



dbobladet

Dansk Brystkræft Organisations medlemsblad | Nr. 43 | Oktober 2014 | 13. årg.

04 Brystkræft og
knogleskørhed

14 Hvad er
kliniske forsøg?

22 Malerværksted
for kræftramte

29 Kost og kræft

Læs mere på side 06

Helle fik nyt bryst af mavedelle



Tak for jeres personlige historier

Oktober er brystkræftmåned, og mange tiltag i hele landet er med til at synliggøre sygdommen, og hvad den betyder for de mange kvinder, der bliver ramt. I DBO fokuserer vi hele året på brystkræftsagen. Vi gør vores bedste for at belyse de problemstillinger, der opstår, når man får brystkræft. Samtidig forsøger vi at synliggøre de kvinder, der bliver ramt, bl.a. gennem de mange personlige historier, vi har mulighed for at bringe her i bladet.

Vi er glade for, at I er så mange, der vil fortælle jeres historie, for det er med til at informere andre kvinder med brystkræft om, hvordan tilværelsen med sygdommen kan være.

Historierne er også med til at indgyde mod og optimisme til dem, der er fortvivlede over situationen. Det er stort, at I stiller op og også er villige til at stille op i TV og andre medier med jeres fortælling. Tak for det! Vi sætter stor pris på, når I selv henvender jer med jeres historie, så bliv endelig ved med det.

I dette nummer har vi flere eksempler på kvinder, der finder en vej fremad. Tine Enger, der har udgivet en digtsamling, Marianne Vandel, der etablerede et malerværksted, og fire kvinder, der fortæller, hvordan de oplevede at blive skaldet, og hvad der hjalp dem videre. Vi bringer også historien om Vivi fra DBO-kreds Sydsjælland, der har skrevet fire sangtekster om brystkræft, som



nu er sat i musik og fremført af Annette Klingenberg. Vivi har sat ord på en masse følelser og oplevelser i forbindelse med at få diagnosen og komme i behandling for brystkræft, og Annette Klingeborgs fortolkning af sangene giver gåsehud. To af sangene blev præsenteret ved indvielsen af brystkræftmåned i Lejre, og vi har udgivet sangene på en CD, som vi sælger til fordel for brystkræftsagen.

Det ligger mig meget på sinde, at vores medlemmer ved, hvad der sker forskningsmæssigt inden for brystkræftbehandling, herunder hvad kliniske forsøg indebærer, og hvorfor det er en god idé at sige ja

tak til tilbud om at deltage i disse forsøg. I dette nummer fortæller overlæge Marianne Ewertz, som er såkaldt investigator på flere kliniske forsøg, hvad kliniske forsøg er, og hvad der kommer ud af dem. Derudover er der meget andet spændende læsestof her i oktober, hvor brystkræft er på alles dagsorden.

God læselyst.

Randi Krogsgaard

Formand, DBO

Indhold

02 Leder:
Tak for jeres personlige historier

04 Brystkræft og knogleskørhed

06 Helle fik nyt bryst af mavedelle



10 Fire kvinder om at være skaldet

13 Kort Nyt

14 Hvad er kliniske forsøg?

16 Årsmøde 2015

18 CD med brystkræftsange

19 Indlæg fra læser

20 Jeg er ikke reduceret som kvinde



22 Malerværksted for kræftramte

25 Danmark Rundt

Det Sker i DBO:

26 DBO-kreds MidtVest

26 DBO-kreds Fyn

27 DBO-kreds Roskilde

27 DBO-kreds Nordsjælland

27 DBO-kreds Aarhus

28 DBO-kreds Sønderjylland

28 DBO-kreds Sydsjælland

28 DBO-kreds Vendsyssel

29 Kost og kræft

31 Medlemskab af DBO



Forfattere, der skriver indlæg til dbobladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag. Næste udgave af dbobladet udkommer i februar 2015.

Udgiver: Patientforeningen DBO med støtte fra Kræftens Bekæmpelse
Oplag: 4.800 stk.
Redaktion: Randi Krogsgaard, Michelle Farrington og Britt Nørbak (ansv. red.)
Layout: Fru Farrington
Forsidefoto: Helle Christensen, læs artiklen 'Helle fik nyt bryst af mavedelle' på side 6



Brystkræft og knogleskørhed

Kemoterapi, aromatasehæmmere og binyrebarkhormoner afkalker knoglerne, og det kan medføre knogleskørhed. Her fortæller overlæge, ph.d. og klinisk forskningslektor, Pia Eiken, hvordan man bedst forebygger og behandler knogleskørhed.



Pia Eiken

Pia Eiken har forsket i knogleskørhed (osteoporose) siden 1992, hvor man ikke vidste særligt meget om behandlingen af sygdommen. I dag ved man heldigvis meget om knogleskørhed, og hvordan man forebygger og behandler den. Det kommer ikke mindst brystkræftpatienter til gode.

- Brystkræft ramte risikerer at udvikle knogleskørhed, fordi kemoterapi er gift for knoglerne, og fordi binyrebarkhormoner (fx Prednisolon, der gives i forbindelse med kemoterapi) og aromatasehæmmere (fx Letrosol) afkalker knoglerne meget. Man taber op til 5% af knoglemassen om året, når man kommer i overgangsalderen og årene herefter. Senere i livet taber man ca. 1% om året, men hvis man får binyrebarkhormon, kan man opleve at miste 10-12% af knoglemassen på et halvt år, udtaler Pia Eiken.

Forebyggelse med kalk og D-vitamin

For at forebygge at brystkræftpatienter (og andre) udvikler knogleskørhed, anbefales det at indtage kalk og D-vitamin dagligt.

- Vi anbefaler et dagligt tilskud på 800-1000 mg calcium og 20 ug D-vitamin. Den mængde kalk kan man få ved dagligt at drikke en halv liter mælk og spise to skiver ost. Bryder man sig ikke om mælk, kan man i stedet spise yoghurt, skyr eller A38. Kalk fås også fra grønne grøntsager og nødder, og det kan også fås i form af kalktabletter, forklarer overlæge Pia Eiken. Hun tilføjer, at dyre mærker af vitamintilskud ikke nødvendigvis er bedre end billige mærker, så man behøver altså ikke at købe sig fattig i vitaminer.

- De dyre kalktabletter kan indeholde en lidt bedre kvalitet af calcium (typisk calciumcarbonat), men ikke noget, man kan læse på kalkæskan. Hvis man tager to kalktabletter dagligt, er det en god idé at fordele dem på to måltider. D-vitamin får vi især fra solen og fede fisk, men solen er i Danmark kun kilde til D-vitaminsyntese i huden fra april til september, så det kan

være en god idé at indtage D-vitamin i tabletform, specielt hvis man ikke kommer i solen, siger hun.

Patienter med knogleskørhed anbefales bl.a. at få målt kalk- og D-vitaminindholdet i kroppen ved hjælp af en blodprøve. Ud fra D-vitamin niveauet i blodet kan lægen anbefale en daglig dosis af D-vitamin.

- Desuden forebygger man også knogleskørhed ved at undgå rygning og for meget alkohol og ved at dyrke motion - gerne en halv time fire gange om ugen. Det er vægtbærende motion som gang og løb og gerne, så pulsen kommer op i hastighed, der påvirker nogle signalsystemer i knoglerne, så knogleopbygningen påvirkes gunstigt. Motion har også positiv indvirkning på musklerne. Musklerne skal nemlig også trænes for at kunne holde skelettet oppe.

Behandling med bisfosfonater

Pia Eiken anbefaler, at brystkræftpatienter bliver undersøgt for knogleskørhed sideløbende med kræftbehandlingen. Det gøres ved en såkaldt DXA-scanning, der måler knoglenes indhold af kalk (knog-

Hvad er knogleskørhed?

Knogleskørhed (osteoporose) betyder skrøbelige eller porøse knogler og skyldes nedsat knoglestyrke og knoglemængde. Sygdommen bevirker, at der kan opstå knoglebrud ved almindelige dagligdagsbelastninger eller ved fald på gulvet eller jorden.

(Kilde: Netdoktor.dk)



80'erne, som også beskriver, hvor hårdt det er at leve med svær knogleskørhed, siger Pia Eiken, der har en blog om knogleskørhed.

Risikogrupper

Halvdelen af alle 80-årige har knogleskørhed, fordi vi løbende mister knoglemasse efter overgangsalderen, men tab af knoglemasse forøges på grund af kemoterapi, aromatasehæmmere og binyrebarkhormoner. Er man samtidig arveligt disponeret for knogleskørhed, ryger, har faldtendens, stort alkoholforbrug, andre sygdomme som fx forhøjet stofsifte, eller er kommet i overgangsalderen før man er fyldt 45 år, øges risikoen. Befinder man sig i disse risikogrupper, anbefales det at blive undersøgt for knogleskørhed med en DXA-scanning, som alle læger kan henvise til. Sygdommen kan både konstateres via en DXA-scanning, men den konstateres også, hvis man oplever lårbensbrud eller et sammenfald i ryggen.

- Hvis man oplever brud i underarm, overarm, lårben eller ryg ved lette fald på gulv eller jord, har man højst sandsynligt knogleskørhed og bør undersøges yderligere. Det er meget let at konstatere. Faktisk kan min datter udpege mennesker med knogleskørhed, når vi er ude at handle, både fordi det er meget karakteristisk med bulen på ryggen, hvis der er sammenfald i rygsøjlen, og fordi hun er vokset op med en mor, der taler meget om sygdommen, afslutter Pia Eiken.

Hendes blog om knogleskørhed kan følges på www.voksnekvinder.dk

men i skelettet på grund af knoglebrud i ryggen, og det er meget smertefuldt for hende. Hendes knogler er skrøbelige og brækker, og som læge er det slemt at opleve sådan et tilfælde, som højst sandsynligt kunne have været undgået, hvis man havde undersøgt hende for knogleskørhed og opstartet behandling i tide. Jeg har oplevet lignende historier med kvinder i

- Så sent som i går behandlede jeg en 38-årig kvinde, der begyndte at få binyrebarkhormon i meget høj dosis for to år siden. På de to år er hun faldet hele ti cm sam-

Det kan du selv gøre

- De bedste kilder til kalk er mælk og ost. Herudover er uafskallet sesam, havregryn, mandler, spinat og grønkål gode kalkkilder. Broccoli, abrikoser, rabarber, oliven, grønne bønner og figer indeholder også kalk.
- Fede fisk er gode kilder til D-vitamin, fx laks, ål, sild, sardiner og torskerogn.
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Gå fx en rask tur, og split gerne de 30 minutter op i to eller flere 'bidder', hvis det passer dig bedst.

(Kilde: osteoporose-f.dk)

Helle fik et nyt bryst af mavedelle

Efter Helle i 2009 fik fjernet sit højre bryst på grund af brystkræft, tænkte hun, at hun ikke ville skæres i endnu engang for at få lavet en rekonstruktion. Her fortæller hun, hvorfor hun alligevel blev skåret i – og efterfølgende stillede op til fotografering.

Der var ingen tidligere tilfælde af brystkræft i Helle Stens Christensens familie, og hun havde aldrig skænket sygdommen en tanke. Men da hun i 2009 fandt en knude i sit højre bryst, vidste hun, at hun havde brystkræft.

- Det var en spand koldt vand i ansigtet. Jeg kunne simpelthen ikke forstå, at jeg havde brystkræft! Der var to knuder, der skulle fjernes, men under operationen

fandt man ud af, at jeg også havde kræft i lymferne, og at der var mere kræft i brystet, og derfor skulle brystet helt fjernes. Derefter skulle jeg have kemo og stråler, så det ville blive et langt forløb, hvor jeg nok ikke ville være i stand til at arbejde fuld tid. Jeg fortalte kunderne i min frisørsalon, at jeg skulle på krydstogt de næste tre måneder og derfor ville holde lukket i salonen. Jeg følte nemlig ikke, at min sygdom kom andre ved. Men historien om krydstogtet hoppede en af mine



Kort om Helle Stens Christensen

Alder: 47 år

Civilstatus: Gift med Carsten og mor til to døtre på 11 og 15 år

Job: Har egen frisørsalon i Holstebro

By: Holstebro

Diagnoseår: 2009. Fik lavet nyt bryst i 2012, og fik reduceret størrelsen på det raske bryst i 2013

kunder ikke på. Hun kiggede på mig og sagde: 'Det passer ikke. Hvad skal du?' Jeg insisterede på, at jeg bestemt skulle afsted, men hun rystede på hovedet og gentog sit spørgsmål. Og så svarede jeg: 'Okay. Jeg har brystkræft.'

Derefter fortalte jeg det til en sælger, og så gik nyheden som en steppebrand gennem byen. Jeg modtog utrolig mange blomsterbuketter og søde tilkendegivelser fra mange dejlige mennesker, siger

Helle, 47. I tiden efter operationen gik hun hjemme, men det var hun med egne ord ved at blive skør af, så hun valgte kun at være deltidssygemeldt og så klippe kunder, når hun havde det godt nok til at kunne arbejde.

- Mit arbejde har reddet mig. Jeg har snakket mig ud af mange ting, og mine kunder har været søde til at spørge ind til mig og følge med i mit forløb – også da jeg skulle i gang med rekonstruktionen, siger Helle.

For efter et kontrolbesøg, hvor hun blev opfordret til at blive indstillet til en rekonstruktion, sagde hun ja af flere årsager, selv om hun ikke havde lyst til at lægge sig under kniven.

- Der var et år til vores ældste datters konfirmation, og jeg ville gerne være pæn til den dag. Jeg syntes ikke, at det var pænt eller praktisk med den selvklæbende brystprotese, jeg benyttede. Jeg svedte med den på, og nede i salonen kunne

jeg se mig selv fra alle vinkler i de mange spejle, og den protese sad bare ikke godt, konstaterer Helle.

Lægen foreslog, at det nye bryst kunne laves af en delle fra maven.

- Jeg kunne ikke få et implantat ind, da min hud var meget tynd efter 25 strålebehandlinger. Så selv om det lød lidt voldsomt

Fortsætter på næste side

også at skulle skæres i maven, besluttede jeg mig for at sige ja.

Sundhedsforsikring har tjent sig ind

Helle fik dog at vide, at hun vejede for meget og først skulle tabe sig. Desuden var der meget lang ventetid på operationen. Men så tog hun sagen i egen hånd.

- Det var meningen, at jeg skulle opereres af Tine Engberg Damsgaard på Aarhus Universitetshospital, og jeg fandt ud af, at hun også er tilknyttet Aros Privathospital i Aarhus. Jeg ringede derfor og spurgte, hvad det ville koste, hvis jeg selv betalte for operationen på privathospitalet. Det var dog så hundedyr, at jeg ikke var interesseret. Men receptionisten foreslog, at jeg kontaktede mit forsikringselskab, hvis jeg havde tegnet en sundhedsforsikring, og det havde jeg heldigvis. Forsikringselskabet bevilgede mig operationen, og det var jeg meget glad for. Det viste sig, at Tine Engberg Damsgaard var helt booket, så min kirurg blev i stedet Ole Hedeager Momsen. Hans rolige temperament passede godt til mig, og jeg lod ham bestemme, hvordan det nye bryst skulle se ud. Jeg ville bare have et bryst, smiler Helle.

På privathospitalet følte Helle sig i meget kyndige hænder. Hendes ene datter udbrød ligefrem, at 'mor ligger på et slot'. Det var godt for Helle, at hun befandt sig i nogle omgivelser, der mere mindede

om et hotel end et hospital. På den måde var forløbet mindre skræmmende for hende.

- Efter operationen lå jeg med et lammeskind på brystet. Jeg løftede lammeskindet og kiggede ind under det og tænkte: 'Hold da fast', for det var så dejligt at have et bryst igen. Jeg havde gået i tre år uden et bryst, og jeg vænnede mig aldrig til det, udtaler Helle. Et halvt års tid efter rekonstruktionen fik hun reduceret størrelsen på sit raske bryst. Det betalte hun selv for, da forsikringselskabet mente, at det var en 'kosmetisk' operation.

- Det er jeg nu ikke enig med dem i, for som frisør løfter jeg mine arme meget, og der var så stor forskel på brysterne, at det ville påvirke min ryg, forklarer Helle. I maj 2013 var hun helt færdig med alle operationer, lige i tid til datterens konfirmation.

- Det var så dejligt at være færdigopereret, og jeg følte mig rigtig godt tilpas i min krop. Jeg er meget glad for resultatet. Fordi brystet er lavet ud fra mit eget fedt, skal det aldrig laves om. Jeg skal ikke ind og have skiftet implantat eller noget i den stil, og det har jeg det godt med. Som selvstændig kan det virke dyrt at have en sundhedsforsikring, men i mit tilfælde har den udgift bestemt tjent sig ind igen.



Her ses Helles færdige resultat.

Rekonstruktion af eget fedt

En brystrekonstruktion af ens eget hud-, fedt- og musklevæv kaldes en lap. Det er forskelligt, hvorfra lægen tager en lap til at rekonstruere brystet med. Det kan være fra ryggen, maven, endebalden eller fra siden af kroppen under armhulen. Der bliver et ar i det område, hvor lappen tages. Ofte får man også fjernet musklevæv, som ligger under den anvendte hud, fordi blodforsyningen til lappen går igennem muskulaturen. Det giver som regel ikke anledning til noget mærkbart tab af muskelfunktion efter operationen. Operationer, hvor lægen flytter væv til brystet fra et andet sted på kroppen, er større og mere langvarige end brystimplantatmetoden og ekspansionsmetoden. Hvis den lap, der anvendes til brystrekonstruktionen er tilstrækkelig stor, er det muligt, at man kan få rekonstrueret brystet uden samtidig at få indopereret et brystimplantat. (Kilde: cancer.dk)

Viste bryst i baglokalet

Da Helle stod foran sin rekonstruktion, manglede hun billeder af andre kvinder, der havde fået rekonstrueret et bryst. Hun fortæller derfor sin historie for at hjælpe andre i en lignende situation, men det var en lidt pudsig måde, hendes historie første gang kom i medierne på.

- Lokalavisen ville skrive om mit jubilæum som selvstændig frisør, og journalisten og jeg kom til at tale om, at jeg havde fået et

nyt bryst. Hun spurgte derfor, om vi ikke skulle lave en historie om det til et lokalt magasin. Jeg blev endda fotograferet topløs, og min mand og jeg havde fortalt vores piger, at jeg blev fotograferet for at kunne hjælpe andre kvinder. Det tog de helt roligt, smiler Helle. Hun har fået mange positive tilkendegivelser for at stå frem på denne måde.

- Jeg gik rundt nede i Legoland, da jeg fik en sms om, at det var godt gået af mig. Et stykke tid efter ringede en af mine kunder,

der selv havde haft brystkræft. Hun overvejede en rekonstruktion, og ville gerne stille mig nogle spørgsmål om mit forløb. Da hun kom ned i salonen, spurgte hun, om hun måtte mærke mit bryst, så vi gik faktisk ud i baglokalet, så hun kunne se og føle på brystet, siger Helle. Hun har ikke behov for at vise sig frem på den måde, men hvis hun kan hjælpe andre, gør hun det gerne for at afdramatisere og informere om muligheden for at få et nyt bryst ud af en mavedelle.

- Jeg er positivt overrasket over, at så mange af mine kunder har spurgt ind til min rekonstruktion. Jeg fik faktisk tilbudt psykologhjælp i forbindelse med min sygdom, og jeg var der også 3-4 gange. Men jeg kunne mærke, at jeg fik mit forløb bearbejdet på en bedre måde ved at tale med mine kunder, så jeg stoppede hos psykologen. Det har bestemt gjort en forskel at tale om mit forløb, og det der har hjulpet mest er at tale med helt almindelige mennesker nede i min salon, smiler hun.



Sådan oplevede vi at miste håret

Det er naturligt at blive ked af at miste sit hår, og meget kan spille ind på ens valg omkring at være skaldet, bære paryk, kasket eller hue. Her fortæller fire kvinder, hvordan de oplevede at blive skaldede, og hvorfor de valgte at bære paryk eller ej.

Linea Rothmann Lundquist, Støvring

Hvordan reagerede du, da du begyndte at tabe håret?

Jeg valgte at klippe håret af inden kemobehandlingen, så jeg selv kunne bestemme, hvornår jeg mistede det. Det var ikke så hårdt at miste håret. Der blev lavet lidt sjov ud af det. Vi lavede hane-kam og tog billeder af det, så mine børn kunne se på det med lidt humor.

Hvordan synes du, at du ser ud som skaldet?

Jeg synes ikke, at jeg er pæn som skaldet, faktisk synes jeg, det er meget ucharmerende. Det påvirker mig dog ikke psykisk, for jeg kan jo ikke gøre noget ved det, andet end at vente på at det vokser ud.

Hvilke reaktioner har du fået, når folk har set dig skaldet?

Mange har sagt, at det ikke ser grimt ud, og at jeg har en pæn hovedfacon, men om det er for at være flink, ved jeg ikke. Mine børn synes ikke, det har været pænt til mig, og min mand lyver heller ikke, når jeg spørger ham. Min familie



er vant til at se mig med langt, kraftigt hår, så det er lidt af en omvæltning for os alle.

I hvilke situationer går du skaldet rundt, og i hvilke situationer bærer du paryk, kasket eller tørklæde?

Når jeg er hjemme, og når jeg er ved venner eller familie, jeg føler mig tryk ved, er jeg skaldet. Men skal jeg i byen eller ud at handle, har jeg enten kasket eller paryk på. Da vi holdt konfirmation

for min datter, valgte jeg at tage paryk på, for det er jo kun en periode, jeg ikke har hår, og min datter skal ikke se tilbage på konfirmationsbillederne og se sin mor skaldet.

Hvorfor har du valgt, som du har, angående at bære paryk eller ej?

Jeg bruger kasket i min hverdag og på arbejdet, fordi jeg synes, det er grimt til kvinder at være skaldet. Til fest har jeg det bedst med at bære paryk, for jeg magter ikke medlidenhedsudtrykket i folks øjne.

Har du et godt råd til andre kvinder, der bliver skaldede pga. kemo?

Jeg har valgt at affinde mig med situationen og prøve at vende det til noget positivt. Jeg tog kontrollen over, hvornår håret skulle af. Alt det andet i forløbet har man ingen kontrol over. Parykker er super flotte i dag, og det er fedt, at man kan vælge den, man lige har lyst til og skifte udseende, som det passer en.



Pia Pedersen, Korsør

Hvordan reagerede du, da du begyndte at tabe håret?

Jeg var forberedt på det. Jeg havde besøgt af en veninde ca. 14 dage efter første kemo, og der var ikke sket noget endnu. Vi blev enige om, at jeg nok var en af de få, der ikke tabte håret. Men dagen efter i badet kunne jeg hive hårtotter af. For mig var det en proces først at tabe lidt hår, og så til sidst tage det hele af med trimmeren. Det var ikke så slemt.

Hvordan synes du, at du ser ud som skaldet?

Min datter trimmede mig og sagde, at jeg var smuk som skaldet. Jeg kiggede mig i spejlet og begyndte faktisk at grine, og sagde at det så okay ud til mig. Jeg følte, at jeg så godt ud som skaldet og kunne godt bære det.

Hvilke reaktioner har du fået, når folk har set dig skaldet?

Min mand sagde: 'Pia, det er dig. Sådan ser du ud nu, og du er smuk.' Selvfølgelig var det hårdt for nogle. En meget nær veninde blev meget ked af at se mig skaldet, så det var mig, der trøstede hende, men jeg fik kun positive reaktioner på, at jeg valgte at være skaldet.

I hvilke situationer går du skaldet rundt, og i hvilke situationer bærer du paryk, kasket eller tørklæde?

Jeg var skaldet fra midt i januar, så når jeg var ude, havde jeg faktisk både en lille bomuldshue og en uldhue på. Indenfor var jeg skaldet, og da foråret nærmede sig brugte jeg heller ikke noget udenfor.

Hvorfor valgte du, som du gjorde angående at bære paryk eller ej?

Jeg blev meget inspireret af bogen Tabuknuseren, som har hjulpet mig igennem mit forløb. Jeg tænkte, at når de var skaldede i bogen, kunne jeg også. Jeg har været glad for ikke at skulle gå med paryk, men det handler selvfølgelig også meget om, hvordan man synes, man ser ud som skaldet, og hvor meget af ens identitet, der sidder i håret. Jeg havde det godt med at være skaldet i en kort periode, for det er jo kun en kort periode af ens liv. Det tænker jeg meget over nu, hvor jeg er videre og frisk.

Hvad er dit råd til kvinder, der bliver skaldede pga. kemo?

Det er vigtigt at gøre lige præcis det, der føles godt for dig. Har du brug for paryk og tørklæder, skal du bare bruge det, men vil du hellere være skaldet, skal du endelig gøre det. Så er det DIG i en kort periode i dit liv.

Maibrit Wæver, Tune

Hvordan reagerede du, da du begyndte at tabe håret?

Jeg blev rigtig trist, da jeg stod med de første store totter i hånden. Og irriteret! Jeg troede egentlig, jeg var forberedt, men jeg syntes, det var svært. Jeg havde aftalt med min mand, at når det første hår røg, skulle han barbære det hele af. Det gjorde han, og vores børn så på og hjalp til. Vi jokede lidt med det, så det ikke var så tungt og trist, at man nu mistede håret. Det var svært at se mig selv i spejlet i dagene efter, men det var på en måde også en lettelse. Jeg vidste jo, at jeg i lang tid skulle være skaldet. Det blev et skridt på vejen til at blive rask.

Hvordan synes du, at du ser ud som skaldet?

Det var svært at kigge mig selv i øjnene og se en skaldet isse i spejlet. Jeg havde langt hår før, så det var mærkeligt, når jeg var i bad og ikke skulle vaske hår. Men jeg vænnede mig hurtigt til mit nye udseende. Jeg var jo ikke anderledes - bare skaldet.

Hvilke reaktioner har du fået, når folk har set dig skaldet?

Jeg har udelukkende fået positive tilkendegivelser. Lige fra at jeg havde hovedformen til at være skaldet, til at det var sejt at stå ved det og ikke gemme mig væk under en paryk. Nogle lagde ikke rigtig mærke til det og så bare mig, og så var der dem, der lige skulle mærke og kommentere positivt. I børneskole fik jeg mange sjove og umiddelbare kommentarer fra de andre børn.

Fortsætter på næste side



Maibrit Wæver, Tune

I hvilke situationer går du skaldet rundt, og i hvilke situationer bærer du paryk, kasket eller tørklæde?

Jeg startede kemo i december, så fra december til april havde jeg hue/tørklæde på, når jeg var ude. Men så snart det blev lunt nok, lagde jeg huen/tørklædet på hyl- den. Det var for varmt, det kløede, og tit var jeg alt for fokuseret på, om det sad ordentligt.

Hvorfor valgte du, som du gjorde, angående at vise dig skaldet eller ej?

Jeg følte, at jeg gemte mig under huen/tørklædet. Det blev jeg ret træt af, så da vejret tillod det, droppede jeg huen/tørklædet helt og fortrød ikke et sekund. Det var faktisk ret befriende bare at være, som jeg nu var. Og at vise: 'Ja, jeg er syg. Men jeg kommer 100% igen.'

Har du et godt råd til kvinder, der bliver skaldede pga. kemo?

Husk på at det at miste håret er et skridt mod at blive rask igen.

Anne Kirstine Langkjer, Kolind

Hvordan reagerede du, da du begyndte at tabe håret?

Jeg var jo advaret og syntes egentlig, det var lidt spændende. En medpatient lokkede mig til at barbære det sidste af håret af, så jeg ikke stoppede kloakken, når jeg tog bad. Det skulle jeg ikke have gjort. Paryk oven på hårstubbe klør ad H. til.

Hvordan synes du, at du ser ud som skaldet?

Jeg tog straks nogle billeder, hvor jeg havde sminket mig og klædt mig ud som sej rockstjerne - både med og uden alpehue. De billeder blev sendt til mine børn.

Hvilke reaktioner har du fået, når folk har set dig skaldet?

Nu blev jeg skaldet et meget koldt forår, så jeg havde næsten altid paryk eller tørklæde på. Jeg sov med hue om natten, så de så mig næsten aldrig skaldet.

Hvorfor valgte du som du gjorde, angående at bære paryk eller ej?

Jeg følte mig pænere med tørklæde og paryk. De store tørklæder bar jeg som en turban og legede Karen Blixen. Den første paryk var ikke pæn, for den lignede min gamle frisur. Den anden paryk havde langt hår, og jeg kunne flette og sætte i knold og rigtig udleve min drøm om at have langt hår.

Har du et godt råd til kvinder, der bliver skaldede pga. kemo?

Håret kommer igen, før man aner det, og så er det bare flot. Man skal lade være med at købe paryk, før man er helt skaldet, for hovedet ændrer lidt facon, og farverne i ansigtet bliver anderledes. En paryk med langt hår er det pæneste. Jeg syntes faktisk, det var lidt sejt at bære paryk.



Informativ og letlæselig bog om senfølger

Senfølger rammer omkring 40-60% af alle kræftpatienter. Det vidste Josina Bergsøe ikke, så hun forventede at blive rask efter endt behandling for brystkræft. Desværre fik hun senfølger i form af tørre slimhinder i øjne, mund og skede, ømme muskler og led, den såkaldte 'kemohjerne', søvnbesvær og nedsat syn og hørelse. Josina Bergsøe undersøgte hvilke senfølger, der kan gøres noget ved, og hvilke man skal lære at leve med.

I bogen 'Senfølger efter kræft. Sådan kommer du videre' fortæller hun meget direkte, hvordan senfølger påvirker hendes hverdag, sexliv og selvopfattelse, og hvad hun gør for at komme videre. Hendes fortælling ledsages af interviews med landets førende eksperter inden for senfølger, og disse eksperter giver også læserne gode råd til at komme videre. Desuden fortæller 19 kvinder, hvoraf de fleste har haft brystkræft, hvordan senfølger påvirker deres liv. Bogen henvender sig som den første af sin slags direkte til andre kvinder med senfølger, den er rigt illustreret og udkommet på forlaget Frydenlund.



DBO har fokus på brystkræftpatienter på Bornholm

DBO deltog på Folkemødet på Bornholm efter opfordring fra Landsforeningen Mod Brystkræft, som inviterede til et samarbejde med henblik på større synlighed af foreningerne og brystkræftsagen. DBO har medlemmer på Bornholm, som ikke altid har så stor mulighed for at deltage i vores arrangementer rundt omkring i landet, og vi vil gerne i kontakt med disse medlemmer for at undersøge muligheden for at etablere en DBO-kreds på Bornholm.

DBO's formand, Randi Krogsgaard, deltog i en debat om 'Brystkræft, behandling og rehabilitering på Bornholm'. Formålet var at få lokale til at drøfte, hvad man gør for brystkræftpatienter på Bornholm. I debatten deltog social- og sundhedsudvalgsformand Bente Helms, der var meget aktiv, da man flyttede operationerne til Rigshospitalet, fordi man på Bornholm stadig fjernede hele brystet hos alle brystkræftpatienter, selv om nogle kunne have fået en brystbevarende operation. Sygeplejerske Pernille

Truelsen fra Rønne Sygehus fortalte om sine erfaringer med de brystopererede, der går til kontrol, og akupunktør og alternativ behandler Bjarne Krog krydrede debatten ved at fortælle, hvordan han behandler kvinder i kemoterapi. Der deltog også et

DBO-medlem i debatten, der fortalte, at hun havde haft færre bivirkninger pga. akupunktur. DBO's synlighed på Bornholm var med til at sætte fokus på debatten, og formand Randi Krogsgaard vurderer, at der er meget at bygge videre på.



Hvad er kliniske forsøg?



Som brystkræftpatient kan man blive tilbudt at medvirke i kliniske forsøg. Men hvad er kliniske forsøg, hvordan foregår de typisk, og hvad kræves der for at være med?



Marianne Ewertz

Professor, overlæge, dr.med. Marianne Ewertz er chef for forskningsenheden på Odense Universitetshospital, der foretager kliniske forsøg inden for alle kræfttyper. Hun har været involveret i over 30 kliniske forsøg inden for brystkræft.

- Der findes to slags kliniske forsøg. I den ene slags afprøver medicinalindustrien ny medicin, og de betaler for undersøgelsen.

Vi er ikke et stort sted i Odense, og vi kan godt sige nej til at medvirke i et klinisk forsøg for medicinalindustrien, hvis vi ikke synes, at det er interessant, eller hvis vi ikke kan bidrage med patienter hertil. Den anden type kliniske forsøg starter typisk i DBCG (Danish Breast Cancer Cooperative Group). Når vi er med i denne type forsøg, er en af os fra afdelingen en såkaldt 'lokal investigator', som har det overordnede ansvar for, at forsøget udføres efter retningslinjerne, og at forsøgsprotokollen bliver overholdt, forklarer Marianne Ewertz.

Der findes forskningsenheder på alle onkologiske afdelinger, hvor projektsygeplejerskerne varetager det administrative arbejde med at indsamle data, måle værdier og tage blodprøver. Deltagerne i kliniske forsøg skal nemlig igennem en del prøver.

- Alt afhængigt af forsøget skal deltagerne typisk have taget blodprøver, et hjertediagram, en CT-scanning og besvare spørgeskemaer. Der er skrappe krav for at kunne deltage, og hvis man fx er så syg, at man ligger i sengen hele tiden, kan man ikke deltage. Så sent som i går informerede jeg en kvinde om, at hun desværre ikke kunne være med i et forsøg, fordi hendes puls var for høj. Det kan være nok til, at man ikke kan deltage. Men det er ikke sådan, at fordi man ikke kan eller vil deltage i et klinisk forsøg med ny medicin, så kan man slet ikke tilbydes behandling. Så tilbydes man altid et alternativ til forsøget, siger Marianne Ewertz.

Trygt at deltage i forsøg

Det kan være meget spændende og udfordrende at være investigator i et klinisk forsøg. Marianne Ewertz har været involveret i et forsøg, der i den grad gav pote, nemlig HERA-studiet i 2001-2005.

- Vi vidste, at Herceptin virkede godt mod brystkræft, der havde spredt sig, så hvorfor ikke give det forebyggende? HERA var et verdensomspændende forsøg, hvor der

Om kliniske forsøg

Formålet med kliniske forsøg er blandt andet at opnå ny viden eller efterprøve eksisterende viden om, hvordan en bestemt medicin virker i mennesker, eller hvilke bivirkninger den har. De personer, der indgår i kliniske forsøg med medicin, deltager frivilligt og giver samtykke til at deltage forud for behandling. Sundhedsstyrelsen og videnskabetisk komité skal give tilladelse til gennemførelse af et klinisk forsøg med medicin på mennesker. Kliniske forsøg med medicin udføres i alle udviklingsfaser.

De tidligste forsøg med ny medicin benævnes fase I og fase II forsøg og udføres som oftest på et mindre antal forsøgspersoner. Fase III forsøg udføres forud for markedsføring af ny medicin og gennemføres på et større antal forsøgspersoner sammenlignet med eksisterende behandling. Forsøg i fase IV udføres med medicin, der har en markedsføringstilladelse til den sygdom, det undersøges til.

(Kilde: sundhedsstyrelsen.dk)

blev trukket lod om, hvorvidt kvinden skulle have Herceptin i 0, 1 eller 2 år. Allerede ved forsøgets afslutning blev der konstateret så fantastisk en virkning, at alle kvinderne blev tilbudt Herceptin. Det var en stor succes, og jeg havde som læge en chance for at give mine patienter en behandling, der havde vist sig at være meget effektiv. I 2005 fik vi lov til at bruge Herceptin som almindelig standardbehandling, så det gik faktisk ret stærkt, udtaler Marianne Ewertz. Hun synes, at det skal ses som en tryghed, hvis man deltager i et klinisk forsøg, også selv om man som patient skal yde en indsats.

- Man skal komme oftere på hospitalet, hvis man medvirker i et klinisk forsøg, men på den måde holdes der også ekstra godt øje med en, så jeg ser det bestemt som en fordel at være med i et klinisk forsøg. Der tages naturligvis hensyn til ens patientrettigheder, og man kan altid trække sig ud af et klinisk forsøg uden at give en begrundelse. Man kan ikke være med i et forsøg uden at give skriftligt samtykke hertil, og selv om man har gjort det, er man ikke forpligtet til at

føre et forsøg til ende. Så man medvirker ikke i et forsøg uden at være klar over det, understreger Marianne Ewertz.

Lægen kan henvise

Hvis man gerne vil deltage i et klinisk forsøg inden for brystkræft, er det muligt at finde en oversigt over danske forsøg på cancerforsoeg.dk og på skaccd.org (under 'protokoller' og dernæst 'protokolsøgning'). Marianne Ewertz anbefaler dog, at man taler med sin læge på sygehuset frem for at kigge på nettet.

- Man kan altid spørge sin læge, om der findes noget, man kunne have gavn af. Jeg ved som læge, hvilke kliniske forsøg der kunne egne sig til mine patienter, også selv om forsøgene foregår et andet sted i landet end Odense, hvor jeg arbejder. Jeg henviser gerne mine patienter til relevante kliniske forsøg, og det samme gør mine kolleger. Der skal udarbejdes en masse papirarbejde, inden et klinisk forsøg starter, men når alt det praktiske er klaret, begynder det spændende arbejde, der ikke kan udføres uden de vigtige deltagere.

Pas godt på dig selv
– du er den bedste til det

DBO dagsseminar
Lørdag den 8. november 2014
kl. 8.30-16.00
i Charlottenhaven, Østerbro

Dagen byder blandt andet på

- oplæg om motionens indflydelse på brystkræft v/ forsker Pernille Højmann.
- Stina Dannerfjord holder oplæg om kostens betydning ved brystkræft, og
- Props & Pearls afholder et tema om søvn og brystkræft.

Undervejs er der frokost og indlagte pauser.

Desuden tilbyder

- fysioterapeut Jeannette Dalgaard Jørgensen at give os lidt sved på panden.
- Der er også mulighed for en svømmetur i Charlottenhavens 20 m bassin.

Det fulde program kan læses på
www.brystkraeft.dk

Deltagerne skal selv medbringe træningstøj og evt. badetøj.

Pris for deltagelse:

200 kr. for medlemmer af DBO
400 kr. for ikke-medlemmer af DBO

Beløbet indbetales på:

Reg.nr.: 3445
Kontonr.: 4610568696
Skriv '8.11' i emnefeltet i bankoverførslen, tak.

Tilmelding til helle.haugaard@brystkraeft.dk
senest d. 12. oktober 2014.



Dansk Brystkræft
Organisation

Invitation til DBO's årsmøde 2015

14.-15. marts 2015

Hotel Comwell, Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding

DBO inviterer hermed til årsmøde d. 14-15. marts 2015, hvor vi både skal høre om nye tiltag inden for kræftbehandling og møde en kendt ekspert, der vil tale om lymfødem.

Tilmelding via formularen til højre eller ved at maile informationerne til dbo@brystkraeft.dk senest d. 2. februar 2015.

Lørdag d. 14. marts 2015

11.00-12.00	Ankomst og registrering
12.00-13.00	Frokost
13.00-13.15	Velkomst
13.15-14.45	Immunterapi ved kræft v/ Per Guldborg, Kræftens Bekæmpelse
14.45-15.30	Pause
15.30-17.00	Translational forskning i brystkræft v/ Professor Nils Brüner, Københavns Universitet, Kræftens Bekæmpelse
17.00-18.00	Pause/afslapning
18.00-19.30	Overrækkelse af ærespris med underholdende indslag
19.30-?	Middag

Søndag d. 15. marts 2015

08.00-09.00	Morgenbuffet
09.00-09.30	Mulighed for lidt frisk luft
09.30-11.00	Generalforsamling
11.00-11.15	Pause
11.15-12.30	Lymfødem: Tidlig indsats for at undgå strukturproblemer og senfølger v/ Kirsten Tørsleff
12.30-13.00	Farvel og på gensyn



Pris for deltagelse i årsmøde 2015

Deltagelse i det faglige program lørdag og søndag er gratis.

Deltagerbetaling i øvrigt:

100 kr. for frokost lørdag inden det faglige program

600 kr. for hele programmet inkl. middag og overnatning i dobbeltværelse

700 kr. for hele programmet inkl. middag og overnatning i enkeltværelse

1.000 kr. for hele programmet for ledsager inkl. middag og overnatning i dobbeltværelse

300 kr. for middag lørdag aften for medlemmer, som ikke overnatter

300 kr. for middag lørdag aften for ledsager, som ikke overnatter

OBS!

Der er reserveret 90 værelser – alle er ikke-rygeværelser.

Værelserne tildeles efter først-til-mølle-princippet.

Deltagere, som har specielle ønsker m.h.t. forplejning, skal selv aftale det fornødne med hotellet (tlf. 76 34 11 00).

Ca. 1 uge før mødet vil de deltagere, som ønsker at stå på deltagerlisten, modtage listen med henblik på evt. samkørsel.

Tilmeldingsblanket

Tilmelding til
DBO's årsmøde
14.-15. marts 2015

Navn: _____

Adr: _____

Postnr: _____

By: _____

Mailadresse: _____

Telefonnr.: _____

Medlemsnr.: _____

(tallene, som står umiddelbart over dit navn på bagsiden af dbobladet)

- Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten
- Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten

Indbetaling kr. _____
Overført til Danske Bank:
Reg. nr.: 3445
Kontonr.: 4610568696
(husk navn og 'årsmøde')

Check udstedt til
Patientforeningen DBO,
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte

Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest d. 2. februar 2015.

Tilmeldingsblanketten udfyldes (med blokbogstaver) og sendes i brev til:

Patientforeningen DBO
c/o Randi Krosgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte

Eller send oplysningerne pr. e-mail:
dbo@brystkraeft.dk



Unikt samarbejde på tværs af kræften

Mennesker mødes og musik opstår. Det var netop, hvad der skete ved Stafet for Livet på Herlufsholm Stadion i 2013, hvor Bent Kværndrup sang og spillede sine egne personlige sange om prostatakræft. Sangene gjorde stort indtryk på Vivi Riis-Nielsen fra DBO-kreds Sydsjælland, som kontaktede Bent for at uddele ros og samtidig lufte tanken om at skrive en tekst om et brystkræftforløb. Samtalen i stafettens fighter-telt blev indledningen til et nyt og spændende samarbejde, som er resulteret i udgivelsen af en CD med fire sange om brystkræft.



Vivi Riis-Nielsen og Bent Kværndrup.

Det er meningen, at sangene skal sætte yderligere fokus på DBO og brystkræft-sagen, og at alle vi, som er berørt af brystkræft, kan relatere til teksterne og finde støtte i bevidstheden om, at vi ikke er alene. CD'en vil foreløbig kun kunne købes ved henvendelse til DBO's sekretariat for 50 kr. + porto eller ved specielle DBO-arrangementer rundt om i landet.



Forsiden af CD'en prydes af sangerinden Annette Klingenberg.

Det har været et helt specielt projekt, som udviklede sig mere og mere hen ad vejen. Vivi skrev den første tekst allerede samme aften, som Stafet for Livet sluttede, og Bent komponerede en flot melodi til teksten og foreslog Vivi at skrive flere tekster med henblik på en udgivelse.

I løbet af nogle måneder skrev Vivi fire forskellige følelsesladede tekster, og Bent

komponerede fire flotte melodier til fordel for den fælles kamp mod brystkræft. Næste skridt på vejen var at finde en sangerinde, som havde lyst til at indsyngne sangene og indgå i samarbejdet. Sangerinden Annette Klingenberg blev kontaktet, og heldigvis ville hun gerne indsyngne CD'en på smukkeste vis. Hun har selv haft brystkræft og ved, hvordan det føles, så hun fortolker alle teksterne meget personligt.

Dansk Brystkræft Organisation afholder Mød eksperterne

Tirsdag d. 7. oktober 2014, kl. 19.00-21.30

Et ekspertpanel bestående af læger, som på hvert sit felt beskæftiger sig med brystkræft, holder hver især et oplæg om det nyeste inden for diagnosticering, behandling og opfølgning af brystkræft. Efterfølgende besvarer ekspertpanelet spørgsmål fra salen.

Tilmelding:

Via forebyggelsescenter@gladsaxe.dk eller på tlf.: 39 57 57 57.

Sted:

Forebyggelsescenteret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.



Dansk Brystkræft
Organisation

Indlæg fra en læser

Lis Mønster Knudsen beskriver her sine bivirkninger efter kemobehandling for brystkræft og efterspørger gode råd fra andre læsere.

Jeg blev opereret tre gange for dobbeltsidig brystkræft i februar og marts 2013, og fik efterfølgende kemo, stråler, Herceptin og antiøstrogen. Ca. 14 dage efter endt kemobehandling i august 2013 begyndte mine nervepåvirkninger af fingre, tæer og fødder. Det tiltog i løbet af de næste to måneder.

Generne bestod i følelseløshed, overfølsomhed og smerter. Jeg mistede finmotorikken i mine fingre og kunne næsten ikke tåle vand. Mine fingre er okay nu. Mine tæer og fødder begyndte at føles, som om jeg gik på klumpfødder med nåle under. Jeg kunne ikke gå ret langt, før det brændte og sved i fødderne, og jeg måtte sove med sokker på, da kontakten med sengetøjet smertede. Smerterne opstod specielt, når jeg havde hvilet eller havde haft benene oppe. Når jeg trådte ned på gulvet, kunne jeg næsten ikke stå på fødderne pga. smerter.

Forskellige forsøg på behandling

Onkologerne mente ikke, at der kunne gøres noget. Jeg skulle bare være tålmodig. Jeg sprang en Herceptinbehandling over for at se, om det havde effekt. Det havde det ikke. Jeg kontaktede egen læge og prøvede først Gabapentin – uden effekt. Dernæst Lyrica – uden effekt. Begge præparater prøvet i fem uger. Jeg fik seks akupunkturbehandlinger for egen regning. Det hjalp måske lidt, men med så lidt virkning valgte jeg at stoppe. Jeg blev henvist til en smerteklinik i januar 2014 og fik behandling med Imipramin. Ingen effekt. Derefter Cymbalta. Efter 1 måned øgedes



Lis skriver klummer om brystkræft på www.brystkraeft.dk

dosis til det dobbelte. Der er begyndende virkning, men jeg får så mange bivirkninger, at jeg er nødt til at stoppe.

Jeg har også forsøgt med massage af mine ben, fødder og tæer hos fysioterapeut. Det var dejligt, men det hjalp ikke. Jeg smører mine fødder med Aloe Vera creme. Det giver mig ro i fødderne, men hjælper ikke på generne. I maj 2014 fik jeg tilbudt en speciel behandling på smerteklinikken med Capsaicin plastre. Det er et ekstrakt af chilipeber, som får nerveenderne til at trække sig tilbage. Det hjalp desværre

heller ikke. Jeg har også købt specielle sko, som mine fødder kan holde ud at være i.

Jeg er startet med Cymbalta igen i en mindre dosis, da det dog hjalp lidt. De nervesmerter, som nogle af os har, er rigtig svære at behandle. Mine har nu varet i ti måneder. De er dog ikke så slemme som for et halvt år siden.

Jeg modtager gerne gode råd på email: lisib@webspeed.dk eller tlf.: 20 41 21 55.

Lis Mønster Knudsen

Jeg føler mig **ikke** reduceret som kvinde

Forfatter Tine Enger valgte at få fjernet begge sine bryster, selv om det ene var rask. Hun vil gerne informere andre i samme situation og har skrevet en digtsamling om brystkræft, hvor hun donerer sit honorar til Støt Brysterne-indsamlingen.

I september 2013, kort efter at forfatter Tine Enger var flyttet til Sverige med sin mand, blev hun indkaldt til mammografiscreening. De svenske myndigheder anbefaler, at man indkalder kvinder i alderen 40-74 år til mammografiscreening, og Tine Enger var på det tidspunkt 48 år. Hun syntes først, at det var unødvendigt at tage imod tilbuddet, for i forbindelse med at hun gik i overgangsalderen allerede som 39-årig, havde hun været til kontrol tidligere på året, hvor hun boede i Tyskland, og der var ikke fundet noget.

- Min mand syntes, at jeg skulle få en mammografi for en sikkerheds skyld, og jeg er glad for, at jeg gjorde det. Det viste sig nemlig, at jeg havde en lille knude i det ene bryst. Knuden sad inde i brystet, ikke langt fra brystvæggen, så jeg ikke kunne mærke den. Jeg havde brystkræft og blev forfærdelig bevidst om, at kræften kunne komme igen. Jeg havde en uge til at finde

fakta om mit sygdomstilfælde, og jeg valgte at få hele brystet fjernet, for alternativt skulle der fjernes et stort stykke af brystet, der ville reducere det fra en D- til en B-skål, og så skulle jeg desuden have stråler, der kunne medføre meget arvæv og bivirkninger, fortæller Tine Enger, 49.

Fravalg af bryster gav stærke reaktioner

Fordi hun fik hele brystet fjernet, skulle Tine ikke have strålebehandling, og da hun var gået i overgangsalderen som 39-årig, skulle hun heller ikke have antihormonbehandling. Men fire uger efter brystkræftoperationen fik hun stærke smerter i skulder og nakke, og en nerve i venstre arm blev klemt inde, så hun måtte sove med en skinne om natten.

- Jeg kompenserede for mit manglende bryst, og jeg indså, at jeg ikke kunne være så asymmetrisk hverken med eller uden

protese. Jeg ønskede derfor også at få fjernet det raske bryst. Måske ville det se grimt ud, men jeg ville kunne sove om natten, og jeg var ikke nervøs for, om det ville påvirke min kvindelighed. Jeg var mere bange for at få en knude i det raske bryst, som jeg heller ikke ville opdage. Både min mand og sygehuset var fantastisk støttende, og jeg har ikke fortrudt mit valg, siger Tine. Hun har dog fået mange kommentarer fra andre mennesker, der slet ikke kan forstå hende.

- En del af min omgangskreds har reageret meget stærkt på, at jeg har fået fjernet begge bryster og ikke ønsker en rekonstruktion. De har reageret stærkere på mit fravalg af bryster end på min brystkræftdiagnose. De har sagt, at jeg burde tænke

mig mere om, og at de aldrig ville gøre som mig. De udsagn skyldes nok, at de er bange for selv at få brystkræft, og måske minder jeg dem om, at der kan ske noget grimt. Det er meget tabubelagt, når man som kvinde ikke har bryster, men jeg føler mig ikke anderledes eller reduceret som kvinde, fordi jeg ikke længere har bryster. Jeg føler mig fri. Fri for gnavnende BH'er, fri for proteser, og fri for 'pat-sved', som jeg døjede med, da jeg havde store bryster, siger Tine bramfrit. Hun blev dog så indigneret over folks negative reaktioner, at det inspirerede hende til at udgive digtsamlingen 'Brystbærer', hvor hun donerer sit

forfatterhonorar til dette års Støt Brysterne-indsamling.

- Selv om min mand var der, følte jeg mig SÅ alene, da jeg fik brystkræft. Ikke fordi vi var flyttet til Sverige, men fordi jeg ikke kunne finde noget læsestof om de følelser, der opstod. Hvert brystkræftforløb er individuelt, og vi reagerer forskelligt, men jeg havde behov for at vide, at jeg var normal i mit reaktionsmønster med at føle angst, vrede og sorg og i min beslutning om at få fjernet brysterne. Jeg ville ikke pådutte andres holdninger, der ikke har været igennem noget tilsvarende. Det er ikke

privat eller en dagbog, jeg har skrevet. Det er personligt, og forhåbentlig kan læserne genkende nogle 'brødkrummer' og selv danne sit 'brød'.

En overvindelse at vise sine ar

Tine håber, at 'Brystbærer' kan støtte, trøste og hjælpe andre brystkræftramte og deres pårørende og veninder. Lotte Heise har skrevet forordet til digtsamlingen, da hun har mange veninder, der har haft brystkræft. Hun ved, hvordan man som veninde til en brystkræftamt gerne vil forstå, men alligevel må erkende, at de følelser den brystkræft ramte gennemlever, er så voldsomme, at man ikke har store chancer for at kunne forstå det. Tine har selv valgt at pryde forsiden af digtsamlingen, hvor man kan se hendes ar efter brysterne.

- Det var en stor overvindelse at vise mig på forsiden. Jeg følte, at jeg blottede mig, men jeg følte mig ikke nøgen. Jeg ville gerne vise mine ar og vise min forgængelighed og sårbarhed. Men jeg smiler på billedet for at understrege, at jeg har det godt og er fyldt med livsglæde, forklarer Tine, der også bruger humor i digtsamlingen.

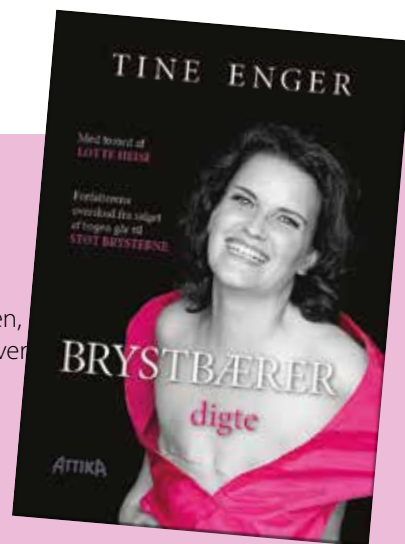
- Jeg beskriver, hvordan jeg efter den første operation stod derhjemme i T-shirt med to proteser, en D-skål, som jeg kaldte min 'fest-pat' og en B-skål, som jeg kaldte min 'gå tur-pat'. Postbudet ringede på døren, og jeg gik ned i stram T-shirt uden protese, helt flad i den ene side og med mit raske D-skåls bryst i den anden side. Det så mærkeligt ud, og postbudet kiggede kun på brystet, han kiggede mig aldrig i øjnene. Jeg tænkte, at jeg burde have været en kyklop, for så kunne han da kigge på et øje i panden i stedet for på mit ene bryst, griner Tine, der til daglig ikke tænker over, at hun lever uden bryster.

- Min prognose er god i dag, men det ville den ikke have været om to år, fordi knuden ville have vokset sig stor. Jeg er så taknemmelig over, at en række tilfældigheder gjorde, at den lille knude i brystet blev opdaget.

Digtsamlingen *Brystbærer* er udkommet på forlaget Attika og kan bestilles i boghandlen og købes online hos fx saxo.com. 72 sider, 199 kr.

Randi Krogsgaards anmeldelse af 'Brystbærer'

Tines digte er fine, følsomme og tankevækkende. Hun formår med få ord at beskrive de faktuelle forhold omkring undersøgelser og behandling samt det virvar af tanker, der opstår i kølvandet på diagnosen, behandlingen og tiden derefter. Alt fra 'hvorfor mig', over protesernes indtog i hverdagen, til det komplicerede i at inddrage sin partner i det kaos og den proces, der er altoverskyggende, bliver berørt. Digtende er rørende og bekræftende. De fremkalder gemte følelser og giver indsigt i andre. Det er en fin digtsamling, som kan hjælpe andre brystkræftramte med at få ord på de svære tanker og følelser.





Et frirum for kræftramte

Da billedkunstner Marianne Vandel havde overstået et brystkræftforløb, skabte hun et åbent malerværksted for andre kræftramte. Det er blevet et dejligt frirum, hvor tanker, følelser og kreativitet får frit løb.

- For at finde os skal du bare gå efter lyden. Vi larmer og griner nemlig meget, siger Marianne Vandel, der er pædagog og billedkunstner og kvinden bag malerværkstedet for kræftramte, der mødes hver fredag på Vendsyssel Kunstmuseum. Idéen til malerværkstedet fik hun i 2007, da hun i sit brystkræftforløb var på rehabiliteringscenter Dallund.

- På værkstedet i Dallund sad jeg og maledede. Jeg lovede mig selv, at jeg ville lave et malerværksted for kræftramte, når jeg blev rask. Der er så mange krav, når man er syg, hvor man skal en masse, man ikke har lyst til - som at få kemo og stråler. Det er vigtigt, at vi har et sted at komme, hvor der ikke stilles krav til os. Hvor vi bare kan være og møde andre, der har prøvet det samme, siger Marianne Vandel. Hun kontaktede Vendsyssel Kunstmuseum, der har stillet et stort lokale til rådighed for de kreative sjæle.

- Vi har fantastiske forhold på kunstmuseet, og deltagerne tager altid godt imod de nye på holdet. Der er en dejlig stemning med hygge, kaffe og kage, når vi er samlet. Vi kamp-æder kage, fortæller Marianne Vandel grinende. Der bliver i det hele taget grinet meget i malerværkstedet. Tilbuddet er for alle kræftramte, men der er dog kun mødt kvinder op i de fire år, hvor malerværkstedet har eksisteret. Nogle af kvinderne har eller har haft brystkræft,

Billedkunstner Marianne Vandel i fuld gang på det store lærred.



andre har lungekræft, og andre igen en helt tredje eller fjerde kræftform. Nogle af deltagerne er færdigbehandlede, mens andre stadig har kræft. Fælles for dem er, at de har fundet et frirum ved at male sammen med andre, der ved, hvad det vil sige at have kræft. Man behøver ikke at være den store Picasso for at deltage, det handler bare om at udtrykke sig og hygge sig med de andre.

Alle spørgsmål er velkomne

To af deltagerne er 45-årige Lone Jensen og 55-årige Lisbet Jensen. De havde begge brystkræft for tre år siden, og det betyder meget for dem at komme på malerværkstedet.

- Det er dejligt, at der er andre kræftramte at snakke med. Det betyder også meget,

at der er nogen på min egen alder. Jeg er glad for at kunne tale med Marianne om, at det er muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet, efter man har haft kræft. I sommerferien savnede jeg at komme her, for jeg havde en del spørgsmål omkring lymfødeme, som jeg gerne ville stille de andre, siger Lone Jensen. Lisbet Jensen tilføjer, at man ikke behøver at male, hvis man en dag har behov for at slappe af eller for kun at snakke.

- Vi snakker om alt muligt. Det behøver ikke at være kræft, der er omdrejningspunktet. Det er et skønt frirum, hvor der ikke stilles krav til os, og hvor vi ikke behøver at præstere. Alligevel går der nok lidt konkurrence i den, for da en af de andre

Fortsætter på næste side

Danmark Rundt



Lisbet og Lone i malerværkstedet.

på holdet solgte et maleri, blev vi andre godt nok ret benovede, siger hun til stor morskab for resten af forsamlingen.

Lisbet og Lone har altid været kreative, og deres kreativitet har både hjulpet dem under sygdomsforløbet og nu, hvor en ny hverdag har indfundet sig. Lisbet er især glad for at flette papir, og Lone har i mange år syet og lavet sølvsmykker foruden at male.

- Under mit brystkræftforløb døjede jeg med at sove om natten, og på et tidspunkt foreslog min læge, at jeg stod op og var kreativ. Det hjalp mig, og jeg fik lettere ved at falde i søvn bagefter, udtaler Lone. Både hun og Lisbet har været med til at male

et maleri, som i dag hænger i Hjørring Sundhedscenter. Idéen til maleriet kom fra underviser Marianne Vandel.

- Jeg købte en masse lærreder til os, og så malede vi hver især et maleri. De ni malerier blev sat sammen og udgør nu ét stort maleri. Det var en meget rørende og god oplevelse for os alle, siger hun.

Afsted på loppemarked

Marianne Vandels mor købte gamle malerier og malede oven på dem. Den idé har Marianne præsenteret for de andre på malerværkstedet. Deltagerne skal derfor ud og finde gamle malerier på fx loppemarkeder og derefter i gang med at male oven på dem.

- Deltagerne tager altid godt imod mine forslag, og der er absolut ingen tvang, når jeg foreslår noget, smiler hun og fortæller videre:

- Jeg får meget ud af at stå for dette malerværksted. Jeg er her alle fredage i lige uger, og i de ulige uger hjælper deltagerne hinanden. Når jeg er her, rådgiver jeg, hvis der er behov for det, men jeg er også til rådighed, hvis der er nogle livsspørgsmål, der trænger sig på. Jeg er så taknemmelig for at være kommet godt igennem mit sygdomsforløb, og jeg vil gerne betale noget tilbage. Jeg får mere energi af at være her på malerværkstedet, og jeg får masser af idéer, der bare venter på at blive ført ud i livet. Det kan jeg jo lige så godt gøre sammen med ligesindede, smiler hun.

Om Åbent Malerværksted

Det åbne malerværksted på Vendsyssel Kunstmuseum tilbydes via DBO-kreds Vendsyssel og Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling i Hjørring. Det finder sted hver fredag kl. 14-16. I lige uger er Marianne Vandel til stede.

Man behøver ikke at melde sig til på forhånd, men kan bare troppe op på Vendsyssel Kunstmuseum, P. Nørkjærspads 15, 9800 Hjørring. Ønsker man at melde sig til, kan det gøres hos Marianne Vandel på tlf. 22 16 82 46.



DBO-kreds Fyn

Ladywalk

Mange DBO-kredse deltager i den tilbagevendende Ladywalk, og i år var ingen undtagelse. Forud for Ladywalk 2014 i maj havde DBO-kreds Fyn samlet et hold bestående af 29 friske kvinder, der mødtes på Kræftrådgivningen i Odense. Her hyggede de sig på tagterrassen med sandwich og frugt, inden de i samlet flok gik til Dyrskuepladsen for at deltage i Ladywalk. Deltagerne var heldige med vejret, og det var en stor oplevelse at gå sammen med 3.810 andre orangeklædte kvinder.



DBO-kreds Aarhus

Zoneterapi og sygdom

I april afholdt DBO-kreds Aarhus et spændende arrangement med zoneterapeut Bente Brodie, der på en indlevende måde fortalte om zoneterapi og dens historie. Bente Brodie kom med gode input til forebyggelse af sygdom, og hun gav spændende eksempler på, hvordan zoneterapi har været midlet til, at mange er blevet hjulpet i forbindelse med deres sygdomme, og hvordan zoneterapi kan give øget velvære. Bente Brodie har selv været igennem et brystkræftforløb og fortalte, hvordan hun blev hjulpet under forløbet ved hjælp af zoneterapi.



DBO-kreds Nordsjælland

Stafet for Livet

Kredsen deltog i Stafet for Livet i Ramløse d. 14.-15. juni, hvor der var stillet et telt til rådighed, hvor der var borde med plads til at lægge forskelligt DBO-materiale frem. DBO-kreds Nordsjælland oplyste om deres arbejde i foreningen og havde blandt andet medbragt nøgleringe og tørklæder, som kunne købes af de fremmødte. Kredsen fik mange henvendelser og havde gode samtaler med brystkræftramte kvinder, der gerne ville vide mere. Der var også tid til at gå mange runder sammen med Fighterne, og det var en god dag med mange oplevelser.



DBO-kreds Vendsyssel

Sanseoplevelse på Læsø

Sammen med Kræftens Bekæmpelse i Hjørring inviterede DBO-kreds Vendsyssel til en sanseoplevelse på Læsø. Første punkt på programmet var en hyggelig hestevognstur ud på Rønnerne. Det var en lærerig tur, hvor kusen fortalte om historien og naturen, mens hestene arbejdede sig igennem vand og sand og trak deltagerne fint frem og tilbage. Derefter var næste punkt i programmet en tur til kirken med det berømte kurbad. Dagen gik hurtigt, og på hjemturen talte deltagerne om, hvor god en dag, det havde været.

Det sker...

DBO-kreds MidtVest

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

Torsdag d. 2. oktober
kl. 19.00

En aften med sund mad

Denne aften laver vi sund mad sammen med Berit på hendes arbejdsplads.

Der bliver arrangeret fælles kørsel fra Kulturhuset, Nygade 22, Holstebro kl. 18.45.

Tilmelding: dbomidtvest@brystkraeft.dk

Tirsdag d. 4. november
kl. 19.00

På besøg hos Claras Glasfantasi

Vi gentager succesen med at tage ud til Claras Glasfantasi.

Vi arrangerer fælles kørsel fra Kulturhuset, Nygade 22, Holstebro kl. 18.45.

Der vil være en egenbetaling på 50 kr.

Man må lave nogle forudbestemte ting såsom engle eller nisser.

Ud over dette er det på egen regning.

Begrænset deltagerantal.

Tilmelding: dbomidtvest@brystkraeft.dk

Torsdag d. 4. december
kl. 18.00

Julefrokost

Vores årlige julehyggeaften med julemad, julepakkespil og julesange.

Tilmelding: dbomidtvest@brystkraeft.dk

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, Holstebro

DBO-kreds Fyn

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Torsdag d. 9. oktober
kl. 19.00-21.00

Fokus på senfølger

Mange lever med senfølger efter kræftbehandling, og alle har en viden, som kan hjælpe andre i samme situation. Kom og fortæl din historie, og hør hvad repræsentanter fra Senfølgergruppen under Kræftens Bekæmpelse kan fortælle.

Begrænset antal pladser.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-.

Tilmelding: Senest d. 6. oktober til Marie Lykke Rasmussen på tlf.: 26 82 01 34 eller marie.lykke.rasmussen@brystkraeft.dk

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Klørvængget 18B, 5000 Odense C

Tirsdag d. 21. oktober
kl. 19.00

Koncert med gospelkor

Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i Odense, LYLE - Patientforeningen for lymfekræft og leukæmi og Patientforeningen DBO inviterer til koncert med Laura Kjærgaard og gospelkoret Nardus. Laura Kjærgaard blev kendt i 2008, da hun blev nr. 2 i X-Factor. I dag har hun sine egne kor: New Season, Copenhagen Gospel Singers og Glostrup Gospel. Nardus holder til i Odense Metodistkirke og har mottoet 'Gospel med krop og sjæl'. Koret ledes af Mette Risager. Billetter koster 100 kr. og købes via Kræfttrådgivningen i Odense, Metodistkirkens hjemmeside samt ved indgangen. Al overskud går ubeskåret til Knæk Cancer.

Sted: Ansgar Kirke, Sdr. Boulevard 1, 5000 Odense

Mandag d. 13. november
kl. 19.00-21.00

På besøg i Matas

Matas' personale vil demonstrere og fortælle, hvordan man kan pleje sin hud under og efter en kræftsygdom. Desuden får man gode råd om makeup og demonstreret, hvor nemt det er.

Der vil blive mulighed for at handle. Begrænset antal pladser.

Tilmelding: Senest d. 10. november til Jette Gøtke på tlf. 26 20 53 38 eller jettegoetke41@gmail.com

Sted: Dalum Centret, Dalumvej 42-44, 5250 Odense SV

Tirsdag d. 13. januar 2015
kl. 19.00-21.00

Socialrådgivning - hvilke muligheder har vi ?

Som færdigbehandlet brystopereret kender mange følelsen af ikke at være parat til at vende tilbage på arbejdsmarkedet. Socialrådgiver Kirsten Misser fra onkologisk afdeling på OUH fortæller om, hvilke muligheder man har som brystopereret.

Begrænset antal pladser.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-.

Tilmelding: Senest d. 8. januar 2015 på tlf. 26 20 53 38 eller jettegoetke41@gmail.com

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Klørvængget 18B, 5000 Odense C, indgang 119 på OUH

Det sker...

DBO-kreds Roskilde

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 6. oktober
kl. 19.00-21.00

Bliv bedre tilpas i det rigtige tøj

Snit og farver kan fremhæve din personlighed. Stylist Sanni Lundberg Vedbæk vil komme med råd og fortælle om tøj og stil.

Sted: Frivilligcenter Roskilde, Frederiksborgvej 2, Roskilde.

Mandag d. 3. november
kl. 19.00-21.00

Drømte mig en drøm i nat

Musikalsk foredrag af Jeannet Ulrikkeholm med historie om og sange af H.C. Andersen, Jeppe Aakjær, Tove Ditlevsen, Halfdan Rasmussen og Benny Andersen.

Både solosang og fællessang.

Sted: Frivilligcenter Roskilde, Frederiksborgvej 2, Roskilde

Mandag d. 1. december
kl. 19.00-21.00

Julearrangement

Vi hygger med ost og rødvin.

Der er tid til den gode historie og en julesang.

Sted: Frivilligcenter Roskilde, Frederiksborgvej 2, Roskilde

DBO-kreds Nordsjælland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-nordsjaelland

Tirsdag d. 7. oktober
kl. 18.30-20.30

Foredrag med sogne- og feltpræst Michael Brautsch

Hvad er vigtigt, når livet og døden banker på? Hvad sker der, når vi bliver tvunget til forandringer?

Hvad med håbet og livsmodet? Det er ofte således, at mennesket sædvanligvis ikke udviser modstand mod forandring, men mod at BLIVE forandret.

Michael Brautsch er tidligere sygehuspræst og nu sogne- og feltpræst ved Frederiksberg Slotskirke og Hærens Officersskole. Han holder foredrag og kurser inden for den eksistensfilosofiske retning på tværs af kulturer og religiøse baggrunde, altid på jagt efter det, der binder os sammen som mennesker, i vores eksistens, i vores søgen og spørgen og i vores nysgerrighed.

Foredraget er gratis.

Sted: Kedelhuset (bag biblioteket), Fredensvej 12 C, 3400 Hillerød

Tilmelding:

Til Kamma Bach på tlf.: 45 86 44 60 eller kammabach@gmail.com

DBO-kreds Aarhus

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Torsdag d. 23. oktober
kl. 19.00-21.00

Inspirationsaften med stilspecialist Alice Timmerman

En sjov og hyggelig inspirationsaften, der handler om din personlige tøjstil.

Alice Timmerman kommer omkring emner som tøjstil, kroppsfigur og farve.

Du får inspiration til, hvordan du gør din stil mere personlig, og hvordan du opnår et andet udtryk med få ændringer. Stilspecialisten har smykker og tørklæder med for at illustrere, hvordan du med få midler opnår en stor effekt. Der er mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Der kan max være 20 deltagere, og der kan købes kaffe/te og brød for 20 kr.

Sted: 'Folkestedet', Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C, lokale 1.6 (1. sal i den gamle bygning)

Tilmelding: Senest mandag d. 20. oktober til Vibeke på tlf.: 24 26 02 20 eller til dboaarhus@brystkraeft.dk

Torsdag d. 27. november
kl. 19.00-ca. 21.30

Julemøde

Traditionen tro holder vi julemøde med pakkespil.

Til pakkespillet medbringer hver deltager en pakke til ca. 20 kr.

Der vil også være tid til julehygge, og der serveres skønne juleboller og kaffe/te til 20 kr.

Sted: 'Folkestedet', Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C, lokale 1.6 (1. sal i den gamle bygning)

Tilmelding: Senest mandag d. 24. november til Esther på tlf.: 61 78 42 44 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Fortsætter på næste side

Det sker...

DBO-kreds Aarhus

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Onsdag d. 21. januar 2015
kl. 19.00-ca. 21.00

Alternativ behandling og kræft

Hør om komplementære eller alternative behandlinger i forhold til kræft. Lederen af InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling, psykolog Helene Flendt, vil fortælle om de nyeste 'trends' i dette brogede felt. InformationsCentret er tidligere kendt som 'Buen'.

Der vil kunne købes kaffe/te og brød for kr. 20,-.

Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C, lokale 1.6 (1. sal i den gamle bygning).

Tilmelding: Senest d. 17. januar 2015 til Karin på mobil 40 53 43 09 eller til dboaarhus@brystkraeft.dk

DBO-kreds Sønderjylland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-soenderjylland

Tirsdag d. 25. november
kl. 19.00-21.00

Foredrag med Kirsten Tørsleff

Fysioterapeut Kirsten Tørsleff vil fortælle om tidlig indsats efter en brystkræftoperation for at undgå senfølger som strukturproblemer og lymfødeme.

Tilmelding: Senest d. 20. november til Grethe Dahlquist på tlf.: 20 74 22 06 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-

Sted: Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, 6400 Sønderborg. Lokale 3-4

DBO-kreds Sydsjælland

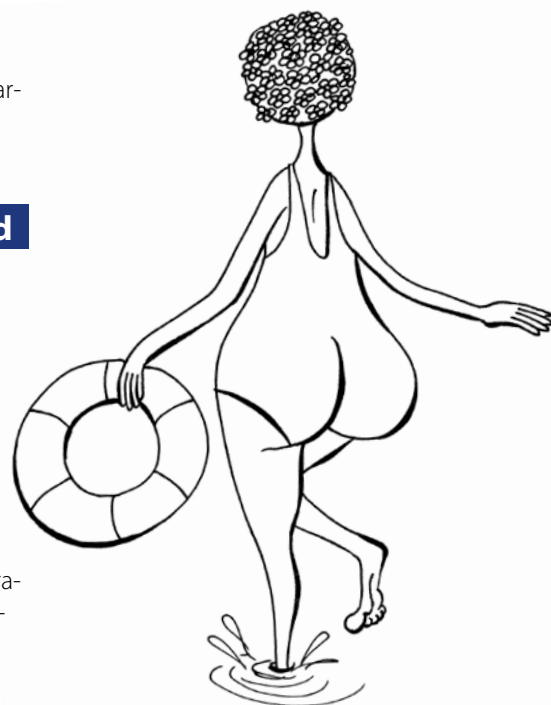
www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-sydsjaelland

Tirsdag d. 18. november
kl. 19.00-21.00

Musik, sjov og spas i bassinet

Vi har lejet Birkebjergparkens varmtvandsbassin til et lukket arrangement kun for brystopererede. Vi har inviteret to dygtige aqua-instruktører til at komme og lave en times 'Musik, sjov og spas i bassinet' sammen med os. Kom og få en fornøjelig aften i samvær med andre brystopererede.

Sted: Birkebjerg Allé 9, 4700 Næstved



DBO-kreds Vendsyssel

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Torsdag d. 4. december
kl. 17.00-20.00

Tur til Romulus i Skallerup Klit

Forkæl dig selv i Romulus i Skallerup Klit. Turen er for kræftramte kvinder og arrangeres i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling i Hjørring. Pris: 100 kr.

Efterfølgende serveres to retter mad og kaffe i restaurant Messen for 95 kr.

Sted: Skallerup Klit, Nordre Klitvej 21, 9800 Hjørring

Tilmelding: Til Lene Middelfart på tlf.: 98 92 43 56 eller lmiddelfart@gmail.com

Åbent malerværksted på Vendsyssel Kunstmuseum

Sted: Vendsyssel Kunstmuseum, P. Nørkjærspads 15, 9800 Hjørring, fredage kl. 14-16.

Tilmelding: Hos underviser Marianne Vandel på tlf.: 22 16 82 46.

Gratis tilbud om styrketræning til kræftramte kvinder

Kurset er for kvinder, der har haft kræft inden for de sidste år.

Tirsdage har vi nu to hold:

Hold 1: Træning kl. 17.00-18.30 - derefter kaffe, te og snak.

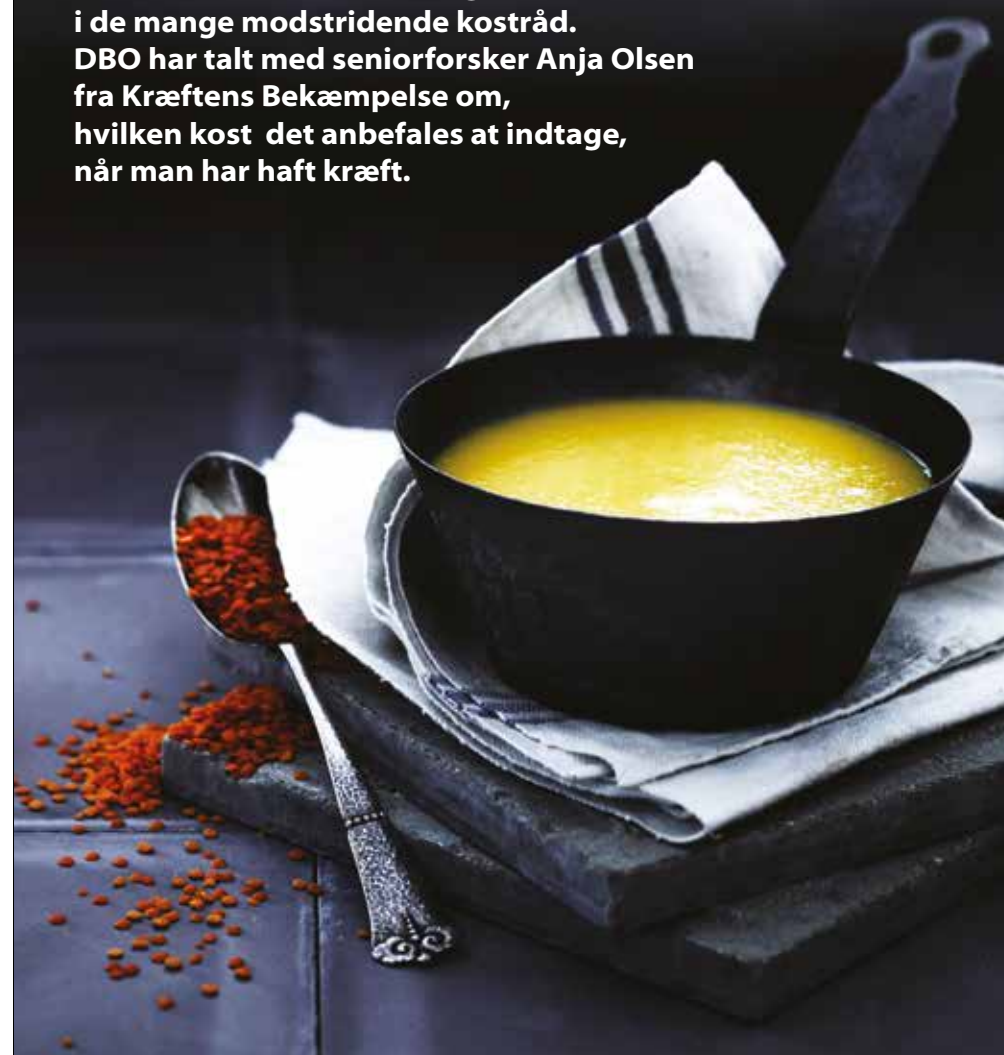
Hold 2: Først kaffe, te og snak fra kl. 18.15 - derefter træning kl. 18.30-19.50.

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Bane-gårdspladsen 5, 9800 Hjørring.

Tilmelding: Kan foregå løbende til Else Nørby på tlf.: 23 92 75 05 eller else.noerby@gmail.com

Kost og kræft

Det kan være svært at navigere rundt i de mange modstridende kostråd. **DBO har talt med seniorforsker Anja Olsen fra Kræftens Bekæmpelse om, hvilken kost det anbefales at indtage, når man har haft kræft.**



Opskrift:

Gulerodssuppe med røde linser og ingefær

Ingredienser

3 store gulerødder
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 stykke frisk ingefær på 1 x 1 x 1 cm
1 spsk smagsneutral olie, fx solsikkeolie eller vindrukerneolie
2 dl røde linser
1,5 l bouillon eller vand
salt
evt. tabasco eller anden chilisauc

Tilbehør

Evt. brød eller knækbrød

Fremgangsmåde

- Skræl gulerødderne og skær dem i grove tern.
- Pil skalotteløgene og skær også dem i grove tern.
- Pil og hak hvidløgsfeddene.
- Skræl ingefæren og hak den fint.
- Kom grøntsagerne i en gryde sammen med olien og sauter, til løgene bliver møre, men uden at de tager farve.
- Tilsæt linser og væske. Kog op og skru så lidt ned for varmen, kog videre under låg i 15-20 minutter, til gulerødder og linser er møre.
- Blend suppen med en stavblender og smag til med salt og eventuelt lidt mere ingefær.
- Hvis du har mod på det, kan du komme lidt chilisauc i, fx. tabasco eller lignende.
- Servér gerne suppen med brød eller sprødt knækbrød.

Anja Olsen er seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelse, hvor hun forsker i sammenhænge mellem kost og kræft. I samarbejde med forskningschef og overlæge Anne Tjønneland står hun bag bogen 'Det gode helbred – spis sundt og forebyg kræft', der både henvender sig til raske mennesker, der gerne vil forebygge kræft, og til tidligere kræftramte, der gerne vil forebygge tilbagefald. Men kan det overhovedet lade sig at gøre? Og hvad siger forskningen omkring, hvilken livsstil der øger risikoen for brystkræft, og hvilken kost der kan forebygge tilbagefald?

- Mad er ikke medicin, og bogen er ikke til mennesker, der ER syge. Men den inde-

holder nogle overordnede retningslinjer, der både henvender sig til raske og til de mange, der lever med en kræftdiagnose i bagagen. Bogen tager udgangspunkt i de resultater, der er fremkommet i Kræftens Bekæmpelses store undersøgelse 'Kost, kræft og helbred'. Det har blandt andet vist sig, at alkohol øger risikoen for brystkræft, måske fordi alkohol indeholder et stof, der højner østrogenniveauet i blodet. Den gruppe af kvinder i den nævnte undersøgelse, der drak mest alkohol, var også den gruppe, hvori der opstod flest tilfælde af brystkræft. 2% af alle brystkræfttilfælde i USA kan tilskrives indtag af alkohol, hvormod det gjaldt hele 15% af brystkræfttilfældene blandt kvinderne i 'Kost, kræft

og helbred'-undersøgelsen, fordi kvinder simpelthen drikker mere i Danmark. Brystkræftramte kvinder er meget undersøgt i forskningen, og vi ved, at foruden alkohol, så øger overvægt også risikoen for at få brystkræft. Overvægt kan kort fortalt højne østrogenniveauet i kroppen – især efter overgangsalderen, forklarer Anja Olsen.

Begræns indtaget af forarbejdet kød og kød fra 4-benede dyr

Man har længe vidst, at kød fra 4-benede dyr (køer, grise, får, geder) øger risikoen for tarmkræft. Der er også fundet en tendens

Fortsætter på næste side

til, at det øger risikoen for brystkræft. Men forskningsresultaterne er ikke samstemmende, så derfor fraråder Anja Olsen ikke, at man spiser kød fra 4-benede dyr, blot at man er opmærksom på sit indtag.

- Vi anbefaler, at man begrænser sit indtag af især forarbejdet kød som pålæg og bacon, fordi når man ryger, salter eller tørrer kød, dannes der nogle aromatiske forbindelser, der indeholder kræftfremkaldende komponenter. Det er ikke godt at følge en stenalderkost og indtage 500 gram kød om dagen. Men kød er en god kilde til jern, så man behøver ikke at blive vegetar for at leve sundt. Faktisk er ingen fødevarer forbudt, heller ikke for tidligere brystkræftpatienter, det handler bare om at spise sundt og varieret. Ja, blåbær og broccoli er meget sunde fødevarer, men man kan ikke overfortolke den viden og konkludere, at fordi 200 gram broccoli om ugen er sundt, så er 200 gram broccoli om dagen endnu sundere, udtaler Anja Olsen.

Spis varieret og følg de officielle kostråd

Men hvis vi ikke skal spise blåbær og broccoli i overflod, hvad skal vi så?

- Jeg kan godt forstå, at mange synes, at det er svært at navigere rundt i de mange forskellige kostråd, der findes i kogebøger, nye diæter og formiddagsaviserne. Vi oplever ofte, at forskning i reagensglas eller museforsøg ender på forsiden af formiddagsaviserne, der udråber et eller andet

til at være den nye kur mod kræft, men man kan ikke overføre resultater fra mus eller reagensglas på mennesker. Derfor bør man kun følge kostråd, der kommer fra Sundhedsstyrelsen eller Fødevarestyrelsen, siger Anja Olsen og fortsætter:

- Generelt skal man spise varieret og følge de officielle kostråd, der anbefaler fuldkornsprodukter og frugt og grønt, også hvis man vil forebygge tilbagefald. Bemærk at jeg ikke fremhæver én bestemt fødevarer, men grupper af fødevarer, for det er vigtigt med variation, siger Anja Olsen.

Sunde opskrifter

Den første halvdel af bogen 'Det gode helbred' indeholder fakta om kost og sundhed, og den anden halvdel består af sunde opskrifter, der er udviklet af Jens Jepsen, der er kok og køkkenchef hos Kræftens Bekæmpelse.

- Anne Tjønneland og jeg er ikke diætister, og vi ønskede ikke at lave en diæt i bogen. Men vi ville gerne formidle nogle opskrifter, der indeholder de overordnede retningslinjer for en sund kost. Vi sagde til Jens Jepsen, at han gerne måtte være kreativ, men at opskrifterne skulle indeholde masser af grøntsager og fuldkorn, at kødet ikke måtte være for hårdt stegt, og at vi ikke ønskede bacon i opskrifterne, siger Anja Olsen.

'Det gode helbred'

Mere end 57.000 danskere har gennem de sidste 20 år fået kortlagt deres spisevaner og sundhedstilstand i Kræftens Bekæmpelses undersøgelse 'Kost, kræft og helbred'. Forskerne er nu så langt med undersøgelsen, at de kan drage nogle konklusioner, og dem deler forskningschef og overlæge Anne Tjønneland og seniorforsker Anja Olsen i bogen 'Det gode helbred - spis sundt og forebyg kræft'. Bogen er udkommet på Politikens Forlag.



Gode råd til at forebygge kræft

- Spis ikke mere end 500 g rødt kød om ugen og begræns især indtaget af forarbejdet kød som bacon og pålæg. Magert, hvidt kød fra fjerkræ og fisk er at foretrække frem for rødt kød fra 4-benede dyr
- Undgå overvægt
- Spis mindst 600 g frugt og grøntsager om dagen
- Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen
- Drik max syv genstande om ugen som kvinde og fjorten genstande som mand
- Undgå rygning
- Undgå mørke overflader på kød, kartofler og brød
- Spis en varieret kost
- Dyrk motion

Dansk Brystkræft Organisation · Patientforeningen DBO

Sekretariat:

DBO c/o Randi Krogsgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte
Mail: dbo@brystkraeft.dk

Hvis du ønsker at blive ringet op, er du velkommen til at lægge dit navn og nummer på DBO's telefonsvarer:
Tlf.: 26 82 39 29.

Telefonsvareren aflyttes mandag-torsdag, og vi besvarer alle opkald senest dagen efter.

DBO's formand og pressekontakt:

Randi Krogsgaard
Tlf.: 20 48 83 84
Mail: randi.krogsgaard@brystkraeft.dk

Kontaktpersoner i DBO-kredse:

DBO-kreds Fyn

Susanne Geneser
Tlf.: 65 36 15 20/40 70 78 72
Mail: dbofyn@brystkraeft.dk

DBO-kreds MidtVest

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

DBO-kreds Nordsjælland

Annette Madsen
Tlf.: 30 25 57 26
Mail: dbonordsj@brystkraeft.dk

DBO-kreds Roskilde

Ulla Pedersen
Tlf.: 21 96 68 73
Mail: dboroskilde@brystkraeft.dk

DBO-kreds Sydsjælland

Vivi Riis-Nielsen
Tlf.: 28 20 22 50
Mail: dbosydsj@brystkraeft.dk

DBO-kreds Sønderjylland

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

DBO-kreds Vendsyssel

Anna Sick
Tlf.: 98 97 74 73
Mail: dbovendsyssel@brystkraeft.dk

DBO-kreds Aarhus

Vibeke Rishede
Tlf.: 86 54 17 04
Mail: dboaarhus@brystkraeft.dk

Ny DBO-kreds?

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

dbonyt:

DBO udsender et gratis nyhedsbrev ca. 10 gange om året, som du kan tilmelde sig ved at sende en mail til:
dbonyt@brystkraeft.dk

Det sendes til alle medlemmer med en mail-adresse kendt af DBO.

Redaktør på dbonyt:

Cathie Lockenwitz
Tlf.: 45 85 93 15
Mail: dbonyt@brystkraeft.dk
Du kan til enhver tid framelde nyhedsbrevet.

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:

Britt Nørbak
Tlf.: 29 82 88 89
Mail: dbobladet@brystkraeft.dk

Styrk Patientforeningen DBO med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Patientforeningen DBO stiger og er over 2.400. Det giver os mulighed for at få større indflydelse på områder af særlig interesse for brystkræftpatienter.

Et medlemskab koster kun 200 kr. om året.

Udfyld kuponen for at indmelde dig.

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.

Du kan også indmelde dig via www.brystkraeft.dk

Læs mere på brystkraeft.dk

Ja tak, jeg vil gerne:

- være medlem af Patientforeningen DBO. Årskontingent 200 kr.
 - modtage dbonyt, DBO's elektroniske nyhedsbrev, som udsendes via e-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:

Patientforeningen DBO
c/o Randi Krogsgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte



Må vi bede om din e-mailadresse?

Ca. halvdelen af DBO's medlemmer har oplyst deres e-mailadresser.

Vi vil gerne have e-mailadresser på alle medlemmer, så vi hurtigt kan sende meddelelser ud til alle på samme tid.

Vi håber derfor, at du vil sende din e-mailadresse til dbo@brystkraeft.dk, hvis du ikke allerede står på mailinglisten.

På forhånd tak.



Medlemsnummer

Navn

Adresse

Postnummer og by

