

Brystkræftforeningens medlemsblad

# Brystkræft



Okt. 2023 · Nr. 70

## Paula Larrain & livskriserne

“Når man mærker smerten,  
mærker man også  
det modsatte,  
siger Paula Larrain.”

### LÆS OGSÅ OM:

Seje Solveig der  
cykler sig glad

Brystkræft-  
foreningen  
på Folkemødet

Fællessangens  
livgivende  
kraft



# Kære læser

Velkommen til årets tredje nummer af vores medlemsblad Brystkræft.

Dette nummer handler på mange måder om fællesskaber. Om de fællesskaber vi kan søge og finde for at håndtere det, der kan være svært i livet. Især efter en livsomvæltende begivenhed som en brystkræftdiagnose. Der er mange forskellige bud på fællesskaber præsenteret. Du kan blandt andet læse om, hvor vigtig kirken og troen har været for Paula Larrain i svære tider med brystkræft inde på livet. Eller om hvordan et fælles mål om at cykle op af bjergene på Mallorca har gjort en kæmpe forskel for norske Solveig. Det er meget stærke historier om at blive set og finde et sted, man hører til.

Som nogle af jer oplevede på egen krop ved vores årsmøde i marts, er der også meget glæde at hente i fællesskabet ved at syngesammen. I et interview med korleder Janne Wind får man mange tips til, hvordan man kan bruge sin stemme til at finde ro og nærvær i sit liv og en opfordring til at bruge stemmen sammen med andre. Netop dette emne er meget personligt for mig. Jeg har altid sunget i kor – og har i øvrigt været så heldig at have Janne som korleder i over 10 år.

Endelig synes jeg også bladet er et eksempel på de fællesskaber, vi skaber sammen som forening. I juni måned satte vi fokus



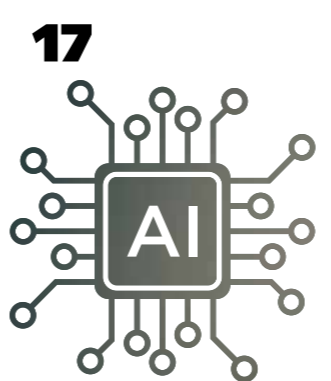
på vores mærkesager på Folkemødet på Bornholm. Her oplevede vi som forening at blive hørt og taget alvorligt, når vi gør opmærksom på de forhold, der ikke fungerer ordentligt i vores sundhedsvæsen i dag. Det er et af de vigtige fællesskaber for mig og en vigtig grund til at engagere mig i bestyrelsesarbejdet. Vi skylder de patienter, der kommer efter os, at de får en endnu bedre behandling. Her kan vi bruge vores stemme og arbejde sammen.

Nogle af de vigtigste fællesskaber i vores forening foregår i vores lokale kredse.

I dette blad kan du læse lidt om vores nyeste kreds i Nordjylland, og i kalenderen finder du en oversigt over kommende arrangementer. Måske er der noget i nærheden af dig, hvor du kan finde sammen med andre og blive en del af vores fællesskab? Vi har brug for hinanden.

## God læselyst

**Anja Skjoldborg Hansen**  
Formand,  
Brystkræftforeningen



## 04 KORT NYT

## 06 INTERVIEW MED PAULA LARRAIN

Paula Larrain har været igennem flere livskriser. Men dem undgår ingen. Vi lever hele tiden i en dualitet. Mellem lys og mørke, siger hun.

## 12 "JEG VIL JO GERNE TILBYDE MINE PATIENTER DET MEST EFFEKTIVE"

Kræftlæge Niels Fristrup er frustreret over, hvor trægt det går, når ny medicin skal finde vej til danske patienter.

## 16 HAR DU TÆT BRYSTVÆV?

Kvinder med tæt brystvæv har øget risiko. Men professor mener ikke, man skal have en viden, der skaber ængstelse, hvis ikke vi tilbyder løsninger.

## 17 ROBOTTER KLARER ÆRTERNE

Hør mere om hvad AI kan gøre for dig.

## 18 SOLVEIG OG CYKLEN

"Holder jeg mig ikke på den cykel, så har jeg ikke noget liv," siger norske Solveig Vedal. Et cykelløb på Mallorca er blevet hendes 'livreddende stolpe'.

## 23 NY KREDS

En ny kreds har set dagens lys i Nordjylland.

## 24 SÅ SYNG DA!

Korleder Janne Wind fortæller om fællessangens opløftende kraft, og giver tips til, hvordan du beroliger dit nervesystem.

## 28 DET SKER I KREDSENE

## 31 MEDLEMSKAB

## 32 ÅRSMØDE 2024

Kilder, som medvirker i Brystkræftforeningens medlemsblad, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/Brystkræftforeningens holdning i en given sag. Næste nummer af Brystkræftforeningens medlemsblad udkommer i februar 2024. ISSN: 1602-8775.

**Udgiver:** Brystkræftforeningen  
**Oplag:** 5.500 stk.  
**Redaktion:** Anja Skjoldborg Hansen (formand, ansv. red.), Camilla Sander, Birgit Arentoft, Randi Krogsgaard, Charlotte Holst, Michelle Farrington  
**Layout:** Fru Farrington  
**Forsidefoto:** Bjarke Ørsted

© Copyright Brystkræftforeningen

**Brystkræftforeningen**

## Brystkræftforskning: “Grundlæggende videnskabeligt gennembrud”

Forskere ved Harvard Medical School har fundet frem til den mekanisme, der styrer udviklingen af brystkræft, skriver Onkologisk Tidsskrift. Studiet, der er publiceret i det videnskabelige tidsskrift Nature, viser, at østrogen kan være det, som forårsager den molekulære dysfunktion. Forskerne kalder opdagelsen “den manglende brik i brystkræftpuslespillet.”

Johan Hartman, professor i tumorpatologi ved Karolinska Institutet siger til Onkologisk Tidsskrift:

“Det er et meget solidt studie. Vi har identificeret en molekulær mekanisme, der formentlig er årsag til udviklingen af blandt andet HER2-positiv brystkræft. Det er et grundlæggende videnskabeligt gennembrud.”

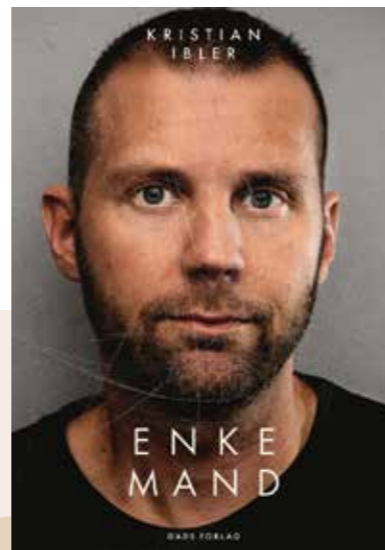
Selvom studiet ikke her og nu har betydning for brystkræftbehandling, kan det bidrage til at udvikle designet af tests til at spore behandlingsrespons.

“Det kan for eksempel vise sig, at patienter med HER2-brystkræft bør have forskellig behandling afhængig af, hvilken type HER2-amplifikation, der er tale om,” siger Johan Hartman til Onkologisk Tidsskrift.

## Færre dør af brystkræft

**Inden for brystkræft er dødeligheden faldet med 26 procent i løbet af de sidste ti år.**

**Sammenlagt har der været et fald i dødeligheden for alle kræftformer på to procent.**



I lektørdtalelsen hedder det:

**“Ærlig selvbiografi, der går helt tæt på et liv, hvor krisen og sorgen rammer. Kristian Ibler skriver både med humor og smerte og er ikke bange for at udstille sig selv.”**

## Ærlig bog om at være efterladt

Skuespiller Kristian Ibler har skrevet bogen Enke Mand. Her fortæller han om sin kone Idas brystkræftforløb og konsekvenserne for familien. Ida er terminal, og da hun dør, står han tilbage som alenefar til to små børn uden et ordentligt økonomisk fundament. Han forsøger, at balancere mellem trangen til at leve livet trods den tunge sorg, og pligten til at holde fast i fortiden og støtte sine børn. Skuespillerkarrieren smuldrer, og han skal prøve at holde sig selv og familien oven vande. Krisen giver ham dog også ny indsigt i, hvad han rent faktisk er i stand til.

I et interview i Femina har han sagt:

“Jeg kan godt være alenefar for to børn, jeg kan godt sige stop til min branche, jeg tør godt at sige nej og gøre, som jeg vil. For jeg er alene, så jeg skal gøre det selv. Og jeg mener ikke på et offerplan, men på et dybt eksistentia-listisk plan. At det kun er mig selv, der kan klare skærene.”

**Bogen er hudløst ærlig og også humoristisk, trods det alvorlige tema.**

## Afdelinger skal arbejde tættere sammen efter kræftskandale

Efter kræftskandalen i Region Midtjylland har man etableret seks forpligtende kræft-samarbejder: Regionernes Operative Kræft-samarbejder (ROKS). De skal sørge for, at kapaciteten på tværs af landet udnyttes bedst og mest effektivt.

Der etableres et samarbejde for: Brystkræft, lungekræft, urologi, gynækologi, øvre mavetarmkræft og nedre mavetarmkræft. Det skriver Danske Regioner. Hver enhed har en lægefaglig direktør, der er ansvarlig. Der deltager en cheflæge fra samtlige kirurgiske afdelinger i landet, som behandler patienter indenfor området i de møder, hver enkelt enhed holder.

- Det, jeg har allerstørst forventninger til er, at man på møderne hurtigt får overblik over, hvem der kan hjælpe, hvis en afdeling står med en eller flere patienter, de ikke selv kan behandle hurtigt nok, siger formand for Danske Regioner, Anders Kühnau.



Anders Kühnau,  
formand for Danske Regioner.



Mads Rahbæk (tv) var på Cool Camp for ti år siden, da han som 12-årig var ramt af leukæmi. I år vendte han tilbage som frivillig.

## Mads havde kræft som barn – nu hjælper han andre

Aarhusianeren Mads Rahbæk blev som 12-årig alvorligt syg af leukæmi. Under sit behandlingsforløb dengang deltog han på LIVSKRAFTs rehabiliteringscamp Cool Camp, som er finansieret af Børnecancerfonden. Det hjalp ham igennem kræftforløbet og tilbage til livet efter kræft. Nu er Mads fyldt 22 og studerer medicin. I sommer vendte han tilbage til Cool Camp som frivillig for at styrke nuværende kræftframte børn og hjælpe dem til at se, hvordan sygdomsforløbet også kan være en styrke i livet. Om sit eget Cool Camp-forløb for ti år siden, siger han:

- Oplevelsen af at være på Cool Camp, de venskaber jeg har fået og ikke mindst de forskellige teknikker og evner jeg fik til at håndtere hverdagen på trods af sygdom. Det sætter jeg enormt stor pris på den dag i dag.

**“Patienterne er også mere opmærksomme på senfølger, og vi er blevet bedre til at identificere dem. Jeg kan fornemme, at der er en større opmærksomhed på det også i nordisk regi. Den viden og opmærksomhed, der er på vej, vil betyde, at vi langsomt men sikkert får udviklet nogle tiltag som kan hjælpe.”**

Professor og overlæge på Aarhus Universitetshospitals kræftafdeling, Anders Bonde Jensen til Nordic Breastcancer.  
Skriv dig op til det fællesnordiske nyhedsbrev på [nordicbreastcancer.com](http://nordicbreastcancer.com)

# “Gud har aldrig lovet os et liv uden lidelse”



*Paula Larrain har gennemlevet flere livskriser.*

*For nogle år siden slog hun hovedet og må derfor nogle gange trække stikket:*

*- Det går især ud over det sociale. Så siger jeg nej til ting, sover meget, strikker hækler og går ture. Min krop kan heldigvis godt regenerere igen, men jeg kan ikke arbejde så meget som før min arbejdsulykke.*

*Foto: Bjarke Ørsted*

**Paula Larrains mor har haft brystkræft to gange. Første gang ramte sygdommen midt i store omvæltninger. Men livskriser skal vi alle igennem, siger forfatter og journalist Paula Larrain, der søger trøst i den fællesskabsfølelse, troen giver hende.**

Paula Larrain var 25 år og lige blevet mor for første gang, da beskeden kom. Hendes 49-årige mor, der dengang boede i Köln med Paulas stedfar, var blevet ramt af brystkræft. Lægerne havde fundet en stor knude, og hun skulle nu i gang med et udmattende behandlingsforløb. Den chokerende besked kom midt i andre store – både glædelige og sorgfyldte – begivenheder.

- Vi havde lige været igennem et voldsomt forløb med min stedfar, som var blevet ramt af en hjerneblødning. Jeg var blevet mor, og vi skulle til at glæde os over, at Sebastian var kommet til. Så fik min mor brystkræftdiagnosen. Jeg tænkte: 'det er simpelthen løgn.'

Paula Larrain har været i alarmberedskab i store dele af sit liv, siger hun. Familien flygtede fra militærdiktaturet i Chile og kom til Danmark i 1974. Oplevelserne har indpodet en form for konstant parathed i hende. Hun har – som hun siger – altid været bekymret for familien, og brystkræften lagde ikke ligefrem en dæmper på det.

- Jeg reagerede med vantro og tomhed, men også med en form for følelsesmæthed, fordi der skete så meget lige der, siger Paula, som knap kunne rumme de følelser, kræften satte i gang.

- Jeg havde et lille bitte barn og et job på Berlingske, som jeg faktisk glædede mig til

at komme tilbage til efter barsel. Så jeg var nødt til at holde sammen på mig selv.

## **FORLØBER FOR BRYSTKRÆFTFORENINGEN**

Både den geografiske afstand og følelsesmætheden betød, at Paula ikke syntes, hun var der nok for sin mor. Hun havde ikke mere at give af, husker hun.

- Der gik en klap ned. Der var simpelthen en grænse for, hvor meget jeg kunne tage ind. Så jeg reagerede ved at observere, støtte og lytte til min mor, der havde et stort behov for at fortælle, siger Paula, der er fuld af beundring over sin mors måde at tackle sygdommen på.

- Hun har altid været en fikser og er et ekstremt praktisk menneske, der handler sig ud af ting. Kom med et problem og hun finder løsninger. Vi har altid grinet af alle hendes hus- og køkkenapparater. Havde vi en udfordring med noget, så fandt hun som regel et apparat, der kunne ordne det.

Også i forbindelse med sygdommen iførte Paulas mor sig den praktiske kasket og sugede al tilgængelig viden om brystkræft til sig.

- Hun uddannede sig i sin egen kræftsygdom og læste alt, hvad der var at læse. Hun oprettede faktisk den første online-liste over kvinder ramt af brystkræft i 1996. Det var en slags forløber for Brystkræft-



- Selvom jeg har haft – og har – de her sindssyge ting, der sker i mit liv, så er jeg glad og lykkelig og ret så velfungerende. Men jeg tager nogle dyk en gang imellem, hvor boblerne brister. I dag arbejder jeg freelance og kan trække mig og holde fri, når det er nødvendigt at sunde mig.

Foto: Bjarke Ørsted

foreningen. Det var helt intuitivt for hende at række ud, og netværket hjalp og støttede hende meget. Hun fandt en enorm trøst i at dele sine erfaringer med andre fra listen, og det gav hende styrke at kunne hjælpe dem, som måske ikke havde overskud til at finde informationer, som hun havde. Hun handlede sig ud af problemerne. Det har hun altid gjort.

#### **GUDSBENÅDET FORTRÆNGNINGSEVNE**

Da Paulas mor fik tilbagefald fire år efter, udspillede et lignende mønster sig.

Kræften ramte i samme bryst, som nu blev fjernet, og igen tacklede moren krisen ved at sluge store mængder viden og på den måde bygge sig op til det, hun nu skulle igennem.

- Hun vidste alt om, hvad der fandtes af behandlingsformer. Hun var en meget ressourcestærk patient, trods sin tykke chilenske accent, siger Paula.

Paulas eget reaktionsmønster som nær pårørende var i høj grad at fortrænge, siger hun.

- Når jeg kommer i en akut krise, som det jo er, når ens mor bliver alvorligt syg, så går jeg ikke ind i krisen. Jeg går simpelthen ikke ned ad den vej. Vi mennesker har jo en gudsbenådet evne til at fortrænge, og jeg har været vant til at skulle holde sammen på mig selv som tv-vært, for ellers kunne jeg ikke passe mit arbejde. Jeg er blevet mester i at dele tingene op og køre ad flere spor samtidig og kan godt pakke noget svært væk i hvert fald for en stund.

Men hun var faktisk heller aldrig rigtig bange for at miste sin mor, siger hun.

- Jeg havde aldrig en dybereliggende frygt for, at hun skulle dø. Jeg kunne ikke tro på det. I stedet tænkte jeg: 'Det klarer hun,' og jeg hæftede mig ved de positive statistikker og holdt fast i, at det ikke ville ske. Jo mere hun havde brug for at tale begravelse og så videre – for det havde hun – jo mere trak jeg i den anden retning og sagde: 'Jeg er ret sikker på, at du nok skal klare det her.'

#### **RAKTE UD**

Paulas mor klarede det. Men livskriserne har ikke begrænset sig til kræftforløbene. I

2003 – kort efter brystkræftforløb nummer to – blev Paulas søster og hendes familie ramt af en tragedie. Paulas lille nevø på seks måneder fik pludselig hjertestop i familiens hjem i London.

- Min søster forsøgte genoplivning på spisebordet, men forgæves. Ambulancen kom hurtigt, og de fortsatte genoplivningsforsøg i ambulancen. Efter 13 minutter fik han den fjerde adrenalinindsprøjtning, og så var der pludselig hjertelyd. Men i akutmodtagelsen sagde lægerne, at de ikke skulle regne med, at han vågnede igen.

Paula var på det tidspunkt vært på TV-Avisen og ringede til sin chef for at sige, at hun måtte hurtigt til London.

- Han begyndte at græde, da jeg fortalte det, for han havde en søn på samme alder. Jeg tog af sted klokken 4 om morgenen og græd nærmest hele tiden.

Paulas nevø lå i respirator på hospitalet, og hun vågede over ham hele natten.

- Jeg bad og bad, også selvom jeg ikke på det tidspunkt var aktivt troende. Men jeg



## Paula Larrain

- Født i 1970 i Valparaiso i Chile.
- Kom til Danmark i 1974 som politisk flygtning.
- Uddannet journalist i 1994 og har blandt andet været ansat på Radioavisen, Berlingske Tidende og på TV-Avisen som nyhedsvært. I dag er hun freelancer.
- Har skrevet flere bøger. Senest "Midt i livet", som er udkommet på Kristeligt Dagblads Forlag og "Rejsen til hjerterummet", som er udkommet på Eksistensen.
- Paula Larrain er katolsk døbt og blev som voksen medlem af folkekirken. Var i en periode medlem af menighedsrådet i Lundtofte ved Lyngby.
- Har tidligere været folketingskandidat for De Konservative.
- Bor nord for København. Gift og mor til to sønner.

rakte ud, for hvad skulle jeg ellers gøre? Jeg tænkte: 'hvis jeg nu virkelig fokuserer på ham, så kan det være ...' Efter en uge vågnede han. Jeg kan ikke se det som andet end et mirakel.

### BOBLER DER BRISTER

Paula var på samme tidspunkt i gang med at skrive sin bog: 'I morgen skal vi hjem', der handler om at miste sit hjem og være splittet mellem to kulturer. Samtidig var Irak-krigen begyndt, så der var ekstra tryk på på jobbet.

- Jeg var på arbejde hele tiden, så det var pres med pres på, fordi det var midt i den krise med min nevø. Jeg skulle virkelig holde sammen på mig selv for at kunne passe mit job. Når kolleger spurgte til mig og familien, måtte jeg afvise dem og sige: 'Det kan jeg ikke tale om lige nu.' Ellers ville de lukke op for kassen, prikke hul på bobler, der ville briste som vabler, og jeg kunne jo ikke bryde sammen på skærmen vel? Folk ville gerne vise, at de var der for mig, men de kunne ikke få lov, for så ville jeg ikke kunne passe mit job.

Boblerne lod hun briste, når hun havde fri. Det var som en hudløs tilstand, siger hun.

- Du er jo helt blottet ikke. Jeg havde det virkelig skidt, når jeg kom hjem. Jeg var også blevet skilt og var alenemor. Min familie var spredt for alle vinde, så jeg havde ingen at gå til.

### GRUNDTVIGS ORD

Men Paula fandt en vej. Et fællesskab. Under en gudstjeneste i Gilleleje Kirke, hvor hun deltog sammen med sin mor, opdagede hun pludselig, hvor 'hjem' var for hende.

- Min mor gik meget i kirke på det tidspunkt, og jeg tog så med en dag. Det var palmesøndag i 2003. Vi sang en salme af Grundtvig: "*Klippegrund gør foden fast, frygten flyr for håb i hast, troen står, hvor tvivlen faldt, kærlighed forsøder alt*", siger hun.

Ordene kommer uden tøven. Hun kan dem. Som en troende kan sin Fadervor.

- Jeg holder også foredrag om oplevelsen, og den er med i min bog. Det er jo næsten et lille børnerim ikke, siger hun.

Grundtvigs ord fik noget til at falde på plads i hende. Lige dér fik hun en stærk fornemmelse af en slags modtagelse.

- Det var som om tøren faldt. Tænk at jeg kunne sidde dér, i en kirke fuld af danskere, sammen med min chilenske mor og vi kunne synge sammen, og Grundtvig kunne tale så direkte til mine følelser om menneskers smerte. Ikke kun min smerte, men menneskers. Det var en meget stærk følelse af fællesskab, samhørighed og sammenhæng. Hvor jeg tidligere følte, at jeg kæmpede helt alene, følte jeg mig pludselig grebet. Det var en åbenbaring og en stærk fornemmelse af hjem som et 'vi.' Det med at komme hjem var jo et forjætt-

et sted for mig, for det var en følelse, jeg egentlig havde mistet.

### LYS OG MØRKE

Den skelsættende oplevelse med nevøen førte Paula Larrain ind i kristendommen, hvor hun i dag føler sig som en del af et fællesskab. For andre kan alvorlige livskriser og sygdom imidlertid betyde det modsatte. At de bliver ført væk fra Gud og Jesus.

- Nogle mennesker reagerer med, at det er uretfærdigt og uforståeligt, at netop de skal rammes af en livskrise. Hvad tænker du om det?

- Det er såre menneskeligt. Vi bliver født med en indre følelse af retfærdighed og rimelighed, og det er en rigtig god ting. Når ulykker rammer tilfældigt og vilkårligt tænker man: 'hvis Gud er almægtig, hvorfor skal jeg så straffes?' Men Gud har aldrig lovet os et liv uden lidelse. Hele troen på korset handler om, at livet faktisk er mega hårdt. For det er jo i livet, vi mærker smerten, siger Paula.

Men når man mærker smerten, mærker man også det modsatte. Da Paulas yngste søn var lille, havde han nogle ind imellem filosofiske betragtninger over tilværelsen, fortæller hun. Om ondskab sagde han engang:

### "Hvis der ikke var ondskab til, så ville vi heller ikke mærke, hvad der er godt."

- Det er jo rigtigt. Vi lever hele tiden i en dualitet. Mellem lys og mørke. Noget i livet gør rigtig ondt. Noget i livet føles rigtig godt. Men når du ikke har modstand i livet, kan du heller ikke mærke dig selv, for så ved du måske ikke, hvad der er godt, eller i hvert fald, hvad der er bedre end noget andet.

### IKKE ALENE

I livskriser har man brug for at holde håbet oppe. Det har alle mennesker, og det kan man gøre på flere måder, siger Paula.

- Det kan være lidt nemt og også hårdt at sige: 'bare tag de positive briller på.' Men når man i perioder ikke selv kan holde hovedet oven vande, er det rart, at der er nogle andre, der kan holde håbet levende for en. Om det så er ens nærmeste eller Gud. I hvert fald betyder det, at man ikke er alene, at man kan se tingene i den helt store sammenhæng og mærke, at man ikke er det sidste og eneste menneske på jorden, der vil opleve livskriser.

Paulas nevø har cerebral parese og er i dag 21 år. Han læser kriminologi i London og har fået nogle af de højeste karakterer på sin årgang. Han overvejer at læse jura som overbygning. Om ham siger Paula: - Han kan, hvad han sætter sig for. Han er intellektuelt super hurtig i hovedet og humoristisk. Sikke en livsduelighed.

### "Så kom der en guddommelig gave midt i det hele"

#### Paula Larrain var moderator på Brystkræftforeningens debatter på Folkemødet i år.

Om oplevelsen fortæller hun:

- Det var nogle super fantastiske debatter, vi havde. Det, jeg var mest nervøs for, var debatten om den sidste tid for brystkræftpatienter, fordi vi havde Joakim på 16 år med, der som 12-årig havde mistet sin mor. At skulle holde rummet efter at han havde fortalt om sine erfaringer og ønsker for andre, det var svært. Men så kom der en guddommelig gave midt i det hele, så det blev lettere for alle at være i det. Da jeg – helt befippet – skulle præsentere Leif Vestergaard Petersen fra Etisk Råd, kom jeg til at sige: "Ja du er jo den ene hane i hønen." Og så brast hele teltet i grin. Det var virkelig befriende. Det er en af de små velsignelser, man skal tage imod. Det var den ventil, vi havde vi brug for lige der. Brystkræft er et tungt emne. Men livet er også godt. Der er en grund til, at vi gerne vil holde fast, selvom vi er terminalt syge, og der er intet bedre end at grine – også midt i alvor og sorg. Det er så forløsende.

# “Det er frustrerende at vide, at der findes effektive behandlinger, jeg ikke kan tilbyde”



## Vi har skabt et langsommeligt godkendelsessystem, der forsinker danske kræftpatienters adgang til ny og effektiv medicin. Det siger afdelingslæge ved Aarhus Universitetshospitals kræftafdeling, Niels Fristrup.

Det danske system, der vurderer, hvorvidt nye medicinske behandlinger skal tilbydes danske patienter, er for trægt. Det mener nyrekræftlæge på Aarhus Universitetshospital, Niels Fristrup, der deltog i Brystkræftforeningens debat om emnet på Folkemødet.

Fra medicin er godkendt af det europæiske system EMA, til det når danske patienter, kan der gå år. Imens venter metastatisk syge kræftpatienter.

- Jeg vil jo gerne sikre, at patienterne får adgang til en ny og effektiv behandling, så hurtigt det overhovedet kan lade sig gøre, selvfølgelig på en faglig og saglig forsvarlig måde. Men vi har fået stablet et langsommeligt system på benene, mener Niels Fristrup.

Det er Medicinrådet, der godkender nye medicinske behandlinger herhjemme. Rådet vurderer et lægemiddels effekt holdt op mod eksisterende lægemidler. Herefter skal der laves en prisforhandling, før man tager stilling til, om midlet skal godkendes til brug i Danmark.

### PATIENTER VENTER I ÅREVIS

Men fra EMA's godkendelse af et nyt lægemiddel og til, at Medicinrådet giver grønt lys, kan der gå år.

Niels Fristrup kommer med et eksempel fra sit eget felt, metastatisk nyrekræft.

- Der findes en kombinationsbehandling inden for nyrekræft, som blev publiceret i New England Journal of Medicine i marts 2019. Fire måneder senere kom der en EMA-godkendelse. Resultaterne var stærke og overbevisende, så selvfølgelig skulle det være en behandlingsmulighed i Europa, og i juli 2019 blev behandlingen taget i brug.

Bare ikke i Danmark.

- EMA godkendte i juli 2019. Nu skriver vi 2023, og det er endnu ikke godkendt i Danmark. Det er fire år. Fire år hvor patienter kunne have fået gavn af denne behandling, siger Niels Fristrup og peger på, at en del endda bliver sygdomsfri med den nye kombinationsbehandling.

- Det gælder mindst 10 procent af patienterne. Med en anden behandlingskombination, som vi heller ikke har godkendt herhjemme endnu, er det 17 procent, der bliver sygdomsfri. Det er hver sjette patient.

Op mod halvdelen af de medicinske brystkræftbehandlinger, der anbefales i internationale guidelines, kan danske patienter ikke få adgang til. Nogenlunde samme billede tegner sig, ifølge Niels Fristrup, inden for nyrekræftbehandling.

### FÆLLES EUROPÆISK FORHANDLING

Som kræftlæge er det frustrerende at vide, at der findes behandlingsmuligheder, man ikke kan give sine patienter, siger Niels Fristrup.

- Det er sikre og effektive behandlinger, som er tilgængelige internationalt, men som jeg ikke kan tilbyde. Det er dybt frustrerende at vide, at man ikke har denne mulighed.

Han mener, der er sammenfald mellem, hvad EMA er sat i verden for, og hvad Medicinrådet laver.

- Der foregår unødigt dobbeltarbejde. Det skal vi til livs – for patienternes skyld.

En anden ting er prisforhandlingen. Som det er nu, kommer Danmark alene til forhandlingsbordet og skal forhandle med store multinationale medicinalvirksomheder, hvor vi udgør under 1 procent af markedet. Så hvilke forhandlingskort har vi egentlig på hånden?

Niels Fristrup opfordrer til, at man – med baggrund i EMA-godkendelser – laver en fælles europæisk prisforhandling.

- Så tror jeg, vi opnår langt mere konkurrencedygtige priser, fordi vi dermed repræsenterer en langt større del af firmaets

marked. Hvordan får vi så det i stand? Ja, under corona forhandlede vi med medicinalvirksomhederne som et samlet europæisk marked. Det vil være oplagt at overføre viden derfra til det her, siger Niels Fristrup.

### SUNDHEDSSYSTEM I VERDENSKLASSE?

Han håber, at politikerne vil se på, hvorvidt man kan skabe et mere effektivt system til godkendelse af ny medicin.

- Hvis vi vil have et sundhedssystem i verdensklasse, som parolen lyder, vil jeg anbefale at man godkender ny og effektiv medicin relativt hurtigt. I Danmark har vi brugt mange kræfter de seneste 15 år på at få diagnostik, udredning og behandling op på niveau med vores nabolande. Nu, hvor vi er ved at være sammenlignelige med dem, så nøler vi i godkendelsen af ny og effektiv behandling til metastatisk syge, siger han og peger på, at det uvægerligt vil påvirke overlevelsestillene.

### Princip 5: Det skal gå hurtigt

Hurtig ibrugtagning af ny, effektiv medicin: Patienter skal have gavn af behandlingsmæssige fremskridt. Danmark skal fortsat være et af de lande, der hurtigst ibrugtager nye lægemidler, hvor der er dokumenteret merværdi.

Fra princippapir om prioritering for sygehushægemidler

Han håber, at mange patientforeninger vil gå ind i debatten om godkendelse af ny medicin.

- Jeg tror ikke, det her kun gælder bryst- og nyrekræft. Det er formentlig et generelt problem, og ikke nødvendigvis kun indenfor kræftområdet. Lad os få en debat i gang hurtigst muligt, da det er en politisk diskussion der skal til.

### OBS:

Medicinrådet har netop offentliggjort det kliniske sammenligningsgrundlag inden for metastatisk nyrekræft, hvor de inkluderer de behandlingskombinationer, Niels Fristrup refererer til i artiklen. Nu skal der foregå en priskonkurrence mellem firmaerne, inden man vurderer, om de skal anbefales. Her tager man udgangspunkt i, om der er sammenhæng mellem pris og kvalitet.

### Princip 6: Det handler – også – om penge

(.....) Såfremt et nyt lægemiddel skal være standardbehandling, skal der således være et rimeligt forhold mellem prisen på det nye lægemiddel og den merværdi, lægemidlet vurderes at kunne tilbyde sammenlignet med eksisterende standardbehandling.

# Brystkræftforeningen vil have flere penge til medicin

Ny medicin er afgørende for kræftpatienter, ikke mindst brystkræftpatienter i MBC-gruppen. Brystkræftforeningen vil have afsat flere midler.

To milliarder kroner mere årligt. Så meget bør der afsættes af vores sundhedsudgifter til nye medicinske behandlinger, mener Brystkræftforeningen, der har udgivet et policy-paper, som peger på uligheder i adgangen til ny medicin.

Næsten halvdelen af de anbefalinger ESMO (European Society for Medical Oncology) har udarbejdet, kan kræftlægerne i Danmark ikke følge.

“For to år siden (...) kunne vi trykt sige, at det er præcis det samme (vi tilbyder i Danmark, red.) måske med et par måneders forsinkelse. Sådan er det ikke mere. Næsten halvdelen af det, der står i de guidelines, har vi desværre ikke mulighed for,” sagde overlæge og lægelig leder af den onkologiske kliniske forskningsenhed på Rigshospitalet Ann Knoop i sit oplæg på ‘Kræftdag’ i september 2022.

I perioden 2018-2021 godkendte Danmark 18 ud af 46 mulige typer kræftmedicin til almen brug. Det er under EU-gennemsnittet på 23 og placerer os på en 15. plads blandt medlemslandene. I blandt andet Norge, Sverige og Tyskland er der flere behandlingsmuligheder.



**Sådan skrev Brystkræftforeningens næstformand Camilla Sander på Facebook i sommer.**

*Hun har ventet længe på et nyt lægemiddel, der kan forlænge livet for folk med metastatisk brystkræft.*

*Godkendelsen af medicinen herhjemme har givet hende mere tid med sin mand og teenagedatter.*

## NYT HÅB FOR CAMILLA

Brystkræftforeningens mål om flere midler til nye medicinske behandlinger handler om patienterne. Nogle med metastaserende brystkræft søger til udlandet eller til privathospitalet, men ikke alle har råd, og det skaber ulighed og frustrationer.

En af dem, der har ventet længe på godkendelse af medicin, er Camilla Sander. Hun er ramt af HER 2-positiv metastatisk brystkræft og havde udtømt sine behandlingsmuligheder. Men hun fik nyt håb, da EU i januar 2021 godkendte en ny behandling, der kunne give hende mere tid.

I oktober 2021 afslog Medicinrådet i Danmark imidlertid at give grønt lys med henvisning til, at datagrundlaget var for spinkelt og omkostningerne for høje. I marts 2022 anmodede lægemiddelvirksomhederne bag om en ny vurdering på baggrund af nye data, og endelig: Den 25. januar – mere end to år efter EU's godkendelse – kom den danske blåstempling.

**Du kan læse hele ordlyden af Brystkræftforeningens Policy-paper på: [brystkraeftforeningen.dk](https://brystkraeftforeningen.dk)**

# “Det undrer mig, at vi ikke tilbyder det herhjemme”



Jens Henrik Thulesen Dahl (DD) vil have en debat om godkendelse og prioritering af ny kræftmedicin.

Jens Henrik Thulesen Dahl, sundhedsordfører for Danmarksdemokraterne, deltog i Brystkræftforeningens debat på Folkemødet om tilgangen til ny kræftmedicin. Han mener, vi skal diskutere, hvordan vi kommer på niveau med de lande, vi sammenligner os med.

Inden for blandt andet brystkræft og nyrekræft er det op mod halvdelen af de medicinske behandlinger, der anbefales internationalt, som danske patienter ikke har adgang til. Den oplysning var ny for Jens Henrik Thulesen Dahl, siger han.

- Én ting er, at noget er nyt og eksperimenterende, men når der er medicin, man bruger i nabolande, vi sammenligner os med, så undrer det mig, at vi ikke også tilbyder det herhjemme. Vi har jo Medicinrådet og et fagligt system, der skal godkende, og det er helt bevidst, at



Brystkræftforeningens telt på Folkemødet var velbesøgt. Her var ny medicin et af debattemnerne.

det selvfølgelig ikke er politikere, men fagfolk der skal tage stilling. Men at man ikke følger samme normer og standarder, kom faktisk bag på mig, siger sundhedsordføreren.

## PRIORITERING

Han mener, man bør se på, om det system, vi har for behandling af medicin, er det rigtige, herunder undersøge om man kan spare nogle arbejdsgange, hvis et sikkert europæisk system allerede har godkendt ny medicin.

- Det handler også om at bruge ressourcerne rigtigt. Skal man genvurdere noget, der allerede er vurderet? Vi har brug for mere viden om, hvorfor vi er nødt til det. Jeg var på Folkemødet i flere debatter, der handlede om tilgangen til behandling, og hvordan vi håndterer forskellige former for sygdom. Ny kræftmedicin var én af dem. Det handler om noget strukturelt og om måden, vi prioriterer på.

## SAMFUNDSGEVINST

En sådan debat hører hjemme i den brede diskussion af vores sundhedsvæsen, mener Jens Henrik Thulesen Dahl.

- Medicinrådet er en væsentlig del af de drøftelser. Vi må diskutere, hvordan man prioriterer midler og vælger ud, så det både er forståeligt og rimeligt og ikke mindst bringer os op på niveau med lande, vi sammenligner os med.



Jens Henrik Thulesen Dahl (DD) vil have en debat om prioritering af ny medicin. Foto: Marie Hald

Han peger på samfundsgevinsten i at få den mest effektive behandling fra starten.

- Så er der jo helt andre perspektiver i forhold til familie- og arbejdsliv. Der er rigtig mange parametre, vi skal tage stilling til og en klar værdi – både menneskeligt og samfundsøkonomisk – i at behandle med den nyeste og mest effektive medicin fra starten.





## Individuel screening til debat på Folkemødet

**Kvinder med meget tæt brystvæv har forhøjet risiko for at udvikle brystkræft, og man kan ikke se kræftkuderne lige så godt med røntgen som hos andre kvinder. Udgangspunktet for mammografiscreeninger er dog: 'one model fits all.'**

**Er der brug for en mere individualiseret tilgang? Det var et af temaerne for Brystkræftforeningens debatter på Folkemødet.**

# “Vi er nødt til at se på, om kvinderne kan bruge den viden til noget”

**Skal kvinder, der screenes for brystkræft oplyses om, at de har tæt brystvæv og øget risiko? Ikke som tilbuddene er i sundhedsvæsenet i dag, mener professor Elsebeth Lyng.**

At fortælle kvinder med tæt brystvæv, at de har øget risiko for at udvikle brystkræft, er ikke en god idé som screeningstilbudene er i dag, mener professor Elsebeth Lyng, der har arbejdet indgående med effekterne af screeningsprogrammerne for brystkræft og livmoderhalskræft.

- Skal man have en viden, der kan skabe ængstelse, hvis ikke der er en løsning på det? I dag har vi 'one model fits all' og tilbyder det samme til alle, siger hun.

Risikoen for at få brystkræft er godt og vel fordoblet for kvinder med meget tæt brystvæv i forhold til kvinder med mere fedt i brystvævet, viser danske undersøgelser. Desuden er det i dag sværere at opdage knuder hos kvinder med meget tæt brystvæv ved klassiske mammografier.

Det er dog kun i Region Hovedstaden, man fastlægger tætheden af kvinders brystvæv som led i et forskningsprojekt. I resten af



- Skal man altid have noget at vide – også selvom der ingen løsning er lige nu, spørger professor Elsebeth Lyng. Hun mener ikke, at man – som tilbuddene er i sundhedsvæsenet i dag – skal oplyse kvinder med tæt brystvæv om deres øgede risiko. Foto: Michel van Steenwijk

landet er der, som Elsebeth Lyng siger, "ingen aktion på det."

- Det er ikke fordi, det skal være hemmeligt. Men vi er nødt til at spørge: Kan kvinderne bruge det til noget? Det er også en etisk diskussion. Skal man altid have noget at vide – også selvom der ingen løsning er lige nu?

### MERE TIL NOGLE, MINDRE TIL ANDRE

Mulighederne for at tilpasse screeningsprogrammerne til den enkelte udvides hele tiden. Der foregår meget forskning, eksempelvis med teknikker inden for ultralyd, MR, mammografi og røntgen. Man kan gøre intervallerne for screening kortere for visse grupper, medtage risikofaktorer og så videre.

- Der kommer stadig flere muligheder også med brug af – og støtte fra – kunstig intelligens (AI). Men det er også ressourcekrævende at tilbyde mere individualiserede screeninger, så det er en større politisk diskussion om prioritering, der skal til, siger Elsebeth Lyng.

Skal man tilbyde mere til risikogrupper, vil der være andre grupper, som tilbydes mindre end i dag, påpeger professoren.

- Hvordan vil kvinder, der får et mindre hyppigt eller grundigt tilbud reagere på det? Ideen om differentieret screening forudsætter, at vi som befolkning accepterer det, siger hun.

# Kunstig intelligens: “Det er en kæmpe gevinst for kvinderne”

**Brug af AI i screeningsprogrammerne reducerer falsk positive svar og spotter risici ved tæt brystvæv, fortæller CEO og partner hos Human Bytes, Ulrik Rokkedal Therkildsen.**

Hurtigere og bedre beslutninger, mindre frygt og færre udgifter. Det er nogle af fordelene ved at bruge kunstig intelligens i screeningsprogrammerne for brystkræft, siger Ulrik Rokkedal Therkildsen, partner og CEO i virksomheden Human Bytes. Her leverer man software, der understøtter mammografierne. Noget Region Hovedstaden har benyttet sig af gennem de seneste to år.

- Der kommer 80.000 kvinder ind om året i Region Hovedstaden og bliver screenet med brug af vores AI (kunstig intelligens, red.) Softwaren risikopdeler og siger: 'her er der ikke noget mistænksomt, og her er der noget lidt mere mistænksomt.' Er der tale om det sidste, vil der stadig være to radiologer, der ser på billederne, siger Ulrik Rokkedal Therkildsen.

Finder softwaren intet mistænkeligt, er der kun ét menneske, der ser på det.

Brugen af kunstig intelligens betyder, ifølge Ulrik Rokkedal, at man sparer 40 procent af den samlede arbejdsbyrde og ikke mindst, at man opdager kræften tidligere.

### MINDRE ÆNGSTELSE

Brugen af AI har også den fordel, at en del kvinder slipper for at blive bange uden grund. Man kan nemlig nedbringe de falsk positive svar, der ellers er med til at skabe unødigt frygt i ugevis.

- Vi kan reducere de falsk positive svar med op til 25 procent og nedbringe antallet af unødvendige genindkaldelser for kvinderne. En fjerdedel af kvinderne kan altså slippe for den ængstelse, det giver, når man finder et brev i e-boks, hvor der står, at der er fundet noget mistænkeligt, og at man skal komme igen om to uger, siger Ulrik Rokkedal Therkildsen.

*- Vi kan reducere falsk positive svar med op til 25 procent og nedbringe antallet af unødvendige genindkaldelser for kvinderne, siger CEO og partner hos Human Bytes, Ulrik Rokkedal Therkildsen om den software, der understøtter mammografierne og allerede i dag er i brug i Region Hovedstaden.*



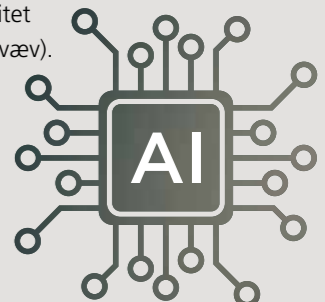
### TÆT BRYSTVÆV

Noget andet teknologien bidrager til, er at nedbringe det, der kaldes intervalcancer. Det er den cancer, der kan opstå mellem screeningerne.

- Det kan reducere intervalcancer med op til 48 procent, særligt for kvinder med høj brystdensitet (brysttæthed, red.) Hvis man har densitet på D, som er den højeste – eller tætteste (der er kategorierne a, b, c, d), kan man finde op til 48 procent af intervalcancer-tilfældene, så det er jo ret markant, og det er en kæmpe gevinst for kvinderne.

## Hjælp fra den kunstige hjerne

- Region Hovedstaden har siden november 2021 anvendt AI software (Transpara) i deres screeningsprogram for 80.000 kvinder årligt.
- Ud over at spare arbejdskraft understøtter AI en reduktion i falsk positive svar med op til 25 procent og reducerer antallet af unødvendige genindkaldelser.
- AI understøtter reduktion i intervalcancer (den cancer der opstår mellem screeningerne) med op til 48%, særligt for kvinder med høj brystdensitet (tæt brystvæv).



# “Den cykel-uge er hamret i sten i min kalender”



**En årlig cykel-uge på Mallorca for kræftpatienter er blevet livsvigtig for norske Solveig Vedal. “Det er den livreddende stolpe, jeg kan holde fast i,” siger hun.**

Tro kan flytte bjerge, siger nogle. Men hvordan flytter man sig selv op af flere hundrede højdemeter efter at have været igennem et kræftforløb? Med viljestyrke og stærkt fællesskab, hvis du spørger norske Solveig Vedal.

Seks gange har den tidligere brystkræftpatient cyklet på Mallorca med ligesindede fra Norge og Danmark. For 59-årige Solveig er cyklingen og fællesskabet omkring den årlige begivenhed blevet afgørende for, at hun overhovedet fungerer.

- Hvis jeg ikke holder mig på den cykel, har jeg ikke noget liv. Sådan er det, siger hun.

## **OVERBEHANDLING OG LYMFØDEM**

Solveig Vedal fik kræft i 2012. Hendes ene bryst blev bortopereret, senere fik hun fjernet lymfeknuder i venstre arm. Hun blev ramt af lymfødem og var igennem en hård omgang med 16 kemokure og stråling.

Solveig dør blandt andet med væskeophobning i benene.

- Jeg blev overbehandlet i forhold til, hvad min krop kunne tåle og går i dag med støttestrømper og kompression og får drænage og behandling for lymfødem, siger hun og tilføjer:

- Jeg var faktisk helt ude et par år og anede ikke, hvordan jeg skulle få samlet mig selv sammen.

Takket være Solveigs dygtige lymfødeterapeut hjalp drænage, og hun kunne begynde at cykle igen. Hun kom med i ‘Aktiv mod Kreft’ – en organisation, der arbejder for at gøre fysisk træning til en fast del af kræftbehandlingen. Her hørte hun i 2016 om en krævende cykelbegivenhed på Mallorca for kræftpatienter og tidligere kræftpatienter i Danmark og nu også Norge. Det var Morten Quist, den danske initiativtager til projektet, der var forbi for at fortælle.

## **BLOD PÅ TANDEN**

Seks pladser blev udbudt til nordmænd, og Solveig var så heldig at vinde i lodtrækningen. Hun og de fem andre skulle nu i gang med at træne op til den ugelange mentale og fysiske styrkeprøve. Der ventede blandt andet en 110 kilometer lang etape med 14 kilometer op af Mallorcas højeste bjerg Puig Major, hvor den gennemsnitlige stigningsgrad er omkring 6 procent.

Solveig og hendes træningskammerater deltog i fællestræninger i ‘Pusterummet’ på Radiumhospitalet i Oslo, hvor fysioterapeuter, der er specialister i træning og kræft, lagde træningsplaner for dem. Desuden var der individuel træning på cykel. Deltagerne var også igennem flere tests, såsom iltoptag, maksimal hjertefrekvens og lungefunktion. Så man kunne have hånd i hanke med, om kroppen var klar til udfordringerne.

Der var pres på under træningerne, fortæller Solveig.

- I starten var frustrationen stor i forhold til, om vi nu kunne klare det. Men ret hur-

## **Om Solveig Vedal**

- 59 år
- Bor i Oslo sammen med sin mand
- Arbejder frivilligt
- Har fem børn, tre børnebørn og et fjerde på vej
- Har gennemført cykelløbet på Mallorca syv gange

## **Om cykelløbet**

- Gennem en uge cykler nuværende og tidligere kræftpatienter i det bjergrige og krævende terræn på Mallorca
- Cykelbegivenheden arrangeres af PACT (Physical Activity after Cancer Treatment) og den norske organisation Aktiv mot Kreft
- Morten Quist, som er ph.d., fysioterapeut og forsker i træning og kræft, har udviklet tilbuddet for PACT i Danmark. Han deltager også på Mallorca som leder og guide for cyklisterne



**Solveig Vedal kalder cykelløbet på Mallorca for 'den livreddende stolpe, hun kan holde fast i'.**

**Fællesskabet er unikt, siger hun.**



**Der heppes fra sidelinjen, når deltagerne i Mallorca-cykelløbet klatrer op af de stejle bjerge. "Der er solidaritet og stærkt sammenhold. Ingen bliver efterladt for foden af bjerget," siger Solveig Vedal.**



**Solveig Vedal er 59 år og bor i Oslo. Syv gange har hun gennemført et krævende cykelløb på Mallorca for nuværende og tidligere kræftpatienter.**

**"Mange timers intensiv træning skal bygge deltagerne op til at gennemføre det krævende Mallorca-cykelløb. Fællesskabet hjælper en igennem," siger Solveig.**

tigt mærkede jeg, at det gav mig vældig meget. Det var simpelthen træning, jeg manglede for at kunne holde væsken i skak. Jeg fik styr på min krop og en følelse af, at jeg – selvom jeg er kronisk skadet – kan gøre meget selv for at få det bedre. Det gav blod på tanden.

#### HEDE OG SOLIDARITET

Én ting var den fysiske gevinst – følelsen af at kunne overtrumfe de kroniske skader og dæmpe generne. Noget andet var det mentale. I løbet af træningstimerne voksede et stærkt fællesskab frem, som bar Solveig igennem.

- Vi skulle alle lære at mestre nye ting og igennem en styrkeprøve. Det gav et super godt sammenhold. Vi bakkede hinanden op, og efterhånden glimtede der stjerner i øjnene på os, når vi mødtes. Det var så utroligt meningsfuldt at kunne hægte sig på fællesskabet. Det gav livsglæde i en svær tid, siger Solveig.

Da hun kom til Mallorca og slog følge med de andre nordmænd og 40-50 danskere, der også skulle deltage, blev hun især overvældet af varmen.

- Jeg blev taget lidt på sengen i forhold til, hvor krævende det var i den hede. Når du bliver mødt med disse stigninger, og det så samtidig er så varmt. Det var hårdt.

Solveig fandt hurtigt sammen med en anden nordmand – Erik. Han blev hendes træningsmentor dernede.

- Han opmuntrede mig, og det var meget motiverende. Mange andre fandt også en

makker, og man hjalp hinanden. Der var solidaritet og stærkt sammenhold. Ingen blev efterladt for foden af bjerget, siger Solveig og fortæller, at de, der havde brug for det (inklusive hende selv) også fik lidt 'skub-hjælp' af de coaches og ledere, der var med, og gerne ville have alle op af stigningerne.

#### SADLEN – ET FRISTED

De gode oplevelser, Solveig fik med hjem i bagagen, har betydet, at hun ikke siden har sluppet cykelugen. Dette forår gennemførte hun strabadserne for sjette gang. Selvom man hver gang tror, man bryder sammen, ender det altid med at være det modsatte: livgivende, siger Solveig.

- Man når hver gang til det punkt, hvor man tænker: 'Det her gør jeg fandme aldrig igen.' Sidste år var det ekstremt varmt – 41 grader. Vi måtte stoppe og drikke ofte. Men så står man der på den hårdeste stigning og tænker: 'Gjorde jeg virkelig det her igen?' Alt det onde er glemt, og det er bare sejr, mestring og lykke.

Det er i cykelfællesskabet, hun føler sig bedst forstået, siger hun.

- Man er sammen med andre, der er i samme båd som en selv. Derfor behøver man ikke undskylde eller forklare, hvad der er på spil, hvis man har en skidt dag. Alle har prøvet, hvordan det er at være igennem et kræftforløb, og hvordan man så kan have det.

Samtidig er de krævende etaper i sadlen også et fristed, hvor man ikke behøver beskæftige sig med sygdom, siger Solveig.

- Vi kan tale om alt muligt andet og bare have en herlig dag, når vi sidder på cyklen. Man kan se, hvad det gør ved folk, når der heppes og råbes hurra fra sidelinjen, det er så fantastisk stort, at jeg ikke kan beskrive det.

#### BEGRAVELSE OG BRYLLUP

Solveig kan ikke arbejde længere. Til det har hun for belastende senfølger.

- Jeg prøvede gennem flere år, men kroppen ville ikke være med. Jeg har mange skavanker efter strålingerne, og lægerne holder skarpt øje med hjerte og lunger. Men de har også givet mig streng besked om, at jeg bare skal holde mig på den cykel. Jeg ved det også godt: holder jeg mig ikke i sadlen, så har jeg ikke noget liv. Sådan er det.

Så det gør hun. Træner med samme mål hvert år: Mallorca. Også familien ved, hvor vigtigt det er for hende. Da hendes bror i november 2017 blev ramt af en aggressiv hjernesvulst, opmuntrede han også Solveig til at blive på cyklen.

- Han var selv meget aktiv med under-vandsrugby og vidste godt, hvad god form betyder for ens velvære. Han var klar over, hvor afgørende det cykelløb er for mig. Jeg havde ikke gjort det, hvis han ønskede, jeg var hos ham, men han sagde: 'Du SKAL tage afsted.'

Få uger efter Solveig kom hjem fra Mallorca i maj 2018, døde hendes bror. Hun nåede at bo nogle uger sammen med ham. Her havde hun tæt kontakt til sygeplejersken omkring smertelindring, og hun

støttede og gav ham tryghed i den sidste tid. Kort efter skulle hendes søn giftes – en begivenhed Solveigs bror også havde bedt om skulle gennemføres uanset hvad.

- Min bror døde den 20. maj. Vi skulle holde begravelse den 28. Og ind imellem – den 26. maj – holdt vi bryllup. Jeg husker ikke talerne. Jeg var et andet sted. Men sådan er det. Vi må agere, når tingene sker.

#### FOR ALLE DEDIKEREDE

Solveig bor i den nordlige del af Oslo tæt på Maridalen – et landligt kuperet område, optimalt til cykeltræning. Det er her, man ofte ser hende på den tohjulede, når vejret er til at træne udendørs.

- Jeg har en rute på cirka 30 kilometer, hvor jeg får omkring 500 højdemeter. Her i Norge har vi stigninger, og det er godt. Men i Danmark har I blæst. Det giver også meget til træningen. Danskerne er gode på

fladt terræn, særligt når det er blæsende, siger hun.

For Solveig er det vigtigt at sige, at alle kan være med, hvis de dedikerer sig. Selvom det er krævende, og man sidder på cyklen i måske otte timer dagligt i bjergrigt terræn, så er der også pauser og frokost undervejs. Der er niveauopdeling af grupperne og altid nogle, man kan følges med. Ikke mindst er der kompetente ledere og sundhedsekspertter i nærheden.



**Morten Quist sender holdene afsted på dagens rute.**



**Uden mad og drikke – duer heltene ikke.**



**...også på hviledagene kalder cyklerne – og så er det godt med GPS på mobilen.**



Solveig roser danskeren Morten Quist, som – via den danske idrætsforening PACT (Physical Activity after Cancer Treatment) – er primus motor på cykelbegivenheden.

- Morten Quist er med hver gang og har virkelig gode kompetencer i forhold til os med lymfødeme. Man føler sig helt tryk i hans hænder. Hvis der pludselig kommer ophobning af væske, kan han yde hjælp. Under nogle af mine første etaper oplevede jeg, at mine ben var helt håbløse, og jeg måtte have hjælp til drænage. Det fik jeg og kunne cykle videre.

**SELVFLØGELIG SES VI**

For Solveig har Mallorca-ugen givet indhold og håb på et tidspunkt, hvor hendes liv tog en alvorlig drejning. Hun er evigt taknemmelig for, at hun dengang for syv

år siden blev udvalgt til at deltage. Hun kommer aldrig til at slippe det igen, siger hun.

- Jeg har en gulerod hængende foran mig hele tiden: nemlig at i dén uge skal jeg ned til Mallorca, og det er uanset, hvad der sker. Det er blevet den livreddende stolpe, jeg kan holde fast i, og den tur er hamret i sten i min kalender. Mine børn og børnebørn ved, at mor skal derned, koste hvad det vil. For hvis hun får lov til det, kan hun klare det hele.

Solveig fortæller sin historie, fordi hun håber, at endnu flere nuværende og tidligere kræftpatienter får øjnene op for, hvad fysisk træning og fællesskab kan gøre for en.

- Det er fantastisk, og jeg kan ikke anbefale det nok. Jeg er evigt taknemmelig for, at Morten var på besøg dengang, at jeg vandt billetten og valgte at tage imod. Så jeg vil bare sige, at selvom ting kan føles helt forfærdelige, så er der stolper, man kan holde fast i.

Ved dette års cykelløb lånte Solveig et par af sine cykelhandsker ud til en dansk kvinde, som hun fulgtes med og fik tæt makkerskab med.

- Vi har lavet en aftale om, at vi selvfølgelig ses på Mallorca næste år igen. Selvfølgelig gør vi det.

**Ny kreds i Nordjylland:**

**“Der er så meget, de andre bare forstår”**

**Brystkræftforeningens nystartede kreds i Nordjylland vil især gerne lave sociale aktiviteter. Her fortæller kredsens kasserer Tina Sihm.**

*Hvordan kom I i gang med kredsen?*

- Vi havde en kaffeklub for kvinder med metastatisk brystkræft. Der var nemlig ingen tilbud for mennesker med uheldelig kræft i Nordjylland. Vi mødtes en gang om måneden privat. Men det blev svært at mødes hjemme, når folk blev dårlige, og der er langt fra Skagen til Hadsund. På det tidspunkt var der Brystkræftforeningen i Vendsyssel, som var ved at lukke, så der var behov for noget andet, så vi besluttede at lave en kreds og startede formelt 1. februar.

*Hvilke arrangementer har I?*

- Vi låner lokaler af Kræftens Bekæmpelse i Aalborg og har en kaffeklub første

torsdag i hver måned. Der er ingen begrænsninger på, hvor mange vi kan være. Så tilstræber vi at lave aktiviteter cirka en gang om måneden. Vi har blandt andet haft wellness flere gange og har en gåtur på programmet. I oktober skal vi have et oplæg om akupunktur, og jeg har lige talt med en diætist, der har undervist i Krop og Kræft, som også gerne vil komme. Vi prøver at lave noget, der ikke findes i forvejen, og så er det sociale vigtigt. Mange vil gerne mødes med andre i samme situation. Der er så meget, de andre bare forstår. Problemer med arbejde eller økonomi, seksuelle problemer, bekymringer for børn og fremtiden.



*Tina Sihm er kasserer og aktiv i Kreds Nordjylland, der startede i februar i år.*

*Hvordan er opbakningen?*

- Vi har lige haft et wellness-arrangement privat. Der var plads til seks, og der kom seks. Generelt oplever vi, at der kommer folk. Vi havde et yoga-arrangement, der blev aflyst. Men Senfølgerforeningen har også gratis yoga. Så man skal altså lave noget, der ikke findes i forvejen. Vi vil gerne lave noget, der hedder 'hjemme hos', hvor vi mødes privat hos dem, der vil lægge hus til. Så kan det være lettere for nogle at komme, hvis det er i deres nærrområde.

*Arrangementer kan ses på brystkraeftforeningen.dk eller på kredsens Facebookside*

**Skal hoppe af 'bekymringstoget'**

I seks af Kræftens Bekæmpelses rådgivninger afprøver man en metode til at hjælpe kræftpatienter med frygt for tilbagefald. Et tidligere projekt har vist gode resultater med et gruppeforløb. Her var forløbet for brystkræfttramte, mens det i dette nye implementeringsprojekt er blandede kræftdiagnoser. Deltagerne skal lære at "hoppe af bekymringstoget" og afkoble deres tanker fra bekymringer og vende opmærksomheden mod det, de står i. Det kan være arbejde eller vasketøjet derhjemme.

*Kilde: cancer.dk*





## “Sang er et frikvarter, hvor du kun mærker glæde for en stund”

**Var du med, da korleder og åndedrætsterapeut Janne Wind holdt sin sprudlende korworkshop ved Brystkræftforeningens årsmøde? Vi har bedt hende fortælle mere om den helende kraft, der ligger i at synge sammen og give tips til, hvordan man beroliger sig selv.**

*Hvad kan det at synge gøre for vores velvære?*

- Det fantastiske ved sang og musik er jo, at vi alle har det i vores repertoire, og det er let tilgængeligt. Vi er født med det. Børn synger, før de taler. Sang er jo også

en del af vores kultur i Danmark, i hvert fald min generation. Vi er vokset op med at synge sammen. I kirker, i skoler, til fælles aktiviteter. Det at synge sammen er et naturligt udtryk for os, hvor vi kommer lidt forbi os selv. Når vi laver lyd ud i rummet –

og andre gør det samtidig – betyder det, at vi mærker hinanden på en ny måde, hvis vi tør overgive os. Mange har jo blokeringer. Men når det lykkes at slippe os selv fri, aktiverer vi vores vejrtrækning, får jordforbindelse, kontakt til vores egen krop og en mere sanselig kontakt til dem rundt om os.

Det er der virkelig behov for i denne verden, hvor der er meget isolation, ensom-

hed og skærme. Vi er længere fra hinanden, end vi nogensinde har været før.

*Hvad er det for hormoner, der udløses, når vi synger?*

- Det er et helt batteri af kemi, der bliver udløst, når vi synger. Blandt andet endorfiner – også kaldet glædeshormoner. Det, sangen præcis gør, er, at den opregulerer de hormoner, der gør os glade og trygge og skaber kontakt. Også serotonin (der kan give en følelse af veltilpashed og lykke, red.) og oxytocin (kærlighedshormonet, red.) udløses. Det er altså en smuk palette af kemiske hormoner, vi får adgang til. Samtidig nedregulerer vi vores stressrespons. Derfor bliver vi glade låget af at synge.

*Hvad kan det at synge i fællesskab gøre for os?*

- Mennesket er skabt som flokdyr. Vi trives meget bedre, når vi føler os tilknyttet, har legekammerater og kan mærke, at vi er en del af noget større. Når jeg holder kor-workshop med store virksomheder, står direktøren og rengøringsassistenten pludselig arm i arm og skråler i vilden sky. Vi glemmer for en stund vores status og tilsidesætter det. Vi er til stede her og nu og har en fysisk oplevelse af, at vi er en del af den samme stamme.

*Hvordan kan sang og fællessang hjælpe mennesker, der er ramt af alvorlig sygdom?*

- Jeg forestiller mig, at det kan give håb og glæde, hvor man kan tilsidesætte angst og bekymringer, der ellers kan fylde rigtig

meget. Sang er et øjeblikk frikvarter, hvor du kan vælge at fokusere på glæde for en stund. Det her med at få et BREAK, at slippe kontrollen og slippe katastrofetanker, at få lov at være til stede og komme ned i sin krop og kun mærke glæde i en ellers måske angsfyldt tid. Det er jo helt naturligt, at vi bliver bange, når vi bliver syge. Kroppen er skabt til at advare os og sætte os i alarmberedskab. Men når balancen ryger er det skidt. Forskning har vist, at vi helst kun skal befinde os i den her parathedstilstand maksimalt 20 procent af tiden. Resten af tiden skal vi gerne restituere.

*Er vi mennesker i dag generelt mere udsatte for uro og ængstelse?*

- Ja, og det er ikke kun mennesker, der har sygdom inde på livet. Rigtig mange oplever



For at opnå balance og trivsel skal vi genopdyrke de gode fællesskaber, mener korleder Janne Wind. Det kan være i et kor, men det kan også være i andre sammenhænge. - Man kan jo også gå ned og træne i det lokale træningscenter i 20 minutter hver morgen, ikke nødvendigvis for at blive bodybuilder, men for at få socialt fællesskab, siger hun.

en unødvendig konstant parathed i krop, følelser og tanker. Verden har ændret sig drastisk. Der er energikrise, krig i Europa, pandemi med nedlukninger og så videre. Så vi står klar, parat, start hele tiden. Som mennesker har vi en stor og vigtig opgave i ikke at lade os flyde med af de ting, der bombarderer os fra alle kanter. Vi skal tage ansvar for i højere grad at komme ind i vores eget liv og ned i egen krop.

*Hvordan gør vi så det?*

- Nervesystemet er egentlig simpelt. Vi kan berolige os selv på mange måder. Vi

kan trække vejret rigtig dybt eller synge sammen. Det er to greb, som er relativt nemme at gå til. Men også det at kramme vores nærmeste lidt længere tid af gangen, stryge os selv over armen eller massere os selv er godt. Vi kan 'selvberolige os' ved at gå og nynne eller blot ved at bruge stemmen. At sukke og gabe er også med til at regulere vores nervesystem. Intet af det er raketvidenskab, men mange har glemt – eller er ikke opmærksomme på – at gøre de her ting. Særligt for jeres medlemmer gælder det, at det er vigtigt at tage sin krop tilbage, og det er så meget mere

end blot at synge sammen. Når man er i behandling, skal der tages hæsle prøver i tide og utide, og man skal måske opereres. Mange føler nok, de mister deres krop i sådan et forløb. Men man kan faktisk berolige sig selv under og efter behandling, så det ikke føles som et overgreb, hvor man skal være i kamp- eller flugtmode. Man kan ligge og nynne, nusse sig selv på armene og tage dybe vejtrækninger med ekstra lange udåndinger. Så man kan blive hjemme i egen krop, også når livet føles kaotisk.

## Jannes quick-fixes

Her får du Janne Winds tips og tricks til, hvad du kan gøre for at få dit nervesystem i ro og komme ud af den tilstand af konstant parathed, der er klassisk, når man er – eller har været – alvorligt syg. Ja, faktisk er det desværre efterhånden en udbredt tilstand i vores højhastighedsamfund. Så dine venner, familie og kolleger kan også have gavn af nedenstående råd:

### 1. Splask koldt vand i ansigtet.

Det er super simpelt, og mange af os gør det intuitivt. Jeg gør det selv hver gang, jeg børster tænder og slutter også brusebade af med koldt vand. Vores nervesystem elsker det. Havbade og isbade gør det samme ved en. Det bringer balance og ro i nervesystemet.

### 2. Prøv at gurgle...

Når du for eksempel har børstet tænder. Og gør det ret aggressivt. Når jeg skyller tandpastaen ud, gurgler jeg i vildskab. Det stimulerer nogle af de samme nervebaner, som når vi synger og laver dybe vejtrækninger. Man kan vænne sig til at gøre det i 10-20 sekunder, så man næsten får tårer i øjnene af det. Den bedste effekt kommer, hvis man gør det voldsomt, men lidt har også ret.

### 3. Tænk over din vejtrækning.

At få ro på nervesystemet handler ikke kun om dybe vejtrækninger. Noget af det vigtigste er, at udåndingen er længere end indåndingen. Der skal være en forskel. Det er bedst, hvis du kan udånde i dobbelt så lang tid som indånder. På den måde slipper du i mellemgulvet og får en bedre iltbalance.

### 4. Hulk eller grin med lyd på.

Det dybe hulk kan være virkelig forløsende. Når det kommer, er det faktisk et vældigt sundhedstegn, selvom det kommer i forbindelse med gråd. Det forløser noget af den anspændthed, der ligger i vores parathedstilstand. Det samme når vi skraldgriner og nærmest hulker af grin, så mellemgulvet bølgler. Så hver gang man kan hulke eller skraldgrine, så gør det endelig. Det forløser virkelig.

## Syng med andre

- At synge med andre er opløftende og livgivende. Du kan orientere dig om muligheder i dit lokalområde.
- Mange seniorklubber, højskoleforeninger og kirker har fællessang. Eller måske er der syng og spis-arrangementer i nærheden.
- Du behøver ikke være trænet eller erfaren. Der er et rigeligt korliv i Danmark, og du vil stort set altid kunne finde et kor, der passer til dit niveau.
- Bor du i Odense, eller har du intet imod lidt transport, så er Odeons Rytmske Kor, som Janne Wind leder, åbent og gratis for alle én gang om måneden. Her kan du synge fællessang med 400-500 andre mennesker.
- Se datoer på: [odeonodense.dk](http://odeonodense.dk)

## Om Janne Wind

Musiker og korleder. Uddannet fra Det Rytmske Musikkonservatorium i København. Har arbejdet med krop og stemme de sidste 30 år og taget en efteruddannelse som åndedræsterapeut.

- Jeg opdagede tidligt, hvor vigtigt åndedrættet er, og at det hele hænger holistisk sammen. Så når jeg optræder på scenen, underviser og underholder, skal der også foregå et arbejde på bagscenen. Jeg interesserer mig meget for vores nervesystem og er dykket ned i, hvad der skal til, for at vi både kan løfte os op i energi, når vi føler os tunge og kede af det. Men i særdeleshed hvordan vi kan berolige os selv, når vi er ængstelige, bange, aktiverede, vrede og ude af takt.

## Om vagusnerven

- Janne Wind arbejder ikke kun med fællessang, men også med, hvordan vi kan få ro på vores nervesystem. Her spiller vagusnerven en central rolle.
- Nerven har fået tilnavnet "den vandrende nerve", fordi den – som den længste af 12 kranienerver – har et vidt forgrenet netværk af nervetråde. Fra dens udspring i hjernestammen forgrener den sig til alle vores organer.
- Cirka 70-80 procent af nervefibrene i vagusnerven er sensoriske, og de sørger for hele tiden at sende beskeder til hjernen om tilstanden i vores krop.

## Kreds Hovedstaden

**Hvad kan specialiseret fysioterapi gøre for dine senfølger efter brystkræft? Og hvordan bliver du bedre til at hjælpe dig selv?**

**Torsdag den 16. november kl. 18.30-20.30**

Størstedelen af de kvinder, der bliver behandlet for brystkræft vil opleve senfølger. Senfølger kan bl.a. være lymfødeme, stramt og smertefuldt arvæv, stråleskader, nervesmerter og begrænset bevægelighed flere steder i kroppen. Nyeste forskning tyder på, at en tidlig indsats kan mindske risikoen for senfølger efter brystkræft. Line Willeberg er lymfødeme-terapeut og specialiseret i senfølger efter kræft og medejer af Vivo Fysioterapi. Line vil fortælle om, hvad fysioterapi kan gøre for dine senfølger og hvorfor det er vigtigt at få den rette behandling. Mange kvinder går rundt og ved ikke, at deres senfølger kan afhjælpes og nogen ved ikke engang, at de har lymfødeme. Line Willeberg vil give dig en større viden og forståelse af senfølger efter kræft, samt redskaber til hvordan du opdager dine senfølger heriblandt lymfødeme. Derudover vil hun gennemgå, hvad du selv kan gøre for dine senfølger, så du derigennem opnår større mestringsevne, hvilket kan være med til at øge livskvaliteten.

Der serveres kaffe, te og frugt, og I er velkomne fra kl. 18.

Alle interesserede kan deltage.

**Tilmelding:** sms på 28 94 80 20 eller dbohovedstaden@brystkraeft.dk – senest den 14. november 2023.

**Sted:** Kræftrådgivningen i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød.

## Julemøde

**Onsdag den 6. december kl. 18.00-21.00**

Kom og vær med til at tilrettelægge næste års aktiviteter i Kreds Hovedstaden og mød medlemmer fra Brystkræftforeningens bestyrelse ved en hyggelig og uformel aften med æble-gløgg og æbleskiver.

Deltagelse forudsætter tilmelding.

**Tilmelding:** dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller sms på 28 94 80 20 – senest den 4. december.

**Sted:** Kræftrådgivningen i Herlev, Borgmester Ib Juuls Vej 2, 2730 Herlev.

## Kreds Nordjylland

### Nada Akupunktur

**12. oktober kl. 16.30-18.00**

Akupunktur kan ikke behandle kræft, men mange erfaringer viser, at det har en positiv effekt på en række fysiske og psykiske problemer. Nu har du mulighed for at prøve det ganske gratis.

NADA øreakupunktur er en behandlingsform, der afbalancerer og styrker kroppens funktioner.

NADA kan bruges til mange ting bl.a.:

- Dæmpe angst, uro og bekymring
- Styrke knogler, led og muskler
- Anspændthed og hovedpine
- Stress og tankemylder
- Led og muskelsmerter
- Hedeture og søvnproblemer

Hvordan gives behandlingen?

NADA er en balanceskabende metode, derfor er der lige mange nåle i højre og venstre øre og i de samme punkter.

Man sidder på en stol og får indsats fem små tynde, sterile nåle i hvert øre. Herefter er det frivilligt om man vil sidde på en stol eller ligge ned, på sit eget medbragte underlag.

Behandlingen gives af akupunktør og zoneterapeut Lene Kalstrup

**Sted:** Kræftens Bekæmpelse i Aalborg, Steenstrupevej 1, 9000 Aalborg.

**Tilmelding:** brystkraeftforeningen.dk/arrangement/nada-akupunktur

## Kreds Roskilde

### En ode til kvindeligheden

**Mandag den 30. oktober kl. 19.00-21.00**

Rosemarie fra Props & Pearls sætter fokus på de udfordringer, vi kan opleve efter en kræftbehandling. Det kan handle om pleje af arvæv, men også handle om slimhinder eller nedsat lyst og nydelse, særlige behov efter rekonstruktion, brystbevarende operation og fjernelse af bryst. Send gerne spørgsmål til chj@brystkraeft.dk hvis du ønsker at være anonym.

**Tilmelding:** chj@brystkraeft.dk, senest 25. oktober kl. 15.00.

**Sted:** Kræftens Bekæmpelses hus, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

### Julemøde med Honningkager og tapas

**Mandag den 4. december kl. 18.00-20.30**

Helle har lavet dej til honningkager, som vi kan pynte og bage.

Derefter det store tapasbord og julehygge i fællesskab.

**Sted:** Kræftens bekæmpelses hus, Gormsvej 15, 4000 Roskilde.

**Tilmelding:** chj@brystkraeft.dk senest den 29. november kl. 15.00.

**Se også  
brystkraeftforeningen.dk/kalender  
og hold øje med nyhedsbrevet,  
der udkommer på mail.**

## Kreds Trekantområdet

### Frygt for tilbagefald

**Onsdag den 8. november kl. 19.00**

Christina Hahn Møller, Rådgiver Kræftrådgivningen, Vejle, holder oplæg om kræftbehandling, der gennem årene er blevet væsentlig bedre. Antallet af mennesker, der overlever kræft, er højere end nogensinde. Mange kræftoverlevende frygter, at sygdommen vender tilbage. Andre frygter, at behandlingen ikke har den ønskede effekt, og at sygdommen forværres. Det at have, eller at have haft, kræft, skaber tit stor usikkerhed for fremtiden. Frygten og usikkerheden kan være svær at håndtere og vil for mange betyde, at deres liv påvirkes negativt f.eks. i forhold til humør, parforhold, arbejde og livskvalitet. Foredraget sætter fokus på de mange bekymrede tanker, og på hvordan man kan acceptere frygten, og samtidig lade den fylde mindst muligt.

**Tilmelding:** Direkte på hjemmesiden under fanen Kreds Trekantområde.

**Sted:** Sundhedscenter Kolding, Sygehusvej 6, Kolding.

Max. 40 deltagere. I pausen er der mulighed for at købe en forfriskning.

Deltagelse er gratis for medlemmer – gæster kr. 30.

### Juletapas og hygge/ Vejle

**Torsdag den 7. december kl. 18.00-21.00**

Vi gentager succesen med at mødes inden jul til lidt hygge og drøftelse af ønsker til kommende arrangementer i lokalkredsen.

Tilmelding nødvendig.

**Tilmelding:** Direkte på hjemmesiden under fanen Kreds Trekantområde.

**Sted:** Kræftpatienternes Hus, Beriderbakken 9, 7100 Vejle

**OBS!** Arrangementet er gratis og kun for medlemmer.

### Lymfødeme/Vejle

**Torsdag den 18. januar kl. 19.00-21.00**

Karina, tidligere sygeplejerske på Kolding sygehus og Heidi Petersen (lymfedrænage terapeut).

Oplægsholderne vil fortælle om akut inflammation og kronisk inflammation.

Herunder hvilken kost/kosttilskud, der styrker lymfesystemet samt en kort undervisning i selvdrænage.

Kaffe og te i pausen.

**Tilmelding:** Direkte på hjemmesiden under fanen Kreds Trekantområdet.

**Sted:** Kræftrådgivningen Vejle, Beriderbakken 9, 7100 Vejle.

Deltagelse er gratis for Brystkræftforeningens medlemmer og støttemedlemmer/ bidragsydere – gæster kr. 30.



## MBC seminar

**Sæt kryds i kalenderen –  
Lørdag den 18. november kl. 10.00 til  
søndag den 19. november kl. 13.00**

Efterårets MBC seminar bliver afholdt i Roskilde – reserver dagene – mere information følger når programmet er på plads.

**Tilmelding:** brystkraeftforeningen.dk/kalender

**Sted:** Scandic Roskilde Park, Ved Ringen 2, 4000 Roskilde

## Kreds Aarhus

**Et besøg i Matas – Bliv klog på Omega3 og hvad den gør for din krop**

**Mandag den 9. oktober kl. 19.00-21.00**

En aften, hvor vi får forståelse for hvad Omega-3 gør ved kroppen. Gør kosten en forskel?

Vi inviterer til en aften med fokus på Omega-3, kollagen og K- og D-vitamin. Lær at finde rundt i junglen af kosttilskud, kvalitet og dosis. 9 ud af 10 får ikke nok Omega-3 gennem kosten, vi producerer det ikke selv og spiser helt sikkert ikke nok frisk fisk hver uge året rundt. Sygeplejerske Annette Bülow kommer og guider os igennem de mange fakta og giver os en forståelse for hvad vi skal vælge.

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

**Tilmelding:** dboaarhus@brystkraeft.dk eller sms til 61 78 42 44 senest tirsdag den 2. oktober.

**Sted:** Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade 9, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold.

### En aften om NADA behandling

**Onsdag den 22. november kl. 19.00-21.00**

.Sygeplejerske og NADA instruktør Bente Pedersen holder et oplæg om NADA (National Acupuncture Dextoxification Association), som er en metode, hvor man behandler fem akupunkturpunkter i begge ører. Det er en anerkendt metode, som har været anvendt på hospitaler og institutioner i Danmark siden 1997 til behandling af stress, angst, uro, depression og søvnproblemer, som mange kræftpatienter må forholde sig til.

**Tilmelding:** dboaarhus@brystkraeft.dk eller sms til 61 78 42 44 senest tirsdag den 15. november 2023.

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

**Sted:** Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade 9, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold.



## Kontaktinfo:

### Sekretariat:

Brystkræftforeningen  
Mail: [rakr@brystkraeft.dk](mailto:rakr@brystkraeft.dk)

### Brystkræftforeningens formand:

Anja Skjoldborg Hansen  
Tlf.: 93 83 82 88  
Mail: [formand@brystkraeft.dk](mailto:formand@brystkraeft.dk)

### Pressekontakt:

Randi Krogsgaard  
Tlf.: 20 48 83 84  
Mail: [rakr@brystkraeft.dk](mailto:rakr@brystkraeft.dk)

### Brystkræftforeningens Nyhedsbrev:

Brystkræftforeningen udsender et månedligt nyhedsbrev (juli undtaget) til medlemmerne af Brystkræftforeningen.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på: [brystkraeft.dk/tilmelding-til-nyhedsbrev](http://brystkraeft.dk/tilmelding-til-nyhedsbrev) – afmelding skal ske via nyhedsbrevet.

Redaktør på Nyhedsbrevet:  
Randi Krogsgaard  
Tlf.: 20 48 83 84  
Mail: [rakr@brystkraeft.dk](mailto:rakr@brystkraeft.dk)

### Medlemsblad:

Brystkræftforeningens medlemsblad 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 medlemsbladet:  
Anja Skjoldborg Hansen  
Mail: [formand@brystkraeft.dk](mailto:formand@brystkraeft.dk)

### Ny kreds?

Hvis du er interesseret i at oprette en kreds, kan du rette henvendelse til sekretariatet på [dbo@brystkraeft.dk](mailto:dbo@brystkraeft.dk).

### Brystkræftforeningens medlemsside

På [brystkraeft.dk](http://brystkraeft.dk) kan du opdatere dine kontaktoplysninger. Du skal bruge din mail-adresse til at logge ind. Hvis du har problemer med at logge ind, skriv til [dbo@brystkraeft.dk](mailto:dbo@brystkraeft.dk).

**Husk at rette din adresse, hvis du flytter**

### Styrk Brystkræftforeningen med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Brystkræftforeningen er ca. 2.500.

Jo flere medlemmer vi er, jo bedre mulighed har vi for at få større indflydelse på områder af særlig interesse for brystkræft-ramte.

Du kan melde dig ind i Brystkræftforeningen på [brystkraeft.dk/medlemmer](http://brystkraeft.dk/medlemmer)

### Støt Brystkræftforeningen via et firmamedlemskab

Brystkræftforeningen tilbyder private virksomheder, offentlig virksomhed, foreninger, institutioner og organisationer, der kan tilslutte sig foreningens vision og mission at blive støttemedlemmer. Støttemedlemmer kan deltage i generalforsamlingen, men har ingen stemmeret og er ikke valgbare til bestyrelsen.

Du kan melde dig som støttemedlem på: [brystkraeft.dk/stoet-dbo-firmamedlemskab](http://brystkraeft.dk/stoet-dbo-firmamedlemskab)

## Kontaktpersoner i Brystkræftforeningens kredse

### Kreds Fyn

Marie Lykke Rasmussen  
Tlf.: 66 13 31 34  
Mail: [dbofyn@brystkraeft.dk](mailto:dbofyn@brystkraeft.dk)

### Kreds Hovedstaden

Lise Hansen  
Tlf.: 28 94 80 20  
Mail: [dbohovedstaden@brystkraeft.dk](mailto:dbohovedstaden@brystkraeft.dk)

### Kreds MidtVest

Elsebeth Poulsen  
(fungerende kontaktperson)  
Tlf.: 23 47 66 01  
Mail: [dbomidtvest@brystkraeft.dk](mailto:dbomidtvest@brystkraeft.dk)

### Kreds Roskilde

Charlotte Haahr Johannsen  
Tlf.: 60 60 87 22  
Mail: [chj@brystkraeft.dk](mailto:chj@brystkraeft.dk)

### Kreds Sydsjælland

Vivi Riis-Nielsen  
Tlf.: 28 20 22 50  
Mail: [viviriis@sol.dk](mailto:viviriis@sol.dk)

### Kreds Sønderjylland

Lene Toft Clausen  
Tlf.: 20 69 88 80  
Mail: [lecl@brystkraeft.dk](mailto:lecl@brystkraeft.dk)

### Kreds Trekantområdet

Gitte Laursen  
Tlf.: 40 50 78 59  
Mail: [dbotrekantomraadet@brystkraeft.dk](mailto:dbotrekantomraadet@brystkraeft.dk)

### Kreds Nordjylland

Tina Clausen  
Tlf.: 23 45 63 07  
Mail: [ticl@brystkraeft.dk](mailto:ticl@brystkraeft.dk)

### Kreds Aarhus

Esther Grau Andersen  
Tlf.: 61 78 42 44  
Mail: [dbo aarhus@brystkraeft.dk](mailto:dbo aarhus@brystkraeft.dk)



Returadresse: Brystkræftforeningen c/o Anja Skjoldborg Hansen, Landlyst Vænge 46, 2635 Ishøj

# Årsmøde 2024

Brystkræftforeningen inviterer til Årsmøde og Generalforsamling lørdag den 9. marts 2024 kl. 12.00-19.00 med efterfølgende middag på det tidligere Comwell Sorø, Abildvej 100, 4180 Sorø.

## **PRIS:**

Deltagelse er gratis – uden overnatning.

Ønsker man overnatning fra lørdag til søndag, koster det kr. 900 incl. morgenmad søndag. Overnatning bookes ved tilmeldingen i Brystkræftforeningens kalender

## **TILMELDING:**

Via kalenderen på [Brystkræftforeningen.dk](http://Brystkræftforeningen.dk)

## **GENERALFORSAMLING:**

Kommer man kun til Brystkræftforeningens Generalforsamling skal tilmelding ske via den særlige indkaldelse til generalforsamlingen i kalenderen, som bliver publiceret i januar.

## **Program den 9 marts:**

**Kl. 12.00: Frokost**

**Kl. 13.00: Foredrag**

v/ Louise Schelde Frederiksen,  
socialrådgiver, cand. jur. og  
forfatter fra Human Rise

**Kl. 15.00: Pause og mulighed  
for at besøge stande**

**Kl. 16.00: Generalforsamling**

**Kl. 17.30: Pause**

**Kl. 18.00: Overrækkelse af  
Brystkræftforeningens  
Ærespris 2024**

**Kl. 19.00: Middag**

**Brystkræft-  
foreningen**

