

# CANCER- RESAN

*Så blir  
behandlingen  
skräddarsydd från  
diagnos till  
rehab*

Leva med  
bröstcancer

## *Rosorna blommar*

Föreningen på  
Gotland växer  
snabbt

”Livet  
slutar inte  
att vara liv  
för att du  
blir äldre”

*Skådespelaren  
Carina Lidbom*

*om sin bröstcancer  
och föreställningen  
Stolt, stark och  
skrynklig*

## DINA PERSONUPPGIFTER - ny lag 25 maj

Den 25 maj 2018 trädde Dataskyddsförordningen (GDPR) i kraft inom EU och ersatte Personuppgiftslagen (PuL).

GDPR innebär ett stärkt skydd för dig, men för att fullgöra vårt medlemsavtal med dig, behöver vi vissa personuppgifter.

Exempelvis namn och kontaktuppgifter, men också intresseområden samt förstås betalningsinformation kopplat till ditt medlemskap.

Läs därför vår integritetspolicy under rubriken "Om oss" på [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se)

### Har du frågor?

E-post [info@brostcancerforbundet.se](mailto:info@brostcancerforbundet.se)

Tel 08-546 405 30



## Nr 2 2018

### 3 Välkommen

8 **Personligt** Stolt, stark och skrynklig. **Carina Lidbom** gör föreställning om att åldras. För B berättar hon hur bröstcancer påverkat henne.

14 **Aktuellt** Hallå där **Jana de Boniface** som forskar om direktrekonstruktion.

## Tema cancerresa

18 **Rehab** från dag ett är målet. Så blir din resa skraddarsydd för just dig.

24 När **Camilla Winter** fick bröstcancer fick hon en stödperson att luta sig mot.

29 **Ny forskning om anhöriga:** "Erbjud närstående och sjuka stöd tillsammans."

30 Karta och kompass hjälper dig att hitta rätt.

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

34 **Livsglädje** Snygg och trygg på stranden. **Badmode** med plats för bröstprotes.

36 **Föreningsliv** Så lockar föreningen **Rosa** Gotland nya medlemmar.

38 **Min insamling** **Löderups strandbad** samlar in pengar på tjejkväll med guldkant.



## 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  
www.brostcancerforbundet.se  
Organisationsnummer:  
80 20 10-42 64

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

REDAKTÖR  
**Åsa Bolmstedt**  
08-556 06 444  
asa@a4.se

GRAFISK FORM  
**Kajsa Isenberg**  
kajsa@kajsaisenberg.se

FOTO OMSLAG  
**Anna Simonsson**

TRYCKERI  
**Trydells, Laholm**

Upplaga: 13 500 ex  
ISSN: 2003-0010

PRODUKTION  
**A4 Text och Form**  
www.a4.se

### Vill du annonsera i Magasin B?

Kontakta:  
**Marit Jensen**  
070-361 23 64  
marit.jenset  
@brostcancerforbundet.se



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

**pure!power**  
the human hair collection by ellen wille

## 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@carmlundh.se



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Salong Wivi: 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 CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Inga-Lills Perukmakeri: 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 Härcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig  
Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-  
13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong  
P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Hårfixarna: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNKÖLD SVIK  
Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Madelene Hårvård: 063-10 14 85.



## KOPPLA AV OCH LADDA OM!

Må Bra-program finansierade av Bröstcancerförbundet

### v. 38 (15–20/9) & v. 45 (4–9/11) LEVA-veckor för kvinnor med spridd bröstcancer

Du som lever med spridd bröstcancer är välkommen att söka till detta program. Du är aktiv i livet men går på ständiga kontroller och behandlingar. Du ingår i en grupp med andra i liknande situation. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi. Du betalar för resan plus en egenavgift på 1500 kr\*.

### Masesgårdens Hälsohem vid vackra Siljan i Dalarna

Gemensamt för innehållet i programmen på Masesgården är samtal enskilt och i grupp, fysisk träning, meditation, avslappning, varmvattenbassäng, vegetarisk, medveten kosthållning och fin natur – allt utifrån din egen dagsform. Du bor i ett fint enkelrum med dusch/wc och med helpension på Hälsohemmet Masesgården som ligger naturskönt vid Siljan, sju km väster om Leksand i Dalarna.

### (5–7/10) MÅ BRA-helg - Scandic No25, Göteborg för unga kvinnor med spridd bröstcancer

Programmet innehåller inspiration, gemenskap och goda samtal. För att kunna söka till helgen ska du vara under 55 år. Max tolv deltagare per tillfälle. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi. Du betalar för resan plus en egenavgift på 500 kr\*.

### (25–28/10) Partnerhelg - Radisson Blue Royal Park, Solna

Program för par där ena partnern har spridd bröstcancer. Helgen innehåller inspiration, gemenskap och goda samtal. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi för både sökande och partner. Ni betalar för resan plus en egenavgift på 500 kr\* per person.

### Ansökan och kursledare

För att kunna ansöka till programmen ska du/ni vara medlem i en bröstcancerförening. Kursledare för samtliga program är Carolina Welin, MOW Hälsa, med lång erfarenhet av rehab och återhämtning i samband med bröstcancerdiagnoser.

Vill du veta mer om programmen, kontakta Carolina på [carolina.welin@mow.se](mailto:carolina.welin@mow.se) eller 070-651 10 90.

Praktiska frågor? Kontakta Åsa Sederholm, Bröstcancerförbundet, 08-546 405 34 eller [asa.sederholm@brostcancerforbundet.se](mailto:asa.sederholm@brostcancerforbundet.se).

Ansökan finns på [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se).

*\*) Du har möjlighet att söka medel till egenavgift och resa ur Bröstcancerfonden om du behöver.*



Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm · Telefon 08-546 405 30  
[info@brostcancerforbundet.se](mailto:info@brostcancerforbundet.se) · [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se)

VÄLKOMMEN

## Vallöften

*Regeringen lovar mer pengar till cancervård och rehab. Är det bara snack, eller blir det verkstad?*

DET ÄR VALÅR, och från regeringshåll lovar man mer pengar till cancervården, den vill undersöka möjligheter till flexibel sjukskrivning i samband med rehabilitering.

I det här numret av Magasin B är temat rehabilitering och förloppet när man får en bröstcancerdiagnos. Bröstcancerförbundet vill betona att rehabilitering från dag ett är mycket viktigt. Rehabilitering ska ses som en del av behandlingen.

Att införa flexibel sjukskrivning som innebär att patienten kan ses som den unika individ hen är, vore välkommet. Alla vet vi att det är mycket angeläget för patienter att inte hamna i utanförskap vid en sjukskrivning, att hen ofta inte orkar komma tillbaka så snabbt i sitt arbete. Men ska det återigen bli snack och ingen verkstad?

I Bröstcancerförbundet kämpar vi för att våra medlemmar och bröstcancerpatienter ska få tillgång till bästa kända bröstcancervård, att det ska finnas en bra rehabilitering för bröstcancerdrabbade och

Susanne Dieroff Hay  
Ordförande



### Höj rösten!

**Ju fler medlemmar och stödmedlemmar vi blir, desto större inflytande kan vi få. Vi välkomnar dig gärna som ny medlem!**

deras anhöriga som startar samma dag som en diagnos ges. Samt att man ska kunna återkomma till cancerrehab flera år efter en diagnos, med tanke på seneffekter och att dessa då inte blir nonchalerade.

Susanne Dieroff Hay

FOTO SANDRA JOHNSON

*Stolt, stark  
och skrynklig*  
handlar om att bli  
skröpligare men  
samtidigt hitta på  
nya spännande  
saker.

# Ålder spelar *(ingen)* roll

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO ANNA SIMONSSON

TACK TILL ARTIPELAG FÖR ATT VI FICK FOTOGRAFERA HOS ER.

Med nyopererat bröst låg skådespelaren **Carina Lidbom** i en säng bredvid scenen och läste sina repliker. Krashen kom senare. Nu gör hon föreställning om att leva livet fullt ut.

klämma in sig i en gul, tajt klänning till föreställningen.

– Jag kände mig inte som världens sexbomb med mina blödande bröst, berättar Carina Lidbom där hon sitter i en brun fätölj på ett kafé vid vattnet nära hemmet i Gustavsberg, utanför Stockholm.

**I DAG ÄR** Carina Lidbom färdigbehandlad och mitt uppe i repetitionerna av pjäsen *Stark, stolt och skrynklig*, med premiär i år. Med humor och allvar pratar och sjunger hon tillsammans med Anita Strandell, 78, och Lena Magnusson, 54, om att livet inte är slut efter 50. Om att bli skröpligare men att samtidigt hitta nya spännande saker.

– Vi pratar om olika sjukdomar som inte låter så kul. Vi pratar också om sex, därför att unga människor tror att äldre inte har sex, om att börja glömma saker och om all ny teknik som vi inte hänger med i.

Hennes egen cancer upptäcktes under en vanlig rutin-mammografi. Carina Lidbom menar att hon hade tur att den hittades i tid.

– Jag är glad över att jag nu anses frisk. Men det tar hårt på en, särskilt strålningen. Jag vet ju inte heller vad som händer framöver.

Men vid tiden för operationen tog Carina Lidbom inte in bröstcancer. Hjärnan var inställd på att komma till jobbet så fort som möjligt. Inför strålningen gjorde hon som vanligt när det är något hon inte förstår: pluggar, läser och ser allt hon kommer över. Driven av både nyfikenhet och kontrollbehov.

– Sinnet för kontroll kan vara bra ibland och mindre bra ibland. Jag kan vara krävande, och då blir det ofta som jag vill. Jag frågade en massa på Radiumhemmet och fick bra information, säger hon. →

## Carina Lidbom

**Bor:** Värmdö utanför Stockholm.

**Ålder:** 61 år

**Diagnos:** Bröstcancer 2016.

**Gör:** Skådespelare.

**Roller:** Filmroller i bland annat i *Rederiet*, *Sunes jul* och *Sunes sommar* samt många teaterföreställningar.

Har även vunnit På spåret och deltagit i flera andra nöjesprogram.

**Aktuell:** Föreställningen *Stolt, stark och skrynklig*.



**"NEJ DET GÅR INTE**, jag har premiär om tre veckor. Vi repeterar", förklarar Carina Lidbom för läkaren.

Till slut lyckas han övertala henne att operera bröstcancer veckan efter. Men han får inte sjukskriva henne i tre veckor. Ensemblen i farsen *Rakt ner i fickan* tror knappt sina ögon när Carina Lidbom stappas in till repetitionen dagen efter att kirurgen skurit bort en bit av ena bröstet. Hon tänker: "Antingen ligger jag och tittar i taket och tycker synd om mig själv, eller så går jag i väg till mina kamrater som får mig att skratta och må bra." Kollegorna bäddar en säng nedanför scenen där Carina Lidbom kan vila mellan repetitionerna. När bröstet gör för ont säger hon sina repliker liggandes. Hon känner sig omgiven av kärlek och skratt.

Strålningen börjar en månad efter operationen, i juli 2016. Varje dag i tre veckor åker Carina Lidbom till Södersjukhuset i Stockholm. Huden blir röd och köttig, som om någon skurit den med osthyvel. Införd stabil operations-bh ska Carina Lidbom

## PERSONLIGT

→ Sista veckan av strålningen kommer en trötthet som inte går att sova bort. Carina Lidbom tränar spinning för att bli trött på riktigt. Hon tar semester och åker till sitt hus vid Svarta havet i Bulgarien. Sitter under stora parasoll i värmen. Läser, skriver, slappnar av. Sedan tar arbetet fart igen, men tröttheten finns kvar.

Drygt ett halvår efter operationen försvinner all kraft. Carina Lidbom pendlar till föreställningen i Malmö under hösten då hennes pappa dör av ålderdom. Det blir för många sorger på en gång och Carina Lidbom känner sig bara trött. Orkar inte jobba. Inser att det bara är hon som kan ta hand om sig själv och säger nej till att fortsätta med produktionen efter juledigheten.

I samband med cancerbehandlingen blev Carina Lidbom erbjuden en kurator, men behövde ingen. När hon nu ringer är sköterskan i telefonen oförstående, det har gått över ett år, hon är ju friskförklarad? I stället tar Carina Lidbom hjälp av sin coach-kollega i Australien. Sedan 2015 har hon arbetat som livscoach vid sidan av skådespeleriet.

– Hon coachade mig ett antal gånger och vi gjorde bland annat meditationer. Det handlar om att känna sig omhändertagen. Jag som alla andra bär på skuld och rädslor som bör bearbetas. Men den största skulden bär jag nog mot mig själv, att jag inte ansåg mig vara värd att tas om hand av mig själv tidigare.

Under den här tiden funderar Carina Lidbom över cancern, att den inte uppstår plötsligt utan växer fram. Tänker på sorger och jobbiga saker som hon inte har bearbetat.

– Tar man inte tag i livet utan bara jobbar vidare, som jag gjort många gånger, då kommer det tillbaka till en. Jag tänkte att nu måste jag börja ta hand om mig själv och inte bara ställa upp för alla andra. I dag funderar jag alltid över om jag vill göra saker eller inte, om det känns bra.

**CARINA LIDBOM** coachar människor hemifrån och får ny styrka av att hjälpa andra. Går flera kurser, funderar över vad hon vill göra och varför. Genom coachingen har hon fått vänner över hela världen. De samlas online i olika hjälpgrupper.

Carina Lidbom börjar också skriva en bok. Först handlar den om de resor hon gjort tillsammans med sin mamma, men texten utvecklas snart till att också handla om mor- och dotter-relationen. Hon skriver om sin egen cancer och om när mamman opererade bort båda brösterna

i samma sjukdom 2007.

– Det var värre för mig att inte ha kontroll över mammas cancer, då kunde jag bara stå vid sidan om och vara förtvivlad. Med min egen fattade jag beslut hela tiden.

I boken berättar Carina Lidbom också om sin coaching och hur hon tänkt i olika svåra situationer. Att utbilda sig till coach gav ny energi under en period när hon kände sig trött och sliten.

Ett mål med föreställningen Stolt, stark och skrynklig är också att förmedla hopp till kvinnor – det går att utvecklas och hitta nya saker även efter 50-strecket.

– Livet slutar inte att vara liv bara för att du blir äldre och går i pension. ●

*”Nu måste jag börja ta hand om mig själv och inte bara ställa upp för alla andra.”*

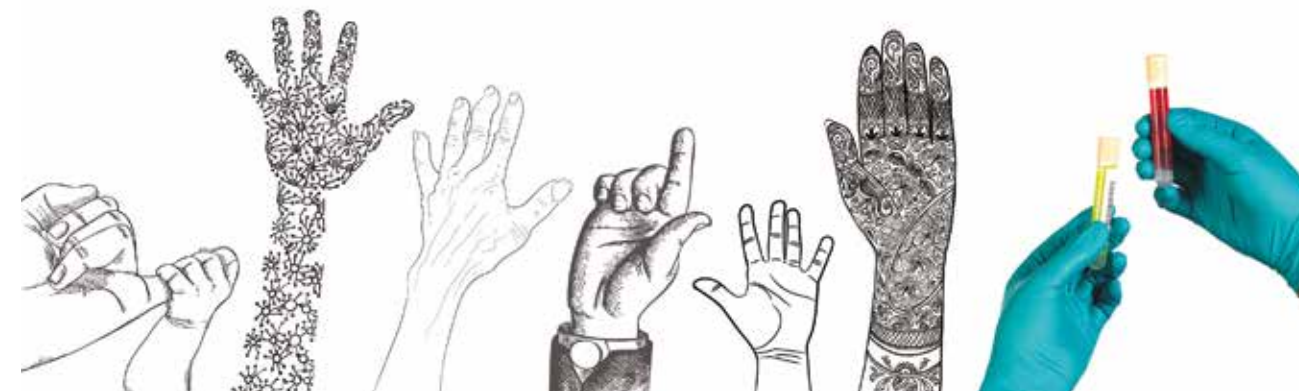
## Anita cares.

Underkläder efter bröstoperation

Fleur Cup A–E  
Bandeau spets topp · Cup A/B–C/D  
[www.anita.com/care](http://www.anita.com/care)



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.



## Spridningsväg under lupp

**Forskning:** Blodet kan vara en mer betydelsefull spridningsväg än lymfsystemet när bröstcancer sprider sig i kroppen, konstaterar forskare på Karolinska institutet i samarbete med Kungliga tekniska högskolan och Helsingfors institut.

De har undersökt DNA i brösttumörer från 20 patienter som spritt sig dels till lymfkörtlarna, dels till andra organ. De upptäckte då att metastaserna var genetiskt olika i olika delar av kroppen, vilket tyder på att cancern gett upphov till nya tumörer utan att gå via lymfkörtlarna.

För att lära sig mer om spridningsvägarna behövs större studier med fler patienter, skriver forskarna i den vetenskapliga artikeln. ●

**USA testar hemma**  
Den amerikanska läkemedelsmyndigheten har godkänt ett gör-det-själv-test där gener som ger ökad risk för bröstcancer spåras genom ett salivprov.



TEXT ÅSA BOLIMSTEDT, MATILDA LANN FOTO GETTY IMAGES

## App håller koll på biverkningar

**Sjukvård:** Genom en ny app i 1177 Vårdguiden kan bröstcancerpatienter i Västerbotten under pågående cytostatikabehandling själva registrera symtom och biverkningar. En kontaktsjuksköterska på Cancercentrum övervakar svaren och kontaktar patienten om det finns behov av att hjälpa till med att åtgärda problemen.

I appen finns vanliga biverkningar listade. Patienterna fyller i och graderar sina biverkningar på en skala och kan också ta del av råd om egenvård om hur de själva kan hantera olika biverkningar. ●

## Hallå där: *Jana de Boniface* som studerar kvinnors upplevelse av direktrekonstruktion.

### Varför är det viktigt att ta reda på det?

– Överlevnaden för bröstcancer är hög och de ingrepp vi gör kommer att påverka kvinnan resten av livet, därför är det viktigt att lämna så lite spår efter sig som möjligt i hennes kropp och själ.

Vi undersöker hur kvinnor som gjort direkt bröstrekonstruktion med implantat efter en längre tid upplever att det påverkar det sociala livet, samlivet, kroppsbilden och självförtroendet.

### Är det bättre att göra en direktrekonstruktion än att vänta?

– Det finns inget som är bäst. Varje patient är unik, har sin egen sjukdomsbild, kropp och prioriteringar. Därför finns det för varje kvinna bättre och sämre lösningar. Prioriteten måste vara säker kirurgi och att cancerbehandlingen får löpa på.

En fördel med direktrekonstruktion är att man behåller all hud och ibland

även bröstvårtan, dessutom går det att dölja ärrer mycket bättre. Psykologiskt kan det också vara bra eftersom man aldrig är helt utan bröst.

Men det är inte helt problemfritt. Strålbehandling ges i ungefär hälften av de fall då man måste ta bort hela bröstet. Det ger bra effekt på spridning av cancer men negativa effekter på rekonstruktionen. Bröstet blir stumt och

hårt och mer onaturligt.

### Du har i din forskning visat att alla patienter inte informeras om direktrekonstruktion?

– Det skiljer sig stort över landet, från 34 procent i den region som är sämst, till 83 procent där man är som bäst på att informera. Även i de fall där ingen strålbe-

handling kommer att sättas in och där direktrekonstruktion fungerar bra var det många kvinnor som inte hade fått information.

När vi frågar de kvinnor som har gjort en direktrekonstruktion och som har strålbehandlats om de skulle rekommendera andra att göra samma val är det 77 procent som svarar att de är positiva till det.

### När är studien klar?

– Resultaten väntas år 2020. ●

*”Det är viktigt att lämna få spår i kropp och själ.”*



Namn: Jana de Boniface  
Arbetar: Forskare på Karolinska institutet.  
Gör: Studerar direktrekonstruktion med ekonomiskt stöd från Bröstcancerfonden.

TEXT MATILDA LANN



## Eldsjal prisas!

**Maria Wiklund Karlsson** från Bröstcancerföreningen Amazona Stockholm vann kategorin hälsa på Eldsjälsgalan.

### Grattis, hur känns det?

– Det känns helt fantastiskt och jätteroligt att efter 16 års arbete avsluta med detta och gå i pension.

### Varför har du engagerat dig så mycket som du har gjort?

– Sedan min egen bröstcancer har jag brunnit för att hjälpa till med det som vården inte tar hand om. Jag jobbade tidigare på SAS och hade avsevärt högre lön, men det känns så mycket bättre att jobba med hjärtat. Att få en kram från någon man hjälpt är värt långt mer än tusenlapparna i plånboken.

### Vad har ditt arbete handlat om?

– Mycket har varit att skapa sätt för drabbade kvinnor att mötas och bearbeta sin sjukdom under positiva former, till exempel har vi arrangerat matlagningskurser och träffar i Rosendals trädgård där vi gjort planteringar och blomsterarrangemang. Vår uppgift är att se till att de kan bygga broar till varandra och skapa nätverk.

### Vad ska du göra med de 50 000 kronor som du vann?

– De går till föreningens Leva-vecka, en friskvårdsvecka för kvinnor med spridd bröstcancer.

### Vad ska du göra nu när du slutar som ordförande för Amazona?

– Jag finns kvar som volontär och stödperson i föreningen, dessutom sitter jag i Karolinskas ledningsgrupp. ●



## Forskare gjorde tumör hormonkänslig

**Behandling:** Forskare kan ha kommit ett steg närmare målet att utveckla läkemedel mot tumörer som i dag inte kan behandlas med hormoner, som basal och trippelnegativ bröstcancer.

En internationell forskargrupp ledd från Lunds universitet har lyckats utveckla en så kallad antikropp som påverkar vissa signaler som får canceren att växa. När de gav antikroppen till möss förvandlades cancercellerna och blev hormonkänsliga.

Inom de närmsta åren vill forskarna testa läkemedlet i kliniska studier med patienter. ●

TEXT ÅSA BOLIMSTEDT, MATILDA LANN FOTO SÖREN ANDERSSON

## HISS

Forskning visar att antalet operationer då hela bröstet tas bort – mastektomier – kan minskas och antalet deloperationer ökas.

## DISS

Många sjukhus utför för många mastektomier, då hela bröstet opereras bort.

## Fler kan slippa radikal kirurgi

**Forskning:** Fler kvinnor med HER2-positiv bröstcancer kan slippa radikal kirurgi då hela bröstet tas bort, rapporterar Läkemedelsvärlden.

Vid en vetenskaplig konferens presenterade spanska forskare en studie där 129 kvinnor som var aktuella för så kallad mastektomi fick både strålning och läkemedlet Herceptin inför operationen. I de fall då kvinnorna svarade på behandlingen nöjde sig forskarna med en mindre operation.

61 av kvinnorna (47,2 procent) i studien kunde genomgå en mindre omfattande operation. ●

31  
01  
02 Datum  
Lotteriet

Vinn **2 000 000 kr** på ditt favoritdatum!

och stöd kampen mot bröstcancer



ENDAST  
**69 KR!**  
ord.pris 150 kr

+ en fin premie på köpet!  
Värde upp till 1 199 kr

Vilken premie väljer du?



1

Röd gjutjärns gryta värde 749 kr. Beställ på: [www.datumlotteriet.se/gryta](http://www.datumlotteriet.se/gryta)



2

Presentkort på ICA värde 200 kr. Beställ på: [www.datumlotteriet.se/ica](http://www.datumlotteriet.se/ica)



3

12 st handdukar i färgen petrol, värde 1 199 kr. Beställ på: [www.datumlotteriet.se/handdukar](http://www.datumlotteriet.se/handdukar)



Allt överskott går till  
**Bröstcancerförbundet och  
Prostatacancerförbundet**

Datumlotteriets kundservice: 08-711 65 11

amoena

Amoena erbjuder inte bara bröstproteser och underkläder - vi har även badkläder i snygga mönster och färger.

Alla badplagg; bikinis, tankinis, baddräkter och badklänningar har diskreta dolda fickor för din bröstprotes.

Vi fokuserar på att du ska känna dig avslappnad och säker, även när du badar.

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

Hitta återförsäljare på:  
amoena.se  
facebook.com/AmoenaSverige

Simma  
Lugnt!



## INGEN SKA BEHÖVA VARA ENSAM MED SIN BRÖSTCANCER



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**

Repadina®  
plus

Förhindrar vaginal  
torrhet och hjälper  
slemhinnan att läka



En naturlig och hormonfri  
behandling för vaginal torrhet

Finns på apoteket  
www.repadina.se

Azanta

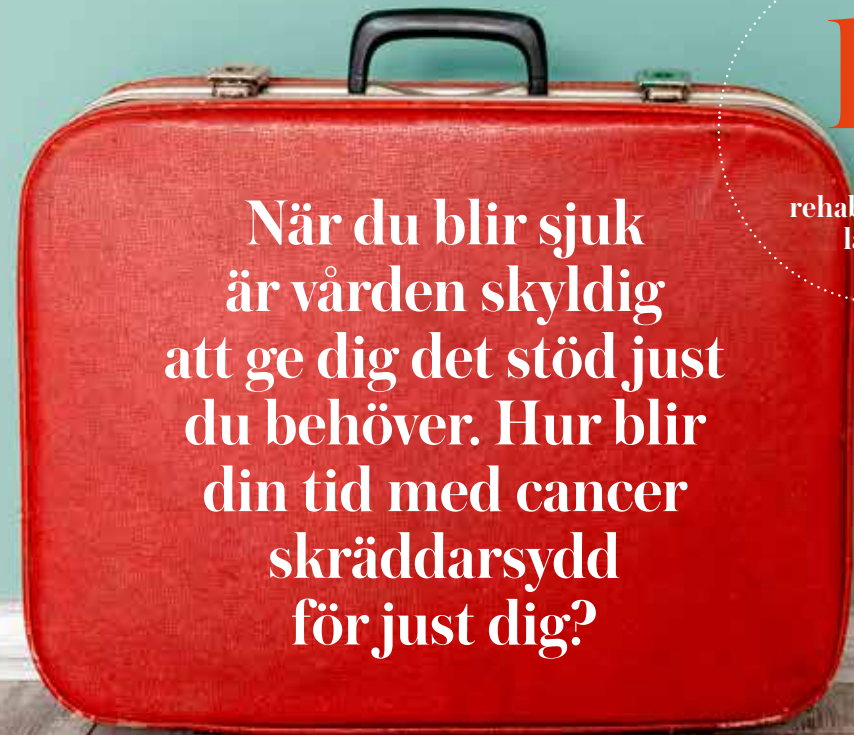
TEMA CANCERRESAN

# Packat för *din* resa?

13

sidor  
rehabiliterande  
läsning

När du blir sjuk  
är världen skyldig  
att ge dig det stöd just  
du behöver. Hur blir  
din tid med cancer  
skräddarsydd  
för just dig?



## Skräddarsytt

# Rehab till alla, men anpassad just för dig. Dina rättigheter har stärkts.

TEXT MATILDA LANN



**NÄR DU FÅR DIAGNOSEN** cancer börjar en resa, ofta skakig och lång. Hur du påverkas är högst individuellt. Att tidigt få en egen resplan med rehabilitering utifrån dina behov är målet i dag.

– Vården behöver bli bättre på att se de individuella behoven. Man har inte samma behov bara för att man har bröstcancer.

Vården kan se och lyfta de här perspektiven genom att ställa öppna frågor till patienten i ett tidigt skede, säger Patrik Göransson, psykolog och patientprocessledare för cancerrehabilitering på Helsingborgs lasarett.

Frågor han tycker att vården

redan från början ska öppna med är: ”Vad vill du veta?”, ”Vad vill du ha för information?” och ”Vad är viktigt för dig i din vardag?”.

Som patient kan du så klart även själv ta upp dessa saker, men Patrik Göransson menar att det inte alltid är så lätt.

– Vården ses många gånger som en auktoritet, det kräver sin man eller kvinna att våga avbryta och säga ”Det här är viktigt för mig”. Därför är det vårdens uppgift att ställa frågor om vem du är och vad som är viktigt för dig.

Patrik Göransson har länge jobbat för att bra cancerrehabilitering ska erbjudas alla patienter, bland annat har han varit projektledare för cancerrehabiliteringen i Region Halland och jobbar nu med att bygga upp rehabiliteringen i Helsing-

borg, Landskrona, Trelleborg och Ängelholm. Han är engagerad i Svensk förening för psykosocial onkologi och rehabilitering samt driver projektet Cancerresan, i vilket han har skrivit boken ”Den ofrivillige resenären”,

**Må bra**  
2018 ordnar Bröstcancerförbundet rehab för kvinnor och partners på Masesgården samt i Stockholm och Göteborg.

Vad vill du veta? Vad vill du ha för information? Vad är viktigt för dig i din vardag? Det är frågor som vården bör ställa till dig.



som ska fungera som ett kommunikationsverktyg för patienten.

– Den hjälper patienter och närstående att börja ställa krav och komma förberedda till läkarsamtal. Med hjälp av checklistor i boken kan du ta reda på vad dina behov är för att sedan lättare kommunicera dem, säger han.

**BOKEN KOM TILL** eftersom Patrik Göransson ansåg att informationen om cancer behövde samlas och sammanfattas på ett lättläst sätt. Tanken är att ge både personen som fått ett cancerbesked och de som står hen nära stöd och hjälp att till exempel kunna prata med varandra.

I dag pratas det inom cancervården allt mer om rehabilitering från dag ett. Det betyder att du som är drabbad ska få just dina behov kartlagda i ett tidigt skede och slås fast i det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering, som infördes 2014.

Redan vid misstanke om cancer när utredning pågår ska läkaren ansvara för att tillsammans med dig som patient bedöma om det finns behov av rehabilitering.

I det här läget handlar det ofta om att lindra symtom och ge psykosocialt stöd.

”Rehab ska finnas från dag ett”

Bröstcancerförbundets ordförande **Susanne Dieroff Hay** om rehabilitering.

**Fungerar rehab tillfredsställande i dag?**

– På några sjukhus säkerligen. På de flesta inte på det sätt som är optimalt för patienten. Många går länge och mår dåligt på grund av att de inte fått rätt hjälp i rätt tid.

**Vad vill Bröstcancerförbundet se för förbättringar?**

– Det här ska vara landstingens ansvar. Rehabiliteringsteam ska erbjudas från dag ett, genom hela ditt förlopp och så länge du behöver det. Sjukvården kan inte tala om för dig när du inte behöver mer rehab, du kan få seneffekter många år efter diagnos. Vården ska lyssna och tro på den som söker hjälp. Cancerrehabteam finns inte i hela Sverige och efterrehab ser olika ut i olika landsting. Här vill vi också se jämlikhet. Vi vill även se förbättrade rehab-insatser för dem med spridd bröstcancer. Det fungerar inte alls bra i dag.



**Vad gör Bröstcancerförbundet för att ge personer med bröstcancer och deras anhöriga ett så bra förlopp som möjligt?**

– Vi erbjuder efterrehabilitering för kurativ bröstcancer och psykisk bearbetning för spridd bröstcancer. Vi försöker fylla luckan som kommuner och landsting lämnat öppen. Våra lokalföreningar erbjuder också olika rehabmöjligheter som sorgebearbetning, samtalsgrupper med mera.

**Vad gör ni för att lyfta frågan om rehab och påverka i rätt riktning?**

– Vi trycker på hur viktigt det är med rehabilitering för cancerpatienter vid alla tillfällen vi kan och frågan kommer att vara prioriterad framöver.

→ – Det du kan förvänta dig av rehab från dag ett är att någon ska fråga dig hur du mår och vad du har för behov. Det ska kartläggas strukturerat och sen regelbundet följas upp eftersom rehabiliteringsbehoven kan ändras under resan, säger Patrik Göransson.

Men han menar att vissa patienter kanske inte är fullt mottagliga för dessa samtal så tidigt, eftersom det finns många andra tankar som tar plats. Däremot är det viktigt att vården inleder samtalet om rehabilitering.

– Det är viktigt att vi ställer frågan och kanske ber patienten att tänka på det till nästa gång vi ses, sedan kan vi prata om det igen.

**REHABILITERING** kan vara psykisk, fysisk, social och existentiell. Att tidigt börja reda ut vad det finns för rehabiliteringsbehov innebär inte att cancervården kommer att kunna lösa allt – men du kan få råd om vart du ska vända dig eller vad som kan fungera i ditt fall.

– Din kontaktsjuksköterska som du får i början av processen ska kunna slussa dig vidare.

Det kan handla om tips på hur du motverkar kraftlöshet, om du kan fortsätta träna på Friskis och svettis, eller vilket stöd du behöver för att vardagen ska fungera med arbete, barn och fritid.

Ett viktigt verktyg för att du som patient ska få en cancerresa skraddarsydd efter dina behov är verktyget "Min vårdplan". Det är



Dina behov ska kartläggas snabbt efter diagnos.

ditt dokument som följer med genom hela vårdprocessen. Kontaktsjuksköterskan ansvarar för att vårdplanen tas fram, men den

ska skrivas tillsammans med dig och utgå från dina behov. Här finns tider för undersökningar, behandlingar och kontaktuppgifter. Den ska även innehålla information om stöd, råd och åtgärder under behandling och rehabilitering. Här finns också dina rättigheter som patient, till exempel att du har rätt till en ny medicinsk bedöm-

ning. Tanken är att min vårdplan ska vara ett levande dokument som ständigt uppdateras. Det följer även med vid byte av vårdgivare.

En stor del av cancerrehabilitering ligger i dag under primärvården och här kan Patrik Göransson tycka att specialistvården måste bli bättre på överlämning.

– Det måste finnas en tydlig länk mellan den specialiserade cancervården och primärvården, där fungerar inte min vårdplan som det ser ut i dag.

Han tycker också att vården många gånger fråntar patienten sin handlingskraft.  
– Vi dämpar, botar och lindrar, men egentligen handlar det om att teckna sin egen karta. Det finns mycket man kan göra själv.

**SOM PATIENT** kan du ställa dig frågorna "Vad innebär det här för mig?", "Vad har jag för behov?", "Vart vill jag komma?". Patrik Göransson tycker att många checklistor för cancerdrabbade handlar för mycket om frågor som läkare vill svara på: "Vilken tumörtyp har jag?" eller "Vilka biverkningar får jag av behandlingen?" Vad han tycker skulle inkluderas mycket mer i olika checklistor är frågor av mer personlig karaktär: "Det är viktigt för mig att kunna vara med på min mans 50-årskalas, hur kan jag klara det?" "Hur gör jag för att vara behandlingsfri när min son tar studenten?"

– Vi måste lyfta livskvalitetsperspektivet, det kan ha en positiv inverkan på hur individen mår, säger han.

Det handlar om att hitta sin egen väg, dels med hjälp av det vården kan erbjuda men även genom stöd på annat håll.

– I dagens samhälle finns väldigt mycket information att få. I patientföreningar och sociala nätverk finns stöd. Det har i dag stor betydelse för individerna. Där kan du lätt ställa frågor till andra personer som varit med om samma sak, säger Patrik Göransson. ●

## Landet runt

**Bröstcancerförloppet påverkas av tillgången till vård – och det ser inte likadant ut i hela Sverige.**

Nationellt kvalitetsregister för bröstcancer 2017 visar att: Nästan alla patienter får en **kontaktsjuksköterska** men när det gäller **Min vårdplan** är variationen större. I sex landsting/regioner får minst 99 procent en individuell vårdplan, men i Kalmar är det bara 66 procent.

Väntetiden mellan välgrundad misstanke om cancer och **operation** ska inte vara längre än 28 dagar, enligt SVF. Kronoberg och Norrbotten lyckas operera minst nio av tio patienter inom den tiden. Variationen i landet är stor, ända nertill 26 procent i Östergötland.

I drygt hälften av landstingen får minst 80 procent **bröstbevarande operation**. Västmanland toppar med 91 procent och Västerbotten finns i botten på 69 procent.

Då hela bröstet tas bort är målet att 20 procent ska välja och få **omedelbar rekonstruktion**. Bara Stockholm klarar det, medan ingen fick det i Jämtland, Gävleborg eller Södermanland.

Efter operation av invasiv bröstcancer kan antingen **cytostatika**, **strålning**, **endokrin** eller **antikroppsbehandling** ges. Målet är att 80-95 procent av patienterna ska få sådan behandling men det är stor skillnad mellan landstingen i hur många patienter som faktiskt får det.

Vid **spridd bröstcancer** har flera nya läkemedel kommit de senaste åren. Men alla får inte tillgång till dem lika snabbt. En ny rapport som Re-think gör på uppdrag av Bröstcancerförbundet visar att i Dalarna behandlas 25 procent av patienterna med något av dessa läkemedel, sedan är det en fallande skala till Västerbotten på 2 procent.

# Sida vid. Sida

När **Camilla Winter** fick sin diagnos gjorde rädslan det svårt att se klart. Stödpersonen **Ingrid Kössler** guidade genom fakta och känslor.

TEXT MATILDA LANN FOTO EMELIE ASPLUND

"Jag förstod att du inte hade förstått, du trodde att du hade en fem centimeter stor tumör."



## Camilla Winter

**Ålder:** 64 år.

**Bor:** Borås

**Gör:** Internationell koordinator, Vuxenutbildningen, Kungsbacka kommun.

**Familj:** Fyra barn.

**Diagnos:** Förstadium till bröstcancer.

## Ingrid Kössler

**Ålder:** 74 år

**Bor:** Borås

**Gör:** Stödperson i Bröstcancerföreningen Viola Sjuhärad.

Uppdrag för Regionalt cancercentrum Väst och internationella uppdrag.

**Familj:** Man och son.

**Diagnos:** Bröstcancer, opererad 1988.



**SAMTIDIGT SOM** Camilla Winter fick besked om förändringar i ena bröstet fick hon information om den lokala bröstcancerförningen och en necessär med visitkort till stödpersoner.

– Men den gömde jag snabbt undan och la massor med saker ovanpå. Jag klarade inte av att ta till mig det. Jag blev väldigt rädd och skakad, säger hon.

En bekant fick reda på att Camilla Winter fått bröstcancer och såg till att en stödperson, Irene Rosengren, ringde henne. Efter deras samtal ordnade Irene Rosengren så att ytterligare en stödperson, Ingrid Kössler, kontaktade Camilla för att besvara fler av hennes frågor och funderingar.

– Jag hade en sådan tur. Det var en stor trygghet att de båda fanns där, säger Camilla Winter.

När hon fick diagnosen fanns det många personer i hennes närhet; hennes fyra barn, vännen Arne som har hjälpt henne att boka möten och hålla i alla kontakter med vård och myndigheter, men även andra vänner

och kollegor som visat sitt stöd. Dessutom pratade hon med en läkare, en sjuksköterska och sjukhusets kurator. Men det räckte ändå inte.

– Jag kände mig väldigt ensam. Jag behövde prata med någon som varit med om samma sak, någon som vet vad det handlar om.

I dag träffar hon Ingrid Kössler på Kraftens hus i Borås, en mötesplats och stödcentrum för cancerdrabbade och närstående. Här ses de ibland för en fika eller på öppet hus.

Ingrid Kössler minns det första samtalet med Camilla Winter. En söndag för ett drygt halvår sedan när hon lyfte luren och slog numret svarade en ledsen och något förvirrad kvinna i andra änden.

– Jag förstod att du inte hade förstått, du trodde att du hade en fem centimeter stor tumör, säger hon och tittar varmt på Camilla.

Camilla Winter minns också. Det hade gått någon vecka efter beskedet. De latinska termerna snurrade i huvudet. Hon hade mikroförkalkningar, ett förstadium till bröstcancer. Hon vet inte hur länge de pratade men tiden stannade till och Ingrid Kössler blev den lugna och trygga guide hon så väl behövde.

– Vid det första samtalet upplevde jag att det fanns all tid i världen för mig. Jag kände att jag kunde ringa igen.

Av sina två stödpersoner blev Camilla Winter uppmuntrad att gå med i Bröstcancerförningen Viola Sjuhärad. Hon deltog i flera aktiviteter och började förstå att det fanns ett sammanhang för henne.

– Jag blev uppfångad och omsluten av stödpersonerna. Det var bra att komma med i förningen och träffa fler som varit i en liknande situation.

Två månader efter beskedet opererades Camilla Winter. Inför det hade hon många frågor om operation och direktrekonstruktion, minns Ingrid Kössler. →



→ – Informationen från läkarna kändes knapphändig. Ingrid kunde förklara på ett pedagogiskt sätt. Det gjorde mig mycket lugnare.

Hon fick remiss till en direktrekonstruktion där mikroförkalkningarna opererades bort och båda brösten minskades. Ingen cancer hade hittades och ingen ytterligare behandling sattes in.

– Jag är glad för den operation som gjordes, men jag har fortfarande svårt att se mig själv i spegeln. Jag började med att titta lite med lampan släckt.

När det sjönk in för Camilla Winter att det inte fanns någon cancer och att hon nu sågs som frisk kom nya tankar. Vem var hon nu? Vilken grupp tillhörde hon? Cancerdrabbad, men ändå inte.

– Jag avråddes från att gå kursen "Att leva med cancer" som sjukhuset erbjuder. "Du passar nog inte där" fick jag höra.

I stället har Camilla Winter hittat sin plats i Bröstcancerföreningen Viola Sjuhärad och kommer att vara med i en samtalsgrupp för personer med olika typer av bröstcancer. Längre fram kan hon själv tänka sig att vara stödperson, men hon vill hinna få lite distans först.

För att bli stödperson går man en utbildning under två helger som leds av en psykoterapeut och en stödperson. Vid primär bröstcancer ska det ha gått två år sedan avslutad behandling, vid spridd bröstcancer är det vik-

tigt att ha tagit sig igenom sin egen kris.

– Kan man inte lyssna kan man inte hjälpa, säger Ingrid Kössler, som själv gick utbildningen cirka tio år efter sin egen diagnos.

I rollen som stödperson vet Ingrid Kössler att det är av stor betydelse att vara lyhörd för vad den drabbade vill prata om.

– Det viktigaste är att lyssna och uppfatta det som inte sägs, ofta pratar den drabbade omkring och vågar inte gå in på själva frågeställningen, säger hon.

Vad är det som inte sägs?

– Det man är mest rädd för att prata om. Döden till exempel.

Nu har Ingrid Kössler varit stödperson i närmare två decennier. Genom åren har det blivit hundratals samtal och många personer som hon har stöttat. Vissa med bara något samtal och andra under flera år.

– Jag får så mycket tillbaka.

Det som är belastande är ju de som inte klarar sig. Ingrid Kössler tystnar och biter ihop. Men tårarna tränger igenom. Hon har varit med på många personers resor. De flesta har slutat bra. Men hur hanterar du situationen när det inte går bra?

– Jag hanterar inte, eller jo, jag sörjer, säger hon och tårarna trillar.

Hon och Camilla Winter är överens om att de här känslorna också måste få finnas. Bryta ihop. Sörja. Komma igen.

– Det har varit jobbigt, men jag känner mig lyckligt lottad som har stödpersonerna vid min sida, säger Camilla Winter. ●

**"Vid det första samtalet upplevde jag att det fanns all tid i världen."**

**Hitta din stödperson**  
På [Bröstcancerförbundet.se](http://Bröstcancerförbundet.se) finns information om stödpersoner.

## Ny forskning: "Närståendes situation uppmärksammas mer, men det finns mycket kvar att göra"

– **DET HAR GJORTS** en hel del forskning på närstående inom palliativ vård, men inte lika mycket inom kurativ vård. Det är viktigt att titta på hur patient och närstående påverkar varandra. I vården erbjuder vi stöd till patienter och närstående, men inte till dem tillsammans, säger Marie-Louise Möllerberg, sjuksköterska och forskare vid Linnéuniversitetet, som i sin avhandling från 2017 har undersökt hur närståendes hälsa påverkas när en nära anhörig drabbas av cancer.

Milda depressiva episoder, stressreaktioner och hjärtproblem var det som närstående främst drabbades av. Familjer som hade en stark känsla av sammanhang hade högre grad av hopp och mindre risk för ångest, medan partners till patienter med en dålig prognos hade flera vårdbesök och mätte sämre.

– När det gäller bröstcancer var ökningen av närståendes vårdbesök inte så markant som för till exempel lungcancer.

Enligt det nationella vårdprogrammet för rehabilitering kan stöd till närstående vara direkt avgörande för hur patienten klarar av sin sjukdom, behandling och rehabilitering. Där står också att närstående bör informeras om det stöd som



finns, till exempel att få träffa kurator.

Närstående som inte kan jobba för att de vårdar en person som är allvarligt sjuk kan få närståendepenning från Försäkringskassan i högst 100 dagar.

Hälsa- och sjukvården är skyldig enligt lag att särskilt beakta barns behov av information och stöd när föräldrar eller andra nära vuxna vårdas för en allvarlig sjukdom.

– I förlängningen skulle det vara samhällsekonomiskt lönsamt om vi kunde hjälpa närstående på ett tidigt stadium, innan de får stora konsekvenser av sin livssituation, säger Marie-Louise Möllerberg. ●

# Karta och kompass

## 3 tips som hjälper dig längs vägen.

TEXT MATILDA LANN

### Ta kommandot med kunskap

**Boktips:** Eva Langlets bok *Ta kommandot över din bröstcancer* kom ut 2014 och i nyutgåva i år. Den ger en lättfattlig och saklig överblick över de olika faserna i behandlingen.

– Jag skrev den för att jag själv saknade saklig medicinsk information på ett lättbegripligt språk – detta trots att jag är farmaceut och hade utmärkta läkare. Undersökningar har visat att patienter klarar sin behandling bättre om de är välinformerade och förstår varför en besvärlig behandling ordineras, och då kan min bok fylla en väsentlig funktion, säger Eva Langlet. Hon vill uppmuntra att våga fråga om du inte förstår.

– Kunskap gör det lättare att förstå olika behandlingsalternativ och att stå ut med de avigsidor som är svåra att undvika. Och, inte minst komma igenom sin behandling. För igenom kommer man, vad man än tror inledningsvis, säger hon.



### Verktyg för att prata med vården



**Handbok:** Den ofrivillige resenären vänder sig till dig som har cancer eller är närstående. Boken innehåller flera praktiska verktyg för att identifiera just dina behov

och kunna kommunicera dem till vården. I verktyget "Ditt bagage" kan du själv uppskatta graden av påfrestning där ingen påfrestning är 0 och extrem påfrestning 10. Du reflekterar över allt från fysisk till upplevelsen av existentiell påfrestning. Med hjälp av en checklista med olika områden som rörlighet, barnomsorg och sexuella problem kan du se var belastningen ligger. Om du upplever att du ligger högt på skalan kan det vara en indikation på att du behöver professionellt stöd.

Med hjälp av din resplan kan du få en bild av vart du är på väg. Här kan du reflektera över vilka prövningar du står inför och vilka steg som ska tas för att din individuella resa ska bli så bra som möjligt.



### Dela med andra

I sociala medier finns flera slutna grupper där medlemmar har möjlighet att dela upplevelser och stötta varandra.

**Facebook**

**Unga kvinnor med bröstcancer.** En sluten grupp för yngre kvinnor (upp till 49 år) som drabbats av bröstcancer.

**Facebook**

**Unga kvinnor med spridd bröstcancer.** För dig som drabbats av spridd bröstcancer och fått ett kroniskt besked.

**Instagram**

**#Ospridd sanning**

En kampanj riktad mot politiker som Bröstcancerförbundet och Pfizer driver för att sätta ljus på att 5 500 kvinnor lever med spridd bröstcancer.

## 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 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

**CAMP**  
SCANDINAVIA

www.camp.se



Fråga om bröstcancer!  
Ställ din fråga och läs andras på: [Bröstcancerförbundet.se](http://Bröstcancerförbundet.se)

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

### Finns det risk för ärftlighet?

**Fråga:** Min faster dog i bröstcancer vid 42 års ålder och min mamma fick bröstcancer när hon var 54 år. Mig veterligen har vi ingen annan bröstcancer i nära släkt. Har jag förhöjd risk för ärftlig bröstcancer? Bör jag kontakta läkare för att rådfråga om detta? Jag är 36 år.

**Svar:** När man funderar på ärftlighet i bröstcancer ska man titta på både pappas och mammas släkt. Om det är många fall av bröst eller äggstockscancer i samma släkt kan det finnas ärftlighet.

Om det hade varit din mammas syster, och inte din pappas, skulle hennes bröstcancer tillsammans med din mammas ha inneburit en viss ökad risk för dig. Din mamma var över 50 när hon fick diagnosen och ingen annan i hennes släkt har haft bröstcancer (eller annan cancer, antar jag).



Gunilla Christenson, överläkare och bröstkirurg, Falu Lasarett.

Så nej, risken för dig kan inte sägas vara ökad mer än marginellt. Du behöver inte göra några speciella kontroller annat än de du blir kallad till när du fyller 40.

Gunilla Christenson

### Kombinera cytostatika och tamoxifen?

**Fråga:** Kan man äta tamoxifen samtidigt som cytostatika ges? Har fått tamoxifen utskrivet i väntan på cytostatika på grund av oförsäkrat långa väntetider i Stockholm.



Elisabet Lidbrink, överläkare och onkolog, Karolinska sjukhuset.

**Svar:** Man rekommenderar inte att man tar det samtidigt men det finns inga hinder att ta tamoxifen i väntan på start av cytostatika. Tråkigt att höra att du får vänta orimligt länge på start av kemoterapi!

Elisabet Lidbrink

### Ska jag tacka ja till studien?

**Fråga:** Jag har fått frågan om jag vill delta i en studie av Ribociclib/Kisqali i kombination med Letrozol. Alternativet är Letrozol i kombination med Palbociclib/Ibrance. Undrar om ni har något råd att ge?

**Svar:** Jag tycker absolut du skall tacka ja. Det är för det mesta en fördel att vara med i en studie även om det blir lite mer omständligt med tätare röntgen och flera blodprover.

Elisabet Lidbrink

## 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 vi 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  
070-361 23 64  
marit.jenset  
@brostcancer-  
forbundet.se





## Njut av strandlivet Snygg (och trygg) med de senaste badtrenderna

TEXT KARIN PERSSON



### Sätt protesen rätt

I ett industriområde mellan Malmö och Lund huserar underkläderbutiken och webbshopen Kvinnligt Under. Här finns ett brett utbud av bad- och underkläder för bröstcanceropererade. Carolina LePrince startade verksamheten för 14 år sedan och opererades själv för bröstcancer för ett par år sedan.

– Det började som en affärsidé, en nisch, och sedan upptäckte jag att det här var fantastiskt att jobba med denna grupp kvinnor, säger hon.

Det viktigaste när det gäller protesbadkläder är att materialet är stadigt eftersom proteserna väger mycket och inte sitter fast på kroppen. Plagget behöver också gå relativt högt upp på bröstet.

– När man har en protes är den oftast som en trekant som går upp litegrann och plagget måste täcka det.

En vanlig miss är att glömma att dra åt de justerbara axelbanden och att ha badkläderna för långt ner. Det stödjande bröstbandet ska sitta där bröstet fäster eller i den höjd man placerar proteserna. Det är också vanligt att placera proteserna för långt ut mot armhålan. Sätter du dem längst in i protesfickan ser det naturligt ut och det finns ingen risk att proteserna faller ur när du badar.



Bröstcancerföreningen nära dig vet var närmsta butik för badkläder med protesfickor finns.

### Blått och svart säljer mest

Svart och blått i klassiska modeller säljer mest. Men mer färgglada och mönstrade, gärna blommiga plagg, liksom sportigare modeller är också populära.

Grundaren av tyska märket Amoena skapade världens första bröstprotes i silikon. I dag säljer de bad- och underkläder för bröstcanceropererade kvinnor i drygt 60 länder. Företagets första fysiska butik öppnade i Stockholm för två år sedan. Sanna Hednert är butikschef och möter dagligen kvinnor som provar badkläder.



– Det absolut viktigaste tycker våra kunder är att plagget täcker proteserna och att inlägget får plats i fickan.

Sedan är det självklart viktigt att det är snygga badkläder, säger hon.

De flesta av badkläderna är vadderade, alla har tjockt tyg och är relativt täckande. De går något högre upp i urringningen och armhålan än andra badkläder.



### H&M lanserar bikini

Nästa sommar lanserar H&M badkläder för kvinnor som opererats för bröstcancer. Till att börja med är det en bikini och en baddräkt som släpps. Badkläderna är en del av en större satsning där även vanliga underkläder med plats för bröstprotes ingår. Idén om att skapa kollektionen kommer efter förslag från både kunder och H&M-medarbetare.



– Att ständigt uppdatera vårt sortiment och att skapa mode som är relevant i tiden och som våra kunder efterfrågar är något som vi ständigt jobbar för. Därför känns det väldigt kul att kunna erbjuda våra kunder den här fina kollektionen, säger Amanda Larsson, presskontakt på H&M Sverige.

Vi får alltså vänta på badplaggen till sommaren 2019, men underkläder börjar säljas online i höst, från och med vecka 40. Till en början handlar det om tre olika bh:ar. En bas-bh i svart, ljus beige eller mörkare beige. En spets-bh i svart eller puderrosa och en svart sport-bh med dragkedja fram till.

– Nyckelord för kollektionen är: Fit, function and femininity. Vi har lagt stort fokus på passform och komfort med väl utformade detaljer för att passa målgruppens behov och önskemål, säger Amanda Larsson.

### Hitta din badfavorit

Abecita säljer protesbadkläder online på [abecita.com](http://abecita.com)

Panos Emporio har ett stort utbud av modeller med fickor för protes.

Anita har många baddräkt- och bikinimodeller med protesficka. Finns hos flera svenska återförsäljare, både butik och online.

Flera webbshoppar säljer badkläder med protesficka från olika varumärken.

## Föreningen på Gotland växer

”Förra året ordnade vi 42 event för att rekrytera nya medlemmar”

”JAG TOG ÖVER som ordförande för tre år sedan. Både jag och min syster fick cancer 2012, hon lungcancer och jag bröstcancer. Då hade jag ett jättebehov av att prata med andra i samma situation och Bröstcancerföreningen Rosa Gotland gav mig sådan styrka. Nu vill jag hjälpa andra.

De senaste åren har vi ökat antalet medlemmar från 133 till 182 stycken. För att värva medlemmar är vi på Visby lasarett en gång i månaden och på vårdcentralen Korpen en gång i månaden. Vi vill visa att vi finns.

Dessutom är vi med när basketlaget Visby Ladies spelar sina hemmamatcher två gånger om året. I pauserna brukar någon intervjua oss så att publiken får information om vad vi gör. När Endretjejerna spelar hemmamatch i innebandy är vi också med. Då har vi ett bord där vi står och informerar och säljer våra produkter.



Namn: Yvonne Larsson  
Gör: Ordförande  
Bröstcancerföreningen Rosa Gotland.  
Aktuell: Rosa är den lokalförening som växer mest procentuellt sett.



Oktober är vår största månad, då inleder vi med en konsert i någon av Gotlands fina kyrkor. Förra året var det Susanne Eriksson som sjöng och spelade fiol i Lau kyrka. I år blir det en gospelkör som sjunger i Lärbro kyrka.

Eftersom det är många tillfällen vi är ute och marknadsför oss, i fjol blev det så mycket som 42 olika event, har vi ett schema där vi från styrelsen och andra frivilliga turas om att delta. Det är en bra grupp där alla ställer upp med glädje.

Målet för i år är att öka medlemsantalet lite till. Vi kommer förutom att delta vid sportarrangemang även vara med under Almedalsveckan och hoppas att det ska ge resultat." ●

TEXT: YVONNE LARSSON HAR BERÄTTAT FÖR MATILDA LÄNN.

# Stöd din förening

BingoLotto och Sverigelotten är unika produkter. Om du köper bingolotten eller Sverigelotten av din lokala förening så går överskottet rakt tillbaka in i föreningen. Hela överskottet från produkterna går nämligen till klubbar, föreningar och organisationer över hela landet.

Spela BingoLotto och Sverigelotten, spela för Sverige!



 folkspel

Svenskt föreningsliv gör Sverige bättre för alla.

## Tjejkväll med guldkant Löderups Strandbad vill samla in 67 000 kronor i år

### Hur kom du på idén med tjejkvällar?

– Många har någon drabbad i sin närhet. Jag är gudmor till min kusins barn. Hon fick bröstcancer och gick bort när barnen var små. Därför känns det viktigt att bidra till forskningen genom att samla in pengar.

### Vad händer under kvällen?

– Jag tänker att det är många som behöver en vardagskväll med lite guldkant. Vi håller tillställningen på vår restaurang Löderups strandbad och serverar snittar, rosa bubbel, kaffe och tårta. Jag bjuder alltid in en eller flera föreläsare som får berätta om sina erfarenheter. Förra året hade vi en tjej som först fick bröstcancer sen äggstockscancer. Hon fick höra att hon aldrig skulle kunna få barn, men i dag har hon två fina killar.

Representanter från Bröstcancerförbundet Victoria Östra Skåne brukar också

**Bröstcancerfonden**  
finansierar forskning,  
rehabilitering  
och kunskaps-  
spridning.



Namn: Sofia Ungh Persson  
Ålder: 45 år  
Gör: Driver Löderups strandbad  
Insamlat: 47 856 kronor 2017.  
Satsar på att nå 67 000 kronor 2018.



komma.

### Hur får du in pengar?

– Varje år är det 18-19 företag som bidrar med priser i ett lotteri. De 200 deltagarna betalar inträde och sen köper de lotter. I år är det fjärde gången och målet är att nå över 67 000 kronor.

### Hur stort är intresset?

– Stort, det ringer folk och vill boka redan från maj. Första året fick jag ringa runt till företag för att samla in vinster. Nu ringer många av dem till mig. Jag funderar på att utöka till flera kvällar.

### Det är ett tungt ämne men en festlig tillställning, blir stämningen därefter?

– Den pendlar under kvällen. När någon drabbad berättar sin historia finns det de som faller en tår. Men det är en god och varm stämning. ●

TEXT MATILDA LANN

# VÅRA BRÖST BEHÖVER MER STÖD ÄN BARA EN BH



**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 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](http://BRÖSTCANCERFÖRBUNDET.SE). TILLSAMMANS GÖR VI SKILLNAD.

**90** SVENSK  
INSAMLINGS  
KONTROLL