

Leva med  
bröstcancer

”Jag tänkte att  
jag ska fan i  
mig ha en bastu  
innan jag dör”

*Michelle Elger Ekman lever  
med spridd bröstcancer.*

### *Listan*

Du är inte  
ensam! Vi listar  
9 digitala cancer-  
kompisar

## Behandlad under pandemin

När vårdbesöken blev digitala  
trädde byn in och lindrade  
Anna Mogrens ensamhet.



# Lever du med spridd bröstcancer?

Det är tungt att få en cancerdiagnos. Frågorna är många. Oron är stor. Och de medicinska termerna är svåra. Det är naturligt att behöva stöd.

På hemsidan [spriddbröstcancerochdu.se](https://spriddbröstcancerochdu.se) kan du läsa om vad spridd bröstcancer innebär och vilken hjälp och stöd du kan få.

PP-IBR-SWE-0445, Feb-2021



Pfizer AB Vetenskapsvägen 10, 191 90 Sollentuna, Sweden  
Tel 08-55052000 | pfizer.se

**Spridd  
Bröstcancer** **OCH  
DU**

I DETTA NUMMER



Michelle Elger Ekman

FOTO: YLVA SUNDGREN  
FOTO: DANIEL STRÄNDRÖTH



För Anna Mogren blev hembygdsföreningens vävstol en räddning från isoleringen.



Ung Cancer har givit ut alla cancerkompisens bilder som boken "Jag, din cancerkompis". Från och med nu finns Cancerkompisen även i Magasin B. Du hittar dessutom alla bilder på Instagram: @cancerkompisen.

## Nr 2 2021

7 **Välkommen.**

8 **Personligt** Anna Mogren om hur det varit att behandlas för bröstcancer under pandemin.

15 **Aktuellt** 3D mammografi gav färre fall av intervallcancer.

## Tema Spridd bröstcancer

18 Går det att hitta en god livskvalitet, trots spridd bröstcancer? Ja, menar experterna.

23 Därför tar **introduktionen av nya läkemedel** lång tid.

24 Beskedet att cancer spritt sig fick **Michelle Elger Ekman** att tänka mer på sina egna behov.

30 Guiden – Viktiga medicinska genombrott för spridd bröstcancer.

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

34 **Listan** – 9 digitala cancerkompisar.

36 **Föreningsliv** En karta gav **Bröstcancerföreningen i Dalarna** en nystart.

38 **Min insamling** Bröderna Erikssons **rosa boxboll** gör succé.

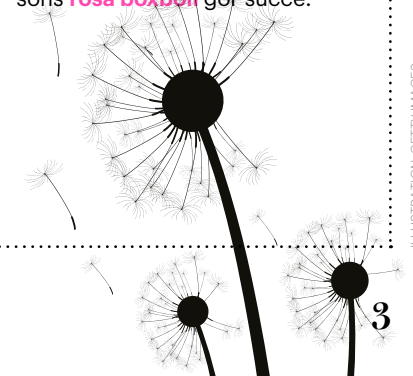


ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

## 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 21 september 2021.

### 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**  
Louise Bååth, A4

**OMSLAG**  
Ylva Sundgren

**TRYCKERI**  
Trydells, Laholm

Upplaga: 12 000 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



## 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.



**medi**

**Bekväm och effektiv kompressionsbehandling**

Funktionszon i armveck ökar rörelsefriheten samt minskar trycket på känsliga delar - utan att påverka behandlingskvaliteten.

Kontakta din vårdgivare för mer information.

Tillgänglig till:  
mediven 550 arm

www.medi.se

medi. I feel better.



**LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?**

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

SE2007025514

## VÄLKOMMEN

# Sprid ordet – gå på screening Väntetiderna på canceroperationer minskar men av fel skäl.

**VÄNTETIDERNÄ PÅ** canceroperation har minskat i många regioner. Det ses ibland som en positiv signal men många av oss blir i stället oroad eftersom vi vet att det beror på att färre har sökt vård vid symptom. Vi har inte plötsligt över några månader lyckats bromsa cancer, utan fler avstår från att söka vård vid det som vi ofta kallar alarmsymptom eller så har man inte gått på sin mammografi. Så jag vill vädja till er – sprid verkligen ordet att söka vård när man märker att något är fel i kroppen, och att man ska gå på sin screening eller mammografi när man blir kallad. Det är så viktigt.

Jag vill passa på att tacka för att så många av er svarade på vår läsarundersökning om Magasin B! Nästan alla, 90 procent, gav helhetsintrycket bra eller mycket bra. Att så många uppskattar vår fina tidning är vi i redaktionsrådet jätteglada för! Tack också för att ni så generöst delar med er av vad ni önskar se mer av i tidningen. Det här numret handlar om just spridd bröstcancer, vilket var något många av er ville läsa mer om.

**SOM NI KANSKE** har sett, så har vi fått en ny ambassadör i Bröstcancerförbundet, sportjournalisten Patrick Ekwall. Vi är mycket tacksamma för att han vill engagera sig för bröstcancer. Han är förbundets första

**Susanne Dieroff Hay**  
Ordförande



### Tack!

Till alla som svarat på vår läsarundersökning. Vi är jätteglada att så många är nöjda med Magasin B, och extra glada för alla idéer ni delat med er av.

manliga ambassadör och har redan synts mycket i media i samband med sitt nya uppdrag. I höstnumret av Magasin B kommer en presentation av honom och tidningen kommer att fokusera på forskning, ett område som ni i läsarundersökningen också satte högt upp på listan över ämnen ni vill läsa mer om i tidningen.

Ta god hand om er, jag önskar er en jättefin sommar med mycket värme och sol! ●

# ”Det finns ett behov att bry sig om varandra”

Två dagar efter att **Anna Mogren** fått sitt cancerbesked deklarerade WHO att spridningen av covid-19 var en pandemi. När de fysiska vårdbesöken blev färre fick bygemenskapen stor betydelse.

TEXT KARIN PERSSON FOTO DANIEL STRANDROTH



”Utifrån vårdens perspektiv tror jag inte att man tullade på någon kvalitet, medan jag som patient ändå kunde uppfatta det.”



Strax innan Anna Mogren fick veta att hon hade cancer kände hon sig stark och lycklig.

Efter många års slit hade hon äntligen disputerat och såg fram emot att kunna hänga mer med sin familj. Februarilovet tillbringades i fjällen. Brösten ömmade visserligen men hon njöt av tillvaron i längdspåren.

”Cancer gör inte ont”, var läkarens lugnande ord. För säkerhets skull fick hon ändå en remiss för mammografiundersökning och där hittades en tumör som inte upptäckts vid den senaste kontrollen åtta månader tidigare.

Sedan följde en rad dåliga besked. Först var det bara en liten tumör, sedan en invasiv tumörhärd och cancer visade sig vara mer aggressiv än man trott. Vid en röntgenundersökning sågs en misstänkt fläck på hennes skelett.

– Mars, april och maj var tre månader med tunga besked på varandra. När jag sedan

hamnade i aktiv behandling kändes det bättre, säger hon.

**ANNA MOGREN** beskriver hur hon längtade efter operationen, till att få narkos, få släppa taget och lägga över på någon annan att ta hand om hennes kropp. Sedan stod cellgifter, strålning och rehabilitering på tur. Samtidigt var hon rädd att pandemin skulle innebära att hon inte kunde få den vård som bröstcancerpatienter normalt ges. På Socialstyrelsens sajt läste hon om förändrade rekommendationer. För hennes ålderskategori gällde bland annat tuffare behandlingar men vid färre tillfällen.

– När jag väl fick träffa sköterskan första gången och låg uppkopplad med droppet man får sa hon till mig att ”så här gjorde vi med alla för fem år sedan, Anna. Då var det här standard”. Då föll en sten från mina axlar. För jag hade ju känt att jag var testkanin, att vi skulle prova något nytt.

**DE FYSISKA VÅRDMÖTENA** byttes så ofta det var möjligt ut mot digitala. Hon kom att längta till nästa tillfälle att få cellgifter och sedan till att få strålningsbehandlingarna.

– De där små orden som man får när man träffar människor på riktigt och där man har lite mer tid än i en digital ruta, de har lugnat ner min oro enormt många gånger.

Ibland blev de digitala vårdbesöken rentav komiska. Som då hon nyopererad stod och mättade in sitt ärr med telefonens kamera för att en sjuksköterska skulle kunna kontrollera hur det läkte när hon hörde ”vänta, vänta!”.

– Då stod en ljudtekniker på andra sidan som skulle hjälpa sköterskan med utrustningen, och så fick han ett blått, svullet bröst upp i ansiktet.

*”Ljudteknikern fick ett blått, svullet bröst upp i ansiktet.”*



## Anna Mogren

**Ålder:** 48.

**Bor:** Husaby på Kinnekulle, Götene kommun.

**Familj:** Man och tre döttrar, 18, 16 och 13 år.

**Gör:** Doktor i biologi. Utbildningsledare och forskar vid Rektorsutbildningen på Karlstads universitet. Driver ett eget företag inom utbildning för hållbar utveckling.

**På fritiden:** Jag tycker om idrott och engagerar mig i Husaby. Vi grannar driver olika föreningar, driver utveckling av landsbygd och har kul tillsammans.

**Diagnos:** Hormonell bröstcancer.

→ **RESTRIKTIONERNA** innebar också att alla fysiska besök fick göras på egen hand. Anna Mogren tror att det var värst för hennes familj. Hennes man kände sig väldigt snabbt maktlös och kunde inte motverka den känslan genom att skaffa sig mer kunskap på samma sätt som om han fått följa med på besöken. Men när hon skulle få sin första dos cellgifter gick det att ordna så att han fick sitta bredvid.

– När han kände sig mer lugn var det behagligare även för mig.

Behandlingen innebar en ökad infektionskänslighet. Under sju månader var apoteket den enda affär hon besökte. Där gick hon och köpte örhängen och krämer, det blev som ett litet nöje att komma dit. Samtidigt har hon inte varit alldeles isolerad. Att tonårsdöttrarna och hennes man skulle hållas hemma på heltid var aldrig något alternativ för den sociala familjen.

– Det tror jag hade blivit en för stor omställning för mina barn som redan tyckte att det var jobbigt med en mamma som var sjuk.

Själv sökte hon sig till ett nytt sammanhang. I Husabys hembygdsförening finns en vävstol som hon länge velat prova. Nu frågade hon några av de äldre om de kunde lära henne. De stunderna blev en slags räddning.

– Mina anhöriga tyckte nog att jag skulle isolera mig mer men jag stod inte ut med det.

**NÄR DE PROFESSIONELLA** kontakterna var få och patientföreningens verksamhet satt på paus blev stödet från vänner och bekanta extra viktigt. Bygemenskapen har varit fantastisk, säger hon. Det har nästan inte gått en dag utan att hon fått ett sms eller att någon lämnat något i brevlådan. Grannarna har dragit med henne på motionsrundor upp och ner för den

gamla slalombacken.

– Människor har varit väldigt lyhörda. Inte bara för att jag hade cancer, utan allmänt. Jag tror det har med pandemin att göra. Det finns ett behov av att bry sig om varandra och jag hamnade mitt i det.

För egen del har hon aldrig riktigt orkat ta in pandemin. Hon har haft fullt upp med att ta in sin cancerdiagnos. Och trots det fina stödet har det varit en speciell känsla att ha huvudet fullt av något jätteviktigt, samtidigt som alla andra haft något ännu viktigare att prata om.

I dag mår Anna Mogren bra. Hon har vant sig vid tanken på vad cancer är och att den kan komma tillbaka. Hon känner inte den där alarmerande skräcken som hon bar på i början. En del biverkningar finns där, men hon upplever dem inte som jobbiga.

– Jag tänker att alla ska bli äldre och ha sina krämpor. Det här är mina och dem har jag fått av en cancerdiagnos. Det går att leva ett väldigt bra liv ändå. ●

*”Mina anhöriga tyckte nog att jag skulle isolera mig mer.”*

Under sitt cancer- och coronaår skrev Anna Mogren en text som ett sätt att bearbeta vad hon varit med om.

*”Mitt cancerår är det Corona. Jag missar ingenting, allt är inställt, det händer ingenting. Jag läser, jag väver, jag går, jag träffar vänner och jag längtar efter att gå på fest igen. Jag längtar efter att resa med familjen och jag längtar efter att bli gammal, men mest längtar jag tills allt det här är över. Jag vill att det skall bli som förut.”*

Texten går att läsa i sin helhet på [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se).



Jag har vänner som lever med kronisk cancer. Men de är i allra högsta grad levande. Inget stör mig mer än folk som säger »hur orkar du?«. Eller de som skiter i sina kontroller och inte lyssnar på läkarens råd.

Tack till @cancerkompisen, vi ses på Instagram!

## OJÄMN STORLEK PÅ DINA BRÖST?



Diamond Shaper

Efter en bröstcanceroperation kan det hända att bröstens storlek blir olika. Det kan medföra en känsla av osäkerhet, dålig passform i behå 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.



Massage Attach Shaper

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

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

# 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](http://www.roche.se)

## Hallå där... Cecilia Martinsson som startat utställningen @mammormedcancer på Instagram.

### Varför startade du @mammormedcancer?

– När jag själv blev sjuk kände jag att det var svårt att prata om cancer för cancerpatienter omnämns ofta som "starka" och "positiva", och jag kände mig inte så. Jag tog ansvar för andra människors känslor och undvek att prata om det som var allra värst för att inte göra någon ledsen, fast det var jag som var gravid med mitt fjärde barn och just fått bröstcancer. Efter ett tag blev jag irriterad över det här och tänkte att varför tillät inte jag mig själv att säga hur jag känner? Med Instagram-kontot ville jag skapa en plats där de som vill få dela sin berättelse, precis som de vill.

### Hur fungerar det?

– Man skickar en svartvit bild till mig och skriver en text som är en del av ens berättelse. Har man ingen svartvit bild så redigerar jag den. Anhöriga får också delta och alla ska få skriva precis som de vill.

### Du började med att lägga ut en bild på dig själv. Hur var det?

– När jag fick diagnosen ville jag inte

att någon skulle veta det, jag blev så rädd. Mitt behov att prata kom senare då jag kände att jag behövde stöd från andra mammor som också kämpade med vardagen. Men det krävdes mycket mod att berätta. Jag var rädd att andra skulle spekulera kring att jag skulle dö, och att det skulle nå mina barn men kände också starkt att jag ville belysa hur olika vi hanterat att bli sjuka i cancer.



Cecilia Martinsson

*"När jag fick diagnosen ville jag inte att någon skulle veta det, jag blev så rädd."*

### Hur har responsen varit?

– Jag skrev om utställningen i några olika forum och hoppades att tio mammor skulle vilja dela sin berättelse, och kanske göra flera inlägg per person. Men det sade bara pang och blev mer som ett flöde av berättelser. Jag får otroligt mycket brev och meddelanden från personer som känner att berättelserna hjälper dem. ●

Fotnot: I skrivande stund har kontot 665 följare och närmare 90 personer har delat sin berättelse.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

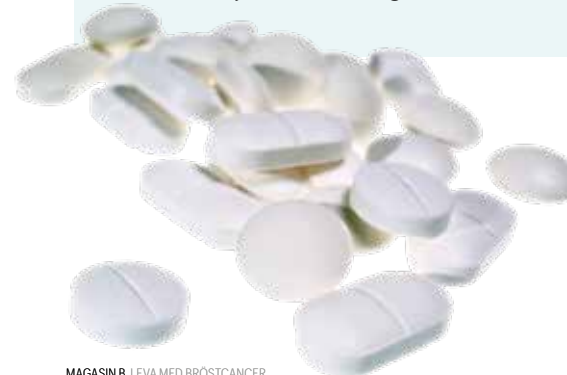
## Lägre dos tamoxifen tycks fungera

**Den etablerade** dosen av tamoxifen är 20 mg. Nu visar resultat från Karismastudien att även lägre doser minskar den mammografiska tätheten i bröstet hos kvinnor som inte genomgått klimakteriet.

– 2,5, 5 och 10 mg sänkte tätheten i samma utsträckning som 20 mg, medan biverkningarna i gruppen 2,5 mg minskade med 50 procent i jämförelse med kvinnorna som fick dosen 20 mg, säger Per Hall, professor vid Karolinska Institutet och ansvarig för studien.

Karismastudien startade 2016 och omfattade 1 440 kvinnor mellan 40-74 år under knappt tre år. Kvinnorna lottades i grupper om 240 deltagare till fem olika doser tamoxifen; 1, 2,5, 5, 10 och 20 mg samt en placebogrupp. Innan resultaten kan appliceras i praktiken behövs mer forskning och nästa steg är att studera om 2,5 mg tamoxifen också minskar risken att insjukna i bröstcancer och därmed kan användas för att förebygga både ett första insjuknande och återfall.

– En sådan dossänkning skulle potentiellt kunna öka andelen patienter som fullföljer behandlingen. ●

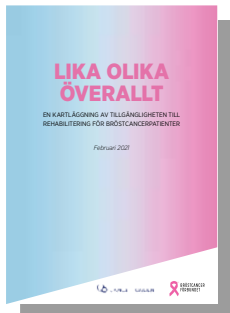


MAGASIN B LEVA MED BRÖSTCANCER

## Lagar om rehab följs inte

**Tillsammans** med Cancerfonden har Bröstcancerförbundet genomfört en granskning av den svenska bröstcancerrehabiliteringen. Rapporten "Lika olika överallt – en kartläggning av tillgängligheten till rehabilitering för bröstcancerpatienter" visar att svenska lagar och riktlinjer inte följs.

– Det är oerhört problematiskt och påverkar livskvaliteten negativt för tusentals patienter varje år. Alla cancerpatienter har rätt till rehabilitering, säger Susanne Dieroff Hay, Bröstcancerförbundets ordförande. Rehabilitering vid bröstcancer höjer livskvaliteten och hjälper människor tillbaka till vardagen. Men den rehabilitering som erbjuds varierar över landet. ●

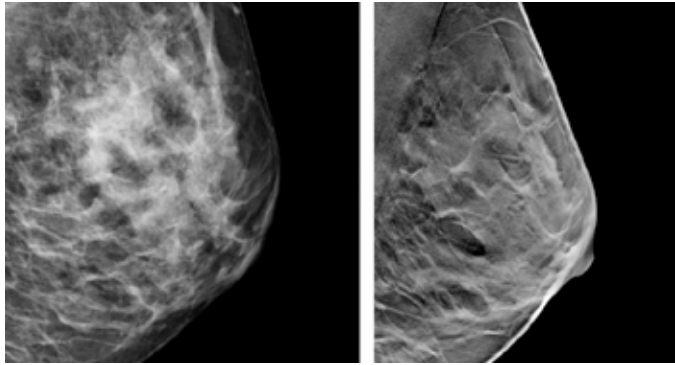


## Skapa testamente på webben

**Med en testamentsgåva bidrar du i arbetet med att bekämpa bröstcancer i framtiden. Nu kan du enkelt upprätta ett regelrätt testamente på [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se) med förbundet som en av testamentstagarna. Tjänsten är ett samarbete med Lawly och är helt digital. Däremot kan du som vill ha en personlig kontakt även boka in ett möte med någon av Lawlys jurister. Lawly erbjuder dessutom säker förvaring av ditt testamente.** ●



FOTO XXX



## 3D-mammografi ger färre fall av intervallcancer

**3D-mammografi** minskar antalet bröstcancerfall som diagnostiseras mellan screeningtillfällena, så kallad intervallcancer, jämfört med traditionell mammografi. Det visar en screeningstudie genomförd vid Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus. I studien ingick närmare 15 000 kvinnor som fick både 3D-mammografi och traditionell mammografi.

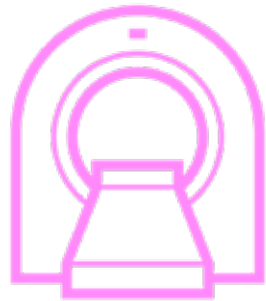
– Få fall av intervallcancer tyder på att 3D-mammografi, så kallad brösttomosyntes, upptäcker cancerfall som annars hade diagnostiserats senare vid ett eventuellt mer avancerat stadium, säger Kristin Johnson, doktorand vid Lunds universitet och ST-läkare i radiologi på Skånes universitetssjukhus.

Oddsén att få intervallcancer var 40 procent lägre för de kvinnor som fått 3D-mammografi jämfört med gruppen som screenades med vanlig mammografi. ●

**HEJA!**

**Cancerfonden som utlyser en särskild satsning på strålbehandlings-**

**forskning under 2021. Det är extra välkommet då det behövs mer kunskap om strålning.** ●



# 20%

## färre screenades under 2020

**Under pandemin** sjönk antalet screeningar för bröstcancer kraftigt, det visar en granskning av Dagens Nyheter. Under 2020 screenades 160 000 färre kvinnor jämfört med året innan. Redan i höstas uppgav en klar majoritet av vårdgivarna att de inte klarade av att erbjuda alla kvinnor mammografiundersökningar inom 24 månader, som screeningprogrammet kräver.

– En del kvinnor får sin undersökning tre, fyra månader efter sin tid och där spelar det inte så stor roll. Men för dem som helt hoppar över sin undersökning och blir försenade med två ytterligare år, de diagnostiseras senare och det är såklart olyckligt, säger Maria Edegran, överläkare på mammografienheten på Uddevalla sjukhus till DN. I förlängningen ökar risken att fler dör, eller riskerar att behöva en tuffare behandling. ●

TEXT ANNIKA SJÖBERG

## 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



## 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 turbaner i olika frisyror, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för din bästa känsla och komfort!

Kontakta oss gärna för en fri konsultation – som nu även kan erbjudas online.

Titta in på [carlmlundh.se](http://carlmlundh.se), här hittar du tidsbokning och tillgång till vår webshop – där du enkelt kan klicka hem bland annat skötselprodukter och turbaner.



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 | 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 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet i Norr: 073-800 22 29 | 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 Frisyrrörnan: 0340-133 78  
VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

CARLMLUNDH.SE

13

sidor  
kvalitetshöjande  
läsning

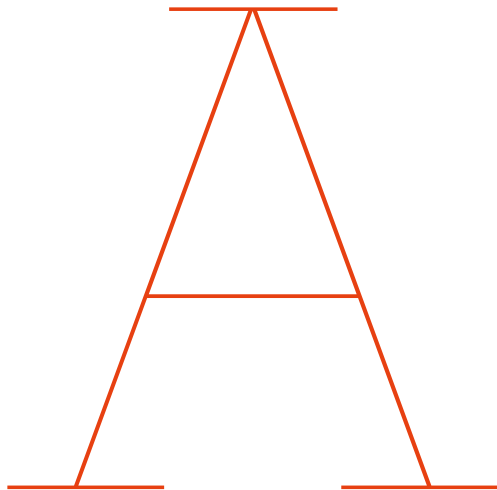
# Leva med spridd bröstcancer

Livskvalitet och spridd bröstcancer – går det ihop? Absolut. Det blir kanske inte som förut men när den första chocken lagt sig kan du hitta det förhållningssätt som fungerar för dig.

## Känn, sälla och dröm

Låt känslorna finnas, fortsätt drömma och prioritera det som är viktigt för dig i livet. Det går att hitta livskvalitet även med spridd bröstcancer.

TEXT JENNIE AQUILONIUS ILLUSTRATION GETTY IMAGES



Att få diagnosen spridd bröstcancer innebär ofta en kris. Det berättar Cecilia Ärlemalm som är gestaltterapeut och leder Bröstcancerförbundets digitala rehabilitering för kvinnor med spridd bröstcancer tillsammans med kollegan Anders Danielsson. Det går att bromsa men inte bota sjukdomen. Hur långt tid man får varierar. Krisreaktionen består vanligtvis av fyra steg, där det första är chock.

– Det kan bli en stark reaktion som till exempel gör att du kan lämna läkarbesök omtumlad utan att vara klar över vad som blev sagt, säger Cecilia Ärlemalm.

Sedan följer reaktionsfasen. Reaktionerna varierar från person till person. Du kan till exempel bli arg, ledsen, avtrubbad eller se till att vara väldigt aktiv. Det kan komma katastroftankar och frågor som "Varför just jag?" och "Varför just nu?"

– Det är viktigt att tillåta sig att reagera, att få bli arg och ledsen. Det kan vara bra att känna till att vi människor åker ner i en svacka när vi drabbas av en kris.



Cecilia Ärlemalm

I omorienteringsfasen kommer acceptans och omställning: Nu är det så här och hur ska jag då förhålla mig? I den fjärde fasen, nyorientering, kommer insikten att det går att leva med diagnosen.

– Det är viktigt att förstå att det inte är ett dödsbesked, jag träffar kvinnor som levt många år med spridd bröstcancer, säger Cecilia Ärlemalm.

DET SVÄRASTE med att leva med spridd bröstcancer är ofta ovissheten. Att inte veta hur lång tid man har kvar att leva. Det berättar Ullakarin Nyberg, som är psykiater och möter personer med spridd bröstcancer. Hennes råd är att rikta blicken mot dig själv och vara uppmärksam på vad som fungerar och vad som får

det att kännas värre för dig.

– Betrakta dina reaktioner med intresse och engagemang. Skriv ner och lär dig av dem, i stället för att distrahera dig med annat eller lyssna på vad andra säger att du ska göra. Så småningom kommer du att lära dig vad som fungerar för just dig, säger Ullakarin Nyberg.

Det är också viktigt att hitta en acceptans för sjukdomen och dina reaktioner på den. Acceptans handlar om att tillåta alla känslor, även de som inte är så välkomna. Det kan handla om avundsjuka mot dem som är friska, en känsla av orättvisa eller stark rädsla. Acceptans är något du kan öva på. Till exempel att tänka svåra tankar och stå ut med den reaktion de väcker.

– Prata med dig själv på ett lugnande sätt, som du skulle ha gjort med en vän: "Du klarar att vara ledsen eller rädd. Det är okej och

begräpligt att du känner så här." Det kan få vara så en stund. Sedan kan du gå en promenad eller ringa någon du tycker om, säger Ullakarin Nyberg.

Om du har mycket biverkningar och smärta uppmanar hon till att söka vård. Det gäller även om du mår väldigt dåligt psykiskt.

*"Det är viktigt att tillåta sig att reagera, att få bli arg och ledsen."*

MÅNGA MED SPRIDD bröstcancer sätter sitt hopp till den medicinska utvecklingen. Vissa söker alternativa behandlingar eller vård utomlands. Ullakarin Nyberg menar att det kan vara bra om det ger hopp och en känsla av att själv kunna påverka sin situation. →



"Man kan ha döden som en följeslagare och ändå känna starkt hopp" säger Ullakarin Nyberg.

→ Men det kan vara negativt om man lägger mycket pengar på behandlingar som inte har vetenskapligt stöd, eller om kampen för att bli botad hindrar dig från att bearbeta sjukdomsbeskedet.



Ullakarin Nyberg

– Det är viktigt att stanna upp, ta in och hinna ikapp de besked man har fått.

Ullakarin Nyberg fick själv bröstcancer år 2018. Hon var inte rädd för att dö, vilket kan ha att göra med att hon som psykiater jobbat mycket med döden.

– Jag slösade ingen energi på onödiga saker utan gjorde det som var viktigt för mig, som att jobba och umgås med mina närmaste. Perspektivet döden är viktigt för att fokusera på hur man ska leva sitt liv: Vad vill jag prioritera? säger hon.

**NÄR VI HAMNAR** i kris triggas hjärnans hotsystem vilket kan väcka rädsla och katastroftankar. Cecilia Årlemalm berättar att genom att vara närvarande i nuet hjälper vi hjärnan att koppla om till vilosystemet.

– I nuet får vi också kontakt med oss själva, andra människor och naturen. Det skapar livskvalitet. Ibland kan dock smärtan göra det svårt att vara i nuet, då kan man vilja

distrahera sig på olika sätt.

Våga också titta på det som känns jobbigt. Att hela tiden trycka undan tankar på döden när man lever med en dödlig sjukdom tar mycket energi.

– Att titta på sådana tankar och känslor kan kännas jobbigt i stunden, men det är ofta mindre farligt än vi tror och det frigör kraft.

**UNDER VÅREN 2021** har Bröstcancerförbundets digitala rehabträffar fortsatt med åtta deltagande kvinnor. Cecilia Årlemalm berättar att kvinnorna är i ständig förändring. Det dyker upp nya besked, symtom och effekter av behandlingen, både positiva och negativa. En del lever ungefär som vanligt i långa perioder. Att ha kontakt med andra i samma situation ger både bekräftelse på att andra delar ens erfarenheter och möjlighet att ta del av andra förhållningssätt.

För många är det viktigt att vara så frisk det går. Att fortsätta utvecklas och drömma, men anpassa drömmarna efter de nya förutsättningarna. En kvinna hade en stark längtan efter att besöka och bo i Toscana.

– I stället för att stänga dörren till den drömmen anpassade hon den efter det som är möjligt för henne just nu: att besöka och bo i Sveriges motsvarighet till Toscana – Österlen, säger Cecilia Årlemalm. ●

“Bröstcancerförbundets digitala träffar ger en palett av olika röster och förhållningssätt” säger Cecilia Årlemalm.

*Vid spridd bröstcancer kan nya läkemedel betyda skillnaden mellan liv och död. Men ofta tar det lång tid att införa nya mediciner i Sverige.*

TEXT JENNIE AQUILONIUS

**ENLIGT EN EU-FÖRORDNING** måste nya läkemedel ofta godkännas av den Europeiska läkemedelsmyndigheten, EMA. En kommitté utreder om läkemedlet är säkert och effektivt. Om kommittén ger tummen upp godkänns medicinen formellt av EU-kommissionen. Därefter kan det ta lång tid innan de svenska patienterna får tillgång till det nya läkemedlet.

– Det tar i snitt tio månader och det finns läkemedel där det tagit två till tre år. Men i Danmark tar den här processen i snitt två månader, säger Nils Wilking, docent i onkologi vid Karolinska institutet.

**HAN BERÄTTAR** att prisförhandlingen är en bromskloss. När det gäller läkemedel som hämtas ut på apoteket går frågan till Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket, TLV. Myndigheten gör en hälsoekonomisk utvärdering och tittar på preparatets kostnad i förhållande till överlevnad och livskvalitet. Därefter kan det bli en prisförhandling mellan TLV, Sverige Kommuner och Regioner, SKR, och läkemedelsbolaget.

– Det kan ta ett halvår eller längre. För läkemedel som ges på sjukhus, som antikropps- och cellgiftsbehand-

lingar, förhandlar NT-rådet, gruppen för nya terapier inom SKR, direkt med läkemedelsbolaget. I vissa fall behövs ett hälsoekonomiskt kunskapsunderlag från TLV.

– Den prisförhandlingen kan ibland ta flera år.

**OM NT-RÅDET** sedan kommer med en nationell rekommendation till regionerna att använda medicinen kan enskilda regioner ändå bestämma sig för att läkemedlet är för dyrt.

– Generellt är det stora skillnader mellan var du bor och tillgången på nya läkemedel.

**SKR ÄR EN** intresseorganisation och Nils Wilking menar att processen att introducera nya läkemedel borde ligga helt inom en statlig myndighet, då blir besluten till offentlig handling och både patienter och företag kan se varför något har tagit lång tid.

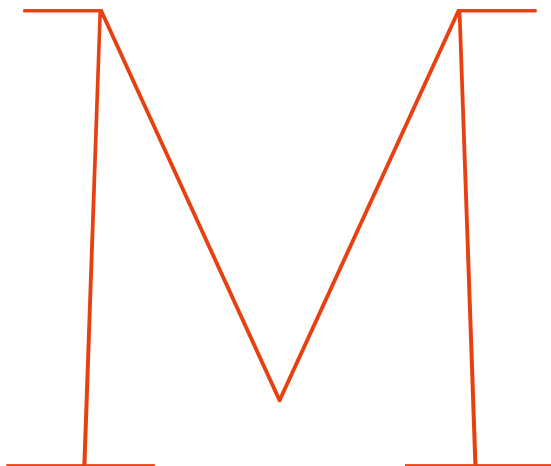
– De bästa experterna, både på hälsoekonomi och inom det aktuella terapiområdet, behöver vara med i processen. Det behövs också patientinsyn längs hela vägen, säger han. ●

# ”Jag försöker njuta av vardagliga saker”

Det tog tid för Michelle Elger Ekman att acceptera att bröstcancer hade spritt sig. I dag försöker hon vara i nuet och har både bytt jobb och byggt en bastu.

TEXT JENNIE AQUILONIUS FOTO YLVA SUNDGREN





Michelle Elger Ekman studsar upp och ner på studs mattan. Runtom hoppar barnen Uno och Esmeralda. Familjen firar påsklovet 2016 i London och besöker en trampolinpark. Plötsligt känns det som om någon hugger en dolk högt upp i hennes ryggrad. Jag har nog blivit gammal, tänker hon. Väl hemma igen försöker hon jogga, men varje steg ger en stark smärta i ryggen.

Hennes föräldrar är läkare och försöker få henne att boka läkartid. För Michelle Elger Ekman finns inte ens tanken på att bröstcancer från 2012 skulle vara tillbaka. Hon är ju frisk. Men röntgen visar en kompression i tredje ryggkotan och läkaren berättar att cancer har spridit sig till skelettet. Mediciner kan fördröja men inte bota sjukdomen.

– Det var som ett slag i magen. Jag blev rädd. Ingen kunde ge mig svar om hur lång tid jag hade kvar, om det var ett eller fem år, säger hon.

LJUSET FALLER IN genom de stora fönstren i vardagsrummet i lägenheten i Vasastan i Stockholm. Michelle Elger Ekman sitter med benen uppdragna under sig i hörnet av soffan. Bredvid står ett porträtt av katten Sippan som hon fick av barnen i julklapp. Gitarrtoner hörs från köket där 18-åriga dottern Esmeralda har digital musiklektion.

Läkarna strålade den tredje ryggkotan och gav henne en starkare medicin. Smärtan försvann. I början hade hon svårt att acceptera att cancer inte gick att ta bort. I familjen finns många läkare med ett brett kontaktnät och hon frågade experter i andra länder, hur gör ni? Reste till London och träffade en kirurg som var expert på cancer i skelettet. Går det inte att byta ut den tredje ryggkotan? Sätta in en protes? En operation är riskfylld, svarade kirurgen, den kan bland annat leda till kronisk smärta, vi rekommenderar inte det. Cancercellerna finns även i blodet och kan få fäste någon annanstans.

– De olika läkarna hade en liknande syn på behandlingen och då var det lättare för mig att acceptera att jag inte kunde göra mer.

EFTER SIN FÖRSTA bröstcancerbehandling 2013 fick Michelle Elger Ekman ett nytt jobb som marknadsutvecklare för alternativa drivmedel inom energibranschen. När återfallet kom blev hon sjukskriven på 25 procent eftersom hon regelbundet måste gå på läkarbesök. Hon var van att prestera och att inte längre ha samma energi tärde på självkänslan.

Så kom en ny chef. Chefen visste varför Michelle Elger Ekman var deltidssjukskriven men undrade inte hur hon mätte utan ifrågasatte i stället att hon ibland behövde vara borta från jobbet.

– Hon behandlade mig annorlunda och använde härskartekniker. Jag kände mig kontrollerad och att det jag levererade aldrig dög. →

## Michelle Elger Ekman

**Ålder:** 47 år.

**Gör:** PR- och kommunikationsstrateg inom energisektorn.

**Familj:** Maken Max, dottern Esmeralda, 18, och sonen Uno, 16.

**Intressen:** Måla, resa, dyka och träna.

**Diagnos:** Hormonkänslig bröstcancer.



Då olika läkare hade liknande syn på Michelle Elger Ekman's behandling var det lättare för henne att acceptera att hon inte kunde göra mer.

→ Jag började själv undra och gick igenom det jag levererat och insåg att jag på deltid haft bättre resultat än mina kollegor som jobbade heltid.

Det kom en vikarie för chefen, men situationen blev inte bättre.

– Förutom cancern har jag aldrig mått så dåligt i hela mitt liv.

När läget var som värst på jobbet, våren 2019, visade röntgenbilderna fyra metastaser i levern. Beskedet blev en vändpunkt. Michelle Elger Ekman insåg att hon måste ta sig ifrån sin arbetsplats.

– I hela mitt liv hade jag varit en medgörlig person med hög arbetsmoral som anpassat mig och satt jobbet före det mesta i livet. Först kom jobb, familj och vänner, och sist kom jag. Men jag började ändra inställning, jag måste tänka på mig själv och min hälsa.

*”Jag försöker fånga dem så mycket jag kan nu och njuter av vardagliga saker.”*

**MEN VEM ANSTÄLLER EN**

deltidsarbetande kvinna över 40 som är kroniskt sjuk i cancer? Så fick hon nys om en projektanställning som PR- och kommunikationsstrateg. På intervjun berättade Michelle Elger Ekman öppet om cancern och möttes av förståelse.

I februari i år började hon sin nya tjänst där hon bland annat hjälper aktörer i offentlig sektor att skapa förutsättningar för att ställa om sina transporter till förnybara drivmedel och att ställa rätt miljökrav i sina upphandlingar.

– Det var viktigt för mig att byta till något meningsfullt. Nu är jag med och räddar världen lite grann.

Michelle Elger Ekman är van att jobba hårt och visa framfötterna – men nu har hon bestämt sig för att inte göra av med för mycket

energi på att visa sig duktig.

– Det har blivit bra med en fantastisk arbetsgivare och trevliga kollegor. Jag blev så mycket gladare efter att jag bytte jobb.

**I DAG SVARAR** Michelle Elger Ekman på sina nya mediciner och levertvärdena ser bra ut. Livet går i tremånaderscykler kring återkontrollerna. Hon försöker att vara i nuet och inte tänka för långt framåt.

– Jag fokuserar på att jag, i dag, kan gå och använda mina armar. Jag har en trygg läkare som säger att det finns fler behandlingsalternativ. Det händer också mycket med forskningen, den medicin jag äter i dag fanns inte på marknaden för två år sedan.

Men vissa dagar är ovissheten och tankarna på framtiden tunga. Då drar hon täcket över huvudet. Michelle Elger Ekman är inte så rädd för döden men skräms av tanken på att sitta

i rullstol, att det ska bli en långdragen process med smärta eller mediciner så starka att hon inte längre är närvarande.

– Det värsta är att jag kommer att gå miste om så mycket. Jag vill vara med om mina barn gifter sig och skaffar barn. Jag försöker fånga dem så mycket jag kan nu och njuter av vardagliga saker.

Det känns också viktigt att förverkliga sina drömmar på en gång. Som det där med bastun. Michelle Elger Ekman älskar att basta. Tillbringar gärna lika mycket tid i bastun som i gymmet. Familjen hade länge pratat om att bygga en bastu på lantstället och efter beskedet om återfallet 2016 tog hon ett lån, totalrenoverade landstället och byggde sin bastu.

– Jag tänkte att jag ska fan i mig ha en bastu innan jag dör. ●



Michelle Elger Ekman tycker om att träna. Hon deltar i en studie om hur fysisk aktivitet påverkar metastaserad bröstcancer. Två förmiddagar i veckan tränar hon i forskarnas labb.

# Med precisionsmedicin kan personer med spridd bröstcancer leva längre och med bättre livskvalitet.

TEXT JENNIE AQUILONIUS



Precisionsmedicin innebär att behandlingen skräddarsys efter tumörens individuella egenskaper. Målet är att läkemedlen ska vara mer effektiva och ha färre biverkningar.

– Vid spridd HER2-positiv och östrogenpositiv bröstcancer kan precisionsbehandling bidra till att patienterna lever längre, det kan handla om månader eller år, säger Jonas Bergh, professor i onkologi vid Karolinska institutet.

**NÄR DU FÅR BRÖSTCANCER** görs en biopsi för att bland annat se vilka egenskaper canceren har: om den är ER-positiv eller PR-positiv, det vill säga om tumören är hormonkänslig, om den är HER2-positiv och hur snabbt den växer. Är canceren hormonkänslig ges målinriktade läkemedel som blockerar östrogenets effekter eller minskar östrogennivån. Är den

HER2-positiv finns målinriktade läkemedel som kan förhindra HER2-proteinets signaler till cellen om att dela sig. Ofta kombineras precisionsmedicin med traditionell behandling som cytostatika och strålning.

När behandlingen attackerar canceren kan denna skydda sig.

– Tumören kan få andra biologiska egenskaper som gör att behandlingen inte längre fungerar, säger Jonas Bergh.

Om canceren har spridit sig tar läkaren en biopsi från metastasen. Det görs en ny analys för att se hur egenskaperna har förändrats och om det finns en behandling som riktar in sig på de nya egenskaperna. Vid spridd hormonkänslig bröstcancer kan ursprungsbehandlingen kombineras med målinriktade molekyler.

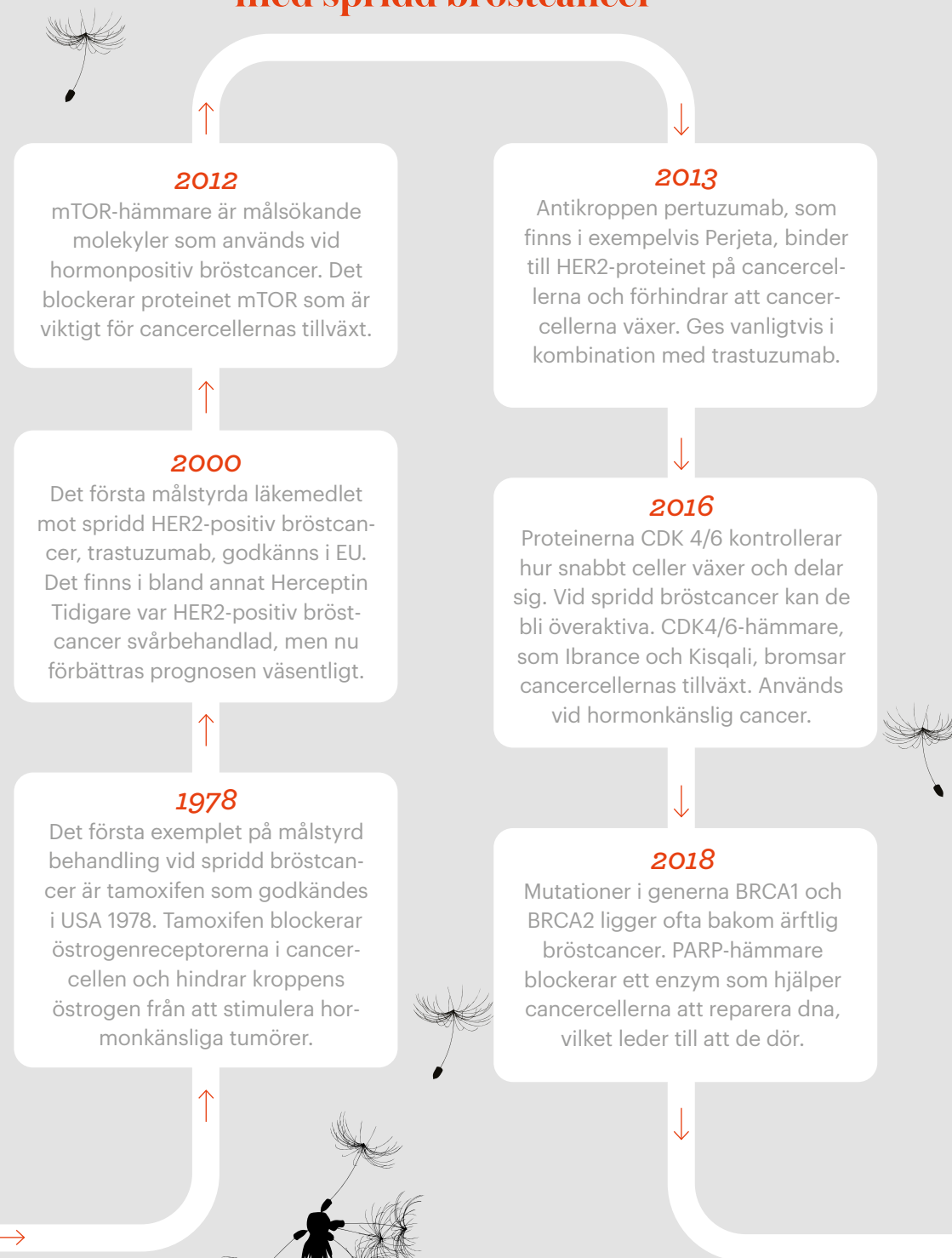
De kan hämma vissa proteiner och enzymer som påverkar hur snabbt cancercellerna växer och delar sig. Vid HER2-positiv cancer kan grundbehandlingen kombineras med andra målinriktade antikroppar som binder till HER2-proteinet.

**OM LÄKAREN** inte kan hitta markörer för egenskaperna ER, PR eller HER2 är bröstcanceren trippelnegativ. Det finns ett målinriktat läkemedel baserat på antikroppar som ska fastna på just trippelnegativa bröstcancerceller, Sacituzumab govitecan.

– Det kan potentiellt bli viktigt, men medicinen är inte godkänd inom EU än, säger Jonas Bergh. ●

## Viktiga genombrott för personer med spridd bröstcancer

Källor: Bröstcancerförbundet, 1177, Läkartidningen, Onkologi i Sverige, Bröstcancer nationellt vårdprogram, European Public Assessment Reports, Breastcancer.org, FASS, Cancercentrum.se





# Eva Melke

ESTBL. 1948



Vi har det du behöver

Bröstproteser, behåar  
och badkläder!

webbshop

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

Valentin Sabbats Gata 7 • 08 411 90 56

  Följ oss gärna!



## FÖR DIG SOM ÄR BRÖSTOPERERAD

När man får diagnosen bröstcancer börjar en lång resa med flera utmaningar. Amoena finns med dig på hela resan och erbjuder produkter som hjälper dig genom varje fas.

Våra postoperativa produkter är anpassade till tiden direkt efter operation för minskat obehag och optimal sårhäkning. Amoenas bröstproteser och bh-inlägg ger dig din naturliga silhuett tillbaka och självklart erbjuder vi massor med vackra och bekväma bad- och underkläder.

amoena



Besök butiken på  
Olof Palmes Gata 14, 111 37 Stockholm  
08- 42 00 00  
[www.amoena.se](http://www.amoena.se)

## VI SVARAR

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

### Implantatet rör på sig?

För 1,5 vecka sedan opererade jag bort höger bröst och fick ett implantat inopererat. Nu upplever jag att implantatet rör på sig när jag går. Är det normalt? Kommer det i så fall stabilisera sig och i så fall när?



Jana de Boniface,  
överläkare och  
Bröstkirurg,  
Capio St Göran

**Svar:** Ja, det är normalt att implantatet rör på sig och det får de gärna göra, de är inte fastsydda. Implantat med ruggig yta, "texturerade", löder fast mot insidan av protesutrymmet sedan, då

blir det mindre rörelse. Det viktiga är att implantatet inte åker upp och lägger sig alldeles för högt upp mot nyckelbenet, eller roterar. De flesta implantat är formade så det finns en "bulligare" sida nertill, och det ser konstigt ut om den lägger sig upptill.

Jana de Boniface

### Risk med p-piller?

Vilken förhöjd risk för hormonellt driven cancer innebär det att äta p-piller? Och hur ser den ut i förhållande till andra riskfaktorer?

**Svar:** P-piller leder till en viss statistiskt säkerställd risk för hormonkänslig bröstcancer. Risken ökar ju längre

man tar p-pillren, men efter ett par år normaliseras risken. För de flesta kvinnor har detta inte så stor betydelse, eftersom riskökningen ligger i en ålder då grundrisken för bröstcancer är mycket låg.

Fråga om  
bröstcancer!

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

Niklas Loman

### Lägre dos tamoxifen?

Jag har läst om en studie som visat att en mindre dos Tamoxifen kan vara lika effektiv och att biverkningarna skulle bli mildare. Som ni säkert förstår så blir man väldigt nyfiken på detta då tablettorna är påfrestande.



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

**Svar:** Det är förstås en mycket spännande och intressant studie. Jag måste dock trycka på att man i studien inte kunde visa att effekten i form av förebyggda bröstcanceråterfall

eller död i bröstcancer var lika stor med den lägre dosen. Det man såg var att den mammografiska densiteten kunde minska, men baserat på denna studie kan man inte generellt rekommendera en lägre dos Tamoxifen.

Niklas Loman

# 9 digitala cancer-kompisar

*Du är inte ensam! Bara en knapptryckning bort finns mängder av berättelser med hög igenkänning att både skratta och gråta till.*

TEXT ANNIKA SJÖBERG FOTO GETTY IMAGES

## STREAMA

**1. TIG**  
"God kväll! Hallå! Jag har cancer, hur mår ni? Har ni roligt?" Så inleder komikern Tig Notaro ett framträdande på stå-up klubben Largo i Los Angeles 2012. När hon höll showen väntade hon på sin bröstoperation och visste inte om hon skulle klara sig. I dokumentären Tig, som finns på strömningstjänsten Netflix, får vi följa hennes liv inför och efter framträdandet.

**2. Babyteeth**  
I den kritikerrosade filmen förälskar sig den cancersjuka tonåringen Milla hejdlöst i den småkriminelle Moses. Hennes föräldrar har lätt att hålla sig för skratt men i takt med att Millas kärlek växer så återkommer också hennes vilja att leva. Familjen tvingas helt enkelt inse att läget kräver en ny, uppdaterad syn på moral och förväntningar om de vill se sin dotter lycklig. Hyr och strömma filmen på triart.se.

**3. Sjukt**  
"Jag måste vara den enda i hela världshistorien som haft cancer och inte blivit en bättre människa. Jag har bara blivit sämst!". I dramakomedin Sjukt får vi följa 26-åriga Alice som haft livmoderhalscancer när hon flyttar från London hem till Stockholmsförorten Farsta. Seriens skapare Lisa Ambjörn drabbades själv av livmoderhalscancer när hon var 24 år. Finns på SVT-play.

## LYSSNA

**4. En ensam plats**  
Våren 2016. Sedan hon belönades med Augustpriset har Kristina Sandbergs liv handlat om att resa runt och prata om hemmafrun Maj. Men när hennes pappa går bort och hon får sin bröstcancerdiagnos stannar livet upp. I boken En ensam plats vänder hon blicken mot uppväxten i 1970-talets Sundsvall, och allt som går förlorat när hon måste sälja det som också varit faderns föräldrahem. Men framför allt handlar det om hur cancersjukdomen placerar henne på en mycket ensam plats. Där andras bemötande och tystnader drabbar, där orden inte når fram.

**5. Bröstcancerpodden**  
I Bröstcancerpodden diskuteras allt som har med bröstcancer att göra. Den drivs av Tina Jacobsson och Johanna Karsten och med podden vill de vara ett stöd till alla som går igenom en cancerbehandling eller som har nära och kära som drabbats. Bröstcancerpodden finns där du lyssnar på poddar, till exempel a-cast som du hittar i app-store.

**6. Vi är inte cancer**  
Podden drivs av Victoria Vestman och Anna Wahlstam. Utifrån sina egna erfarenheter av bröstcancer pratar de om hur cancer format dem, både kroppsligen och själsligen.

**7. Inte bara ett bröst**  
Ljudbok där Annelie Babitz, genom sina egna dagboksanteckningar, beskriver hur det är att leva med, och överleva, bröstcancer.

Online finns mängder av böcker, poddar, serier med hög igenkänningsfaktor för cancerdrabbade.



## SOCIALA MEDIER

**8. @cancerkompisen med flera**  
På Instagram finns flera konton som tar sig an ämnet cancer, till exempel @cancerkompisen och @mammormedcancer (se Hallå där på s. 14). På engelska finns ännu fler, bland annat @thecancerpatient och @snarkycancer som med svart humor och en hel del igenkänning tar upp vardagen med cancer.

**9. #Nikastewartshine**  
Entreprenören Nika Stewart är såväl designer som marknadsföringsguru med fokus på sociala medier och som drabbats av bröstcancer. På Tiktok kan du följa hur hon med en stor dos humor firar små framgångar, som att håret börjar komma tillbaka, och spyr galla över vardagliga eländen som behandlingen för med sig.

## Blomstrande 40-åring

En karta med ett svart fält gav Bröstcancerföreningen Dalarna en nystart.

“För fem år sedan trodde vi att vi skulle behöva lägga ner föreningen. Flera av de aktiva hade slutat. Några hade blivit sjuka, andra slutade av andra orsaker. Vi kallade till ett extra årsmöte, vilket krävs om föreningen ska läggas ned. Elisabeth Nordström Bergström, som då var ordförande i BRO, som Bröstcancerförbundet hette då, kom dit och tog upp en Sverigekarta på projektorn. På kartan hade hon gjort ett svart fält där Dalarnas län ligger. Det fick oss verkligen att tänka till. Så kan det ju inte se ut! Vår uppgift är så viktig och vi måste finnas där för kvinnor som är bröstcancerdrabbade.

Vi som är bröstcancerdrabbade kan vara sköra som individer men som grupp blev vi starka och i dag är vi ett väldigt bra team. Vi är sex personer i styrelsen med många fantastiska personer runt omkring som alltid finns där om vi har någon aktivitet. Sen har Carolina Welin på Mases-

gården betytt mycket för oss. Hon har alltid hållit öppet för oss när vi haft föreläsningar och uppmuntrat oss att fortsätta. En annan viktig person är professor Lázló Tabár som bland annat hållit uppskattade digitala föreläsningar nu under pandemin. Han var också med och startade mammografienheten i Falun som varit

känd som en av de bästa i landet, men den senaste tiden har vi fått oroande signaler från kvinnor i länet om att mottagningen inte fungerar lika bra längre. Det är olyckligt och den

frågan jobbar vi mycket med just nu.

Sen fyller vi 40 i år. Tyvärr har vi fått flytta fram firandet till nästa vår men då ska vi ha fest med underhållning, mat och roliga aktiviteter.”



Monica Gabrielsson är vice ordförande i Bröstcancerföreningen Dalarna.

**“Vi som är bröstcancerdrabbade kan vara sköra som individer men som grupp blev vi starka.”**



# Vi ger allt!



Folkspel är föreningslivets eget lotteribolag. En ideell organisation som sedan starten 1991 genererat ett överskott på över 17 miljarder. Pengar som oavkortat gått till Sveriges klubbar, föreningar och organisationer.

Bara det senaste året har vi på ideella Folkspel gett 232 miljoner från försäljningen av bl.a. bingoletter och Sverigelotter. Det är därför Folkspel finns. Vi gör som eldsjälarna där ute – **vi ger allt!**

## Knockande resultat Bröderna Jacob och Viktor Erikssons rosa boxboll gör succé.

TEXT ANNIKA SJÖBERG

### Hur kom ni på idén till boxbollen?

– Jag, Jacob, höll på med MMA när jag var yngre. Efter tio års uppehåll skulle jag börja träna igen och såg en video med en proffsboxare som slog på en tennisboll kopplad till en keps. Det såg kul ut och jag ville ha en likadan men insåg efter att ha sökt på nätet att den var hemmagjord och inte fanns att köpa. Brorsan, Victor, och jag har alltid velat göra något ihop så vi började prata om att göra en egen.

### När hade ni en färdig boxboll?

– Efter mycket prototypande med tillverkare i Kina gjorde vi en egen version och beställde in 1 000 bollar. Vi lanserade den några veckor före jul 2018 och försäljningen tog fart direkt. På två veckor sålde vi 3 000 bollar och fick jobba hårt för att lösa produktionen på diverse konstiga sätt.

### Hur kom det sig att ni skapade en rosa boll?

– I början på 2019 skulle vi spela in en reklamfilm. När vi stod och körde med



Bröderna Jacob och Viktor Erikssons boxboll har samlat in över 800 000 kronor till bröstcancerforskningen och stöd till drabbade.

boxbollen kom en kvinna fram och bad att få prova. Det var Susanne Dieroff Hay, Bröstcancerförbundets ordförande. Hon berättade att rörelserna vi gjorde är optimala efter en bröstoperation. Och på den vägen är det. Vi gillar samarbeten och det är jättekul att den rosa bollen uppmärksammas.

### Hur har försäljningen gått?

– Från 2019 till 2020 femdubblade vi vår omsättning och det räknar vi med att göra även under 2021, då vi ska ge oss in på sex nya marknader. Under 2020 lanserade vi även en app där användarna kan köra lite spel och tävlingar. Av alla som köper boxbollen väljer ungefär var tionde den rosa bollen och vi donerar upp till 50 kronor per boll till Bröstcancerförbundet Sedan starten 2019 har vi samlat in 815 390 kronor till bröstcancerforskningen och stöd till drabbade. ❤️



# Vem är din vårdhjärte?

## Snart är det dags att nominera till Årets Bröstsjuksköterska 2021

Vi vet att bröstsjuksköterskorna runtom i Sverige gör ett ovärderligt jobb. Om det vittnar såväl patienter och närstående, som kollegor. Deras kompetens sträcker sig vida utöver den medicinska – deras värme och omsorg lindrar smärta och skapar lugn.


Nu har du chans att lyfta en kontaktsjuksköterska som gjort skillnad för dig, genom att nominera hen till Årets Bröstsjuksköterska 2021.

Efter sommaren kommer länk till nominering att skickas ut till alla lokalföreningar, men den kommer även att finnas tillgänglig på [bröstcancerforbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se).

Senast 13 september vill vi ha din nominering. Men tänk till redan nu!  
Tack.



Årets bröstsjuksköterskor 2020 blev Carina Andersson och Hanna Rafstedt.



*Anna Stadling,  
Bröstcancerförbundets ambassadör,  
hormonell 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 [bröstcancerforbundet.se](http://bröstcancerforbundet.se)**

Nu kan du som månadsgivare få skatteavdrag för dina månadsgåvor. Läs mer på vår webb. Bröstcancerförbundet bekämpar bröstcancer varje dag, året om. Tack till alla som stödjer oss i det arbetet.