

Magasin B Nr. 1 2019

Leva med
bröstcancer

”Varje kvinna
måste få veta
om hon har
täta bröst”

*Ellinor Perssons
tre tumörer undgick
upptäckt – i flera år.*



**Sköna
böror!**

Nyttiga
recept som
ger energi.

KLIMAKTERIET

*Så hanterar du
humörsvängningar
och svettiga nätter.*



VI STÖDER DINA BRÖST

oavsett vilken historia
och form de har

BREAST SHAPERS - BEHÅINLÄGG TILL DIG MED OLIKA STORLEKAR PÅ BRÖSTEN

Efter en bröstcanceroperation är det vanligt att bröstens storlekar blir olika. Detta kan även påverka det mentala välbefinnandet. Amoena har de senaste 40 åren hjälpt kvinnor över hela världen att känna sig trygga och bekväma. Den upplevda kvaliteten på produktsortimentet värderas högt av dessa kvinnor och utprovare. Med Amoenas stora urval av **Breast Shapers** finns all möjlighet att skapa en perfekt symmetri.

En bra symmetri hjälper även till med en förbättrad kroppshållning. Amoenas **Breast Shapers** är framtagna i samarbete med bröstopererade kvinnor vars fokus är att produkterna ska upplevas behagliga och kännas naturliga.

Hitta dina produkter, utprovare och butiker på amoena.se

Sofia Lann sätter
ljuset på klimakteriet.

FOTO: ANNA SIMONSSON



Nr 1 2019

7 **Välkommen**

8 **Personligt** Teveprofilen **Ellinor Persson** har täta bröst. Hennes tumörer syntes inte på mamмоgrafen.

15 **Aktuellt** Nytt bröstcentrum öppnar i Göteborg.

Tema klimakteriet

20 Behandlingen får de flesta kvinnor att komma i klimakteriet, ibland med svåra biverkningar som följd. Men det finns hjälp att få.

23 Det går att få barn - även efter en behandling för bröstcancer.

24 **Sofia Lann** var 32 år när hon kom i klimakteriet. Ibland vill hon bara fräsa åt äldre kvinnor som jämför symptom.

30 Guiden - så funkar klimakteriet.

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

34 **Livsglädje** Mat som ger ny energi.

36 **Föreningsliv** **Bröstcancerföreningen Olivia Medelpad** sätter medlemmarna i rörelse.

38 **Min insamling** **Björn Lignell** ger ut bok med japansk tatueringskonst.



Boosta våren med
smaskiga smoothies.

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.*



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
Annika Sjöberg
08-556 06 444
annikal@a4.se

GRAFISK FORM
Lotta Lundin
lotta@a4.se

FOTO OMSLAG
Anna Simonsson

TRYCKERI
Trydells, Laholm

Upplaga: 13 500 ex
ISSN: 2003-0010

PRODUKTION
A4 Text och Form
a4.se

Vill du annonsera i Magasin B?

Kontakta:
Sara Wretblad Carreras: 08-546 40 538
sara.wretblad.carreras@brostcancerforbundet.se



SVÅRT ATT VÄLJA? KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig! Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyrier, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort!
Kontakta oss gärna för fri konsultation.

enkeltomperuker.se

Är en hemsida som bygger på den enkla idéen att göra det lättare för personer som drabbats av håravfall att finna komplett information om peruker. Den innehåller bland annat information om: håravfall, bidragsregler, besök på salong, utprovning/att välja peruk – och mycket mer.

Enkeltomperuker.se utvecklas gärna! Dela gärna med dig av dina egna upplevelser av att bära peruk, skicka ett mail till oss: info@carlmlundh.se



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00
JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML:
08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML:
021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19
FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig
Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-
13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong
P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ
Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17.



Rehabträning med fjädrande stavar

"Efter en bröst canceroperation är det viktigt att bibehålla rörligheten i muskler och vävnad kring operationsområdet. Som ett komplement till den träning du redan blivit ordinerad passar det utmärkt att använda BungyPump stavar eftersom de ger en skonsam träning och du kan anpassa intensiteten så att den passar dig och den nivån du är i för tillfället."



Rovena Westberg
Leg. Sjukgymnast.
Toppform
Sjukgymnastik

Testa BungyPump stavar i
väl sorterade sportbutiker när dig
eller beställ stavar via
www.webbshop.bungypump.se

www.bungypump.se
www.webbshop.bungypump.se
info@bungypump.se | Tel: 0660-58 58 9

Unna dig en Diamant!

Vi är glada att presentera vårt senaste tillskott i ABC-sortimentet; **Diamond-protäserna**. Protäserna har diamanthöjda kuddar på baksidan och mellan dessa kuddar formas kanaler som främjar luft-cirkulationen. Designen ger en sval och skön känsla mellan hud och protes. Du kan välja mellan tre olika modeller:



Kontakta din lokala utprovare om du vill prova någon av dessa protäser.

Vill du veta mer om produkterna från ABC, kontakta kundsupport på telefon 042-25 27 01 eller e-post: kundsupport@camp.se



UPPDATERAD INTEGRITETSPOLICY

Bröstcancerförbundet informerar om att vår integritetspolicy uppdaterats i februari.

Fullständig, uppdaterad integritetspolicy hittar du på:

brostcancerforbundet.se/om-oss/

VÄLKOMMEN

Klimakteriet

Det finns många myter om klimakteriet och bröstcancer. Det vill vi ändra på.

VÄLKOMNA TILL ETT NYTT ÅR med Magasin B! I tidningen fortsätter vi även i år att lyfta angelägna teman för dig som har egen erfarenhet av bröstcancer, är närstående eller bara vill läsa en intressant tidning.

2019 har inletts med många fina forskarnyheter men också med rapporter om för långa väntetider inom cancervården. Bröstcancerförbundet efterlyser en helhetsbild med patientens bästa i centrum. Helhetsbilden skapas när olika aktörer samverkar och här kan vi som organisation också bidra genom att förmedla våra medlemmars erfarenheter. Ni är viktiga för att bröstcancervården ska utvecklas och förbättras. Några röster och erfarenheter fångar vi upp i Magasin B och vi hoppas att både profession och beslutsfattare tar del av era berättelser.

Årets första nummer har tema "Klimakteriet", med fokus på det klimakterium som kroppen försätts i vid behandling av bröstcancer. Livs- och välbefinnandet kan vara stor för en kvinna som får bröstcancer och många känner inte till att klimakteriet kommer som en följd av cytostatika och antihormonell behandling. Här finns en kunskapslucka som vi vill fylla och



Marit Jensen
Generalsekreterare

Susanne Dieroff Hay
Ordförande

Sofia Lann berättar om hur hon upplevde att hamna i klimakteriet 32 år gammal.

Vi vill också, genom Ellinor Perssons personliga erfarenheter, följa upp förra numrets screeningtema – nu med täta bröst som ingång. Ellinors historia visar hur viktigt det är att individanpassa bröstcancervården.

Vi hoppas det blir intressant läsning! ●

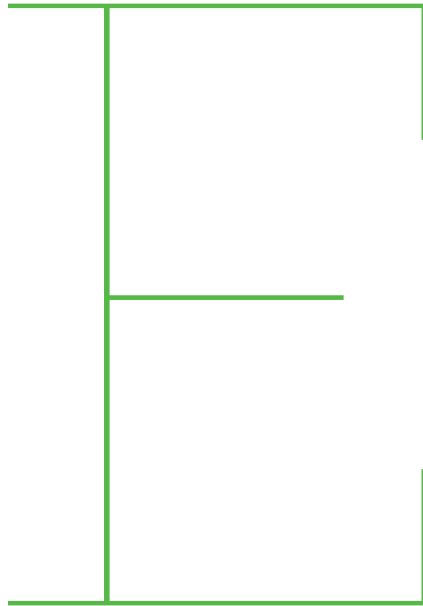
PERSONLIGT

Känslan av att vara frisk.

På spåret – igen

Ellinor Persson
vann Sveriges största
frågeprogram på teve.
Samtidigt växte tre
tumörer i bröstet.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO ANNA SIMONSSON



ETT VITT STRECK I MITTEN. På sidorna är det aningen ojämnt där huden har dragits ihop, sytts och läkt. Ärret är ungefär fem centimeter långt, sitter högt upp på vänster bröst. Moderatoren och tv-profilen Ellinor Persson knäpper översta knappen i den svarta blusen och lutar sig bakåt i fåtöljen. Den tunga, varma doften av nybakat bröd fyller kaféet i Lidingö centrum.

– Mammografien har missat tre tumörer i mina bröst vid flera tillfällen. Ultraljud har missat två tumörer. Det är allvarligt, säger hon.

Det är måndagen den 20 januari 2014. Ellinor Persson smörjer in sig efter duschen och pratar med en kompis i telefon. Så glider handen över en knöl, hård som sten. ”Nu är det min tur”, tänker hon. Två väninnor hade drabbats av bröstcancer året innan. Hon bokar genast tid på en bröstmottagning. Men besöket blir först två veckor senare, för att hamna rätt i menscykeln. Det är två hemska veckor. Ellinor Persson är övertygad om att en tumör växer i kroppen, men vet inte hur illa det är.

På bröstmottagningen visar mammografien ingenting. Men på ultraljudet syns en tre centimeter stor tumör i vänster bröst. Läkaren berättar att den är elakartad, men växer långsamt och troligen har funnits där i sex år. ”Herregud”, säger Ellinor Persson, ”jag går ju på mammografi vartannat år. Jag har inte missat en enda gång”. ”Jo”, svarar läkaren, ”men du har täta bröst, så det är svårt att se på mammografi”.

ELLINOR PERSSON OCH maken Johan firar att cancer inte har spritt sig. Hon berättar för barnen i förbifarten i bilen. Är övertygad om att hon inte är på väg att dö.

Familjen reser på skidsemester till Sälen. Den första dagen ringer sjuksköterskan; eftersom hon har täta bröst vill läkarna också kontrollera det högra bröstet. Då varken mammografi eller ultraljud visat något får hela Ellinor Persson göra en magnetrontgen. Det finns en förändring även i höger bröst. Efter beskedet sitter hon på ett tåg till Göteborg och undrar hur många fler →

Täta bröst

Brösttätheten utgörs av bröstkörtelvävnad och bindvävnad. Mycket körtelvävnad, så kallade täta bröst, gör det svårare att upptäcka tumörer eftersom körtelvävnaden har samma färg på mammografibilderna som eventuella tumörer. Kvinnor med täta bröst löper fyra till sex gånger högre risk att drabbas av bröstcancer. Även risken för återfall är större.

KÄLLA: KARMASTUDIEN

Ellinor Persson

Gör: Moderator och debattledare

Ålder: 53 år. **Familj:** Maken Johan, barnen Johanna 18 och Jordan 21. **Bor:** Lidingö utanför Stockholm. **Bakgrund:** Kom tvåa i skönhetstävlingen Fröken Sverige 1988. Programledare i SVT. Arbetar sedan 2004 heltid som moderator och debattledare. Vann På spåret 2004 och 2013 tillsammans med Dick Harrisson. **Diagnos:** Hormonell bröstcancer.





→ tumörer som växer i hennes kropp, gömda för läkarnas blick.

– Jag blev irriterad på mig själv, eftersom jag har ett sådant kontrollbehov och alltid läser på. Jag borde ha tagit reda på att tumörer inte alltid syns på mammografin om man har täta bröst. Samtidigt hade jag ju inte vetat att mina bröst var täta.

VID BIOPSIN KUNDE LÄKARNA inte använda bedövning. Brösttätheten gjorde att de inte såg på ultraljudet var de skulle gå in. Bedövning skulle ha gjort sikten ännu grumligare. De tittade på bilderna, men hittade inte rätt. De stack in nålen om och om igen. Expert efter expert kom in i rummet.

– Det gjorde så satans jävla ont. Jag var där i tre timmar. Efteråt sa sjuk-systemen att hon skulle vilja ge mig ett klistermärke som barnen får, för att jag hade varit så duktig.

Operationen gick bra och cancern hade inte spritt sig. En sköterska följde med när det var dags att ta av bandaget framför en spegel för första gången. Det kan vara en känslig stund. Ellinor Persson bara skrek rakt ut.

– Jag hade fått Lidingös snyggaste bröst! Det var jag värd, tänkte jag.

På återbesöket sade läkaren: ”Och så ska du få cellgifter”. Va? Nej. Cellgifter kunde få en att tappa håret. Det fick bara inte hända. Ellinor Persson var ju tjejen med det långa ljusa håret. Alltid lucia. Fröken Sverige-kandidat. Vem var hon utan det?

Nu samlade hon familjen vid köksbordet, berättade och grät. Johan frågade vad hon var rädd för, var det att tappa håret eller att inte ha hår? Nej, det var att tappa håret. Att vakna med tussar i sängen. ”Då rakar vi av det innan”, sa han. Familjen satte på hennes favoritmusik. Ellinor Persson hade flätat håret i två flätor och barnen klippte av varsin. Sedan rakade Johan bort håret.

– Jag hade en skitsnygg huvudform. Vem hade annat det?

”Jag hade en skitsnygg huvudform. Vem hade annat det?”

Den första cellgiftsbehandlingen kändes som en baksmälla. Vid den femte föll ögonbryn och ögonfransar av.

– Då kom punkten då jag såg sjuk ut, säger Ellinor Persson och visar ett foto på sig själv i mobilen, det är som att hela bilden är grå.

Vid den sjätte dosen låg Ellinor Persson i sängen utan

ork att ens läsa en bok. Illamåendet ruvade ständigt i kroppen och munnen smakade metall. Bara ett par veckor efter den sista cellgiftsbehandlingen började hon jobbet som moderator och debattledare igen på halvtid, trots att hon gick på strålning varje dag i sju veckor. I dag förstår hon inte hur hon orkade. Kraften måste ha kommit ur en kombination av hennes mamma, som var extremt positiv, och pappa, som lever efter devisen ”bit ihop”.

EN MÅNDAG NÄR Ellinor Persson fortfarande får strålbehandling sitter hon i ett kundmöte. Hon nyligen gjort en biopsi och en röntgen där läkarna upptäckt en decimeterlång förändring på levern. Mitt i mötet kommer ett

”Den känslan, att få svaret att jag är cancerfri, den gör att jag är hög på livet.”



→ sms från Johan: ”Du är frisk Ellinor!” står det. Hon bara skriker och kastar av sig peruken, folk gråter och dagen efter skickar de blommor.

– Den känslan, att få svaret att jag är cancerfri, den kan jag plocka fram när som helst och då känner jag tacksamhet. Den gör att jag är hög på livet.

ELLINOR PERSSON GICK ensam på de flesta av de 82 sjukhusbesöken. Johan ville följa med, men hon ville inte belasta sina närmaste. Men fyra öron hör bättre än två. Det insåg Ellinor Persson när hon gick på ettårskontrollen. ”Ja det är få som har tagit bort tre tumörer”, sade läkaren. Vadå tre? Hon hade ju haft två, en i varje bröst. Ellinor Persson ringde Johan, som varit med på två läkarbesök. ”Hur många tumörer har jag opererat bort?” frågade hon. ”Tre”, svarade han.

– Det är helt otroligt att det inte hade gått in, på två läkarbesök.

På kaféet i Lidingö centrum har Ellinor

Persson druckit upp sin gröna smoothie, ett försök att få i sig fler C-vitaminer.

EN GÅNG OM ÅRET besöker Ellinor Persson läkaren som klämmer och känner på bröstet. Hon går också regelbundet på mammografi, men litar inte på resultatet.

– Jag vill absolut inte att kvinnor ska hoppa över mammografien, det räddar säkert många liv. Men jag önskar att varje kvinna kan få reda på om hon har täta bröst, och då få någon annan undersökning. Det måste anpassas efter varje person. ●

*Hallå där:
Niklas Loman, som fått 19,6 miljoner från Vetenskapsrådet för projektet Nordic trip.*

Grattis till pengarna, hur känns det att ha blivit beviljad så många miljoner?

– Det känns väldigt bra, men också väldigt förpliktigande. Det är ett stort förtroende att få så mycket pengar för att göra en studie, det gäller att vi kan genomföra det på ett bra sätt.

Vad är det du ska studera?

– Vi ska undersöka hur man kan ge mer effektiv cytostatikbehandling vid trippelnegativ bröstcancer. Som grupp brukar man säga att det är den minst gynnsamma formen av bröstcancer.

Hur kommer det att gå till?

– Idag behandlar man alla i den här gruppen ganska lika, vi vill ta reda på om man ska behandla olika sorters trippelnegativ bröstcancer på olika sätt. Behandling kommer delvis att ges med tätare intervall än vad som är vanligt idag. Vi kommer även att lägga till



Niklas Loman är onkolog, överläkare och diagnosansvarig för bröstcancer på Skånes universitetssjukhus.

TEXT MATILDA LANN

ytterligare läkemedel. Vi vill se hur olika cancer reagerar och kommer att ta vävnadsprover från alla patienter för att titta på hur många som inför operationen har blivit av med sin tumör helt och hållet. Inom projektet kommer vi också studera ärftliga faktorer och erbjuda att testa patienterna för ärftlighet och sedan utvärdera det. Vi tror att viss ärftlig cancer kan ha fördel av en viss typ av behandling.

Varför är denna studie viktig?

– Därför att det här är den grupp av bröstcancer där flest patienter drabbas av återfall.

Vad hoppas ni få reda på?

– Förhoppningen är

att informationen från den här studien gör att vi kan ge en bra modern behandling i alla nordiska länder. Vi hoppas att fler än tidigare ska ha blivit av med sin tumör före operation med hjälp av den uppdaterade behandlingen.

När kan ni ha ett resultat?

– Studien startar under 2019 och det är 820 patienter som ska rekryteras från Sverige, Danmark, Finland och Island och det tar lite tid. Jag hoppas att vi har inkluderat alla inom tre år och då kan vi ha ett resultat inom fyra år. ●



Sahlgrenska universitetssjukhuset satsar på bröstcancer vården.

Nytt bröstcentrum i Göteborg

Under våren 2019 öppnar ett nytt Bröstcentrum på Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg. Föreståndare blir Roger Olofsson Bagge.

– Bröstcentrum placerar patienterna i mitten, så kommer sjukhusets olika experter till dem, i stället för att vi ska skicka runt dem till de olika klinikerna, säger han.

Förhoppningen är att det ska leda till kortare processer och ett ökat kunskapsutbyte.

– Vi river murarna mellan klinikerna och det blir ett utbyte istället för att vi skriver remisser till varandra. Det tror jag att patienterna kommer att märka av. ●

Ny studie om immunterapi

Bättre prognos för kvinnor med HER2-positiv bröstcancer. Det är målet för en ny studie som fått 13,5 miljoner från Vetenskapsrådet

Bakom studien står Jonas Bergh, professor vid institutionen för onkologi-patologi på Karolinska institutet. I projektet ingår forskare från sju andra sjukhus.

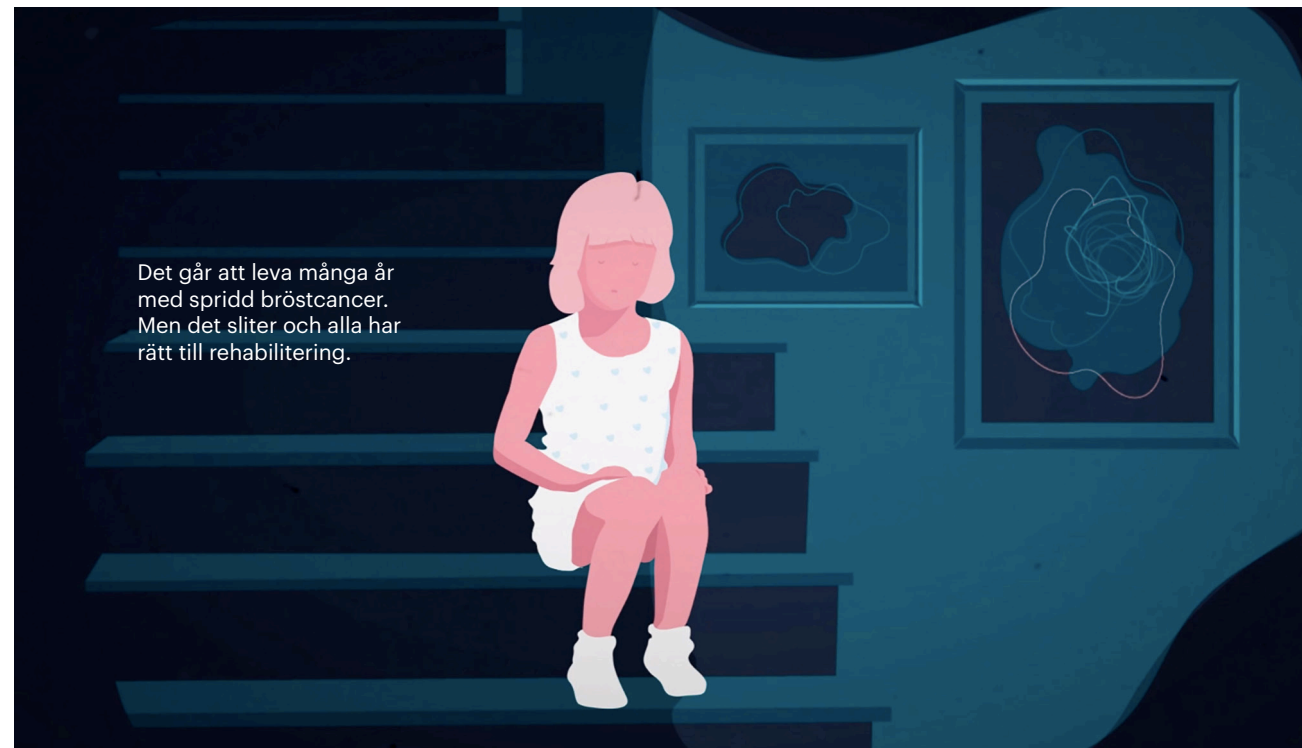
– Vi vill undersöka om fler kvinnor med HER2-positiv bröstcancer kan få ytterligare förbättrad prognos och bli helt fria från cancer före operation, säger han.

Detta ska forskarna göra med immunterapi med en så kallad toleransbrytande antikropp (atezolizumab), cytostatika och anti-HER2-läkemedel.

Var åttonde kvinna med bröstcancer har så kallad HER2-positiv bröstcancer. – Dessa kvinnor hade för några decennier sedan en mycket sämre prognos än andra bröstcancerpatienter.

Men under slutet av 90-talet utvecklades behandlingen för denna diagnos. Ungefär hälften av patienterna blev då tumörfria. Med den nya studien hoppas vi på att ännu fler kan bli cancerfria före operation, säger Jonas Bergh. ●

TEXT ANNIKA SJÖBERG



Det går att leva många år med spridd bröstcancer. Men det sliter och alla har rätt till rehabilitering.

Ospridd sanning

Behandlingen för bröstcancer har gått framåt. Numera kan även de som inte blir friska leva många år med obotlig cancer. Men det kostar på. Behandlingen är kantad av biverkningar och att leva med vetskapen att aldrig bli frisk sliter på själ och hjärta – både för den sjuke och för anhöriga.

Alla med spridd bröstcancer har rätt till rehabilitering. Men okunskapen är stor och dagens riktlinjer följs inte. Därför har Bröstcancerförbundet tagit fram ett beslutsunderlag och en checklista till politiker som handlar om just rehabilitering vid spridd bröstcancer.

Läs mer om hur Bröstcancerförbundet påverkar beslutsfattarna på ospriddsanning.se. ●

TEXT ANNIKA SJÖBERG ILLUSTRATION: LINE DEGERHAMMAR

FORSKNINGSANSLAG OCH RESEANSLAG 2019

Bröstcancerförbundet utlyser forskningsanslag ur Bröstcancerfonden 2019 för patientnära klinisk forskning, samt reseanslag för profession, för deltagande i konferens, studieresa eller auskultation vid bröststenhet.

- **Senaste ansökningsdag** är fredag 7 juni 2019 klockan 12.00
- **Beslut** meddelas den sökande via e-post senast fredag 18 oktober 2019
- **Rekvision** oss tillhanda senast måndag 16 december 2019
- **Utbetalning** av bifallen ansökan sker senast under Q1 2020

Fullständiga kriterier och ansökan hittar du på:
brostcancerforbundet.se/om-oss/stipendier-och-anslag/

HISS

Cancerfonden har beslutat att ge Bröstcancerförbundet ett verksamhetsbidrag på 500 000 kronor.

DISS

Socialstyrelsen och E-hälsomyndigheten menar att de av juridiska skäl inte längre kan lämna ut läkemedelsstatistik.



FOTO: WIKIPEDIA

Under helgen kan deltagarna ta en promenad i Hagaparken i Stockholm.

Partnerhelg

Den 30 maj-2 juni, eller 3-6 oktober kan den som har spridd bröstcancer åka på långhelg i Stockholm tillsammans med sin partner.

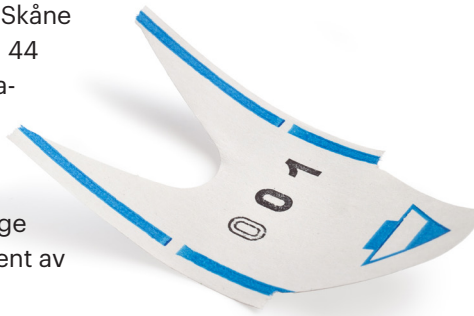
Där finns möjlighet att möta andra i samma situation. Gruppsamtal varvas med tid för spa, promenader och tid för återhämtning. Kontakta Bröstcancerförbundet för mer information.

AKTUELLT

Stora skillnader i väntetider

Bara tre av 21 regioner klarade målet att 80 procent av bröstcancerpatienterna ska opereras inom 28 dagar från välgrundad misstanke till operation, visar Cancerfondens jämförelse. Skillnaderna är stora både inom och mellan sjukvårdsregionerna.

I Västra Götaland har man längst bröstcancerköer i landet. Bara 27 procent får vård i tid. En liknande situation finns i Stockholm med 31 procent. Något bättre har man det i Skåne där närmare hälften, 44 procent får sin operation inom 28 dagar. Kortast köer finns i Kronoberg. Här lyckas man med att ge vård i tid till 97 procent av kvinnorna. ●



Miljonpris till forskning om bröstcancer

Prisad forskning: Cancerforskarna Dennis J. Slamon vid University of California och Brian J Druker, Oregon Health & Science University får årets Sjöbergpris.



FOTO: MILO MITCHELL

Dennis J. Slamon.

Dennis J. Slamon ligger bland annat bakom upptäckten att det hos kvinnor med HER2-positiv bröstcancer går att använda en antikropp för att blockera celledelningen och därmed stoppa spridningen av cancer. Prissumman är 1 miljon US dollar.

– Det är en stor ära att få ett så prestigegullt pris. Pengarna kommer att vara till stor hjälp för oss när vi fortsätter att förverkliga våra intentioner att hitta fler former av målstyrd behandling, säger han. ●

13

sidor
läsning om
hormoner

Hormoner i svaj

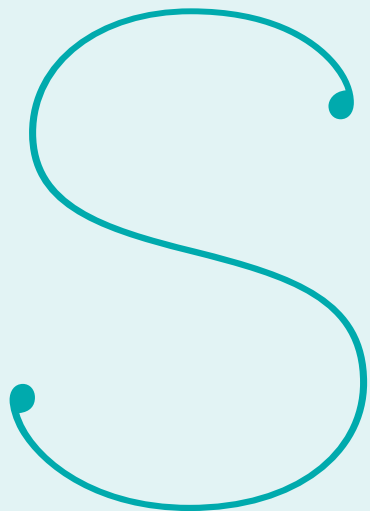
Så hanterar du de ovälkomna biverkningarna.



När svetten lackar

Misströsta inte. Det finns hjälp att få när klimakteriebesvären sätter in.

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO GETTY IMAGES



en antihormonell efterbehandling. Om äggstockarna fungerar ges en tillfällig kastrationsbehandling för att de ska sluta producera östrogen.

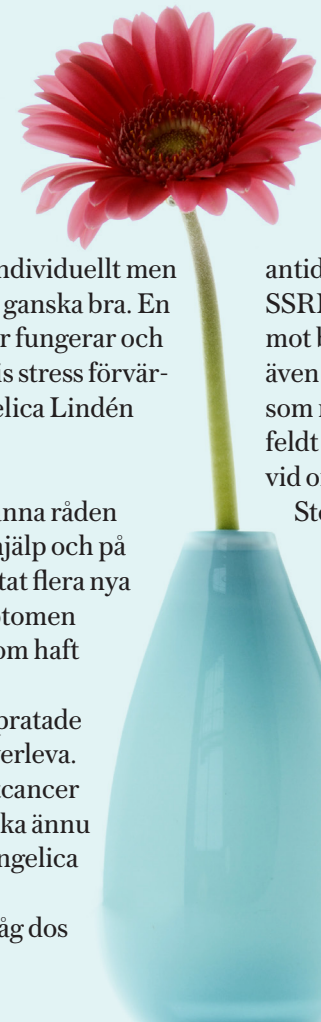
– Medicineringen gör att processen blir väldigt snabb vilket kan ge mer symptom än vid ett naturligt klimakterium, säger Angelica Lindén Hirschberg.

SVETTNINGAR, HUMÖRSVÄNGNINGAR OCH viktuppgång. En behandling för bröstcancer försätter de flesta i klimakteriet. Hur det påverkar kroppen varierar från kvinna till kvinna. För den som har bröstcancer beror det även på ålder, diagnos och behandling. Angelica Lindén Hirschberg är professor i gynekologi vid Karolinska institutet och konstaterar att för kvinnor som redan kommit i klimakteriet vid diagnostillfället behöver förändringen inte vara så stor. Däremot blir det en påtaglig skillnad för de flesta kvinnor som fortfarande menstruerar. För att förebygga återfall får kvinnor med hormonkänslig bröstcancer



Angelica Lindén Hirschberg.

DEN ANTIHORMONELLA behandlingen pågår i mellan fem och tio år. Samtidigt som den minskar risken för återfall så finns det en baksida – biverkningar i form av klimakteriebesvär. Faktum är att en del får så stora problem att de avslutar behandlingen i förtid. Det finns äldre studier som pekat på att det rör sig om upp till 50 procent men hur det ser ut i dagsläget vet vi inte. För att få fler att fullfölja behandlingen behöver kvinnor få hjälp med sina klimakteriebesvär. Den vanligaste behandlingen, östrogentabletter eller plåster, är däremot inte ett alternativ för den som haft bröstcancer. I första hand är det allmänna råd, som att hålla normal vikt, äta bra, vara fysiskt aktiv och ha regelbundna levnadsvanor, som gäller.



– Prova dig fram. Det är individuellt men en bra livsstil brukar hjälpa ganska bra. En del upplever att akupunktur fungerar och andra märker att exempelvis stress förvärrar symptomen, säger Angelica Lindén Hirschberg.

FÖR VISSA RÄCKER de allmänna råden långt. Andra behöver mer hjälp och på senare tid har forskarna hittat flera nya metoder att behandla symptomen som är säkra även för den som haft bröstcancer.

– För inte så länge sedan pratade man inte om annat än att överleva. Idag är prognosen vid bröstcancer så god att vi måste börja tänka ännu mer på livskvalitet, säger Angelica Lindén Hirschberg.

Ett alternativ är att ta en låg dos

antidepressiva läkemedel av varianterna SSRI och SNRI. Det har visat sig hjälpa mot blodvallningar och svettningar och har även bra effekt på den kognitiva påverkan som många upplever. Anna von Wachenfeldt Våppling är onkolog och överläkare vid onkologkliniken på Södersjukhuset i Stockholm:

– Många av mina patienter vill inte ta antidepressiva, men det rör sig om en väldigt låg dos som hjälper mot känslan av att ha grå filt över sig, som vissa får. När de väl testat är det många som tackar mig.

Ett annat framsteg rör behandlingen av torra slemhinnor hos kvinnor som får aromatashämmare. Många får stora problem, vissa så pass att de får sprickor i vagina. Nu har en ny studie av

Nya riktlinjer för behandling av klimakteriebesvär

FORSKNINGEN OM SAMBANDET mellan bröstcancer och östrogentillskott har lett till att riktlinjerna för hormonbehandling vid klimakteriebesvär hos friska kvinnor håller på att uppdateras. Enligt det nya förslaget bör tidsgränsen för hur länge hormonbehandling kan pågå tas bort. Istället ska det göras en individuell bedömning av hur länge behandlingen kan pågå. Det är dock viktigt att börja med hormonbehandlingen så snart som möjligt efter sista menses.

Det föreslås också att läkare ska kunna skriva ut mikroniserat progesteron. Det är ett bioidentiskt hormon, vilket betyder att det liknar kroppens egna hormoner. Tidigare har det bara kunnat förskrivas på licens. Uppdateringen av riktlinjerna görs av Svensk förening för obstetrik och gynekologi.

→ Angelica Lindén Hirschberg och Elisabet Lidbrink, överläkare i onkologi vid Karolinska universitetssjukhuset visat att även dessa kvinnor kan använda en gel som innehåller en mycket låg dos östrogen. Gelen har testats på friska kvinnor och forskarna har sett att den inte gett något östrogen i blodet men att slemhinnorna hölls i bättre form.

– Förut har vi sagt nej utan att ha testat, eftersom aromatshämmare inte fungerar tillsammans med östrogen. Det tycker jag är grymt när många har så svåra besvär och därför ville vi ta reda på hur det verkligen ser ut, säger Elisabet Lidbrink.

HON MENAR ATT KVINNOR behöver fler tillfällen att prata med någon kunnig och intresserad person inom vården om vilka problem de får av efterbehandlingen än som erbjuds i dag.

– De behöver kanaler för att ventileras och få hjälp med sina bekymmer. Det kan motivera dem att fortsätta med den antihormonella behandlingen som är så viktig, eftersom det är ett bevisat effektivt sätt att förebygga återfall, säger hon. ●

Antihormonell behandling

TAMOXIFEN: Ett signalhämmande läkemedel som dämpar det naturliga östrogenets verkan.

AROMATASHÄMMARE: Motverkar bildningen av östrogen. Det kan dock bara användas efter klimakteriet så kvinnor som fortfarande menstruerar får en tilläggsbehandling med så kallad kastrationsbehandling som tillfälligt "stänger av" deras äggstockar.

Kvinnor behöver mer stöd

Antihormonell behandling är ett effektivt sätt att förebygga återfall. Men vissa får så svåra biverkningar att de avslutar behandlingen i förtid. Bröstcancerförbundets ordförande Susanne Dieroff Hay vill se ett bättre stöd under behandlingen.

Hur anser du att stödet under den antihormonella behandlingen fungerar i dag?

I dag släpper vården iväg kvinnor med ett recept som förnyas automatiskt i fem till tio år. Det kan finnas undantag men i regel görs ingen ytterligare uppföljning. Många kvinnor får problem med värk i leder, starka humörsvängningar och det kanske börjar knaka med partnern. Unga kvinnor hamnar i klimakteriet. Kvinnor behöver stöd tidigt i behandlingen.



Susanne Dieroff Hay.

Vad skulle behöva göras?

Det första året är mest kritiskt. Sen klingar biverkningarna av en del och många vänjer sig. Om vården kunde fånga upp kvinnorna efter kanske en, tre och sex månader under det första året tror jag att fler skulle fullfölja behandlingen. Därefter kan man ha ett samtal en gång om året efter behov.

Hur skulle stödet kunna utformas? Svaret skulle kunna ligga hos rehabiliteringsteamet eller kontaktsjuksköterskan som kan länka vidare inom vården. Vi ska inte heller underskatta det mentala stödet och erfarenhetsutbyte som kvinnor från bröstcancerföreningarna kan ge. ●



Barnlängtan: Vägen till graviditet kan bli krokig - men det finns metoder som fungerar.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

GRAVIDITET ÄR MÖJLIGT. Vid en cytostatikabehandling kan fertiliteten påverkas. Om kvinnan får tillbaka funktionen i äggstockarna beror främst på ålder, typ av läkemedel och dosering.

– För många kvinnor är hotet att aldrig kunna få barn värre än själva cancerbeskedet. Men det finns metoder som fungerar, säger Hanna Fredholm, bröstkirurg och forskare vid Bröstmottagningen på Karolinska universitetssjukhuset.

Alla kvinnor under 40 år som står inför en cytostatikabehandling ska erbjudas kontakt med en fertilitetsgynekolog. De kvinnor som vill kan ta ut och frysa in ägg och den som har en stabil relation med en man sedan minst två år kan frysa in befruktade ägg. Det går också att ta ut och frysa in äggstocksvävnad men det är ännu en relativt obekräftad metod. Behandlingen är kostnadsfri för den som inte har barn sedan tidigare. Reglerna för dem som redan har barn och för hur många försök som erbjuds kan dock variera mellan olika regioner.

– Behandlingen innebär ingen risk för tumörtillväxt och en graviditet ökar inte heller risken för återfall, säger Hanna Fredholm.

När det är lämpligt att börja försöka bli gravid varierar. Kvinnor med hormon-



positiv bröstcancer får antihormonell behandling för att förebygga återfall. Under den bör man inte bli gravid. Behandlingen pågår i regel mellan fem och tio år men den kan i vissa fall avbrytas i förväg, till exempel för att försöka bli gravid på naturlig väg eller med frysta ägg eller embryon. Kenny Rodriguez Wallberg är specialist i reproduktionsmedicin och docent vid Karolinska institutet och menar att det behövs en individuell bedömning men att det i många fall inte finns någon anledning att stressa med barn.

– Ägg och embryon som ligger i frysen påverkas inte av tiden och kvinnan behöver inte få tillbaka sin mens för att kunna använda dem, säger hon. ●

36 år och i klimakteriet. *Sofia Lann* ser fram emot att få tillbaka sin gamla kropp.

Mot en ljusare framtid

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO ANNA SIMONSSON





Bearbeta genom att prata. Det har varit en av Sofia Lanns strategier för att hantera att hon kom i klimakteriet när hon var 32 år. Nu sitter hon i styrelsen i Bröstcancerförbundet Johanna Göteborg och pratar öppet i medier om sin situation.



Efter intervjun för Magasin B pratar Sofia Lann vidare om klimakteriet. På Bröstcancerförbundets kontor i Stockholm spelar hon in ett avsnitt av Klimakteriepodden med Åsa Melin.

Sofia Lann

Ålder: 36 år. **Bor:** Göteborg.
Gör: Utbildad lärare men jobbar som fritidspedagog. Sitter i styrelsen för Bröstcancerförbundet Johanna Göteborg.
Intressen: Löpning och film.
Diagnos: Hormonkänslig bröstcancer.



SOFIA LANN var 32 år när hon hittade en knöl i bröstet, hård och stor som en cocktailtomat. Som de flesta i den åldern tog hon hälsan för given.

– När jag fick diagnosen bröstcancer koplade jag på autopiloten och bestämde mig för att göra precis som läkarna säger. Jag ska inte dö av detta, berättar hon.

Det var för snart fyra år sedan.

Hela vänstra bröstet opererades bort och hon behandlades med cytostatika. Sen inledes en återfallsförebyggande behandling som

ska pågå i minst fem år. Hon får aromatashämmare som motverkar bildningen av östrogen och eftersom hon fortfarande menstruerar får hon ytterligare ett läkemedel som stänger av äggstockarnas produktion av östrogen. Det injiceras i magen var tredje månad och försätter henne i klimakteriet.

– Jag hade inte förstått att jag inte var färdigbehandlad när jag var klar med cellgifterna. Antingen hade ingen sagt det, eller så hade jag inte kunnat ta in det, berättar hon.

Kort efter första injektionen började Sofia Lann få ont under fötterna. Satt hon still några minuter kunde hon knappt stå upp igen. Hon sökte på nätet och insåg att det var en vanlig biverkning av aromatashämmarna. Sen kom svettningarna, värmevallningarna, den långsamma men påtagliga viktökningen och humörsvängningarna. Hon har brutit ihop i gråt på jobbet, kommit dyblöt av svett till möten och gått upp nästan tio kilo i vikt.

– Jag känner mig aldrig som mitt 36-åriga jag. Kroppen är inte där och jag har nog blivit äldre mentalt också.

SOFIA LANN HAR NÄRA till skratt och poängterar att hon inte vill skrämman någon. Samtidigt sticker hon inte under stol med att biverkningarna av behandlingen påverkar hennes liv. Det går inte en dag utan att de på något sätt gör sig påminda. Men vid det här laget har hon hittat strategier för att lindra symptomen. När nattsvettningarna blir för jobbiga sover hon i bara lakanet och öppnar fönstret, även om hennes mamma oroar sig för att någon ska klättra in. Dagen då hon ska ta sin spruta ser hon också till att göra något roligt. Genom hela behandlingen har hon fortsatt att träna på gym och springa, vilket hon alltid älskat. Hon går också till en homeopat som hon upplever gett bra hjälp, även om

det inte finns något stöd i forskningen för att det fungerar.

– Det gäller att lyssna på sig själv, inte på alla andra runt omkring. Då skulle man bli galen. Men man ska alltid rådfråga sin läkare och inte vara rädd att ta den hjälp man kan få, till exempel antidepressiva läkemedel som visat sig effektiva, menar hon.

För att bearbeta och hantera sin situation har det varit viktigt för Sofia Lann att prata med andra i samma ålder. Dem har hon hittat inom Bröstcancerförbundet Johanna Göteborg.

– Jag gick dit första gången när jag var klar med cellgifterna. Det är lätt att känna sig ensamast i världen men där är alla i samma situation. Om någon plötsligt slänger upp →

”Jag känner mig aldrig som mitt 36-åriga jag.”

→ fönstret och lutar sig ut så förstår alla vad det är frågan om, att det är svetten som rinner, säger hon.

GANSKA SNART INSÅG hon också att hon ville ut och prata öppet om vad hon går igenom för att sprida kunskap. Kan hon bidra till att andra möts av större förståelse så vill hon göra det. Hon sitter numera i styrelsen för Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg och på jobbet har hon samlat kollegorna för att berätta vad hon går igenom och hur hon påverkas av behandlingen. Hon gör inlägg på sociala medier som skildrar hennes vardag och hon har ställt upp på flera intervjuer tidigare. Den här dagen har hon tagit tåget från Göteborg till Stockholm för att först träffa Magasin B och sedan vara med i Klimakteriepodden.

– Jag är lärare så jag gillar att prata, skojar hon.

Men framför allt handlar det förstås om att hon tycker det är viktigt, även om det kan vara tröttsamt att möta andras reaktioner. Hon upplever att många män har svårt att förstå hur kvinnors hormoner fungerar. Och äldre kvinnor jämför gärna, säkert i all välmening, med sina egna klimakteriebesvär. Ibland har hon lust att fräsa något otrevligt tillbaka om att det inte är samma sak.

– De är i den rätta åldern och det är inte

jag. Kroppen är inte där den ska vara. Det är som en slöja av sorg som ligger över en som är osynlig för andra människor, berättar hon.

FÖR MÅNGA YNGRE kvinnor är längtan efter barn en stor fråga under den återfallsförebyggande behandlingen. Så har det inte varit för Sofia Lann. När hon fick sin diagnos frågade läkaren om hon ville plocka ut ägg innan hon behandlades med cytostatika för att eventuellt kunna bli gravid i framtiden. Hon sa nej.

– Det gick väldigt fort. Jag var egentligen inte i stånd att fatta den typen av beslut där och då. Jag vet att det är en stor sorg för andra men jag har aldrig haft någon barnlängtan så det har inte varit ett bekymmer för mig, säger hon.

För Sofia Lann är det istället viktuppgången som varit svårast att hantera. Hon säger själv att det låter banalt men ser fram emot den dag hon kan avsluta behandlingen och få tillbaka sin gamla kropp igen. När det blir vet hon däremot inte.

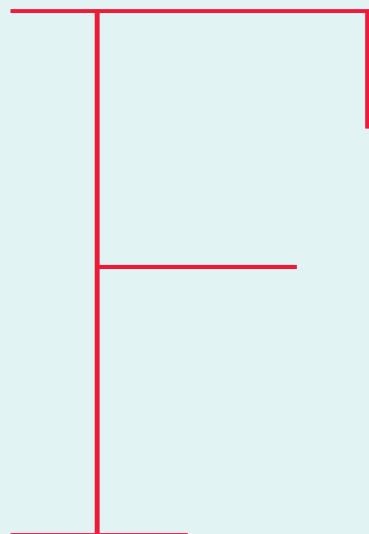
– Jag har ju sagt att jag ska göra som läkarna säger så det beslutet får jag ta tillsammans med min onkolog. Kan jag minska risken för återfall genom att fortsätta så kanske jag får stå ut med en del biverkningar. Så har jag tänkt hittills, men det handlar ju om livskvalitet också, säger hon. ♥

Efter snart fyra år med antihormonell behandling ser Sofia Lann fram emot den dag hon kan avsluta den och få tillbaka sin gamla kropp igen. När det blir återstår att se.



När östrogenet minskar - Så kan du hantera symptomen.

TEXT ANNIKA SJÖBERG



FÖR ATT MÅ SÅ bra som möjligt under klimakteriet är det viktigt att ta hand om sin kropp. Forskning har visat att en sund och bra livsstil, med regelbunden motion, bra matvanor och en normal vikt, kan räcka långt för att lindra besvären. Motion hjälper mot alla klimakteriebesvär utom torra slemhinnor. Anpassa den efter vad som fungerar för dig. Du måste inte svettas på gymmet, att pyssla om trädgården en stund kan räcka för att du ska må bättre.

När värmevallningarna och svettningarna sätter in är det bra att ha löst sittande kläder i naturliga material, gärna i flera lager. De andas bättre och flera lager gör det lätt att ta av sig.

För många är nätterna jobbiga. Att natt efter natt vakna med lakan som dryper av

svett tär på sömnen. Prova olika sorters sovkläder, att sova med bara lakanet och att öppna fönstret. Det kan också hjälpa att försöka hålla regelbundna sovvanor. Mot besvär med torra slemhinnor kan man använda glidmedel och/eller en mjukgörande gel som förs in i sidan.

ANDRA METODER ÄR avslappningsövningar och akupunktur. Vad som fungerar är väldigt individuellt och alla behöver prova sig fram. Den som upplever att besvären påverkar det dagliga livet ska inte tveka att ta hjälp av vården. De kan exempelvis förskriva en låg dos antidepressiva läkemedel, som visat sig effektivt mot vallningar, svettningar och nedstämdhet, eller en salva med en mycket låg dos östrogen som visat sig ofarlig och effektiv mot torra slemhinnor. ♥

KÄLLA: VÄRDGUIDEN OCH ANGELICA LINDÉN HIRSCHBERG.



Detta händer i kroppen

♥ Oregelbundna blödningar.

Blödningen kan komma oftare eller mer sällan. Den kan bli rikligare eller mer sparsam. För vissa blir den mer utdragen.

♥ Benskörhet.

Östrogen är kroppens smörjmedel. Lederna kan därför börja värka och skelettet bli svagare.

♥ Torra och sköra slemhinnor i underlivet.

Det kan leda till klåda, sveda och smärta, särskilt vid samlag, och ökar risken för urinläckage och upprepade urinvägsinfektioner.

♥ Humörsvängningar.

Den rubbade hormonbalansen påverkar även hjärnan och kan förändra humöret.

♥ Värmevallningar och svettningar.

Minskad östrogenproduktion rubbar kroppens termostat. Svettningarna kan komma när som helst på dygnet.

♥ Hormonförändringar

Äggstockarnas produktion av östrogen och gulkroppshormon, progesteron, avtar.

♥ Sömproblem.

De kan ha flera orsaker. Många beskriver att de får ont i leder och muskler, får en allmän obehagskänsla i kroppen och/eller vaknar sjöblöta efter nattsvettningar.



Annonsera i Magasin B

I Sverige lever i dag nära 100 000 kvinnor som någon gång haft bröstcancer. Cirka 8 000 kvinnor får diagnosen varje år. Alla dessa kvinnor är vår målgrupp. Många av dem når ni via Magasin B tillsammans med anhöriga, sjukvårdspersonal, forskare och folkvalda runt om i landet. Personer på tongivande tidnings-, radio- och tv-redaktioner läser också tidningen. En annons i Magasin B gör skillnad för många.

Kontakta oss!

Sara Wretblad Carreras
08-546 40 538
sara.wretblad.carreras@brustcancerforbundet.se



Undrar du något om din diagnos eller behandling? Våra experter har koll på vad som gäller.

Hur ska jag få tillbaka energin?

Fråga: I mars 2018 opererade jag bort en cancertumör i bröstet, och i juni/juli fick jag 20 strålbehandlingar. Jag har börjat arbeta heltid igen men är totalt energilös, har konstant ont i bröstet, vaknar ofta på natten av att jag ligger fel och det värker. Jag älskar mitt jobb men blir helt frustrerad av tröttheten, gråter ofta, och tappar humöret. Det är inte riktigt jag. Vad skall jag göra?

Svar: Tråkigt att höra att du mår så dåligt. Du måste prata med någon klok person om detta så att du får hjälp. Du skriver inte om du står på antihormonell behandling. Sådan behandling kan ge biverkningar som man kan lindra på olika sätt. Tag kontakt med din läkare som då kan bedöma om du behöver en remiss till en psykosocial konsult eller om andra åtgärder behövs.
Elisabet Lidbrink

Behöver jag preventivmedel?

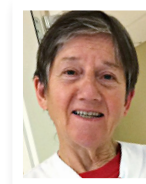
Fråga: Tamoxifen och Zoladex bidrar ju till att sänka östrogennivån i kroppen och äggstockarna. Behöver man fortsätta med preventivmedel eller påverka fertiliteten av dessa preparat?

Svar: Om man bara tar Tamoxifen måste man samtidigt ha skydd mot graviditet. Zoladex är en effektiv prevention mot graviditet. Zoladex gör så att äggstockarna inte är aktiva. Ägglossning sker således ej.
Elisabet Lidbrink

Vågar läkaren säga sanningen?

Fråga: Jag läste att en studie visat att tumörer som växer som ett nät är väldigt farliga. Det gjorde mig väldigt orolig. I min journal står att tumören växte fläckvis runt lobuli, betyder det att den växer som ett nät? Mina läkare säger att jag har god prognos, men de vågar kanske inte säga sanningen?

Svar: Att den växte fläckvis runt lobuli spelar ingen roll för prognosen: Om din läkare sagt att din prognos är god så är det så. Man kan aldrig som doktor lura sin patient och mörka fakta!
Elisabet Lidbrink



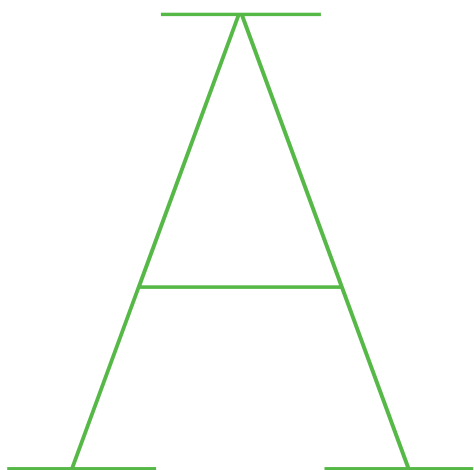
Elisabet Lidbrink, överläkare och onkolog, Karolinska sjukhuset.



Mat som gör nytta

Frukt, grönt, baljväxter och fibrer, det är dietisten Emma Nisukangas tips för bättre hälsa.

TEXT MATILDA LANN



ATT VÄLJA VÄXTBASERAT som bas och ha kött som tillbehör, snarare än tvärtom, det är grunden i en bra kost, enligt dietisten Emma Nisukangas. Hon arbetar just nu med att översätta och sprida organisationen World Cancer Research Funds material om matvarens betydelse för cancerprevention i Sverige. Hon konstaterar att cancer är komplext och att det därför är svårt att ge väldigt specifika kostråd.

– Det vi kan säga är

att du ska äta hälsosamt generellt och vara fysiskt aktiv.

Frukt och framför allt grönsaker är bra eftersom det innehåller mycket vitaminer och håller blodsockret på en jämn nivå. Även fibrer och baljväxter; bönor, ärtor och linser är bevisat bra för kroppen. Det som du, enligt World Cancer Research rekommendationer, bara ska äta i små mängder är rött kött, charkprodukter som till exempel rökt skinka, korv och leverpastej, sockrade drycker och snabbmat.

– Socker i sig är inte kopplat till cancer men övervikt och fetma, som kan vara en följd av ohälsosamma matvanor, är det.

Dessutom är det bra att se över sin alkoholkonsumtion, eftersom alkohol ökar risken för bröstcancer. Kvinnor bör inte dricka mer än ett halvt glas vin om dagen.

Samtidigt tycker Emma Nisukangas att det är okej att ta genvägar ibland.

– Frysta grönsaker går också bra, och tillåt dig att äta halvfabrikat om du inte orkar laga mat.

Emma Nisukangas betonar att mat inte bara handlar om näringsämnen utan påverkar vårt mående på fler plan.

– Det är också ett socialt sammanhang som skapar gemenskap och minnen. Det finns mycket kultur och traditioner kring mat och det kan skänka både tröst och glädje. 🍀



Recept ur boken
Bättre hälsa med bönor
av Ann-Cathrine
Johnsson och Lena
Djuphammar.



Avokadosmoothie

100 g frysta haricots verts
1 avokado
3 cm färsk ingefära
2 dl mandelmjök
1 tsk honung
2 tsk lime

Rödbetssmoothie

1 stor tärnad rå rödbeta
1 1/2 dl kokta
borlottibönor
4 cm färsk ingefära
1 1/2 dl mandelmjök
2 tsk honung

Förkoka bönorna enligt förpackningen, eller använd färdigkokta. Skölj bönorna. Skala och skiva frukt och grönsaker. Mixa alla ingredienser.

Mungbönsoppa

5 potatisar
3 dl tillredda mungbönor
2 dl tillredda belugalinser
1 burk kikärter (å 400 g)
1 l vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 1/2 dl äppelcidervinäger
5 dl crème fraiche
saften från 1/2 citron
chilipulver



Blötlägg bönorna och linserna enligt instruktionerna på paketen. Förkoka mungbönorna i 30 minuter. Skala och dela potatisen i mindre bitar. Koka mungbönor, belugalinser, kikärter och potatis i buljong

i 20 minuter. Mixa till en slät soppa med en mixerstav. Tillsätt äppelcidervinäger och crème fraiche. Smaka av med citronsaft, chilipulver, salt och peppar. Servera med picklad rödlök och lite bladpersilja.

Olivia Medelpad dansade zumba på Brösthälsodagen. "Det ska vara lustfyllt och roligt."

"JAG GICK MED i föreningen 2004, efter att jag avslutat min cellgiftsbehandling. Några år senare utbildade jag mig till stödperson och nu har jag varit ordförande i Bröstcancerföreningen Olivia Medelpad i två år. De åren har vi försökt uppmärksamma Internationella Brösthälsodagen den 15 oktober lite extra.



Marica Lindmark Henriksson.

Det är ett roligt projekt och vi har samarbetat med olika lokala aktörer som velat vara med och stötta oss. 2018 körde vi till exempel ett nittio minuter långt zumba- och afroaerobics-pass med tre instruktörer som ställde

upp gratis. Passet kostade etthundra kronor per person och alla intäkter gick till Bröstcancerfonden.

NÄR VI PLANERAR AKTIVITETER så utgår vi från vilka medlemmarna är och vad de vill. Vi tittar på deras ålder och intressen och om det är något på gång från Bröstcancerförbundet som vi kan plocka in och göra något kring. Det gäller att ta fasta på det som kommer och att vi hittar de lokala aktörer som vill vara med och stötta oss. Förra året satsade vi på aktiviteter inom träning och hälsa. Vi startade



också kafégrupper som träffas en gång i månaden i Sundsvall.

När vi planerar aktiviteter försöker vi att inte göra det för svårt. Det ska vara lustfyllt och roligt. Vi försöker hänga med i tiden och göra det som är poppis just nu och så tar vi hjälp av företag och eldsjälarna i vår omgivning som kan ämnet."

Marica Lindmark Henriksson är ordförande i Bröstcancerföreningen Olivia Medelpad. ●

TEXT: MARICA LINDMARK HENRIKSSON HAR BERÄTTAT FÖR ANNIKA SJÖBERG

PATIENTNAVIGATOR

Kompassen för dig med spridd bröstcancer

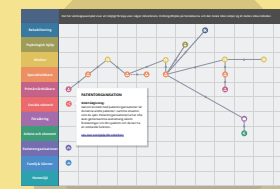
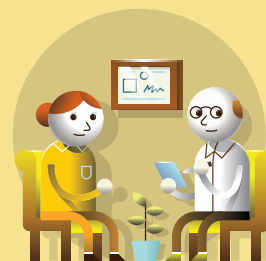
Patientnavigator.se är en hemsida med information om spridd bröstcancer som vänder sig till patienter och deras närstående. Patienternas delaktighet har varit viktig hela vägen i framtagandet av hemsidan för att belysa relevanta frågor ur ett patientperspektiv. Innehållet är granskat av svenska experter inom bröstcancerområdet.

På PATIENTNAVIGATOR kan man:

Få svar på 150 frågor inom olika områden som rör vårdvägen med länkar till externa sajter som är relevanta



Få information om seminarier och andra aktiviteter som är aktuella



Skapa sin egen vårdväg efter sjukvårdsbesök och händelser under sin sjukdom

Vi hoppas att patientnavigator.se kan innebära att man som patient känner sig trygg genom att hitta svar på många av sina frågor, hitta nya nätverk och att man ska kunna LEVA med cancer.



Välkommen till
www.patientnavigator.se



Ger ut bok med japansk tatueringskonst

*Björn Lignell har samlat in 56 000
kronor till Bröstcancerfonden.*

Hur kom du på idén?

– Det började egentligen som ett skämt mellan mig och min kompis som är tatueringare. Jag frågade honom om han kom ihåg en väldigt specifik japansk tatueringssnisch med prickar och stenar som verkar ha försvunnit på senare år. Jag hittade en bild med just detta motiv och startade instagramkontot @reclaimthedots. Där



Björn Lignell.

postade jag bilden och taggade honom. Sen fortsatte jag att posta olika bilder jag hittade inom samma nördiga nisch. Det visade sig att fler var intresserade och

följarskaran växte och växte. De blev hundra, sen tusen och folk började skicka in bilder på sina tatueringar eller konstverk för att jag skulle kunna posta.

Och hur blev instagramkontot en bok?

– När jag plötsligt hade femtio tusen följare blev jag kontaktad av en bokförläggare som frågade om jag inte funderat på att ge ut en bok. Men jag tyckte det kändes fel att tjäna pengar på andras verk. Då föreslog förläggaren att jag skulle ge pengarna till välgörenhet och då blev det intressant på riktigt.

Hur mycket pengar har du fått ihop?

– Hittills ungefär 56 000 kronor men det kan bli lite mer.



Varför valde du att skänka pengarna till Bröstcancerfonden?

– När vi började prata om att göra en bok hade min biologiska mamma just gått bort i cancer. Anna-Karin, den person jag alltid kallat mamma, hade precis fått besked att hennes tid nu var utmätt, efter tjugo års kamp mot bröstcancer. Hon tyckte det var en jättebra idé att ge ut boken till förmån för Bröstcancerfonden och var väldigt positiv och stolt. Tyvärr hann hon aldrig se boken då hon lämnade oss 23 augusti förra året, men den blev för henne, till henne.

Vad har det betytt för dig att ge ut den här boken?

– Det betyder jättemycket och känns bra att kunna bidra på något sätt. ●

TEXT: MATILDA LANN ILLUSTRATION: KEKKO KONTE

KOPPLA AV OCH LADDA OM!

2019 års Må Bra-program finansierade av Bröstcancerförbundet

LEVA-vecka för kvinnor med spridd bröstcancer

Du som lever med spridd bröstcancer är välkommen att söka till detta program. Du är aktiv i livet men går på ständiga kontroller och behandlingar. Syftet med veckan är återhämtning, gemenskap, inspiration och att fylla på energi i både kropp och själ. Du ingår i en grupp med andra i liknande situation. Programmet har funnits sedan 2010 och är mycket uppskattat. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi. Du betalar för resan plus en egenavgift på 1500 kr*. Programmet är vanligen söndag em–fredag em.

Platser på MITT I LIVET-vecka för kvinnor med kurativ bröstcancer

För dig som är färdigbehandlad och läker efter din bröstcancer. Återhämtning sker i grupp med max 12 deltagare och idén är att hitta tillbaka till energi i både kropp och själ. Syftet är att under professionell vägledning få hjälp att hitta tillbaka till uthållighet och aktivt liv. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi för fyra personer vid varje tillfälle. Du betalar för resan plus en egenavgift på 2000 kr*. Programmet är söndag em–fredag em.

PARTNER-helg för dig med spridd bröstcancer

För par där ene partnern har spridd bröstcancer. Helgen innehåller inspiration, gemenskap och goda samtal. Idén är att du får träffa andra i liknande situation, knyta nya kontakter och ha trevligt tillsammans. Max tolv deltagare per tillfälle. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi. Du betalar för resan plus en egenavgift på 500 kr*/person. Programmet är fre–sön. Partnerhelgen äger rum på Radisson Blu Royal Park Hotel, Frösundavik (Solna, Stockholm).

Masesgårdens Hälsohem vid vackra Siljan i Dalarna

Gemensamt för innehållet i programmen på Masesgården är samtal enskilt och i grupp, fysisk träning, meditation, avslappning, varmvattenbassäng, vegetarisk, medveten kosthållning och fin natur – allt utifrån din egen dagsform. Det enda du behöver tänka på är dig själv och hur du har det. Du bor i ett fint enkelrum med dusch/wc och med helpension på Hälsohemmet Masesgården som ligger naturskönt vid Siljan, sju km väster om Leksand i Dalarna.

Ansökan och kursledare

För att kunna ansöka till programmen ska du vara medlem i en bröstcancerförening. Kursledare för samtliga program är Carolina Welin, MOW Hälsa, med lång erfarenhet av rehab och återhämtning i samband med bröstcancerdiagnoser.

Vill du veta mer om programmen, kontakta Carolina på carolina.welin@mow.se eller 070-651 10 90.

För praktiska frågor, ring Helena Hedengren på Bröstcancerförbundet, 08-546 405 34 eller mejla helena.hedengren@brostcancerforbundet.se Ladda ner ansökan från Bröstcancerförbundets hemsida bröstcancerforbundet.se.

Datum och ansökan för programmen

Aktuella datum och ansökningsblankett hittar du på bröstcancerforbundet.se eller ring oss.

**) Du har möjlighet att söka medel till egenavgift och resa för programmen ur Bröstcancerfonden om du behöver. Bifoga då din senaste inkomstdeklaration tillsammans med ansökningsblanketten.*



Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm · Telefon 08-546 405 30
info@brostcancerforbundet.se · bröstcancerforbundet.se



VÅRA BRÖST BEHÖVER MER STÖD ÄN BARA EN BH.

Bli månadsgivare på bröstcancerförbundet.se

Varje timme får en kvinna beskedet bröstcancer. Tack vare framsteg inom forskningen överlever 80 procent. Vår vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå dit behöver vi

finansiera ännu mera forskning samtidigt som vi skapar en bättre livssituation för de drabbade. Med ditt bidrag kan vi göra mer för fler.

Bröstcancerförbundet är Sveriges enda intresseorganisation som enbart fokuserar på bröstcancer. För oss är alla månader rosa.