två länder till. Den här patientgruppen är för ovanlig för att man skulle kunna genomföra studien i ett skandinaviskt eller nordiskt samarbete. Det

krävs fler och gärna större länder.

Det har gjorts två tidigare studier av det här behandlingsalternativet för bröstcancerpatienter med oligometastatisk bröstcancer. Varför behövs det ytterligare en?

– Det finns en studie som visat effekt av tillägget med strålbehandling och en som inte gjort det. Båda studierna är ganska

små. Därför efterfrågas en större studie med endast bröstcancerpatienter, för att på ett säkert sätt avgöra om behandlingen är till nytta för dem eller inte.

Studien ska pågå fram till 2028. När skulle eventuellt positiva resultat kunna förändra den kliniska praktiken?

– Nästan omgående, för strålbehandlingsutrustningen finns där. Den här typen av strålbehandling används i många andra sjukdomsgrupper och i andra situationer vid annan cancer, så om studien visar att detta är till nytta för patienterna är det egentligen bara att sätta i gång. ●



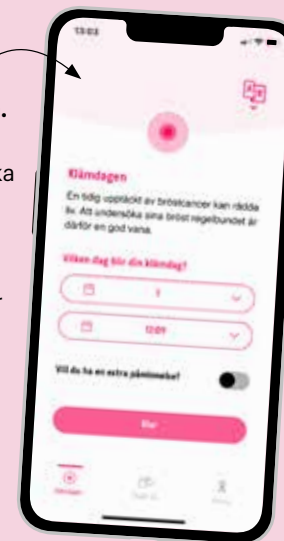
Barbro Linderholm är docent i onkologi och adjungerad universitetslektor vid Sahlgrenska akademien.

"En del patienter kan bli långtidsöverlevare."

TEXT TIM ANDERSSON FOTO KATARZYNA KULBACKA-ORTIZ

Kom ihåg att klämma!

Ladda ner Bröstcancerförbundets app **Klämdagen**. 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.



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!

amoena
Breast Care. Empowering women.

Dags för ny bröstprotes?

Visste du att den medicinska kvaliteten för din bröstprotes håller i upp till två år? Efter det kan det vara dags för en ny.

Registrera dig så skickar vi en påminnelse när det är dags att kontrollera din passform.

amoena.se
08 545 257 70
info.se@amoena.com
Länk: amoena.com/se/om-oss/utprovning-paminnelse/

Scanna QR koden för påminnelse

CAMP
Support for better life!

Nyhet – vår senaste medlem i vår omtyckta massageprotesfamilj:
Massageform Triangle

Denna protes ger mjuk massage vid användning och baksidan gör att luft kan cirkulera så att huden känns sval och kan andas.

Modellen är lite högre och lite fylligare jämfört med våra andra massageproteser.

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

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

Nytt eller platt?

Ska det göras ett nytt bröst, och i så fall på vilket sätt? Efter en mastektomi finns flera olika alternativ, men många upplever att de inte får chansen att göra ett informerat val.

TEXT KARIN PERSSON

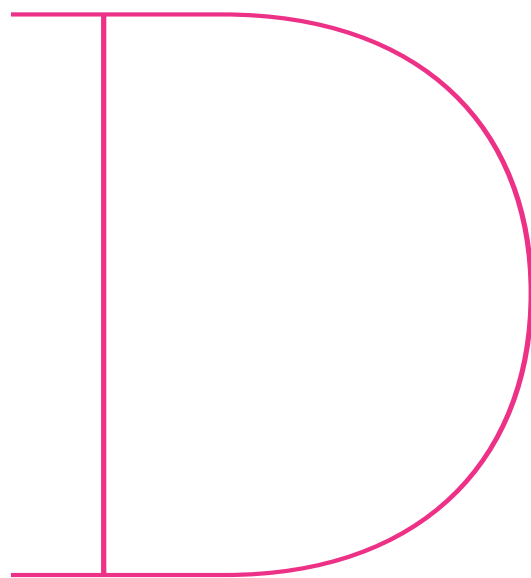
13

sidor tema

Tydligare information behövs

Både normer och bristfällig kommunikation sätter käppar i hjulet.

TEXT KARIN PERSSON



Den som får bröstcancer kan finna sig simmandes i en flod, en strid ström av information och känslor som virvlar omkring en. Redan vid diagnosbeskedet brukar kirurgen tala om vilken medicinsk och kirurgisk behandling som är aktuell. Ofta kommer en operation att ske inom kort och för många som vill eller behöver genomgå en mastektomi, där hela bröstet tas bort, väntar ett val: Vill jag ha en så kallad estetisk platt stängning eller en rekonstruktion, och i så fall, ska den göras nu direkt eller vid ett senare tillfälle?

Enligt nationella vårdprogrammet för bröstcancer ska patienten alltid objektivt informeras om de olika alternativ som står till buds. En medlemsundersökning som Bröstcancerförbundet gjort visar emellertid att över 40 procent av de svarande upplever att de inte fick den information de behövde från vården för att kunna göra ett medvetet val.

JANA DE BONIFACE ÄR överläkare på kirurg- och onkologikliniken på Capio S:t Görans sjukhus och forskar om bröstcancer med fokus på kirurgiska frågeställningar. Hon menar att det kan finnas en skillnad mellan hur patienten och läkaren upplever att informationen getts och tagits emot.

– Att en patient inte känner sig informerad betyder inte att hon inte fått information. Vi har skyldighet att informera om alla alternativ som står till buds, men information är oerhört svårt. Det viktiga är att informationen anpassas till individen så att hon faktiskt känner att hon blivit informerad, säger hon.

Vilka alternativ som är möjliga påverkas av sjukdomsbilden och behandlingen, men också av patientens kroppsform. När Jana de Boniface träffar en patient för att planera



Jana de Boniface

FOTO: RICKARD KILSTRÖM

en bröstcanceroperation tittar hon bland annat på hur personen ser ut för att kunna avgöra vad som är tekniskt möjligt att göra med gott resultat. På den som har stor byst eller mycket kroppsfett kan det till exempel vara svårt att få till en riktigt platt stängning, utan veck eller överskottshud.

– Men utifrån förutsättningarna försöker vi alltid att få det så snyggt och platt som möjligt.

För någon som är mycket smal och därför kanske inte har tillräckligt med kroppsegen vävnad till en hel bröstrekonstruktion kan det vara svårare att bygga upp ett nytt bröst vid ett senare tillfälle, framför allt om strålbehandling blir aktuellt. Då kan en direktrekonstruktion där det går att använda det befintliga bröstets hud vara bästa chansen till ett nytt bröst.

ANDELEN MASTEKTOMERADE bröstcancerpatienter som genomgår en direktrekonstruktion varierar stort över landet. I Uppsala fick nästan varannan, 45 procent, en direktrekonstruktion år 2023, enligt Nationella kvalitetsregistret för bröstcancer. I Blekinge var motsvarande siffra sex procent.

Skillnaderna har delvis med resurser att göra. Men enligt Jana de Boniface handlar det också om en inställning bland läkarna, där vissa inte vill göra en direktrekonstruktion på en patient som ska få strålbehandling, eftersom strålningen riskerar att försämra resultatet av rekonstruktionen.

– Meningarna i Sverige går isär. Man kan konstatera att strålbehandling på en rekonstruktion gör resultatet sämre än om man inte strålbehandlas, men det betyder inte automatiskt att man inte ska göra det. I Stockholm tycker vi att patienten ska ha rätt att själv bestämma.

Även Emma Hansson som är plastikkirurg vid Sahlgrenska universitetssjukhuset och →

3 frågor till

Susanne Dieroff

Hay, ordförande för Bröstcancerförbundet

Vad är viktigast när det gäller frågan om olika alternativ efter en mastektomi?

– Viktigast är att patienten blir ordentligt och objektivt informerad om de val som finns och om för- och nackdelar med de olika metoderna, inte bara utifrån det aktuella sjukhusets kapacitet utan i hela landet.

Hur arbetar förbundet för att påverka det här området?

– Jag är med i Nationella vårdprogramgruppen och har deltagit i arbetet med bland annat avsnittet som handlar om kirurgi. Det är ett viktigt avsnitt där frågor om framtida livskvalitet blir mycket aktuella. Jag företräder Bröstcancerförbundets ståndpunkt och det jag inte får gehör för i Nationella vårdprogramgruppen fortsätter vi att jobba för i remissyttranden.

Vad säger du om resultatet av medlemsundersökningen?

– Undersökningen visar att vården har mycket kvar att jobba med. Man bör djupdyka i svaren som visar att en stor andel anser att de fått för lite information och dåligt bemötande i samband med en mastektomi. Vårdpersonalen måste säkerställa att det de säger verkligen tas emot och förstås, men även säkerställa att de förstår och respekterar patientens önskemål. ●



→ ansvarig för bröstrekonstruktionsteamet i Västra Götalandsregionen betonar vikten av patientens valfrihet när det gäller de olika alternativen efter mastektomi. Samtidigt är frågan om valfrihet inom vården komplex, tycker hon.

– Det handlar bland annat om att det inte alltid finns resurser för att kunna erbjuda alla val till alla. Då kan man behöva prioritera vissa rekonstruktionsmetoder mellan olika grupper till exempel, säger hon.

De patienter hon som plastikkirurg möter har oftast uttryckt ett intresse för bröstrekonstruktion och vill diskutera alternativen för att

kunna fatta ett beslut. Emma Hansson är försiktig med att ge några rekommendationer. Det är mycket individuellt hur bröstens vara eller icke vara, samt deras utseende, påverkar en kvinnas allmänna livskvalitet, betonar hon.

– Det finns vissa studier som visar att man på gruppnivå mår bättre om man får en rekonstruktion än om man inte får det. Men min personliga åsikt är att man inte ska ge skarpa rekommendationer till någon i en sådan här fråga. Bara för att majoriteten hellre vill ha en bröstrekonstruktion än inte, betyder det inte att det är det bästa för en viss individ.

MÅNGA VÄLJER DE FACTO att inte rekonstruera bröstet. Men enligt Bröstcancerförbundets medlemsundersökning är det inte ovanligt att det valet ifrågasätts av läkaren. Jana de Boniface vänder sig starkt emot det.

– Jag har hört det och jag hoppas att det är undantagsfall. Jag brukar säga till mina patienter: Tänk inte på samhället eller på din man, tänk på vem du vill vara. Forskning visar att du oftast blir nöjd om du gjort valet själv.

Har du pressats till ett val är det oftare något du ångrar, och svårare att hantera om det inte blir som du tänkt dig.

Många som genomgår en bröstcanceroperation kan också få göra en symmetrioperation för att bröstet ska bli mer lika. En fråga där åsikterna inom vården däremot går isär handlar om rätten att välja att operera bort även det friska bröstet för att uppnå platt symmetri. Flera kvinnor som besvarat medlemsundersökningen vittnar om att de blivit nekade en sådan operation.

Det finns ingen bra statistik över hur vanligt det är med symmetrikirurgi vid mastektomi. I vårdprogrammet avråds från sådana operationer som genomförs i samband med canceroperationen på grund av risken för komplikationer som kan fördröja den onkologiska efterbehandlingen.

JANA DE BONIFACE SÄGER också att det är viktigt att låta det gå tid innan ett beslut fattas. Att känna att bröstet är ”tickande bomber” som man bara vill bli av med är en krisreaktion som kan gå över, menar hon.

– Det är lämpligt för patienten att uppleva hur det är när man tagit bort ena bröstet. Det är ju inte komplikationsfritt, och då är det många som sedan inte vill ta bort det andra längre.

Det kan vara skönt att veta att valet mellan platt stängning och rekonstruktion, oavsett tillvägagångssätt, inte påverkar risken för återfall eller möjligheten att upptäcka ett återfall. Nyckeln till att du som patient ska bli nöjd med ditt beslut tror Jana de Boniface är att ha en bra dialog med läkaren.

– Varje patient har sina egna komplexa förutsättningar när det gäller såväl kropp och sjukdom som personlighet. Det gäller att ha rimliga förväntningar och att landa i en operation som passar en själv. ●



Emma Hansson

FOTO: PAUL BJÖRKMAN

”Ingen ska känna sig pressad att göra en rekonstruktion”

Föreningen Plattnormen erbjuder gemenskap för kvinnor som vill vara platta.

PLATTNORMEN BILDADES 2020 av en grupp kvinnor som alla haft bröstcancer och som upplevt att vården, när det gäller frågor om mastektomi, rekonstruktion och platthet, är styrd av normer om att en kvinna behöver ha två bröst för att må bra.

– Vi hade på olika sätt farit illa av det, berättar Sofia Jigrud som är en av grundarna och ordförande för föreningen.

I dag har Plattnormen omkring 250 betalande föreningsmedlemmar. Dessutom finns en sluten Facebookgrupp med cirka 800 medlemmar som har eller har haft bröstcancer och är platta eller har funderingar kring frågan.

Plattnormen verkar dels för att utgöra en motvikt till bilden av att du som kvinna behöver ha bröst för att vara åtråvärd eller trivas i din egen kropp. Föreningen strävar också efter att vara med och påverka vården så att alla som genomgår en mastektomi ska få känna sig bekväma med sina val och inte uppleva att de blir dömda eller bedömda utifrån dem.

– Framför allt vill vi att ingen annan ska säga till dig att du ska ha en bröstform om du själv inte bryr dig om det.

Och vill du sedan ha gemenskap eller stöd kring hur det är att vara platt, då kan vi hjälpa till med det också.

Föreningen jobbar för att öka synligheten i frågan genom sitt Instagramkonto och genom att föreläsa i



Sofia Jigrud.

lokala bröstcancerföreningar. Vartannat år anordnar man också Plattisgalan med middag, modevisning och prisutdelningar.

Sofia Jigrud betonar att Plattnormen aldrig har varit emot rekonstruktion eller symmetrioperationer. Föreningen lägger ingen värdering i det, men vill att det ska vara ett individuellt val som ingen blir pådyvlad.

– Vi tycker också att det ska vara oproblemiskt att välja platt symmetri. Om man får välja att göra en symmetrioperation genom att ta vävnad från magen eller ryggen eller använda implantat, då måste det också vara möjligt att få göra en symmetrioperation genom att ta bort det andra bröstet. ●

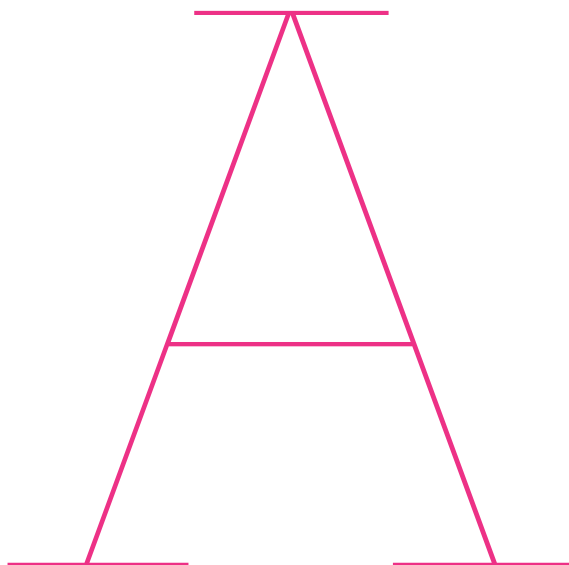
”Vi tycker att det ska vara oproblemiskt att välja platt symmetri.”

TEXT KARIN PERSSON FOTO ÅSA DELEAU WIKLUND

”Min kvinnlighet sitter inte i bröstet”

För Anna Eliason kändes det självklart att inte rekonstruera det bröst hon förlorat. Men reaktionerna från omgivningen visade att långt ifrån alla såg hennes val som naturligt.

TEXT KARIN PERSSON FOTO CHRISTIAN ANDERSSON



Anna Eliason var inte beredd på kommentarerna hon möttes av efter sin bröstcanceroperation. När hon berättade att hon behövt ta bort hela bröstet och inte skulle skaffa ett nytt väcktes omgivningens engagemang omedelbart. "Det finns nog en fin protes du kan ha". "Du får stoppa bomull i behån". "Ditt andra bröst är inte så stort". "Ditt andra bröst är inte så litet".

– Först tänkte jag inte så mycket på det. Det var nära och kära som sa sådant i all välmening. Men det var väldigt tydligt att normen verkligen är att man ska ha två bröst, säger hon.

I februari 2023 upptäckte hon något i ena bröstet som inte varit där förut.

– Jag hade en dålig känsla från början men försökte intala mig att det var något hormonellt. När det hårda inte hade försvunnit efter en månad sökte jag vård.

Därefter gick allt snabbt. På bröstmottagningen kunde man se att hon hade förstadium

till cancer. Kort därpå fick hon träffa en bröstkirurg som berättade att planen var att göra en tårtbitsoperation. Men kirurgen sa också att hon kunde välja en mastektomi där hela bröstet opereras bort, och berättade om för- och nackdelar med de olika tillvägagångssätten.

– Jag var inte förberedd på att jag skulle få välja. Jag undrade om jag fick tänka på det och fick veta att de behövde ett svar innan jag gick hem. Det handlade alltså om 15 minuter!

Anna Eliason bestämde sig för mastektomi. Trots att kirurgen berättade att det inte var större risk för återfall efter en tårtbitsoperation tyckte hon att det kändes bättre att ta bort hela bröstet. Under operationen visade det sig sedan att hon hade en invasiv cancer och att ett större område var drabbat än vad man trott, vilket hade gjort en mastektomi nödvändig oavsett vad hon valt.

ANNA ELIASSON VAR TYDLIG MED att hon inte önskade någon rekonstruktion.

– Jag ville inte ha ett främmande föremål i min kropp och inte heller göra stora operationer för att ta vävnad från andra delar av kroppen för att skapa något som ska se ut som ett bröst. För mig kändes det i stället viktigt att det skulle bli platt och att jag skulle kunna få känna mig nöjd och fin i det.

Hon berättar att bröstet aldrig känts särskilt viktiga för hennes identitet som kvinna. Hon förstår att andra kvinnor kan känna annorlunda men kan samtidigt bli provocerad av uttalanden som får det att låta som att det gäller för alla.

– Jag känner inte alls att min kvinnlighet sitter i bröstet. Den sitter någon helt annanstans, den sitter ju i mig.



"Jag var inte förberedd på att jag skulle få välja."



Anna Eliason

Ålder: 56.

Bor: Helsingborg.

Gör: Civilekonom i grunden, har jobbat länge med yoga och personlig utveckling. Leder nu grupper i skogsbad.

Familj: Man, utflugna tvillingdöttrar på 24 år och hund.

På fritiden: Älskar att vara i naturen och att vara med familj och vänner. Stort intresse för klimat, återbruk, byggnadsvård och hälsa.



Anna Eliason lutar åt att operera bort sitt friska bröst, men har ännu inte helt bestämt sig.

→ Kirurgen gjorde en så kallad estetisk platt stängning. Ärret löper svagt U-format från bröstkorgen och upp till armhålan. Det blev som hon ville.

– Jag är tacksam gentemot min kirurg. I dag syns bara en tunn ljus linje på en helt platt bröstkorg.

Redan före operationen fick Anna Eliason med sig en påse med en, som hon säger, fluffig protes. Hon läser upp en dikt hon skrev kort därefter:

"Två minus ett är ett.

Jag har ett bröst. Varför behöver jag se ut som att jag har två?

Påsen med fluffbrösten ligger öppen.

Inget fluff här inte.

Platt och hårt. Men det är mitt.

Mitt platta bröst.

Jag gillar det. Det är jag. Nu."

TROTS DET HÄMTADE hon ut ytterligare en protes som hon har försökt att vänja sig vid. Känslan av att vara asymmetrisk stör henne. Kläderna hänger snett och upplevelsen är att hon hela tiden är framåtvriden, åt höger där det friska bröstet finns kvar. Hon, som jobbat med yoga i många år och är van att ha full kontroll över kroppen, känner inte igen sig.

Men att använda protesen känns inte heller bra. Dels är det viktigt för henne att få vara den hon är, utan att känna sig tillgjord. Dels är den obekväm när hon rör på sig. Under hennes många cykelturer i naturen blir det svettigt.

Ganska tidigt tänkte hon att platt symmetri, där även det friska bröstet opereras bort, skulle vara ett bra alternativ för henne. När hon tog upp saken fick hon emellertid veta att

man helst inte skär i frisk vävnad.

– Det skrattade jag faktiskt lite åt för det är inte sant. Om jag vill ha ett nytt bröst med kroppsegen vävnad skär de ju i frisk vävnad för att skapa det. Hade jag inte varit påläst hade jag kanske inte argumenterat utan bara köpt argumentet om frisk vävnad och gått hem.

På sin ettårskontroll berättade hon för kirurgen att hon nog vill ta bort det andra bröstet, och fick efter en kortare diskussion okej på det.

– När jag känner mig redo ska jag höra av mig. Nu har jag det i min journal och det känns skönt, för jag vet att det är många som krigar för att få lov att göra en sådan operation i stället för en rekonstruktion.

Än är Anna Eliason dock inte redo. Det är ett oåterkalleligt beslut och hon vill vara absolut säker på sin sak.

– Egentligen tror jag att jag har bestämt mig, men det är det sista modet att knuffa mig själv över kanten som behövs.

"Det viktigaste är att var och en får möjligheten att bestämma över sin egen kropp."

MED TIDEN HAR hon reflekterat en del kring omgivningens kommentarer om hennes beslut. Visst är det en utseendefråga, säger hon. Men hon tror också att det är något djupare som får många att reagera. Därför har hon valt att inte diskutera frågan

om en platt symmetri med andra.

– Det här är något jag gör för mig, jag tror inte ens att någon annan kommer att märka det. Att lägga till ett bröst jag inte har känns däremot som något jag skulle göra för andra. För mig är det viktigaste att var och en får möjligheten att bestämma över sin egen kropp, att jag är fri att välja själv hur jag vill ha min kropp efter cancer. ♥

Swedbank



Låt ditt sparande bidra till en bättre värld.

Att välja fonder som arbetar mot specifika mål är ett bra sätt att påverka framtiden. Swedbank Humanfond placerar i företag som jobbar med miljö, mänskliga rättigheter, hjälpverksamhet och forskning. När du investerar i fonden ger du också en gåva – 2 procent av ditt sparande skänks till en organisation som du väljer, till exempel Bröstcancerförbundet. Med Humanfonden investerar du inte bara för och i framtiden. Du kan vara med och påverka den.

Historisk avkastning garanterar inte avkastning i framtiden. Värdet på fonden kan minska och öka kraftigt i värde och det är inte säkert att du får tillbaka alla pengar du satt in. Faktablad, informationsbroschyr och information om dina rättigheter finns på [swedbankrobur.se](https://www.swedbankrobur.se)

Stort beslut

Det finns många olika faktorer att ta hänsyn till.

TEXT KARIN PERSSON

Direktrekonstruktion

Ett nytt bröst skapas vid samma tillfälle som bröstcanceroperationen, oftast med hjälp av ett implantat. En fördel är att man ofta kan använda den befintliga huden och bröstvårtan. När direktrekonstruktion övervägs bör man ta hänsyn till planerad eller trolig onkologisk efterbehandling. Möjliga komplikationer är bland annat infektion och sårläkningsproblem, vilket riskerar fördröja den onkologiska behandlingen, samt sena komplikationer som smärta, nedsatt känslighet eller att bröstet blir hårt. Vid direktrekonstruktion med implantat är risken för postoperativa komplikationer något högre än vid senrekonstruktion. Vid inflammatorisk eller lokalt avancerad bröstcancer avråds från direktrekonstruktion.

Senrekonstruktion

Ett nytt bröst skapas vid ett senare tillfälle. Beroende på förutsättningarna kan implantat, kroppsegen vävnad eller en kombination bli aktuellt. Möjliga komplikationer är desamma som vid direktrekonstruktion. Om kroppsegen vävnad används tillkommer risk för nekros, vilket innebär att vävnaden inte "överlever" på den nya platsen. Fördelar med en senrekonstruktion är att den inte riskerar påverka den onkologiska behandlingen och att beslutet hinner mogna. Risken för komplikationer är också något lägre eftersom cirkulationen i huden hunnit återhämta sig efter canceroperationen. En nackdel kan vara att man behöver genomgå en period utan bröst. Väntetiden kan vara betydligt längre än två år i vissa regioner.

Implantat eller kroppsegen vävnad

Den vanligaste metoden är att använda implantat, men det går också att använda kroppsegen vävnad från magen, ryggen eller insidan av låret, vilket rekommenderas i första hand vid tidigare strålbehandling. För att detta ska fungera behöver patienten ha tillräckligt mycket vävnadsöverskott. Operationen genomförs av en plastikkirurg och är mer omfattande än rekonstruktion med implantat.

En fördel med att använda kroppsegen vävnad är att bröstet ändrar sig när man går upp och ner i vikt och åldras mer likt ett naturligt bröst. Risken för direkta, kortvariga komplikationer är större när egen vävnad används.

Symmetrioperation

Det friska bröstet kan opereras för att bli mer symmetriskt med det nya, rekonstruerade bröstet. Man uppnår emellertid aldrig exakt symmetri med ett naturligt och ett rekonstruerat bröst. De estetiska och medicinska fördelarna med ett symmetriingrepp bör vägas mot den individuella risken med operation och sövning, samt nackdelar som känslighetsnedsättning och ärrbildning.

Inom vården är man restriktiv med att operera bort ett friskt bröst för att uppnå platt symmetri av kosmetiska skäl eftersom mastektomi, oavsett om bröstet innehåller cancer eller inte, är förenad med komplikationer på både kort och lång sikt. Även här bör de potentiella fördelarna vägas noga mot riskerna.

Estetisk platt stängning

Bröstkorgen görs så slät som möjligt där det cancerdrabbade bröstet tas bort. Den som får en platt stängning kan ofta få en rekonstruktion senare om så önskas.

"Jag blev aldrig tillfrågad eller upplyst om att det fanns olika alternativ."

Så upplever medlemmarna vården

Medlemsundersökningen gjordes i december 2024 och besvarades av cirka 1 640 kvinnor som genomgått en mastektomi (svarsfrekvensen varierar på grund av frågornas karaktär).

68%

är nöjda med sitt val efter mastektomi. Av dem som inte är det svarar många att de inte hade något val.

57%

är nöjda med bemötandet från vården i den här frågan. En fjärdedel är missnöjda.

42%

upplever inte att de fick tillräckligt med information från vården för att kunna göra ett medvetet val.

"Ville bli platt, men läkaren bestämde själv att spara hud för rekonstruktion, så det blev inte som jag tänkt. Så fult och opraktiskt."

"Jag fick en oestetisk platt stängning."

"Jag är inte nöjd eftersom jag egentligen inte ville göra rekonstruktion, men blev övertalad."

"Vid en akut och allvarlig situation är det svårt att ta ställning."

"Fick igenom platt symmetri efter ett år. Är otroligt nöjd med mitt beslut."

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 över din diagnos eller behandling? Våra experter har koll på vad som gäller.

Fråga om
bröstcancer!

Ställ din fråga
och läs andras
på bröstcancer-
förbundet.se

Biverkning av kortison?

Jag avslutade min cellgiftsbehandling för en månad sedan och slutade i samband med det med Betapred. Jag vet att man kan bli svullen av kortison och jag hade svullna fingrar och väldigt svullet ansikte. Nu en månad senare är mitt ansikte precis lika svullet. När kan jag förvänta mig att det blir bättre? Jag gick inte upp något i vikt under behandlingarna så det beror inte på det.



Renske Altena,
forskare vid
Karolinska
institutet.

Svar: Mycket har förändrats i kroppen som så småningom kommer att återgå till hur det brukade vara, så försök att ha lite tålamod. Det brukar alltid bli bättre, men ge det några veckor till månader.

Renske Altena

efter diagnosen brukar vi tyvärr inte använda dessa ord så ofta, eftersom det kan ge en falsk trygghet. Med detta sagt blir återfallsrisken snabbt mindre när det har gått flera år sedan diagnos och behandling.

Renske Altena

Smärta efter operation?

Jag opererades för bröstcancer för fem månader sedan, då man tog bort tumören och portvaktsskörteln. Jag upplever fortfarande att jag kan få ont både i armen och i bröstet då och då. I armen är det som att jag är öm i huden och i bröstet kan det spänna och kännas obehagligt. Är detta normalt, finns det något att göra åt det eller kommer det att bli bättre med tiden?



Yvette
Andersson,
överläkare och
bröstkirurg vid
Västmanlands
sjukhus.

Svar: Det låter helt normalt att fortfarande känna av värk till och från. I samband med operationen påverkas nerver som tar lång tid på sig att återhämta sig. Det bildas även ärrvävnad som också kan påverka intilliggande nerver.

Yvette Andersson

Inte friskförklarad?

Min femårskontroll var, liksom tidigare kontroller, utan anmärkning och min behandling är klar. Men jag blev inte friskförklarad eller ens cancerfriskförklarad. Det bekymrar mig. Har det framkommit något som gör att ni ändrat era rutiner eller policy kring dessa besked?

Svar: Eftersom risken för återfall i bröstcancer finns kvar mer än 20 år

Fullt fokus

Ibland är det skönt med en paus från alla tankar som snurrar. Här är sju aktiviteter som kräver din fulla uppmärksamhet.

TEXT KARIN PERSSON

INOM CANCERREHABILITERING används ofta mindfulnesssträning. Det handlar om att öva på att medvetet rikta sin uppmärksamhet mot något i nuet, till exempel något som känns i kroppen, med ett ickedömande förhållnings-sätt.

– Mindfulness handlar om att vara i det som är, oavsett vad det är. Det handlar också om acceptans och att det kan finnas något bortom det där som man skulle önska inte fanns, säger Anna Wrangsjö som är bröstcancerolog och mindfulnesslärare vid Centrum för cancer-rehabilitering i Stockholm.

Den här artikeln ska emellertid snarare handla om det motsatta: Om att fokusera på något helt annat än det som gör ont eller oroar för en stund. Att försätta sig i ett flow och glömma allt runt omkring. Och trots att Anna Wrangsjö är en övertygad mindfulnessföreläsare motsätter hon sig inte lite eskapism då och då.

– Jag förstår verkligen behovet av att kunna gå in i någonting och inte behöva vara i sitt eget huvud, eller kropp för den delen. Det är inget fel med att vilja få lite verklighetsflykt eller paus från något som är jobbigt.

Det kan finnas en poäng med att bryta stressande tankemönster och resonemang som man fastnat i, genom att ibland aktivt rikta sin uppmärksamhet mot något som inte får adrenalinet att spruta i kroppen, menar hon. Hon förklarar att stressen skjuter i höjden när vi

börjar tänka på något besvärligt, men att den efter ungefär 90 sekunder egentligen ska gå ner och oron släppa. Problemet är att vi ofta hamnar i oroande tankespor vi redan skapat och så drar det iväg. Brevet med sjukhusets logga för kanske raskt tankarna till provsvar och potentiella metastaser, till exempel.

– För att bryta den tankeloopen kan vi ha hjälp av att fokusera på något som verkligen kräver vår fulla uppmärksamhet, som att lära oss något nytt. ♥

ILLUSTRATION GETTY IMAGES



1 Musicerande

Att lära sig spela ett nytt instrument kan både kräva fingerfärdighet och obruten fokusering. Ju bättre det sedan går, desto mer flow får förhoppningsvis både du och omgivningen uppleva.

3 Fokuskrävande sporter

En del sporter kan du utöva medan du funderar på annat, medan andra kräver all din uppmärksamhet. Vad sägs om klättring, tennis, mountainbikecykling, koreograferad dans eller löpning på snåriga stigar?

4 Stretchning

När du stretchar behöver du rikta din uppmärksamhet mot målet för varje övning för att hitta rätt position. Ett pass där du går igenom de stora muskelgrupperna efter bästa förmåga kan vara mycket effektivt mot stress. Den successivt ökande smidigheten blir en bonus!

5 Slow art

Slow art är en konstinriktning där alstren skapas med stor precision och omsorg under omständliga och tidskrävande arbetsprocesser. Tanken är att långsamt och de tålmodsprövande arbetsmomenten inte ska leda till frustration, utan bidra till verkets estetiska egenskaper.

6 Medveten matlagning

Att följa ett lite mer avancerat recept kan vara rent meditativt. Du behöver hålla dig alert för att inte missa något steg, samtidigt som du kan fokusera dina sinnen på alla ljud, dofter, smaker och texturer.

7 Trädgårdsskötsel

Plantera, rensa och gräv. Låt tankarna snurra kring vad som behöver beskäras eller vattnas härnäst och lägg märke till det som börjat spira. Vistelse i trädgård och natur är bevisat effektivt för stressreduktion och ökat välbefinnande.

2 Drejning

Försök att tänka på något annat än den snurrande lerkulpen utan att den förvandlas till något oformligt eller flyger iväg. Det är nästan omöjligt!

Bröstcancerföreningen Västmanland satsar på unga

”De flesta av våra medlemmar är äldre, men vi får in fler och fler yngre kvinnor. Många av dem bär på en stark rädsla för återfall och brottas med tankar på om de hade kunnat göra något annorlunda för att inte drabbas eller på hur de ska undvika att bli sjuka igen.

Som ny ordförande såg jag att det var få aktiviteter bland de yngre medlemmarna och bestämde mig för att söka utvecklingspengar från bröstcancerförbundet, för att skapa en kurs där de skulle kunna träffas och utbyta tankar och erfarenheter.

Sedan vände jag mig till Annika Wallin som är yogalärare och hälsovetare med inriktning mot hälsopsykologi. Hon gjorde ett speciellt upplägg för cancerdrabbade kvinnor med titeln *Självsnäll och självstark – kraften finns inom dig!*

Nu har åtta deltagare deltagit i kursen som bestått av sex tillfällen. Varje träff har börjat med en teoretisk del där Annika pratat om kroppen och om till exempel stresshantering, traumabearbetning eller tacksamhet. Sedan har vi haft ett yogapass där vi jobbat för att stärka oss själva. Det har inte bara handlat om att stretcha utan om att skapa energi. Annika har också hållit i guidade meditationer.



Elisabet Nore Evertsson är ordförande i Bröstcancerföreningen Västmanland.

Under kursens gång har det hänt väldigt mycket i gruppen. Det har uppstått fina samtal mellan deltagarna och de två timmarna per tillfälle har gått fort. Alla har sagt att de vill fortsätta med fler samtal efter kursens slut och utvärderingarna visar att kursen betytt mycket.

”Utvärderingarna visar att kursen betytt mycket.”

Vi håller just nu på och funderar på hur vi kan ta det här vidare. Förhoppningsvis kan vi ta in fler, i alla åldrar, för jag tror att det kan vara intressant för många som har gått igenom cancer. Det kan vara väldigt värdefullt att fokusera inåt men det är något som lätt prioriteras bort till förmån för alla sysslor som behöver göras. Då kan sådana här tillfällen, som är inbokade och klara och där det finns en tydlig ledare som hjälper till, vara ett sätt att verkligen få den tid man behöver för sig själv.”

TEXT: KARIN PERSSON

BEKVÄM OCH PÅLITLIG KOMPRESSION



JOBST® HAR LÅNG 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/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 måttsys för optimal passform.



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

www.jobst.se

essity JOBST® an Essity brand

DEFY GRAVITY



VI STÅR BAKOM DIG

Nära 9 000 drabbas årligen i Sverige av bröstcancer. Elise 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.



Succé för rosa tjejkväll

Malin Eliassons evenemang är inne på sitt sjätte år och har samlat in över 300 000 kronor till bröstcancerforskningen.

TEXT THERESE JOHANSSON

Berätta om tjejkvällen!

– Jag och tre vänner arrangerar varje år en tjejkväll för att samla in pengar till Bröstcancerförbundet. Tidigare har vi alltid hållit till i lilla Lidhult där vi bor, men denna gång satsade vi större. Vi blev totalt 250 gäster som intog hockeyarenan i Ljungby där en helkväll med middag, starka berättelser om bröstcancer och lotteri med fina priser från lokala företag väntade. Otrolig stämning!

Vad fick er att skala upp så pass mycket denna gång?

– Förra tjejkvällen kunde vi ta in 106 personer, och då sålde biljetterna slut på knappt tre dygn. Vi hade en kölista på 40 personer. När nu bygdegården skulle renoveras började vi tänka större – tänk om vi skulle kunna ha en lokal i stan och bjuda ännu fler? Sagt och gjort. Lokala bussbolaget sponsrade och vi packade in 75 tjejer från Lidhult i två bussar och drog in till Ljungby. Våra män fick agera dörrvakter så att det inte skulle komma objudna gäster. Vi var ju ändå i stan nu!

Ni samlade in närmare 92 000 till bröstcancerforskningen. Hur känns det?

– Vi är supernöjda. Det känns fantastiskt att kunna bidra till en så viktig sak. De flesta har någon anknytning till bröstcancer, antingen direkt eller mer på håll. Det är också kul att vi fått så positiv feedback tillbaka. Det var många som inte varit på tjejkvällen tidigare och tyckte det var en



Malin Eliasson (andra till vänster) och hennes vänner samlar in stora summor till bröstcancerforskningen.



jättehärlig upplevelse. Bland annat kom bröstcancerföreningen Kronoberg – de var så tacksamma och tyckte det var en givande kväll.

Blir det fler tjejkvällar?

– Absolut, vi har redan börjat planera nästa tjejkväll. Biljetterna släpps i maj eller juni, och sedan är det dags att ragga vinster från företag. Vi gör detta helt ideellt och lägger ner otaliga timmar på att fixa ihop ett så minnesvärt event som möjligt. Absolut slitigt emellanåt, men så värt det när dörrarna öppnas och alla förväntansfulla gäster strömmar in. ♥

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.





HEJ FORSKARE, SÖK ANSLAG!

Bröstcancerförbundet utlyser anslag för patientnära forskning
och för forskarmånader. Läs utlysningsskriterierna på
[bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)

Välkommen med din ansökan senast 8 juni.