

”Jag hade velat att
läkaren tänkte mer
på min situation”

*Tomoko Yuki Gurenus
hade nyligen flyttat till
Sverige när hon blev sjuk*

Leva med
bröstcancer

Vård för alla?

Vem du är
påverkar vilken
omsorg du får

Träning

Prylarna som
underlättar för
en sommar
i rörelse



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Eva Melke

ESTBL. 1948

STORT urval av
bröstproteser,
behåar &
badkläder!



Valentin Sabbats Gata 7 • 08 411 90 56



Följ oss gärna!



I DETTA NUMMER

Nr 2 2023

7 **Välkommen.**

8 **Personligt.** Hon lät sin roman-
karaktär dö i bröstcancer. Sedan
fick författaren Sofia Lundberg
själv diagnosen.

14 **Aktuellt.** Fyra boktips om
att leva med bröstcancer.

Tema:
Inkluderande vård

18 Personer med bröstcancer
bemöts olika beroende på
bakgrund.

23 Förslag om att begränsa
rätten till tolk möter stark kritik.

24 Tomoko Yuki Gurenus
upplevde både kommunikations-
problem och kulturkrockar när
hon blev sjuk.

30 Guide: Känn till dina
rättigheter.

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

34 **Listan.** Stärkande
sommarträning.

36 **Föreningsliv.** Hilda Örebro
län satsar extra på barnfrågor.

38 **Min insamling.** Rekord
i Rosa Matchen.

FOTO OSKAR LUNDBERG



Antihalknoppor

Antihalknoppor kan appliceras på
utvalda områden på flatstickat
material och ser till att kompres-
sionsstrumpan eller -ärmen inte
glider. De kan även appliceras på
handskar för bättre grepp. Efter-
som antihalknopporna placeras
direkt på det flatstickade mate-
rialet är de knappt märkbara
och påverkar inte elasticiteten.
Kontakta din vårdgivare eller
besök vår webbshop för mer in-
formation: www.medi.se/shop



medi

medi. I feel better.

www.medi.se

FOTO ANNA SIMONSSON, GETTY IMAGES



24

34

MAGASIN B LEVA MED BRÖSTCANCER

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 26 september 2023.

Kontakta oss

Bröstcancerförbundet
Telefon kansli: 08-546 40 530
E-post: info@brostcancerforbundet.se
www.brostcancerforbundet.se
Swish: 9005919
Organisationsnummer:
80 20 10-42 64

ANSVARIG UTGIVARE

Susanne Dieroff Hay
070-239 21 83
susanne.dieroffhay
@brostcancerforbundet.se

REDAKTÖR

Karin Persson
070-409 09 30
karinp@a4.se

LAYOUT

Ulrika Sandh, A4

TRYCKERI

Trydells, Laholm

Upplaga: 12 200 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



VI STÅR BAKOM ROSA BANDET

Stöd bröstcancerforskningen.
Bli månadsgivare på
brostcancerforbundet.se

Se vårt stora sortiment av
DEL-, OCH SKALPROTESER

I vårt sortiment finns en rad olika del-, och skal-protaser. Dessa täcker in bröstet och gör att ojämnheter kan göras mindre synliga genom behån och att storleken balanseras mot andra sidan.

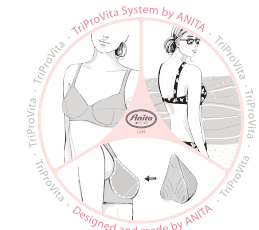
CAMP® SCANDINAVIA
www.camp.se

Vill du veta mer?
Kontakta gärna din lokala bröstprotasutprovare för mer info och bokning av utprovning eller kontakta kundservice 042-252700, info@camp.se



CARE

M3 6334.430 Style Malvina
Cup A - D



Anita cares.

underkläder, bröstprotaser samt badkläder
efter bröstoperation
www.anita.com/care

GÅ MED I
VÅRT LOTTERI
DU MED!

Datumlott och skålset NU ENDAST 69:-

• Datumlotten kostar
150 kr/mån* – lotteriet
med vinstchans varje dag!



Värde
349 kr

• Få en välkomstgåva
– Två Margretheskålar, 3 liter och 1½ liter.

*15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro eller e-faktura



Stödlinjen
för spelare och anhöriga
Telefon 020-81 91 00

Spel
inspek-
tionen

LOTTERI FÖR DIG
ÖVER 18 ÅR



God kommunikation är livsviktigt

NÄR JAG LÄSER DET HÄR numret av
Magasin B slås jag av hur viktigt det är
med information, kommunikation och på
vilket sätt människor bemöter varandra.
Både i det personliga mötet och i vården.

Ett möte i vården ska ske på patientens
villkor. Men även patienten behöver göra
sitt bästa för att kommunicera
tydligt. Vi är många och
vi är olika. Att på ett bra
och tydligt sätt uttrycka
vad just du behöver för
din vårdprocess kan,
bland andra faktorer, bli
avgörande för hur din
upplevelse av processen
blir. Och naturligtvis behöver
vården ge förutsättningar för att möjlig-
göra detta, bland annat genom att alltid
erbjuda tolk om det finns behov.

Tack

till alla som svarat
på vår medlems-
undersökning! Läs
mer om resultaten
på sidan 17.

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS medlems-
löfte om att ingen ska behöva vara ensam
med sin bröstcancer är tydligt. Vi tar
hand om varandra på det bästa sätt vi kan,
försöker stötta den som vill ha stöd på
olika sätt. Även här blir vår kommuni-
kation så viktig.

Nu har vi en, för de flesta, härlig
sommarsatt se fram emot. Låt oss tänka
på varandra på sommaren så som vi gör

i juletider. Hälsa på varandra, bjud in
varandra, skratta och gråt tillsammans.
Bada, njut av naturen, ät god mat och hitta
på roliga saker. Önskar er alla en så bra
sommarsatt bara går! 🍷

FOTO CHRISTIAN ANDERSSON

SVARSKORT – Jag går gärna med i Datumlotteriet – tillsammans gör vi skillnad!

Använd svarskortet eller Ring 08-4000 0230

JÄ JA TACK! Jag beställer en Datumlott för 69 kr* och får dessutom, ca 5 veckor efter att min betalning registrerats, gåvan 2 st. Margretheskålar, värde 349 kr. Jag får därefter min Datumlott i en bekväm tillsvidareprenumeration via e-post eller direkt hem i brevlådan varje månad. Jag betalar då 150 kronor* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro eller e-faktura). Mitt lottnummer väljer jag själv nedan med ÅÅMMDD. Om inget datum väljs, slumpas ett datum/lottnummer åt mig. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer/Ort: _____

Telefon/Mobil: _____

E-post: _____

Välj ditt datum = lottnummer:

År: [] [] Månad: [] [] Dag: [] []

(En bokstav kommer att slumpas efter
ditt valda lottnummer, så din Datumlott
får ett unikt nummer.)



2023DARSS

31
01 Datum
02 Lotteriet

SVARSPOST
20685776
162 20 VÄLLINGBY

Erbudandet gäller en gång per person, längst till 2023-09-30 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige.
Din gåva får du ca 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lägga de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna följa våra kundåtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Lotteriets förmånstagare, Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet, delar personuppgiftsansvaret med Lottericentralen, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Vinstandel 42,96%, vinsttätthet 1 chans på 3,97. Mer fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan och licenstid kan du läsa om på www.datumlotteriet.se/allmannavillkor. På www.datumlotteriet.se/spelansvar kan du läsa om risker med spel.



”Jag var säker på att det var kört”

Två veckor efter att Sofia Lundberg skrivit klart sin tionde bok fick hon beskedet. Hon hade samma sjukdom som den romankaraktär hon precis begravt.

TEXT THERESE JOHANSSON FOTO OSKAR LUNDBERG

Sofia Lundberg är en av Sveriges mest översatta kvinnliga romanförfattare.

vårsolen spränger in genom fönstren och kastar sitt ljus över kafégästernas ansikten. På radion spelas *Under ytan* med Uno Svenningsson. Nästan för passande med tanke på ämnet?

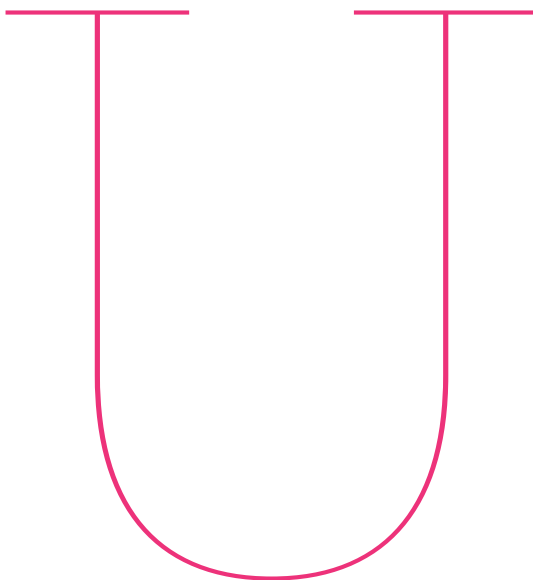
– Undermedvetet visste jag nog att jag var sjuk. Kanske var det därför jag skrev som jag gjorde. Kanske var det därför det blev så viktigt att utvärdera ett liv och reflektera kring vad som är viktigast: medmännisklighet eller status som erkänd konstnär. Kanske begravde jag min romankaraktär för att bearbeta min egen död. Det låter bisarrt, men så var det nog, säger hon.

KÄNSLAN VAR INTE HELT TAGEN ur luften. Våren 2021 var Sofia Lundberg hos läkaren efter att hon känt en knöl i bröstet. Man tittade på den med ultraljud och försäkrade henne om att det inte var något hon behövde oro sig över. Trots att hon berättade att knölen gjorde ont.

– Jag fick då höra att bröstcancer inte känns. Han stack inte i den, men det var samma knöl som senare visade sig vara elakartad. Så här i efterhand borde jag förstås ha gått tillbaka, jag borde ha litat på min intuition, för någonstans trodde jag inte riktigt fullt ut på läkarens ord.

Men man litar ju på världen.

Hon berättar att hon ofta får frågan om hon är arg. Det är hon inte. Det var mitt under pandemin och en extrem situation för sjukvården. Att peka finger och leta syndabockar är inte hennes stil. Hon tror på människors godhet, ett tema hon många gånger utforskat i sina böcker. →



Under skrivandet av sin senaste bok, *Det sista konstverket*, förberedde sig Sofia Lundberg på ett omedvetet plan för att dö. I boken, som kretsar kring en världsberömd konstnär, livsöden och familjeband, är en av kvinnorna döende i spridd bröstcancer. I takt med att berättelsen växte fram bearbetade hon något hon ännu inte kände till. Sina egna växande tumörer.

Sofia Lundberg är en doldis i Sverige, men desto större utomlands.

Hennes debut, *Den röda adressboken*, som kom 2015 blev en internationell succé och hon har blivit översatt till 37 språk. Böckerna behandlar universella teman, hon berättar om det allmängiltiga, historier genom tid och rum, kärlek och sorg.

Vi sitter på ett konditori på Lidingö, i närheten av Sofia Lundbergs hem. Den intensiva

”Jag borde ha litat på min intuition, för någonstans trodde jag inte fullt ut på läkarens ord.”

Sofia Lundberg

Ålder: 48 år.

Gör: Författare.

Bor: Lidingö.

Familj: Sonen Oskar, 18 år, och hunden Cleo.

Aktuell med: Romanen *Det sista konstverket*.

Oskar Lundberg porträtterade sin mamma när hon var mitt uppe i cellgiftsbehandlingen.



→ – Jag tänker ofta på att vi ofta blir så fruktansvärt arga så fort vården gör ett misstag. Men det är ju människor det handlar om. Jag vet inte vad den där läkaren hade varit med om innan. Att han missade tumören är förstås tråkigt, men jag fick ju fantastisk vård efter det.

När de väl upptäckte att det var elakartad cancer, hormonkänslig och HER2-positiv, blev det väldigt allvarlig stämning, berättar Sofia Lundberg. Hon var övertygad om att den hade spridit sig eftersom hon hade haft knölen så länge. Dessutom hade ytterligare en knöl tillkommit.

– Jag var helt säker på att det var kört. I det läget handlade det om att se till att testamentet var i sin ordning. Det låter extremt, men det var det enda jag kunde tänka på just då.

Det var ett par obehagliga veckor fram till operationen i oktober 2022. Men efteråt fick hon det glädjande beskedet: Cancern hade inte spridit sig till lymfkörtlarna. Hennes blick ljusnar när hon berättar om ögonblicket.

– Jag kände en enorm tacksamhet. Men samtidigt kommer nog oron för återfall alltid att finnas där.

CYNDI LAUPERS *TIME AFTER TIME* blandas med klirret av kaffekoppar och sorl. Sofia Lundbergs hår har börjat växa ut till en kort frisyr. När hon fick en kal fläck på huvudet gick hon till frisören och vännen Diana som rakade av allt.

– Vi hade väldigt roligt, även om anledningen var sorglig. Men det är rätt kul att göra en så drastisk förändring med sig själv.

Dessutom ger det mig som författare erfarenheter. Jag vet nu hur det känns när vinden blåser över en kal hjässa. Det kan jag ha användning av i en framtida bok.

Samtidigt blir cancern plågsamt tydlig även visuellt när håret faller av och för henne, som offentlig person med mycket integritet, uppstod ett dilemma. Sofia Lundberg har aldrig velat ha sjal eller peruk, men att vara öppen med sitt kala huvud innebar också medial uppmärksamhet.

– Först ville jag inte ge några intervjuer, men jag ändrade mig efter att ha pratat med min läkarvän som sa att så fort offentliga personer talar om sin cancer kommer det in bidrag till forskningen. Det gillade jag verkligen!

Pengar till forskningen är viktigare än min integritet.

FÖRMIDDAGEN GÅR SIN GILLA gång på kondiset. *Listen to your heart* med Roxette i högtalarna, pensionärgång trängs kring borden, en äldre herre som verkar vara stammis rör sig hemtamt. Ett barn pekar på något bakverk i glasmontern.

När Sofia Lundberg var mitt uppe i cellgiftsbehandlingen ville sonen Oskar, 18, fotografera henne. Han berättar att han ville skapa ett fint minne av en förfärlig situation, och porträttera sin mamma på ett starkt sätt.

– Som fotograf såg jag chansen att ta coola bilder och använda att mamma inte hade något hår. Både för att ha som minne, men också för att visa att det kan vara tufft. Det är inget att gömma, utan något att äga. Jag inspirerades bland annat av Sinéad O'Connor. Jag tycker att bilderna utstrålar "fuck cancer", säger han. ●

”Pengar till forskningen är viktigare än min integritet.”



PERUKER: SENTOO COLLECTION

TURBAN: HOUSE OF CHRISTINE

KOM TILL OSS OCH PROVA!

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!

Vi tar emot rekvisition.

CARL M. LUNDH
SALONGER OCH PARTNERS

by **Aderans**

PERUKER & TURBANER – BESÖK DIN NÄRMASTE SALONG:

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

PARTNER - SALONGER: ANDERSTORP Almgrens: 0371-154 77 | BORÅS Hultafrisörerna: 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 Headon: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | LULEÅ Look Frisör & Studio: 0920-22 09 09 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudio: 0500-41 31 21 | SOLLEFTEÅ Trudes Frisörer: 0620-131 01 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | UPPSALA Björn Ehlin Hair Team: 018-10 59 00 | UPPSALA Frisör Mirja / Rendezvous: 018-25 32 70 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄSTERVIK People: 0490-318 00 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÄNGELHOLM Salong Härfager: 0431-159 59 | ÖRNSKÖLDSDVIK Victoria Lyng, C/O Salong M: 0703-59 65 52 |

MER INFORMATION: BESÖK CARLMLUNDH.SE - SALONGER

4 BÖCKER OM ATT LEVA MED BRÖSTCANCER

Leva med cancergenen BRCA

Amanda Frank

• Mutationer i bröstcancer-generna BRCA1 och BRCA2 ökar risken för bröstcancer och äggstockscancer avsevärt. Den här boken riktar sig framför allt till dig som fått veta att du bär på en av dessa mutationer. Den behandlar bland annat hur en genutredning går till, hur cancerrikskerna med BRCA kan minskas och var du hittar information och stöd. Boken handlar också om psykiska reaktioner, hur du kan berätta för barnen och om upplevelsen av "nya" bröst. Inte minst vill författaren Amanda Frank, som har magisterexamen i sociologi och en kandidatexamen i psykologi, ingjuta hopp hos läsaren inför framtiden.



Mamma ska bli en enhörning

Annie Hagvall Einarsrud

• Hur ser cancer ut egentligen? Och hur ska mamma kunna bli frisk igen? Syskonen Sara och Elis har många funderingar kring cancer. Elis har bestämt sig för att bli uppfinnare. Planen är att uppfinna en maskin som kan spara dofter, så att han ska kunna spara mammadoften i en kudde eller in en parfymflaska. Mamma ska bli en enhörning är en både allvarlig och hoppfull bok om att leva med en förälder som har en kronisk sjukdom. Texten är faktagranskad av överläkaren och forskaren Antonis Valachis. Tio procent av vinsten från försäljningen går till forskning eller stöd till dem som lever med spridd bröstcancer.



Mitt bröst, mitt liv – den tunna tråden

Justine Kirk och Janet Hedendal

• När psykoterapeuten Janet Hedendal fick bröstcancer ville hon dela med sig av insikterna hon fått i samtal med sina patienter – många av dem kvinnor som behövt hantera de prövningar en cancerbehandling innebär. Tillsammans med journalisten Justine Kirk har hon skrivit en bok där författarnas egna erfarenheter varvas med patientberättelser och psykoterapeutens professionella kunskaper. Boken riktar sig till dig som fått bröstcancer liksom till personer som möter bröstcancerpatienter i sitt arbete.



Varje dag är värdefull – konsten att leva med en kronisk sjukdom

Carolina Welin

• Tillsammans med Bröstcancerföreningen Amazona Stockholm har beteendevetaren Carolina Welin tagit fram en bok om att leva med spridd bröstcancer, där medlemmar delar med sig av sina erfarenheter. Boken är tänkt att bli ett stöd för dem som fått diagnosen och deras närstående. Här lyfts och synliggörs bland annat det vardagliga livet som ska levas parallellt med behandlingar och kontroller. Boken kan beställas via info@amazona.se eller direkt genom Carolina Welin på carolina@mow.se.



Välkommen, Bröstcancerföreningen Dalsland!

För första gången på 17 år

kan vi hälsa en ny bröstcancerförening välkommen in i vår gemenskap. Förbundet har nu 33 stycken föreningar som jobbar på lokal nivå med frågor kring bröstcancer och anordnar aktiviteter för sina medlemmar.

Bröstcancerföreningen Dalsland bildades i vintras och på förbundsstyrelsens möte i april godkändes Dalslands ansökan om medlemskap i Bröstcancerförbundet. Nyvald ordförande för föreningen är Anne-Helen Andersson. Varmt välkomna! •

Psst!

Du har väl laddat ner appen Kländagen? Den påminner dig om att undersöka dina bröst regelbundet och visar hur du gör det på bästa sätt. Appen finns tillgänglig för både Iphone och Android. •



I höst kan du springa fem kilometer i forskningens tjänst.



Rusa i rosa

Den 2 september är det premiär för Rosa Varvet, ett nytt lopp som Göteborgsvarvet arrangerar tillsammans med Bröstcancerförbundet. Loppet är fem kilometer och både kvinnor och män är välkomna att springa eller gå. Syftet med Rosa Varvet är att öka medvetenheten kring bröstcancer och att samla in pengar till forskning och drabbade.

– Vi ser fram emot en härlig löparfest där vi tillsammans springer för en god sak, säger Åsa Håkansson, projektledare på Göteborgsvarvet Marathon. För varje deltagare går 50 kronor till Bröstcancerförbundet.

– Vi är stolta över att Göteborgsvarvet valt oss som samarbetspartner. Göteborgsvarvets engagemang och alla löpare som bidrar blir en stark kraft i vårt viktiga arbete med att bekämpa bröstcancer, säger Marit Jensen som är Bröstcancerförbundets generalsekreterare. •

Hallå där Victoria Reimers, samordnare för Sveriges första helt digitala team inom cancerrehabilitering

Vad är Cancerrehabilitering Skåne online?

– Vi bedriver cancerrehabilitering digitalt och tar emot patienter från hela Region Skåne. I teamet ingår bland annat fysioterapeut, psykolog, kurator, läkare, dietist, arbetsterapeut och sexolog.

Varför har Ängelholms sjukhus startat det här teamet?

– Det är ett sätt att göra cancerrehabiliteringen mer tillgänglig för fler. Digitala lösningar kan lämpa sig särskilt väl för just vår målgrupp, där många är infektionskänsliga. Många kämpar dessutom med cancerrelaterad fatigue och orkar kanske inte med alla vårdbesök. Men om vården är mer anpassad efter ens funktionsnivå är det lättare att delta. Den digitala vården kan också passa bättre in i livspusslet för en del personer.

Hur fungerar det?

– Vi finns till för personer som genomgår eller har genomgått cancerbehandling. Det spelar ingen roll vad det är för prognos, om man är färdigbehandlad, har en kronisk sjukdom eller befinner sig i palliativ fas, cancerrehabilitering kan

vara aktuellt i alla delar av processen. Antingen kommer en remiss till oss eller så gör man en egen vårdbegäran, en så kallad egenremiss, där man beskriver sina behov.

Vad är skillnaden mot "vanlig" rehabilitering?

– Alla vårdmöten sker digitalt. I övrigt följer rehabiliteringen en process som ser



Victoria Reimers är psykolog och samordnare vid Cancerrehabilitering Skåne online.

"Den digitala vården kan passa bättre in i livspusslet."

likadan ut oavsett om man tillhör onlinemottagningen eller den fysiska mottagningen. Tillsammans med patienten gör vi upp en plan där vi tänker på såväl det fysiska som på det psykiska, existentiella, sociala,

sexuella – på hela personen. Vi tittar på vad canceren fått för konsekvenser i just den personens liv och utgår ifrån det.

Vad hoppas du att teamet kan bidra med?

– Hela målet med cancerrehabilitering är ju att man ska kunna leva så som man själv vill leva sitt liv, i så stor utsträckning som möjligt. Det är vårt huvudmål, att hjälpa fler att göra det. ●

TEXT: KARIN PERSSON

Att vara vaksam – på ett sunt sätt

Efter en avklarad behandling av bröstcancer är det inte säkert att man enbart känner lättnad. Rädslan för återfall finns hos många, och det kan vara lätt att oroa sig vid minsta symtom. Att vara vaksam på ett sunt sätt är klokt – men vad ska man vara uppmärksam på? När ska man söka vård och hur kan man hantera sin oro? Den här foldern försöker svara på de frågorna. Beställ den i Bröstcancerförbundets webbshop inom kort! ●



3 FRÅGOR TILL Marit Jensen, generalsekreterare på Bröstcancerförbundet.

Vart tredje år genomför Bröstcancerförbundet en undersökning bland medlemmarna, för att säkerställa att förbundet verkligen jobbar i medlemmarnas intresse.

Vilka är de viktigaste resultaten från årets undersökning?

– Merparten av våra medlemmar säger att de har haft bröstcancer. Det är inget nytt, men det är bra att påminna sig om att de flesta inte är i en aktiv sjukdomsfas. Vi behöver fortsätta att arbeta mycket kring frågor som rör eftervård, uppföljning, seneffekter av behandlingen och rädslan för återfall.

Vilka är de främsta anledningarna till att man vill vara medlem?

– Att vi jobbar med påverkansarbete och bidrar till forskningen är viktiga anledningar. Svaren ger en känsla av att man som medlem är oegoistisk – man vill förbättra för de patienter som kommer efter en. Att få vara del av en gemenskap med andra i samma situation och dela erfarenheter lockar också. Många anger även att Magasin B är av stort värde för medlemskapet.

Vilka av resultaten gjorde dig glad?

– Många! Bland annat att 95,9 procent svarade att de skulle rekommendera andra att bli medlem. Det tycker jag är ett hedersbetyg till oss och alla våra föreningar.

Om undersökningen: Enkäten skickades till alla medlemmar med en mejladress, totalt 8268 stycken. Av dessa svarade 4100, en svarsfrekvens på nästan 50 procent.



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!

Vård för alla?

Alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcenvård. Men i dag finns skillnader mellan olika grupper i allt från bemötande till dödlighet.

TEXT KARIN PERSSON FOTO GETTY IMAGES



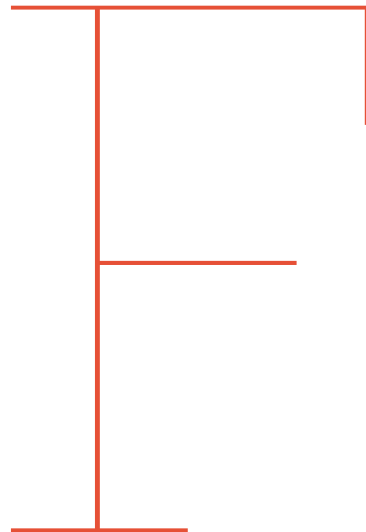
13

sidor
berikande
läsning

Lika men ändå olika.

För att vården ska bli jämlik behövs både en gemensam stomme och individuella anpassningar.

TEXT KARIN PERSSON



Faktorer som ålder, bostadsort, födelseland, socioekonomisk status, funktionsnedsättning, utbildning eller personliga egenskaper ska inte påverka vilken vård vi erbjuds. För att bröstcancervården ska kunna kallas inkluderande och jämlik måste alla drabbade få samma möjligheter – men gott om studier visar att dagens verklighet är en annan.

Studier visar till exempel att:

- Kvinnor med lägre utbildning eller som är födda utanför Norden väntar längre än andra på att deras behandling ska starta.

- Kvinnor med lägre utbildning genomgår i mindre utsträckning cellgiftsbehandling.
- Kvinnor som får insatser enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS, löper en nästan fördubblad risk att dö av bröstcancer, jämfört med andra bröstcancerpatienter.

Det är inte helt enkelt att avgöra vilka skillnader i vården som kan anses omotiverade, eftersom sådant som levnadsvanor, allmän hälsa och hälsokompetens sannolikt spelar roll för bland annat sjukdomens svårighetsgrad vid diagnos.

Samtidigt kvarstår faktum: I mötet mellan patienten och vårdpersonalen uppstår lätt ojämlikheter. Enligt Myndigheten för vård- och omsorgsanalys beror det bland annat på att vården inte lyckas anpassa sig till patienters olika förutsättningar och egenskaper. Vårdpersonalen kan också agera utifrån förutfattade meningar och omedvetet bete sig olika mot olika personer, baserat på egna normer och värderingar.

ARBETET FÖR ATT FÖRBÄTTRA läget pågår på bred front. Regionala cancercentrum i samverkan, RCC, jobbar för att cancervården i Sverige ska bli mer jämlik och tillgänglig.

Bland annat ansvarar man för det nationella vårdprogrammet och det standardiserade vårdförloppet för bröstcancer, som tillsammans ska medverka till att evidensbaserade behandlingar ska komma alla patienter lika till del i hela landet.

– Det kan förstås finnas individuella orsaker som gör att man behöver olika typer av vård, men man ska i alla fall presenteras för samma möjligheter, oavsett vem man är, säger Helena Brändström på RCC.



Helena Brändström

Som patient kan du använda vårdprogrammet för att få reda på vad som är standardvård och sedan hänvisa till det, om du har frågor om den vård du erbjudits. Helena Brändström tycker att förutsättningen för en inkluderande vård är att vårdpersonalen involverar patienten i besluten och att patienten sedan har möjlighet att rapportera tillbaka, bland annat via kontaktsjuksköterskan: Så här mår jag. Det här behöver jag hjälp med. Det här funkar inte.

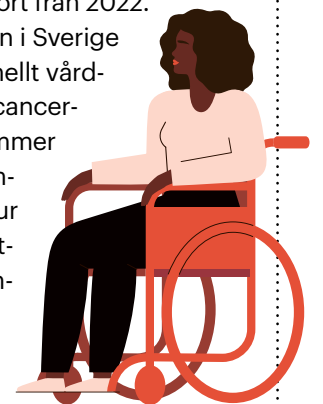
– Det gäller att se till att alla val och avsteg vi gör från programmen föregås av relevanta analyser och blir rätt.

ETT ANNAT AV RCC:S VERKTYG är Min vårdplan. Den är en del av e-tjänsterna på 1177 och där hittar den som är patient individanpassad och kvalitetssäkrad information om sin sjukdom och hela vårdförloppet. Det finns också möjligheter till kommunikation och planering tillsammans med vårdpersonalen. Som patient kan man skicka in självskattningsformulär eller meddelanden, något kontaktsjuksköterskan då ser och kan följa upp.

Alla regioner har i någon mån börjat införa Min vårdplan, men arbetet tar tid. Målet är att alla som får bröstcancer ska erbjudas Min →

Mammografin behöver bli mer jämlik

- Deltagandet i mammografiscreening är generellt högt i Sverige, men sådant som inkomst, utbildning, födelseland och huruvida man lever med en partner eller inte påverkar sannolikheten att dyka upp på undersökningen.
- Deltagandet är lägre bland kvinnor med sämre socioekonomiska förutsättningar, till exempel ensamstående eller kvinnor med låg inkomst. Även fysiska och psykiska funktionshinder kan göra att man inte kommer på mammografin.
- Kvinnor med utomnordisk bakgrund uteblir mer än dubbelt så ofta som svenskfödda kvinnor, enligt Bröstcancerförbundets mammografirapport från 2015. Den bilden bekräftas bland annat av en studie från 2017 från Lunds universitet.
- Regionerna behöver arbeta med att i ännu högre grad underlätta för och uppmuntra alla kvinnor mellan 40 och 74 år att delta i bröstcancerscreening, bland annat genom riktade insatser till vissa grupper. Det konstaterar Socialstyrelsen i en rapport från 2022.
- För första gången i Sverige skrivs nu ett nationellt vårdprogram för bröstcancerscreening. Det kommer att innehålla rekommendationer för hur screeningen bör utformas och genomföras, och ska skickas på remiss i september i år.



→ vårdplan direkt vid diagnos, kanske till och med under utredningstiden, och behålla den så länge det finns ett behov.

– Om man inte redan har blivit erbjuden



Claire Micaux

Min vårdplan så rekommenderar jag att man frågar efter den, säger Claire Micaux som är nationell samordnare för Min vårdplan.

Hon berättar att man lägger mycket resurser på att paketera informationen så att den ska vara tillgänglig för alla. I tjänsten används ”klarspråk” som är ett enkelt och tydligt sätt att skriva. Min vårdplan satsar också på inkluderande illustrationer och jobbar mer och mer med korta filmer för personer som har svårare att ta till sig text.

– Utmaningen är att kunna göra en stomme som är gemensam för alla patienter, men som ändå tar hänsyn till väldigt olika individuella behov.

SPRÅKET ÄR EN VIKTIG faktor för att skapa en mer inkluderande bröstcancervård generellt, tycker Claire Micaux, som är distriktssköterska i grunden och tidigare har jobbat med att utveckla primärvårdens omhändertagande av personer med cancer.

– Det är avgörande hur vi väljer att benämna olika saker och hur vi ställer frågor – på ett öppet sätt eller på ett sätt som markerar att man inte har tid att lyssna på svaret.

En hjälp för att uppnå inkluderande och personcentrerad vård säger hon kan vara att använda strukturerade formulär, där den som är patient själv anger vilken påverkan ett symptom eller besvär får på välbefinnandet och det dagliga livet.

– I ett samtal som utgår från svaren i formuläret kan det kännas lättare att närma sig även obekväma ämnen. Dessutom hamnar fokus automatiskt på det som är viktigt för personen, i stället för på vårdpersonalens föreställningar om vad som är viktiga problem att ta hand om.

VID SKÅNES UNIVERSITETSSJUKHUS och Helsingborgs lasarett pågår just nu en stor studie om screeningbaserad individualiserad rehabilitering vid bröstcancer. Utgångspunkten, berättar Marlene Malmström som leder studien, är att rehabilitering är helt avgörande

för att kunna återhämta sig efter bröstcancer. Men i Sverige behöver vi bli bättre på att anpassa rehabiliteringen efter individen.

– Det handlar om att hitta rätt insatser till rätt individer, och att man inte ska välja insatser baserat på god tro

utan evidensbaserat och strukturerat, säger hon.

I studien används ett validerat bedömningsinstrument för att hitta kvinnor med utökade rehabiliteringsbehov. På så sätt kan man fånga upp även dem som inte självmant orkar eller kan uttrycka sina behov.

– Vissa grupper är starkare, de ringer och jagar på tills de får det stöd de behöver. Men i den här studien inkluderas systematiskt även de som inte gör det.

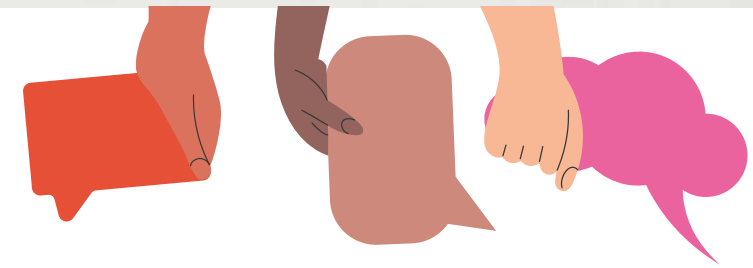
För att främja en bröstcancervård som inkluderar alla tycker hon att det är viktigt att även forskningen är så inkluderande som möjligt.

– Vi behöver ha med alla slags patienter när vi planerar forskningen. ●



Marlene Malmström

”Det handlar om att hitta rätt insatser till rätt individer.”



Förslag om att begränsa rätten till tolk möter stark kritik

För den som har en hörselnedsättning, talsvårigheter, eller inte förstår samma språk som vårdpersonalen, kan tillgången till tolk vara livsviktig. I dag stöds användandet av tolk inom vården av både patientlagen och hälso- och sjukvårdslagen, men enligt ett förslag i Tidöavtalet ska rätten till offentligt finansierad tolk begränsas för personer med uppehållstillstånd och svenskt medborgarskap. Enligt förslaget ska utgångspunkten vara att den enskilda i första hand själv ska betala för tolktjänster.

Förslaget slog ner som en bomb och har mötts av stark kritik och oro, inte minst från hälso- och sjukvårdspersonal. Flera professionsföreningar har tagit avstånd.

– Kommunikationen är ett av våra absolut viktigaste verktyg, både för att begripa patientens behov och för att en behandling ska fungera. Att begränsa rätten till tolk skulle helt uppenbart riskera patientsäkerheten för den grupp som behöver tolk och inte kan betala för det själva, men

sökter vård ändå, säger Anders Castor, ordförande i Svenska Läkaresällskapetets delegation för medicinsk etik.

Han menar att förslaget strider mot människovärdesprincipen och allas rätt till vård.

– Du behandlar en grupp individer annorlunda än andra, men inte utifrån individernas behov eller relevanta

skäl. På det viset devalverar du deras människovärde i vården och minskar deras möjligheter att få vara friska.

Sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson (KD) står bakom Tidöavtalets förslag men betonar att frågan ska utredas noga innan man fattar beslut. När den här tidningen trycks bereds frågan fortfarande i regeringskansliet och man kan inte ge något närmare besked om när utredningen ska tillsättas, eller när förändringarna av rätten till tolk kan komma att införas. ●



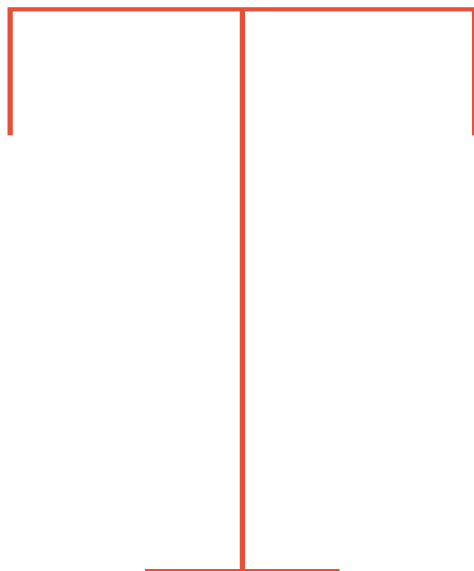
Anders Castor

”Kommunikation är ett av våra absolut viktigaste verktyg.”

”Det var svårt att kommunicera på riktigt”

Tomoko Yuki Gurenus hade nyligen flyttat till Sverige när hon fick bröstcancer. Att inte alltid kunna få svar på sina frågor blev en svår upplevelse.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ANNA SIMONSSON



Tomoko Yuki Gurenus bjuder på kaffe och banankaka hemma i lägenheten i Norsborg i Stockholm. Hennes vän, Naomi Takemura, sitter med vid fikabordet och tolkar åt oss. Själv talar Tomoko Yuki Gurenus knappt någon svenska och inte heller engelska. På golvet ligger en mjuk, rosa lekmatta och dottern Lilys leksaker är prydligt uppradade längs väggarna.

Hon har hunnit bli tre år nu, Lily, och är på förskolan. När hennes japanska mamma och svenska pappa flyttade hit från Japan skulle hon snart födas.

– Vi funderade mycket över var vi skulle bo, men när jag blev gravid bestämde vi oss för att flytta till Sverige eftersom min man hade jobb här, berättar Tomoko Yuki Gurenus.

Det var när Lily precis börjat på förskolan som cancer upptäcktes. Tomoko Yuki Gurenus var i färd med att börja på SFI och försöka hitta jobb när hon sökte sig till vård-

centralen på grund av en svullen hals. Halsen var det inget allvarligt fel på, men läkaren som undersökte henne upptäckte i stället något vid armhålans lymfkörtlar.

– På ett sätt blev jag inte förvånad när det visade sig att jag hade bröstcancer. Min mamma hade dött av samma sjukdom, 48 år gammal, och jag hade haft tankar om att ”kanske någon gång”. Men varför nu?

När läkaren gav henne beskedet hade hon precis fyllt 40 år. Hon visste att hon ville ha fler barn och frågade redan under samma besök om det var möjligt att frysa hennes ägg. Svaret hon fick var otydligt. Läkaren sa att det nog skulle bli svårt och uppmanade henne att själv läsa på om vilka regler som gällde.

– Jag fick veta att min cancerbehandling skulle starta två veckor senare, resten bara lämnade han till mig. Det kändes väldigt jobbigt, säger hon.

UNDER DET BESÖKET, och nästan alla vårdbesök som följde, fick hon hjälp av en tolk. På grund av pandemin skedde emellertid mycket av tolkningen över telefon, ett förfarande som inte fungerade optimalt. Ofta hade tolken

inte heller japanska som modersmål vilket gjorde att nyanser kunde falla bort. Varje besök tog lång tid på grund av språkförbistringarna.

– Det var svårt att kommunicera på riktigt, svårt för mig att uttrycka mina känslor. Jag kände mig jobbig som tog upp läkarens tid, jag visste att fler patienter väntade, men samtidigt behövde jag få prata ordentligt.

Vid ett tillfälle tog hon med sig en bekant som tolk, för att slippa telefontolkningen. Det blev inte bra. Hennes bekanta höll sig →

”Jag kände mig jobbig som tog upp läkarens tid.”



Tomoko Yuki Gurenus

Ålder: 41.

Bor: Norsborg, Stockholm.

Gör: Arbetar på restaurang.

Familj: Gift, dottern Lily, tre år.

→ inte till att översätta, utan började diskutera med läkaren och stämningen blev spänd. Tomoko Yuki Gurenus visar upp ett brev som hon fick hjälp av en vän att skriva till sin läkare efteråt. I det ber hon om ursäkt för situationen som uppstod, men vädjar samtidigt om förståelse.

– Jag ville att onkologen skulle tänka mer på min situation. Jag har ingen kunskap om sjukvårdssystemet och kan inte svenska. Samtidigt begicks flera misstag under min behandling, det var recept som inte blev skickade och tider som bokades fel. Det blev stressigt och påfrestande, säger hon.

PÅ DET STORA HELA har Tomoko Yuki Gurenus ändå känt sig väl omhändertagen av vården. Hon blev glatt överraskad över hjälpen hon så självklart fick med Lily, de gånger hon behövde ta med sig henne till strålningsbehandlingen. Hon säger att hon aldrig upplevt någon direkt diskriminering eller märkt att fördomar kopplade till hennes utländska bakgrund påverkat vårdpersonalens bemötande. Problemet har snarare varit det omvända. Ibland hade det känts skönt om man faktiskt anpassat sig mer efter att hon inte är svensk.

– Jag har behövt hitta mycket information själv på japanska vårdsidor. Jag har läst och läst och läst. Frågat och frågat och frågat. Om jag inte gjort det hade det inte fungerat så bra.

Vissa kulturkrockar har hon också upplevt: – Japanska läkare är mer omtänksamma. De visar en tydlig omtanke, även om de inte känner personen. Det hade jag behövt.

”Jag har behövt hitta mycket information själv på japanska vårdsidor.”

Många gånger under sjukdomsperioden kände hon sig ensam. Hon saknade sin familj i Japan, särskilt sin syster och sin bror, men är tacksam för allt stöd hon fått från sin man och hans familj. Under dagar då hon knappt kunde komma ur sängen på grund av cytostatikabehandlingens biverkningar fanns de alltid där. Hon är också glad över alla nya bekantskaper hon gjort på grund av sin bröstcancer, bland annat genom Bröstcancerföreningen Amazona Stockholm.

I DAG SÄGER TOMOKO YUKI Gurenus att hon mår okej. Behandlingen är avslutad. Nu väntar hon på att få operera bort sitt andra bröst och inom några år även sina äggstockar. Kort efter att hon fått sin diagnos fick hon nämligen besked om att hon bär på en ärftlig mutation i genen BRCA2, som ger en kraftigt förhöjd risk att drabbas av bland annat bröstcancer och äggstockscancer.

På frågan om hon erbjudits stöd av psykolog eller kurator svarar hon att hon inte visste att det var en möjlighet, men att hon inte heller känner ett behov av det för tillfället. Att hon kan få träffa en fysioterapeut, ifall hon skulle få problem

med lymfödem, känner hon däremot till.

– Men jag har ett barn som jag bär runt på. Varje dag känns som rehabilitering, säger hon och skrattar.

Tomoko Yuki Gurenus har fått veta att Lily själv måste bestämma om hon vill ta reda på om hon ärvt genmutationen, och att det beslutet kan tas som tidigast när dottern är 18 år. I Japan kan man betala runt 5000 kronor och titta på det direkt, berättar hon.

– Det hade varit bättre. Jag vill veta. ♥



Sjukvårdspodden



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.

Roche AB, 08-726 12 00



JOBST

Bekväm
och pålitlig
kompression

4249_0223

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.

”Patientföreningar kan spela stor roll.”

Bröstcancerförbundet arbetar för att fler ska känna sig inkluderade.

TEXT KARIN PERSSON

Bröstcancerförbundets medlemslöfte är att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. I de lokala bröstcancerföreningarna erbjuds gemenskap och en mer personlig kontakt än vad som ryms inom vården.

Förbundsordföranden Susanne Dieroff Hay understryker vikten av att alla människor ska känna sig inkluderade i föreningarnas och förbundets verksamhet.

– En förutsättning för det är att vi visar ett öppet ansikte utåt och till viss del använder uppsökande verksamhet. Det är nödvändigt för att nå dem som inte dyker upp, som inte vågar komma. Vi måste visa på rätt ställen att vi finns och vilka vi är, och att alla är välkomna, säger hon.

Ett steg på vägen skulle kunna vara att införa patientrum på sjukhusen, bemannade av representanter från olika patientföreningar som kan ta emot personer som just har fått en livshotande diagnos, och deras anhöriga.

– När man har fått en bröstcancerdiagnos tar det både mod och kraft att ta sig till en förening överhuvudtaget, oavsett vem du är. Tröskeln för att ta klivet in i en gemenskap måste vara väldigt låg.

Bröstcancerförbundet arbetar aktivt för att

öka inkluderingen, både inom förbundet och inom vården. Susanne Dieroff Hay säger att en nyckel för att nå resultat är ett ambitiöst samarbete mellan alla aktörer som möter bröst-



Susanne Dieroff Hay

cancerdrabbade – alltifrån vårdgivare till olika myndigheter och volontärorganisationer.

– Om vi lägger ihop våra erfarenheter på det här området, då tror jag att vi kan komma någonstans.

Inom vården behöver man bli bättre på att visa respekt för alla

individens olikheter, tycker hon, och tar mammografiundersökningarna som exempel. Som patient uppmanas du ofta att klä av dig naken på överkroppen och vänta på en sjuksköterska eller läkare som ”kommer snart”.

– Det är väldigt många som inte är bekväma med det. Själv har jag vägrat. I en sådan situation är kommunikationen så otroligt viktig. Den måste vara tydlig och inklämmande. Det är små saker som borde vara så enkla att tänka på. ●

”Vi måste visa på rätt ställen att vi finns och att alla är välkomna.”

Dina rättigheter

Vård och behandlingar ska erbjudas på lika villkor och med gott bemötande – oavsett vem du är. Vården ska ges med respekt för alla människors lika värde. Enligt patientlagen ska all hälso- och sjukvård så långt som möjligt både utformas och genomföras i samråd med patienten. Du har rätt att få information som du lätt kan förstå och som är anpassad till din situation. Det innebär bland annat att du vid behov ska få ha en språk- eller teckentolk med vid vårdmöten.

Har du blivit dåligt bemött?

Berätta i första hand om din upplevelse för personalen eller chefen för verksamheten om dina rättigheter inte tillgodoses. Många sjukhus har också formulär eller kontaktuppgifter på sina webbplatser där du som patient kan framföra synpunkter. Ibland kan man också vända sig till särskilda patientvägledare eller patientombud. Om det känns svårt att föra din egen talan, eller om du inte blir lyssnad på, kan du vända dig till Patientnämnden i din region. Det är en neutral part vars uppdrag är att hjälpa patienten att få sina synpunkter besvarade.

Om du blivit diskriminerad

Om du upplever negativ särbehandling och misstänker att det beror på kön, könsidentitet, könsuttryck, ålder, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning eller sexuell läggning kan du anmäla detta till Diskrimineringsombudsmannen, DO.

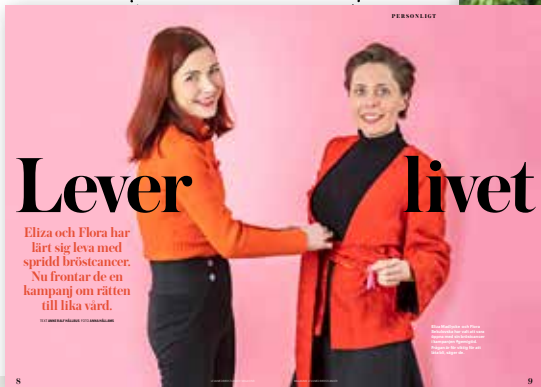


Annonsera i Magasin B

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.

Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på bröstcancerförbundet.se

Andningsstyrd strålning

Jag ska genomgå andningsstyrd strålbehandling om ett par veckor. Nu läser jag på nätet att det finns forskning som kommit fram till att kvinnor som får strålbehandling löper ökad risk att drabbas av skador på hjärtats kranskärl samt lungcancer. Blir så klart orolig när jag läser detta. Vad kan ni säga om dessa risker?



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

Svar: Ett av målen med andningsstyrd strålbehandling är att skydda bland annat hjärtat, det vill säga minska risken för skador på bland annat kranskärl. Dagens dosplanering tar hänsyn till "riskorgan" som till exempel hjärta och lunga. Ett annat sätt

att minska risken för hjärt- och lungbiverkningar är att sluta röka om man är rökare. Nyttan med strålbehandling bedöms större än riskerna.

Anne Andersson

Ta medicin på kvällen?

Jag läste om biverkningar av Anastrozole och att man kan bli illamående. Sköterskan rådde mig därför att ta tabletten på kvällen. Nu undrar jag varför. Mår man illa just när tabletten

passerar mag- och tarmkanalen? Mår nämligen lite illa på dagen också, men det kanske beror på något annat. Har bara ätit tabletterna i två dygn.

Svar: Ibland ger vi rådet att ta tabletten på kvällen för att se om biverkningarna märks av mindre då (att man sover förbi dem). Om någon har en biverkning brukar jag ofta föreslå att man provar att ta tabletten en annan tid på dygnet för att se om det går bättre då. Biverkningarna blir ofta, men inte alltid, mildare efter ett tag när kroppen vänjer sig.

Anne Andersson

Koppling mellan bröstcancer och livmoderhalscancer

Finns det större risk att även få livmodercancer om man har en hormonell bröstcancer?



Niklas Loman,
överläkare och
diagnosansvarig
vid Skånes
universitets-
sjukhus i Lund.

Svar: Nej, det finns ingen sådan koppling så vitt jag vet. Livmoderhalscancer beror vanligen på ett virus, HPV. Bröstcancer har helt andra orsaker.

Niklas Loman

Sommarträning, hej hej!

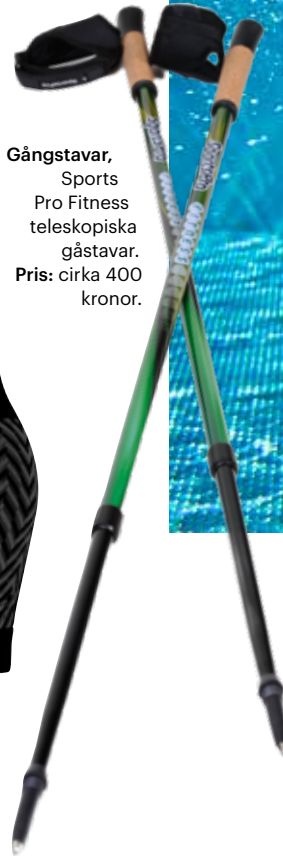
Ljusa kvällar och ledig tid gör det lättare att få till träningen.

TEXT STEFAN KARLSSON

Löparskor, Nike Juniper Trail 2.
Pris: cirka 1000 kronor.



Gångstavar, Sports Pro Fitness teleskopiska gåstavar.
Pris: cirka 400 kronor.



Sport-BH med protesficka, Amoena sport-bh, modell Jolie, med protesficka.
Pris: cirka 580 kronor.



Vattenhantlar, Nabaiji vattenhantlar i skum.
Pris: cirka 250 kronor.



Vattenflaska, Klean kanteen classic 532 milliliter.
Pris: cirka 200 kronor.



1. Vattengympa utomhus

Vattenträning är många favoritform av rehabilitering eftersom det är ett skonsamt och allsidigt sätt att träna. Det innebär liten belastning på skelettet, men ger bra effekt på både muskler och balans då kroppen hela tiden måste spännas för att stå emot vattnets rörelse och turbulens. Köp ett par viktmanchetter eller vattenhantlar i skum i närmsta webbshop och kör på egen hand utomhus när badtemperaturen tillåter. Vid behov finns mängder av träningspass och övningar på Youtube att inspireras av.

2. Satsa på bra skor

Har dina fötter sett bättre dagar? Var extra noga med att använda träningskor med bra passform och dämpning, och överväg att skaffa sulor eller inlägg som minskar trycket på fötterna. Hård fysisk aktivitet kan orsaka friktion och värmeökning på fötterna. Om du fått besvär med fotsulorna och tånaglarna av din behandling kan det vara läge att avstå eller ändra träningsaktivitet under behandlingen. Svalka kan lindra besvären så kanske passar vattenträning perfekt?

3. Minska besvär av lymfödem

Det finns inga studier som visat att träning kan ge en ökad risk för armlymfödem eller förvärra problemet för den som redan drabbats. Tvärtom kan träningsformer som vattengympa, simning, styrketräning, stavgång och paddling vara gynnsamma. När muskler sätts i rörelse kan det skapa ett lätt tryck på vävnaden och på så sätt bidra till bättre genomflöde av lymfvätskan.

4. För dig som vill köra högintensivt

Kan man träna hårt under en pågående cancerbehandling? Ja, säger forskare vid Karolinska universitetssjukhuset som för några år sedan undersökte effekten av högintensiv intervallträning hos bröstcancerpatienter under pågående cytostatikabehandling. Resultaten visar att kombinerad styrketräning och högintensiv intervallträning på ett effektivt sätt kan minska trötthet under och efter en bröstcancerbehandling. Patienterna i studien fick bland annat styrketräna med fria vikter och köra intensiv intervallträning på cykel.

5. Glöm inte återhämtningen

För att bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Det gäller alla men är särskilt viktigt om kroppen behöver läka efter cancer. Rör dig efter förmåga och försök att hitta en balans mellan fysisk aktivitet och avkoppling. Vila och fyll på med vätska och energi efter varje pass eller promenad. Ta dig gärna ut i naturen. Gott om studier har visat att naturvistelser kan minska oro, ge sänkt puls och blodtryck, få oss att sova bättre och allmänt förbättra vår hälsorelaterade livskvalitet.

Bröstcancerföreningen Hilda Örebro län fokuserar på barnen

“När jag blev sjuk för två år sedan sökte jag mig direkt till bröstcancerföreningen Hilda Örebro län. Nu är jag ledamot i styrelsen. Via vattengymnastiken träffade jag Annie Hagvall Einarsrud och vi kände snart att vi ville engagera oss i Ung Hilda, en grupp för kvinnor under 50 år som har varit aktiv i varierande grad genom åren. Nu har vi ett driv och en ordförande som verkligen peppar oss. Jag känner mig väldigt stärkt av att de här människorna finns runt mig, det blir som ett community.

Under våren har vi haft flera aktiviteter kopplade till eller riktade mot barn. Vi har till exempel lyssnat på en föreläsning av Johanna Joneklav, om hur barnen påverkas när någon får en cancerdiagnos och om den psykiska belastningen som uppstår för hela familjen när någon blir sjuk. Vi ser verkligen ett behov av att få samlas och prata om frågor som rör barn. Det känns viktigt att kunna erbjuda den här sortens träffar.

Jag jobbar till vardags med regional dansutveckling och kände till konceptet “Dansa en bok”, en metod som egentligen syftar till att stimulera till läsning. Tillsammans med de som har utvecklat konceptet bestämde vi oss för att prova det på bilderboken “En dum knöl i mammas bröst”, som Annie skrivit, och fick



Mia Eklund (höger) med Annie Hagvall Einarsrud.

medel från Bröstcancerförbundet för att kunna genomföra det.

I vanliga fall är det oftast glada böcker man dansar. Vi visste inte hur det skulle tas emot och hur våra barn skulle reagera. Men vi bjöd in alla som ville komma och det blev jättebra! Barnen

och vi vuxna kom genast i gång, det var fantastiskt att se. Alla fick uttrycka sig via yviga rörelser. Min nioåring beskrev att hon hade två känslor

i magen på en och samma gång när hon dansade. Det var glatt och roligt, men vi närmade oss också den där klumpen i magen. Efteråt pysslade vi och åt mellanmål. Barnen hade fullt kreativt kaos och vi vuxna kunde prata lite.

Vi vill gärna göra det här till hösten igen. Vi hoppas också inspirera fler föreningar till att prova det här. Vi kan verkligen rekommendera det, man får en väldigt fin upplevelse tillsammans.”

”Man får en väldigt fin upplevelse tillsammans.”

BERÄTTAT FÖR KARIN PERSSON



För mer information:
amoena.se
Tel. 08 545 257 70
E-mail: info.se@amoena.com



amoena

Supporting Confidence

Över 15 000 specialiserade återförsäljare över hela världen litat på våra produkter. Tack vare dem har vi sedan 1975 kunnat förse fler än 30 miljoner kvinnor som opererats för bröstcancer med optimala produktlösningar för postoperativa produkter, bröstproteser och underkläder.

Hitta din närmaste återförsäljare via QR koden.



Stötta Bröstcancerförbundet genom en prenumeration

Folkspel är föreningslivets eget lotteribolag. En ideell organisation - där Bröstcancerförbundet är en av våra medlemmar - och som sedan starten 1991 genererat ett överskott på över 17,5 miljarder. Pengar som oavkortat gått till Sveriges klubbar, föreningar och organisationer.

Bara det senaste året har vi på ideella Folkspel gett 320 miljoner från försäljningen av bl.a. bingoletter och Sverigelotter.

Just nu kan du stötta Bröstcancerförbundet genom att teckna en prenumeration.



Stötta här!

folkspel

Mååå! När bandyklubben Villa Lidköping anordnade Rosa Matchen samlades över 400 000 kronor in

TEXT KARIN PERSSON

Jakob Kaufmann, varför ville Villa Lidköping arrangera Rosa Matchen?

– Varje år genomför vi en välgörenhetsmatch. Vi väljer en organisation som driver frågor som ligger oss varmt om hjärtat, och i år landade vi i Bröstcancerförbundet. Rosa Matchen är ett tydligt och bra koncept. Det rosa budskapet kan man ta med genom hela evenemanget, alltifrån att man spelar i rosa tröjor till hela den grafiska kommunikationen, och folk vet vad det rosa står för.

Hur blev dagen?

– Magisk. Strax under 3000 personer kom och tittade. Vi mötte Edsbyn vilket vi även gjorde i finalen under fjolårs-säsongen, så det blev en riktigt bra bandymatch. Fram till klockan var ungefär matchstart tänkte vi att vi kanske skulle kunna samla in 250 000 kronor. Sedan trillade det in mer och mer. Det var helt



otroligt hur vår följarskara ställde upp, både våra supportrar och våra sponsorer ska ha en stor eloge för de livsviktiga bidragen. Sammanfattningsvis blev dagen väldigt lyckad.

Vad tyckte spelarna?

– De var glada över att kunna hjälpa till. De tyckte att initiativet var bra och trivdes bra i tröjorna. För deras del blev det extra tydligt att de verkligen var med och bidrog, eftersom vi auktionerade ut tröjorna efter matchen.

Ni samlade in 416 999 kronor vilket är den högsta summan i Rosa Matchens historia. Hur känns det?

– Det känns helt fantastiskt att vi landade på den här summan. Det var dubbelt så mycket som vi hade hoppats på. Lokalt har vi en ganska stor följarskara och med det har vi möjlighet att göra sådana här grejer. Vi har ett ansvar att vara med och bidra i den utsträckning vi kan. Jag hoppas att fler föreningar hakar på tåget och lägger ner tid och energi för att samla in så mycket pengar som möjligt. ●



Jakob Kaufmann är marknadsansvarig för Villa Lidköping.

FOTO TEAM FABBE/SÖREN

Lever du med spridd bröstcancer?

Det är viktigt att förstå vad spridd bröstcancer innebär, och hur det påverkar dig och din kropp. Då kan du lättare prata med din doktor om ditt liv och din behandling.

På hemsidan spriddbröstcancerochdu.se kan du läsa om din sjukdom och vilken hjälp och stöd du kan få.



Pfizer AB | Tel 08-55052000 | pfizer.se

**Spridd
Bröstcancer** **och
DU**

VI STÅR BAKOM CAMILLA

Den första frågan Camilla ville ha svar på när hon drabbades av bröstcancer var om hon skulle överleva. Förutom familjen blev kören viktigare än någonsin.

- För oss var det självklart att stötta Camilla. Ingen ska behöva drabbas.

Tillsammans bekämpar vi bröstcancer. Bli månadsgivare!

