

Magasin B Nr. 4 2019

Leva med  
bröstcancer

”Jag skriver  
brev till mina  
framtida  
barnbarn”

*Camilla Johansson  
har spridd bröstcancer*



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

*Byt ut  
glöggen*

Kryddiga drycker  
med julkänsla

**Redo för  
jobb?**

Var fjärde känner  
sig pressad att börja  
för tidigt

**Michaela**  
Tvåbarnsmamma, skidåkare,  
vandrare och överlevare av  
bröstcancer två gånger

# MIN KROPP, MIN RESA

Oro för bröst med olika form och storlek ska inte hindra dig från att leva ditt liv till fullo. Amoenas breda sortiment av bh-inlägg ger dig den perfekta passformen och känslan av frihet

Bröst med olika form och storlek är vanligt, speciellt efter bröstcancer. Denna asymmetri kan påverka både fysiskt och psykiskt välbefinnande. På Amoenas stöttar vi kvinnors självförtroende oavsett storlek eller form på deras bröst. Det är därför vi skapat ett brett sortiment av bh-inlägg av hög kvalitet.

Gjort av naturlig, mjuk silikon med Comfort+ temperaturreglerande teknologi som ger dig optimal passform och komfort. Resultatet är en naturlig silhuett som hjälper dig att känna dig fri, stöttad och självsäker.

Läs mer om Amoenas bh-inlägg på [amoena.se](http://amoena.se) eller ring 08-545 257 70 för mer information



comfort+

## Nr 4 2019

### 7 Välkommen

8 **Personligt Camilla Johansson** lever med spridd bröstcancer.

15 **Aktuellt Blossom Tainton Lindquist** är ny ambassadör.

## Tema Arbete

19 Att återgå i jobb funkar bra för vissa, men för andra brister stödet och pressen blir för stor.

23 HR-chefen **Martin Gruber** vill ha täta avstämningar.

24 Lättnad och sorg. **Åsa Sederholm** har provat allt för att få ett fungerande arbetsliv. Nu ska hon fokusera på att må bra.

30 Guiden – Det behövs mer kunskap och bättre stöd.

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

34 **Livsglädje** Varma och smakrika drycker som passar till julen.

36 **Föreningsliv Bröstcancerföreningen Blåkulla Oskarshamn** satsar på föreningen.

38 **Min insamling** Hotel Clarion Amaranten skapade **Rosa Rummet**.



Åsa Sederholm slutar arbeta vid 55 års ålder.

FOTO: MARGARETA BLOOM/SANBEÄCK



Trött på glögg? Vi tipsar om andra kryddiga drycker att variera med.



## Magasin B

*Magasin B är  
Bröstcancerförbundets  
medlemstidning.  
Tidningen handlar om  
att leva med bröstcancer  
och vill vara din bästa vän  
som kan allt om diagnos  
och behandling. Här finns  
starka berättelser, den  
senaste forskningen  
och inspirerande  
förebilder.*



### Kontakta oss

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

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

**REDAKTÖR**  
Annika Sjöberg  
08-556 06 444  
annikal@a4.se

**OMSLAG**  
Anna Simonsson

**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:** 08-546 40 530  
mette.hofman-bang@brostcancerforbundet.se

**PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:**  
info@brostcancerforbundet.se

Nästa nummer utkommer  
den 17 mars 2020



*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 & 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. Sidan innehåller bland annat information om: håravfall, bidragsregler, besök på salong, utprovning/ att välja peruk – och mycket mer. Enkeltomperuker.se utvecklas gärna! Dela gärna med dig av dina egna upplevelser av att bära peruk, skicka ett mail till oss: info@carlmlundh.se



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML: 021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens härvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulda Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvärd: 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 Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDVIK Salong Jacob: 0660-190 17.



## Rehabträning med fjädrande stavar

”Efter en bröst canceroperation är det viktigt att bibehålla rörligheten i muskler och vävnad kring operationsområdet. Som ett komplement till den träning du redan blivit ordinerad passar det utmärkt att använda BungyPump stavar eftersom de ger en skonsam träning och du kan anpassa intensiteten så att den passar dig och den nivån du är i för tillfället.”

**Rovena Westberg**  
Leg. Sjukgymnast.  
Toppform  
Sjukgymnastik



Testa BungyPump stavar i välsorterade sportbutiker när dig eller beställ stavar via [www.webbshop.bungypump.se](http://www.webbshop.bungypump.se)

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

[www.webbshop.bungypump.se](http://www.webbshop.bungypump.se)

[info@bungypump.se](mailto:info@bungypump.se) | Tel: 0660-58 58 9

## Unna dig en Diamant!

Vi är glada att presentera vårt senaste tillskott i ABC-sortimentet; **Diamond-protoserna**. Protoserna har diamentformade 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](mailto:kundsupport@camp.se)

**CAMP**  
SCANDINAVIA  
[www.camp.se](http://www.camp.se)



HUVUDBONADER  
FÖR DIG SOM SAKNAR HÅR  
**WWW.ABONNET.SE**

## VÄLKOMMEN

*Lite medmännisklighet gör gott.  
Vet ni någon som är eller blivit ensam  
så ge dem ett besök.*

**NÄR JAG SKRIVER DETTA** är det några veckor sedan en person som stod mig nära tvingades lämna detta livet. Det fanns inga fler behandlingar att bromsa hennes bröstcancer med. Hon var en glädjens människa, en kvinna som spred hopp och värme omkring sig, både i lokalföreningen och privat. Hon levde livet till fullo, trots bröstcancerens försök att begränsa henne. Döden är så slutgiltig för oss som är kvar i livet men precis som Camilla Johansson berättar i det här numret av Magasin B var hon inte rädd för att dö, hon ville bara inte lämna.

*Vill du göra en insats?  
Vi behöver vara fler! Kontakta din lokalförening om du vill engagera dig.*

**Susanne Dieroff Hay**  
Ordförande



**VI ÄR MÅNGA** som kämpar för vår patientgrupp, för att ingen ska behöva dö av bröstcancer, för att vi som måste leva med bröstcancer ska få ha en bra livskvalitet och för att vi som vill och orkar återvända till arbetslivet ska få bra förutsättningar för att kunna göra det. Vi behöver vara många fler så att vi verkligen syns och hörs och kan göra skillnad!

Vi är alla jätteviktiga i lokalföreningarna eftersom det enda sättet för en lokalförening att fortsätta existera är att ha volontärer som gör sin insats. För sina medsystrar.

Just nu går jag och petar i mina julskaror och visst är det vackert när mörkret lyses upp av lampor, ljus och prydnader, speciellt här nere i Skåne där snön är en bristvara. Jag älskar när min innergård får det där varma goa skenet längs de gamla tegelväggarna och det glittrar i alla buskar runtomkring.

Jag hoppas ni får en så bra jul som möjligt och om ni vet någon som är eller blivit ensam - ge dem ett besök, en kram, ett telefonsamtal. Lite medmännisklighet gör gott, för båda. ●

# Leva med döden

**Camilla Johansson** vet att hon inte kommer att överleva.  
– Det är skönt att prata med dem som inte viftar bort det.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ANNA SIMONSSON

Att vara i naturen ger Camilla Johansson lugn och energi.

ade läkaren att ge henne någon form av besked direkt.

– Då sa han ”det är klart och tydligt cancer. Vi är tre stycken som har tittat”.

På skakiga ben gick hon till bilen. Under hemresan ringde hennes syster för att försäkra sig, det var väl inget?

Kort därpå följde en operation där en tårtbit av bröstet togs bort. När hon vaknade ur narkosen fick hon veta att det inte fanns någon spridning till lymfkörtlarna. Hon förväntades bli frisk efter strålning och några kurer med cytostatika.

Men i samband med att en port-a-cath sattes in kort därefter röntgades lungorna. På levern som också kom med i bild syntes ett stort antal prickar som visade sig vara metastaser. Det fanns inget att göra mer än att försöka bromsa. Då var Camilla Johansson 42 år.

– Det kändes som om jag var med i en film. Jag trodde att de hade en plan och tänkte att de väl säkert skulle byta ut levern. Man kan inte tänka sig att man ska behöva gå bort i en sådan ung ålder. Det är brutalt.

Det värsta var att berätta för barnen.

– Det tog mig två veckor. Jag hade skrivit ner vad jag skulle säga men till slut exploderade jag bara och berättade för dem en och en fastän jag hade tänkt prata med dem tillsammans.

**CAMILLA JOHANSSON** beskriver det som att hon är och alltid har varit ”dålig på att må dåligt”. Hon har en grundläggande positiv syn på livet, oroar sig sällan och är mycket aktiv, med ett stort socialt kontaktnät. När hon fick beskedet om att cancer inte gick att bota försökte hon snart att hitta ett sätt att behålla sin energi.

– Jag tänkte att för att kunna leva, så skulle jag dö först.

Hon tog bilen till ett skogsbryn där hon satte sig för att ringa runt till olika försäkringsbolag →

Camilla Johansson vet att hon ska dö. Inte som alla människor vet det: någon gång i en avlägsen framtid, utan ganska snart.

Men i dag lever hon, äter räksallad med en stor skiva extra chévreost och ska snart bege sig ut i Boulognerskogens lugnande grönska. Vi möts på det närliggande Elsas coffeeshop i stället för hemma i lägenheten som planerat. De mörkgröna ögonen avslöjar det inte, men hon är trött i dag.

– Jag känner att jag bara inte orkar städa, men om vi skulle ses hos mig vet jag att jag inte skulle kunna låta bli, säger hon.

**DET VAR FÖR TRE ÅR** sedan som Camilla Johansson upptäckte en markant knöl i sitt ena bröst. Inom en vecka fick hon tid för mamмоgrafi som direkt följdes av ultraljudsundersökning och biopsitagning. Provsvaret skulle dröja två veckor men hon halvt om halvt tving-

## Camilla Johansson

**Diagnos:** Her2-negativ bröstcancer, spridd till lever och skelett.

**Ålder:** 45.

**Gör:** Sjukskriven. Har tidigare arbetat på HVB-hem och som fältarbetare inom socialtjänsten.

**Bor:** Gävle.

**Familj:** Särbo, sönerna Adam och Jakob, 21 och 20 år.

**Fritidsintressen:** Träning, umgås med familj, vänner och vara ute i naturen.



Camilla Johansson tog bilen till ett skogsbryn och började ordna med praktiska saker inför sin bortgång.

## PERSONLIGT

lugn och energi. För ett par helger sedan kunde en efterlängtat resa äntligen bli av. Tillsammans med tre nära vänner vandrade hon i fjällen och kände sig knappt trött. Under den tid hon har kvar vill hon omge sig med människor som gör henne glad. Hon ringer också gärna till dem som liksom hon själv inte tror att livet är slut här, utan att vi går vidare till något annat.

– Det är skönt att prata med dem som inte viftar bort det. Jag behöver höra att jag fortfarande kommer att vara med här, fast på ett annat sätt.

CAMILLA JOHANSSON ÄR INTE rädd för själva döden. Hon är rädd för att lämna. Det första hon sa när läkaren berättade att det inte fanns något mer att göra var att hon ju hade planerat att bli farmor.

– Den glädjen tas ifrån mig liksom. Det enda jag kan göra... Jag skriver ett brev till dem som de kan ha kvar. Jag har bett barnen att öppna konton till mina framtida barnbarn, från farmor. Så att jag kan hjälpa dem med någonting, när jag inte kan finnas till. Jag vill ju också vara den som får springa och hämta på dagis, få ställa upp. Samtidigt är jag väldigt tacksam att jag fått vara med mina barn när de tog studenten och så. Men jag vill ju vara med i allt.

DE BEHANDLINGALTERNATIV som den svenska sjukvården kunde erbjuda i försök att

bromsa sjukdomen reducerades ganska snabbt för Camilla Johanssons del. I dag är alternativet noll. Ingenting fungerar längre. De senaste månaderna har tumörerna vuxit mycket och levervärdena är sämre. Energin är långt ifrån vad den har varit och hon har ont.

Dagen före vårt möte har hon fått besked från både ett sjukhus och en klinik för alternativa behandlingar i Tyskland om att de kan

*”Jag vill ju också vara den som får ställa upp.”*

→ och ordna andra praktiska saker inför sin bortgång, för att slippa tänka mer på sådant. Hon skrev också ner hur hon vill ha sin begravning. Den ska vara öppen för alla. ”Gabriellas sång” ska spelas. Det blir kremering.

Utöver den vård som sjukhuset erbjuder har hon försökt att göra vad hon kan för att själv förlänga sin tid. Hon har läst allt hon kommit över, anpassat kosten in i minsta beståndsdel. Nu har hon släppt lite på det där.

Att träna är nog det som gjort störst skillnad för dagsformen. Under cellgiftsbehandlingen tog hon sig an triathlontävlingen Ironman och kunde under stort jubel korsa mållinjen.

– Träning har varit min medicin och mitt sätt att hålla mig uppe. Däremot har jag inte jobbat så mycket själsligt. Det har jag börjat med nu men det skulle jag ha gjort tidigare, säger hon.

Att vara ute i naturen skänker henne både

## PERSONLIGT

ta emot henne. Förhoppningen är att kunna bromsa tumörernas tillväxt.

– De har inte lovat något, det kan de ju inte, men jag har ingenting att förlora. Jag försöker köpa mig tid och då kan jag inte ligga och vara bitter.

Några dagar senare skickar Camilla Johansson ett mejl: Hennes värden har försämrats ytterligare. En resa skulle vara för riskabel och behandlingen i Tyskland blir inte av.

*”Det är tungt att vänta på besked.”*

HON KAN SE EN ENDA fördel med att veta att hennes tid är utmätt och det är att hon hinner avsluta saker. Hon ser till att göra sådant hon längtar efter och säga sådant hon går och funderar på. Efter att hon blev sjuk har hon turnerat runt med föreläsningen ”Lev för fan” som handlar om hennes historia och

om att just leva medan man kan.

– Under föreläsningarna gråter alla, men så skrattar vi mycket åt skiten också. Och när jag märkte hur det påverkade andra så ville jag fortsätta.

Fram tills nyligen jobbade hon halvtid men det orkar hon inte längre. Nu vill hon lägga den energi hon har på att umgås med familj och vänner. Sorgen tar oftast inte över. Tanken på att ge upp kommer då och då men stannar inte länge.

– Det är tungt att vänta på besked, få besked, må dåligt, tänka på döden. Nog vill jag bara lägga mig i en kista och dra locket över huvudet ibland. Men då räcker det att det plingar till i telefonen och någon undrar om vi ska ta en fika. Och då gör jag det i stället för att dö. ●



medi

## Håll stilen

Matcha dina kompressionsplagg så att de passar just dina färger. Du kan även välja till kristaller från Swarovski®\*

Tfn: 08-96 97 98 E-post: info@medi.se

\*Swarovski® är ett registrerat varumärke som tillhör Swarovski AG.

medi. I feel better.

www.medi.se

Acko Ankarberg, ordförande i socialutskottet, fick en rapport i handen.



FOTO: BRÖSTCANCERFÖRBUNDET

## Bröstcancerrapporten 2019 Bröstcancerförbundet arbetar för en individ Anpassad screening.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

I OKTOBER PRESENTERADES bröstcancerrapporten. Årets rapport lyfter frågan om individ Anpassad screening och belyser problematiken med täta bröst. I dag erbjuds alla kvinnor mellan 40 och 74 år mammografiscreening vartannat år men kvinnor som har täta bröst behöver andra undersökningsmetoder. De löper fyra till sex gånger högre risk att drabbas av bröstcancer jämfört med kvinnor med liten täthet. Samtidigt gör

bröstens täthet att det är svårt att upptäcka eventuella tumörer med mammografi. I stället behövs andra undersökningsmetoder, till exempel ultraljud. Bröstcancerförbundet vill att alla kvinnor, även de med täta bröst, ska få en tillförlitlig screening och vill därför att dagens screeningrutiner ska utvecklas. Målet är att screeningen ska anpassas utifrån varje kvinnas risk och hur lätt eller svårt det är att upptäcka en tumör hos just henne. ●

## Bröstcancerförbundet vill ...

- ... att alla kvinnor, om de vill, ska få information om sin brösttäthet och sin risk för bröstcancer bedömd efter genomförd mammografi.
- ... att kvinnor med täta bröst och hög risk för bröstcancer erbjuds screening med andra metoder och tätare intervaller.
- ... att socialstyrelsen utvärderar individ Anpassad bröstcancerscreening som en utveckling av det befintliga mammografiprogrammet.
- ... att det satsas mer resurser på forskning inom tidig upptäckt av bröstcancer för att utveckla effektiva screeningmetoder och möjligheter att identifiera kvinnor med hög risk.
- ... att de regionala mammografi-enheterna får utökade resurser för införande av individ Anpassad screening.

### ..... Tiden är mogen

- 8 av 10 kvinnor vill veta om de har täta bröst eller inte, och vilken risk de har att drabbas av bröstcancer.
- 9 av 10 av de tillfrågade mammografi-enheterna erbjuder ingen annan metod än mammografi för kvinnor med täta bröst.
- 1 av 2 radiologer vill ha en mer individ Anpassad screening.

Källa: En kartläggning av Novus, på uppdrag av Bröstcancerförbundet

## Tre snabba...

...frågor till **Susanne Dieroff-Hay, ordförande i Bröstcancerförbundet.**



**Varför ska ni göra en årlig Bröstcancerrapport?**

– Vi vill rikta fokus mot specifika frågor som rör bröstcancer där vi ser att det i dag inte fungerar optimalt för patienterna. Genom att lyfta ämnet kan vi upplysa patienter, allmänheten, socialstyrelsen och även professionen.

**Hur kom ni fram till årets ämne?**

– Det finns tio år gammal kunskap om bröstens täthet som ingen gjort något med. Då kan vi inte bara gå och vänta utan måste säga ifrån så att alla kvinnor får en fungerande screening.

**Vad gör ni för att driva frågan om en individ Anpassad screening vidare?**

– I och med att rapporten fick så stort genomslag har vi ett bra utgångsläge. Vi fortsätter att bearbeta politiker och ligger på Socialstyrelsen. Vår undersökning visar att det trots allt finns regioner i landet som redan erbjuder kompletterande screeningmetoder för kvinnor med täta bröst. Vi ska titta närmre på hur de arbetar. I ett nästa steg kommer vi också att göra en internationell utblick och titta på hur man undersöker kvinnor med täta bröst i länder som Holland och USA, där man har kommit längre än i Sverige.



*Hallå där: professor  
Mårten Fernö som tillsammans  
med kollegan Åke Borg fått  
Bröstcancerförbundets utmärkelse.*

**Grattis, till utmärkelsen. Hur känns det?**

– Det känns fint, särskilt för en forskare som mig, som inte möter patienterna direkt. Jag blev alldeles varm i kroppen när jag tänkte på det dagarna efter beskedet.

**Kan du berätta lite om ditt och Åke Borgs samarbete?**

– På sätt och vis var det jag som fick in honom på den här banan. Vi lärde känna varandra när vi läste systematisk botanik 1974. När jag senare arbetade på onkologiska institutionen vid Lunds universitet frågade jag om han ville börja hos oss. Sen jobbade vi nära varandra ett tag men har på senare tid tacit lite olika riktningar.

**Ni får priset för att er forskning betytt mycket för den individanpassade behandlingen. Vad tycker du själv är ert främsta bidrag?**

– Runt 1990 utvecklade vi ett prognostiskt index som bestod av tumörstorlek, hur mottaglig canceren är för progesteron och ett mått på tillväxttakten. Det användes under flera år i klinisk rutin för individanpassad behandling i Sverige och ett liknande index används fortfarande av vården.

**Har ni några gemensamma projekt nu?**



Mårten Fernö är professor vid institutionen för onkologi och patologi vid Lunds universitet. Åke Borg är professor vid institutionen för onkologi och patologi vid Lunds universitet.

– Vi har just avslutat en studie där vi använt materialet inom SCAN-B och jämfört det nuvarande sättet att identifiera vilka patienter som behöver cytostatika utöver hormonell behandling med ett nytt sätt baserat på uttrycket av ett 50-tal gener, så kallad genexpressionsanalys. Vi kunde visa att resultaten mellan de båda sätten ibland skiljde sig åt. Det pågår mycket forskning kring detta internationellt och i det nya nationella vårdprogrammet står det numera att de nya metoderna baserade på genuttrycket kan övervägas om man tycker att det behövs. Det är visserligen dyra metoder men det är också viktigt att hitta den bästa behandlingen för varje individ. ●

*”Jag blev alldeles varm i kroppen.”*

*Ny teknik för  
analys av tumörer*

**Med hjälp av** helgenomsekvensering har forskare vid Lunds universitet tagit ytterligare ett steg mot patientspecifik diagnostik vid trippelnegativ bröstcancer. Forskaren Johan Staaf och hans kollegor har i detalj kunnat kartlägga genetiska förändringar i trippelnegativa tumörer från patienter som ingått i SCAN-B studien. Via helgenomsekvensering kan de få en komplett bild av cancergenomet och därmed ge en bättre prognos för en patients cancer och även ledtrådar till vad som är den mest effektiva behandlingen. ●

FOTO: ANDREAS VON GEGERFELT



**HISS**

De forskare vid Chalmers som med hjälp av mikrovågor arbetar på att kunna hitta tumörer även i täta bröst.

**DISS**

Kristdemokraterna som föreslagit att den avgiftsfria mammografien ska slopas.

**Blossom ny ambassadör**

**Friskvårdsprofilen** och artisten Blossom Tainton Lindquist är ny ambassadör för bröstcancerförbundet.

– Min mormor dog i bröstcancer när jag var fem år gammal, min mamma har haft bröstcancer och jag har själv levt med oron om att ha cancer i generna. Därför är det här en angelägen fråga för mig. Jag är hedrad över uppdraget och delar Bröstcancerförbundets vision om att ingen ska drabbas av bröstcancer, säger hon.

Som ambassadör vill hon öka medvetenheten om vikten av tidig upptäckt och att alla kvinnor regelbundet ska undersöka sina bröst. ●

## Anna Lind är årets bröstsjuksköterska

**Årets Bröstsjuksköterska** arbetar på onkologens dagvård vid Akademiska sjukhuset. Hon har arbetat inom onkologin i 28 år och enligt motiveringen får hon priset för att hon genom sin stora empati och förmåga att lyssna skapar trygghet och hopp hos såväl patienter som anhöriga.

– Jag är otroligt glad och tacksam för priset. Det känns extra fint att bli uppmärksammad på det här viset eftersom det är mina egna patienter som har nominerat mig. Jag försöker vara en god medmänniska som även vågar prata med mina patienter och deras anhöriga om saker i livet som är jobbiga, säger hon.

Priset till Årets Bröstsjuksköterska delas ut av Bröstcancerförbundet och Novartis. ●



FOTO: BOSSE JOHANSSON



FOTO: SANDRA WALLIN

## Eviga blommor

**Inför årets** Rosa Oktober-kampanj pryddes träd och landmärken runt om i landet med rosa band. De blommande träden syntes på över tio orter, från Malmö i Söder till Skellefteå i norr. Initiativet kom från Bröstcancerförbundet och bröstcancerföreningarna. Tanken var att tydliggöra skillnaden mellan de två rosa band som syns i Sverige under oktober månad och förmedla att den som vill stödja bröstcancerforskning specifikt ska välja Bröstcancerförbundets helrosa band. ●

# 95424

rosa band såldes under Rosa Oktober 2019.  
Det är nytt rekord.

Behandlingen är avklarad.  
Jobbet väntar. Men för vissa  
är det allt annat än lätt att  
prestera som förr.

# Åter i tjänst?



13  
sidor  
jobbig läsning



## Pressat läge

# Mer än var fjärde medlem har känt sig tvungen att börja arbeta innan hon varit redo.

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO GETTY IMAGES

fram och kanske hamnar i en utmattning i stället, säger Hanna Rönnqvist, arbetsterapeut på Centrum för cancerrehabilitering vid Sabbatsbergs sjukhus.

FÖR ATT UNDERLÄTTA återgång i arbete har arbetsgivaren ett ansvar att anpassa arbetsmiljön och arbetsuppgifterna. En enkätundersökning bland Bröstcancerförbundets medlemmar visar att de flesta upplever att detta fungerat bra och att de fått ett bra stöd från sin arbetsgivare. De har till exempel fått en individuell plan för hur arbetet ska trappas upp, anpassade arbetsuppgifter och tider, och regelbundna avstämningsmöten. Däremot uppger 15 procent att de inte fått något stöd alls. En stor grupp, 28 procent, har också känt sig tvungna att återgå i arbete innan de känt sig redo. En del av dem är egenföretagare som kan ha svårt att vara sjukskrivna över huvud taget. Andra känner av den ekonomiska pressen eller vill börja jobba så snart som möjligt för att känna att livet börjar bli normalt igen.

– Det är också vanligt att känna lojalitet med arbetsgivaren och en skuld över att ha varit borta så mycket. Man vill klara jobbet och ett vanligt dilemma är att man anpassar sig själv och livet runt omkring för att orka. Men det är ingen hållbar lösning på sikt, säger Hanna Rönnqvist.

Cancerrelaterad trötthet, koncentrationssvårigheter och smärta. En cancerbehandling kan ge biverkningar och seneffekter som sitter i under lång tid, ibland livet ut, och som påverkar arbetsförmågan. De flesta som får bröstcancer i arbetsför ålder är sjukskrivna helt eller delvis under behandlingen och när det är dags att återgå i arbete rekommenderas att man successivt trappar upp arbetsbelastningen.

– Cancer är något helt annat än ett brutet ben och det finns stor risk att man går för fort

FÖR VISSA GÅR skuldkänslorna så långt att de säger upp sig själva för att inte vara en ”belastning” på arbetsplatsen. I Bröstcancerförbundets undersökning svarar 15 procent att de slutat sitt arbete som en följd av bröstcancer. Ungefär en tredjedel av dem sade upp sig själva. Enligt Pär Salander, professor i socialpsykologi vid Umeå universitet, kan en orsak vara en känsla av otillräcklighet – man tycker inte att man klarar av jobbet längre. För andra handlar det om att man omvärderar en del av sina livsval.



Hanna Rönnqvist, arbetsterapeut vid Sabbatsbergs sjukhus.

– Bröstcancer sätter tillvaron i gungning och det pussel som utgör vardagen bryts isär. När bitarna ska på plats igen kanske de inte ska tillbaka i samma ordning, säger han.

När vardagens pussel ska lappas ihop igen skulle många behöva ett bättre stöd från vården. Det menar Birgitta Johansson som är sjuksköterska och docent i vårdvetenskap och har forskat kring återgång i arbete efter bröstcancer. Hon efterlyser multidisciplinära insatser från fysioterapeut, arbetsterapeut, psykolog och andra professioner som kan behövas. →



## Stödet måste bli bättre

### Bröstcancerförbundet menar...

... att arbetsgivare och även primärvården behöver bättre kunskap om återgång i arbete efter cancer.

... att alla bröstcancerdrabbade har rätt till stöd av arbetsgivaren. Arbetsgivaren ska i samråd med personen upprätta en plan med individuella åtgärder utifrån individens specifika behov.

... att ingen ska behöva känna sig pressad att börja jobba igen innan de är redo. Arbetsgivare behöver lära sig mer om vad det innebär att behandlas för cancer och hur det kan påverka arbetsförmågan.

... att flexibiliteten i inkomstförsäkringen måste öka. Under och efter en cancerbehandling kan arbetsförmågan variera stort från vecka till vecka och sjukpenningen behöver kunna vara flexibel under en längre tid.

... att det är oacceptabelt att bröstcancerdrabbade får ta de ekonomiska konsekvenserna i form av sjukskrivning eller ett förkortat arbetsliv när stödet inte fungerar.



→ – Behovet av rehabilitering ser väldigt olika ut. Varje individ behöver en noggrann kartläggning av sina särskilda behov, en individuell plan för hur återgången i arbete ska se ut och vilken typ av stöd som behövs, säger hon.

**HANNA RÖNNQVIST** är inne på samma linje. Hon menar också att arbetsgivare, men även den enskilda individen, behöver mer kunskap och information om hur en cancerbehandling påverkar arbetsförmågan.

– Arbetsförmåga är komplext och uppstår och påverkas av en rad olika faktorer. Ofta är det först när du är tillbaka i sammanhanget på jobbet som du märker vad som fungerar och vad du klarar av, säger hon.

Hanna Rönnqvist menar att var och en behöver inventera sin arbetsförmåga, hur den påverkats av sjukdomen och behandlingen och vilka faktorer som inverkar. Den som bor i Stockholm kan vända sig till Centrum för cancerrehabilitering vid Sabbatsbergs sjukhus för att få hjälp. Andra kan ta kontakt med arbetsterapeut eller sin vårdcentral. Från och med 1 januari 2020 ska alla vårdcentraler i hela landet erbjuda kontakt med en rehabiliteringskoordinator som kan vara en länk mellan den som varit sjuk, vården, Försäkringskassan och arbetsgivaren eller Arbetsförmedlingen. Syftet är att hitta rätt tempo, arbetsbelastning och stöd för var och en.

– Det viktigaste är att inse att bara för att man är frisk från tumörsjukdomen så betyder inte det att man har sin arbetskapacitet tillbaka. Det är jobbigt att komma tillbaka, men man är inte ensam om att tycka så. Och det finns stöd att få, säger Hanna Rönnqvist. ●

## Var sjätte sa upp sig

I oktober 2019 gjorde Bröstcancerförbundet en medlemsundersökning om erfarenheten av att börja arbeta efter behandling.

- **2 462 medlemmar** i Bröstcancerförbundet har svarat på enkäten.
- **66 procent** var mellan 41 och 60 år
- **23 procent** var äldre än 60 år
- **11 procent** var yngre än 41 år

### Resultatet visar bland annat att

- **28 procent** har känt sig pressade att återgå i arbete innan de känt sig redo.
- **15 procent** har inte fått något stöd av arbetsgivaren.
- **15 procent** har sagt upp sig själva på grund av sin bröstcancer.
- Nästan **40 procent** anser att bröstcancer har, eller till viss del har, påverkat deras möjligheter att utvecklas och göra karriär negativt.
- Drygt **30 procent** menar att bröstcancer har, eller till viss del har, påverkat deras löneutveckling negativt.



## HR-chefen Martin Gruber: ”Ska det bli en lyckad rehabilitering behöver vi hitta ett optimalt tempo.”

TEXT ANNIKA SJÖBERG

**MARTIN GRUBER HADE** precis börjat som HR-chef på teknikföretaget Huhnseal AB när han fick han veta att en av medarbetarna, Suzanne Örtegren, fått återfall av bröstcancer.

– Jag hann inte prata så mycket med henne innan hon försvann på sjukskrivning. Under den tiden var det framför allt hennes närmaste chef som höll kontakten, även om vi hördes vid något tillfälle och pratade då hon var här, berättar han.



Martin Gruber är HR-chef på Huhnseal AB.

Det är så Martin Gruber önskar att det ska fungera under själva sjukskrivningen. Men sedan våren 2019, när Suzanne Örtegren var redo att börja jobba igen, har de haft en regelbunden kontakt. Hon började på 25 procent och har under hösten gått upp till 50 procent.

– Det viktigt för oss att hitta en bra balans för henne. Det är HR-funktionens ansvar att se till att bidra till en strukturerad rehabiliteringsprocess och följa upp hur det går, säger Martin Gruber.

För att ha koll på hur allt fungerar och om de behöver göra några justeringar i upplägget så brukar de försöka hålla veckovisa avstämningar. Oftast räcker det med fem tio minuter på fredagen.

Enligt Martin Grubers erfarenhet är tempot i rehabiliteringsprocessen väldigt viktigt. Det får inte gå för fort, men inte heller för långsamt. I vissa fall upplever han att besked från läkare och myndigheter drar ut på tiden och att det kan påverka rehabiliteringen negativt.

– Det är väl egentligen inte arbetsgivarens roll men ibland skulle vi nog kunna vara mer drivande mot myndigheter och läkare. Ska det bli en lyckad rehabilitering behöver vi hitta ett optimalt tempo, säger han.

**MED DE ARBETSUPPGIFTER** Suzanne Örtegren har tycker inte Martin Gruber att de haft svårt att anpassa arbetsbelastningen. Han menar att det alltid finns något man kan göra.

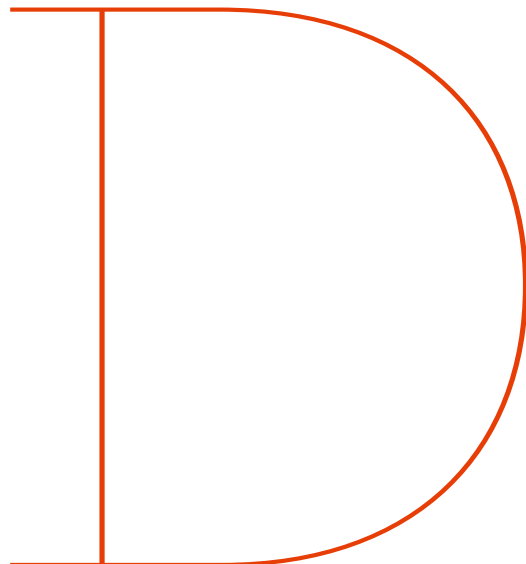
– I ett samtal vi hade uttryckte hon själv att det skulle vara krångligt för oss. Men vi är väldigt glada att hon är tillbaka och kan bidra med sin erfarenhet, säger han. ●

# Stark nog att sluta

Åsa Sederholm **har provat tre olika jobb. Inget har fungerat. Det var inget lätt beslut men nu slutar hon arbeta för att orka leva.**

TEXT ANNIKA SJÖBERG

FOTO MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK



Det har gått fem år sedan Åsa Sederholm fick bröstcancer. Sedan dess har hon provat olika jobb men inget har fungerat. Hon lider av fatigue efter cancerbehandlingarna och den antihormonella behandlingen har bland annat gett henne kraftig ledvärk och benskörhet. Tre gånger har hon sagt upp sig. Sista gången var bara några veckor innan vi ses. Nu känner hon sig tvungen att sluta jobba.

– Det var en lättnad när jag och min man fattade det beslutet. Jag måste sluta kämpa och börja leva. Samtidigt är det en sorg att jag inte klarat av att hålla ihop det. Jag känner mig jättevärdelös, berättar hon.

I BÖRJAN AV YRKESLIVET var Åsa Sederholm karriärist med chefsjobb inom bankvärlden. En prestationsmänniska... tills kroppen sa ifrån. Hon blev sjukskriven för utmattningssyndrom, sadlade om till konstvetare och fick ett drömjobb som administratör och entrévärd på Historiska museet. En tjänst

på sammanlagt 75 procent. Hon trivdes, tog på sig mer jobb, blev stressad och hann inte gå på mammografi. När hon kände en knöl i bröstet ignorerade hon den. Först när hon återigen blivit sjukskriven för utmattning tog hon sig tid att kolla upp den. Sen gick det fort. Operation, cytostatika, herceptinsprutor, antihormonell behandling och strålning. Sista strålningen fick hon på en fredag och på måndagen efter började hon jobba 25 procent. Då låg allt fokus på att komma tillbaka till jobbet.

– Det är den identitet man har och vad som förväntas. Men när jag kom hem satte jag mig i soffan och var helt slut. Det fanns ingen ork för det som jag nu, fem år senare, vet att jag hade behövt. Träning och bearbetning, säger Åsa Sederholm.

UNGEFÄR ETT ÅR efter cancerbeskedet jobbade hon 75 procent igen. "Projektet" cancerbehandling var avklarat trodde hon. Så var det förstås inte. Eftersom behandlingen gjort henne väldigt ljudkänslig slutade hon som entrévärd på museet och fick enbart administrativa uppgifter. Men hon har också fått svårt med minne och koncentration och hade svårt att sköta jobbet så bra som hon ville.

– Från vården är det mycket fokus på att komma igenom cellgiftsbehandlingen men för mig var den en promenad i parken jämfört med allt som kom efteråt, säger hon.

Istället för att prata med sin arbetsgivare knöt hon näven i fickan, ville så gärna att det skulle fungera. Ville prestera. Hon ville också slippa ha med Försäkringskassan att göra. Under cancerbehandling hade stödet fungerat helt okej, men under hennes tidigare sjukskrivning för utmattning kände hon sig ständigt ifrågasatt. Det ville hon inte vara med om igen. →

## Åsa Sederholm

**Ålder:** 55 år

**Familj:** Man och en vuxen son med sambo

**Bor:** Solna

**Gör:** Har just slutat jobba

**Diagnos:** HER2 positiv bröstcancer



Åsa Sederholm känner sig lyckligt lottad som har möjlighet att sluta jobba.



självtän, sa terapeuten. Då fick jag mig en tankeställare, berättar hon.

Hemma igen började hon söka jobb. Något akademiskt jobb ville hon inte ha, det var för tufft att hänga med i tempot, så hon började som administratör på Bröstcancerförbundet och ansvarade bland annat för alla minnesgåvor och ansökningar till rehabilitering. I början gick det bra men efter ett drygt år började hon känna av tempot igen.

– På Bröstcancerförbundet fanns en värme och omtanke men det var tungt att ta del av allas berättelser. Jag behövde få lämna cancerbakom mig, säger hon.

Åsa Sederholm började överge tanken på kontorsjobb också. Hon ville ha ett jobb där hon kunde jobba deltid och sen gå hem och tänka på annat. Hon började sälja skor. Men att stå hela dagarna var tungt. Lederna värkte. Hon härdade ut. Det började närma sig fem år efter cancerbeskedet och hon såg fram emot att få sluta med den antihormonella behandlingen. Så blev det inte. I linje med nya rekommendationer ska hon fortsätta i fem år till.

FLERA GÅNGER UNDER intervjun betonar Åsa Sederholm att hon känner sig lyckligt lottad som har stöd från sina närstående och kan sluta jobba, väl medveten om att alla inte har den möjligheten. Men det kostar. De kommer att leva på makens lön och dra ner på alla onödiga inköp. Men det är det värt. Nu ska hon fokusera på att leva så länge som möjligt, hålla sig i form och må bra.

– Jag tycker att jag har provat allt för att kunna fortsätta jobba, men jag hade behövt mer stöd. Sedan har jag haft otur och träffat olika läkare varje gång. Annars kanske vi hade haft en bättre dialog och min resa hade kunnat se annorlunda ut, tror hon. ❤️

**”Jag tycker att jag har provat allt för att kunna fortsätta jobba.”**

– Vintern 2016 gick min pappa bort. Då hamnade jag i en existentiell kris och sade upp mig. Är det något jag ångrar så är det just det.

Nu kan hon blicka tillbaka och förstå att traumat kom ikapp henne och att hon behövt återhämtning och stöd för att klara av jobbet. Då ville hon bara få släppa taget.

DET VAR FÖRST när Åsa Sederholm slutat på museet som hon fick tid och ork att börja reflektera över vad hon varit med om. Hon åkte till Mösseberg på rehabilitering där hon träffade en terapeut och berättade att hon funderade på att börja jobba som mindfulnessinstruktör och utbilda sig i medicinsk yoga. Hon ville hjälpa andra.

– Det kan du ju inte göra. Du är ju inte hel

# Annonsera i Magasin B

*I Sverige lever i dag nära 100 000 kvinnor som någon gång haft bröstcancer. Cirka 8 000 kvinnor får diagnosen varje år. Alla dessa kvinnor är vår målgrupp. Många av dem når ni via Magasin B tillsammans med anhöriga, sjukvårdspersonal, forskare och folkvalda runt om i landet. Personer på tongivande tidnings-, radio- och tv-redaktioner läser också tidningen. En annons i Magasin B gör skillnad för många.*

**Kontakta oss!**

**Mette Hofman-Bang**

08-546 40 530

mette.hofman-bang

@brostcancer-

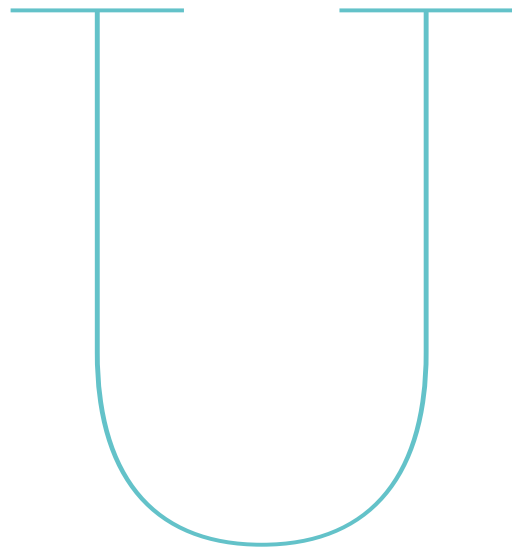
forbundet.se



# Sökes: Bättre kunskap

## Läkarintyget ska beskriva din arbetsförmåga. Samtidigt saknas kunskap om hur den påverkas av behandlingen.

TEXT ANNIKA SJÖBERG ILLUSTRATION GETTY IMAGES



**UNDER DEN TID ARBETSFÖRMÅGAN** är nedsatt har du som fått bröstcancer rätt till ersättning från sjukförsäkringen och du ska även få stöd att komma tillbaka i arbete igen. I många fall fungerar systemet bra. De flesta kommer så småningom tillbaka till ett fungerande arbetsliv. Forskning visar att fem år efter sin första diagnos är kvinnor som haft bröstcancer bara marginellt mer sjukskrivna eller förtidspensionerade än övriga kvinnor. Men allt för många vittnar om att stödet från Försäkringskassa, arbetsgivare och vården inte fungerar. Och då kan vägen tillbaka bli tuff och krokig.

Elisabet Schesny är styrelseledamot i Bröstcancerförbundet och arbetar med frågor som rör arbetsliv. Hon konstaterar att även om många tycker att det är skönt att komma tillbaka till jobbet så kan det vara en besvärlig övergångsperiod. Det visar även Bröstcancerförbundets medlemsundersökning där exempelvis 28 procent uppger att de känt sig pressade att återgå i arbete innan de egentligen varit redo.

– När cancerbehandlingen är klar kan man känna sig ganska övergiven. Särskilt de som rätt snabbt blir utskrivna och hänvisade till primärvården. Då förväntas du leva och arbeta som vanligt, samtidigt som du kan ha seneffekter och biverkningar från behandlingen som påverkar din vardag, säger hon.



Kristina Alexandersson.

Kristina Alexandersson är professor i socialförsäkring vid Karolinska institutet. Hon menar att vi behöver lära oss mer om hur olika behandlingar för bröstcancer, till exempel cytostatika och antihormonell behandling, kan påverka arbetsförmågan.

– Kunskapen hos såväl vård som arbetsgivare behöver bli bättre, inte minst då det blir allt fler i arbetsför ålder som lever med cancer, säger hon.



Den kunskapen är viktig för att kvinnor ska få det stöd och den anpassning som behövs på arbetsplatsen för att kunna komma tillbaka i arbete på ett bra sätt.

**NÄR FÖRSÄKRINGSKASSANS** handläggare gör sin bedömning av ansökningar om sjukpenning väger läkarintyget tungt. Därför behöver det innehålla tydliga beskrivningar av vilka effekter behandlingen har på den enskilda kvinnans arbetsförmåga.

– Läkare behöver bli bättre på att beskriva vad olika medicinska tillstånd innebär för arbetsförmågan. Försäkringskassans handläggare behöver också bli bättre på att till exempel anlita medicinska rådgivare för att göra en korrekt bedömning. Det här är viktigt eftersom det handlar om patientsäkerhet,

säger Kristina Alexandersson.

Elisabet Schesny på Bröstcancerförbundet menar att vi också måste prata om cancer och seneffekter på arbetsplatserna för att avdramatisera och skapa förståelse för



Elisabet Schesny är styrelseledamot i Bröstcancerförbundet.

att det inte bara handlar om att vila lite så blir det bra.

– Många tänker att de är svaga som inte orkar och att de måste försöka mer. De tränar på morgonen, ändrar kosten och famlar efter något som fungerar. De behöver få veta att många andra upplever samma

sak. Genom att prata kan vi synliggöra hur verkligheten för många kvinnor ser ut och ge känslan att de inte är ensamma, säger hon. ●



# TACK FÖR ETT FANTASTISKT SAMARBETE

Ert engagemang och den insamling ni driver till förmån för oss gör att vi kan finansiera patientnära bröstcancerforskning, ge stöd och rehabilitering till drabbade och driva opinion. Det behövs om vi ska nå vår vision att ingen ska drabbas av bröstcancer. Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete även nästa år!

## Bröstcancerförbundets huvudpartners



## Bröstcancerförbundets partners



## Sponsor Rosa Oktober

## VI SVARAR

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

### Hur försvinner sjuka celler?

Min mamma har nyligen opererats för bröstcancer. Enligt läkaren är lymfkörtlarna är friska, men med enstaka cancerceller. Hur försvinner de? Mamma



Elisabet Lidbrink, överläkare och onkolog, Karolinska sjukhuset.

väntar på strålning men det är långa väntetider. Jag är jätteorolig att hon ska få ett återfall.

**Svar:** Enstaka isolerade cancerceller i lymfkörtlarna försämrar inte prognosen. Tänk positivt – din mamma har mycket god prognos och om strålbehandlingen kommer igång lite senare har ingen större betydelse.

Elisabet Lidbrink

### Vanligt med håravfall långt efter cellgiftsbehandlingen?

Jag fick sista dosen packlitaxel den 14 oktober. Jag tappade det mesta av huvudhåret men ögonbryn samt fransar visade inga tecken på att falla av. Nu – nästan en månad efter sista dosen tappar jag både fransar och bryn. Är det vanligt att cellgifterna sitter kvar så länge?

**Svar:** Det är inte vanligt att ögonhår faller så långt efter avslutad behandling

men det kan hända. Det är en seneffekt av cytostatikan men den finns inte kvar i kroppen efter så lång tid.

Elisabet Lidbrink

### Högre risk med täta bröst?

Rapporteringen i media om täta bröst och högre risk för att få bröstcancer gör mig orolig. För 10 år sedan upptäckte jag en liten knuta i bröstet och fick då genomgå mammografi, ultraljud och biopsi. Under ultraljudet sa läkaren att det var så svårt att se eftersom jag hade så täta bröst. Då var det ingen cancer men ingen upplyste mig om att täta bröst ökar risken. Nu är jag 60 år och undrar hur jag ska få veta om körtelvävnaden omvandlats till fettvävnad? Borde jag kräva att få göra ultraljud också vid nästa mammografi?

**Svar:** Ultraljud är ett bra komplement men för att få det utfört behöver man en remiss. Be om en tid på den bröstmottagning där du varit tidigare så får du diskutera med en läkare som också kan titta på senaste mammografin för att bedöma hur täta bröst är.

Elisabet Lidbrink

Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på [bröstcancerforbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)



## Trött på glögg?

Det finns gott om alternativ. Måltidsprofessorn *Carl Jan Granqvist* tipsar om kryddig dryck och salta tillbehör.

TEXT KARIN PERSSON



**VARJE JULSÄSONG KÖPER** vi i Sverige flera miljoner liter glögg. Måltidsprofessorn och tv-profilen Carl Jan Granqvist tror att en stor del av konsumtionen drivs av nostalgi och förespråkar därför alkoholfria alternativ som inte ligger särskilt långt ifrån originalsmaken.

– Det är ju julkryddor man vill ha! säger han.

En glögg är mer kryddor än något annat, menar han. Därför spelar det egentligen inte någon större roll om basen är alkoholfritt vin, torr äppelcider eller en ren råsaft gjord på blåbär eller lingon. För att slippa sila drycken tipsar han om att göra i ordning en liten kryddpåse med företrädesvis nejlikor, anis och kummin.

– Man vill servera detta varmt, förstås. Om det är en cider är det också skojigt att pressa i

lite apelsin eller citron.

För dig som trots allt längtar efter något som inte smakar glögg kan barley water vara en god variant, tycker han. Det är en drink gjord på korngryn, citron och vatten, sötdad med socker eller honung efter behag, som serveras kall.

– Det är något som är lite annorlunda, precis som glögg.

**SOM TILLBEHÖR** brukar Carl Jan Granqvist baka ostnötter. Namnet till trots innehåller de inte nötter utan mjöl, smör och en kraftig ost, exempelvis västerbottensost, och blir som salta drömkakor ungefär. Ett annat vinnande tilltugg är smördegssnurror med sardeller.

– Dem kan man stoppa in i ugnen en kort stund och sedan servera varma till drycken. Salt och gott! ♥



FOTO: SUSANNE KRONHOLM



## 3 juliga recept

### Mulled cider

INGREDIENSER

2 l äppeljuice med fruktkött  
pomerans eller  
clementinskal  
2 kanelstänger  
1 krm hel kryddnejlika

#### Gör så här

Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt koka i 10 minuter. Sila av kryddorna och servera.



### Barley water

INGREDIENSER

4 msk korngryn  
3 l vatten  
3 citroner  
honung efter smak

#### Gör så här

Koka upp 1 liter vatten och tillsätt korngrynen. Låt sjuda under lock. Stäng av värmen och låt stå i 30 minuter innan du silar bort korngrynen. Tvätta citronerna och skala dem med potatisskalare för att inte få med det vita inner-skalet. Lägg i en bunke. Koka upp 2 l vatten och håll över citronskalerna i bunken. Låt stå i 30 minuter innan du silar bort skalerna. Låt svalna. Söta vattnet med honung och pressa i saften från citronerna. Blanda i kornvattnet. Förvaras i kylan i upp till tre dagar. Värm upp före servering.

### Ostnötter

INGREDIENSER

150 gr vetemjöl  
100 gr färskrivna västerbottenost  
100 gr rumsvarmt smör  
salt

#### Gör så här

Kör mjöl, ost och smör i en matberedare. Smaka av med salt. Forma degen till en rulle och ställ in i kylskåpet för att svalna. Sätt ugnen på 200 grader och ta ut rullen. Skär degen i skivor och forma varje skiva till en kula. Lägg på en plåt med bakpåtspapper och grädda i 10 minuter.



FOTO: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

## Blåkulla Oskarshamn stärker föreningen ”Vi lärde känna varandra på djupet.”

”DET HÄR ÄR NÅGOT FÖR OSS, tänkte jag.

Jag hade precis tillträtt som ordförande i mars 2019 då det kom ett nyhetsbrev som berättade att Bröstcancerförbundet och studieförbundet Sensus hade tagit fram en workshop för verksamhets- och grupputveckling. Vi var tre nya ledamöter och jag upplevde att vi i styrelsen behövde lära känna varandra.

I augusti åkte vi till en stuga som ligger fint vid havet. Vi hade höstens första styrelsemöte på förmiddagen och efter lunch gjorde vi första delen av workshoppen. Jag använde ledarhandledningen som var jättebra eftersom den går igenom olika punkter så att vi kom vidare och inte körde fast. Det bästa var att vi lärde känna varandra och delade

med oss av hur vi tänkte och kände. Vi fick veta saker om varandra som vi aldrig hade fått reda på annars. Vi diskuterade också förbundets vision, mission och medlemslöfte och hur föreningen fungerar. Vi kom fram till att vi ställer upp bakom visionen att ingen ska



Yvonne Pedersen är ordförande i Bröstcancerföreningen Blåkulla Oskarshamn.



Styrelsen i Bröstcancerföreningen Blåkulla Oskarshamn lärde känna varandra på djupet.

drabbas av bröstcancer.

Där bidrar vi också genom att samla in pengar till Bröstcancerfonden. Missionen, att alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård, kan vi inte påverka så mycket eftersom sjukvården är beroende av att den tilldelas resurser. Medlemslöftet, att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer, kan vi däremot påverka direkt genom att synas och tala om att vi finns och att det finns möjlighet att få prata med någon. Nästa steg är att gå vidare utifrån materialet och ta fram en handlingsplan. Vi vill framför allt bli bättre på medlemsrekrytering och att ta hand om nya medlemmar.”

BERÄTTAT FÖR JENNIE AQUILONIUS

## LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

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

## Rosa drömmar

Clarion Hotel Amaranten skapade ett rosa rum. Marknadschefen **Hanna Holfve** är projektledare.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

### Vad är Rosa Rummet?

– Det är ett av våra standardrum som vi gjort om till en rosa dröm tillsammans med inredningsbyrån Ginst Interiör. Vi lanserade rummet på Internationella brösthälsodagen, den 15 oktober, och för varje bokad natt skänker vi hundra kronor till Bröstcancerförbundet. Det fortsätter vi med under hela 2020.

### Hur fick ni den här idéen?

– Vi hade börjat fundera på hur vi skulle engagera oss i Rosa Oktober när vi träffade en av Bröstcancerförbundets medarbetare. Hon hade en idé om ett rosa rum och vi bestämde att det här måste vi bara göra. Ett tag var vi inne på att göra om en av våra sviter men vi ville att rummet ska vara tillgängligt för alla, och att det ska bokas mycket och ofta.

### Hur går det till att boka rummet?

– Rosa Rummet går inte att boka online, men man kan önska det. Det har många också gjort och då försöker vi så klart alltid se till att gästen får just det rummet. Annars är det våra receptionister som talar om för incheckande gäster

att de får äran att bo i vårt rosa rum, till förmån för Bröstcancerförbundet.



Förhoppningen är att rummet ska bokas ofta.

### Hur har efterfrågan varit?

– Mellan den 1 – 18 november har rummet varit sålt 15 gånger. Det finns ett stort intresse från våra gäster. Även om det

inte blir så stora summor så hjälper vi även till med kunskapsspridning och det känns minst lika viktigt. Vi har också skapat en egen insamling hos Bröstcancerförbundet som heter Rosa Rummet dit vi uppmuntrar de gäster som vill att skänka ett eget bidrag.

### Varför har ni valt att ge pengar till just Bröstcancerförbundet?

– Vi är nästan 120 personer som arbetar på hotellet och tyvärr är det oerhört många som har en anhörig eller bekant som drabbats av just bröstcancer. Därför har engagemanget varit stort. ❤️



Hanna Holfve.



Bekväm  
och pålitlig  
kompression

## JOBST® har mer än 50 års erfarenhet av kompressionsbehandling vid lymfödem

Lymfödem i arm och bröst kan uppstå efter bröstcancerbehandling. Det finns bra hjälp att få. Är du svullen eller känner en tyngdkänsla, kontakta din vårdgivare/lymfteapeut för utprovning av kompressionsplagg.



**JOBST® Bella® Lite**  
Tunn armstrumpa och handske i rundstickat material med graderad kompression för lättare ödem. Finns i beige och svart.



**JOBST® Elvarex®**  
Medicinskt graderad kompression i flatstickat material som finns i flera färger och måttsys för optimal passform.



**JOBST® Bellisse®**  
En bekväm kompressions-BH med ficka för protes.



Malin, HER2 positiv bröstcancer

## VARJE TIMME FÅR EN KVINNA BESKEDET BRÖSTCANCER.

Bröstcancerförbundets vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer. För att nå dit behöver vi finansiera mer forskning samtidigt som vi skapar en bättre livssituation för de drabbade. Med din hjälp kan vi göra mer för fler.

**Bli månadsgivare på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)**

Bröstcancerförbundet är Sveriges enda intresseorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer. Vi är rosa 365 dagar om året.