



dbobladet

Dansk Brystkræft Organisations medlemsblad | Nr. 50 | Februar 2017 | 16. årg.



16

Sådan beder du omgivelserne om hjælp

18

Små hyppige doser oral kemoterapi mod tilbagefald

21

Lymfødem kan behandles med stamcelleberiget fedt

Sammen bliver vi stærkere

Læs mere på side 06

Den vitale vigtige omsorg

Da jeg selv fik brystkræft, var jeg fyldt af en stor omsorg for min familie. De skulle ikke lide under, at jeg blev syg. Jeg gjorde, hvad jeg kunne for, at tingene var, som de plejede. På samme tid havde jeg et gevaldigt behov for bare være en lille pige, der fik ubetinget kærlighed og omsorg fra mine omgivelser. Jeg havde imidlertid det store problem, at jeg ikke kunne bede om omsorg. Gjorde jeg det, ville jeg ikke kunne bære min sorg over at være blevet kræftpatient – tænkte jeg.

Jeg har mødt flere kvinder, der har det på samme måde, og som er så fokuserede på at fastholde den kendte hverdag. 'Jeg har brækspanen med i bilen, når jeg kører min søn til fodbold', var der fx en brystkræfttramt kvinde, der fortalte mig.

I DBO er egenomsorg et vigtigt tema. Det er et vidt begreb, der rummer alt fra at kende sin krop og vide, når noget ændrer sig, til at finde gode måder at håndtere senfølger på og til at erkende, at det at blive kræftpatient er en stor psykisk belastning, som man ikke bør stå alene med.

Dette nummer af *dbobladet* bringer historier om egenomsorg i form af, at man kan få sin praktiserende læge til at ændre holdning til en behandling. Vi får også gode, dejlige eksempler på, hvordan man både kan give og modtage omsorg fra



andre ved at skabe netværk, der kan støtte og bistå gennem et svært behandlingsforløb. Historierne giver stof til eftertanke. Læs også artiklen om kvinden, der i den grad har behov for omsorg, men som ikke bliver mødt af sin partner. Her er løsningen ifølge en psykolog, at man selv bliver bedre til at give udtryk for sit behov.

DBO fik i øvrigt varm kollektiv omsorg i efteråret 2016, da den århusianske herreklub

60+ donerede penge til os. Det var stort og rørende, at nogen tænkte på os, så selv om jeg ikke fik fysiske knus af mandeklubben i de grønne trøjer i sportshallen i Risskov, følte jeg det sådan.

God læsning.

Randi Krogsgaard
Formand, DBO

Indhold

02 Leder



04 Brystkræfttramte med depression har brug for ekstra opmærksomhed

05 Lene udviste egenomsorg hos lægen

06 Sammen bliver vi stærkere

12 Kort nyt

13 Kræftpatienters livskvalitet kan være højere end raske menneskers

14 Alle burde have en som Bente

16 Sådan beder du omgivelserne om hjælp



17 Det skete på Nordisk Brystkræft Konference 2016

18 Små hyppige doser oral kemoterapi er effektivt mod tilbagefald

20 Indkaldelse til generalforsamling og invitation til DBO's årsmøde 2017

21 Lymfødem kan behandles med stamcelleberiget fedt

23 Boganmeldelse

24 En sportsoplevelse af de helt store

26 Danmark Rundt

28 Det Sker

31 Medlemskab af DBO



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

Udgiver: Patientforeningen DBO med støtte fra Kræftens Bekæmpelse
Oplag: 4.800 stk.
Redaktion: Randi Krogsgaard, Michelle Farrington og Britt Nørbak (ansv. red.)
Layout: Fru Farrington
Forsidefoto: Cecilie Frøkjær og Rikke Kristine Nissen fortæller om deres sammenhold under Rikkens brystkræftforløb. Artikel på side 06 (foto: Britt Nørbak)

© Copyright DBO



Brystkræftramte med depression har brug for **ekstra opmærksomhed**

Kvinder, der har en depression og derefter rammes af brystkræft, har brug for ekstra støtte og opmærksomhed. Forskning fra Kræftens Bekæmpelse viser nemlig, at disse kvinder har 10% lavere chance for at overleve deres sygdom end andre.

Kvindernes overlevelseschance er dårligere, selv om de ofte får stillet kræftdiagnosen på et tidligere tidspunkt end andre kvinder og dermed burde have bedre chancer for at overleve sygdommen. Endnu ved man ikke hvorfor, fortæller læge ph.d. Nis Palm Suppli, der står bag de nye resultater.

- En del af forklaringen er formentlig, at kvinderne har en større risiko for ikke at få en optimal behandling. De har måske mindre overskud til at følge et krævend og langvarigt behandlingsforløb, eller de, eller deres pårørende, har mindre overskud til at følge op, hvis der sker fejl, som for eksempel manglende indkaldelser til undersøgelser eller prøvesvar, siger Nis Palm Suppli. Han mener, at der er brug for at nedbryde et tabu omkring depression og kræft, så kvinderne kan få bedre hjælp og støtte i sundhedsvæsenet.

- Et større fokus og mere viden hos patienter og sundhedsprofessionelle kan redde liv, siger han.

Større risiko for depression

Nis Palm Suppli har tidligere vist, at kvinder, der får brystkræft, har op til tre gange højere risiko end raske kvinder for at udvikle en depression. En række faktorer kan øge risikoen, blandt andet hvis man samtidig har andre kroniske sygdomme som hjertesygdom eller diabetes, ligesom en række sociale og økonomiske faktorer kan øge risikoen. Derimod har typen af kræftbehandling ingen betydning for risikoen for depression.



- Det er ikke unormalt at få en depression efter en diagnose for brystkræft, tværtimod, og risikoen er forøget 8-10 år efter kræftdiagnosen, siger Nis Palm Suppli.

Kræver særlig opmærksomhed at opdage depression ved kræft

Det kræver særlig opmærksomhed fra de sundhedsprofessionelles side at opdage depressioner hos kræftpatienter. Mange symptomer kan nemlig forveksles med bivirkninger af en igangværende kræftbehandling, eksempelvis træthed, manglende interesse i hverdagen og livet omkring sig, nedsat appetit eller nedsat sexlyst. De overlappende symptomer, kombineret med at mange behandlinger og undersøgelser foregår ambulant og med skiftende læger, gør, at depressionen risikerer at blive overset.

For de kvinder, som får en depression adskillige år efter kræftdiagnosen, er problemet, at de ofte er ude af hospitalet. Så kræver det, at både kvinden selv og den praktiserende læge er opmærksomme på, at man som tid-

ligere kræftpatienter er i særlig risiko for at udvikle en depression, forklarer Nis Palm Suppli.

- Brystkræft er den hyppigste kræftsygdom hos kvinder. I takt med at flere rammes af kræft i de kommende år, og flere samtidig overlever sygdommen, bliver der også flere kvinder, der har både kræft og en depression. Derfor er det vigtigt, at vi får gjort problemet synligt og får skabt fokus og opmærksomhed på det, så patienterne kan få den hjælp, de skal have, siger Nis Palm Suppli. Han mener, at der er brug for større åbenhed omkring kræft og depression.

- Depression er en almindelig reaktion på en livstruende sygdom, og et større fokus og mere viden hos patienter og sundhedsprofessionelle kan redde liv, siger Nis Palm Suppli. Hans forskning i depression og brystkræft er baseret på data fra 45.000 kvinder med brystkræft. Han har set på de depressioner, der har krævet medicinsk behandling eller har ført til kontakt med hospitalet.

Lene udviste **egenomsorg** hos lægen

Hvis du er interesseret i et lægemiddel eller en behandling, som du ikke allerede er blevet tilbudt, kan du gå i dialog med din læge og på den måde få afklaret, om det er et relevant tilbud for dig.

En af DBO's mærkesager i 2017 er egenomsorg, som også er temaet på DBO's årsmøde 2017. Du kan udøve egenomsorg på mange forskellige måder. Lene Knudsen fra DBO's bestyrelse er et godt eksempel på, at egenomsorg kan gøre en positiv forskel.

Brystkræftbehandling kan give forskellige underlivsgener såsom tørre slimhinder i skeden, som i mange tilfælde kan afhjælpes med vaginalprodukter, hvoraf flere af dem indeholder hormoner. Der har længe kørt en debat om, hvorvidt den vaginale østrogenbehandling bør frarådes brystkræftpatienter eller ej. Da Lene Knudsen læste i *dbobladet* nr. 47, at en ny undersøgelse slår fast, at vaginal østrogenbehandling ikke øger risikoen for genkomst af brystkræft, kontaktede hun sin praktiserende læge, Catrine Neble, der umiddelbart var ret skeptisk.

- Lene Knudsen sagde, at hun gerne ville have en recept på Vagifem mod sine underlivsgener. Det skurrede i mine ører, for når en kvinde har haft en hormonfølsom brystkræft, virker det ikke som en god idé at udskrive et produkt, der indeholder hormoner! Brystkræft er en væmmelig sygdom, og vi vil jo gøre alt for at undgå tilbagefald. Men Lene viste mig artiklen i *dbobladet*, og jeg ville gerne undersøge sagen. Udover at læse artiklen, undersøgte jeg beskrivelserne af vaginal østrogenbehandling i diverse lægefaglige opslagsværker, og jeg talte også med en gynækolog i mit netværk. Jeg benyttede mig af kilder, jeg stolede på. Ingen af dem frarå-



Lene Knudsen

dede brug af vaginal østrogenbehandling til kvinder, der har haft hormonfølsom brystkræft, forklarer Catrine Neble, der er praktiserende læge og speciallæge i almen medicin. Hverken i sit uddannelsesforløb eller i sin erfaring som læge er hun stødt på direkte advarsler om vaginalprodukter indeholdende hormoner. Alligevel er Lene Knudsen den første kvinde, der har haft brystkræft, som lægen har ordineret produktet til.

- Som læge er det mig, der har behandlingsansvaret. Hvis jeg udskriver medicin, der kan skade kvinden, er det MIT ansvar, også selv om kvinden har ønsket produktet. Derfor vil jeg vurdere hver enkelt situation, som jeg gjorde i Lene Knudsens



Vaginal østrogenbehandling gjorde hverdagen lettere for Lene Knudsen.

tilfælde. Jeg er glad for, at hun accepterede, at jeg først var i tvivl og havde brug for at undersøge sagen nærmere. Vores samarbejde er godt, og det er vigtigt for en god læge-patient relation. Hvis man som patient ikke føler sig set og hørt hos lægen, har man altid mulighed for at skifte læge, siger Catrine Neble

En god oplevelse

For Lene Knudsen betyder det meget, at hun bliver hørt og forstået hos lægen.

- Jeg er glad for, at jeg oplevede en positiv dialog med min praktiserende læge. Jeg har stor tillid til Catrine, fordi hun ikke udskrev Vagifem, før hun havde undersøgt de informationer, som stod i *dbobladet*. Jeg har stor forståelse for, at praktiserende læger ikke kan være opdaterede om alle de nyeste forskningsresultater, og jeg har stor respekt for, at den praktiserende læge undersøger patientens spørgsmål. Catrine er nem at tale med, og for mig var det en god oplevelse at komme forberedt til en konsultation med *dbobladet* under armen. Jeg tror, at det nytter, når vi som patienter yder egenomsorg og er aktive og søger informationer om brystkræft i brystkræftfora på nettet, i DBO og andre brystkræftnetværk. Jeg har oplevet, at det i høj grad nytter noget, hvis vi har en positiv dialog med de læger og sygeplejersker, vi møder i sundhedsvæsenet.

Artiklen om undersøgelsen af vaginal østrogenbehandling kan læses gratis i *dbobladet* nr. 47 - brystkraeft.dk/wp-content/uploads/2016/01/dbobladet-nr.-47.pdf



Sammen bliver vi stærkere

Hvis man som kræftsyg rækker ud efter hjælp og organiserer et stærkt netværk, kan det være medvirkende til, at man ikke går helt ned med flaget. Det oplevede Rikke Kristine Nissen, da hun som enlig mor skulle igennem et brystkræftforløb. Forløbet blev ikke en dans på roser af den grund, men hendes cancer-klan var medvirkende til, at hun aldrig følte sig alene.

Da Rikke Kristine Nissen var kommet igennem et brystkræftforløb, hvor hun havde fået fjernet højre bryst, seks omgange kemoterapi og en rekonstruktion af brystet, var hun på besøg hos sin veninde gennem tyve år; journalist og tv-vært Cecilie Frøkjær. Udover at være Rikkens veninde er Cecilie Frøkjær også en af de syv kvinder, der udgjorde Rikkens cancer-klan, da hun blev syg.

- Rikke var raskmeldt, og vi mødtes bare for at snakke om løst og fast i mit køkken, men jeg kunne se, at hun havde det dårligt.

Rikke er stærk og kan klare meget, men nu hvor hun var igennem forløbet, blev hun bare SÅ ked af det. Hun sagde, at hun slet ingen energi eller kræfter havde, selv om hun var raskmeldt. Hun havde haft en forventning om, at hun kunne genoptage hverdagen, fra før hun blev syg, men nu troede hun ikke, at hun kunne få sit liv tilbage. Hun ramte simpelthen bunden i mit køkken, men jeg lovede hende, at det snart ville gå fremad, fortæller 48-årige Cecilie Frøkjær hjemme i Rikkens stue i Valby. Rikke nikker og tilføjer:

- Jeg var ikke selv klar over, hvor slemt det stod til med mig. Igennem hele sygdoms- og behandlingsforløbet havde jeg brugt al min energi på at finde min indre soldat frem og holde fast i min datters og min hverdag. Begge dele lykkedes takket være hjælp og opbakning fra min klan. Mit mål var hele vejen, at når jeg var færdig med behandlingen og havde gjort alt, hvad jeg skulle, vendte mit liv tilbage. Men så ramte den her efterreaktion, som jeg slet ikke var forberedt på. Min krop føltes ikke som min

Om bogen **Min cancer-klan**

Rikke Kristine Nissen tager udgangspunkt i sit eget brystkræftforløb og giver gode råd til, hvordan du helt praktisk kan bygge et netværk op omkring et menneske i krise. Udover at fortælle ærligt og kronologisk om sine egne erfaringer, medvirker flere af Rikkens klanveninder også i bogen. Det samme gør TV-lægen Peter Qvortrup Geisling, sygeplejerske Marit Heggheim og erhvervspsykolog Else Relster. Det medfører, at bogen kommer hele vejen rundt. Hvert kapitel afsluttes med gode råd til, hvad du selv kan gøre i en krisesituation lige fra at samle på gode dage og være god ved dig selv til at erkende dine begrænsninger, aldrig at gå til kontrol alene og at springe tabuerne over og tale åbent om din situation.

232 sider, 299,95 kr. (vejl.)





egen, og mit sind var slet ikke med mig. Det hele virkede så uoverskueligt.

- Det var som om, at du havde løbet en maraton og endelig var kommet over målstregen, og så fik du lige besked på at snøre skoene og løbe en maraton mere, konstaterer Cecilie Frøkjær.

Den bedste medicin mod ensomhed

Nogle pårørende synes, at det kan være svært at sige det rigtige eller give den form for hjælp og støtte, som den syge har brug for. Det syntes Rikkes cancer-klan ikke, fordi hun meldte klart ud, hvad hun havde brug for. Da hun i april 2013 opdagede en knude i højre bryst og kort tid efter fik konstateret brystkræft, var hun 47 år og enlig mor til 7-årige Salma, hvis far bor i Singapore. Rikke fortalte venner, familie og arbejdsplads, at hun var syg, og med det samme meldte to af hendes veninder sig til at gå igennem tykt og tyndt med hende. Det inspirerede Rikke til at samle en cancer-klan, bestående af syv kvinder. Nogle af dem var Rikkes bedste veninder, andre var kvinder hun primært kendte fra sit arbejde, og der var også en kvinde, som Rikke kendte, fordi deres børn legede godt sammen. Det var en overvindelse at ringe til kvinderne og bede om hjælp, men det blev nemmere for hvert opkald, og alle sagde ja uden tøven.

Cancer-klanen havde seks principper: Sammenhold, koordinering, praktisk aflastning, omsorg med opkald og selskab, følgeskab på hospitalet og kommunikation med resten af Rikkes omgivelser.

I maj 2013 holdt klanen en stiftelsesmiddag, hvor Rikke holdt en tale og begyndte at græde og for første gang af mange var helt sårbar foran klanen.

- Jeg var meget taknemmelig over, at alle kvinderne sagde 'vi' om det hele. Jeg kunne mærke, at vores fællesskab ville blive den bedste medicin mod ensomhed, og det gav mig en god fornemmelse i maven, at jeg havde rakt ud og bedt om hjælp, siger Rikke. Det var godt, at der var syv kvinder i hendes cancer-klan, for så var de mange til at fordele opgaverne imellem sig og byde ind, hvor de havde kompetencer. En af kvinderne var vant til at organisere og koordinere, og hun sørgede for, at klanmedlemmerne fordelte opgaverne imellem sig, uden at Rikke behøvede at blive involveret. Lige netop fordi klanen blev organiseret på denne måde, fungerede den optimalt fra Dag 1.

Havde for meget fart på

Rikke var omgivet af klanmedlemmer, hver eneste gang hun var på hospitalet. Hun fik også praktisk hjælp til at få hentet sin datter, til indkøb og madlavning og meget andet. Hun synes selv, at klanens mester-



Rikkes første kemobehandling

stykke var dengang, de hjalp hende med at flytte.

- Jeg var næsten grædefærdig af lettelse, da klanen med den største selvfølgelighed fordelte alle flytte-opgaver imellem sig. De skabte et nyt hjem til mig og min datter, og det gav mig luft til at fokusere på at blive rask og passe på mig og Salma. Klanen symboliserede så meget positivt, og vi kunne sagtens snakke om andet end kræft, når vi var sammen. Men jeg var alligevel mere bange, end jeg nogensinde har været, før jeg skulle i gang med kemo. Jeg kan godt lide at have kontrol, og det var meget opslidende ikke at vide, hvornår jeg mistede kontrollen over kroppen. Den uvished gjorde mig bange og usikker. Jeg følte mig truet på livet og skrøbelig og svag. Meget svag, lyder det ærligt fra Rikke. Hun mødte en klanvenindes bekendt, der havde overstået et brystkræftforløb. Hun fortalte, at akupunktur kan hjælpe på bivirkninger efter kemo og kan lette den stress, som kroppen kan generere, når man er i alarmberedskab, og derfor fik Rikke akupunktur. Hun gik også mange lange ture, der hjalp hendes krop og sind før og efter en kemobehandling. Både akupunktur og motion hjalp hende med at slappe af og sove bedre.

Kort om Rikke Kristine Nissen

Alder: 50 år

Privat: Mor til Salma på 10 år

Job: Executive director for international drift og innovation i mediekoncernen EndemolShine

By: Valby

Diagnoseår: 2013

Bonusinfo: Foredragsholder og forfatter til bogen 'Min cancer-klan – ét bryst, to år og syv undværlige venner'. Læs mere på min kriseklan.dk



Kemo med klanmedlemmerne

Rikke bevarede kontakten til sit arbejde i det halve år, hun fik kemo, og det var meget bevidst.

- Det var vigtigt for mig at opretholde en hverdag og bevare kontakten til mit arbejde. Jeg ville gerne holde fast i min identitet og ikke udelukkende være kræftpatient, og det hjalp min klan mig med at kunne. Jeg var ivrig efter at komme tilbage til livet, da jeg endelig var færdig med behandlingen, og derfor skruede jeg for hurtigt op for blusset, da jeg var færdig med kemo og blev raskmeldt. Jeg ville tilbage på arbejde og til min hverdag med det samme, smiler Rikke og skæver over til Cecilie, for klanveninderne var ikke enige i den beslutning. Der var især én situation, hvor Cecilie tænkte, at det var for meget.

- Vi var tre fælles venner, der skulle spise middag med Rikke. Så sad vi tre der en fredag aften og ventede, og så meldte Rikke lige afbud, fordi hun stadig var på arbejde! Jeg vidste, at hun ikke ville høre efter, hvis vi sagde noget til hende. Men hvis jeg - 7-9-13 - en anden gang oplever noget lignende, vil jeg nok sende en mail og venligt påpege, når det er for meget og for tidligt med sådan et arbejds-pres. Der skete jo også det, at Rikke senere blev nødt til at tage orlov fra arbejdet, fordi hun havde for meget fart på både under og efter behandlingen, siger Cecilie Frøkjær. Rikke uddyber:

- Det var jo det her, jeg havde kæmpet så hårdt for. At jeg kunne få min hverdag til-

bage. Det kom bag på mig, da en erhvervspsykolog sagde, at min egenomsorg ikke var stor nok, og at jeg var sådan en, der kunne risikere at køre ud over kanten. Men hun havde ret, og jeg mærkede jo også konsekvensen af, at jeg lagde for hårdt ud. Jeg havde ingen kræfter og kunne sove hele tiden. Mit arbejde var meget forstående, da jeg valgte at tage orlov i tre måneder, så jeg kunne lade op. Min datter og jeg tog i sommerhus med nogle gode venner, jeg var helt offline, og det var godt og nødvendigt.

Alle kriser kan bruge en klan

Det var dog ikke kun Rikke, der havde brug for at restituere, da hun blev raskmeldt. Det samme havde hendes datter.

- Min datter havde jo også været en lille soldat, mens jeg var syg, og da jeg begyndte at få mit hår igen, fik hun også en efterreaktion. Jeg kunne mærke, at hun havde brug for at fortælle om oplevelsen til andre end mig, så jeg foreslog, at vi besøgte en børnepsykolog. Allerede dagen efter at jeg havde fortalt hende om psykologen, kunne hun for første gang fortælle mig, at hun havde været bange for, at jeg skulle dø undervejs. Børnepsykologen fortalte, at børn ikke bearbejder sorg lineært som voksne. Børns sorg kan komme og gå, og der kan gå flere år, før de får en reaktion. Hos børnepsykologen fik min datter sit eget rum at tale i, og da hun havde været der fem gange, sagde børnepsykologen, at der ikke var noget at være nervøs for. Derefter begyndte Salma og jeg stille og roligt at bygge vores liv op igen, en slags version 2.0, smiler Rikke. Med bogen 'Min cancer-klan – ét bryst, to år og syv undværlige venner' kickstartede Rikke version 2.0 af sit liv. Rikke vil gerne fortælle andre i en krisesituation, hvordan det kan hjælpe at have en klan eller et organiseret netværk. Hun har selv skrevet bogen og haft Cecilie Frøkjær at sparre med. Udover at Cecilie har erfaring i at skrive bøger, har hun også kunnet bidrage med informationer om at være pårørende. Hun har skrevet

bogens forord, og i et af kapitlerne fortæller hun, at hun ikke blev skræmt af noget af det, hun oplevede som veninde og klanmedlem. Men oplevelserne satte alligevel nogle tanker i gang hos hende.

- Det blev meget konkret for mig, at brystkræft kan ramme alle, og at vi kun er her én gang. Jeg krammede altid mine to børn ekstra meget, når jeg kom hjem fra turene med Rikke på hospitalet. Jeg mærkede efter, om jeg havde fået det ud af livet, som jeg ønskede, og det resulterede blandt andet i, at jeg skiftede job fra at være fastansat til at blive selvstændig. Mit og Rikkens forhold er også blevet endnu dybere, for sådan et fællesskab, vi fik i klanen, forener. Jeg er beæret over, at jeg blev inviteret indenfor i Rikkens klan, og jeg blev bekræftet i, at i alle svære livssituationer hjælper det at være flere. Så bliver vi nemlig større. Vi har hinanden. Det er, hvad vi har.

Rikkens cancer-klan er ikke opløst. Den kører videre og er klar til at tackle andre livsspørgsmål, hvis det bliver nødvendigt. Både Rikke og Cecilie glæder sig over, at deres klan har inspireret andre til at gøre noget lignende, blandt andet har en kvinde fortalt, at hendes mand har været kræftsyg i seks år, og nu har den familie også stiftet en cancer-klan.

- Det er godt for ægtefæller, når en klan kan træde til. Der behøver ikke at være tale om kræft, før man stifter en klan, det kan også være i forbindelse med en skilsmisse, firing eller dødsfald i familien. I alle de situationer har man brug for at mærke skuldre omkring sig. Jeg er SÅ taknemmelig for min klan. Uden den ville jeg have følt mig meget alene, siger Rikke, der synes, at hun har det godt i dag.

- Jeg er mere bevidst om at være til stede i nuet og påskønne hverdagen, uden at det hele kører alt for hurtigt.



Foto fra den aften hvor klanen blev stiftet

Brystkræftkogebog på dansk

Du kan spise dig sundere – også hvis du allerede er syg. Det mener professor Mohammed Keshtgar, som i Brystkræftkogebogen fortæller, hvorfor og hvordan kost og livsstil kan være med til at forebygge nogle tilfælde af brystkræft og desuden styrke helbredet under og efter brystkræftbehandling. Professor Mohammed Keshtgar er en af Englands førende forskere inden for behandling af brystkræft. Baseret på mange års forskning og erfaring med brystkræftpatienter har han skrevet Brystkræftkogebogen i samarbejde med ernæringsseksperter Claire Robertson

og Miriam Dwek, der leder brystkræftafdelingen på University of Westminster. Brystkræftkogebogen er ikke så 'poppe', som dens titel og undertitel indikerer. Professor Mohammed Keshtgar indleder bogen med at fortælle, at der er mange risikofaktorer for brystkræft, og at kost, livsstil og miljø kan medvirke til at øge risikoen for at få brystkræft. Han udråber hverken enkelte madvarer til at give eller beskytte mod brystkræft, men fortæller hvilke særlige forbindelser der kan være mellem kost og brystkræft. Ud fra mange store og veldokumenterede undersøgelser har han



udarbejdet en oversigt over fødevarer, vi bør spise flere af, fødevarer vi bør spise i moderate mængder, og fødevarer vi bør være forsigtige med at indtage.



Ny hjemmeside med fokus på selvdrenage og genoptræning

Hvis du ønsker at genoptræne og forebygge senfølger efter en brystkræftoperation, kan hjemmesiden www.brystrehab.dk være noget for dig. Siden er en del af udviklingsprojektet BRECOR (Breast Cancer Online Rehabilitation). Baggrunden for projektet er, at mange undersøgelser har vist, at regelmæssig gennemførelse af et øvelsesprogram kan være medvirkende til at forbedre arm- og skulderfunktion og forebygge smerter og øvrige gener efter operation for brystkræft. Projektet er udviklet i samarbejde mellem Center for Kræft og

Sundhed København, 10 andre kommuner i Region Hovedstaden og brystkræftopererede kvinder. Hjemmesiden indeholder blandt andet film om vævsbehandling, relevante øvelser og selvdrenage. Hjemmesiden indeholder også skånsomme yogaprogrammer, lydfiler med mindfulness samt gode råd fra forskellige fagpersoner. For at få adgang til www.brystrehab.dk skal du oprette dig som bruger ved at udfylde navn, e-mailadresse, fødselsår og postnummer. Herefter får du tilsendt et personligt password inden for et par minutter.

Nyt lægemiddel øger overlevelsen hos kvinder med fremskreden brystkræft

Det nye lægemiddel LEE011 (Ribociclip) viser – i kombination med Letrozol (et anti-østrogen) – en betydelig stigning i overlevelsen hos postmenopausale kvinder med fremskreden HR-positiv/HER2-negativ brystkræft sammenlignet med den nuværende standardbehandling. Det viser studiet MONALEESA-2. Når LEE011 (Ribociclip) blev indtaget i tabletform sammen med Letrozol, reduceredes risikoen for forværring eller død med 44% efter 18 måneders behandling, i forhold til når Letrozol blev givet alene. Kombinationen af de to behandlinger har vist sig i langt højere grad at kunne forårsage skrumpning af kræfttumoren. Mere end halvdelen af kvinder med målbar sygdom oplevede, at deres tumor skrumpede med mindst 30%.

- Der er ingen tvivl om, at resultaterne fra dette studie vil få betydning for, hvordan vi fremover behandler fremskreden brystkræft, fortæller Erik Hugger Jacobsen, der er onkolog på Vejle Sygehus.



Kræftpatienters livskvalitet kan være højere end raske menneskers

Selv om du er ramt af sygdom, kan du have en god livskvalitet, hvis du har et godt socialt netværk, en positiv livsindstilling og det niveau af stress, der passer bedst til dig.

Det har vist sig, at kræftpatienters livskvalitet kan være højere end raske mennesker, og det kan der være flere grunde til. Det fik omkring 150 publikummer et indblik i, da DBO-kreds Vendsyssel i samarbejde med FOF inviterede Bobby Zachariae til at holde foredrag om kræft, stress og trivsel. Bobby Zachariae er professor, cand. psych., dr.med. og en af Danmarks førende forskere inden for sundhedspsykologi. Han leder Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi på Aarhus Universitetshospital, hvor der forskes i psykologiske og sociale aspekter ved kræftsygdomme og kræftbehandling.

Professor Bobby Zachariae indledte sit foredrag med at definere livskvalitetsbegrebet og understrege, at sundhed er mere end fravær af sygdom. Sundhed er en tilstand af fysisk, psykisk, social og eksistentiel trivsel, og de fire områder påvirker hinanden.

- Kræftsygdom og kræftbehandling udfordrer vores livskvalitet. Det kan give problemer i familien og i parforholdet, og man kan opleve bekymringer og smerter og føle sig usikker på fremtiden. Undersøgelser har vist, at mennesker kan have positive og negative følelser på samme tid, og derfor kan kræftpatienters livskvalitet være højere end raske menneskers, hvis kræftpatienterne har et godt socialt netværk under sygdom og behandling, og hvis de raske mennesker blandt andet mangler et godt socialt netværk og ikke kan se en mening med livet, forklarede Bobby Zachariae.

Nul stress er ikke det bedste

Forekomsten af stress kan dysregulere vores immunsystem, og derfor er det



Bobby Zachariae foran en fyldt sal i Hjørring.

ifølge Bobby Zachariae vigtigt, hvordan vi mestrer stress, da stress kan påvirke os både fysisk og psykisk i positiv og negativ retning.

- En lille smule stresspåvirkning kan udfordre og stimulere os, og de fleste af os fungerer optimalt, når vi er tilpas stresset. En forekomst af nul stress er ikke det bedste. Akkurat som det heller ikke er bedst at være inaktiv for at 'skåne' kroppen. Kroppen har godt af, at vi er fysisk aktive, for fysisk aktivitet stimulerer vores reparationsystemer. På samme måde kan små mængder stress være helbredsfræmende i levende organismer, sagde Bobby Zachariae. Han tilføjede, at stress aktiverer mange systemer i kroppen som puls, blodtryk, cortisol-, glukose- og kolesterol-tallet og derfor belaster kroppen på forskellig vis, så vi skal finde det rette niveau af stress. Men hvad beskytter os mod de

negative effekter af stress? Blandt andet oplevelsen af at vi har kontrol.

- Når vi ikke har indflydelse på vores job eller livssituation generelt, er det meget belastende. Men hvis vi føler, at vi selv har medindflydelse og kontrol, påvirker det vores livsindstilling positivt. Det har vist sig i forsøg med mus, at kontrollerbar stress er forbundet med hæmmet tumorvækst hos musene, udtalte Bobby Zachariae. Han gav et andet eksempel fra forskningen, der også viser, at vores tanker betyder meget for vores velbefindende.

- Vi har undersøgt 3.000 brystkræftpatienter for kræftrelaterede smerter. 16-20% af dem oplevede smerter i op til ni år efter behandling for brystkræft. Undersøgelsen viste, at 'smertekatastrofetænkning' som: 'Jeg har smerter hele tiden' og 'Jeg har svært ved at fungere med disse smerter' ikke er en god måde at mestre smerter på og kan forværre følelsen af smerter. Til gengæld kan et otte ugers forløb med Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT) reducere smertekatastrofetænkningen. Kvinderne i MBKT-gruppen havde – i op til seks måneder efter forløbet – færre smerter, lavere forbrug af smertestillende medicin og en højere livskvalitet sammenlignet med kvinder i kontrolgruppen. Dermed behøver det ikke at være så kompliceret at påvirke vores eget velbefindende på en positiv måde og bevare eller få livsgnisten tilbage i forbindelse med kræft.

Læs mere om at mindfulness kan mindske smerter på: www.rm.dk/om-os/aktuelt/news-2016/august/mindfulness-kan-mindske-smerter-hos-brystkræftpatienter-med-senfølger/

Alle burde have en som Bente

Et tilfældigt møde gjorde Bente og Michelle til veninder, der følger hinanden gennem tykt og tyndt. Venskabet er ekstra dyrebart i denne tid, hvor Michelle er i behandling for brystkræft.

For et par år siden lå der en populær tøjforretning i Vangede Bygade, hvor kunderne ofte faldt i snak. To af de kvinder, der bor i Vangede og faldt i snak, er 59-årige Bente Probst-Rasmussen og 49-årige Michelle Farrington. Det skete for omkring tre år siden. Bente og Michelle blev veninder, og Michelle bestilte nogle tæpper hos Bente, som er dygtig til at hækle og strikke. Bente er uddannet sygeplejerske, men i dag er hun på førtidspension på grund af en dårlig ryg. Da Bente på et tidspunkt fik problemer med sit syn, tilbød Michelle at køre hende. Michelle bor alene, og da hun i september 2016 fik konstateret brystkræft, ville Bente meget gerne hjælpe og støtte den anden vej.

- Da Michelle fik diagnosen, tilbød jeg at hjælpe med forskellige praktiske opgaver, og så kunne Michelle svare ja eller

nej efter behov. Vi har en aftale om, at vi altid skriver godmorgen og godnat til hinanden, og det er godt at få vendt stort og småt. Michelle har nogle gode genboer, hvor manden fik konstateret prostatakræft omkring samme tidspunkt, som Michelle fik brystkræft. Jeg kendte parret i forvejen, og vi har aftalt, at vi fremover laver større portioner frikadeller og hænger en pose på Michelles dør, så hun har færdiglavet mad, der kan frys ned, hvis appetitten mangler. På den måde respekterer genboerne og jeg Michelles privatliv, og vi ved, at hun ikke behøver at bruge kræfter på at lave mad, siger Bente.

Personlige huer til enhver situation

Bente har altid haft en aversion mod ordet 'kemo-hat'. Hun har set mange hatte og huer i akrylgarn, der klør og

Bente Probst-Rasmussens råd til pårørende

- Bliv ved med at være en god ven gennem hele forløbet
- Lad dig ikke skræmme og undgå berøringsangst. Bare spørg løs. Patienten skal nok sige fra
- Brug humor – naturligvis med respekt og værdighed
- Tilbyd selv din hjælp. Vent ikke på at blive spurgt
- Husk berøring og giv stadig knus og kram



Esmaralda – Michelles mascot



Bente er også med til ALLE Michelles kemobehandlinger. Hver gang med rygsækken fyldt med madpakke, sodavand og andre lækkerier – til stor glæde for DBO's evigt sultne grafiker.

ikke er behagelige at have på. Derfor besluttede hun sig for at strikke søde og personlige huer til Michelle, før Michelle begyndte på kemoterapi.

- Man mister ikke sin personlighed, fordi man får kræft, og man skal ikke nøjes med grimme hatte og huer, når man bliver skaldet af kemo. Jeg strikkede først en nathue med kvast til Michelle, og den faldt i god jord. Hun har også fået træningshuer, vinterhuer, en solskinshat, og en 'tænke-hue', som hun kan have på, når hun arbejder. Jeg giver huerne navne og sætter sedler på dem. Det er bare noget pjat, men Michelle og jeg synes, at det er sjovt. Vi har den samme form for humor, så vi griner meget sammen – også når vi sidder i hospitalets venteværelse. Der er ikke ret meget optimisme at spore i venteværelset på trods af, at de fleste, der sidder der, er opereret kræftfri og får en forebyggende behandling. Det er tragisk, at stemningen er SÅ trist og negativ. Michelle og jeg har talt om, at man i hvert fald ikke bliver sygere af at bruge humor, så den holder vi



fast i, fortæller Bente. Hun tilbød at blive Michelles 'kemo-makker', hvor hun er med til doseringen af kemo og selve kemoterapien.

- Efter lidt betænkningstid sagde Michelle ja til mit forslag. Vi prøver at få det bedste ud af det og laver en tur ud af det, når hun skal have kemo. Jeg har müslibar og sodavand med, og hvis Michelle har lyst til at snakke, gør vi det. Hvis hun døser hen, er vi bare stille sammen, og så tager jeg mit håndarbejde frem og sidder med det.

Ingen berøringsangst

Michelle arbejder som selvstændig grafiker. Måske er du tidligere stødt på hendes navn i *dbobladet*, som hun layouter. Denne artikel er blevet til på Michelles foranledning, fordi hun ønsker fokus på, hvor meget en indsats som Bentes betyder, når man er syg. Michelles mor bor i Jylland, og da hun på et tidspunkt ikke kunne få fat på Michelle, ringede hun i stedet til Bente, der kunne berolige moderen med, at Michelle havde det godt og var til fødselsdag. Bente viger ikke fra Michelles side, hun er altid leveringsdygtig i varme knus, og Michelle ved, at Bente er der for hende uanset hvad.

- Jeg følger Michelle hele vejen. Jeg er ikke skræmt over at være hendes pårørende, og hun må selv sige fra, hvis hun ikke ønsker mit selskab. Jeg ønsker hendes. Vores forhold er blevet meget tæt, og vi ved alt om hinanden nu. Jeg har ingen berøringsangst, og min erfaring som veninde og sygeplejerske er, at patienter bliver kede



Bentes bidrag til juleudsmykningen på onkologisk.



Hvem har sagt, at der skal være kedeligt at være på onkologisk?



af det, hvis man ikke spørger til dem. Kræft smitter jo ikke. Hverken fysisk eller psykisk.

Hvis du vil vide mere om Bentes udvalg af personlige huer til kemo-patienter, kan du søge efter 'Eventyrkisten' på Facebook eller maile til eventyrkisten@gmail.com

Læs også artiklen på side 16, hvor psykolog Camilla Holmgaard giver sit bud på, hvordan du som kræfttramt kan bede dine pårørende om hjælp med praktiske opgaver, ekstra nærvær og omsorg.

Så meget betyder hjælpen

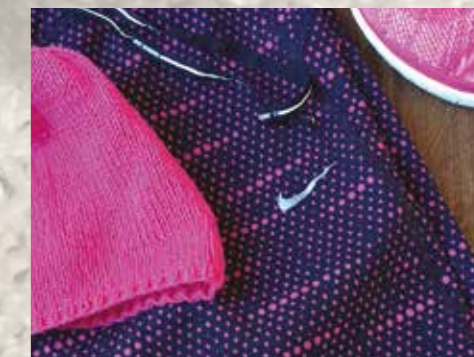
Hvad hjælper Bente dig med?

Michelle: Hun holder mig i ørerne, og hun sørger for, at jeg får masser at spise. Hun har en 'Mad til Michelle-service', hvor maden enten bliver leveret til min dør, eller jeg bliver inviteret over til spisning. Der kan også pludselig hænge en pose med bananmuffins på min dør, for så er hun sikker på, at jeg får noget frugt. Bente er en mester i at lytte og sige de rigtige ting. Og så har hun en skøn humor, så vi griner ret meget sammen.



Hvad betyder Bente og hendes huer for dig?

Michelle: Hun lovede mig, at jeg ville blive København og omegns sejeste hue/hattedame, og det fik mig til at smile. Hun har strikket mange huer til mig, påsat en lille seddel med huens navn og betydning. Den første hue, jeg testede, var nathuen med kvast. Jeg kunne næste mærke omsorgen, da jeg sov. Jeg har endda huer der matcher mit træningstøj. Når vi er på tur, har hun alt muligt med i sin rygsæk, lige fra lommespejl og håndsprit til sodavand, ingefærtabletter og hjemmebag. Mindst hver morgen og hver aften skriver hun for at høre, hvordan jeg har det. Det giver mig ro i sindet, at Bente er med mig til kemo hver gang, uden at jeg skal forklare noget. Hun er så imponerende. Alle burde have en som Bente.



Sådan beder du omgivelserne om **HJÆLP**

Kræftramte har brug for forskellige former for hjælp og omsorg fra de pårørende. Desværre er det ikke alle, der oplever, at hjælpen kører på skinner. Her fortæller en psykolog, hvordan du kan bede om hjælp, og hvorfor det overhovedet er nødvendigt.

Brystkræftopererede har brug for ekstra støtte, hjælp og omsorg, men i nogle tilfælde er det ikke så nemt at få den nødvendige hjælp fra de pårørende. *dbobladets* redaktion er bekendt med en situation, hvor en yngre kvinde, der netop var blevet opereret for brystkræft, mødte en ældre kvinde på hospitalet, der også var opereret for brystkræft.

Den ældre kvinde ønskede hjælp til, hvordan man fortæller sine nærmeste, at man er syg og gerne vil spørges ind til. Den ældre kvinde var lidt nedtrykt, så den

yngre kvinde strøg hende lidt over ryggen, så hun slappede af. Den ældre kvinde udtrykte stor taknemmelighed for den beroligende snak og blide berøring på ryggen. Den yngre kvinde tænkte, at det var godt, at den ældre kvinde snart blev hentet af sin mand, så hun kunne få det nærvær og den omsorg, som hun havde brug for.

Da manden ankom, gav han hverken sin kone et kys på kinden eller et knus. Den yngre kvinde sagde venligt til manden, at han måtte passe på sin skønne kone og give hende kærlighed, når de kom hjem. Manden svarede bare: 'Ja ja' og gik

Ingen skal stå alene med kræft

Alle kræftpatienter og pårørende kan få gratis rådgivning af Kræftlinjens professionelle rådgivere. Her taler eller skriver du med rådgivere, som er læger, sygeplejersker, socialrådgivere og psykologer. Du kan få generel information om kræftsygdomme, behandlinger, bivirkninger, alternativ behandling, rettigheder og kost, og du kan også få hjælp til at få sat ord på de bekymringer, der kan opstå, når du har kræft tæt inde på livet.

Det er gratis at ringe til Kræftlinjen på tlf.nr.: 80 30 10 30.

Alle berørt af kræft er velkomne til at ringe hverdage kl. 9-21 og lørdag-søndag kl. 12-17.

ud mod bilen med sin nyopererede kone traskende bagefter. Måske viste manden ekstra støtte og omsorg inden for hjemmets fire vægge, men den yngre kvinde fik indtryk af, at det ikke ville være tilfældet, og at dette par tacklede store udfordringer som livstruende sygdom hver for sig.

Hvorfor er det så svært?

dbobladet har talt med en professionel om, hvorfor ovenstående situation kan føles så svært for begge parter.

- Når man er syg, er det bare ekstra svært at bede om hjælp, fordi man er så sårbar. Hvis man føler, at man er til besvær, kan det være med til at spænde ben for, at man giver udtryk for, hvad man har brug for. Og hvis man i forvejen er en person, der har svært ved at bede om hjælp, bliver det ikke lettere, når man er syg, forklarer psykolog Camilla Holmgaard. Hun har et konkret forslag til, hvad du kan gøre, hvis du er syg og har brug for hjælp.

- Lav en liste over det, du har brug for hjælp til. Det kan både være de praktiske opgaver som rengøring, madlavning, at få hentet børn og få handlet ind, og det kan

også være fysiske behov, som at du har brug for ekstra nærvær, fordi du er bange. Selv om det er grænseoverskridende at række ud og bede om hjælp, er den syge ofte nødt til selv at melde ud, så de pårørende ved, hvad der er behov for, og hvad der ønskes af dem. Hvis de pårørende får en udførlig liste, kan de selv fordele opgaverne imellem sig, siger psykolog Camilla Holmgaard.

Frygter en afvisning

Det er ikke alle mennesker, der finder det grænseoverskridende at bede andre om hjælp, men mange gør. Psykolog Camilla Holmgaard har et godt indblik i, hvad det kan skyldes.

- Det skyldes, at vi frygter en afvisning. Vi er bange for ikke at blive set og hørt. Tænk hvis man har bedt om hjælp og meldt sine behov klart ud, og så bliver man ikke mødt! Den følelse af ensomhed er meget hård. Døden føles tættere på, når man får kræft, og hvis man oven i købet føler sig alene om det værste i verden, er det næsten ikke til at bære. Hvis du kommer i sådan en situation, vil jeg på det kraftigste anbefale, at du benytter de muligheder for støtte og hjælp, der findes hos Kræftens Bekæmpelse, foreslår Camilla Holmgaard. Hun kan godt forstå, hvis du som syg tænker, at det da ikke kan passe, at du selv skal bede om hjælp, og at hjælpen bør komme helt automatisk fra dine pårørende.

- I begyndelsen af et sygdomsforløb oplever mange patienter, at der kommer blomster fra nær og fjern, og at mange siger, at du endelig skal sige til. Men efter et stykke tid kommer der ikke flere blomster, og du får ikke lige sagt til. Derfor er det en god idé at melde ud, hvad du har behov for. Det kan være en form for misforstået hensyntagen, når folk ikke spørger til dig, fordi de er bange for at gøre dig ked af det. Mange folk lider af berøringsangst, og de føler ikke, at de ved, hvad de kan 'tillade' sig, og så trækker de sig. Hvis du melder ud, hvad du gerne vil have, og at det ikke er for meget i dine øjne, hvis pårørende giver dig et ekstra kram, eller hvis naboerne handler ind for dig, så kan mange misforståelser tages i opløbet, siger Camilla Holmgaard.

Det skete på **Nordisk Brystkræft Konference 2016**

150 deltagere fra de seks nordiske lande var d. 16.-18. september 2016 samlet til den femte Nordiske Brystkræft Konference i Reykjavik. Fra DBO's bestyrelse deltog Elin Balderston, Mimi Petersen og Lene Knudsen. Konferencen blev åbnet med en smuk og stemningsfuld sang sunget af en islandsk duo. Herefter holdt Islands 'first lady' Eliza Reids konferencens åbningstale.

I år var konferencens hovedtema brystkræft og arv. Islandske forskere berettede, at man har kortlagt den islandske befolknings gener og dermed samlet store mængder information om BRCA1- og BRCA2-gener, og hvem der er i risikogruppen for at udvikle denne type brystkræft. En amerikansk forsker talte om de mange kommercielle tilbud på gentests, som man mod betaling kan få foretaget i USA. Alle oplægsholderne var enige om, at viden og kortlægning af menneskets gener er spændende og nyttigt, men de fremhævede også de etiske dilemmaer og de praktiske problemer, som denne viden indebærer for det enkelte menneske og for sundhedsvæsenet.

Rehabilitering under og efter en kræftdiagnose var et andet tema på konferencen. En ung islandsk mor fortalte sin brystkræftshistorie illustreret med intense

billeder fra den islandske natur. Laila Walther fra Kræftens Bekæmpelse fortalte om de danske Livsrum, som har inspireret Island til at oprette lignende centre.

Konferencens sidste session var en opdatering fra hvert deltagerland om den bedste brystkræftbehandling i relation til diagnose, medicinsk behandling og opfølgingsundersøgelser. Elin Balderston fra DBO's bestyrelse fremlagde den danske beretning. De danske deltagere konkluderede, at den danske behandling generelt er på niveau med den behandling, som tilbydes i de øvrige nordiske lande.

Det danske bidrag til konferencen var visning af DBO's film 'Husk børnene, når mor får brystkræft', der medførte en følelsesmættet stilhed i salen.

I forbindelse med konferencen besøgte de danske deltagere den islandske kræftforening Krabbameinsfélagid, hvor lederen Sigrún Lillie Magnúsdóttir fortalte om de mange aktiviteter, der foregår i huset.

Oplægsholderens slides kan ses på www.brjostaheill.is

Nordisk Brystkræft Konference 2016 afholdes i Thorshavn på Færøerne.

Små hyppige doser **oral kemoterapi** er effektivt mod tilbagefald af brystkræft

Overlæge Sven Tyge Langkjer forsker i, om små hyppige doser oral kemoterapi til patienter med tilbagefald af brystkræft er lige så effektiv som store doser intravenøs kemoterapi med tre ugers mellemrum. De første forsøg tegner lovende.



Sven Tyge Langkjer

Visse typer af kemoterapi laves i tabletform, og det har gjort det muligt for overlæge Sven Tyge Langkjer at undersøge, om små hyppige doser oral kemoterapi med

fordel kan gives til patienter med tilbagefald af brystkræft i stedet for store doser intravenøs kemoterapi hver tredje uge. Håbet er, at små doser oral kemoterapi som minimum vil være en lige så effektiv behandling og måske mindre giftigt for patienten. Patienten behøver ikke at komme ind på hospitalet og få kemoterapi hver tredje uge, men kan nøjes med at tage kemo i tabletform derhjemme.

- Min erfaring er, at den giftigste behandling ikke altid er den bedste. Vi har tidligere lavet et lodtrækningsforsøg i Danmark, Norge og Sverige, det såkaldte HERNATA-studie, hvor vi undersøgte, om patienter med tilbagefald af HER2-positiv brystkræft opnåede de bedste resultater med kemoterapi med enten Navelbine eller Taxotere - begge i kombination med medikamentet Herceptin. Taxotere i kombination med

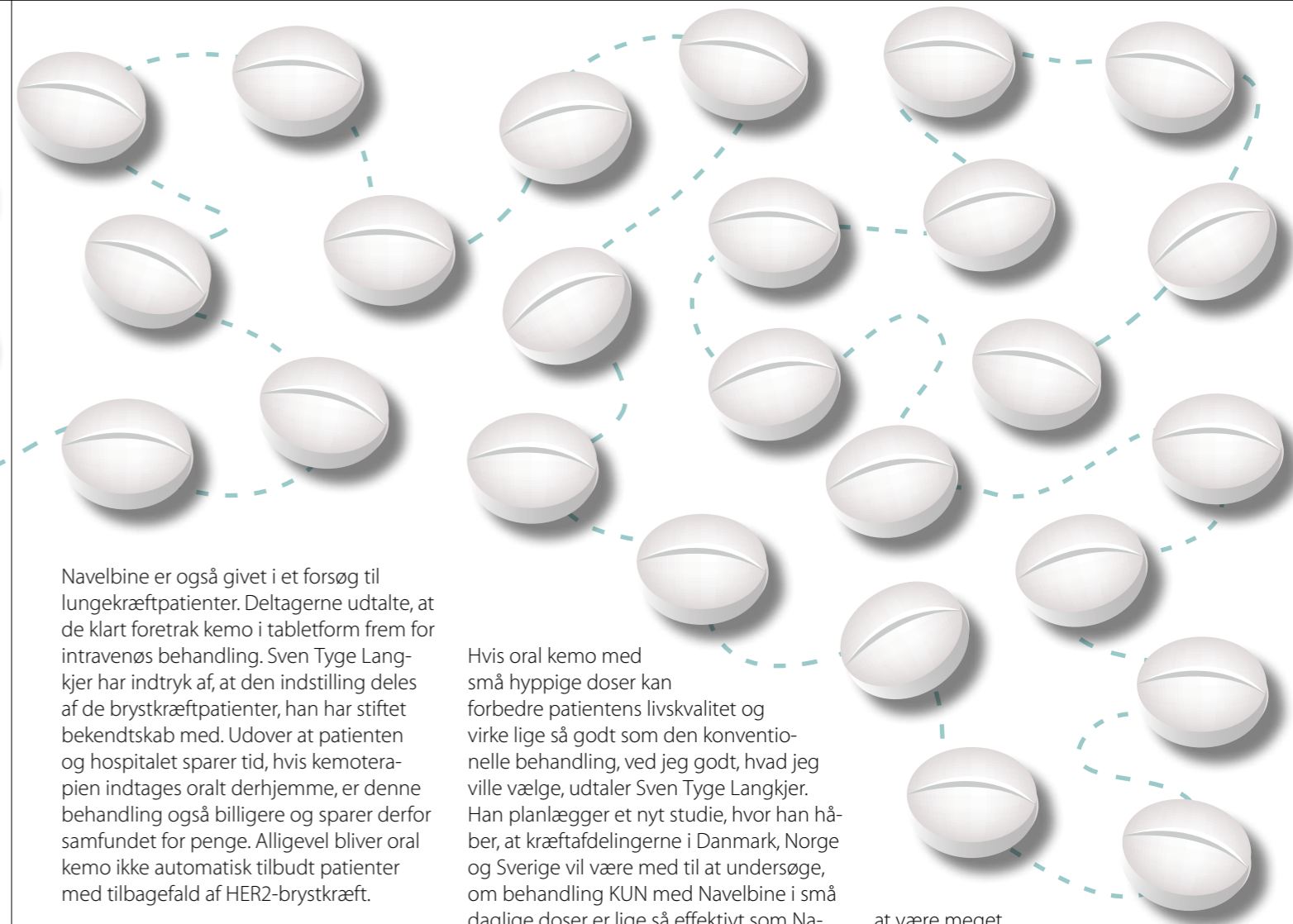
Herceptin er ofte den behandling, der er mest benyttet i mange lande. Nogle af mine kolleger udtalte, at Taxotere-behandlingen i kombination med Herceptin helt sikkert ville 'vinde', da det er det stærkeste og mest giftige middel. Stor var min glæde derfor, da det viste sig, at Navelbine i kombination med Herceptin virkede mindst lige så godt som Taxotere og desuden var mindre giftigt. Patienterne fik færre føleforstyrrelser i fingre og tæer, de havde ikke så ofte infektioner og feber, og de mistede heller ikke i samme grad håret. Patienterne på Navelbine oplevede ikke vækst af sygdommen hurtigere end patienterne på Taxotere, siger Sven Tyge Langkjer, der er overlæge, Ph.d. på kræftafdelingen på Aarhus Universitetshospital. Han tilføjer, at patienter med tilbagefald af brystkræft ofte får brug for en pause efter 8-9 behandlinger med Taxotere. Hvis behandlingen består af det mindre giftige stof Navelbine, kan patienterne ofte tåle behandlingen i en længere periode, fordi den er mere skånsom mod kroppen.

Små hyppige doser kontra store doser

Med sin viden om at det mindre giftige stof Navelbine kan være lige så effektivt som Taxotere, begyndte Sven Tyge Langkjer i 2014 et forsøg, hvor formålet var at undersøge, om små hyppige doser oral kemoterapi er lige så effektiv som store doser kemoterapi hver tredje uge til

patienter med tilbagefald af HER2-negativ brystkræft.

- Min drøm er, at man med små hyppige doser kemoterapi - det der også kaldes metronomisk kemoterapi - måske kan opnå en bedre og mindre giftig behandling sammenlignet med de store doser kemoterapi, vi i dag giver patienten hver tredje uge. Patienten er ikke afhængig af at skulle komme ind på kræftafdelingen til intravenøs behandling, for kemoterapien indtages i tabletform derhjemme. Jeg har sammen med flere af de danske kræftafdelinger afsluttet studiet med 120 brystkræftpatienter, hvor vi fandt, at medikamenterne Capecitabine og Navelbine er en rigtig god kombination, da begge medikamenter har effekt på brystkræften. I studiet sammenlignede vi to grupper patienter med tilbagefald af HER2-negativ brystkræft, som fik kemoterapi hver tredje uge. Ved lodtrækning fik den ene gruppe kemoterapi over tre uger med Capecitabine og Navelbine i store doser dag 1 og dag 8. Den anden gruppe fik små hyppige doser Capecitabine og Navelbine mandag, onsdag og fredag. Glædeligt viste det sig, at den metronomiske behandling, altså de små hyppige doser, så ud til at være lige så effektiv og mindre giftigt sammenlignet med den konventionelle behandling, udtaler Sven Tyge Langkjer.



Navelbine er også givet i et forsøg til lungekræftpatienter. Deltagerne udtalte, at de klart foretrak kemo i tabletform frem for intravenøs behandling. Sven Tyge Langkjer har indtryk af, at den indstilling deles af de brystkræftpatienter, han har stiftet bekendtskab med. Udover at patienten og hospitalet sparer tid, hvis kemoterapien indtages oralt derhjemme, er denne behandling også billigere og sparer derfor samfundet for penge. Alligevel bliver oral kemo ikke automatisk tilbudt patienter med tilbagefald af HER2-brystkræft.

- Hvis du er kronisk brystkræftpatient og gerne vil prøve kemo i tabletform derhjemme, så tag en snak med din læge og få undersøgt, om det kan lade sig at gøre. Vi må hele tiden prøve at lave vores behandlinger bedre. Den bedste behandling må være den, der er effektiv og har færrest mulige bivirkninger. På en måde er jeg idealist. Jeg mener, at vi skal behandle patienten, som vi helst selv ville behandles. Som læger må vi forestille os, at patienten er vores pårørende, som vi jo vil give den bedste OG mest skånsomme behandling.

Hvis oral kemo med små hyppige doser kan forbedre patientens livskvalitet og virke lige så godt som den konventionelle behandling, ved jeg godt, hvad jeg ville vælge, udtaler Sven Tyge Langkjer. Han planlægger et nyt studie, hvor han håber, at kræftafdelingerne i Danmark, Norge og Sverige vil være med til at undersøge, om behandling KUN med Navelbine i små daglige doser er lige så effektivt som Navelbine i store doser dag 1 og dag 8. Om det er tilfældet ved man nemlig ikke i dag.

- Min filosofi er, at kræft ikke vokser i ryk, men at den vokser en lille smule hver dag. Derfor giver det mening for mig at give små daglige doser kemo. Jeg håber også, at en lav daglig dosis kemo vil betyde, at der ikke så let udvikles resistens overfor behandlingen. Laboratorieforsøg har vist, at blodkarforsyningen til kræftsvulsterne påvirkes af de små hyppige doser kemoterapi. Cellerne i svulsternes blodkar menes

at være meget følsomme og ikke have evnen til at mutere og derved blive resistente. Håbet er, at blodkarforsyningen til svulsterne vil lide, så behandlingen vil virke i længere tid, og at det dermed kan forlænge tiden til, at sygdommen igen vokser, siger Sven Tyge Langkjer. Han behandler typisk patienter, hvor brystkræften netop er vendt tilbage og sidder i eksempelvis lunger, lever og knogler. Planen er, at hans nye forsøg påbegyndes i 2017 og varer et par år.

Hvordan virker kemoterapi på tilbagefald af brystkræft?

Målet med kemoterapien er at forbedre eller opretholde patientens livskvalitet, og om muligt forlænge livet med bedst mulig livskvalitet. Her kan oral, dvs. tabletbehandling, være en stor gevinst for patienten, der kan tilbringe mere tid i eget hjem. De fleste patienter vil gerne undgå intravenøs kemoterapi, der er forbundet med kvalme, opkastninger, hårtab m.m. En mildere tabletbehandling vil ofte være at foretrække. Ved at udvikle en effektiv tabletbehandling med hyppige daglige doser af Navelbine Oral forventer man at opnå samme terapeutiske gevinst mod sygdommen, som man opnår ved de intravenøse infusioner af medikamenterne. Men uden den byrde det er at skulle modtage behandlingen i hospitalsregi.



(Kilde: Sven Tyge Langkjer)

Indkaldelse til Dansk Brystkræft Organisations generalforsamling

D. 12. marts 2017, kl. 9.30-11.00

Comwell Campus Klarskovgaard, Korsør Lystskov 30, 4220 Korsør

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 formanden i hænde senest to uger før generalforsamlingen)
Bestyrelsen fremlægger vedtægtsændringsforslag* vedr. § 1 og § 5
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg
7. Eventuelt

* Vedtægtsændringsforslag er vist skematisk herunder.
De samlede vedtægter kan ses på www.brystkraeft.dk

Invitation til DBO's årsmøde 2017

D. 11.-12. marts 2017 afholder DBO årsmøde i Korsør. Emnet er egenomsorg. Hjerneforsker Peter Lund Madsen holder oplæg om kemohjerne, læge, ph.d. Cathrine Lundgaard Riis holder oplæg om individuelle opfølgingsforløb, og sygeplejerske Christina Andersen holder oplæg om Krop og Kræft.

Hele programmet kan læses på brystkraeft.dk/wp-content/uploads/2016/09/årsmøde-2017.pdf og i *dbobladet* nr. 49.

Du kan tilmelde dig online på brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2017-korsoer/
Der er tilmeldingsfrist d. 10. februar 2017.



	Nuværende formulering	Foreslået ændring
§ 1 Foreningens navn og hjemsted	Foreningens navn er Dansk Brystkræft Organisation, (DBO). Foreningen samarbejder med Kræftens Bekæmpelse. Omfanget af samarbejdet er beskrevet i en særlig samarbejdsaftale. Foreningen er stiftet d. 9. januar 1999. Foreningens postadresse følger formandens adresse.	Foreningens navn er Dansk Brystkræft Organisation, (DBO). Foreningen samarbejder med Kræftens Bekæmpelse. Omfanget af samarbejdet er beskrevet i en særlig samarbejdsaftale. Foreningen er stiftet d. 9. januar 1999. Slettes: Foreningens postadresse følger formandens adresse.
§ 5 Bestyrelsen	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.	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. Forslag til tilføjelse: Generalforsamlingen kan vælge 1-2 nye medlemmer for ét år, herunder kan et afgående bestyrelsesmedlem vælges (også afgående efter fire valgperioder) hvis: ■ der er færre end fem valgte bestyrelsesmedlemmer (formanden medregnes ikke) før generalforsamlingens nyvalg, og nyvalg ikke giver mindst seks medlemmer ■ et bestyrelsesmedlem stopper før den to-årige valgperiodes udløb 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.

Lymfødem kan behandles med stamcelleberiget fedt

Ødelagte lymfekar kan behandles med stamcelleberiget fedt. Lidt forenklet betyder det, at brystkræftpatienter med lymfødem kan få en fedtsugning og få fedtet sprøjtet ind i armhulen.

Som de første i verden har Odense Universitets Hospital (OUH) publiceret, at det er lykkedes dem at behandle lymfødem med stamcelleberiget fedt. I løbet af det seneste år har OUH givet 12 brystkræftpatienter, der har udviklet lymfødem, en fedtsugning på maven eller lårene, hvorefter fedtet er blevet separeret fra blod og væske og en lille del af fedtet er så sprøjtet ind i armhulen. Resten af fedtet er omdannet til stamceller, som efterfølgende sprøjtes ind i armhulen. Alle kvinderne har oplevet en forbedring af deres eksisterende lymfødem, så nu planlægger OUH en række randomiserede forsøg for at få beviser for, at behandlingen rent faktisk virker så godt, som det tyder på. Idéen til at bruge stamcelleberiget fedt til behandling af lymfødem lå lige for, forklarer Jens Ahm Sørensen, der er profes-

sor, overlæge, ph.d. og forskningsleder på Odense Universitets Hospitals Plastikkirurgiske afdeling.

- På Plastikkirurgisk Afdeling er vi eksperter i fedttransplantationer, så vi blev kontaktet af et hold urologer fra OUH, der ville have os med i et forsøg, hvor der deltog mænd, der havde fået fjernet deres prostata på grund af prostatakræft og efterfølgende var blevet impotente. Mændene skulle behandles med stamcelleberiget fedt. Det var en fuldstændig sindssyg idé – og vi gik med på den! Af de medvirkende mænd, der kunne holde på vandet og altså ikke var inkontinente, virkede forsøget på 70% af dem, så vi fik indtryk af, at stamcelleberiget fedt kan noget, siger Jens Ahm Sørensen.

Alle medvirkende har oplevet en positiv effekt

Fedtvæv indeholder den højeste koncentration af stamceller, og stamcellerne kan anvendes til at reparere ødelagte lymfekar. Man ved dog endnu ikke, om kroppen sætter stamcellerne til at gendanne lymfekarrene eller reparere dem. Jens Ahm Sørensen satte sig for at undersøge, om stamcelleberiget fedt kan hjælpe brystkræftpatienter med lymfødem på samme måde som prostatakræftpatienter. Der er derfor etableret et Ph.d. projekt, som bliver udført af Navid Toyserkani, som er ved at lave en Ph.d. afhandling om emnet. Behandlingen går kort fortalt ud på, at kvinden bliver fedtsuget på maven eller lårene, akkurat som ved en almindelig fedtsugning. Det fjernede fedt opbevares i en beholder, hvor man fjerner overflødig

Idéen til at bruge stamcelleberiget fedt til behandling af lymfødeme lå lige for, forklarer Jens Ahm Sørensen, der er professor, overlæge, ph.d. og forskningsleder på Odense Universitets Hospitals Plastik-kirurgiske afdeling.

væske og fedtstoffer, som ikke skal sprøjtes ind i armhulen. En lille del af det fjernede fedt transplanteres op i armhulen, og resten af det fjernede fedt centrifugeres med enzymer, der opløser fedtet, så andelen af stamceller opkoncentreres. Omkring fire milliliter stamceller sprøjtes herefter ind i kvindens armhule, hvor stamcellerne hæfter sig fast på det allerede transplanterede fedt. Herfra klarer kroppen selv resten af behandlingen.

- Vores første patient var Gitte Østerkjærhuus, som vi kendte i forvejen. Hun er som den første i verden blevet behandlet med sine egne stamceller for et lymfødeme, der opstod i forbindelse med en brystkræft-operation. Hun oplevede i løbet af en måned en god effekt af behandlingen. Det er nok med én behandling, og man kan i princippet blive udskrevet samme dag, som man har fået en fedtsugning og fedttransplantation, siger Jens Ahm Sørensen og fortsætter:

- Vi har på nuværende tidspunkt (november 2016, red.) fulgt 12 kvinder i tre måneder, og de har alle oplevet en positiv effekt. Behandlingen helbreder ikke lymfødeme 100%, men den lindrer og nedbringer symptomer som tyngdefølelse og spændingsfornemmelse. Måske skal kvinderne stadig benytte kompressionsærme, men ingen af dem har oplevet bivirkninger af behandlingen. Man kan sige, at behandlingen har virket bedre, end vi havde regnet med, men ikke SÅ godt, som vi havde håbet.

ingsfornemmelse. Måske skal kvinderne stadig benytte kompressionsærme, men ingen af dem har oplevet bivirkninger af behandlingen. Man kan sige, at behandlingen har virket bedre, end vi havde regnet med, men ikke SÅ godt, som vi havde håbet.

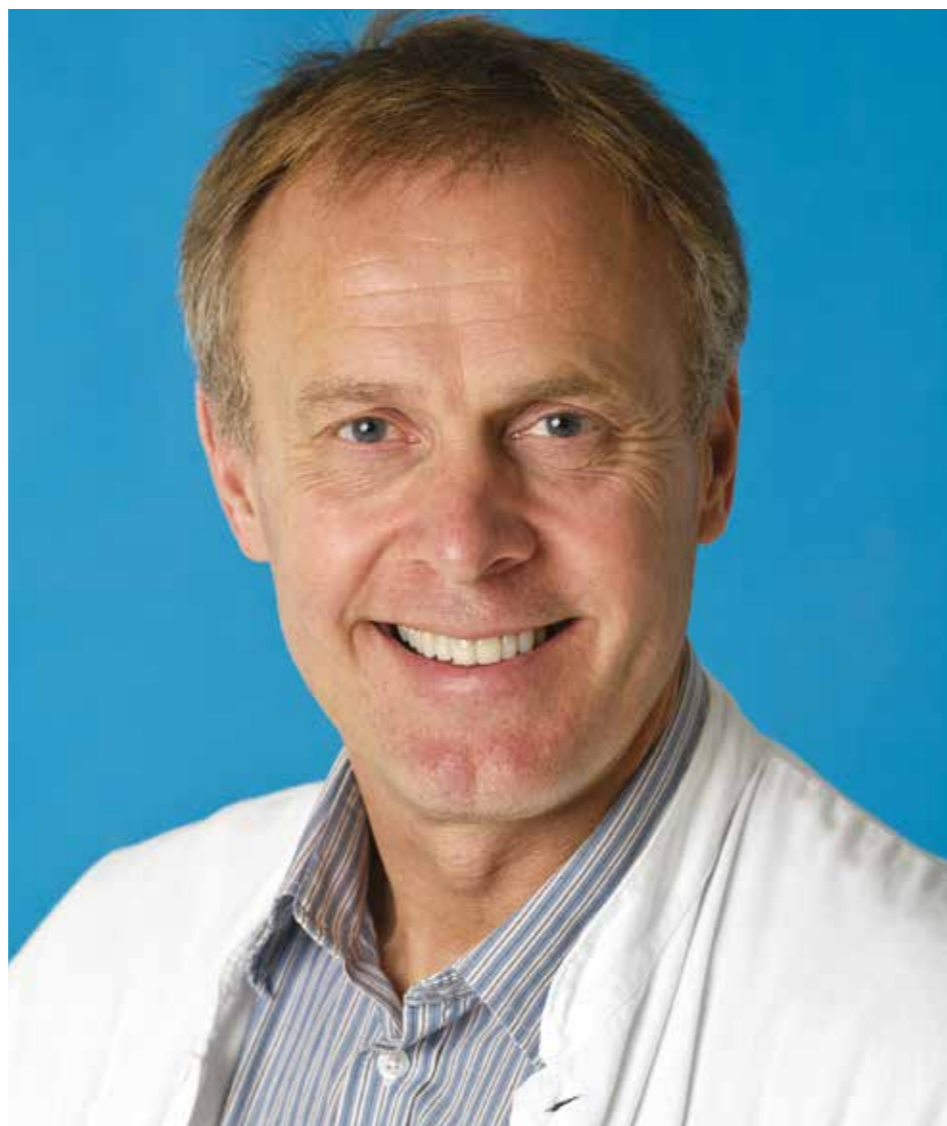
Behov for flere forsøg

Fordi alle 12 deltagende kvinder med lymfødeme har oplevet en forbedring, planlægger OUH en række randomiserede forsøg, hvor det skal undersøges, om det udelukkende er behandlingen, der hjælper, eller om der også kan være en placeboeffekt – altså om kvinderne også oplever en forbedring af deres lymfødeme, bare fordi der kommer fokus på det. I den nye række forsøg vil Plastikkirurgisk Afdeling på OUH gerne have deltagere, der har begyndende lymfødeme, da de 12 første kvinder

Hvad er lymfødeme?

Lymfødeme kan opstå umiddelbart efter operation og strålebehandling og i op til 30 år efter behandling. Lymfødeme skyldes en ophobning af lymfevæske mellem cellerne i en del af kroppen og opstår typisk i en arm eller et ben. Et lymfødeme er en kronisk lidelse, men der er gode muligheder for at begrænse lymfødemet ved hurtig behandling, så det generer mindst muligt. Det er vanskeligt at forudsige, hvem der vil udvikle et kronisk lymfødeme. Det bedste er derfor at være opmærksom på tidlige tegn på lymfødeme, hvis man har fået fjernet eller bestrålet lymfeknuder. Jo hurtigere, man kommer i behandling, desto mindre generende vil lymfødemet blive. Det anslås, at hver 3.-4. brystkræftpatient udvikler lymfødeme.

(Kilde: cancer.dk)



havde lymfødeme i forskellige stadier, også hvor armen var meget fortykket. Hvis dbobladets læsere er interesserede i at deltage, hører afdelingen gerne fra dem.

- Vi vil meget gerne høre fra brystkræft-behandlede kvinder overalt i landet med begyndende lymfødeme. Det er ikke sikkert, at vi svarer dem lige med det samme, men vi gemmer alle henvendelser og vender tilbage, når vi begynder at lede efter deltagere, lover Jens Ahm Sørensen.

At behandlingen stadig er eksperimentel og ikke allerede kan tilbydes alle lymfødempatienter skyldes, at man skal være sikker på, at behandlingen ikke skader på nogen måde.

- Rent teoretisk kan der være et problem i at fjerne noget fra kroppen og putte det ind i et meget følsomt område et andet sted på kroppen. Kan det mon aktivere nogle cancerceller? Vi tror det ikke, men det er ikke nok at tro. Det skal undersøges nærmere, og derfor er behandlingen stadig på forsøgsbasis. Men med den viden vi har nu, ser det ud til, at vi har udviklet en meget simpel behandling, der sandsynligvis kan hjælpe rigtig mange lymfødempatienter, uden at de får bivirkninger af nogen art, siger Jens Ahm Sørensen.

Tegn på lymfødeme

En størrelsesforskel på mere end 5% på armene kan være et tidligt tegn på lymfødeme. Andre tegn kan være synlige hævelser efter fysisk belastning, som aftager igen under hvile, finger-ringe der strammer, en fornemmelse af spænding, øget tyngdefornemmelse og stivhed, smerter eller ømhed og huden bliver mere tør.

(Kilde: cancer.dk)



Kræftfri - men ikke rask

Fortællinger om livet med lymfødeme

'Kræftfri – men ikke rask'

er en række fortællinger om livet med lymfødeme, tilrettelagt af klinisk udviklingspsygeplejerske Hedvig Møller Larsen. Hendes hensigt med bogen er at gøre opmærksom på, hvor generende og af og til invaliderende senfølgen lymfødeme er. Lymfødeme er en almindelig senfølge af de kræftformer, hvor behandlingen medfører, at lymfeknuder bortopereres og/eller, at der gives strålebehandling. Det drejer sig især om brystkræft, underlivskræft, prostatakræft og hudkræft.

Bogen giver gennem 20 fortællinger et fint og usentimentalt indblik i, hvad lymfødeme medfører af fysiske ændringer i de berørte områder, og hvilke følger det får for de ramte personer.

Fortællingerne i bogen afdækker også forskellige problemer, som de 20 personer har mødt i forløbet såsom

manglende information om risikoen for lymfødeme som følge af behandlingen, hospitalspersonales uvidenhed om lymfødeme, praktiserende lægers manglende viden om lymfødeme, problemer med at finde frem til og få den korrekte behandling af tilstanden, forskelle i kommunernes vilje til at bevilge hjælpemidler efter Serviceloven §112 og vanskeligheder med at passe arbejdet.

Hedvig Møller Larsen afslutter bogen med en skitse over, hvilke indsatsområder der er nødvendige for behandlingen af de patienter, der rammes af lymfødeme.

Bogen er et godt bidrag til at få udbredt kendskabet til senfølgen lymfødeme. Den kan købes for kr. 200,- plus porto ved udgiveren Hedvig M. Larsen på mail: flhml@esenet.dk og tlf.: 51 51 93 86. Pengene for salg af bogen går til det videre arbejde inden for lymfødeme.



En sportsoplevelse af de helt store

Der var svedige hænder og vittigheder i spillertunnelen, inden 33 ældre herrer iført skriggrønne T-shirts løb på banen med håndboldklubben SK Aarhus for at overrække en stor donation til DBO.

Mandag d. 31. oktober 2016 blev kulminationen på mange måneders ventetid for 33 mandlige medlemmer i den aarhusianske herreklub Club 60+. Denne aften løb de nemlig ind på banen sammen med spillerne fra kvindehåndboldklubben SK Aarhus, både for at støtte spillerne, men også for at opleve noget ganske særligt i pausen. At herrene fra Club 60+ skulle på banen hele to gange denne aften, skyldes især Thomas Unterschlag, der i 2014 stiftede Club 60+ for at bekæmpe ensomhed blandt mænd i alderen 60 år og opefter.

- Mænd har svært ved at opretholde sociale relationer, når de bliver ældre og/eller alene. Ensomhed blandt ældre koster samfundet flere millioner kroner om året

blandt andet i form af 100.000 konsultationer hos de praktiserende læger, hvor de ældre ikke fejler noget hverken fysisk eller psykisk, men simpelthen bare har behov for at snakke! Det anslås, at der blandt de ældre mænd i Danmark årligt er omkring 250 selvmord, der kan skyldes ensomhed. Det er helt forfærdeligt. Jeg fik derfor idéen til at skabe en klub for mænd, hvor vi kunne mødes og hygge os. TrykFonden og Aarhus Kommune støttede projektet med 600.000 kr., og min grundtanke var, at der måtte være mange sportstossede mænd ligesom mig, og at vi kunne mødes og følges til sportsskammer og andre gode oplevelser, siger Thomas Unterschlag. Han er kendt i Aarhus og omegn for at være stadionspeaker for AGF og SK Aarhus, og via sit store netværk

og en pressemeddelelse om initiativet, blev Club 60+ hurtig en realitet. Klubben består i skrivende stund af 33 medlemmer i alderen 60-82 år, der siden 2014 mødes hver torsdag til hyggeligt samvær i form af en god frokost, et foredrag med et sportskoryfæ, en politiker eller en zoneterapeut. Herrene har også været ude at spille krolf, der er en krydsning af krocket og golf, og så følges de naturligvis ad til et væld af sportsskammer i Aarhus.

Mange pårørende til brystkræftramte

Under et af de ugentlige møder fortalte et af medlemmerne, at hans barnebarn skulle løbe ind på fodboldbanen sammen med AGF-spillerne til holdets næste hjemmekamp. Nogle af de andre medlemmer

udbrød, at selv om det normalt er børn, der løber med fodbold- og håndboldspillere ind på banen, ville de her 60+-mænd da også gerne prøve. Men de ville altså løbe på banen sammen med SK Aarhus' kvindehåndboldhold, da sportskvinderne ser bedre ud end AGF's fodbold drenge! Det var et ønske, som Thomas Unterschlag via sit virke som stadionspeaker kunne opfylde. Han ringede til SK Aarhus' direktør og spurgte, om det var muligt, at en flok granvoksne mænd måtte løb med de kvindelige håndboldspillere ind på banen til den næste hjemmekamp, der blev sendt direkte i tv.

- Det fik vi lov til, og da jeg fortalte medlemmerne, at de skulle løbe ind på banen sammen med håndboldkvinderne, blev de først HELT stille! Derefter brød de sammen af grin, fordi de syntes, at det var lidt skørt, men de var glade og foreslog, at der skulle

ske noget mere end baneløb. De ville gerne samle penge ind og donere hele beløbet til en frivillig forening. Valget faldt på DBO, fordi mange af mændene er eller har været pårørende til en brystkræftramte kvinde. Vi fik trykt særlige T-shirts, hvor firmaer kunne købe en plads til deres firmanavne på bagsiden, og det resulterede i, at vi kunne overrække en check til DBO på 40.000 kr. i pausen. Vi ville gerne give pengene til en forening, der udelukkende arbejder for brystkræftramte kvinder, og det gør DBO, forklarer Thomas Unterschlag. Han sørgede også for, at Aarhus Stiftstidende skrev om checkoverrækkelsen, så Club 60+ fik deres budskab ud både på landsdækkende tv og i lokalpressen.

DBO's formand Randi Krogsgaard modtog med glæde den store check i håndbold-

kampens pause. Hun takkede Club 60+ for at støtte foreningen og sagde, at hun var meget rørt over den flotte gestus. Den lokale DBO-kreds Aarhus deltog også i arrangementet og sad godt placeret i hallen, hvor de udover checkoverrækkelsen også overværede, at hjemmeholdet tabte med et enkelt mål scoret i kampens sidste minut. Selv om SK Aarhus tabte knebent, blev aftenen en win-win situation for både Club 60+ og DBO. Herreklubben fik en oplevelse for livet, og DBO modtog en flot donation, der kommer de brystkræftramte medlemmer til gode.



Danmark Rundt



DBO-kreds Vendsyssel

Wellnesstur i Romulusbadene

DBO-kreds Vendsyssel har en tradition med at afholde hvert års sidste Træffetid-arrangement i Romulusbadene i Skallerup Seaside Resort i Hjørring. I 2016 blev mandag d. 5. december dagen, hvor op mod 50 kvinder mødtes for at nyde hinandens selskab og de dejlige wellnessfaciliteter i Romulusbadene. Der blev soppet, svømmet og slappet af til den helt store guldmedalje. Bagefter blev der indtaget en sund middag i den tilhørende restaurant.



DBO-kreds Vendsyssel

Blomsterbinding trækker fokus væk fra kræft

DBO-kreds Vendsyssel har stor succes med et blomsterbindingskursus, hvor underviser Ulla Færch flere gange i løbet af en sæson mødes med en gruppe kræftramte kvinder på Hundele Skole, hvor de under Ullas kyndige vejledning laver smukke blomsterdekorationer af blomster fra haven, naturen og blomsterhandleren. I efteråret var der fokus på at binde buketter og skabe dekorationer med flotte og varme efterårsblomster, og nærmere mod jul blev der lavet juledekorationer. Det er nogle hyggelige møder, hvor deltagerne tænker på alt andet end kræft.



DBO-kreds Sønderjylland

Senfølger efter medicinsk behandling

De sidste ti år har Vivi Hansen arbejdet som sygeplejerske på Sygehus Sønderjyllands Onkologiske Ambulatorium. Hendes arbejde består blandt andet i at give kemoterapi til kræftpatienter, og hun ved derfor meget om, hvilke senfølger der kan opstå efter kemoterapi. Vivi Hansen har besøgt DBO-kreds Sønderjylland, hvor hun fortalte om de erfaringer, hun har gjort sig fra sit arbejde. Hun satte fokus på de senfølger, der kan opstå efter den medicinske efterbehandling, og hun formidlede sin viden i et letforståeligt sprog, hvorefter hun gik i dialog med publikum, hvoraf flere var ramt af senfølger.

DBO-kreds Fyn

Spændende foredrag om efterbehandling

DBO-kreds Fyn har haft besøg af overlæge Søren Cold. Han begyndte sit foredrag om efterbehandling af brystkræft med en kort historisk fortælling om de tilbud, der har været for efterbehandling af brystkræft og den rivende udvikling, som stadig foregår. I dag findes der tilbud om kemoterapi, strålebehandling, antihormonbehandling, antistofbehandling og forebyggende behandling for knoglesvækkelse. Valg af behandling sker på baggrund af:

1. Knudens størrelse.
2. Graden af ondartethed.
3. Hormonfølsomhed.
4. HER-2 følsomhed.
5. Lymfeknudestatus og alder.

Alle disse faktorer spiller ind ved tilbud om behandling. Søren Cold fortalte, at der findes statistiske skemaer, som kan vise, hvilke fordele, der vil være ved at modtage behandling i forhold til ingen behandling. Valget sker altid efter grundig information om fordele og bivirkninger og i samråd med patienten.



DBO-kreds MidtVest

Tur til Fur med blind guide

En dejlig solskinslør dag drog DBO-kreds MidtVest på bustur til Fur. På øen havde kvinderne en aftale om at mødes med en blind guide. Da han kendte Fur som sin egen bukselomme, nød kvinderne godt af maleriske fortællinger fra hans barndom og ungdom samt fra dagligdagen i et ø-samfund. Deltagerne så rigtig mange smukke steder på Fur og spiste derefter frokost på Fur Strand Hotel. Hjemturen var også en stor fornøjelse. Den foregik over Salling med kulturelle indslag fra chaufføren Ib, der fortalte om alle Skives rundkørsler og deres udsmykninger.



DBO-kreds Aarhus

Kræft, kriser, kærlighed og kommunikation

På en god og informativ måde fortalte psykolog Line Neustrup tilhørerne fra DBO-kreds Aarhus, at kræft også rammer parforholdet. Hun forklarede, at kønnene typisk tackler problemerne vidt forskelligt. Kvinder kan have behov for at tale h-e-l-e tiden. Mænd har ofte brug for at være alene, og det er ikke en afvisning eller et fravalg, blot den måde mænd ofte tackler problemerne på. Man kan derfor være nødt til at give det modsatte af, hvad man selv har brug for i parforholdet. Den syge kan få dårlig samvittighed over at bringe sygdom og sorg ind i parforholdet, men psykologens konklusion var, at man har brug for at være fælles om det, og man skal huske at sige 'os' og 'vi'.



Foto: Charlotte Hammer

DBO-kreds Hovedstaden

Besøg af fysioterapeut Anne Hjordt

Fysioterapeut Anne Hjordt har fortalt DBO-kreds Hovedstaden om brystkræftoperation og behandlingsforløb. Hun lagde ud med at fortælle detaljeret om selve operationen for at give et billede af, hvorfor så mange får smerter i både ryg, skulder og mave efter en brystkræftoperation. Det skyldes, at muskler og sener hænger sammen i hele kroppen. Anne Hjordt sagde, at der altid er hjælp at hente, også mange år efter en operation. Det er bedst, hvis man starter fysioterapeutisk behandling inden operationen, men det er desværre de færreste brystkræftpatienter, der er klar over denne vigtige detalje. Jo før man kommer i gang med en behandling, jo større er chancen for at undgå lymfødem.



DBO-kreds Roskilde

Foredrag om stresshåndtering

Storm Stensgaard har holdt foredrag i DBO-kreds Roskilde om, at kræft kan give psykiske ar i livet. Hvis kvinder med brystkræft lærer teknikker til at håndtere stress, kan det give et bedre liv med mindre risiko for at udvikle depression. Storm Stensgaard fortalte blandt andet, at det er vigtigt med det rigtige stressflow og at kunne arbejde fordybet i længere tid for derefter at slappe af. Når vi bliver stressede, må vi finde ud af, hvad vi skal konfrontere, hvad der skal ignoreres, og hvilke ting vi skal revurdere for at komme videre fra den aktuelle situation.

Det sker...

DBO-kreds Aarhus

brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Tirsdag d. 21. februar
kl. 19.00-21.00

Når mor får brystkræft

DBO's formand Randi Krogsgaard, viser filmen, hvor børn fortæller om deres egen angst, når familien rammes af sygdommen. Randi Krogsgaard fortæller herefter, hvad skal man være opmærksom på hos barnet, hvad man selv kan gøre, og hvor man kan bede om hjælp.

Ægtefæller og andre pårørende er meget velkomne.

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

Tilmelding: Senest tirsdag d. 14. februar til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C (lokale 1.4).

Der er fri parkering om aftenen, og bus 17 kører lige til døren.

Tirsdag d. 25. april
kl. 19.00-21.00

Hyggeaften

Du er hermed inviteret til en dejlig hyggeaften i Huset Trøjborg sammen med DBO-kreds Aarhus. Det bliver en aften, hvor vi har god tid til at snakke med hinanden og få vendt løst og fast. Der kan købes kaffe/te og brød for 30 kr.

Tilmelding: Senest d. tirsdag d. 18. april til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C.

Der er fri parkering om aftenen, og bus 17 kører lige til døren.



DBO-kreds Vendsyssel

brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Onsdag d. 1. februar
kl. 19.00-21.00

Når mor får brystkræft

DBO's formand cand. psych. Randi Krogsgaard kommer og viser filmen 'Når mor får brystkræft' og fortæller herefter, hvad man skal være opmærksom på hos sine børn, hvad man selv kan gøre, og hvor man kan hente hjælp.

Sted: Sundhedscenteret, Bidstrupvej 3, 9800 Hjørring

Onsdag d. 1. marts
kl. 19.00-21.00

Senfølger efter kræft – Sådan kommer du videre

Oplev Josina Bergsøe på hendes ærlige, direkte og humoristiske facon! Hun troede, hun var rask efter endt behandling for kræft, men hun fik mange senfølger og mødte ingen forståelse for sin situation. Derfor undersøgte hun på egen hånd, hvilke senfølger, der kan gøres noget ved, og hvilke hun skal lære at leve med.

For hvad gør man, når trætheden melder sig, hukommelsen svigter, underlivet tørrer ud, og sex synes umuligt? Få svar på det og meget mere!

Josina Bergsøe medbringer bøger til salg og signering i pausen/efter foredraget.

Arrangeret i samarbejde med Hjørring Bibliotekerne, DBO-kreds Vendsyssel, FOF og Kræftens Bekæmpelse.

Billetpris: 100 kr. Købes på www.fof-vendsyssel.dk eller tlf. 70 25 50 50.

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

Tirsdag d. 4. april
kl. 13.30-17.00

Blomsterbinding

På kurset får kræfttramte inspiration til at binde årstidens dekorationer.

Du medbringer selv materialerne, de kan være hjemme fra haven, fra skoven eller købt – hvad der nu betyder noget særligt for dig. Det er gratis at deltage.

Tilmelding: Til kursusholder Ulla Færch på tlf. 26 29 92 74.

Sted: Hundeleve Friskole, Sejlstrupvej 5, 9480 Løkken

Onsdag d. 5. april
kl. 18.30-21.30

Stil og farver

Der er planlagt tre spændende timer i samvær med farve- og stilkonsulent Birgit Lillelund. Hun vil vise, hvordan den rette stil og de rigtige farver kan få et menneske til at se bedre ud. Alle vil få gode og brugbare råd med hjem.

Sted: Sundhedscenteret, Bidstrupvej 3, 9800 Hjørring

Torsdag d. 4. maj
kl. 19.00-21.00

Foredrag om senfølger efter kræft v/Mogens Munch Nielsen

Senfølger kan være både fysiske, mentale og sociale, og de kan i nogle tilfælde kan blive langvarige eller kroniske. Med sin lægefaglige baggrund fortæller Mogens Munch Nielsen, hvad der findes af viden om senfølger efter kræft, hvordan de udarter sig samt hvad der kan gøres for at afhjælpe, lindre og forebygge.

Arrangementet er et samarbejde mellem DBO-kreds Vendsyssel, Senfølgerforeningen, FOF og Brønderslev Bibliotek.

Billetpris: 75 kr.

Billetter kan købes på Brønderslev Bibliotek, bronderslevbib.dk og tlf. 99 45 47 47 og hos FOF Vendsyssel www.fof-vendsyssel.dk og tlf. 70 25 50 50.

Sted: Brønderslev Bibliotek, P. N. Jensens Plads 5, 9700 Brønderslev

DBO-kreds MidtVest

brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

Torsdag d. 2. februar
Sydthy Kurbad

Vi skal endnu engang have en dejlig wellnesaften i Sydthy Kurbad. Vi arrangerer samkørsel.

Tidspunktet med afgang fra Holstebro bliver oplyst på brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

Torsdag d. 2. marts
kl. 19.00

Hyggeaften

Vi afholder en hyggeaften med et kreativt indslag.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Torsdag d. 6. april
kl. 19.00

Foredrag om egenomsorg

Trivselskonsulent Annette Dam Mortensen besøger os og holder et foredrag om egenomsorg.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

DBO-kreds Sønderjylland

brystkraeft.dk/dbo-kreds-sonderjylland

Mandag d. 20. februar
kl. 19.00-21.00

Vi arbejder på at finde ro i krop, sind og sjæl

Inga Warming har i 18 år arbejdet med åndsvidenskab, selvudvikling og meditation. Ud over at meditere vil vi snakke om meditationens gavnlige virkninger, og hvordan tanker og følelser indvirker på vores dagligdag. Du vil få konkrete værktøjer, du kan bruge i din hverdag. Kom med et åbent sind og lad dig inspirere.

Begrænset antal pladser.

Tilmelding: Senest d. 16. februar til Ulla på tlf. 28 90 41 01 eller dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

Sted: Mølby 15, 6400 Sønderborg

DBO-kreds Fyn

brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Mandag d. 27. februar
kl. 19.00-21.00

Foredrag om metasundhed v/ terapeut Inger Kruchov

Er det helt tilfældigt, hvad der sker i vores krop? Eller kunne det tænkes, at der var en sammenhæng? Inger Kruchov holder foredrag om metasundhed, selvhelings kunst og videnskaben bag. Metasundhed påviser gennem research, hvordan stress skaber sygdom og symptomer i kroppen, og forklarer det biologiske formål hermed. Kaffe/te, frugt og kage koster 20,-.

Tilmelding: Senest d. 20. februar til Anne Larsen, tlf. 23 65 08 63 eller mail: poul.l.larsen@webspeed.dk

Sted: Brogade 35 (gennem porten), 5700 Svendborg

Tirsdag d. 7. marts
kl. 19.00-21.00

Mød patologen

Hvorfor skal nogen have behandling udover kirurgi og andre ikke?

Overlæge Anne Marie Bak Jylling, afd. for Klinisk Patologi, OUH, fortæller om de undersøgelser, der foretages på biopsier og operationspræparater, samt hvordan man når frem til de svar, onkologen skal bruge for at finde frem til den individuelle og bedste efterbehandling.

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

Tilmelding: Senest d. 1. marts på tlf. 26 82 01 34 eller mail: marie.lykke.rasmussen@brystkraeft.dk

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

Mandag d. 24. april
kl. 19.00-21.00

Gåtur v/ Christiansminde

Vi går sammen en hyggelig tur i området. Husk fornuftig fodtøj.

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

Mødested: Christiansminde Minigolf, Christiansmindevej 20E, 5700 Svendborg

Mandag d. 29. maj
kl. 16.30

Ladywalk – lad os igen samle et hold

Susanne Geneser fra DBO-kreds Fyn tilmelder deltagerne som et hold og henter T-shirts og rygposer til alle inden start, som tidligst er kl.18.30.

Vi mødes kl. 16.30 hos Kræftrådgivningen, hvor vi sammen indtager en sandwich og vand og opbygger energi til at gå 7 eller 12 km.

DBO-kreds Fyn sponsorerer en sandwich. Men det koster 125,- at deltage i Ladywalk.

Tilmelding: Senest d. 26. april på tlf. 65 36 15 20 eller 40 70 78 72 eller mail: susanne.geneser@brystkraeft.dk

Sted: Dyrskuepladsen, Carl Baggers Allé, 5250 Odense SV

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



Det sker...

DBO-kreds Roskilde

brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 6. februar kl. 19.00-21.00

Rekonstruktion af brystet

Overlæge Jørgen Hesselfeldt fortæller om forskellige muligheder for rekonstruktion af brystet.

Jørgen Hesselfeldt er overlæge på Plastikkirurgisk Afdeling Roskilde Sygehus.

Kaffe og frugt koster 20 kr. for medlemmer af DBO og 50 kr. for ikke-medlemmer.

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 6. marts kl. 19.00-21.00

Kan historie helbrede?

Ellen Dahl Bang fortæller historier som kan hjælpe os videre fra en svær situation - tilsat hendes egne erfaringer med brystkræft.

Kaffe og frugt koster 20 kr. for medlemmer af DBO og 50 kr. for ikke-medlemmer.

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 3. april kl. 19.00-21.00

Nyt inden for undertøj og proteser

Vi besøger Amoena i Skomagergade 5, 4000 Roskilde.

Lene Heiberg fra Amoena vil vise os det sidste nye i undertøj, badetøj og træningstøj.

Tilmelding: Senest d. 28. marts til Birthe Brøbech på birthe@brobech.com

Mandag d. 1. maj kl. 19.00-21.00

Formidling om kræft til børn og børnebørn

Hvordan informerer vi vores nærmeste om svære emner som kræft?

Det giver psykolog Randi Krogsgaard sine bud på denne aften.

Kaffe og frugt koster 20 kr. for medlemmer af DBO og 50 kr. for ikke-medlemmer.

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, 4000 Roskilde

DBO-kreds Hovedstaden

brystkraeft.dk/dbo-kreds-hovedstaden

Find os på Facebook: DBO-kreds Hovedstaden DBO-kreds Hovedstaden

Tirsdag d. 21. februar kl. 19.00-21.00

Socialrådgivning – hvilke muligheder har vi?

Som færdigbehandlet brystopereret kender mange følelsen af ikke at være parat til at vende tilbage på arbejdsmarkedet. Aftenen handler om sygedagpenge, fleksjob, arbejdsmarkedet, økonomi og paragraf 56. Socialrådgiver Lisjan Overlade Andersen fra Finsencentret, Rigshospitalet, fortæller hvilke muligheder vi har som brystopererede.

Dørene åbnes kl. 18.30. Alle er velkomne.

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

Tilmelding: På DBO-kreds Hovedstadens Facebookside, via mail på: dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller til Lene på tlf. 60 80 55 41

Tirsdag d. 28. marts kl. 19.00-21.00

Info om brystkræft-opfølgingsprogrammet

Sygeplejerske Julie Thorsted fra Rigshospitalets Onkologiske afdeling og afdelings-sygeplejerske Kirstine Steen Jensen fra Herlevs Onkologiske afdeling vil informere om, hvorledes de to onkologiske afdelinger i Region Hovedstaden imødekommer Sundhedsstyrelsens nye retningslinjer for opfølgning efter brystkræft. Der vil være mulighed for at stille generelle spørgsmål.

Dørene åbnes kl. 18.30. Alle er velkomne.

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

Tilmelding: på DBO-kreds Hovedstadens Facebookside, via mail på: dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller til Lene på tlf. 60 80 55 41

Tirsdag d. 2. maj kl. 19.00-21.00

Workshop om egenomsorg

Vi følger op på den workshop, som blev afholdt i november 2016, hvor vi delte erfaringer og hørte, hvordan andre håndterer deres udfordringer efter behandling eller i behandling for brystkræft. De mange udfordringer og forslag til mulig håndtering af behandlingen blev skrevet op på plancher. Plancherne vil blive lagt på kredsens Facebookside, og vi vil ud fra plancherne fortsætte vores erfaringsudveksling.

Dørene åbnes kl. 18.30.

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

Tilmelding: via Facebook, på mail: dbohovedstaden@brystkraeft.dk eller til Lene på tlf. 60 80 55 41

Tirsdag d. 30. maj Ladywalk

Vi mødes ved 17-tiden på 'Tiøren', så vi har tid til at sludre og indtage en sandwich, som DBO-kreds Hovedstaden sponsorerer.

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

Tilmelding: Kan foretages på stedet eller via www.ladywalk.dk/startsteder/koebenhavn

Hvis der er interesse herfor, kan vi tilmelde os som hold. Se mere på vores Facebookside.

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Sekretariat:

DBO c/o Mimi Petersen
Bråbyvej 22, 4690 Haslev
Mail: dbo@brystkraeft.dk

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

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

DBO's formand og pressekontakt:

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

Kontaktpersoner i DBO-kredse:

DBO-kreds Fyn

Marie Lykke Rasmussen
Tlf.: 66 13 31 34
Mail: dbofyn@brystkraeft.dk

DBO-kreds Hovedstaden

Lene Knudsen
Tlf.: 60 80 55 41
Mail: dbohovedstaden@brystkraeft.dk

DBO-kreds MidtVest

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

DBO-kreds Roskilde

Lotte Kristensen
Tlf.: 22 88 80 80
Mail: dboroskilde@brystkraeft.dk

DBO-kreds Sønderjylland

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

DBO-kreds Vendsyssel

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

DBO-kreds Aarhus

Esther Grau Andersen
Tlf.: 61 78 42 44
Mail: dboaarhus@brystkraeft.dk

Ny DBO-kreds?

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

Husk at melde flytning

Du kan meddele DBO, at du har ændret adresse og/eller mailadresse, ved at maile til dbo@brystkraeft.dk. Husk at oplyse dit medlemsnummer samt gamle og nye adresse.

dbonyt:

DBO udsender et gratis nyhedsbrev ca. 10 gange om året, som du kan tilmelde sig ved at sende en mail til: dbonyt@brystkraeft.dk
Det sendes til alle medlemmer med en mailadresse kendt af DBO.

Redaktør på dbonyt:

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

Du kan til enhver tid framelde nyhedsbrevet.

dbobladet:

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

Ansv. redaktør på dbobladet:

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

Styrk DBO med dit medlemskab

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

Et medlemskab koster kun 250 kr. om året. Udfyld kuponen for at indmelde dig.

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

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

Du kan også indmelde dig via www.brystkraeft.dk

Læs mere på brystkraeft.dk

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

Ja tak, jeg vil gerne:

være medlem af Dansk Brystkræft Organisation (DBO). Årskontingent 250 kr.

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

HUSK at skrive din mailadresse på kuponen

Skriv tydeligt og helst med blokbogstaver

Navn:

Adr.:

Postnr.:

By:

Mailadresse:

Telefonnr.:

Fødselsår:

Diagnoseår:

Kuponen udfyldes og sendes i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
c/o Mimi Petersen
Bråbyvej 22, 4690 Haslev



Returadresse: DBO c/o Mimi Petersen, Bråbyvej 22, 4690 Haslev



*Rikke Kristine Nissen på hospitalet
med sin cancer-klan,
da hun skulle have tatoveret brystvorte.
Læs hendes historie på side 6.*