

Brystkræftforeningens medlemsblad

# Brystkræft



Juni 2024 · Nr. 72

## LÆS OM:

Fup, fakta  
og fødevarer

Hvad mindfulness  
kan gøre for dig

Årsmødet 2024

## Historien kan være en enorm trøst

Da Jeanette Varberg  
fik brystkræft,  
begyndte hun at grave  
i sygdommens fortid.  
Det har givet lindring.  
Til hende selv og andre.



# Kære læser

## Velkommen til årets sommernummer

Jeg er glad for at kunne præsentere et blad der indeholder både interessante og nyttige artikler, uanset om du som læser er patient, pårørende eller fagperson. Det er især relevant fordi vi i foreningen på den netop afholdte generalforsamling besluttede, at foreningen fremover er for alle, der vil støtte foreningens formål. Fremover kan alle derfor melde sig ind, uanset om de selv har en erfaring med brystkræft.

Det var bestyrelsen der foreslog denne ændring af vedtægterne. Det gjorde vi, fordi vi har brug for at være en stærk forening, der kan tale både nuværende og kommende patienters sag. Vi har i det seneste år oplevet en fast tilgang af nye medlemmer, og vi er lige nu flere medlemmer end nogensinde (ca. 2550). Til gengæld må vi også erkende, at der er grænser for, hvor mange medlemmer vi kan få, så længe vi kun optager patienter. Mange af jer melder jer ind, når I får en brystkræftdiagnose og har behandling tæt inde på livet. Men når man er ude af sin behandling og kommet godt ud af både behandling, efterbehandling og kontrol, oplever vi, at mange ikke længere finder det relevant at være medlem. Det er helt naturligt.

De seneste år har vi forsøgt at udvikle vores forening i en retning der skaber øget indflydelse. Vi har skiftet navn og logo, så man hurtigt kan finde os, og identificere



hvem vi er. Vi har ansat en sekretariatsleder, der i høj grad har professionaliseret vores arbejde, og giver bedre vilkår for foreningens frivillige, så man ikke brænder ud, selv om man brænder for sagen. Indtil nu har dette arbejde været finansieret af arvede midler. Med de nye muligheder for at optage medlemmer håber vi at kunne sikre en mere stabil økonomi, der kan understøtte denne udvikling.

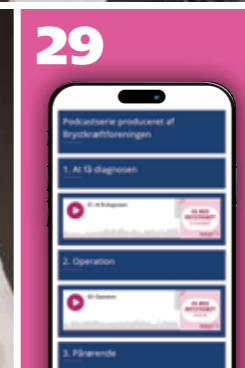
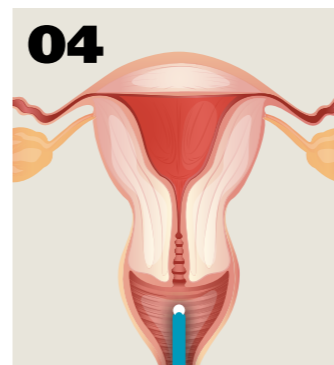
Debatten på generalforsamlingen kredsedes også om, hvordan man sikrer, at foreningen fremover er lige så relevant og rar at være i for patienter, selv om der er medlemmer med mange forskellige baggrunde. Her er det vigtigt at slå fast: Vi vil fortsat betragte os selv som en forening for patienter og med patienter. Vi har med vedtægtsændringer sikret os, at flertallet i bestyrelsen fremover også vil bestå af personer med egen erfaring med brystkræft.

I vores lokale kredsarbejde vil det også fortsat være muligt at lave arrangementer der kun er målrettet denne gruppe. Ligesom det fortsat er medlemmerne i de ni kredse der selv bestemmer, hvem der skal sidde i den lokale styregruppe. Det vil også som udgangspunkt altid være personer med egen patienterfaring der vil blive udnævnt som patientrepræsentanter i de forskellige råd, nævn og styregrupper vi deltager i.

Jeg håber derfor i vil tage godt imod de nye vedtægter. Og opfordre jeres venner, ægtefælle, fysioterapeut og alle andre med lyst til at støtte os, til at melde sig ind.

## God sommer og god læselyst

**Anja Skjoldborg Hansen**  
Formand, Brystkræftforeningen



**04 KORT NYT**

**06 INTERVIEW**

Museumsinspektør Jeanette Varberg blev selvfølgelig ramt af chok, da hun fik konstateret brystkræft. Men samtidig fik hun en enorm appetit på viden om kræftens uendeligt lange historie og har delt generøst ud af sin historiske og personlige viden.

**12 NYT ONLINE-FÆLLESSKAB**

En ny facebookgruppe for brystkræftramte under 50 har set dagens lys. Vi har talt med Heidi om behovet for et fællesskab med yngre.

**14 ÅRSMØDE 2024**

**18 LÆSESTOF TIL LYSE TIMER**

Der er nyt til bogfolket. Bliv inspireret her.

**20 FUP OG FAKTA OM KOST OG KRÆFT**

Kost og kræft kan være et forvirrende vildnis at skulle finde rundt i. Læge Tobias Schmidt Hansen tager os i hånden.

**22 TAG FRI FRA SYGDOMMEN**

Mindfulness kan dæmpe stress, angst og endda fysisk smerte. Sygeplejerske og mindfulness-instruktør Berit Weise fortæller.

**24 DEBAT OM EGENBETALING**

Flere kvinder betaler for brystkræftbehandling i det private, fordi deres muligheder i det offentlige er udtømt.

**26 KORT NYT**

**28 DET SKER I LOKALKREDSENE**

**29 PODCASTSERIE OM BRYSTKRÆFT**

**30 MEDLEMSKAB**

Kilder, som medvirker i Brystkræftforeningens medlemsblad, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/Brystkræftforeningens holdning i en given sag. Næste nummer af Brystkræftforeningens medlemsblad udkommer oktober 2024. ISSN: 2794-6835 (trykt version). ISSN: 2794-6843 (online version).

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

© Copyright Brystkræftforeningen

**Brystkræftforeningen**

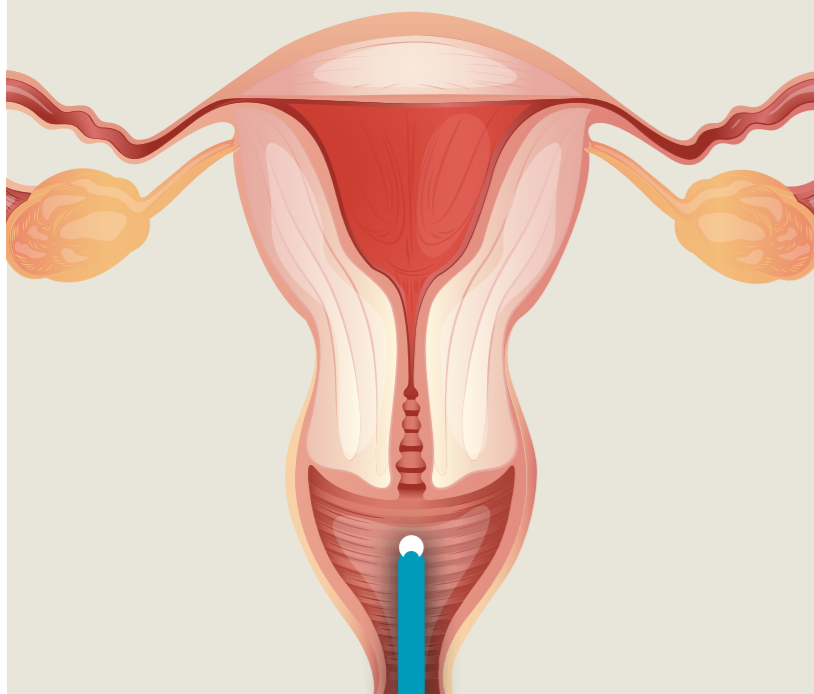
## Du kan roligt bruge vaginal østrogenbehandling, hvis overgangsalderen generer

Mange kvinder oplever irritation og gener i forbindelse med overgangsalderen og de medfølgende hormonelle forandringer. Det kan være underlivsinfektioner, ufrivillig vandladning, søvnproblemer og hedeture.

Alt sammen er det dog gener, der kan afbødes ved brug af hormontabletter, som indføres i skeden. Og nu viser en ny undersøgelse, at brugen af såkaldt vaginalt østrogen *ikke* er forbundet med øget risiko for brystkræft. Det skriver cancer.dk.

Forskningen viser, at selv blandt de kvinder, der bruger den vaginale østrogenbehandling i længst tid og ved højest dosis, er der ingen øget risiko for brystkræft.

- Resultaterne er betydningsfulde, fordi mange kvinder har brug for denne behandling, men samtidig er bekymrede for, om den øger deres risiko for brystkræft. Så at vaginale østradiol-tabletter ikke øger risikoen for brystkræft, er betryggende for den enkelte kvinde, når hun i samråd med sin læge skal afveje fordele og ulemper ved behandlingen, siger seniorforsker Lina Mørch fra forskergruppen 'Kræft og Medicin' ved Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning, som sammen med læge og postdoc Amani Meaidi har stået i spidsen for den nye forskning.



## Podcast-anbefaling: 'Venner med kræft'

Stinne Leth og Christian Holmsberg deler i en fælles podcastserie ud af deres oplevelser og de tanker, de gør sig om at være yngre, uheldeligt syge kræftpatienter. Begge blev de ramt af uheldelig tarmkræft, da de var i 30'erne og savnede jævnaldrende i samme situation. I juni 2022 begyndte de at lave podcastserien 'Venner med kræft.' Onkologisk Tidsskrift (sundhedskultur.dk) skriver følgende i en anmeldelse af podcastserien:

"Leth og Holmsberg går helt tæt på og taler fra hjertet samtidig med, at de konstant og på sjælden vis er bevidste om, at de laver programmerne for medpatienter og pårørende, som skal have noget ud af dem – og ikke bare for dem selv. Programmerne er håbefulde, optimistiske, informerende og handlingsanvisende i forhold til at videregive deres egne erfaringer om, hvordan selv meget syge kræftpatienter kan have det så godt som overhovedet muligt, mens de er her. Serien, der hører til noget af det bedste indenfor elektronisk auditiv formidling om alvorlig kræftsygdom og dennes behandlinger, kan varmt anbefales til kræftpatienter og pårørende, men også sundhedsprofessionelle. Alle kan kun blive klogere af at lytte til, hvordan det er, når livet pludselig tager en uventet og frygtelig drejning, lige når man ellers for alvor skal i gang med at folde det ud."

OBS: Ifølge Medicinske Tidsskrifter døde Stinne Leth i december 2023.

**"Vi er rigtig glade for prisen, og det er vi særligt med tanke på dem, det hele handler om – nemlig patienterne."**

Astrid Fischer, en af de DR-journalister der modtog Cavlingprisen for at have afdækket, hvordan kræftpatienter på mave- og tarmkirurgisk afdeling på Aarhus Universitets-hospital ventede alt for længe på operation.

## Skal gulerødder fylde mere på tallerkenen?

Et studie fra Newcastle University, udgivet i tidsskriftet Critical Reviews in Food Science And Nutrition, peger på, at indtag af gulerødder kan have en ret markant sammenhæng med risikoen for at få kræft. Ifølge studiet har de, som spiser omkring fem portioner gulerødder om ugen, en 20 procent lavere risiko for at få kræft end de, der slet ikke spiser gulerødder. Forskerne har sammenlignet 248 undersøgelser, der alle har set på sammenhængen mellem gulerødder og risikoen for kræft. Det skriver Politiken.

Guleroden er en grøntsag, der er værd at forske videre i, mener Anne Tjønneland, overlæge og leder af Kræftens Bekæmpelses forskningsenhed for Kost, Gener og Miljø.

Hun siger til Politiken:

"Jeg har ikke set en samling af 'gulerødsstudierne' som denne før, og de viser en moderat beskyttende effekt i forhold til risikoen for kræft. Der er en indikation af, at gulerødder har en beskyttende effekt. Måske skal vi forske mere i nogle specifikke stoffer i gulerødder, som kan have en effekt."



## Fremgang for brystoperationer i hovedstaden

I slutningen af 2023 blev 68 procent af de kræftpakkeforløb, der resulterede i en operation for brystkræft, gennemført inden for forløbstiden på 27 dage. Det viser tal fra Sundhedsstyrelsen, der har offentliggjort tallene for 4. kvartal af 2023 for kræftpakkeforløb. Det er en forbedring på 25 procentpoint fra 3. kvartal i 2023, hvor kun 43 procent af forløbene blev gennemført rettidigt. I 2. kvartal var det helt nede på 34 procent.

- Jeg vil gerne anerkende det arbejde, der bliver gjort for brystkræftpatienterne. Selvom regionen er et stykke fra at indfri egne mål om at behandle 85 procent til tiden, er jeg glad for at se, at regionen rykker sig, siger Marianne Karstensen som er formand for Kræftens Bekæmpelses regionsudvalg i Region Hovedstaden til cancer.dk.

**"En dansker med en lang uddannelse i rygsækken har 77 pct. chance for at være i live fem år efter, at han eller hun får stillet diagnosen kræft. For folk med en kort uddannelse i bagagen er det samme tal helt nede på 61 pct.."**

Kilde: Kræft i Danmark 2022, Kræftens Bekæmpelse

For brystkræftramte Jeanette Varberg var det at fordybe sig i cancerens historie og formidle på Instagram en måde at håndtere sin egen sygdom på. Tusindvis følger hendes – ofte stærkt personlige – små fortællinger på Instagram.



FOTOS: LENE ESTHAVE

# “Kræft hører til menneskehedens ældste sygdom. Det er der en kæmpe trøst i”

**Den brystkræftramte arkæolog Jeanette Varberg brugte sin sygdom til at grave i cancerens ældgamle historie. Det har resulteret i fascinerende og frisættende fortællinger og har hjulpet hende selv og andre.**

*“Der har været lidt stille her på kanalen. Grunden er, at jeg på vores skiferie pludselig opdagede en bule på brystet. Jeg tænkte, at det var en cyste, men det er desværre brystkræft.”*

Ordene indvarslede en ny tid, hvor arkæolog, museumsinspektør og forfatter Jeanette Varberg, måtte tjekke ud af sit altopslugende arbejdsliv for nu at koncentrere sig om operationer, kemokure, strålebehandlinger, angst og fysisk deroute.

Men den nye tid bragte også en mærkelig energi med sig midt i mørket.

Jeanette Varbergs videbegærlighed, kombineret med den store kræftknode og et bryst hun skulle sige farvel til, gav hende en stærk trang til at øse ud. Og en række generøse og stærkt personlige Instagram-opslag om livet som brystkræftpatient krydret med fascinerende fakta om cancer hos vores forfædre fulgte.

- Jeg startede med at skrive lidt om mig selv og om, hvad jeg oplevede i forhold til sygdommen. Så skrev jeg – lidt for sjov – om den persiske dronning Atossa, hvis brystkræft – ifølge Herodot – faktisk blev starten på den persiske krig. Jeg skrev også om kræftskyld, fordi jeg stødte på men-

nesker, som troede, at kræft var en ny sygdom, og at de selv var medskyldige i, at de havde fået den.

## DINOSAURER FIK OGSÅ KRÆFT

Det var ikke noget, hun havde planlagt. Der skete bare det, at hendes passion for fortidens gemmer trængte sig på samtidig med, at hun oplevede, hvordan en livstruende sygdom tog bolig i hendes krop, hjerne og hverdagsliv.

Ét af de opslag, der fik enorm opmærksomhed, var en pointe om, at kræft er en sygdom, menneskeheden altid har kæmpet mod, og som ofte blot er sort uheld.

Jeanette Varberg skrev:

**“Det er for mennesker, som det var for dinosaurerne: Alle kan få kræft.”**

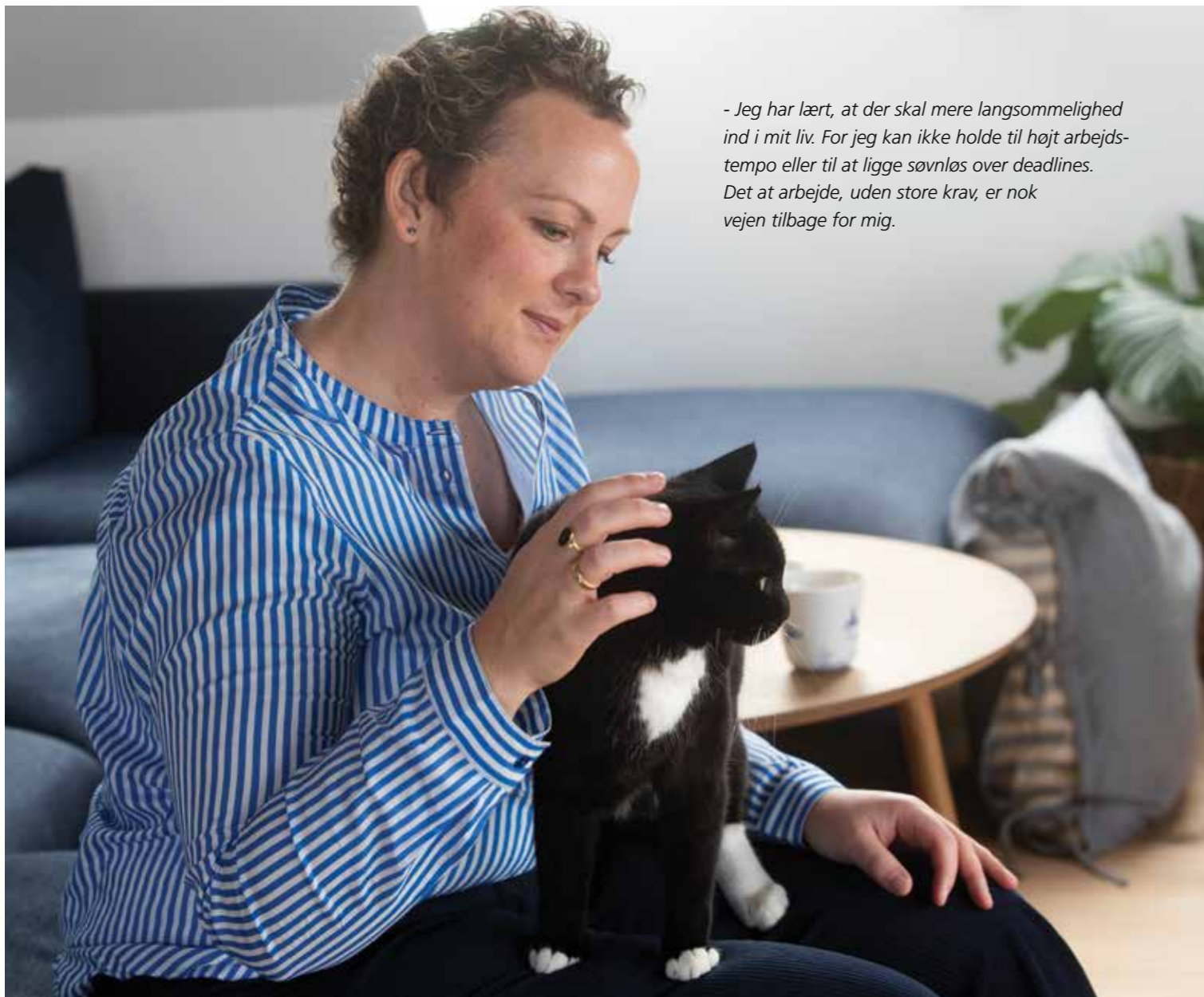
En pointe, der blev omfavnet af brugerne.

- Det opslag bragede igennem. Det ramte virkelig noget hos folk, og det var en øjenåbner: Når nu bruger historien rigtigt, kan du fjerne en byrde fra mennesker, som tror, det er deres egen skyld, at de har fået kræft.

Diagnosen, passionen for fortiden og den enorme respons hun fik, tændte en stor

## Om Jeanette Varberg

- 45 år
- Arkæolog, forfatter og museumsinspektør på Nationalmuseet
- Har rejst i vikingernes fodspor i DR-serien 'Togtet'
- Har udgivet romanen: 'Enkernes Land' og historiebogen: 'Viking. Ran, ild og sværd'
- Står bag podcastserien: Varbergs danmarkshistorier
- Bor i Stensballe ved Horsens med sin mand, to børn og en kat
- Kan følges på: Instagram: jeanette\_varberg og på Facebook



- Jeg har lært, at der skal mere langsommelighed ind i mit liv. For jeg kan ikke holde til højt arbejds-tempo eller til at ligge søvnløs over deadlines. Det at arbejde, uden store krav, er nok vejen tilbage for mig.

lyst hos Jeanette Varberg til at fordybe sig i fortællinger og overleveringer om denne ældgamle sygdom, der havde ramt som en skræmmende meteor hendes eget liv. En lyst til at øse ud af erfaringer og viden, for at kunne hjælpe sig selv og andre.

- På de sociale medier har man jo adgang til vidt forskellige slags mennesker, som bare støtter og hepper på en. Det er virkelig dejligt, når man synes, det hele er rigtig hårdt. Det er også spændende. Jeg kan smide et emne op, jeg har tumlet med, og så kommer der enorm respons fra alle mulige, som også finder hinanden i fælles oplevelser og erfaringer. Det er jeg stolt over, at jeg kan facilitere, siger Jeanette Varberg.

Inden hun fik kræft, havde hun 2.000 følgere på Instagram. I dag har hun 14.400.

### **KNUDE VOKSET I ÅREVIS**

For Jeanette Varberg blev det at skrive en måde at tackle sin sygdom på. En sygdom hun først opdagede, da hendes bryst forandrede sig til noget nærmest deformt under en skiferie til Isaberg i januar sidste år.

- Der var kommet en håndstor bule øverst på mit bryst. Det så nærmest ud som om, den gerne ville kravle op mod mit kraveben, og brystvorten trak sig ind.

Mandag morgen efter ferien stod Jeanette Varberg hos sin praktiserende læge.

- Hun forsøgte med sin professionalisme at berolige mig med, at det sagtens kunne være en cyste. Men jeg registrerede alligevel, at hun kiggede årvågent og sådan lidt granskende på mig.

Hun blev sendt videre til mammografi og scanning på et privathospital. Hun tog af sted alene, fordi hun ikke syntes, hendes mand skulle aflyse sit kursus.

"Du har en temmelig stor kræftknode i brystet," sagde overlægen.

Mindst fem centimeter var den. En knude, der formentlig havde været i Jeanette Varbergs bryst i årevis, men altså – heldigvis – voksede meget langsomt. Kræften

var af typen mælkekirtelkræft, og samtidig har Jeanette Varberg tæt brystvæv. Derfor havde hun intet mærket, før kroppen råbte op.

- Jeg var selvfølgelig i chok, men gik samtidig i en slags overlevelsesholdning og tænkte: 'Det her skal jeg kæmpe mig igennem. Jeg må fastholde en normalitet, så jeg ikke mister mig selv.'

Så kom den ventetid, hvor de fleste ny-diagnosticerede er ved at blive sønderrevet af angst. "Kræftdiagnosens eget afmålte helvede," som Jeanette Varberg beskriver det. For:

## **hvor er det ellers i min krop? Skal jeg dø nu?**

### **SORT SYRE I HJERNEN**

Kræften havde spredt sig til lymferne i armhulen og havde formentlig siddet der længe. I fem døgn måtte Jeanette Varberg gå i uvished om, hvorvidt en knude på leveren var ondartet.

- Der blev jeg vanvittigt bange. Al min logiske tænkning og rationalitet stoppede. Jeg kom i et 'super fast track' på Skejby en lørdag, hvor jeg skulle i den store scanner. Det er et sted, man ikke gider være. For der er man kun, når det er meget akut.

I de døgn, hun ventede på svar, opstod der det, Jeanette Varberg beskriver som 'sort syre i hjernen.' En altfortærende angst, der holdt hende vågen om natten og fik hende til at google som en besat i et forsøg på at udregne egne overlevelseshalvtal.

Knuden var godartet, og hun kunne indløse en ny billet til livet. Den sorte syre blev afløst af glædesrus.

- Jeg var så lettet og lykkelig. Vi havde sagt til børnene, at lægerne kunne helbrede mig. Heldigvis behøvede jeg ikke fortælle dem noget andet.

### **SPOR EFTER KNOGLEKRÆFT**

Kort tid efter diagnosen tog Jeanette Varberg arbejdshandsker på og brugte sin faglighed og videbegærlighed til at gøre sig til ekspert i egen sygdom.

- Jeg var godt klar over, at informationsflod ville være enormt. Her var et helt nyt fag jeg skulle lære. Så min måde at tackle det på var at blive projektleder på min egen sygdom. Det blev også en måde at holde styr på tankerne.

Som arkæolog er Jeanette Varberg vant til at grave dybt, længe og langt tilbage. Hun ville hele tiden vide mere, og det naturlige for hende var at skue tilbage i historien. Hun blev dog overrasket over, hvor sparsomt det var med informationen.

- Det første jeg gjorde var at gå på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside. Jeg tænkte, at der måtte der selvfølgelig stå noget om cancerens historie. Men der stod kun noget om organisationens egen historie, griner hun.

- Jeg prøvede at google, men fandt ikke rigtig noget. Så kom jeg i tanke om, at jeg selv har stået med 3.000 år gamle knogler, hvor der har været spor efter knoglekræft. Når vi læser rapporter over de fund, vi arbejder med, står der også, hvad folk kunne have fejlet dengang.

### **LÆGEUDSTYR FRA 'JEM & FIX'**

Jeanette Varberg søgte videre, slugte internationale tidsskrifter og bøger og delte rundhåndet ud på Instagram af sin nye viden om cancer. Hendes vedholdende research i kræftens historie blev en måde at håndtere sin egen sygdom på og få noget meningsfyldt at beskæftige sig med.

- Jeg var jo sygemeldt, så jeg kunne ikke beskæftige mig med mit arbejde, og jeg måtte tackle kræft på min egen måde, som var at indsamle viden. Så jeg begyndte for min egen skyld at læse. Jeg ville vide alt. Skulle jeg kun beskæftige mig med min egen kræft, ville det hele blive for trist.

Hun kastede sig blandt andet over storværket: 'Emperor of all Maladies,' der behandler kræft 5.000 år tilbage i historien, og hun lod sig opløse af fascinerende – og dybt rædselsvækkende – beretninger om, hvordan man sloges mod kræft uden at have adgang til bedøvelse og medicin og hvor lægeudstyr, som hun siger: "mest af alt lignede et godt tilbud fra 'Jem & Fix'."

### **KNIV, SYRE ELLER ILD**

En af de skæbner, Jeanette Varberg stødte på, var den engelske overklassekvinde Fanny Burney, der i 1810 opdagede en smertefuld hårdhed i sit bryst. Det var brystkræft, og knuden skulle væk, ellers ville Fanny dø. Hun lod sig derfor overtale til at blive opereret. Dengang kunne man vælge mellem metoder som syre, ild, kniv eller læderindbinding af brystet. Bedøvelsesmidler fandtes ikke. En kniv skulle fjerne Fannys bryst, og syv mand klædt i sort troppede op for at udføre den 20 minutter lange tortur, der skulle redde hendes liv.

“Jeg lever af at samle viden og formidle den. Hvis bare jeg kan hjælpe én til at få det bedre med sin sygdom, så har jeg gjort noget godt.”

Mens Jeanette Varberg læste den skrækelige beretning om Fanny Burney, var hun i Skagen for at skrive og være lidt alene.

- Puh, det var hård kost. Jeg gik en tur i Skagen by og måtte simpelthen lige ind og have en stor fadøl. Neeej, det var slemt. Jeg sad der helt alene, men følte samtidig et fællesskab med Fanny. Hun havde sendt sin mand og søn væk og var helt alene, mens operationen foregik. Tænk at stå det igennem alene, hvor var hun dog sej.

Fanny Burney gennemgik ufattelige smerter. Men indgrebet tjente dets formål. Det lykkedes at skære kræften væk, og Fanny – der i øvrigt var en begavet forfatter og inspirerede blandt andre Jane Austen – levede i 29 år efter indgrebet.

For Jeanette Varberg er historier som Fannys et værn mod den angst og ensomhedsfølelse, en kræftdiagnose kan føre med sig.

- Den viden om, at andre før os har haft heftige kampe mod canceren. Så smertefulde kampe at det rækker ud over vores forestillingsevne, det er der en form for trøst i, siger hun

### TALER TIL ANGSTEN

Hvis Jeanette Varberg ikke selv havde lænet sig ind i det tusindårige kræftfællesskab, hun har dyrket siden hun fik diagnosen, ja så havde hun haft et helt andet forløb.

- Havde jeg ikke gjort det, og bare sluppet taget, så ved jeg ikke... Så tror jeg for alvor, jeg ville have følt mig syg og færdig.

Selvfølgelig har hun været smadret af behandlingen. Både fysisk og psykisk. Men det at dele ud, og det at dykke ned i viden, har lettet hende og holdt hende oven vande.

I dag er visse senfølger begyndt at dukke op. Jeanette Varberg har nerveskader i fødderne og har svært ved at vinterbade, som hun ellers elsker. Hun kan blive meget trætt, hendes arm er begyndt at hæve op, og hun mærker ind imellem den sorte syre. Dog nu kun i små skulpl, som hun ved, hvordan hun håndterer.

“Selvfølgelig kommer angsten snigende.”

- Det er som at have fået en ny følgesvend, jeg ikke har bedt om. Hvis jeg får uforklarlige smerter, så panikker jeg mere end jeg plejer, men det bliver bedre med tiden. Og jeg er bevidst om angsten og kan håndtere den. Jeg taler til den og fodrer den med logiske betragtninger.

Og så læner hun sig op af de fagprofessionelle.

- Jeg har en rigtig god fysioterapeut, som har hjulpet mig. Når jeg klager over, at jeg har ondt ved ribbenene, kan hun fortælle mig, at det er muskulært. Hun kan lære mig at kende forskel på, hvad der er knoglesmerter, og hvad der er muskulært.

### VIDEN SOM TRØST

Den historiske viden og de levede erfaringer er blevet til den lille bog ‘Onkos.’ Heri tager Jeanette Varberg læseren med

gennem sin egen historie og kræft og behandling gennem tiderne. For gennem sit eget brystkræftforløb er det også gået op for hende, hvor lidt man egentlig gør for at bruge de historiske fakta til at berolige, lindre og trøste.

Hun drømmer om at sætte pink post it sedler op på Skejby med små oplysende tekster om cancer før og nu.

- På sygehusene forsøger man at pynte med lidt kunst, der kan adspire patienterne. Det er så det. Det er så stringent det hele. Hvad med at informere om historien? Der er da noget frigørende i at kunne sige:

‘Velkommen til afdelingen for menneskehedens ældste sygdom.’ For samtidig fortæller du patienterne, at de ikke er alene. Det kan give en stærk og god følelse af samhørighed. Gennem tusindvis af år har der været andre end dig.

### GUDERNES STRAF

Så er der det med skylden. At få en kræftdiagnose er en kæmpe psykisk belastning, og hvis man så samtidig skal slå sig selv i hovedet med, hvad man har gjort galt, så bliver det rigtig tungt, påpeger Jeanette Varberg.

- Det er meget voldsomt at få kræft. Hvis du så ovenikøbet bebrejder dig selv at du har fået det, bliver det ikke lettere. Vi er vokset op med den ene sundhedskampagne efter den anden om, hvordan vi lever rigtigt og skal optimere vores krop på alle parametre, så vi kan undgå at blive syge. I dag er du herre over eget liv, og det er så din egen skyld, hvis det går galt. I gamle dage var det gudernes straf.

- Jeanette Varberg brugte sine ‘kritisk sygepenge’ fra forsikringen til at tage familien med til Mexico i januar. – I dag har jeg det sådan: Jeg GØR det sgu! Jeg har fået en anden bevidsthed om, at der er en udløbsdato, siger hun.

Hun forstår godt, at kampagnerne har et formål, understreger hun og refererer WHO-tal. Cirka 30 procent af kræfttilfældene (i Danmark 40 procent) har i en eller anden udstrækning rod i den enkeltes livsstil.

- Vi kan ikke slippe uden om, hvad statistikken siger. Men det kan du ikke bruge til at slå den enkelte i hovedet med. Du kan ikke gå igennem journalen og sige: Lige præcis du har fået kræft, fordi du har drukket for mange gin og tonic og ikke har dyrket motion.

Alligevel har skyldfølelse også ramt hende selv, når hun har søgt efter en årsag:

- Jeg kunne snildt komme op på 60-70 timers arbejde ugentligt, så havde jeg arbejdet for meget? Det strejfede mig, fordi noget af det mest nærliggende for mig altid har været, at jeg burde skrue ned. Jeg har da selv tænkt på, hvad jeg har overset eller gjort forkert. Burde jeg være blevet veganer? Have dyrket yoga...?

Men hun fik hurtigt stoppet sig selv og parkeret tankerækken. For den viden, hun opsugede, fortalte hende en anden og mere frisættende historie:

- Den ældste beskrevne sygdom er brystkræft. Det har været der altid, og de fik altså ikke kræft af at ryge for mange smøger i det gamle Egypten.

### FOKUS FRA EGEN SYGDOM

At dømmes efter responsen har Jeanette Varberg ramt noget væsentligt. Hendes Instagram flyder over med aktivitet, og hendes lille bog ‘Onkos’ er blevet omfavnet af både anmeldere og publikum.



En fortælling om kræftens historie vævet sammen med hendes eget brystkræftforløb. Hun håber, at den let tilgængelige bog kan hjælpe andre gennem den krise, en kræftsygdom er.

- Jeg lever af at samle viden og formidle den. Hvis bare jeg kan hjælpe én til at få det bedre med sin sygdom, så har jeg gjort noget godt.

Mange har skrevet til hende, hvordan det luner, at kræft har været en trussel mod menneskeheden i tusindvis af år, og at vi i dag har fantastiske behandlingsmetoder sammenlignet med blot hundrede år

siden. At det er en sygdom, der har ramt uendeligt mange gennem tiderne. En sygdom, vi bekæmper sammen, får stadig bedre våben mod – og nok skal vinde over til sidst.

- Også forældre til børn med kræft har skrevet til mig. En mor fortalte, hvordan hendes kræftfrante dreng var så glad for, at jeg fortalte om, hvordan man kunne få strålefinere for 100 år siden, og hvordan dinosaurerne også fik kræft. Fordi det tog fokus væk fra hans egen sygdom. Det er sådan noget viden kan, hvis den formidles rigtigt.



# Vær med i ny gruppe for yngre brystkræftramte



Heidi Meldgaard Jensen



Sofie



Charlotte



Tina



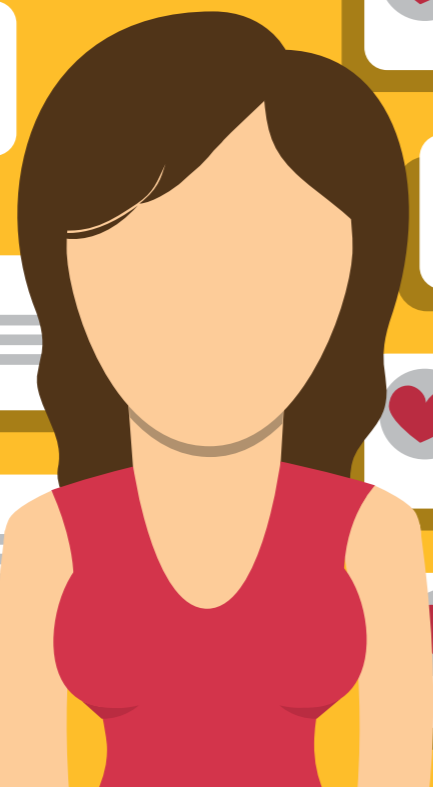
Pernille



Susanne



Camilla



**En ny facebookgruppe skal være et forum for brystkræftramte under 50 år. Der er nemlig særlige problemstillinger og udfordringer, når man har yngre børn og er på arbejdsmarkedet.**

Et særligt forum for yngre brystkræftramte. Det er ideen med den nystartede facebookgruppe 'Brystkræftforeningen under 50.'

For der er særlige interesser og udfordringer, der presser sig på, når man er yngre kvinde med brystkræft. Derfor har Brystkræftforeningen taget initiativ til gruppen.

Bestyrelsesmedlem og administrator af gruppen, Mette Kirstine Forchhammer Gammelgaard skriver i sit velkomstopslag, om dengang hun selv fik brystkræft som 50-årig.

*Min tid i diverse kræftgrupper var ikke så hjælpsom, da megen snak gik på pension og børnebørn. Og jeg skulle jo bare tilbage*

*til mit gode job – og passe på vores yngste på 11 år. Så jeg kunne godt have brugt et samtalerum med lidt yngre kvinder.*

Sådan husker Mette Kirstine Forchhammer Gammelgaard sit eget forløb og sit behov dengang for 13 år siden. I dag er hun 63 år, men har altså taget initiativ til gruppen for de yngre kvinder.

Og der kom ret hurtigt en del medlemmer til gruppen. En af dem er Heidi Meldgaard Jensen på 48.

- Jeg håber gruppen kan tage hånd om os i det lidt yngre segment. Det at man kan spejle sig i andre, det gør en kæmpe ting og der kan det altså godt betyde noget med alderen, siger hun.

## IKKE ALENE

Heidi Meldgaard Jensen er forsøgsdyrepasser og bor lidt uden for Aarhus med sin familie. Hun fik konstateret uheldelig brystkræft i august 23. Hun er ramt af en aggressiv hormonfølsom type brystkræft, og når livet tager så voldsom en drejning, kan det være rart at have ligesindede at sparre med.

Heidi Meldgaard Jensen har blandt andet gode erfaringer fra MBC-gruppen, som hun også er medlem af. Her 'mødes' folk med kronisk brystkræft, og det luner, at man ikke er alene i verden.

- Jeg har i hvert fald et kæmpe behov for at høre fra andre, og det er en rar følelse, at man ikke står alene. Jeg skrev min alder, min kræftform og behandling, og der var straks 6-8 stykker, der kunne genkende forløbet og som havde været igennem stort set det samme. Nogle kunne jo skrive, at de havde fået livsforlængende behandling i 9 år, og det var også rart at høre, at man kan leve længe med sygdommen.

## NOGLE DER GRIBER

Heidi Meldgaard Jensen har en forhåbning om, at gruppen for yngre kvinder, har fokus på nogle af de udfordringer, man kan have, når man stadig er på arbejdsmarkedet og måske også har hjemmeboende børn.

- Der kan jo være mange ting, man tænker over og skal tage stilling til i forhold til

børn, og så vil mange af os jo også gerne holde fast i arbejdsmarkedet, så meget vi kan, siger Heidi Meldgaard Jensen, der selv stadig passer sit job som forsøgsdyrepasser.

Noget af det vigtigste ved at være en del af et fællesskab med ligesindede er, at man kan dele både godt og skidt. Det gør man nemlig ikke med sine pårørende, siger Heidi Meldgaard Jensen.

- Man kan få luft, hvis man har haft en møgdag, fået et dårligt scanningsresultat eller andet. Man kan dele både godt og ondt, og skrive: 'jeg er sgu bange' eller 'hurra jeg har fået et godt svar.' Der er nogle, der griber dig, og det er rart.

## KAN DELE ALT

Heidi Meldgaard Jensen hæfter sig ved, at der faktisk ikke er andre, hun kan dele alt om sin sygdom med, end netop kvinder, der er i samme båd. For én ting er, at det selvfølgelig er hårdt for en selv at være kræftsyg. Noget andet er, at det rammer ens pårørende.

-Det er meget, man holder tilbage og ikke fortæller ens børn og forældre, fordi det er for hårdt og for voldsomt. Jeg har ikke

lyst til at gøre mine pårørende mere bange, end de allerede er, så de skal have ting at vide på en anden måde end de kvinder, der kender til sygdommen og ved, hvad det handler om.

Heidi Meldgaard Jensen håber, at den nye gruppe kan tiltrække flere. Også kvinder, der er yngre end hende selv.

- Der er jo nogle brystkræftramte, som er meget unge og har helt små børn. For dem vil det nok også være rart med et fællesskab med nogle, der er det samme sted i livet.

At fællesskabet er online gør det let at vælge det til og fra, og det gør kommunikationen smidigere.

- På Facebook er der hurtige svar og hurtig respons. Det er fedt. Hvis man har brug for det, er der altid nogle, der kan give en medfølelse, være enige eller komme med gode råd. Jeg tror aldrig, jeg har oplevet ikke at få et svar indenfor få timer. Samtidig kan man være med i fællesskabet fra sofaen, og det er virkelig en fordel.

*Gruppen hedder: 'Brystkræftforeningen under 50'.*

## Om Heidi Meldgaard Jensen

- 48 år
- Bor ved Aarhus med sin kæreste, sine to børn og sin kærestes datter på deltid
- Fik konstateret uheldelig brystkræft i august 23
- Er forsøgsdyrepasser
- Er medlem af to Facebookgrupper omhandlende brystkræft: En gruppe for kvinder med MBC og den nystartede gruppe: 'Brystkræftforeningen under 50'

# Brystkræftforeningen byder nye medlemsgrupper velkommen

Af Randi Krogsgaard

## På årsmødets generalforsamling blev der vedtaget nye regler for, hvem der kan blive medlemmer af Brystkræftforeningen.

Generalforsamlingen 2024 blev afholdt på Thon Partner Hotel Sorø lørdag den 9. marts, hvor mere end 80 medlemmer deltog. Generalforsamlingen var som altid en del af foreningens årsmøde, som blev indledt med frokost og et 2 timers oplæg ved Louise Schelde Frederiksen fra Human Rise, som er en velgørende organisation, der støtter sygdomsramte familier med juridisk rådgivning.

Herefter blev generalforsamlingen afholdt og vel dirigeret af advokat Birgit Gylling Andersen. Et af de væsentlige punkter på dagsordenen var muligheden for optagelse af nye medlemsgrupper i foreningen.

### FLERE KAN MELDE SIG IND

I erkendelse af at en øget medlemsskare kan give nye muligheder for aktiviteter i Brystkræftforeningen vedtog generalforsamlingen,

på opfordring af bestyrelsen, at åbne for at alle kan blive medlemmer af foreningen, og dermed støtte en god sag.

Det betyder, at ikke bare personer med en brystkræftdiagnose, personer med mutationer, der giver øget risiko for brystkræft eller forstadier til brystkræft, kan melde sig ind. Det kan også familie, venner, bekendte, kolleger, fagpersoner og andre med interesse i at bidrage til, at foreningen kan sætte øget fokus på mærkesager som bedre diagnostik og bedre adgang til nye lægemidler.

Samtidig vedtog Generalforsamlingen at øge kontingentbetalingen og indføre flere kategorier af medlemskaber. Følgende blev vedtaget:

- Kontingentforhøjelse for almindelige medlemmer fra kr. 250/år til kr. 300/år
- Ny medlemskategori, pensionister til kr. 250/år
- Ny medlemskategori, husstand almindelige medlemmer kr. 450/år
- Ny medlemskategori, husstand pensionister kr. 350/år



Fremover vil også familie, venner, bekendte og kolleger til brystkræftramte og andre med interesse for foreningens mærkesager, kunne melde sig ind.

## Generalforsamling 2024

Bente Bøllingtoft Lindstrøm blev på Brystkræftforeningens Generalforsamling den 9. marts valgt ind i bestyrelsen for 1 år sammen med fire bestyrelsesmedlemmer, der genopstillede.

Bestyrelsen konstituerede sig som følger og består herefter af:

- Formand Anja Skjoldborg Hansen, valgt i 2023 for 2 år
- Næstformand Hanne Heiberg, valgt i 2024 for 2 år
- Kasserer Tina Clausen, valgt i 2023 for 2 år
- Bestyrelsesmedlem Birgit Arentoft, valgt i 2023 for 2 år
- Bestyrelsesmedlem Nina Kathrine Sperling, valgt i 2023 for 2 år
- Bestyrelsesmedlem Grethe Dahlquist, valgt i 2024 for 2 år
- Bestyrelsesmedlem Lene Kaa Meier, valgt i 2024 for 2 år
- Bestyrelsesmedlem Mette Gammelgaard, valgt i 2024 for 2 år
- Bestyrelsesmedlem Bente Bøllingtoft Lindstrøm, valgt i 2024 for 1 år



Bente Bølling Lindstrøm er nyvalgt medlem af Brystkræftforeningens bestyrelse.







## Louise Schelde Frederiksen, Human Rise, modtog Æresprisen 2024

Af Randi Krogsgaard

På årsmødet den 9. marts 2024 uddelte Brystkræftforeningen den 22. Ærespris i foreningens historie. Modtageren er socialrådgiver og jurist Louise Schelde Frederiksen, det sammen med sin bror i 2021 stiftede den velgørende organisation HumanRise. Her kan sygdomsramte og børn af sygdomsramte forældre få juridisk rådgivning i jobcentersager og nødvendig menneskelig og empatisk støtte i en meget vanskelig situation.

Louise skriver sig dermed ind i rækken af prismodtagere, som alle har modtaget prisen for en helt særlig empatisk tilgang til de mennesker, der er blevet ramt af brystkræft. Man skal ikke opfylde nogle specielle faglige kriterier og derfor er der stor variation i de mange prismodtageres baggrund. Valget i år faldt på Louise, fordi hun har gjort sig bemærket på en helt særlig måde og med et helt særligt menneskesyn, som vil komme mange personer med brystkræft til gode.

Når man bliver livstruende syg af brystkræft er tiden vigtig, og der er utallige

eksempler på, at alvorligt syge kvinder med brystkræft må bruge kræfter på og kæmpe med en jobcenterordning, hvor vurderingen af sygdomstilstanden afviger væsentligt fra den medicinske vurdering.

På Humanrise.dk kan man eksempler på de problemstillinger Louise hjælper med. Fx når en mor til 2, der er uhelbredeligt syg af brystkræft og i livsforlængende kemobehandling, skal i et jobafklaringsforløb, fordi jobcenteret vurderer, at hun ikke er livstruet og dermed underkender lægefaglige udtalelser. Som den pågældende kvinde skriver "mine ressourcer rækker ikke til oven i sygdom og behandling at skulle forholde mig til møder på jobcenteret, breve fra jobcenteret og jobafklaringsforløb. Alt jeg ønsker er ro i min sidste tid!"

Her gør Louise en fantastisk indsats ved at indtræde som partsrepræsentant på vegne af den sygdomsramte og være med til at sikre, at den syge kan koncentrere sig om sin behandling og sin familie uden urimelige krav fra det danske velfærdssystem.

**Tillykke med prisen til Louise!**



Aftenen bød på middag og godt socialt samvær, og også i løbet af lørdag var der god tid til at få snakket.

Socialrådgiver og jurist Louise Schelde modtog den 22. ærespris i Brystkræftforeningens historie for sit arbejde med at hjælpe sygdomsramte familier gennem den juridiske regeljungle.



Louise Schelde Frederiksen holdt et spændende oplæg under årsmødet. Hun har stiftet den velgørende organisation Human Rise sammen med sin bror Rasmus Schelde Frederiksen. De har – med en syg far – selv oplevet, hvad det vil sige at gå fra et selvstændigt og ubekymret liv til svære livsomvæltninger. Da deres far blev syg, mistede de deres barn-domshjem – og deres far mistede sit livsværk og efterfølgende sig selv til et komplekst velfærdssystem. I dag yder de rådgivning og støtte til andre sygdomsramte familier, der – ud over at tackle svær sygdom – skal kæmpe med at forstå og blive anerkendt af et komplekst system.



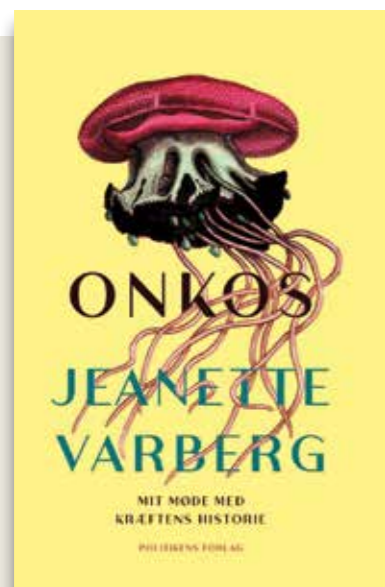
## Vi sætter brystkræft på dagsordenen på årets Folkemøde

Brystkræftforeningen møder igen i år op til Folkemødet på Bornholm og har arrangeret et event i et af Folkemødets telte ved Røggeriet. Det foregår torsdag den 13. juni om eftermiddagen.

Her sætter vi fokus på, hvordan det er at leve med brystkræft, der har spredt sig. Det sker via interviews med tre kvinder, der er i den situation. Derudover har foreningen en stand i Kræftens Bekæmpelses telt og deltager desuden i debatter arrangeret af andre deltagere i Folkemødet, herunder en debat om screening.

Programmet ligger på brystkræftforeningen.dk og kan findes i Bornholms Tidende, som fås gratis på færgen til Bornholm.





## Gys, græd og bliv klogere på kræftens historie

En myte siger, at kræft er en sygdom skabt af stress og jag i det moderne samfund. Og mange tror fejlagtigt, at årsagen til kræft altid skal findes i en forkert livsstil og bebrejder dem selv, at de har fået sygdommen.

Men det bør de ikke. For kræft har altid været blandt os, og ofte er det sort uheld, at man rammes af sygdommen. Det er én af forfatter, arkæolog og museumsinspektør Jeanette Varbergs pointer i bogen ONKOS.

I den lille ekstremt velskrevne og fascinerende bog fortæller Jeanette Varberg om kræftens historiske udgangspunkt og blotlægger hvor længe kræften rent faktisk har været en trussel imod os mennesker. Det har den i årtusinder. Der blev fundet kræft i dinosaurernes knogler, og sygdommen blev for første gang beskrevet i oldtidens Egypten.

Bogen er fortalt let og levende med mange historiske facts og overleveringer, som væves sammen med Jeanette Varbergs egen historie om at blive ramt af brystkræft. Hun fortæller – både i bogen og på sin instagram-profil – meget ærligt om sit hårde forløb og hvordan hun har tacklet det.



## Når mor får brystkræft

**Trilogi: Min mor har brystkræft – om diagnose og operation – strålebehandling og kemoterapi af Kirstine Mosfeldt Lindgaard, illustreret af Emilie Brynnum Ørting Haubro.**

Af Randi Krogsgaard

Da Kirstine Monefeldt Lindgaard fik diagnosen brystkræft, var det primært hendes børn, der var i fokus. For hvordan forklarer man mindre børn, at mor har fået kræft med alt, hvad der følger med? Hun følte ikke, at der var nogen hjælp at hente. Derfor har hun nu selv skrevet tre fine bøger, som voksne kan læse sammen med deres børn i alderen 6-12 år.

Kirstine Monefeldt Lindgaard lader drengen Vilfred på 10 fortælle om sine oplevelser af de situationer, hans mor kommer i under diagnose og behandlingsforløb. Og om de samtaler, familien har, når svære ting skal forklares. Samtidig er der grundig anvisning til den voksne, der

læser bøgerne med deres barn, forslag til spørgsmål (dialogisk læsning) og anvisning af yderligere information til de voksne læsere.

Det er tre grundige bøger, hvis store værdi ligger i, at der bliver taget hul på svære emner, og at det er tilladt at vise de følelser, der følger med informationen. Jeg forestiller mig, at de enkelte forældre som kommer i den situation, at de skal fortælle deres børn om kræftsygdom, i høj grad vil bruge bøgerne som inspiration til deres egen fortælling, som et støtteværktøj. Børnene vil blive inspireret til flere spørgsmål, ikke mindst ved hjælp af Emilie Brynnum Ørting Haubros fine illustrationer.

Bøgerne kan købes i almindelig handel.

## Et liv med metastaserende brystkræft

Randi Krogsgaard/RKadvice har i samarbejde med Michelle Farrington udgivet en interviewbog, der viser forskellige aspekter af livet med brystkræft, der har spredt sig. Syv kvinder fortæller om deres situation. De er vidt forskellige og løser deres udfordringer på forskellig måde – men alle har samme udgangspunkt: nemlig at de vil have det godt, mens de stadig er her.



Bogen kan læses af personer i samme situation, pårørende, fagfolk og andre med interesse i emnet. Den er sponsoreret af Astra Zeneca og Daiichi Sankyo, som ikke har haft indflydelse på indholdet. Den kan rekvireres på rkadvice@outlook.dk mod betaling af porto kr. 50 (via Mobilepay ved bestilling).



## Ny webportal om triple negativ-brystkræft

**Lægemedelvirkomheden MDS har lanceret TNBCportalen.dk, der rummer information om alle aspekter af triple-negativ brystkræft.**

Cirka 15 procent af de personer, der bliver diagnosticeret med brystkræft, har såkaldt triple-negativ brystkræft. Triple negativ betyder, at brystkræften hverken er følsom for hormonerne østrogen eller progesteron og heller ikke

såkaldt HER2 positiv. Hvor de andre typer brystkræft fortrinsvis rammer personer over 60 år, rammer triple-negativ i højere grad yngre personer under 50 år.

Se mere på: TNBCportalen.dk



## Bog om den ulidelige ventetid

**Tryk ét for brystkræft – en roman af Faika Cecilie Birch**

Af Randi Krogsgaard

Faika Cecilie Birch var en af de kvinder, der blev henvist til kræftpakkeforløb på Ringsted Sygehus i 2019, men som sygehuset afviste trods den praktiserende læges begrundelse. Fortællingen starter side 7 med ordene "Hvordan starter man, når man vil fortælle om det rædselsvækkende i at gennemgå et kræftbehandlingsforløb, som mor, som kvinde og som person? Det er måske blot et spørgsmål om at starte et sted, som på en eller anden måde giver mening i forhold til fortællingen. Med andre ord gælder det om at lave et nedslag på den tidslinje, som er blevet min." Ventetid er nøgleord i de nedslag, vi bliver vidne til. Først venter Faika på overhovedet at blive undersøgt, herefter må hun presse på for at få diagnosen. Siden et forløb med kemoterapi inden operation, hvor først brystet og siden lymfeknuder fjernes. Der er en tankevækkende bog præget af de mange tanker, Faika gør sig, ligesom mange andre har gjort sig før hende om det at have brystkræft, midt i et familieliv med små børn og en lyst til bare at fortsætte livet sammen med børnene, selv om kræften er 'flyttet ind' for resten af livet.

Bogen fås i almindelig handel.

# Fup og fakta om fødevarer: “Intet tyder på, at sukker forværrer kræftsygdom”

**Kost og kræft kan være et forvirrende vildnis fyldt med faldgruber, skrækhistorier og misinformation. Vi har talt med læge Tobias Schmidt Hansen om myter og fakta.**

*Er der fødevarer, som kan være særligt gode at spise som brystkræftpatient eller tidligere brystkræftpatient?*

- Flere studier har vist, at soja ser ud til at kunne sænke recidivraten (tilbagefaldsrate, red.). Der har dog været meget kontrovers omkring det, fordi rotteforsøg for årtier tilbage viste, at de rotter, der fik soja – og højere niveauer af østrogen – øgede til tendensen til at udvikle brystkræft. Da man blev opmærksom på det tilbage i 80'erne og 90'erne, begyndte man at advare mod alt, hvad der ligner østrogen i plantefødevarer. Men de seneste 15 år er der kommet meget mere data, som samlet set viser, at soja kan have en gavnlig effekt, og at kvinder der indtager et glas sojamælk

om dagen kan mindske deres risiko for tilbagefald med i omegnen af 30 procent. Den viden er hentet fra befolkningsundersøgelser, hvor man har fulgt en stor gruppe mennesker gennem længere tid. Der er dog mere usikkerhed ved den type undersøgelser end ved et randomiseret klinisk forsøg (et lodtrækningsforsøg, hvor en tilfældig gruppe mennesker får en særlig behandling, og en gruppe ikke gør, red.) Men mange studier peger i samme retning, og det gælder alle typer brystkræft. Gevinsten kommer med ét glas sojamælk. Det kan dog ikke udelukkes, at der er risici ved et højt indtag af planteøstrogen, så man bør ikke indtage mere end tre portioner sojaprodukter dagligt eller indtage kosttilskud, der indeholder planteøstrogen.

## MYTE: Efter en diagnose med bryst- eller prostatakræft bør sojaprodukter undgås

**FAKTA:** Studier fra flere befolkningsgrupper viser konsekvent ingen øget risiko for brystkræftpatienter, der spiser sojaprodukter. Der er til gengæld mulig evidens for en potentielt bedre overlevelse og lavere risiko for at brystkræften vender tilbage, blandt kvinder der indtager moderate mængder soja (inklusive dem med hormonfølsom brystkræft).

*Kilder: Læge Tobias Schmidt Hansen og klinisk diætist Maria Felding.*

Tobias Schmidt Hansen er blandt andet forfatter til bogen 'Nødder og frø' med undertitlen – 'Sundhed i en håndfuld.' Heri peger han på, at forskningen i hørfrø har været både omfattende og overbevisende: De små frø hører til blandt nogle af de mest sundhedsfremmende fødevarer.

### ? Hvordan ser det så ud med hørfrø og brystkræft?

- Forskningen viser, at dem, der har spist hørfrø dagligt, generelt har lavere risiko for at få brystkræft. Ligesom dem, der har haft brystkræft, generelt har haft en mindre aggressiv brystkræftform. Hørfrø har altså formentlig en aktivt hæmmende effekt på brystkræft. Der er dog ikke lavet de store studier på overlevelse og recidiv. I forhold til hørfrø skal man huske, at de indeholder cyanid og tungmetallet cadmium, så man skal ikke overdrive, men en spiseskefuld dagligt er fint. Man skal huske, at næringsstofferne kun optages, hvis hørfrøene knuses.

### ? Er der andre myter end den med sojaen, du gerne vil punktere?

- En misforståelse, jeg ofte støder på, er, at sukker skulle være farligt. Men der er ikke noget, der peger på, at sukker øger risikoen for kræft eller forværrer kræftsygdom, og her er der konsensus blandt forskere. Intet tyder på, at sukker skulle "fodre" kræftceller, som man måske ellers nogle gange hører. Sukker er kun problematisk, fordi det øger risikoen for overvægt. Det er altså overvægten, der er en risikofaktor, ikke sukkeret i sig selv. Så det skal man ikke være bange for.



*Tobias Schmidt Hansen er læge og har udgivet bøgerne: 'Nødder og frø – sundhed i en håndfuld' og 'Den plantebaserede kost.' Sidstnævnte i samarbejde med klinisk diætist Maria Felding. Foto: Tobias Schmidt Hansen*

### ? Er der fødevarer, man som udgangspunkt bør holde sig fra?

- Det vigtigste er nok akrylamid, som er et stof, der dannes, når kulhydratrige planter opvarmes til høje temperaturer. For eksempel kartofler, når man laver pommes frites og chips. Det er et stof, som kan være problematisk i forhold til brystkræft. Så hvis du laver kartofler i ovnen, er det en god idé at lave dem ved så lav temperatur som muligt. Eller du kan købe en air-fryer. Det danner for eksempel 90 procent mindre akrylamid at lave pommes frites i en air-fryer. Det er den ekstremt høje varme, kartoflerne udsættes for, der er problemet. Samme proces sker ved mandler, der ristes ved høj varme, så dem bør man heller ikke indtage i store mængder. Også for hårdt stegt kød er problematisk i den sammenhæng, fordi kødet laver de samme skade-

lige stegemutagener. Så hvis du spiser kød, så lad være med at udsætte det for alt for høj varme.

### ? Har du ellers nogle mere overordnede råd?

- Ja, spis efter de nye kostråd. Det vil sige så planterigt som muligt. Jo mere planterigt, du spiser, jo lavere kræftisiko har du. Minimer indtaget af kød, og byt det ud med bælgfrugter. Egentlig handler det om at spise klimavenligt. Gør man det, er det ikke kun godt for klimaet, men også for ens sundhed. Begræns dit indtag af alkohol, lad være med at ryge og dyrk endelig motion. Motion er noget af det mest effektive. Ét større studie har vist, at recidivraten for brystkræft nedsættes med 50 procent, hvis man dyrker 30 minutters moderat til intensiv motion dagligt.

## Gennemstegt rødt kød

I et større amerikansk studie med over 41.000 kvinder fandt forskerne, at de kvinder, der konsekvent spiste en kost, der inkluderede godt gennemstegt rødt kød, havde fire gange højere risiko for at udvikle brystkræft end dem, som foretrak deres kød stegt i kortere tid.

*Kilde: Tobias Schmidt Hansen: 'Den plantebaserede kost.' / Zheng, W et al. 'Well-done meat intake and the risk of breast cancer'. J Natl Cancer Inst. 1998.*

# Mindfulness kan være et frikvarter fra kræftsygdommen



**Mindfulness handler om at være bevidst tilstede i nuet. Det kan dæmpe stress, angst og endda fysisk smerte. Sygeplejerske og mindfulness-instruktør Berit Weise fortæller her, hvordan mindfulness særligt kan hjælpe kræftpatienter.**

**? Hvad er mindfulness egentlig?**

- Mindfulness handler om at opnå en høj grad af opmærksomhed på egne tanker, følelser og fysisk fornemmelse. Det får du ved at observere dine følelser, tanker og det kropslige. Hvordan har jeg det lige nu? Hvad mærker jeg? Jo mere vi træner vores bevidsthed om, hvordan vi er til stede

følelsesmæssigt og tankemæssigt, og hvad vi mærker fysisk i kroppen, jo bedre bliver vi til at være til stede i nuet og have en bevidst opmærksomhed og nysgerrighed på øjeblikket, uden at dømmes eller fortolke. Den tilstand skaber en mindfulness i vores krop, som hjernen godt kan lide, fordi du slipper angst, uro og bekymringer for en stund.

**? Kan du komme med eksempler?**

- Lige nu sidder jeg og kigger ud. Himlen er grå, og jeg kan se, at det blæser. Jeg tænker dog ikke: Uh, det er nok meget koldt, men registrerer bare helt faktisk, at det er sådan, det er. Et andet eksempel er at mærke efter, hvordan du egentlig sidder, og hvordan din kropslige fornemmelse er – uden at bedømme, om det er godt eller skidt. Det giver en opmærksomhed på kroppen og en følelse af, at det faktisk er rart, at kunne mærke sine tæer, sine ører eller sin mave.

- Meget mindfulness-træning har fokus på at komme ud i naturen. Som kræftpatient får du ofte at vide: husk at gå nogle ture. Med en mindfulness-tilgang er du ekstra opmærksom på, hvor du går, og hvad du ser, mærker og hører. Nogle har sagt til mig: 'Selv på en februar dag kan man mærke foråret.' Det føles livgivende at komme ud og få følelsen af at have bevæget sig, hørt knitrende sne, mærket vinden og passeret på ikke at falde på brosten. Pludselig er du ikke så optaget af din kræftsygdom, og den kan fylde mindre for en stund.

**? Er der evidens for, at mindfulness forbedrer ens psykiske og fysiske tilstand?**

- Det program og den metode, jeg lærer mig op af, er sundhedsvidenskabeligt funderet og grundlagt af professor Jon Kabat-Zin. Effekten af det program, han udviklede i 1979, er blevet målt og dokumenteret gennem mange år. Der findes flere end 100 såkaldte samlingsundersøgelser. Det vil sige sammenlignelige videnskabelige undersøgelser, hvor man for eksempel har haft samme målgruppe og resultaterne har lignet hinanden. Det her program er undersøgt mere end panodil og lykkepiller. Et eksempel på en målbar effekt er hos mennesker, der skal opereres eller er nyopererede. Her kan mindfulness hjælpe dem til at slappe af i hænder, fødder og krop, så de slipper smerter og uro. Så sker der noget positivt i kroppen, og de forbedrer målbart deres fysiske tilstand.

- Jo mere opmærksomhed vi giver noget, som er smertefuldt, jo mere gør det ondt. Det er evidens, at mindfulness-baseret stressreduktion virker på kroniske smerter. Som sygeplejerske vil jeg dog sige, at jeg

har kæmpe respekt for fysisk smerte, så vi skal selvfølgelig ikke tro, det kan klare alt. Men måske kan mindfulness-øvelser lindre. Man kan få adgang til bedre søvn og mere ro i kroppen. For er man anspændt, får man også mere ondt. Så det at man selv kan gøre noget for at finde ro er meget positivt.

**? Hvordan kan mindfulness særligt hjælpe kræftpatienter?**

- Som kræftpatient kan man blive så optaget af smerte, kvalme og angst for tilbagefald, at man ikke kan få det ud af hovedet. Men ved mindfulness-øvelser – eksempelvis bodyscanning, hvor man går kroppen helt systematisk igennem, eller har et særligt fokus på åndedrættet – kan man flytte fokus fra sygdommen og de dårlige tanker for en stund. Det giver et pusterum.

- Noget andet positivt er det fællesskab, der opstår, hvis man er på et hold. Jeg har haft kræftpatienter på åbne hold, og det er ikke et forum, hvor vi dyrker sygdom. Vi har fokus på træning, og der er meget smil og grin. Det er et fællesskab, hvor vi ikke siger så meget, men lige ser os omkring og ser de andre i øjnene. Når man så lukker øjnene, føler man et fællesskab om noget, der hjælper vores hjerner til at finde ro, og der frigives oxytocin (glædes- eller lykkehormon, red.), når vi er i det fællesskab.

**? Kan man få mindfulness ind i sin hverdag her og nu?**

- Ja, og det har i sin berettigelse i dag, hvor mennesker har så få pauser og hele tiden bliver underholdt. Mindfulness kræver dog træning og tålmodighed. Det er meget kedeligt. Der er ingen underholdning i det,



Sygeplejerske og mindfulness-instruktør Berit Weise har selv haft brystkræft. Hun brugte mindfulness-øvelser meget under- og efter sit eget forløb.

og i starten bliver man rastløs og tænker: 'Hold nu op, er vi ikke snart færdige?' Træn mindfulness i et kvarter så opdager du, hvor længe et kvarter faktisk er. Du kan få en mindfulness-praksis ind ved – minimum et par gange om dagen – at have fokus på dig selv og på, hvad der giver dig glæde. Det kan være at gå en tur eller holde en lille pause. Bare tag fem minutter, få det ind som en fast daglig praksis, ligesom tandbørstning er. Du kan godt få det ind i faste rutiner, for eksempel når du går i bad. Mærk din krop når du sæber dig ind, tørrer dig og smører dig ind i creme. Det handler om at have bevidst opmærksomhed på det, du gør, lige her og nu.

## Om mindfulness

- Mindfulness kan oversættes til 'bevidst nærvær'
- Du øver dig i at have fuld opmærksomhed på det, du observerer og mærker her og nu
- Den positive psykiske og fysiske effekt er veldokumenteret

# Brystkræftpatienter betaler store summer for privat behandling

**De seneste måneder har flere brystkræfttramte kvinder fortalt, hvordan de selv har rejst store beløb til behandling, fordi de ikke får den tilbudt i Danmark.**

Den seneste tid har der været flere historier i medierne om brystkræfttramte kvinder, der fortæller, hvordan de af egen lomme og gennem indsamlinger betaler for behandlinger, de ikke får tilbudt i det offentlige sundhedsvæsen.

En af dem er lægen Zenia Funch, der i en artikel bragt i Onkologisk Tidsskrift i midten af januar, spørger:

**“Vil vi være med i kampen mod kræft på linje med vores nabolande? Vi må beslutte, om vi skal have adgang til den bedste behandling i Danmark.”**

## BEHANDLING I USA

Zenia Funch er 36 år og ramt af triple-negativ brystkræft i stadie 4. Hun er en af flere, der den seneste tid har meldt sig i debatten om prioriteringen af medicin til kræfttramte med fortællinger om, hvordan de selv betaler for behandling, der har vist sig effektiv, men som ikke tilbydes i det offentlige.

Zenia Funch har selv har indsamlet et stort beløb og blandt andet betalt for eksperimentel behandling i USA. Desuden har hendes læge forgæves forsøgt at få lov at give hende en anden medicinsk behand-

ling, men altså uden held. Det til trods for, at det i det 7. princip om den frie ordinationsret hedder:

**“Det skal være muligt ud fra en konkret lægefaglig vurdering at behandle med lægemidler, som er afvist til standardbehandling.”**

## IKKE TID TIL AT VENDE

Journalisten Ditte Giese er et andet eksempel på, at kræftpatienter må søge nye – og dyre – veje, fordi der ikke er mere at hente for dem i sundhedssystemet. Hun har modtaget privat behandling på Aros i Aarhus for sin kræftform: HER2-lov metastatisk brystkræft.

Den medicin Ditte Giese har brug for afventer i skrivende stund stadig godkendelse i Medicinrådet, som netop (den 20. marts) har udsat beslutningen endnu en måned. Det til trods for, at medicinen allerede blev godkendt af det Europæiske Lægemedielagentur (EMA) i januar 2023.

Ditte Gieses vennegruppe har fortalt om hendes situation på sociale medier og bedt om økonomisk støtte

“Ditte Giese skal i gang med en ny kræftbehandling, der er akut nødvendig, men endnu ikke tilgængelig for Dittes sygdoms-

profil. Hendes læger på Rigshospitalet anbefaler og bakker op om behandlingen, de afventer blot Medicinrådets godkendelse. Men Ditte har ikke tid til at vente,” lød det.

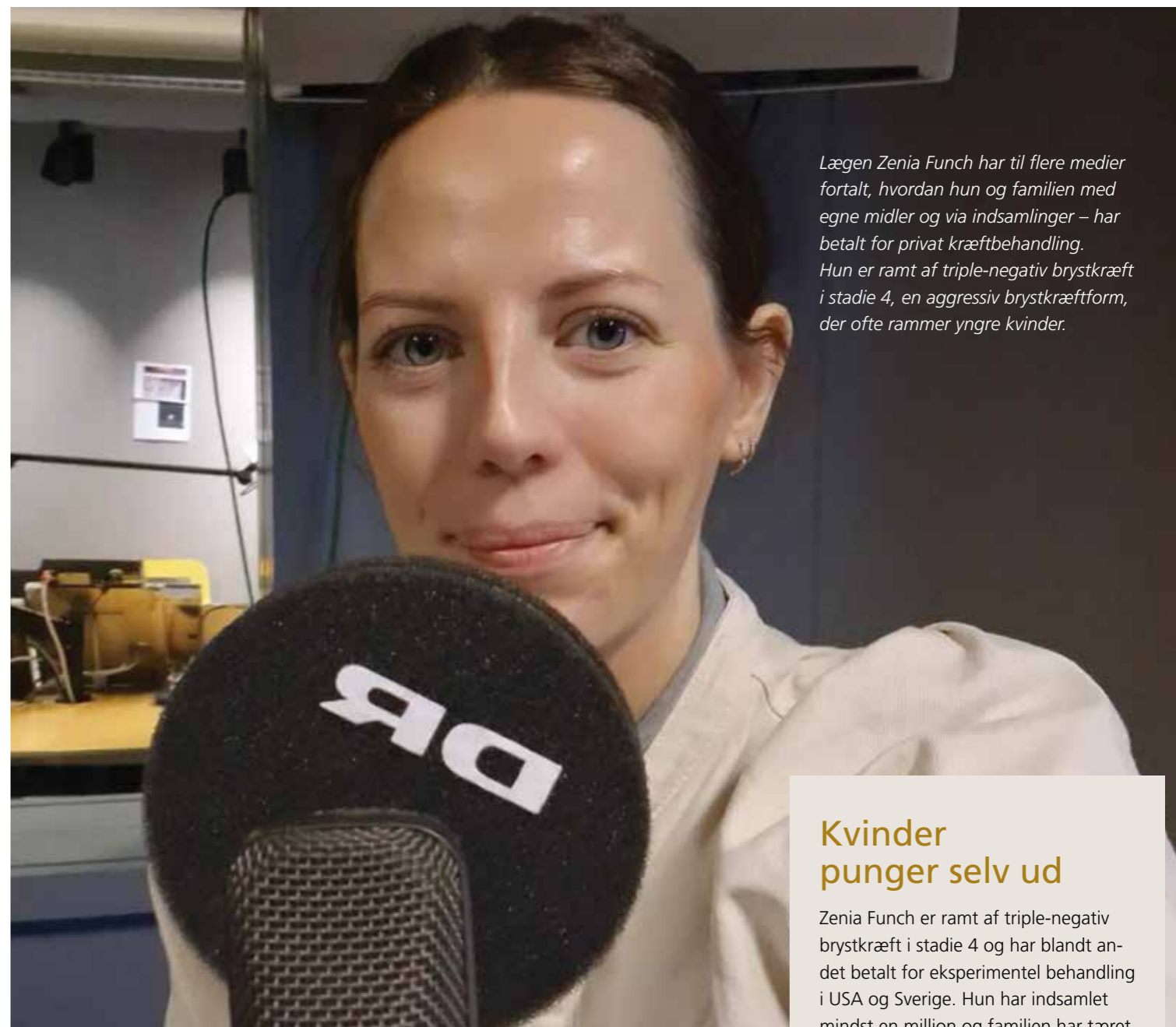
På privathospitalerne mærker man, at stadig flere kræftpatienter selv betaler behandlinger, som det offentlige ikke tilbyder. Tidligere overlæge i onkologi på blandt andet Aarhus Universitetshospital Carsten Rytter har haft klinik på AROS i 21 år. Til Patientakademiet siger han:

- Der er flere og flere patienter og onkologer, der kontakter mig for at afsøge muligheden for at betale for en effektiv behandling, der endnu ikke er anbefalet af Medicinrådet.

## PROVOKERENDE LANGSOMME

Ditte Gieses behandlinger koster 95.000 kroner pr. behandling, og dem skal hun have ni af i alt frem til sommer. Behandlinger der potentielt kan give hende flere leveår. Da EMA i sommeren 23 godkendte den medicin, hun nu selv betaler for, skrev Ditte Giese på sin blog på mediet Heartbeats.

“Der sker revolutioner på kræftbehandlingsområdet i disse år, men desværre er Danmark provokerende langsomme til at godkende ny effektiv kræftmedicin. En af årsagerne er naturligvis, at vi har et kollektivt og solidarisk hospitalsvæsen, hvor pengene skal strække til mest og flest, og der derfor naturligvis er nødt til også at indgå økonomiske overvejelser, når en behandling skal godkendes. Men det virker



Lægen Zenia Funch har til flere medier fortalt, hvordan hun og familien med egne midler og via indsamlinger – har betalt for privat kræftbehandling. Hun er ramt af triple-negativ brystkræft i stadie 4, en aggressiv brystkræftform, der ofte rammer yngre kvinder.

## Kvinder punger selv ud

Zenia Funch er ramt af triple-negativ brystkræft i stadie 4 og har blandt andet betalt for eksperimentel behandling i USA og Sverige. Hun har indsamlet mindst en million og familien har tæret på alt, hvad de har.

Ditte Giese har fået hjælp fra venner, der startede indsamling. Behandlingerne på privathospitalet Aros i Aarhus koster 95.000 hver gang og Ditte Giese skal have ni.

Lena Rosenkilde, der som Ditte Giese er ramt af HER2-low, har betalt for behandlinger i Sverige. Hun har god effekt af den medicin, Region Hovedstaden har afvist at betale for. Lena Rosenkilde har optaget lån i sin bolig for at kunne finansiere sine behandlinger.

dumt, at mange nye kræftbehandlinger ligger til afgørelse i årevis hos Medicinrådet – efter at de for længst er godkendt i alle mulige andre lande og det europæiske lægemiddelagentur, EMA.”

## 781 DAGE

Brystkræftforeningen har gennemgået alle de færdigbehandlede ansøgninger inden for fagudvalget brystkræft, som Medicinrådet har taget stilling til siden januar 2017. Det drejer sig om fjorten behandlinger, som alle er godkendt af Det Europæiske Lægemedielagentur. Alligevel har man i Danmark valgt at afvise seks af behandlingerne og give én behandling en betin-

get godkendelse. De seneste tre gange Medicinrådet har behandlet en ansøgning vedrørende brystkræft har det i gennemsnit taget 781 dage.

## GODT NYT!

Medicinrådet besluttede den 24. april 2024 at anbefale T-DXd, som forlænger levetiden hos kvinder med spredning af HER2Low brystkræft.

T-DXd blev godkendt af den Europæiske lægemiddelmyndighed (EMA) i januar 2023. Siden har danske kvinder ventet på at få behandlingen.

## Ny viden om kræftcellers spredning med fokus på triple negativ brystkræft

Forskere fra Syddansk Universitet har opdaget en funktion af proteinet MYC, som spiller en vigtig rolle i udvikling af mange kræftformer. Resultatet tager udgangspunkt i triple negativ brystkræft. Forskerne ville undersøge, hvorfor denne kræftform, der udgør cirka 15 procent af alle brystkræfttilfælde, er særligt aggressiv. Det skriver cancer.dk

MYC proteinet bidrager til at tænde og slukke bestemte gener i kræftcellerne, og det øger kræftcellernes evne til at vokse og sprede sig i kroppen, forklarer Rasmus Siersbæk, der er forskningsleder på Institut for Biokemi og Molekylær Biologi ved Syddansk Universitet.

- Tidligere har man troet, at dette udelukkende foregår ved, at MYC binder lige ved siden af generne i vores DNA. MYC binder dog også mange andre steder på DNA'et langt væk fra generne, og vi har

fundet ud af, at MYC også spiller en vigtig rolle på disse steder. Herfra kan MYC nemlig aktivere nogle helt andre gener, der også er vigtige for kræftudviklingen. Vi kan se, at det går dårligere for de brystkræftpatienter, der har megen aktivitet i de gener, siger han til cancer.dk

MYC proteinet fungerer som en slags volumen-knap, der kan forstørre gen-aktiviteten, så kræften spreder sig.

Rasmus Siersbæk siger videre til cancer.dk, at jo mere viden man har om MYC, jo større er chancerne for at hæmme proteinet og dermed canceren.

Forskningsresultaterne er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift Nature Genetics.



## Bekymring for om kræftpatienter har lige adgang til behandling

Det er bekymrende for patienters lige adgang til sundhed og behandling, at regionerne afholder udgifter til dyr hospitalsmedicin forskelligt, og at lægemiddelkomitéer ikke vurderer efter gennemsigtige kriterier. Det mener professor i sundhedsjura Mette Hartlev.

Hun siger til Onkologisk Tidsskrift:

- Jeg synes, at det er meget bekymrende, at nogle afdelinger bliver straffet økonomisk for at bruge det syvende princip.

Det syvende princip handler om, at patientgrupper skal have lige muligheder for behandling uanset patientgruppens størrelse. Samtidig giver princippet lægen mulighed for at tage højde for individuelle patienters behov og dermed fravige Medicinrådets afgørelse.

”Det skal være muligt ud fra en konkret lægefaglig vurdering at behandle med lægemidler, som er afvist til standardbehandling,” står der i det syvende princip.

I nogle regioner dækker regionerne alle udgifter til hospitalsmedicin mens andre regioner dækker alle udgifter, så længe hospitalerne følger Medicinrådets og lægemiddelkomiteernes anbefalinger. Mette Hartlev mener, at den manglende økonomiske ensartethed er problematisk, da læger måske ikke vil være lige tilbøjelige til at søge om individuel ibrugtagning af ikke-anbefalede dyre lægemidler, hvis hospitalet skal betale en del af behandlingen.

Kilde: Onkologisk Tidsskrift.

## Ny privat forsikring mod kræft

200.000 danskere har valgt at tilkøbe en cancerforsikring hos selskabet Dansk Sundhedsforsikring. Det skriver Finanswatch. Det er den første forsikring af sin art herhjemme. Pernille Slepser, afdelingschef for patientstøtte og frivillig indsat hos Kræftens Bekæmpelse er dog blandt andet skeptisk over for er en såkaldt 'tovholderrolle,' som er en del af forsikringspakken. Hun mener ikke, det er tydeligt, hvad det indebærer og hvilken type hjælp en 'tovholder' giver.

-Jeg er på ingen måde forsikringseksperter, men når man læser vilkårene, så står det ikke klart, hvad ordningen med en tovholder konkret går ud på, siger hun til Finanswatch.

Den administrerende direktør for Dansk Sundhedsforsikring, Kent Jensen, har peget på, at den nye forsikring giver tryghed og kan levere nogle ydelser hurtigere end det offentlige sundhedsvæsen.

## Debat om screeningsprogrammet

Politiken bragte for nylig et debatindlæg fra fire studerende, hvor de pegede på overdiagnostik og overbehandling i det danske screeningsprogram for brystkræft.

Som en replik til dette skriver projektchef i Kræftens Bekæmpelse, Janne Villemoes Bigaard, at deres påstande refererer til ældre studier, der siden er blevet tilbagevist.



Desuden skriver hun i Politiken:

”Som brystkirurg har jeg behandlet mange kvinder for brystkræft. Og jeg kan godt sige, at bekymringen ved screening for det meste er vand i forhold til den frygt og bekymring, som kvinder, der skal behandles for brystkræft, oplever. Overlevelsen efter brystkræft er god, men behandlingen kan være meget omfattende for kvinder med store knuder i brystet og give mange bivirkninger og senfølger på sigt. Screening finder de små knuder, som kræver meget mindre behandling og dermed giver færre bivirkninger.”

## Nordisk kongres om brystkræft i København

Den 20.-22. september afholdes den 16. Nordiske kongres om brystkræft (NCBC). Det foregår på Hotel Scandic i Sydhavnen i København. Der vil være masse af spændende nyheder og oplæg fra eksperter.

Om aftenen den 20. september 2024 fejrer vi Brystkræftforeningens 25 års jubilæum i Den Sorte Diamant i København, der huser Det Kongelige Bibliotek.

Du kan se mere og tilmelde dig via Brystkræftforeningens hjemmeside: brystkræftforeningen.dk



## Ikke alle arrangementer er på plads...

...så se de aktuelle arrangementer i vores nyhedsbrev, der kommer i din indbakke i den sidste uge af hver måned bortset fra juli, i kalenderen på hjemmesiden og på lokalkredsens Facebooksider

Se også på [brystkraefftforeningen.dk/kalender](http://brystkraefftforeningen.dk/kalender)



### Lokalkreds Roskilde

#### Godt liv til det sidste.

**Mandag den 9. september kl. 19**

Mange tænker, at det med hospice kun handler om død, sorg og lidelse. På Hospice er opgaven også at gøre livet værd at leve – for mennesker, der har brug for lindring/palliativ behandling i forbindelse med alvorlig sygdom.

For sygdom og lidelse er et vilkår, vi alle kan opleve, og netop derfor er det vigtigt, at gøre den sidste tid så god som muligt, både for patient og pårørende.

Derfor er det livsbekræftende at besøge hospice, at høre om det arbejde, som de gør det, hvor de sætter den enkelte patients behov i fokus.

Hospicepræst Christina Ørskov Christensen fortæller om et arbejde, hvor der både er plads til livet, taknemmeligheden, sorgen og de store eksistentielle spørgsmål.

Tag gerne en pårørende med.

**Tilmelding:** Tlf. 60 60 87 22 eller mail: [chj@brystkraeft.dk](mailto:chj@brystkraeft.dk)

**Sted:** Hospice Sjælland, Tønsbergvej 61, Roskilde

### Lokalkreds Trekantområdet

**August-september**

#### Ren Natur 2024

Vi har søgt om, men endnu ikke fået tildelt en rute, så vi igen i år kan bidrage til en renere natur, honoreres med et lille beløb til arbejdet i kredsen samt ikke mindst have et par hyggelige timer sammen en sensommeraften. Følg med på hjemmesiden og i nyhedsbreve, og se når dato m.m. er fastsat.

#### Juletapas og hygge

**Torsdag den 5. december kl. 18-21**

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

**OBS!** Arrangementet koster kr. 75 og er kun for medlemmer!

**Tilmelding:** direkte på hjemmesiden under fanen Kreds Trekantområdet

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

### Lokalkreds Aarhus

#### Hjernetræning: "Kemohjerne – sådan styrker du hjernen efter et kræftforløb"

**Onsdag den 12. juni kl. 19-21**

Vi får besøg af fysioterapeut Daniel Larsen, indehaver af firmaet Exerbrain.

Daniel vil fortælle os lidt om hvad forskning viser om hjerner, der har været igennem et kræft- og/eller kemoforløb.

Udover et oplæg vil der være fysiske øvelser, der udfordrer vores hjerner.

I pausen kan der købes kaffe/te, kage og frugt for 25 kr.

**Tilmelding:** sms/telefon til Katrine på 23 41 79 44. Eller via mail på [kats@brystkraeft.dk](mailto:kats@brystkraeft.dk)

**Parkering:** Gode og gratis parkeringspladser.

**Sted:** Kulturperronen, Torvegade 1A, 8963 Auning.

#### "Din indre cirkel" – om mindfulness

**Onsdag den 25. september kl. 19-21**

Denne aften får vi besøg af Mindfulnessinstruktør, smertecoach, positiv psykologi vejleder, Nada behandler og pårørende Solvejg Jørgensen som også er også indehaver af [mitmindset.nu](http://mitmindset.nu) og podcasten Smerteverden. Udover en fortælling om mindfulness vil aftenens møde slutte af med en guidet meditation "Din indre cirkel".

I pausen kan der købes kaffe/te, kage og frugt for 25 kr.

**Tilmelding:** sms/telefon til Katrine på 23 41 79 44. Eller via mail på [kats@brystkraeft.dk](mailto:kats@brystkraeft.dk)

**Parkering:** Gode og gratis parkeringspladser.

**Sted:** Kulturperronen, Torvegade 1A, 8963 Auning.

#### Juleafslutning – lav årets juledekorationer

**Onsdag den 4. december kl. 19-21**

I pausen kan der købes kaffe/te, kage og frugt for 25 kr.

**Tilmelding:** sms/telefon til Katrine på 23 41 79 44. Eller via mail på [kats@brystkraeft.dk](mailto:kats@brystkraeft.dk)

**Parkering:** Gratis ved møbelforretningen 'Hjemme hos' eller Guldbageren – begge i gåafstand fra butikken.

**Sted:** Auning Blomster og Nature By Hjort, Vestergade 4, 8963 Auning.

# Podcastserie: 'Os med brystkræft'

De er lavet i samarbejde med Medicinske Tidsskrifter og giver dig ny viden om emner som:  
Operation, pårørende eller det at få diagnosen.

De seneste nye podcasts omhandler kemoterapi.

Find dem via [brystkraefftforeningen.dk](http://brystkraefftforeningen.dk), på Spotify eller scan QR koden



## 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 [kontakt@brystkraeft.dk](mailto:kontakt@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 [kontakt@brystkraeft.dk](mailto:kontakt@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: [brystkraeftforeningen.dk/stoet-brystkraeftforeningen/virksomhedsmedlemmer/stoetmedlemmer](http://brystkraeftforeningen.dk/stoet-brystkraeftforeningen/virksomhedsmedlemmer/stoetmedlemmer)



## Kontaktpersoner i Brystkræftforeningens kredse

### Kreds Fyn

Marie Lykke Rasmussen  
Tlf.: 26 82 01 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: [dbosydsjaelland@brystkraeft.dk](mailto:dbosydsjaelland@brystkraeft.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

Nina Sperling  
Tlf.: 40 85 27 31  
Mail: [nisp@brystkraeft.dk](mailto:nisp@brystkraeft.dk)

### Kreds Aarhus

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

# 25

års jubilæum

### Programme:

#### Friday 20 September:

##### Reception at Royal Danish Library (Black Diamond)

**17.30-18.30:**  
Drinks (and early conference registration) in Foyer

**18.30-19.30:**  
Celebration (in Queen's Hall)

**18.30-18.45:**  
Surprise

**18.45-18.50:**  
Welcome address

**19.00-19.15:**  
Keynote:  
Breast cancer treatment through 25 years

**19.15-19.30:**  
Music

**19.30-19.45:**  
Danish Breast Cancer Organisation:  
Celebrating volunteers through 25 years

**19.45-21.15:**  
Standing dinner and reception

## Nordic Congress on Breast Cancer

Copenhagen 2024

### Programme:

#### Saturday 21 September:

##### Congress Day 1 at Scandic Sydhavnen

**09.00-09.30:**  
Coffee and registration

**9.30-10.00:**  
Welcome and opening addresses  
Anja Skjoldborg Hansen, President, Danish Breast Cancer Organisation  
Marzia Zambon, Executive Director, Europa Donna

**10.00-12.00:**  
News from the Nordic Patient Organisations

**12.00-13.00:**  
Lunch

**13.00-14.30:**  
The future of breast cancer screening and prevention  
Professor Per Hall (SE)  
Roundtable discussion w. Nordic leaders.  
What is the status and what can we do?

**14.30-15.00:**  
Coffee and exhibitions

**15.00-16.00:**  
Recreational activity

**16.00-17.00:**  
Late effects of breast cancer treatment.  
Professor Anders Bonde (DK):  
What are they and what can be done?

Panel discussion: What is done across the Nordic countries for patients with late effects?

**17.00-18.00:**  
Exhibitions

**18.30:**  
Drinks

**19.00:**  
Congress Dinner (21.00: Musically surprise)

#### Sunday 22 September:

##### Congress Day 2 at Scandic Sydhavnen

**09.00-10.15:**  
Metastatic Breast Cancer awareness and support

Examples of awareness campaigns and patient support activities across the Nordic countries

**10.15-10.30:**  
Group photo

**10.30-10.45:**  
Coffee and exhibitions

**10.45-12.15:**  
Shared decision making  
How far along are we in Denmark and in the Nordic countries?  
What are the benefits and trade-offs?

Bettina Mølrri (DK): Shared decision making – Lessons from research and practice  
Helle Petersen (DK): Patient communication – lessons from research and practice.  
Panel debate on shared decision making.  
How can we improve patient involvement in their own treatment?

**12.15-12.30:**  
Closing remarks and end of congress

**12.00:**  
Lunch to go or stay

**Brystkræftforeningen**



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

Nordic Congress on  
**Breast  
Cancer**  
Copenhagen 2024

**Brystkræftforeningen er vært for  
'Nordic Congress on Breast Cancer'  
fra 20.-22. september 2024.**

**Samtidig fejrer vi 25. års jubilæum**

Foreningen vedtog på den seneste Generalforsamling i marts, at alle, der ønsker at støtte brystkræftsagen, fremover kan melde sig ind i foreningen.

Derfor inviterer vi alle, der har lyst, til at melde sig ind samt til at deltage i fejringen af jubilæet og i selve konferencen.

Der er mulighed for at have ledsager med til jubilæumsarrangementet den 20. september og kongresmiddag lørdag den 21. september mod en mindre ekstra betaling.

Vil du med, så kan du læse mere og registrere dig via QR koden.



Har du allerede tilmeldt dig jubilæumsarrangementer skal du ikke gøre det igen.

**Bemærk:** Frem til 1. juli 2024 er der en Early Bird pris på kr. 3.000 eksklusive overnatning

**Program:** Programmet for kongressen kan læses på hjemmesiden og på side 31 i dette medlemsblad.

**OBS:** På kongressen vil der være deltagere fra alle de nordiske lande – og der vil derfor primært blive talt engelsk.

Evt. indmeldelse i Brystkræftforeningen kan ske på [brystkraefftforeningen.dk/medlemmer/tilmeld](https://brystkraefftforeningen.dk/medlemmer/tilmeld)

**Brystkræftforeningen** 