

Magasin B

# ROSA OKTOBER ÄR HÄR!

*Nu lyfter vi  
alla närståendes  
rätt till stöd*

Leva med  
bröstcancer

”Man kan  
inte stoppa  
undan känslor.  
Hur ont de  
än gör.”

*Niklas Henriksson  
om att vara  
anhörig*

**Spänn  
musklerna!**

Träning under  
behandlingen  
är bra



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

# Just nu är Sverigelotten livsviktig!

Nu finns den rosa Sverigelotten ute till försäljning, lotten där ett extra överskott går till Bröstcancerförbundet. Du köper din rosa Sverigelott av din förening, i din lokala butik eller genom att prenumerera på Sverigelotten på [www.sverigelotten.se/rosa](http://www.sverigelotten.se/rosa).



Hjälp din favoritförening!  
Och vinn 25 miljoner.



I Carolina Welins liv finns det plats för återhämtning.



## Nr 3 2018

### 7 Välkommen

8 **Personligt Carolina Welin** förlorade riktningen när hon fick bröstcancer. Nu hjälper hon andra att hitta kraft.

14 **Aktuellt Rosa damer** paddlar mot nya mål.

## Tema nära

19 Bredvid alla kvinnor med bröstcancer finns tusentals närstående. Tillsammans skapar vi rosa kraft.

20 **Alltid rosa! Bröstcancerförbundet** vill engagera anhöriga.

24 **Sorg och omsorg** När **Niklas Henrikssons** fru fick bröstcancer ville han vara någon hon kunde luta sig mot. Men han behövde också stöd.

30 **Du har rätt till hjälp** Kommunernas stöd till anhöriga varierar. Sveriges minsta kommun får beröm.

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

34 **Livsglädje** Spänn musklerna! Ny forskning lyfter värdet av träning under behandlingen.

36 **Föreningsliv Maggie Målevik** startade Hjärtats hus.

37 **Föreningsliv** Manikyr för slitna naglar i Örebro.

38 **Min insamling** Rosa crème brûlée drog in en halv miljon kronor.

## Magasin B

*Sedan hösten 1992 har Bröstcancerförbundet gett ut medlemstidningen BROfästet. Från och med första numret 2018 har tidningen fått ett smidigt format, modernt utseende, nytt namn och massor av spännande innehåll. **Magasin B handlar om att leva med bröstcancer.** Tidningen vill vara din bästa vän som kan allt om diagnos och behandling. Här finns starka berättelser, den senaste forskningen och inspirerande förebilder.*



### *Kontakta oss*

Bröstcancerförbundet  
Telefon kansli: 08-546 40 530  
E-post: [info@brostcancerforbundet.se](mailto:info@brostcancerforbundet.se)  
[www.brostcancerforbundet.se](http://www.brostcancerforbundet.se)  
Organisationsnummer:  
80 20 10-42 64

ANSVARIG UTGIVARE  
Susanne Dieroff Hay  
070-239 21 83  
[susanne.dieroffhay@brostcancerforbundet.se](mailto:susanne.dieroffhay@brostcancerforbundet.se)

REDAKTÖR  
Åsa Bolmstedt  
08-556 06 444  
[asa@a4.se](mailto:asa@a4.se)

GRAFISK FORM  
Kajsa Isenberg  
[kajsa@kajsaisenberg.se](mailto:kajsa@kajsaisenberg.se)

FOTO OMSLAG  
Kristofer Lönnå

TRYCKERI  
Trydells, Laholm

Upplaga: 13 500 ex  
ISSN: 2003-0010

PRODUKTION  
A4 Text och Form  
[a4.se](http://a4.se)

### *Vill du annonsera i Magasin B?*

Kontakta:  
Marit Jensen 08-546 405 31  
[marit.jensen@brostcancerforbundet.se](mailto:marit.jensen@brostcancerforbundet.se)







*Hur olika människor väljer att hantera sitt hår-  
avfall är individuellt och i slutändan en smaksak.  
Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra  
föredrar att använda turban och sjal eller peruk.  
Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att  
det känns bra och bekvämt för dig!*

*Christine*  
HEADWEAR

## Salonger med peruker & turbaner

Vi träffar dagligen personer med olika typer av håravfall, bl a håravfall som biverkan vid cytostatikabehandling. Och vi vet att det finns många frågor och funderingar kring det som inträffar och vid val av peruk. Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort!

**Kontakta oss gärna för fri konsultation.**

**Varmt välkommen till någon av våra salonger!**

*Carl M Lundh – Salonger och Partners*

## enkeltomperuker.se

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

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



先  
LOTUS  
SENTOO COLLECTION  
頭

**NY PERUKKOLLEKTION**

Lotus är den senaste kollektionen i Sentoo Collection, med 6 stilsäkra frisyrer som passar både yngre och äldre. Du hittar dem hos Carl M Lundh salonger och partners. Välkommen!



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: 0480-268 30 | KALMAR Länssjukhus CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML:  
040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80  
UMEÅ Salong Huvudform: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS Ann & Ewa Salongen: 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 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong  
P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Hårfixarna: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VÅXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSEVIK  
Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Madelene Hårvård: 063-10 14 85.



# SOTA

## BRÖSTCANCER

4-5 oktober  
2018  
Göteborg

[www.swebcg.se](http://www.swebcg.se)

**SweBCG** SVENSKA BRÖSTCANCERGRUPPEN  
Swedish Breast Cancer Group

### Den 4-5 oktober är det dags för SOTA-konferensen för bröstcancer i Göteborg

Svenska Bröstcancergruppen erbjuder exklusivt för Bröstcancerförbundets medlemmar 50 konferensbiljetter till ett kraftigt subventionerat pris.

SOTA arrangeras vartannat år på olika ställen i Sverige, förra gången var det Umeå. En fördel alltså att delta om du bor i närheten.

Bröstcancerförbundet tackar Svenska Bröstcancergruppen som arrangerar SOTA för detta jättefina erbjudande och vi hoppas att ni blir många som anmäler er. Först till kvarn!

Detta erbjudande gäller endast dig som är medlem (alt. stödmedlem) i en bröstcancerförening inom Bröstcancerförbundet. Subventionerad anmälan kan endast ske via den speciella länk, som blivit utsänd till dig från din bröstcancerförening. Kontakta din förening om du inte har fått den.

Allmän information kan du läsa här: <https://www.vgregion.se/sota2018>

**Hoppas vi ses på SOTA!**

Susanne Dieroff Hay  
Förbundsordförande



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

## *Vi är alltid rosa* *Bröstcancerförbundet jobbar* *oförtrutet med bröstcancer* *– hela året.*

**SNART GÅR VI IN** i den rosa månaden oktober då bröstcancer sätts i fokus. Många privatpersoner och företag stöttar Bröstcancerförbundets Rosa Oktoberkampanj. Det är vi väldigt tacksamma för! Insamlingen går direkt till bröstcancerforskning och till ändamål för bröstcancerdrabbade.

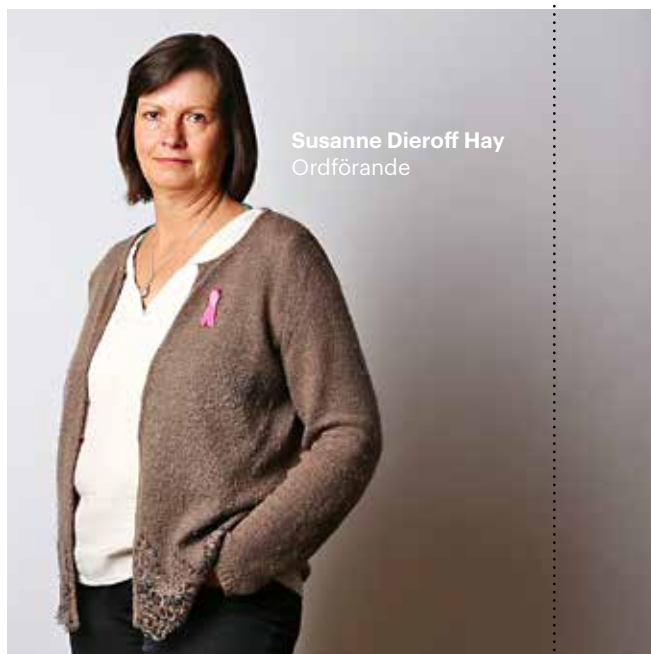
Även om vi har kommit långt och många liv numera räddas, insjuknar för många och för många avlider fortfarande i bröstcancer. I Europa drabbas en kvinna varje minut, i Sverige varje timme.

Den här utvecklingen måste stoppas.

Vi i Bröstcancerförbundet: kansliet, styrelsen och de 33 lokalföreningarna jobbar oförtrutet hela året med bröst-

cancer – vi är alltid rosa.

I det här numret av Magasin B kan du läsa om närstående. Du som är i en närståendesituation är minst lika viktig som den som är drabbad. Jag vet att det är en tuff situation att vara anhörig, min man hade spridd tarm-



Susanne Dieroff Hay  
Ordförande

**Stötta  
anhöriga**  
**Nu utbildar vi fler  
närståendestödjare.**  
**Vill du också  
engagera dig?**  
**Hör av dig!**

cancer. Jag fick ingen hjälp och för att få någon att prata med vände jag mig till min lokala bröstcancerförening som har utbildade stödpersoner.

**TVEKA INTE** att ta kontakt med oss om du känner att du behöver stöd. Tveka inte att anmäla ditt intresse för att gå utbildningen som närståendestödjare eller stödperson om du känner att du kunde vara lämplig. Vi behövs!





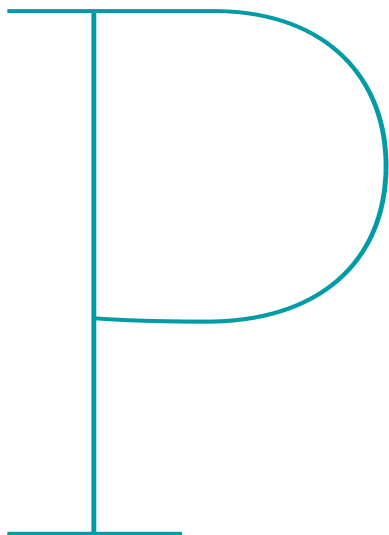


PERSONLIGT

# Pionjär

När Carolina Welin fick bröstcancer lanserade hon rehabilitering för andra i samma situation. Nu har många kvinnor deltagit i hennes kurser.

*”Om jag kan hjälpa någon att hitta ny tillit, få energi och leva utan för mycket rädslor är det min uppgift.”*



**PÅ FLYGPLANET TILL** New York känner Carolina Welin en knöl i sitt vänstra bröst. Hon är på väg dit med en väninna för att träna på ett koreanskt yogacentrum. Det har varit en stressig period och båda ser fram emot resan. Knölen är liten som en ärtä. Stenhård. Hon vet genast att det är fel. Den ska inte vara där.

– Vi åkte i alla fall och gjorde det vi skulle, men hela tiden fanns tanken om att knölen måste bort.

Så fort hon kommer hem tar Carolina Welin kontakt med sjukvården. Efter provtagningar och analyser visar det sig att den hårda lilla ärtan är en cancertumör. Två månader senare opereras den bort och därefter får hon fem års efterbehandling med antihormoner.

– Jag var sjukskriven helt eller delvis i nästan tre år. Jag visste inte hur jag skulle komma vidare. Under den här tiden var jag helt slut. Jag ramlade, tuppade av och svimmade. Jag hade inget blodtryck och trodde att jag skulle dö.

Cancerbeskedet blev den utlösande faktorn för en utmattning. Carolina Welin hade jobbat hårt i många år, driven av kreativitet, nyfikenhet och entreprenörskap. Hon drev en reklambyrå med många anställda samtidigt som hon fick fyra barn. Livet snurrade fortare och fortare.

Redan innan tumören upptäcktes hade hon bestämt sig för att ändra fokus och arbeta mer med människor. Hon hade vidareutbildat sig inom psykoterapi och visste att hon ville arbeta med kommunikation på ett annat sätt. Nu blev det hennes väg för att komma tillbaka; att ge sig själv tiden att hitta balans mellan kropp och själ. Lyssna inåt och fråga sig, vad är det jag behöver? När hon upptäckte att det fungerade ville hon dela med sig till andra i liknande situation.

– Jag är samma person med samma drivkrafter men efter cancern använder jag mina verktyg i en annan riktning, säger hon.

Knappt ett år efter att hon upptäckt tumören satt Carolina Welin på ett annat flyg hem från USA. Det var tidig morgon och planet skulle gå ner i Oslo för en mellanlandning.

– Jag såg bergen mot Atlanten. Solen sken. Då var det var som om något inom mig öppnade sig och smälte. Jag skrev och skrev och tårarna rann. Där föddes receptet till mina rehabprogram.

Återhämningsprogrammet vänder sig till kvinnor med bröstcancer, men även till andra som behöver komma vidare i livet efter någon form av kris. Det blev starten för familjeföretaget Mow Hälsa som hon driver tillsammans med sin man.

– Det kändes viktigt att hjälpa människor som vill komma vidare när de har kört fast, hjälpa dem att se att det finns vägar framåt. →



## *Carolina Welin*

**Bor:** I norra Stockholm  
och i Dalarna.

**Ålder:** 63.

**Gör:** Driver företaget Mow  
hälsa på Masesgården  
i Dalarna som hjälper  
människor att hitta tillbaka  
efter livskriser. Arrangerar  
även LEVA-veckor, Må  
Bra-helger för kvinnor  
med spridd bröstcancer,  
Mitt i livet-veckor för  
kurativ bröstcancer  
samt Partnerhelg  
i samarbete med  
Bröstcancerförbundet.

**Familj:** Man och fyra  
vuxna barn.





→ – Vi har fantastisk vård i Sverige, men sen när man ska vidare finns inget. Man är antingen frisk eller sjuk. Återhämtningszonen är nedmonterad.

Programmet bestod av en blandning av allt det Carolina Welin upplevde att man som kvinna drabbad av bröstcancer behöver för att kunna återfå energi när man ska vidare. Balans mellan kropp och själ; medveten kost, träning, samtal och avslappning. Allt för att kunna hitta sin motivation och livsinspiration igen.

– Varje människa är unik och hennes väg är ingen annans väg. Därför behöver vi, som komplement till sjukvården, hjälp och stöd att hantera sorgen över det vi förlorar och hjälp att återerövra känslan av kontroll och trygghet i vardagen igen.

Tillsammans med Alfta rehabcenter i Hälsingland startades de första kurserna som de kallade ”Mitt i livet”. För att hitta deltagare hade Carolina Welin pratat med vänner som haft bröstcancer och annonserat i tidningar.

– De första gångerna kom det ett par, sedan tre och till slut hade vi kö. Vi bjöd upp Karolinska sjukhusets onkologavdelning, men de var lite skeptiska till vad vi höll på med. Det är synd att det är så vattentäta skott mellan landstinget och rehab utanför.

Parallellt försökte Bröstcancerföreningen Amazona Stockholm och Carolina Welin få med sig Stockholms läns landsting för att skapa ett nytt rehabprogram. Landstinget antog hela konceptet, men

ville bedriva det på en anläggning som de hade avtal med. Där stod en snopen Carolina Welin som just lyckats få landstinget att förstå storheten i idén, men hon var själv inte längre en del av den.

– Hade jag vetat hur svårt det är att vara en entreprenör inom det här fältet och att få ett professionellt existensberättigande så vet jag inte om jag hade gjort om det.

Efter motgången samlade hon ny energi och startade i stället ett samarbete med andra hälsohem och frivilligorganisationer.

Samtidigt fortsatte hon att driva kurserna i Hälsingland. När Alfta rehab några år senare lade ner flyttade Carolina Welin all verksamhet till Masesgården i Dalarna.

I dag driver hon fortfarande sina kurser i samarbete med Masesgården. Vissa är för kvinnor med bröstcancer, där Bröstcancerfonden finansierar vistelsen för medlemmar i olika lokala bröstcancerföreningar.

Tidigare var Carolina Welin van vid att gå in i projekt med sitt hela jag, hon jobbade till sent in på nätterna och hade knappt någon fritid. I dag är hon mån om att ta sig tid att ta hand om sig själv. Varje dag mediterar hon, försöker gå 10 000 steg och skriver dagbok.

– I dag brinner jag för det jag gör, men jag brinner inte upp. Jag tror att det som driver mig är en känsla av att vi människor måste hjälpa varandra. Om mina kunskaper och erfarenheter kring hur vi kvinnor kan komma vidare från en förtvivlad plats kan hjälpa någon att hitta ny tillit, få energi och kunna leva utan för mycket rädslor är det min uppgift att göra det. ●

*”Efter cancer använder jag mina verktyg i en annan riktning.”*



# LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

Fakta, råd, stöd och information om sjukdomen  
hittar du på [spriddbrostcancer.se](http://spriddbrostcancer.se)

SE1808872983



Novartis Sverige AB, Box 1150, 183 11 Täby,  
08-732 32 00, [www.novartis.se](http://www.novartis.se)  
SE1705646597

Det svenska laget paddlade i mål som etta respektive trea i sina lopp.



TEXT MATILDA LANN FOTO DRAGON BOAT FESTIVAL

## Rosa damer tävlade i drakbåt

**I somras gick Pink ladies dragon boat-race av stapeln i Florens. För första gången fanns ett svenskt lag med bland de tävlande från hela världen.**

– Vi var ett av de nyaste lagen och det är jättekul att även Sverige finns representerade nu. Vi är nöjda med en placering i den övre tredjedelen, säger Emilia Peetre, lagledare för Pink dragon ladies team Sweden.

Drygt 5 000 bröstcancerdrabbade kvinnor hade samlats i Florens för att delta under festivalen. 121 lag från 18 länder deltog i tävlingarna som består av fyra 500-meterslopp, två race per dag.

– Hela tillställningen var fantastisk. Det var en fin sammanhållning och det fanns plats för både glädjetårar och ledsna tårar. När vi gick runt på stan såg vi fullt med rosa tröjor. Det blev många fina möten och spontana kramar.

Under racen startade fem båtar samtidigt och när alla lopp var klara räknades en sluttid samman. Varje lag ställde upp med 20 paddlare, en styrman och en trummare.

En nyckel för att lyckas är att hålla takten.

– En av paddlarna som sitter längst fram håller takten, den som är utsedd till trummare följer hennes takt och övriga följer frontparet. Det är inte de båtar som tar snabbast paddeltag som vinner, utan de som har bäst takt med långa rejäla drag. Drakbåtspaddling är ett samspel i båten och alla har en viktig roll att fylla.

Tävlingen började som ett forskningsprojekt i Kanada för att undersöka vilken träningsform som kan passa för bröstcancerdrabbade kvinnor med risk för lymfödem. Det visade sig att dragon boat-paddling både förbättrade fysiken och minskade risken för lymfödem. 🇸🇪



# Hallå där: *Thomas Hatschek.* Du är med och ordnar en konferens om bröstcancerforskning. Vad handlar den om?

– Den handlar om translationell forskning. Vi sammanför forskare i laboratorier, kliniskt verksamma läkare, röntgenspecialister, livskvalitetforskare och patienter.

### Vad är det för symposium?

– Vi har kommit så långt inom bröstcancerforskningen att vi vet att cellgifter och hormonbehandlingar inte räcker till. Nu letar vi efter biomarkörer,

små indikatorer i kroppen som kan visa om behandling gör nytta eller inte. När vi har all den här nya kunskapen är det nästan oetiskt att inte ha ett samarbete som leder framåt. Därför anordnar vi varje år ett symposium där vi för ihop alla inblandade grupper. Forskare presenterar sina resultat och vi har workshops med diskussioner kring patientfall.

### Vad var huvudtemat 2017?

– Spridd bröstcancer. Utvecklingen går mot att även denna form av bröst-

cancer är hanterbar och mer och mer kan behandlas som en kronisk sjukdom. I bästa fall kan vi bota spridd bröstcancer i framtiden.

### Vad kommer temat att vara i år?

– Det handlar om utvecklingen av röntgenliknande bildmetoder för diagnos och behandlingsmätning och om biomarkörer för uppskattning av långtidsprognosen. Vi har gjort framsteg i

att diagnostisera och följa behandlingseffekten med nya röntgenmetoder. Man sprutar in målinriktade substanser som sätter sig på tumören vilket gör att man kan avgöra var och hur den sitter och se om den har förändrats.

Det är också viktigt att försöka identifiera nya biomarkörer för att följa patienterna. Ett särskilt avsnitt tar upp frågan om livet efter behandling.

### Bröstcancerförbundet stödjer symposiet. Vad betyder det för er?

– Jättemycket! Det är viktigt att patienterna görs medvetna om hur cancerforskning bedrivs nu. Tidigare var patienter rädda för att vara med i studier eftersom de inte visste vad vi gjorde. Nu är de delaktiga i det gemensamma arbetet med att finna nya behandlingar genom translationella studier. ●

*”Vi vill göra patienterna medvetna om forskning.”*



Thomas Hatschek  
 Onkolog och forskare på Karolinska sjukhuset och Karolinska institutet i Stockholm. Även aktiv i Swe-Tribegruppen som anordnar Fernö symposium 25-26 oktober.



## Klämskola i Almedalen

**Klämskola, föreläsning om mammografi och rundabordssamtal – det och mycket mer stod på agendan när Bröstcancerförbundet deltog under den årliga politikerveckan i Almedalen i somras.**

– Jag är nöjd med vår insats, jag tycker att vi uträttade en hel del, säger Susanne Dieroff Hay, ordförande i Bröstcancerförbundet.

Frågorna som i första hand lyftes var lika tillgång till läkemedel i hela landet, framför allt för spridd bröstcancer, samt vikten av självundersökning och tidig upptäckt. Detta diskuterades bland annat vid så kallade rundabordssamtal med läkemedelstillverkare och politiker.

Till förbundets tält kom politiker och privatpersoner för att lära sig att undersöka sina bröst.

– Det var en hel del politiker som kom och flera av dem hade en egen relation till cancer.

Susanne Dieroff Hay höll även ett seminarium om mammografi hos studieförbundet Sensus.

– Det handlade om varför man ska gå på mammografi och varför vissa väljer att inte gå. Det är 80 procent av de svenskfödda kvinnorna som går på undersökning, men bara 60 procent av de utlandsfödda. Vad kan vi göra åt det och vad är samhällets ansvar?

Under hösten kommer Bröstcancerförbundet att ha uppföljande möten med flera av politikerna som de träffade under Almedalsveckan.

– Några var intresserade och öppnade upp för samarbeten kring seminarier om bröstcancer. ●

## Tre myndigheter ska förbättra cancervården

**Vård:** Bättre rehabilitering, stärkt förebyggande arbete och digitalt stöd, det är inriktningen för den långsiktiga cancervården i Sverige. För att korta vårdköer och möta utmaningar som cancervården står inför satsar regeringen på att ge tre myndigheter uppdrag att förbättra arbetet. Försäkringskassan ska utreda hur rehabiliteringen kan bli bättre med till exempel flexibel sjukskrivning för cancerpatienter, något som testats i Västra Götaland. Myndigheten för vård- och omsorgsanalys ska reda ut hur digitalt stöd kan göra patienter mer delaktiga och vården mer jämlik. Socialstyrelsen får uppdraget att bevaka nya screeningmetoder och forskning kring screening. ●

## Nya styrelseledamöter utbildas

**Utbildning:** I våras samlades 40 nya och några gamla styrelseledamöter på Frösundavik utanför Stockholm för att få utbildning om Bröstcancerförbundets verksamhet. Under två dagar fick de information om förbundets uppdrag, verksamhet och nya varumärke, men även en genomgång om hur man praktiskt arbetar i en styrelse och vilket ansvar det innebär. Syftet med utbildningen är att alla styrelseledamöter i de lokala föreningarna ska förstå vilken värdegrund förbundet har och hur man kan jobba mot samma mål. ●

## Unna dig en Diamant!

Vi är glada att presentera vårt senaste tillskott i ABC-sortimentet; Diamond-proteseerna.

Proteseerna har diamantformade kuddar på baksidan och mellan dessa kuddar formas kanaler som främjar luftcirkulationen.

Designen ger en sval och skön känsla mellan hud och protes.

Du kan välja mellan tre olika modeller:



*Diamond*



*Diamond Classic*



*Diamond Shaper*

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

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

**CAMP**<sup>®</sup>  
**SCANDINAVIA**

[www.camp.se](http://www.camp.se)



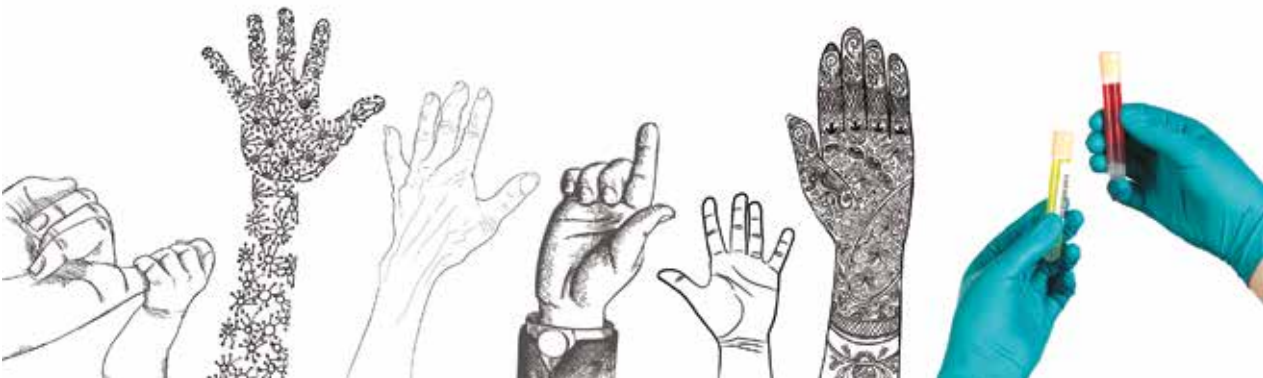


CARE

## Anita cares.

Underkläder efter bröstoperation

Havana CUP A-E  
[www.anita.com/care](http://www.anita.com/care)



*Människor är olika.  
Sjukdomar likaså.*

Därför är Roche viktigaste uppgift att upptäcka och utveckla individanpassade läkemedel och målinriktad diagnostik, som kan hjälpa människor att leva bättre och längre liv.



TEMA NÄRA

13

sidor  
nära  
läsning

# Rosa kraft

**När en älskad person får  
bröstcancer drabbas närstående  
av sorg. För att orka vara ett stöd  
behöver anhöriga själva hjälp.**

# Starkare tillsammans!

## Nu vill Bröstcancerförbundet lyfta de närstående.

TEXT MATILDA LANN



– **SYSKON, PARTNER, BARN** eller föräldrar. Vänner, bekanta och arbetskamrater. Veldig många har en relation till någon med bröstcancer. Varje timme får en kvinna i Sverige beskedet bröstcancer och drygt 100 000 kvinnor har någon gång haft bröstcancer. Bredvid dem finns tusentals närstående. Vi vill uppmärksamma de närståendes situation och se till att ämnet sätts på kartan, säger Marit Jensen, generalsekreterare i Bröstcancerförbundet.

Att vara närstående till någon som drabbas av en allvarlig sjukdom kan innebära en stor påfrestning. Det visar många kunskapsrapporter, bland annat från Nationellt kompetenscentrum anhöriga.

– Att någon nära blir allvarligt sjuk är ett av de största trauman vi kan vara med om. Men med rätt stöd kan de närståendes situation bli bättre och då kan de i förlängningen vara ett starkare stöd till den som är sjuk i cancer.

När en person får bröstcancer hamnar fokus på den som är drabbad. Sjukvården inriktar sig på att den som är sjuk ska få behandling och bli botad.

– Den primära uppgiften för vården är naturligtvis att behandla bröstcancer, men det är dramatiskt även för de som står bredvid. Många säger att det nästan kan upplevas värre för närstående eftersom de inte kan göra något.

Marit Jensen berättar att den som blir sjuk har ett tydligt fokus, det finns en sjukdom som ska ur kroppen och det blir som en uppgift att ta sig igenom denna process. För de närstående är det annorlunda.

– De går igenom en liknande kris som den sjuka, en person som står dem nära har fått en dödlig sjukdom.

De närstående drar också ofta ett tungt lass. Det är de som tar vid där vårdens ansvar slutar.





– De följer ofta med på läkarbesök, tar ledigt från jobbet för att vårda, ringer samtal, bokar tider och finns där som ett ständigt praktiskt och socialt stöd.

Det finns många olika sätt att reagera som närstående. Vissa vill inte prata så mycket om det och bara leva på som vanligt, andra blir väldigt oroliga och behöver mycket psykosocialt stöd.

– Beroende på vem man är; make, barn, förälder har man olika ingångar. Närstående är ett brett begrepp. →

*”De går igenom en liknande kris som den sjuka, en person som står dem nära har fått en dödlig sjukdom.”*



## *Rosa oktober med Bröstcancerförbundet*

I oktober genomför Bröstcancerförbundet flera satsningar. Var med och stötta kampen mot bröstcancer.

## *Smycka dig med Rosa bandet*

Det internationella rosa bandet är en välkänd och viktig symbol för Bröstcancer månaden oktober i hela världen.

I år säljs Bröstcancerförbundets Rosa band hos lokalföreningarna, på Apoteksgruppen, Kronans Apotek, Apoteket, Lloyds Apotek, Scorett och via webben av Apotea.se

## *Shoppa rosa*

När du handlar vissa produkter går en del av intäkten till Bröstcancerförbundet. Totalt har förbundet ett 30-tal samarbeten i år och några nyheter är retrorosa Margretheskålar från Rosti Mepal, sockerfria Peanuts n'fudge från Nicks, skidor från K2 och lingongrova från Pågen.

## *Missa ingen rosa klämdag*

Varje timme får en kvinna diagnosen bröstcancer. Ju tidigare tumören upptäcks, desto bättre. Genom att regelbundet undersöka dina bröst kan du få syn på förändringar. Ladda ner appen Klämdagen och ställ in vilken dag och tid du vill bli påmind om att det är dags. Följ sedan instruktionerna om hur du ska klämma och känna. Upprepa varje månad och börja nu under Rosa oktober.



*”Vi måste se till att de närstående förstår att de är välkomna.”*

**FÖR ATT STÄRKA NÄRSTÅENDE** har Bröstcancerförbundet i flera år utbildat närståendestödare som ger stöd till personer vars livskamrater fått bröstcancer. De har tystnadsplikt och finns tillgängliga på telefon och mejl och medverkar även under vissa arrangemang. (Läs om Niklas Henrikssons erfarenheter på sidan 24.)

– Våra närståendestödare är mycket uppskattade och jag hoppas att vi kan engagera fler framöver, säger Marit Jensen.

Runt om i landet pågår kampanjen Alltid rosa, vars namn sätter ljuset på att bröstcancer är något som finns varje dag, varje vecka, året runt, inte bara under kampanjmånaden Rosa oktober då många olika evenemang genomförs till förmån för bröstcancerforskning.

För att lyfta de närståendes situation vill Bröstcancerförbundet bjuda in fler att bli stödmedlemmar i Bröstcancerförbundets lokalföreningar.

– Vi måste se till att de närstående förstår

att de är välkomna. Förbundet och lokalföreningarna är ju till även för dem, men det är nog inte alla som vet det. Många har kanske aldrig fått frågan om att gå med i någon av våra 33 lokalföreningar, säger Marit Jensen.

Hon poängterar att aktiva närstående innebär en resurs för föreningarna och en tillgång i det gemensamma arbetet.

– Närstående tillför ny energi och nya perspektiv i föreningslivet.

Marit Jensen nämner Prostatacancerförbundet som ett bra exempel där många närstående är engagerade.

– Makorna till de drabbade männen är superengagerade. Det är något vi kan inspireras av.

I höst arrangerar Bröstcancerförbundet också för första gången en Partnerhelg för par där den ena lever med spridd bröstcancer.

En viktig del för att förbättra situationen för både drabbade och närstående tror Marit Jensen nämligen är att lyfta vikten av kommunikation mellan parterna.

– Många vågar inte prata med varandra. Den drabbade vill inte oro sina närstående mer än nödvändigt, och de närstående vill inte lägga ytterligare börda på den sjuka genom att prata om sin egen oro.

En del äktenskap går i kras när den ena parten drabbas av sjukdom och man inte längre står ut med varandras smärta och oro.

– Det händer mycket både för den sjuka där kanske hela självbilden rubbas och för den närstående som oroar sig för den drabbade. Man börjar leva parallella liv och klarar inte av att vara öppna med varandra. Det är bättre om man faktiskt pratar om sina känslor och sin oro.

**MARIT JENSET TROR** att vården kommer att fortsätta ha bristfälliga resurser för att axla ansvaret för de närstående men hon tycker inte att det kan krävas av ideella patientorganisationer att ta hela ansvaret.

– I den bästa av världar önskar vi att vården hade de resurserna men så ser det inte ut i dag. Vi tar gärna vår del av ansvaret och jag tror att det kommer att bli ett större fokus på närståendes livsvillkor. Det är dags att lyfta upp dem i ljuset och prata om deras situation.

Det har forskats en del på närstående och deras behov men Marit Jensen tycker att det är ett fält som behöver utvecklas. Hon ser gärna att de närståendes behov kartläggs, både av vården och av patientföreningar.

– Det gäller för oss som förbund att ta reda på vad närstående vill ha av oss så att vi kan hjälpa och stödja på bästa sätt. Därför hoppas vi att fler vill bli medlemmar, engagera sig och svara på frågan: Vad behöver ni? ●

## Tre satsningar på närstående

1

### Tanka stöd hos andra anhöriga

Förbundet utbildar närstående – som partners, nära vänner och föräldrar – vars familjemedlemmar drabbats av bröstcancer till att bli ett stöd för andra, så kallade närståendestödjure. Dessa personer finns tillgängliga på telefon och mejl och medverkar även under vissa arrangemang. Stödpersonerna har tystnadsplikt.

2

### Sökes: nya medlemmar

Närstående i hela landet är välkomna som stödmedlemmar i förbundets lokalföreningar.

3

### Helgaktivitet för dig och din livskamrat

Bröstcancerförbundet arrangerar för första gången en partnerhelg i höst. Partnerhelgen är för par där den ena lever med spridd bröstcancer.



TEMA NÄRA

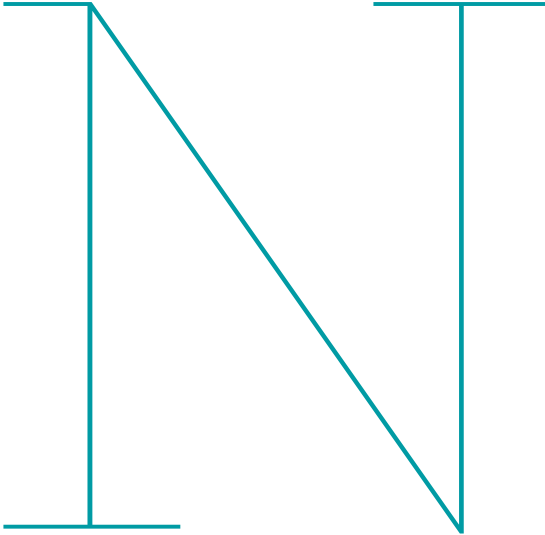


TACK TILL DRESSMANN FÖR LÅN AV ROSA KLÄDER

# Sorg & *omsorg*

När Niklas Henrikssons fru fick bröstcancer blev tillvaron en berg-och-dalbana. Som närståendestödjare hjälper han nu andra i samma situation.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO KRISTOFER LÖNNÅ



NIKLAS HENRIKSSON ligger på sjukhusgolvet och gråter. Sjuksköterskorna har precis rullat in hans fru Marica till operation. Bröstcanceren har spridit sig till levern. Han har försäkrat henne om att allt kommer att bli bra, att han väntar här utanför tills hon är klar. Den unga sjuksköterskan säger ingenting, lägger sig bara bredvid honom på golvet och håller om.

– Hon visste att här var det inga ord som behövdes, det var närhet, säger Niklas Henriksson med en röst som blir tjock av minnet.

Då, 2004, skulle hans fru dö. Men så blev det inte. När Niklas Henriksson åter kände sig tillräckligt stark utbildade han sig till närståendestödare inom Bröstcancerförbundet. Nu hjälper han andra som går igenom samma berg- och dalbana på liv och död.

– Ju mer närstående får lätta sina hjärtan, desto bättre stöd kan de själva vara. Annars brottas du med dina egna tankar och känslor och har mindre förmåga att lyssna.

Allt börjar dagen före nyårsafton 2003. Marica Henriksson är 33 år och kommer

ut ur duschen, säger att hon hittat en knöl i bröstet. Livet förvandlas till etapper: röntgen, diagnos, operation. Han tänker: "Kommer hon att dö?" Men han skjuter undan döden. Fokuserar på det praktiska med hus-håll och barnen, Emelie, 9 år och Anton, 3 år.

När Marica Henrikssons tumör i bröstet ska opereras kommer en sjuksköterska in, börjar rabbla information om sorgeprocessen med chockfas och nyorienteringsfas. "Jag är själv sjuksköterska, jag vet det där", tänker Niklas Henriksson. Så kommer en annan sjuksköterska in. Sätter sig bredvid honom, frågar: "Vad tänker du just nu?"

– Hon var trygg i sig själv och fick mig att känna tillit. Det startade processen att komma igenom den första chocken, att börja släppa fram känslorna och prata om det. Det var också möjligt att prata med en kurator.

Operationen går bra. Men så syns en skugga på röntgen. Cancern har spridit sig till levern och prognosen är dålig. Marica Henriksson får delta i en medicinsk studie med förlängd cellgiftsbehandling. Dottern Emelie får en klump i halsen och kan inte äta. Niklas Henriksson följer med henne till en kurator på barnmottagningen.

Han och hustrun tar också kontakt med kuratorn som de blev erbjudna i samband med bröstcanceroperationen. Där talar de om att Marica Henriksson ska dö. Om hennes sorg över att inte få se barnen växa upp, om hur han ska göra med huset.

– Man kan inte stoppa undan känslor, hur ont de än gör. Det var en trygghet att vi hade pratat igenom allt och att jag visste vad hon ville.

Efter leveroperationen, då han föll ihop på sjukhusgolvet, skjutsar ambulansen hem paret. Niklas Henriksson tröstar sin fru. I hennes journal står två ord ut från det vita papperet: "palliativ vård". Vård i livets slutskede. →



# Niklas Henriksson

**Bor:** Sundsvall.

**Ålder:** 51 år.

**Gör:** Närståendestödjare  
i bröstcancerföreningen  
Olivia Medelpad.

**Jobbar:** Driver företaget  
Friskhuset tillsammans med  
hustrun.

**Familj:** Hustrun Marica  
och barnen Emelie 24 år  
och Anton 17 år.

**Fritid:** Umgås med  
familjen, träna  
ungdomar i hockey,  
vara i naturen  
och fiska.



→ Niklas Henriksson fortsätter ta livet i små steg. Gräset måste klippas, huset målas, barnen skjutsas. Det är en vila att komma till jobbet som ambulanssjusköterska. Efter ett par månader berättar han om läget för sina kollegor och möts av bra stöd.

Tiden går och cancern kommer inte tillbaka. Niklas Henriksson funderar på vad han vill med sitt liv och hoppar på en vidareutbildning till specialistsjuksköterska inom ambulanssjukvård. I ett år pluggar han heltid, arbetar 30 procent och har i princip fullt ansvar för hem och barn. När utbildningen är slut bryter han ihop.

– Då förstod jag att jag måste göra något, men det finns ingenting för anhöriga i den situationen.

Han lyckas snacka in sig på det rehabiliteringshem för bröstcancerpatienter där hans fru tidigare bott. Det är dyrt eftersom han inte tillhör målgruppen, men han söker pengar från olika fonder och kan åka en vecka. Han får massage, går promenader med bröstcancerpatienterna och pratar om döden, sjukdomen och livet.

– Det var äkta samtal där de andra förstod precis vad jag pratade om.

När veckan är slut känner Niklas Henriksson frid.

– Jag åkte hem med ny energi och verktyg för att hantera vardagen.

Det är efter tiden på Lustgården som Niklas Henriksson bestämmer sig för att bli närståendestödare i Bröstcancerförbundet. De som hör av sig är både partners, vänner och syskon, men också bröstcancerpatienter som är oroliga för sina respektive som inte kan prata om sjukdomen.

– Ofta behöver den som hör av sig någon som lyssnar och ställer frågor. Många har redan svaren inom sig själva och behöver hjälp att lyfta fram dem. Ibland kommer jag med förslag och reflektioner utifrån mina egna erfarenheter.

Själv tycker Niklas Henriksson att han fått bra stöd av kurator, läkare, och möjligheten att, på eget initiativ, komma till Lustgården. Och det är kanske här, efter sjukdomen, som den stora bristen finns. De som drabbats ska hantera ett liv som ser helt annorlunda ut. För anhöriga handlar mycket om att fixa praktiska saker och få vardagen att funka, egna tankar och drömmar hamnar i skymundan.

– Politikerna skulle kunna säga: ”Vi ska prata med anhöriga, identifiera deras behov och avsätta medel för att de,

till exempel, ska kunna åka på en rehabiliteringsvecka”. Jag tror att hela samhället skulle vinna på det i längden. Det skulle säkert också rädda många äktenskap.

Efter att ha varit på botten omformulerar Marica och Niklas Henriksson sina liv. Hittar ny mening i att hjälpa andra. Fem år efter bröstcancern startar de ett företag som säljer hjälpmedel för sjuka, gamla och personer med funktionsvariationer. De tar också emot människor som arbetstränar från Arbetsförmedlingen.

Några år senare får Marica Henriksson en elakartad tumör i öronspottkörteln. Hon överlever även den här gången. Sedan dess har läkarna inte upptäckt någon mer cancer. Nu fokuserar de på företaget och framtiden.

– Det är ett mirakel att hon lever. ●

*”Det var äkta samtal där de andra förstod precis vad jag pratade om”*

# amoena

Contactprotesen från Amoena fäster direkt på huden vilket avlastar nacke och axlar. Den följer naturligt med i alla dina rörelser.

Med en Contactprotes kan du använda vilken BH du vill och du är mycket friare i ditt klädval.

Inläggen innehåller patenterat Comfort+ material med temperaturreglerande egenskaper - det ger en behaglig känsla hela dagen.

Vill du veta mer?  
Slå oss en signal på  
08-54525770  
eller maila till  
info.se@amoena.com

amoena.se  
facebook.com/AmoenaSverige

Amoena Contact  
känns som en  
del av mig

Geneviève,  
Amoena #RealModell



*En annons  
i Magasin B  
gör skillnad  
för många.*

***Kontakta oss!***

**Marit Jensen**  
08-546 405 31  
marit.jenset  
@brostcancer-  
forbundet.se

**INGEN SKA BEHÖVA  
VARA ENSAM MED SIN  
BRÖSTCANCER**

 BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET



Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor i Sverige och över 9000 får diagnosen varje år. Vi ger röst och tröst åt drabbade. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det ska vi se till.

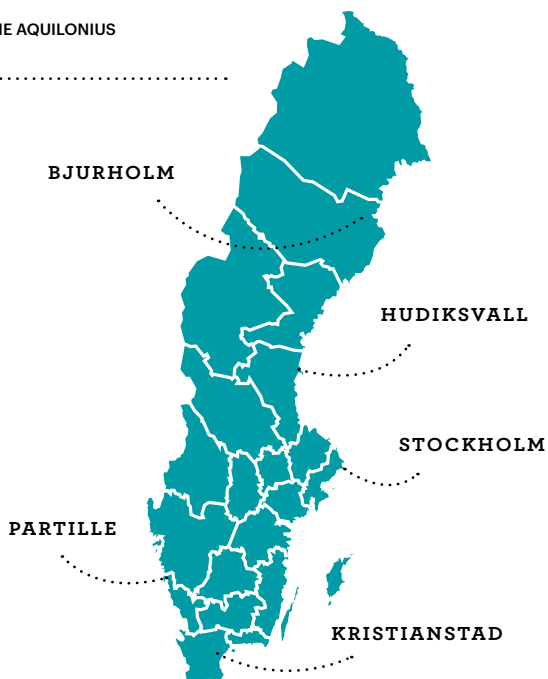
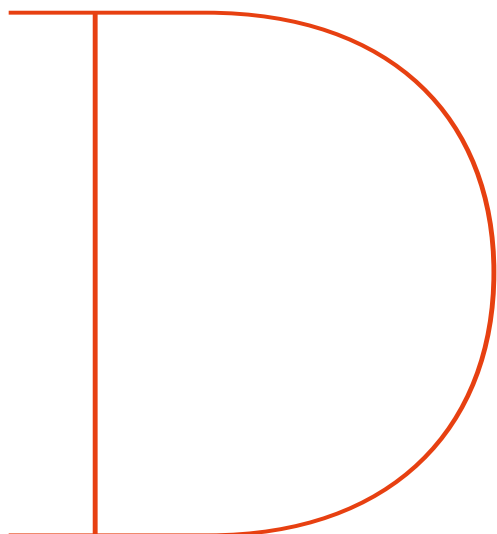
**BLI MEDLEM PÅ BRÖSTCANCERFÖRBUNDET.SE**



# *Du har rätt till hjälp*

## Stödet till anhöriga ökar. Sveriges minsta kommun lyckas bäst.

TEXT JENNIE AQUILONIUS



**DU SOM VÅRDAR** en närstående som är långvarigt sjuk har rätt till stöd. Det är tydligt i socialtjänstlagen. Den skärptes 2009 då skrivningen ändrades från att kommunerna bör erbjuda hjälp till att de ska göra det och att stödet måste kännetecknas av individualisering, flexibilitet och kvalitet.

Socialstyrelsen följde upp kommunernas arbete under 2010–2014 och slutrapporten visar att stödet till anhöriga har ökat. Men olika delar inom socialtjänsten tillämpar reglerna olika och anhörig- och patientorganisationer är kritiska till de stora skillnaderna.

Socialstyrelsens slutsats är att det återstår en del arbete för att bestämmelsen ska tillämpas mer och för att all vård- och omsorgsverksamhet ska få ett anhöriginkluderande arbetssätt.

Även Riksrevisionen konstaterar i en rapport från 2014 att kommunernas anhörigstöd behöver utvecklas. Det är inte tillräckligt anpassat efter anhörigas skiftande behov. Skillnaderna tyder på att kommunerna prioriterat stödet i olika utsträckning. Det är också ovanligt att anhörigperspektivet finns med i styrdokument. Både Riksrevisionen och Socialstyrelsen menar att lagen är svår att följa upp på grund av att det saknas dokumentation om stödet.

2017 tog Bröstcancerförbundet, i kampanjen Ospridd sanning, tempen på anhörigstödet i fem kommuner. Även den rapporten visar att möjligheterna till stöd skiljer sig efter var du som anhörig bor. Se spalten här bredvid.

## Så gör kommunerna

Ospridd sanning undersökte fem kommuner av olika karaktär 2017.

### HUDIKSVALL

#### mellanstor kommun

Har i sina riktlinjer ett tydligt anhörigperspektiv och stödet ska upplevas som individanpassat. Innehåller stödsamtal, möten hembesök och gruppsamtal. Anhörigsamordnare jobbar för att lyfta stödet inom kommunen och för att samarbeta med patientorganisationer. Stödet biståndsbedöms.

### KRISTIANSTAD

#### större kommun

Ger inget stöd alls, hänvisar till landstinget.

### PARTILLE

#### förortskommun

Utgår från riktlinjer och erbjuder stöd med flera insatser, som samtal enskilt och i grupp, avlösning i hemmet och anhörigbidrag. Stödet ges efter kontakt med anörigstödet och följs upp i ett slags kvalitetsregister.

### STOCKHOLM

#### storstad

Anhörigstödet skiljer sig mellan stadsdelarna. I vissa finns anhöriggrupper och anhörigkonsulenter, i andra inte. Visst stöd kan ges direkt, mer omfattande behov biståndsbedöms.

## Bjurholm fixar stödet

SVERIGES MINSTA KOMMUN lyfts fram som positivt exempel då kampanjen Ospridd sanning granskar anhörigstödet i fem kommuner. Bjurholm i Västerbotten anpassar stödet efter den som behöver det.

Socialchefen Karin Gothefors-Linder menar att nyckeln är att kommunen länge prioriterat



att ha en anhörigkonsulent, **Annica Westman**, som ansvarar för och samordnar arbetet på deltid. Hon jobbar också som anhörigstödjare. Bjurholm har även en verksamhetsplan för anhörigstödet. Medborgare i

alla åldrar kan söka anhörig- arvode, få avlösning i hemmet, bo på korttidsboende och delta i anhöriggrupper.

– Jag informerar om anhörigstödet för anhöriga, föreningar, vårdpersonal och politiker. Jag driver också på för att Socialnämnden ska anta handlingsplaner och verksamhetsplaner med anhörigperspektiv. Det är viktigt att sätta upp tydliga mål. Anhöriga står för en stor del av den vård och omsorg som ges, då är det viktigt att de får stöd så att de inte blir sjuka, säger Annica Westman.



**Individualisering, flexibilitet och kvalitet. Det ska stödet innehålla.**

# Annonsera i Magasin B

*I Sverige lever i dag nära 100 000 kvinnor som någon gång haft bröstcancer. Över 9 000 kvinnor får diagnosen varje år. Alla dessa kvinnor är vår målgrupp. Många av dem når ni via Magasin B. Dessutom deras anhöriga, sjukvårdspersonal, forskare och folkvalda runt om i landet. Även personer på tongivande tidnings-, radio- och TV-redaktioner läser tidningen. En annons i Magasin B gör skillnad för många.*

## Kontakta oss!

**Marit Jensen**  
08-546 405 31  
marit.jenset  
@brostcancer-  
forbundet.se





Fråga om  
bröstcancer!

Ställ din fråga  
och läs andras på:  
bröstcancerför-  
bundet.se

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

### Ska jag undersöka knölen igen?

**Fråga:** Jag har två gånger med röntgen undersökt mitt ena bröst som visat sig ha en ofarlig knöl. Inga återbesök ansågs nödvändiga. Jag tycker att det ilar och kliar lite ibland och att jag möjligtvis känner lite inåtväxt eller i alla fall svullen bröstvårta i jämförelse med det andra. Ska jag gå på en tredje undersökning?



Gunilla Christenson,  
överläkare och  
bröstkirurg, Falu  
Lasarett.

**Svar:** Man bör ta ett cellprov från knölar i bröstet, även om inte röntgen visar något. Om det är en tydlig knöl tycker jag att du ska be läkaren ta ett vävnadsprov.  
*Gunilla Christenson*

### När räknas en tumör som stor?

**Fråga:** Hur många millimeter ska en tumör vara för räknas som stor?

**Svar:** Större än 2 centimeter, det vill säga det mått patologen får fram vid den mikroskopiska undersökningen, räknas som stor. När man går igenom en tumörs riskfaktorer är storlek över 2 centimeter en av dem. Dock är det många fler detaljer som avgör hur aggressiv tumören är.

*Gunilla Christenson*

### Vad är tidig bröstcancer?

**Fråga:** Det står ofta om vikten av upptäckt av tidig bröstcancer. Vad är det? Stadium 0 och 1, eller stadium 0 till 2? Vilka andra aspekter har betydelse?

**Svar:** Tidig bröstcancer (early breast cancer) är nyupptäckt bröstcancer utan fjärrspridning. Vi brukar inte använda

begreppet i Sverige då det kan uppstå förvirring. Bättre att definiera bröstcancer med stadieindelning.

*Elisabet Lidbrink*



Elisabet Lidbrink,  
överläkare och  
onkolog, Karolinska  
sjukhuset.

### Skintag vid lymfärr?

**Fråga:** Jag opererades för bröstcancer med

spridning till lymfkörtlar. Har fått en liten och en större skintag i den opererade armhålan. De skaver från klädsömmar. Hur kan man lämpligast ta bort dem? Vill inte bli stucken i den opererade sidan på grund av risk för ödem.

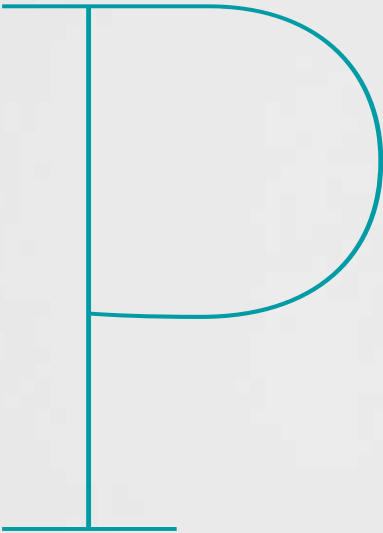
**Svar:** Det är enkelt att bara klippa bort med en fin sax. En skintag sitter så ytligt, man brukar inte lägga bedövning men vill man ha lite bedövning så kan man ha ett Emla-plåster på i en timme innan man klipper bort den. Det påverkar inte lymfblödet på något sätt.

*Elisabet Lidbrink*

## Spänn musklerna

# Ny forskning visar träningens positiva effekter under cancerbehandling.

TEXT KARIN PERSSON



**PIGGARE, STARKARE** och en känsla av kontroll. Även om blotta tanken på att hoppa upp på en motionscykel kan kännas tung mitt i en cellgiftsbehandling så har du mycket att vinna på att ta dig till träningslokalen. Tvärt emot vad man tidigare trott visar ny forskning att intensiv fysisk aktivitet gör att du klarar av behandlingen bättre.

I en studie vid Karolinska institutet ingick 240 kvinnor som hade bröstcancer och skulle genomgå cellgiftsbehandling. Kvinnorna delades in i tre grupper: en skulle köra högintensiva konditionspass på motionscykel, en som skulle genomföra en kombination av styrke- och konditionsträning och en kontrollgrupp. Träningen skedde två gånger i veckan under den 16 veckor långa behandlingen.

– Det var många som undrade om vi verkligen trodde att kvinnorna skulle greja träningen. Men de klarade det fantastiskt bra, säger Yvonne Wengström, onkologisjuksköterska och professor i omvårdnad vid Karolinska institutet och den som är ansvarig för studien.



Forskarna har registrerat alla träningspass, tagit blodprover och muskelbiopsier, intervjuat kvinnorna och mätt deras kondition och styrka före och efter behandlingen. Resultaten är tydliga: Bäst effekt när det gäller att lindra symtom och öka välbefinnande under pågående behandling har träning som innehåller både styrka och kondition. Även enbart konditionsträning har god effekt.

– Man har mycket att vinna på att börja träna samtidigt som behandlingen startar. Muskelstyrkan vidmakthålls, du blir inte lika påverkad av extrem trötthet och håller din vikt.

*”Nu vet vi att den enda risk som finns är att man får träningsvärk.”*



1

**Börja träna så tidigt som möjligt under behandlingen.**

2

**Höj pulsen och spänn musklerna. Bäst effekt får de som tränar både styrka och kondition.**

3

**Hitta en träningskompis. De gör att du orkar och vågar mer.**

**DELTAGARNA I STUDIEN** följs under fem år. Hittills har forskarna hunnit analysera resultaten efter ett år och sett att effekten av träningen håller i sig. Konditionsgruppen mår nu lika bra som de som tränade både kondition och styrka. Av dem som tränat är ungefär tre procent heltidssjukskrivna ett år efter avslutad behandling. Bland dem som inte tränat är det 15 procent.

– Det är otroligt stora skillnader.

Nu kommer ett träningslabb att öppnas på Karolinska universitetssjukhuset, där

personer som får en cancerdiagnos ska erbjudas träningsprogram. Samtidigt tittar man på en modell för att kunna erbjuda detta över hela landet.

– Nu vet vi att den enda risk som finns är att man får träningsvärk, och det kan ju de flesta leva med.

Många gånger orkade kvinnorna mycket mer än vad de själva hade trott. När de väl kommit i gång tränade de hårt, trots att de egentligen inte haft lust eller ork före passet.

– Träningen gav dem en känsla av kontroll och hälsa fastän de inte mätte tipptopp hela tiden, säger Yvonne Wengström.

**I UPPSALA, LINKÖPING** och Lund pågår just nu en annan studie med 600 patienter som undersöker effekterna av träning vid behandling av cancer. Största gruppen är bröstcancerpatienter som får någon form av tilläggsbehandling.

Deltagarna tränar antingen låg- eller högintensivt under sex månader och börjar då behandlingen startar. Resultaten kommer att publiceras nästa vår. Men redan nu ser forskarna positiva effekter, berättar Katarina Sjövall, forskningssjuksköterska vid Lunds universitet.

– För patienterna har det varit värdefullt att gå i grupp med likasinnade och våga prova saker som de kanske inte hade gjort utan instruktör. ●



## Maggie Målevik startade Hjärtats hus. "Stipendiet från Bröstcancerförbundet blev startskottet."

**"FÖR NIO ÅR SEDAN** hade jag bröstcancer. Efter det växte en längtan att kunna hjälpa andra drabbade. Jag gick med i Bröstcancerföreningen i Jönköpings län och engagerade mig i Regionalt cancercentrum sydösts patientråd. Våren 2014 sökte jag ett stipendium från BRO (som Bröstcancerförbundet då hette) för att åka på en bröstcancerkonferens i Glasgow. Under samma resa passade jag också på att besöka Maggie's cancer caring centre i Skottland och kände att vi borde kunna göra något liknande i Sverige. Efter många kringelikrokar fick vi i februari 2016 till slut okej från Region Jönköping att starta Hjärtats hus – en mötesplats för cancerdrabbade och närstående där man kan träffa andra i samma situation, utbyta tankar och stödja varandra.

Vi har öppet varje onsdag och minst två volontärer finns på plats. Bemötande är oerhört viktigt, så fort dörrhandtaget trycks ner ska någon finnas där och ta emot. Vi håller till i en villa och miljön är hemlik, det ska kännas lite som ett vardagsrum. Varje tillfälle erbjuder vi någon aktivitet, till exempel promenad, balansövningar eller avslappning.



Maggie Målevik  
Medlem i Bröstcancerföreningen  
Jönköpings län. Initiativtagare till  
Hjärtats hus i Jönköping.

Vi serverar nyttig fika som smoothies och frukt. Grunden är att besökaren ska få önska vad hen vill göra eller veta.

Vi är volontärer och inte medicinskt utbildade, men vi har kontakterna och kan hjälpa människor vidare om de behöver. Det brukar komma mellan 30 och 50 besökare varje gång, men vi jobbar ständigt för att nå ut till fler och försöker sprida budskapet på sjukhusets avdelningar." ●



## Örebro ordnar manikyr för slitna naglar

**”DET BÖRJADE** med att jag hörde en lärare från stylistprogrammet på gymnasiet prata i lokalradio om vikten av att sköta sina naglar. Jag visste att cellgifterna påverkar naglarna negativt, men det har visat sig att behandling med polyfenolrika eteriska oljor kan minska skadan. Det är viktigt att ge naglarna oljor tre gånger dagligen under behandlingstiden och gärna ett tag efteråt.

Jag tog kontakt med läraren och vi bokade in en eftermiddag med hennes elever. Vi var åtta kvinnor från föreningen som till ett rabatterat pris fick behandling. Vi blev fint ompysslade och fick massage och nagelvård. De som önskade fick även lack.

Det var en mycket positiv eftermiddag och alla var nöjda. Vi kommer att boka in ytterligare nagelträffar under hösten. Målet är att vi ska förstå hur naglarna fungerar och hur vi kan ta hand om dem under behandlingen.”



Lena Lundqvist  
Ordförande  
Bröstcancer-  
föreningen Hilda  
Örebro län

TEXT: LENA LUNDQVIST HAR BERÄTTAT FÖR MATILDA LANN.

ghd X LULU GUINNESS

#ghdXluluguinness  
#KissThisCancer

*Kiss this, cancer!*

Två brittiska ikoner har gått ihop i kampen mot bröstcancer och designat årets Pink kollektion. För varje elektrisk enhet från kollektionen **ghd X Lulu Guinness** stödjer du Bröstcancerförbundet med 10 Euro. Tillgänglig hos auktoriserade återförsäljare och på [www.ghdhair.com](http://www.ghdhair.com)

\*€10 doneras per såld styler/hårfin för att stödja Bröstcancerförbundet under kampanjperioden t.o.m. den 31/10 2018. Illustration av Jonathan Calugi @machas

Repadina<sup>®</sup>  
plus

**Förhindrar vaginal torrhet och hjälper slemhinnan att läka**

010-REP-SE-2018

**En naturlig och hormonfri behandling för vaginal torrhet**

Finns på apoteket  
[www.repadina.se](http://www.repadina.se)

**Azanta**

## *Rosa crème brûlée gav Bröstcancerfonden en halv miljon kronor.*

Restaurangkedjan Pinchos har etablerat sig i hela landet de senaste åren. Menyn består av smårätter i tapas-format från hela världen och man beställer från en app.

Under kampanjmånaden Rosa oktober säljer de en efterrätt till förmån för bröstcancerforskning.

– Första året uppdaterade vi vår befintliga meny med en rosa pannacotta och året därefter gjorde vi samma sak med crème brûlée. Samtidigt gick vi ut med information om hur viktigt det är som kvinna att undersöka bröstet. Alla intäkter gick till Bröstcancerfonden.

### **Varför gjorde ni kampanjen?**

– Vi har vuxit snabbt i Sverige på bara några år. Det kändes viktigt att få ge något tillbaka. Det här passar vår målgrupp bra, kvinnor är våra mest trogna gäster. Därför var det självklart att göra en kampanj som är kopplad till kvinnor och det kändes helt rätt att göra något för Bröstcancerförbundet.



Caisa Lintunen  
Kommunikationsansvarig  
på restaurangkedjan  
Pinchos



### **Hur mycket samlade ni in?**

– Första året fick vi ihop 182 000 kronor och i fjol samlade vi in en halv miljon. Vi visste att vår crème brûlée säljer bra, men vi hade nog inte räknat på hur mycket det faktiskt skulle bli.

### **Vad gör ni i år?**

– Vi är inne på ungefär samma spår och har många idéer men vi har inte bestämt exakt vad det blir. Det kommer att bli något som är enkelt att genomföra på alla restauranger. Något som de flesta tycker om. Insamlingen kommer att pågå från 1 oktober och två veckor framåt. Vi hoppas på att kunna samla in minst lika mycket i år som förra året. ●



# VÅRA BRÖST BEHÖVER MER STÖD ÄN BARA EN BH



90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

**GE GÄRNA EN GÅVA TILL BRÖSTCANCERFORSKNINGEN**  
**PG 90 05 91-9 BG 900-5919 SWISH 900 59 19**

**BRÖSTCANCER KAN DRABBA ALLA.**  
**MEN BARA VI LÄGGER ALL VÅR TID PÅ ATT GÖRA NÅGOT ÅT DET.**



**BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET**

# BRÖSTCANCER ÄR EN TYST SJUKDOM. DÄRFÖR HÖJER VI RÖSTEN.

Bröstcancer är den vanligaste formen av cancer hos kvinnor i Sverige. Varje timme får en kvinna sin bröstcancerdiagnos. Varje vecka får en man samma besked. Ändå är vi ensamma om att odelat kämpa för en bättre och rättvisare bröstcancervård- och rehabilitering i hela landet.

Efter 35 år byter vi nu namn från Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation till Bröstcancerförbundet. Vi blir tydligare och höjer samtidigt tonläget.

Vi är Sveriges enda intresseorganisation för bröstcancer och stöder både forskning och patienter. Det här gör vi året om. Inte bara i oktober.

Med 33 lokalföreningar och 11 000 medlemmar arbetar vi för att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Känner du någon som borde vara med, så blir vi gärna fler.

Vi driver alla frågor som rör bröstcancer, men tre av dem ligger oss särskilt nära.

För det första: alla ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård – oavsett bostadsort.

För det andra: inför ett nationellt kvalitetsregister för patienter med spridd bröstcancer. Bättre kunskap är en förutsättning för rätt vård och rehabilitering.

För det tredje: vi kräver säkrare mammografiscreening, eftersom tidig upptäckt räddar liv.

Allt detta låter som självklara saker, men tyvärr ser verkligheten annorlunda ut. Vår vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. Det tänker vi aldrig förtiga.



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

STÖD OSS GÄRNA: PG 90 05 91-9, SWISH 900 59 19.

VILL DU BLI MEDLEM? HITTA DIN LOKALFÖRENING PÅ BRÖSTCANCERFÖRBUNDET.SE. TILLSAMMANS GÖR VI SKILLNAD.

90 SVENSK  
INSAMLINGS  
KONTROLL