



DBO bladet

Medlemsblad for
Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
Nr. 53 | Februar 2018 | 17. årgang

Hanne-Vibeke Holst

**om glidecreme,
cannabisolie og
krisesituationer**

**Mange
faktorer
kan føre til
kemohjerne**

*Ramt af
brystkræft
to gange*

**Træning kan
få dig bedre
gennem et
brystkræft-
forløb**

**Instruktionsrum
på Ringsted Sygehus
er guld værd**

Brystkræft er ikke **KUN** de ældre kvinders sygdom

Det er dejligt, at vi for alvor går lyset og foråret i møde. Der er sammen med lysets komme en forhåbning om, at vinterens kulde snart er ovre. DBO's bestyrelse har nedfældet mange tanker på papir og haft drøftelser hen over vinteren. Nu tager vi fat på årets arbejde. De midler, vi er bevilget som en del af samarbejdsaftalen med Kræftens Bekæmpelse, samt de midler, der hvert år skal søges andre steder fra, skal nu i spil. Jeg glæder mig i den forbindelse til DBO's årsmøde og generalforsamling i marts. Her mødes vi og udveksler erfaringer og lytter til gode oplæg om spændende emner. Vi havde det årlige kredsmøde i januar. Her var det som altid spændende at høre, hvilke tanker og overvejelser kredsene har om deres arbejde det kommende år. Vores kredse har lagt et godt program for foråret, og efterårsprogrammet er på vej.

Denne gang indeholder bladet en bred vifte af artikler om at håndtere brystkræft som en blivende del af livet. Brystkræft er ikke kun de ældre kvinders sygdom. Selv om det er hårdt at læse om en ganske ung kvinde, der fik brystkræft som barn, er det med til at øge vores bevidsthed om signaler. Der SKAL lyttes, når faresignalerne er der. Også selv om det er ganske unge kvinder, der kommer til lægen. Det er ikke altid, der skal henvises til en kræftpakke. Der kan også være tale om en mistanke, der i langt de fleste tilfælde kan afkræftes.

I dette nummer kan du også læse om behandling, der tager udgangspunkt i den enkelte kvindes situation, hvilket betyder god målrettet behandling. Det er godt og

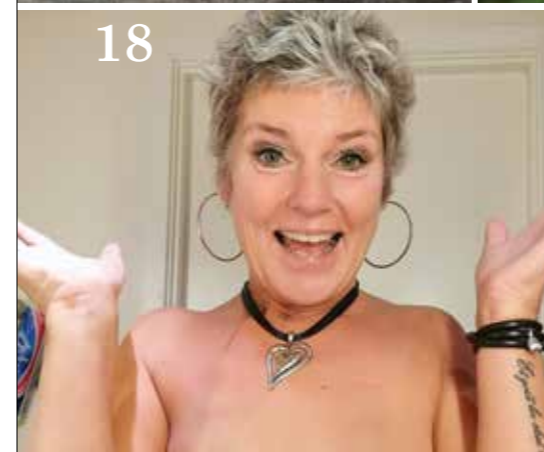


vigtigt med en anerkendelse af kognitive problemer og andre senfølger, der kan opstå efter en kræftbehandling. Uanset omfanget af behandling kan der opstå senfølger. Vi, der er ramt af senfølger, kan lettere lære at leve med dem, når de anerkendes. Anerkendelsen kan også være medvirkende til lettere adgang til fx fleksjob.

Vi kan alle sprede budskabet om, at vi sagtens kan fungere i forskellige sammenhænge på job og i fritiden, men at vi indimellem skal en ekstra gang til læge eller fysioterapi for at klare hverdagen, og at vi kan have brug for at trække stikket for at få ro.

Mit første år som formand er ved at rinde ud. Det har været en spændende rejse med flest lyse timer og gode stunder. Arbejdet med at tale brystkræftsagen både i medierne og i mere sluttede kredse i sundhedsvæsenet er nødvendigt og en del af mit arbejde. Bestyrelsen bakker mig op heri, hvilket jeg er dem dybt taknemlig for. Jeg ser derfor frem til at tage fat på det nye arbejdsår sammen med bestyrelse, kredse og jer alle.

Eva Bundesen
Formand, DBO



Indhold

- 02 Leder
- 04 Mange faktorer kan føre til kemohjerne
- 06 Hanne-Vibeke Holst om glidecreme, cannabisolie og krisesituationer
- 11 **INVITATIONER** til årsmøde og senfølgeseminar 2018
- 12 Maja fik brystkræft som 8-årig
- 15 **KORT NYT**
- 16 Er det muligt at forebygge og lindre belastningen i det kirurgiske forløb?
- 18 Ramt af brystkræft to gange
- 21 Bevægende weekend med masser af hjertevarme
- 22 Træning kan få dig bedre gennem et brystkræftforløb
- 24 Instruktionsrum på Ringsted Sygehus er guld værd
- 26 Danmark rundt
- 27 **AKTIVITETSKALENDER**
- 31 Medlemskab af DBO
- 32 Indkaldelse til generalforsamling

Forfattere, der skriver indlæg til DBObladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag. Næste nummer af DBObladet udkommer i juni 2018. ISSN: 1602-8775.

Udgiver: Patientforeningen DBO med støtte fra Kræftens Bekæmpelse
Oplag: 4.800 stk.
Redaktion: Eva Bundesen, Michelle Farrington, Randi Krogsgaard og Britt Nørbak (ansv. red.)
Layout: Fru Farrington
Forsidefoto: Hanne-Vibeke Holst fortæller om sit brystkræftforløb, der både indeholdt glidecreme, cannabisolie og krisesituationer. Læs mere på side 6. (Foto: Les Kaner, Gyldendals presseservice)

© Copyright DBO



Mange faktorer kan føre til kemohjerne



Selv om kemohjerne ikke er en decideret diagnose, er der ingen tvivl om, at mange kræftpatienter oplever kognitive forringelser. Ifølge en førende ekspert på området er kemohjerne helt reelt. Han har gode råd til, hvordan du giver din hjerne de bedste betingelser.

Ja, kemohjerne findes, og du kan lide af såkaldt kemohjerne, selv om du ikke har fået kemoterapi. Så kort kan det siges. Psykolog og ph.d. Ali Amidi har forsket i kemohjerne i mange år. Via sit arbejde hos Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykolog på Aarhus Universitetshospital har han været tilknyttet flere forskningsprojekter om kemohjerne, blandt andet en undersøgelse hvor 64 mænd med testikelkræft blev hjernescannet og fik testet deres kognitive evner. De 22 mænd, der fik kemobehandling, præsterede generelt dårligere i kognitive test end de resterende 42 mænd, der ikke fik kemoterapi. Man har ellers tidligere antaget, at kemostofferne ikke kan trænge igennem blodhjernebarrieren, men forsøg med mus og rotter har vist, at mindre mængder kemostoffer kan gennemtrænge barrieren og finde vej til vigtige områder i hjernen. Det kan resultere i celledød og andre funktionsnedsættende effekter fx på hjernens nervefibre. Forskningen har dog også vist, at man ikke behøver at have fået kemoterapi for at lide af kemohjerne.

- Betegnelsen 'kræftrelaterede kognitive vanskeligheder' dækker bedre end 'kemohjerne', for kemohjerne indikerer, at de kognitive vanskeligheder eller forringelser skyldes kemoterapi. Det gør de ikke nødvendigvis. Der findes ikke en diagnose, der hedder 'kemohjerne', men der findes evidens for, at kemohjerne er reelt. Kemohjerne viser sig ved, at nogle kræftpatient-

er og tidligere kræftpatienter oplever problemer med koncentrationen og hukommelsen, de har svært ved at lære nyt, de bliver hurtigt mentalt trætte, og de kan ikke planlægge, strukturere eller holde samme arbejdstempo, som før de fik kræft, forklarer psykolog og ph.d. Ali Amidi. Ifølge ham skal kemohjerne ikke opfattes som en demenssygdom, og selv om du har symptomer på kemohjerne, betyder det ikke, at du er fuldstændig 'blank'. Men fordi vi bruger hjernen så meget, kan selv små kognitive forringelser betyde meget.

KEMOHERNE, ANGST OG DEPRESSION

Det kan være svært at overbevise din læge om, at du har kemohjerne, især hvis du slet ikke har fået kemoterapi, men ifølge Ali Amidi kan mange faktorer føre til kognitive forringelser.

- En kræftdiagnose kan være en traumatisk oplevelse forbundet med en akut og voldsom stresspåvirkning. Det kan føre til ændringer i vigtige hjernestrukturer som hippocampus, der spiller en vigtig rolle i hukommelsesprocesser. Desuden kan antihormonbehandling med fx Letrozol og Tamoxifen, der er en udbredt behandlingsform i forbindelse med brystkræft, også være associeret med kognitive forringelser, fordi det medfører hormonelle forandringer. Sammenhængen mellem hormonelle ændringer og kognitive funktioner er veldokumenteret fra andre forskningsområder.

Ali Amidi nævner endnu en vigtig faktor, der ses hos nogle af de patienter, der føler sig hårdt ramt af kemohjerne.

- Dem der føler sig meget hårdt ramt af kemohjerne, scorer typisk også højt på depressions- og angstskalaen og kan have andre belastende symptomer. Så hvis du går til lægen med tegn på kemohjerne, er det vigtigt, at der bliver spurgt ind til, hvordan du sover, hvor meget du tænker på kræft, hvor meget du lider af træthed, hvordan du trives generelt, og om du føler dig depressiv, understreger Ali Amidi.

ET USYNLIGT HANDICAP

Tal fra undersøgelser med blandt andre brystkræftpatienter tyder på, at mellem 30-80 % oplever nedsat kognition. Heldigvis oplever mange af dem en bedring over tid.

- Nogle kræftpatienter kommer tilbage til deres normale niveau efter kortere eller længere tid, men omkring 20-30% bliver ved med at opleve kognitive forringelser. Der er blevet forsket i, om kognitiv træning, populært kaldet 'hjernetræning' kan gøre en positiv forskel. Malene Flensburg Damholdt har lavet et forskningsprojekt, hvor den kognitive træning ikke viste den store effekt. Mange af deltagerne følte dog, at træningen virkede, fordi de arbejdede med problemet og lærte noget nyt, så kognitiv træning kan i hvert fald ikke gøre kemohjerne værre, siger Ali Amidi, som tilføjer, at kognitive vanskeligheder er et usynligt handicap, som skal tages seriøst. Han har i samarbejde med cand.psych., ph.d., Malene Flensburg Damholdt udarbejdet en liste med 20 gode råd, som følger på næste side.

Gode råd til at give din hjerne de bedste betingelser

(forkortet udgave)

AF CAND.PSYCH., PH.D.,
MALENE FLENSBORG DAMHOLDT
& CAND.PSYCH., PH.D.
ALI AMIDI

Kend dine styrker og begrænsninger

- 1) At kende symptomerne på dine kognitive vanskeligheder og vide, i hvilke situationer de typisk træder frem, kan være en stor hjælp til at forebygge, at de fylder for meget.
- 2) Fortæl dine nærmeste hvordan du har det. Problemer med hukommelsen og koncentrationen er usynlige. Derfor kan personer omkring dig have svært ved at forstå, hvorfor du ikke kan overskue det samme som tidligere.
- 3) Fortæl andre at koncentrationsproblemer er helt almindelige efter kræftbehandling, og at vanskelighederne typisk vil forbedres med tiden.
- 4) Hold korte og hyppige pauser. På samme måde som dine muskler har brug for pause, når de overbelastes, har hjernen brug for tid og hvile for at kunne restituere sig.

Skab struktur

- 5) Struktur din dag og brug kalender og huskesedler. Gør det til en vane at skrive alt ned, du skal huske. Det er en skrøne, at hukommelsen tager skade af, at vi skriver ting ned.
- 6) Sørg for at alting har sin plads og er på sin plads. Sæt en checkliste på hoveddøren med hvad du altid skal huske at have med dig.
- 7) Gør kun én ting ad gangen. Du bliver

hverken hurtigere eller bedre af at gøre flere ting på én gang.

- 8) Du kan sikre dig, at du får rigtig fat i den information fra din samtalepartner giver ved at gentage essensen af det, vedkommende siger.
- 9) Det er effektivt at tale højt med dig selv i situationer, hvor du skal have flere bolde i luften. Så kan du bedre fastholde opmærksomheden på det, du laver. Dog kun en god strategi, når du er alene.
- 10) Udvikl rutiner og forbered hvad du kan. Læg eksempelvis tøj frem til næste dag inden du går i seng om aftenen, sørg for at tage medicin på samme tid hver dag. Jo mere rutinerne på tværs af dage ligner hinanden, jo mere tid og energi frigives.
- 11) Vurder om der er pligter som rengøring og vinduespudding, der kan udliciteres, eller om der er forventninger, der kan skrues ned.
- 12) Hvis du har en mobiltelefon med kamera, kan du tage billeder af det du skal huske, fx hvor du parkerede eller beskeder i børnenes skole.

Livsstil og mental hygiejne

- 13) Få styr på søvnen. Mange kræftpatienter oplever søvnproblemer, som kan gå ud over trivsel, opmærksomheden og koncentrationen. Undgå koffein, alkohol, nikotin, TV og arbejde før sengetid. Soveværelset bør være ryddeligt, mørkt og uden distraktioner. Gå først i seng, når du føler dig søvngig. Stå op og gå i seng på omtrent samme tidspunkter hver dag (også i weekenden).
- 14) Kontakt din læge hvis du oplever symptomer på angst eller depression. Angst og depression kan påvirke korttidshukommelsen og evnen til at have mange

bolde i luften, og nogle kan opleve alvorlige problemer med tænkning og hukommelse.

- 15) Forsøg at lukke ned for grubleri og bekymring. Bekymringer om noget, der endnu ikke er sket eller ikke står til at ændre, kaster sjældent noget godt af sig. I stedet kan kroppen reagere med tegn på stress.
- 16) Spis sundt og varieret. Hvis kroppen ikke modtager nødvendige vitaminer og næringsstoffer, kan det gå ud over energiniveauet, som kan medføre forværringer af dine kognitive vanskeligheder.
- 17) Vær fysisk aktiv og få pulsen op jævnligt. Fysisk aktivitet er også sundt for hjernen.
- 18) Fordyb dig i noget du nyder. En god måde at modvirke stress på er at sørge for aktiviteter, der er forbundet med glæde og energi.
- 19) Prøv hjernetræning på internettet. Det kan ikke skade.
- 20) Dyrk en hobby. Hjernetræning behøver ikke kun at handle om hukommelsesøvelser på en computer. Træn hjernen ved fx at lære et nyt sprog eller få et nyt interesseemne. Sørg for at niveauet er tilpasset dine vanskeligheder, så du ikke bliver mere frustreret i processen.



OBS!

Ali Amidi holder foredrag på Brønderslev Bibliotek Mandag d. 7. maj kl. 19.00-21.00. Læs mere på side 27 under DBO-kreds Vendsyssels kommende arrangementer.



Bare onkologen havde sagt:

“Det her skal vi nok klare”

Hanne-Vibeke Holst var i fuld gang med at skrive en roman om, hvilke valg vi mennesker træffer i krisituationer, da hun fik konstateret brystkræft. Hun traf selv nogle valg, der viste sig at være de rigtige i forhold til hendes type brystkræft.

I efteråret 2017 blev forfatter Hanne-Vibeke Holst interviewet af et stort antal danske medier i forbindelse med udgivelsen af romanen *Som pesten*. De fleste interviews berørte den kendsgerning, at Hanne-Vibeke Holst fik konstateret brystkræft i skriveprocessen, og hun fortalte gerne, hvordan hun tacklede sygdomsforløbet. Hun har også fortalt *DBObladet* mere detaljeret om sit brystkræftforløb, men det er ikke meningen, at brystkræft skal være omdrejningspunkt i hendes fremtidige interviews.

- Det er ikke min identitet at være brystkræftopereret. Tværtimod. Blandt andet fordi mit brystkræftforløb var en light udgave – forstået på den måde, at knuden blev opdaget i stadie 1, den var ikke aggressiv, og min prognose var god. Jeg vil ikke fremstå som en, der er surfet igennem et brystkræftforløb på business class, men der er ingen tvivl om, at mange brystkræftpatienter er eller har været meget hårdere ramt end mig. Det er vigtigt, at ingen brystkræftpatienter bliver 'tabt'. Så der bør være større fokus på de ressourcesvage, der har brug for ekstra hjælp i forløbet, end på den ressourcestærke gruppe af kvinder, som jeg tilhører, siger 58-årige Hanne-Vibeke Holst, der med mand og voksne børn, et godt netværk, læger i omgangskredsen og en god karriere har overskud til at tage ansvar for sit eget sygdomsforløb og yde en god portion egenomsorg.

Allerede som 20-årig fik Hanne-Vibeke Holst sin første mammografi, der viste, at hun havde godartede bindevævsknuder. I 2009 blev der fundet mikroforkalkninger i hendes højre bryst. Måske er det dem, der har udviklet sig til brystkræft. I hvert fald fik hun stillet diagnosen i december 2016.

- Jeg har altid fulgt mammografiscree- ningsprogrammet. Jeg mærkede noget i brystet et års tid før mammografien i 2016. Jeg var midt i en skriveproces, og jeg kan godt køre lidt op og blive hypokondrisk, så jeg overbeviste mig selv om, at der sikkert ikke var noget. Da jeg så fik diagnosen året efter, tænkte jeg: 'Shit!' Min mand var med, da jeg var blevet genindkaldt, fordi der var noget suspekt på de første billeder. Da jeg blev ultralydsscannet, kunne han tydeligt se på skærmen, at der var en tumor i højre bryst. Allerede før scannin- gen havde lægen sagt, at det så ud til, at jeg havde brystkræft. Hun spurgte, om

jeg ikke havde lagt mærke til, at min højre brystvorte var indadvendt. Jo, det havde jeg bemærket, men der sker så mange underlige ting i min alder, og det hele kommer til at se nedfaldent ud, så derfor havde jeg ikke tænkt nærmere over det. Men fra det øjeblik, lægen påpegede det, syntes jeg, at brystet så sygt ud og bare skulle væk, fortæller Hanne-Vibeke Holst.

Fordi knuden sad lige under højre bryst- vorte – lige i bullseye – som hun selv udtrykker det, og fordi hun med egne ord har små bryster og meget lidt brystvæv var det ikke muligt at lave en brystbeva- rende operation. Højre bryst skulle fjernes. Hanne-Vibeke Holst synes i øvrigt, at det lyder barsk at sige, at det er 'brystet', der fjernes. Hun foretrækker at sige, at man fjerner 'brystvævet'. Hun var indstillet på, at det syge væv skulle væk, men indtil hun vidste, om kræften havde spredt sig, var det kun de allernærmeste, der fik besked om hendes diagnose.

- I julen 2016 vidste jeg, at jeg havde bryst- kræft, men jeg manglede både svar på biopsien, hvilken kræftform jeg havde, og om der var spredning. Det var en forfærd- lig ventetid. Jeg prøvede at skubbe tanken fra mig, da jeg var på julegaveindkøb på Strøget. Jeg tænkte, at hvis bare julegave- indkøb var mit største problem! Hurtigt fik jeg dog den tanke, at andre måske havde tilsvarende prøvelser, mens de juleshoppe- de. Så jeg har ikke været ramt af bitterhed eller tænkt: 'Hvorfor mig?' Jeg har mere tænkt: 'Hvorfor ikke mig?', siger Hanne- Vibeke Holst. Hun fik sit første barn som 28-årig, har ammet tre børn, gik i over- gangsalderen som 47-årig, har levet sundt

Kort om Hanne-Vibeke Holst

Alder: 58 år

Privat: Gift med filmfotograf Morten Bruus. Mor til Jonathan, Anastasia og Mikael

By: Frederiksberg

Diagnoseår: 2016

Læs mere på:
hannevibekeholst.dk
[facebook.com/hannevibekeholstside](https://www.facebook.com/hannevibekeholstside)



SOM
PESTEN
HANNE-VIBEKE
HOLST

Bogen der blev til under Hanne-Vibeke Holsts brystkræftforløb

Som pesten er en stor fortælling om et af de værst tænkelige scenarier. Hvordan reagerer vi, hvis vi trues af en ødelæggende virus, der kan udrydde millioner? Træffer vi de rigtige valg?

683 sider, 299,95 kr. Gyldendal

og ikke røget. Alligevel blev hun ramt. Hendes læge sagde, at hun sandsynligvis fik brystkræft på grund af alderen.

- Bad luck, simpelthen. Jeg synes ikke, at det er en tragedie, når jeg på 58 år får brystkræft. Til gengæld syntes jeg, at det var rigtig synd for de unge kvinder og unge mødre, jeg mødte på brystkirurgisk ambulatorium.

IKKE EN DØDSGANG

Det var ikke kun Hanne-Vibeke Holst, der stiftede bekendtskab med andre brystkræftramte, da hun var indlagt på Rigshospitalet. Det samme gjorde hendes familie, og det var medvirkende til, at hendes yngste søn fik afmystificeret sin mors brystkræftforløb. Hanne-Vibeke Holst og hendes mand, filmfotografen Morten Bruus, var enige om, at de ville fortsætte med at arbejde sideløbende med hendes sygdomsforløb.

- Det var både godt og skidt. Det var skidt, fordi Morten ikke kunne komme med, da jeg skulle have svar på, om der var spredning. Det gode var, at jeg i stedet havde min 29-årige ældste søn, Mikael, med, og han skrev alt ned. Der var spredning til en skildvagtknude. Det betød, at alle lymfeknuder skulle fjernes samtidig med brystet. Det var en kedelig melding at få, og jeg ville først få at vide efter operationen, om brystkræften havde spredt sig yderligere. Da jeg skulle opereres, havde jeg min yng-

ste søn, 20-årige Jonathan, med. Han var den af mine tre børn, der var mest påvirket af situationen. Jeg spurgte, om han følte sig klar til at tage med, og han svarede flot: 'Det skal jeg klare', smiler Hanne-Vibeke Holst. Jonathans deltagelse blev en positiv oplevelse, fordi han så, at der var mange andre patienter end hans mor på afdelingen.

- Det var godt for min søn at se, at en brystkræftoperation var ren rutine på afdelingen, at planeten ikke stod stille, fordi jeg havde brystkræft, og at det ikke var en dødsgang, vi befandt os på. Stemningen var hverdagsagtig, og min søn udbrød lettet, at personalet på ingen måde så ud som om, de troede, at jeg skulle dø. Operationen blev afdramatiseret, og vi mødte ikke alvorlige miner. Den søde portør, der kørte mig ned til operationen, tilbød, at Jonathan kunne køre med. Det føltes trygt for mig at være pakket helt ind i dynen og have Jonathan ved min side. Da vi kom ned på operationsstuen, foreslog anæstesiologen, at Jonathan kom med ind, så han kunne sige godnat til mig. Det var så vigtigt, at Jonathan blev inddraget på den måde.

Da Hanne-Vibeke Holst vågnede efter operationen, lå der både et brev og en tegning fra Jonathan, og hendes mand var ved hendes side.

- Morten havde siddet i et venteværelse, hvor der kun lå materialer om senfølger efter kræft, så han var ligbleg efter at have læst under min opvågning! Jeg havde selv været bange inden operationen. Bange

for at de ville åbne mig, bare kigge og konstatere: 'Nej, vi lukker igen'. Det var en enorm lettelse at få at vide, at det var gået godt, og at kræften ikke havde spredt sig til mere end den ene skildvagtknude.

GLIDECREME OG CANNABISDRÅBER

Med til historien hører, at Hanne-Vibeke Holst havde udskudt operationen i 14 dage, fordi hun ville komme så langt som muligt med sin roman. I *Som pesten* belyser hun blandt andet, om vi træffer de rigtige valg i krisesituationer. Pludselig kom den problematik særdeles tæt på hende selv. For hvordan turde hun at udskyde operationen?

- Kirurgen mente ikke, at to ugers udskydelse af operationen betød noget i forhold til min type brystkræft, så jeg vandt ekstra tid til at arbejde videre. Seks uger efter operationen skulle jeg i forebyggende kemobehandling, så jeg knoklede løs for at nå så langt som muligt med bogen, inden jeg ville blive slået i gulvet. I tiden op til den første kemobehandling researchede jeg på forebyggende kemo og gjorde op med mig selv, at jeg KUN ville have det, hvis det forbedrede mine overlevelseschancer med 30-40%. Hvis det kun forbedrede mine chancer med 3%, turde jeg ikke løbe risikoen, forklarer Hanne-Vibeke Holst. Til samtalen før den første planlagte første kemobehandling var hun 'bevæbnet' med rapporter om kemoens tvivlsomme forebyggende virkning på forskellige typer af brystkræft. Men hun behøvede slet ikke at præsentere dem for lægen.





Hanne-Vibeke Holst signerer bøger på bogmesse.

- Lægen kom mig i forkøbet og sagde, at en helt ny undersøgelse fra USA havde vist, at min prognose ikke ville blive bedre af at få kemoterapi! Tænk hvis jeg var kommet en måned før. Så havde jeg fået en rigtig skrap behandling, der slet ikke ville have virket på min brystkræft. Kemoterapien blev aflyst, og jeg afbestilte den paryk, jeg havde købt.

Hanne-Vibeke Holst fik også lov til at udsætte sin forebyggende strålebehandling og antiøstrogenbehandling i næsten en måned for at vinde yderligere arbejdstid. Hun havde hørt mange skrækhistorier om, at hun ville blive meget dårlig og træt af stråler og få mange slemme overgangsalderssymptomer med hedeture og tørre slimhinder af antiøstrogenmidlet Letrozol. Hun prøvede at forebygge bivirkningerne med flere forskellige tiltag.

- Jeg var i butikken Props & Pearls, hvor jeg købte glidecreme, for min mand blev da lidt lang i ansigtet, da jeg fortalte ham, at sex åbenbart slutter med antiøstrogenbehandling. Jeg har dog kun haft lidt tørre slimhinder i øjnene, så folien er aldrig kommet af glidecremen, lyder det bramfrit. Hendes brystkræftforløb har hverken påvirket sexlivet eller parforholdet.

- Morten har været i særklasse god gennem hele forløbet. Nogle gange spørger han, i hvilken side jeg mangler et bryst, fordi han slet ikke fokuserer på det. Jeg går med protese i højre side, og jeg tror ikke, at jeg vil

rekonstrueres. Det kan lige passe, at rekonstruktionen bliver en større omgang end forventet, og jeg har ikke lyst til at udfordre skæbnen, nu hvor mit behandlingsforløb er gået så godt. Det er ikke til at vide, om jeg ville været kommet lige så godt igennem forløbet, hvis jeg ikke var så proaktiv, men jeg er glad for alt det, jeg gjorde.

Hanne-Vibeke Holst indtog blandt andet cannabisdråber, da hun troede, at hun snart skulle i gang med kemoterapi. Hun bad sin læge om en henvisning til Smerteklinikken i København og fik ordineret syntetisk fremstillede cannabisdråber.

- Først tog jeg dem for at minimere generne ved kemo, men speciallægen mente, at de også ville være virkningsfulde i forhold til bivirkningerne ved stråling. En af radioologerne bekræftede uden for citat, at han betragtede cannabis som lidt af et mirakelmiddel for strålepatienter. Jeg tog dråberne før og under perioden med strålebehandling. Jeg sov godt om natten og oplevede ingen bivirkninger af strålebehandlingen, fortæller Hanne-Vibeke Holst. Hun er egentlig ikke til alternativ behandling, men hun benytter også LifeWave plastre, der efter sigende skulle kunne skrue op for energien og søvnkvaliteten.

- Jeg er ikke overtroisk, men jeg har stadig 4-5 plastre på ad gangen, fordi jeg synes, at de giver mig mere energi. Jeg føler mig mere vital nu, end før jeg blev syg. Plastre er dyre, men det er en investering for mig. Jeg har også fulgt et råd fra min

fysioterapeut, der anbefalede naturlægemiddelproduktet Protectival, der reducerer bivirkninger ved kræftbehandling og booster immunforsvaret. De tabletter tager jeg stadig i mindre doser. Derudover træner jeg dagligt, jeg cykler og går, og jeg er så småt begyndt at løbe igen. Allerede dagen efter operationen gik jeg en lang tur sammen med min datter Anastasia, og al motion har været godt for mig, siger Hanne-Vibeke Holst. Hun har også haft en periode, hvor hun indtog ekstra gurkemeje, kål og grøn te og indrømmer grinende, at den periode ikke varede så længe.

DET GÅR GODT FOR DE FLESTE

Hanne-Vibeke Holst synes, at hun er kommet godt igennem forløbet, og hun føler sig stærkere end før, hun blev syg. Hvis hun kunne have ændret på noget i forløbet, ville hun ønske, at onkologen havde beroliget hende, da hun fik diagnosen.

- For det mentale er en udfordring. Man får jo et chok af sådan en besked. Bare onkologen havde sagt: 'Det her skal vi nok klare. Vi er rigtig dygtige, og et brystkræftforløb går godt for de fleste'. Det havde betydet alverden for min sindstilstand. Jeg ved godt, at lægerne ikke kan garantere noget, men en smule optimisme ville have hevet én op af gravkammeret. Jeg har ikke været voldsomt ramt af dødsangst, men jeg frygtede da, at jeg ikke ville blive rask, og at jeg skulle tage afsked. Jeg har i langt højere grad haft kemoangst og frygtet et langt og nedslidende kemoforløb, end jeg har frygtet døden. Måske hænger det sammen med noget, min mor sagde, da hun havde lungekræft: 'Når jeg er her, er døden her ikke, og når døden er her, er jeg her ikke'.

INVITATION TIL

Seminar om Senfølger

Den 13. og 14. april 2018

Kobæk Strand Conferencecenter, Kobækvej 85, 4230 Skælskør

Program:

Fredag d. 13. april

Indtil kl. 11.00

Ankomst og lidt mad og drikke

Kl. 11.00-12.00

Velkomst og introduktion

Kl. 12.00-13.00

Frokost

Kl. 13.00-15.00

Hvad er senfølger, hvorfor opstår de, og hvad kan der gøres for at afhjælpe?

Foredrag v/ overlæge og professor Anders Bonde Jensen fra Aarhus Universitetshospital

Kl. 15.00-16.00

Kaffe og indkvartering

Kl. 16.00-18.00

Seksuelle problemer efter brystkræft og behandling

Foredrag v/afdelingslæge Karen Egebjerg Rischel fra Sexologisk Klinik på Rigshospitalet

Kl. 19.00-

Middag, kaffe og hyggeligt samvær

Lørdag d. 14. april

Kl. 7.00

Morgenmad og tid til frisk luft

Kl. 9.30-12.00

Senfølger – hvad kan en fysioterapeut gøre for dig, og hvad kan du lære at gøre selv?

Foredrag v/fysioterapeut og lymfødeterapeut Katrine Lundgren Jørgensen

Kl. 12.00-13.00

Frokost

Kl. 13.00-14.45

Få det bedste ud af livet

Et indlæg om at miste grebet, når man får diagnosen, og om at finde ny mening med livet v/ journalist og foredragsholder Lotte Seheim

Kl. 14.45-15.00

Kort pause til at hente kaffe og kage

Kl. 15.00-15.30

Kaffe, evaluering og afslutning

Seminaret er kun for DBO's medlemmer.

Deltagerpris: 750 kr.

Tilmelding: Kan kun foregå på DBO's hjemmeside: brystkraeft.dk/event/seminar-senfoelger-skaelskoer

Der bliver ikke udsendt opkrævninger, da betalingen kun foregår elektronisk.

Tilmeldingen er først gældende, når deltagergebyret på 750 kr. er betalt senest 14 dage efter, du har tilmeldt dig.

Tilmeldingsfrist: 19. marts 2018

Betaling: Beløbet på 750 kr. bedes overført til Danske Bank. Reg. nr.: 3445. Kontonr.: 4610568696.

Eller til foreningens særlige MobilePaynummer: 25207.

Husk at skrive 'Senfølgerseminar' ved betalingen, tak.

INVITATION TIL

DBO's Årsmøde 2018

Den 17. og 18. marts 2018

Comwell Middelfart,
Karensmindevej 3,
5500 Middelfart

ÅRETS TEMA:

**Mit liv med brystkræft
– hvordan kan jeg
bedst muligt tage ansvar
for mit liv?**

Programmet indeholder følgende oplæg:

Aspekter på samspillet mellem patient, læge og sygeplejerske i konsultationssamtalen v/overlæge Erik Jacobsen, Vejle Sygehus, og læge, ph.d., Cathrine Lundgaard Riis, Vejle Sygehus.

Samspil mellem praktiserende læge og brystkræftfremte v/ praktiserende læge Lene Brorsen-Riis.

Hvilken scanningsmetode er bedst til at opspore tilbagefald? v/overlæge Malene Grubbe Hildebrandt, Odense Universitetshospital.

At tage vare på sig selv v/Anja Olsen, Kræftens Bekæmpelse.

Desuden er der uddeling af DBO's ærespris, generalforsamling, festmiddag m.m.

Du kan læse hele programmet og informationer om deltagerpris og tilmelding i DBObladet nr. 52 og på brystkraeft.dk/2017/10/invitation-dbos-aarsmoede-2018/

Maja fik brystkræft som 8-årig

“Det var hårdt at vokse op med ét bryst”



Man kan være påvirket af et kræftforløb både fysisk og psykisk mange år efter endt behandling. Maja Søgaard Jepsen fik brystkræft som 8-årig. Det påvirkede hende som barn, teenager og voksen.

Det øjeblik, der står stærkest i Maja Søgaard Jepsens erindring om at skulle igennem et brystkræftforløb som 8-årig, var da hendes far efter den første operation fortalte hende, at sygehuset havde sagt, at hun skulle opereres igen. Hun husker følelsen af at blive rigtig ked af det.

Maja var kun seks år, da hendes forældre lagde mærke til, at hendes højre bryst var større end det venstre, og derfor opsøgte de lægen.

- En pædagog i børnehaven lagde også mærke til, at mit højre bryst var større end mit venstre og nævnte det for mine forældre. Jeg kom til undersøgelse hos en speciallæge, der i første omgang mente, at det var fordi, jeg kom tidligt i puberteten. Da det højre bryst fortsat voksede, opdagede man knuden. Som 8-årig fik jeg foretaget en biopsi, der viste, at der ikke var noget ondartet i brystet. Men mine forældre lagde mærke til, at arret efter biopsien og selve brystet stadig voksede i tiden derefter. Man besluttede derfor at fjerne knuden i brystet for at undersøge den nærmere. Det blev igen konstateret, at knuden ikke var ondartet. Heldigvis blev der foretaget en ekstra undersøgelse af knuden, og den viste, at jeg havde brystkræft, fortæller Maja Søgaard Jepsen, der i dag er 23 år. Hun blev opereret på

voksenafdelingen, og kirurgerne talte med udlandet før operationen, fordi de ikke havde erfaring med at operere så ung en brystkræftpatient. Maja kan ikke huske ret meget fra brystkræftforløbet, så hendes forældre har genfortalt en del. Hun kan huske, at hendes mor var indlagt sammen med hende, og at de lå i samme seng og havde hyggelige stunder, og hun kan også huske små pudsige episoder.

- Inden jeg blev lagt i narkose, sagde sygeplejersken, at det ville komme til at smage af pizza. Den bemærkning har jeg tænkt over siden. Jeg kan også huske, at jeg var gul over hele kroppen, og at mit tis kunne være grønt på grund af narkosen.

FØLTE SIG UNDERLIG OG ANDERLEDES

Maja blev opereret kræftfri og skulle ikke have kemoterapi. Hun har alligevel en følelse af, at hun som barn var til rigtig mange undersøgelser og kontroller på hospitalet. Hendes far fortalte hendes folkeskoleklasse, at Maja havde fået fjernet et bryst, og hun oplevede aldrig mobning. Men da familien flyttede fra Jylland til Fejø, og Maja som teenager gik i skole på Lolland, blev det svært for hende kun at have ét bryst.

- Jeg havde ingen bivirkninger efter brystkræftoperationen. Selv om jeg havde en protese for at udligne forskellen, havde jeg ingen kavalergang, og jeg brød mig ikke om at have bikini på. Jeg følte mig underlig og anderledes, og det var rigtig svært at vokse op med ét bryst. Jeg følte, at alle vidste, at jeg kun havde ét bryst, og jeg ville gerne selv styre, hvem der vidste besked.

På et tidspunkt fik jeg et telefonopkald fra et hemmeligt nummer, hvor en stemme spurgte, om det passede, at jeg kun havde ét bryst. Det var ubehageligt, husker Maja. Hverken hun eller hendes familie fik tilbudt psykologhjælp fra det offentlige. Heldigvis var Majas mor opmærksom på behovet, så familien kontaktede selv en psykolog. Hos psykologen fik Maja et frirum, et sted hvor hun kunne sige alt uden at føle, at hun blev dømt.

- Jeg har fået meget ud af at gå til psykolog, men det er da kritisabelt, at hverken mine forældre, min storebror eller jeg automatisk fik tilbudt psykologhjælp. For det var hårdt for os alle sammen, ikke mindst min storebror, som ingen spurgte ind til, siger Maja.

FØRSTE REKONSTRUKTION SOM 15-ÅRIG

I dag kender Maja ingen, der har haft brystkræft som barn, men hun vil gerne i kontakt med andre. Hun har haft brug for at møde ligestillede, fordi hun har følt sig meget alene med sit brystkræftforløb, både i teenageårene og helt op i begyndelsen af 20'erne.

Kort om Maja Søgaard Jepsen

Alder: 23 år

Civilstatus: Single

By: København

Job: Salgsassistent i Illum

Diagnoseår: 2002

- Jeg har været bange for, at folk ville ændre syn på mig, hvis de fik at vide, at jeg har haft brystkræft. Min erfaring har dog lært mig, at det ikke er nemmere at skjule det, for brystkræftforløbet er en stor del af mig. Det har formet mig til den, jeg er, og hver gang jeg har 'smidt masken', har det været en befrielse. Da jeg skulle på efterskole i 8. klasse, var jeg i tvivl om, hvorvidt jeg skulle fortælle det eller ej. Jeg fortalte det først til et par af pigerne. Kort efter spurgte en af drengene, om jeg havde haft brystkræft, så under aftensmaden rejste jeg mig op og fortalte det. Bagefter kom flere af fyrene hen og klappede mig på skulderen og sagde, at det var sejt af mig, smiler Maja. Da hun som 22-årig var ude at rejse, fortalte hun også de unge mennesker, hun rejste sammen med, at hun havde haft brystkræft. Det fik én af fyrene til at udbryde, at det var sejt, at hun havde overlevet kræft som 22-årig.

- Sådan havde jeg aldrig tænkt på det før. Jeg havde tænkt, at det var lidt svagt, at jeg havde haft brystkræft. Men min storesøster har også sagt til mig, at jeg er stærk, og at det er sejt, at jeg har overlevet. Det tror jeg på nu, siger Maja.

Selv om det først er nu, at hun føler sig stærkere af at have haft brystkræft, har Maja været god til at udvise egenomsorg og tage styring i sit liv. Det viste hun på floteste vis, da hun allerede som 15-årig bad om at få en rekonstruktion af højre bryst.

- Jeg blev ved med at have kontakt til den læge, der opererede mig, da jeg var barn. Det var ham, jeg gik til kontrol hos, og jeg fortalte ham, at jeg havde et stort ønske

...brystkræft som 8-årig



Maja i dag

om at blive rekonstrueret. Jeg kom til samtale på Rigshospitalet, og til min glæde var det muligt at blive rekonstrueret som 15-årig.

Maja blev rekonstrueret med expander og implantat, og hun er glad for resultatet. Hun fik skiftet implantatet som 19-årig og er blevet rekonstrueret to gange i en alder af 23 år. Hendes sidste brystkræftkontrol var som 19-årig, og det var hende selv, der ønskede at være tilknyttet hospitalet så længe.

- Jeg følte tryk og sikkerhed ved at være tilknyttet afdelingen så længe. I dag har jeg ikke større risiko for at få kræft



Maja 8 år gammel

end andre mennesker, men jeg er alligevel meget opmærksom på forandringer i min krop. Da jeg for et halvt år siden havde ondt i armhulen, reagerede jeg straks. Selv om jeg fik at vide, at der ikke er noget galt, kan jeg godt tænke, om jeg mon har fået det rigtige svar. På den måde sidder det stadig i mig, at jeg har haft kræft, forklarer Maja og tilføjer:

- Jeg er sund og rask i dag, men det er okay at synes, at det har været hårdt at have haft kræft. Det fylder forskelligt fra dag til dag. Et godt råd til andre, der har haft kræft som barn, er, at det er okay, at kræftforløbet stadig fylder og påvirker dig som voksen, udtaler Maja. Da hun afslut-

ningsvis bliver spurgt om, hvordan hun har det i dag, lyder svaret:

- Jeg har det fysisk og psykisk godt i dag. Jeg føler, at jeg endelig har 'gavn' af at have været syg, for det har gjort mig stærkere. Mine bryster er ikke ens og bliver det aldrig. Jeg vil aldrig få det, der i nogens øjne er den perfekte krop, for jeg vil altid have et ar under blusen. Jeg lever med det og prøver at fokusere på det positive, som det har bragt med sig. Og jeg har en drøm om at få det så godt med mit udseende, at jeg engang vil gå nøgen hen ad en nudiststrand.

KORT NYT

Knæk Cancer penge skal bekæmpe senfølger efter brystkræft



36 millioner kroner fra sidste års Knæk Cancer-indsamling skal bruges på tre nye senfølgeenheder samt et partnerskab mellem de tre senfølgeenheder og andre relevante aktører, der skal hjælpe patienter med fysiske eller psykiske følger af deres kræftbehandling. Den ene senfølgeenhed skal forske i senfølger efter brystkræft. Den skal ligge på Aarhus Universitetshospital og ledes af professor og overlæge Peer Christiansen (foto). På denne enhed skal der indsamles viden, så man tidligt kan finde de kvinder med senfølger, som har brug for behandling, samt skaffe et

overblik over hvad der findes af forebyggelse og behandling, som har en dokumenteret effekt, så kvinderne kan få tilbudt den rette hjælp.

- Alle tre senfølgeenheder har samme mål: at indsamle viden systematisk og tilbyde bedre behandling. Og så skal de være landsdækkende. Vi har lagt en fælles strategi. Planen er, at vi skal mødes jævnligt og koordinere vores viden og erfaringer, så det kan komme patienter i hele Danmark til gode. Vores håb er, at der med tiden kan komme flere klinikker med tilknyttede forskergrupper rundt om i landet, og at vi også kan inspirere andre uden for Danmarks grænser, siger professor og overlæge Søren Laurberg.

En app der minder dig om noget vigtigt



Rissitutti istedet for Rissifrutti.

Sverige er god til at minde kvinder om at selvundersøge deres bryster. Det gøres blandt andet med app'en 'Klämdagen', der hver måned minder brugeren om, at hun skal huske selvundersøgelsen. App'en fås på svensk og engelsk og kan hentes gratis i App Store og Google Play.

Klämdagen har også sin egen Facebookside (facebook.com/klamdagen), der med sjove billeder med skæve tekster påminder om selvundersøgelsen.

P-piller øger risikoen for brystkræft med 20%

Et nyt dansk studie viser, at kvinder mellem 15 og 49 år, der tager p-piller, har en hormonspiral eller bruger anden hormonprævention, i gennemsnit har en 20% øget risiko for at få brystkræft. Studiet har fulgt 1,8 millioner danske kvinder mellem 15 og 49 år fra 1995 til 2012. Hvor 55 kvinder ud af 100.000 mellem 15 og 49 år, som aldrig har brugt hormonal prævention, normalt i løbet af et år vil få brystkræft, er det 68 kvinder ud af 100.000, der bruger hormonel prævention, der udvikler brystkræft. Dermed giver p-piller, hormonspiraler, minipiller, p-plastre og p-ringe 13 ekstra tilfælde af brystkræft per 100.000 kvinder hvert år. Studiet viser også, at risikoen for at udvikle brystkræft stiger, jo længere tid kvinden har brugt hormonproduktet. Efter det første år er risikoen steget med 9%, mens der efter 10 års brug er en 38% øget risiko for brystkræft.

- Det er første gang på verdensplan, at vi har en undersøgelse af denne størrelse, hvor vi har kunnet fastlægge risikoen for brystkræft i forhold til, hvor længe kvinden har brugt præparatet, siger seniorforfatter til studiet, professor på Rigshospitalet Øjvind Lidegaard til politiken.dk. Ifølge studiet er der ingen forskel på, hvilken form for hormonel prævention, som kvinderne anvendte og risikoen for at få brystkræft. Uanset om kvinderne dagligt spiste en p-pille eller havde en hormonspiral siddende i livmoderen.



Er det muligt at forebygge og lindre belastningen i det kirurgiske forløb for brystkræft?

Hvis man ved, hvorfor nogle kvinder med brystkræft føler sig mere belastet end andre, og hvad belastningen helt konkret skyldes, kan de sundhedsprofessionelle tilbyde hver enkelt patient en mere individuel behandling. Det viser en ph.d.-afhandling fra Aalborg Universitetshospital.

Lone Jørgensen er sygeplejerske og har arbejdet med patienter med brystkræft siden 1996. Hun var med til at oprette Mammakirurgisk Klinik på Aalborg Universitetshospital tilbage i 2000. Hendes erfaring og oplevelser i den kliniske praksis inspirerede hende til at skrive en ph.d.-afhandling om belastningen hos kvinder i det kirurgiske forløb for brystkræft.

- Jeg blev meget interesseret i at undersøge belastningsgraden og få større viden om, hvorfor kvinder med brystkræft er belastede i det kirurgiske forløb for brystkræft, for at vi sundhedsprofessionelle kan blive bedre til at hjælpe den enkelte patient. Mange af patienterne er bange, når de får konstateret en potentiel livstruende sygdom, samtidig med at de kan opleve kropsændring som følge af den kirurgiske behandling. Nogle af dem oplever tilmed, at deres identitet som kvinde og mor ændrer sig. Derfor er det vigtigt at vide, hvilken form for støtte hver enkelt patient har brug for, siger Lone Jørgensen. Hendes undersøgelse bestod af tre studier: Udvikling af et spørgeskema specifikt til kvinder i det kirurgiske forløb for brystkræft efterfulgt af en spørgeskemaundersøgelse, hvor mere end 1.000 kvinder fra 11 forskellige mammakirurgiske afdelinger i Danmark deltog. Heraf svarede 757 kvinder på spørgeskemaet tre gange i det kirurgiske forløb med henblik på at undersøge udviklingen af belastningen. Spørge-

skemaerne blev besvaret på diagnosetidspunktet, ved udskrivelse efter operation eller ambulant behandling, og ved mikroskopisvaret. Derudover bestod undersøgelsen også af dybdegående interviews med 12 kvinder fra fem forskellige mammakirurgiske afdelinger i Danmark.

Udover at indikere årsagerne til belastningen i spørgeskemaet skulle kvinderne også markere deres overordnede belastningsgrad på et belastningstermometer med en skala på 0-10. Markerede de mellem 0-3, var de minimal belastet, markerede de mellem 4-6, var de moderat belastet, og markerede de mellem 7-10, var de svært belastet. Resultaterne viste, at 2/3 af kvinderne var moderat til svært belastet på diagnosetidspunktet. 40% var svært belastet, 30% var moderat belastet, og 25% følte minimal eller ingen belastning. De sidste 5% havde ikke angivet deres overordnede belastningsgrad. Det var især yngre kvinder, der var gift eller samboende, havde hjemmeboende børn, var i arbejde og havde en længerevarende uddannelse, som var belastet, fortæller Lone Jørgensen. Hun mener, at det kan hænge sammen med, at de såkaldte ressourcestærke kvinder ved mere om brystkræft, sætter sig godt ind i statistikker og prognoser og stiller krav i forløbet. For nogen kan denne viden måske bidrage til øget belastning.

HVAD LIGGER KONKRET TIL GRUND FOR BELASTNINGEN?

Ordet 'belastning' er lidt diffust, men kort fortalt dækker det i Lone Jørgensens ph.d.-afhandling over at blive negativt påvirket fysisk, psykisk og socialt. Det kom ikke bag på Lone Jørgensen, at så stor en andel af kvinderne følte sig belastet. Derimod var der noget andet, der overraskede hende.

- Der var nogle, der scorede 'nul' på belastningstermometeret. De følte sig hverken belastet af at have fået diagnosen eller over brystkræftoperationen. Jeg spurgte ind til deres svar, og de forklarede, at de tidligere havde oplevet noget i deres liv, der var langt værre end en brystkræftdiagnose, som eksempelvis at have mistet et barn eller at have haft kræft i halsen. Desuden blev jeg overrasket over et andet fund, nemlig at belastningsgraden hos kvinder i aldersgruppen 60+ faldt mindre i det kirurgiske forløb sammenlignet med de yngre kvinder, hvilket betød, at de ældre havde en gennemsnitlig belastningsgrad, som var højere end hos de yngre ved afslutningen af det kirurgiske forløb. Det kan indikere, at vi bør have mere fokus på en del af de ældre kvinder med brystkræft, siger Lone Jørgensen.

De deltagende kvinder havde mulighed for at opgive deres telefonnummer på spørgeskemaet, hvis de gerne ville være med i interviewundersøgelsen. Det benyttede mange sig af.

- Dermed kunne jeg ringe til en kvinde, der fx havde scoret ni på belastningstermometeret og spørge, om hun ville deltage i interviewundersøgelsen og dermed få



Lone Jørgensen

uddybet, hvad der konkret lå til grund for hendes belastning. Svaret kunne være, at hun var bange for at få tilbagefald, bange for ikke at kunne tage vare på sine børn, at hun bekymrede sig over at miste sit arbejde, eller at hendes sexliv og bodyimage var ændret. Når vi ved, hvad der øger den enkelte kvindes belastning, kan vi sundhedsprofessionelle bedre hjælpe hende. Én af konklusionerne i ph.d.-afhandlingen er derfor, at det er vigtigt med en mere personcentreret pleje og behandling for at kunne forbedre patientforløbet og dermed reducere belastningen. Dermed kan de svært belastede eventuelt tilbydes mere støtte, mens de mindst belastede måske selv har ressourcerne og derfor ikke har så stort et behov for støtte.

- Vi kan ved hjælp af belastningstermometeret screene for belastning. Det er en nem og billig metode til at få øje på den enkeltes belastning, og så kan vi sætte ind der, hvor det har størst betydning og i højere grad imødekomme potentielle senfølger. For hvis vi ikke sætter ind og hjælper de kvinder, der er belastet, viser litteraturen og erfaringen, at de har en større risiko for at

udvikle angst og depression, udtaler Lone Jørgensen, der forsvarede sin ph.d.-afhandling i 2015.

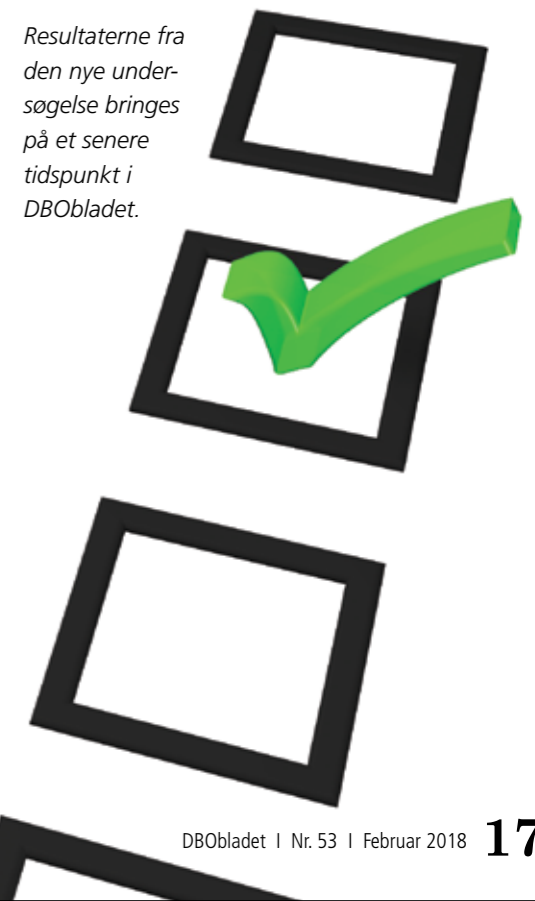
NYT PROJEKT I 2018

Lone Jørgensen arbejder stadig med brystkræftpatienter i kraft af sit arbejde som post doc i Klinik Kirurgi og Kræftbehandling på Aalborg Universitetshospital. I 2018 begynder hun sammen med sine kollegaer i Mammakirurgisk Afdeling og Sexologisk Center et nyt projekt, der blandt andet er afledt af resultaterne i hendes ph.d.-afhandling.

- Denne gang vil vi undersøge effekten af sexologisk rådgivning til kvinder med brystkræft, som ét år efter den kirurgiske behandling oplever belastning relateret til seksualiteten som følge af diagnosen og behandlingen. I projektet skal indgå 88 kvinder, der deles tilfældigt op i to grupper. Den ene gruppe tilbydes sexologisk rådgivning i form af op til ti samtaler på Sexologisk Center på Aalborg Universitetshospital. Den anden gruppe er en kontrolgruppe, som i første omgang ikke tilbydes sexologisk rådgivning. Forskellen på de to grupper undersøges med hensyn til livskvalitet,

belastning, seksualitet og body image. Hvis der er behov for det, tilbydes kvinderne i kontrolgruppen sexologisk rådgivning efter projektets afslutning, så deres behov også bliver mødt, siger Lone Jørgensen.

Resultaterne fra den nye undersøgelse bringes på et senere tidspunkt i DBObladet.



Ramt af brystkræft to gange

Janne Hinrichsen fik brystkræft i højre bryst i 2005 og i venstre bryst i 2016. Anden gang var der var alligevel noget, der kom bag på hende. Nemlig at hendes krop og sind slet ikke var helet, da hun var færdigbehandlet.



Janne Hinrichsen holder lystale til 'Stafet for Livet'.

AF BRITT NØRBAK · FOTO: PRIVAT

- Nej, nej, ikke igen, tænkte Janne Hinrichsen i december 2016, da hun for anden gang på 11 år fik konstateret brystkræft. Det var den samme type brystkræft, HER2-positiv, som hun havde haft i højre bryst tilbage i 2005, der nu blev konstateret i det venstre bryst.

- Kræften var hurtigvoksende, og denne gang skulle jeg have kemo før operationen for at skrumpne knuden. Venstre bryst skulle derefter bortopereres, ligesom jeg i 2005 havde fået bortopereret det højre bryst, siger 51-årige Janne Hinrichsen, der er gift med Bernd og mor til Sune på 14 år og Linn på 19 år.

- Da jeg fik brystkræft første gang, var mine børn kun 2 og 7 år. 2-årige Sune stoppede med at tale, da jeg blev syg, og han trak sig, da han så mig skaldet. Han kunne ikke sætte ord på sine følelser, og han løb ind i stuen, hvor han kiggede på mig på lang afstand. Det bliver jeg stadig berørt af at tænke på. Min datter Linn syntes, at det var lidt sjovt, at jeg havde paryk på, men ingen af børnene kan huske så meget fra mit første brystkræftforløb. Jeg brugte ikke parykken. Bernd syntes, at jeg var smukkeste uden, så den var kun på, da jeg kom hjem fra frisøren. Anden gang jeg fik brystkræft, fravalgte jeg også paryk og rekonstruktion og valgte at leve uden bryster, siger Janne. Efter to brystkræftforløb føler hun sig stadig feminin og sexet, og det budskab vil hun gerne have ud. Blandt andet derfor valgte hun at dokumentere sit seneste brystkræftforløb på Instagram, hvor hun lægger personlige og ærlige videoer ud, og hvor hun deler mange billeder af sig selv som skaldet og topløs.

- Jeg var på Instagram i forvejen, men jeg lagde mest naturbilleder ud, før jeg blev syg. Da jeg fik diagnosen for anden gang, kunne jeg mærke, at jeg ville bruge



Kort om Janne Hinrichsen

Alder: 51 år

Privat: Gift med Bernd og mor til Sune, 14, og Linn, 19

Job: Frontmedarbejder hos 3F. Hun arbejder tyve timer om ugen og trapper langsomt op til 27 timer, da hun er i fleksjob

By: Sydals

Diagnoseår: 2005 og 2016. Hun er ikke BRCA-positiv

Instagramprofil: [instagram.com/jannelivsnnyder66](https://www.instagram.com/jannelivsnnyder66)

Instagram som en form for dagbog, og jeg ville også gerne bryde tabuer. Jeg synes ikke, at man er usexet, hvis man mangler bryster, og jeg føler mig ikke selv usexet. Det krævede mod at stå frem, men det er godt at vise et alternativ til tv-udsendelser som fx 'Mit plastikmareridt'. Det er fint at

sætte fokus på, at vi er nogle, der vælger at leve uden bryster, at vi ikke kan ligne 25-årige hele livet, og at vi har det godt med det, understreger Janne. Under begge brystkræftforløb har hun været positiv og brugt humor, og hun føler, at det er en god måde at komme igennem et hårdt forløb på.

HOLDT LYSTALE FOR AT INSPIRERE ANDRE

Det er ikke kun familie, veninder og kolleger, der følger med i Jannes gøren og laden på Instagram. Det opdagede hun, da hun blev inviteret i Go' Morgen Danmark på TV2, der i forbindelse med Knæk Cancer 2017 ville interviewe hende om at hendes to brystkræftforløb.

- Normalt stiller jeg mig ikke frem og holder tale eller bliver interviewet af medierne, men i 2017 ændrede det sig. Jeg ville gerne medvirke i Go' Morgen Danmark for at sætte fokus på brystkræft og for at fortælle, at mit indtryk er, at lægerne og sundhedspersonalet er meget dygtigere nu, end da jeg havde brystkræft i 2005. Der er virkelig sket meget på området, og dødeligheden er faldet. Det er vigtigt at fokusere på det positive, og det talte jeg både om i TV, og da jeg kom i rampelyset på en anden måde i 2017. Jeg blev nemlig bedt om at holde lystale i forbindelse med Stafet for Livet i Sønderborg. Der var total stilhed, da jeg stod på scenen, og jeg fik mit budskab ud: At vi skal være glade for at være her, huske at nyde livet og hinanden og sætte pris på de små lykkestunder. Jeg gav som eksempel at i stedet for at brokke os over efterårets mørke og kulde kan vi glæde os over naturens dejlige ro



og smukke farver. Efter min tale kom en grædende kvinde hen til mig og takkede for ordene, og det betød meget for mig, smiler Janne.

STRESSEDE SIG SELV

Selv om Janne er glad og smilende og god til at sætte ord på sine to brystkræftforløb, er det ikke ensbetydende med, at hun hver dag svæver på en lyserød sky. Tværtimod. Hun fik sig noget af en overraskelse, da hun opdagede, at hverken hendes krop eller sind var helet, da hun var færdig med behandlingen for sit andet brystkræftforløb.

- Efter min anden brystkræftoperation var min mand og jeg til samtale med min kontaktsygeplejerske, da jeg blev udskrevet fra Aabenraa Sygehus. Hun forklarede, at det var vigtigt, at jeg tog det roligt, og at jeg skulle smide den dårlige samvittighed

Janne Hindrichsen sammen med sine veninder.



væk, hvis ikke jeg kunne klare det samme, som før jeg blev syg. Hun understregede, at det var vigtigt, at min krop kom godt igennem forløbet. Hun gav mig et behovsvurderingsskema med hjem, som jeg skulle udfylde og tage med til næste samtale.

Janne hørte, hvad der blev sagt, men hun lyttede ikke rigtig. Hun havde meddelt sit arbejde, at hun var klar til at vende tilbage, og hun var også allerede godt i gang med at styrketræne, da hun mødtes med kontaktsygeplejersken en måned senere. Janne havde blandt andet markeret i behovsvurderingsskemaet, at hun følte sig glemsom,

svimmel, forvirret, sov dårligt og havde ledsmerter og hedeure. Hun gik bare ud fra, at det skyldtes kræftbehandlingen.

- Sygeplejersken sagde til mig, at det måske slet ikke skyldtes kræftbehandlingen, men at årsagen til disse gener kunne være, at jeg stressede mig selv. Hun forklarede, at jeg i overført betydning havde bestegit Mount Everest under mit sygdoms- og behandlingsforløb. Hvis jeg ikke tog mig tid til at nyde udsigten, ville jeg falde ned med et brag og få svært ved at rejse mig igen. Hun spurgte, om jeg måske var i gang med at flygte fra mig selv i stedet for at lytte til, hvad min krop og mit sind havde behov for. Det ramte lige i solar plexus! Da jeg kom ud i bilen, ringede jeg til min mand og begyndte at stortude. Jeg indså, at jeg var rigtig ked af det og slet ikke klar til at komme på arbejde. Dagen efter ringede jeg til mit arbejdet og udsatte datoen for, hvornår jeg ville vende tilbage, siger Janne, der ikke har fortrudt, at hun kom lidt ned i gear.

- Jeg har lært at acceptere, når jeg har en dårlig dag. Det er okay, hvis jeg en dag er ked af det og mest har lyst til at glo ud i luften. Lige for tiden har jeg en periode, hvor jeg er meget træt og ikke dyrker motion. Antihormonbehandling med Tamoxifen giver mig voldsomme hedeure, men jeg synes, at det hjælper at gå

til zoneterapeut. Inden jeg begyndte ved zoneterapeut, vågnede jeg én gang i timen og lå badet i mit eget sved. Men efter jeg er startet hos zoneterapeut, vågner jeg kun kl. 03.45 og har det varmt. Det varer cirka en halv time med små hedeure på fem minutter. Jeg bader ikke længere i mit eget sved, og som regel falder jeg i søvn igen. Da jeg fik kemo, oplevede jeg en periode med meget tynd mave, hvor jeg tabte mig 7 kg, og det påvirkede i høj grad hverdagen. Heldigvis prøvede jeg noget fiberdrys, der hedder Pofiber, som jeg drysler på yoghurt, og det er meget effektivt. Hver gang jeg har oplevet en bivirkning eller en gene, har jeg forsøgt at gøre noget ved det, siger Janne, der også er aktiv i DBO-kreds Sønderjylland. Hun er glad for fællesskabet i foreningen, og i november 2017 fik DBO-kreds Sønderjylland glæde af, at Janne er begyndt at holde foredrag: 'Stadigvæk mig – bare uden babsér.'

- Mit foredrag handler om mit kræftforløb. Jeg var lidt nervøs undervejs, men foredraget i kredsen gik godt. Der kom gode spørgsmål undervejs, og det var spændende at formidle min historie i håb om, at andre kan bruge den til noget, smiler hun.

Janne Hinrichsen kan bookes til at holde foredrag på lisu@stofanet.dk

Bevægende weekend med masser af hjertevarme

DBO's seneste seminar for kvinder med tilbagefald bød foruden gode oplæg og vigtigt socialt samvær også på latter, skønsang og røverhistorier.

Traditionen tro afholdt DBO i efteråret 2017 et weekendseminar for kvinder med tilbagefald af brystkræft. Det blev tre intense og bevægende dage, hvor de tyve deltagende kvinder havde mulighed for at netværke med ligestillede. Netop samværet med de andre deltagere scorede helt i top i de skriftlige evalueringskemaer. Mange benyttede også lejligheden til at rose DBO's kursusledere Lene Knudsen, Marie Lykke Rasmussen og Lis de Lasson. Flere af deltagerne understregede, at tilbagefaldsseminaret er et vigtigt arrangement. En af



Under psykolog Inge Kaldahls workshop lagde hun fotos ud på gulvet. Deltagerne skulle udvælge et motiv, som de gerne ville tale om, fx en solopgang, en trappe eller et hjerte.



kvinderne skrev, at det var en dejlig weekend med plads til en sygdom, der ofte bliver skubbet i baggrunden i en travl hverdag, og at det var dejligt at blive forkælet. En anden takkede DBO for at bruge tid og kræfter på at hjælpe deltagerne med at leve godt med deres diagnose. Desuden skrev en deltager, at det var godt at være sammen med andre i samme båd, og at det var en givende, lærerig og opløftende weekend, hvor der også var plads til tårer.

MEGET HUMOR OG LATTER

For Lene Knudsen, der er en af kursuslederne, betyder de positive tilbagemeldinger meget.

- Vi opfordrer altid deltagerne til at komme med skriftlige kommentarer, gerne råt for usødet. Kun på den måde ved vi, hvad der fungerer, og hvad der skal ændres. Det var godt at få bekræftet, at DBO's valg af hotel Comwell Kongebrogaarden falder i god jord. Personalet er ekstremt opmærksom på, at de har at gøre med en lille sårbar gruppe. Vi får en god service, vi får dejlig mad – dog sagde flere med et smil på læben, at desserten var for lille – og vi nyder beliggenheden. Comwell Kongebrogaarden ligger smukt ud til skoven, og det er vigtigt for det sociale aspekt, at vi kan komme ud at gå tur, siger Lene Knudsen. Det tre dage lange seminar bød på oplæg fra fysioterapeut Anne Hjordt, psykolog

Inge Kaldahl og overlæge Ann Knoop. De dygtige formidlere var gode til at lære fra sig, og deltagerne satte pris på at få ny viden om deres sygdom.

- Det kan være hårdt med så meget fokus på sygdom, og det er okay at blive ked af det undervejs. Men der er også meget humor og latter sådan en weekend. Når vi lørdag aften sidder over en god middag, kommer de sjoveste historier frem. En af deltagerne fortalte, at hun havde haft indbrud derhjemme, og at tyvene havde taget alt. Men de havde ikke rørt den skuffe, hvori kvindens proteser lå. Derfor konstaterede hun tørt, at det åbenbart er en god tyverisikring at lægge sine dyrebare ejendele ned til proteserne, for så får de lov at blive liggende, smiler Lene Knudsen.

Udover de gode historier under middagen var der også skønsang på programmet.

- Vi opfordrer deltagerne til at bidrage med underholdning under lørdagens middag. På dette seminar medbragte en af deltagerne sangen: 'Fuglene letter mod vinden' af Henning Toft Bro, en smuk og vedkommende sang, udtaler Lene Knudsen. Hun tilføjer, at denne sang vil blive optaget i seminarets sanghæfte. Lene Knudsen kan også løfte sløret for, at DBO planlægger et nyt tilbagefaldsseminar i 2018. Detaljerne annonceres i DBObladet, på brystkraeft.dk og i nyhedsbrevet DBOnyt.

TRÆNING

kan få dig bedre igennem et kræftforløb

Hvis du mangler lyst og overskud til at være fysisk aktiv, kan det være en god idé at få en henvisning til et træningscenter, hvor fysioterapeuter rådgiver og motiverer dig til at få mest muligt ud af træningen.



Mira Ahlfors, fysioterapeut, personlig træner og indehaver af FysioDanmark Bagsværd

med meget muskelvæv i området, der skal opereres. Hvis vævet er muskuløst og kan udvides, er det lettere at lægge et implantat ind, og vævet kan også bedre strække sig efterfølgende. Så jo mere muskelvæv, jo bedre. Desuden vil vævet også have en bedre blodgennemstrømning, og en bedre blodcirkulation er godt for arvævet, forklarer Mira Ahlfors.

FysioDanmark Bagsværd er en del af FysioDanmark-kæden, som har særlige træningshold til fx kræfttramte. Din praktiserende læge har mulighed for at udskrive en henvisning til fysioterapi med henblik på individuel behandling og/eller et træningstilbud.

- Der gælder de samme retningslinjer for kræftpatienter som for alle andre; nemlig at det er sundt at få pulsen op i 30 minutter to gange om ugen. Man skal selvfølgelig altid lytte til sin krops signaler og ikke lægge for hårdt ud, og der går typisk 6-8 uger efter en operation, før lægerne anbefaler træning. Når en kræftpatient bliver henvist til os, tager vi først en god snak om individuelle behov og ønsker. Vi har blandt andet nogle specifikke træningshold, som mange er glade for. Der er en egenbetaling på cirka 113 kr. pr. gang. Hvis man er medlem af Sygeforsikringen 'danmark', refunderes halvdelen af beløbet. Mange vil gerne betale i omegnen af 50 kr. for at blive fulgt af en fysioterapeut, der både motiverer og holder øje med, at man får noget ud af træningen, siger Mira Ahlfors.

Det er sikkert ikke første gang, du læser, at træning er godt både under og efter et brystkræftforløb, men hvis du efterlyser flere argumenter for at være fysisk aktiv, står de i kø hos Mira Ahlfors. Hun er fysioterapeut og ejer af FysioDanmark Bagsværd. Hun ved med sikkerhed, at træning kan hjælpe kræftpatienter til at komme bedre igennem behandlingsforløbet.

- Der er lavet mange studier, der viser, at jo bedre form, vi er i, jo mindre risiko har vi for at blive ramt af forskellige sygdomme. Når det handler om at komme godt igennem et behandlingsforløb for kræft, herunder også brystkræft, har det også vist sig, at mange kommer bedre igennem forløbet, hvis de træner og er i god form. I forhold til brystkræftpatienter ved man, at det er en fordel at have gode brystmuskler før en brystkræftoperation og en eventuel rekonstruktion. Rent fysiologisk er det godt

Hun tilføjer, at det også er muligt at nøjes med en enkelt konsultation, hvor du kan få specifikke øvelser med, der kan laves hjemme på stuegulvet, hvis du foretrækker den metode.

DET HJÆLPER PÅ FRUSTRATIONERNE

Michelle Farrington har altid dyrket sport. Hun begyndte at dyrke atletik som 12-årig og har siden dengang altid været fysisk aktiv på en eller anden måde. Da hun i 2016 fik konstateret brystkræft, benyttede hun sig allerede af et træningstilbud hos FysioDanmark Bagsværd, fordi hun har sclerose, som hård styrketræning hjælper på. Hun fortsatte med at træne både under og efter behandlingsforløbet for brystkræft og den efterfølgende rekonstruktion.

- I løbet af mit træningsforløb havde jeg tabt mig, og det blev mine bryster mindre af. En dag da jeg var i bad efter træning, opdagede jeg en lille knude i brystet. Knuden var kun 8 mm. Jeg tror, at den var nemmere for mig at opdage, fordi mine bryster var blevet mindre og brystmusklerne hårdere. Jeg fortsatte træningen under mit brystkræftforløb, for jeg har det bedre, når jeg træner, og jeg tror, at det er vigtigt at gøre noget godt for sig selv. Jeg ville gerne prøve at fastholde, den jeg er, både før og efter operationer, kemoforløb og rekonstruktion, og jeg havde også brug for at komme af med både 'krudt' og frustrationer. Det kunne jeg bruge træningen til, siger Michelle Farrington. Hun er på ingen måde et A-menneske, men hun kom alligevel ud af fjerene kl. 6.30 tre gange om ugen.



Michelle træner TRX med fysioterapeut Christina Pultz.



Benpres undervejs i kemoforløbet.

- Jeg lagde mit træningstøj frem om aftenen, så det eneste, jeg skulle, når jeg vågnede, var at trille ud af sengen, tage træningstøj på, tisse, børste tænder, spise en banan og sætte mig ind i bilen. På den måde var jeg næsten ikke vågnet, før jeg stod i træningssalen og gjorde, hvad der blev sagt. Det er let at finde på undskyldninger for ikke at træne, når man får kemo og måske har det dårligt. For mig er det en fordel at have en personlig træner og træningsmakkere, der venter på, at jeg dukker op. Nogle gange under træningen er jeg blevet svimmel, og så er det godt at blive passet på og nogle gange mærke Mira Ahlfors' hånd blidt på ryggen. Hun passer på mig og støtter mig. Hun ved også, at jeg har det med at gå ind i mig selv, når jeg træner, og hun har været opmærksom alle de gange, jeg har stået med hovedet mellem benene, fordi der ikke var mere at give af. Jeg har under mit brystkræftfor-

løb nogle gange pludseligt tudet under træning i ren og skær frustration over, hvor lidt min krop kunne. Men også fordi jeg føler mig tryk, og træningen er mit fristed, smiler Michelle Farrington. Hun dyrkede styrketræning og TRX-træning under sit behandlingsforløb. Det var et godt valg til hende, som hun er fortsat med, nu hvor hun er kræftfri og tilbage i samme form som før brystkræftforløbet.

- For mig er det ikke nok at gå en tur. Jeg skal presses og mine muskler skal aktiveres og bruges. Mit operationsar sprang op på et tidspunkt, så svømning og cykling var heller ikke en træningsmulighed for mig. Men gåture og svømning kan være de bedste valg for andre. Alternativt kan man gå meget på trapper. Det handler bare om at få pulsen op og finde den træningsform, man bedst kan lide, så man holder sig i gang.

FysioDanmark Bagsværd tilbyder også arvævsmassage, og det kan Michelle Farrington også anbefale.

- Jeg døjede med hævelse og væskeansamling efter brystkræftoperationen, og derfor fik jeg arvævsmassage af Mira Ahlfors. Det var en stor hjælp. Jeg lærte meget af behandlerne under forløbet, og i dag har jeg fine ar. Udover at jeg fik det godt af træning og arvævsmassage, fortalte plastikkirurgen, at det var en fordel, at jeg var i god form inden operationen, fordi det opererede område derved kunne komme sig bedre og hurtigere. Styrketræningen havde medført, at jeg havde brystmuskler, der var gode at sy i, så jeg oplever kun fordele ved at træne. Jeg blev lidt stolt, da plastikkirurgen efter min rekonstruktion sagde, at de sjældent ser så gode brystmuskler på en kvinde, griner Michelle Farrington.

Instruktionsrum

*på Ringsted Sygehus
er guld værd*

Brystkirurgiske patienter på Ringsted Sygehus udskrives i et særligt instruktionsrum med et stort udvalg af brystproteser, lingeri og informationsmateriale. Både for patienterne og de ansatte gør instruktionsrummet en positiv forskel.

Da Ringsted Sygehus tilbage i 1999 fik sin nuværende brystkirurgiske afdeling, var medarbejderne enige om, at der skulle være et instruktionsrum. Et værelse hvor udskrivelsessamtalen foregår, og hvor brystkræftpatienten præsenteres for paryk, proteser, lingeri og informationsmateriale. Instruktionsrummet blev hurtigt uundværligt, og både de ansatte og patienterne er glade for tiltaget.

- Oversygeplejerske Hanne Jakobsen, der startede vores brystkirurgiske afdeling, bakkede fra begyndelsen op om instruktionsrummet. Det var en god beslutning med dette ekstra tilbud til patienterne, siger Anne-Grete Svarre Nielsen, der er sygeplejerske og kvalitetsnøgleperson. Både hun og hendes kolleger lægger vægt på, at instruktionsrummet bliver en god oplevelse for patienterne.

- Vi viser brystkræftpatienten de forskellige proteser og delproteser, der findes, og vi snakker om, hvor vigtigt det er med en god BH, når man bruger protese. Der er mange, der bliver positivt overraskede over, hvor meget smart lingeri der findes til brystkræftopererede. Nogle forestiller sig, at der kun findes 'mormor-BH'er', og de bliver glade for, at der er så stort et udvalg fra forskellige mærker, siger Anne-Grete Svarre Nielsen. Ifølge hende har afdelingen

helt bevidst proteser og lingeri fra flere forskellige mærker, så de på ingen måde 'er i lommen' på en producent.

- Vi anbefaler ikke et bestemt mærke. Vi opfordrer patienten til at mærke på produkterne, og hun må meget gerne have sin familie med i instruktionsrummet. Der er mange, der aldrig har set eller rørt en brystprotese eller en paryk før, og de vil gerne benytte sig af muligheden hos os, før de skal ud i en forretning.

VIGTIGT AT SE SIG SELV I SPEJLET
I løbet af udskrivelsessamtalen får patienter, der har fået fjernet et bryst, udleveret en blød BH med fiberfyld, som prøves i instruktionsrummet foran et stort spejl.

- Vi anbefaler, at kvinden først ser sig selv topløs og derefter med BH'en med



Sygeplejerske
Anne-Grete
Svarre Nielsen



fiberfyld. Nogle er lidt nervøse, for det kan være mærkeligt at se sig selv mangle et helt bryst eller en del af et bryst. Nogle af kvinderne bliver kede af det. Det kan vi sagtens rumme, og så snakker vi om kvindens nye situation og bodyimage. De fleste siger dog, at det ikke er så slemt at se sig i spejlet. Uanset kvindens reaktion lægger vi vægt på at tale med hende om alt lige fra børn og bodyimage til strålebehandling og sexliv, fortæller Anne-Grete Svarre Nielsen. Før udskrivelsessamtalen tilbydes kvinden at se en informationsfilm om strålebehandling, hvis det er en del af hendes behandlingsforløb, og i løbet af udskrivelsessamtalen får hun udleveret informationsmateriale til brystkræfttramte.

- Jeg plejer at sige, at kvinden ikke skal læse noget lige med det samme, fordi hun får så mange informationer på én gang. Men det er en god idé at tage materialet med sig, og så kan hun læse det, når interessen og overskuddet er der, Vi udleverer også pjecer til de pårørende og fortæller, at det er vigtigt, at familien taler godt sammen. Det kan give partneren tårer i øjnene, og det er der også plads til. Vi understreger også, at man altid må ringe til os, hvis man er i tvivl om noget, udtaler Anne-Grete Svarre Nielsen.

*Ringsted Sygehus'
instruktionsrum
hjalp mig*

godt på vej

Det betød meget for Karin Finnich, at hendes udskrivelsessamtale fandt sted i instruktionsrummet, hvor hun fik udleveret en god BH og følte sig set og mødt.

Karin Finnich blev opereret for brystkræft på Ringsted Sygehus i 2017. Til forsamtalen blev hun oplyst om, at hendes udskrivelsessamtale ville foregå i instruktionsrummet.

- Jeg fik fjernet venstre bryst og lymferne i venstre side. Det var rart at vide, at jeg ikke bare ville blive sendt hjem efter operationen, men først skulle have en samtale i instruktionsrummet. Det er jo en helt ny verden og hverdag, jeg skal i gang med,



og det er meget overvældende. Jeg havde aldrig set eller rørt en brystprotese, og jeg vidste ikke, hvordan jeg ville reagere, når jeg så mig selv med ét bryst. Om jeg ville føle mig pæn og kvindelig igen. Jeg blev overrasket over, hvor stort et udvalg der findes af proteser og lingeri, og det var dejligt at blive informeret om alle de muligheder, jeg har, siger Karin Finnich, 50. Hun er alene med to døtre på 13 og 20 år, og da hun viste dem de mange lingeribrochurer, reagerede de også positivt.

- De synes, at det er godt med et stort udvalg inden for badetøj, lingeri og træningstøj, for det betyder meget for dem, at deres mor har mange muligheder for at føle sig godt tilpas, fortæller Karin Finnich. Under samtalen i instruktionsrummet fik hun udleveret en blød BH med vatfyld i en lomme, som hun prøvede foran et stort spejl med sygeplejerske Anne-Grete Svarre Nielsen ved sin side.

- Det var først lidt grænseoverskridende at få BH på det nyopererede bryst, men det blev en okay oplevelse. Jeg ville gerne beskytte det sted på kroppen, der var opereret, og jeg var lidt nervøs for at lade andre røre området. Det var en stor hjælp at få prøvet BH'en sammen med en sygeplejerske. Det var en barriere, der skulle overvindes, men det gik godt, og jeg følte mig i trygge hænder. Jeg blev udskrevet en onsdag, og dagen efter skulle jeg til læringssamtale i min yngste datters skole.



Karin Finnich

Jeg havde den pæne, bløde BH på med vatindlæg, og jeg følte mig godt tilpas og mindre sårbar. Der vil typisk gå lidt tid, før man som nyopereret kommer ud at købe nyt lingeri, og det var dejligt både at få udleveret en BH og at få hjælp af en socialrådgiver til at ansøge om en protese.

Karin Finnich har kun godt at sige om instruktionsrummet på Ringsted Sygehus.

- Det er så gennemtænkt og velfungerende, og det hænger godt sammen med mit indtryk af afdelingen. De ansatte sætter mennesket først, de fører en god dialog med patienterne, og de er gode til at møde patienterne, hvor vi er. Min familie og jeg har kun haft positive oplevelser med afdelingen. Jeg føler, at jeg blev sendt godt videre - ikke mindst på grund af den vigtige samtale i instruktionsrummet.

Danmark Rundt

DBO-KREDS HOVEDSTADEN

Vigtig viden om tilbagevenden til arbejdsmarkedet



Som færdigbehandlet brystkræftpatient kan du have en følelse af ikke at være parat til at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Du kan føle dig på bar bund omkring, hvad der findes af relevante tilbud, og hvilke rettigheder du har. For hvor længe kan du fx få sygedagpenge, hvordan kan der tages de nødvendige hensyn til din tilbagevenden, og hvordan er du stillet fremadrettet? Disse og mange andre spørgsmål gav socialrådgiver og psykolog Lisjan Overlade Andersen fra Finsenscentret på Rigshospitalet DBO-kreds Hovedstaden svar på, da de inviterede hende til at holde foredrag.

DBO-KREDS VENDSYSSEL

Husk at give partneren opmærksomhed



DBO-kreds Vendsyssel har haft besøg af Susanne Duus, der er uddannet sygeplejerske med speciale i palliation, sexolog og ansat ved Kræftens Bekæmpelse i Aalborg. Hun holdt foredrag om, at mænd og kvinder tackler alvorlig sygdom forskelligt. Susanne Duus forklarede, hvordan man som par kan finde overskud til at få hverdagen til at hænge sammen, og hvordan vi kan kommunikere om kræft og andre svære emner. Hun gav små fif, som vi kan benytte os af for at blive bedre til at give vores partner opmærksomhed. Hun fremhævede, at man skal give hinanden et knus eller et kram på et halvt minut, for så vil man udløse hormonet oxytocin, der giver ekstra velvære.

DBO-KREDS AARHUS

Brystkræft og kvindelighed

DBO-kreds Aarhus havde en dejlig, informativ og spændende aften, da emnet var brystkræft og kvindelighed. Arrangementet begyndte med Malene Hoppe, der fortalte om sit sygdomsforløb i forbindelse med to brystkræftforløb og efterfølgende rekonstruktion af begge bryster. Fortællingen blev suppleret med spændende før- og efter-billeder. Derefter fortalte Kristine Ebbesen om de mange spændende produkter, som Stay Female sælger. Stay Female havde følgeskab af Nina Lammers, som fortalte, hvordan hun er begyndt at lave bl.a. brystvorter.

DBO-KREDS TREKANTOMRÅDET

Vellykket første arrangement hos DBO's nye lokalkreds

Det var en stor glæde for DBO-kreds Trekantområdet, at 60 deltagere tog imod invitationen om at høre den seneste viden om forebyggelse og behandling af brystkræft. Overlæge Erik Hugger Jakobsen fra Vejle Sygehus holdt et oplæg om brystkræftens opståen, udvikling og behandling. Han kom ind på, hvor forskningen står i dag med tidlig diagnostik og fortsat nedgang i antallet af dødsfald pga. brystkræft. Erik Hugger Jakobsen belyste også emnet ved at besvare en lang række spørgsmål fra deltagerne.



DBO-KREDS SØNDERJYLLAND

Stor efterspørgsel på information om senfølger

DBO-kreds Sønderjylland har haft fornøjelsen af Josina Bergsøes populære senfølgerforedrag. Josina Bergsøe fortalte, at noget af det vigtigste, der hjælper på mange af hendes senfølger, er motion. Hun indrømmede med et glimt i øjet, at hun synes, at det er rædselsfuldt at dyrke motion, men det er nødvendigt, så hendes krop fungerer bedst muligt. Et af hendes budskaber er, at vi ikke skal bruge tiden på at tænke over, hvorfor vi har fået senfølger, men i stedet prøve at finde ud af hvad der kan gøres ved dem.



DBO-kreds Vendsyssel

brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Tirsdag d. 6. februar

Medicinsk efterbehandling

Overlæge Lars Stenbygaard fra Onkologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital, fortæller om medicinsk efterbehandling. Denne aften er der rig mulighed for at blive klogere på den efterbehandling, der tilbydes.

TID: Kl. 18.45-21.00

STED: Hjørring Sundhedscenter, Bidstrupvej 3, 9800 Hjørring

Torsdag d. 15. marts

Medicinsk cannabis

Tina Horsted, der er speciallæge i anæstesi og smertebehandling, holder et foredrag med titlen: 'Jeg er forkæmper for medicinsk cannabis'. Foredraget arrangeres i samarbejde med FOF Vendsyssel, hvor man tilmelder sig på hjemmesiden eller på telefon 70 25 50 50.

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Bibliotekssalen, Hjørring Bibliotek, Metropol, 9800 Hjørring

PRIS: For medlemmer af DBO koster det kun kr. 50,-.

Tirsdag d. 20. marts

Blomsterbinding

Ulla Færchs blomsterbindingskursus sætter fokus på, hvad der kan gøre en god forskel i hverdagen. På kurset kan kræftramte få inspiration til årtidens blomsterdekorationer. Du skal selv medbringe materialerne. Det kan være hjemme fra haven, fra skoven



Aktivitetskalender

DBO-kreds MidtVest

brystkraeft.dk/dbo-kreds-midvest

Torsdag d. 1. februar

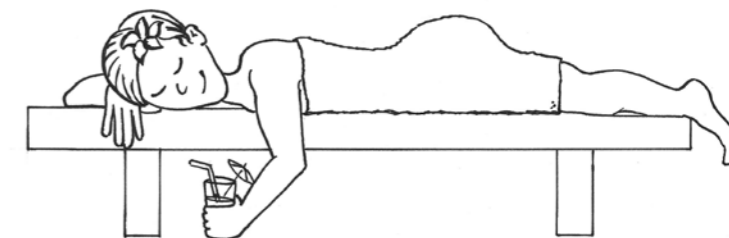
Wellnesstur i Sydthy Kurbad

Vi bestiller mad til denne aften.

Flere informationer på vores hjemmeside.

TILMELDING: Senest d. 15. januar til Elsebeth på tlf. 23 47 66 01

STED: Sydthy Kurbad, Idrætsvej 5, 7760 Hurup Thy



Torsdag d. 1. marts

Kom til jubilæumsfest

DBO-kreds MidtVest har 10 års jubilæum, og det fejrer vi på festlig vis denne dag.

Flere informationer på vores hjemmeside.

TID: Kl. 18.30-21.30

STED: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro



Torsdag d. 5 april

Et indblik i patologens arbejde

Patolog Dorthe Kjær kommer sammen med en fysioterapeut og giver et indblik i patologens arbejde. Vi hører både om lymfer, skildvagsknuden og om at foretage en biopsi under brystkræftoperationen.

TID: Kl. 19.00-21.30

STED: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Torsdag d. 3. maj

Vi tager imod ønsker ...

Denne aften planlægger vi de arrangementer, der skal tilbydes i andet halvår af 2018.

Mød op og kom med dine input til, hvad du gerne vil høre foredrag om og/eller opleve sammen med kredsen.

TID: Kl. 19.00-21.30

STED: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Mandag d. 28. maj

Ladywalk i Agger

Vi deltager i det årlige Ladywalk i Agger.

Information om tilmelding på vores hjemmeside.

TID: Kl. 18.30-

STED: De Sorte Huse, Aalumvej, Agger, 7770 Vestervig

DBO-kreds Aarhus

brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Mandag d. 5. februar Få svar på dine spørgsmål om lymfødeme

Du kan få vigtig viden om lymfødeme, når fysioterapeut og lymfødemeekspert Kirsten Hedeager holder foredrag. Siden 1994 har hun beskæftiget sig med behandling af lymfødeme. Hun behandler lymfødeme og andre senfølger efter kræftbehandling som stråling i vævet og dårlig bevægelighed. Aftenen vil forme sig således, at alle kan få besvaret deres spørgsmål om lymfødeme.

Der kan købes kaffe, te og brød til kr. 30,-.

TILMELDING: Senest mandag d. 29. januar til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms, eller dbo aarhus@brystkraeft.dk

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, lokale 1.4., 8000 Aarhus C

Torsdag d. 1. marts Hvad er mindfulness?

Hvad kan mindfulness bruges til i et liv, der er præget af kræftsygdom, kræftbehandling og følgerne heraf? Psykolog, cand.psych. og ph.d.-studerende Eva Rames Nissen fortæller om teori og forskning inden for mindfulness og giver eksempler på mindfulnessøvelser. Hendes forskning handler om psykiske senfølger efter kræftsygdom og kræftbehandling med fokus på mindfulness-baserede metoder som mulig behandlingsform.

Mødet arrangeres i samarbejde med Prostatakræftforeningen PROPA i Østjylland.

Din partner er velkommen.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25,-.

TILMELDING: Senest torsdag d. 22. februar 2018 til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms, eller på dbo aarhus@brystkraeft.dk

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C

Tirsdag d. 17. april Brystrekonstruktion og behandling af senfølger

Tine Engberg Damsgaard, overlæge på Plastik- og Brystkirurgi, Aarhus Universitetshospital, fortæller om nye metoder til brystrekonstruktion og om den nyeste forskning på området. Desuden vil hun også fortælle om det nye Nationale Senfølgecenter for Brystkræftpatienter.

Arrangementet afholdes i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling i Aarhus.

TILMELDING: Senest torsdag d. 12. april til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms, eller dbo aarhus@brystkraeft.dk

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Hejmdal, Peter Sabroes Gade 1, 8000 Aarhus C

Mandag d. 28. maj Ladywalk

Vi mødes ved 17-tiden, så vi har tid til at sludre og spise vores madpakker, inden vi skal ud at gå Ladywalk. De fleste af os går 7 km., men der er selvfølgelig også mulighed for at gå 12 km.

TILMELDING: Kan foretages på stedet.

Læs evt. mere på ladywalk.dk

Kontakt evt. Vibeke på tlf. 24 26 02 20

TID: Kl. 18.30-

STED: Tangkrogen, Marselisborg Havnevej 1, 8000 Aarhus C

DBO-kreds Trekantområdet

brystkraeft.dk/
dbo-kreds-trekantomraadet

Tirsdag d. 6. februar Fokus på lymfødeme

Hvad er årsagen til lymfødeme? Hvad kan der behandlingsmæssigt gøres? Hvad kan jeg som brystkræftpatient selv gøre? Få svar på det og meget mere denne aften, hvor der er et oplæg fra lymfødemeekspert Anette Speyer fra Sygehus Lillebælt, Vejle Sygehus, samt et oplæg omkring træning og forebyggende tiltag ved en fysioterapeut fra Sundhedscenter Kolding.

Aftenen afsluttes med mulighed for at se forskellige armstrømper m.m., der anvendes i forbindelse med lymfødeme. Med deltagelse af en repræsentant fra Sahva og en repræsentant fra firmaet Livja.

Der vil være mulighed for køb af kaffe og kage til kr. 25,-.

Din partner er også velkommen.

TID: Kl. 19.00-21.30

STED: Sundhedscenter Kolding, Sygehusvej 6, 6000 Kolding

Torsdag d. 12. april Kræft og knogleskørhed

Der ses ofte udvikling af knogleskørhed (osteoporose) i forbindelse med kræftsygdom. Det kan skyldes de behandlinger, det nogle gange er nødvendigt at iværksætte. Det drejer sig for brystkræft først og fremmest om antihormonbehandling. Afdelingslæge Tanja Sikjær fra Aarhus Osteoporoseklinik fortæller om osteoporoseudvikling, risikofaktorer og behandling af osteoporose.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25.

Din partner er velkommen.

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Kræftpatienternes hus, Vejle Sygehus, Beridderbakken 9, 7100 Vejle

DBO-kreds Sønderjylland

brystkraeft.dk/
dbo-kreds-sonderjylland

Mandag d. 5. marts Forkælelsesaften om kvindelighed og selvværd

Vi inviterer til en hyggelig forkælelsesaften om kvindelighed, selvværd og muligheder. Kosmetiker og stylecoach Kristine Ebbesen holder oplæg om 'sunde' hudplejeprodukter målrettet hudproblemer ved stresset hud. Tidligere brystkræftpatient Malene Hoppe fortæller om et positivt sygdomsforløb med forestående dobbeltsidig rekonstruktion. Mød også Nina Lammers, der er linergist og ekspert i permanent make-up og tatovør af brystvorter. Der vises produkter fri for parabener, mineralske olier og phthalater.

TILMELDING: Senest d. 1. marts på tlf. 20 74 22 06 eller mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

TID: Kl. 18.30-21.30

STED: Sundhedscentret, Grundtvigs Allé 150, 6400 Sønderborg

Tirsdag d. 10. april Fokus på undersøgelsesmetoder

Mammografi, ultralyd, røntgenundersøgelse, MR-scanning, CT-scanning, PET-scanning, DEXA-scanning og skintigrafi. Hvornår og hvorfor er der brug for disse forskellige undersøgelsesmetoder? Overlæge Malene Grubbe Hildebrandt, Nuklearmedicinsk afdeling OUH, og onkolog Marianne Vogsen fortæller om de undersøgelsesmetoder, der anvendes i forbindelse med diagnosticering og behandling af brystkræft.

TILMELDING: Senest d. 6. april på tlf. 20 74 22 06 eller mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Kræftrådgivningen i Aabenraa, Søndergade 7, 6200 Aabenraa

Mammografi
Ultralyd
Røntgenundersøgelse
MR-scanning
CT-scanning
PET-scanning
DEXA-scanning
Skintigrafi

DBO-kreds Fyn

brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Mandag d. 26. februar Hvad kan mad, søvn og psyke gøre for den enkelte i forhold til sygdom og sundhed?

Käte Lindemann er uddannet klinisk diætist og har hele sit liv interesseret sig for, hvad den rigtige mad, søvn, psyken m.m. kan gøre i forhold til sygdom og sundhed. Hun har stor erfaring i at hjælpe mennesker med en enkelt og brugbar løsning, som kan fungere i deres hverdag.

Begrænset antal pladser.

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

TILMELDING: Senest d. 19. februar på tlf. 30 33 89 73 eller mail: susanneskov@hotmail.com

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Brogade 35 (gennem porten), 5700 Svendborg

Tirsdag d. 13. marts Fedttransplantation efter brystkræft

Foredrag med læge Martin Sollie og overlæge Camilla Bille fra Plastikkirurgisk Afdeling Z, Odense Universitetshospital. Fedttransplantation kan være en behandling mod strammende arvæv efter brystkræftoperation, hvor fysioterapi ikke slår til. I flere tilfælde virker fedttransplantation også nedsættende på kroniske smerter i arvævet og lymfødemesmerter.

Begrænset antal pladser.

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

TILMELDING: Senest d. 7. marts på tlf. 26 82 01 34 eller mail: marie@ejlby.dk

TID: Kl. 19.00-21.00

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

Mandag d. 30. april Gåtur v/Christiansminde

Vi går en frisk og hyggelig tur i området. Husk fornuftig fodtøj.

Vi medbringer kaffe/te/kage, der kan købes for kr. 20,-.

TID: Kl. 19.00-21.00

MØDESTED: Christiansminde minigolf, Christiansmindevej 20e, 5700 Svendborg

Mandag d. 28. maj Ladywalk

Susanne Geneser melder os til som et hold og henter T-shirts og rygposer til alle inden start, som tidligst er kl. 18.30.

Vi mødes kl. 16.30 hos Kræftrådgivningen, hvor vi indtager en sandwich og vand og samler energi til at gå 7 eller 12 km. DBO-kreds Fyn sponsorerer en sandwich. Men det koster 140,- at deltage i Ladywalk.

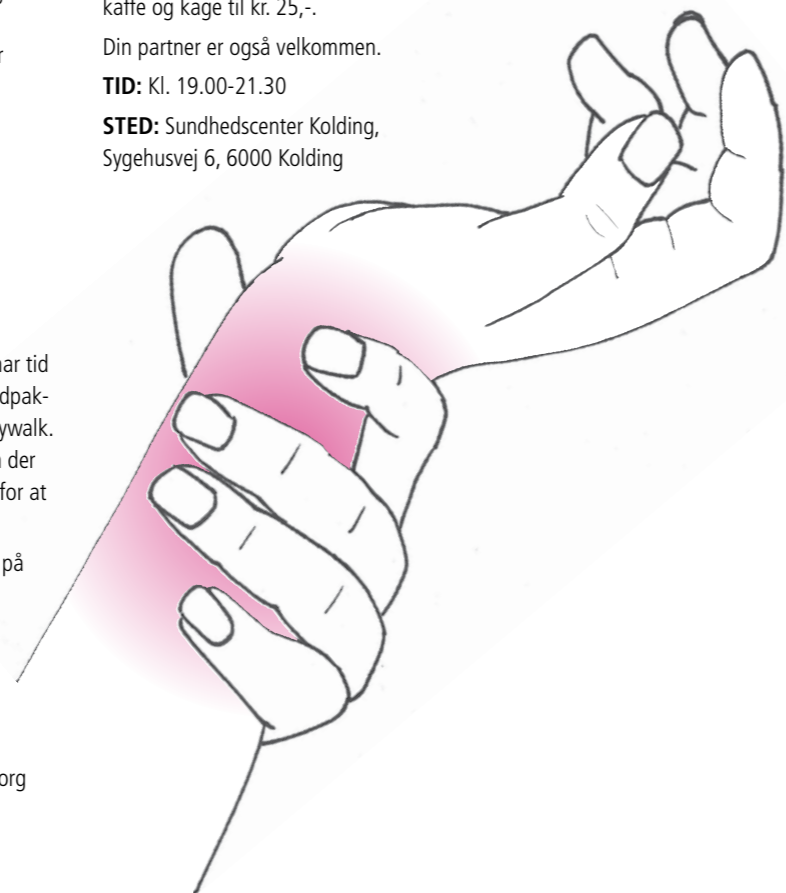
TILMELDING: Senest d. 26. april på tlf. 40 70 78 72 eller mail: susannegeneser@gmail.com

Betaling ved tilmelding kan ske på MobilePay.

TID: Kl. 16.30-

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

MØDESTED: Kræftrådgivningen, Klørvænget 18B, indgang 119, 5000 Odense C



DBO-kreds Roskilde

brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 5. februar At overleve kræft og finde nyt fodfæste

Lotte Seheim har haft brystkræft, og det vendte op og ned på livet. Hun kom med i en samtalegruppe hos Jeanette Bresson Knox Ladegaard. Det var hverken terapi eller følelses-snak, men samtaler om de store spørgsmål: Hvad giver mening, og hvordan finder jeg en ny vej gennem livet?

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 5. marts Sundt og nemt

Helle Christiansen vil udfordre os med nye spændende småretter. Vi laver dem sammen – og spiser dem bagefter.

TILMELDING: Til Birthe Brøbech senest d. 1. marts på birthe@brobech.com eller tlf. 43 90 61 28 / 29 60 26 65.

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 9. april Fokus på knogleskørhed

Knogleskørhed kan være en følge efter kræftbehandlingen. Hvordan kan vi opdage den, og hvilke behandlingsmuligheder er der? Overlæge og forsker i knogleskørhed Pia Eiken vil dele ud af sin viden.

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 7. maj En aften med ID-lingeri

Vi ser det sidste nye i sommertøj og træningstøj. Måske også nyt om proteser fra Amoena.

TILMELDING: Til Birthe Brøbech senest d. 3. maj på birthe@brobech.com eller tlf. 43 90 61 28 / 29 60 26 65

TID: Kl. 19.00-21.00

STED: Allehelgensgade 7, 4000 Roskilde

DBO-kreds Hovedstaden

brystkraeft.dk/
dbo-kreds-hovedstaden

Tirsdag d. 27. februar Lyst, nydelse og seksualitet

Skal lyst, nydelse og seksualitet fylde mere i dit liv? Så kom til en DBO-aften for kvinder, hvor du kan få indsigt i, hvordan brystkræft kan have seksuelle konsekvenser, og hvor du kan få inspiration til, hvordan du kan genfinde din seksualitet. Aftenens oplægsholder er en sexolog med indsigt i sygdom og seksualitet, og kvinderne fra Props & Pearls, der har stor erfaring med at hjælpe kvinder tilbage til et godt sexliv.

TILMELDING: På mail til dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller til Lene på tlf. 60 80 55 41

TID: Kl. 18.30-21.00

STED: Props & Pearls, Nikolaj Plads 23, 1067 KBH K

Torsdag d. 12. april Stay female – at være kvindelig og brystkræftopereret

En hyggelig aften hvor kvindelighed, selvværd, udstråling og muligheder er i fokus. Malene Hoppe fortæller om et positivt sygdomsforløb i forbindelse med fjernelse af begge bryster og efterfølgende dobbelt-sidig rekonstruktion. Stylecoach og kosmetiker Kristina Ebbesen holder oplæg om 'sunde' hudpleje- og make-up produkter. Der gives tips til nem hudpleje og make-up. Efter pausen viser tatovør og linergist Nina Lammers resultaterne af sit arbejde.

Der serveres kaffe, the og frugt.

TILMELDING: Til Lene på dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller på tlf. 60 80 55 41

TID: Kl. 18.30-21.30

STED: Center for Kræft & Sundhed, Nørre Alle 45, 2200 København N

Mandag d. 28. maj Ladywalk

Vi mødes ved 17-tiden på 'Tiøren', så vi har tid til at sludre og indtage en sandwich, som DBO-kreds Hovedstaden sponsorerer. Hvis der er interesse herfor, kan vi tilmelde os som ét hold.

TILMELDING: På mail til dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller til Lene på tlf. 60 80 55 41

TID: Kl. 18.30-

STED: Amager Strandpark, 'Tiøren', Amager Strandvej overfor nr. 248, Kastrup Fortet



Sekretariat:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
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:

Eva Bundesen
Tlf.: 22 40 44 57
Mail: eva.bundesen@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 Trekantområdet
Gitte Laursen
Tlf.: 40 50 78 59
Mail: dbotrekantomraadet@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) er over 2.400. Jo flere medlemmer vi er, jo bedre mulighed har vi for at få større indflydelse på områder af særlig interesse for brystkræftpatienter.

Et medlemskab koster kun 250 kr. om året.

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 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



Indkaldelse til Dansk Brystkræft Organisations generalforsamling

Dagsorden

i henhold til foreningens vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af regnskab og godkendelse af dette
4. Behandling af indkomne forslag (1)
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg til formand og bestyrelse (2)
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt

Forslag til generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest to uger før generalforsamlingen.



**Har du lyst til at gøre en forskel?
Så stil op til DBO's bestyrelse**

Læs mere på www.brystkraeft.dk
eller kontakt DBO's formand Eva Bundesen

(1) Bestyrelsen fremlægger vedtægtsændringsforslag vedr. §10.
Vedtægtsændringsforslag er vist skematisk herunder.

	NUVÆRENDE	FORSLAG TIL ÆNDRING
§10 OPLØSNING AF FORENINGEN	<p>Opløsning af foreningen kan kun ske ved to på hinanden følgende generalforsamlinger, heraf en ordinær, og når mindst $\frac{3}{4}$ af de tilstedeværende stemmeberettigede medlemmer stemmer derfor.</p> <p>Ved opløsning af foreningen skal foreningens midler overgå til Kræftens Bekæmpelse.</p>	<p>Opløsning af foreningen kan kun ske ved to på hinanden følgende generalforsamlinger, heraf en ordinær, og når mindst $\frac{3}{4}$ af de tilstedeværende stemmeberettigede medlemmer stemmer derfor.</p> <p><i>Ved en eventuel opløsning af foreningen skal foreningens midler gå til almennyttige formål i henhold til foreningens formål i §2.</i></p>

(2) Formand er ikke på valg i 2018.

Der henvises til vedtægternes §5 Bestyrelsen omkring valg til bestyrelse.

Der skal vælges fire nye bestyrelsesmedlemmer på generalforsamlingen i år. Derudover er der en på genvalg.

Der gøres opmærksom på, at bestyrelsen afholder konstituerende møde umiddelbart efter årsmødets afslutning søndag d. 18. marts 2018.

