



dbobladet

Dansk Brystkræft Organisations medlemsblad | Nr. 49 | Oktober 2016 | 15. årg.

13

**Forkæl dig selv
og spis det
du har lyst til**

18

**Alice kæmpede
for at bruge
kompressions-
ærme på jobbet**

21

**Hjertepude-
projektet har
10 års jubilæum**

24

**Amerikansk
brystkræft-
overlever
på episk tur
i Danmark**

**Er det kræft,
mor?**

Læs mere på side 06

Opfølgning, angst for kræften og kamp for et ærme

Der er meget snak om Kræftplan IV, som indebærer, at vi patienter fremover skal have behovsorienterede og individuelle opfølgingsforløb efter kræftbehandling frem for faste kontroller. Det betyder, at vi skal være bedre til at lytte til os selv og reagere, hvis vi oplever symptomer eller andet, som måske kan være tegn på tilbagefald af kræft. DBO sætter fokus på denne problemstilling, blandt andet ved at have et oplæg om egenomsorg på årsmødet i 2017.

En af årsmødets oplægsholdere er læge og ph.d-studerende Cathrine Lundgaard Riis, som har forsket i, hvilke individuelle behov brystopererede kvinder har for opfølgning. Som optakt til næste årsmøde bringer vi en artikel med Cathrine Lundgaard Riis, der fortæller om mødet med brystkræftframte kvinder i ambulatoriet på Vejle Sygehus. Det er god og interessant læsning, og jeg glæder mig personligt til at møde Cathrine til marts.

Vi har også en artikel om Britta Jensen, der fik brystkræft i 2012, og hendes mand og børn. Det er en artikel om livet som nydiagnosticeret og brystkræftbehandlet, om børnenes reaktioner, om arbejdspladsen og om at tackle det hele vejen rundt, når tæppet bliver revet væk under en. Mød Britta og bliv bekræftet i egne oplevelser og inspireret til løsningsmuligheder, når livet er svært.



Vi har også Alice Lundgren på banen. Hun kontaktede os, fordi hun efter en brystkræftoperation og lymfødeme fik problemer på sin arbejdsplads. Hun måtte som udekørende aftensygeplejerske ikke bruge kompressionsærme i arbejdstiden. Det blev til en bureaukratisk kamp, som hun nu har vundet. Stort tillykke herfra – det kan betale sig at 'gøre oprør'.

Sidst men ikke mindst har vi en jubilæumsartikel – hjertepuderne fylder 10 år! Siden

2006 er der uddelt 25.000 hjertepuder i Danmark, og de har gjort god gavn, som de mange takkebreve fra modtagerne understreger.

God læsning.

Randi Krogsgaard
Formand, DBO

Indhold

02 Leder

04 Kan et mere individuelt opfølgingsforløb forbedre livskvaliteten?



06



Er det kræft, mor?

12 Kort Nyt

13 **Forkæl dig selv og spis det du har lyst til**



16 Invitation til DBO's årsmøde 2017

18



Alice kæmpede for at bruge kompressionsærme på jobbet

21 **Hjertepudeprojektet har 10 års jubilæum**

24 Amerikansk brystkræft-overlever på episk tur i Danmark



26 **DBO på Folkemødet**

28 Det Sker

31 Medlemskab af DBO

Forfattere, der skriver indlæg til dbobladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag. Næste nummer af dbobladet udkommer i februar 2017. ISSN: 1602-8775.

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: Britta Jensens søn fik en efterreaktion på sin mors brystkræft. Artikel på side 06 (foto: Betina Fleron Hede)



Kan et behovsorienteret og mere forbedre

Efter endt behandling kan nogle brystkræftpatienter have behov for at tale med en psykolog, en sexolog eller en socialrådgiver. Andre vil helst undgå flere besøg på hospitalet og føler sig sygeliggjorte, når de bliver indkaldt til møder og kontroller. Et nyt forskningsprojekt prøver at imødekomme de individuelle behov, så patienternes livskvalitet øges.

Da Cathrine Lundgaard Riis i 2010 blev ansat på onkologisk afdeling på Vejle Sygehus og blandt andet skulle varetage ambulatorieprogrammet, hvor brystkræftframte kvinder, der var i antihormonbehandling, kom til kontrol, havde hun fra dag 1 fokus på kvindernes individuelle behov. Cathrine Lundgaard Riis' mor fik konstateret brystkræft i 2007. Som nærmeste pårørende havde Cathrine både set den angst for tilbagefald, man kan opleve som tidligere kræftframt, og det tomrum, der opstår efter behandlingsforløbet, hvor patienten bliver overladt til sig selv. Som læge oplevede hun desuden, at de daværende kontroller medførte utryghed og en urealistisk angst for tilbagefald hos nogle af patienterne.

- Jeg oplevede mange forskellige behov hos disse kvinder, og vi var sjældent i stand til at imødekomme dem alle. Jeg forsøgte at fordele mine ressourcer bedst muligt ved at bruge ekstra tid på de patienter, der havde mange fysiske og psykiske senfølger, og ved at begrænse tiden på de patienter, som jeg vurderede, var kommet godt videre og ikke havde det store behov for at tale med mig. Selv om der tydeligvis var forskel i patienternes behov, blev de i kontrolforløbet efter brystkræft tilbudt samme model med en fornyet 'kontrol' hver sjette måned, uanset om behovet var der eller ej, fortæller læge og ph.d.-studerende Cathrine Lundgaard Riis. Som et led i specialuddannelsen til kræftlæge tilbragte hun et år på medicinsk afdeling, og da hun kom retur til onkologisk afdeling, faldt det sammen med, at der kom



Cathrine Lundgaard Riis

nye retningslinjer for kontrolforløbet efter kræft. Sundhedsstyrelsen og regionerne meldte ud, at 'raske mennesker ikke skulle gå til kontrol', og at det fremover skulle hedde et opfølgningsprogram.

- I den forbindelse var det oplagt at undersøge, hvordan vi optimerer opfølgningsforløbet og bruger vores ressourcer på de patienter, der ser ud til at have brug for dem, siger Cathrine Lundgaard Riis.

Nogle har mere brug for coaching end en lægesamtale

I sit møde med brystkræftframte kvinder oplevede Cathrine Lundgaard Riis, at patienter kan have en anden opfattelse af

konsultationen, end lægen har. En gruppe patienter var meget nervøse for tilbagefald og den objektive undersøgelse af brystet, og de åndede først lettet op, når lægen fortalte, at brystet føltes fint, og at der ikke var tegn på nye knuder. En anden gruppe patienter syntes, at konsultationen var spild af tid, og en tredje gruppe vidste faktisk ikke, hvorfor de overhovedet skulle møde op.

- Hvis kvinden stadig er på arbejdsmarkedet, skal hun typisk have fri fra arbejde for at komme til opfølgning. Det føler nogle kvinder sig sygeliggjorte af. Andre fortalte, at de i ugen op til konsultationen var så bange og utrygge, at de næsten ikke turde komme til kontrol. Jeg oplevede også, at nogle kvinder slet ikke anede, at de kan få tilbagefald af sygdommen, og at andre kvinder tror, at risikoen for tilbagefald er langt større, end den reelt er. Derfor sad jeg til nogle konsultationer og var mere en coach og psykolog, end jeg var læge. Det var tydeligt, at nogle patienter ville have godt af at tale med en psykolog eller en socialrådgiver, og at andre hellere ville så lidt på hospitalet som muligt, når de følte, at de fysisk og psykisk havde det godt igen.

Cathrine Lundgaard Riis gik i starten af 2016 i gang med et forskningsprojekt, en ph.d., hvor hun undersøger den patientgruppe, som på diagnosetidspunktet er gået i overgangsalderen, og som har en hormonfølsom brystkræfttype og betydelig risiko for tilbagefald. Der ændres ikke i det eksisterende behandlingstilbud.

individuel opfølgning forløb livskvaliteten?

Patientgruppen får fortsat udleveret den antihormonelle behandling og tilbydes zoledronsyre to gange årligt, som er standard på Vejle Sygehus, og de indkaldes til mammografi efter gældende retningslinjer. Derudover tilbydes patienterne at medvirke i projektet, hvor målet er at understøtte egenomsorgen ved at uddanne kvinderne til at tage kontrol og ansvar i opfølgningsprogrammet.

- I projektet tilbyder vi kvinderne et individuelt opfølgningsforløb, som er skræddersyet til den enkeltes behov. Formålet er dels at øge patienternes livskvalitet, så de generelt føler sig mere tilfredse, og dels at udnytte sundhedssektorens ressourcer bedst muligt. Vi afdækker patienternes behov via spørgeskemaer, som de udfylder elektronisk derhjemme. De skal blandt andet svare på spørgsmål omkring senfølger efter kræftbehandlingen, bivirkninger af antihormonbehandlingen, om de har fået de oplysninger, de har haft behov for, og deres følelse af livskvalitet. Til sidst i spørgeskemaet skal de svare på, om de har behov for at blive ringet op af en sygeplejerske, eller om de ønsker et møde med en coach, en socialrådgiver, en psykolog, en læge eller en sexolog. Jeg kigger samtlige udfyldte spørgeskemaer igennem, og hvis besvarelsene stemmer overens med det ønske, kvinden udtrykker til sidst, bliver det naturligvis opfyldt. Hvis kvinden har besvaret hele spørgeskemaet med, at hun ingen problemer har, men alligevel ønsker at blive ringet op, gør vi også det, og så vurderer vi, om der er et akut behov for en konsultation eller ej, forklarer Cathrine Lundgaard Riis. Deltagerne i forskningsprojektet skal udfylde spørgeskemaer hver tredje måned, og på den måde bliver deres livskvalitet og patienttilfredshed løbende vurderet. Men hvorfor påvirkes livskvaliteten af, om

patienten er tilfreds med sit opfølgningsforløb?

- Hvis en kontrol eller opfølgning gør patienten utryg og angst, og hun efter konsultationen hverken føler, at hun har fået svar på sine spørgsmål, eller at hun er blevet beroliget, kan de negative tanker og følelser påvirke hverdagen. Hvis kvinden har en unødigt stor frygt for tilbagefald, kan det også påvirke hendes livskvalitet. Det samme gør sig gældende, hvis hun føler, at hun ikke bliver set, hørt eller forstået. Min mors brystkræftforløb gav mig en vigtig indsigt i disse problematikker, og jeg føler mig i stand til at forstå kvinderne og møde dem der, hvor de er. Selvfølgelig har opfølgningsprogrammet en berettigelse, men det må ikke skabe unødigt frygt. Det er bedre, hvis vi oplyser kvinderne, opfylder deres individuelle behov, uddanner dem til at tage ansvaret for deres eget liv og reagere, hvis de føler, at der er noget galt. Det vil et individuelt skræddersyet opfølgningsforløb kunne hjælpe med, udtaler Cathrine Lundgaard Riis.

Der skal deltage 200 kvinder i forskningsprojektet. I 2016 og 2017 findes de kvinder, der kan og vil deltage, og efter en 2-årig periode skal data gøres op. Hvis det viser sig, at et individuelt opfølgningsforløb forbedrer kvindernes livskvalitet, bliver det implementeret som en del af opfølgningsprogrammet for brystkræftframte kvinder, der behandles på Vejle Sygehus.

- I så fald skal systemet sættes i værk. Vi skal oplære sygeplejerskerne i det arbejde, jeg udfører nu, så de kan formidle kontakt mellem patienterne og de fageksperter, som patienterne ønsker at blive tilset af. Det skal ikke være det eneste tilbud, vi har til patienterne, og måden kan måske også kun bruges til brystkræftpatienter, da de er en ressourcestærk gruppe. Men hvis regelmæssige spørgeskemaer medfører, at vi ikke 'slipper' patienterne på samme måde som tidligere, og patienterne føler sig mere trygge samt i større grad oplever at have kontrollen over deres eget liv, er det meget positivt, konstaterer Cathrine Lundgaard Riis.

Hvad er opfølgning efter en kræftsygdom?

Opfølgning er en individuel plan for din kontakt med sundhedsvæsenet, efter du har afsluttet din kræftbehandling. For flere kræftsygdomme findes der et standardprogram for opfølgningen. Opfølgningsprogrammerne for de forskellige kræftsygdomme beskriver rammerne for tid, sted, hyppighed og indhold af opfølgningsbesøgene. Ud fra disse muligheder beslutter du og din læge, hvad du skal tilbydes i dit opfølgningsforløb. Afhængigt af din sygdom og behov besluttet det, om der er basis for opfølgning og i så fald, hvilke tilbud og hvilken hjælp du skal tilbydes og hvor ofte. Kommunen eller din egen læge kan også have tilbud, som kan dække dine behov for hjælp. På den måde får du din egen individuelle opfølgningsplan baseret på lægens faglige vurdering og de behov, du giver udtryk for. Opfølgningsplanen skal som minimum beskrive, hvilke symptomer du skal reagere på, kontaktmuligheder, mødetidspunkt, nødvendige undersøgelser, hvem der er ansvarlig for opfølgningen, og resultatet af den individuelle vurdering af dine behov for støtte og hjælp i dagligdagen.

(Kilde: cancer.dk)



Er det kræft, mor?

Selv om en brystkræftpatient får støtte og omsorg fra familie, venner og kolleger, kan angsten stadig komme snigende, når man mindst venter det. Det er ikke nødvendigvis den brystkræfttratte, der får angst. De pårørende er også i farezonen.

En oktoberaften i 2012 kørte Britta Jensen fra Aarhus og hjem mod Nibe i Nordjylland. Brittias mor sad på passagersædet, og Brittias datter sad på bagsædet. Der var mørkt i bilen, så datteren opdagede ikke, at tårerne trillede ned ad Brittias kinder hele vejen hjem. Hun græd, fordi hun havde aftalt med sin mand, at de denne aften skulle fortælle deres 13-årige datter, Sarah, og 10-årige søn, Rasmus, at Britta havde fået konstateret brystkræft dagen før.

- Min datter skulle til casting på en tv-julekalender, og der var kun fire piger tilbage. Vi ville derfor vente, til hendes casting var overstået. Jeg ville ikke bare sige ud af det blå, at jeg havde fået brystkræft, så da familien sad sammen derhjemme, fortalte jeg først, at jeg havde opdaget en knude i højre bryst og derfor havde fået foretaget en mammografi og en biopsi. Så snart jeg sagde til børnene, at jeg havde fundet en knude, udbrød min datter: 'Er det kræft, mor?'

Britta og hendes mand Kristian forklarede børnene, at Britta havde brystkræft og derfor skulle opereres og have kemo.

Børnenes skole blev informeret om, at familien var ramt af brystkræft, og der blev holdt ekstra øje med børnene. Britta og hendes mand informerede også skolekammeraternes forældre om situationen, ligesom Britta fortalte sit arbejde, at hun havde brystkræft.

- Mit arbejde har været fantastisk gennem hele forløbet. De sagde, at jeg først og fremmest skulle koncentrere mig om mig selv og min familie, og at det var helt op til mig, om jeg ville sygemeldes på hel eller halv tid. Jeg ville gerne holde kontakten med arbejdet, så jeg blev sygemeldt på halv tid, fortæller 40-årige Britta, der er regnskabsassistent hos A. Enggaard A/S.

Indstillede Mammakirurgisk Afdeling til Patienternes Pris

Det var ikke kun Brittias familie og venner, chef og kolleger, der støttede hende i sygdoms- og behandlingsforløbet. Det samme gjorde de ansatte på Mammakirurgisk Afdeling på Aalborg Universitetshospital.

- Både lægen og den faste sygeplejerske jeg havde tilknyttet, var en meget stor hjælp. Når jeg havde en aftale med dem,

Om Britta Jensen

Alder: 40 år

Privat: Gift med Kristian og mor til Sarah, 16, og Rasmus, 13

Job: Regnskabsassistent hos A. Enggaard

By: Nibe

Diagnoseår: 2012

havde jeg nogle gange så mange spørgsmål og behov for at få vendt en masse ting, at vi snakkede i to timer. Ikke en eneste gang sagde de, at de havde andre patienter, eller at vi måtte fortsætte næste gang. De tog sig meget tid til mig, og jeg følte aldrig, at jeg bare var 'et nummer' eller 'en patient' i deres øjne. De så mig og lyttede til mig, og det var guld værd, siger Britta. Hun indstillede da også Mammakirurgisk Afdeling til Patienternes Pris 2014, og afdelingen vandt meget velfortjent prisen.

Fortsætter på næste side



Da Britta fik fjernet sit højre bryst i november 2012, fik hun samtidig indopereret en expander, så der kunne laves en rekonstruktion af brystet. Det er hun glad for i dag, hvor hendes barm igen er

symmetrisk. Da Britta fik kemo, bar hun for det meste paryk, når hun var ude, og hue når hun var derhjemme, men børnene så hende også skaldet.

- Jeg havde mine veninder med til kemobehandlingerne, for min mand og jeg kunne godt forfalde lidt til, hvor hårdt det hele var. Der var en mindre alvorlig stemning, når jeg havde en veninde med

Jeg havde mine veninder med til kemobehandlingerne, for min mand og jeg kunne godt forfalde lidt til, hvor hårdt det hele var.



ture sammen. Det havde vi ikke gjort før, og det var godt både mentalt og fysisk, smiler Britta. Hun kunne mærke, at motionen gjorde hende godt, så hun begyndte også at løbe.

- En af mine veninder meldte os til I FORM Løbet, hvor jeg løb med hue på, og det var en stor oplevelse at gennemføre. Efter løbet blev jeg klappet på skulderen af en kvinde, der sagde, at det var sejt, at jeg deltog, og at hun selv havde haft kræft for fem år siden. Jeg var kun 37 år, da jeg fik brystkræft, og jeg kendte ikke andre brystkræftramte. Men fordi jeg var åben omkring min sygdom, var folk søde til at fortælle om deres egne erfaringer. Vores bankmands hustru havde også haft kræft, og hun fortalte, at akupunktur kunne hjælpe på min svimmelhed.

Vores søn tabte sig

Fordi Britta var åben omkring sin sygdom, sagde hendes veninder og kolleger, at det var 'nemt' for dem at være pårørende. De spurgte jævnligt til hende i stedet for at gå på listesko, og hendes naboer spurgte også og hjalp med at køre børnene i skole, når der sneede. Britta fik akupunktur under sit kemoforløb, og det hjalp på den svimmelhed, hun oplevede. Hun kastede kun op ganske få gange og slap for alt for mange bivirkninger og senfølger, også nu hvor hun små fire år efter operationen tager antihormoner.

- En af mine veninder introducerede mig til mindfulness, og det hjalp at fokusere på det positive i tilværelsen og få bearbejdet mit sygdomsforløb. Jeg følte, at jeg var kommet godt igennem operation, kemo og rekonstruktion, og jeg ville gerne arbejde fuld tid igen og genoptage hverdagen. Dog med de ændringer, at jeg dyrker mere sport, og jeg er blevet bedret til at sige fra, hvis der er noget, jeg ikke har lyst til, eller noget jeg ikke har kræfter til, forklarer Britta. Så langt, så godt. Men i efteråret 2015 så Britta og hendes mand de første tegn på, at ikke alle i familien var kommet godt igennem mødet med kræften, og at det er hårdt at være pårørende til en kræftramt.

- Vores søn Rasmus blev meget bevidst om, hvad han spiste, og han begyndte at tabe sig. Han ville heller ikke overnatte ude – hverken hos kammerater eller på fodboldture. Min mand og jeg spurgte flere gange, om der var noget i vejen, men det afviste han. Efter et stykke tid kontaktede skolen os og fortalte, at de også havde observeret, at Rasmus havde ændret sig og var blevet meget indadvendt og havde tabt sig. Vi tog endnu en snak med Rasmus en fredag aften, og så brød han sammen! Han fortalte, at han var rigtig bange for at blive syg som mig, hvis han spiste usundt, og at han var bange for, at jeg ville dø. Han ville være hos mig hele

Fortsætter på næste side



Både kræftforløbet og sønnens reaktion på sygdommen har ændret Britta. Udover at hun dyrker meget motion og er blevet god til at sige fra, har hun fået mere opmærksomhed på det, der gør hende glad.

tiden! Min mand og jeg kunne mærke, at det ikke var nok, at vi forsøgte at hjælpe Rasmus. For at få ham til at dele sine tanker og følelser med os måtte der professionel hjælp til, fortæller Britta. Hun kontaktede derfor Jes Dige, der er pædagogisk og psykologisk konsulent og kendt for sit arbejde med sorggrupper for børn og unge hos Kræftens Bekæmpelse.

- Jes Dige fortalte, at det er en helt normal reaktion fra et barns side. Når der er kommet ro på familien, føler barnet, at det kan tillade sig at vise, at det ikke går så godt. Rasmus havde længe været rigtig bange for at miste mig og for selv at blive syg, og det havde han skjult for os alle sammen. Vi fik en tid hos Jes Dige, hvor Rasmus ikke skulle sidde sammen med børn og unge, der allerede havde mistet, for det var jo det, han var så bange for. I stedet fik han en samtale på tomandshånd med Jes Dige, hvor min mand og jeg også sad i lokalet, siger Britta.

Under samtalen med Jes Dige fortalte Rasmus flere ting, som hans forældre ikke var klar over. Blandt andet at der er nogle sange, der gør ham rigtig ked af det, som Rasmus Seebachs sang 'Under stjernerne på himlen', som han synger som en hyldest til sin afdøde far, Tommy Seebach, der fremførte sangen til det Internationale Melodi Grand Prix i 1993.

- Da vores søn fortalte det, blev jeg utrolig ked af det. Jeg forestillede mig, hvor ofte han havde hørt de sange, der gjorde ham ked af det. Han har gået og tumlet med så mange tanker og følelser, som han ikke har fortalt, fordi han ville tage hensyn til mig. Derefter blev jeg meget opmærksom på, hvilke melodier, der blev spillet i radioen, siger Britta med blanke øjne.

Ar på sjælen

Jes Dige har en formidabel evne til at nå ind til børn, der har mistet eller på anden måde har det svært i livet. Han nåede også ind til Rasmus, der langsomt fik det bedre efter deres første møde. I dag spiser Rasmus normalt og indtager både sunde og usunde madvarer. Han vil også gerne snakke med sine forældre om, hvordan han har det inderst inde. Familien har fået anbefalet en psykolog med speciale i angst. Psykologen har ikke et ydernummer, så hun kan ikke yde behandling for den offentlige sygeforsikring. Derfor skal familien selv betale for, at Rasmus får den rette psykologhjælp.

- Vores første kontakt til psykologen gik godt, og selv om der er lang ventetid, og hun ikke har ydernummer, bliver vi hos hende, så Rasmus kan få den hjælp, han har brug for, siger Britta.

Datteren Sarah har ikke oplevet samme angst som Rasmus. Hun har bearbejdet sin mors sygdomsforløb på sin egen måde.

- Hun var 13 år, da jeg blev syg, og hun talte meget med sine tætte veninder og deres mødre. Når jeg fik kemo, sov Sarah ofte hos en veninde, fordi hun ikke havde lyst til at være hjemme, hvis jeg blev syg af kemoen, og på den måde fik hun det hele lidt på afstand. En af hendes klassekammeraters far fik kræft samtidig med mig, og skolen foreslog, at de to elever kunne tilbringe ekstra tid sammen. Det var okay for Sarah, og det gik helt fint, men hun sagde også, at det egentlig ikke var noget, hun havde behov for, og det blev respekteret.

Både kræftforløbet og sønnens reaktion på sygdommen har ændret Britta. Udover at hun dyrker meget motion og er blevet god til at sige fra, har hun fået mere opmærksomhed på det, der gør hende glad.

- Jeg er et rigtig levemenneske. Jeg elsker livet, jeg elsker at rejse, og jeg elsker at være sammen med min familie og mine veninder. Jeg har lært, at jeg skal passe på mig selv og min familie, for et brystkræftforløb giver ar på sjælen, også selv om man synes, at man er kommet nogenlunde godt igennem forløbet. Her i sommer var jeg på Nibe Festival med min familie. Rasmus Seebach var et af trækplastrene. Han spillede selvfølgelig sangen 'Under stjernerne på himlen'. Jeg vidste, at vores søn også var på festivalen på det tidspunkt, og jeg ved, at han tænkte på mig, da sangen blev spillet. Men det var okay. For nu er 'Under stjernerne på himlen' blevet vores sang.





DBO er medlem af Europa Donna

Siden 1994 har den uafhængige organisation Europa Donna arbejdet for ti mål, deriblandt at få ensrettet kampen mod og behandlingen af brystkræft i alle EU-lande. Europa Donna arbejder også for at sætte mere fokus på brystkræft og for at dele viden om sygdommen og forskningen heri. Det gøres blandt andet ved at afholde årlige kongresser og kurser, som DBO hvert år aktivt deltager i.

– Ved at være medlem af Europa Donna har vi fået en stemme i europæisk sammenhæng. Europa Donna gør meget som lobbyvirksomhed i EU, og organisationen er dygtig til at få fokus på brystkræft. Det var takket være Europa Donnans utrættelige arbejde, at Europa-Parlamentet sidste år vedtog en skriftlig erklæring, der har til hensigt at ensrette kampen mod og behandlingen af brystkræft i hele EU, siger DBO's formand, Randi Krogsgaard.

Fremskreden brystkræft kan bremses med kombinationsbehandling

En kombination af to lægemidler kan bremse brystkræft hos patienter med fremskreden sygdom. Det drejer sig om et nyt lægemiddel, en såkaldt CDK4/6-hæmmer, i kombination med den velkendte anti-østrogenbehandling, som har vist gode resultater. Metoden er godkendt i USA og ventes godkendt i Europa i løbet af 2016.



Henrik Ditzel

– Både danske og internationale forsøg har vist, at metoden har en god virkning på nogle, men den er meget dyr, så der er behov for viden om, hvem der vil kunne få gavn af behandlingen, siger Henrik Ditzel, som er professor på SDU og overlæge på Odense Universitetshospital. Han og

ph. d.-studerende Carla Alves har fundet frem til et protein, CDK6, der kan fortælle, om en patient vil få glæde af kombinationsbehandlingen.

– Vi kan se, at de kvinder, der har et højt niveau af CDK6-molekylet højst sandsynligt vil få størst gavn af behandlingen med CDK4/6-hæmmer, siger Henrik Ditzel til tv2fyn.dk. Den nye behandlingsmetode vil blive anvendt på patienter, hvor kræften har bredt sig og ikke kan helbredes. Håbet er, at behandlingen med CDK4/6-hæmmer i kombination med anti-østrogenbehandling kan forlænge livet endnu mere hos dem, der udvikler resistens. Omkring 800 kvinder får årligt anti-østrogenbehandling. Dem, som har et højt niveau af CDK6-protein, kan formentlig få glæde af den ny behandling.

Derfor anbefales Tamoxifen i ti år frem for fem år



Dansk Brystkræft Gruppe (DBCG), som fastlægger retningslinjerne for, hvilken behandling danske kvinder med brystkræft skal tilbydes, har ændret sine anbefalinger for behandling med

Tamoxifen, der gives til kvinder, som får brystkræft før overgangsalderen. Hvor DBCG tidligere anbefalede midlet i op til fem år efter sygdommen, anbefaler DBCG i dag ti års behandling med Tamoxifen. Det er en fordel i forhold til at mindske risikoen for at få kræft i det modsatte bryst, viser en ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse.

– Vores undersøgelse viser, at behandling med antihormonet Tamoxifen mindsker risikoen for dobbeltsidig brystkræft med cirka 25%, og behandling med kemoterapi mindsker risikoen med omkring 30%. Den beskyttende effekt findes under behandlingen og i nogle år efter, den er afsluttet, forklarer Lene Mellemkjær, der er seniorforsker fra Kræftens Bekæmpelses Forskningscenter. De to behandlinger virker beskyttende uanset kvindernes alder og BMI og uafhængigt af, om der er fortilfælde af brystkræft i familien.



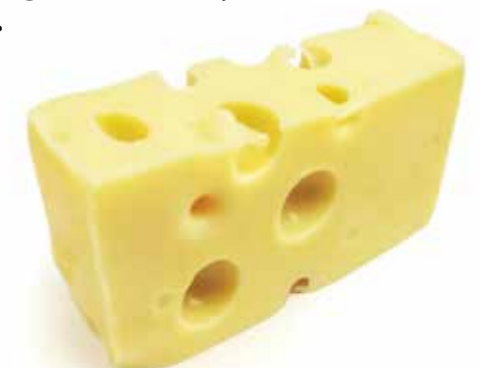
Forkæl dig selv og spis det, du har lyst til

Din krop har brug for byggesten under og efter et kræftforløb. Hvis du har lille eller ingen appetit, tæller hver mundfuld. Vil du have morgenmad til aftenmad, har du mest lyst til én type fødevarer, eller vil du kun have ernæringsdrikke, så gør det! Indtag det, du har lyst til, lyder rådet fra en klinisk diætist.

Nogle af de patienter, der er i behandling for nyopdaget brystkræft eller lever med kronisk brystkræft, kan opleve, at appetitten mindses eller helt forsvinder i en kortere eller længere periode. Hvis du i en længere periode får for lidt at spise, kan du udover at tabe dig også føle dig ekstra træt og uoplagt. Der er en klar sammenhæng mellem vægttab og tab af muskelstyrke, og det kan resultere i

nedsat fysisk formåen. Især for nogle ældre kan det være svært at tage de tabte kilo på igen, men fælles for patienter i alle aldersgrupper er, at det kan være nyttigt at følge særlige kostråd til småtspisende. Klinisk diætist og forfatter Anne W. Ravn, der blandt andet er kendt fra DR1-programmet By på skrump og fra Ugebladet SØNDAG's sundhedspanel, har mange gode råd til, hvordan du som småtspisende får næring nok på færrest mulige mundfulde.

– Jeg plejer at sige, at når man er syg, er kroppen som et jordskælvsramt område. Den skal bygges op igen, og der findes mange gode byggesten. Fedt indeholder dobbelt så mange kalorier pr. gram som kulhydrater, og derfor anbefaler jeg, at du



spiser fedtholdigt mad som fx nødder, avocado, fede fisk og fed ost. Tænk i god smag frem for næringsstoffer. Skab billeder af hvad der er god mad for dig. Kig i dameblade og kogeblade og find lette og hurtige opskrifter, hvor du selv kan tilføje

Fortsætter på næste side





Tomatsalat med balsamici evt. på et stykke serano skinke

lidt ekstra af det fede som nødder eller ost. Lav fx en god tomatsalat med balsamico og mozzarella, og drys ristede græskar-kerner og lidt hakkede krydderurter ovenpå, så det bløde møder det sprøde. Undgå at dine små måltider bliver for smattede og minder dig om yoghurt eller blendet suppe, hvis du er blevet træt af det, foreslår Anne W. Ravn. Hun er klar over, at energien til madlavning kan ligge på et meget lille sted, når du er eller har været syg.

- Hvis økonomien er til det, kan du købe færdigretter med nøglehulsmærket. De indeholder en passende mængde fibre, sukker og salt, og så kan du nøjes med at 'trylle' lidt og tilføje ekstra krydderier for at få din foretrukne smag i retten, eller du kan dryppe lidt olivenolie i og rive parmesanost hen over for at tilføje ekstra fedt. Hvis færdigretterne virker uoverskuelige i størrelse, kan du i stedet købe lidt god humus, feta, oliven og nogle fuldfede kiks i en delikatesseforretning og småspise af det i løbet af dagen.



I orden at spise ensformigt

Netop det med at småspise i løbet af dagen er en god idé, når appetitten mangler. Hvis du får lyst til at spise aftensmad til morgenmad eller omvendt, skal du bare gøre det. I stedet for at forsøge at tvinge dig selv til at indtage tre hovedmåltider, er det også helt fint kun at småspise i løbet af dagen, for hver mundfuld tæller.

- At spise én mandel er bedre end at spise nul mandler. Sæt dit ur til at ringe hver anden time for at minde dig selv om, at du skal spise en mundfuld af noget, hvad enten du har appetit eller ej. Forkæl dig selv og dine sanser, hvis du kan finde på noget, du kan nyde. Tænk ikke på om du bliver usund, for det er sandsynligvis kun i en periode, at du behøver at spise ekstra fedt. Du skal heller ikke bekymre dig om, hvor vidt du kommer til at spise for ensformigt i en periode eller ej. Pyt med det. Mennesket har i årtusinder spist meget ensformigt, og hvis du kun har lyst til én bestemt type madvarer i en periode, er det helt fint, understreger Anne W. Ravn.

- Du kan tage en almindelig vitaminpille hver dag. Du kan også spise en D-vitaminpille, hvis du ikke får sol og spiser fede fisk. Hvis du ligger i underkanten med indtaget af mejeriprodukter, dvs. under 4-5 dl mejeriprodukter i alt, er det også en god idé at indtage et kalktilskud på 500-1000 mg. Du kan tale med din læge herom, så

Mandler



du kan finde en passende dosis. Hvis du ikke kan sluge kalktabletter, er det muligt at knuse dem i en morter og putte dem i en suppe eller kaffe. Kalk bliver nemlig ikke ødelagt i væske. Du kan også drikke kakao, chai-te eller mælkekaffe for at få mælk på den måde, hvis du ikke spiser ost eller drikker et almindeligt glas mælk eller kærnemælk. Der findes 19 gode vitaminer og mineraler i mejeriprodukter, og dem har din krop brug for.

Hvis du har lyst til noget frisk som grøntsager, er det ifølge Anne W. Ravn okay at spise grønt, selvom det indeholder meget få kalorier og fylder i maven. Det grønne kan nemlig nogle gange få gang i appetitten. Hvis du har energi til det, kan du skrælle nogle gulerødder og lægge dem i et vandbad i køleskabet sammen med små buketter blomkål og broccoli. Spis dem rå som snacks med en fed dip, eller tilbered udskårne grøntsager i masser af olivenolie, inden du spiser det. Næste uge kan du have nogle andre grøntsager klar på køl, lige til at spise lidt af.

- Der er ikke så mange kalorier i grøntsager, men når de vendes i olivenolie, får



Honning

du nogle sunde fedtstoffer, og det kan være dejligt at spise sprøde grøntsager, hvis du længe har været på flydende kost. Hvis du får lyst til en salat, kan du tilføje croutoner, kokosflager, nødder og/eller tørret frugt, da det tilføjer sprødme og kalorier. Du kan også lægge to kiks frem og se, om du får lyst til dem lidt senere, gerne med et godt lag smør eller ost.

Kvalme?

Prøv koldt og syrligt mad

Kemobehandling kan give kvalme, og så kan det føles endnu sværere at indtage mad. Men også det har diætisten råd for.

- Der findes dokumentation for, at ingefær er godt mod kvalme. Det er dog noget 'kras' at indtage, men forsøg evt. at drikke ingefærte.

Opskrift på frisk, kold ingefærdrik hvis du trænger til noget syrligt

Ingredienser:

40 g revet ingefær
Saften af en citron
1/2 dl æblecidereddike
1 dl sirup eller flydende honning

Fremgangsmåde:

Blandes og fortyndes med så meget koldt vand som passer til din smag, fx ½ liter vand. Opbevares i flaske på køl.

Kalorieindholdet bliver ikke særlig højt, hvis du fortynder med meget vand, så spar på drikken, hvis det kniber med at få plads til nok kalorier.



Anne W. Ravn

- Det kan være lettere at indtage kold og syrlig mad frem for varm mad, når du har kvalme. Prøv fx at spise sorbetis eller frugtsalat med lidt creme fraiche rørt med lidt honning. Hvis du ikke har energi til at lave frugtsalat eller anden form for mad, så bed dine pårørende om hjælp. De skal hverken måle eller veje maden, blot lave noget de finder på, eller det, som du har mest lyst til. Og så skal de rose dig for hver eneste lille mundfuld, du får indenbords og ikke skælde ud, hvis det kun bliver til tre.

Du kan også indtage de såkaldte ernæringsdrikke, hvis du ikke har lyst til andet.

- Apotekets drikke er så næringsrige, at hvis du drikker 6-8 om dagen, får din krop alt, hvad den har brug for. Hvis du kører træt i disse ernæringsdrikke, kan du friske dem lidt op. I supermarkederne kan du købe både drikkeyoghurt, koldskål med æg og tykmælk og andre drikke, som er knapt så fuldgylde, men som indeholder særdeles mange vigtige næringsstoffer. De kan også piftes op med friske, blendede bær eller limesaft, så du får mere af det friske og syrlige, som kan stimulere appetitten og mindske eventuel kvalme. Det handler om at tænke i smag og billeder og om at forkæle dig selv, så godt du kan i en svær tid, siger diætisten.

Læs mere på netdoktor.dk/tema/aeldre/omvendtekostraadtilsmaatspisende.html

Invitation til

DBO's årsmøde 2017

D. 11.-12. marts 2017

Comwell Campus Klarskovgaard, Korsør Lystskov 30, 4220 Korsør



Vi har flere spændende ting på programmet!

Det overordnede tema for årsmødet er egenomsorg – på to måder:

- 1) **Hvordan udøver man egenomsorg og følger op på egen sygdom?**
- 2) **Hvordan udøver man egenomsorg ved at gøre noget for sig selv fysisk?**

Derudover har vi den store fornøjelse at introducere hjerneforsker Peter Lund Madsen. Han vil tale om, hvad der sker i hjernen, når man får kræft, og hvad en 'kemohjerne' egentlig er for noget.

Hotellet har flere faciliteter til fysisk aktivitet, som vi frit kan benytte søndag kl. 9.00-9.30. Se mere på hotellets hjemmeside www.comwellklarskovgaard.dk

Generalforsamling 2017 finder sted søndag formiddag.

Inden middagen lørdag aften overrækker vi DBO's ærespris 2017.

Lørdag d. 11. marts 2017

- 11.00-12.00 **Ankomst og registrering**
- 12.00-13.00 **Frokost**
- 13.00-13.30 **Velkomst**
- 13.30-15.00 **Individuelle opfølgingsforløb**
v/ Læge, ph.d. Cathrine Lundgaard Riis
- 15.00-15.30 **Pause**
- 15.30-16.30 **Hvad sker der i hjernen, når man får kræft, og hvad er kemohjerne?**
v/ Hjerneforsker Peter Lund Madsen
- 16.30-16.45 **Prisoverrækkelse**
- 19.00- **Festmiddag**

Søndag d. 12. marts 2017

- 07.00-09.00 **Morgenbuffet**
- 09.00-09.30 **Mulighed for fysisk aktivitet**
- 09.30-11.00 **Generalforsamling**
- 11.00-11.15 **Pause**
- 11.15-12.30 **Krop og Kræft**
v/sygeplejerske og Master of Public Health Christina Andersen
- 12.30-13.00 **Farvel og på gensyn**
med en frokostpakke 'to go'

Hvad får jeg for pengene?

Prisen er 1.000,00 kr. pr. person.

- To foredrag af to dygtige sundhedsfaglige foredragsholdere
- Unikt foredrag med hjerneforsker Peter Lund Madsen
- Prisoverrækkelse
- ½ times fysisk aktivitet på Campus Klarskovgaard
- Socialt samvær ad libitum
- 1 stk. generalforsamling
- 1 overnatning i dobbelt- eller enkeltværelse (det sidste mod tillæg på kr. 150,00)
- Forplejning:
 - 2 x frokost
 - Morgenmad
 - Festmiddag
- Kaffe, te, vand, kage, frugt

Deltagerpris

Pris for deltagelse i DBO's årsmøde 2017 er kr. 1.000,00 pr. person, som dækker hele programmet inkl. overnatning i dobbeltværelse (a)

Ønsker du enkeltværelse, er der et tillæg på kr. 150 kr., dvs. prisen er 1.150,00 kr. som dækker hele programmet inkl. overnatning i enkeltværelse (b)

Deltager du kun i generalforsamlingen søndag, er det gratis og uden forplejning.

Tilmelding

Tilmeld dig via formularen på nedenfor eller på: brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2017-korsoer/

Angiv om du ønsker at stå på deltagerlisten. Ca. 1 uge før mødet vil de deltagere, som står på deltagerlisten modtage listen via mail med henblik på evt. samkørsel.

Betaling

Betal via bankoverførsel. Skriv 'Årsmøde' + a) for dobbeltværelse eller b) for enkeltværelse.

OBS!

Der er reserveret 90 ikke-rygeværelser.

Værelserne tildeles efter først-til-mølle-princippet.

Har du specielle ønsker mht. forplejning, bedes du selv aftale det fornødne med hotellet på tlf. 72 16 20 00.

Lodtrækning om årsmødelegater

DBO har fået doneret et beløb fra den amerikanske TV-producer Carolyn Choate, som selv har haft brystkræft, og som kom til Danmark i juli 2016 for at vandre fra København til Tåstrup. Hun samlede penge ind via crowdfunding for at donere penge til DBO og en organisation i sin hjemby. Pengene er øremærket til økonomisk bistand til DBO's medlemmer. Vi udlodder derfor et antal 'legater' på 500 kr. til delvis dækning af gebyret for årsmødet.

Alle der tilmelder sig, deltager i lodtrækningen. Vinderne får direkte besked.

Tilmelding til DBO's årsmøde d. 11.-12. marts 2017

- Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten
- Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten
- Jeg ønsker bustransport fra Korsør Station til hotellet og retur
- Indbetaling kr. _____
Overført til Danske Bank:
Reg. nr.: 3445, kontonr.: 4610568696
(Husk at skrive navn, 'Årsmøde' og 'a' for dobbeltværelse eller 'b' for enkeltværelse)
Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest d. 10. februar 2017.

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

Dansk Brystkræft Organisation (DBO),
c/o Susanne Geneser, Dinestrup Strand 14,5540 Ullerslev.

Du kan også sende oplysningerne i en mail til: susanne.geneser@brystkraeft.dk eller tilmelde dig på: brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2017-korsoer/

Navn: _____

Adr.: _____

Postnr. _____ By: _____

Mailadresse: _____

Telefonnr.: _____

Medlemsnr.: _____

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



Alice kæmpede for at bruge kompressionsærme på jobbet

Alice Lundgren ventede i månedsvis på at få tilladelse til at bruge et kompressionsærme i arbejdstiden. Forløbet har været unødigt langt og besværligt og kan afskrække andre senfølgeramte i at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

I oktober 2015 vendte Alice Lundgren efter en sygemelding på grund af brystkræft tilbage til sit arbejde som udekørende aftensygeplejerske. Måned efter fik hun konstateret lymfødem i overarm og bryst, og i januar 2016 spurgte hun sin leder, om hun måtte have kompressionsærme på i arbejdstiden. Alice modtog manuel lymfedrænage og passede hele tiden sit arbejde og ville gerne fortsætte med det, dog med kompressionsærme på. Dette fornuftige og nød-

vendige ønske imødekom hendes arbejdsplads desværre ikke i første omgang.

- Da jeg spurgte om lov, lød svaret, at 'det måtte vi se på', og at det var noget, hygiejnesygeplejersken først skulle vurdere. Min leder lod forstå, at der ikke var store chancer for, at jeg fik lov, for det handler om forsvarlig håndhygiejne, og det kan man ikke udføre med lange ærmer, siger 62-årige Alice Lundgren. Hun har en bekendt, der som læge har benyttet kompressions-

ærme i arbejdstiden de sidste 3-4 år, og når lægen kunne få tilladelse, forventede Alice, at hun også måtte arbejde med kompressionsærme og -handske.

- Men der skete ingenting. Der blev ikke truffet en beslutning, selv om jeg rykkede for svar flere gange. I februar 2016 blev jeg indkaldt til møde med min teamleder og driftsleder, fordi de mente, at sagen skulle diskuteres. De gav udtryk for, at det var 'en udfordring', at jeg vil benytte kompressionsærme i arbejdstiden. Da jeg fik indkaldelsen, tænkte jeg: 'Åh, åh, det lyder som om, der er en skjult dagsorden', og det gjorde mig nervøs. Jeg gjorde derfor meget for at kende mine krav og rettigheder - i tilfælde af at jeg blev nødt til at søge andet arbejde i min alder, fortæller Alice.

Kom selv med løsningsforslag

Alice har mange års erfaring som sygeplejerske, blandt andet på en skadestue, et operationsafsnit og en sterilcentral, så hun har styr på alt omkring hygiejne og sterilitet. Hun forberedte sig grundigt før mødet med lederne. Hun kontaktede DBO, og hun fik meget hjælp af sin bekendt hos CEI (Central Enhed for Infektionshygiejne) og sin fagforening DSR, Dansk Sygeplejeråd, der sendte en repræsentant, der deltog i mødet sammen med Alice.

- Mødet forløb i en god tone. Men jeg blev desværre spurgt, om mine kolleger ikke



Alice Lundgren med kompressionsærme.



Her bærer Alice Lundgren et skåneærme udover sit kompressionsærme.

kunne overtage nogle af mine besøg på min rute, eller om der kunne findes noget administrativt arbejde til mig, så jeg undgik direkte borgerkontakt. Det afslog jeg. Mine kolleger har slet ikke tid til at deles om mine ruter, og jeg er heller ikke mentalt klar til at stoppe på arbejde eller til at blive omplaceret. Jeg forklarede, at det er muligt at benytte skåneærmer udover mit kompressionsærme, men det skulle hygiejnesygeplejersken også tage stilling til. Hun var ikke inviteret med til mødet, hvilket min fagforening og jeg undrede os over, så det hele var lidt op ad bakke, udtaler Alice, der ikke fik nogen afklaring efter det første møde. Driftslederen mente, at det var en god idé, at Alice holdt møde med hygiejnesygeplejersken for at drøfte det materiale, som Alice havde fået tilsendt fra CEI. Materialet underbygger, at ved brug af et kort kompressionsærme og skåneærme

kan Alice udføre en forsvarlig håndvask og hånddesinfektion.

- Jeg gav materialet til hygiejnesygeplejersken, og så ventede jeg igen. Jeg arbejdede uden kompressionsærme, fordi jeg ikke havde fået lov til at bruge det, og jeg kunne tydeligt mærke det, når jeg kom hjem fra arbejde. Jeg har lymfødem i overarm og bryst, og selv om det ikke er i svær grad, kræver lymfødem et kompressionsærme, og jeg følte ekstra ømhed og uro i hele området, når jeg havde arbejdet uden.

Vigtigt med støtte fra fagforening og DBO

Alice rykkede og rykkede for at få en afklaring på sin sag. Hun blev indkaldt til endnu et møde sidst i april 2016 med

sin driftsleder, teamleder og souschef, hvor hun endelig fik tilladelse til at bruge kompressionsærme, skåneærme og kompressionshandske i arbejdstiden. Det var en lettelse, men sagen stoppede ikke her. Alice blev mødt med et krav om, at hendes kompressionsærmer af hygiejnemæssige årsager skal vaskes ved 60 grader ved brug på arbejdet.

- Mine kompressionsærmer og -handsker kan max vaskes ved 30 grader, hvor holdbarheden så vil være cirka seks måneder. Arbejdet og CEI forlanger, at det skal vaskes ved 60 grader, og så vil holdbarheden være 3-4 måneder. Ligeledes skal ærmer og handsker strækkes i form igen efter vask. Det meddelte vaskeriet på mit arbej-

Fortsætter på næste side



Alice Lundgren

de, at de ikke gør – de benytter tørretumbler! Jeg understregede, at det må de ikke gøre ifølge producenten, og hvis det skulle være sådan, ville jeg gerne selv vaske. Det er der endnu ikke taget stilling til på nuværende tidspunkt (juli 2016, red.). Så nu er jeg igen i et forløb, hvor jeg rykker for svar, siger Alice lettere opgivende. Hun har dog på intet tidspunkt overvejet at sige op eller skifte arbejde, men hun synes, at det er kritisabelt, at hun som kræftoverlever skal bruge sit fysiske og mentale overskud og ekstra tid og kræfter på at kunne få lov til at arbejde med kompressionsærme og dermed ikke forværre sit lymfødeme.

- Alternativet er, at jeg stopper med at arbejde, og det vinder hverken jeg, min arbejdsplads eller samfundet på. Da jeg fik brystkræft, gik det ikke rigtigt op for mig, at det var MIG, det handlede om. Jeg blev opereret og fik stråler og får i dag anti-hormoner. Da jeg sluttede med strålerne, fik jeg at vide, at jeg kunne få lidt gener af strålebehandlingen, men at det sikkert ville gå i sig selv igen. Det gjorde det bare ikke, og efter 2½ måned kontaktede jeg kirurgerne på Ringsted Sygehus. Jeg blev trist over at få konstateret lymfødeme. Jeg døjer også med smerter i hænder, fingre og arm, men jeg synes egentlig, at mit sygdomsforløb gik relativt 'nemt'. Jeg har det rimeligt godt i dag rent fysisk. På trods af smerterne powerwalker jeg flere gange om ugen, men jeg kan mærke, at hele efterforløbet har tæret psykisk på mig. Min lunte er blevet meget kortere, og jeg har



Den lokale løbeklub kårede Alice til 'Årets Fighter'

Jeg er glad for, at jeg har fået lov til at bruge kompressionsærme i arbejdstiden. Men det har været svært at gå imod så meget bureaukrati.

både gode og dårlige dage. Heldigvis har min mand støttet mig 120% igennem det hele. Vi bor på en lille gård, og han har ikke kunnet deltage i alle de møder, jeg har rendt til på mit arbejde. Det har betydet ekstra meget at vide, at min fagforening og DBO har villet tale min sag. For det er vigtigt at sætte fokus på senfølger, og hvordan det er muligt at arbejde efter et kræftforløb, hvis der bliver taget individuelle hensyn. Tænk hvor mange der er i en lignende situation som mig og ikke har energi til at kæmpe deres sag, siger Alice.

I slutningen af maj kiggede driftslederen ind på Alices kontor og spurgte, hvordan det gik. Alice svarede ærligt, at hun havde ventet uden resultat i over fire måneder på at få lov til at bruge kompressionsærme og skåneærme på jobbet og på at få klarhed over, hvor og hvordan de vil blive vasket.

- En halv time senere fik jeg en undskyldning af min souschef, der beklagede, at det har taget så lang tid. Der har manglet en tovholder på min sag. Jeg har selv været tovholder og sørget for, at min sag ikke blev syltet. Det er meget beklageligt, at arbejdsgangen er så langsommelig. Jeg tror, at det både skyldes manglende ressourcer og måske også en uvidenhed omkring, hvor vigtigt det er for en lymfødempatient at bruge kompressionsærme.



Jeg synes, at jeg har informeret rettidigt og er kommet med løsningsforslag på alle deres 'udfordringer', og alligevel har jeg arbejdet mange måneder under kompressionsærme. Desuden er min tilladelse til at bruge kompressionsærme individuel. Det betyder, at andre skal igennem samme forløb og kæmpe deres egen sag, og det er da skræmmende. Jeg håber, at ledelsen vil bruge det materiale, som jeg har fremskaffet, siger Alice, der naturligvis er påvirket af den ekstremt lange ventetid.

- Jeg er glad for, at jeg har fået lov til at bruge kompressionsærme i arbejdstiden. Men det har været svært at gå imod så meget bureaukrati. Sådan en situation kan helt sikkert få andre til at gå på efterløn eller at blive sygemeldt igen! Sygdommen fik ikke taget på mig – så skal en tung bureaukratisk proces heller ikke gøre det.

Siden interviewet har Alice brugt ærmer og skåneærmer i arbejdstiden. Hvert sæt har været igennem vaskeriet fire gange. Alice kan ikke se de store forandringer, dog kan handskerne være lidt vanskelige at få på de første gange efter vask. Alt i alt er Alice ganske tilfreds, selv om det har taget unødigt lang tid. Selve tilladelsen tog fire måneder og pga. af sommerferie og leveringstid tog det yderligere to måneder, før Alice kunne bruge ærmerne.

Hjertepudeprojektet har **10 års jubilæum**

I ti år har brystopererede i Danmark kunnet modtage en hjertepude til at lindre smerter fra operationsåret. Hjertepudeprojektet drives af frivillige ildsjæle, hvis indsats er til stor glæde for de mange modtagere.

De sidste ti år er de fleste brystkræftopererede i Danmark blevet tilbudt en hjertepude efter operationen. Hjertepuden kan beskytte mod stød og hævelser og lindre smerter fra operationsåret, fordi armen ikke trykker mod det opererede område. Samtidig kan pudens bruges under bilens sikkerhedssele. Hjertepudeprojektet blev startet i Danmark i 2006 af operationssygeplejerske Nancy Friis-Jensen. Da hun for ti år siden skulle deltage i en kongres i USA, nævnte den læge, hun arbejdede sammen med, at hun endelig skulle sige til, hvis hun så noget nyt om brystkræft.

Nancy Friis-Jensen mødte en sygeplejerske fra sin hjemby, der fortalte, at et hospital i Tennessee uddelte hjertepuder til alle brystopererede. Hjertepuderne blev syet af mange forskellige frivillige, endda også af kvindelige fængselsindsatte. Nancy Friis-Jensen tog idéen med til Danmark, hvor puderne skulle sys af frivillige syklubber, grupper og enkeltpersoner. I 2006 blev der syet 21 puder, som Nancy Friis-Jensen personligt afleverede til Rigshospitalet. I

2007 blev der syet 200 puder, i 2008 var tallet oppe på 1700 puder, og i 2009 resulterede projektet i 3775 puder. I løbet af de ti år, projektet har kørt, har de 15 forskellige sygrupper syet over 25.000 hjertepuder, der er delt ud på 15 hospitaler landet over. DBO yder økonomisk støtte til projektet, der vækker glæde – ikke kun hos modtagerne, men også hos de dygtige og søde ildsjæle, der arbejder frivilligt med at sy puderne. En af dem er 76-årige Ulla Andersen fra Smørum. Hun læste om Nancy Friis-Jensens projekt i Ugebladet SØNDAG og tilbød derefter sin hjælp.

- Jeg havde solgt min forretning med patchworkstoffer, og jeg havde et pænt lille lager af stof, som jeg donerede til projektet. Nancy og jeg faldt i snak, og da jeg syr meget og er med i en sygruppe, var det oplagt at begynde at sy hjertepuder. Desuden havde jeg selv brystkræft for 15 år siden. Dengang rådede operationssyge-

plejersken mig til at have en hovedpude under armen. Det var en god idé, men hovedpuden var ret stor og fyldte meget under min venstre arm. Når min mand og jeg kørte i bil sammen, kunne min mand næsten ikke være der, fordi min hovedpude ramte ham ovre fra passagersædet, ler Ulla Andersen.

Smukke hjertepuder og drænposer

Ulla Andersen har været med i hjertepudeprojektet siden 2008. Da Nancy Friis-Jensen var på en længere udlandsrejse, var det Ulla, der overtog styringen af projektet.

- Det kørte fint. Vi fik en mail fra USA, hvor der var mangel på hjertepuder, og vi havde ressourcer til at hjælpe dem og sendte hjertepuder over Atlanten. Det var lidt skægt, at projektet startede i USA, og så bad de os i Danmark om hjælp, da de manglede puder. For fire år siden var jeg på en quiltkongres i USA. Helt tilfældigt kom jeg til at sidde ved et frokostbord

Fortsætter på næste side



sammen med nogle kvinder, der var med i hjertepudeprojektet i deres amerikanske hjemby. Vi fik udvekslet erfaringer og byttet puder, og det var meget hyggeligt. De fortalte, hvordan processen foregår hos dem, og at det er pigespejderne, der stopper puderne, fortæller Ulla Andersen. Hun leverer cirka 45 hjertepuder til Rigshospitalet om måneden.

- Antallet er nøje aftalt, for hospitalerne får et opbevaringsproblem, hvis vi kommer med sækvis af puder. På denne måde opfylder vi behovet, uden at puderne optager for meget plads. Overleveringen foregår hurtigt for ikke at optage sygeplejerskernes tid, og det fungerer fint. Faktisk spurgte afdelingssygeplejersken, om vi også ville sy betræk til drænposerne, da drænposer kan se lidt skræmmende ude for brystkræfttramtes børn. Det ville vi gerne, så brystkræftafdelingen får også 10-12 drænposer hver måned.

50 hjertepuder på én dag

Ulla Andersen havde forventet, at hun skulle på pension, da hun solgte sin forretning for otte år siden. Hun er uddannet lægesekretær, og da hendes tidligere chef opdagede, at hun planlagde at gå på pen-



Ulla Andersen med nogle af de nyeste hjertepuder

sion, tilbød han hende et job som lægesekretær 2-3 dage om ugen. Det takkede hun ja til og er meget glad for.

- En dag skulle jeg direkte fra arbejdet og videre ind på Rigshospitalet for at aflevere hjertepuder, så jeg havde puderne med på arbejde. Det opdagede min chef og spurgte, hvad det var for noget. Jeg fortalte ham om projektet og tilføjede, at jeg rent faktisk manglede nogle poser til at lægge puderne i sammen med en lille hilsen, og min chef ville gerne donere poserne. Det har han gjort lige siden, og det er dejligt at

opleve den interesse, siger Ulla. Hun nævner i samme ombæring, at butik Paradisets Bamser i Slangerup altid afholder Lyserød Lørdag den første lørdag i oktober, og beløbet for salget af lyserøde bamser doneres til hjertepudeprojektet. Ulla oplever også interesse og taknemmelighed fra brugerne, når hun kommer gående med hjertepuderne inde på Rigshospitalet.

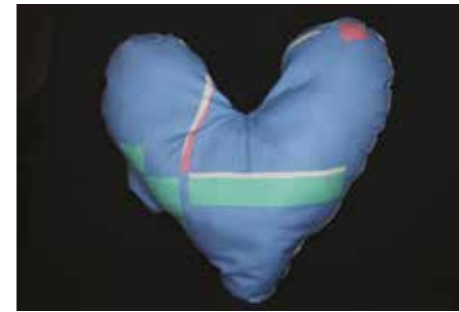
- Det vækker opsigt, når jeg kommer gående med 45 hjertepuder. Jeg blev standset af en kvinde, der blev opereret første gang for 14-15 år siden, hvor hun med egne ord selv havde lavet noget 'miskmask' til at skåne operationsområdet med. Nu var hun blevet opereret igen i den anden side, og denne gang havde hun fået en hjertepude, der gjorde en forskel og var en stor hjælp i dagligdagen. Hun takkede mange gange. Sådant en oplevelse varmer mit hjerte, for jeg ved, hvor vigtigt det er med en pude, når man er brystopereret, siger Ulla. Cirka en gang om måneden mødes hun med de andre kvinder i syklubben. Alle kvinderne medbringer de pudebetræk, de har syet siden sidst, og så sidder de i fællesskab og stopper puderne og vedlægger en hilsen i hver pose.

- På sådan en eftermiddag kan vi lave omkring 50 puder. Stemningen er rigtig god, vi hygger os, snakker og drikker kaffe, og når jeg senere afleverer en stor pose fyldt med hjertepuder, ved jeg, at det hjælper andre kvinder. Det giver en stilfærdig tilfredsstillelse, der er det hele værd. Jeg kunne ikke drømme om at stoppe i projektet, forsikrer Ulla Andersen.

Fakta om Hjertepudeprojektet

- Begyndte i Danmark i 2006 på initiativ af Nancy Friis-Jensen
- Det har altid været et princip, at hjertepuderne er gratis og gives som gaver
- Der laves 2.-3.000 hjertepuder om året i Danmark.
- Siden 2006 er der uddelt 25.000 hjertepuder til brystopererede
- Anbragt under armen kan en hjertepude beskytte mod stød og hævelser og lindrer smerter fra operationssåret, fordi armen ikke trykker mod det opererede område. Samtidig kan puden bruges under bilens sikkerhedssele
- I dag tilbyder næsten alle danske hospitaler puden til brystopererede
- DBO yder økonomisk støtte til køb af pudernes vaskbare fyld
- Hvis du eller en pårørende har brug for en pude og ikke er tilknyttet et hospital, der tilbyder puden, kan den rekvireres gratis på hjemmesiden www.heartpillow.dk. Du kan også kontakte DBO på dbo@brystkraeft.dk
- Du kan læse fysioterapeut Kirstens Tørsleffs anbefalinger til brug af hjertepuden på www.kirstentoersleff.dk/contents/artikler/pude/pudeinstruktion.htm
- Hvis du ønsker at støtte projektet med bomuldsstof eller penge, er du meget velkommen til at kontakte Ulla Andersen på mobil 22 94 99 33, fastnet: 44 97 55 87 eller mail: ullaogbentandersen@hotmail.com

Det mener brugerne...



‘Jeg fik fjernet mit ene bryst i maj 2012. Midt i min sorg over sygdommen bragte jeres dejlige pude et pust af glæde ind i mit liv. Jeg bruger puden flittigt og synes, I alle er fantastiske. Tak skal I have.’

‘Tak for initiativet med hjertepuden. Jeg fik mit andet bryst fjernet for to uger siden, det første bryst mistede jeg i 1996. Jeg blev meget rørt over at få en hjertepude. Jeg fik en følelse af samhørighed med den, der havde fremstillet puden. Det varmede oprigtigt om hjertet! Pudens støtter fint, også om natten så jeg ikke ligger fladt på ryggen, så den ophobede lymfævæske bedre kan fordele sig.’

‘Tak for en dejlig hjertepude som jeg modtog i forbindelse med min operation for brystkræft. I et virvar af fakta og informationer, usikkerhed og angst, har det betydet noget for mig at modtage en fin gave, syet af nogle søde mennesker jeg slet ikke kender. De har valgt at bruge tid på at give mig og andre kvinder omsorg og et nyttigt redskab i tiden efter operationen. Min helt egen hjertepude er en af de ting i en meget svær tid, der kan få et smil frem på læben hos mig. Den følelse er rar at holde fast i.’

‘I juli blev jeg opereret på Herlev Hospital. Da jeg vågnede, lå der den sødeste lille hjertepude og en hilsen fra jer. I begyndelsen var puden rigtig fin under min arm. I dag har jeg den i min seng nærmest som en bamse (i en alder af 69 år). Den er god at have under hovedet, når jeg ligger og læser, og i øvrigt er der noget hyggeligt ved at have fået den. Tak for jeres fine arbejde. Det varmede meget i en sårbar situation.’

‘Jeg fik en hjertepude i 2008 efter at have fået fjernet brystet. Jeg bruger den ved så mange lejligheder, fx når jeg har ondt i nakken, og som læsestøttepude inden jeg sover. Da jeg skulle have rekonstrueret mit bryst, havde jeg min hjertepude med for at føle mig tryk. Pudens var en enorm hjælp under selve operationen. Lægen var meget imponeret. Den støttede min nakke under den seks timer lange operation, hvilket lettede sygeplejerskens arbejde, da hun ellers skulle holde mit hoved, når jeg lå på siden eller ryggen. Så tusind tak for det fantastiske stykke arbejde I laver, og tusind tak for pudens som vil være min følgesvend i mange år fremover.’

‘Kære dig der har syet den pude, jeg fik på Rigshospitalet efter min brystkræftoperation. Jeg havde hørt om puden fra en veninde, der selv havde fået udleveret én. Hun fortalte, at det varmede og trøstede hende helt ind i sjælen, at der var nogen, der havde tænkt på hende. Da jeg var blevet opereret, kom sygeplejersken ind med en hjertepude til mig. Jeg blev meget rørt og tudede lidt ved tanken om, at der er nogle kvinder, der tænker på alle os nye brystkræftpatienter. Pudens har været til stor trøst og lindring under min restitution. I skal have tusind tak for initiativet. Det trøster midt i kaos!’



Amerikansk brystkræftoverlever på episk tur i Danmark

DBO har modtaget en donation fra den amerikanske brystkræftoverlever Carolyn Choate. Hun har været på en inspirerende vandring i Danmark, hvor hun både mødte DBO, den amerikanske ambassadør og i overført betydning også et monster, der var nedkæmpet.

Hvis du befandt dig et sted mellem København og Lejre Museum i slutningen af juli i år, var der en chance for at møde en frisk kvinde i rask gang. I de dage gennemførte 58-årige Carolyn Choate, der bor i nærheden af Boston i USA, en personlig og episk vandring for at sætte fokus på brystkræft og vigtigheden i selvundersøgelse. Carolyn Choate ved, hvor vigtigt det er at kende sin krop og reagere på ændringer, hvilket hun selv gjorde for 13 år siden.

- Selv om jeg havde fået jævnlige mammografier, siden jeg var 40 år, blev min kræftknode på størrelse med en golfbold ikke opdaget! Det var min egen intuition, der reddede mig. Jeg reagerede straks, da jeg opdagede, at min højre brystvorte så unormal ud. Jeg fik diagnosen brystkræft i stadie 3, og lægerne vurderede, at jeg kun havde tre år tilbage at leve! Jeg var

knust. Jeg var kun 45 år, gift og mor til to døtre på dengang 9 og 12 år. Lægerne var ikke klar over, hvilken slags kvinde jeg var, og hvor meget jeg ville kæmpe. Jeg fik en second opinion på et andet hospital, og de var ikke så pessimistiske. Jeg skiftede derfor hospital, og fik den rette behandling for min type brystkræft. Jeg fik fjernet det ene bryst, fik aggressiv kemoterapi, stråler og antihormoner. Jeg lever i dag mit liv fuldt ud, blandt andet ved at sætte fokus på brystkræft og indsamle penge til andre brystkræftpatienter, fortæller hun.

Et forbillede for sine døtre

I 2012 valgte Carolyn Choate at få fjernet det tilbageværende bryst. Ikke fordi hun havde fået brystkræft igen, men fordi hun var bange for at få det, og fordi det tærede på hende at skulle gå til jævnlig opfølgning.

- Jeg besluttede mig for, at jeg var færdig med alle de test! Jeg ville føle mig mere fri og udfordre mig selv på en helt særlig måde, siger Carolyn Choate og fortsætter:

- Da vores børn blev store, fik jeg mulighed for at rejse meget. Jeg tog til Santorini i Grækenland i 2014, fordi vores ældste datter var på en arbejdsopgave i Athen og inviterede mig over. Jeg svarede, at jeg ville komme på én betingelse: At jeg ville rejse alene, også uden mine proteser. Som Homers Odysseus ville jeg finde mig selv og i overført betydning lære at omfavne min nye krop på trods af dens mangler. Jeg boede lokalt og mødte lokale mennesker og elskede maden. Det gik for alvor op for mig, at jeg er en lige så smuk kvinde uden bryster som med, og at det ikke var mine bryster, der gjorde mig kvindelig. Jeg havde intet at skamme mig over, og jeg var stolt af, at jeg på min egen måde er en kvindelig heltinde, der kan være en rollemodel for mine døtre og inspirere dem til at finde den samme styrke, som jeg har fundet i mig selv, fortæller Carolyn Choate, der har haft 13-års jubilæum som kræftfri.

Mødte DBO i Danmark

Efter den succesfulde tur til Grækenland, skulle Carolyn Choates næste store oplevelse være i Danmark, og destinationen blev valgt på grund af hendes litterære interesse.

- Jeg ville vandre fra København til Lejre i slutningen af juli og samtidig indsamle penge til Dansk Brystkræft Organisation og en lignende organisation i min hjemstavn;



Efter at have læst den sidste scene i Beowulf-kvadet, overrakte Carolyn Choate en check til DBO, som blev modtaget af Lotte Kristensen fra DBO-kreds Roskilde.



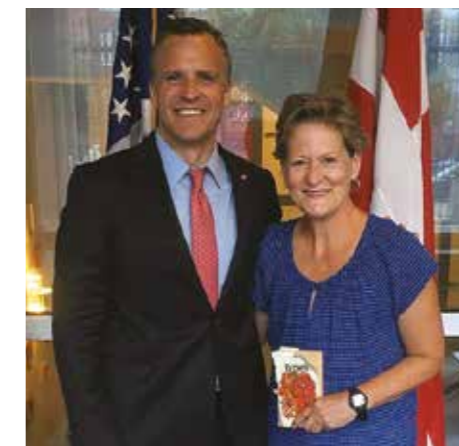
Carolyn Choate mødtes med DBO's formand, Randi Krogsgaard, inden den amerikanske ildsjæl vandrede til Lejre Museum.

New Hampshire Breast Cancer Coalition. Målet er at indsamle 10.000 \$ i alt. Der er flere grunde til, at jeg valgte Danmark. Jeg har mødt mange skønne danskere i USA, der har hjulpet mig, og jeg har altid været glad for at læse litteratur. Jeg har dog undret mig over, at de fleste litterære værker har en mandlig helt og ikke en kvindelig, siger Carolyn Choate, der har arbejdet som TV-producer. Hun håbede at blive en form for kvindelig helt og inspirere andre kvinder til at være opmærksom på deres krop.

- Jeg ville gerne genopleve det gamle sagn om den modige kriger Beowulf, der rejste til Danmark for at redde kongen og hans folk fra monsteret Grendel. I min egen udgave symboliserer Grendel den brystkræft, som jeg er sluppet af med. Arkæologer mener, at resterne af en kongehal fra vikingetiden – som den der nævnes i kvadet om Beowulf – findes i

Lejre Museum, og derfor gik jeg fra København til Lejre Museum, hvor jeg læste højt fra den sidste scene i Beowulf-kvadet, udtaler Carolyn Choate. Hun mødtes med DBO's formand, Randi Krogsgaard, i Roskilde inden vandringen til Lejre. De to kvinder fik en god og spændende snak om deres fælles engagement i brystkræftsagen i henholdsvis USA og Danmark. Da Carolyn Choate nåede til Lejre Museum lørdag d. 30. juli, læste hun som planlagt højt fra den sidste scene i Beowulf-kvadet. Derefter overrakte hun en check på halvdelen af det beløb, hun indtil videre havde indsamlet, 1.500 \$ (cirka 10.000 kr.) til Lotte Kristensen fra DBO-kreds Roskilde.

- Det var det største øjeblik på min tur. Først at læse højt og bagefter at stå med en 'søster' fra DBO, som på trods af den



Carolyn Choates og den amerikanske ambassadør i Danmark, Rufus Gifford.

store afstand, der normalt er mellem os, kunne nikke genkendende til mine oplevelser, min frygt, mit håb og mine drømme.

Carolyn Choates tur i Danmark sluttede med et møde med den amerikanske ambassadør, Rufus Gifford, der var meget imponeret over hendes indsats og evne til at sætte fokus på, at det er vigtigt at reagere, så en eventuel brystkræft kan blive diagnosticeret så tidligt som muligt.

- Jeg ville ikke have levet i dag, hvis jeg ikke selv havde reageret, da mit bryst ændrede sig. Jeg har fået mange dyrebare oplevelser, efter jeg fik brystkræft. Selvfølgelig ville jeg aldrig ønske at støde på det monster, som brystkræft er, men når det nu ikke kunne undgås, er jeg lykkelig for, at jeg klarede mig igennem modgangen, og at jeg på symbolsk vis var på en episk rejse i først Grækenland og derefter Danmark. Det var en stor ære for mig at komme til Lejre Museum og være sammen med en anden brystkræftoverlever, Lotte fra DBO-kreds Roskilde. Det blev en dag, jeg aldrig nogensinde glemmer, og jeg vil gerne takke DBO for deres gæstfrihed, og fordi de støttede mig i projektet, afslutter en stolt Carolyn Choate.

Pengene som Carolyn Choate donerede til DBO, skal bruges på DBO's medlemmer. Det bliver i form af små 'legater' til delvis dækning af gebyret for deltagelse i DBO's årsmøde 2017 (læs mere på side 17).



Carolyn Choate med sin mand og parrets to døtre.



Randi Krogsgaard fortalte i tre debatter om DBO's arbejde

DBO markerede sig på Folkemødet

Det handler om at være klar i spyttet og hurtig på aftrækkeren, når man deltager i paneldebatter på Folkemødet. Den opgave løste DBO's formand, Randi Krogsgaard, til topkarakter, da hun repræsenterede DBO og de brystkræfttramte i tre vidt forskellige debatter.

I sommer deltog DBO's formand, Randi Krogsgaard, på Folkemødet på Bornholm. Hun havde et fyldt program og deltog i tre forskellige debatter. Den første debat var arrangeret af Dagens Medicin med det overordnede emne 'Kræftens Dag'. Temaet for diskussionen var 'Sådan løfter vi dansk kræftbehandling til verdensklasse'. Selv om det danske samfund har investeret massivt i at forbedre indsatsen mod kræft, og det har båret frugt, halter vi fortsat efter Sverige og Norge. Derfor skulle det diskuteres, om vi kan indhente vores naboer og

måske endda bringe os i verdensklasse. Panelet bestod foruden Randi Krogsgaard også af formand for DMCG, Michael Borre, næstformand for lægeforeningen, Michael Dupont, professor Jes Søgaard, og adm. direktør for Pfizer, Henriette Rosenquist. Randi Krogsgaard svarede på et spørgsmål om tidlig opsporing, at der ofte er en kommunikationsbrist mellem praktiserende læger og patienter, fordi mange patienter har svært ved at beskrive vage symptomer, og lægerne ikke forstår at tolke de informationer, de får.

Den næste debat hed 'Det er kræftedeme skægt'. Her deltog Randi Krogsgaard i et panel sammen med skuespiller Søs Egelind og komiker Geo og med hjerneforsker Peter Lund Madsen som moderator. Panelet diskuterede, hvorfor det er så svært at lave sjov med kræft. De tre panelmedlemmer, der alle har haft kræft, fortalte om deres egne oplevelser med sygdommen og omverdenens reaktion, når de snakkede om den. De kom rundt om mange emner såsom tabu, tavshed, børn, venner, ægtefæller, og der blev grinet i

salen, samtidig med at der kom mange seriøse spørgsmål. Debatten fængede og var sjov og emotionel, og det var et godt koncept til at bryde barrierer.

Den tredje og sidste debat, som Randi Krogsgaard deltog i, hed 'Pårørende – Fremtidens Folkesygdom'. En kræftdiagnose rammer og påvirker hele familien, fordi de pårørende ofte påtager sig både fysisk og psykisk krævende opgaver gennem forløbet. Derfor er pårørende den vigtigste støtte for en kræftpatient. Pårørende er et enormt samfundsaktiv, men det store ansvar, som mange frivilligt påtager sig, gør dem også særdeles udsatte og sårbare. Undersøgelser viser, at pårørende i højere grad oplever depression, søvnproblemer, spiseforstyrrelser og kroniske sygdomme. Randi Krogsgaard debatterede med Marie Lenstrup, der er formand for foreningen Pårørende i Danmark, og som agiterede stærkt for pårørendekonsulenter. Laila Walther, Kræftens Bekæmpelses afdelingschef for patientstøtte og lokalindsats, talte om børn og problemet med tavshedspligt, som kan være en barriere for pårørende. De tre politikere Anne Ehrenreich (V) næstformand i danske regioners sundhedsudvalg, Flemming Møller Mortensen (S) sundhedsordfører og Ole Glahn (RV) medlem af KL's Social- og Sundhedsudvalg, kom også med bud på, hvordan udfordringerne for de pårørende kan løses. Randi Krogsgaard fik blandt andet mulighed for at tale om børn som pårørende og DBO's kampagne 'Husk børnene når mor får brystkræft'.

dbobladet talte efterfølgende med Randi Krogsgaard for at høre, hvordan hun op-

levede debatterne, og om baggrunden for, at DBO deltager i Folkemødet.

Hvordan kom debataftalerne i hus?

Dem, der arrangerede debatterne, rettede selv henvendelse til mig eller til DBO, enten fordi de allerede kendte mig, eller fordi andre havde anbefalet mig til debatterne, fordi de havde hørt mig i anden sammenhæng

Hvorfor valgte du at deltage?

Jeg deltog, fordi jeg synes, at det er meget vigtigt, at DBO er synlig og markerer sig i debatten.

Hvad kan det da medføre for DBO's synlighed at deltage på Folkemødet?

Det kan medføre, at vi bliver hørt og 'får en stemme'. Jeg tror også, at DBO får mere opmærksomhed helt overordnet, hvilket kan føre til flere medlemmer. Forhåbentlig kan DBO's deltagelse også medføre, at man ved, hvem vi er når, vi søger sponsormidler.

Hvordan forløb de forskellige debatter?

Alle tre debatter forløb godt, og det var spændende at deltage. Jeg fik i hvert fald meget positiv feedback fra de debatter, jeg var del af.

Hvilke budskaber ville du gerne ud med under debatterne?

Jeg blev bedt om at give mit input vedrørende tidlig opsporing, og her fokuserede jeg på kommunikation mellem patient og læge og de vanskeligheder, der er, når man ikke kan udtrykke sig så klart over for lægen, at han/hun forstår det. Det kan nemlig medføre, at lægen er tilbøjelig til

at droppe sagen og ikke udforsker det, patienten ønsker, og så kan lægen overse symptomer. Det gav formanden for de praktiserende læger, som også var til stede, mig helt ret i. Han mente, at lægerne har en stor opgave i at lytte mere. Da han sagde det, følte jeg, at mit budskab blev hørt.

Hvordan reagerede publikum, når du fortalte om DBO's arbejde?

Jeg fik ikke så mange direkte reaktioner fra publikum. Jeg fik mere en reaktion fra de andre paneldeltagere, som var meget lydhøre over for DBO's arbejde.

Hvilken debat kunne du bedst selv lide?

Jeg kunne bedst lide den debat om kræft og humor, jeg havde med komiker Geo og skuespiller Søs Egelind, hvor Peter Lund Madsen var en god ordstyrer.



Fra venstre Randi Krogsgaard, Geo, Søs Egelind og Peter Lund Madsen

Hvordan var det at stå på scenen med Søs Egelind og Geo?

Det var sjovt, spændende og lidt anstrengende, for de er super skarpe og 'skyder fra loftet', så jeg skulle selv være hurtig på aftrækkeren. Heldigvis var Peter Lund Madsen god til at inddrage mig og få mine synspunkter på banen. Det var en meget følelsesladet debat med spørgsmål fra salen, og hvor folk både græd og lo.

Hvad synes du, at DBO fik ud af at deltage på Folkemødet?

Vi fik meget ud af det, synes jeg. Det blev gjort meget synligt, at DBO var til stede. Mit navn figurerede mange steder i programmet og på plakater, så der blev lagt mærke til, at DBO spillede en vigtig rolle i flere debatter.



Det sker...

DBO-kreds Vendsyssel

brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Onsdag d. 5. oktober kl. 19.00-21.00

Trivsel – også med kræft

I samarbejde med FOF får vi besøg af Bobby Zachariae, professor, dr.med., cand.psych.

Hør hvorfor det ikke behøver at være så kompliceret at påvirke dit eget velbefindende på en positiv måde og derved få livsgnisten tilbage i forbindelse med kræft og andre vilkår. En meget væsentlig faktor er, hvad vores sociale relationer betyder for vores generelle trivsel.

Pris: 100 kr.

Billetkøb: Hos FOF på tlf. 70 25 50 50 eller på fof.dk/vendsyssel

Sted: Hjørring Bibliotek, Salen, Metropol, Østergade 30, 9800 Hjørring

Onsdag d. 2. november kl. 19.00-21.00

Hvad er patologens rolle i brystkræftbehandling?

Overlæge Morten Johansen vil fortælle om sit arbejde som patolog i forbindelse med diagnosticering og behandling af brystkræft. Patologen undersøger væv fra det syge område og kan ud fra sine fund pege på den bedst mulige behandling.

Der er ingen tilmelding. Bare mød op.

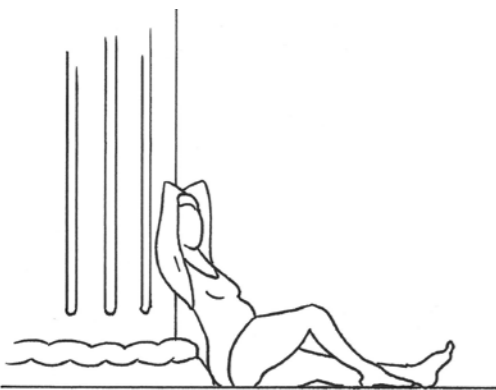
Sted: Amtmandstoften 2, 9800 Hjørring

Mandag d. 5. december kl. 17.00- ca. 21.30

Træf i Romulusbadet

Vi nyder badene fra kl. 17.00-20.00. Bagefter spiser vi en let middag i restaurant Messen. Oplysninger om pris og tilmelding oplyses i nyhedsbrevet dbonyt og på www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel.

Sted: Skallerup Seaside Resort, Nordre Klitvej 21, 9800 Hjørring



DBO-kreds Midtvest

brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

Torsdag d. 6. oktober kl. 19.00-21.30

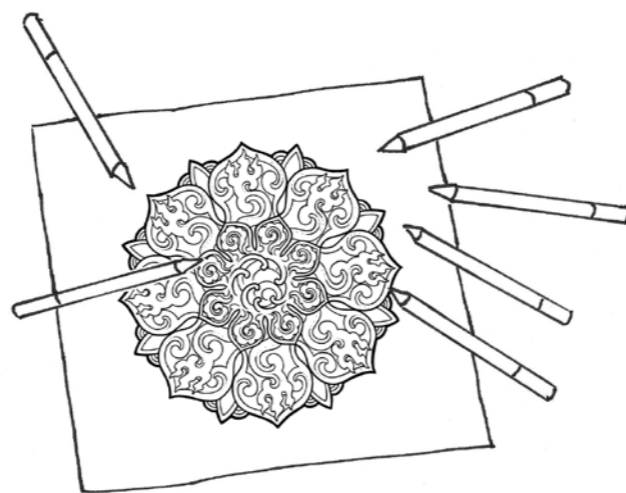
Farvelæg dit hjerte

Formålet med at farvelægge som voksen er at have fokus på én ting – billedet foran dig.

Amoena har skænket materialet til at farvelægge med.

Kaffe med brød kan købes til 25 kr.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro



Torsdag d. 3. november kl. 19.00-21.30

En aften med Amoena

Amoena kommer og viser deres undertøj og tilbehør til brystopererede kvinder.

Kaffe med brød kan købes til 25 kr.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Torsdag d. 1. december kl. 19.00-21.30

Julefrokost

Vi hygger og spiser sammen, og vi skal afholde et sjovt pakkespil og jule sammen.

Der er egenbetaling til dette arrangement, og der kommer flere informationer på hjemmesiden.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

DBO-kreds Aarhus

brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Mandag d. 31. oktober kl. 19.30-

Håndboldkamp og donation til DBO i pausen

Kom og se kvindehåndboldklubben SK Aarhus, når de hjemme tager imod HC Odense. Ikke kun for at støtte holdet, men også for at opleve pausen. Club60+ har nemlig samlet penge ind og valgt at donere beløbet til DBO! DBO's formand, Randi Krogsgaard, skal i pausen modtage den store check. Der er kampstart kl. 19.30 og overrækkelse af checken cirka kl. 20.10.

Tilmelding: Bindende tilmelding senest søndag d. 23. oktober til Esther på tlf. 61 78 42 44 evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk.

Entré: DBO-kreds Aarhus betaler din entré, og vi mødes senest kl. 19 ved hovedindgangen.

Sted: Vejlbj Risskov Hallen 1, Vejlbj Centervej 51, 8240 Risskov

Onsdag d. 16. 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 dejlige juleboller og kaffe/te til kr. 30,-.

Tilmelding: Senest søndag d. 13. november til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C. Lokale 0.2 (Stuen i den nye bygning. Indgang den store glasdør).

Torsdag d. 12. januar 2017 kl. 19.00-21.00

Det er muligt at få en sund og stærk krop

Hanne Olsen er uddannet sygeplejerske, personlig træner, ernæringsvejleder og coach.

Hun holder et spændende foredrag om, hvordan hun var en overvægtig husmor med mange skavanker, der ændrede sit liv og blev en karrierekvinde med en sund og stærk krop og masser af overskud. I foredraget fortæller hun også publikum, hvordan de kan få en sund og stærk krop, og hvorfor det er vigtigt i forhold til psyken og et godt helbred.

Der kan købes kaffe/te og brød for 30 kr.

Tilmelding: Senest søndag d. 8. januar 2017 til Karin på tlf. 40 53 43 09, evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C. Lokale annonceres senere i nyhedsbrevet dbonyt og på brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

DBO-kreds Fyn

brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Torsdag d. 13. oktober kl. 19.00-21.00

Koncert med Ansgarkoret i Ansgars Kirke

Arrangementet afholdes i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse Odense Lokalforening.

Sidst var det et stort tilløbsstykke, og kirken var fyldt til bristepunktet.

Sted: Ansgars Kirke, Søndre Blvd. 1, 5000 Odense C

Mandag d. 31. oktober kl. 19.00-21.00

Samværsaften for brystkræfttramte

Tilmelding: Senest d. 24. oktober til Anne Larsen på tlf. 23 65 08 63 eller mail: poul.l.larsen@webspeed.dk

Sted: Brogade 35 (gennem porten), 5700 Svendborg

Tirsdag d. 22. november kl. 19.00-21.00

Efterbehandling af brystkræft

Overlæge Søren Cold, onkologisk afdeling, Odense Universitets-hospital, fortæller om nyheder i den medicinske behandling af brystkræft, før og efter operation.

Begrænset antal pladser.

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

Tilmelding: Senest d. 15. november på tlf. 26 82 01 34 eller marie.lykke.rasmussen@brystkraeft.dk

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

Mandag d. 28. november kl. 19.00-21.00

Kranio sakral terapi

Terapeut Lone Sigersted Jørgensen fortæller om en blid og dybtgående manuel behandlingsform, som har til sigte at påvirke kroppen til selvhelbredelse.

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

Tilmelding: Senest d. 21. november til Anne Larsen på tlf. 23 65 08 63 eller poul.L.Larsen@webspeed.dk

Sted: Brogade 35 (gennem porten), 5700 Svendborg

Det sker...

DBO-kreds Sønderjylland

brystkraeft.dk/dbo-kreds-sonderjylland

Torsdag d. 6. oktober
kl. 19.00-21.00

Et liv med brystkræft

Janne Hinrichsen og Grethe Dahlquist fortæller om deres liv med brystkræft. Det sker i i Café Solskin, der er et samarbejde mellem Lungeforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Diabetesforeningen. Tilmelding ikke nødvendig.

Sted: Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg

Tirsdag d. 11. oktober
kl. 19.00-21.00

Senfølger efter medicinsk behandling

Sygeplejerske Vivi Hansen fra onkologisk afdeling i Sønderborg fortæller om senfølger efter medicinsk behandling for brystkræft. Vivi Hansen underviser også på Kræftskolen.

Tilmelding: Senest d. 7. oktober på tlf. 20 74 22 06 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Sted: Aabenraa Sygehus, mødelokale 1

Tirsdag d. 15. november
kl. 19.00-21.00

Når mor får brystkræft

Formand for DBO, cand. psych. Randi Krogsgaard, viser filmen, hvor børn fortæller om deres egen angst, når familien rammes af sygdommen. Randi Krogsgaard fortæller herefter, hvad man skal være opmærksom på hos barnet, hvad man selv kan gøre, og hvor man kan få hjælp.

Tilmelding: Senest d. 11. november på tlf. 28 90 41 01 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Sted: Aabenraa (adressen kommer hurtigst muligt på brystkraeft.dk/dbo-kreds-sonderjylland)

DBO-kreds Roskilde

brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 3. oktober
kl. 19.00-21.00

Stresshåndtering giver et bedre liv efter brystkræft

Kræft kan give psykiske ar i livet, selv mange år efter endt behandling. Hvis kvinder med brystkræft lærer teknikker til at håndtere stress, kan det give et bedre liv med mindre risiko for at udvikle depression. Det fortæller stressrådgiver Storm Stensgaard mere om i sit foredrag.

Aftenen er i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses lokalforening.

Kaffe og frugt: 20 kr. for medlemmer, 50 kr. for ikke-medlemmer

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 7. november
kl. 19.00-21.00

Slut fred med din medicin

Foredrag v/ lægemiddelkonsulent Kåre Sundmark om lægemidler og bivirkninger. Hvad virker, hvad gør ikke, og hvordan gør vi det bedst muligt? Der er nok at snakke og spørge om.

Kaffe og frugt: 20 kr. for medlemmer, 50 kr. for ikke-medlemmer

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 5. december
kl. 18.00-

Julemøde

Vi hygger sammen med lidt godt at spise og det traditionelle pakkespil.

Medbring en gave til pakkespillet til en værdi af 30 kr.

Pris: 50 kr.

Tilmelding: Til Birthe Brøbech på birthe@brobech.com eller tlf. 43 90 61 28.

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

DBO-kreds Hovedstaden

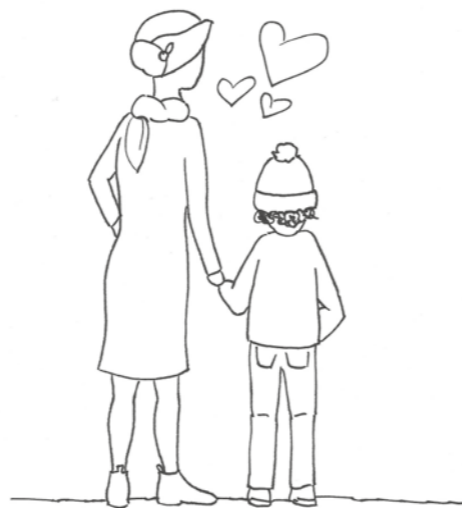
brystkraeft.dk/dbo-kreds-hovedstaden

Torsdag d. 27. oktober
kl. 19.00-21.00

Når mor får brystkræft

DBO's formand Randi Krogsgaard vil ud fra filmen 'Husk børnene når mor får kræft' tale om DBO og børn.

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevard 49, mødelokale 4.1.A.



Tirsdag d. 29. november
kl. 19.00-21.00

(dørene åbnes kl. 18.30, alle er velkomne)

Workshop om egenomsorg

Er du eller har du været i behandling for brystkræft, og har du problemer med fysiske eller psykiske bivirkninger/senfølger? Kom og del dine erfaringer og hør, hvordan andre har håndteret deres udfordringer. Workshoppen ledes af DBO's formand Randi Krogsgaard, cand. psych.

Der serveres kaffe, the og frugt.

Tilmelding: Via mail på dbohovedstaden@brystkraeft.dk

Sted: Center for Kræft og Sundhed, Nørre Allé 45, 2200 København N

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Sekretariat:

DBO c/o Mimi Petersen
Bråbyvej 22, 4690 Haslev
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 26 82 39 29

Telefonsvareren aflyttes mandag-torsdag, og alle opkald besvares 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

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 Sønderjylland

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

DBO-kreds Vendsyssel

Anna Sick
Tlf.: 98 97 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 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 mailadresse kendt af DBO.

Redaktør på dbonyt:

Britt Nørbak
Tlf.: 29 82 88 89
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 DBO med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Dansk Brystkræft Organisation (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 250 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

Du kan få 1 års gratis medlemskab, hvis du melder dig ind i DBO samme år, som du har fået brystkræftdiagnosen.

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 Mimi Petersen
Bråbyvej 22, 4690 Haslev





Mor blev fotograferet under kemo

Da 36-årige Marquina Iliev-Piselli i 2015 fik kemo for HER2-positiv brystkræft, var hun gift og mor til en 3-årig søn og prøvede at være så positiv som mulig.

- Jeg var nødt til at have et projekt for at aflede mine tanker, fortæller hun. Hun lod sig fotografere under sine kemobehandlinger, hjulpet af en ven, der er fotograf, og en anden ven, der er make-up artist, og hun fik doneret smukke kjoler til fotografierne. Mange kræftpatienter, der fik kemobehandling samtidig med Marquina, ville gerne sidde i nærheden af hende for at følge med i fotograferingen og få deres tanker afledt. Hospitalspersonalet syntes, at fotoprojektet gav en god stemning på afdelingen. Marquina Iliev-Pisellis søn kom til den sidste kemobehandling og overrakte hende en krone, som han havde

lavet i børnehaven, fordi han syntes, at hun var sej.

Efter at være blevet opereret og have fået kemo og stråler har Marquina Iliev-Piselli ikke længere brystkræft.

- Jeg var bange for, hvordan jeg ville have det på den anden side af behandlingen, og om jeg ville have ændret mig, men jeg synes, at jeg er kommet godt igennem hele forløbet. Jeg føler mig som mig selv, og det har fotoprojektet en del af æren for.

Kilde: People.com · Foto: Casey Fatchett