

”Jag ville fira
men kände mest
oro och dåligt
samvete”

**Rädslan för återfall
tog över *Charlotta
Lindgrens liv***

Leva med
bröstcancer

Djurliv

Därför mår
du bättre av att
umgås med
djur

Upprörd över ödet

Yvonne Hirdman skrev
så vilt hon ville, varje dag
under sin behandling



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

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 turbanser i olika frisyror, 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.

ÖKAD TILLGÄNGLIGHET

Flera av våra salonger kan nu erbjuda online konsultationer. Kontakta din salong eller gå in via carlmlundh.se för att enkelt boka en kostnadsfri online konsultation.

För att göra det ännu smidigare för dig som kund – kan vi nu även erbjuda en del av vårt sortiment via webshop, så som peruker, turbanser, produkter och tillbehör. Så att du kan göra din beställning, när du vill och var du vill – enkelt! Du hittar webshopen på carlmlundh.se.

Bildmaterial: Christine Headwear och Lotus från Sentoo Collection.



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.

CARLMLUNDH.SE



Charlotta Lindgren.

FOTO: MALIN GRÖNBORG



Digital rehabilitering – tillgängligt för alla.

Djur skapar livsglädje.



FOTO: GETTY IMAGES

Nr 2 2020

7 Välkommen.

8 **Personligt** Historikern **Yvonne Hirdmans** dagboksanteckningar från behandlingen blev en bok.

15 **Aktuellt** Nytt **Comprehensive Cancer Center** i Stockholm.

Tema Seneffekter

18 Alla har rätt till rehabilitering. Ändå brister stödet till dem som drabbas av seneffekter.

23 Så ska **Nationella vårdprogrammet för rehabilitering** fungera.

24 Åtta år efter diagnosen lever **Charlotta Lindgren** fortfarande med effekten av behandlingen.

30 Guiden – digitalt stöd för rehabilitering, med eller utan vården.

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

34 **Livsglädje** – Må bra med djur.

36 **Föreningsliv** I projektet **Livslust och gemenskap** samarbetar tre bröstcancerföreningar.

38 **Min insamling** Mika Thalén startade **Ride against cancer** en insamling bland ryttare.

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
[@brostcancerforbundet.se](https://twitter.com/brostcancerforbundet)

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

OMSLAG
Malin Grönberg

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

PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:
info@brostcancerforbundet.se

Nästa nummer utkommer
den 22 september 2020



JOBST®

Bekväm och pålitlig kompression



JOBST® har mer än 50 års erfarenhet av kompressionsbehandling vid lymfödem

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



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



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



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

OJÄMN STORLEK PÅ DINA BRÖST?

Efter en bröstcanceroperation kan det hända att bröstens storlek blir olika. Det kan medföra en känsla av osäkerhet, dålig passform i behån och det kan vara svårt att ha åtsittande kläder.

Utvecklingen av olika skalproteser hos vår leverantör sker i nära samarbete med en fokusgrupp av kvinnor som alla har olika behov av utfyllnad efter sin bröstoperation. Det kan vara mer eller mindre utfyllnad, med eller utan massage effekt.

Att återställa symmetrin ökar självkänslan och medverkar till en bättre hållning.

Läs mer om sortimentet på camp.se eller prata med din lokala utprovare för att se vilka möjligheter som finns just för dig. Din kontaktsjuksköterska eller bröstmottagning vet vilka som är bröstprotesutprovare i ditt område.

Diamond Shaper

Massage Attach Shaper

CAMP
SCANDINAVIA
www.camp.se

Vill du veta mer?

Kontakta kundservice 042-252700, info@camp.se

Prenumerera på Bröstcancerförbundets nyhetsbrev

Nu kan du enkelt anmäla dig på vår hemsida:

bröstcancerförbundet.se

Du får bland annat information om forskning, personliga berättelser och hur du kan stödja vårt arbete.



Fortsatt högt tempo Vardagen har förändrats, men vi jobbar vidare för bevarad brösthälsa.

JUST NU FÄRGAS allas vår vardag av en för ögat osynlig fiende och vårt tålamod och uthållighet ställs verkligen på prov. För er medlemmar som deltar i någon form av föreningsverksamhet i er lokalförening är restriktionerna som vi alla ska följa kännbara. Träffar och föreläsningar har fått ställas in eller tagit nya, digitala former. Men för att kunna mötas digitalt behöver vi er hjälp att skapa rätt förutsättningar, till exempel genom att ni anmäler er e-postadress till oss så att vi lätt kan kommunicera med varandra.

Ni som behöver stöd eller har frågor, ring till Bröstcancerförbundets utbildade stödpersoner. De finns över hela landet och kan hittas på föreningarnas hemsidor.

I Bröstcancerförbundets styrelse och på kansliet arbetas det fortsatt i högt tempo för bevarad brösthälsa och för att personer i och efter behandling ska få den bästa möjliga vården, trots tillfälliga förändringar inom sjukvården. Och nu mer än någonsin behöver vi ert stöd genom ert medlemskap. Ju fler röster vi är desto starkare blir vi.

I **DETTA NUMMER** av Magasin B finns Yvonne Hirdmans berättelse om sin bröstcancer där vi kan läsa att hon inte vet vilken diagnos hon fick, förutom just bröstcancer. Hon ville inte veta. Vi är ofta duktiga på att

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Ditt stöd
behövs mer än
någonsin!

Ju fler röster vi är, ju
starkare blir vi.

uppmåna patienter att kliva upp på barrikaderna, kämpa för sina rättigheter och vara delaktiga i sina behandlingar. Men det passar inte alla. Många vill helt enkelt lita på att det läkaren föreslår är det bästa för mig just nu. Och det viktiga är förstås att de behandlingsbeslut som tas förklaras för, och accepteras av den enskilda personen.

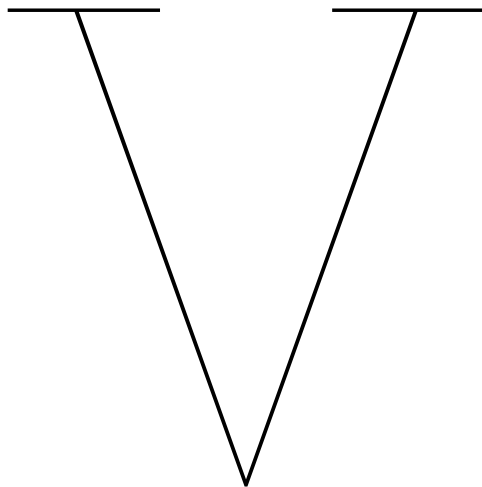
Jag önskar oss alla en sommar med fördelaktigt väder, så vi kan mötas mycket utomhus. Och jag önskar er alla den bästa möjliga hälsan. 🍓

När Yvonne Hirdman fick bröstcancer bestämde hon sig för att skriva.

Korrigerad självbild

Historikern **Yvonne Hirdman** skrev dagbok varje dag under sin cancerbehandling. Resultatet: en hyllad bok och en helt ny syn på sig själv.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ULRICA ZWENGER



”Vad är det inne i mig som kräver denna totalattack? Detta obönhörliga bombardemang?”. Yvonne Hirdman har nått dag 17 av 205 dagars cancerbehandling när hon den 8 februari 2018 frågar sig om allt detta gift verkligen är nödvändigt: ”Den där lilla indragna bröstvärtan? Är det inte att ta i?”.

När Yvonne Hirdman fick bröstcancer bestämde hon sig för att skriva om det, inte bara som lite klotter i en anteckningsbok utan på riktigt, vid datorn, varje dag under behandlingen som väntade. Hon, som är historiker och har skrivit många böcker tidigare, ville inte uttala tanken om att även detta skulle kunna leda till utgivning, även om det fanns med som en vag idé.

– Jag skrev så vilt jag ville och kunde. Allt var tillåtet, säger hon.

”Jag skrev så vilt jag ville och kunde. Allt var tillåtet”

Sedan hösten 2019 finns *Behandlingen – 205 dagar i kräfterike* i bokhandeln. Skrivandet var både terapeutiskt och påfrestande. På nätterna låg hon sömlös och formulerade meningar i huvudet.

– När jag bläddrar i boken nu efteråt ser jag att det finns en djup upprördhet, rentav en vrede som jag inte riktigt ville kännas vid då eftersom jag tänkte ”det är väl inget märkvärdigt med mig”. Det händer så många, som en snuva fast jävligt mycket värre. Så varför ska jag hålla på och vara stor drama queen? Ändå fanns den här djupa upprördheten över ödet.

FÖR YVONNE HIRDMAN började det alltså med en indragen bröstvärtan. Hon oroade sig inte men gick ändå på en väns uppmaning till läkare. Inte heller när beskedet kom om att det var cancer kopplade oron något fast grepp om henne. ”Bröstcancer dör man väl inte av?” ilade förbi som en blixtnabb tanke, men i övrigt kretsade tankarna främst kring en Finlandsresa som måste ställas in.

– Jag har alltid trott att jag är en melankolisk figur. Men så visade det sig att jag hela tiden var optimistisk. Det är lite märkligt att få sin självbild korrigerad på det sättet.

Men behandlingen var förstas ingen dans på rosor. Via dagboksanteckningarna får läsaren följa framgångar och bakslag, upp- och nedgångar genom operationer, cellgifter och strålning. Även om den mentala hälsan höll sig på en någorlunda stabil nivå under behandlingen

var känslan av att inte kunna lita på sin kropp påfrestande. Att veta att något fientligt växt där inne var otäck, säger hon, och beskriver den paradoxala upplevelsen av att göra entré i vården frisk och spänstig för att sedan bli sjuk av cellgifterna. →

Yvonne Hirdman

Diagnos: Vet ej.

Gör: Historiker, professor emeritus vid Stockholms universitet.

Ålder: 77 år.

Bor: Stockholm.

Familj: Sambon Claes Gustafsson, två barn, två barnbarn.



När hon bläddrar i boken nu efteråt kan Yvonne Hirdman se att det finns en djup upprördhet över ödet.



Under behandlingen gjorde hon allt läkarna sa, utan att vilja ta reda på mer.

droppar in, läser en damtidning fylld av "glada små floskeltillrop" och uppmaningar om att leva på bästa sätt med sin cancer. Under behandlingen gjorde det henne djupt provocerad.

– Det här med att man ska utvinna guld ur skit ... Sedan förstår jag att för många kan det vara en tröst, att bara du härdar ut så kommer det bli bra. Men jag tycker det finns en floskelvarning där, om jag ska vara ärlig.

NU MED BEHANDLINGEN på avstånd kan hon ändå skriva under på tanken, som då gjorde henne rasande, om att det kan ligga en styrka i att ha den här typen av svåra erfarenheter. Hon ser det som att hon har varit med om en generalrepetition inför det som väntar oss alla, förr eller senare.

– Inte vet jag om jag är mer förberedd nu, men jag hoppas ju det.

Man skulle kunna tänka sig att en professor i historia skulle ta reda på allt som finns att veta om sin cancer, men Yvonne Hirdman reagerade precis tvärtom. Hon accepterade vad läkarna sa utan att vilja ta reda på mer. På frågan om vilket slags bröstcancer hon drabbades av vet hon inte svaret. Alla dokument finns emellertid hemma, sparade i en röd pärm märkt "Cancer".

Hon beskriver hur återkomsten till det hon kallar riktiga livet tog lite längre tid än vad

hon hade förväntat sig. När behandlingen avslutats infann sig inget glädjorus eller någon stor lättnad. I stället blev hon rejält förkyld och deprimerad. Hon funderade på att börja med antidepressiv medicin men läste listan över biverk-

"Det här med att man ska utvinna guld ur skit ..."

→ – Man stapplar därifrån. Det är så absurt. Och så måste förnuftet tala om för dig att det här är bra för dig, tyst nu, gnäll inte. Var tacksam.

I DE SVÄRASTE stunderna blev hon hjälpt av samtalen med Malin, som Yvonne Hirdman såg på som en bonusdotter och som själv var mycket svårt drabbad av bröstcancer. Boken är dedicerad till henne men hon gick bort i samband med att den kom ut.

– Malin var den jag kunde ringa till och gnälla inför, vilket var märkligt med tanke på våra olika positioner. Men hon sa att känn vad du vill, det finns inget rätt eller fel.

På ett ställe i boken skriver Yvonne Hirdman om hur hon, medan giftet

ningar och stoppade sedan tillbaka asken i nattduksbordets låda.

– Nu kan jag känna att herregud, det gick! Men nu har jag just varit på mammografi och inte fått svar, så ... Mitt optimistiska drag säger det är klart att det inte är något. Men man vet ju aldrig.

I dag mår hon bra, även om hon säger att cancertröttheten har ersatts av trötthet på grund av hög ålder. Antiöstrogenerna känner hon inte av, och hon har lyckats trappa ner på sömtabletterna. Kvar är pirret i trampdynorna och en obehagskänsla under vänster arm, där man plockade bort sex lymfkörtlar. Två gånger om året får hon det skelettstärkande preparatet zoledronsyra.

– Det är det som är kvar nu av canceriet.

Boken har tagits emot väl av recensenter och många läsare har hört av sig för att visa uppskattning. Däremot har hon inte, som när hon skrivit sina andra böcker, blivit frekvent inbjuden att tala om sin bok på bibliotek eller andra förväntade ställen. En enda förfrågan har inkommit, och det förvånar henne.

– Förstår du! Man vill inte, usch vad trist med en bröstcancerkvinna, fy.

HON VILL ATT "alla" ska läsa hennes bok. Den handlar om mer än bara cancer, påpekar hon, bland annat om böcker hon läst och om feminism (Yvonne Hirdman var den som på 80-talet lanserade begreppet genus i Sverige). Samtidigt säger hon att hon har stor respekt för alla som har cancer och inte vill läsa hennes bok. Själv orkade hon till exempel aldrig lyssna på Sara Danius sommarprat. Nu skulle hon kunna göra det, när det har gått ett tag och hon känner tacksamhet för att det är över.

– Det bleknar, som ett ärr du vet, säger hon. ●

AMOENA ADAPT AIR

- JUSTERBAR TILL DIN UNIKA FORM

Personlig pump och integrerad luftkammarteknik möjliggör finjustering för individuell passform. Kombinerat med vårt patenterade temperaturreglerande Comfort+ skikt och mjuka InTouch silikon, ger vår nya bröstprotes en behaglig känsla hela dagen.

Läs mer om Adapt Air på amoena.se eller ring 08-545 257 70 för mer information

comfort+

Hallå där...
*Susanne Dieroff Hay, ordförande
 i Bröstcancerförbundet.*

Hur påverkas bröstcancerdrabbade av coronapandemin?

– Det varierar förstås beroende på var och ens situation. Den som nyligen fått sin diagnos eller är under behandling påverkas så klart mer.

De behöver till exempel förhålla sig till risken att bli mer infektionskänslig och samtidigt vilja fullfölja behandlingen.

Hur ska man tänka i det läget, tycker du?

– Det saknas fortfarande information kring coronaviruset och cancerpatienter men vi vet är att cytostatika framför

allt påverkar kroppens försvar mot bakterier. En normal virusinfektion klarar kroppen generellt av på samma sätt som vanligt, om man inte har spridd bröstcancer som påverkar funktionen i vissa organ, till exempel lungorna. Sen är det inte konstigt att den som är i behandling, och inte är sitt

vanliga friska jag, lätt blir orolig oavsett vad forskarna säger.

Hur ser du på den oro vissa känner att smittas vid vårdbesök?

– Jag tycker det är viktigt att den som behöver besöka vården gör det. Har man till exempel känt en knöl måste man höra av sig till bröstmottagningen och få en tid för kontroll.

Regionala cancercentrum i samverkan, RCC, har tagit fram tillfälligt

ändrade rekommendationer gällande behandling under covid-19-pandemin.

Vad tycker du om det?

– Jag tycker det är bra. Vi önskar alla att de inte skulle behövas men i den krissituation vi har är det viktigt att eventuella avvikelser från behandlingsprogrammet görs på ett sätt som inte påverkar utgången av behandlingen. Och att vården blir lika över hela landet. Men det är viktigt att återgå till de vanliga nationella riktlinjerna så snart det bara går. ●

”Det saknas information om coronaviruset och cancerpatienter”



Susanne Dieroff Hay.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

Dina synpunkter är viktiga!

Under juni skickar vi ut vår medlemsundersökning som ska säkerställa att vi jobbar med det ni medlemmar tycker är viktigast. Skicka snarast ett mejl med rubriken "Min e-postadress" till info@brostcancerforbundet.se och uppge ditt för- och efternamn, samt vilken bröstcancerförening du är medlem i. Vi lägger in uppgifterna i vårt medlemsregister och ser till att du får möjlighet att göra din röst hörd och att du regelbundet får ta del av nyheter från oss. ●



Ny sommarscarf

Bröstcancerförbundets webbshop har fått påfyllning! Gör som Blossom Tainton Lindquist och förgyll tillvaron med en rosa bröstmönstrad sommarscarf. Tillverkad i Italien av 100 procent bomull. ●

HISS
 Solidaritet i pandemitid!
 Heja alla som tar hand om
 och hjälper varandra under
 pandemin.

DISS
 Alla kämpar på
 – vi vill inte
 dissa någon!

*Sveriges första
 Comprehensive
 Cancer Center*

Karolinska institutet och Karolinska universitetssjukhuset blir Sveriges första Comprehensive Cancer Center. Det betyder att man möter de högt ställda krav som Organisation of European Cancer Institutes, OECI, ställer på kvalitet, vård, utbildning och forskning. Syftet är att alla cancerpatienter i Europa ska ha lika tillgång till högkvalitativ cancervård och att bistå cancercentra att implementera kvalitetssystem genom kvalitetsindikatorer och peer review. Arbetet med att nå en ackreditering har pågått i fyra år och totalt finns nu 20 Comprehensive Cancer Centers i Europa. Re-ackreditering sker vart femte år. ●



Nya behandlingsrutiner med anledning av covid-19

Den övergripande rekommendationen från den nationella vårdprogramgruppen för bröstcancer, SweBCG, är att det nationella vårdprogrammet ska gälla. Däremot har de tagit fram en tillfälligt ändrad behandlingsrekommendation med anledning av covid-19 och coronaviruset. Om, och i vilken omfattning, åtgärderna ska införas beslutas lokalt utifrån rådande situation. Tanken är att kunna göra Anpassningar av vården om pandemin gör att befintliga vårdresurser inte räcker till, utan att för den skull göra avsteg från behandlingar som har tydliga effekter på överlevnad eller palliativ symptomlindring. De tillfälligt ändrade rekommendationerna ger till exempel utrymme att pausa mammografiscreeningen, skjuta upp viss kirurgi och i vissa fall ge cytostatika med glesare mellanrum för att minska antalet besök på sjukhuset.

De tillfälliga rekommendationerna finns att läsa på www.cancercentrum.se och eftersom kunskapsläget ändras snabbt uppdateras informationen kontinuerligt. ●

Ny info om trippelnegativ bröstcancer

På Bröstcancerförbundets hemsida finns ny information om trippelnegativ bröstcancer. Där finns en utförlig beskrivning av allt från diagnos till behandling och risk för återfall. Dessutom finns en broschyr att ladda ner eller beställa hem, samt två informationsfilmer. Gå in på brostcancerforbundet.se för att läsa mer. ●

Matjouren är redo

Runt om i landet finns olika initiativ för att de som är i en riskgrupp för allvarlig sjukdom om de smittas av covid-19 ska slippa ge sig ut i mataffärerna. Matjouren, som är en minibutik av Mat.se är ett sådant initiativ.

De erbjuder färdiga matkassar fyllda med produkter med lång hållbarhet som levereras hem till dörren. ●



FOTO: GETTY IMAGES. TEXT: ANNIKA SJÖBERG

Annonsera i Magasin B

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

Kontakta oss!

Mette Hofman-Bang
08-546 40 530
mette.hofman-bang@brostcancerforbundet.se



Färdig- behandlad – eller?

Mer än varannan medlem i
Bröstcancerförbundet har drabbats av
seneffekter efter avslutad behandling.
Men långt ifrån alla får den
rehabilitering de har rätt till.

13
sidor
fördjupande
läsning

Livet efter cancer

Stresskänslighet och ledvärk är några av de vanligaste seneffekterna. Men det finns hjälp att få.

TEXT ANNIKA SJÖBERG ILLUSTRATION GETTY IMAGES

tiden men allt går inte att förebygga, säger Yvonne Wengström, professor vid Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle på Karolinska institutet.

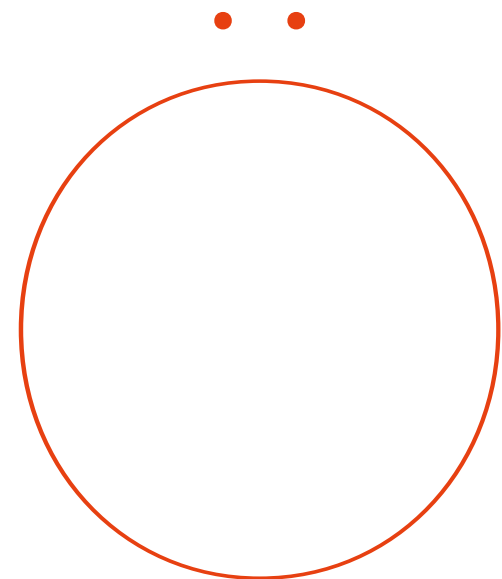
FÖR ATT FÅ HJÄLP med seneffekter av behandlingen har bröstcancerdrabbade rätt till rehabilitering från sjukvården. Det kan till exempel handla om att få prata med en kurator eller psykolog, få träffa en fysioterapeut eller lymfoterapeut, dietist eller sexolog. Men i Bröstcancerförbundets undersökning svarade fyra av tio att de inte visste om den här rättigheten. Över hälften hade inte erbjudits någon rehabilitering alls och av dem som sökt stöd från vården fick knappt hälften den hjälp de eftersökt. Yvonne Brandberg, professor i vårdvetenskap vid Karolinska institutet menar att stödet till dem som får bestående problem efter behandlingen behöver bli bättre.

– När själva cancerbehandlingen är avslutad så har de flesta inte så mycket kontakt med sjukvården och vi missar en hel del, säger hon.



Yvonne Wengström.

I Bröstcancerförbundets undersökning svarar över hälften av dem som inte sökt hjälp att det beror på att de inte tror det skulle leda till något.



Över hälften av dem som behandlats för bröstcancer drabbas av någon form av seneffekt. Det visar en undersökning bland Bröstcancerförbundets medlemmar. Ledvärk och stelhet, torra slemhinnor, nedsatt sexlust, vallningar och sömnproblem är vanligt. Många blir också mer stresskänsliga, får minnessvårigheter och/eller drabbas av hjärntrötthet. För fyra av fem är problemen så påtagliga att de påverkar eller begränsar deras liv.

– Det förebyggande arbetet utvecklas hela

– Det finns säkert flera orsaker till detta men vi vet från studier att patienter sällan tar upp till exempel fatigue eller sexuella konsekvenser med sin läkare, säger Yvonne Brandberg.

REHABILITERINGEN för bröstcancerdrabbade är uppbyggd på olika sätt i olika sjukvårdsregioner. Men enligt det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering ska det finnas en kontaktsjuksköterska som har den samordnande rollen och som kan hänvisa till rätt kompetens. På en del håll i landet finns dessutom särskilda centrum för cancerrehabilitering, till exempel på Sabbatsbergs sjukhus i Stockholm. Där arbetar Magnus Bäcklund som onkolog. Han brukar dela in seneffekter efter bröstcancer i tre kategorier: fysiska, psykiska och existentiella.

– Nästan alla går igenom minst en operation och får en annan kropp. För många blir själva äret också förknippat med bekymmer. Det sticks och kan vara lite hårt och oregelbundet vilket kan oroa, säger han.

FÖR VISSA BLIR oron nästan paralyserande. De kan få svårt att tänka på annat och känner ständigt efter. Även de onkologiska behandlingarna kan ge både biverkningar och seneffekter och grundprincipen för den som drabbas är att vända sig till sin kontaktsjuksköterska. Men enligt Magnus Bäcklunds erfarenhet så varierar möjligheten att få stöd. – Ofta släpper sjukvården patienterna med en väldigt begränsad uppföljning, men det kan komma mycket besvär och frågor efteråt, säger han.

Det här ser han som en stor utmaning och förutom professionellt stöd av läkare, kontaktsjuksköterska, kurator och psykolog menar han att patientföreningarna fyller en viktig stödfunktion. →

Bröstcancerförbundet vill att

1. Alla vårdgivare följer det nationella vårdprogrammet för rehabilitering.
2. Varje region utformar riktlinjer för hur långtidsuppföljningen av bröstcancerdrabbade ska se ut utifrån de nationella riktlinjerna.
3. Kontaktsjuksköterskan får ett uttalat ansvar att informera om möjliga seneffekter och ge en skriftlig sammanfattning att ta med sig hem efter avslutad behandling.
4. Rehabiliteringsinsatserna samordnas.
5. Primärvården får utbildning för att kunna hantera seneffekter efter bröstcancerbehandling.
6. Det utvecklas ett digitalt Centrum för cancerrehabilitering för bröstcancerdrabbade, för att skapa jämlikhet och tillgänglighet för alla.



→ En annan vanlig och besvärlig seneffekt är svår trötthet som inte går över, vilket ibland kallas fatigue. Man är trött även på dagarna och klarar inte av att hålla många bollar i luften. En del uttrycker det som att hjärnan inte fungerar. De exakta orsakssambanden är ofta svåra att bena ut. Cytostatika, strålning och den existentiella kris som det innebär att få en cancerdiagnos kan bidra, liksom personliga och psykosociala omständigheter. Dessutom kan antihormonell behandling i vissa fall ge kognitiva biverkningar.



Magnus Bäcklund.

– Tyvärr finns ingen internationell enighet om vad cancerfatigue är. Därför brukar vi på Centrum för cancerrehabilitering vara försiktiga med att förklara allt med cancer och dess behandling, säger han.

I STÄLLET FOKUSERAR de på åtgärder. Vad kan den enskilda individen göra för att spara energi och att få balans i tillvaron? Att till exempel snabbt gå upp i heltidsarbete men inte orka med fritid och familj riskerar att leda till bakslag.

– Att hitta balansen är en utmaning för många, kanske särskilt för kvinnor i arbetsför ålder. Många av dem är vana att överprestera i vardagen och blir lätt frustrerade när de inte har någon extra växel längre. Då handlar det mycket om att normalisera situationen, säger Magnus Bäcklund.

Trötthet är en av de vanligaste seneffekterna.

För majoriteten av kvinnorna i Bröstcancerförbundets undersökning har livskvaliteten försämrats jämfört med innan diagnosen. Men det finns stöd att få. Yvonne Wengström menar att vården behöver bli bättre på att berätta om vilken hjälp som finns och använda samhällets befintliga strukturer för att nå ut till fler.

– Det handlar om utbildning inom primärvården. Och så behöver vi använda teknologi, inte minst för att stötta dem som bor långt bort, säger hon. ●

Över hälften drabbas

♥ **54,7 procent** har drabbats av någon form av seneffekt.

♥ **69,3 procent** har sökt hjälp hos vården men 46,9 procent av dem fick inte den hjälp de eftersökte.

♥ **56,6 procent** av dem som inte sökt hjälp tror inte att det skulle leda till något.

♥ **61,5 procent** har inte erbjudits någon rehabilitering alls.

Bröstcancerförbundets medlemsundersökning skickades till 6 551 medlemmar, varav 2 678 svarade.

Du har rätt till stöd – så funkar det nationella vårdprogrammet för rehabilitering

TEXT ANNIKA SJÖBERG

ALLA CANCERPATIENTER HAR rätt till rehabilitering av vården. Enligt det Nationella vårdprogrammet för rehabilitering ska alla patienter och närstående från första dagen, det vill säga i samband med diagnos, få information om vilka rehabiliteringsbehov som är vanliga och vilka insatser som erbjuds. Det gäller såväl problem som patienten har och vad som kan tänkas uppkomma. Samordnare är kontaktsjuksköterskan.

Helene Öberg är verksamhetsutvecklare på Regionalt Cancercentrum Syd, dit region Skåne, Blekinge, Halland och Kronoberg hör och är även med i arbetsgruppen för det nationella vårdprogrammet.



Helene Öberg, verksamhetsutvecklare på Regionalt Cancercentrum Syd.

– Rehabiliteringen ser olika ut i olika delar av landet, vilket kan handla om olika förutsättningar, till exempel geografi. Men det känns inte okej att möjligheterna att få hjälp varierar beroende på var du bor, säger hon.

I takt med att fler överlever, och lever länge efter sin cancerbehandling, menar hon att primärvårdens roll växer. Därför behövs en utbildningssatsning för att primärvårdens personal ska få rätt kun-

skap för att ta hand om seneffekter efter cancerbehandling.

– I vården har det varit mycket fokus på standardiserade vårdförlopp och rehabiliteringen har kommit på efterkälken. Jag tror det går att göra mycket mer i inledningen av behandlingen och skulle vilja se mer struktur och att man erbjuder ett skraddarsytt paket utifrån patientens behov, snarare än efter hur organisationen ser ut, säger Helene Öberg.

ÄVEN YVONNE WENGSTRÖM, professor vid Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle på Karolinska institutet, har reagerat på att möjligheten att få stöd skiljer sig åt mellan olika delar av landet. Hon menar att det visserligen blivit bättre i och med att kontaktsjuksköterskorna infördes över hela landet, men att det fortfarande finns stora behov.

– Vi behöver bli mer uppfinningsrika kring hur vi samarbetar kring rehabilitering och stöd. Primärvården är en viktig del men jag tror också att det går att göra mycket mer inom befintliga strukturer, till exempel lokala gym, säger hon. ●

Seneffekt: Effekt som kvarstår eller uppstår tre månader efter avslutad behandling.

”Minsta symtom slår undan benen”

När Charlotta Lindgren var färdigbehandlad kunde hon inte vara glad. Det gick inte en minut utan att hon tänkte på cancer.

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO MALIN GRÖNBORG



Nästan åtta år efter att Charlotta Lindgren diagnosticerades med trippelnegativ bröstcancer vet hon att det är vanligt att känna så. Hon är en annan människa än förut. Det som syns på ytan, kroppens ärr, är bara en liten del av förändringen. Det mesta är osynligt för den som inte känner henne väl och en del förändringar är det bara hon själv som märker av. Tröttheten, svårigheterna att komma ihåg saker, oron och den tärande och ständigt närvarande rädslan för återfall.

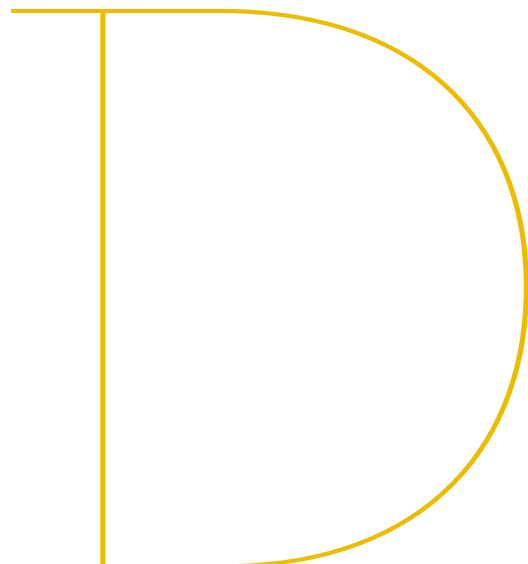
– Det blir en sorts cancerhypokondri. Minsta lilla symtom slår undan benen på mig och jag faller ner i avgrunden igen, berättar hon.

Charlotta Lindgren var 35 år när hon upptäckte en knöl stor som ett ägg i ena bröstet. Knappt två veckor senare opererades bröstet bort. Därefter cellgifter, strålning, utskrivning. Någon efterbehandling behövdes inte, men om ett eller två år kunde hon få göra ett nytt bröst. Hon bad att få ta bort det andra också för säkerhets skull, men det gick inte. ”Vi skär inte i frisk vävnad”, förklarade läkarna.

LIVET SKULLE NU återgå till det normala. Men först elva månader efter sista strålningen var hon redo att börja jobba igen, tre timmar om dagen till att börja med. När hon kom hem sov hon tre timmar på soffan innan hon hämtade barnen från förskolan.

– Jag var förvånad över hur slut jag var. Och hur korkad. Jag tror inte någon på jobbet märkte det men jag fick skriva upp allt på lappar för att komma ihåg, jag som alltid haft stenkoll tidigare.

Men det gick. Hon hittade strategier, vände sig vid att vara en person som måste fråga om saker och ting och kunde successivt trappa upp sin arbetstid. Utåt sett så fungerade hon. →



Det var augusti 2013. Charlotta Lindgren åkte i väg på en efterlängtat solsemester tillsammans med sin man, deras tre äldsta barn och hennes föräldrar. De skulle fira. Eran med cancer i livet hade börjat, fortsatt och skulle nu få ett avslut. Hon var cancerfri. Men varför var hon inte glad? De andra var glada. Skålade för livet. Charlotta Lindgren höll masken. ”Hör av dig om du om du känner något konstigt.” hade läkaren sagt vid sista besöket. Men hela kroppen kändes annorlunda och konstig. Hur skulle hon kunna skåla då?

– Jag ville fira med de andra, jag hade ju klarat mig! Men jag kände mest oro och ett dåligt samvete över att jag inte var gladare, säger hon.

Charlotta Lindgren

Ålder: 42 år

Familj: Man och fyra barn; 11, 10, 8 och 5 år gamla

Bor: Vindeln i Västerbotten.

Gör: Hälso pedagog, Silviasyster och undersköterska.

Diagnos: Trippelnegativ bröstcancer, sköldkörtelcancer (utan koppling till bröstcancer).

Det som syns på ytan är bara en liten del av den förändring som Charlotta Lindgren genomgått.

→ Gjorde vad hon skulle, jobbade och tog hand om barnen. Men det gick inte en minut utan att hon tänkte på cancer. Minsta känning i kroppen tolkade hon som ett återfall. Efter en tid började det sticka i höger hand och onkologen kunde inte utesluta metastaser utan röntgen. Ångesten grep åter tag i henne. Hon visste att det fanns en risk för lymfödem, vilket skulle vara tufft i sig, men det kunde ju också vara metastaser. Väntan på besked försatte henne i en egen bubbla. Det var allt hon kunde tänka på och hon började gå igenom sin begravning i huvudet.

– När jag fick veta att det var lymfödem tänkte jag att jag måste göra en positiv analys av mig själv och fira. Jag har kanske inte vunnit högsta pris i livets lotteri men vilken jävla tur jag har som lever, säger hon.

Motion har aldrig varit Charlotta Lindgrens grej men nu började hon springa tjugo minuter om dagen. Antingen utomhus vid älven eller på det nyinköpta löpbandet. Det hjälpte både mot tröttheten och oron men de nattliga cancerdemo- nerna rådde löpningen inte på. När det blev tyst och stilla i huset kom de svarta tankarna över henne. I hennes huvud blev minsta symptom eller liten knöl i det friska bröstet en tumör och flera gånger gick hon på mammografi, övertygad om att hon fått ett återfall. Det var aldrig något farligt men det friska bröstet blev förknippat med en enorm ångest. Sexlivet blev också lidande eftersom hon inte stod ut med att hennes man rörde vid bröstet.

– Det enda jag kunde tänka på var att hans hand skulle stanna och så skulle han undra:

”Att börja med antidepp är det bästa jag gjort.”

Vad är det här? Och mitt i det ska man njuta av sex.

Efter några år bröt hon ihop och började med antidepressiva läkemedel.

– I mitt huvud var det ett misslyckande men det var ju jättefantigt att tänka så. Jag behövde det och att börja med antidepp är det bästa jag gjort. Jag tror hela min omgivning blev gladare, särskilt min man. Jag kunde äntligen slappna av och blev även en lugnare mamma.

UNDER FLERA ÅR efter operationen levde hon med ett bröst och tänkte att hon kanske kunde strunta i att göra en rekonstruktion. Ibland använde hon bröstprotes men hemma brydde hon sig inte om det. Men så började hon få ont i ryggen av snedbelastningen. Hon gjorde alla nödvändiga undersökningar inför en

rekonstruktion, noterade att hon vägde lite mer än vanligt men tänkte att det hängde ihop med behandlingen. Det gjorde det inte. Till sin förvåning var hon gravid i vecka tjugo med sitt fjärde barn. ”Hör av dig när du ammat klart”, sa läkarna.

Det gjorde hon och det bortopererade bröstet rekonstruerades. Efter mycket tjat har hon även fått ta bort det friska bröstet och nu sitter magens bristningar efter fyra graviditeter på ena bröstet i stället.

– Det är lite fint att ha dem kvar. För mig är det här bröstet mycket finare än det äkta som bara gav mig ångest. Min risk för ny cancer i andra bröstet beräknades vara 20 procent inom en tjugo års period och jag kunde inte leva med vetskapen om den risken. Det var en sån lycka att få ta bort det, säger hon. 🍀



medi

Välj din egen färg

Välj kompressionsplagg som passar just dina färger. Vi är upphandlade i de flesta regioner. Prata med din lymfterapeut om dina önskemål. Ett begränsat sortiment finns även i vår webbshop: www.medi.se/shop

Nya trendfärger från den 12 maj

medi. I feel better.

www.medi.se

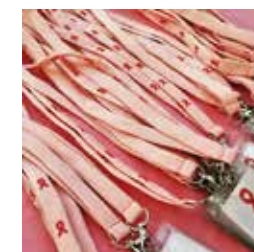
Nominera till uppdrag i Bröstcancerförbundet

Bröstcancerförening inom Bröstcancerförbundet och enskild medlem i bröstcancerförening, kan inför kongressen 2020 föreslå kandidater till uppdrag i förbundet. Följande kan nomineras: ordförande, styrelseledamot, förtroendevald revisor, revisorssuppleant och valberedning.

Nomineringsblankett har sänts till varje bröstcancerförenings mejladress och finns även att ladda ned på förbundets hemsida.

Blanketten skickas via mejl till: valberedningen@brostcancerforbundet.se alternativt per post till valberedningens sammankallande: Valberedningen, c/o Ulla-Karin Svensson, Bråbogatan 29, 602 16 Norrköping

Nominering skall vara valberedningen tillhanda senast 30 juni 2020.



Digitala möjligheter

– rehabstöd en knapptryckning bort

TEXT ANNIKA SJÖBERG ILLUSTRATION GETTY IMAGES

B

Bröstcancerförbundets undersökning visar att över hälften av medlemmarna ser ett behov av digitala verktyg och digital rådgivning inom området rehabilitering. Däremot är det bara drygt fem procent som själva testat. I de flesta fall har det handlat om träning, avslappning eller en mötesplats/diskussionsforum via webben. Mindre vanligt är att medlemmarna haft kontakt med kurator, fysioterapeut eller sexolog via internet.

– Det är talande att det som flest använt är sådant de kan göra på eget initiativ. När det krävs ett samspel med vården går det trögare, säger Isabella Scandurra som forskar på it och

användbarhet inom hälso- och sjukvården och själv lever med spridd bröstcancer.

ISABELLA SCANDURRA ser stor potential för digitala alternativ när det gäller rehabilitering. Forskning på KBT via internet har till exempel visat att vården klarade av att ta emot fyra gånger fler patienter, utan att förlora kvaliteten i patientupplevelsen och effekten av behandlingen. Isabella Scandurra ser ingen anledning till att inte andra terapier skulle kunna få samma goda resultat. Hon, som bor 2,5 timmar bort från onkologen i Sundsvall, har själv testat digitala vårdbesök hos såväl kurator som psykolog, onkolog och fysioterapeut.

– Det fungerar väldigt bra men det är jag själv som varit drivande, säger hon.

Nu däremot, med coronapandemin, blir vården piskad att hitta digitala lösningar och det öppnas fler möjligheter för videomöten med patienter.

– Vissa regioner har skapat regionala centrum för cancerrehabilitering men tänk om det gick att göra en virtuell motsvarighet – ett nationellt cancerrehabcenter inriktat bara på bröstcancer, online. Det skulle underlätta enormt för oss, säger hon. ●

Träningsappar och filmer

En del företag erbjuder ledd träning via din dator eller telefon. Det finns även många gratis instruktionsfilmer online för den som vill träna yoga, avslappning eller styrka.

Digitala vårdbesök

Ett besök hos din kontaktsjuksköterska, onkolog, kurator, fysioterapeut eller andra specialister kan enkelt skötas genom ett videomöte. Detta bör kunna fungera redan i dag om du pratar med din vårdgivare.

Chatta med andra cancerdrabbade

På Facebook och andra sociala medier finns patientnätverk där du kan hitta andra att chatta och diskutera med. Eller bara läsa vad andra skriver.



Rådgivning via chatt

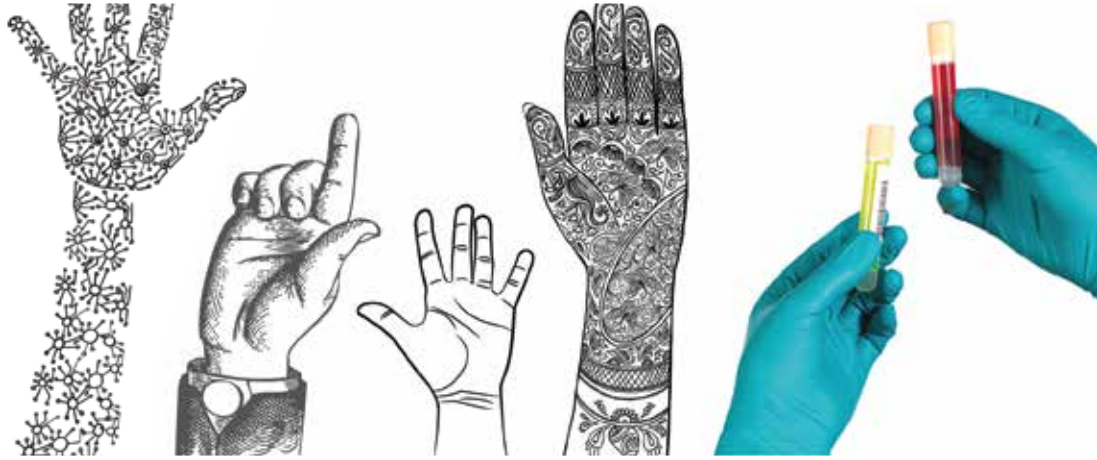
Att chatta med sin vårdgivare, eller varför inte med 1177, skulle vara ett snabbt och lätt sätt att få ställa frågor och diskutera specifika problem kring sin rehabilitering. I dag fungerar det inte men skulle med relativt enkla medel gå att implementera.

e-dagbok

Den som vill kan skriva e-dagbok så att vänner kan läsa, peppa och engagera sig på distans. Det kan även vara bra för din egen mentala hälsa.

Seminarier, föreläsningar och kurser

Online finns en uppsjö av föreläsningar, kurser och seminarier att ta del av. Vissa hålls av olika organisationer, andra i universitet och högskolors regi. På exempelvis TED Talks hittar du många inspirerande berättelser.



*Människor är olika,
det är sjukdomar också.*

Det är därför vi fokuserar på att utveckla individanpassade läkemedel och diagnostik som hjälper patienter att leva längre och bättre liv.

www.roche.se



Egen insamling – ett lätt sätt för dig och dina nära att göra skillnad

1. Starta

Gå in på egeninsamling. bröstcancerförbundet.se
Välj inloggning.

2. Skapa

Beskriv varför du startar din insamling, lägg upp en bild och sätt ditt mål.

3. Sprid

Dela insamlingen i alla dina sociala kanaler. Ju fler du når desto bättre!

Många små bidrag blir till stor nytta mot bröstcancer!



IKSU innebandy för
Bröstcancerfonden

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

Eksem på bröstvårtan

Jag är 49 år och har sedan ett par veckor fått eksem under ena bröstvårtan. Bör det kollas upp?

Svar: Eksem under/vid bröstvårtan kan vara ett tecken på yttlig bröstcancer. Om det inte försvinner av behandling med mildt kortison eller liknande bör du söka vård.

*Jana de Boniface, överläkare och
bröstkirurg, Capio St Görän*

Löpning efter mastektomi

Jag är maratonlöpare och sprang mitt senaste lopp i november 2019, precis före diagnos. I dag sprang jag 15 km, det längsta jag sprungit sedan jag började med cytostatika. Nu ska jag göra en mastektomi, när kan jag börja springa igen efter det?

Svar: Så roligt att du är igång med löpningen trots kemoterapi! Mycket tyder på att träning är viktigt för att mildra

biverkningar och upprätthålla styrkan. När du kan återuppta träningen igen efter operationen är dock svårt att säga då förloppet varierar mellan olika individer. Jag skulle föreslå att du börjar promenera när du känner dig redo och



Jana de Boniface,
överläkare och
Bröstkirurg,
Capio St Görän

ökar sträckan och takten allt eftersom. Det är mycket möjligt att du kan löpträna igen efter 2 veckor.

*Jana de Boniface, överläkare och
bröstkirurg, Capio St Görän*

Sent återfall

Hur kommer det sig att man kan få återfall så sent som tio år efter diagnos, om man gjort mastektomi, fått cellgifter, antikroppar samt äter hormontabletter?



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

Svar: Detta är en fascinerande eller kanske snarare otäck egenskap hos bröstcancer. Cancer brukar inte betesig på det sättet men melanom och bröstcancer gör det ibland. Jag tror att det är en cell som redan tidigt, långt före operationen hamnat i något av kroppens skrymslen och gott i ide där. En dag många år senare får något den att gro på nytt.

*Niklas Loman, Överläkare,
Diagnosansvarig Bröstcancer, Skånes
Universitetssjukhus, Lund*

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

Människans bästa vän

Därför mår du bättre av att umgås med djur

TEXT JENNIE AQUILONIUS



NÄR EN PERSON KLAPPAR sin hund frigörs välbefinnandehormonet oxytocin – hos både vovve och människa. Ju längre du stryker, desto högre nivåer. Ögonkontakt har samma effekt.

– Men det måste vara en hund som du tycker om och litar på, det funkar inte med en varg, säger Kerstin Uvnäs Moberg, professor emerita i fysiologi vid Sveriges lantbruksuniversitet och medförfattare till boken *Attachment to Pets: An Integrative View of Human-Animal Relationships with Implications for Therapeutic Practice*.

Hon forskar om oxytocinsystemet. Hormonet finns i blodet, men också i hjärnan. Det går nervtrådar från de områden i hjärnan

där oxytocinet bildas till delar som bland annat styr hur vi upplever smärta och rädsla.

OXYTOCIN SPELAR en viktig roll i våra relationer. Att umgås med djur och människor som vi tycker om ger många, långvariga positiva effekter. Oxytocin gör oss lugna och avslappnade. Det sänker stressnivåer och blodtryck. Vi blir vänligare och mer sociala. Därför används bland annat hästar och hundar på olika sätt inom vård och skola.

– En del läkande och skyddande effekter aktiveras också. Vi vet till exempel att goda relationer är kopplat till att sår läker bättre. Hundar har bland annat visat sig minska risken för att en person som har fått en hjärtinfarkt får en ny hjärtinfarkt, säger Kerstin Uvnäs Moberg. ●



När du klappar eller har ögonkontakt med ett djur du tycker om frigörs välbefinnandehormonet oxytocin.



3 sätt att få fler djur i ditt liv (utan att skaffa eget)

1. Blir volontär på ett katthem

Det finns flera katthem runtom i landet som tar hand om hemlösa katter och omplacerar dem i nya hem. I Stockholm finns även kattkaféet Java Whiskers där du kan fika och umgås med katter. Det går också att adoptera, om du kommer särskilt bra överens med en misse. (Dock stängt just nu pga coronapandemin.)

2. Låna någon annans djur

Har du en vän eller granne som har hund? Erbjud dig att vara hundvakt eller gå promenader ibland. Fåglar, kaniner, hamstrar och andra husdjur kan också behöva vaktas när husse eller matte ska resa bort.

3. Besök en 4H-gård

En 4H-gård är en bondgård i miniformat. Här bor vanligtvis djur som till exempel får, getter, kaniner, hästar och grisar. 4H arbetar bland annat för att bevara de gamla svenska lantraserna och lära barn och unga om djur och natur.



Bröstcancerföreningen Viola Sjuhärad bjöd in till samarbete för de yngre medlemmarna



Kerstin Götesson, tidigare ordförande i bröstcancerföreningen Viola Sjuhärad.

”PÅ SISTA TIDEN har vi fått allt fler yngre medlemmar i föreningen som efterfrågar mer aktiviteter för dem. De är mitt i livet, arbetar och har kanske barn hemma. De pratar mycket om rehabilitering, att se framåt och komma igång igen. Och så vill de träffa andra i samma situation och i ungefär samma ålder.

Svårigheten för oss som förening är att de flesta medlemmarna trots allt är lite äldre och har andra behov, samtidigt

som det kostar en hel del att ordna aktiviteter för mindre grupper.

Därför gick vi ut och frågade alla föreningar i västra Sverige om de var intresserade av ett samarbete. Två föreningar, bröstcancerföreningen Agatha Skaraborg och bröstcancerföreningen Svea Alingsås svarade snabbt, vilket resulterade i en lagom stor grupp.

Tillsammans satte vi igång ett projekt,

”Tillsammans satte vi igång ett projekt, Livslust och gemenskap.”

Livslust och gemenskap, och sökte projekt pengar från bröstcancerförbundet.

Under 2019 ordnade vi två träffar, en på våren och en på hösten. Vid varje träff hade vi en föreläsare. På våren pratade Kerstin Moberg, som är sjuksköterska och sexolog, om kvinnokroppen, våra känslor och sex och samlevnad. Hon höll även ett yogapass och så fanns det en tid för att umgås och samtala. Under hösten var det Anna Bengtsson, företagssjuksköterska, som pratade om kost, hälsa och stress. Utvärderingarna har varit väldigt positiva och tanken var att ha samma upplägg under 2020.

Tyvärr blev vårens träff inställd, på grund av pandemin, men vi hoppas kunna ordna den längre fram i stället. Syftet med projektet har inte bara varit att ge stöd till de yngre medlemmarna, utan också att etablera ett samarbete mellan för-

eningar. Mellan våra tre föreningar har vi diskuterat fler samarbeten, nu när vi har en etablerad kontakt.”

BERÄTTAT FÖR ANNIKA SJÖBERG

LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

Fakta, råd, stöd och information om sjukdomen hittar du på spriddbrostcancer.se

Novartis Sverige AB, Box 1150, 183 11 Täby,
08-732 32 00, www.novartis.se

 **NOVARTIS**

Ta del av nyheter, erbjudanden och gör din röst hörd!

Allt mer information sänds ut via e-post.

Från bröstcancerförbundet och från din lokala bröstcancerförening.

Nyhetsbrev, kallelser, inbjudningar, ansökningshandlingar och medlemsenkäter är exempel på några utskick vi gör. Genom dessa får du information om aktiviteter som du kan delta och engagera dig i.

Sänd därför ett mejl med rubriken ”Min e-postadress” till:

info@brostcancerforbundet.se och uppge ditt för- och efternamn samt vilken bröstcancerförening du är medlem i, så lägger vi in den i vårt medlemsregister.

På så sätt håller du dig uppdaterad med den senaste informationen!

 **BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**

Ride against cancer Efter sin egen bröstcancer startade Mika Thalén en insamling bland ryttare.

TEXT ANNA FALK

Hur föddes idén?

– Jag fick själv bröstcancer våren 2016, opererades i maj och fick strålning i augusti och september. Efteråt undrade jag hur det hade varit om jag inte hade haft hästarna. Hästarna måste ju ha träning och mat, det blev inte så påtagligt att jag var sjuk. Då föddes en idé om en insamling. Vi började med bara de närmaste och lyckades samla in 67 000 kr den hösten.

Hur har det växt sedan dess?

– Vi har tagit fram en prisrosett och hinder som klubbar kan hyra eller köpa och så har det helt enkelt spridit sig självt. Det är alltifrån små klubbträningar till större företagsarrangemang. Och så är det tre systrar som har varit med från början. En av dem hade cancer och nu arrangerar hennes systrar en minnes tävling för henne.

Pengarna som samlades in 2019 gick till Bröstcancerfonden, Cancerrehabfonden och Prostatacancerfonden, varför just de tre organisationerna?



Idén om en insamling föddes efter att Mika Thalén själv drabbats av bröstcancer.

– Vi vill ge pengar till organisationer som inte har så mycket overheadkostnader. 2016 och 2017 gick pengarna till Bröstcancerfonden och 2018 till Cancerrehabfonden. 2019 blev det så mycket att vi kände att vi kunde fördela det på flera.

Blir det en fortsättning 2020?

– Ja absolut, vi har aktiviteter på gång hela tiden. Vi gör ju allt helt ideellt och ser att det ändå går att samla in så pass mycket pengar – det ger blodad tand.

Målet har varit att fördubbla summan. När ni 450 000 kronor i år?

– Ja, om det fortsätter så här så tror jag absolut det. ❤️



Mika Thalén.

Årets bröstsjuksköterska och Bröstcancerförbundets utmärkelse

Dags att börja fundera

Har du förslag till vem som borde utses till årets bröstsjuksköterska och/eller erhålla Bröstcancerförbundets utmärkelse 2020?

Under kongressen kommer dessa båda utmärkelser att delas ut, men innan dess behöver förbundet få in nomineringar.

Nomineringsrätt har Bröstcancerförbundets lokalföreningar, enskilda medlemmar via sin lokalförening och ledamöter i Bröstcancerförbundets styrelse. Nominering görs på blankett framtagen av förbundet.

Efter sommaren kommer nomineringsblankett att sändas ut till samtliga lokalföreningar och även finnas för nedladdning på förbundets hemsida.

Men vi vill redan nu påminna om att börja fundera, så att vi får in många bra nomineringar.

Senast 30 september ska nomineringsblanketten vara förbundet tillhanda på:

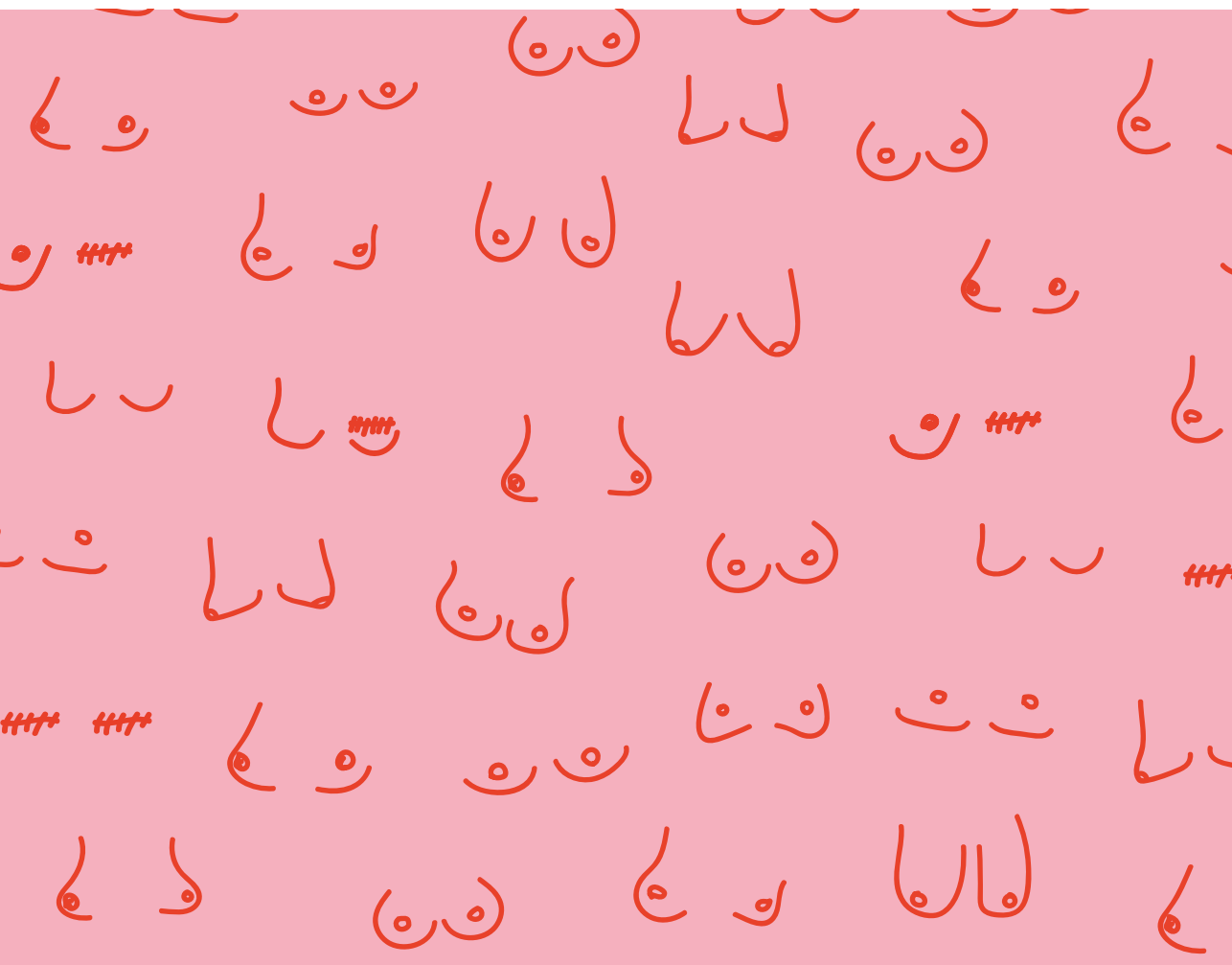
info@brostcancerforbundet.se



2019:

Anna Lind, vid Akademiska sjukhuset i Uppsala utsågs till Årets Bröstsjuksköterska. Hon fick priset för sitt engagemang i arbetet där hon skapar trygghet för både patienter och anhöriga.

Bröstcancerförbundets utmärkelse gick till Lundaforskarna Märten Fernö och Åke Borg för sin mångåriga och dedikerade forskning inom experimentell onkologi och patologi som betytt mycket för utvecklingen av den enskilda bröstcancerpatientens individanpassade behandling.



Oavsett hur dina ser ut på utsidan, kommer vi alltid kämpa för att hålla dem friska på insidan. Varje dag. Året om.

Stöd oss i kampen mot bröstcancer, swisha en gåva till 900 5919

