

Magasin B Nr:4 2021

Leva med
bröstcancer

När doktorn blir patient

Ullakarin Nyberg
fick nya
perspektiv



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

”Jag sitter på ett lager av galenskap”

Lisa Ambjörn
använder
egna erfarenheter
av cancer
i ny komedi



*Sex tips
om sex*

När det är svårt
att tända till



Sjukvårds- podden



Finns på Spotify

Lyssna på Sjukvårdspodden där **Jonas Edström** samtalar med inbjudna gäster från sjukvården, patientföreningar, akademien och politiken. Kliniska prövningar, tumöragnostiska diagnoser och genterapier är några av ämnena i de spännande avsnitt som finns att lyssna på.



LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

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

SE2007025514

Nr 4 2021

- 7 **Välkommen.**
- 8 **Personligt Ullakarin Nyberg** – doktorn som fick nya insikter när hon själv blev sjuk.
- 15 **Aktuellt** Bröstcancer-rapporten 2021 visar på stora orättvisor.

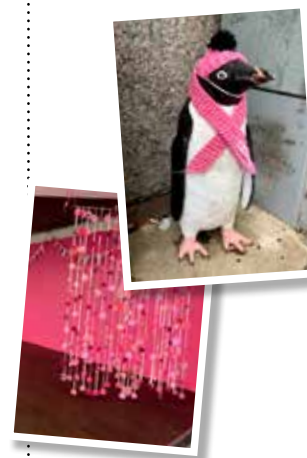
Tema Humor

- 18 Humor kan funka terapeutiskt. – Men får man skoja om vad som helst?
- 23 Synen på humor har skiftat genom tiderna.
- 24 **Lisa Ambjörn** vill med komedins hjälp ge en ny bild av sjukdom.
- 31 Guiden – Hitta bästa coping-strategin.
- 33 **Vi svarar** Våra experter reder ut dina funderingar.
- 34 **Listan** – 6 råd om hur du hittar tillbaka till lusten.
- 36 **Föreningsliv** Rosa sken över Uppsala.
- 38 **Min insamling** Författare skriver för livet och samlar in pengar till Bröstcancerförbundet.



FOTO: VIKTOR GÄRDSÅTER

Att möta mörkret blev en värdefull erfarenhet för Ullakarin Nyberg.



Kreativiteten flödade genom Sverige under Rosa Oktober.



Hjälp hjärnan att stå ut med mörka tankar.

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 8 mars 2022.

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
A4 Text och Form

OMSLAG
Margareta Bloom Sandebäck

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



OLIKA STORA BRÖST?

Amoena kan hjälpa dig att skapa
symmetri för din unika silhuett
med ett bh-inlägg.



amoena
Supporting Confidence

Amoena Sverige
Tel 08 545 257 70
info.se@amoena.com
www.amoena.se



Finns i 11 färger
att välja mellan

Nya färger

Inom vårt flatstickade sortiment av medicinska kompressionsstrumpor har vi nu två nya färger att erbjuda. Besök vår webbshop för mer information: www.medi.se/shop

4 olika mönster
som valfritt tillval





JUST NU!

Prenumerera på en Datumlott
— få 400 kr på ICA

För endast 5 kronor per dag
— 150* kr/månad

Bröstcancerförbundets lotteri
3 966 700 kronor i överskott senast



Marit Jensen,
Bröstcancerförbundets
generalsekreterare, tar
emot överskottet från
Datumlotteriet.

Datumlott 150 kr/mån*



Premie
Efter 3 betalda månader



För 5 kronor/dag
kan du vara med i
Datumlotteriet och stötta
Bröstcancerförbundet!



2 000 000 kr högsta
vinst varje kvartal
1 000 000 kr högsta
vinst varje månad

*Fakturaavgift 15 kr/mån tillkommer

Året 2021 går mot sitt slut och vi ser fram emot lite julmys!

DET HAR VARIT ett aktivt år för Bröstcancerförbundet. Vi har släppt tre rapporter under året, "Lika olika överallt" om rehabilitering i samarbete med Cancerfonden, Bröstcancerreporten "Rätten till rekonstruktion – ett postkodlotteri" och kampanjen #gemigtid för att uppmärksamma att de som lever med spridd bröstcancer ska ha samma tillgång till behandlingar var de än bor. Vi har syns mycket i media med rapporterna och har drivit dessa frågor under året genom ett antal politikerbesök och kampanjer i sociala medier. Lokalföreningarna har också syns mycket och tillsammans har vi verkligen fått genomslag. Kampanjen #gemigtid pågår fortfarande, du och de runt dig kan skriva på vårt upprop för att stödja frågan. Vi kommer att ta med oss underskrifterna till politikerna för fortsatt diskussion.

Glöm inte!

Stötta vårt upprop
#gemigtid för en
jämlig vård.

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



deltog på SOTA-konferensen i Malmö. Där fick vi ta del av den senaste forskningen och jag fick äran att efter Marie Morells inledande tal, ordförande i sjukvårdsdelegationen, presentera Bröstcancerförbundet och våra frågor för drygt 400 deltagare.

Slutligen vill jag rikta ett stort tack till alla er som gjorde Rosa Oktober till den fantastiska månad den blev, genom den otroligt fina gerillaslöjden och andra aktiviteter som synliggjorde bröstcancer för allmänheten. Vilka fina aktiviteter och ja, vilka konstverk det blev!

JAG ÖNSKAR ER alla ett fint avslut på 2021, den bästa hälsan möjlig och vi ses i 2022! 🍀

FOTO: HÅKAN SJUNNESSON

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

SVARSKORT – Fyll i och posta eller svara direkt på www.datumlottet.se/tidning

JA TACK! Jag beställer en Datumlott för bara 150 kr/månad och får, ca 5 veckor efter min tredje betalda Datumlott, ett presentkort hos ICA värde 400 kr. Jag får min Datumlott i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar 150* kronor per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Mitt lottnummer väljer jag själv nedan med ÅÅMMDD. Om inget datum väljs, slumpas ett datum/lottnummer åt mig. Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag det till kundservice.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Ort: _____

Telefon: _____ E-post: _____

Jag väljer följande datum som mitt lottnummer

År	Månad	Dag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Använd svarskortet eller ring 08-4000 0230 eller beställ på www.datumlottet.se/tidning 2112DAMAG

Erbjudandet gäller endast nya kunder, en gång per person, längst till 2022-03-31 och dig som är fyllida 18 år och bor i Sverige. Din premie får du ca 5 veckor efter att din tredje betalda Datumlott registrerats. Personuppgifterna du lämnar här kommer att användas för att fullgöra kundåtaganden, för marknadsföring samt för att leva upp till lagar och regler. Lotteriets förmånstagare, Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet, delar personuppgiftsansvaret med Lottericentralen, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan och licenstid kan du läsa om på www.datumlottet.se/allmannavillkor. På www.datumlottet.se/spelansvar kan du läsa om risker med spel.



Spelar du för mycket?
Ring stödlinjen 020-81 91 00



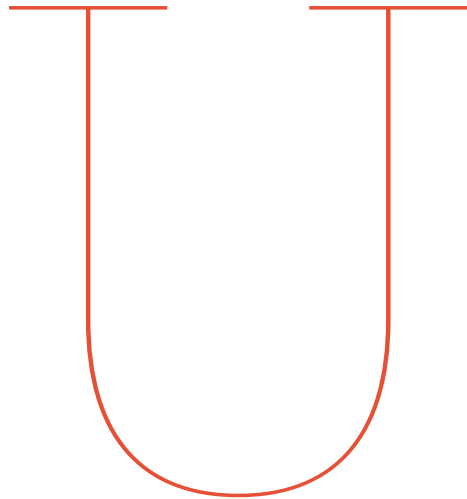
*Fakturaavgift på 15 kr tillkommer.

“Nu förstår jag bättre de människor jag möter.”

I sitt jobb som psykiater träffar **Ullakarin Nyberg** människor som inte orkar leva och personer med bröstcancer. När hon själv drabbades av sjukdomen fick hon testa sin psykologiska verktygslåda.

TEXT: JENNIE AQUILONIUS FOTO: VIKTOR GÅRDSÅTER

Erfarenheten från alla möten med patienter hjälpte Annakarin Nyberg när hon själv blev sjuk.



Ullakarin Nyberg har jobbat med döden i hela sitt vuxna liv. Som psykiater och forskare möter hon människor som inte orkar leva, anhöriga till personer som tagit sitt liv och kvinnor med bröstcancer. Men en decemberdag år 2018 ställs hon själv inför hotet om död. En till synes oskyldig cysta visar sig vara en snabbväxande bröstcancer. Jag måste hitta ett förhållningssätt, tänker hon.

– Jag bestämde mig tidigt för att när jag befinner mig inom vårdens fyra väggar så är jag patient fullt ut, då är jag inte doktor. Men utanför vårdens ska jag leva som vanligt, säger Ullakarin Nyberg.

HON SITTEr tillbaka i den grå soffan hemma i vardagsrummet i Nacka. Bakom henne står det älskade pianot kring vilket familjen brukar samlas och sjunga tillsammans.

Cancern var snabbväxande men hade inte

spridit sig. Ullakarin Nyberg var beredd på operation och strålning, men blev omtumlad av beskedet om cytostatika och därefter anti-hormonell behandling under tio år. Tankarna blandades med tårar och prat med dem hon litar på. Till sin hjälp hade hon också alla de erfarenheter som hennes bröstcancerpatienter delat med sig av.

Hon funderade: Vad vill jag använda min kraft till? Familjen kommer först, det hade hon bestämt sedan länge. Arbetet var också viktigt, liksom kören i Maria Magdalena kyrka och högintensiv träning som spinning och body combat. Ullakarin Nyberg lagade mat, arbetade, tränade och sjöng – oavsett hur trött hon var eller hur dåligt hon mädde.

– Jag har märkt genom åren att om man har sin vardag och sina prioriteringar tydliga för sig, så kan man dra ner det till en nivå som man orkar med. När allt annat är nytt är det viktigt att någonting är som vanligt. Det blir en på-

minnelse om livet och att det kommer bli som vanligt igen, bara jag hårdar ut.

Ullakarin Nyberg poängterar att hon aldrig använder sig själv som förebild för hur patienterna ska hantera sin sjukdom.

– Det viktiga är att

hitta sitt eget sätt. Att ta sig själv på allvar och lyssna inåt: Vad passar mig? Vilka verktyg har jag till mitt förfogande?

DEN FÖRSTA cytostatikakuren tog hårt. Ullakarin Nyberg och hennes man hade åkt ut till landet. Hon tvingade ut sig själv på promenad, det brukar kroppen tycka om. Hon släpade benen efter sig. Kom tillbaka och mädde precis lika dåligt. →

”När jag befinner mig inom vårdens fyra väggar så är jag patient fullt ut”

När allt är nytt, är det viktigt att åtminstone något är som vanligt, menar Ullakarin Nyberg.

Ullakarin Nyberg

Ålder: 61.

Diagnos: Hormonkänslig duktal cancer, grad två.

Familj: Man, tre söner och ett barnbarn.

Gör: Psykiater och överläkare vid Norra Stockholms psykiatri, suicidforskare vid Karolinska institutet och psykiaterkonsult på Bröstcentrum vid Capio S:t Görans sjukhus. Föreläsare, författare och programvärd för ”Livet med Ullakarin Nyberg” i Sveriges Radio.

Intressen: Umgås med nära och kära, sjunger i kör, tränar och reser.

→ – Då var jag knäckt. Är det så här det ska vara nu? Vad jag än gör så kommer det vara precis likadant? Men efter den andra kuren kändes det bättre.

Ullakarin Nyberg opererades på Bröstcentrum på Capio S:t Görans sjukhus, där hon jobbar, men valde att få strålning och cytostatika på Karolinska sjukhuset. Hennes patienter skulle inte behöva träffa doktorn i sängen bredvid. Kollegorna var duktiga på sitt rollbyte, tycker hon, de behandlade henne som vilken patient som helst. Arbetskamraterna inom psykiatri var också vana vid att prata om svåra saker.

– De sa: "Jag hör att du går igenom en tuff behandling, hur går det?". Jag berättade lite hur det gick, de lyssnade och sade "Jag tänker på dig". Sedan pratade vi om jobbet, det var befriande.

Ullakarin Nyberg arbetade heltid under hela behandlingen. Stod inte ut med att gå hemma och fundera på hur det kändes. En halvdag i veckan träffade hon sina bröstcancerpatienter. De kommenterade inte hennes sjukdom. De stannade i sin patientroll, lät henne vara läkare. I sitt arbete har Ullakarin Nyberg övat mycket på psykologisk flexibilitet, förmågan att anpassa sig till olika situationer.

– Det gjorde att jag kunde gå till jobbet och prata med en kvinna som hade bröstcancer med skelettmetastaser utan att tänka att jag också skulle få det.

MITT I BEHANDLINGEN blir allt svart. Hennes tankar söker sig till det mörka och själen fylls av en stark hopplöshet. I fem dygn sitter Ullakarin Nyberg i sängen och gråter.

– Jag var fast i mig själv. Jag visste att det var biverkningar, att det inte var mitt fel och att det skulle gå över, men ändå var det så tungt att jag bara grät. Det var skrämmande att förlora sina verktyg.

Hon jobbade med acceptans. Lät de mörka känslorna finnas, utan pressen att göra något för att må bättre. Tänkte att det gällde att stå ut, att mörkret skulle lätta.

– Det var en värdefull erfarenhet för mig som psykiater. Nu förstår jag bättre de människor jag möter som inte orkar med sina liv.

"Nu förstår jag mer av de människor jag möter som inte orkar med sina liv."

ULLAKARIN NYBERG är inte rädd för att dö. Säger att det inte går att ha hennes typ av arbete utan att ha gjort upp med sin egen inställning till

döden. Men hon är rädd för att lämna sin man och sina tre söner. Tänker: Hur blir deras liv om jag inte finns?

– Det är klart att de klarar sig, men det skulle vara svårt för dem. Det tänkte jag mycket på, och landade i att jag skulle göra allt i min makt för att öka chanserna att överleva. Jag får stå ut med behandlingarnas biverkningar.

Prognosen är god, men Ullakarin Nyberg har sju år kvar av sin antihormonella behandling. Muskler och leder värker. Cytostatikan har gett henne känselbortfall och kroniska stickningar i händer och fötter. Det händer att kroppen faller handlöst eftersom hon inte vet var hon satt foten.

– Det var jag rädd för innan, men det stör mig inte nu, förutom när jag ska somna, då känner jag stickningarna. Men annars är det som att kroppen vänjer sig, så att det inte påverkar hur man känner sig. Det är fascinerande. ●

KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hur olika människor väljer att hantera sitt hårfavfall 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 din bästa känsla och komfort!

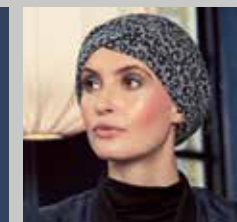
Kontakta oss gärna för en fri konsultation – som nu även kan erbjudas online.

Titta in på carlmlundh.se, här hittar du tidsbokning och tillgång till vår webshop – där du enkelt kan klicka hem bland annat skötselprodukter och turbaner.



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 | 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 Hulda 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 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet i Norr: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SOLLEFTEÅ
Trudes Frisörer: 0620-131 01 | 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 | ÖSTERSUND Trudes Frisörer: 063-12 01 25.

Tack alla!

Årets Rosa Oktober kommer att gå till historien! Engagemanget för att uppmärksamma bröstcancermånaden och få fler att stödja kampen mot bröstcancer har varit överväldigande. Bröstcancerföreningarna landet över har gerillaslödjat hela Sverige rosa. Vi har suttit i morgonsoffor, spridit information om tidig upptäckt, haft politiker-möten och synts tillsammans med våra ambassadörer och företag som stödjer oss. Genomslaget har varit enormt och insamlingsresultatet ser lika lovande ut.



12 691 000

Så mycket delar Bröstcancerförbundet ut i forskningsanslag. Det är nästan dubbelt så mycket som förra året. Pengarna fördelas mellan tjugo framstående forskare från institutioner och sjukhus spridda över landet och fokus ligger på projekt som är till nytta för bröstcancerdrabbade inom en överskådlig tid.

- I vår roll som patientorganisation lägger vi extra stor vikt vid kliniska studier som kommer patienterna till del inom en snar framtid. Det ger hopp om nya behandlingar och bättre möjligheter till överlevnad i bröstcancer, säger Bröstcancerförbundets ordförande Susanne Dieroff Hay. ●

HEJA!

Region Gävleborg som ska erbjuda mammografi även till kvinnor som är äldre än 74 år. Var femte kvinna som får bröstcancer är över 74 år och på det här sättet ökar chansen till tidig upptäckt. Heja också region Norrbotten som höjt maxåldern för mammografi till 80 år.

#gemigtid – ett upprop för att fler kvinnor med spridd bröstcancer ska få mer tid att leva

Bröstcancerförbundets nya kartläggning visar att tillgången till rekommenderad behandling varierar kraftigt beroende på var i landet du bor. Därför har vi lanserat uppropet #gemigtid.

De senaste åren har forskningen gjort stora framsteg. Det finns nya målinriktade läkemedel som kan hjälpa kvinnor med den vanligaste formen av spridd bröstcancer att leva längre. Men behandlingen når inte alla.

Det är helt oacceptabelt. Alla med spridd bröstcancer ska ha rätt till bästa möjliga behandling och få mer tid att leva.

Ta ställning mot den ojämlika vården. Skriv under och läs mer på gemigtid.nu. ●

2 FRÅGOR TILL

Marit Jensen, generalsekreterare för Bröstcancerförbundet.

Årets bröstcancerrapport visar på stora skillnader mellan regionerna om en kvinna med bröstcancer erbjuds bröstrekonstruktion direkt, eller tvingas vänta i flera år. Vilken information kvinnor får om olika metoder för bröstrekonstruktion varierar också.



Marit Jensen.

Hur togs rapporten emot?

– Med stort intresse! Vi medverkade exempelvis i två morgonstudior, SVT och TV4, samma dag som rapporten släpptes. Det är många som upprörs över hur ojämlik vården är.

Och hur arbetar ni vidare med frågan?

– Under oktober har vi uppvaktat riksdagspolitiker och våra lokalföreningar diskuterar frågan med sina regionalpolitiker. Vi vill att riktlinjerna i det nationella vårdprogrammet för bröstcancer ska utgå från patienternas önskemål på ett bättre sätt. ●

Hallå där ...
 ... *Jeanette Bäcklund*,
 kontaktsjuksköterska på
 Kirurgcentrum NUS Norrlands
 universitetssjukhus.

Du har tilldelats Bröstcancerförbundets utmärkelse Årets Bröstsjuksköterska. Hur känner du dig?

– Förvånad och glad och överraskad och hedrad – det finns så många fina ord man vill använda.

Det är fantastiskt att få den här utmärkelsen. Framför allt när jag vet att det är patienterna som nominerar. Det är det finaste priset man kan få.

Patienten som nominerade dig skriver att ingen annan skulle ha lämnat cancerbeskedet "på ett mänskligare och bättre sätt". Hur tänker du kring patientbemötande?



Jeanette Bäcklund.

– Jag träffar dagligen personer som får ett bröstcancerbesked, men hur många år man än har jobbat så vet man aldrig hur reaktionen blir. Då gäller det att bara finnas där, att vara närvarande, sanningsenlig, rak och ödmjuk. Jag känner att vi kontaktsjuksköterskor är väldigt bra på att lämna cancerbesked.

"Patienterna har jag på något sätt alltid med mig."

Hur är det att behöva ge de här beskedet?

– Visst blir man tryggare i rollen med tiden, och all kunskap som man samlar på sig om bröstcancer gör att man blir lugn inför uppgiften, men rutin blir det aldrig.
Kan du lämna jobbet på jobbet?
 – Patienterna har jag på något sätt alltid med mig, men det är ingen

börda. Det är fantastiska möten som jag gärna bär med mig. Skulle det uppstå svårigheter har jag mitt team och mina kollegor att ventileras med. Det är viktigt.

Du har ju suttit i arbetsgruppen som jobbat fram den nationella Min vårdplan för bröstcancer. Hur har det varit?

– Det är något av det bästa jag har gjort under de här åren, eftersom det tillför patienterna så otroligt mycket. Den nationella varianten av min vårdplan gör att patienterna kan få information som är lätt att individanpassa, och som är likvärdig oavsett var i landet de bor. Det är också lätt att kommunicera med dem via meddelandefunktioner i den digitala versionen av nationell Min vårdplan. ●

TEXT TIM ANDERSSON

Pris till kämpe för förebyggande insatser

Bröstcancerförbundets Utmärkelse 2021 går till professor Per Hall, överläkare på Södersjukhuset och forskningsledare vid Karolinska Institutet. Nu uppmärksammas han av Bröstcancerförbundet för sin breda forskning om hur bröstcancer ska kunna förebyggas och upptäckas tidigt med förfinade och individuella metoder.



Per Hall.

– Det här är oerhört stort för mig och jag är väldigt hedrad, säger Per Hall.
 Han berättar att många riskfaktorer för bröstcancer är kända och att fler liv skulle kunna räddas om kvinnor fick behandling redan innan sjukdomen hunnit utvecklas.

– I Sverige finns förutsättningar för tidig upptäckt och behandling, ändå minskar inte antalet kvinnor som dör i sjukdomen. Mammografi vartannat år räcker inte för alla kvinnor, säger han.

Per Hall driver flera stora forskningsprojekt med målet att skraddarsy bröstcancerprevention och screening. Ambitionen är att nya forskningsrön snabbt ska implementeras i kliniken och komma så många kvinnor som möjligt till godo. ●



Tack till
 @cancerkompisen
 Vi ses på Instagram!

DIAMOND ATTACH

Äntligen är vår nya klisterprotes här!

Eftersom efterfrågan på våra omtyckta Diamond modeller har varit mycket stor har vi nu nöjet att få presentera vår nyaste medlem i Diamondfamiljen - klisterprotesen Diamond Attach.

Protesen har samma mjuka mjuka och kramvänliga silikon som i våra övriga proteser, och du fäster den direkt mot din bröstvägg. Diamond Attach kan med fördel användas även vid aktivitet och sport.

Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning.



CAMP
 SCANDINAVIA
 www.camp.se

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



13
sidor
förlösande
läsning

Med humor som verktyg i vardagen

**Skratt kan vara
befriande och öppna
upp för djupare samtal.
Men får man skämta
om vad som helst?**

Med humor kommer man långt

Ett gott skratt förlänger inte livet. Men humor kan ge vilsam distans och göra det lättare att hantera svåra situationer.

TEXT ANNIKA CLEMENS

Stina Bäckström fnissar när hon får frågan. Hon är filosof på Södertörns högskola och skriver en bok om humor som samspel och mellanmänniskt förhållningssätt.

– Sådana frågor, vem som får skämta och om man kan skämta om allt och så vidare, de går inte att svara på i största allmänhet. Om det bara skulle vara de som är drabbade av cancer, skulle det kunna vara någon anhörig eller

någon som är på annat sätt berörd?

Det handlar om omdöme, konstaterar hon. För humor handlar ofta om att något är som det inte borde vara, att något är på tok.



Tig Notaro.

– Jag hade dragit så många skämt under åren om hur plattbröstad jag var. Mina bröst hörde mig och de bara: 'Vi är trötta på det här, nu dödar vi henne!'"

Komikern Tig Notaro drabbades av dubbelsidig bröstcancer, men det stoppade henne inte från att skämta. Inte ens om cancer. Men är det roligt? Och för vem? Och vem får egentligen skämta om cancer?

– Humor är trubbel. Att det är roligt när någon snubblar, det är grundläggande humor som även barn förstår. Det är en förmåga vi har att finna glädje och lust i saker som från ett annat perspektiv inte borde vara roliga.

MEN, BETONAR Stina Bäckström, humor kräver timing och finkänslighet. Det är viktigt att det används i rätt situation och vid rätt tillfälle.

– Om humor används för att få någon att gaska upp sig, eller för att man inte vill ta i att någon har ett stort lidande, då kan det vara

otroligt ledsamt och kanske lite kränkande, säger Stina Bäckström.

OLA SIGURDSON är professor i tros- och livs-åskådningsvetenskap vid Göteborgs universitet och har ägnat tio år av sitt yrkesliv till att skriva böcker om humor och vad den säger om oss som mänskliga varelser.

– Det är inte jättesjälvklart var gränsen går, säger han som svar på frågan om vem som får skämta om cancer.

Humor handlar ofta om att man skrattar åt människors tillkortakommanden och det går att skämta om cancer, även för den som inte är drabbad själv.

Men om man ska skoja om någon annan krävs en grundtillit och någon form av solidaritet med den man skojar om.

– Om någon utifrån bara skojar om cancer skulle det kunna uppfattas som inte alls roligt, utan bara kränkande, säger han.

Fyller då skämtet någon funktion? Även om det saknas bevis för att skratt och humor skulle vara läkande i sig hänvisar Ola Sigurd-



Historiskt har det funnits tankar om att skratt och humor kan bota sjukdomar.



Stina Bäckström.

”Humor är livsviktigt”

3 frågor till Isabella Scandurra, som lever med spridd bröstcancer.

1. Vad betyder humor för dig?

För mig är humor verkligen livsviktigt. Det är ett kraftfullt sätt att poängtera vilka spännvidder som finns i livet. Jag vill fortsätta vara mig själv och ha nära till skratt, även om jag lever i en mörk situation. Då blir humorn ett verktyg i vardagen, lika viktigt som mjöl i pizzadegen.

2. Hur skämtar du om cancer?

På Facebook har jag ett vanligt konto och en ”fuck cancer-sida” och där blir det en del svart humor. De cancerrelaterade dråpligheterna i vardagen är värda att tas om hand på något sätt. Dessutom kan saker som är svåra att prata om bli lättare om vi skämtar lite.

3. Upplever du att det är tabu att skämta om cancer?

Ibland. Humor kan ha flera syften, ett skämt kan få folk att slappna av och bli mer bekväma i en svår situation men egenupplevd humor kan också skapa gemenskap. Den visar att det inte bara är jag, utan det finns ett vi. Sånt uppskattar jag.



TEXT ANNIKA SJÖBERG



”Skrattet är brytningspunkten mellan det kroppsliga och det mentala.”

Den som drabbas av cancer tvingas förhålla sig till det okontrollerbara. Då kan humorn fungera som ett sätt att distansera sig till sjukdomen, på liknande sätt som man kan skapa distans med hjälp av att skriva, måla eller skapa musik. Att skämta kan bli ett sätt att hantera sin situation.

– Då är man den som bestämmer hur man ska förhålla sig till sjukdomen, säger Ola Sigurdson.

I sociala situationer fungerar humor som ett smörjmedel. När stämningen är spänd kan ett skämt vara förlösande och öppna upp för djupare samtal. Men att skämta kan också kännas nödvändigt, som något man som cancerdrabbad behöver göra för att skapa distans. Så att människor i omgivningen ska stå ut.

KAN MAN DÅ skämta om allt?

Ja, svarar Ola Sigurdson, men tillägger:

– Men inte alltid, inte vem som helst och inte när som helst.

För komikern Tig Notaro var skämten ett sätt för henne att ta sig igenom cancer. Plötsligt såg hon humor överallt. Hon bestämde sig för att fortsätta sin stå-upp-show. Men också för att gå rakt på sak med publiken. Hon inledde showen med ”God kväll. Hej. Jag har cancer. Hur mår ni?”

→ son med glimten i ögat till neuropsykologen Robert Provine som konstaterade att biverkningarna är så försumbara att det ändå inte skadar att pröva. Dessutom hänger kropp och själ ihop och humorn kan ha en terapeutisk funktion.

Historiskt har det funnits tankar om att skratt och humor kan bota sjukdomar.

– I dag tänker man knappast så, men vi vet fortfarande av erfarenhet att humor kan lätta upp en svår situation. Att skratta är ett sätt att förhålla sig till något och ett sätt att hålla distans till det som är svårt.

På samma sätt som gråten kan innebära en fysisk lättnad finns kopplingar mellan skrattet och hur vi mår, säger Stina Bäckström.

– Skrattet är ett uttryck för förståelse, samtidigt som det är spontant och kroppsligt, det är brytningspunkten mellan det kroppsliga och det mentala.

*Humor som botemedel
En fråga som intresserat filosofer
och tänkare genom tiderna*

HUMORNS OCH SKRATTETS inverkan på vårt mående har varit föremål för vetenskapen genom historien. I humorpatologin, en förmodern form av medicin som har funnits längre tillbaka än det antika Grekland, trodde man att humor kunde fungera som ett rent fysiologiskt botemedel. Särskilt de som diagnostiserades som melankoliker ansågs kunna bli botade med humor och skratt.

Fram till 1500-talet sågs humor som något som handlade om att skratta åt andra.

– Aristoteles och Cicero hade den fria mannens perspektiv när de skrev om humor, en man som hade kontroll över sitt liv. Men det är det humorn ofta handlar om i vår tid, att inte ha kontroll, säger professor Ola Sigurdson vid Göteborgs universitet.

På 1500-talet förändrades synen på människan och humorn. Då såg man människan som dåraktig och kunde skratta åt sig själv på ett annat sätt.

Tyska 1700-talsfilosofen Immanuel



Ola Sigurdson.

Kant beskrev humor och skratt i fysiologiska termer och kallade skrattet för själens läkare. Han beskrev hur diafragman sätts i rörelse av skrattet och hur det får oss att må bättre.

– Skrattets intressanta plats mellan det själsliga och det kroppsliga beskrivs även i modern filosofi, säger Stina Bäckström, filosof vid Södertörns högskola.

”Melankoliker ansågs kunna bli botade med humor och skratt.”

SIGMUND FREUD analyserade galghumorn som något som fungerar för att få oss att må bättre. Och Ola Sigurdson förklarar att humor kan vara ett sätt för oss att hantera svåra situationer när vi inte har kontroll.

– Det är ett sätt att myndiggöra sig själv, att ta makten över en svår situation. Det kan vara ett sätt att bli en person i en annars fullständigt inhuman situation. ●

”Humor kan visa **nya** **sidor** av verkligheten”

När **Lisa Ambjörn** skrev på en monolog om en person som förberedde sig för en canceroperation fick hon syn på det absurda:
Yoga, gym, gurkmeja, smoothies, löpning och – sammanbrott.
Här fanns något man kunde skratta åt.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK

Vill bryta mot konventionella skildringar av cancer.



När Lisa Ambjörn var inlagd med livmoderhalscancer i London delade hon vid ett tillfälle sjukhussal med en mycket sjuk kvinna, som ägnade dagarna åt att svära i telefonen. Hon stod i kontakt med några byggarbetare som höll på att renovera hennes badrum och var uppenbart missnöjd med bilderna hon fick se.

Bakom ett draperi låg Lisa Ambjörn och fnissade.

– Kvinnan var nog en ganska jobbig person, och det var så befriande i allt det sorgliga att se någon som är hundra procent sig själv ända in i slutet.

För Lisa Ambjörn var humorn som ”en hinna av självbevaringsdrift” under sjukdomstiden. Det var den även efteråt, då hon lämnade London och flyttade hem till Stockholm. Ändå blev inte komiken ett självklart

verktyg när hon senare bestämde sig för att bearbeta sina erfarenheter konstnärligt.

På Dramatiska institutets utbildning skrev hon till en början allvarliga, sårigt snåriga texter.

– Jag var en pretentiös 25-åring. Allt skulle vara monologer, du vet: ”x pratar med y”. Allt blev så himla mörkt och svårtillgängligt. Sedan insåg jag att det här hade jag inte velat läsa när jag själv blev sjuk. Och kanske inte innan det heller.

Ett frö till något annat såddes under ett gemensamt skolprojekt tillsammans med skådespelarstudenter. Lisa Ambjörn slängde ur sig en monolog om en person som med maniska övertoner förberedde sig inför en canceroperation: yoga, gym, gurkmeja, smoothies, löpning och – sammanbrott. Det fanns något absurt här, förstod hon. Något man kunde skratta åt.

Hon insåg också att humorn kunde visa nya sidor av verkligheten. De populärkulturella skildringarna av cancer är annars i regel väldigt schablonartade, säger hon. Det handlar om bleka, utmärtrade personer nära döden.

– Hur beskriver man svår sjukdom i film? Vi har till exempel den här obligatoriska scenen där någon ligger på en bår och hyperventilerar, kameran är ovanför, och runt omkring rusar en massa människor. Vi upprepar de där bilderna hela tiden. Men motsvarar det där verkligen upplevelsen man har på väg in på operation? Finns det inte ett annat perspektiv?

LISA AMBJÖRN FORTSATTE att experimentera med humor. Ett resultat av det går nu att se på SVT-play, i form av serien ”Sjukt”. Den skildrar inte själva sjukdomsförloppet, utan tiden efteråt. Precis som Lisa Ambjörn själv kommer huvudpersonen Alice hem från London, nydumpad, arbetslös och hänvisad till att dela rum med sin lillebror i föräldrarnas lägenhet i Farsta utanför Stockholm. →

Lisa Ambjörn

Född: 1989.

Bor: Stockholm.

Gör: Manusförfattare, aktuell med den omskrivna humoristiska serien *Sjukt* på Svt, om en kvinna som ska försöka få ordning på sitt liv efter att ha överlevt livmoderhalscancer, och med dramaserien *Young Royals* på Netflix.



→ – Hon har överlevt och tänker att nu ska hon leva livet. Sedan inser hon att alla de här problemen från innan fortfarande är kvar – plus att en massa nya tillkommit. Som när läkaren i en bisats säger att hennes vagina kanske blivit något kortare. Kortare? Vad betyder det? Hon hakar upp sig på allt.

Ja, hennes vänner tycker att Alice har blivit en rätt jobbig person. Självcentrerad. Oförnögen att släppa sin sjukdom. Noggrann med att hela tiden betona sin karriär i London och att hon bara är hemma i Farsta tillfälligt.

Här bryter Lisa Ambjörn med en annan konvention i den traditionella cancer-skildringen: Att sjukdom och lidande ska göra personen till en bättre människa, någon som plötsligt förstår vad som är ”viktigt i livet” och tar vara på varje ögonblick. Så behöver det verkligen inte bli, insåg hon. Själv blev hon lika lite ett helgon som den där kvinnan som skrek åt byggarbetarna på sjukhuset i London.

Tvärtom – cancern gjorde henne i vissa avseenden till en sämre person, säger hon. Den födde ilska, bitterhet och manipulation.

– En gång när jag missade ett flyg så ställde jag mig och storgrät och bara sade: ”I just survived cancer!” och så löste de det. Idiot. Utnyttja att du har cancer – hur dålig människa är du!?

DEN OSMICKRANDE GESTALTNINGEN AV huvudpersonen var alltså ett sätt för Lisa Ambjörn att bryta med invanda bilder och få syn på något nytt. Men den hade också en självterapeutisk funktion, säger hon.

– Jag kunde se på karaktären Alice som på något utanför mig själv, trots att hon ju bygger

på mig. Om jag kan förstå henne och känna kärlek till henne, även när hon är kass, så kan jag göra det inför mig själv också.

Men finns det inte också en personlig risk i att låta andra skratta åt en själv och ens traumatiska upplevelser? Jo, svarar Lisa Ambjörn – om man samtidigt döljer mörkret.

– Att göra narr av sig själv är en försvarsmekanism som jag har använt mig av. Jag kunde dra ett skämt om att jag var rädd för att dö och så gick jag hem och var rädd för att dö.

Om man bara tillåter sig den terapin är det inte så positivt. Man måste samtidigt bearbeta traumat på andra sätt.

Hon har fått mycket respons på serien, berättar hon. Inte minst från andra personer med cancer. De tre första veckorna efter premiären grät hon flera gånger om dagen, på grund av berörande meddelanden från personer som kände igen en verklighet i fiktionen. All feedback var dock inte positiv.

En person skrev till henne att hon inte kunde skratta åt Sjukt,

och att hon önskade att Lisa Ambjörn hade förhållit sig allvarligare till ämnet.

– Då kände jag: Jag är jätteglad att du vågar skriva det. Serien är inte för alla, en berättelse kan inte beskriva alla sidor av något. Sjukt beskriver inte ens hela min upplevelse. Den beskriver inte hur det var att gå runt i sin vardag och veta att det växer cancer i en.

Lisa Ambjörn har mycket på gång nu. Parallellt med Sjukt är hon aktuell med dramaserien Young Royals, och hon berättar om kommande projekt. Har hon skämtat färdigt om sina cancererfarenheter?

Inte nödvändigtvis, säger hon. Skulle det dyka upp en intressant idé kanske hon är på.

– Jag sitter ju på ett lager av galenskap. ●

”Att göra narr av sig själv är en försvarsmekanism som jag har använt mig av.”

Julgåvor

som gör gott



Välj julklappar som stödjer
Bröstcancerförbundet.
Du hittar dem hos Indiska
och Scorett.



Eva Melke

ESTBL. 1948

STORT urval av
bröstproteser, behåar
och badkläder!

Valentin Sabbats Gata 7
08 411 90 56

Besök vår webbshop
evamelke.se



Så hittar du ditt förhållningssätt

Vad som fungerar för dig beror på vem du är och vilka erfarenheter du bär med dig.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

FÖR ATT HANTERA svårigheter vi möter i livet har alla olika strategier och förhållningssätt. Humor fungerar för vissa, men inte för alla. Maria Hellbom, psykolog som arbetat med cancerdrabbade i nästan 30 år, konstaterar att



Maria Hellbom.

alla som ställs inför en cancerdiagnos måste hitta sitt eget sätt att förhålla sig och hantera de känslor som kommer upp.

– Det finns inga rätt eller fel här, det som fungerar för individen är bra. I vissa situationer kan det till och med vara bra att förneka eller bagatellisera situationen, säger hon.

ATT SKÄMTA kan enligt Maria Hellbom vara ett sätt att oskadliggöra och närma sig något som är jobbigt. Det kan vara bra men hon tycker också att vi i samhället behöver bli bättre på att prata om svåra frågor.

– Dödsångest, rädsla för att bli övergiven eller överge sina nära, det är blytunga existentiella ämnen som vi i vårt samhälle behöver kunna möta, säger hon.

VILKET FÖRHÅLLNINGSSÄTT som fungerar för just dig i en viss situation påverkas av såväl karaktärsdrag som tidigare erfarenheter.

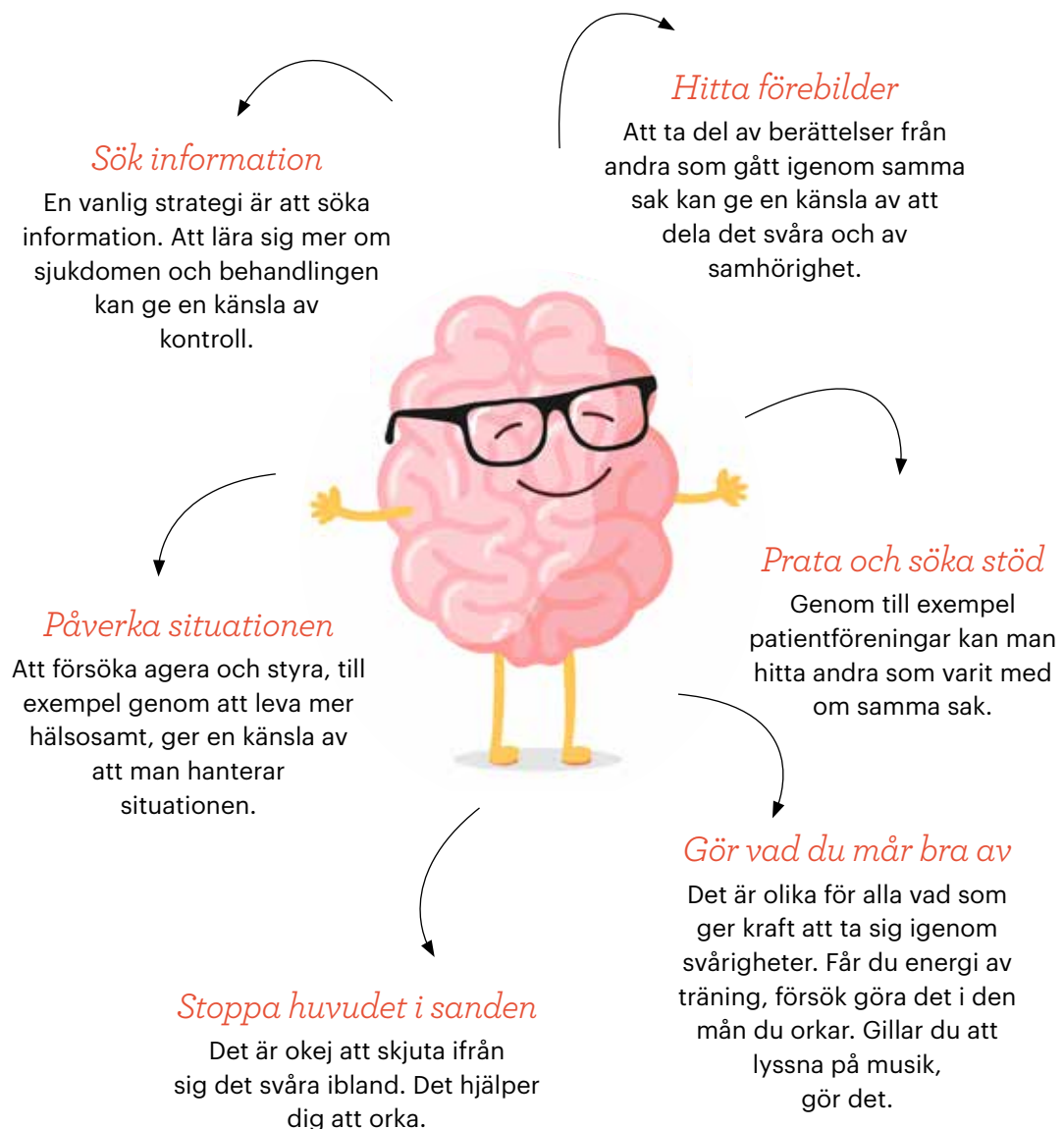
Fundera på hur du hanterat svåra situationer tidigare och utvärdera hur det blev. Vad hände med kommunikationen och relationerna? Vad blev bra? Blev något fel?

– Det är inte alltid lätt att hålla huvudet kallt men försök att analysera situationen och fundera på hur du ska hantera det hela. Vad

brukar fungera för just dig, och vad får du energi av? Behöver du stöd finns alltid möjlighet att ta hjälp av kontaktsjuksköterska, kurator och i vissa fall psykolog, säger Maria Hellbom. ●

”Det finns inga rätt eller fel här, det som fungerar för individen är bra.”

6 alternativ till humor som copingstrategi



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



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

Rekonstruktion

Jag blev opererad för bröstcancer. I mitt fall tog de en del av bröstet, inte hela. Att få en rekonstruktion är oerhört viktigt för mig. Något jag sagt till läkare och kirurg åtskilliga gånger. De säger att



Yvette Andersson, överläkare och bröstkirurg vid Västmanlands sjukhus.

jag kan få symmetrioperation, alltså minska det friska bröstet, men inte få tillbaka min storlek. Sedan min operation har jag mått fruktansvärt dåligt. Jag erkänner inte höger bröst, tittar inte på det och rör det inte. Jag känner mig stympad. Är det "bara" de med mastektomi som har rätt till rekonstruktion?

Svar: Hej! Vid ställningstagande till rekonstruktion är det flera faktorer som vägs in. Sannolikt har du också fått strålbehandling vilket gör att det är låg sannolikhet för att man ska kunna rekonstruera med en protes och få ett bra resultat. Om bröstet är deformerat med till exempel indragningar kan man eventuellt göra någon form av lokal lambå. Om bröstet har en bra form bör man kanske inte riskera det genom att göra en operation då alla operationer medför risk för komplikationer. Även vid rekonstruktion efter mastektomi behöver man oftast göra en förminskning av det andra bröstet för att få symmetri.

Yvette Andersson

Letrozol biverkningar

Blir det fler biverkningar av Letrozol ju längre tid det går? Vilka biverkningar kommer i början och vilka biverkningar blir det efter några års användande?

Svar: Hej. Biverkningarna av aromatshämmare (tex Letrozol) kan bli lite lindrigare med tiden i stället för tvärt om. I början får många tex svettningar, vallningar och ledvärk. Slemhinnorna i underlivet



Anne Andersson Överläkare, onkologi. Diagnosansvarig bröstcancer. Norrlands universitetssjukhus, Umeå.

kan bli skörrare. Efter några års användande finns risk för benskörhet, särskilt vid fler riskfaktorer för detta. Aromatshämmare kan ge många olika biverkningar och det är svårt att räkna upp alla, men ingen får alla biverkningar och ofta finns hjälp att få för att lindra besvären. Därför är det viktigt med en dialog med din kontaktsköterska eller läkare för råd och stöd om du får biverkningar som påverkar livskvaliteten.

Anne Andersson





*Bröstcancer och behandling kan påverka sexlusten. Sexologen, barnmorskan och psykoterapeuten **Hanna Möllås** berättar hur du kan väcka gnistan igen.*

TEXT JENNIE AQUILONIUS

1**Sörj och prata**

Många vill tillbaka till sexlivet före bröstcancer och pressar sig själva. Men ge dig tid att sörja det du har eller håller på att förlora. Det kan vara ett bröst, sexlusten eller illusionen av att vara frisk.

Tillåt dig att känna känslor som oro, avundsjuka, besvikelse och hoppfullhet.

Känslorna kan ligga i vägen för din tillgång till kroppen och lusten, men det är viktigt att gå igenom. Därför kan du vara mindre sexuellt aktiv en tid. Våga prata med personer du litar på om dina tankar kring sex och bröstcancer.

Sök också professionell hjälp, till exempel parterapi, om det behövs.

2**Acceptera din kropp**

Det kan vara frustrerande att älska med en kropp som man själv inte älskar. En kropp som inte blir upphetsad, ger samma respons, känner samma lust eller ser ut på samma sätt som tidigare. Då kan man behöva jobba på sin relation till kroppen. Börja tänka gott om din kropp, som att "det här är en fin arm", till exempel när du duschar eller smörjer in dig. Försök att ta på din kropp och acceptera den, även om det känns svårt. Utan en positiv inställning till den egna kroppen är det svårt att ha sex.

3**Prata med läkaren**

Alla som drabbas av bröstcancer bör ta upp frågan om sex med sin läkare eller sjuksköterska. Kräv att få veta vad som gäller för just dig, eftersom behandlingar och biverkningar varierar.

De påverkar vilken typ av hjälpmedel du kan använda, till exempel om du kan använda glidmedel med östrogen eller inte.

4**Ifrågasätt normer**

Det finns många normer om hur sex ska vara. Att det är något som hör den unga, friska kroppen till, inte den trötta, svettiga, illaluktande kroppen med sår, operationsärr och vallningar. Men sex och njutning är så mycket mer än det penetrerande, omslutande samlaget. Försök att utforska andra sätt att finna njutning på. Om du till exempel känner att du bara orkar kramas, låt det få vara sexet ikväll.

5**Skapa intimitet**

Genom intimitetsövningar kan du hitta trygghet och lugn i kroppen. Hanna Möllås har träffat flera klienter som upplever att de fått ett bättre sexliv efter att de blivit sjuka i bröstcancer. När det uppstod hinder behövde de jobba aktivt på sitt sexliv och reflektera över frågor som: Vad är det jag vill? Vad tycker jag om? Vad kan jag göra? Var går mina gränser? Intimitetsövningar kan vara att duscha tillsammans med en partner eller att bara vara nakna, smeka varandra och lyssna på kroppens impulser.

6**Skaffa en vibrator**

När vi blir upphetsade ökar blodflödet och slidan blir fuktig. Mediciner kan ge starka klimakteriebesvär, som torra och sköra slemhinnor. Då kan beröring och penetration göra ont, vilket leder till att man spänner sig och genomblödningen minskar. Köp gärna en vibrator med justerbar hastighet, eftersom själva vibrationen kan få igång genomblödningen. Lägg vibratorn på blygdbenet eller i ljumsken, där den inte är i kontakt med slemhinnorna. Låt den ligga där och se hur det känns.

Rosa sken över Uppsala och Bröstcancerföreningen Uppsala län

”UNDER ROSA OKTOBER har vi, liksom många andra föreningar, slöjdat Sverige rosa. Det har blivit väldigt bra på många sätt. Slöjden

på stan ger uppmärksamhet men minst lika betydelsefullt är den gemenskap som förberedelserna gett då medlemmarna suttit i olika konstellationer och slöjdat. Vi hade till exempel en grupp som fått återfall som

suttit på Masesgården Hälsohem och slöjdat tillsammans, umgåtts och skrattat, och mina barn har suttit hemma och fingervirkat långa rep som vi också satt upp på stan. Både



Lisa Thörn är ordförande i Bröstcancerföreningen Uppsala Län.

anhöriga och sjuka har slöjdat i samma syfte vilket varit fint. I Uppsala där jag bor satt verken över hela

stan och de har faktiskt fått vara i fred. Jag såg även att en del statyer fick mössor och vantar som inte vi gjort så det verkar som att en del privatpersoner har hakat på.

”Både anhöriga och sjuka har slöjdat i samma syfte vilket varit fint.”

Vi har också ett fint stöd från kommunen. Under oktober byttes till exempel varendal lampa utomhus i Uppsala stad som går att byta ut, så hela stan lyste rosa.

Annars fokuserar vi i vår förening mycket på att få fler att gå på mammografi. Vi håller föreläsningar och försöker hitta sätt att få kontakt med dem som inte brukar gå, till exempel genom att träffa invandrarfören-

ingar då vi vet att utlandsfödda inte deltar i screeningen i samma utsträckning. Vi försöker också att nå ut till näringslivet, där jag själv har mycket kontakter. I förlängningen vill vi gärna få in bidrag till föreningen men det är viktigt att vi också ger något tillbaka.

ETT SÄTT ÄR ATT hålla föreläsningar. Jag har till exempel åkt ut till en arbetsplats där en medarbetare blivit sjuk och berättat om det stöd vi kan erbjuda. Dessutom är vi väldigt inblandade som patientrepresentanter i Akademiska sjukhusets verksamhet, vilket är bra. Ja, så har vi nyligen firat 40-årsjubileum med en stor fest också.”

BERÄTTAT FÖR ANNIKA SJÖBERG

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.

Skriva för livet

Tävlingen som samlar in pengar och sprider kunskap om bröstcancer

NÄR EN FÖRFATTARKOLLEGA i våras fick diagnosen spridd bröstcancer bestämde sig Eva Ludvigsen och några andra för att starta en insamling till Bröstcancerförbundet. Och inte nog med det – kopplat till insamlingen arrangerade de en novelltävling.

– För oss blev det ett slags terapi att jobba med det här, och förhoppningsvis hjälper det vår vän att tänka på något annat än de här tremånaderscyklerna i väntan på nästa röntgen, säger Eva Ludvigsen.



Eva Ludvigsen.

Priset för att delta är minst 200 kronor i donation. Temat för novellerna blev "vän-skap", ramen 10 000 tecken och den första meningen bestämd på

förhand: "Det var på kräftsivan som allt ställdes på sin spets." Målet var att samla in 20 000 kronor, men i skrivande stund har 41 700 kronor kommit in!

Vinnare blev Ulrika Alenfelt, som skrivit novellen Selma och Louise. En berättelse om vägen från energikrävande umgänge till en livsbejakande vänskap som varar livet ut. Nu kommer Ulrika Alenfelt få sin novell inläst av

artisten Anna Stadling och distribuerad av ljudboksplattformen Storytel.

– Är det något som har gått bra under pandemin så är det ljudböcker, och är det ett format som blivit hett så är det noveller. Vi tänkte: Är man aspirerande debutant kan det här vara en intressant möjlighet, säger Eva Ludvigsen.



Ulrika Alenfelt.

Förutom att samla in pengar har initiativet Skriva för livet en annan viktig målsättning: Att sprida kunskap om spridd bröstcancer. Det gör man bland annat genom forskarintervjuer på insamlingssidan.

FÖR EVA LUDVIGSEN blev hennes egen brist på kunskap skriande uppenbar när hon fick beskedet från sin vän.

– Jag är själv gammal forskare och disputerade i typ 1-diabetes för en herrans massa år sedan. Jag jobbar fortfarande i life science-sektorn och känner säkert tjugo kvinnor som i närtid drabbats av bröstcancer. Ändå visste jag så lite om spridd bröstcancer. Det chockade mig. ❤️

TEXT ANNIKA SJÖBERG

Lever du med spridd bröstcancer?

Det är tungt att få en cancerdiagnos. Frågorna är många. Oron är stor. Och de medicinska termerna är svåra. Det är naturligt att behöva stöd.

På hemsidan spriddbröstcancerochdu.se kan du läsa om vad spridd bröstcancer innebär och vilken hjälp och stöd du kan få.

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

Add Pharma

Babyland

Bonliva

Delitea.se

Derome ghd

Notar

People Västervik

Polarn O. Pyret

Sportcenter Syd

Whass Förvaltning