



dbobladet

Dansk Brystkræft Organisations medlemsblad | Nr. 44 | Februar 2015 | 14. årg.

**04 Danske
hjerterpuder
hjælper
i Belgien**

**16 Når brystkræft-
patienten
hedder Mogens**

**24 Alle fortjener
et godt
udseende**

Læs mere på side 06

Annette Klingenberg:

“Det giver mening
at synge
om brystkræft”

Mænd får også brystkræft

Sidste år var jeg i kontakt med Mogens Holger Hansen, der har været medlem af DBO i adskillige år. Han efterlyste fokus på mænd og brystkræft, og vi aftalte, at han skulle fortælle sin historie i bladet. Jeg har ikke tidligere været opmærksom på, at der blandt medlemmerne også er mænd med brystkræft. Der er nemlig ikke ret mange mænd med brystkræft i forhold til, hvor mange kvinder der rammes. Antallet af mænd, der diagnosticeres med brystkræft er årligt mellem 22 og 25. Jeg er glad for, at du i dette nummer kan læse Mogens' historie, for ikke alene kan mænd blive ramt af brystkræft, de kan også opleve, at brystkræft hos mænd er et tabubelagt område, fordi det er en 'kvindesygdom'. Læs om de reaktioner Mogens mødte, da han blev syg. Det er tankevækkende. DBO vil gerne være med til at nedbryde dette tabu, og vi starter her. Vi bringer også en artikel, der fortæller om den forskning, som afdelingslæge Marianne Lautrup er i gang med om mænd og brystkræft.

Bladet bringer denne gang flere positive historier om det, der sker, når engagerede mennesker involverer sig. Hjertepuderne er fx blevet en succes i Belgien, hvor de bliver produceret på livet løs. Måske vi kan udbrede konceptet til andre lande?

DBO's egen sangerinde Annette Klingenberg har givet et dejligt livsbekræftende interview om sig selv, og om hvorfor hun indvilligede i at synge Vivi Riis' sange. Vi er glade for på denne måde at binde en fin sløjfe om et spændende projekt. CD'en er allerede uddelt og solgt mange steder, og



vi håber naturligvis, at den vil finde vej til endnu flere cd-afspillere i de danske hjem.

At få brystkræft kan tage modet fra enhver, og det kan være svært at blive glad for sig selv igen og have fantasi til at finde sin stil. Men der er hjælp at hente, for stilspecialisten Alice Timmerman hjælper bl.a. brystopererede med at finde deres stil. Hun har et godt øje for, hvad man kan gøre for sig selv med enkle midler. Læs om Alices arbejde i dette nummer.

Før du går på opdagelse i bladets mange artikler, skal du vide, at advokat Søren Kroer, som DBO har indledt samarbejde med, allerede har talt med flere brystkræft-

ramte kvinder. Søren giver gode råd om potentielle erstatningssager, og alle DBO's medlemmer kan få en gratis afklarende telefonkonsultation hos ham. Vi formidler kontakt til Søren, så skriv til dbo@brystkræft.dk hvis du ønsker at benytte dig af dette tilbud.

Jeg håber at se rigtig mange til årsmødet og generalforsamlingen d. 13.-14. marts.

God læselyst.

Randi Krogsgaard

Formand, DBO

Indhold

02 Leder:

Mænd får også brystkræft

04 Danske hjertepuder hjælper belgiske brystkræftpatienter



06 Annette Klingenberg: Det giver mening at synge om brystkræft

10 En ære at være talsperson for brystkræft-ramte kvinder



11 Vigtigt med et underliv i balance

12 Kort Nyt

13 En livline til udsatte brystkræftpatienter

14 Invitation til tilbagefaldsseminar

14 Hvad der skete på sidste års tilbagefaldsseminar

16 Når brystkræftpatienten hedder Mogens



18 Der skal også forskes i mænd og brystkræft

19 Hallo! Jeg vil gerne spørge om noget

22 Generalforsamling og vedtægtsændringer

24 Alle fortjener et godt udseende

26 Danmark Rundt



Det Sker i DBO:

28 DBO-kreds Fyn

28 DBO-kreds Aarhus

28 DBO-kreds MidtVest

29 DBO-kreds Sydsjælland

29 DBO-kreds Vendsyssel

29 DBO-kreds Nordsjælland

30 DBO-kreds Sønderjylland

30 DBO-kreds Roskilde

31 Medlemskab af DBO

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

Udgiver: Dansk Brystkræft Organisation (DBO) med støtte fra Kræftens Bekæmpelse

Oplag: 4.800 stk.

Redaktion: Randi Krogsgaard, Michelle Farrington og Britt Nørbak (ansv. red.)

Layout: Fru Farrington

Forsidefoto: Sangerinden Annette Klingenberg, læs artiklen på side 06 (foto: H.C. Børner)





Danske hjertepuder hjælper belgiske brystkræftpatienter

De fleste brystopererede kvinder i Danmark bliver tilbudt en hjertepude. Takket være en dansk kvinde har mange brystopererede kvinder i Belgien nu også lært hjertepudens kvaliteter at kende.

Danske Jytte Andersen flyttede til Belgien i 2000, fordi hun fik tilbudt et arbejde i Sekretariatet i Minister-rådet i Bruxelles. I forbindelse med sit arbejde skulle hun hvert år igennem en obligatorisk lægeundersøgelse, og i 2008 viste mammografien en knude i brystet.

Jytte fik først kemo i håb om, at knuden ville skrumpes, hvorefter hun fik en brystbevarende operation. Desværre havde kræften spredt sig, så det var nødvendigt at fjerne hele brystet ved en ny operation, der blev efterfulgt af strålebehandlinger og antihormoner. Operationer og be-

handling foregik i Belgien, men da Jytte fik en rekonstruktion i 2011, der ikke var vellykket, bad hun om en second opinion i Danmark, og hun fik en ny rekonstruktion på Rigshospitalet i 2012. Det var et hårdt forløb, der tærede på hende.

- Jeg var meget træt og følte mig ret alene. Det tog lang tid at komme til kræfter igen, og jeg blev faktisk slået lidt ud af kurs. Jeg fik heldigvis bevilget et rehabiliteringsophold på Dallund, hvor jeg mødte en anden brystkræftpatient. Hun var meget kreativ og dynamisk og opfordrede mig til at melde mig ind i DBO, fordi foreningen holder så gode årsmøder. Den opfordring fulgte jeg, og kvinden havde ret i, at årsmøderne er fantastiske, siger Jytte, 58.

Fik hjertepuder med fra årsmøde

På det første DBO-årsmøde, som Jytte deltog i, faldt hendes blik på de hjertepuder, som brystopererede kvinder tilbydes på de fleste danske hospitaler. Jytte spurgte, om hun måtte tage nogle puder med til Belgien, og det blev starten på det belgiske hjertepudeprojekt.

- Jeg fik en såkaldt frossen skulder på grund af stråleskader, og puden var rigtig god i den forbindelse. Da jeg altid har kunnet lide at sy og strikke, kontaktede jeg pudernes ophavskvinde, Nancy Friis-Jensen, og fik mønsteret til hjertepuder. Jeg har nok syet omkring 100 hjertepuder nu, smiler Jytte. Puderne har gjort stor gavn, for hun tog et par stykker med på det hospital i Belgien, hvor hun er tilknyttet.

- Jeg har lymfødeme og får lymfedrænage en gang om ugen på hospitalet. Jeg viste puderne til min behandler, og hun blev så begejstret, at hun præsenterede puderne i hospitalets ergoterapi, der har et lille syværksted til patienterne. For at gøre en lang historie kort endte det med, at de brystopererede kvinder som en del af deres genoptræning nu har mulighed for at sy en hjertepude til sig selv og andre.



Her er Jytte i gang med at sy hjertepuder hjemme i Bruxelles.

Min behandler fortalte mig for nylig, at projektet er en succes, og at de overvejer at udvide tilbuddet til flere gange om ugen. Arbejdet er meget organiseret, og ergoterapeuten tjekker, om kvinderne sidder korrekt, når de syr.

Mistede jobbet

På grund af for meget sygefravær mistede Jytte sit job i 2010 og blev tilbudt invalidepension. Det var hun lidt ked af dengang, men i dag kan hun godt se, at det var en god beslutning. Hun er stadig medtaget af lange sygdomsforløb, for i 2013 oplevede hun at blive lammet i benene og indlagt efter et flåtbid, der forårsagede den alvorlige neuroborreliose.

- Jeg har brugt meget energi på at være syg, så jeg ville ikke kunne passe et fuldtidsjob længere. Jeg holder mig i gang alligevel. Blandt andet går jeg på et kunstterapi-kursus på et andet hospital, også i Bruxelles, og det er jeg meget glad for. Jeg tog fem hjertepuder med til de andre kvinder på kurset, og de blev så glade for dem, at de bad om flere og endda gerne ville betale for dem. Men puderne er gratis, og det er løn nok i sig selv, når jeg oplever, hvor stor glæde hjertepuderne vækker.

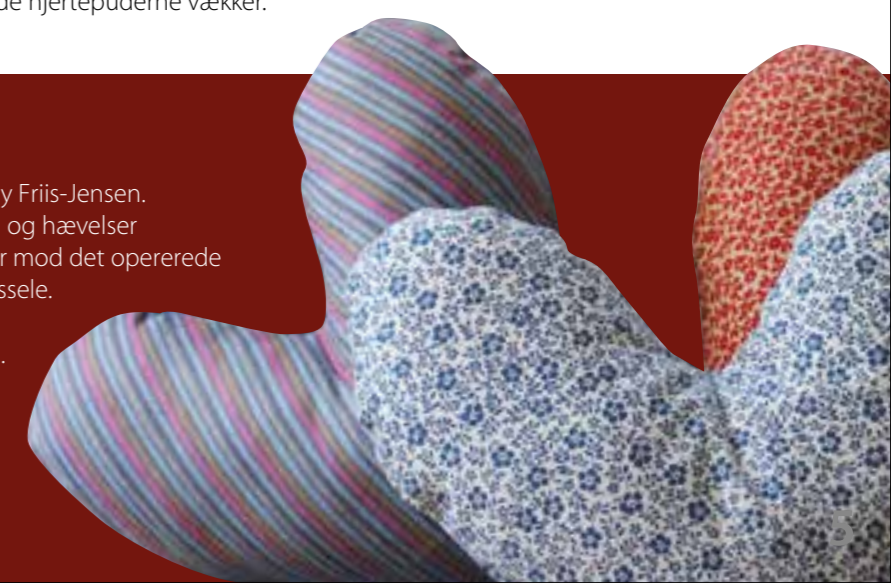
Jeg fik blandt andet en takkemail fra en kvinde, jeg slet ikke kendte. Hun havde modtaget en af mine hjertepuder fra en på kunstterapi-kurset, og selv om kvinden var meget syg, havde hun alligevel brugt tid og kræfter på at maile til mig og fortælle, hvor stor en forskel puden havde gjort for hende. Sådan noget bliver jeg altså helt rørt over, siger Jytte. Selv om hun ikke arbejder mere, og hendes voksne datter bor i Danmark, forventer Jytte ikke, at hun vender permanent tilbage til Danmark. Hun har nemlig mødt en belgisk mand, som hun danner par med.

- Jeg vil gerne blive boende i Belgien med ham. Jeg er glad for at bo hernede. Men da jeg blev syg, undersøgte jeg, om jeg ville være blevet tilbudt den samme brystkræftbehandling i Danmark, som jeg blev i Belgien. Det ville jeg, og det gjorde mig tryk. Det var praktisk for mig at blive i Belgien og modtage behandling, og jeg føler, at sundhedspersonalet har været meget dygtige og professionelle. Hvis jeg kan give lidt tilbage i form af at udbrede kendskabet til hjertepuder, vil jeg meget gerne fortsætte med det, understreger Jytte.

Fakta om hjertepuder

'Operation Hjertepude' blev startet i Danmark i 2006 af Nancy Friis-Jensen. Anbragt under armen kan en hjertepude beskytte mod stød og hævelser og lindrer smerter fra operationsåret, fordi armen ikke trykker mod det opererede område. Samtidig kan puden bruges under bilens sikkerhedssele.

DBO yder økonomisk støtte til køb af pudernes vaskbare fyld. Hvis du eller en pårørende har brug for en pude og ikke er tilknyttet et hospital, der tilbyder puden, kan den rekvireres gratis på hjemmesiden www.heartpillow.dk/dk.



Det giver mening at synge om brystkræft

Noget af det bedste, sangerinden Annette Klingenberg har gjort i sin karriere, var at sige ja til at synge om brystkræft. Her fortæller hun både om sit eget brystkræftforløb, og hvorfor det har været så god en oplevelse at synge om sygdommen.

Sangerinden Annette Klingenberg er venner på Facebook med Vivi Riis fra DBO-kreds Sydsjælland. Da Vivi spurgte Annette, om hun havde lyst til at synge fire sange om brystkræft, som Vivi havde skrevet, var Annette positiv. Men hun sagde ikke ja lige med det samme.

- Jeg var ikke helt sikker, men så fortalte Vivi, at det gik til en godt formål, fordi det var 'DBU', der stod bag. Hun sagde selvfølgelig 'DBO', men jeg kendte ikke Dansk Brystkræft Organisation på det tidspunkt, og derfor hørte jeg det som 'DBU', altså Dansk Boldspil Union. Jeg tænkte, at det da var fint, at Vivi spillede bold, men jeg

forstod ikke helt sammenhængen. Indtil hun forklarede mig, hvad DBO er for en forening. Så forstod jeg bedre, griner Annette Klingenberg, 66.

Hun fortsætter:

- Det er så typisk mig at misforstå. Som barn voksede jeg op i en familie, hvor pengene var små. Far var skrædder, og mor arbejdede på fabrik. Jeg blev så stolt, da jeg en dag læste, at der blev solgt 'Billige madrester' i nærheden. Det fortalte jeg min mor, og vi tog sammen derhen for at købe billigt mad. 'Din idiot', sagde mor, da vi ankom til stedet. Der stod: 'Billige madrasser' på skiltet.

Om Annette Klingenberg

Alder: 66 år

Karriere: Dansktop-sangerinde, forfatter og skuespiller. I 1969 vandt hun en talentkonkurrence i Ekstra Bladet, hvilket satte skub i karrieren. Hun står blandt andet bag hits som 'Mini-Max' og 'Snart er du mer' end 17 år'. Hun var Danmarks mest spillede danske kunstner i DR i 1974.

Privat: Mor til en voksen datter.

By: Hornbæk

Forfatter til bogen: Livet er vigtigere, 2003 (udkom som lydbog i 2004 og som e-bog i 2014).



Hvad med brystvorterne?

Annette Klingenberg er både sangerinde, skuespiller og forfatter. Hun er også kendt for at være meget åben omkring kræft, som hun har været ramt af fire gange. Første gang var i 1992, da hun opdagede en knude i brystet. Hendes egen læge sagde, at hun var sikker på, at Annette slet ikke fejlede noget.

- Jeg insisterede på at blive grundigt undersøgt på hospitalet, og det viste sig, at jeg havde kræft i hele brystet.

Jeg skulle have fjernet brystet to dage efter diagnosen. Jeg var taknemmelig for, at der kunne gøres noget, og dagen før operationen gik jeg en tur i skoven med min hund. Vi fik en lang samtale, for jeg var SÅ ked af det. Men jeg sagde til mig selv, at jeg skulle videre i mit liv, og da jeg så en kørestolsbruger i skoven, tænkte jeg, at der var andre, der havde det værre end mig. Jeg har hele tiden bevaret min positive indstilling, men det har da været svært nogle gange, fortæller Annette Klingenberg. Hun har både bevaret sit gode humør og sin humoristiske sans, og hun

har bidt mærke i flere bizarre oplevelser, hun har haft som kræftpatient.

- Da jeg skulle hente mine brystproteser, havde jeg Hans med. Han sagde, at de bryster, jeg havde valgt, så fine ud, men at de manglede brystvorterne. Hvertil den ansatte i forretningen udbød, at brystvorterne var 'ekstraudstyr'. Hun sagde også, at jeg skulle passe på proteserne, hvis jeg havde hund eller kat derhjemme, for dyr må ikke lege med proteserne. Jeg havde nu heller ikke tænkt mig at råbe 'apport' og kaste en protese forbi hunden,

siger Annette Klingenberg med et glimt i øjet. Et par år senere fik hun lavet en rekonstruktion af brystet, en såkaldt Turbo Tram-lap, hvor der tages halvanden mave-muskel fra maven, en løsning hun senere blev glad for.

- Da jeg bar protese, oplevede jeg blandt andet at tabe mine nøgler på Strøget. Da jeg bøjede mig ned efter nøglerne, røg protesen ud og faldt til jorden. Det opdagede en ung mand, og det fik ham

Fortsætter på næste side



Billedet viser Annette Klingenberg i strålekanonen.

virkelig til at spærre øjnene op. 'Ja, det var mit bryst, jeg lige tabte', sagde jeg til ham med et lunt glimt i øjet.

Kræft påvirker økonomien

Annette Klingenberg blev ramt af kræft igen i 1997. Denne gang var det lymfekræft, der udsprang fra brystkræften.

- Jeg følte mig så besværlig ved at henvende mig igen for at få tjekket nye knuder. Det hjalp heller ikke, at min sagsbehandler hos kommunen ringede og spurgte, om jeg var sikker på, at jeg ikke selv sad og 'lavede' de knuder. Jeg havde dog ret i, at det var kræft igen, og jeg fik 33 strålebehandlinger. Jeg var bange, før jeg skulle have stråler. Jeg forestillede mig, at jeg skulle ned i en fugtig kælder, hvor folk gik rundt i Ebola-dragter. Jeg døbte støbeformen, som jeg lå i under strålebehandlingerne for 'Ghostbusters', fortæller Annette Klingenberg, der altid havde sin datters far, Hans, med som støtte. I 2000 blev hun ramt af kræft i livmoderhulen, og endnu en gang var det hende selv, der insisterede på at blive undersøgt af en speciallæge, hvorefter hun igen blev opereret for kræft.

- Det er vigtigt, at man bliver undersøgt af en gynækolog, hvis man har mistanke om, at der er noget galt i underlivet. Jeg plejer at sige, at praktiserende læger er gode, hvis man har en 'bullen' finger, men har

været en hård tørn. Man skal både hele indvendig og udvendig, når man har haft kræft og ikke føle, at sagsbehandleren skubber en for hurtigt ud på arbejdsmarkedet. Der burde være mere forståelse i samfundet for, at man som kræftramt eller tidligere kræftramt har brug for tid til at komme ovenpå igen. For den forbandede angst ligger der konstant, og man skal have tid og plads til at bearbejde oplevelserne, mener Annette Klingenberg.

Genoplever brystkræftforløbet

De sidste to år har Annette Klingenberg haft hudkræft. Hun er blevet opereret, men er endnu ikke blevet kræften kvit. I dag er hun pensionist, sideløbende med at hun stadig nyder at tage ud at optræde. Hun har også nydt at samarbejde med Vivi Riis og Bent Kværndrup om at indspille de fire sange om brystkræft, som DBO udgav i forbindelse med brystkræftmåneden 2014.

- Personligt er de brystkræftsange det bedste, jeg nogensinde har lavet, fordi de giver så meget mening. Samarbejdet med Vivi har været sjæleligt og fantastisk, og jeg burde have indsunget disse sange for 30 år siden! Tænk hvis sangene får bare én kvinde til at mærke efter i brystet og måske opdage en knude så tidligt som



Her får Annette Klingenberg en knoglekræftscanning.



Kort efter brystkræftoperationen blev Annette Klingenberg fotograferet i hospitalssengen.

muligt, siger Annette Klingenberg. Hun optrådte med to af sangene til Åbningen af Støt Brysterne Kampagnen 2014 på Ledreborg Slot, og den garvede sangerinde var faktisk meget nervøs før sin optræden.

- Det var jeg virkelig! Jeg havde øvet og øvet, men alligevel var det en stor udfordring for mig at skulle på scenen. Det er sværere at synge disse sange end en pop-melodi. Disse sange kræver en anden fortolkning, og jeg genoplever mit eget brystkræftforløb, når jeg synger Vivis smukke og ærlige tekster.

Der er mange kræftramte mennesker, der gennem tiden har kontaktet Annette Klingenberg, fordi de bliver inspireret af, hvordan hun har klaret sine kræftforløb. - Som kræftramt kan man have behov for at tale med andre, der har haft kræft, og gerne folk der er i live mange år efter diagnosen. Nogle mennesker vil gerne have mig til at give dem en form for garanti for, at det hele nok skal gå. Det forstår jeg godt. Men jeg kan desværre ikke give nogen garantier. Jeg er altid positiv på egne og andres vegne, men hvis man vil have en garanti, skal man købe en

brødrister. Mit bedste råd til andre er, at de skal henvende sig til lægen og bede om en henvisning til en specialist, hvis de mistænker, at de har kræft. Der kan ikke informeres nok om symptomerne på kræft, og det betyder meget for mig, at man bliver lyttet til, hvis man henvender sig til lægen. Senest har jeg insisteret på at få en mammografi af mit raske, rekonstruerede bryst, selv om jeg fik at vide, at det var der ingen grund til. Men det er der bestemt en grund til, for jeg skal da også tjekkes under min rekonstruktion, understreger Annette Klingenberg.

Du kan læse mere om CD'en, og hvor den kan købes på bladets bagside.



Efter en flot optræden til Åbningen af Støt Brysterne Kampagnen 2014 stillede Annette Klingenberg op til fotografering sammen med Randi Krogsgaard (t.v.) og Vivi Riis (t.h.).



En ære at være talsperson for brystkræftramte kvinder

Hvert medlem i DBO gør en forskel, og DBO's formand håber, at flere vil engagere sig i foreningen og mærke det stærke fællesskab.

Kort efter at Randi Krogsgaard i 2013 blev formand i DBO, var hun i Go' Morgen Danmark på TV2 for at debattere med daværende sundhedsminister Astrid Krag, der lancerede en ny kurs for kræftområdet, der indebar en ændring i de rutinemæssige kontroller for kræft. Siden da har DBO's formand optrådt jævnligt i medierne, hvor hun har talt de brystkræft-

ramtes sag - blandt andet da det i efteråret 2014 kom frem, at tusindvis af kvinder fejlagtigt var frameldt screening for brystkræft.

- Jeg synes, at det er en stor ære, at jeg har fået lov til at være talsperson for så mange menneskers interesser. Det er ikke så let at få taletid i medierne, som man skulle tro,

Kort om DBO's formand

Alder: 59 år

Uddannelse: Cand. Psych. fra Københavns Universitet

Privat: Hun er gift og har to voksne drenge

Job: Har i 30 år arbejdet med kommunikation og formidling på sundhedsområdet

By: Holte

og det betyder meget, når medierne vil høre DBO's mening i en sag, der omhandler brystkræft.

Formandens mærkesager

En af DBO's og Randi Krogsgaards mærkesager er at få fokus på kvinder med tilbagefald af brystkræft, fordi det er en overset gruppe.

- Gruppen er overladt til sig selv og føler sig til tider meget alene. Det er som om, at andre ikke tager sig af kvinder med tilbagefald, og det vil DBO's bestyrelse og jeg gerne ændre på. Derfor har vi blandt andet udgivet et magasin om tilbagefald, og vi afholder også weekendseminarer for kvinder med tilbagefald, hvilket er meget efterspurgt, udtaler Randi Krogsgaard. Hendes hjerte banker også for børn, hvis forældre er syge af kræft.

- Da jeg selv fik konstateret brystkræft i 1998 og fik fjernet venstre bryst, var min største frygt at dø fra mine to drenge. Jeg tænkte meget på, hvordan de oplevede, at deres mor fik brystkræft. Børn er meget loyale og vil ikke gøre forældrene kede af det, så måske spiller de mere upåvirkede, end de er. For selvfølgelig påvirkes børn i høj grad, når mor får brystkræft.

Vigtigt med sammenhold

Randi Krogsgaard håber, at medlemstallet i DBO bliver ved med at stige, og at medlemmerne har lyst til at engagere sig i noget af alt det, der foregår i foreningen.

- Det vil være dejligt at få nye bestyrelsesmedlemmer, men hvis det lyder som en stor mundfuld, er det også muligt at melde sig som tovholder på ét bestemt arrangement. Hvis man fx ønsker, at jeg skal komme og fortælle om DBO til en caféaften, gør jeg gerne det. Hvis man har forslag til, hvad de lokale DBO-kredse kan afholde af arrangementer, hører vi meget gerne fra medlemmerne. DBO's bestyrelse vil nemlig ikke sidde og 'bestemme' det hele. Det er vigtigt, at alle oplever et sammenhold i foreningen, og alle er meget velkomne til at byde ind med deres kompetencer. Det er stort at opleve, at vores medlemmer hjælper hinanden, danner netværk og føler fællesskabet. Hvert medlem gør en forskel og er vigtig for DBO, smiler Randi.



Vigtigt med et underliv i balance

Mere end 100 kvinder medvirker i et projekt, der undersøger forekomsten af underlivsgener hos brystkræftramte kvinder, der behandles med antihormoner.

dbobladet nr. 41 fortalte speciallæge i gynækologi og obstetrik, Irina Goukasian, at hun via sit arbejde har mødt mange kvinder, der er behandlet med antihormoner, og som efterfølgende har oplevet underlivsgener i form af kløe, underlivssvamp, svie og tørhed i skeden, blærebetændelse, inkontinens og smerter ved samleje. Irina Goukasian ville gerne definere, hvilke kvinder der er i risikogruppen for at udvikle underlivsgener under brystkræftbehandling, og det blev starten på projekt 'Forekomst af underlivsgener under behandling for brystkræft'. Som projektansvarlig har Irina Goukasian her et år senere atter talt med dbobladet for at give en status på projektet.

- Vi har oplevet en enorm opbakning fra personalet på Rigshospitalet og Herlev Hospital under hele forløbet, og alle fra projektgruppen har ydet en meget stor indsats. Der er tilsammen 107 brystkræftramte kvinder i alderen 50-65 år, der medvirker i projektet. Vi har endnu ikke statistisk bearbejdet alle de informationer, vi indtil videre har indhentet, men foreløbig har det vist sig, at 31,5% af kvinderne oplever tørhed i skeden, og 47,5% oplever smerter ved samleje. En del af kvinderne har ikke haft samleje, så de har ikke været i stand til at svare på, om de oplever



smerter eller ej. Men alle har svaret på spørgsmålet om tørhed i skeden, og tallet på 31,5% svarer til det, der er beskrevet i andre undersøgelser, siger Irina Goukasian. Hun indskyder, at underlivsgener påvirker livskvaliteten meget, og at det derfor er meget vigtigt at give målgruppen information om risikoen for at opleve underlivsgener i forbindelse med antihormonbehandling så hurtigt som muligt.

- Derfor følger vi 24 ud af de 107 kvinder ekstra tæt i løbet af deres kemobehandling og det første år på antihormoner, siger Irina Goukasian.

Håb om at kunne forebygge
For at belyse hvorvidt antihormoner øger

kvinders risiko for underlivsgener eller ej, er det også nødvendigt at undersøge, hvordan det i det hele taget står til for kvinder i aldersgruppen 50-65 år. Derfor undersøger projektet også, hvor mange raske kvinder, der køber lokal østrogenbehandling mod fx tørhed i skeden.

- Vi prøver nu at se en sammenhæng mellem overgangsalder, vægt, præventionsbrug og tidligere underlivsgener for at identificere de kvinder, der kan være i risikogruppen for at udvikle underlivsgener, når de starter i antihormonbehandling. Vi undersøger også, om der sker ændringer i skedens slimhinde og skedens bakteriemiljø under behandling med kemo og antihormoner, og om de ændringer har en sammenhæng med de førnævnte underlivsgener. Håbet er at kunne forebygge problemerne, fortæller Irina Goukasian. Hun forventer, at de sidste prøver på de kvinder, der medvirker i projektet, tages i 2016, hvorefter der skal bruges et par måneder på at analysere resultaterne. Når resultaterne foreligger, bringes de i dbobladet og på www.brystkraeft.dk

Der er lukket for deltagelse i projektet på grund af manglende økonomisk støtte, men hvis man har spørgsmål eller kommentarer, kan man maile til projektbrystkraeft@gmail.com

Patienternes Pris til Mammakirurgisk Afdeling

Medarbejderne på Mammakirurgisk Afdeling på Aalborg Universitetshospital blev fejret med flotte taler fra rørte patienter og en stolt ledelse, da de torsdag d. 27. november 2014 modtog Patienternes Pris 2014. Formand for Patientinddragelsesudvalget Jens Ibsen og regionsrådsformand Ulla Astman overrakte prisen, der bestod af 25.000 kroner og et maleri af kunstneren Jette Dodensig.



Foto: Line Bloch Klostergaard, Region Nordjylland

- Vi er utroligt glade for Patienternes Pris. Udtalelserne fra patienterne varmer alle og gør os stolte af vores arbejde for patienterne. Det er anerkendelsen fra patienterne, der er

med til at løfte det arbejde, vi yder for vore patienter, og som betyder mest for os, sagde Ute Hoyer, ledende overlæge, Mammakirurgisk Afdeling.

Kvalitetspris for at udskrive brystkræftpatienter samme dag



Foto: Lars Meakin

Der har også været gang i prisuddelingen på Sygehus Vendsyssel. Den ene vinder af Kvalitetsprisen 2014 blev Afsnit 109 i Klinik Kirurgi, der modtog prisen for deres veltilrettelagte omlægning af brystkræftpatienters forløb. Man har gennem flere år opereret og udskrevet en del af brystkræftpatienterne samme dag. I første omgang skulle patienter, der fik indlagt dræn, blive på sygehuset 1-1½ døgn, hvorefter de fik drænet fjernet og kom hjem. Men da undersøgelser viste, at patienterne hurtigere vender tilbage til samme tilstand som før sygdommen, hvis de udskrives tidligt, tilrettelagde Afsnit 109 et nyt forløb, så alle patienter kan vende hjem samme dag, som de bliver opereret.

- Vores patienter med brystkræft har fulgt dette forløb i 1½ år, og vores oplevelse har været, at de accelererede forløb efter tilvænningsperioden for især personalet og forventningsafstemning med patienterne har været til fordel for patienterne med hensyn til sygeuserhvervede komplikationer og hurtigere restitution, forklarede kvalitetsansvarlig sygeplejerske på afsnit 109, Dorte Stagsted. Kvalitetsprisen er på 30.000 kroner, der er afkast af en arv, sygehuset har modtaget fra Lis Harriet Hansen og Hans Ulrik Hansen.

Telefonhjælp til brystopererede

Brystkirurgisk Sektion på Rigshospitalet har en døgnåben telefonhotline, så patienterne til enhver tid kan kontakte sektionen og tale med en sygeplejerske. Patienterne gør flittigt brug af den åbne hotline både i det tidlige forløb, lige efter de har fået diagnosen, og senere efter udskrivelsen når de er hjemme igen. Nu er det blevet undersøgt, hvor mange kvinder med nydiagnosticeret brystkræft der kontakter sektionen telefonisk, og hvad opkaldene omhandler. Fagbladet Sygeplejersken skrev i nr. 10, 2014, at alle opkald blev registreret i otte uger, hvorefter indholdet blev analyseret og tematiseret.

I alt indgik 140 opkald i studiet.

- 56% drejede sig om hud og væv
- 18% om psykosociale problemstillinger
- 9% omhandlede smerter
- 4% angik antihormonbehandling
- 17% angik diverse andre problemstillinger.

Undersøgelsen viste, at kvinder med nydiagnosticeret brystkræft oplever flere forskellige problemstillinger, og at en telefonhotline kan give dem en oplevelse af omsorg og tryk samt være med til at minimere risici.



En livline til udsatte brystkræftpatienter

Kan man blive bedre til at rådgive og støtte den enkelte brystkræftpatient og dermed højne livskvaliteten? Det undersøger et nyt forskningsprojekt, der har fokus på udsatte brystkræftpatienter.



Birgitte Goldschmidt Mertz.

Det er ikke alle brystkræftpatienter, der benytter sig af de eksisterende rehabiliterings-tilbud. Belastede kvinder kan have flere udfordringer, der forhindrer dem i at opsøge de eksisterende tilbud. Dermed er der en risiko for, at de klarer sig dårligere gennem brystkræftforløbet end de kvinder, der går til genoptræning og deltager i støttegrupper. De belastede kvinder kan opleve negative følger fx i form af en forøget risiko for depression og en forøget risiko for at blive indlagt med en svær depression på psykiatrisk afdeling.

Da indlæggelsestiden for brystkræftpatienter er blevet markant forkortet, har sygeplejersken kortere tid til at forberede patienten på både de fysiske og psykosociale følger af brystkræftdiagnosen og behandlingen. Derfor afprøver man en ny måde i Brystkirurgisk Sektion på Rigshospitalet til at opdage de belastede kvinder.

I et tidligere forskningsprojekt blev 380 kvinder spurgt, hvor belastede de følte sig efter brystkræftdiagnose og -behandling på en skala fra 1-10. Svarede de 7 eller derover, blev de vurderet til at være svært

belastede. Metoden kaldes 'belastnings-termometeret' og stammer fra USA. Nu hvor de svært belastede kvinderne kunne identificeres, begyndte forskningsprojektet REBECCA, der undersøger, om man kan minimere de negative følger og højne livskvaliteten for kvinderne.

- Der er omkring en tredjedel af patienterne, som oplever svær belastning. Så hvad kan vi gøre for dem? Vi valgte at tilbyde kvinderne en særlig person, en projektsygeplejerske, der følger dem i et helt år. Den person er mig, og jeg tilbyder kvinderne samtaler om, hvad der er svært for dem lige nu. Det kan være bekymringer om fyring, skilsmisse, børnenes reaktion, og tanker om døden. I nogle tilfælde er det nok at tale med mig, og i andre tilfælde foreslår jeg konkret hjælp til et problem som arvævsmassage hos en fysioterapeut, en samtale hos den praktiserende læge om antidepressiv medicin, et tilbud i Center for Kræft og Sundhed eller en henvisning til en psykolog, hvis kvinden er svært psykologisk belastet. Vi har nemlig allieret os med to psykologer i Kræftens Bekæmpelse, så der ikke er ventetid, forklarer projektsygeplejerske Birgitte Goldschmidt Mertz fra Rigshospitalet.

Projektsygeplejersken har overblikket

Der medvirker 50 kvinder i REBECCA-projektet, hvor kontrolgruppen med 25 kvinder kun tilbydes det almindelige behandlings- og rehabiliteringsforløb, og

interventionsgruppen med 25 kvinder desuden tilbydes en projektsygeplejerske. Når undersøgelsen er slut, vurderes det, om der er en mærkbar positiv effekt hos kvinderne, der har haft en projektsygeplejerske tilknyttet. I så fald er planen at søge penge til at lade projektet fortsætte i en større skala med mange hundrede deltagere.

- Vi har endnu ikke lavet en opgørelse, men min vurdering er, at kvinderne er glade for projektsygeplejersken, der er nem at få fat på. En af kvinderne i interventionsgruppen lider af hukommelses- og koncentrationsbesvær. Jeg fortalte hende om temadagen 'Svært ved at huske', som hun meget gerne ville deltage i. Hendes tilbagemelding var, at projektsygeplejersken føltes som en livline, fordi hun har overblik over de forskellige tilbud, der findes fx inden for rekonstruktion, afspænding, behandling af lymfødeme, kroniske smerter og nedsat bevægelighed i arm eller skulder. Hvis man er svært belastet, kan det føles uoverskueligt selv at finde frem til de relevante rehabiliteringstilbud, og for disse kvinder virker det til, at en projektsygeplejerskes støtte og vejledning gør en positiv forskel, udtaler Birgitte Goldschmidt Mertz.

De står bag

Initiativtagerne til forskningsprojekt REBECCA er sygeplejerske Birgitte Goldschmidt Mertz, professor Niels Kroman og professor Henrik Kehlet fra Rigshospitalet samt psykolog Pernille Bidstrup og professor Christoffer Johansen fra Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning. TrykFonden har støttet med 1,3 mio. kr.



DBO afholder weekendseminar for kvinder med tilbagefald

Fredag d. 17. april-søndag d. 19. april 2015

Comwell Kongebrogaarden • Kongebrovej 63 • 5500 Middelfart

Har du fået konstateret tilbagefald og er interesseret i at møde andre i en lignende situation og lære noget om, hvordan du kan tackle dit liv, har du her muligheden. Du får 2½ døgns ophold med godt samvær, undervisning og mulighed for at snakke med ligestillede. Alle værelser er eneværelser, og alle måltider fra fredagens frokost til søndagens frokost er inkluderet i deltagerprisen. Hvis der er specielle ønsker mht. indkvartering eller diæt, aftaler den enkelte deltager det selv med hotellet på tlf. 63 41 63 41.

Sidste års tilbagefaldsseminar var en succes

I weekenden d. 24.-26. oktober 2014 mødtes 23 kvinder til DBO's seminar om tilbagefald af brystkræft. Allerede inden kaffepausen gik snakken på kryds og tværs. Den store fællesnævner var, at man ikke følte sig alene. Her var andre med tilbagefald, der forstod, hvordan man havde det, og hvilke problemer, psykisk og fysisk, man tumlede med.

Fysioterapeut Karen Mark fortalte, hvordan man kan passe på sig selv. Hun gav eksempler på hvilke øvelser, man til trods for eventuelle bevægelsesindskrænkninger selv kan foretage.

Det blev pointeret flere gange, at en halv times motion om dagen er anbefalingsværdig, men det behøver ikke at være styrketræning, mindre øvelser tæller også

med. Psykolog Katrine Bonnevie tog om lørdagen fat på emnet: 'Kan man og skal man forberede sig til at tage afsked med livet?'

Det blev en god dag, hvor der på en behagelig og lyttende måde blev fulgt op på alle spørgsmål. En dag hvor de alvorlige emner på ingen måde blev gjort sørgelige, men hvor der også var meget humor krydret med et sundt grin.

Professor Anders Bonde Jensen gav en forståelig gennemgang af, hvilke undersøgelser og behandlingsmuligheder, der tilbydes, når der er tale om tilbagefald. Også tiden, hvor medicinsk behandling ikke længere er mulig, blev behandlet sammen med palliation og eksperimentel behandling.

Flere gav efter dagens gennemgang udtryk for, at de havde fået en viden på en positiv måde, som de gerne ville have haft på et tidligere tidspunkt.

Der var sat god plads af til pauser i løbet af weekenden. Disse pauser blev benyttet til en gåtur og frisk luft i det smukke efterårsvejr, eller til en tiltrængt pause på værelset, andre havde brug for afslapning og snak med ligestillede. Weekendens gav de 23 kvinder et pusterum, hvor oplysning, alvor og livsglæde gav et frirum fra hverdagens tunge tanker. Alle fik i stedet en positiv og god oplevelse med fokus på livskvalitet.

Da tilbagefaldsseminaret var overtegnet og flere desværre ikke fik plads i oktober 2014, gentager DBO seminaret i april 2015.

Se programmet på næste side.

Fredag d. 17. april 2015

11.00-12.00	Ankomst
12.00-13.00	Frokost
13.00-14.30	Velkomst og præsentation
14.30-15.00	Kaffepause
15.00-17.30	Fysioterapeut Karen Mark kommer med gode råd til, hvordan man kan passe på sin krop, når man er i behandling for tilbagefald
17.30-19.00	Afslapning
19.00-20.30	Middag og efterfølgende socialt samvær

Lørdag d. 18. april 2015

08.00-09.30	Morgenmad
09.30-10.00	Tid til en tur i den friske luft
10.00-12.00	Psykolog Katrine Bonnevie holder oplæg om at leve i en situation, hvor livshorisonten kan være begrænset. Få inspiration til måder at arbejde med de svære tanker og følelser på
12.00-13.00	Frokost
13.00-13.30	Afslapning
13.30-16.30	Katrine Bonnevie fortsætter med fokus på: 'Kan man – og skal man forberede sig på afskeden med livet?' Der er kaffepause, når det passer i Katrine Bonnevies indlæg
16.30-19.00	Tid til afslapning og/eller 'networking'
19.00-	Middag med efterfølgende socialt samvær. I er velkomne til at medbringe et eller andet, som I har lyst til at dele med de øvrige deltagere

Søndag d. 19. april 2015

08.00-09.30	Morgenmad inkl. udcheckning af værelset
09.30-12.30	Professor og speciallæge Anders Bonde Jensen, onkologisk afdeling, Århus Sygehus holder oplæg om undersøgelser, behandlingsmuligheder m.m. for kvinder med tilbagefald af brystkræft
12.30-13.45	Frokost
13.45-14.30	Evaluering og farvel og tak

Tilmelding og pris

Seminaret har plads til ca. 20 deltagere. Hurtig tilmelding anbefales, da optagelse sker efter 'først til mølle-princippet' – dog er der fortrinsret for medlemmer og personer, som ikke tidligere har deltaget.

Vi beder dig tage stilling til, om dit navn må stå på deltagerlisten. Listen vil kun være kendt af DBO's arrangører af seminaret samt af deltagerne i seminaret.

Der vil for medlemmer af DBO være en egenbetaling for deltagelse i seminaret på 500 kr. Det koster 800 kr. for ikke-medlemmer.

Det er ikke nok at overføre penge til vores konto - en tilmelding med samtlige oplysninger skal samtidig tilgå sekretariatet.



Fotos fra sidste 'Tilbagefaldsseminar' (privat)

Tilmeldingsblanket

Tilmeldingsblanket til DBO's seminar for kvinder med tilbagefald d. 17.-19. april 2015

Navn: _____

Adr: _____

Postnr. _____

By: _____

Mølladresse: _____

Telefonnr.: _____

Medlemsnr.: _____

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

- Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten
- Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten
- Sæt kryds her, hvis du tidligere har deltaget i et DBO-seminar
- Indbetaling kr. _____
Overført til Danske Bank:
Reg. nr.: 3445
Kontonr.: 4610568696
(husk at opgive navn og 'tilbagefald')
- Check udstedt til
Dansk Brystkræft Organisation (DBO),
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte

Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest onsdag d. 25. marts 2015.

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

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
c/o Randi Krogsgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte

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



Når brystkræft-patienten hedder **Mogens**

Når mænd får brystkræft, kan der følge fordomme med, som at de hverken er interesserede i informationsmateriale eller samvær med ligesindede. Mogens har oplevet det hele på egen krop og ønsker mere fokus på de udfordringer, mænd med brystkræft oplever.

Mogens Holger Hansen har altid vidst, at mænd kan få brystkræft, så da han op til julen 2005 bemærkede, at hans venstre brystvorte vendte indad, besluttede han sig for at gå til lægen. Han fik konstateret brystkræft og fik fjernet sit venstre bryst i januar 2006. I første omgang blev det vurderet, at kræften ikke havde spredt sig, men det havde den, og derfor skulle han igennem endnu en operation, hvor han fik fjernet ni lymfeknuder.

- Det blev jeg faktisk lidt vred over, for hvis kræften var blevet opdaget i lymferne med det samme, kunne jeg have undgået at blive opereret igen. Jeg ville gerne have været sparet for endnu en operation, udtaler

ler 68-årige Mogens, der var 59 år, da han fik brystkræft. Der var ingen forudgående tilfælde af brystkræft i hans familie, men han havde selv haft testikelkræft i 1983. Brystkræftdiagnosen var hård på en anden måde end testikelkræften, fordi brystkræft både dengang og nu opfattes som en 'kvinde-sygdom'.

- Der var flere i min omgangskreds, der udrød, at mænd da slet ikke kan få brystkræft, og jeg følte mig meget alene med diagnosen. Efter operationerne fik jeg hverken kemo eller stråler, men jeg fik antihormoner, hvor jeg fik udleveret lidt materiale, hvori der stod, at jeg kunne risikere at få menstruationssmerter, siger han tørt.

Blev afvist til mammografi

Mogens ville gerne i kontakt med andre mænd med brystkræft, og han kontaktede Kræftens Bekæmpelse i Lyngby, der desværre ikke var i stand til at hjælpe ham. Kort tid efter fik han dog et opkald fra en mand på Als, der også havde brystkræft.

- Han fortalte, at han skulle på et rehabiliteringsophold på Dallund på Fyn, og det ansøgte jeg også om. Dallund havde aldrig nogensinde haft to mænd med brystkræft på stedet samtidig, men det var et rigtig godt ophold, og jeg har stadig kontakt til manden på Als. Jeg har også kontakt med en anden mand fra Odense, der har haft brystkræft, og vi er enige om, at der mangler fokus på, at mænd også kan få bryst-

kræft. Jeg ved godt, at det kun er omkring 25 mænd om året, der får diagnosen, men de 25 har brug for vigtig hjælp og støtte, som er svært at opdrive, understreger Mogens. Han går til kontrol en gang om året, og for få år siden oplevede han atter engang, at folk ikke tror, at mænd kan rammes af brystkræft.

- Denne gang var det faktisk, da jeg skulle have foretaget en mammografi. Jeg havde indkaldelsesbrevet med, men den ansatte på hospitalet nægtede at udføre mammografien, fordi vedkommende udtrykkeligt gentog, at mammografier kun er for kvinder. Det endte med, at der kom en anden ansat og foretog mammografien. Det rystede mig faktisk, at der stadig er ansatte i sundhedsvæsenet, der ikke er korrekt oplyst. For selvfølgelig kan mænd få brystkræft.

Mødt af tavshed

Udover at Mogens i mange år har efterlyst, at medierne fokuserer på, at mænd kan få brystkræft, føler han ikke, at brystkræft fylder ret meget i hans hverdag.



"Det er tabubelagt at have brystkræft som mand," siger Mogens.

- Jeg tænker aldrig over, at jeg mangler venstre bryst. Ikke engang når jeg ser mit ar i spejlet. Et mandligt bryst er ikke et seksuelt symbol – slet ikke som et kvindeligt bryst er det – og derfor har brystkræft ikke påvirket min kropsofattelse. Men det har påvirket mig, at der ikke findes nogle arrangementer eller noget informationsmateriale rettet mod mænd med brystkræft. Det har jeg virkelig manglet.

Når det så er sagt, ved jeg også godt, at rigtig mange mænd ikke ønsker at tale om brystkræft. Heller ikke selv om de er ramt af sygdommen. Det er tabubelagt at have brystkræft som mand, siger Mogens. Han arbejdede 40 år i Magasin, og efter han fik brystkræft, oplevede han at blive ramt af en mur af tavshed fra nogle af kollegerne.

- Nogle kolleger ville simpelthen ikke tale om min kræftsygdom. Det skyldtes nok, at de var bange, men det var hårdt for mig, at jeg aldrig kunne nævne min sygdom. Men det var nu ikke noget, jeg gik ned med flaget over. Jeg VILLE ikke ryge ned, for det er så svært at komme op igen. Jeg er alene og har aldrig fået børn, så jeg vidste, at der kun ville være mig selv til at hive mig op igen. Jeg kom igennem forløbet, men jeg tror, det ville være gået lidt nemmere, hvis jeg havde haft et netværk af ligesindede. Jeg håber, at mænd med brystkræft fremover ikke vil føle sig så alene med sygdommen, for så kræver det endnu mere styrke at holde sig oven vande.

Amerikansk fond med fokus på **mænd og brystkræft**

Fonden 'John W. Nick Foundation' blev grundlagt i 1995 af Nancy Nick til minde om hendes far, John Nick, der døde af brystkræft i 1991. John, hans familie og hans læger var uvidende om, at mænd også kan få brystkræft. John opsøgte tre forskellige læger på otte år med sine symptomer, men fik hver gang at vide at det ikke var noget at bekymre sig om. Først otte år senere blev hans symptomer anerkendt. Han fik fjernet brystet, men desværre for sent. Kræften havde spredt sig til knoglerne, og han døde som 58-årig.

Læs mere på www.malebreastcancer.org

Der skal også forskes i mænd og brystkræft

Årligt rammes mellem 22-25 danske mænd af brystkræft. Tallet er lille i forhold til de over 4.800 årlige tilfælde af brystkræft hos kvinder. Kvinder med brystkræft er en velundersøgt gruppe, men det er mænd med brystkræft ikke. Afdelingslæge, ph.d. og post.doc., Marianne Laurrup er dog i gang med et stort projekt om netop mænd og brystkræft.



- Der findes ikke mange mænd med brystkræft, men dem der får diagnosen, befinder sig jo i den samme knibe som kvinder med brystkræft. Mange mænd ved slet ikke, at de kan få brystkræft, og det kan være vanskeligt for dem at tale om sygdommen. Kvindelige brystkræftpatienter er en stærk patientgruppe, der er gode til at organisere sig og skabe foreninger og få fokus på sygdommen, hvorimod mænd har en tendens til at putte sig og være svære at få i tale. Oveni købet findes der mig bekendt ikke noget informationsmateriale, der henvender sig specielt til mænd med brystkræft, og det kunne man da godt gøre lidt ved, siger Marianne Laurrup.

Spredning hos flere mænd end kvinder

Amerikanske undersøgelser viser, at tallet for brystkræft ramte mænd er stigende, og at det måske kan skyldes overvægt og hormonændringer. Der er ikke lavet tilsvarende undersøgelser i Danmark, og man ved heller ikke, om mænd får brystkræft af de samme årsager som kvinder, og om der

findes andre typer brystkræft hos mænd end hos kvinder. Dog ved man, at der procentvis er flere brystkræft ramte mænd end brystkræft ramte kvinder, der har en BRCA-mutation. Man ved også, at der procentvis er spredning hos langt flere brystkræft ramte mænd end brystkræft ramte kvinder, når brystkræften konstateres.

- Kvindelig brystkræft opdages på tidligere stadier blandt andet på grund af screening. Hos mænd finder man sjældent de små forstadier til brystkræft, forklarer Marianne Laurrup. Hun undersøger, hvordan det går mænd med brystkræft, om efterbehandlingen er lige så god hos mænd som hos kvinder, og om de har samme prognose for overlevelse. I samarbejde med professor Peer Christiansen og patolog ph.d. Vibeke Jensen har hun ledt indsamlingen af journaler og vævs materiale fra mandlige brystkræfttilfælde fra årene 1980-2009. De har fået hjælp til indsamlingen af seks mammakirurger og to patologer, og den store mængde data er ved at blive undersøgt.

- Resultaterne af vores undersøgelse foreligger først senere på året, men min fornemmelse siger mig, at mænd før i tiden ikke blev diagnosticeret som kvinder. Der blev ofte hverken taget billeder eller biopsier, så i gamle dage fik mænd ikke altid en diagnose, før de blev opereret. Det var først, når knuden var blevet fjernet, at man undersøgte, om der var tale om brystkræft. Jeg har dog indtryk af, at der er sket noget gennem tiden, og at behandlingsforløbet er blevet bedre for mænd.

Fokus på efterbehandling

Efterbehandlingen for brystkræft har gjort meget for kvinders overlevelse. Man ved ikke, om det også er tilfældet for mænds overlevelse, men Marianne Laurrup undersøger sagen sammen med onkolog, ph.d. Inger Højris.

- Der er formentlig flere mænd end kvinder, der fravælger den efterfølgende antihormonbehandling. Nogle brystkræft ramte kvinder har ikke en hormonfølsom knude, men det har mænd med brystkræft stort set altid, og derfor tilbydes de antihormonel behandling. Om mænd fravælger behandlingen på grund af bivirkninger eller noget andet, ved vi ikke, så det er endnu en grund til at undersøge de mange data. For hvis mænd har en dårligere overlevelse end kvinder, håber vi at kunne pege på de områder, hvor man kan optimere behandlingen, udtaler Marianne Laurrup.

Mandlig brystkræft og arvelighed

Mandlig brystkræft er arvelig i en del af tilfældene. Den mest almindelige form for arvelig brystkræft er en mutation i det såkaldte BRCA2-gen, mens færre har en ændring i det såkaldte BRCA1-gen. Mænd, der lider af Klinefelters Syndrom, hvor de har et ekstra X-kromosom, har også en øget forekomst af brystkræft.

(Kilde: cancer.dk)

Hallo!

Jeg vil gerne spørge om noget

Hvis man kun er i 30'erne, når man skal have lavet en rekonstruktion af brystet, kan det være svært at finde patienterfaringer fra jævnaldrende. Det oplevede Randi på egen krop, da hun i 2013 blev skrevet op til rekonstruktion.

I august 2012 fik Randi Egeskov konstateret brystkræft med spredning til én lymfeknude. Hun fik fjernet sit venstre bryst med efterfølgende seks gange kemo og 25 strålebehandlinger som præventiv behandling. I august 2014 skulle hun have rekonstrueret brystet. Ventetiden føles lang, og i de mellemliggende to år havde Randi selv været meget aktiv for at finde ud af, hvilke rekonstruktionsmuligheder hun havde, og hvad der helt konkret foregår, når man får en rekonstruktion af brystet.

- Jeg er en sportslig slank pige, der færdes i offentlige omklædningsrum, så det har aldrig været en mulighed for mig ikke at blive rekonstrueret. Den løse klisterprotese skaber opmærksomhed og løsner sig ved sport. Engang til svømmetræning skulle vi træne startspring fra skammel, og da jeg kom op på kanten igen, var min protese gledet ned på hoften! Så kan selv den bedste svømmedragt ikke skjule, at der er 'noget galt'. Jeg brugte meget tid på nettet for at finde ud af, hvilke rekonstruktionsmuligheder der var, så da jeg i august 2013 kom til mit første møde med en plastikkirurg, var jeg godt klædt på i forhold til mulighederne. Men at skulle vælge hvilken metode, der var den rigtige for mig – dét var en svær proces, siger 38-årige Randi. Hun ville gerne vide, hvilke erfaringer andre havde med disse rekonstruktioner og spurgte både sin kirurg, hos cancer.dk og DBO – men fik kun kontakt



Randi Egeskov

til en 60-årig kvinde, der var rekonstrueret med TRAM-lap.

- Kvinden var i en anden livssituation end jeg og havde fået den rekonstruktion, som jeg var mindst interesseret i pga. risikoen for muskelsvaghed i mavemuskulaturen, og det dur ikke, når jeg dyrker sport.

Desuden efterlader operationen et langt ar fra hofte til hofte lige under navlen, og jeg bærer bikini på stranden. Jeg havde heller ikke nok mave til, at der ikke skulle et implantat ind bagved. Den 60-årige kvinde fortalte mig dog noget, som jeg kunne

Fortsætter på næste side

Af Britt Nørbaek · Foto: Privat

Hallo!

bruge i min egen vurdering; nemlig om varmfølelsen i brystet. Hun havde været expanderet tidligere og haft implantat, men kunne ikke forlige sig med, at hendes bryst føltes koldt. Derfor har hun nu fået TRAM-lap og fået varmen tilbage igen. For hende betød stort ar og lidt muskelsvaghed i maven ingenting. Det var svært for mig at vurdere ar og bivirkninger op imod kuldefornemmelse og følelsesløshed. Jeg savnede virkelig nogle ligesindede at tale med, siger Randi. Hun traf beslutningen om TAP-lap ved at fravælge de risici, hun ikke ønskede at leve med. Da både TRAM-lap og LD-lap inkluderer muskelpåvirkning, var der kun TAP-lap tilbage.

Håber på et flot resultat

Netop følelsen af at stå alene med beslutningen og være nervøs for, om hun havde alle de nødvendige informationer til at træffe det rigtige valg, fik Randi til at kontakte dbobladet. Hun ville fortælle sin historie, mens hun var midt i sit rekonstruktionsforløb, der ikke forløb helt som forventet.

- Kirurgen kunne ikke gøre mig færdig i første omgang, fordi jeg åbenbart har en lidt anderledes anatomi. Optimalt set skal der to blodkar til at forbinde lappen, men jeg har kun ét blodkar. Derfor har kirurgen indtil videre kun rykket lappen fra ryggen til brystet og indlagt en expander med 50

ml saltvand for ikke at stresser lappen med sin kun ene blodforsyning. Herefter er der blevet fyldt op syv gange med en uges mellemrum, så der nu er 370 ml under huden. En kanylen med saltvand stikkes igennem huden og ned i expanderen, som har en speciel gummiprop, der lukker sammen, når kanylen trækkes op. Jeg kan ikke mærke det, kun at det strammer uden om brystet, siger Randi og indskyder, at huden bliver over-udvidet, så der bliver plads til den rigtige protese i et mere naturligt look.

- Jeg venter stadig på den endelige operation, hvor jeg får expanderen ud og den rigtige protese ind. Desuden skal jeg også have en protese i det raske bryst, der skal løftes op og blive symmetrisk med det nye bryst, forklarer Randi. Hun har det okay med, at det hele ikke er blevet lavet på én gang, som det ellers var meningen, for det lange forløb har givet hende tid til at vænne sig til kroppens nye udseende.

- Det er fascinerende at opleve, hvordan brystet er blevet større og større efter hver påfyldning. At se hvor meget huden kan give sig! Jeg er blevet fotograferet, hver gang der er blevet fyldt mere på, for at dokumentere processen. Jeg håber, at det endelige resultat bliver flot og symmetrisk, og jeg føler mig i superkompetente hænder, smiler hun.

Mange spørgsmål

Fra Randi blev indstillet til en rekonstruktion, til hun blev indkaldt, gik der et helt år. Det var frustrerende, da hun gerne ville lukke dette kapitel i sit liv og komme videre.

- Da jeg endelig blev indkaldt til operation i august 2014, glædede jeg mig. Jeg spurgte ved forundersøgelsen, om jeg måtte cykle ti km fra mit hjem og ind på hospitalet. Det måtte jeg gerne, og jeg havde en idé om, at hvis kredsløbet havde været godt i gang forinden den seks timers operation, så var der mulighed for, at jeg havde det bedre bagefter. Før operationen undrede jeg mig over meget, som personalet tager for givet. Blandt andet hvordan rekonstruktionen rent lavpraktisk skulle foregå, hvad det var for nogle piller, jeg fik udleveret, hvorfor jeg skulle have sådan nogle lange strømper på, og hvorfor jeg ikke selv måtte gå ned til operationen. Jeg ville gerne have taget billeder undervejs og tog kamera med ind på operationsstuen. Det måtte jeg dog ikke, så hospitalets husfotograf blev tilkaldt og tog to billeder af min ryg, siger Randi, der har skrevet dagbog for at huske alle detaljerne.

- Måske kan jeg en dag hjælpe ligesindede med min erfaring, så derfor har det været vigtigt for mig at dokumentere processen.

Kort om TAP-lap

TAP-lappen tages fra ryggen, hvor de vigtigste forsyningskar er frilagt i deres forløb gennem den store rygmuskel. Lappen indeholder derfor ikke muskulatur, og derved bliver generne fra ryggen mindre fremtrædende end efter en LD-lap. Man kan dog ikke i alle tilfælde vælge frit mellem disse to lapper. Plastikkirurg vil rådgive om, hvilken lap der er bedst egnet i den givne situation.

Læs mere hos www.cancer.dk/brystkraeft-mammacancer/rekonstruktion-af-bryst/rekonstruktion-flere-faser/mest-anvendte-lapper-ved-brystrekonstruktion/



DBO dagsseminar: Kvinder under 50

- med eller uden
hjemmeboende børn

Lørdag den 18. april 2015
kl. 9.30-16.00

Dagen byder blandt andet på

- **Velkomst og præsentation**
v/ Randi Krogsgaard, formand i DBO
- **Børns oplevelser og følelser**
v/ Cand. Psych. Michael Bruun
- **Tilbage på arbejdet**
v/ socialrådgiver Jan Tofte
- **Mindfulness**
v/ Dorthe Melgård Madsen

Det fulde program
kan læses på
www.brystkraeft.dk

Pris for deltagelse inklusive frokost:

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

Beløbet indbetales til DBO's konto
i Danske Bank
Reg.nr.: 3445
Kontonr.: 4610568696

Tilmelding:

Senest d. 1. april 2015 til
dorthe.halgaard@brystkraeft.dk

Sted:

Sørup Herregaard
Sørupvej 26
4100 Ringsted



Dansk Brystkræft
Organisation

Invitation til DBO's årsmøde og generalforsamling 2015

Lørdag d. 14. marts kl. 11.00 til søndag d. 15. marts kl. 13.00

på Hotel Comwell, Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding.

Weekendens fulde program stod at læse i dbobladet nr. 43.
Det ligger stadig på hjemmesiden, hvor det også er muligt at tilmelde sig online.
Sidste frist for tilmelding er d. 19. februar 2015.



Generalforsamling

(Søndag d. 15. marts kl. 9.30-11.00)

Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af regnskab og godkendelse af dette
4. Behandling af indkomne forslag (forslag skal være for- manden i hænde senest to uger før generalforsamlingen)
Bestyrelsen fremlægger vedtægtsændringsforslag: § 1, § 3, § 4, § 5, § 7 og § 8 *
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg
7. Eventuelt

* Vedtægtsændringsforslag er vist skematisk herunder.
De samlede vedtægter kan ses på hjemmesiden.

Vi søger nye kolleger

Har du lyst til at få direkte indflydelse på DBO's aktiviteter?

Medlemmer med tid og lyst til at indgå i DBO's aktive bestyrelse skal allerede nu til at overveje opstilling til valg på vores generalforsamling i marts 2015.

Er du medlem af DBO, og har du mulighed for at deltage aktivt med enten organisering af kurser og temadage, formidling af viden om brystkræft, eller noget helt andet, må du gerne overveje at kæmpe dig frem til en plads i DBO's bestyrelse.

Send en mail, et brev eller ring til foreningen hvis:

- du vil vide mere
- du har fået lyst til at melde dig under fanerne nu

	Nuværende formulering	Foreslået ændring
§ 1 Foreningens navn og hjemsted	Foreningens navn er Dansk Brystkræft Organisation, Patientforeningen DBO Foreningen samarbejder med Kræftens Bekæmpelse. Omfanget af samarbejdet er beskrevet i en særlig samarbejdsaftale. Foreningen er stiftet den 9. januar 1999. Foreningens postadresse er hjemstedet.	Foreningens navn er Dansk Brystkræft Organisation (DBO). Foreningen samarbejder med Kræftens Bekæmpelse. Omfanget af samarbejdet er beskrevet i en særlig samarbejdsaftale. Foreningen er stiftet den 9. januar 1999. Foreningens postadresse følger formandens adresse.
§ 3 Medlemmer	Som aktive medlemmer optages alle, som har eller har haft brystkræft. Som støttemedlemmer optages alle, som ønsker at støtte foreningen i dens arbejde. Kun aktive medlemmer, der har betalt kontingent inden generalforsamlingen, har stemmeret og er valgbar til bestyrelsen. Støttemedlemmer har adgang til og taleret på generalforsamlingen, men har ikke stemmeret og er ikke valgbar til bestyrelsen. Støttemedlemmer kan deltage i foreningens øvrige aktiviteter. Alle medlemmer modtager foreningens publikationer.	Som medlemmer optages alle, som har eller har haft brystkræft. Medlemmer, der har betalt kontingent inden generalforsamlingen, har stemmeret og er valgbar til bestyrelsen. Alle medlemmer modtager foreningens publikationer. Personer, virksomheder eller foreninger, der ønsker at støtte DBO med økonomisk bidrag, modtager foreningens publikationer efter ønske.

	Nuværende formulering	Foreslået ændring
§ 4 Generalforsamlingen	Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Generalforsamlingen fastsætter foreningens vedtægter. Generalforsamlingen finder sted en gang om året senest ved udgangen af april måned og skal annonceres med mindst 4 ugers varsel. Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 14 dage før datoen for generalforsamlingen – se endvidere §9. Dagsorden for generalforsamlingen skal som minimum indeholde: 1. Valg af dirigent 2. Bestyrelsens beretning 3. Fremlæggelse af regnskab og godkendelse af dette 4. Behandling af indkomne forslag 5. Fastsættelse af kontingent 6. Valg 7. Eventuelt På generalforsamlingen har alle aktive medlemmer én stemme. Alle personvalg skal afgives skriftligt, hvis der er flere kandidater. Nyvalg til bestyrelsen kan kun ske blandt aktive medlemmer. Der kan kun stemmes af aktive medlemmer, der er mødt op på generalforsamlingen. Alle beslutninger på generalforsamlingen vedtages ved simpelt stemmeflertal. Se dog §9. Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes af bestyrelsen, eller såfremt mindst ¼ af de stemmeberettigede medlemmer skriftligt kræver det. Ekstraordinær generalforsamling skal indkaldes skriftligt med mindst 3 ugers varsel. På en ekstraordinær generalforsamling kan kun aktive medlemmer, der er mødt op på generalforsamlingen, stemme.	Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed. Generalforsamlingen fastsætter foreningens vedtægter. Generalforsamlingen finder sted en gang om året senest ved udgangen af april måned og skal annonceres med mindst 4 ugers varsel. Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest 14 dage før datoen for generalforsamlingen – se endvidere §9. Dagsorden for generalforsamlingen skal som minimum indeholde: 1. Valg af dirigent 2. Bestyrelsens beretning 3. Fremlæggelse af regnskab og godkendelse af dette 4. Behandling af indkomne forslag 5. Fastsættelse af kontingent 6. Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer 7. Valg af intern revisor og revisor suppleant 8. Eventuelt På generalforsamlingen har alle medlemmer én stemme. Alle personvalg skal afgives skriftligt, hvis der er flere kandidater. Nyvalg til bestyrelsen kan kun ske blandt aktive medlemmer. Der kan kun stemmes af aktive medlemmer, der er mødt op på generalforsamlingen. Alle beslutninger på generalforsamlingen vedtages ved simpelt stemmeflertal. Se dog §9. Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes af bestyrelsen, eller såfremt mindst ¼ af de stemmeberettigede medlemmer skriftligt kræver det. Ekstraordinær generalforsamling skal indkaldes skriftligt med mindst 3 ugers varsel. På en ekstraordinær generalforsamling kan kun aktive medlemmer, der er mødt op på generalforsamlingen, stemme.
§ 5 Bestyrelsen	Bestyrelsen består af 6-9 medlemmer valgt på generalforsamlingen. Bestyrelsesmedlemmer vælges for to år ad gangen. Valgperioden starter ved en generalforsamlings afslutning. Efter hver generalforsamling konstituerer bestyrelsen sig med formand, næstformand og kasserer. Bestyrelsen fastsætter selv sin forretningsorden. Bestyrelsens beslutninger afgøres ved stemmeflertal. Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når mindst fem medlemmer er til stede. Ved stemmelighed er formandens stemme afgørende. Bestyrelsen afholder mindst ét møde i kvartalet.	Bestyrelsen består af 6-9 medlemmer valgt på generalforsamlingen. Bestyrelsen ledes af formanden, som vælges særskilt af generalforsamlingen for to år. De øvrige bestyrelsesmedlemmer vælges ligeledes for to år ad gangen. Efter tur er halvdelen på valg hvert år. Genvalg kan finde sted op til fire gange. Valgperioden starter ved en generalforsamlings afslutning. Efter hver generalforsamling konstituerer bestyrelsen sig med næstformand, sekretær og kasserer. Bestyrelsen fastsætter selv sin forretningsorden. Bestyrelsens beslutninger afgøres ved stemmeflertal. Bestyrelsen er beslutningsdygtig, når mindst fem medlemmer er til stede. Ved stemmelighed er formandens stemme afgørende. Bestyrelsen kan antage lønnet medhjælp. Bestyrelsen afholder mindst ét møde i kvartalet.
§ 7 Økonomi og regnskab	Kontingent fastsættes af generalforsamlingen. Regnskabet revideres af en statsautoriseret eller registreret revisor og følger kalenderåret.	Kontingent fastsættes af generalforsamlingen. Regnskabet revideres af intern revisor og en statsautoriseret eller registreret revisor og følger kalenderåret.
§ 8 Tegningsregler	Det er formanden og næstformanden, der tegner foreningen udadtil.	Det er formanden, næstformanden og kassereren, der er tegningsberettigede, dog således, at kun to af de nævnte skal underskrive samtidig.

Tilmeldingsblanket

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

Navn: _____

Adr: _____

Postnr. _____

By: _____

Mailadresse: _____

Telefonnr.: _____

Medlemsnr.: _____

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

Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten

Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten

Indbetaling kr. _____

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

Check udstedt til
Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte

Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest d. 19. februar 2015.

Tilmeldingsblanketten udfyldes (med blok bogstaver) og sendes i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
c/o Randi Krosgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte

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



Alle fortjener et godt udseende



Efter en brystkræftoperation kan man føle sig skæv i kroppen og lidt ubekvem i tøjet. Her fortæller stilspecialist Alice Timmerman, hvordan man med få midler kan opfriske sin tøjstil og føle sig bedre tilpas.

Alice Timmerman er både uddannet tøjekspedient og stilspecialist. Hun har stor erfaring i at hjælpe alle slags kvinder med at finde deres personlige tøjstil, som de kan bygge videre på alt efter ønske. Hun har også erfaring i at hjælpe kvinder, der har eller har haft brystkræft, med at føle sig godt tilpas i deres tøj.

- Jeg har en veninde, der har været igennem et brystkræftforløb. Hun sagde, at hun efter endt behandling stadig ikke følte sig helt som 'sig selv'. Hun syntes, at det var unfair, at kroppen havde ladet hende i stikken, og hun var overrasket over, hvor

meget der sker med kroppen og hovedet, når man har haft brystkræft. Hun havde brug for gode råd til at komme videre - også når det handlede om at klæde sig og føle sig godt tilpas igen. Jeg har arbejdet meget med modne kvinder, særligt dem der har været igennem hårde perioder. Nogle har svært ved at overskue, hvad de skal tage på, fordi tøjskabet bugner. De har mistet overblikket og vælger derfor den samme påklædning dag efter dag. Andre har oplevet, at deres kropsform og hårfarve har ændret sig gennem årene, og den tøjstil, de havde som unge, føler de sig ikke længere hjemme i, siger Alice Timmerman.

Farver er gode til alle

Som stilspecialist, eller Stylecoach som det også hedder, er Alice Timmerman både ude at holde foredrag for større og mindre grupper af kvinder, og hun er også hjemme hos kvinder, der ønsker et privat garderobetjek og/eller shoppingtur. Det kan fx være hos en kvinde, der har fået et gavekort af sin mand, der gerne vil glæde konen med en inspirationstur, hvis hun er kørt lidt sur i at kigge ind i klædeskabet. Det kan også være en kvinde, der efter sit brystkræftforløb pludseligt kun går i mørkt tøj helt uden brug af farver. Samtidig er kvinden måske blevet gråhåret, efter håret

er vokset ud igen efter kemobehandling, så hendes udtryk er blevet lidt for dystert. Uanset kvindernes ønsker og behov får de en individuel rådgivning af Alice Timmerman, der dog har nogle generelle tøjråd, der gælder de fleste.

- Det klæder faktisk alle mennesker at gå i tøj med farver. Der er mange, der går i sort tøj, men sort kan virke lidt 'hårdt' op mod ansigtet. Hvis man fx tager et farvet tørklæde på, eller tager en varm farvet T-shirt inde under en mørk cardigan, vil de fleste opleve, at de får en meget smukkere glød i ansigtet. Man behøver altså ikke at gå ud at investere i en helt ny garderobe for at ændre sin stil lidt. Et par tørklæder og gode T-shirts med farver og mønstre kan være nok. Jeg plejer faktisk at sige, at de der 'før'- og 'efter'-billeder, der tit er i damebladene, hvor en kvinde har fået en HELT ny stil, ikke er det, jeg tilbyder mine kunder. For jeg er i tvivl om, hvor meget af det nye tøj, kvinden har lyst til at gå i bagefter. Det er bedre med små ændringer, som er lette at vænne sig til, forklarer stileksperten.

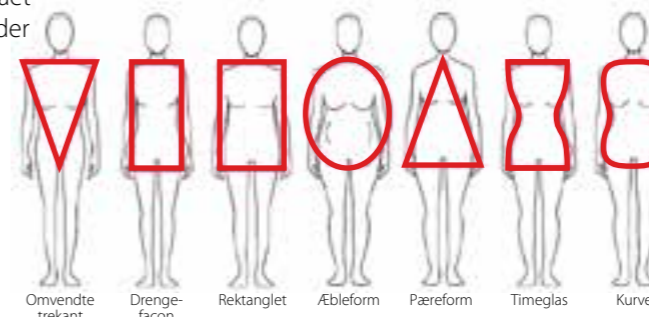
Tørklæder, smykker og briller gør en forskel

Hvis man mangler et bryst, kan man føle sig skæv i kroppen både med og uden protese. Også selv om man måske ikke er det. Man kan føle, at andre mennesker stirrer på ens overkrop, selv om det måske slet ikke er tilfældet. Men følelsen kan være nok, og derfor har Alice Timmerman nogle tips til, hvordan man kan klæde sig, så man ikke tiltrækker opmærksomhed til de områder på kroppen, hvor man ikke ønsker det.

- Hvis man er skæv, fordi man midlertidigt mangler et bryst, behøver man ikke at skjule sig i lag-på-lag tøj i den periode. Ensfarvet kropsnært tøj gør det mere synligt, at der mangler et bryst i den ene side - især hvis det er en T-shirt i lyse farver. I stedet

kan man bære en overdel med mønster eller i dyreprint, som er ret moderne. Man kan også bære et tørklæde, der vil tiltrække opmærksomheden. Hvis man døjer med hedeture, kan tørklædet rulles, så det ikke føles så stort og varmt. Man kan også bære halskæder, der ikke er for lange, så folks blik automatisk vil rettes mod smykket. Bryder man sig ikke om tørklæder eller smykker, kan det også være en mulighed at bære briller med farvet stel. Den komplette løsning findes ikke, så mit bedste råd er, at man skal holde fast i den del af sin tøjstil, man er glad for. Hvis man har mod på det, kan man ændre lidt hen ad vejen og dermed opfriske sin stil. Det vigtigste er, at vi føler os godt tilpas i det tøj, vi har på, for det kan andre se på os. Når man finder sin stil, undgår man også en masse fejlkøb fremover, og man kan nøjes med at supplere lidt op i sin basisgarderobe.

En af mine kunder begyndte at gå mere i farver, og hun syntes, at farverne tilførte lidt mere glæde i dagligdagen. Sådan noget er dejligt at opleve, for alle fortjener et godt udseende, og det kan opnås ved ganske små ændringer, smiler Alice Timmerman.



Vidste du, at...

Uanset hvilken figur man har, kan man benytte følgende gode råd:

- Mørke farver har en slankende effekt, men sort helt op mod ansigtet kan virke lidt 'hårdt'
- Hvis du har noget stort løsthængende tøj på, skal du også have noget tætsiddende på for ikke at komme til at ligne et telt
- Brug undertøj i den rigtige størrelse. Det får tøjet til at sidde pænere
- Brug også gerne shapewear. Det sørger for at glatte ud, der hvor det skal
- Dress op og ned med smykker og accessories
- Find dine fortrin og fremhæv dem

(Kilde: Trendzetterhouse.dk)

Danmark Rundt



DBO-kreds Sydsjælland

Afstøbninger af bryster

Kredsen inviterede på støbe- og male workshop i Kræftens Bekæmpelse i Næstved, og det blev en sjov og grænseoverskridende aften. Kvinderne blev taget godt imod af kunstneren Helle Høvelskov, der står bag projekt 'Mit Bryst'. Helle Høvelskov hjalp deltagerne med at lave en afstøbning af deres bryst, og der var frit valg: Skulle det være af det opererede bryst, rekonstruktionen, det raske bryst eller arret fra det bryst, som er helt væk? Efter støbeprocessen skulle 'brysterne' tørre, mens deltagerne fik vasket gipsen af. Derefter malede og dekorerede kvinderne de støbte bryster og donerede med stolthed syv nye 'brystværker' til projektet.

Lyserød Lørdag

DBO-kreds Sydsjælland deltog i en festlig Lyserød Lørdag i samarbejde med Næstved Firmsport. Det blev en stor succes med mange deltagere til sund morgenmad, info om brystkræft, zumba med fire instruktører og spændende lotteri. Kredsen snakkede med mange kvinder, som prøvede at føle sig frem til knuder i brystet, og kredsen skaffede også nye medlemmer til foreningen. Samtidig samlede de 5.443 kr. ind til Støt Brysterne i løbet af de tre timer, som arrangementet varede.



DBO-kreds Sønderjylland

Foredrag med fysioterapeut Kirsten Tørsleff

Fysioterapeut Kirsten Tørsleff holdt foredrag på Sønderborg Bibliotek om, hvorfor det er så vigtigt med en tidlig indsats efter en brystkræftoperation. I løbet af foredraget inddrog Kirsten Tørsleff også tilhørerne. På billedet ses, hvordan hun tester og behandler Susanne, der blev opereret for fire år siden. Susanne har snurren i fingrene og er hævet under armen. Kirsten Tørsleff forklarede, at med enkelte øvelser i en uges tid vil arvævet løsne sig, så der igen kommer elasticitet i området.



DBO-kreds Roskilde

Fra det ordinære til det særlige

25 kvinder lyttede opmærksomt, da stylist Sanni Lundberg fortalte om snit, kropstype og tøjsammensætning. Deltagerne fik syn for, hvad farver og tørklæder kan gøre, da Line Engsig blev klædt på med fokus på de ting, som kan trække blikket derhen, hvor man ønsker at blive set. Figursyede jakker, cardigans, tørklæder og halskæder kan løfte T-shirten fra det ordinære til det særlige.



DBO-kreds Fyn

Smuk gospelkoncert blev et tilløbsstykke

Ansgars Kirke i Odense blev d. 21. oktober fyldt til bristepunktet, da gospelkoret Nardus sammen med sangerinden Laura Kjærgaard stod for en aften med sang, musik og positive vibrationer i både krop og sjæl. Koncerten blev et tilløbsstykke, hvor nogen desværre gik forgæves, da er ikke måtte lukkes flere ind i kirken. Koncerten var arrangeret i samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse, Lokalforening Odense, Lyle (Patientforeningen for lymfekræft og leukæmi) og DBO-kreds Fyn. Al overskud fra koncerten gik til Knæk Cancer.



DBO-kreds Aarhus

Julehyggeaften i Aarhus

DBO-kreds Aarhus tog forskud på julens glæder, da de torsdag d. 27. november afholdt deres årlige julehyggeaften. Det blev en aften med udfordrende konkurrencer, spændende pakkespil og dejlige juleboller, og der var også masser af latter og en vedvarende god stemning. Julehyggeaften er et skønt arrangement, der klart kan anbefales at deltage i igen i år.



DBO-kreds Vendsyssel

To stande på én Lyserød Lørdag

DBO-kreds Vendsyssel deltog i Lyserød Lørdag mere end ét sted. Jonna Jensen og Anna Sick havde aftalt med Matas i Hjørring, at de måtte have en DBO-stand i butikken. Da Jonna og Anna kørte ind til byen, passerede de en modebazar med genbrugstøj i byens teater. Der strømmede kvinder i massevis til modebazaren, så hvorfor ikke slå to fluer med ét smæk? Da DBO-standen var etableret i Matas, kontaktede Anna den ansvarlige for modebazaren og fik også lov at lave en DBO-stand deroppe. Jonna passede DBO-standen hos Matas hele lørdagen, og Anna stod i modebazaren. På den måde kom kredsen i kontakt med dobbelt så mange potentielle nye DBO-medlemmer.



DBO-kreds MidtVest

Modige kvinder til ballroom fitness

I efteråret 2014 afprøvede kredsen det nye modefænomen ballroom fitness. Denne form for fitness var hård for nogle af deltagerne, men så kunne de blot sætte sig ned og nyde (og smile ad) de andre deltagers genvordigheder med at få de mange trin til at arbejde sammen med deres ben. Det var en morsom aften med glad musik og gang i gaden.

Det sker...

DBO-kreds Fyn

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Tirsdag d. 17. marts
kl. 19.00-21.00

Børns situation, når forældre får kræft

Når vi får diagnosen brystkræft, hvordan håndterer vi så bedst muligt situationen i forhold til vores børn? Erling Lehskjold, tidligere rådgiver hos Kræftens Bekæmpelse Odense, fortæller om emnet 'Børn, hvis forældre får kræft'.

Begrænset antal pladser.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-

Tilmelding: Senest d. 12. marts på tlf.: 26 20 53 38 eller jettegoetke41@gmail.com

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

Mandag d. 18. maj
kl. 16.30- ?

Ladywalk – lad os igen samle et hold

Vi melder os til som ét hold. DBO-kreds Fyn henter T-shirts og rygposer til alle inden start, som tidligst er kl. 18.30.

Vi mødes kl. 16.30 hos Kræftens Bekæmpelse, hvor vi indtager en sandwich og vand og samler energi til at gå 7 eller 12 km. DBO-kreds Fyn sponsorerer en sandwich. Men det koster kr. 125,- at deltage i Ladywalk.

Tilmelding: Senest d. 13. april på tlf.: 65 36 15 20/40 70 78 72 eller på susanne.geneser@brystkraeft.dk

Sted: Dyrskepladsen, Carl Baggers Allé, 5250 Odense SV

Mødested: Kræftens Bekæmpelse, Klørvænget 18B, indgang 119, 5000 Odense C



DBO-kreds Aarhus

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Onsdag d. 22. april
kl. 17.30-20.00

Rundvisning på Kvindemuseet

Kom og oplev en aften med en times guidet rundvisning på det nyrenoverede kvindemuseum. Der fortælles bl.a. om kvindeliv, uddannelse, valgret og barndommens historie.

Derefter hygger vi os med kaffe/te med brød i Kvindemuseets café.

Der kan være max 25 deltagere, og deltagelse er gratis.

Tilmelding: Senest onsdag d. 8. april 2015 til Esther på tlf.: 61 78 42 44 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Kvindemuseet, Domkirkepladsen 5, 8000 Aarhus C

Mandag d. 18. maj kl. 18.30

Ladywalk i Aarhus

Vi mødes ved 17-tiden, så vi har tid til at sludre og spise vores madpakker inden starten.

De fleste går 7 km., men der er også mulighed for at gå 12 km.

Tilmelding: Kan foretages på stedet. Læs evt. mere på www.ladywalk.dk

Sted: Tangkrogen, Marselisborg Havnevej 1, 8000 Aarhus C

DBO-kreds MidtVest

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

Torsdag d. 5. februar
kl. 19.00-21.00

Få styr på din medicin

Foredrag af Kåre Sundmark

Bliver du også nervøs, når du ser indlægs-sedlen, for hvor kommer medicinen egentlig fra? Kåre Sundmark holder et underholdende foredrag om alt det, din læge ikke har tid til at fortælle om din medicin.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Torsdag d. 5. marts
kl. 18.00-

Vil du med i kurbad?

Vi tager atter engang til Kurbadet i Hurup.

Vi arrangerer samkørsel fra Kulturhuset i Holstebro kl. 18.00.

Der vil til denne aften være tilmelding og en egenbetaling på kr. 60,-

Tilmelding: dbomidtvest@brystkraeft.dk

Torsdag d. 9. april
kl. 19.00-21.00

Foredrag om knogleskørhed

Der kommer en fysioterapeut og fortæller om symptomerne på knogleskørhed, og hvad vi skal passe på. Mange af os får antihormoner, og derfor er det vigtigt at tage D-vitamin og kalk.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Det sker...

DBO-kreds Vendsyssel

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Torsdag d. 7. maj
kl. 19.00-21.00

Aften med sang og hygge

Vi har planlagt en sang- og hyggeaften, hvor vi både skal synge sange og udveksle erfaringer.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Mandag d. 18. maj
kl. 15.30-

Ladywalk

Vi deltager for femte år i træk i Ladywalk i Agger.

Vi arrangerer samkørsel fra Kulturhuset ca. kl. 15.30

DBO-kreds Sydsjælland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-sydsjaelland

Tjek løbende vores hjemmeside for kommende arrangementer.

Onsdag d. 4. februar
kl. 19.00-21.00

Rekonstruktion af brystet

Denne aften vil Tina Valentin, der er tovholder i Cancerforums rekonstruktions-gruppe, give os et indblik i de muligheder, der er for rekonstruktion af brystet efter operation.

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Banegårdspladsen 5, 2. sal

Onsdag d. 4. marts
kl. 19.00-21.00

Fokus på god kost og ufrivillig vægtøgning

Denne aften fortæller diætist Anna-Louise Nedergaard om god kost med særligt fokus på de kvinder, der ufrivilligt øger vægten pga. kræftbehandlingen.

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Banegårdspladsen 5, 2. sal

Onsdag d. 8. april
kl. 19.00-21.00

Fokus på lymfødem

Det handler om lymfødem, som kan være en følgesygdom efter bryst- og underlivs-kræft.

Nanette Benjaminsen, der selv har lymfødem, vil fortælle, hvordan man kan forebygge og behandle lymfødem.

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Banegårdspladsen 5, 2. sal

DBO-kreds Nordsjælland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-nordsjaelland

Tirsdag d. 21. april
kl. 18.30-20.30

Mediyoga/medicinsk yoga

Vi prøver en moderne svensk udviklet yogaform, som kan fungere for alle - også personer med rygsmerte, åndedrætsbesvær, stress, søvnproblemer, let depression eller måske blot lidt uro i krop og sind. Mediyoga indeholder øvelser tilpasset den enkelte deltager, åndedræts- og koncentrationsteknikker, afspænding og meditation.

Birgitte Aaselund, uddannet yogalærer fra Yogaskolen i Helsingør vil lede aftenen med en veksling mellem teori og øvelser.

I pausen serveres kaffe/te/frugt. Mødet er gratis.

Tilmelding: Tlf.: 70 20 26 58 eller e-mail: vihe@cancer.dk

Sted: Kræftrådgivningen, Østergade 14, 1. sal., 3400 Hillerød

Fortsætter på næste side

Det sker...

DBO-kreds Sønderjylland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-soenderjylland

Mandag d. 16. februar
kl. 19.00-21.00

Mindfulness

Oplæg om mindfulness ved socialrådgiver, psykoterapeut og mindfulness instruktør Kari Bjerke. Hør hvad du kan bruge mindfulness til. Du bliver guidet igennem en meditation, og du lærer enkle og konkrete øvelser. Kom i afslappet tøj.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-

Tilmelding: Senest d. 13. februar til Grethe Dahlquist på tlf.: 20 74 22 06 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

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

Tirsdag d. 3. marts
kl. 19.00-21.00

Kvinden i centrum

Lena fra Mens Cut viser parykker, Lis fra Matas giver vejledning i hudpleje og makeup, og Amoena viser det nyeste inden for proteser og lingeri.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-

Tilmelding: Senest d. 27. februar til Ulla Lynge på tlf.: 28 90 41 01 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Sted: Rådhusstrøget 11, 6400 Sønderborg. Hos Mens Cut.

Tirsdag d. 21. april
kl. 19.00-21.00

Det nyeste inden for brystkræft

Overlæge Lene Adrian fra Onkologisk afdeling på Sønderborg Sygehus vil fortælle om den nyeste behandling inden for brystkræft.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-

Tilmelding: Senest d. 17. april til Grethe Dahlquist på tlf.: 20 74 22 06 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Sted: Sønderborg Sygehus, 6400 Sønderborg.

Lokale oplyses senere.

DBO-kreds Roskilde

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 2. februar
kl. 19.00-21.00

Træning som modvirker gener

Besøg på Fysiocenter Roskilde hvor ledende fysioterapeut Niels Honoré holder et oplæg. Der er mulighed for at prøvetræne, hvor der bliver lagt vægt på træning af ryg, nakke, arme og skuldre. Der hvor vi har særlige udfordringer. Vi mødes i trænings-tøj og indendørs sko - eller tid til omklædning inden kl. 19.00. Bus til døren.

Tilmelding: Senest d. 26. januar til Ann-Mari Aggergaard på tlf.: 61 71 80 04 eller am_aggergaard@webspeed.dk

Sted: Københavnsvej 170, 4000 Roskilde

Mandag d. 2. marts
kl. 19.00-21.00

Besøg hos Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter

Vi ser deres nye hus. Måske også en snak om de to foreningers forskellige opgaver i mødet med kræftramte kvinder.

Sted: Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 13. april
kl. 19.00-21.00

Hvem siger, du ikke kan?

Om at turde realisere sine drømme og gøre det vi drømmer om. Jane Wigh er både klovn og entertainer, men hun tør også sætte ord på det liv, vi lever og gerne vil leve.

Sted: Frivilligcenter Roskilde, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Mandag d. 4. maj
kl. 19.00-21.00

Hvad gør dig glad?

Billedkunstner Kirsten Winther fortæller om, hvad brystkræft førte med sig af positive ting.

Vi ser billeder og hører om processen fra intuitionen til de færdige billeder. Se mere på www.kirstenwinther.com

Sted: Frivilligcenter Roskilde, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Mandag d. 1. juni
kl. 19.00-

Walk and Talk i Roskilde

Mødested: Frivilligcenter Roskilde, Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Sekretariat:

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

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

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

DBO's formand og pressekontakt:

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

Kontaktpersoner i DBO-kredse:

DBO-kreds Fyn

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

DBO-kreds MidtVest

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

DBO-kreds Nordsjælland

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

DBO-kreds Roskilde

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

DBO-kreds Sydsjælland

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

DBO-kreds Sønderjylland

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

DBO-kreds Vendsyssel

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

DBO-kreds Aarhus

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

Ny DBO-kreds?

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

dbonyt:

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

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

Redaktør på dbonyt:

Britt Nørbak
Tlf.: 29 82 88 89
Mail: dbonyt@brystkraeft.dk
Du kan til enhver tid framelde nyhedsbrevet.

dbobladet:

dbobladet er et medlemsblad, som udkommer i februar, juni og oktober. Det indeholder blandt andet portrætter af kvinder, der har eller har haft brystkræft samt relevante artikler om forskellige aspekter af sygdommen.

Ansv. redaktør på dbobladet:

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

Styrk DBO med dit medlemskab

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

Et medlemskab koster kun 200 kr. om året.

Udfyld kuponen for at indmelde dig.

Navn, adr., postnr. og by er obligatoriske oplysninger. De øvrige oplysninger hjælper os med at målrette og synliggøre vores aktiviteter bedst muligt.

Du er også velkommen i foreningen, hvis du ikke ønsker at afgive disse oplysninger.

Du kan også indmelde dig via www.brystkraeft.dk

Læs mere på brystkraeft.dk

Ja tak, jeg vil gerne:

være medlem af Dansk Brystkræft Organisation (DBO). Årskontingent 200 kr.

modtage dbonyt, DBO's elektroniske nyhedsbrev, som udsendes via e-mail. Det koster ingenting.

HUSK at skrive din mailadresse på kuponen

Skriv tydeligt og helst med blokbogstaver

Navn:

Adr.:

Postnr.:

By:

Mailadresse:

Telefonnr.:

Fødselsår:

Diagnoseår:

Kuponen udfyldes og sendes i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
c/o Randi Krogsgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte





Du kan støtte DBO ved at købe vores CD med **brystkræftsange**

'Mens hjertet det slår' er titlen på en CD med fire sange om brystkræft, fortolket af Annette Klingenberg, som Dansk Brystkræft Organisation (DBO) udgav i anledning af brystkræftmåneden i oktober 2014. CD'en koster 80 kr. og kan købes gennem DBO ved at indbetale beløbet på konto:

Reg.nr.: 9570. Kontonr.: 1151 1147

Husk at angive navn og adresse ved indbetalingen, så vi kan sende CD'en til dig, når du har betalt. Ønsker du at bestille flere CD'er så mail til dbo@brystkraeft.dk for at få oplyst den nøjagtige pris inkl. forsendelse.

**På forhånd tak for interessen
og støtten.**

