



# DBO bladet

Medlemsblad for  
Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Nr. 59 | Februar 2020 | 19. årgang



Charlotte Bircow om, hvordan

## træning og mental styrke

hjalp hende godt igennem kræftforløbet

### **STORT TEMA**

Din sundhed og brystkræft

**GUIDE: SÅDAN UNDERSØGER DU DINE BRYSTER**

# Kære læsere

Dette nummer af DBO-bladet står i sundhedens tegn. Charlotte Bircow fortæller om, hvordan hun overkom brystkræften med et positivt sind, hvilket hun mener er essentielt for at komme sig, mens træning var vejen dertil, og hun mener, at det har været med til at holde hendes vægt gennem behandlingen med antiøstrogen.

At holde sin vægt er for mange et stort problem, og som Søren Cold, overlæge på onkologisk afdeling på Odense Universitetshospital, forklarer, så er det ikke pillen, der giver overvægten, men at kvinder ved overgangsalderen har lettere ved at tage på, hvilket betyder at mange kvinder får problemer med at holde vægten, når de tager antiøstrogen. Men Cold har også et positivt budskab – for det kan lykkes at tabe sig.

Behandlingen med antiøstrogen er væsentlig for ikke at risikere et tilbagefald af sygdommen, men det er ikke nødvendigvis uden problemer, og det får du et indblik i på side 24, hvor en række medlemmer af Dansk Brystkræft Organisation beskriver deres bivirkninger.



I dette nummers tema, fortælles der også om, hvordan man træning og sund livsstil kan motivere brystkræftpatienter mentalt og fysisk. Artiklen er en fin fortsættelse af Charlotte Bircows personlige beretning og de andre artikler i dette nummer

80 procent af alle brystkræfttilfælde findes ved selvundersøgelse. Derfor er det os selv, der i de fleste tilfælde bliver opmærksomme på forandringer i brystet. Læs guiden til selvundersøgelse og bliv klogere på vigtigheden af det.

Der er mange dilemmaer i behandling af brystkræft – på den ene side rammes otte ud af ti kvinder af hormonfølsomme tumorer og skal i antiøstrogenbehandling, og på den anden side er der et naturligt indhold af planteøstrogen i naturens spisekammer, og det stiller spørgsmålet, hvordan kosten påvirker en kvinde, der er eller har været i behandling for en hormonfølsom tumor. I et nyt forskningsprojekt vil Kræftens Bekæmpelse undersøge, hvorvidt patienter med hormonfølsom kræft kan tåle planteøstrogen. Du kan læse om projektet på side 14.

I dette blad kan du også læse om det kommende årsmøde og få et tilbageblik på årsmødet 2019. Jeg håber at mange vil finde programmet for i år interessant. Traditionen tro holder Dansk Brystkræft Organisation også her sin generalforsamling. Der er tradition for en god dialog, og husk det er her, du kan få indflydelse på det kommende år ved at stille op til bestyrelsen.

Du kan læse meget mere om årsmødeprogram og indkaldelse til generalforsamling i dette nummer fra side 11.

God læsning

**Karen Sundbøll**  
Formand for DBO

## Indhold

### 04 KORT NYT

### 06 Portræt:

Charlotte Bircow om at insistere på et lyst sind og sund livsstil igennem et brystkræftforløb

### 11 Årsmøde 2020

Læs om de spændende oplæg på årsmødet 2020 og se billeder fra sidste årsmøde

### 14 Ny forskning

I et nyt forskningsprojekt vil Kræftens Bekæmpelse forsøge at afdække, om planteøstrogen påvirker kvinder med hormonfølsom brystkræft

### 16 TEMA: Mod nye ressourcer

For Louise Hjorth Hørlyck var 'Cancer Camp' på Club La Santa et vendepunkt

### 20 GUIDE:

Sådan undersøger du dit bryst

### 24 Viden om: Antiøstrogen

Læs også om DBO-medlemmernes erfaringer

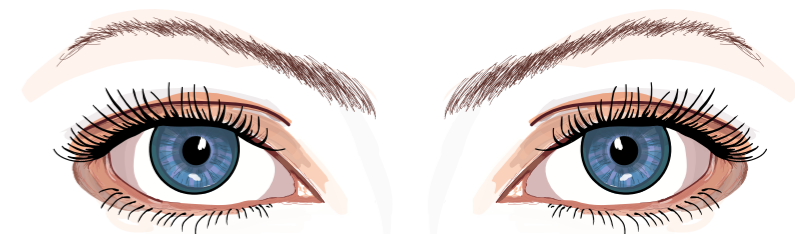
### 27 Begivenheder

### 31 MEDLEMSKAB

Forfattere, der skriver indlæg til DBObladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag. Næste nummer af DBObladet udkommer i juni 2020. ISSN: 1602-8775.

**Udgiver:** Dansk Brystkræft Organisation (DBO) med støtte fra Kræftens Bekæmpelse  
**Oplag:** 5.500 stk.  
**Redaktion:** Karen Sundbøll, Michelle Farrington, Randi Krogsgaard og Elisabeth Hamerik Schwarz (ansv. red.)  
**Layout:** Fru Farrington  
**Forsidefoto:** Jacob Nielsen

© Copyright Dansk Brystkræft Organisation (DBO)



4

6



11

16

14



24



# Ministersvar overrasker i sag om tilskudsordninger

I sidste nummer af DBO-bladet afdækkede vi, at det kan være vidt forskelligt fra kommune til kommune, hvilke hjælpemidler brystkræft ramte kvinder kan få tilskud til. Det fik Kræftens Bekæmpelse og sundhedsordfører for Dansk Folkeparti, Liselott Blixt (DF), til at kritisere de uklare regler, ligesom Liselott Blixt fulgte op med at stille to spørgsmål om tilskudsordninger til socialminister Astrid Krag (S).



Liselott Blixt, sundhedsordfører for Dansk Folkeparti (DF)

Det ene spørgsmål gik på, om ministeren ville overveje, hvorvidt man kan gøre tilskudsordningen til hjælpemidler for kræftpatienter mere fleksibel. Det andet spørgsmål gik på, hvorfor det ikke er muligt for kræftpatienter og andre med behovet at få tilskud til tatoverede øjenbryn – årsagen her skulle være en afgørelse fra Ankestyrelsen i start-00'erne, der skulle have dannet præcedens.



Astrid Krag, socialminister (S)

Men svarene fra socialminister Astrid Krag (S) er overraskende. Til spørgsmålet om fleksibilitet til selv at vælge, hvilken type hjælpemiddel, tilskuddet skal gå til, lyder det nemlig blandt andet:

**“Hvis borgeren ønsker et andet eller dyrere hjælpemiddel end det, som kommunen vil yde tilskud til, kan borgeren gøre brug af den fritvalgsordning, der gælder på hjælpemiddelområdet.**

**I regi af denne ordning kan borgeren få det tilskud fra kommunen, som udgør prisen på det bedst egnede og billigste produkt.**

**Herefter kan borgeren selv vælge et andet eller dyrere produkt mod betaling af en eventuel prisdifference.”**



Og til spørgsmålet om tatoverede øjenbryn, lyder svaret fra ministeren som følger:

**“Støtte til tatovering af øjenbryn kan være et hjælpemiddel, hvortil der kan ydes hjælp efter Serviceloven, såfremt betingelserne for støtte til hjælpemidler i øvrigt er opfyldt.”**

Disse svar fra ministeren har selvfølgelig vækket undring på DBO-bladets redaktion. Derfor dykker vi i de kommende måneder ned i sagen – og vi har brug for din hjælp. Har du oplevet ikke at kunne få den fleksibilitet, som ministeren siger, der er i Serviceloven, eller har du oplevet ikke at kunne få tilskud til øjenbryn, vil vi meget gerne høre fra dig.

Skriv til chefredaktør Elisabeth Hamerik Schwarz på [ehsc@brystkraeft.dk](mailto:ehsc@brystkraeft.dk)

Læs spørgsmålene og ministerens fulde svar på [brystkraeft.dk](http://brystkraeft.dk)

## Brystkræftafsløring vinder Cavling-prisen 2020

Siden februar 2019 har de to Jyllands-Posten-journalister, Tea Krogh Sørensen og Morten Pihl, i flere end 85 artikler afdækket, hvordan Ringsted Sygehus igennem en årrække systematisk undlod at følge de nationale retningslinjer på brystkræftområdet.



Det blev til serien 'Det Store Sundhedssvig', som Pihl og Sørensen den 4. januar 2020 vandt den prestigefulde, journalistiske Cavling-pris for.

De to journalister opdagede sagen tilfældigt, da Region Sjælland sendte en kryptisk pressemeddelelse ud om nogle mangelfulde undersøgelser. Det førte til en række aktindsigter, der afslørede, at sagen var langt mere alvorlig end "blot" et par tilfælde.

Til dato er der som følge af Ringsted-sagen opdaget 304 brystkræfttilfælde. Derfor valgte Dansk Brystkræft Organisation at indstille Tea Krogh Sørensen og Morten Pihl til Cavling-pris, og der skal fra redaktionen og formandskabet i Dansk Brystkræft Organisation lyde et kæmpe tillykke.

## Sejr for DBO: Folketinget laver lovændring i sag om forsinkede indkaldelser

Skader som følge af forsinket indkaldelse til screening for kræft grundet ressourcemangel, giver nu adgang til patienterstatning. Det besluttede Folketinget i november.

Tidligere var patienter med skader på grund af for sen indkaldelse ikke berettiget til erstatning, men lovændringen betyder nu, at patienter, der fremadrettet påføres en skade som følge af forsinket indkaldelse til screeningsundersøgelse for brystkræft, får adgang til patienterstatning, hvis klage- og erstatningslovens øvrige erstatningsbetingelser ellers er opfyldt.

I de senere år har der været flere sager, hvor kvinder ikke er blevet indkaldt til screening inden for de lovbestemte tidsrammer. Dette førte i 2015 til, at advokatfirmaet Kroer og Fink på opfordring fra Dansk Brystkræft Organisation førte en sag om krav om erstatning for en kvinde, der blev screenet for sent for brystkræft og senere fik konstateret sygdommen.

Kravet om erstatning blev afvist i Højesteret i august 2018, hvorfor Dansk Brystkræft Organisation kontaktede daværende Sundhedsminister Ellen Thrane Nørby (V) og Folketingets Sundhedsudvalg og pointerede urimeligheden i, at mangel på ressourcer kan gøre regionen ansvarsfri, selv om politikerne har sat penge af til formålet.

“Vi er meget tilfredse og stolte over, at politikerne har vedtaget denne lovændring, som er et kæmpeskridt i forhold til de kræft ramtes rettigheder,” siger formand for Dansk Brystkræft Organisation, Karen Sundbøll:

“Det viser, at en frivillig organisation som vores kan medvirke til at opnå resultater trods afvisning i Højesteret, samt at en organisation kan opnå resultater, der gælder alle kræftformer, hvor der er tilbud om screening.”

## Hjælp en brystkræft ramt kvinde i Rumænien

Ligger du inde med proteser, bh'er eller parykker, som du ikke bruger længere, kan de nu gøre gavn for brystkræft ramte kvinder i blandt andet Rumænien.

Eneste krav er, at produkterne skal være intakte – de behøver dog ikke være i originale kasser.

Du kan aflevere dine brugte produkter hos: CPH Femme v/Nadia Ryding, Gyldenløvesgade 25, 1600 København V



# “Vi skal øve os i at hægte de dårlige oplevelser af og komme videre”

Motion var altafgørende for Charlotte Bircow under hendes kræftforløb. For det gav hende den mentale styrke til at komme ud på den anden side. I dag opfordrer hun andre kvinder til at gøre det samme.

26. oktober 2019 tonede Charlotte Bircow frem på tv-skærmen. Det var aftenen for Knæk Cancer. Her opfordrede hun danskerne til at donere penge til kræftforskningen, men kom også med en opfordring til de seere, der selv var midt i et kræftforløb:

**“Husk nu at bevare håbet – og nyd livet.”**

Charlotte Bircow mente, hvad hun sagde, den aften. For hun ved, hvad håbet og livsglæden betyder, når man bliver syg. For otte år siden fik hun selv diagnosen brystkræft efter i mere end to årtier at have været kendt som Danmarks fitnessdronning. Hende, der ikke var til at skyde igennem, når de gjaldt en sund livsstil. Hende, der kunne klare alt og havde baller af stål.

Diagnosen kom derfor også som et chok. Igennem en længere periode havde hun bemærket en knude ved arret ved hendes ene brystimplantat, men hun havde slået det hen, som et eller andet, der blot skulle fikses, når hun fik tid. Men da hun endelig fik ringet til sin plastikkirurg, lød beskeden:

“Charlotte, kan du så se at komme til lægen!”

“Ej, jeg mener det faktisk – som tidligere kræftpatienter bliver vi nødt til at lægge dødsangsten fra os.”

“Dengang blev brystkræft betragtet som en livsstilssygdom, så jeg kunne slet ikke forstå, at jeg skulle have fået det. Jeg var jo så sund,” husker Charlotte Bircow. Men det var brystkræft. Dog med gode odds, sagde lægen – også selv om hun havde gået med knuden så længe, at den nu målte to centimeter.

“Desværre viste det sig efter operationen, at der var metastaser. Så jeg gik fra at tro, at jeg kunne slippe for kemo, til nu at få tilbudt at få fjernet resten af lymfekirtlerne, få seks kemobehandlinger og 36 strålebehandlinger,” siger Charlotte Bircow:

“Jeg valgte ikke at få fjernet flere lymfer, men kemo og strålebehandling var uundgåelig.”

#### EN VEN VED NAVN KEMO

Charlotte Bircow kender sin krop. Så da hun lige var blevet opereret, var det første, hun gjorde at svinge sin arm rundt, mens hun sagde til sig selv:

“Fuck arret, fuck det gør ondt.”

Men hun vidste, at der skulle ilt til området, for at hun kunne undgå lymfødeme. Så hun bed smerten i sig og svingede løs.

“I dag har jeg et nok et lidt større ar, men det er fint – for jeg har ikke lymfødeme,” siger Charlotte Bircow:

“Ilt til kroppen er nøglen!”

Og det er et positivt livssyn også. Derfor tog hun en beslutning om aktivt at gøre kemoen til sin ven.

“Jeg tog den i hånden og lod kemoen hjælpe mig. Jeg havde jo brug for den til at kunne komme igen, så det nyttede ikke noget at hade den, for det ville bare frembringe negative tanker, og gøre det hele alt for hårdt,” siger Charlotte Bircow.

I dag råder hun altid kræftpatienter til netop at gøre kemoen til sin ven – på trods af, at hun selv hver gang lå med hovedet



i toilet-kummen i to dage, fordi hun ikke kunne flytte hovedet en centimeter uden at skulle kaste op.

Men Charlotte Bircow har udover sine baller af stål også altid været kendt for sin begejstring. Og netop den positive indstilling til livet var, hvad hun insisterede på at fastholde igennem kræftforløbet. Sammen med bevægelse. Bevægelsen var nemlig den, der kunne få smilet frem igen.

Så når hun endelig havde rejst sig fra badeværelsesgulvet, tog hun overtøj på og tvang sig selv ud for at få noget frisk luft. Gåturen gav hende fornyet energi, og hver gang besluttede hun sig for at lægge denne omgang kemo bag sig, så hun mentalt kunne blive klar til den næste.

“Motion er altafgørende for selve kræftforløbet, fordi den holder kroppen stærk. Vi

er pattedyr, som er skabt til at bevæge os og få frisk luft, for vi får det mentalt bedre af det. Hvis vi bare ligger på sofaen og har det skidt, bliver kemoen – og alt andet – svært,” siger Charlotte Bircow:

“Kemoen er kort sagt ikke ligeså hård at gå igennem, hvis du bevæger dig dagligt, og det er derfor, at et tilbud som ‘Krop og Kræft’ (et motionstilbud for kemopatienter, red.) beviseligt er effektivt for kemopatienter, for hovedgevinsten ved træning er din fysiske og mentale tilstand. Ja, det kan også bare være sort uheld, at man bliver syg, men selv, hvis man ved, at tiden rinder ud, vil et positivt sind gøre den sidste tid bedre.”

#### HIV ‘FISKEKROGEN’ UD

Charlotte Bircow ved godt, at det for nogen kan være svært at tale om døden. Men hun lider absolut ikke af dødsangst,

og gjorde det heller ikke, mens hun var syg. For hun har levet, som hun siger. Hun har været her. Så når hun en dag går bort, skal begravelsen være med champagne, fejring af livet og liveband. Hun siger det med et skælmisk smil, men bliver så straks mere alvorlig.

“Ej, jeg mener det faktisk – som tidligere kræftpatienter bliver vi nødt til at lægge dødsangsten fra os. Jeg møder af og til kvinder, der fortæller mig, at de lige har haft kræft. Når jeg så spørger dem, hvornår det var, er det 25 år siden. Tænk at gå rundt i 25 år og være bange for at blive syg igen fremfor at leve livet,” siger Charlotte Bircow:

“Vi har alle sammen de her små fiskekroge, der sidder i ryggen; fra skilsmisser, sygdom, fyringer. Vi skal øve os i at hægte de dårlige oplevelser af og komme videre, så

de ikke bliver en del af vores dna. For det er godt nok ærgerligt at rende rundt i 25 år og være hende, der “lige” har haft kræft. Det er spild af tid. Det er spild af liv.”

Charlotte Bircow ved godt, at det er nemmere sagt end gjort at slippe de mentale ‘fiskekroge’. Det kræver viljestyrke at komme videre fra et kræftforløb eller andre livskriser, og den viljestyrke kommer ikke bare ind ad brevsprækken, som hun siger.

“Du kan ikke bare slippe dine bekymringer fra et sekund til det andet – du skal arbejde aktivt for det. Jeg arbejder hele tiden med mit mentale niveau for at blive bedre til at slippe bekymringer og kontrol, og øvelse gør mester. Du skal beslutte, at du vil slippe de ting, der ikke gør dig godt, så du kan koncentrere dig om at leve dit liv,” siger hun:

#### Om Charlotte Bircow

- Født 30.juni 1961 (58 år)
- Var i 1980’erne med til at bringe fitness til Danmark og blev kendt som Danmarks fitnessdronning, der kunne hjælpe dig med at få ‘baller af stål’.
- I 2011 fik hun konstateret brystkræft og skrev efterfølgende flere bøger, blandt andet ‘Kræft æde mig – nej!’, der skal ses som en inspiration til at komme godt igennem et kræftforløb.
- I dag holder hun foredrag, coacher og har udviklet hudplejeserien ‘Active by Charlotte Bircow’.

Læs mere på [charlottebircow.com](http://charlottebircow.com)



“Jeg ved godt, at jeg havde en fordel i at være i så god form, som jeg var før kemoen. Men altså – jeg har seriøst aldrig haft så slappe baller i mit liv. Så motionen og den sunde kost kan noget helt særligt. Den fik mig tilbage.”

“Jeg har eksempelvis taget en aktiv beslutning om ikke at være bange for tilbagefald. For jeg gider ikke bekymre mig om ting, som jeg ikke kan gøre noget ved. Og hvis det nu ikke er det, jeg skal dø af, er det da forbandet ærgerligt, hvis jeg går rundt de næste mange år og bekymrer mig. Så jeg har sagt til mig selv, at hvis det kommer igen, må jeg jo tage det derfra. Indtil da lever jeg mit liv.”

#### EN KONDICYKEL OG EN PROTEINDRIK

Da Charlotte Bircow var i kemoterapi, var det, som for de fleste, småt med appetitten. I stedet for fast føde lavede hun derfor juices og drak ingefærshots, selv om hendes mund var fuld af sår – det sved, men hun holdt ud, for hun tænkte, at det rensede. Og for samtidig at få kalorier og næring nok til kroppen, lavede hun proteinshakes med proteinpulver og gode råvarer.

“På hospitalet fik jeg at vide, at jeg bare skulle spise, hvad jeg kunne få ned – også selv om det var usundt. Det ved jeg, at mange kvinder får at vide, og det giver slet ikke mening for mig. Sundhedspersonalet mener det godt, men det er jo en bjørnetjeneste,” siger Charlotte Bircow og uddyber:

“Kemoen dræner din krop for alt, hvad du har bygget op af gode celler og muskelmasse. Du er tilbage ved start – eller endda før start. Alt skal genopbygges. Det kan du altså ikke gøre med pizza og flødekager.”

Det er netop i tiden efter kemo, at Charlotte Bircow tror, at der starter en ond cirkel

for mange kræftramte kvinder. For her skal kroppen komme sig, og den har derfor brug for gode ting, så musklerne kan blive bygget op, fremfor at det bliver fedtet, der vokser af alskens junk. Her er motionen også en kernefaktor, for den skal nu overtage fra kemoen som din bedste ven.

Og Charlotte Bircow har beviser for det – på egen krop. Et par år før sit kræftforløb var hun nemlig så uheldig at flosse korsbåndet på en skitur. Men i stedet for en operation, foreslog hendes ortopædkirurg, at hun forsøgte at genoptræne det – der var godt nok kun ti procent chance for, at det ville lykkes, men hvis nogen kunne, var det hende. Metoden var en spinningcykel, som hun skulle cykle på stille og roligt.

“Allerede da jeg satte mig på cyklen første gang, kunne jeg mærke, hvordan ilten fyldte min krop, og hævelsen begyndte at falde. Det lykkedes mig at træne korsbåndet op igen, og i dag har jeg ingen mén. Derfor ved jeg, at motion kan noget helt særligt. Igennem den får vi ilt til musklerne, og det har vi brug for, så vi kan komme os,” siger Charlotte Bircow:

“Efter min første kemo, tog jeg derfor hen til min ekskæreste, som er træner, satte mig op på spinningcyklen og bad ham holde øje med mig, hvis jeg nu skulle blive dårlig. Og så sad jeg ellers der og cyklede lidt og mærkede igen, at ilten kom tilbage. Det var livsbekræftende, helende.”

#### BALLER AF SLAPHED

Som op til otte ud af ti kvinder, der får brystkræft, var Charlotte Bircows brystkræft også en hormonfølsom en af slagsen. Da hun blev syg, var hun endnu ikke gået i overgangsalderen, hvorfor hun fik ordineret antiøstrogenet Tamoxifen. Det har hun nu spist i otte år, og hun mærker intet til det, selv om antiøstrogenet er kendt for at give bivirkninger.

“Jeg er overbevist om, at jeg ikke har fået bivirkninger, fordi jeg lever, som jeg gør. Når du har været igennem kemo, stråling og alt det der og overhovedet ikke har fået bevæget dig, har du som sagt tabt kroppen, og den skal restaureres. Så jeg tror, at det handler meget mere om det end selve pillen,” siger Charlotte Bircow:

“Jeg ved godt, at jeg havde en fordel i at være i så god form, som jeg var før kemoen. Men altså – jeg har seriøst aldrig haft så slappe baller i mit liv. Så motionen og den sunde kost kan noget helt særligt. Den fik mig tilbage.”

Men man skal selvfølgelig også huske at nyde livet med alt, hvad det indebærer, slår hun fast:

“Det er motionen, der gør forskellen. Den hjælper på de ømme led og bygger musklerne op, og når du har mere muskelmasse end fedtvæv, har du nemmere ved at holde vægten – også efter overgangsalderen. Så fordi jeg motionerer, har jeg aldrig været fanatisk med kosten, og jeg drikker gerne vin, spiser chips og chokolade. For det vigtigste er jo, at vi skal huske at nyde livet og ikke være vores sygdom.”

# Vi søger nye medlemmer til bestyrelsen

Har du lyst til at være en del af et tæt samarbejde med bestyrelseskollegaer, kredsmedlemmer, organisationens medlemmer og eksterne samarbejdspartnere?

Har du lyst til at være en del af Dansk Brystkræft Organisations bestyrelse og arbejde for brystkræftramte i Danmark?

#### BESTYRELSENS ARBEJDE BESTÅR I AT:

- Koordinere, delegere og organisere
- Sætte handling på Dansk Brystkræft Organisations vision og mission
- Regnskabsarbejde
- Samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, andre patientforeninger og andre interessenter
- Deltage i nationale, nordiske og europæiske sammenhænge inden for brystkræft, herunder i arrangementer i regi af Europa Donna
- Videreformidle viden om sygdom og behandling – på dansk og i nogle tilfælde engelsk
- Styre vores dokumenter
- Arrangere seminarer, årsmøde og kredsseminar og andre møder, hvor brystkræftramte mødes
- Tæt samarbejde med og støtte til lokalkredsene
- Kommunikere via DBObladet og facebook
- Samarbejde med fagpersoner og beslutningstagere
- Styrke og udvikle organisationen
- Deltage i advisory boards (f.eks. i andre i foreninger, lægemiddelindustri m.v.)

#### DU FÅR:

- Mulighed for at påvirke udviklingen i en spændende organisation
- Møde mange dejligt engagerede “kolleger”
- Bidrage til beslutninger
- Stor mulighed for at bruge dine kompetencer
- Gode muligheder for at prøve noget nyt

## Interesseret?

- Hold dig ikke tilbage – kontakt formand Karen Sundbøll på tlf. 20 59 83 81 eller mail kaas@brystkraeft.dk.
- Du er også velkommen til at tage kontakt til de øvrige bestyrelsesmedlemmer – du finder kontaktoplysninger på brystkraeft.dk.

#### SÅDAN KAN ET ÅR SE UD I DBO'S BESTYRELSE:

- **Januar:** Lørdag-søndag bestyrelsesmøde og kredsseminar
- **Marts:** Fredag-søndag bestyrelsesmøde og årsmøde
- **Maj:** Bestyrelsesseminar lørdag-søndag
- **September:** Dagsmøde i bestyrelsen
- **November:** Dagsmøde i bestyrelsen

Der er også en række møder og kursus-dage arrangeret af Kræftens Bekæmpelse, hvor et par medlemmer af bestyrelsen deltager samt mulighed for at deltage ved de praktiserendes lægers “Lægedage” i Bella Centret samt i Folkemødet på Bornholm. Disse møder fordeles i bestyrelsen.

#### Om Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

- Dansk Brystkræft Organisation er en selvstændig landsdækkende forening, der arbejder for, at brystkræftramte i Danmark kan få en hurtig og præcis diagnostik, en specialiseret behandling og en effektiv genoptræning.
- Medlemmerne kan mødes om faglige og sociale emner i en af de ni DBO-kredse.
- Organisationen ledes af bestyrelsen. I bestyrelsen er der ni pladser og pt er otte besat. Bestyrelsen konstituerer sig efter generalforsamlingen.
- I 2020 er der fire bestyrelsesmedlemmer på valg, og tre, herunder formanden, genopstiller ikke. Valgperioden er to år.



Et medlem prøver en maskine, der kan afhjælpe gener fra lymfødeme

Årsmødes deltagere lytter opmærksomt, mens Tina Brændgaard fortæller om sit kræftforløb som kun 30-årig.



En række forhandlere vejledte DBO's medlemmer i alt fra hudpleje til kompression



På årsmødet var der et væld af spændende oplæg. Cand.mag. og forfatter til bogen 'Klædt af', Tina Brændgaard, holdt oplægget Kræft, håb og kærlighed om sit eget brystkræftforløb som kun 30-årig.



Det handler om at finde sin indre rockstjerne. Og hvordan gør man det bedre end at spille luftguitar søndag morgen?

Årsmødet sluttede af med et veloplagt oplæg om kroniske smerter ved Anna Birthe Bach, der er speciallæge i anæstesiologi

Traditionen tro blev DBO's ærespris uddelt på årsmødet. Denne gang gik den til Peter Schwarz og Trine Lund-Jacobsen på baggrund af deres 'Lev godt efter brystkræft'-forskningsprojekt.



Søndag startede med morgengymnastik, der fik den afgående formand Gitte Laursen og tidligere formand Randi Krogsgaard op af stolene.



Det ene af søndagens oplæg handlede om brystkræft i familien, hvor tidligere formand og psykolog Randi Krogsgaard holdt oplæg om, hvordan man bedst kan håndtere familiens nye hverdag.



Overlæge Vibeke Koudahl og afdelingslæge Bekka Christensen fra plastik- og brystkirurgisk sektion ved Vejle Sygehus fortæller om en forløbsorienteret tilgang til rekonstruktiv brystkirurgi og beslutningsstøtte til kvinder, som skal træffe valget om, hvorvidt det er noget for dem.



Amoena har specialiseret sig i at lave bh'er til brystkræfttramte kvinder og i anledning af DBO's 20 års jubilæum, donerede Amoena 15.000 kroner til DBO.



Til festmiddag hyggede medlemmerne sig med hinanden.



I anledning af DBO's 20 års jubilæum var der lørdag aften festmiddag. Samtidig blev formand Gitte Laursen takket for sin indsats som formand – her er et medlem på vej med en gave til hende.



Ingen fest uden ABBA – her en liveversion i form af V.I.Piger Goes ABBA, der formåede formåede at fyre op under desserten.



Under generalforsamlingen var der masser af debat og engagement.

Karen Sundbøll blev valgt til ny formand for Dansk Brystkræft Organisation.

## Deltag i DBO's årsmøde 2020 den 14.-15. marts 2020 i Middelfart, hvor du kan høre om:

### GENETISK / ARVELIG BRYSTKRÆFT

Genetiker og læge Henriette Roed-Nielsens oplæg tager udgangspunkt i de nye, nationale retningslinjer for genetisk udredning af arvelig disposition til brystkræft, som sikrer en mere præcis vurdering af den enkeltes risiko for at udvikle brystkræft.

### LEV GODT EFTER BRYSTKRÆFT – NYESTE VIDEN

Overlæge og professor Peter Schwarz og forskningssygeplejerske Trine Lund-Jacobsen, modtog DBO's ærespris 2019 for deres 'Lev godt efter brystkræft'-forskningsprojekt. De vil fortælle om de foreløbige resultater, og hvad man gør for at mindske gener fra kemoterapi og antiøstrogen.

### PET/CT-SCANNING TIL UDREDNING OG OP-FØLGNING AF BRYSTKRÆFT MED SPREDNING

På Odense Universitets Hospital benyttes en PET/CT-scanning ved mistanke om brystkræft med spredning. Malene Grubbe Hildebrandt, Nuklear Medicinsk Afdeling og PhD studerende Marianne Vogsen, Onkologisk Afdeling, vil fortælle om forskningsprojektet, og hvilken betydning det har for patienternes udredning.

### REKONSTRUKTION – NYE MULIGHEDER

Camilla Bille, plastik- og brystkirurg, OUH, modtog i 2018 DBO's ærespris for den store indsats og engagement, hun lægger i sit arbejde. Hun vil i sit oplæg fortælle om sit speciale og komme ind på den seneste udvikling og de muligheder, der er for brystkræfttramte med behov for rekonstruktion.

Se det fulde program på [brystkraeft.dk](http://brystkraeft.dk)

## Indkaldelse til DBO's generalforsamling 2020

Generalforsamling afholdes klokken 15.45 lørdag den 14.marts. Du har nu også mulighed for at gøre en forskel i DBO's bestyrelse, for bestyrelsen søger nye medlemmer.

# Forskningsprojekt skal undersøge *planteøstrogens* *effekt* på kræftpatienter



struktur, der ligner det kvindelige kønshormon østrogen, og derfor har planteøstrogen været under mistanke for at være skadeligt for kvinder med hormonfølsom kræft – herunder brystkræft – idet kræftcellerne bruger østrogenet til at vokse.

Der findes dog også forskning, der peger på, at planteøstrogenet kan være gavnlige. Det skyldes, at de har en række andre biologiske effekter, og at planteøstrogenet muligvis virker anderledes på kroppen end "almindeligt" østrogen.

Planteøstrogen findes i stort set al plantebaseret kost, men mængderne er meget forskellige, og typemæssigt inddeles de i tre kategorier: Isoflavoner, lignaner og coumestaner. Mens lignaner især findes i fuldkorn, frø og kål, er der et højt indhold af både isoflavoner og coumestaner i soja-bønner og rødkløver.

I Kræftens Bekæmpelse oplever man, at mange patienter spørger til, om rødkløver og andre planteøstrogen, såsom soja, overhovedet er sikre at indtage i kosten og i kosttilskud.

Derfor har Kræftens Bekæmpelse nu én gang for alle besluttet sig for at undersøge, om kvinder med brystkræft kan tåle planteøstrogen i små mængder – og i givet fald om de tåler nogen bedre end andre.

"Vi er ikke bekymret for planteøstrogenet i eksempelvis fuldkorn, der tilhører gruppen lignaner. Her ved vi, at sundhedsfordelene er store, og at de faktisk ser ud til at være gavnlige – også hvis du har haft hormonfølsom kræft," siger Cecilie Kyrø, seniorforsker og projektleder for Kræftens Bekæmpelses forskningsprojekt, der kaldes 'DAGMAR – planteøstrogen og brystkræft':

"Men med soja og rødkløver, hvor der er høje mængder af isoflavoner, er vi mere i tvivl om, hvor meget man bør indtage."

## OK I SMÅ MÆNGDER

I DAGMAR-projektet vil man undersøge vævet hos nye brystkræftpatienter, som skal i neoadjuverende behandling – altså behandling med kemoterapi inden operation. Ud fra en biopsi, undersøges kræftvævet og generne, hvorefter kvinderne inddeles i tre grupper. Gruppe 1 får et lavdosis kosttilskud med lignaner, gruppe 2 et lavdosis kosttilskud med isoflavoner og gruppe 3 får placebo ('snydemedicin' uden aktivt stof, red.).



"Vi håber at kunne aflive myten om, at man slet ikke må røre soja, hvis man har hormonfølsom kræft."

Cecilie Kyrø, projektleder for Kræftens Bekæmpelses forskningsprojekt



"Vi forventer, at lignanerne vil vise sig at være gavnlige, mens sojaen ikke vil gøre fra eller til. På den måde håber vi at kunne aflive myten om, at man slet ikke må røre soja, hvis man har brystkræft. Vores tese er nemlig, at det ikke skader at lade indgå i sin kost i moderate mængder," siger Cecilie Kyrø:

"Afhængigt af, hvad studiet viser, skal vi overveje, om vi så skal se på højere niveauer – især i forhold til soja og rødkløver."



I en tid, hvor vegansk kost og kosttilskud har vundet frem, advarer Kræftens Bekæmpelse mod at indtage for store mængder af soja i forarbejdede fødevarer, og fraråder helt rødkløver

som kosttilskud, hvis man har eller har haft brystkræft. I dette projekt har man dog fokus på kosten, hvorfor man kun undersøger soja og ikke rødkløver.

"Færdiglavet vegansk kost er i høj grad baseret på soja, ligesom det er forarbejdet, som alt andet færdiglavet mad, hvilket i sig selv ikke er særligt sundt. Det kan vise sig, at det måske ikke er godt at spise sojaprodukter i så store mængder," siger Cecilie Kyrø.

"Det vil vi kunne undersøge ved at se på, om der sker ændringer i vævet hos gruppen, der får soja fra biopsien til operationen. Det er dog vigtigt at sige, at kosttilskuddet selvfølgelig gives i så lav en dosis, at det ikke kan påvirke patienternes helbred."

Kræftens Bekæmpelse forventer at få 150 kvinder igennem forskningsprojektet, der vil løbe over et par år. Deltagerne rekrutteres primært fra Rigshospitalet, ligesom patientrepræsentanter fra Dansk Brystkræft Organisation skal byde ind med deres perspektiv i forhold til projektet og deltagermateriale.

"Vi forventer, at forskningen vil vise, at lignanerne er gavnlige, mens sojaen ikke vil gøre fra eller til."

Cecilie Kyrø, projektleder for Kræftens Bekæmpelses forskningsprojekt

## Disse produkter indeholder 'store mængder' af planteøstrogen:

- Kosttilskud med soja (i indholdsfortegnelsen kan der stå: Isoflavonoide, isoflavoner, daidzein, genistein, glycitein, daidzin, genistin, glycitin)
- Kosttilskud med rødkløver (i indholdsfortegnelsen kan der stå: Biochanin A, formononetin)
- Sojaprodukter i store mængder (miso, sojabønner f.eks. edamamebønner, sojamælk, sojaprotein, sojayoghurt, tofu, plantefars m.fl.)

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse vil forsøge at afdække, hvorvidt patienter med brystkræft kan tåle planteøstrogen.

Hørfrø, tofu, soja og rødkløver. Det er bare nogle af de mange madvarer, hvor der er et højt niveau af planteøstrogen i. Planteøstrogen er plantestoffer med en kemisk

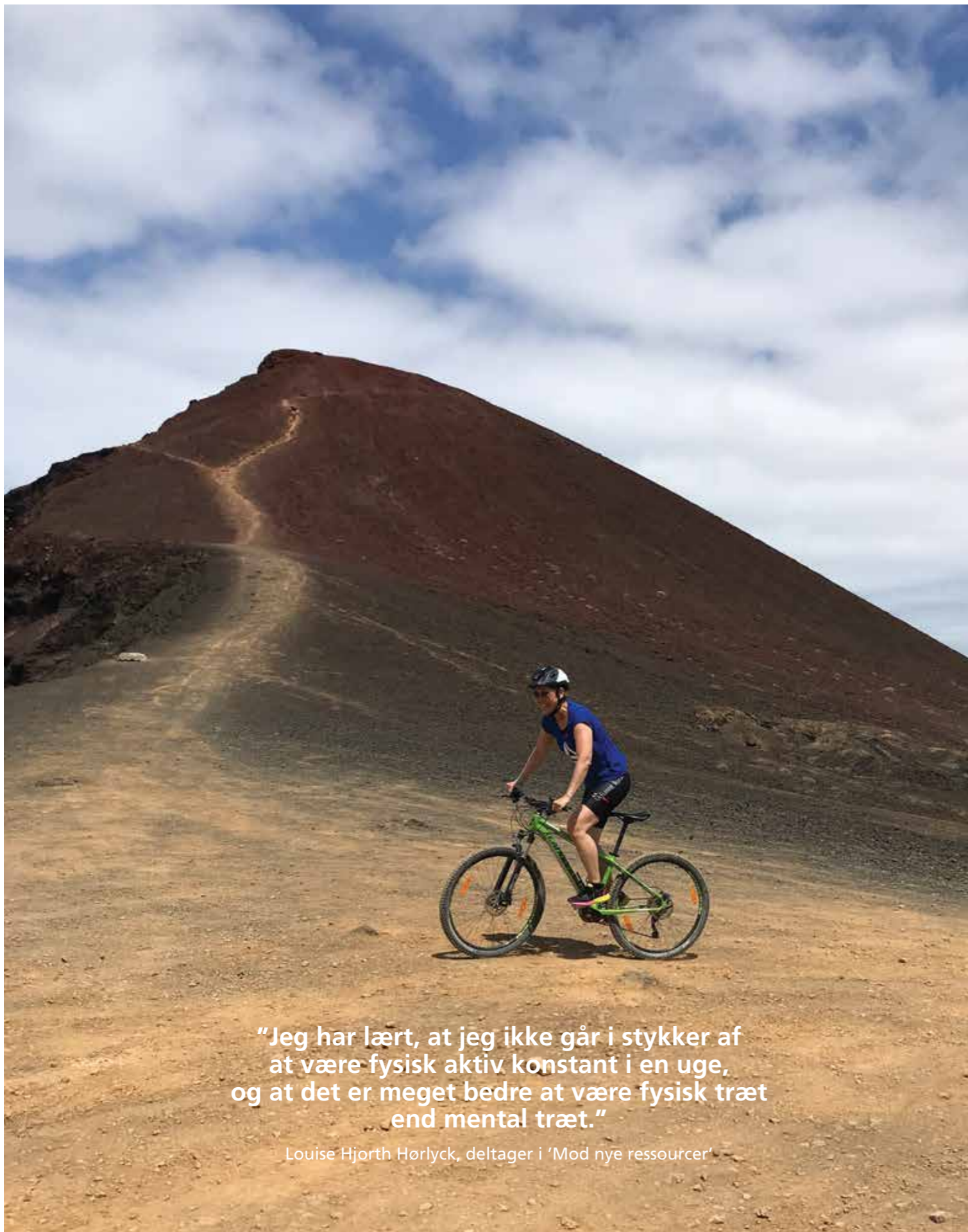
## Om planteøstrogen:

**Isoflavoner** findes i soja og rødkløver. Det er også i bælgfrugter og andre bønner, men niveauet er så lavt, at man ikke mener, at det kan være skadeligt.

**Lignaner** findes i hørfrø, sesamfrø, fuldkornsbørn, kål med mere. Det menes ikke, at disse planteøstrogen på nogen måde kan være skadelige – faktisk tværtimod.

**Coumestaner** findes ligeledes i soja og rødkløver. Der er ikke forsket meget i denne type planteøstrogen, men laboratorieforsøg viser, at effekten minder om isoflavonoide.





**“Jeg har lært, at jeg ikke går i stykker af at være fysisk aktiv konstant i en uge, og at det er meget bedre at være fysisk trætt end mental trætt.”**

Louise Hjorth Hørlyck, deltager i ‘Mod nye ressourcer’

## Mod nye ressourcer:

# Til august siger Louise endeligt farvel til kræften – med en Ironman

Louise Hjorth Hørlyck gik fra aldrig at dyrke sport til i dag at ville fuldføre en Ironman. Inspirationen kom fra som brystkræftpatient først at deltage i et Krop og Kræft-forløb og siden campen ‘Mod nye ressourcer’ gennem idrætsforeningen PACT.

For Louise Hjorth Hørlyck var cyklen altid et transportmiddel til korte ture, mens løb var noget, hun kun foretog sig, hvis hun absolut skulle nå bussen. Så havde man fortalt hendes venner og familie for små to år siden, at hun i 2020 ville gennemføre en Ironman, havde de sikkert værdsat joken.

I dag er der ingen, der tror, at det er en joke. For de kender også Louise Hjorth Hørlyck godt nok til at vide, at når hun sætter sig noget for, så fuldfører hun det. Det hele begyndte med, at den nu 46-årige Louise Hjorth Hørlycks forældre kom på plejehjem i efteråret 2018. Moderen var dement, og faderen var syg af kræft, og det blev hurtigt nogle turbulente måneder. Faderen døde 3. december samme år, og kort forinden havde Louise Hjorth Hørlyck været til lægen og få taget en biopsi af en knude, hvilket betød, at hun ni dage efter fik konstateret brystkræft.

2019 startede derfor med 24 ugers kemoterapi i håb om, at den 2,5 gange 2,5 centimeter store knude vil skrumpes inden operationen. Kemoforløbet gav ikke Louise Hjorth Hørlyck de store bivirkninger udover træthed, så hendes bror foreslog, at hun ansøgte om at komme med i et Krop og kræft-forløb på Aarhus Universitetshospital. Igennem seks uger skulle hun træne fire gange om ugen – tre dage med fokus på styrke og kondition og en dag med blødere træning. Opsat på at komme godt igennem kemoforløbet, ansøgte Louise

Hjorth Hørlyck, selv om hun aldrig havde trænet før.

Og det var lige, hvad Louise Hjorth Hørlyck havde brug for. Her mødte man klokken 8.30, og så stod dagen ellers i træningens tegn. Hvis nogen ringede for at melde sig syg, overtalte sygeplejersken dem til at komme alligevel, og når de mødte op, opdagede de hurtigt, at sygeplejersken havde ret i, hvad hun havde sagt i telefonen: At træningen hjælper.

“Selv om jeg aldrig havde trænet før, viste det sig, at jeg totalt havde kroppen til det – og det inspirerede mig helt vildt,” siger hun:

“Samtidig var det fedt at træne sammen med ni andre kvinder i samme situation, så jeg bare kunne komme, som jeg var – trætt og uden hår på hovedet.”

Påvirk din mentale sundhed med træning Træningsforløbet fik Louise Hjorth Hørlyck godt igennem kemobehandlingen, og en dag så hun en folder om træningscampen ‘Mod nye ressourcer’ for tidligere kræftpatienter på Club La Santa på Lanzarote. En uge kunne man dyrke alt den sport, man kunne holde til. Louise Hjorth Hørlyck ville med:

“Efter kemoen skulle jeg opereres og så i strålebehandling. Men det var perfekt timing: Da jeg var færdig med strålerne,

kunne jeg stikke af til La Santa. Så det gjorde jeg. Jeg var endda så heldig at få en friplads.”

**“Kræftpatienter er ofte bekymrede for, hvor meget de må fysisk, men faktisk må man træne rigtig meget”**

Julie Midtgaard, psykolog og forsker

Julie Midtgaard er psykolog og seniorforsker. I 2006 skrev hun en ph.d.-afhandling om den psykologiske og sociale betydning af fysisk aktivitet for kræftpatienter under kemoforløb. Forskningsprojektet blev inspirationen til idrætsforeningen for kræfttramte PACT (Physical Activity after Cancer Treatment, red.), som hun er en af initiativtagerne til, og for ti år siden var hun med til at starte tilbuddet ‘Mod Nye Ressourcer’ i regi af det.

“Forskningsstudier har vist, at fysisk aktive kræftpatienter har færre symptomer på depression og angst, og for nogle grupper er der tilmed lavere risiko for tilbagefald. Det er tidligere blevet tolket som om, at man rent psykologisk kan påvirke sygdommen, men det handler nok snarere om, at man er bedre i stand til at leve sundt, når man har overskud psykisk og omvendt – og sundhedsadfærd kan påvirke sygdomsudviklingen,” siger Julie Midtgaard og fortsætter:

“Hvis man er mentalt sund, er det også mere sandsynligt, at man spiser ordentligt,



## ”Fysisk aktive kræftpatienter har færre symptomer på depression og angst, og dermed en lavere risiko for tilbagefald.”

Julie Midtgaard, psykolog og forsker

## ”Alt var tilrettelagt. Jeg skulle bare møde op og kunne lægge hovedet derhjemme. Det var ren ferie.”

Louise Hjorth Hørlyck, deltager i 'Mod nye ressourcer'

dager hurtigt, at de kan meget mere, end de selv tror, og de nyder den energi, de får af træningen, men også den naturlige træthed, som får dem til at sove godt om natten.”

Når fællesskabet kombineres med fysisk aktivitet, er der store psykologiske gevinster at hente. For selv om det er kræften, som deltagerne i udgangspunktet har til fælles, handler det om at styrke kroppen og sundheden sammen.

får trænet og er social – og dét kan påvirke sygdomsudviklingen. Omvendt kan du også påvirke din mentale sundhed gennem din adfærd, fordi træning kan give social støtte, frisk luft og kontakt med kroppen, som kan påvirke humøret og give ny energi. Det er det, som 'Mod nye ressourcer' handler om.”

### PSYKOLOGISKE GEVINSTER

Og ugen på Club La Santa står i den grad i træningens tegn. Fra cykling til mountainbike, til svømning og boldspil. Her handler det om at sætte konkrete målsætninger for sig selv i sikre rammer.

”Kræftpatienter er ofte bekymrede for, hvor meget de må fysisk, men faktisk kan og må de fleste gerne træne både hårdere og mere, end de måske selv regner med – og det gør de også den uge på La Santa. Forskellen er bare, at hvor de herhjemme står i træningscentret og ikke ved, hvor langt de kan gå, er vi her til at hjælpe og vejlede,” siger Julie Midtgaard:

”Hvis deltagerne bliver i urolige, i tvivl eller kede af det her, er vi lige bag dem parat til at gribe dem og tage en snak. Men de op-

blive udfordret ligeså meget, som de har lyst til.

”Fokus er på, hvad man kan – ikke, hvad man ikke kan, og det er virkelig godt for psyken. Det giver deltagerne lyst til og mod til at fortsætte med træningen, når de kommer hjem. Det er også en fantastisk uge på året for mig, fordi jeg bliver så inspireret af at se dem lykkes.”

### SOCIAL TRÆNING

Som en evig optimist, var Louise Hjorth Hørlyck god til at holde sig mentalt oppe under sit kræftforløb.

”Jeg var nok inderst inde bange for at ryge ned i et hul, som jeg ikke kunne komme op fra, så jeg satte foden på speederen, og så var det bare fuld fart frem. Jeg er single, så jeg kunne helt og holdent koncentrere mig om mig selv. Jeg trænede og gav mig selv lov til at crashe, når jeg havde behov for det, og det var godt for mig,” fortæller Louise Hjorth Hørlyck og griner så:

”Og på La Santa kastede jeg mig selvfølgelig hovedkulds ind i træningen. Jeg havde jo kun lige været igennem et otte måneders behandlingsforløb.”

I løbet af ugen prøvede Louise Hjorth Hørlyck nemlig kræfter med et væld af sportsgrene. Det var op til deltagerne selv, hvad de havde lyst og kræfter til at deltage i – nogen deltog i alt, andre deltog i et par ting og slappede så ellers af ved poolen. Om aftenen var der fællesspisning, og så gik deltagerne ellers tidligt i seng, træt og tilfredse.



Paddle board i lagunen med fysioterapeut Thomas som instruktør.



”Det var fantastisk, at alt var tilrettelagt, og jeg skulle bare møde op og kunne lægge hovedet derhjemme. Jeg nød det i fulde drag. Folk var søde, vejret var godt, og jeg skulle bare fokusere på at bruge min krop og være med. Det var ren ferie,” siger Louise Hjorth Hørlyck:

”Men vi fik også nogle gode værktøjer til at håndtere den stress og angst, man jo har som kræftpatient, og dem bruger jeg stadig, når jeg får behovet.”

I løbet af ugen prøvede Louise Hjorth Hørlyck trailløb, almindeligt løb, mountainbike, pilates, coretræning med elastikker. Hun spillede padle tennis, paddle boarded, sejlede i kajak og dyrkede TRX. Alle sportsgrene, hun kunne komme i nærheden af, blev afprøvet.

”Jeg var helt klart en af de rigtig aktive, men det var en god måde at være social på. Da vi skulle lave en minitriathlon, elskede jeg, at det handlede om at gennemføre på bedst mulig vis, så alle kunne være med – stemningen var fantastisk,” siger Louise Hjorth Hørlyck:

”Jeg er ikke så god til at svømme, men til gengæld kunne jeg indhente de andre på cyklen, og jeg kom ind på en andenplads. Og da jeg nu engang er et konkurrence-menneske, satte jeg mig lige der et mål. Jeg ville lave en Ironman!”

### DU GÅR IKKE I STYKKER

Ugen på Club La Santa var en vigtig læring for Louise Hjorth Hørlyck, som straks gik i gang med at træne videre, da hun kom hjem. Og det er ikke så lidt, hun i dag giver

sig i kast med. Fire gange om ugen løbe-træner hun, to gange ugentligt spinner hun, og så er hun ved at lære at svømme crawl.

”Jeg træner vel en otte til ti timer om ugen. På 'Mod nye ressourcer' lærte jeg nemlig, at jeg ikke går i stykker af at være fysisk aktiv konstant i en uge, og at det er meget bedre at være fysisk træt end mental træt,” siger Louise Hjorth Hørlyck:

”Så nu træner jeg op til min Ironman og starter ud med en halvmaraton til marts.”

Opholdet har også ændret Louise Hjorth Hørlycks syn på arbejdslivet. Hun er uddannet coach, men trængte for år tilbage til en pause og har derfor de sidste tre år arbejdet som telemarketingssælger. Men efter kræftforløbet er hendes gejst kommet tilbage – og fuld af ny inspiration, har hun besluttet sig for at vende tilbage til at coache og mentaltræne.

”Træningen er nu det, der giver mig styrke til at komme videre fra kræftforløbet. Så jeg har også gået af antiøstrogen, fordi jeg

ellers ikke vil have kræfter til at fuldføre min Ironman på grund af ledsmerter. Det er måske en chance, jeg tager, men det her er hvad, der giver mig glæde og livskvalitet,” siger Louise Hjorth Hørlyck:

”20. august 2020 er det et år siden, at jeg sluttede min strålebehandling. Den 16. august 2020 er målet at gennemføre en Ironman. Det bliver en symbolsk dag, hvor jeg siger farvel til kræften og goddag til livet.”



Louise kommer i mål på Mini Tri'en.

## Vil du med på "cancercamp"?

- 4. september – 11. september 2020 udbyder idrætsforeningen PACT i samarbejde med Club La Santa for 11. gang temaugen 'Mod nye ressourcer'.
- Temaugen er specielt for personer, som har afsluttet behandling for en kræftsygdom, og som ønsker at lægge afstand til sygdommen fysisk og mentalt.
- Ugen er tilrettelagt af og afvikles sammen med nogle af landets førende eksperter inden for forskning i fysisk aktivitet og kræftrehabilitering.
- Du kan læse mere om PACT på [pact.dk](http://pact.dk) og om temaugen ved at gå ind på [clublasanta.com](http://clublasanta.com) og søge på 'Mod nye ressourcer'.

# Sådan selvundersøger du dit bryst

Størstedelen af alle brystkræfttilfælde opdages ved selvundersøgelser. Derfor bør alle voksne kvinder, hvad enten de har eller ikke har haft brystkræft, undersøge sig selv en gang om måneden. Cheflæge i Kræftens Bekæmpelse, Niels Kroman, guider til hvordan.

## Hvor ofte bør du undersøge dig selv?

Gør det en gang om måneden. Lad være med at undersøge dig selv oftere end det - det vil gøre dig unødigt bekymret og få dig til at studse over det mindste.

## Hvornår skal du undersøge dig selv?

Er du endnu ikke gået i overgangsalderen, bør du undersøge dig selv, efter at du har haft din menstruation. Op til og under menstruationen kan brysterne være spændte, ligesom der kan opstå midlertidige cyster. Det er helt naturligt, og derfor er der ingen grund til at give sig selv en forskrækkelse.

Er du gået i overgangsalderen, kan du sætte en fast dato, så du husker det – eksempelvis den første i hver måned.

## Hvordan undersøger du dit bryst?

Brug altid fugtighedscreme eller sæbe, når du undersøger dig selv. Det gør det langt nemmere at finde en eventuel knude, fordi fingrene kan glide nemmere over huden.

Har du et større bryst, skal du sidde op, holde en hånd ovenpå og en hånd under brystet og massere igennem.

Har du et mindre bryst, skal du lægge dig ned og lave cirkulerende bevægelser på brystet med hånden.

## Hvornår skal du være bekymret?

En typisk kræftknude er ikke øm, og den kan nærmest virke hård og kantet. En godartet knude er modsat ofte øm, glat og bevæger sig, når du rører ved den.

### Tommelfingerregel – efter overgangsalderen:

Her er det ikke normalt, at man udvikler knuder, så gå altid til lægen for en sikkerheds skyld.

### Tommelfingerregel – før overgangsalderen:

Finder du en hård og kantet knude, der ikke bevæger sig og ikke gør ondt, er det afsted til lægen. Har du derimod en øm knude, giv det lige til, at du har overstået din næste menstruation. Forsvinder den ikke af sig selv, få den tjekket – for en sikkerheds skyld. Forsvinder den, var det en ufarlig cyste.

## Vidste du?

80 procent af alle brystkræfttilfælde opdages ved, at kvinder undersøger sig selv. Samtidig opdages kun to tredjedele af tilfældene ved mammografiscreening. Resten af tilfældene opdager kvinderne mellem to undersøgelser. Derfor giver det rigtig god mening at undersøge sig selv for knuder.

## Vigtigt!

Selvundersøgelser kan aldrig erstatte mammografiscreeningen hvert andet år. Sørg derfor for at gå til undersøgelserne og kombiner det med selvundersøgelserne, så er du bedst muligt sikret.

## Tip til brystkræft-overlevende

Der er ingen grund til, at du bliver unødigt bekymret for tilbagefald. Så næste gang, du er til screening, og lægen siger, at alt er ok, mærk efter på dit bryst og genkend, hvordan det skal føles, når der ikke er symptomer. På den måde kan du 'nulstille' dig selv, så du ikke bliver bekymret, når du undersøger dine bryster imellem screeningerne.

Sund livsstil mindsker bivirkningerne ved

# anti- østroge

Har man en hormonfølsom brystkræft, får man som regel ordineret antiøstrogen for at nedsætte risikoen for tilbagefald.

Men antiøstroge

Knap otte ud af ti. Så mange brystkræft-ramte får ifølge Kræftens Bekæmpelse en hormonfølsom brystkræft, der næres af østrogen. For at undgå at kræften blusser op igen, ordinerer læger derfor antiøstrogen, som hæmmer den naturlige østrogen i kroppen.

Men prisen for at mangle østrogen er de gener og bivirkninger, som kvinder kan opleve, når de går i overgangsalderen: Hedeture, søvnbesvær, tørre slimhinder, ømme led og humørsvingninger. Mange bliver også overvægtige – men den del kommer vi tilbage til.

“Studier har vist, at antiøstrogener har en effekt de første år, men efter fem år synes der ikke at være så betydelig en effekt, at det kan opveje bivirkningerne,” siger Søren Cold, overlæge på onkologisk afdeling på Odense Universitetshospital:

“Derfor giver vi nu kun antiøstrogen i fem år til kvinder efter overgangsalderen. Men nogle yngre kvinder, der endnu ikke er gået i overgangsalderen, får det i op til ti år.”

## Afhjælp generne

- Få lavet en risikoprofil, der afdækker, hvad din risiko for tilbagefald er. Ifølge Kræftens Bekæmpelse er det for cirka ti procent ikke nødvendigt med antiøstrogen-efterbehandling.
- Et forskningsprojekt på DBCG er nu ved at endeligt konkludere, at kvinder kan afhjælpe tørhed i skeden med lokalbehandlinger med østrogen uden at øge risikoen for tilbagefald.
- Paracetamol kan afhjælpe ømme led, mens magnesium afhjælper krampes.
- Motion – hvis man har meget ondt, kan vandgymnastik og yoga være en løsning.

Kilde Søren Cold, OUH, DBCG, Kræftens Bekæmpelse

## Hvad er antiøstrogen?

- Antiøstrogen kan nedsætte risikoen for tilbagefald ved hormonfølsom kræft.
- Før overgangsalderen får kvinder typisk præparatet Tamoxifen: Et molekyle, der minder om østrogen, som sætter sig på kræftcellen uden at stimulere det, hvorfor kræftcellen tror, at den får næring.
- Efter overgangsalderen får kvinder typisk aromatasehæmmere såsom præparatet Letrozol. Her går enzymer ind og stopper produktionen af østrogen, så det ikke kan stimulere cellerne.
- Læs mere om antiøstrogen på [cancer.dk](http://cancer.dk)

Kilde Søren Cold, OUH, DBCG, Kræftens Bekæmpelse

Bivirkninger er ofte i fokus, når der tales om antiøstrogen, men Søren Cold oplever faktisk, at der er flere kvinder, der fint tåler antiøstrogen, end kvinder, som får svære bivirkninger. For nogle kvinder er bivirkningerne dog så gennemgribende, at antiøstrogenernes effekt ikke kan vejes op mod livskvaliteten. Derfor mener Søren Cold, at man bør tage en snak med sin læge, hvis man oplever voldsomme bivirkninger.

“Lægen kan lave en risikoprofil, og ud fra den kan man vurdere, hvor stor risiko der er for tilbagefald, hvis du ikke tager

antiøstrogen. Hvis det viser sig, at risikoen er lav, mens bivirkningerne i høj grad går ud over livskvaliteten, er det måske ikke det værd,” siger Søren Cold:

“Du har et valg. Antiøstrogen er ikke noget, du skal tage.”

## DET ER IKKE PILLEN

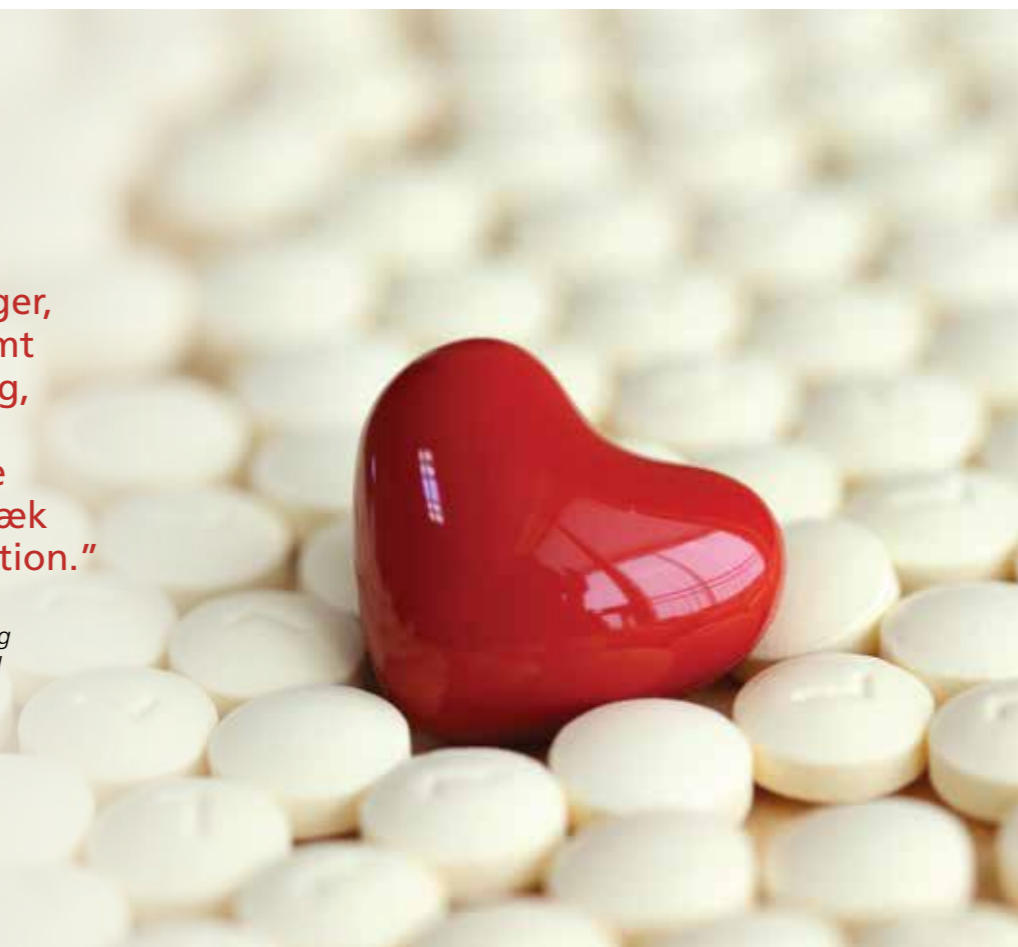
Når kvinder kommer i overgangsalderen eller får antiøstrogen, sker der ændringer i stofskiftet, mens østrogen-niveauet falder. Ofte tager kvinder nu på omkring maven frem for om hofterne, og det kan føre til overvægt, hvis man ikke passer på. Samtidig er det fedtvævet, der producerer østroge

**“Det ikke er den lille pille, der gør, at man tager på. Sandheden er, at det er livsstilen.”**

Søren Cold, overlæge på onkologisk afdeling på Odense Universitetshospital

“Der er ingen, der siger, at det skal være nemt eller sjovt at tage sig, for det kræver, at man skærer alle de tomme kalorier væk og dyrker masser af motion.”

Søren Cold,  
overlæge på onkologisk afdeling  
på Odense Universitetshospital



“Det er derfor, at risikoen for at få brystkræft øges med hele 50 procent for kvinder, der er overvægtige efter overgangsalderen,” siger Søren Cold:

“Kvinder producerer simpelthen flere østrogener, des mere fedtvæv, de har.”

Mange kvinder kommer også til at døje med vægten, når de tager antiøstrogen, og årsagen ligger i, at vægten nulstilles ligesom ved overgangsalderen, hvor man får lettere ved at tage på. Men man kan faktisk godt holde sig slank, forklarer Søren Cold.

“Det ikke er den lille pille, der gør, at man tager på. Sandheden er, at det er livsstilen,” siger Søren Cold:

“Det kræver en rigtig hård indsats at holde den slanke linje på antiøstrogen – men det kan lykkes.”

#### DET KAN LADE SIG GØRE

For at blive rekonstrueret må man ikke være overvægtig. Derfor vil kvinder, der er

blevet overvægtige, mens de har taget antiøstrogen, ofte få den nedslående besked, at de må komme igen, når de har tabt 10-15-20 kilo. Det er dog nemmere sagt end gjort, når vægten først har sat sig. Men heller ikke dér, er det umuligt.

“Der er ingen, der siger, at det skal være nemt eller sjovt at tage sig, for det kræver, at man skærer alle de tomme kalorier væk og dyrker masser af motion,” siger Søren Cold, der godt ved, at det lyder hårdt, når han siger det så direkte.

“Jo sundere du er,  
des mere  
mindsker du  
risikoen for  
tilbagefald.”

Søren Cold,  
overlæge på onkologisk afdeling  
på Odense Universitetshospital

For Søren Cold anerkender også, at det for nogen kan være en kæmpe udfordring. Ikke mindst hvis man døjer med ledsmerter. Men motion kan afhjælpe ømme led, samtidig med det forbedrer livskvaliteten og overlevelseschancen. Dermed får du også mere overskud til at lægge kosten om – og gør du det, begynder du at tage dig.

“Mange kvinder er enormt kedede af overvægten, og det forstår jeg godt. Så jeg siger ikke det her for at demotivere – jeg siger det, fordi der findes en vej ud. Vi læger skal turde tale højt om det, fordi vi ellers gør vores patienter en bjørnetjense,” siger Søren Cold.

For der er to vigtige faktorer ved at leve sundt:

“Jo sundere du er, des mere mindsker du risikoen for tilbagefald. Men når du mangler østrogen, er der også en væsentlig risiko for at få knogleskørhed, og det kan du også forebygge gennem en sund livsstil med motion. Så det er virkelig umagen værd.”

## DBO's medlemmer: Antiøstrogen holder os i live, men...

Før jul efterlyste DBObladet erfaringer med antiøstrogen blandt medlemmerne af Dansk Brystkræft Organisations Facebook-gruppe. Her er et uddrag af de beretninger, vi fik

### Kirsten

I 2004 da jeg blev opereret, lå grænsen lavere, hvorfor jeg ikke blev dømt østrogenfølsom. Jeg fik derfor ingen antihormoner, men 'kun' kemo og stråler. I starten af 2017 fik jeg dog et tilbagefald, og denne gang fik jeg Letrozol, da brystkræften nu var set som hormonfølsom. Jeg har bivirkninger såsom stive ben, vægtøgning og muskelsvaghed. Jeg har hørt om kvinder, der tåler antiøstrogenene fint, men jeg har desværre også mødt mange med den modsatte oplevelse. I mit tilfælde holder det sygdommen i ro indtil videre, så jeg lever med det.



### Anna

Efter jeg som 48-årig fik hormonfølsom brystkræft, fik jeg Tamoxifen i fem år. Men jeg tog støt og roligt på, min garderobe måtte skiftes ud, jeg havde ondt i led og mange kramper i benene om natten. Hedeturene var voldsomme både nat og dag, men allerværst var de tørre slimhinder: Jeg begyndte at snorke så meget, at det var ved at drive min mand ud af soveværelset, og sex var efterhånden så smertefuld, at jeg undgik det. Jeans, cykelture og svømmehaller måtte stryges fra mit liv. Men da jeg stoppede med Tamoxifen efter fem år, hjalp det, og jeg åndede lettet op, da mit liv gradvist kom tilbage.

Desværre faldt jeg ud af screeningsprogrammet, da jeg skulle overgå til det almindelige screeningsprogram. Så da jeg i 2017 fandt en lille knude i mit venstre bryst, havde jeg ikke været til mammografi siden 2013 – tiden var fløjet, og det faldt mig aldrig ind, at kræften skulle kunne komme tilbage. Men kræften var denne gang mere aggressiv, den var 100 procent hormonfølsom og her2-receptiv, så denne gang blev jeg efterbehandlet med Letrozol, fordi jeg i mellemtiden var gået i overgangsalderen. Heller ikke det kunne tåle – jeg fik hedeture igen, og vægtøgningen startede forfra, og det skal siges, at jeg ikke havde nået at tage alt, jeg tog på første gang. Det er



ikke så let at tage sig efter overgangsalderen, når man også har travlt med job og livet, og indrømmet, jeg glemte nok også at prioritere mig selv.

Letrozol blev skiftet ud med Anastrozol, men det er desværre ikke meget bedre. Dog har jeg ikke så mange problemer med tørre slimhinder denne gang, heldigvis.

Da jeg denne gang skulle have fjernet hele brystet, talte ingen med mig om rekonstruktion, så jeg tænkte, at jeg nok var blevet for gammel. Sidste år i november fik jeg alligevel en henvisning til Roskilde Sygehus om mulig rekonstruktion. Det var dog en surrealistisk oplevelse. Lægen mumlede uforståelige ting og satte en lille kop på brystet af mig og skrev så noget ned, mens sygeplejersken sagde, at jeg skulle vejes, fordi mit BMI sikkert var alt for højt til en operation. Og efter hun havde vejset mig, bad hun mig komme igen, når jeg havde tabt 10-12 kilo. Jeg pippede lidt om, hvordan hun havde tænkt sig det, når jeg var på antihormoner, men hun henviste til min egen læge. Så indtil videre har jeg opgivet rekonstruktion.

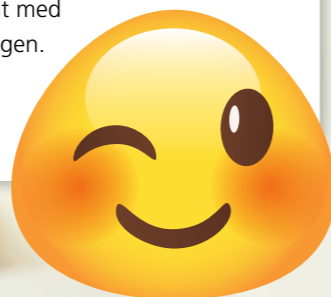


### Dorthe

Efter en hormonfølsom kræft fik jeg tilbudt en efterbehandlingspakke bestående af kemo- og strålebehandlinger samt antihormoner. Jeg sagde ja til kemo og stråling, men fravalgte antihormonerne, selv om lægen forsøgte at presse mig til det. Da jeg holdt fast i mit valg, blev lægen så vred, at sygeplejersken måtte gribe ind. Men nu er der gået et år, jeg har det godt, og der er ingen tegn på tilbagefald.

### Sanne

Nu er det ni år siden, at jeg blev sat på antiøstrogen. Jeg tog det kun i fem måneder, for jeg kunne simpelthen ikke tåle det. Min faste kræftlæge på Herlev sagde, at det var okay, for der var jo ikke garanti for, at det ville virke. Jeg ved godt, at jeg gamblede lidt med mit liv, men jeg er rask og har det stadig fint med beslutningen.

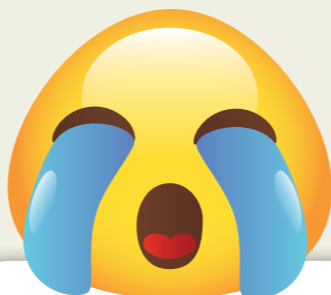


### Marie

Da jeg tog Letrozol, fik jeg stive led, hvilket især var smertefuldt om morgenen, ligesom jeg fik hedeture, tog fire kilo på, og min hestemanke blev noget tynd. Men yoga hjalp, så jeg dyrkede det to gange om ugen og stadig i dag, når jeg har tid.



Magnesium har også hjulpet mig. I foråret stoppede jeg med antiøstrogen. Der er nu gået seks måneder, og jeg har meget fokus på min kost, går lange ture og fortsætter med magnesium. Og jeg har det rigtig godt.



### Hanne

I 2014 fik jeg en hormonfølsom og her2-positiv brystkræft. Jeg fik ordineret Letrozol, men i 14 dage sad jeg på sengekanten og stortuede på grund af smerter i alle led og muskler. Jeg skiftede til Aromasin, som var lidt bedre, og så til Anastrozol, hvor jeg næsten ingen problemer havde. I 2018 fik jeg dog et tilbagefald, selv om jeg var på antihormoner. Denne gang fik jeg Tamoxifen, men dem fik jeg det også skidt af med bivirkninger som muskelsmerter og konstant diarré. Så jeg skiftede til Exemestan og har igen ikke de store problemer.

Men – siden jeg startede på antihormoner, har jeg taget 15 kilo på. Jeg har dog valgt, at senfølgerne ikke må overtage mit liv, også selv om det til tider kan være svært. Når det er det, husker jeg mig selv på citatet:

'Livet handler ikke om at vente, til uvejret er drevet over, men om at lære at danse i regnen.'



### Kirsten

Jeg holder tre-fire ugers pauser fra Letrozol op til og under mine ferier, for så kan jeg være mere fysisk aktiv, når jeg er på ferien.

### Berit

Jeg havde 100 procent hormonfølsom brystkræft. Lægen siger, at der dog er 85 procent chance for, at det ikke kommer igen. Men jeg er konstant nervøs for at skulle igennem det hele igen, så jeg har nu været på Letrozol i tre måneder og får intravenøs zoledronsyre hver sjette måned.



### Randi

Efter jeg fik hormonfølsom brystkræft i 2017, fik jeg ordineret Tamoxifen. Men jeg fik det virkelig skidt. Nogle dage var det så slemt, at jeg ikke kunne gå, og jeg mistede følelsen i benene. Så jeg skiftede til Letrozol, selv om jeg endnu ikke var gået i overgangsalderen. Nu generer kun det ene ben, og jeg har nogle problemer med leddene, træthed og fødder, der sover, ligesom jeg sover dårligt. Det er dog svært at regne ud, hvor kemoen sluttede, og antiøstrogenene startede, så jeg fortsætter.

Jeg fandt dog hurtigt ud af, at det hjalp at bevæge mig. Det aflaster leddene, og jeg har ikke taget på. Selv på dage, hvor det gør hamrende ondt, går jeg en tur eller træner. Det gør mig psykisk godt at få motion, frisk luft og være sammen med gode mennesker, og jeg har valgt at acceptere smerterne som et livsvilkår og er derfor god til at glemme dem. Når jeg alligevel af og til bliver bedrøvet, tvinger jeg mig selv til at bevæge mig og mærke min krop. For så bliver jeg igen glad i låget og kan huske mig selv på, at alternativet jo ellers kunne have været, at jeg var død.



### Conny

Jeg blev i foråret 2019 opereret for brystkræft i venstre bryst og har siden været på Letrozol. Jeg har taget på i vægt, ligesom jeg har en del ledproblemer – især i led, hvor der var problemer i forvejen. Trods dette har jeg indtil videre valgt at blive ved med pillerne, da jeg ikke vil have et tilbagefald.

Der er dog én ting, som hjælper på smerterne: Aquafitness! De dage jeg går til det, kan jeg gå hele vejen hjem uden smerter. Det holder ikke resten af dagen, men at smerterne går væk i vandet og på gåturen hjem, gør mig høj af energi.



**DBO-kreds  
Vendsyssel**

brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Onsdag d. 12. februar kl 19-21

**Effekten af styrketræning  
efter behandling for  
brystkræft**

Cand.scient.idræt og Ph.d.-stud. Gorm Rasmussen fortæller om effekten af styrketræning på vedvarende smerter efter behandling for brystkræft.

**STED:** Sundhedscenteret, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring



Onsdag d. 1. april kl 19-21

**Mammografiscreening  
og klinisk mammografi**

Røntgenoverlæge fra Aalborg Sygehus Henning Dons Jensen fortæller om forskellen mellem en almindelig mammografi og en klinisk mammografi.

**TILMELDING:** Senest mandag den 23. marts kl. 12 på mail: ingemarie.johan@gmail.com

**STED:** Sundhedscenteret, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring

**HUSK!**

Der er træning om mandagen og malerhold om onsdagen. Se alle detaljer på brystkraeft.dk

Mandag d. 27. april kl 19-21

**Senfølger efter kræft**

Læge og rådgiver ved Kræftlinjen, Mogens Munch Nielsen, fortæller om, hvordan senfølger kan opstå, og hvilke muligheder er der for at afhjælpe følgerne

I samarbejde med FOF, Senfølgerforeningen, og Kræftens Bekæmpelse

**PRIS:** 100 kr. Billetter kan købes på www.fof-vendsyssel.dk

**STED:** Kulturcenter Vendsyssel, Sæby Landevej 417, 9830 Tårs

**DBO-kreds  
MidtVest**

brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvast

Torsdag d. 6. februar kl. 18

**Sydthy Kurbad i Hurup.**

Vi skal endnu engang have vores årlig kurbad.

Fælleskørsel fra Holstebro kl 17.

**PRIS:** 100 kr. uden mad

**TILMELDING:** Senest 1. februar til Elsebeth på tlf. 23 47 66 01 (bestilling af mad ved tilmelding)

**STED:** Sydthy Kurbad i Hurup

Torsdag d. 5. marts kl. 18.30

**Inshop-varehuset i Skive**

Vi mødes til en hyggelig aften med modeshow, hvor vi prøver lingeri, badetøj og pyjamasser samt trakterer med lidt godt til ganen.

**TILMELDING:** Senest d. 1. marts til Elsebeth på tlf. 23 47 66 01

**AFGANG:** Holstebro kl. 17.30

Torsdag d. 2. april kl 19

**Umahro Codogan  
– kan man spise sig rask?**

Anna fra Coachkontoret vil fortælle om kost og laver smagsprøver.

**STED:** Kaulausvej 11, Holstebro

Torsdag d. 30. april  
(Tid følger, se brystkraeft.dk)

**Året, der kommer**

En aften med planlægning af resten af året og hyggeligt samvær.

**STED:** Kulturhuset, Nygade 22, Holstebro

**DBO-kreds  
Aarhus**

brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Onsdag d. 26. februar kl. 19-21

**Medicinsk og  
ikke-medicinsk behandling  
af kroniske smerter**

Speciallæge Anna Birthe Bach fortæller om virkning og bivirkning af de to mest almindelige cannabistypers, og hvorvidt andre smertestillende midler kan reduceres eller undværes.

**TILMELDING:** Senest onsdag den 19. februar til Esther på tlf. 61 78 42 44 eller mail dboaarhus@brystkraeft.dk

**STED:** MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold. Husk registrering af nummerplade.

Torsdag d. 23. april kl. 19-21

**Bryster hele livet**

Radiograf og forfatter til bogen 'Bryster hele livet', Jonna Yde, fortæller om mammografier, undersøgelsestilbud, selvundersøgelse og livsstilsfaktorer.

**TILMELDING:** Senest torsdag den 16. april til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk

**STED:** MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold.

Mandag d. 25. maj fra kl 17

**Ladywalk**

Lad os tage en ladywalk i Aarhus.

**TILMELDING:** Kan foretages på stedet. Læs mere på Ladywalk.dk eller ring til Esther på tlf. 61 78 42 44 for at aftale mødested.


**DBO-kreds  
Trekantområdet**

brystkraeft.dk/dbo-kreds-trekantomraadet

Ultimo april  
– mere info følger se brystkraeft.dk

**Osteoporose  
og brystkræft**

Læge og PhD ved Okologisk afdeling på Odense Universitetshospital, Carina Ørts Christensen, holder oplægget 'Brystkræft-behandling og osteoporose – er der en sammenhæng?'

**TILMELDING:** Sms til tlf. 60 17 33 43 eller mail loha@brystkraeft.dk

**PRIS:** Gratis for medlemmer af DBO. Øvrige deltagere: 30 kr.

**STED:** Følger. Tjek hjemmeside

**DBO-kreds  
Hovedstaden**

brystkraeft.dk/dbo-kreds-hovedstaden



Mandag d. 24. februar kl. 19-21

**Kost og kræft**

Cand. Scient. Humanbiolog og Ernærings-terapeut DET, Pernille Kruse, fortæller om, hvilken kost, der kan styrke kroppen under og efter et kræftforløb.

Arrangementet er for medlemmer af DBO, Senfølgerforeningen og andre interesse-rede.

**TILMELDING:** senest 20. februar på dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller til Lise Hansen på tlf. 28 94 80 20.

**STED:** Livsrum, Kræftrådgivningen Herlev, Borgmester Ib Juuls Vej 2, 2730 Herlev

Mandag d. 25. maj kl. 18.30

**Ladywalk**

Vi mødes ved 17-tiden og går nogle kilometer sammen. Se flere detaljer på brystkraeft.dk

**PRIS:** 150 kr. i startgebyr – du skal selv sørge for tilmelding, vi sponsorerer en sandwich.

**STED:** Amager Strandpark, "Tiøren", Amager Strandvej, 2300 København.

DBO-kreds  
Fyn

brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Mandag den 24. februar kl. 19-21  
(Svendborg)Foredrag: At leve  
antiinflammatorisk

Bliv klogere på, hvordan du på en nem måde kan ændre din kost i en sundere retning, når klinisk diætist Käte Lindemann kommer og fortæller om antiinflammatorisk kost.

**TILMELDING:** Senest 18. februar til Susanne Skov tlf. 30 33 89 73 eller susanneskov@hotmail.com

**STED:** Kræftens Bekæmpelse, Svendborg Lokalforening, Brogade 35 over gården, 5700 Svendborg.

Tirsdag den 24. marts kl. 19-21  
Klinisk mammografi

Overlæge og tidligere modtager af DBO's ærespris, Walter Schwartz, vil fortælle om screening og klinisk mammografi.

**TILMELDING:** Senest den 18. marts på tlf. 26 82 01 34 eller mail marie@ejlby.dk

**PRIS:** Gratis. Kaffe, frugt og kage koster 20 kr.

**STED:** Kræftens Bekæmpelse, Klørvænget 18B, 5000 Odense C, indgang 119 på OUH.

Mandag den 27. april kl. 19-21

## Gåtur Christiansminde

Vi går en tur i området.

**MØDESTED:** Christiansminde minigolf, Christiansmindevej 20e, 5700 Svendborg

Mandag den 25. maj kl. 16.30- ?  
(Odense)Ladywalk  
– lad os igen samle et hold

Vi melder os som et hold og mødes kl. 16.30 hos Kræftrådgivningen, hvor vi sammen får en sandwich og vand og samler energi til at gå 7 eller 12 km.

**TILMELDING:** Senest den 22. april på tlf. 40 70 78 72 eller mail susannegeneser@gmail.com.

**PRIS:** 150 kr., mens DBO-kreds Fyn sponserer sandwichen.

**STED:** Dyrskuepladsen, Carl Baggers Alle', 5250 Odense SV

**MØDESTED:** Kræftrådgivningen, Klørvænget 18B, indgang 119, 5000 Odense C. (Parkering ved OUH er gratis efter kl. 16).

DBO-kreds  
Roskilde

brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 3. februar kl. 19-21

Senfølger  
– et godt liv efter kræft

Der kan gøres noget mod senfølger efter endt kræftbehandling.

**TILMELDING:** lokr@brystkraeft.dk

**STED:** Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 6. april kl. 18.00 (bemærk  
tidspunktet)

## ID-Lingeri Roskilde

Vi ser på den nye mode– inderst inde

**TILMELDING:** Charlotte Johannsen på chj@brystkraeft.dk

**STED:** Allehelgensgade 7, Roskilde

Mandag d. 18. maj kl. 19-21

## Mindfulness – virker det?

Berit Weise, som er sygeplejerske og mindfulness-instruktør, deler ud af sine erfaringer.

**TILMELDING:** lokr@brystkraeft.dk

**STED:** Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, Roskilde

DBO-kreds  
Sønderjylland

brystkraeft.dk/dbo-kreds-soenderjylland

Tjek løbende  
vores hjemmeside  
for kommende  
arrangementer

## Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

## Sekretariat:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)  
Mail: dbo@brystkraeft.dk

DBO's formand  
og pressekontakt:

Karen Sundbøll  
Tlf.: 20 59 83 81  
Mail: kaas@brystkraeft.dk

## Kontaktpersoner i DBO-kredse:

**DBO-kreds Fyn**  
Marie Lykke Rasmussen  
Tlf.: 66 13 31 34  
Mail: dbofyn@brystkraeft.dk

## DBO-kreds Hovedstaden

Lene Knudsen  
Tlf.: 60 80 55 41  
Mail: dbohovedstaden@brystkraeft.dk

## DBO-kreds MidtVest

Dorthe Halgaard  
Tlf.: 22 42 41 58  
Mail: dbomidtvest@brystkraeft.dk

## DBO-kreds Roskilde

Lotte Kristensen  
Tlf.: 22 88 80 80  
Mail: dboroskilde@brystkraeft.dk

## DBO-kreds Sydsjælland

Vivi Riis-Nielsen  
Tlf.: 28 20 22 50  
Mail: viviriis@sol.dk

## DBO-kreds Sønderjylland

Grethe Dahlquist  
Tlf.: 20 74 22 06  
Mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

## DBO-kreds Trekantområdet

Gitte Laursen  
Tlf.: 40 50 78 59  
Mail: dbotrekantomraadet@brystkraeft.dk

## DBO-kreds Vendsyssel

Anna Sick  
Tlf.: 61 67 74 73  
Mail: dbovendsyssel@brystkraeft.dk

## DBO-kreds Aarhus

Esther Grau Andersen  
Tlf.: 61 78 42 44  
Mail: dboaarhus@brystkraeft.dk

## Ny DBO-kreds?

Hvis du er interesseret i at oprette en DBO-kreds, kan du rette henvendelse til sekretariatet.

## Husk at melde flytning

Du kan meddele DBO, at du har ændret adresse og/eller mailadresse, ved at maile til dbo@brystkraeft.dk. Husk at oplyse dit medlemsnummer samt gamle og nye adresse.

## DBOnyt:

DBO udsender et gratis nyhedsbrev 11 gange om året, som du kan tilmelde dig ved at sende en mail til: dbonyt@brystkraeft.dk

Du kan til enhver tid framelde DBOnyt ved at sende en mail til: dbonyt@brystkraeft.dk

DBOnyt sendes til alle medlemmer med en mailadresse kendt af DBO.

## Redaktør på DBOnyt:

Elisabeth Hamerik Schwarz

## DBObladet:

DBObladet er et medlemsblad, som udkommer i februar, juni og oktober. Det indeholder blandt andet portrætter af kvinder, der har eller har haft brystkræft samt relevante artikler om forskellige aspekter af sygdommen.

## Ansv. redaktør på DBObladet:

Elisabeth Hamerik Schwarz  
Tlf.: 50 78 97 97  
Mail: ehsc@brystkraeft.dk

## Styrk DBO

## med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Dansk Brystkræft Organisation (DBO) er ca. 2.500. Jo flere medlemmer vi er, jo bedre mulighed har vi for at få større indflydelse på områder af særlig interesse for brystkræftpatienter.

Et medlemskab koster kun 250 kr. om året.

Navn, adr., postnr. og by er obligatoriske oplysninger. De øvrige oplysninger hjælper os med at målrette og synliggøre vores aktiviteter bedst muligt. Du er også velkommen i foreningen, hvis du ikke ønsker at afgive disse oplysninger.

brystkraeft.dk/  
medlemskab-af-dbo/

Ja tak, jeg vil gerne:

- være medlem af Dansk Brystkræft Organisation (DBO). Årskontingent 250 kr.
- modtage DBOnyt, DBO's elektroniske nyhedsbrev, som udsendes via mail. Det koster ingenting.
- HUSK** at skrive din mailadresse på kuponen

Skriv tydeligt og helst med blokbogstaver

Navn:

Adr.:

Postnr.:

By:

Mailadresse:

Telefonnr.:

Fødselsår:

Diagnoseår:

Kuponen udfyldes og sendes  
i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)  
c/o Anna Olsson  
Brordrupvej 37, 4621 Gadstrup

Du kan også melde dig ind på  
www.brystkraeft.dk/medlemskab-af-dbo





Returadresse: DBO c/o Anna Olsson, Brordrupvej 37, 4621 Gadstrup

# Bliv ambassadør for Dansk Brystkræft Organisation

Vil du være med til at styrke Dansk Brystkræft Organisation?  
Så deltag i det frivillige arbejde.

Vi søger medlemmer til bestyrelsen,  
der skal vælges på årets generalforsamling 14. marts 2020.

Se mere på side 11.