

# B

Leva med  
bröstcancer

”Att de inte  
ville prata gjorde  
mig orolig”

*Hanna Björknäs  
behov krockade med  
övriga familjens.*

*Snygg  
under*

Så hittar du rätt  
protes-bh.

**Ständigt  
nya ansikten**

Cristina Lindqvist saknar den  
personliga vården i Frankrike.



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET

KOM TILL OSS OCH PROVA!

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 eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig! Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbanser i olika frisyror, 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 - som även kan erbjudas online.



ÖKAD TILLGÄNGLIGHET

Alla våra salonger kan nu erbjuda online konsultationer. Kontakta din salong eller gå in via [carlmlundh.se](http://carlmlundh.se) för att enkelt boka en kostnadsfri online konsultation.

Och för att göra det ännu smidigare för dig som kund – erbjuder vi en del av vårt sortiment via webshop, så som peruker, turbanser, produkter och tillbehör. Så att du kan göra din beställning, när du vill och var du vill – enkelt! Du hittar webshopen på [carlmlundh.se](http://carlmlundh.se).

SALONGER  
PERUKER & TURBANER  
HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!  
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



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 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 | 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 | ÖRSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

CARLMLUNDH.SE

Nr 3 2020

- 7 Välkommen.
- 8 Personligt **Cristina Lindqvist** tycker den svenska vården har mycket att lära från Frankrike.
- 15 Aktuellt Så funkas **Patientöversikten**.

Tema  
Prata med  
barnen

- 18 Så förbereder du dig för att prata med barnen om din bröstcancerdiagnos.
- 23 **Max Kjeller** var 6 år när hans mamma fick bröstcancer.
- 24 **Hanna Björknäs** ville prata om allt det svåra. Det ville inte resten av familjen.
- 30 Barn har rätt till stöd.
- 33 **Vi svarar** Våra experter reder ut dina funderingar.
- 34 **Livsglädje** Snyggt (och skönt) under.
- 36 **Föreningsliv** Bröstcancerföreningen **Johanna Trollhättan** har satsat på hälsan.
- 38 **Min insamling Omnia** har skapat en rosa silikonform för uteliv.



Med cancerkompisarna kan Hanna Björknäs prata om allt.

FOTO: ANNA SIMONSSON



Shoppa rosa i oktober.

Så hittar du rätt protes-bh.

## Magasin B

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



### PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:

info@brostcancerforbundet.se.

Nästa nummer utkommer  
den 15 december 2020

### 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

### LAYOUT

Ulrika Sandh, A4

### OMSLAG

Anna Simonsson

### TRYCKERI

Trydells, Laholm

Upplaga: 12 500 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



# JOBST®

## 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/lymf terapeut 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.

## OJÄMN STORLEK PÅ DINA BRÖST?

Efter en bröstcanceroperation kan det hända att bröstens storlek blir olika. Det kan medföra en känsla av osäkerhet, dålig passform i behån och det kan vara svårt att ha åtsittande kläder.

Utvecklingen av olika skalproteser hos vår leverantör sker i nära samarbete med en fokusgrupp av kvinnor som alla har olika behov av utfyllnad efter sin bröstoperation. Det kan vara mer eller mindre utfyllnad, med eller utan massage effekt.

Att återställa symmetrin ökar självkänslan och medverkar till en bättre hållning.

Läs mer om sortimentet på [camp.se](http://camp.se) eller prata med din lokala utprovare för att se vilka möjligheter som finns just för dig. Din kontaktsjuksköterska eller bröstmottagning vet vilka som är bröstprotesutprovare i ditt område.

**CAMP SCANDINAVIA**  
www.camp.se

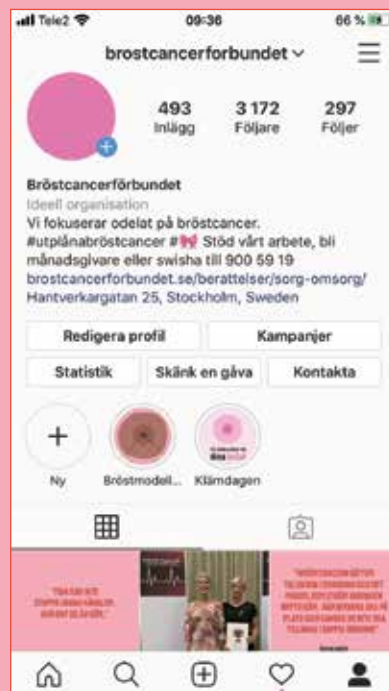
**Vill du veta mer?**  
Kontakta kundservice 042-252700, [info@camp.se](mailto:info@camp.se)

## Färga sociala medier rosa med oss!

Byt till en rosa profilbild inför Rosa Oktober och visa ditt stöd för alla bröstcancerdrabbade. Genom att vara med i vår digitala manifestation hjälper du oss också att synliggöra vårt livsviktiga arbete med att bekämpa bröstcancer.

Info om hur du gör, hittar du på [brustcancerforbundet.se](http://brustcancerforbundet.se)  
Ett lätt sätt att göra skillnad!

#bekämpabröstcancer #alltidrosa #höjröstenförbrösten



## VÄLKOMMEN

*Vi måste vara kloka  
Trots pandemin måste vi  
söka vård om något är fel.*

**VI HAR LAGT EN MÄRKLIG** sommar bakom oss. För mig har det senaste halvåret blivit en inbromsning, en nedväxling som på det personliga planet inte alls behöver vara fel men som för många inneburit en katastrof. Jag önskar innerligt att hösten innebär positiva förändringar för helheten.

I det här numret pratar vi relationer och kommunikation, hur vi reagerar och kommunicerar. Det gäller inte bara barnen utan kan överföras på de flesta nära relationer. Vi har alla egna upplevelser och vi är alla unika men där finns ändå röda trådar med hög igenkänningsfaktor – känslor, reaktioner, tillit och rädslor.

**Tack!**  
För att du med ditt medlemskap stödjer vårt arbete.

**BRÖSTCANCERSVERIGE** har haft en tuff sommar, mammo-grafin har på många ställen pausats och kvinnor har inte vågat gå på sin mammografi eller läkarbesök på grund av smittorisk. Men vi måste vara kloka, vi måste gå på mammografi när vi blir kallade och vi måste uppsöka vården om vi märker att något är fel eller noterar en avvikelse i bröstet eller armhålan. Och har mammografitiden ställts in eller missats, så måste vi själva se till att få en ny tid eftersom en förfallen tid inte alltid ersätts

**Susanne Dieroff Hay**  
Ordförande



med en ny. Då kan det gå så mycket som fyra år mellan kallelserna.

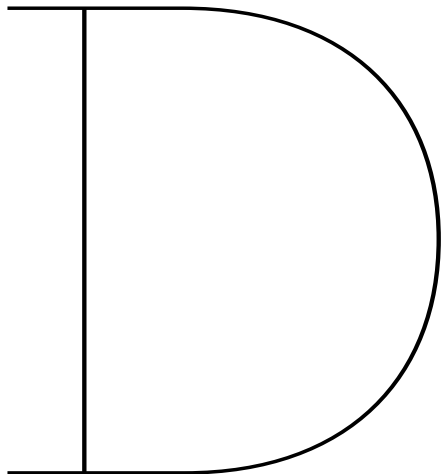
**BRÖSTCANCERFÖRBUNDET** har pandemin till trots envist fortsatt att arbeta för vårt nationella uppdrag, för våra prioriterade frågor och för missionen "Alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcancer-vård" och visionen "Ingen ska drabbas av bröstcancer". Tack för att du med ditt medlemskap stödjer vårt arbete! ●

Första gången **Cristina Lindqvist** vårdades för bröstcancer bodde hon i Frankrike. Nu har hon drabbats av nya tumörer och tycker den svenska vården har en del att lära.

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO MARGARETA BLOOM SANDEBÄCK

”Det är nya namn hela tiden”

Enligt Cristina Lindqvist kännetecknas den franska bröstcancervården av ett ord – empati.



Den 19 juni 2007 hittades Cristina Lindqvist medvetslös på en gata i Vence i södra Frankrike, där hon och maken Frej Lindqvist bosatt sig sju år tidigare. Sonen var vuxen och med sina fria yrken, Cristina som frilansjournalist och författare och Frej som skådespelare och regissör, kunde de lika gärna ha sin bas vid Medelhavet. Men nu låg hon utslagen på den sommarvarma asfalten, påkörd av en bil. Axeln tog mest stryk och hon fick gå med armen i en ställning hela sommaren. Först i november togs den bort och det var då hon upptäckte knölen. Den var stor och tydlig och satt i vänster bröst. Husläkaren skrev remiss till röntgen där läkaren tittade på bilderna direkt och gav henne ett utlåtande vid ett och samma tillfälle.

*”I Frankrike får du alla besked direkt av läkaren som undersöker dig.”*

– Allt gick väldigt fort. I Frankrike får du alla besked direkt av läkaren som undersöker dig. Sen fick jag med mig röntgenplåtarna hem tillsammans med utlåtandet och skickades till sjukhuset St. Jean i Cagnes sur Mer, som jag själv valt, berättar hon.

Hela vänstra bröstet opererades bort och när hon vaknade upp från narkosen satt en av sjukhusets psykologer på sängkanten.

– Det var väldigt tryggt allting.

Vid tiden för operationen arbetade hennes man med en föreställning i Finland. Han ville bryta kontraktet och komma hem men hon sade åt honom att stanna. Hon skulle klara sig. Eftersom hon var ensam hemma fick hon ligga kvar på sjukhuset i en vecka där läkaren besökte henne varje dag.

– Jag sa att ”monsieur, arbetar ni sju dagar i veckan? Men madame, ni är ju sjuk sju dagar i veckan, blev svaret.

DET PERSONLIGA omhändertagandet har hon saknat när hon nu återigen behandlas för cancer, fast i Sverige. Inom loppet av några månader har hon träffat sex olika läkare och är inne på sin tredje onkolog. Som patient i Sve-

rige har hon stundtals känt sig omyndigförklarad, som då hon vid röntgen frågade personalen om de kunde se något.

– Det skulle remitterande läkare meddela vid nästa besök – om två veckor.

Under tiden ska jag gå med min oro... det är ett strukturellt fel som gör mig väldigt

upprörd. I Frankrike upplever jag att bröstcancervården kännetecknas av ett ord: Empati.

Under den första cellgiftsbehandlingen i Frankrike var hennes man återigen bortrest →

## Cristina Lindqvist

**Ålder:** 69 år.

**Familj:** Man, en son och fyra barnbarn.

**Gör:** Pensionerad författare och frilansjournalist. Håller föredrag ibland och skriver en del fortfarande.

**Diagnos:** Hormonkänslig bröstcancer.

Som patient i Sverige har Cristina Lindqvist stundtals känt sig omyndigförklarad.



"Det är okej att ha peruk i ett halvår, men inte i tolv år. Det är som att jämt gå runt med en vintermössa."

OPERATIONEN I FRANKRIKE följdes av cytostatika, strålning och antihormonell behandling. Så länge detta pågick ville Cristina Lindqvist bo kvar i Frankrike. Först våren 2015, efter femton år utomlands, flyttade de hem igen. Nu som pensionärer med gott om tid för barnbarnen. Och när längtan efter Medelhavet blev för stark köpte de en liten bungalow i Spanien. Men i början på 2020 svullnade Cristina Lindqvists vänstra arm upp och hon fick ont i armbålen. Nya tumörer. Ny operation.

– Jag hade en väldig tur. Kort därefter började de flesta operationer ställas in.

Nu får hon återigen antihormonell behandling och har stora problem med sin svullna arm. Hon är också innerligt trött på att vara sjuk och även lite besviken på den svenska vården.

– Det är svårt att få tag i folk, det är nya personer hela tiden, och jag saknar ett ansikte bakom namnen. Terapeuten jag fick var ung och ambitiös, säkert bra men inte för mig som snart är 70 år och har varit med om så mycket.

Hon betonar att hennes invändningar inte har något med personalens kompetens eller bemötande att göra, utan handlar om hur vården är organiserad. Även om coronaviruset säkert färgat hennes erfarenhet av den svenska bröstcancer vården så tror hon att det finns mycket som kan bli

bättre. Det pratar hon gärna om. Innan sommaren höll hon också en föreläsning på Karolinska sjukhusets mammografienhet om sina erfarenheter som bröstcancerpatient i den franska respektive svenska vården.

– Vården borde lyssna mer på oss som har erfarenhet av att vara patienter och kan tala om vad som fungerar och inte. ●

*"Vården borde lyssna mer på oss med erfarenhet."*

→ för att arbeta. Hennes son ville komma ner men först tackade hon nej.

– Han hade ju jobb och barn hemma i Sverige, tänkte jag. Typiskt mammor! Men efter att ha pratat med min psykolog sa jag ja tack, du är välkommen. Och det var så skönt att ha honom där.

Ett par veckor in i behandlingen började Cristina Lindqvists tjocka hår att ramla av. Under natten hade de kortklippta stråna lagt sig åt ena hållet och när hon duschade på morgonen försökte hon vika tillbaka dem igen. Det gjorde vansinnigt ont. Sen började stora tussar hår falla mot golvet.

– Sen har håret aldrig kommit tillbaka, säger hon och lyfter på perukens kant.

– Hemma bryr jag mig inte men är jag ute på stan tar jag på den. Det är så jobbigt att behöva förklara.

# BRÖSTKOLL

Öka medvetenheten kring självundersökning av dina bröst, köp en tavla och bidra till att sprida kunskapen!



Från 295 kr

Vi på Kunskapstavlan® har till förmån för Bröstcancerförbundet tagit fram kollektionen Bröstkoll som visar hur du själv kan undersöka dina bröst. Under hela oktober månad skänker vi 50 kr per såld tavla till Bröstcancerförbundet. Köp din Bröstkoll-tavla på [kunskapstavlan.se](http://kunskapstavlan.se).



## Lars Wallin gör Scarf for scars

**Designern Lars Wallin**, känd för att ha klätt diverse kungligheter med sina handsydda coutureklänningar, har skapat en scarf till förmån för Bröstcancerförbundet. Hans design har inspirerats av kvinnliga former och bröst.

– Min mamma har behandlats för bröstcancer men mår som tur är bra i dag. Därför var det helt självklart för mig att samarbeta med Bröstcancerförbundet, säger Lars Wallin.

Lars Wallins design är först ut inom ramen för kollektionen Scarf for Scars. Med initiativet vill Bröstcancerförbundet rikta

ljuset mot alla som drabbats av bröstcancer. Scarfen kommer att säljas i begränsad upplaga på [larswallin.com](http://larswallin.com) med start i oktober. ●



## Filmer om vården under pandemin

**I fyra filmer** intervjuar Ellinor Persson, journalist och före detta bröstcancerpatient, några av Sveriges ledande experter om vad som händer med bröstcancer vården under pandemin.

– Vi vill dra vårt strå till stacken och skapa trygghet så att kvinnor i Sverige söker vård vid symtom, oavsett pandemi eller ålder, säger Susanne Dieroff Hay, ordförande i Bröstcancerförbundet.

Filmerna finns att se på Bröstcancerförbundets hemsida. ●

## Anna Stadling tar ton mot bröstcancer

**Sångerskan och artisten** Anna Stadling blir ny ambassadör för Bröstcancerförbundet.

– Jag fick mitt bröstcancerbesked hösten 2015, bara ett par veckor efter att min man Pecka diagnosticerades med prostatacancer. Vår son var fem år gammal och plötsligt befann vi oss i stormens öga, berättar hon.

Genom att dela med sig av sin egen erfarenhet ska hon i rollen som ambassadör stötta och stärka andra drabbade.

– Jag vill ge tillbaka, sprida kunskap om vikten av tidig upptäckt och om den hjälp som finns att få både under och efter behandling. Det här är viktigt och kan rädda liv, säger hon. ●



Halstabletter från Läkerol med smak av hallon och lakrits.



Skönhetsprodukter från Oriflame.

## Shoppa rosa

*I oktober kan du stötta kampen mot bröstcancer genom att välja rosa produkter. Här är några av årets samarbeten.*

Salva från Cicamed för behandling av ärr.



Sätt fart på armarna med Rosa Boxbollen.



Nagellack, läppstift och rouge från Isadora.





## Hallå där... Maria Ekholm, ordförande i Arbetsgruppen för Patientöversikten Bröstcancer.

### Vad är Patientöversikten?

– Ett verktyg som ska ge patient och vårdpersonal en översikt över patientens bröstcancersjukdom utan att man behöver läsa hela journalen. Där finns uppgifter om när patienten diagnosticerades, information om tumören och given behandling, eventuella återfall och hur de behandlats och vid spridd bröstcancer finns information om given behandling. Patientöversikten lanseras nu inom åtta cancerdiagnoser där bröstcancer har kommit längst.

### Varför behövs det här?

– Den kan användas både i mötet mellan patienten och vården och i planeringen av verksamheten. Hittills har vi inte heller haft ett tillfredsställande sätt att registrera återfall och given behandling vid spridd bröstcancer, något som efterfrågats av såväl profession som patienter. I framtiden kommer patienterna själva att kunna ta del av sina registreringar via



Maria Ekholm.

1177 och den kommer kunna användas för forskning.

1177 och den kommer kunna användas för forskning.

### Hur långt har ni kommit?

– Vi har i dag en fungerande Patientöversikt för bröstcancer. Onkologkliniken vid Länssjukhuset Ryhov i Jönköping blev första pilotklinik i september 2018. Nu är även Capio St. Görans sjukhus och Södersjukhuset i Stockholm pilotkliniker, liksom Norrlands universitetssjukhus i Umeå. Nu arbetar vi tillsammans med de övriga sju diagnoserna med att förbättra och utöka användningsområdena.

### När tror du det kommer användas på bredare front?

– Det har funnits ett visst motstånd mot Patientöversikterna från vårdens sida av rädsla för ökad administrativ börda, vilket är fullt förståeligt. Men efter att ha arbetat med det här ett tag inser man att tiden det tar är väl investerad. På vår klinik anses den numera vara ett oundgängligt verktyg. Inom några år tror jag att allt fler kommer att

inse fördelarna och att Patientöversikten kommer att användas på de flesta onkologiklinikerna i landet. ●

*”Hittills har vi inte haft ett tillfredsställande sätt att registrera återfall.”*

TEXT ANNIKA SJÖBERG

## Pris till Bröstcancerförbundet

**Bröstcancerförbundets arbete** med att lyfta individanpassad screening ledde till en tredje plats på Årets patientföreträdare 2019, ett pris som delas ut av Fokus Patient. Motiveringen konstaterar att Bröstcancerförbundet funnits i 38 år och är, och har varit en påverkanskraft för införandet av mammografi för svenska kvinnor. 2019 tog man arbetet ett steg längre, genom att i Bröstcancerrapporten lyfta behovet av individanpassad screening. Tredje platsen delas med Sköldkörtelförbundet. Vann gjorde Astma- och allergiförbundet. ●

**HISS**

Äntligen kan personer i riskgrupp få smittskyddsersättning från Försäkringskassan.

**DISS**

Ersättningen kan bara sökas för tre månader.

Save the date!



**Den 23 oktober** arrangerar Bröstcancerförbundet tillsammans med Cancerfonden ett event för unga kvinnor med bröstcancer.

Alla medlemmar under 50 år bjuds in till en digital föreläsning och diskussion om alla ämnen som särskilt berör dig som ung med bröstcancer.

**Håll utkik i mailen efter inbjudan!**

Soraya Lavasani är moderator. Vanligen ser du henne i TV4s morgonsoffa. Foto: Magnus Ragnvid, TV4

13

sidor  
insiktsfull  
läsning

# Öppna för samtal

Att berätta om sin bröstcancer för barnen är svårt. Föräldrar oroar sig ofta för att orsaka barnen skada. Men med ärliga genomtänkta samtal har barnen förmåga att klara väldigt mycket.

## ”Ska du dö nu?”

# Den frågan bävar de flesta föräldrar för att få. För att kunna svara krävs eftertanke och förberedelser.

TEXT KARIN PERSSON FOTO GETTY IMAGES

Många har känslor av att de orsakar sina barn skada genom att ha blivit sjuka. Ansvarskänslan är blytung. Helen Runesson menar att det därför behövs normalisering.

– Så länge barnen är med, får information om vad som händer och är planerat, har de en väldigt stor förmåga att klara av saker. Man kan försöka att fokusera på friskhetsfaktorererna. Mycket kommer faktiskt att kunna fortsätta vara som vanligt.

I ORON FÖR ATT SÄGA och göra fel är det vanligt med tankar om att barnen skulle behöva professionellt samtalsstöd. Det behovet kan absolut uppstå, men vanligen inte och särskilt inte i ett inledande skede, menar Helen Runesson.

Hon rekommenderar i stället att, efter att först ha funderat ett par varv själv på vad man vill kommunicera, sätta sig ner i lugn och ro – gärna tillsammans med någon annan vuxen – och berätta: ”Nu har jag fått den här sjukdomen, den heter bröstcancer, det här kommer att hända. Vissa saker vet vi, andra inte”. Om det finns flera barn i familjen är det bra att hålla samtalet med alla samtidigt, men



Helen Runesson.

Vad ska jag säga till barnen? Det är en tanke som kommer nästan direkt för de flesta föräldrar som får en cancerdiagnos. Helen Runesson är specialistsjuksköterska och familjeterapeut. Genom sitt arbete vid Kronobergs cancerrehabteam träffar hon många familjer där en förälder har bröstcancer. Det första hon funderar över då är vilket stöd föräldrarna behöver för att kunna fortsätta att vara just föräldrar.

– Hur kan vi stötta dem så att de orkar med, att de får hjälp i hur de kan berätta, svara och agera? säger hon.

om ålderskillnaden är stor kan man behöva fylla i till de äldre barnen som klarar av att höra mer än de små.

Det inledande samtalet kan gärna hållas relativt kort. Därefter är det lämpligt att fråga då och då, men inte hela tiden, om barnet tänkt något mer på det man pratade om. Det är vanligt som förälder att oroa sig över om barnet verkligen förstått, eftersom den förväntade reaktionen kanske uteblir.

– Men om barnet bara sprang tillbaka till sin gunga är det snarare ett tecken på att hen inte orkade lyssna mer just då, än att hen inte hört eller förstått. Som vuxen har man en annan förmåga att tänka långt fram och oroa sig, medan barnet inte alls är där i tankarna.

När behandlingen sedan inleds är det bra att tydligt förklara skillnaden mellan symtom på den och på själva sjukdomen. Annars är det lätt som barn att tänka att om man tappar håret, kräks och inte orkar någonting – då är man riktigt sjuk.

Genom sjukdomsperioden gäller det sedan att vara ärlig, men på ett sätt som gynnar barn. Enligt Helen Runesson finns det två diken att hamna i. Det ena utgörs av att man som förälder tänker att barnet skyddas om det får veta så lite som möjligt. Det andra utgörs tvärtom av ett överflöd av information, barnet får veta alla detaljer och följer med på varje läkarbesök.

– Då kan det bli övermäktigt och för stort.

”SKA DU DÖ NU?” är en fråga som många bävar för att få. Men det är bättre att frågan kommer än att barnet bär den själv. Som förälder behöver du inte vara rädd för att berätta att du inte vet säkert, men att du hoppas och tror att du inte ska dö.

I vissa fall vet vi ju emellertid tyvärr att det inte kommer att gå vägen. →

## ”Så olika kan syskon vara”

Susanne Dieroff Hay, ordförande i Bröstcancerförbundet:

År 2008 talade jag om för mina barn, då 14 och 18 år, att jag fått bröstcancer. Beskedet kom bara ett år efter att min man blivit diagnosticerad med cancer. Jag talade med mina barn en i taget för att ge dem utrymme att visa sina känslor i sin egen takt. Ett av mina barn grät och ville inte veta något mer, mitt andra barn grät inte men ville veta allt.

Under min behandling, och även senare då vi i vår familj tyvärr fått ge liknande besked flera gånger, fortsatte mina barn att reagera olika. När jag betraktar mina nu vuxna barn så har vår sjukdomshistoria såklart lämnat sina spår. Mitt ena vuxna barn blir oroligt så fort jag hostar. Mitt andra vuxna barn likaså men visar det inte.

År 2019 var det dags för ett nytt bröstcancerbesked. Fortfarande lika svårt, om inte svårare. Skillnaden är att jag nu lärt mig hur jag själv fungerar. Jag behöver landa själv först innan jag kan lämna beskedet vidare till mina barn. Den landningen kan ta flera veckor. Men att försöka ge ett jobbigt besked på ett sätt som fungerar för båda parter tycker jag är viktigt. Även om allas vår önskan så klart är att aldrig behöva göra det alls...





→ – Då tänker jag att man av hänsyn ändå försöker att dela upp det lite och inte helt osorterat säger till barnet att nu är det det allra värsta. När det handlar om tonåringar kan man berätta mer, men gärna fortsätta att förmedla ett visst hopp.

Att gråta och visa sig ledsen inför sitt barn är inte fel. Däremot brukar Helen Runesson råda många patienter att ha en egen professionell samtalskontakt så att barnet inte blir en samtalspartner eller ska trösta.

– Många barn känner av det här ändå och kan hålla inne med sina egna bekymmer. Det är viktigt att inte lägga på dem för mycket, säger hon.

FÖR ATT BARN INTE SKA känna sig ensamma har Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg barn- och ungdomsgrupper för barn som har en förälder med cancer. Varje träff börjar med att barnen, som är mellan fem och fjorton år gamla, får välja en bild av ett ansikte som ser ut ungefär som de känner sig just för tillfället. Sedan går man en runda då barnen får dela med sig av något som känts bra och mindre bra sedan gruppen träffades sist. Eva Storåker, socionom och bildterapeut, är en av ledarna.



Eva Storåker.

*”Att berätta om saker som inte är bra är en träning inför hela livet.”*

– Att berätta om saker som inte är bra är en träning inför hela livet. Ibland tar det lång tid, ibland är det lätt. Hos oss finns inga måsten, en del barn har gått hos oss ett år och sagt pass varje gång, men de är där och de är i ett sammanhang där de andra barnen har liknande upplevelser, säger hon.

Berättelserna handlar om alltifrån att mamma är inlagd på sjukhus igen till att man råkat ha sönder sin mobil. Mycket kretsar också kring skolan. Det är inte ovanligt att barnen känner sig utanför, något som bland annat beror på att de har erfarenheter som de inte kan dela med sina kompisar.

Resten av tiden vid träffarna brukar ägnas åt olika slags övningar. Gruppen målar, använder lera, lyssnar till sagor. Barnen övar på att identifiera olika känslor och pratar bland annat mycket om ilska. För när någon blir sjuk finns det ofta mycket ilska i familjen, menar Eva Storåker. Hon har arbetat med de här barngrupperna i drygt femton år, och utifrån de erfarenheter hon gjort är hennes viktiga råd till föräldrar att de ska våga dela sina känslor hemma.

– Barn tror lätt att det är deras fel när de till exempel känner återhållen ilska. Det är bättre att säga som det är i stället för att det ska ligga som någonting som barnet inte kan greppa. ●

## 16-åriga Max Kjeller: ”Jag gömde mycket av mina känslor”

TEXT KARIN PERSSON



MAX KJELLER SKULLE JUST fylla sex år när hans mamma Annika fick bröstcancer. Föräldrarna förklarade tydligt, utifrån hans åldersnivå och enligt Cancerfondens råd, men trots det uppfattade han inte vad cancer är. Först när han var nio år, och själv började söka information om sjukdomen, gick det upp för honom att det är en potentiellt dödlig sjukdom.

Då var den mest aggressiva behandlingen avklarad och mamma Annika mådde bättre, men för Max Kjeller började allt det svåra att komma ikapp. Han hade dessutom själv drabbats av typ 1-diabetes samma vecka som mamman fick sin diagnos och de båda sjukdomarna väckte många frågor hos honom.

– Jag vet inte riktigt varför, men jag ville försöka få svar på vad allt handlade om själv. När jag förstod blev det som en chock och jag blev ledsen och deprimerad, säger han.

Han pratade mycket med sina föräldrar men träffade också en psykolog under ett par år som han upplevde gav professionell hjälp och fler verktyg för att hantera sorgen över sin egen sjukdom och att leva med en svårt sjuk förälder.

Livet och vardagen flöt på. Men så för ett år sedan, när Max Kjeller var 15 år, behövde hans mamma operera bort en godartad hjärntumör. Det satte i gång

tankar och väckte obehagliga minnen till liv. Men den här gången hade han lättare att ta stöd av föräldrarna.

– Nu är jag mer vuxen, jag förstår mer och kan enklare bearbeta mina känslor.

TROTS STÖDET FRÅN FAMILJEN och från professionellt håll lägger han, likt många andra barn och unga i liknande situationer, mycket av ansvaret för sitt mående på sig själv.

– Jag gömde mycket av mina känslor. Om mina föräldrar hade sett hur jag verkligen mådde hade de så klart försökt att förklara mer.

Max Kjellers råd till föräldrar som blir sjuka är att försöka att förklara grunderna på ett så barnvänligt sätt som möjligt: vilken sjukdom det handlar om och vad som kan komma att hända framåt.

– Att som barn få chans att få bearbeta det långsamt tror jag är väldigt viktigt.

I dag händer det att mammans bröstcancer kommer på tal vid middagsbordet. Familjen kan tala om det som hänt och hur de känner sig nu.

– Men det är inte jättemycket. Vi har redan pratat så mycket om det. ●

# En total *krock*

Hanna Björknäs tycker att allt känns lättare om man pratar om det. Men när hon fick cancer hade hennes familj ett helt annat sätt att hantera det svåra.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ANNA SIMONSSON



– Jag trodde att jag skulle dö, helt klart. Där nerifrån mörkret försökte hon att prata med sina närstående om känslorna och det hon upplevde, men responsen hon hade önskat och behövt uteblev. När hon sa ”jag kommer dö” svarade hennes man ”du får inte säga så”. Medan hon ville berätta för alla hon kände om vad som hänt, ville övriga familjen helst inte prata om det alls. Efter de initiala samtalen om diagnosen och vad som nu skulle ske, som operation och behandling, lades locket i princip på.

Barnen som var 11 och 14 år vid tidpunkten tyckte båda att det var jobbigt att hon var sjuk, men ville ändå inte prata särskilt mycket med sin mamma om det. Yngsta barnet fick emellertid stöd av en kurator, äldsta ville att sjukdomen skulle hållas hemlig för kompisarna.

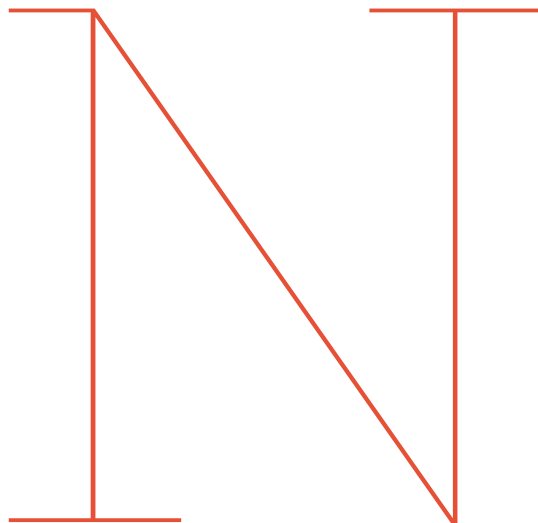
– Att de inte ville prata med mig gjorde mig orolig. Samtidigt försökte jag komma ihåg att alla människor inte är som jag, som tänker att allt blir bra om man pratar om det.

Trots det försökte hon att vara öppen och berätta om allt som hände, utan att för den skull föra över sin oro på barnen. Hon tog också med dem på vissa praktiska aktiviteter kopplade till sjukdomen, som när hon skulle prova ut en peruk.

– Jag tror vi aldrig har skrattat så mycket. Det var så löjligt, jag såg ut som ett marsvin.

**HANNA BJÖRKNÄS** ÄR NOGA MED att påpeka att hon berättar om sin egen upplevelse av situationen. Hon är inte ute efter att skuldbelägga någon utan konstaterar bara att alla har olika sätt att hantera svåra förhållanden. I det här fallet blev det en total krock mellan olika behov.

– Man måste försöka att acceptera det och kan inte begära att människor ska ändra sig. →



– När jag blev sjuk kände jag att jag måste tala om det för alla. Jag skrev det på Facebook direkt, säger Hanna Björknäs.

Hon sitter på en solvarm träbrygga och berättar, med gräsänder som närgånget sällskap och cykeln parkerad intill. I dag är det mesta bra: tillvaron är stabil, utvecklande, rolig. Annat var det för drygt tre år sedan. Då rådde fullt kaos.

Hanna Björknäs hade nyligen fyllt 40 och varit på sin första mammografiundersökning (som inte visat något) när hon upptäckte en knöl i bröstet. Det som inte funnits där två månader tidigare var nu en 1,5 centimeter stor, snabbväxande cancertumör. När hon fick beskedet föll hon ner i ett avgrundsdjupt, svart hål.

## Hanna Björknäs

**Ålder:** 43.

**Bor:** Stockholm.

**Gör:** Jobbar med EU-frågor på LO.

**Familj:** Två barn, 15 och 17 år, och pojkvän.

**På fritiden:** Jag håller på med musik, tränar och så har jag mina ”tanter”, små nakna tantdockor med det egna Instagramkontot @cyklopenserdig. De följer med mig, säger olämpliga saker och svär. Senaste tillskottet i gänget är Döden.

**Diagnos:** Trippelnegativ bröstcancer.



Av cancerkompisarna får Hanna Björknäs både praktiskt och känslomässigt stöd.

→ För mig var det rätt att skriva om cancern på Facebook, för många andra är det inte alls rätt. Min man gjorde nog vad han kunde. Hans sätt att klara det här var att tänka "det kommer att bli bra".

I stället utgjorde arbetskamraterna det stora samtalsstödet. De pratade med henne på dagarna, om nätterna, online.

– I början kunde jag inte sova för jag var så olycklig. Då var det så värdefullt att det fanns någon där som svarade, lyssnade och bekräftade det jag kände.

De följde med på behandlingar, höll reda på henne och såg till att hon hade det bra.

De dagar hon mådde bättre brukade de träffas, dricka lite vin och

lyssna på musik. Att just arbetskamraterna skulle få en sådan viktig roll var inte självklart på förhand.

– Nej, det vet man ju inte. Det var verkligen enastående.

NÄR HANNA BJÖRKNÄS började att kravla sig upp ur det svarta hål hon hamnat i växte en stark känsla av att hon måste börja maxa livet. Risken för att trippelnegativ bröstcancer ska sprida sig de första åren efter diagnos är större än vid andra bröstcancerformer. Hon tänkte att om hon nu inte kan räkna med att bli så gammal måste hon leva precis som hon vill, och kom fram till att hon ville skiljas.

– Lika mycket som andra människor tänker på tre år gjorde jag på två veckor. Folk tycker att jag drog förhastade slutsatser, att man inte ska fatta beslut när man är i kris, men jag har aldrig varit så säker på något i hela mitt liv.

Mitt i behandlingen flyttade hon först in i en kompis källare och sedan till en lägenhet där

barnen nu bor varannan vecka. När hon fått sista dosen cellgifter registrerade hon sig på en dejtingsajt och inom en vecka hade hon fått en första dejt. Redan innan de sågs berättade hon att hon nyligen haft cancer.

– Jag sa: Om du gillar tjejer med hår så får du vänta lite. Men han brydde sig inte om att jag inte hade något hår, bara fem ögonfransar och inga ögonbryn.

De två var ett par i tre år efter den där första träffen. Hanna Björknäs säger att det var ett märkligt sätt att träffa någon, att hon vet att många tycker att det är jobbigt att försöka dejta efter att ha haft cancer. Själv kände hon sig stark och glad.

– Jag ville bara leva och jag tror det syntes.

Med honom hade hon lätt för att prata om allt möjligt.

– Han var bra på krishantering, och det är bra, för det händer alltid saker. Men jag försökte att inte belasta honom för mycket med min oro för återfall, utan pratar hellre med mina cancerkompisar. De fattar.

**”Mina cancerkompisar är experter på att ta vara på livet.”**

CANCERKOMPISARNA JA. Det är kvinnor som också haft cancer, och som hon lärt känna under rehabiliteringsveckor och på nätet. Hanna Björknäs säger att för henne tar cancer aldrig slut. Även om hon nu är färdigbehandlad blir det inte som vanligt igen, hon lever med döden på axeln. Därför behöver hon ett både praktiskt och känslomässigt stöd av människor som förstår hur hon känner.

– Dessutom är de experter på att ta vara på livet. Man blir ju väldigt ivrig att leva när man kan, och det gör de så himla bra. De är de roligaste människorna jag känner. ❤️

## 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



# Barn har rätt till stöd

## – vården ska ge vägledning

TEXT ANNIKA SJÖBERG ILLUSTRATION GETTY IMAGES

# B

Barn som lever tillsammans med en vuxen som drabbas av en allvarlig fysisk eller psykisk sjukdom har rätt till information och stöd. Det slås fast i barnkonventionen och är även reglerat i Hälso- och sjukvårdslagen och Patientsäkerhetslagen. I praktiken innebär det att när någon drabbas av bröstcancer är vårdpersonalen skyldiga att fråga om barnen. Det är i första hand kontaktsjuksköterskan som ger vägledning kring barnen.

– Om man som förälder behöver ytterligare stöd kan man be om remiss till kuratorn för samtal och vägledning, berättar Marie

Sodell, specialistsjuksköterska vid Cancerrådgivningen som drivs av RCC Stockholm Gotland.

På många sjukhus finns specialutbildade barnombud eller sjuksköterskor som kan ge ett bra stöd. Vissa sjukhus har även en psyko-onkologisk mottagning som kan arbeta med hela familjen och med barnen enskilt om det finns behov.

– Det finns också bra och saklig information på 1177 och den som vill kan ringa oss på Cancerrådgivningen, säger Marie Sodell.

För barn och unga som föredrar det finns även stöd på internet. Naracancer.se drivs av Region Örebro län och RCC Uppsala Örebro men vänder sig till barn och unga i hela Sverige.

– Vi finns till för dem som står nära någon som har cancer eller som saknar någon som dött av sjukdomen, berättar Johanna Joneklav, kurator och sektionsledare för Nära Cancer.

På sajten kan användarna ställa anonyma frågor som besvaras av läkare, sjuksköterskor och kuratorer. Det finns ett diskussionsforum och även en vänförmedling, Snacka, som den som är mellan 13–30 år kan anmäla sig till. Dessutom finns en lista med kontaktuppgifter till personer i varje län som kan ge professionellt stöd. ●

## Dessutom finns...

### *Ericastiftelsen*

Erbjuder stöd och behandling för barn, ungdomar och deras familjer i komplexa situationer. Finns i Stockholm.

### *Cancerkompisar*

De driver bland annat en förmedlingstjänst på nätet där man kan få kontakt med andra som är, eller har varit i samma situation. Tjänsten är öppen för alla från 13 år.

### *Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg*

Driver barn- och ungdomsgrupper för barn som har en förälder med cancer.

### *Randiga huset*

Ideell organisation som erbjuder stöd till barn som har, eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall. De arbetar både direkt med barnen och med utbildningar inom kommuner, regioner och privat sektor för att öka kunskapen om barns sorg. Finns i Stockholm och Göteborg.

### *Ung cancer*

Ung cancer har träffar för närstående på flera platser i landet och erbjuder hjälp att hitta en samtalsvän i liknande situation. De har även flera grupper på Facebook.

*Har du behov av stöd? Berätta gärna för din Bröstcancerförening om dina önskemål och behov. Och engagera dig gärna i föreningslivet i den mån du har möjlighet!*



# Revolution

kräver passion.

I mer än ett sekel har vi bidragit till att förbättra hälso- och sjukvården genom forskning och utveckling av diagnostik och läkemedel. Framtidens precisionsmedicin med avancerad diagnostik, datakällor och innovativa behandlingar säkerställer rätt behandling för rätt patient vid rätt tidpunkt. Vi fortsätter att samarbeta med dem som delar vårt mål; att främja vetenskap för mänsklighetens skull.

Roche

www.roche.se

## LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

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

SE200702514

 **NOVARTIS**

## VI SVARAR

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

Fråga om bröstcancer!

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

### Dimsyn av Faslodex?

Jag får dimsyn av Faslodexen. Har ni något råd angående detta?

**Svar:** Det är inget jag känner igen i samband med Faslodex. Jag skulle förordas att en ögonläkare undersöker dig. Om ögonläkaren inte kommer på någon

orsak kan du möjligen prova att pausa med Faslodex och se om det blir bättre på det sättet, och helst sedan sätta in det igen för att se om besvären kommer tillbaka. Då kan du vara riktigt säker på att Faslodex är boven i dramat.

Niklas Loman



Niklas Loman, överläkare och diagnosansvarig vid Skånes universitetssjukhus i Lund.

### Luktar tumörer illa?

I dag kollade jag min knöl i bröstet. När läkaren gjorde en finnålsundersökning fick han ut något som luktade illa.

Läkaren trodde det var en talgkörtel. Men kan även cancerknölar innehåll lukta?

**Svar:** Nej, cancer luktar inte alls. Däremot luktar infekterade talgkörtlar/aterom.

Jana de Boniface



Jana de Boniface, överläkare och Bröstkirurg, Capio St Görän.

### Tamoxifen och lust

Jag har genomgått operation, cellgifter, strålning och behandling med Zoladex och nu Tamoxifen.

Är det vanligt att sexlusten försvinner helt? Så är det för mig. Jag är 53 år och har en otroligt fin man som säger "Jag väntar på dig." Men jag känner en stor sorg över detta. I mars 2020 bytte jag från Exemestan till Tamoxifen men det blev inte bättre.

**Svar:** Tyvärr är det inte ovanligt att sexlusten försvinner helt eller delvis vid en bröstcancerdiagnos. Ofta går det att få tillbaka den, även under en hormonell behandling. Ett bra sätt är att försiktigt och utan press pröva sig fram till vad som känns bra. Utsätt dig inte för något som känns obehagligt eller gör ont.

Vid problem med sköra och torra slemhinnor så finns det hjälp att få. Många kvinnor upplever att det blir bättre när

de slutar med den anti-hormonella behandlingen men tyvärr inte alla. Läs gärna broschyren "Ta hand om din lust" som du kan få från Bröstcancerförbundet eller ladda ner på [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se).

Aina Johnsson



Aina Johnsson, kurator vid Södersjukhuset i Stockholm.

FOTO TORSTEN SUNDBERG

*Snyggt (och skönt) under  
Protes-bh finns i alla möjliga former,  
färger och material. Så hittar du en  
modell som passar dig.*

TEXT ANNIKA SJÖBERG

ÄVEN OM INTE PLAGGEN SYNS så kan den som själv känner sig fin under få en annan utstrålning. En bekväm och fin bh kan få oss att må bättre. Men att hitta rätt protes-bh kan vara en djungel. Kroppen har förändrats och den typ av bh som alltid fungerat tidigare kanske inte alls känns rätt längre. Anna-Karin Kensborn driver butiken Annas under i Västerås och har engagerat sig för att även kvinnor som bär protes ska hitta fina underkläder.

– Det finns roliga, nätta, snygga bh:ar även för den som bär protes. Man behöver inte känna att “oj, det blir den där tant-bh:n”, säger hon.

När du köper din första bh för protes tycker Anna-Karin Kensborn att du ska ta hjälp och ta dig tid att prova ordentligt. Bh:n ska sitta skönt mot kroppen och hon tycker också det är

viktigt att ha flera bh:ar med olika belastning för kroppen.

– Det är egentligen viktigt för alla. Om man bara har en blir belastningen

likadan hela tiden. Och eftersom vi använder bh:n mellan tio och tolv timmar per dygn så är det viktigt att den sitter bekvämt.

FÖR DEN SOM INTE KAN ta sig till en butik finns ett stort utbud på internet. Ska man klicka hem en bh tipsar Emma Lindblad, säljare på Amoena och tidigare kundrådgivare på feminint.se, om att noga fundera på vilken modell och funktion man är ute efter.

Vill man ha en formpressad eller sydd? Breda eller smala axelband? Med eller utan bygel?

– De flesta som är bröstopererade väljer bygelfritt. Det kan vara bekvämare om man har ärr och kanske även strålsador, säger hon.

En bh ska normalt sitta ordentligt tigt i omkretsen men den som har ett känsligt ärr-område kan behöva välja lite större omkrets än tidigare för att inte trycket ska bli för hårt.

– Mät dig själv under bysten och gör förjobbet ordentligt innan du klickar hem något. Då slipper du förhoppningsvis skicka varorna fram och tillbaka. Ibland går det också att ringa webbutiken och få personlig rådgivning, säger hon. ♥



Mona, bh från Amoena med formpressade kupor.



En mjuk, bygellös bh i spets från H&M. Bh:n har vadderade kupor med fickor i ventilerande mesh.



Jenny, bh från Abecita med bred resår under bysten och vadderade axelband. Bra för dig med större byst.



Valletta, linne med inbyggd lätt vadderad bh från Amoena.



Bygelfri protes-bh från Lindex. Finns även i svart.



Mara från Amoena, bra under tunna eller tajta kläder.



Lily från Abecita. Mjuk bh som ger en slät och naturlig form.

## Bröstcancerföreningen Johanna Trollhättan anlitade en hälsocoach

”PÅ BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS ordförandestämman i Stockholm 2018 fick vi veta att det fanns möjlighet att söka projektpengar. Föreningen spånade idéer och kom fram till att vi ville ha råd om kost och träning för att komma igång med ett hälsosammare liv. Förbundet beviljade oss 25 000 kronor för projektet *Hälsa i helhet*.

Vi anlitade hälsocoachen Maria Stjernkvist som satte ihop en kurs med fem tillfällen, två timmar per gång. 13 medlemmar gick hela kursen. Först fick alla ett individuellt coachsamtal med Maria om sina personliga förutsättningar, mål och önskemål. Under kursens gång fick vi sedan testa allt från fridans till meditation och yoga. Maria lärde oss stavgång och gav tips på rörelser

för att träna styrka och rörlighet i armar, axlar och nacke.

Hon höll också föreläsningar om kost och träning. Vid varje tillfälle serverades ett nyttigt mellanmål som vi fick recept



på. Vi pratade även om mentala verktyg, som att bryta dåliga tankemönster och att vara snäll mot sig själv.

Det blev livliga diskussioner vid varje tillfälle. Kostföreläsningarna, provsmakningarna och recepten var väldigt uppskattade. Vi blev inspirerade av de enkla, men roliga, praktiska rörelseövningarna. Alla var överens om att det fanns en härlig samhörighet i gruppen. Några medlemmar anmälde sig också till en kurs i yoga.

Kursen avslutades med individuella coachsamtal där Maria följde upp hur det hade gått för deltagarna. Utvärderingen visar bland annat att alla hade uppnått åtminstone ett av sina mål. Bidraget från förbundet betydde enormt mycket, vår lilla förening hade inte haft möjlighet att bekosta ett sådant här projekt själva.” ●

BERÄTTAT FÖR JENNIE AQUILONIS



Marie-Louise Cedergren, ordförande för bröstcancerföreningen Johanna Trollhättan.

Till förmån för: **BRÖSTCANCER FÖRBUNDET** Åldersgräns 18 år. [stadlinjen.se](http://stadlinjen.se)

**Just nu är den här lotten livsviktig!**

**Du borde köpa en Sverigelott!**

**SVERIGELOTTEN**  
Vinn upp till 25 miljoner!

**25 miljoner**

STÖD BRÖSTCANCER-FORSKNING!

Vinst på var 4:e lott  
Tre lika ger vinst

Skrapa alltid!

Vinstlott är oglatt om

**folkspel**

Allt överskott till Sveriges föreningar.

**amoena**  
Supporting Confidence

**ADAPT AIR  
BRÖSTPROTES**

Skapad för dig

**AMOENA ADAPT AIR**  
- JUSTERBAR TILL DIN UNIKA FORM

Personlig pump och integrerad luftkammarteknik möjliggör finjustering för individuell passform. Kombinerat med vårt patenterade temperaturreglerande Comfort+ skikt och mjuka InTouch silikon, ger vår nya bröstprotes en behaglig känsla hela dagen.

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

**comfort+**

## Form för friluftsliv

Gustaf Lundén har skapat en rosa silikonform för uteliv tillsammans med sin bror och pappa.

### Hur fick ni idén?

– För ungefär tio år sedan fick min och min bror Eric's mamma Ulrica bröstcancer. Hon blev friskförklarad men den kom tillbaka i form av skelettcancer. Hon gick bort för fem år sedan. Det tog oss hårt på många sätt, vi förlorade vår mamma, och pappa förlorade sin fru sedan 40 år. Men det svetsade även oss tre samman. Under några år har vi drivit ett företag tillsammans som tillverkar och säljer den portabla ugnen Omnia, den används till exempel av personer som campar. Som tillbehör finns en silikonform som du kan laga allt från potatisgratäng till sockerkaka i.

### Hur kom den rosa formen till?

– Jag hade fångat upp Rosa Oktober, köpte Bröstcancerförbundets rosa band och funderade på hur vi skulle kunna implementera

det i vår verksamhet. Vi kom så småningom överens om att göra en rosa silikonform till förmån för Bröstcancerförbundet. Det är en tydlig organisation som har rykte om sig att vara duktig, och sedan hade vi ju önskat att det hade funnits ännu mer pengar för länge sedan för att hjälpa vården att råda bot. Nu går 20 kronor per såld form till Bröstcancerfonden.

### Hur har intresset varit?

– Stort! Formen har varit ute i butik sedan i början av juni och det är inte ofta som en ny produkt får applåder från omgivningen på en gång. Det har varit ett positivt mottagande från våra grossister och återförsäljare. Vi har också bestämt att kunderna inte ska behöva betala mer utan det är vi på Omnia som bidrar med pengarna.

### Vad har ni för mål?

– Vi har bestämt oss för att bidra med minst 100 000 kronor under 2020, oavsett försäljning, men jag tror att försäljningen kommer att hamna ungefär där omkring. ❤️



Eric, Göran och Gustaf Lundén.

TEXT: JENNIE AQUILONIS



medi

## Stil av högsta kvalitet

Moderiktiga kompressionsplagg med bästa möjliga medicinska effektivitet. För enklare påtagning erbjuder vi dessutom ett brett sortiment av hjälpmedel. Besök vår webbshop för mer information: [www.medi.se/shop](http://www.medi.se/shop)

medi. I feel better.

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

# Eva Melke

ESTBL. 1948

## Stort urval av bröstproteser, behåar och badkläder!

### 1 oktober

Lanserar vi vår nya webbshop!  
[www.evamelke.se](http://www.evamelke.se)  
Välkommen in!

Valentin Sabbats Gata 7 • 08 411 90 56

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

Följ oss gärna!



# Originalalet sedan 1992



Rosa bandet skapades av Evelyn H. Lauder 1992 och är den internationella symbolen för bröstcancer. Bröstcancerförbundet säljer sedan 1994 originalbandet, under kampanjmånaden Rosa Oktober.

Om du vill att ditt bidrag oavkortat ska gå till att bekämpa bröstcancer är det Bröstcancerförbundets rosa band du ska köpa. Då stödjer du patientnära bröstcancerforskning och de som drabbats av bröstcancer.

Originalalet finns att köpa hos Apotea.se, Apoteket AB, Apoteksgruppen, Kronans Apotek, LloydsApotek, NK och Scorett.  
Läs mer på [bröstcancerförbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)

