

Magasin B Nr: 4 2020



Leva med
bröstcancer

Träna lagom

Träning i rätt dos får oss
att må bättre – både under
och efter behandling.

*Rena
råvaror*

Så gör du dina
egna skönhets-
produkter.

”Vi behöver
få känna glädje
mitt i det svåra”

*Anna Stadling och hennes
man behandlades för
cancer samtidigt.*



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 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 - som även kan erbjudas online.



ÖKAD TILLGÄNGLIGHET

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

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

Bildmaterial: Christine Headwear och 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 | ESKILTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Härcenter: 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 | ÖRNSKÖLDSEVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

CARLMLUNDH.SE



Att springa i skogen ger Erika Hörnfeldt ny kraft.

FOTO YLVA SUNDGREN

Nr 4 2020

7 **Välkommen.**

8 **Personligt** För sångerskan **Anna Stadling** fick de små ljusglimtar-na i vardagen stor betydelse.

14 **Aktuellt** **Kerstin Sandelin** får Bröstcancerförbundets utmärkelse.

Tema
Träning

18 Motion får dig att må bättre, både under och efter behandling för bröstcancer.

23 Ta kontroll med **Mental träning.**

24 Att vara snabb och ha bra kondition var en del av **Erika Hörnfeldts** identitet. Nu balanserar hon för att hitta rätt nivå.

30 Fysisk aktivitet – det här händer i kroppen.

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

34 **Livsglädje** Tillverka egna skönhetsprodukter.

36 **Föreningsliv** Bröstcancerföreningen **Kronoberg** gjorde bh-kupp på Storgatan.

38 **Min insamling** Boxaren **Marianne Ahlberg** slår ett slag mot bröstcancer.



Så gör du dina egna skönhetsprodukter.

Magasin B

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



PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:

info@brostcancerforbundet.se.

Nästa nummer utkommer
den 9 mars 2021.

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

LAYOUT

Ulrika Sandh, A4

OMSLAG

Anna Simonsson

TRYCKERI

Trydells, Laholm

Upplaga: 12 000 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



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/lymfoterapeut 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.

CAMPTM
SCANDINAVIA
www.camp.se

Diamond Shaper

Massage Attach Shaper

Vill du veta mer?
Kontakta kundservice 042-252700, info@camp.se

*Heja alla oss!
11 000 medlemmar som arbetar för
förändring. Tillsammans gör vi skillnad.*

BRÖSTCANCERFÖRBUNDET HAR för några veckor sedan haft digital kongress med ombud från 32 föreningar. Många kloka beslut togs och nya ledamöter valdes in på olika förtroendeuppdrag. Jag fick förmånen att arbeta kvar på ordförandeposten ännu en kongressperiod, det tackar jag innerligt för. Jag vill passa på att även här tacka er som avgick från olika uppdrag. Ert arbete är otroligt uppskattat och jag hoppas att uppdragen har givit er något värdefullt tillbaka!

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



Tack!

Till alla som i och med kongressen avslutat sina förtroendeuppdrag. Ert arbete är otroligt uppskattat.

SÅ NU SITTER JAG i mitt arbetsrum i Skåne och funderar över vad jag kan skriva som kan ge er en go' känsla inför julen och det nya året i en situation som är allt annat än go'. Förutom att vi har en pandemi som ställer till det för alla så fortsätter kvinnor i Sverige att få en bröstcancerdiagnos. De behöver stöd och hjälp av oss. Så var finns den goa känslan... Jo, i det faktum att vi just nu är över 11 000 medlemmar i vårt förbund som bidrar till att driva igenom förändring och förbättring för alla dessa kvinnor.

På grund av pandemin ligger en hel del lokal föreningsverksamhet nere men många har blivit aktiva på andra sätt än de

vanliga. Gemensamt arbetar vi kraftfullt vidare för att förverkliga våra mål, driva opinion för jämlik vård, snabbare tillgång till nya läkemedel, fullgod rehabilitering, livskvalitet efter behandling och vid spridd sjukdom, och inte minst för att stödja den kliniska patientnära bröstcancerforskningen.

Heja oss alla säger jag och önskar er en så fin juletid och ett så bra 2021 som det bara går! Ta hand om varandra. 🍀

FOTO HÅKAN SJUNNESSON

Stöd Bröstcancerförbundet – prenumerera på lotter!

Stöd bröstcancerförbundet och prenumerera på Sverigelotter eller BingoLotter!

Just nu går 200 kr oavkortat direkt till bröstcancerförbundet*. Dessutom får förbundet 6 kr för varje Sverigelott i din prenumeration och 13 kr för varje Bingolott!

Kontakta Folkspel Kundcenter på 0771-440 440 eller teckna dig för prenumeration via webben www.bingolotto.se/prenumeration/stod-forening eller www.sverigelotten.se/prenumeration/stod-forening
Erbjudandet gäller tom 30/4-2021.

Första månaden – Halva priset!



* när du tecknar en prenumeration på Bingolotter eller Sverigelotter i minst 12 veckor. Skriv in bröstcancerförbundet i fältet där du väljer förening.

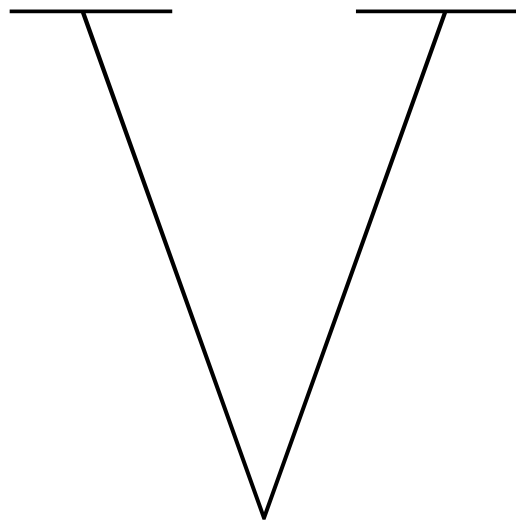
folkspel Allt överskott till Sveriges föreningar.

”Det är nu vi lever”

Sångerskan **Anna Stadling** och maken **Pecka Hammarstedt** drabbades av cancer samtidigt. Under den värsta krisen blev de små strimmorna av ljus en livlina.

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO ANNA SIMONSSON

När de fysiska såren läkt började Anna Stadling skriva låtar igen. Det blev en väg ut ur krisen.



Vintern 2016. Inom loppet av två veckor ligger Anna Stadling och hennes man Pecka Hammarstedt på avdelning 39 på St. Görans sjukhus i Stockholm. Hon opererad för bröstcancer och han för prostatacancer.

Hemma finns deras fem-åriga son John Henry i en lägenhet som är vänd upp och ned i en omfattande renovering.

– När jag satt hos läkaren fick jag först en operationstid bara två dagar innan Peckas. Då bröt jag ihop, berättar hon.

Vården insåg att de var en familj i kris. De fick kontakt med en kurator och Anna fick en ny operationstid knappt två veckor senare.

– Det känns fortfarande svårt när jag berättar om det. Hur vi stod bredvid varandra i det här kaoset med våra inre rädslor, skräcken att

den andra skulle dö och rädslan att själv dö ifrån sitt barn.

NÄR DE FICK SINA DIAGNOSER hade varken Anna eller Pecka märkt av några symptom. Livet flöt på. Genom adoption hade de fått sitt efterlängttade barn och Anna hade bestämt sig för att spela in en ny skiva. Men så kom våren 2015. Efter att ha kallats till en slumpmässig kontroll fick Peckas bror beskedet prostatacancer. Eftersom det är en cancerform med en stark genetisk faktor gjorde även Pecka ett test. När provsvaret väl kom efter sommaren fick även han samma besked. Kort därefter kallades Anna till mammografi.

– När de ringde och sa att jag behövde komma tillbaka för fler prover... Där någonstans förändrades allt, mins hon.

Dagen innan Peckas operation bar de in sina sängar i sovrummet igen och skruvade ihop dem. Ingen av dem skulle kunna lyfta tungt på ett tag och de behövde trots allt någonstans att sova. Annas operation innebar att hela bröstet togs bort. Hon slapp cellgifter men läkningen var besvärlig och under ungefär ett halvårs tid kändes det som att en stor del av livet utspelade sig på St. Görans sjukhus. Hon minns en kväll när de helt utmattade satt på köksgolvet, Pecka i bara kalsonger och täckt med byggdamm. John Henry sov på en madrass i en koja han byggt, som för att skärma av kaoset runt om kring.

”Vi stod bredvid varandra i det här kaoset med våra inre rädslor.”



”Att leva i icke-kontroll är speciellt, och det gör alla nu.”



Anna Stadling

Ålder: 50 år.

Bor: Lägenhet på Kungsholmen i Stockholm.

Gör: Musiker och ambassadör för Bröstcancerförbundet.

Familj: Man och en 10-årig son.

Fritid: Jag har dåligt med hobbies. Jag är så mycket jag kan med min pojke och gillar att promenera och sitta och skriva på kafé.

Diagnos: Hormonell bröstcancer.

→ – Då brast det för oss. Vi bara skrattade och sa att det är helt sjukt det vi är med om just nu, berättar hon.

Nu, med lite distans till den svåraste tiden, kan hon se hur viktiga de här glimtarna av glädje var. De blev en påminnelse om det vanliga livet. Det som hade trängts undan av oro, smärta, rädsla, läkarbesök, renovering och ansträngningen att trots allt upprätthålla en hyfsat normal tillvaro för deras son.

– Livet är inte bara fina middagar och skäl-bilder på Instagram och det är viktigt att våga vara sårbar, men vi behöver också hitta de där strimmorna av ljus då vi kan njuta och känna glädje mitt i det svåra, säger hon.

”Då brast det för oss. Vi bara skrattade och sa att det är helt sjukt det vi är med om just nu.”

NÄR DE FYSISKA SÄREN läkt började Anna göra musik igen. På morgonen gick hon ner till Norr Mälarstrand, ett stenkast från hemmet, och tog båten över Riddarfjärden till låtskrivaren och vännen Andreas Mattssons studio på Södermalm. De tog en kaffe och Anna fick prata av sig, sedan satte de igång och jobbade. Låt efter låt, text efter text tog form och skivan som släpptes 2017 är präglad av den egna krisen. Det gäller även låten ”När allt det här är över” som släpptes som singel coronavåren 2020. Då fick den en ny innebörd och spelades flitigt på radio.

– Tvärt emot vad många tror så är det inte en pandemisång men den passar bra just nu eftersom den är framkommen ur en annan kris.

I låten sjunger Anna om när allt ska bli som vanligt, när vardagen är tillbaka. Men hon konstaterar också att alla vet att det inte blir

riktigt som vanligt igen, varken efter bröstcancer eller coronapandemin.

– Men det finns en textrad från plattan som går: ”...blir det nya som det gamla, lika enkelt att förstå. Det blir kanske inte samma men det blir rätt bra ändå.” Vi är så vana att kunna kontrollera tillvaron men så kommer livet emellan. Att leva i icke-kontroll är speciellt och det gör alla nu, utan något slutdatum.

För Anna Stadling och hennes familj har erfarenheten satt spår som kommer att finnas

kvar under lång tid framöver. Kanske försvinner de aldrig. Förra året kom mycket i fatt henne och hon var enormt trött. Nu är det Peckas tur. De har också slutat göra allt för långsiktiga planer. De drömmer om en resa med husbil för att se midnattsolen, John Henrys önskan, i övrigt ligger fokus på här och nu och att ta

till vara på fina stunder i vardagen.

– Samtidigt som vi behöver en framtidstro och en längtan så måste vi se att det är nu vi lever.

DET HAR NU GÅTT NÄSTAN fem år sedan Anna Stadling fick sin diagnos och hon är ny ambasadör för Bröstcancerförbundet. När hon fick frågan tog det bara ett dygn innan hon svarade ja. Den kom helt rätt i hennes egen process.

– När jag själv stod inför min stora operation hade jag vänner som stöttade mig och sa att det kommer vara det tuffaste du gjort, men du kommer att klara det. Nu är jag väldigt stolt och glad att få räcka ut en hand till andra och stötta på det sätt jag kan. ●

Anita
SINCE 1886

CARE

Lynn Spezial-BH med dragkedja
Style 5768X · Cup S–XL

Anita cares.
www.anita.com/care

Hormonfria alternativ för kvinnans välbefinnande

För vaginal behandling
HYALO *femme*

En hormonfri, oparfymrerad vaginalgel med Hydeal-D*

- Lindrar symtom som klåda, sveda och samlagssmärta¹
- Bidrar till den naturliga läkningsprocessen i slemhinnan
- Lindrar vaginal torrhet¹
- Lika effektiv lindring av torrhet som kräm med östriol¹
- Dosering: en applikation var tredje dag

* frisätter lågmolekylär hyaluronsyra

Sérélys[®]

Ett hormonfritt kosttillskott för dig med klimakteriebesvär²

- Kosttillskott med pollenextrakt
- Pollen:
 - bidrar till välbefinnande under klimakteriet
 - hjälper till att minska värmevallningar
- Rekommenderad daglig dos är 1 kapsel

Referenser: 1. Chen J, et al. J Sex Med 2013;10:1575-84. 2. Hellström AC, et al. J of North American Menopause Society 2012; 7: 825-829



Överskrid inte den angivna rekommenderade dagliga dosen. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil.



Exeltis Sverige AB | Strandvägen 7A | 114 56 Stockholm | nordics@exeltis.com | www.exeltis.se

Hallå där...
*Kerstin Sandelin, bröstkirurg och
 mottagare av Bröstcancerförbundets
 utmärkelse 2020.*

Hur känns det?

– Överraskande och väldigt hedrande, särskilt då det är patienterna som står bakom den. Det är jättehäftigt och känns som ett extra fint kvitto på att det jag har ägnat mig åt har betydelse.

I motiveringen lyfts din förmåga att lyssna och ingjuta hopp fram. Är det något du arbetar medvetet med?

– Ja. Vi vet till exempel från studier att det har betydelse vad den läkare som ger ett allvarligt besked har för anklang. Det har jag tagit till mig och försöker alltid lyfta fram det som kan lindra och stötta.

Du var en av de drivande för att ge bröstcancerdrabbade möjlighet till direktrekonstruktion. Berätta!

– Jag har 40 års erfarenhet av kirurgi och jobbade ett halvår med plastikkirurgi. 1992 startade vi ett formellt samarbete på Karolinska där alla patienter diskuterades på en multidisciplinär konferens. Vi hade ett tätt samarbete med plastikkirurgerna, vilket fortfarande är väldigt ovanligt, och gjorde många studier kring direktrekonstruktioner. Det visade sig att prognos-

”Jag försöker alltid lyfta fram det som kan lindra och stötta.”



sen inte påverkades negativt. Vi började även tidigt arbeta med riskförminskade operationer på kvinnor med förhöjd risk för bröstcancer.

Du har hunnit med väldigt mycket under din karriär?

– Ja. Jag jobbar fortfarande som bröstkirurg på Karolinska sjukhuset, handleder två doktorander och har även internationella samarbetsprojekt framför allt med utbildning av bröstkirurger. Jag är väldigt glad över att ha fått möjlighet att kombinera forskning och praktik. ●

TEXT ANNIKA SJÖBERG

**Tack!****Rosa Oktober i pandemi-tider**

har satt alla bröstcancerföreningars fantasi på prov. Men som ni levererade! Tack för er kreativitet, för att ni sprider kunskap i bröstcancerfrågor och ökar medvetenheten om vårt rosa band, den internationella symbolen för bröstcancer. Oktober har sannerligen lyst starkt rosa i hela landet. Som i Örebro där slottet fick ny belysning, eller på Storgatan i Sundsvall där Bröstcancerföreningen Olivia Medelpad gick loss med penslarna. ●

**Årets bröstsjuksköterskor**

I år delar två pristagare på utmärkelsen Årets bröstsjuksköterska: Carina Andersson på kirurgmottagningen vid Falu lasarett och Hanna Rafstedt på Bröstcentrum vid Södersjukhuset. Carina Andersson får priset för sitt stora kunnande och varma bemötande, och för att hon alltid erbjuder det lilla extra till människor hon möter.

– Det känns jätteroligt. Man känner sig uppskattad och det synliggör arbetet som vi gör för patientgruppen. Det har väldigt stor betydelse, säger hon.

Hanna Rafstedt har utöver sitt arbete som bröstsjuksköterska engagerat sig i digitala projekt för att utveckla verksamheten, bland annat införandet av Min vårdplan 2019. Enligt motiveringen har hon, utöver sin empati och tydlighet gentemot patienter och anhöriga, bidragit till att göra det lättare för patienter att få en överblick över sina besök, behandlingar och rehab. ●



Carina Andersson.



Hanna Rafstedt.

FOTO LARS DAHLSTRÖM

FOTO JANN LIPKA

7 135 200

Så mycket delade Bröstcancerförbundets forskningskommitté ut till den patientnära bröstcancerforskningen i Sverige i år. Pengarna fördelas på 18 olika projekt, med särskilt mycket fokus på studiernas kliniska relevans. Tre av projekten fokuserar på nya och förbättrade screeningmetoder för tidig upptäckt av bröstcancer, andra ska bland annat studera digitalt patientstöd för ökad följsamhet till behandling och rehabilitering.

HEJA!



Vi möts, fast digitalt!

I slutet på oktober ordnade Bröstcancerförbundet och Cancerfonden ett gemensamt digitalt event för unga kvinnor. Vi tog bland annat upp frågor om sex, träning, arbetsliv och klimakteriet. Moderator var Soraya Lavasani, även känd som programledare i nyhetsmorgon på TV4 och alla föreläsningar spelades in och kan ses på Bröstcancerförbundets hemsida. ●

2 frågor till Marit Jensen, Bröstcancerförbundets generalsekreterare, om Bröstcancerrapporten.

Hur togs årets rapport emot?

I år fokuserade vi på bristen på bröstradiologer och efter att den publicerades har vi träffat flera av de politiska partierna. Generellt får vi mycket beröm för rapporterna, att de är avgränsade, konkreta och bidrar till att höja kunskapsnivån. I år bröt vi även ner siffrorna regionalt och en del av föreningarna har arbetat vidare med frågan lokalt vilket vi är glada för.

Hur arbetar ni vidare med frågan nu?

Vi ska kontakta Nationella vårdkompetensrådet som arbetar med vårdens kompetensförsörjning och vill även starta en dialog med Socialstyrelsen för att följa upp både årets rapport, och förra årets om screening. ●



Ny styrelse

På Bröstcancerförbundets kongress i slutet på november valdes en ny styrelse för perioden 2021–2023. Dessutom utsågs Elizabeth Bergsten Nordström som var ordförande i Bröstcancerförbundet 2011–2017 till ständigt hedersmedlem.

Ordförande

Susanne Dieroff Hay

Ledamöter

AnnCharlotte Frank Lindgren, Amazona Stockholm. **Anneli Nilsson**, Kalmar län (nyval). **Anita Wanngren**, Amazona Stockholm (nyval). **Elisabeth Schesny**, Amazona Stockholm. **Emilia Peetre**, Malmöhus (nyval). **Gudrun Blombrant**, Norrbotten (nyval). **Jaana Ben Maaouia**, Viola Sjukhärad (nyval). **Marica Lindmark Henriksson**, Olivia Medelpad. **Petra Lysén**, Amazona Stockholm. **Åsa Magnusson**, Maria Gävleborg.

Förtroendevalda revisorer

Ordinarie: **Lena Kjellin**, Värmland. Suppleant: **Katarina Forslund**, Olivia Medelpad (nyval).

Valberedning

Eva Miller, Malmöhus (nyval). **Lena Öberg**, Maria Gävleborg (nyval). **Marianne Lundin**, Olivia Medelpad. **Sigrid Nilsson**, Örnköldsvik (nyval). **Ulla-Karin Svensson**, Moa-Lina Östergötland. ●

TACK FÖR ETT FANTASTISKT SAMARBETE

Ert engagemang och den insamling ni driver till förmån för oss gör att vi kan finansiera patientnära bröstcancerforskning, ge stöd och rehabilitering till drabbade och driva opinion. Det behövs om vi ska nå vår vision att ingen ska drabbas av bröstcancer. Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete även nästa år!

Bröstcancerförbundets huvudpartners



Bröstcancerförbundets partners



Sponsor Rosa Oktober

Babyland Cicamed Delitea.se Derome Duni ghd Gullberg & Jansson
Helosan IDUN Minerals Isadora Liance People Västervik Rosti Sportcenter Syd

13
sidor
stärkande
läsning

Att träna får dig att må bättre under och efter behandling mot bröstcancer. Men var snäll mot dig själv. All motion gör nytta, oavsett hur mycket eller lite du orkar.

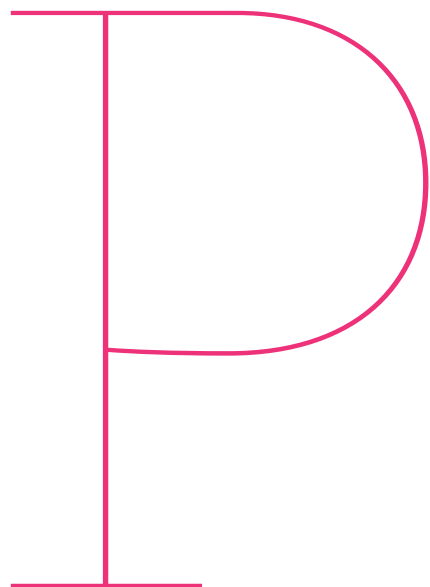
Aktivera kroppen

(...och knoppen)

Motion gör skillnad

Fysisk aktivitet får dig att må bra och minskar risken för återfall. Och det är aldrig för sent att börja.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO GETTY IMAGES



Piggare, starkare och mindre muskelsmärk. Fysisk aktivitet ökar välbefinnandet både under och efter en bröstcancerbehandling. Det berättar Yvonne Wengström, professor i omvårdnad vid Karolinska institutet, som forskar om träning och bröstcancer.

– Min forskning handlar om att lindra symtom under pågående behandling och fysisk aktivitet är det bästa verktyg jag har hittat. Det går att göra mycket själv för att påverka hur man mår, säger hon.

Enligt Yvonne Wengström är det bästa att köra kondition i kombination med styrketräning. Särskilt den muskelstärkande träningen minskar fatigue och muskelsmärk. Men det innebär inte att alla måste bli elitgymnaster, poängterar hon. De som aldrig har tränat förut får faktiskt störst effekt. Det bästa är att börja motionera i samma veva som behandlingen startar, men det lönar sig också att komma igång efteråt.

– Det är aldrig för sent, säger hon.

NÄR VI RÖR PÅ OSS FRIGÖRS välbefinnandehormoner samtidigt som stresshormonerna minskar. Anna Johnsson möter bröstcancerpatienter i sitt jobb som fysioterapeut och doktorerade tidigare i år med en avhandling om bröstcancer och fysisk aktivitet. I en studie undersökte hon bröstcancerdrabbade kvinnor som tränar på Friskis & Svettis.

– De flesta hade mer energi redan direkt efter träningspasset, säger hon.



Yvonne Wengström.



Anna Johnsson.

Även stramheten i huden, som vissa upplever efter sin operation, kan påverkas positivt, enligt Anna Johnsson. Många tycker också att promenader utomhus är bra mot illamåendet och träning minskar även risken att få lymfödem.

– Fysisk aktivitet minskar dessutom problemet med värmevallningar som man kan få av olika behandlingar, framför allt antihormonell behandling. En del av mina patienter säger att det bästa är att vara ute och springa, då blir de av med värmevallningarna.

Forskning visar även att fysisk aktivitet förbättrar överlevnaden vid bröstcancer. Anna Johnsson har själv gjort en sådan studie med 847 kvinnor.

– De som rörde sig mest hade en klart förbättrad överlevnad jämfört med dem som rörde sig minst. Det finns också ett fåtal studier som visar att risken för återfall minskar.

En förklaring är att risken för andra sjukdomar, som diabetes, blir lägre. Träning hjälper en dessutom att hålla vikten och risken för återfall ökar med övervikt.

DET FINNS MED ANDRA ORD många fördelar med att träna och Yvonne Wengström upplever att många kvinnor med bröstcancer vill motionera, men är osäkra på om de får och på vilket sätt. Den som känner så kan få hjälp av en fysioterapeut eller personlig tränare för att hitta rätt nivå. Både hon och Anna Johnsson rekommenderar att följa Världshälsoorganisationens riktlinjer för fysisk aktivitet, se faktaruta på nästa sida.

– Men under perioder då du inte kan det är det viktigaste att bryta stillasittandet. Det lilla är jätteviktigt. Allt du kan göra är av godo, säger Anna Johnsson.

Men... Det kan vara svårt även för friska personer att komma iväg till gymmet. Och →

Digital rehab ger pepp och stöd

Under hösten drev Bröstcancerförbundet ett pilotprojekt med digitalt stöd för kvinnor med spridd bröstcancer. Cajsa West var en av sex deltagare som under ledning av två gestaltterapeuter setts digitalt under hösten.



Cajsa West.

Föreläsningar har varvats med övningar och reflektion och peppande.

– Vi kopplar upp oss med webbkameran på, sen får alla "checka in" genom att berätta lite om hur det är med oss för tillfället och vad vi funderar på, berättar Cajsa West.

Ibland har de delats in i grupper om tre, då blev samtalen ofta än mer intima. Och på slutet har de försökt samla ihop sig, peppa och dela med sig av olika tips och lärdomar. Cajsa West har berättat om yogaandning som hjälpt henne mycket, andra har pratat om vad som funkat för dem.

Cajsa West tror absolut att digitalt stöd kan vara ett bra alternativ även efter coronapandemin.

– Visst går en del förlorat när man inte ses fysiskt, men jag tycker vi kunnat gå på djupet ändå. Och jag har fått träffa människor från hela landet. I min grupp planerar vi att fortsätta ses digitalt framöver, men visst pratar vi också om att vi vill träffas, när det går.



→ en bröstcancerbehandling är tuff både fysiskt och psykiskt. Det är lätt att få skuld känslor om man inte orkar träna, berättar Anna Wrangsjö, specialistläkare med inriktning onkologi.

– Det blir en extra belastning. Inte nog med att du ska hålla på med cytostatikabehandling, du ska dessutom träna. Då är det viktigt att hitta något som du tycker om och blir glad av, säger hon.

DE SENASTE ÅREN HAR Anna Wrangsjö använt groovedans och medicinsk yoga med meditation i arbetet med bröstcancerpatienter. Många deltagare var vana att vara kapabla och högprestera, och plötsligt hade de inte tillgång till samma energi och kognitiva förmåga. De hade fått sin självbild tilltufsad. Då kan yoga och meditation hjälpa en att hitta en varsamhet, menar Anna Wrangsjö. Att inte bara kämpa på utan också tillåta sig att backa när man inte orkar.

– När kroppen och sinnena får vara stilla kan vi även finna en lugn plats i vårt inre. Det har hjälpt många att hitta en ödmjukhet, en tacksamhet över att de har sitt liv och ett förhållningssätt där de försöker

möta utmaningar efter den förmåga de har. De får en lättare resa med sitt liv och sin sjukdom.

Groovedansen är mer ett sätt att kicka igång livskraften. Att kroppen inte bara

ställer till besvär utan också går att leka och ha roligt med. Dansen består av enkla rörelser som deltagarna gör på det sätt som känns bra för dem.

Kombinationen av rörelse och musik får även saker att hända inombords. Någon blir arg, en annan ledsen. Många känner sig glada och får bättre självförtroende.

– En del kommer plötsligt ihåg att ”Men gud, det här älskar ju jag. Jag har tänkt att jag är för dålig för att dansa, men jag kan ju fortfarande!”, säger Anna Wrangsjö. ●

WHO:s riktlinjer för fysisk aktivitet för vuxna

- Var fysiskt aktiv med måttlig intensitet i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Om intensiteten är hög räcker 75 minuter.
- Sprid ut aktiviteten under veckan. Varje pass bör vara minst tio minuter.
- Aktiviteten ska vara pulshöjande. Det kan till exempel vara 30 minuters rask promenad fem dagar i veckan eller 20–30 minuters löpning tre dagar i veckan, eller en kombination av dessa.
- Kör dessutom muskelstärkande aktivitet för flertalet av kroppens stora muskelgrupper minst två gånger i veckan.
- Försök att undvika långvarigt stillasittande.
- Var så aktiv som ditt tillstånd medger.

KÄLLA: FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN



Anna Wrangsjö.

Gympa för hjärnan Ta kontroll med mental träning.

TEXT JENNIE AQUILONIUS

MENTAL TRÄNING LIKNAR fysisk aktivitet. Men i stället för muskler tränar du mentala förmågor.

– Precis som muskler växer hjärnan och förändras utifrån vad du tränar,



Jana Söderberg.

säger Jana Söderberg, föreläsare, författare och coach inom mental träning.

Mentala förmågor är till exempel medvetenhet, acceptans och fokus. Medvetenhet kan du träna genom att gå in i helikopterperspektiv. Då ser du dig själv utifrån. Om du sitter i ett möte kan du notera hur du mår, hur du sitter och vilken roll du tar i diskussionen.

Medvetenheten blir en grund för att jobba med acceptans och fokus. Jana Söderberg brukar använda bilden av en skattkista: allt du kan påverka ligger i skattkistan och utanför finns det du inte har kontroll över.

– Acceptans innebär att vi väljer att inte lägga energi på sådant vi inte kan påverka.

I stället riktar vi vårt fokus mot det vi har kontroll över. Vad kan jag göra i dag? Jag kan bland annat påverka vad jag äter, min träning och hur jag vårdar mina relationer.

HON BERÄTTAR ATT HJÄRNAN alltid har behov av en framtidsprognos. Under en bröstcancerbehandling eller en pandemi vet vi mycket lite om framtiden, vilket kan aktivera hjärnans hotssystem och vi blir oroliga och rädda. Då är det viktigt att sätta kortsiktiga mål för att skapa en känsla av kontroll och trygghet.

– Det kan handla om att be en kompis komma över efter behandlingen och fixa en kopp kaffe, eller att bestämma att du ikväll ska läsa den där boken som du har längtat efter.

Precis som du måste springa ofta för att få en god kondition behöver du träna hjärnan regelbundet. Schemalägg två, tre tillfällen per dag då du går in i helikopterperspektiv. Ta också tre, fyra minuter varje morgon och checka in: rita en bild av din skattkista och skriv ner vad som finns i den. ●



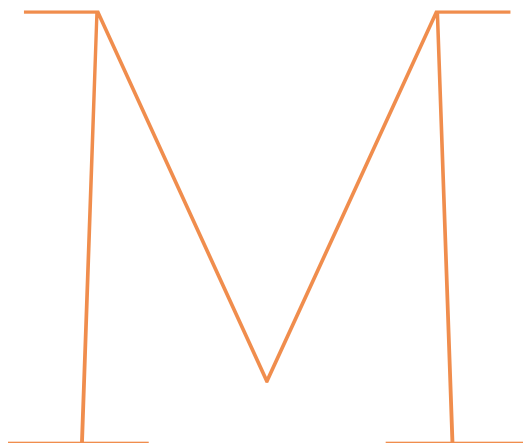
FOTO GETTY IMAGES



Träning som kompass

Att springa i skogen ger Erika Hörnfeldt ny kraft. Efter bröstcancer orienterade hon sig tillbaka till livet.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO YLVA SUNDGREN



Mossan är mjuk under joggingskorna. Blöta bruna löv ligger utspridda över marken och doften av fuktig mylla fyller den kyliga luften. Erika Hörnfeldt vrider kartan så att de små symbolerna för stigar, grönområden och berg stämmer överens med verkligheten. Orienteringen kräver totalt fokus. I den blir hon ett med naturen.

– Det går inte att tänka på annat eller tycka att livet är jobbigt. Träning är min livlina för att må bra, säger hon.

I dag har Erika Hörnfeldt följt med sin yngsta son som har dagläger med sin orienteringsklubb till skogen vid Källbrinks idrottsplats i Stockholm. Här och var lyser de åtråvärda orange-vita kontrollerna bland träden.

– Jag blir lycklig när jag ser dem.

Före bröstcancern tränade Erika Hörnfeldt löpning och orientering mellan fem och sju dagar i veckan. Jagade tider på milen, maran och halvmaran. I augusti 2016 sprang hon sin

bästa tid på milen någonsin: 42.40. I samma veva separerade hon från sin man sedan 25 år, och löpningen blev ännu viktigare som livlina. Erika Hörnfeldt letade upp en ny orienteringsklubb som heter Centrum, men hann bara träna med dem ett par gånger. Tre månader efter separationen, i november, kom bröstcancerdiagnosen.

Hon jobbar som läkare på en vårdcentral och satt och signerade sina patienters provsvar. Då dök svaret på hennes egen undersökning plötsligt upp på skärmen: invasiv cancer.

– Så kom det in en patient som jag behövde ta hand om, sedan gick jag in till en kollega och var ledsen.

EFTER DIAGNOSEN SPRANG hon för fullt. Löpningen lindrade ångesten, lät henne vila en stund från tankar och oro. Endorfinerna gjorde att hon mådde lite bättre.

Kirurgen opererade bort den tio centimeter stora tumören. Efteråt låg Erika Hörnfeldt på uppvaket och kände att hon hade förlorat allt. Då kom en sjukgymnast in och berättade att det är bra att träna under behandlingen.

– Hon såg det friska i mig och sa att jag kunde få mitt liv tillbaka, det var uppmuntrande.

Under cellgiftsbehandlingen blev Erika Hörnfeldt svagare för varje kur. Hon fortsatte att jobba 80 procent och hade de tre barnen varannan vecka. Cyklade till jobbet, promenaderade. Kroppen orkade bara småjogga ibland. Att tappa konditionen blev en stor sorg.

– Löpningen är så viktig för mig. Att vara snabb, prestationsinriktad och ha en bra →

Erika Hörnfeldt

Ålder: 43.

Bor: Stockholm.

Gör: Allmänläkare och infektionsläkare.

Familj: Tre barn på 19, 17 och 9 år.

Diagnos: Hormonkänslig bröstcancer.



Erika Hörnfeldt har lärt sig att anpassa tempot efter dagsformen.

→ kondis var en stor del av min identitet.

Fatiguen fick huvudet att kännas som om det var fullt av bomull. Kroppen tung och trög. Hennes mamma flyttade hem till familjen för att hjälpa till.

– Det var deppigt att ligga hemma, utan hår, knappt klara av att ta hand om ungarna och att ens mamma tar hand om en. Jag kände mig fångad i mitt hem, fångad av situationen. Jag hade ingen frihet och var beroende av andra.

UNDER CELLGIFTSBEHANDLINGEN låg hon ofta i soffan och tittade på Centrumklubbens hemsida. Såg hur de åkte på träningar och läger. Tanken att i framtiden få vara med kändes överklig, som en dröm.

En dag under cellgiftsbehandlingen var det orienteringstävling och Erika Hörnfeldt ville gärna vara med. Men hon hade ingen bil och ingen ork. Hennes mamma sa: "Jag vet hur mycket du tycker om att träna, nu lånar vi en bil och åker dit". Hon fick en karta och gav sig långsamt ut på banan. Såg skogen runt omkring, kände hur kroppen faktiskt funkade. Hennes mamma tog en promenad och någonstans i mitten av banan passerade de varandra.

– Jag vinkade och kände mig jätteglad över att jag var ute och sprang, och hon blev så glad, hon kände igen mig, den person jag brukade vara. Det var härligt att springa, säger hon och rösten blir skrovlig vid minnet.

I skogen vid Källbrinks IP speglar sig solen i en vattendroppe som vilar på ett grässtrå. Vi står på en grusväg och Erika Hörnfeldt letar efter en stig in i skogen. Hon berättar om hoppet om att få återhämta sig vid cellgifts-

behandlingens slut, men i stället kraschade hon in i en depression. Allt blev svårt, även att komma ut och röra på sig. Efter strålningen började hon träna med Centrumklubben igen, men det var svårt att veta hur mycket kroppen tålde.

– Så är det fortfarande. Det är hela tiden: vill mer, orkar inte. Gasa, bromsa, gasa, bromsa.

I DAG FÅR ERIKA Hörnfeldt antihormonell behandling och går på årliga kontroller. Fatiguen och trögheten finns kvar.

– När jag tränar är jag piggare och klarare i huvudet. Men det är en balansgång: om det blir mycket på jobbet och jag tränar mycket så så tappar jag energin. Jag behöver mer återhämtning än tidigare.

Orken varierar från dag till dag, men ofta tränar hon några gånger i veckan. Lyssnar mer på kroppen. Går och stannar när det blir jobbigt, och försöker tycka att det är okej. Vissa dagar, som i dag,

räcker energin till att vara i skogen hela dagen och till och med att springa en del.

– Jag försöker anpassa mig efter det som funkar, tänka att det viktiga inte är att träna för att få bra resultat utan för att det är härligt – och för gemenskapen.

I klubben har hon hittat fina träningsvänner. De tränar ihop, åker på läger och resor med orientering, skidåkning och löpning. I september sprang de Jämtlandstriangeln.

– Att springa i fjällen var något som jag ville göra redan innan jag blev sjuk. Nu blev det på ett annat sätt, med korta sträckor varje dag, men jag gjorde det. Att träna är att ta livet tillbaka. 🍀

"Att träna är att ta livet tillbaka."

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

@brostcancer-

forbundet.se



Så funkar det!

Fysisk aktivitet – det händer i kroppen när du rör på dig.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO GETTY IMAGES

personer med mer muskelmassa tycks tåla cytostatika bättre och få färre biverkningar.

– När du är starkare orkar du lyfta mer och det underlättar vardagslivet. Du kanske orkar gå och handla själv eller ta en längre promenad. Ju svagare du är desto mindre aktiv blir du och då är allt jobbigare, inklusive behandlingen, förklarar Daniele Cardinale.

Cytostatika skadar inte bara cancerceller utan även vanliga friska celler. Träning får fart på kroppens återvinningscentral som tar bort gamla celler och återanvänder delar från dem för att bygga nytt, som större muskler eller bättre mitokondrier, där näringen från maten förvandlas till den energi som cellerna behöver för att överleva.

– I vår studie såg vi att det kan finnas en koppling mellan mitokondriernas kapacitet och cancerrelaterad trötthet. Och när du tränar fungerar mitokondrierna bättre.

CYTOSTATIKA BIDRAR ÄVEN TILL inflammation. Sara Mijwel berättar att inflammation verkar vara kopplad till biverkningar vid bröstcancerbehandling, som till exempel trötthet. Hon berättar även att andra studier visat att styrketräning kan minska ledvärken hos kvinnor som får hormonell behandling.

– Det kan finnas en koppling till inflammation, vilket kan göra träning effektivt då det kan verka antiinflammatoriskt, säger hon. ●

Vad är det som gör att fysisk aktivitet ger så många positiva effekter både under och efter en bröstcancerbehandling? Det är något som intresserar forskarna Sara Mijwel från Karolinska institutet och Daniele Cardinale från Gymnastik- och idrottshögskolan. De studerar hur styrketräning och konditionsträning påverkar kvinnor med bröstcancer som upptäckts på ett tidigt stadium, och som får cytostatikabehandling.

En studie de gjort visar att musklerna hos kvinnor som är fysiskt aktiva under sin cytostatikabehandling fungerar lika bra, eller bättre än innan. Andra studier har visat att



● **Välbefinnande**

När vi får upp pulsen frigörs välbefinnandehormoner som endorfiner och substansen BDNF. Nivåerna av känsloreglerande ämnen som dopamin, noradrenalin och serotonin ökar och dessutom minskar stresshormonet kortisol.

● **Starkare immunförsvar**

Immunförsvaret stärks av fysisk aktivitet och blir bättre på att ta hand om cancerceller.

● **Bättre blodkärl**

Ibland kan de tunna blodkärlen omkring tumören bli missbildade. De tar slut eller löper inte som de ska. Då fungerar blodkärlen sämre och det blir svårare att få in cellgifterna i tumören. Fysisk aktivitet stimulerar blodkärlen.

● **Lymfödem**

Muskelstärkande träning har i studier inte visat sig öka risken för att utveckla lymfödem eller försämra ett befintligt lymfödem. Det finns till och med indikationer på att muskelstärkande fysisk aktivitet minskar risken för att få lymfödem.

● **Mindre könshormon**

Vissa tumörer är hormonkänsliga. Regelbunden träning håller nivån av könshormoner, bland annat östrogen, nere. Efter klimakteriet produceras östrogen i fettcellerna och om du tränar omvandlas fettcellerna till muskler och kroppen producerar mindre östrogen.

● **Hjärnan**

Friska människor som tränar får bättre minne, har lättare att lära nytt och koncentrera sig. Vad som händer hos kvinnor med bröstcancer är ännu oklart. Personer som får cytostatika kan uppleva en försämrad kognitiv förmåga, vilket kallas "chemo brain".

● **Lägre insulinnivåer**

Har kroppen en låg känslighet för insulin producerar den mycket av det hormonet. Då cirkulerar höga nivåer av insulin i blodet, vilket alla celler, även cancerceller, gillar. Fysisk aktivitet ökar kroppens känslighet för insulin och produktionen minskar.

● **Dämpad inflammation**

Det finns ett samband mellan inflammation och cancer. Träning minskar bland annat inflammationsmarkörerna IL6 och TNF-a.

Revolution

kräver passion.

I mer än ett sekel har vi bidragit till att förbättra hälso- och sjukvården genom forskning och utveckling av diagnostik och läkemedel. Framtidens precisionsmedicin med avancerad diagnostik, datakällor och innovativa behandlingar säkerställer rätt behandling för rätt patient vid rätt tidpunkt. Vi fortsätter att samarbeta med dem som delar vårt mål; att främja vetenskap för mänsklighetens skull.

Roche

www.roche.se

LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

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

SE200702514

VI SVARAR

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

Immunförsvar och antikroppar

I våras fick jag HER2 positiv bröstcancer. Jag har opererats och fått 6 omgångar cytostatika. Nu har jag fått strålning i 15 dagar och får Herceptin var tredje vecka. När är mitt immunförsvar helt uppbyggt igen? Är jag i riskgrupp eller vågar jag åka till mataffären när det är lite folk och hålla coronaavstånd som alla andra?



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

Svar: Du behöver inte vara mer orolig än andra för covid-19. Immunförsvaret återhämtar sig snabbt efter avslutad kemoterapi. Däremot är det viktigt att vi alla drar vårt strå till stacken och försöker undvika att bli smittade.

Niklas Loman

Risk med bröstbevarande kirurgi?

Jag ser alldeles för många återfall efter bröstbevarande operationer i mina "grupper". Är det kortsiktig ekonomi att "offra" några?



Aina Johnsson, kurator vid Södersjukhuset i Stockholm.

Svar: Det finns många vetenskapliga studier som styrker att bröstbevarande kirurgi följt av strålbehandling mot

bröstet är en säker kirurgisk behandlingsmetod. Den resulterar i minst samma överlevnad och en jämförbar risk för återfall som mastektomi.

Aina Johnsson

Ska jag ta kosttillskott?

Jag har försökt att få information på nätet om kosttillskott och cancer men det är svårt att få en samlad bild. Om C-vitamin, som är en antioxidant, står det ibland att det kan ge en snabbare tillväxt av cancerceller, och ibland att det hämmar cancer? Hur ska jag veta vad som stämmer?

Svar: Om det finns motstridig information om kosttillskott betyder det att evidens saknas så ingen kan ge dig råd varken åt det ena eller andra hållet. Däremot är den goda effekten av träning och en sund kost med mycket grönsaker och väldigt lite rött kött väldokumenterad. Letar du kostråd på



Jana de Boniface, överläkare och Bröstkirurg, Capio St Görans.

nätet använd gärna granskade källor som Bröstcancerförbundet och Cancerfondens, där man har ett balanserat sammanfattande synsätt på olika rön och studieresultat.

Jana de Boniface

Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på bröstcancerförbundet.se

Kräma på Torr vinterhud och svårt att hitta bra, naturliga produkter? Gör dina egna!

TEXT ANNIKA SJÖBERG

ATT GÖRA EGNA skönhetsprodukter är egentligen inte svårt. Det krävs lite pyssel men kan, precis som matlagning, vara roligt och kreativt att tillverka egen tvål eller hudkräm. Dessutom vet du exakt vad som är i.

Josefin Kvist är grundare av Organic Makers, en receptblogg och webbshop med ekologiska råvaror och tillbehör och tycker det är något alla bör lära sig.

– Hudvård har blivit något man måste köpa och kunskapen har delvis fallit i glömska, säger hon.

För nybörjaren är en olje-, eller fettbaserad salva en bra start. Eftersom de inte innehåller något vatten så behövs ingen konservering. För att hitta ingredienser som passar dig är det bra att läsa på. På nätet finns mängder med information om olika råvarors egenskaper.

– Ibland kan det vara svårt att veta vad som verkligen stämmer. Försök att hitta trovärdiga källor och sen får du helt enkelt börja testa. Då märker du rätt snabbt att det är stor skillnad mellan olika oljor och växter och hur de känns i längden.

För att veta om en ny produkt passar bör du ge den tio till fjorton dagar.

– Har du till exempel använt en köpt produkt med silikoner i tidigare skapar den en yta, men huden under mår inte så bra. Då kan huden först bli sämre innan den blir bättre igen. ●



Ringblomssalva

Ringblomssalva är särskilt lämplig för personer med känslig hud, eksem, psoriasis och självsprickor. Naturlig e-vitamin eller rosmarinextrakt skyddar både huden och salvan från oxidation och förlänger hållbarheten.

Ingredienser för 100 g salva:

- 20 g gult bivax
- 75 g mandelolja
- 3 g ringblomsextrakt (det går även att göra egen ringblomsolja av blomblad)
- 0,5 g naturlig e-vitamin (valfritt)
- 1 g valfri eterisk olja, till exempel lavendel

Gör så här:

Blanda alla ingredienser utom den eteriska oljan i en rymlig värmetålig behållare. Smält samman i vattenbad och rör om ofta tills allt smält och blandningen är genomskinlig. Låt svalna något och tillsätt sedan eterisk olja. Häll upp på glasburkar och låt svalna.

FOTO GETTY IMAGES



FOTO ORGANIC MAKERS

Bodybutter

Bodybutter är feta och sköna kroppskrämer, särskilt lämpliga för torr vinterhud.

Ingredienser för 60 g butter:

- 20 g kallpressat kakaosmör
- 20 g sheasmör Nilotica
- 20 g kallpressad makadamiaolja
- Några droppar eterisk olja med åkermynta

Gör så här:

Smält ihop alla ingredienser utom den eteriska oljan över ett vattenbad. Rör långsamt tills allt löst sig. Lösningen ska vara helt klar. Rör om då och då medan blandningen svalnar. När krämen är rumstempererad tillsätter du eterisk olja och vispar någon minut med elvisp för att få en vit fluffig kräm.

Ansiktsolja för torr hud

Den här ansiktsoljan är perfekt för såväl åldrande som solskadad hud. Squalane hjälper huden att bevara fukt och nattljusolja stärker huden och verkar läkande för skadade celler.

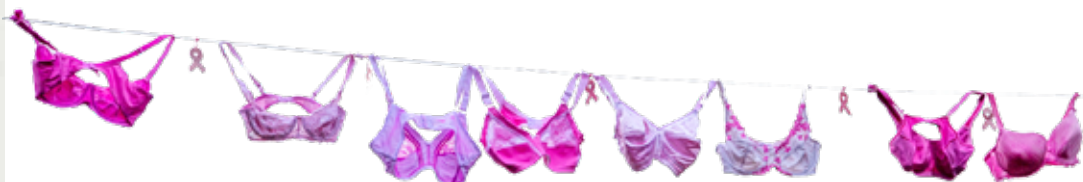
Ingredienser för 100 g olja:

- 65 g squalane
- 20 g avokadoolja, doftfri
- 12 g nattljusolja
- 2,5 g kamomilleextrakt
- 0,5 g naturlig e-vitamin
- Ca 20 droppar valfri eterisk olja

Gör så här:

Mät eller väg upp samtliga ingredienser utom eteriska oljor och blanda i en bunke. Droppa i eterisk olja och rör om noga. Häll upp på flaska med pump eller pipett.

Bröstcancerföreningen Kronoberg gjorde bh-kupp på Storgatan



”VI VILLE GÖRA NÅGOT som skulle ge uppmärksamhet, och att få tag på 40 bh:ar gick faktiskt ganska snabbt. Några i styrelsen var fantastiska på att jaga sina väninnor och få dem att skänka sina bh:ar, som vi färgade rosa. Vi hade hyrt en skylift och en av våra tuffa tjejer fick åka upp cirka 7 meter och fästa linan med alla bh:arna medan vi andra stod nedanför och hejade på.

Det var verkligen jätteroligt, vi fick så många ”tummen upp” och härliga kommentarer av förbipasserande. En del frågade: ”Har ni inga bh:ar själva nu, eller?” Det var en väldigt glad stämning, även om bakgrunden är allvarlig. Man måste ju kunna skratta och ha roligt också, för att orka det jobbiga.

En reporter från SVT kom, filmade oss och gjorde en direktintervju på plats. Det var han som kallade det bh-kupp och det är vi så tacksamma för, det gav mycket uppmärksamhet och uttrycket användes i såväl tidningar som radio

och tv. Det gjorde även programledarna för Sveriges Radios finska morgonprogram intresserade och de ringde upp mig och bad om en intervju.

Det var ju just uppmärksamheten vi var ute efter. Dels för att uppmärksamma bröstcancer månaden, dels för att visa att vi finns och är till för de drabbade. Och för att få fler medlemmar och därmed bli en starkare röst.

Men bh-kuppen var såklart ingen kupp egentligen, vi hade ansökt om tillstånd hos kommunen och polisen. Jag passade också på att fråga om kommunen inte kunde färga fontänen i Växjösjön rosa. Han som jag pratade med visste inte om det skulle gå, men tänkte på idén och lovade att kolla upp det. Några dagar senare ringde han och meddelade: ”Nu lyser fontänen rosa”.

Dessutom hade han fixat så att ett konstverk utanför konserthuset var upplyst i samma färg.

Jag måste säga att Växjö kommun har varit helt fantastisk. Jag tror att de också tyckte att det här både var en rolig och viktig grej.”



Leena Bergkvist, ordförande i Bröstcancerföreningen Kronoberg.

BungyPump of Sweden



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

amoena
Supporting Confidence



ADAPT AIR BRÖSTPROTES

Skapad för dig



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+

Ett slag mot bröstcancer

Proffsboxaren Marianne Ahlborg vill sätta fokus på kvinnors hälsa och välmående.

Varför startade boxningsklubben en egen insamling till förmån för Bröstcancerförbundet?

– Det kändes självklart. På Boxningsklubben New Sweden Boxing Academy i Göteborg jobbar vi väldigt mycket med att stötta kvinnor på alla sätt, så när vi startade en tjejgrupp ville vi samtidigt starta en insamling till något som är viktigt för kvinnor. Bröstcancer drabbar så många, och inte bara den som blir sjuk utan hela familjen. När jag var liten drabbades min mormor. Ett väldigt starkt minne jag har är hur jag satt med henne på sjukhuset när hon kämpade mot sjukdomen. Jag vill verkligen göra allt jag kan för att bidra till forskningen.

Ni gör även annat?

– Ja, vi har sålt Bröstcancerförbundets rosa band och visat upp den rosa boxbollen – ett träningsredskap där man slår på en boll som är fäst med ett elastiskt snöre i ett pannband. Om man köper den rosa varianten går en del av pengarna till Bröstcancerförbundet.

Marianne Ahlborg.



det. Det är ju extra passande för oss eftersom det är en boxningsboll.

Berätta om tjejgruppen.

– Det ska vara en plattform för bara tjejer där de kan vara trygga och sedda. Det är få tjejer inom boxning och det beror på machokulturen som finns i sporten, alla är inte bekväma med den. När tjejgruppen tränar är inga män ens tillåtna i lokalen.

Varför ska tjejer träna just boxning?

– Det är en otroligt bra träningsform där du jobbar med hela kroppen. Du får allt – styrka, smidighet, koordination, uthållighet. Tjejgruppen har blivit jättepopulär och många säger att de verkligen blivit starkare.

Vad tycker killarna om att bli portade?

– De har varit väldigt respektfulla. De väntar och kommer inte in förrän jag öppnar dörren och säger att de är välkomna. ❤️

TEXT: ANNA PALK

medi

Kompressionsstrumpor för arm & hand

Välj mediven för moderiktig kompression med bästa möjliga medicinska effektivitet. Dessutom ett brett urval av färger och mönster. Läs mer på www.medi.se/shop

medi. I feel better.

www.medi.se

Eva Melke


ESTBL. 1948

Följ oss gärna!

Stort urval av bröstproteser, behåar och badkläder!

Välkommen in i vår nya webbshop!
www.evamelke.se

Valentin Sabbats Gata 7 • 08 411 90 56
www.evamelke.se



Malin, HER2 positiv bröstcancer

VARJE TIMME FÅR EN KVINNA BESKEDET BRÖSTCANCER

Bröstcancerförbundets vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå dit behöver vi finansiera mer forskning samtidigt som vi skapar en bättre livssituation för de drabbade. Med din hjälp kan vi göra mer för fler. Bli månadsgivare på bröstcancerforbundet.se

Bröstcancerförbundet bekämpar bröstcancer varje dag, året om.
Tack alla som stödjer oss i det arbetet.