

Magasin B Nr: 1 2018

B

LUST- JAKT

*Nu börjar
kvinnors
sexualitet tas
på allvar*

Leva med
bröstcancer

”Jag vill
känna mig
som en
segrare”

*Katarina Hullting
åkte Tjejvasan under
behandlingen*

**PREMIÄR-
NUMMER!**

*BROfästet
i ny form*

*Frisk
utan flum!*
Guide bland
myter och
vetenskap



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

FÖR OSS ÄR ALLA MÅNADER ROSA. INTE BARA OKTOBER.

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 bröstcancer- och rehabilitering i hela landet.

Efter 35 år byter vi nu namn från Bröstcancerförbundet 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 bröstcancer- och rehabilitering – 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.



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.



Nystart

Det är med stor glädje som vi presenterar det allra första numret av vår nya tidning *Magasin B*.

IDÉN TILL MAGASIN B, Bröstcancerförbundets nya tidning, väcktes redan för flera år sedan men har av olika orsaker inte realiserats förrän nu.

Som många av er redan vet är vår organisation, som tidigare hette Bröstcancerförbundet, i en förändringsprocess. Vi har bytt namn till Bröstcancerförbundet och har också tillsammans med lokalföreningarna nu ett gemensamt varumärke, nämligen vårt eget rosa band.

Tack!

Ulla-Karin Karlson och den redaktionskommitté som i olika skepnader i många år gjorde den uppskattade tidningen BROfästet.

Ett stort arbete med att göra en ny hemsida är i full gång och i höst kommer den att lanseras i kombination med ett nytt medlems- och insamlingsregister.

I linje med allt detta känns det naturligt att även förnya vår medlemstidning. Allt sammantaget för att ge Bröstcancerförbundet och dess lokalföreningar ett nytt modernt ansikte utåt och den uppmärksamhet som är väl förtjänt.



Marit Jensen
Generalsekreterare

Susanne Dieroff Hay
Ordförande

Vårt mål är att Bröstcancerförbundet ska vara den självklara organisationen att vända sig till för kunskap och stöd vid en bröstcancerdiagnos, som anhörig eller på annat sätt berörd av cancer. Bröstcancer är ingen ensam sjukdom. Den påverkar även alla närstående.

Vi önskar er intressant läsning!
Susanne Dieroff Hay och Marit Jensen

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
Margareta Bloom-Sandebäck

TRYCKERI
Trydells, Laholm

Upplaga: 13 500 ex
ISSN: 2003-0010

PRODUKTION
A4 Text och Form
a4.se

Vill du annonsera i Magasin B?

Kontakta:
Mette Hofman-Bang
070-220 59 24
mette.hofman-bang
@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!

Salonger – med peruker och turbaner

Vi träffar dagligen personer med olika typer av hårfavfall, bl a hårfavfall 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 hårfavfall att finna komplett information om peruker. Den innehåller bland annat information om: hårfavfall, 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 Länsjukhus 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 USÖ Hårvård: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta 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 | 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 | ÖRNSKÖLDSDVIK Salong Jacob: 0660-190 17 | ÖSTERSUND Madelene Hårvård: 063-10 14 85.

KOPPLA AV OCH LADDA OM!

2018 års Må Bra-program finansierade av Bröstcancerförbundet

LEVA-vecka 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. Syftet med veckan är återhämtning, gemenskap, inspiration och att fylla på energi i både kropp och själ. Du ingår i en grupp med andra i liknande situation. Programmet har funnits sedan 2010 och är mycket uppskattat. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi. Du betalar för resan plus en egenavgift på 1500 kr*. Programmet är söndag em–fredag em.

Platser på MITT I LIVET-vecka för kvinnor med kurativ bröstcancer

För dig som är färdigbehandlad och läker efter din bröstcancer. Återhämtning sker i grupp med max 12 deltagare och idén är att hitta tillbaka till energi i både kropp och själ. Syftet är att under professionell vägledning få hjälp att hitta tillbaka till uthållighet och aktivt liv. Bröstcancerförbundet står för program, kost och logi för fyra personer vid varje tillfälle. Du betalar för resan plus en egenavgift på 1500 kr*. Programmet är söndag em–fredag em.

MÅ BRA-helg för unga kvinnor med spridd bröstcancer

Programmet innehåller inspiration, gemenskap och goda samtal. Idén är att du får träffa andra i liknande situation, knyta nya kontakter och ha trevligt tillsammans. 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*. Programmet är fre–sön. Vi planerar en helg på våren i norra Sverige och en helg i höst i södra Sverige. I höst kommer vi även att erbjuda en anhörighelg torsdag till söndag. Håll utkik på vår hemsida!



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. Det enda du behöver tänka på är dig själv och hur du har det. 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.

Ansökan och kursledare

För att kunna ansöka till programmen ska du 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 eller 070-651 10 90.

För praktiska frågor, ring Åsa Sederholm på Bröstcancerförbundet, 08-546 405 34 eller mejla asa.sederholm@brostcancerforbundet.se. Ladda ner ansökan från Bröstcancerförbundets hemsida brostcancerforbundet.se.

Datum för programmen

Vid pressläggning är datum inte bestämda. Vi publicerar aktuella datum på brostcancerforbundet.se inom kort.

**) Du har möjlighet att söka medel till egenavgift och resa för programmen ur Bröstcancerfonden om du behöver. Bifoga då din senaste inkomstdeklaration tillsammans med ansökningsblanketten.*

Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm · Telefon 08-546 405 30
info@brostcancerforbundet.se · brostcancerforbundet.se



Allt räknas.
Därför tar du en
extra promenad
i vårvädret.



Nr 1 2018

3 Välkommen

8 **Personligt** Låtsas att du vunnit allt! **Katarina Hultling** gör en stor grej av sina framgångar.

14 **Aktuellt** Hallå där Bröstcancerförbundets nya ordförande.

Tema lust

18 Självlklart kan du njuta av sex även med bröstcancer. Magasin B förklarar hur lusten fungerar.

24 Tar strid för rätten till bra sex. **Louise Lindquist Sassene** vill ligga skönt.

29 **Lars Hellström** om att vara partner när lusten förändras.

30 Nu börjar vårderna ta kvinnors sexualitet på allvar.

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

34 **Livsglädje** Ny bok slår hål på myter om kost, motion och hälsa.

36 **Föreningsliv** Samtalsstöd och tröstenallar. Inspireras av lokalföreningarnas satsningar.

38 **Min insamling** Så samlade **Maria Bergman** in 53 000 kronor till Bröstcancerfonden.



Raka spåret

Katarina Hultling
åkte Tjejvasan med en
kropp stel av behandling
och firade som om hon
vunnit hela loppet. "Man
ska ge sig själv upplevelsen
av att få känna sig som
en segrare."

*Katarinas
motto*

Våga vilja vara
modig. Våga vilja
vara självständig.
Våga vilja vara
den du är.

TEXT MATILDA LANN

FOTO MARGARETA BLOOM-SANDEBÄCK

Vi känner henne som den lite hessa kommentatorsrösten till konståkning och som mångårig sportjournalist. Katarina Hultling har ett livslångt förhållningssätt till fysisk aktivitet. Skidåkningen har följt med sedan barndomen när familjen åkte både utför och på längden i norska fjällen. Dessutom spelade hon curling på elitnivå i början av 1980-talet och har vunnit både EM-guld och VM-silver.

– Folk tror att jag är nitisk och målmedveten, men jag är en jojotränare. Jag får ett ryck och kommer igång och tränar mycket ett tag, sen kommer jobb eller något annat emellan och då faller jag ur.

Och så var det även i oktober 2011. Något kom emellan. Katarina Hultling fick bröstcancer. När hon stod i duschen upptäckte hon en skära i höger bröst som ledde fram till en liten knöl. Läkarundersökningar, mammografi och operation följde. Cancern hade spritt sig till den närmaste lymfkörteln så lymfkörtlar opererades bort samtidigt som en "apelsinklyfta" avlägsnades från bröstet. Väntan på besked om vilken typ av behandling som skulle sättas in följde.

– Då mädde jag katastrofdåligt, det var den absolut värsta tiden.

Katarina Hultling beskriver sin tumör som "medelsvår" och hon fick cellgifter, strålning och antiöstrogentabletter under fem års tid. Livet sattes på paus. Så även idrotten.

– Av behandlingen fick jag tuffa biverkningar och jag klarade ingenting annat än korta promenader med hunden, säger hon.

Ganska snart bestämde sig Katarina Hultling för två saker, dels att inte bli ett offer och tycka synd om sig själv, dels att vara öppen med sin sjukdom. Tidningen Expressen fick följa henne under behandlingen och när hon mitt i en sändning av pratshowen Skavlan valde att kasta peruken blev det uppståndelse. →

LÖRDAGEN 22 FEBRUARI 2014. *Det är två plusgrader och snöblandat regn. Katarina Hultling stakar och stakar. Kroppen är stel på grund av antiöstrogentabletterna som hon äter. Så ser hon målgången i Mora och låter de sista krafterna strömma till. Nu är det bara upploppet kvar. Publiken jublar och klappar händerna. Skidorna glider över mållinjen och hon passerar dekalen med texten "I fädernas spår för framtidens segrar." Katarina Hultling slänger upp armarna mot den gråmulna skyn i en explosiv segergest. "Yes!", vrålar hon.*

– Det är viktigt att göra stor sak av det där, man måste agera som om man har vunnit hela loppet. Man ska ge sig själv upplevelsen att få känna sig som en segrare, säger Katarina Hultling och sträcker demonstrativt armarna i luften när hon minns tillbaka.

Och i år var det dags igen. Nu körde hon Tjejvasan för andra gången, den här gången utan att samtidigt behandlas för bröstcancer.

Katarina Hultling

Bor: Hammarby sjöstad, Stockholm.

Ålder: 63.

Gör: Moderator och föreläsare, samt konståkningskommentator.

Familj: Sambon Albert Svanberg, sonen Victor och hunden Sally.

Intressen: Familjen, vännerna, läsa, se bra tv-serier, motion och friluftsliv.



PERSONLIGT

→ – Om jag vågar visa att jag kan ta av mig peruken kanske det finns någon annan som också vågar. Det är ofarligt att visa att man är sjuk och det finns mycket stöd att få från omvärlden.

Hon bestämde sig för att se sjukdomen som ett jobb och läste allt material hon fick. I en anteckningsbok förde hon dagbok över sjukdomstiden och skrev ner alla frågor för att kunna ställa dem till vården. Hon tog emot all hjälp som erbjöds.

– Jag har en bra verktygslåda i form av nätverk, vänner, familj och jag har under åren funderat mycket på vem jag är och är trygg i mig själv. Nu kunde jag raskt plocka fram de verktyg som jag behövde.

När specialistbehandlingen med cellgifter och strålning var slut och Katarina Hultling inte längre var sjukskriven började en ny utmaning: att komma tillbaka till verkligheten.

– Det är då man faller i slukhålet. Man ska tillbaka till jobb, vara en bra partner och förälder, umgås med vänner och sätta igång med aktiviteter. Man orkar inte och känner sig så ensam.

Hon kom i kontakt med Cancerrehabfonden som specialiserat sig på att fånga upp människor som befinner sig i detta glapp mellan vård och vardagens verklighet. Hon åkte på en rehabvecka till Mösseberg och efter det blev hon ambassadör för Cancerrehabfonden.

– Trots att jag haft mina egna verktyg och klarat mig relativt bra igenom min sjukdomstid var det ändå oerhört värdefullt för mig att få åka in i den här bubblan av omsorg och rehabilitering. Jag var bland andra som visste precis vad jag pratar om.

Även Bröstcancerförbundet har rehabveckor. Hur ser du på att fler erbjuder detta?

– Ju fler som kan ge tillgång till rehab, desto bättre. Det som är sorgesamt är att inte vården har resurser nog att erbjuda alla patienter rehabilitering.

NÄR KATARINA HULTLING bestämde sig för att åka Tjejvasan mitt under östrogenbehandlingen var det lusten som styrde. Hon tänkte först inte på att hon fortfarande var under behandling. Promenaderna med hunden hade blivit längre och hon kände sig starkare. Tillsammans med en kompis bestämde hon sig för att åka och se det som en utflykt mellan Oxberg och Mora.

– Längdskidåkning är en underbar form av motion där man får använda hela kroppen. Jag tyckte att det skulle vara roligt att någon gång få åka Vasaloppet. Det var lika mycket rekreation som prestation.

Inför årets Tjejvasa hade Katarina Hultling tränat på konstsnö i Stockholm och varit på två tränings-

läger. Hon kände sig i mycket bättre form: gladare, starkare, friskare.

– Kanske påverkade det mig omedvetet så att jag började jaga och försökte prestera. Jag glömde bort att jag var på utflykt och jagade på för mycket, körde ryckigt och ojämnt och bytte spår flera gånger. Då fick jag ta tre djupa andetag och påminna mig om att jag måste leva som jag lär, det ska vara en trevlig utflykt. Efter det gick det bättre.

Var det samma seger mentalt?

– Ja, på målrakan klappade jag mig själv imaginärt på axeln, nästan fällde en tår, och tänkte: "Fasen Katarina, du gjorde det igen, var stolt över dig själv!"

"Folk tror att jag är nitisk och målmedveten, men jag är en jojo-tränare."



Anita
SINCE 1886

CARE

Anita cares.
Underkläder efter bröstoperation
Havana CUP A-E
www.anita.com/care

UNDEKLÄDER
BÄCKKLÄDER
BRÖSPROTESER

TriPro Vita System

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

Återfall: Större risk än tidigare känt

Forskning: Ungefär 80 procent av all bröstcancer är hormonkänslig, så kallad ER-positiv bröstcancer. Nu visar ny internationell forskning att risken för återfall efter många år är större än man tidigare trott.

Forskarna har analyserat resultat från 88 studier med närmare 63 000 patienter som alla fått hormonterapi. Risken för återfall var direkt kopplad till den ursprungliga tumörens storlek och hur många lymfkörtlar som canceren spridit sig till. Högst risk för återfall med spridd cancer, cirka 40 procents risk över en 15-årsperiod, hade kvinnor med stora tumörer och fyra eller fler cancerdrabbade lymfkörtlar. ●



TEXT MATILDA LANN FOTO GETTY IMAGES

Nya rön kan ge fler bebisar

Forskning: Kvinnor som fick hormonell stimulering för att bevara fertiliteten drabbades inte av återfall av bröstcancer oftare än de som inte fick behandlingen. Det visar en studie från Karolinska institutet.

Det har tidigare funnits en rädsla för att ge fertilitetsbevarande behandling till kvinnor med bröstcancer eftersom det skulle kunna påverka risken för återfall. Studien, där 188 kvinnor med bröstcancer ingick, tyder på att så inte är fallet.

Resultaten kan påverka kliniska riktlinjer för unga cancerpatienter som vill genomföra fertilitetsbevarande behandlingar. ●

4

nya styrelse-
ledamöter

valdes på kongressen. På
bröstcancerförbundet.se
kan du läsa mer
om dem.

Hallå där: *Susanne Dieroff Hay*, ny ordförande i Bröstcancer- förbundet. Vilka frågor kommer du att driva?

Grattis! Vem är du?

– Jag har varit verksam inom cancerområdet i säkert tio år. Jag fick bröstcancer 2008 och blev då engagerad i min lokalförening, både som ordförande och ledamot. Jag har även varit anhängig till min man som hade spridd cancer och jag engagerade mig då i mer övergripande frågor som berörde även hans sjukdom.

Varför vill du ta på dig det här uppdraget?

– Jag tycker det är viktigt att försöka göra skillnad. Möjligheten att kunna vända något som har varit oerhört jobbigt – att själv vara drabbad och samtidigt anhängig – till något som är positivt är ett sätt att ta mig vidare i livet.

Vilka frågor tycker du är viktiga för förbundet att driva?

– Våra tre prioriterade frågor: Att alla får samma tillgång till den bästa bröstcancer vården och läkemedel oavsett

var man bor i landet. Att fortsätta belysa och förbättra situationen för dem som har spridd bröstcancer. Vi vill ha ett nationellt kvalitetsregister som samlar data kring spridd bröstcancer, men det finns inte i dag. Att vi får en kvalitetssäkring av mammografi.

Vad kommer ni att jobba med de närmaste åren?

– Våra prioriterade frågor men dessutom vill vi att alla som får diagnosen bröstcancer ska överleva och återfå en hög livskvalitet efter behandling, samt att deras anhöriga ska få hjälp och stöd. Det är viktigt med bra rehabilitering för att kunna

komma tillbaka till livet.

Vad vill du bidra med under din tid som ordförande?

– Bröstcancerförbundet ska nå ut till alla som berörs av bröstcancer. Jag vill också visa att det är värt att både vara med i föreningen och att engagera sig ideellt i organisationen.

Jag vill att det ska vara en transparens i verksamheten, man ska kunna ha insyn. Förbundet ska ha god förankring ute i föreningarna och bygga på den respekt som byggts upp under åren.

De är våra rötter och jätteviktiga. ●

*”Alla ska
överleva och
återfå en hög
livskvalitet.”*



Susanne Dieroff Hay
Ålder: 57.
Bor: Glumslöv, Skåne.
Gör: Ny ordförande i
Bröstcancerförbundet.
Tidigare: Ordförande och
ledamot i Bröstcancer-
föreningen Helsingborg.

TEXT MATILDA LANN



Nya regler om du vill klaga på vården

Rätt och fel: Nu ska du vända dig direkt till den vårdenhet som ansvarat för din vård om du har klagomål eller synpunkter. Sedan 1 januari gäller nya regler och det är inte längre Inspektionen för vård och omsorg, IVO, som i första hand utreder klagomål från patienter och anhöriga.

Verksamheten som anmäls ska bekräfta att de tagit emot klagomålet och bör lämna ett svar inom fyra veckor. Svaret ska innehålla en förklaring till vad som hänt och vara formulerat så att det är lätt för dig som patient att förstå. Du kan också ta hjälp av patientnämnden som är en fristående och opartisk instans som kan informera dig om vilka rättigheter du har i vården, de utreder dock inga ärenden. ●

2 viktiga beslut på kongressen

BRÖSTCANCERFÖRBUNDET

I november höll Bröstcancerförbundet kongress. Här är två viktiga beslut som röstades igenom:

1

VÅRT NYA NAMN

Nu heter vi Bröstcancerförbundet och vårt nya varumärke är det rosa bandet. Tillsammans med lokalföreningarna får vi nu ett gemensamt ansikte utåt.



2

VÅR VISION

"Ingen ska drabbas av bröstcancer".

VÅR MISSION

"Alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård".

VÅRT MEDLEMSLÖFTE

"Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer".

TEXT: MATILDA LANNIN FOTO: GETTY IMAGES

HISS

Våra medlemmar har bildat ett Pink Ladies-lag till Drakbåtsfestivalen i Florens, Italien. De tävlar mot bröstcanceröverlevare från hela världen.

DISS

Väntetiderna ökar i vissa delar av landet till både bröstcancerbehandling och rekonstruktion. Vi kämpar emot och ger aldrig upp.

Fettsugning mot lymfödem funkar

Forskning: Sedan 1990-talet har fettsugning som behandling av lymfödem i armar och ben varit en etablerad metod vid Skånes universitetssjukhus, medan andra sjukhus använt manuellt lymfdränage. En doktorsavhandling visar nu att behandlingen fungerat väl.

Lymfödem innebär att kroppen bildar nytt fett och den ökade tyngden ger större muskler, men med hjälp av fettsugning kan musklerna återgå till normal storlek. Av de 300 patienter som opererats har ingen fått tillbaka svullnaden. Det kräver dock att kompressionsstrumpa används. ●

Unna dig en Diamant!

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

Proteserna har diamanformade 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:



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

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

TEMA LUST

13

sidor
njutningsfylld
läsning

Fånga lusten

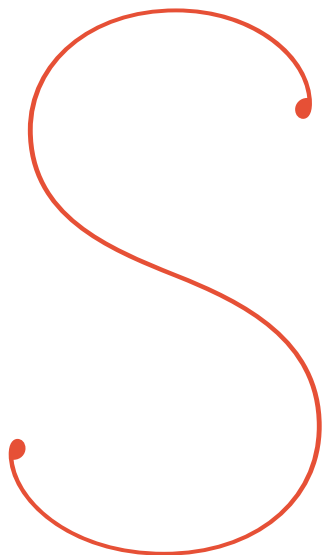
Din känsla för sex
har inte försvunnit för alltid.
Den har bara gått och gömt sig.
Häng med Magasin B
på lustjakt.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO GETTY IMAGES

Sex på hjärnan

Lusten sitter i knoppen, inte i kroppen. Så tänds begäret.

TEXT JENNIE AQUILONIUS



SEXLUSTEN är inte borta för alltid, även om det kan kännas så. När vi vet hur lusten fungerar är det lättare att hitta tillbaka till den.

– Jag är övertygad om att vi kan minska besvär med sexlusten genom att ge kvinnor med bröstcancer information om att problem kan uppstå. Det finns också en amerikansk studie som tyder på det, berättar Boel Bahr, gynekolog och föreläsare inom ämnet sex och bröstcancer.

Hon har mött många kvinnor som behandlas för bröstcancer som är oroliga för sin sexlust och som inte har fått information från vården om hur den kan påverkas av behandlingen. Därför har hon

tillsammans med Bröstcancerförbundet tagit fram skriften *Ta hand om din lust* där hon berättar hur lusten fungerar och hur du letar rätt på den.

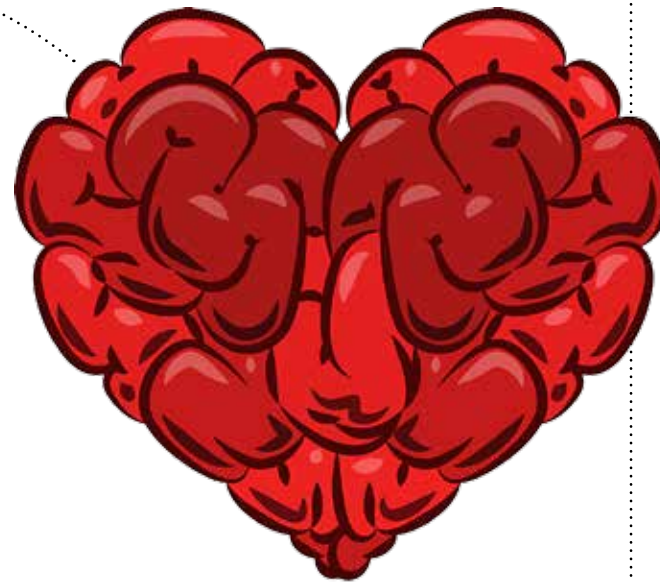
Varken bröstcancer eller behandlingen påverkar hjärnans lustcentrum, som finns i en del av hjärnan som heter amygdala. Vid sexuell stimulering aktiveras området. Hjärnan skickar signaler som ökar blodflödet och fuktigheten i underlivet och får klitoris och de inre blygdläpparna att svullna.

Men både cytostatika och vissa anti-hormonella behandlingar minskar östrogennivåerna, som i sin tur påverkar blodgenomströmningen i underlivet och gör slemhinnorna torrare och mer känsliga. Det kan leda till smärta vid beröring och samlag.



Lustfylld läsning

Beställ skriften *Ta hand om din lust* kostnadsfritt på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)



Och smärta är en av de saker som stoppar lustsignalerna från hjärnan, innan vi ens hinner bli medvetna om upphetsningen. Samtidigt som amygdala aktiveras av sexuell stimulering tänds nämligen också en slags röd kontrollampa i frontalloben som avgör om det känns rätt eller fel att ha sex.

– När lampan lyser får du inget genitalt gensvar, det händer alltså ingenting i underlivet även om du känner lust. Om det inte blir blött, varmt och fuktigt förstärks inte lusten och då känns det som om vi tappar lusten.

Bara det att den egentligen inte har försvunnit.

– Om vi känner att vi kan göra något åt smärtan och torrheten kan vi få lampan att lysa svagare, säger Boel Bahr.

ETT AV BOEL BAHR'S TIPS är att försöka dra dig till minnes när du hade riktigt mycket lust senast. Spela upp en film av det tillfället och fundera över vad som triggade igång lusten, gärna tillsammans med din partner. Det är också bra att identifiera varför din lampa lyser. Gör det ont, är det torrt eller något annat? →

”Att erbjudas samtal hos en sexolog ska vara en självklarhet.”

Bröstcancerförbundets ordförande **Susanne Dieroff Hay** om behovet av att lyfta lust och sex i vården.

Uppmärksammas lust och sexualitet vid bröstcancer tillräckligt i vården?

– Nej. Det märks tydligt på det gensvar vi får när vi tar upp ämnet. Vår skrift *Ta hand om din lust* har försvunnit i en rasande fart. Det här är något som många bröstcancerpatienter funderar på och tror att de är ensamma om. Jag hoppas att skriften kan få både patienter och vården att prata mer om sexualitet.



Vad vill du se för åtgärder från vårdens sida?

– Att det blir obligatoriskt med en sexolog i de rehabiliteringsteam för cancer som nu börjar bildas på sjukhus och i regioner. Vi vill också att läkare och kontaktsjuksköterskor informerar patienter och deras partner om att behandlingen kan få konsekvenser för samlivet. Vården väntar ofta till patienten har fått en biverkning, men det är inte rätt väg för många patienter, vi vill veta vad som väntar oss.

Vad gör Bröstcancerförbundet?

– Vi jobbar vidare med att sprida skriften och kunskapen. Till bröstcancerpatienter, men det är minst lika viktigt att deras partner får den här informationen. Sexuella problem kan vara en orsak till att par går isär efter en bröstcancerdiagnos. Det är även viktigt att vårdpersonal tar del av den. Flera av våra 33 lokalföreningar har också ordnat föreläsningar med sexologer för sina medlemmar.

→ För att slemhinnan inte ska spricka lika lätt vid beröring kan du smörja in den med olja. Kvinnor som inte behandlas med aromatashämmare kan också använda vaginalkrämer som innehåller en liten dos östrogen.

– Ofta gör det mest ont vid området kring slidingången. En väg kan därför vara att inte i första hand försöka komma in den vägen, utan att stimulera klitoris och blygdläpparna. Experimentlust är inte fel i det här sammanhanget.



Boel Bahr vill också vidga uppfattningen om vad sex är.

– Lust väcks ofta av sensualitet och att vara fysiskt nära sin partner.

Samtidigt som all fysisk närhet inte behöver leda till samlag. De flesta kvinnor får orgasm av klitorisstimulans, snarare än av penetration.

Det är viktigt att prata med varandra om

hur ni ska vårda och hantera sexualiteten under åren med behandling, säger hon.

Boel Bahr är besviken på att vården inte tar ansvar för den kvinnliga sexualiteten. Skriften *Ta hand om din lust* riktar sig därför lika mycket till vårdpersonal.

– Om vården signalerar att sex inte är viktigt känner patienten att det inte är tillåtet att ta upp frågan. Jag tycker att den doktor som sätter in en behandling har ett ansvar att prata om biverkningarna. Sexualitet är en del av folkhälsan, säger Boel Bahr. ●

3 heta tips

1

Mjuka upp slemhinnorna med lokal östriol, till exempel Blissel eller Ovesterin, om din medicinerings inte motsäger det.

2

Undvik tvål i underlivet. Tvätta med olja och passa på att massera underlivet med oljan ett par gånger i veckan. Använd lätta rörelser som ökar blodcirkulationen.

3

Området kring slidöppningen, speciellt bakkanten, är ofta mest smärtekänsligt medan området runt klitoris är mer tåligt.

Rätt att njuta

Enligt patientlagen ska patienten få information om väsentliga risker för komplikationer och biverkningar.

Regionala cancercentrum i samverkan rekommenderar i vårdprogrammet för cancerrehabilitering:

Att patientens läkare och kontaktsjuksköterska under hela cancervårdförloppet bör informera om sjukdomens och behandlingens påverkan på den sexuella hälsan och i dialog med patienten uppmärksamma behov av rehabilitering.

Att varje verksamhetsområde bör ha riktlinjer för diagnostik samt hur man vid behov tar kontakt med sexolog eller annan expert.

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.

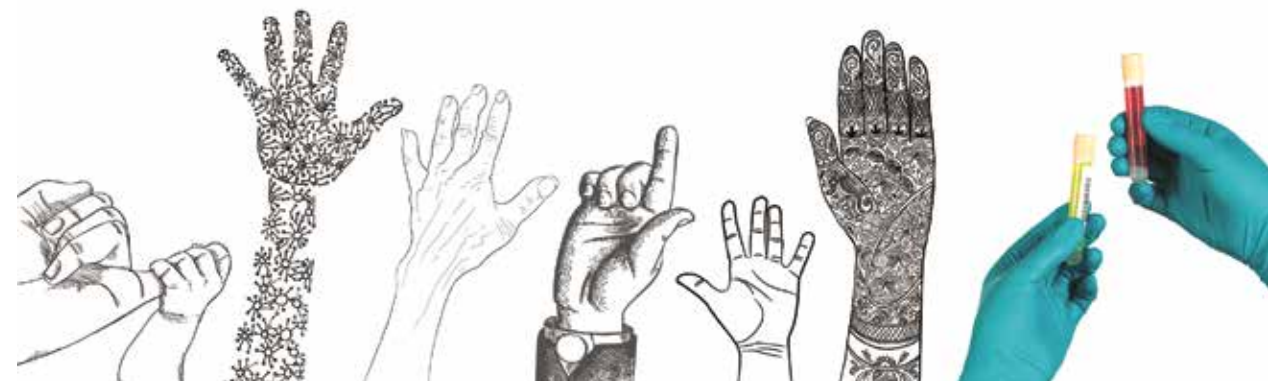
Inläggen innehåller patenterat Comfort+ material med temperaturreglerande egenskaper - det ger en behaglig känsla hela dagen.

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



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.

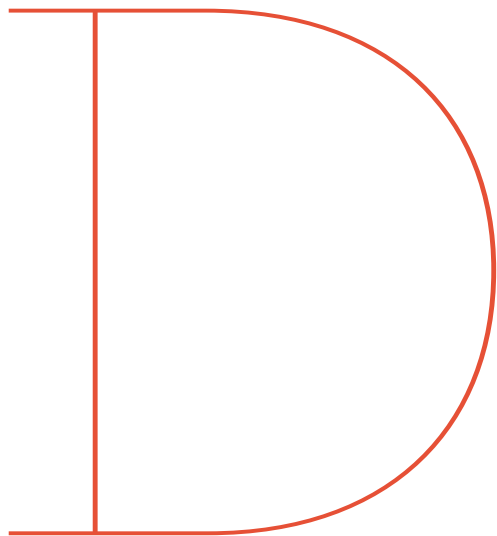
Roche

Hög på livet

Dans och beröring hjälpte Louise Lindquist Sassene hitta tillbaka till lusten. *”Det finns en förväntan om att jag ska vara tacksam för att jag lever, inte prata om att jag vill ha bra sex”.*

TEXT JENNIE AQUILONIUS

FOTO MARGARETA BLOOM-SANDEBÄCK



DET FLUFFIGA HÅRET faller av. Läkarna skär i bröstet. De läker, men är olika stora och märkta av ärr, det längsta tolv centimeter. För Louise Lindquist Sassene har det långa håret och de stora bröstet varit en betydelsefull del i identiteten som kvinna.

– Sexlusten åkte ut genom fönstret så fort jag fick min cancerdiagnos. Jag tänkte att jag aldrig kommer att ha en relation igen, aldrig våga visa mig naken, aldrig ha sex, aldrig bli kär och ingen kommer att säga att jag är vacker.

Hösten 2015 berättar läkaren att Louise Lindquist Sassene har trippelnegativ bröstcancer som spridit sig till en lymfkörtel. Cancern kan inte behandlas med antihormonell behandling och återfallsrisken är hög. Hon tänker: "Jag kommer att dö".

Louise Lindquist Sassene är 39 år när hon går igenom cellgiftsbehandlingen. Hon sover inte och har kraftig ångest. Kroppen går med expressfart in i klimakteriet och mensens försvinner. Hon börjar hata sin kropp för att den gav henne cancer.

Drygt två år senare sitter Louise Lindquist Sassene med korsade ben i den svarta soffan i hemmet i Stockholm och berättar hur hennes rörelsemönster krympte. Drar ner axlarna för att visa hur hon liksom hukade ute på stan.

– Håret var värst, eftersom det är vad folk ser. Vi matas hela tiden med bilden av vad en kvinna är, säger hon.

Onkologen tog upp sex vid cancer och uppmuntrade Louise Lindquist Sassene att dejta. Gav henne en broschyr och skrev ut en kräm för underlivet, vars slemhinnor blivit torra och sköra av cellgifterna.

– Jag tyckte att det var livsbejakande. Och lite galet, jag hade egentligen ingen lust just då, det var mer närhet som jag längtade efter.

Beröring och dans blir viktiga byggstenar på Louise Lindquist Sassene väg tillbaka. Inlagd på Södersjukhuset får hon taktill massage, med fokus på just beröring, under varma täcken.

– Jag insåg hur helande beröring är, det utlöser välmående hormonet oxytocin.

Tolv dagar efter en operation arrangerar en vän som är koreograf en dansworkshop om sorg med queerperspektiv. Louise Lindquist Sassene ställer upp, nyopererad och skallig. I början får alla definiera sig som hon, han eller hen. Louise Lindquist Sassene säger att hon känner sig som ett det. I tre dagar utforskar gruppen intimitet, gränser, sitt förhållande till andra människor, det fysiska rummet och olika objekt.

– Då började jag bli vän med min kropp igen.

Håret växer ut men är inte längre långt och fluffigt. På jobbet som arkitekt får Louise Lindquist Sassene en ny chefstjänst. Mitt under hennes första ledningsgruppsmöte känns det som om vattnet går inför en förlösning. Mensen är tillbaka. I pausen flyr hon in på toa. Lyckligtvis är träningskläderna med på →

Louise Lindquist Sassene

Ålder: 41

Bor: Stockholm

Gör: Arkitekt

Familj: En dotter på 9 år och en son på 6 år.

Diagnos: Trippelnegativ bröstcancer



→ kontoret den här dagen. Iklädd kavaj, blus och lila träningstajts går hon tillbaka in på mötet och försöker låtsas som ingenting. Strax efter, på Valborgsmässoafton, går hon på konsert och hänglar med en 25-åring.

– På vägen hem tänkte jag att nu är jag på gång igen.

Men några veckor senare utreds hon för canceråterfall i lymfsystemet.

– Det är knäppt, men jag tänkte att om jag nu ska dö vill jag i alla fall ligga först.

Undersökningen var på morgonen, på kvällen dansar hon sig svettig på ett sambapass och går sedan på dejt. Upptäcker till sin förvåning att hon flörtar.

Det är skönt att bli uppvaktad, att bygga upp en längtan, fantisera om och bekräfta varandra. Mannen är mån om att Louise Lindquist Sassene ska ha det bra i sängen.

– Mycket handlar om kommunikation, att prata med sin partner om vad lust och sex är. Att det inte blir pang på utan att hjärnan är med.

De får en fantastisk sommar och Louise Lindquist Sassene känner sig hög på livet.

Under hösten har hon pratat om sex efter bröstcancer i både tidningen Amelia och Rapport i Sveriges television. Det tär, men känns viktigt. Kvinnor som själva drabbats har hört av sig med lovord. Tystnaden från resten omvärlden är däremot tydlig.

– Jag kände mig som Madonna i början av 1990-talet, jag insåg hur tabu det var. Det är som om det finns en förväntan att jag ska vara tacksam för att jag lever, inte prata om att jag vill ha bra sex.

Louise Lindquist Sassene känner en ny närhet till både kroppen och livet. Varje dag försöker hon utmana sig själv och lära sig något nytt. Det kan handla om sex eller om att hänga naken på Kulturhuset i Stockholm – det gjorde hon i somras när en av hennes vänner gjorde en utställning med teckningar om lesbiskt sex till Pride-festivalen.

– Jag fick se hennes teckningar och tyckte att modellerna var smala och symmetriska. Jag sa att jag är kurvig och osymmetrisk, jag kan ställa upp som modell!

I början av året startade Louise Lindquist Sassene också ett projekt där hon tecknar bilder om livet med bröstcancer och publicerar på instagramkontot Cancerkompisen. Drömmen är att de ska bli en utställning eller en bok. Bilderna tar bland annat upp känslan av att tappa håret och halleluja-ögonblicket när ett

könshårstrå kommit tillbaka.

– Bilderna handlar om att dejta, kroppen, att vara hårlös och om bröstet.

Hon har själv funderat på att rekonstruera bröstet så att de blir lika stora, men bestämt sig för att tycka om sin kropp som den är. Nu är Louise Lindquist Sassene ute i cyberrymden igen. I helgen ska hon på dejt.

– Jag har inga hämningar när det gäller min sexualitet längre. Jag kommer inte att bli snyggare. Mina bröst är ärrade och olika stora, jag har tunt hår på hela kroppen. Antingen kan jag låta bli att dejta och ha sex, eller så tänker jag: Det här är vad jag har att spela med, make it happen! ●

”Det här är vad jag har att spela med, make it happen!”

*Partnerns perspektiv:
”Att hennes kropp förändrats gjorde inte mig någonting, det var mest hon som tänkte på det.”*

FÖR FYRA ÅR SEDAN drabbades Lars Hellströms fru Anna av bröstcancer. Förutom cytostatika- och strålningsbehandling har hon gått igenom elva operationer. Hennes sexlust försvann samma dag som diagnosen. Lars Hellström var orolig för sin fru och engagerad i hennes kamp, samtidigt längtade han efter sex. Det kändes så dumt att prata om det. Han skulle ju finnas där för henne, inte komma dragandes med sin egen lust.

– Jag hade dåligt samvete över att jag hade tankar på sex när min partner slogs för livet, säger Lars Hellström.

Till slut berättade han. Hon lyssnade, förstod och bad om tid. De såg till att vara fysiskt nära varandra under tiden.

Behandlingen innebar cellgifter och Anna hamnade i klimakteriet. Kirurgen opererade bort livmodern, äggstockarna och båda bröstet.

– Att hennes kropp förändrats gjorde inte mig någonting, det var nog mest hon som tänkte på det.

När kroppen började läka ville de ha sex igen. Då sa Anna: ”Jag känner ingenting”.

– Det var kanske det svåraste. Att en person som man tycker om och har haft det så bra med inte känner någonting.



TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO GETTY IMAGES



Till slut kom Annas lust tillbaka. Men slemhinnorna i underlivet hade blivit torra och det gjorde lätt ont.

Paret pratade med sin onkolog och fick tips och råd och en vaginalkräm utskrivet.

Lars Hellström önskar att någon hade förberett dem på att det kunde bli problem med samlivet. Det hade nog varit lättare då.

Nu var det kommunikationen mellan honom och hustrun som räddade dem när det var som svårast.

– Ibland räcker det med förståelse. Vi kan ha sex igen, men det är inte som förut. Det är bra på ett annat sätt. ●

Let's talk about sex

Nu börjar vården lyfta kvinnors lust. På flera ställen finns sexologer.

TEXT JENNIE AQUILONIUS

– **JAG KAN LUGNT** säga att vi läkare varit dåliga på att prata om lust och sex vid bröstcancer. Vi har dålig kompetens kring vad vi ska göra. Vi måste skärpa oss, säger Elisabet Lidbrink, överläkare och onkolog på Karolinska sjukhuset i Stockholm.

Att många läkare inte tagit upp frågan om sexualitet tror hon delvis handlar om fördomar kring äldre kvinnors sexualitet. Elisabet Lidbrink vill att onkologerna ska få mer kunskap och att det ska ingå i uppdraget att fråga om sex.

Att kvinnor med bröstcancer får mindre information om sexuell lust och funktion än de önskar, visar även sexologen **Else-Marie Rasmusson** på Skånes universitetssjukhus i sin licentiatuppsats.



Magasin B har ringt runt till några större sjukhus för att fråga om de kan erbjuda kvinnor med bröstcancer stöd. Samtidigt som flera vittnar om att kunskapen och stödet är eftersatt börjar det hända saker i flera landsting och regioner.

Magasin B har ringt runt till några större

sjukhus för att fråga om de kan erbjuda kvinnor med bröstcancer stöd. Samtidigt som flera vittnar om att kunskapen och stödet är eftersatt börjar det hända saker i flera landsting och regioner.



Hjälpen finns men informationen brister

Södra Sverige: I Skåne, Blekinge, Kronoberg och södra Halland jobbar cancerrehabiliteringsmottagningarna med sexualitet och cancer, men sexologen Else-Marie Rasmusson konstaterar att på Skånes universitetssjukhus är bröstcancerpatienterna få.

– Av de patienter jag träffar är inte bröstcancerpatienterna den största gruppen, även om de är en stor grupp på kliniken. Om inte läkare, sjuksköterskor och annan vårdpersonal lyfter frågan om sexuell hälsa och bröstcancer är det inte en självklarhet att patienten gör det. Jag tror att det finns ett stort mörkertal, säger hon.

Sexualitet ingår i vårdens bedömningar

Umeå: På Norrlands universitetssjukhus märker kurtorn Sara Lilliehorn att det pratas mer om sex och cancer. Ämnet finns med på olika internutbildningar och i de bedömningar som läkare och sjuksköterskor gör av patienternas rehabiliteringsbehov. Sexualitet



har också förts in i de strukturerade bedömningar som läkare och sjuksköterskor gör.

– Det sker i kölvattnet av den nationella cancerstrategin som lanserades av regeringen 2009 och i och med det nationella vårdprogrammet där sexualitet tas upp. Många patienter och patientföreningar har också lyft frågan, säger Sara Lilliehorn.

Öppnar ny mottagning

Uppsala: Akademiska sjukhuset planerar att utveckla en mottagning för sexuell hälsa för cancerpatienter i år. Där kommer det också att finnas internutbildning om sexologi för personalen. Fatane Salehi är ansvarig för den sjukhusövergripande cancerrehabiliteringen och står bakom utredningen som lett fram till beslutet.

– När jag började 2015 vågade personalen knappt prata om sexualitet eftersom de inte visste vart de skulle hänvisa patienterna. Nu pratar vi öppet, säger hon.

Forskar om stöd via webben

Stockholm: 2016 öppnade Centrum för cancerrehabilitering och där finns sjuksköterskor med specialisering inom sexologi.

– Det kan finnas många orsaker till bristande sexuell lust efter diagnos, operation och behandling. Vi börjar alltid med att utreda det ordentligt, säger verksamhetschefen Maria Hellbom.

På Karolinska institutet pågår också en studie om cancer, sexualitet och fertilitet för personer mellan 18 och 39 år där bröstcancer är den största diagnosgruppen. Forskarna testar bland annat ett internetbaserat program för att minska sexuella problem och fertilitetsoro.

”När jag började vågade personalen knappt prata om sexualitet. Nu pratar vi öppet”

FATANE SALEHI





Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på: brustcancerforbundet.se

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!

Mette Hofman-Bang
070-220 59 24
mette.hofman-bang@brustcancerforbundet.se



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

Olika cancer i tumör och metastas?

Fråga: Om man har fått diagnos bröstcancer med lymfkörtelmetastas, kan det vara en sort i bröstet och en annan i lymfkörtel?



Gunilla Christenson, överläkare och bröstkirurg, Falu Lasarett.

Svar: Det är oftast samma cancer i lymfkörtelmetastasen som i bröstet, men ibland sker en förändring av tumörens egenskaper när den metastaserar, alltså sprider sig till lymfan eller andra delar av kroppen. Det är alltså

tänkbart att metastasen är HER2-negativ om ursprungstumören är HER2-positiv och tvärtom, eller att ursprungstumören är hormonkänslig medan metastasen inte är det. Det vanligaste är att det inte är någon större skillnad. Hittills har det inte varit en regel bland patologiklinikerna att analysera metastasens egenskaper på samma sätt som man har analyserat ursprungstumören i bröstet. Dock pågår nu en studie för att ta reda på i hur stor utsträckning metastasen faktiskt har andra egenskaper. Det skulle ju kunna resultera i att patienten får en annan efterbehandling, så det kommer att bli en viktig information.

Gunilla Christenson

Röntgas det rekonstruerade bröstet?

Fråga: Jag opererade bort mitt vänstra bröst och fick en rekonstruktion. När jag hade återbesök på mammografi röntgades bara det högra bröstet. Betyder det att det inte finns någon risk att cancer-tumörer uppstår i det rekonstruerade bröstet?



Elisabet Lidbrink, överläkare och onkolog, Karolinska sjukhuset.

Svar: Ett rekonstruerat bröst brukar man vanligen inte mammograferas, det räcker bra i de flesta fall att känna ordentligt på bröstet. Protesen ligger under muskeln och skiktet ovanför protesens är tunt och det känns lätt om det är något avvikande. Ibland gör man ultraljud om man är osäker.

Elisabet Lidbrink

Hur lång väntetid är okej?

Fråga: Hur lång tid bör det vara mellan operation och strålning?

Svar: Vi eftersträvar att starta ungefär fyra veckor efter operationen. Det är idealiskt. Sex veckor är också bra. Det har hänt att det har blivit tolv veckor när vi har haft kö. Man brukar säga att det är den absoluta gränsen.

Elisabet Lidbrink

Frisk utan flum Vad gäller egentligen om kost, motion och cancer? Ny bok guidar bland myter och vetenskap.

– Tittar man på alla löpsedlar blir det väldigt svårt att göra rätt och det här kan bli ett hinder för många. Hur man än gör blir man skuldbelagd, säger Maria Ahlsén.

Bland alla hälsomyter finns det även en del om cancer, till exempel att socker skulle orsaka sjukdomen.

– Äter man mycket socker ökar risken för att bli överviktig och det i sin tur innebär en förhöjd cancerrisk. I studier på människor har man däremot inte sett att ett intag av socker i sig ger en förhöjd cancerrisk, säger **Maria Ahlsén**.



Forskningen har däremot visat att charkprodukter har stark koppling till tarmcancer och även rött kött ser ut att vara cancerframkallande. Rekommendationen är därför att minska på dessa produkter.

– Man har också länge fått höra att det ska vara så nyttigt för hjärtat att dricka vin varje dag. Det som inte är lika känt är att alkohol faktiskt ökar risken för cancer och att det även gäller nivåer som är lägre



TEXT: MATILDA LANN FOTO: GETTY IMAGES

än de som definieras som riskbruk.

I boken presenterar de två författarna fakta kring hur du långsiktigt kan göra förändringar för att leva ett sundare liv. Allt enligt vetenskapligt beprövade metoder.

– Tyvärr finns ingen quickfix. Det handlar om att i längden välja mer hälsosamt och hålla fast vid det.

Maria Ahlsén menar att det egentligen inte är så komplicerat. Det finns mycket forskning om hur kost och motion påverkar vår hälsa.

För att illustrera det lät de 16 personer delta i ett projekt för att förändra och förbättra sina vanor. Projektet pågick i fyra månader och deltagarna bjöds in till inspirerande föreläsningar och träningspass för att lära sig om hur kroppen påverkas av kost, träning och rörelse i vardagen. Sedan fick de själva välja hur de ville förändra sina vanor. De utrustades med aktivitetsarmband som bland annat mäter steg, där det rekommenderade antalet är 10 000 steg per dag.

– Redan efter två månader upplevde flera att de mätte bättre och var piggare. När projektet avslutades kunde vi se att vardagsmotion var det område där alla kände att de relativt lätt kunde göra förändringar, däremot var det tuffare att få in träningspass som rutin.

Tillsammans gick deltagarna ner 27 kilo i vikt, varav 18,5 kilo i bara fett. Nästan alla minskade sina midjemått. Gruppens metabola ålder, det vill säga kroppens fysiska ålder, hade sjunkit med totalt 25 år. 🍓

3 tips för att leva mer hälsosamt

1

Varje dag är inte en fest

Det är inte alltid roligt att träna och äta hälsosamt, utan du gör det för att det är nyttigt och för att du i längden kommer att må bra av det. Därför tar du den där promenaden även i november – det gäller att vara konsekvent.

2

Realistiska mål

Du måste ha möjlighet att nå dina mål, annars är risken stor att du ger upp. Så småningom kan du höja ribban. Sätt upp långsiktiga mål och dela in dem i delmål.

3

Allt räknas

En kort promenad till affären är bättre än ingenting. Byt ett par skivor korv mot morötter i korvstroganoffen. Även små saker får positiva effekter för kroppen. Däremot går det inte att sticka under stol med att en högre träningsdos är nyttigare än en låg. När du kommer igång och märker att det ger resultat brukar det också peppa till att göra mer.

– **GÖR SOM MAMMA SA:** ät dina grönsaker (500 gram om dagen lyder de svenska rekommendationerna), drick dig otörstig på vatten och spring ut och lek i solen (men inte mellan klockan 11 och 15). Gör du det så har du kommit långt på vägen mot ett sundare liv.

Det säger Maria Ahlsén, som tillsammans med **Jessica Norrbom** skrivit boken *Frisk utan flum*.

De har båda doktorerat i fysiologi och tröttnade på att det i press och på nätet valsade runt en massa osanningar om kost och motion av typen "Så kommer du i form med grön smoothie på bara sex veckor". För att inte tala om alla skrämselartiklar om hur kosten kan ge oss sjukdomar av olika slag.



Föreningen i Gävleborg bjöd in en psykoterapeut: "Vi ville lyfta samtalen till nästa nivå"

"DET BÖRjade FÖR ungefär två och ett halvt år sedan med att vi var fem sex drabbade kvinnor som träffades hemma hos någon av oss. Vi fikade, pratade och stöttade varandra. I samband med det startade vi en Facebookgrupp som snabbt växte och nu är vi 38 tjejer i åldrarna 23 till 50 år.

Vissa är fortfarande under behandling, men många är utskrivna från vården och det är ofta då behovet av att prata och bearbeta uppstår. Trycket på gruppen ökade när fler började delta vid träffarna och ämnena blev tyngre.

Några kvinnor som är med har fått tillbaka bröstcancer eller fått diagnosen spridd bröstcancer. Vi har också förlorat tre tjejer i gruppen och det är otroligt tufft de gångerna. Det finns så många som behöver prata och vi vill göra det i ett sammanhang där det är okej att det brister ibland.



Åsa Magnusson
Styrelseledamot och
ansvarig för ungagruppen i
Bröstcancerföreningen Maria
Gävleborg. Även ledamot
i Bröstcancerförbundets
styrelse.



Vi fick tips om en bra samtalsterapeut och har planerat in åtta till tio träffar tillsammans med henne. Den första var i november förra året.

De olika tillfällena har olika teman, till exempel kost, samlevnad och familj. Vi vill att deltagarna ska känna stöd, få svar på frågor och få med sig verktyg för att kunna gå vidare.

Det finns rehabiliteringscenter, Bröstcancerförbundet ordnar må bra-helger och må bra-veckor och sjukvården erbjuder terapi, men det räcker inte alltid. Många av oss är småbarnsföräldrar och har kanske svårt att komma ifrån på de tider som erbjuds. Det här ska kännas mer lättillgängligt."●

TEXT: ÅSA MAGNUSSON HAR BERÄTTAT FÖR MATILDA LANN.

Krama mig!

"I MARS 2017 började bröstsköterskorna i Uppsala dela ut nallar till barn som har en nära anhörig som drabbats av bröstcancer. Tanken är att de ska ha en särskild nalle som skänker tröst till exempel när mamma eller mormor är på sjukhuset.

När idén föddes i föreningen diskuterade vi den med bröstsköterskorna. De var positiva och från att vi bestämt oss tills nallarna var på plats tog det bara ett par månader. Kvalitet kändes viktigt, så vi frågade företaget Bukowski design som gör fina nallar och de sponsrade med 100 gosedjur.



Lisa Thörn
Ordförande,
Bröstcancer-
föreningen
Kungsängsiljan
Uppsala län.

Hittills har sköterskorna delat ut 30 till 40 nallar och vi har bara fått positiva reaktioner. 2011 när jag fick bröstcancer och skulle försöka förklara för barnen vad vi stod inför hade jag själv gärna haft en sådan nalle att ge dem."●



TEXT: LISA THÖRN HAR BERÄTTAT FÖR MATILDA LANN.



Din skönaste BH!

Mirabelle BH är designad att användas direkt efter alla typer av bröstoperationer för att ge stöd och kompression.

- Ger smärtlindring samt minskar svullnad och risk för serom.
- Stadigt och supermjukt material utan skavande sömmar.

Fråga din bröstsköterska efter Mirabelle BH eller beställ snabbt och enkelt direkt på: www.nordicare.se

NordiCare+

Utlysning av bidrag för flärd till Elisabeth Hedins minne

(fd. Elisabeth Hedins Fond)

Är du medlem i en bröstcancerförening som är ansluten till Bröstcancerförbundet? I så fall har du nu möjlighet att söka bidrag till "flärd", som inköp av baddräkt, BH, tandvård, tatuering av ögonbryn, träningskort.

Bidrag beviljas inte för Spa-vistelse och inte till den som erhöll bidrag närmast föregående år (2017). Maximalt bidrag är 5 000 kronor per sökande. I första hand ges bidrag till personer med begränsad ekonomi.

- Ansökan ska vara inne senast 2 april
- Beslut tas 20-22 april
- Sökande får besked senast 11 maj 2018

Fullständiga kriterier och ansökan hittar du på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)

Pärlar armband för Bröstcancerfonden: Maria Bergman samlade in 53 000 kronor

Hur kom du på att göra armband?

– Mamma fick bröstcancer för elva år sedan. För fem år sedan spred sig cancer och gick inte att bota och jag kände att jag måste göra något. Jag började med att göra insamlingar i oktober tre år i rad. På sociala medier sålde jag saker som jag virkat och stickat. I fjol ville jag utöka insamlandet till hela året. Armband är lätt att göra och inte så skrymmande att ha hemma. Så nu gör jag pärlarmband med olika text, till exempel mammas bröst, älska livet och love boobs.

Hur många har du gjort?

– 530 stycken under 2017, vilket innebär att jag har dragit in 53 000 kronor till Bröstcancerfonden.

Hur var det för dig när din mamma fick cancer?

– Det första jag tänkte var att hon kommer att dö. Men mamma är den starkaste människa jag vet, hon har gett mig styrkan att orka. Trots att hon nu har kronisk cancer



Bröstcancerfonden
finansierar forskning,
rehabilitering
och kunskaps-
spridning.

får hoppet aldrig försvinna. Det händer saker inom forskningen hela tiden och jag känner att mina insamlingar verkligen bidrar till detta.

Vad hoppas du uppnå med dina armband?

– Även om inte min mamma kan bli frisk så ska jag göra allt jag kan i kampen för att utrota cancer.

Hur är det med din mamma i dag?

– Hon blir tröttare och tröttare, men hon klagar aldrig. Hon hittar nya lösningar hela tiden. När hon får blåsor i händerna av cellgifterna till exempel syr hon fingerskydd så att hon kan fortsätta handarbete som hon tycker om. ●



Maria Bergman
Familj: Man
och två barn,
mamma, pappa
och två syskon.
Intressen:
Handarbete och
träning.

TEXT MATILDA LANN

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 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.