

Leva med
bröstcancer

3

goda mellanmål
för extra
energi

Tema:
**Antihormonell
behandling**

**Tuffa biverkningar
– men insatsen
kan rädda liv**

”Jag trodde
aldrig att jag
skulle leva så
här länge”

Malin Olsson
har haft cancer
tre gånger



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, special egenskaper och färger. Här i färgen salviagrön med mönstret bloom.

Kontakta din vårdgivare för mer information.

medi

medi. I feel better.

www.medi.se

LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

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



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

 **NOVARTIS**

SE231164843



Nr 3 2025

7 Välkommen.

8 Personligt. Malin Olsson har tagit sig igenom tre omgångar med cancer.

15 Aktuellt. Shoppa rosa och stötta kampen mot bröstcancer!

Tema: Antihormonell behandling

18 Biverkningarna är ofta svåra – men behandlingen kan skydda mot återfall.

23 Alla får samma dos.

24 Träning hjälper Camilla Gasslander att hålla humöret uppe.

30 Det här kan du göra för att minska biverkningarna.

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. Tre goda mellanmål som är enkla att ta med i väskan.

36 Föreningsliv. Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland satsar på skrivande.

38 Min insamling. 130 mil på skidor fungerade både som rehab och gav pengar till forskningen.

24



FOTO ULRICA POUSETTE

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 2 december 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



**BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**



Bobette STYLE 4788X.612 · Cup A – E + STYLE 1388.612
Bobette STYLE 4788X.612 · Cup A – E + STYLE 1389.612



CARE

Underkläder,
bröstproteser & badkläder.
Designade och tillverkade i
våra egna fabriker.



Anita cares.

anita.com/care



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 genterapier diskuteras för att belysa utmaningar och möjligheter som formar framtidens vård.



[Skanna QR-koden och lyssna nu](#)

Roche AB, Arvid Tydén's allé 7, 171 69 Solna
Tel. 08 726 12 00 M-SE-00001293

www.roche.se

Ta fajten mot bröstcancer!

Köp Sverigelotten av din
förening eller i din butik.



Rosa Sverigelotten
säljs till förmån för
Bröstcancerförbundet

Tack till alla som bidrar!

EFTER EN INTENSIV VECKA i Stockholm och Uppsala är jag tillbaka på min gård i Skåne. Veckan har varit fylld med bra, framtåtsträvande möten. Bland annat deltog jag i ett heldagsmöte med Nationella Vårdprogramgruppen Bröstcancer, där strävan är att skriva ihop bra riktlinjer och rekommendationer som ska gälla i hela Sverige för bästa jämlika bröstcancer-vård. Därpå följde en hel dag där vi tillsammans med forskningskommittén gick igenom drygt 60 forskningsansökningar – samt några dagar senare även forskarmånader för doktorander och postdoktorer – som förbundsstyrelsen ska besluta om på nästa styrelsemöte.

Vi är så tacksamma för alla givare och företagssamarbeten som gör det möjligt för förbundet att stödja den patientnära bröstcancerforskningen, för det är precis det dessa anslag syftar till. När du blir månadsgivare, köper vårt Rosa band eller någon av Bröstcancerförbundets egna produkter stödjer du bröstcancerforskningen. Stort tack alla ni som bidrar, så värdefullt!

VECKAN AVSLUTADES under helgen med vår introutbildning för nya ledamöter i lokalförening. Det var 33 nyfikna och bubbliga personer som träffades i Uppsala för att lära mer om Bröstcancerförbundets organisation och verksamhet, rollen som ledamot i lokalförening samt för att dela erfarenheter från sina föreningar.

Det här är ett av mina absoluta favorit-tillfällen under året. Att se hur gruppen

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Skriv under

för äldre kvinnors rätt
till mammografi!
Hitta uppropet här:



går från försiktig nyfikenhet till entusiasm, och hur de bildar nätverk både med varandra och mellan föreningarna, är oslagbart!

Vi går nu in i Rosa Oktober, månaden där vi uppmärksammar och informerar kring bröstcancer extra mycket. Den är intensiv och kan vara jobbig för många, men den är ack så viktig. Vi vill att många ska överleva bröstcancer med så god livskvalitet som möjligt. Tillsammans fortsätter vi jobba för vår vision, vår mission och framför allt vårt medlemslöfte: Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. ●

Malin Olsson

Ålder: 51 år.

Familj: "Min dotter Mika, och en fantastisk man, en soulmate jag inte trodde fanns."

Bor: Lund.

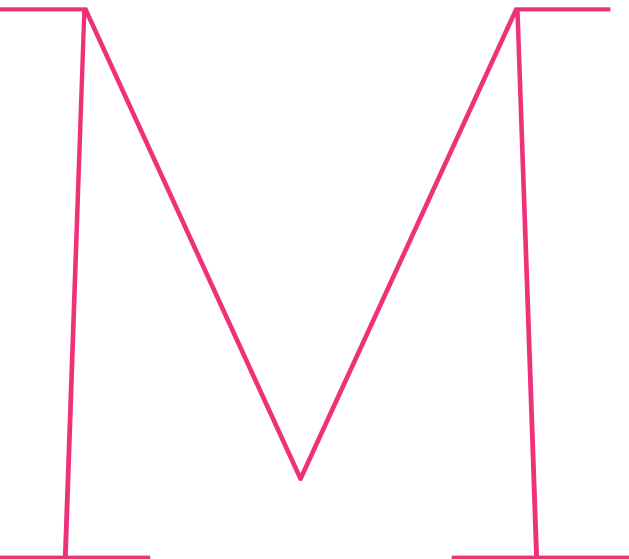
Gör: För tillfället arbetslös.

Intressen: "Gillar musik och allt som rör kultur – att se en film, titta på tv, gå på konsert. Tycker väldigt mycket om mat och dryck också, särskilt champagne, och att umgås med min familj."

”Jag kavlade upp ärmarna igen”

Med mamma vid sin sida och *Sex and the city* i bakgrunden har Malin Olsson tagit sig genom tre omgångar cancer på tjugo år. Nu firar hon varje födelsedag stort och ser framåt.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO CHRISTIAN ANDERSSON



Malin Olsson har tagit sovmorgon. När hon svarar i telefonen den här förmiddagen ligger hon fortfarande i sängen med dottern Mika, och tittar på mobilfilmer från en konsert i Köpenhamn i går.

Mika är bara nitton år, men under hennes liv har Malin Olsson redan hunnit gå igenom tre omgångar med cancerbehandling.

– Jag trodde aldrig att jag skulle leva så här länge, säger hon.

Det var hennes man som upptäckte knölen i bröstet 2004. Hon var runt trettio år då – för ung för att oroa sig, tyckte läkaren.

– Jag hade heller ingen ärftlighet, ingen mormor eller farmor som dött i bröstcancer, så det lät rimligt för mig, berättar hon.

Två år och en förlossning senare insåg hon att läkaren misstagit sig. Samma dag som hon skulle vara toastmaster på sin systers bröllop fick hon nämligen veta att hon hade HER2-positiv, hormonkänslig bröstcancer.

”Jag tror vi hade levt med en medvetenhet om döden.”

– Det blev väldigt jobbigt för dem runt mig. Min man och mamma, som var sjuksköterska och tidigare hade jobbat med bröstcancerpatienter, var helt förtvivlade. Själv lyckades jag upprätthålla det här toastmaster-smilet. Men jag var lite som i ett vacuum. Allt blev tomt.

Cancern hade spridit sig till lymfkörtlarna i armhålan, och efter operation följde cellgifter, strålning och antiöstrogenbehandling.

– Jag minns att jag lånade *Sex and the city* av en kompis och såg alla säsongerna. Jag orkade knappt något annat, var så trött. Som tur var hade jag mamma som hjälpte mig med allt. Hon tog ett djupt andetag och bara var där bredvid mig.

MALIN OLSSON BLEV AV med cancern, men fick ett återfall 2013. När hon upptäckte något liknande ett pärlhalsband under huden vid nyckelbenet befann hon sig en bra bit in i sitt livs värsta kris, värre än alla cancerbesked och behandlingar.

Två år tidigare hade hon förlorat sin man, Mikas pappa, i hjärtstopp. Efter en middag ute hade han plötsligt rasat ihop, och med honom Malin Olssons tillvaro.

– Jag tror att vi hade levt med medvetenhet om döden. Vi hade försäkrat bostadslånet, så att en miljon ungefär skulle falla bort om någon dog, rest hit och dit och gjort sådant vi tyckte var roligt. Men det var ju jag, som hade haft cancer, som skulle dö, inte han.

När hon kände de där pärlorna vid nyckelbenet hade hon ännu inte tagit sig ur sorgen, men bestämt sig för att försöka leva, trots allt. →

Jag får se vart livet
och ödet tar mig.
I enjoy the ride,
säger Malin
Olsson.





→ Det höll hon fast vid, också efter sjukdomsbeskedet. Hon samlade sina nära och kära, drack massor av bubbel, rökte för mycket, och "kavlade sedan upp ärmarna", som hon uttrycker det. Med *Sex and the city* på tv:n kämpade hon sig igenom en ny omgång behandlingar.

– I'm a tiger, I'm a lion, hear me roar, liksom.

HUR ORKADE HON? Mitt i sjukdomens virvel blir hon fokuserad, berättar hon. Med ett outtröttligt stöd från sin mamma, som funnits där som en skugga vid hennes sida, har hon lyckats hålla modet uppe också i de mest kritiska stunderna.

Så även när cancern kom tillbaka ytterligare en gång.

Det var 2018, fem år efter det första återfallet, och hon var på väg att skjutsa sin dotter till tandläkaren när hon till sin förvåning insåg att hon var mer eller mindre blind.

– I garaget vevade jag ner rutan och skrek: "Hallå, kan någon parkera bilen åt mig, för jag ser ingenting!". Mika var tvungen att leda mig över vägen till tandläkaren.

"Jag skrek: Hallå, kan någon parkera bilen åt mig, för jag ser ingenting!"

Det visade sig att hon hade flera metastaser i hjärnan.

– Nu är det i alla fall slut, tänkte jag. I min värld var det så om man fick cancer i huvudet. Men vad skulle jag göra? Jag drack en massa bubbel och kavlade upp ärmarna igen. Jag hade ju Mika att tänka på.

Hon tar telefonen från örat och vänder sig mot sin dotter i sängen.

– Är det okej att jag pratar om dig, Mika? Tycker du att det är jobbigt?

Efter att ha fått klartecken att fortsätta återvänder hon till telefonen.

– Det var fruktansvärt att inte veta vad som skulle hända. Mika var ju så pass stor, så när hon frågade mig om jag skulle dö nu kunde jag bara svara att jag inte visste. Sedan kramades vi och grät ihop i sängen.

Men det var inte slut den här gången heller. Vid uppföljningen efter strålningen hade metastaserna försvunnit.

– Jag frågade min läkare: "Jaha, hur länge lever jag med det här då?". "År", svarade hon, "plural".

MALIN OLSSON ÄR INTE "friskförklarad". Inom cancervården är man numera försiktig med det ordet, särskilt efter återfall. Men förutom en kvarhängande

hjärntrötthet efter strålningen mår hon i stort sett bra.

Så vad tänker hon om framtiden?

– Nummer ett: "Jaha – är jag alltså kvar än? Då måste jag börja tänka på pensionen!". Det har jag inte gjort överhuvudtaget.

Och mer då? Hon har träffat en ny man, en själsfrände, att dela dagarna med. Och så vill hon arbeta igen. Hon firar varje födelsedag stort numera, lycklig över det år som hon och hennes familj har fått uppleva.

– Jag får se vart livet och ödet tar mig. I enjoy the ride. 🍷



PERUK: SENTOO COLLECTION



HEADWEAR: HOUSE OF CHRISTINE

KOM TILL OSS OCH PROVA – PERUKER & HUVUDBONADER.

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och headwear (turbaner, solkepsar m.m.) i flera olika modeller, frisyrier 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 150 peruker i vårt sortiment
- Inklippning, justering, måttanpassning
- Webbshop med peruker och turbaner
- 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 | ÖRNSKÖLDSVIK. **SALONGER KONTAKTINFO:** SE SALONGER **CARMLUNDH.SE**

NYHET



Bröstcancerförbundets rosa band säljs enbart under Rosa Oktober. Det hittar du hos Apoteket AB, Apotea, Dormy, Doz Apotek, Sushi Yama och våra bröstcancerföreningar. Men eftersom vi faktiskt är rosa under årets alla månader har vi nu tagit fram **rosa armband** som vi säljer året runt. Alla intäkter går självklart till förbundets arbete med att bekämpa bröstcancer. Köp det av en bröstcancerförening eller hos Apotea och bär det med stolthet! 🍷

Kom på konsert!

Den 22 oktober bjuder vi in till en stämningsfull kväll i Norrmalmskyrkan i Stockholm, fylld av musik, hopp och gemenskap. Det blir en hyllning till livet och alla som kämpar mot bröstcancer. På scen möter du Anna Stadling, Helen Sjöholm, Johanna Börjeson och den hundra röster starka Rosa Kören. Bröstcancerförbundets ambassadör Blossom Tainton är kvällens konferencier. Alla intäkter går oavkortat till bröstcancerforskning och stöd till drabbade. Boka dina biljetter till **Vi firar livet** på nortic.se! 🍷



Sticka för livet

Årets Rosa Bandet-stickning är här. För tredje året i rad har Miss Svensson tagit fram två olika stickpaket till förmån för Bröstcancerförbundet – en båttingad tröja med dekorativt mönster och knytband på höften samt en BH-topp med halterneck och knappar baktill. Tröjorna, som fått namnen Lena och Rossana, stickas i finaste garn av babyalpaka. Det är varmt och mjukt, jämförbart med kashmir. För varje sålt stickpaket går mellan 40 och 150 kronor till kampen mot bröstcancer. 🍷

FOTO MAGNUS RAGNVID

Smycka dig
med rosa
band från
Guldfynd!



Apotekets Tuttvål kommer
komplett med klämskola.



Fiskars har
tagit fram
en tjugig
resesax.

Shoppa rosa

Välj produkter i oktober
som stöttar Bröstcancer-
förbundets arbete.



Golfvaruhuset
Dormy satsar
på rosa
peggar.



En lampa
från Globen
Lighting lyser
upp hösten.

Finkaffe signerat
OBH Nordica.



Bra påminnelse
från Kalle!



Hallå där... Anita Wanngren som är patientrepresentant och medlem i styrgruppen för Karolinska Comprehensive Cancer Centre.

Vad är Comprehensive Cancer Center, CCC, för något?

– Större sjukhus som har omfattande cancervård och cancerforskningsverksamhet kan ackrediteras som ett CCC av Organisation of European Cancer Institutes. En ackreditering innebär att man uppfyller många fastställda kriterier inom bland annat patientsamverkan, organisering och evidensbaserad praktik. Det finns alltså en utomstående aktör som kontrollerar så att sjukhuset verkligen utför vården och forskningen på bästa sätt. Det är en betydelsefull kvalitetsstämpel!

Hur många CCC finns det i Sverige?

– Karolinska Universitetssjukhuset och Karolinska institutet var först att tillsammans ackrediteras som CCC i Sverige. I dag finns det fem ackrediterade sjukhus, ett sjätte på väg och ett sjunde som ansökt för att kunna bli det. Dessa sjukhus bildar ett nationellt nätverk där patientperspektivet är representerat.

Hur samarbetar svenska center med de som finns i övriga Europa?

– Alla ackrediterade sjukhus i Europa delar kunskap och goda exempel med varandra för att verksamheterna ska utvecklas. Man anordnar bland annat

onkologidagar med workshops och nätverkande för medlemmarna.

Vad har du för roll?

– Jag har bland annat dragit i gång ett nätverk för alla patientrepresentanter som finns inom Karolinska CCC:s olika verksamheter, där jag är ordförande. Jag har också tagit initiativ

till att starta ett nationellt CCC-patientnätverk. I båda dessa nätverk bidrar vi

med patientperspektivet och arbetar med områden som behöver förbättras. Det har till exempel handlat om rehabilitering, prevention och om hur hela vårdkedjan kan bli bättre.

Hur är det att jobba med det?

– Fullständigt fantastiskt! Jag tar med mig andra bröstcancerpatienters erfarenheter och har hittat min plattform där jag verkligen kan påverka och göra skillnad på verksamhets- och strategisk nivå. Jag möter vården där vården är, och vi har hittat bra sätt att samverka på! ●



Anita Wanngren från
Bröstcancerföreningen
Amazona Stockholm.

”Jag har hittat
min plattform
där jag verkligen
kan påverka och
göra skillnad.”

FRAMTIDEN PÅGÅR!

Vi är nu inne i den del av Framtidsarbetet som kallas Önskat läge och som handlar om att ta fram en strategi. Syftet är att undersöka önskat läge för Bröstcancerförbundet 2035 utifrån ett föreningsperspektiv och påbörja arbetet för att hitta den gemensamma målbilden för hela organisationen.

Målen är att drömma och tänka stort tillsammans, stärka helhetsintrycket av Bröstcancerförbundet och att engagera nya och flera röster i framtidsarbetet.

Alla föreningar får möjlighet att delta i en workshop under hösten och spåna kring Önskat läge. På förbundets ordförandestämma i november jobbar vi vidare med Önskat läge och har konkreta strategiförslag för ögonen. På ordförandestämman diskuterar vi även relationen mellan lokalföreningar och förbund.

Även medlemmar som inte har något uppdrag i den egna lokalföreningen kommer att bjudas in till fokusgrupper för att dela med sig av egna tankar och drömmar om framtidens förbund. Så håll ögonen öppna och anmäl dig gärna när inbjudan att delta i fokusgrupper dyker upp.

Den 15 december bjuds samtliga medlemmar i Bröstcancerförbundet in till digitalt informationsmöte om status i Framtidsarbetet. Grip möjligheten och delta i vårt stora och gemensamma förändringsarbete för framtiden!



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!



Nyheter i vårt bröstprotes Sortiment!



Massage Form Ellipse
En bröstprotes med massagebaksida i en ny unik form som går att vinkla på olika håll för bästa passform.

Massage Form Shaper® Lightweight
En skalprotes med massagefunktion i mjukt lättviktslikon. Modellen är lite extra fyllig mitt på och har tunna fina kanter för ett naturligt utseende.



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

13

sidor tema

Nöd



**Torr, trött och tungsint
– antihormonell behandling kan
komma med många biverkningar.
Men den kan också minska risken för
återfall, även flera decennier framåt.**

FOTO GETTY IMAGES

vändigt ont





Effekten varierar

Hormonsänkande behandling kan rädda liv. Men mer forskning behövs – särskilt när det gäller kvinnor som inte passerat klimakteriet.

TEXT KARIN PERSSON

Tyvärr ger den hormonsänkande behandlingen ofta också minst sagt otrevliga, klimakterieliknande besvär. En medlemsundersökning som Bröstcancerförbundet genomförde tidigare i år visar att 85 procent upplever att behandlingen påverkar eller tidigare påverkade livskvaliteten negativt.

Kvinnorna vittnar om droppande svettningar, obefintlig sexlust och kroppar som plötsligt känns hundra år gamla. Det är dock viktigt att påtala att inte alla får svåra biverkningar. En del upplever inga besvär alls, men för de flesta går behandlingen inte obemärkt förbi.

ANNA VON WACHENFELDT ÄR

överläkare vid onkologkliniken vid Södersjukhuset. Hon berättar att behandlingen ofta är extra påfrestande för de yngre kvinnor som får sprutor som släcker ned aktiviteten i äggstockarna, i kombination med antihormonell behandling som tar bort det östrogen som bildas utanför äggstockarna.

– Behandlingen har visat sig vara effektiv, speciellt för unga kvinnor, men att gå från att ha full aktivitet i sina äggstockar till att bli så nedpressad är tungt.

Läkarna följer det nationella vårdprogrammets rekommendationer när de avgör

Värkande leder, svajigt humör och slemhinnor lika tunna och torra som papper. Det är verkligheten för många av Bröstcancerförbundets medlemmar. De allra flesta kvinnor som haft hormonkänslig bröstcancer får hormonsänkande behandling, eller endokrin behandling som det också kallas, under fem eller tio år. Det används för att blockera östrogenets effekt eller minska östrogennivån i kroppen och är viktigt eftersom östrogenet annars riskerar att göda eventuella kvarvarande tumörceller vilket kan leda till återfall.



Anna von Wachenfeldt

FOTO JOHAN ADELGREN/SÖS

vem som bör få vilket slags behandling. En avgörande faktor är om kvinnan har passerat klimakteriet eller inte. I beslutet ligger också om hon har andra sjukdomar. Återfallsrisken påverkar vem som bör behandlas i tio år och för vem det kan räcka med fem.

– I ena vågskålen lägger man vad det kostar i form av påverkan på livskvalitet. I den andra vinsten i form av minskad risk för återfall och död i bröstcancer.

TILLSAMMANS MED KOLLEGOR har Anna von Wachenfeldt gjort en rikstäckande studie om kvinnor som ordinerades antihormonell behandling under 2010–2013, för att undersöka hur många som avslutar sin behandling i förtid. Tidigare studier har visat att så många som hälften inte fullföljer behandlingen, men Anna von Wachenfeldts studie visade på 82 procents följsamhet. Skillnaden tror hon beror på vad forskarna räknat som avbruten behandling och vad man sett som en paus.

Studien visade att kvinnor under 40 och över 74 år oftare hoppar av behandlingen. För äldre kan beslutet bland annat bero på att man har flera andra mediciner och inte orkar med en till.

– Den unga kvinnan har kanske andra incitament: Man är mitt inne i barnafödande, man har träffat en partner, behandlingen kan störa samlivet ganska mycket.

Bröstcancerförbundets medlemsundersökning visar att fyra av tio hade önskat mer stöd från vården, i form av bland annat bättre information och tätare uppföljningar. Anna von Wachenfeldt säger att vården inte skulle mäkta med långa informationssamtal med var och en, men att det vore bra om man i stället erbjöd fler gruppsamtal och föreläsningar för både patienter och deras partners. Även informationsfilmer kunde vara en väg att gå, tycker hon.



Många mår dåligt

Bröstcancerförbundets färskaste medlemsenkät visar att mer stöd från vården behövs.

85%

upplever att den endokrina behandlingen har påverkat livskvaliteten negativt. Av dem tycker hälften att den påverkats mycket negativt.

60%

har fått det stöd de behöver från vården i samband med sin endokrina behandling. Av dem upplever många att de fått tillräcklig information, regelbundna uppföljningar och möjlighet till stöd mellan uppföljningar.

Var tredje har fått stöd från sin bröstcancerförening i samband med sin antihormonella behandling, bland annat i form av föreläsningar, erfarenhetsutbyte och samtalsstöd från stödperson.

7%

av de som ordinerats endokrin behandling har inte fullföljt den. Av dem svarar åtta av tio att för stora besvär med biverkningar var anledningen till beslutet.

40%

hade önskat mer stöd från vården. Av dem saknar sex av tio information om behandlingen och/eller uppföljningar. Även mer rehabilitering och samtalsstöd efterfrågas.

Källa: Bröstcancerförbundets medlemsenkät om endokrin behandling från juni 2025. Enkäten skickades till 9 859 medlemmar. Svarsfrekvensen var 25 procent.

- – Information är nyckeln. Läkemedel som man märker att man blir bättre av är lättare att fortsätta ta. Men när det gäller en förebyggande tablett måste du verkligen förstå varför du ska ta den, fastän du inte märker något positivt utan tvärtom.

JA, VARFÖR SKA MAN ta den där tablett?

Generellt kan man säga att den som har en hormonkänslig cancer också har en långsiktig risk för återfall eller spridning. Även vid "snälla" tumöregenskaper kan cancer komma tillbaka flera decennier senare. På gruppnivå minskar risken att det sker om man får hormonsänkande behandling. Risken minskar även på lång sikt och inte bara under tiden som behandlingen pågår.

Hur stor effekten är varierar. Tydligast är den bland kvinnor som diagnostiserats efter klimakteriet och som har mindre aggressiva tumörer.

– Vi ser att kvinnor som genomgått klimakteriet och har "snällare" tumörer har nytta av behandlingen även långsiktigt. Man kan inte veta för den enskilda patienten, men generellt ser det ut så, säger Linda Lindström som är docent inom cancerforskning vid Karolinska institutet.

För premenopausala patienter ser det annorlunda ut. Där varierar nyttan mycket, berättar hon. Det är tydligt att de som inte har spridning till lymfkörtlarna har signifikant nytta av behandlingen, men utöver det går det inte att se att vissa tumöregenskaper innebär att man kommer att ha mer eller mindre nytta av behandlingen.

– För premenopausala patienter kan vi inte förutse den långsiktiga nyttan av endokrin behandling tillräckligt bra med de kliniskt använda tumörmarkörer vi har just nu. Därför

behövs det mer forskning för att förstå vad det är som gör att man har en långsiktig risk för återfall och vilka patienter som gynnas av den endokrina behandlingen.

Det går att få återfall trots att man tagit alla sina tabletter. Alla har alltså inte nytta av dem, men eftersom man inte vet vilka det gäller ordinerar de flesta behandling.

– Vi vill att alla patienter ska bli friska, och vi får utgå ifrån det vi vet i dag.

Trots kunskapsluckorna är Linda Lindström nog med att understryka att behandlingen, även om den är besvärlig, också är väldigt bra.

– Den minskar risken för de flesta patienter, även långsiktigt. Visst behöver vi förstå mer om risk och nytta, men det är enormt viktigt att ta behandlingen som det är tänkt. ●

Fakta: Hormonsänkande läkemedel

- **Tamoxifen:** Fäster på cancercellens östrogenreceptorer och blockerar effekten av östrogenet i kroppen, vilket hindrar cancercellerna från att växa och föröka sig. Kan vara ett alternativ oavsett hur gammal du är.
- **Aromatashämmare:** Stoppar aromatatas, vilket är ett enzym som behövs för att östrogen ska bildas hos den som passerat klimakteriet. Exempel på aromatashämmare är läkemedlen Letrozol, Anastrozol och Exemestan.
- **Goserelin:** Ämnet påverkar äggstockarna så att de slutar att producera östrogen. Ges i sprutform och finns i läkemedlet Zoladex.
- **Utöver dessa finns fler läkemedel** som kan användas i vissa fall, ibland i kombination med de ovan.

KÄLLA: 1177



Linda Lindström

Ingen individanpassning

Alla får samma dos – trots att det skulle räcka med lägre dos för vissa medan andra behöver en högre för att få effekt.

ANTIHORMONELL BEHANDLING har använts för att motverka återfall i hormonkänslig bröstcancer under flera decennier. Trots det har det hittills inte gjorts några studier som undersöker om det går att individanpassa behandlingen.

I stället får alla världen över samma dos. Och eftersom vi bryter ner och tillgodogör oss läkemedel olika väl, bland annat beroende på hur våra gener ser ut, innebär det att vissa får en hög koncentration av den verksamma substansen i blodet medan andra får en låg. En onödigt hög koncentration kan leda till svåra biverkningar medan en för låg riskerar att inte ge det skydd mot återfall som behandlingen syftar till.

– Det är ingen uppföljning utan "var-sågod, här får du standarddos så ses vi igen om fem år". Det är mer individanpassning på Alvedon än vad det är på endokrin cancerbehandling, säger Marike Gabrielson som forskar kring olika mekanismer för förebyggande behandling av bröstcancer vid Karolinska Institutet.

Hon arbetar nu med den första stora studien i världen som ska undersöka om

en skräddarsydd behandling med Tamoxifen gör att patienter i högre grad fullföljer sin behandling. POWER-studien, som den kallas, behöver också bevisa att en individanpassning av dosen ger lika gott skydd som om man ger standarddos.

1 100 kvinnor ska rekryteras med start nu i oktober. De kommer att lottas till att antingen få standarddos eller en individuell dos som sätts utifrån läke-

medelskoncentrationen i blodet och kvinnans upplevda biverkningsbörda.

– Drömscenariot är att vi ser ett så starkt samband mellan individanpassning och ökad följsamhet till behandlingen att vi kan

rulla ut det hela redan efter sex år, säger Marike Gabrielson.

När det gäller aromatashämmare finns än så länge ingen metod för att mäta koncentrationen i blodet.

– Det är en kommande studie vi planerar. Det finns ett enormt behov av individanpassning och ju mer jag arbetar med det här, desto argare blir jag över att det inte gjorts tidigare. ♥



Marike Gabrielson

FOTO KAROLINSKA INSTITUTET

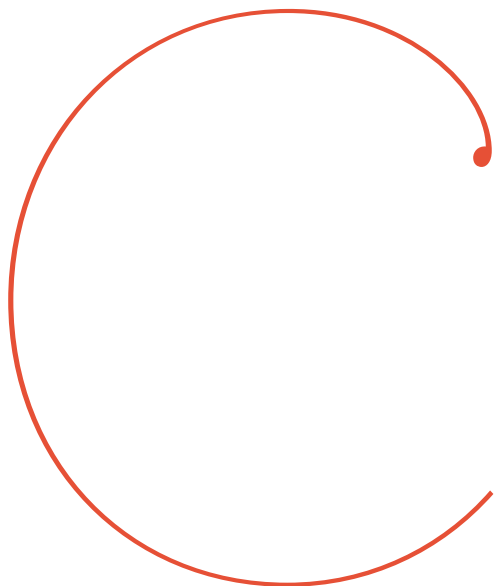
"Det är mer individanpassning på Alvedon än vad det är på endokrin cancerbehandling."

”Jag får gilla läget”

Biverkningarna har stundtals fått Camilla Gasslander att vilja avbryta sin antihormonella behandling. Ändå fortsätter hon att ta tabletterna.
– Vad har jag att välja på? Jag vill ju fortsätta leva.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ALBIN HÄNDIG





Camilla Gasslander visar upp för en brant trätrappa i det stora garaget som förutom bil och båt också rymmer hennes målarateljé, sambons alla sportfiskeprylar och så en liten fotostudio där hon kan filma sina träningsövningar. Hon är fysioterapeut sedan över tjugo år tillbaka, och för ett år sedan stängde hon den egna kliniken för att i stället börja jobba online med kvinnor över 40. Många av dem har, liksom hon själv, haft bröstcancer. En del är fortfarande mitt i det.

Själv hade hon just fyllt 50 när hon fick veta att hon hade en malign, snabbväxande tumör i ena bröstet.

– Jag har förstått att jag reagerade annorlunda än vad många andra gör. Jag trodde aldrig att jag skulle dö utan tänkte att jaha, men bröstcancer klarar man sig väl ifrån? Jag var aldrig rädd. Efteråt tänkte jag: När kommer reaktionen, kommer jag att bli ledsen och rädd senare? Men det kom aldrig.

”Det var fruktansvärt att få alla symtom på en gång.”

Den pragmatiska inställningen härleder hon till en generellt positiv grundhållning i livet, men också till tidigare erfarenheter. Hennes mamma var svårt sjuk och dog sedan i cancer. Under samma period födde hon själv sin yngsta son alldeles för tidigt.

– Han vägde bara 777 gram så jag åkte mellan två sjukhus. Den perioden var fruktansvärd och jag tror att den härdade mig. Det var mycket värre att se mina anhöriga sjuka än att bli sjuk själv.

Positiviteten lyser igenom under fotograferingen. Fotografen Albin Händig frågar försynt ett par gånger om det är möjligt att inte se fullt lika glad ut på alla bilder. Det är ju ändå ett allvarligt ämne vi talar om. Men Camilla Gasslander kan inte låta bli att le.

EFTER CANCERBESKEDET genomgick hon en tårtsbitsoperation följt av cellgifter och strålning. Sedan var det dags att börja med antihormonell behandling med Tamoxifen och Zoladex. Det senare läkemedlet i form

av månatliga sprutor i magen under tre års tid medan Tamoxifentabletterna skulle tas i tio år.

Inför behandlingens start visste hon inte så mycket om vad hon kunde förvänta sig.

Informationen som hon fick

både muntligt och skriftligt var svår att ta in.

Över en natt kom biverkningarna, med värk i kroppen, ont i lederna, stelhet. Innan hon blev sjuk hade hon fortfarande mens. Nu slog klimakteriet till med full kraft.

– Det var fruktansvärt att få alla symtom på en gång. Det jobbigaste var och är nog vallningarna på nätterna, för du får ju sova så dåligt. Det blir en dålig spiral för dagen också. →

A woman with short blonde hair and glasses, wearing a red t-shirt with a pink ribbon, is sitting at a table and painting a watercolor portrait of a person with glasses. She is smiling at the camera. On the table is a watercolor palette and a brush. The background is a room with a patterned rug and a framed picture on the wall.

Camilla Gasslander

Ålder: 56.

Bor: Tungelsta.

Gör: Fysioterapeut, driver egna verksamheten Prehabcamilla.

Familj: Sambo och tre söner, 28, 20 och 14 år.

På fritiden: Målar, grejar i trädgården, drejar, åker båt och tränar.

→ Trots besvären har hon fortsatt med träningen, med målet att fortsätta vara lika stark och rörlig som innan. Ibland blir hon emellertid sur på kroppen som "bråkar så".

– Jag har haft tankar på att avbryta behandlingen. Det är så jobbigt att känna sig som 90 på morgonen innan man har börjat komma i gång och röra på sig. Men jag har också förlikat mig med att om jag vill leva, så är det så här det är. Jag vill leva så länge det går och är lycklig att jag får fortsätta att göra det.

Camilla Gasslander har egentligen inte för vana att prata särskilt mycket om biverkningarna av behandlingen. Det hjälper henne inte, tycker hon. Inte heller har hon hört sig för om möjligheterna att prova ett annat läkemedel.

– Jag har alltid resonerat som att det är pest eller kolera.

VAD SOM DÄREMOT HAR HJÄLPT är styrketräning. Det, och att äta mer proteiner än tidigare, har gjort att hon kunnat behålla muskelmassa och en hyfsat hög ämnesomsättning. Hon ger också sig själv lymfmassage varje dag eftersom hon upplever att det hjälper bra mot ledvärken. Vallningarna på natten kräver öppet fönster i sovrummet året runt, fläkt på sommaren.

Problemen med torra slemhinnor har fluktuerat.

– Ibland är det ögonen som är torra, då kör jag med ögondroppar. Till underlivet finns det salvor som man nästan måste använda, man blir så himla torr, det går inte att ha sex annars. Det är det inte så många som pratar om.

Vi förflyttar oss från garagebyggnaden, över gårdsplanen och slår oss ner i sofforna på den stora altanen som Camilla Gasslanders sambo

gjutit i betong runt huset. Här, lantligt i Tungalsta utanför Stockholm, har de bott med sina tre barn de senaste 18 åren. Relationerna har inte påverkats negativt av hennes behandling.

– Sämre humör är nog den enda biverkningen jag inte har fått. Många blir deppiga, men det kan också ha att göra med vad man har varit med om. Det tar ett tag innan man vänjer sig vid sitt nya jag. Man blir mer känslig och orkar inte lika mycket under och efter en sådan här behandling, och man måste acceptera det. När du gör det blir det mycket lättare, för då kan du hitta lösningar. Så länge du hela tiden vill vara den du var innan, då tror jag att det blir mycket mer stridigheter inom dig själv som påverkar humöret.

CAMILLA GASSLANDERS KUNDER hittar henne oftast via Instagram. Onlineverksamheten började nästan som ett slags terapi för henne själv när hon var sjuk. Hon ville träna, men pandemin gjorde att hon behövde göra det hemifrån. Då började hon att lägga upp övningar på den sociala medieplattformen och snart blev hon kontaktad av andra kvinnor med bröstcancer. Nu använder hon sig av en app där hon skräddarsyr träningsprogrammen efter varje person och svarar på frågor via en chatt.

– Varje vecka har vi uppföljning. Det är så häftigt att få följa alla som blir starkare och mår bättre!

Nu är hon halvvägs igenom sin Tamoxifen-behandling. Fem år kvar.

– Om jag tänker på det känns det skit. Men jag försöker att inte fokusera på det utan på att jag får leva och att jag har roligt. Kroppen strejkar ibland, ja, men jag får gilla läget. ●

"Jag har förlikat mig med att om jag vill leva, så är det så här det är."

A photograph of a smiling man and a young girl in a food bank. The man is in the background, and the girl is in the foreground, both looking towards the camera. They are surrounded by shelves of food items.

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)

Minska besvären

Det finns saker du kan göra för att må bättre.

TEXT KARIN PERSSON

Bröstcancerförbundets medlemmar upplever att de mest besvärande biverkningarna av antihormonell behandling är:

- Muskel- och ledvärk
- Värmevallningar
- Svettningar
- Torra slemhinnor i underlivet
- Viktuppgång
- Trötthet
- Minskad sexlust
- Benskörhet
- Nedstämdhet
- Kognitiv påverkan på tankeverksamhet, koncentrationsförmåga och minne

Något för humöret

Avslappningsövningar, yoga och mindfulness kan motverka känslor av oro och stress. Att sluta med nikotin och minska sitt koffeinintag kan också lindra klimakteriebesvär. Många som upplever nedstämdhet kan bli hjälpta av en låg dos antidepressiv medicin och för vissa är skillnaden essentiell. Om du vill prova det bör du först prata med din läkare om vilka läkemedel som går att kombinera med den antihormonella behandlingen.

Hitta lusten

Liksom vid "vanliga" klimakteriet är det vanligt att sexlusten minskar vid hormonsänkande behandling. Den som har en partner avstår kanske också från ömhet och närhet i vardagen för att undvika att det uppfattas som en invit eller av rädsla för att bli avvisad. En rak och öppen kommunikation är oftast välgörande, och kanske kan ni vara hjälpta av samtal med en sexolog eller familjerådgivare. Lyft gärna frågan med din kontaktsköterska för att få vägledning.

Håll dig svalare

Tvärtemot vad man kanske kan tro motverkar faktiskt fysisk aktivitet värmevallningar och svettningar. Även en låg dos av antidepressiv behandling kan hjälpa mot besvären. I övrigt är det bra att undvika starka kryddor i maten eftersom det kan sätta i gång värmevallningar och svettningar. Att klä sig i flera lager gör det lättare att snabbt skala av sig vid behov.

Sidenlakan kan kännas svalare än bomull. Till sist kan en hederlig bordsfläkt vara värd sin vikt i guld under svettiga nätter.



Håll en hälsosam vikt

När det gäller kosten är det generella råd om tallriksmodellen och medelhavsliknande diet med grönsaker, frukt och gärna fisk flera gånger i veckan som gäller. Det kan vara svårt att hålla i gång fysiskt när kroppen känns stel och energin är låg. En rehabvistelse ger många en välbehövlig skjuts. Att ta hjälp av en insatt fysioterapeut kan också ge inspiration och göra att du kommer förbi eventuell rörelserädsla.



Mjuka upp lederna

Värken som kan uppstå i lederna beror ofta på svullnad. Därför är det bra att hålla i gång och röra på sig så mycket som möjligt – helst minst 30 minuter varje dag och så att du blir varm och får upp pulsen. Två till tre gånger i veckan är det bra att få till träning med högre intensitet. Träning med vikter kan motverka både stela leder och benskörhet. Det gäller förstås att lyssna på kroppen och anpassa träningen efter din förmåga. Vissa fysioterapeuter har specialiserat sig på bröstcancerpatienter. Fråga där du får din behandling om de har kontakt med fysioterapeuter som kan ge vägledning eller som håller i speciella pass.

Lindra torra slemhinnor

Torra slemhinnor i underlivet påverkar inte bara samlivet negativt utan kan också göra det obehagligt att sitta och leda till täta urinvägsinfektioner. Råden för att motverka problemet har varierat över tid. Numera brukar inte kvinnor som tar Tamoxifen avrådas från att använda lokalpreparat som innehåller östrogen. När det gäller kvinnor som tar aromatashämmare går meningarna isär om huruvida vaginalt östrogen kan användas. Tala med din läkare för att få veta om det kan vara något för dig. Andra saker som kan hjälpa är att välja plagg i naturmaterial och oparfymade hudprodukter, gärna oljebaserade. Använd rikligt med glidmedel vid samlag!

KÄLLOR: 1177, ÖVERLÄKARE ANNA VON WACHENFELDT, BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS MEDLEMSKÄNT OM ENDOKRIN BEHANDLING FRÅN 2025.



Annonsera i Magasin B

I Sverige lever idag cirka 130 000 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!

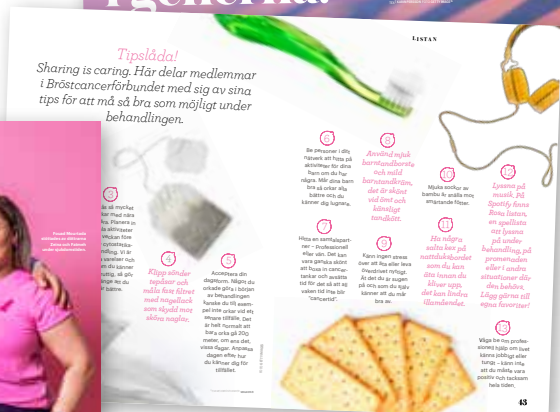
Mette Hofman-Bang

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.**

Stel efter strålning?

Jag opererade bröstet under 2024 och strålades 15 gånger efter det. Jag har inte haft problem efter strålning och operation men har senaste veckorna blivit väldigt stel och det känns som att bröstmuskeln är väldigt korta. Nu håller jag på med töjningsövningar. Är det normalt att stelhet kommer flera månader efteråt? Har även blivit öm och det känns knöligt på utsidan av bröstet.

Svar: Ja, effekten av strålbehandlingen kan komma efter lite längre tid så det låter normalt. Det är bra att du gör övningar. Det kan också vara så att nerverna börjar återhämta sig och gör att det blir mer ömt. Om det känns svullet i området kan det vara tecken på ödem och då bör du kontakta din bröstmottagning.



Yvette Andersson, överläkare och bröstkirurg vid Västmanlands sjukhus.

Yvette Andersson

Värkande tumör?

Min mamma har fått en cytostatika-behandling och ska få nästa i dag. Är det vanligt att drabbas av kraftig smärta från tumören? Det har hänt henne vid två tillfällen. Senast var den tio av tio i intensitet.

Svar: Ja, det är vanligt att få smärta i tumören. Om det blir väldigt besvärligt bör hon kontakta sin kontaktsköterska, om det inte redan är gjort. Ofta brukar det ge med sig när behandlingen fortskrider.

Anne Andersson

Okej att äta grapefrukt?

Jag har hört att det finns restriktioner kring att äta grapefrukt om man haft bröstcancer, stämmer det? Är det i så fall något ämne i frukten som höjer östrogennivån i kroppen eller är det kombinationen med vissa mediciner som är problematisk? Jag använder inga läkemedel längre utöver vaginalgelen Blissel.

Svar: Grapefrukt kan ibland störa nedbrytning av läkemedel och leda till att man får för hög eller för låg dos av det aktuella läkemedlet i kroppen, och då blir ju behandlingen sämre. När du är färdigbehandlad går det bra att äta grapefrukt.

Anne Andersson

Fråga om
bröstcancer!

Ställ din fråga
och läs andras
på [bröstcancer-
förbundet.se](https://bröstcancerförbundet.se)



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





Baka bollar och bars!

Enkla att göra, smidiga att ta med och fulla av bra energi.

Här är tre goda mellanmål
– två söta och ett salt.

RECEPTFRÅN BOKEN PORTIONEN UNDER TIAN: MELLANMÅLEN – RECEPT OCH TIPS FÖR EN ENKLARE VARDAG (ORDFRONT) AV HANNA OLVENMARK. FOTO ULRIKA POUSETTE

1 Mellanmålsbollar

Söta bollar som lätt kan varieras.

Till 15 stycken

- 10 dadlar
- 1 dl havregryn
- 1 dl solroskärnor (eller andra fröer eller nötter)
- 1 dl kokosflingor
- 1 msk kallt kaffe
- 3 msk kakao
- 1 knivsudd vaniljpulver
- 1 krm salt

Gör så här: Kärna ur dadlarna. Mixa alla ingredienser. Forma till 15 bollar och rulla dem i kokos, kakao eller vadhelst du vill. Förvaras i kyl. Kan frysas.





2 Nötfria bars

Behöver inte mixas.

Till 8 bars

- 1½ dl valfria frön, exempelvis solroskärnor eller pumpakärnor
- 2 dl havregryn
- 1 dl hackad torkad frukt, exempelvis plommon eller aprikoser
- 1 äpple
- 2 tsk flytande honung eller sirap
- 2 äggvitor eller 1 mosad banan
- 1 knivsudd vaniljpulver

Gör så här: Sätt ugnen på 150 grader. Hacka fröna fint och blanda dem med havregryn och hackad torkad frukt i en bunke. Riv äpplet med skalet på och vänd ner i blandningen. Ringla honung/sirap över. Blanda slutligen ner äggvitorna och vaniljpulvret. Om du använder banan, mosa den med en gaffel först. Grädda i mitten av ugnen i cirka 20 minuter. Ta ut och låt svalna innan du skär upp i bitar. Förvaras i rumstemperatur. Kan frysas.

3 Majs- och jalapeñobars

Bars med lite mer matig karaktär. Anpassa hettan från jalapeñon efter tycke och smak.

Till 5 bars

- 1½ dl frysta majs-korn
- 1 liten morot
- 3 dl kokta kikärtor (motsvarar drygt 1 dl torkade)
- 50 g smakrik ost (ca 1 dl riven)
- 1 grönsaksbuljong-tärning
- 2–3 bitar inlagd jalapeño
- 1 tsk spiskummin

Gör så här: Sätt ugnen på 175 grader. Tina majs-kornen. Riv morot och ost på den grövsta sidan av rivjärnet. Mixa kikärtorna med grönsaksbuljongtärningen till en slät smet. Hacka jalapeñon fint. Blanda kikärtssmeten med riven morot, ost, majs, jalapeño och spiskummin. Det ska bli en fast, jämn klump. Blir den för lös kan du tillsätta lite mjöl eller havregryn för att få den fastare. Forma smeten till 5 bars. Lägg på bakplåtspapper på en plåt och grädda mitt i ugnen i 15–20 minuter. Låt svalna. (De är lite mjuka när de är precis nygräddade och behöver svalna för att bli fasta.) Förvaras i kyl. Kan frysas.



Skrivarhelg gav mersmak bland Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötlands medlemmar

” Jag har skrivit i hela mitt liv och både fått en väldig tröst och klarhet i tanken av att skriva. Därför ville jag att medlemmarna i föreningen skulle få bekanta sig med redskapet penna, eller dator, för att få utlopp för det som finns inom dem. Att få utgjuta sig över det själsliga illa- eller välbefinnandet kan kännas väldigt bra.

Jag tog kontakt med Ann Westermark som är beteendevetare och författare och har ett företag som heter Skriv-hälsan. När vi pratade kändes det rätt direkt. Vi anlidade henne och sökte utvecklingsbidrag från Bröstcancerförbundet. Vi ansökte om modiga 50 000 kronor och beviljades det, det var verkligen generöst!

En helg samlades tio deltagare för två heldagar med skrivande, god mat och samvaro. Skrivandet hade inte huvudsakligen ett terapeutiskt syfte, det gick inte ut på att bearbeta trauma, utan helgen handlade om att deltagarna skulle hitta lust och verktyg för att skriva och inse att de faktiskt kan. De fick lära sig att vaska guld i sina

texter och att spinna vidare på sina formuleringar.

En lärdom, och ett tips till andra föreningar som vill göra något liknande, är att det kan bli lite för mastigt med två hela dagars skrivande. Jag tror att det kanske avskräckte en del från att anmäla sig. Sedan gäller det att hitta en bra lokal och någon som pysslar

om gruppen med god, näringsrik mat så att man känner att helhetskonceptet är omhändertaget.

Jag vill poängtera att man inte behöver vara rädd för att delta i något sådant här. Det krävs inga förkunskaper över

huvud taget. Våra skrivdagar präglades av en väldigt tillåtande och kärleksfull atmosfär och helgen gav mycket mersmak. Sedan dess har jag hållit i två skrivkaféer. Deltagarna upplever en stor glädje och lättnad i att umgås med varandra. Det finns en särskild, unik gemenskap oss bröstsysstrar emellan.” ●



Amie Fahlander
är ordförande för
Bröstcancerföreningen
Moa-Lina Östergötland.

**”Våra skrivdagar
präglades av en
väldigt tillåtande
och kärleksfull
atmosfär.”**

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

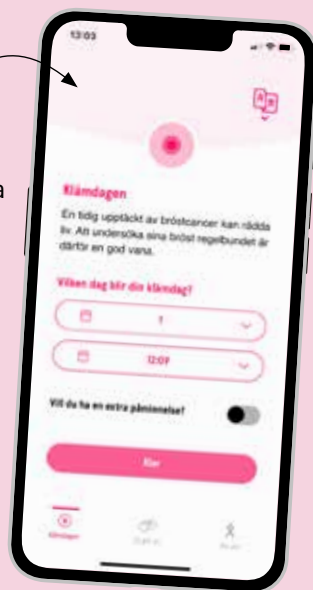
Länk: amoena.com/se/om-oss/utprovning-paminnelse/



Scanna QR koden
för påminnelse

Kom ihåg att klämma!

Ladda ner
Bröstcancer-
förbundets
app **Klämdagen**.
Den påminner
om att undersöka
dina bröst en
gång i månaden
och visar dess-
utom hur du gör
det bäst. Appen
finns för både
Iphone och
Android.



BEKVÄM OCH PÅLITLIG KOMPRESSIÖN



JOBST® HAR LÅNG ERFARENHET AV KOMPRESSIÖNSBEHANDLING VID LYMFÖDEM

Lymfödem i arm och bröst kan uppstå efter bröstcancerbehandling. Det finns bra hjälp att få. Är du svullen eller känner en tyngdkänsla, kontakta din vårdgivare/lymfteapeut för utprovning av kompressionsplagg.



JOBST® Bella® Lite
Tunn armstrumpa och handske i rundstickat material med graderad kompression för lättare ödem. Finns i beige och svart.



JOBST® Elvarex®
Medicinskt graderad kompression i flatstickat material som finns i flera färger och måttsys för optimal passform.



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

www.jobst.se

essity

JOBST®
an Essity brand

DEFY GRAVITY

JOBST®

Ut på (lång)tur!

Kort efter sin behandling skidade Britta Backlund 130 mil i fjällen. Det gav både rehabilitering och pengar till kampen mot bröstcancer.

TEXT KARIN PERSSON

Du genomförde Vita bandet, en tur på skidor från Grövelsjön till Treriksröset som tog 61 dagar. Varför ville du göra just det?

– Jag har länge drömt om att åka Vita bandet. När jag fick återfall i bröstcancer bestämde jag mig. Sedan kom jag på att jag skulle göra det som Rosa-Vita bandet och samla in pengar samtidigt.

Hur förberedde du dig?

– Det här målet blev en morot under hela cancerbehandlingen. Först orkade jag bara ta mig ut på promenader, sedan blev det mer styrketräning också. Strålningen avslutades i oktober och vi åkte ut i februari. Jag kunde vara borta från jobbet så pass länge eftersom jag hade mycket sparad semester. Som tur var fick jag också med mig en kompis.

Du såg turen som rehabilitering.

På vilket sätt?

– Att vara ute i fjällmiljö i två månader är väldigt lugnt för huvudet. Man får tid att smälta det man varit med om. Ledvärken som jag fått av antihormonbehandlingen kände jag knappt av när jag åkte skidor hela dagarna.

Hur tungt var det?

– Det krävs mycket utrustning. Vi hade en pulka som vägde runt 60 kilo och varsin ryggsäck. Tuffast var när det saknades snö och vi fick bära pulkan bitvis. Jag har fått polyneuropati av behandlingen, så för min del var det också väldigt jobbigt att ha ont



Britta Backlund är gammal skidåkare och älskar att träna.

i fötterna. Men jag ville gärna ta mig hela vägen och jag tycker det är fantastisk med fjällvidderna. Till sist glömde jag nästan bort smärtan för att jag njöt så av allt annat.

Hur gjorde du för att nå ut med din insamling hos Bröstcancerförbundet?

– Jag startade Instagramkontot @Rosavitabandet. Jag fick också ett stipendium från intresseorganisationen Fjällfararna vilket bidrog med uppmärksamhet via deras sociala mediekkanaler.

Insamlingen är uppe i över 53 000 kronor. Vad händer nu?

– Det känns jätteroligt! Jag hade åkt Vita bandet oavsett men insamlingen blev som en extra anledning, en bonus. Nu tänker jag hitta på nya äventyr och fortsätta att samla in pengar. 🍀

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.



Pfizer AB | Tel 08-55052000 | pfizer.se

**Spridd
Bröstcancer** 



VI STÅR BAKOM ROSA BANDET

Vår vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå den stöder vi både forskningen och drabbade. Det rosa bandet säljer vi enbart under oktober, men vi jobbar med bröstcancerfrågor tolv månader om året.

Stöd kampen mot bröstcancer. Bli månadsgivare!



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET