

Alvis, 12, kör med rosa
bandet på sin motorcross

*Hans engagemang har betytt
mycket för mamma Caroline
Petersson*

Leva med
bröstcancer

Vanligt att söka bättring bortom vården

Stort tema om
komplementär och
alternativ medicin

**Sol
och bad**

Gör dig redo
för stranden



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET



LEVER DU ELLER EN ANHÖRIG MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

Fakta, råd, stöd och information om sjukdomen hittar du på todaymyway.eu/sv



Novartis Sverige AB, Box 1218, 164 28 Kista
08-732 32 00, www.novartis.se

4 olika mönster som valfritt tillval

medi

Finns i 11 färger att välja mellan

NY NY

Vi erbjuder även flera kristalldekorationer.* Denna heter Trio.

* För kristalldekorationer tillkommer en kostnad. Prata med din vårdgivare för mer information.

www.medi.se

Välj efter din egen smak

Inom vårt flatstickade sortiment av medicinska kompressionsstrumpor har vi elva olika färger att erbjuda. Dessutom kan du välja till mönster eller kristalldekorationer.* Besök vår webbshop för mer information: www.medi.se/shop

medi. I feel better.



FOTO ADAM HUMLESÖL

Nr 1 2023

7 Välkommen.

8 Personligt. När mamma Caroline Petersson fick bröstcancer visade Alvis sitt stöd öppet – trots att han först inte vågade.

14 Aktuell. Sök till våra Må bra-program!

Tema: KAM

18 Minst var fjärde person med cancer använder komplementär och alternativ medicin.

20 Både patienter och vårdpersonal efterlyser bättre kommunikation kring KAM.

24 Anna Wahlstam är öppen för att prova det mesta för att må bättre.

31 Guide: Så kan du hitta beprövade metoder som passar dig.

33 Vi svarar. Våra experter reder ut dina funderingar.

34 Listan. Solsäkra tips inför sommaren.

36 Föreningsliv. Johanna Göteborg fick ett uppsving efter pandemin.

38 Min insamling. Apotea samlar in miljoner till bröstcancerforskningen.



FOTO ANNA HÅLLANS, GETTY IMAGES



08

34

Magasin B

Magasin B är Bröstcancerförbundets medlemstidning. Tidningen handlar om att leva med bröstcancer och vill vara din bästa vän som kan allt om diagnos och behandling. Här finns starka berättelser, den senaste forskningen och inspirerande förebilder.



PRENUMERERA PÅ MAGASIN B:
 info@brostcancerforbundet.se.
 Nästa nummer utkommer den 7 juni 2023.

Kontakta oss

Bröstcancerförbundet
Telefon kansli: 08-546 40 530
E-post: info@brostcancerforbundet.se
 www.brostcancerforbundet.se
Swish: 9005919
Organisationsnummer:
 80 20 10-42 64

ANSVARIG UTGIVARE
Susanne Dieroff Hay
 070-239 21 83
 susanne.dieroffhay@brostcancerforbundet.se

REDAKTÖR
Karin Persson
 070-409 09 30
 karinp@a4.se

LAYOUT
Ulrika Sandh, A4

TRYCKERI
 Trydells, Laholm

Upplaga: 12 200 ex
 ISSN: 2003-0010

PRODUKTION
A4 Text och Form
 a4.se

Vill du annonsera i Magasin B?

Kontakta:
Mette Hofman-Bang: 08-546 40 530
 mette.hofman-bang@brostcancerforbundet.se



KÄNN DIG FRI

med vår Adapt Air bröstprotes

Med en innovativ luftkammare integrerad i bröstprotesen kommer du att känna dig friare då din bröstprotes äntligen känns som en del av dig. Bröstprotesen ligger tätt intill din bröstvägg och rör sig flexibelt med din kropp. Du justerar själv hur mycket luft du vill ha i din protes och kan justera volymen hur ofta du vill. Du behöver inte oroa dig för att behöva pumpa luft varje dag om du inte vill – luften stannar kvar i luftkammaren upp till flera månader!

För mer information:
 amoena.se Tel. 08 545 257 70
 E-mail: info.se@amoena.com
 facebook.com/AmoenaSverige
 instagram.com/amoena_scandinavia/



VISSTE DU ATT?

Adapt Air protesens finns även som bh-inlägg!

Balance Adapt Air är för alla kvinnor med olika stora bröst som vill uppnå symmetri. Bh-inlägget har samma fantastiska egenskaper som bröstprotesen Adapt Air.

amoena
 Supporting Confidence



Bekväm och pålitlig kompression

4249_0223

essity JOBST® an Essity brand

JOBST® har mer än 50 års erfarenhet av kompressionsbehandling vid lymfödem

Lymfödem i arm och bröst kan uppstå efter bröstcancerbehandling. Det finns bra hjälp att få. Är du svullen eller känner en tyngdkänsla, kontakta din vårdgivare/lymfteapeut för utprovning av kompressionsplagg.



JOBST® Bella® Lite
 Tunn armstrumpa och handske i rundstickat material med graderad kompression för lättare ödem. Finns i beige och svart.



JOBST® Elvarex®
 Medicinskt graderad kompression i flatstickat material som finns i flera färger och måttsys för optimal passform.



JOBST® Bellisse®
 En bekväm kompressions-BH med ficka för protes.

www.jobst.com



1 Datumlott &
2 påslakanset
för **69 kr***!

**54%
Rabatt!**

**Totalt värde:
945 kronor!**



- Datumlotten kostar 150 kr/mån* med dragningar varje dag en hel månad (5 kr/dag)!
- Du kan vinna 500 000 - 2 000 000 kr på Jackpotten varje kvartal.
- Vinstplanen är laddad med över 20 000 vinster varje månad! Du kan vinna 1 000 000 kr, 25 000 kr/mån i ett helt år, 10 000 kr, 1 000 kr och många fler vinster.
- Välj ditt lottnummer själv; År, Månad och Dag!
- Överskottet går till ägarna: Bröstcancerförbundet & Prostatacancerförbundet.

*15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro eller E-faktura



Kenneth snurrade fram 900 000 kr!



GÅVA!
Värde 795 kr

Pås-lakanset Montgomery, värde 795 kr

Randigt påslakanset i en härlig blå och vit färg som består av två örngott och två påslakan. Av 100 % BCI-bomull som vävts med en trådtäthet på 144 TC. Svanen-certifierat så att du kan sova gott med vetskapen om att viktiga kvalitets- och miljömässiga kriterier uppnåtts i tillverknigen av dina påslakanset. Montgomery, blå 4 delar, värde 795 kr.

Stödlinjen för spelare och anhöriga
Telefon 020-81 91 00

Spelinspektionen

LOTTERI FÖR ÖVER 18 ÅR

SVARSKORT – Jag går gärna med i Datumlottet – tillsammans gör vi skillnad!

Använd svarskortet eller Ring 08-4000 0230

JA TACK! Jag beställer en Datumlott för 69 kr* och får dessutom, ca 5 veckor efter att min betalning registrerats, gåvan **Montgomery påslakanset, 4 delar, värde 795 kr**. Jag får därefter min Datumlott i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 150 kronor* per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (*15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro eller E-faktura). Mitt lottnummer väljer jag själv nedan med ÅÅMMDD. Om inget datum väljs, slumpas ett datum/lottnummer åt mig. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster genom att kontakta kundservice.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer/Ort: _____

Telefon/Mobil: _____

E-post: _____

Välj ditt datum = lottnummer:

År: [] [] Månad: [] [] Dag: [] []

(En bokstav kommer att slumpas efter ditt valda lottnummer, så din Datumlott får ett unikt nummer.)

2023DAMPS



Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

31
01
02 Datum
Lotteriet

SVARSPOST
20685776
162 20 VÄLLINGBY

*Spännande utveckling
– precisionsmedicin och AI
används allt mer*

NU ÄR DET MARS MÅNAD. För mig är det här första kvartalet speciellt. Det är många projekt som startas, idéer föds, förväntningar höjs och inte minst – i alla fall här i Skåne – är våren i antågande. Socialstyrelsen har kommit ut med remiss för sin rekommendation kring screening. Rekommendationen innebär tyvärr ingen ändring i mammografin denna gång. På förbundet fortsätter vi dock att kämpa för kompletterande undersökningar för svårundersökta bröst och kvinnans rätt att, om hon vill, få veta sin risk att utveckla bröstcancer. Vi driver också frågan om att 74+ ska få gå på screening, speciellt vid tidigare bröstcancer. Glädjande är att ett nationellt vårdprogram för mammografi är under utveckling.

Missa inte
vårt intressanta tema om komplementär och alternativ medicin!

Susanne Dieroff Hay
Ordförande



INOM CANCEROMRÅDET händer fortsatt spännande saker: AI (artificiell intelligens) samt precisionsmedicin sätter avtryck i allt fler delar av vården. AI kommer att förbättra möjligheten till tidig upptäckt av cancer men också kunna avfärda misstankar om sjukdom, vilket är minst lika viktigt. Med hjälp av

AI kan man även ställa mer precisa diagnoser och därmed sätta in riktad behandling. Bröstcancerförbundet bidrar till den här forskningen på olika sätt. Men även till andra forskningsområden med tydlig patientnytta. I år kommer vi att kunna dela ut minst 15 miljoner kronor. ●

FOTO JOSEFINE TOLLEMAN

”Alvis har varit i centrum hela tiden”

Han ville först inte prata om det. Men när Alvis Petersson lät trycka upp rosa bandet på sin motorcrosströja blev det ett led i läkeprocessen – för honom och hans mamma.

TEXT TIM ANDERSSON FOTO ANNA HÅLLAMS



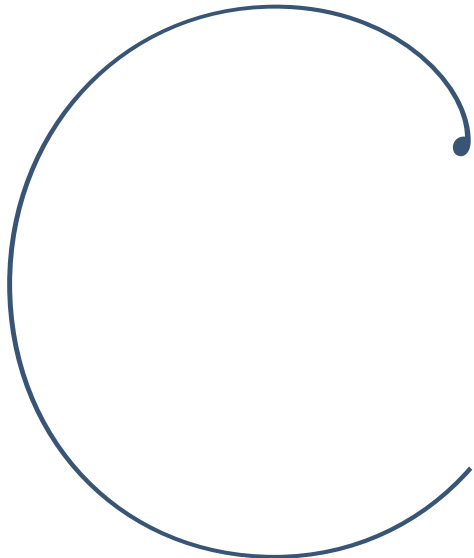
Caroline Petersson

Ålder: 49 år.

Bor: Hulukvarn, Jönköping.

Gör: Boendestödjare inom neuropsykiatrin i Jönköping.

På fritiden: Tävlrar i IGP, en av Svenska Brukshundklubbens tävlingsgrenar.



Caroline Petersson jobbade natt när hon fick veta. Några veckor tidigare hade hon gått på mammografin som vanligt, utan misstankar om något, ingen knöl, inga frågetecken. Med det chockartade beskedet mitt i natten kom ett virrvarr av tankar, men hennes fokus skärptes snabbt: sonen Alvis, då nio år.

– Det var svårt att veta hur jag skulle formulera det för honom, eftersom jag inte fått veta nästan någonting själv. Jag hade cancer och jag hade ett operationsdatum. Mycket mer var det inte, berättar hon.

Vi befinner oss i en fotostudio i centrala Jönköping, med det sista, bleka dagsljuset i stora fönster ut mot gatan. Caroline Petersson sitter framåtlutad i en soffa. Alvis, nu tolv år, ömsom sitter, ömsom halvligger, på en stor soffkudde.

De återger sin gemensamma historia tillsammans. När Alvis bryter in tystnar hans mamma, intresserad av sonens perspektiv.

*”Jag tänkte:
Det här händer
inte på riktigt,
jag drömmer.”*

Hon har själv knappt hunnit få grepp om alltsammans.

– Jag minns att vi satt vid köksbordet, säger han. Jag pusslade, och när du berättade så lade jag bara ihop pusslet, blev tyst. Jag tänkte: Det här händer inte på riktigt, jag drömmer och snart kommer jag att vakna. Jag hörde klockan slå, dunk, dunk.

Vad visste Alvis om cancer? En del. Han och hans mamma hade tittat på tv-programmet Sofias änglar, och där mött sjukdomen. Han visste att hans kompis elvaåriga syster hade varit sjuk. Jo då, han visste en hel del.

– Jag tänkte nog bara på att vara här och nu i samtalet, säger Caroline Petersson, och ta det som det var. Jag och Stefan, Alvis pappa, försökte stötta varandra bäst vi kunde.

I SLUTÄNDAN SKULLE Alvis visa sig vara den kanske viktigaste stöttepelaren för hela familjen. Men det ligger en bit fram i händelsekedjan. Först hade han svårt att hantera situationen, säger han. Han berättar om smärtan i att se sin mamma nedbruten under behandlingen.

– Jag minns att du skulle gå till hunduset, och sedan bad jag dig komma upp till mitt rum. Vad kan det vara, femtio meter att gå? Du gick inte särskilt snabbt, men det var som att du hade sprungit ett maraton. Det var skitjobbigt.

Han ville inte prata om det, ville inte höra talas om cancer. Särskilt påfrestande var det för honom när håret föll av. Han hjälpte till att raka av det sista, men tillät efteråt inte sin mamma att gå utan mössa. Det kala huvudet var en alltför påtaglig bild av det svåra som pågick.



Alvis Petersson

Ålder: 12. **Bor:** Hulukvarn, Jönköping.

På fritiden: Kör motorcross, och tränar jujutsu vintertid.



Alvis Petersson låter rosa bandet pryda både motorcross och tröja.

→ Han drog sig också för att tala med kompisar om det som hänt. Tyckte det kändes pinsamt.

– Jag tror att det handlade om att mamma inte klarade någonting, att hon var så sjuk och svag. Jag tänkte att folk skulle vara dumma mot mig för att min mamma hade fått cancer.

Efter en tid föreslog hans pappa att de skulle sätta upp dekalerna med ”#fuckcancer” på cros-sen. Alvis kör nämligen motorcross, under säsongerna ofta upp till fem gånger i veckan med träningar och tävlingar på helgerna.

– Det väckte något i mig, och jag tyckte att det vore en jättebra idé. Det var ett sätt att engagera sig lite. Fast när människor frågade om de där dekalerna vågade jag först inte säga att min mamma hade haft cancer, utan svarade att ”jag sörjer dem som har det”. Sedan blev det lättare, och jag kunde säga som det var.

Han började samtidigt att trycka rosa bandet på sina crosströjor. Familjens granne har jobbat på tryckeri, berättar Alvis, så han fick hjälp av honom. Han visar upp två av tröjorna – på ärmen finns den klassiska symbolen i stort format.

Så vad har det gett honom att skylta med den? Viss självkänsla, visar det sig.

– När jag berättade varför jag bar den så tänkte jag att man skulle tycka att jag var modig. Så det kändes bra.

För Caroline Petersson innebar Alvis engagemang en stor hjälp. Även för henne bidrog dekalerna och märkena till den mentala läkeprocessen.

– Jag minns att vi var på ett crossläger innan

första cellgiftsbehandlingen och det kom fram en pappa som undrade varför Alvis hade det där på hojen. ”Är det någon i er släkt som är drabbad?” frågade han. ”Nej, det är jag”, sade jag. Då berättade han att han hade en pappa med cancer. Det blev för mig ett sätt att bearbeta det hela.

CAROLINE PETERSSON HAR några mycket svåra år bakom sig. Inte minst cellgifterna tog hårt på henne. Men Alvis hjälpte henne att

inte helt säcka ihop, säger hon. När han var i skolan vilade hon för att kunna var närvarande när han kom hem. Och när han var på sina läger och tävlingar följde hon med i den mån hon orkade.

– Jag försökte promenera varje dag, och ibland tog jag med mig Alvis. Jag vågade knappt gå själv, av rädsla för att inte ta mig hem.

Hon lever fortfarande med sviterna. Hon är stel i kroppen, plågas lite av nervskador i benen och känner av en viss hjärntrötthet.

– Och din stubin är det någon som har klippt av! skojar Alvis.

Hon skrattar.

– Ja, den tog någon med sig.

Men hon arbetar heltid igen. Och hon är engagerad som stödperson i Bröstcancerföreningen Jönköpings län. Många säger åt henne att hon är så stark, men det gillar hon inte. Det handlar inte om det, konstaterar hon.

– Vad ska man göra då, lägga sig ned och dö? Då dör man ju! Jag försökte hitta det positiva i skiten för att orka. Alvis har varit i centrum hela tiden. 🍀

”Först vågade jag inte säga att min mamma haft cancer.”



TURBAN: HOUSE OF CHRISTINE

PERUKER: SEVILDO COLLECTION

KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbanser i olika frisyrier, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker. För din bästa känsla och komfort!

Kontakta oss för fri konsultation:

CARL M LUNDH – SALONGER: GÖTEBORG 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska 031-41 45 10 | HELSINGBORG 042-14 30 00 | JÖNKÖPING 036-15 02 70 | KALMAR 0480-813 69 | LUND 046-14 17 70 | MALMÖ 040-733 20 | STOCKHOLM 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen 08-20 10 06 | UMEÅ 090-12 16 72 | VÄSTERÅS 021-18 15 03 | ÖREBRO 019-14 83 63.

PARTNER – SALONGER: ANDERSTORP Almgrens: 0371-154 77 | BORÅS Hultafrisörema: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Headon: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | LULEÅ Look Frisör & Studio: 0920-22 09 09 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKELLEFTEÅ Hår & Skönhet: 073-800 22 29 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SOLLEFTEÅ Trudes Frisörer: 0620-131 01 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | UPPSALA Björn Ehlin Hair Team: 018-10 59 00 | UPPSALA Frisör Mirja / Rendezvous: 018-25 32 70 | VARBERG Frisyrrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄSTERVIK People: 0490-318 00 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSDVIK Victoria Lyng/C/O Salong M: 0703-59 65 52 | ÖSTERSUND Trudes Frisörer: 063-12 01 25. | FÖR MER INFORMATION: BESÖK CARLMLUNDH.SE – SALONGER

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban, sjal eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

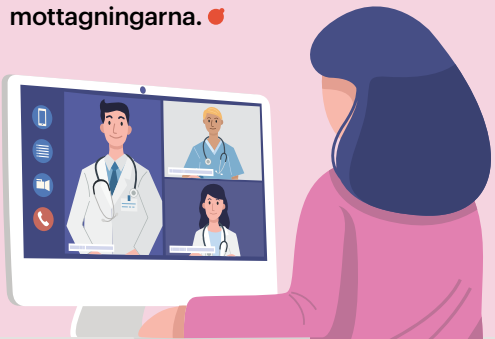
Titta gärna in på carlmlundh.se – för mer information och inspiration.

Varmt välkommen!

CARL M. LUNDH
SALONGER OCH PARTNERS
by **Aderans**

HEJA!

Nu finns Sveriges första helt digitala team för cancerrehabilitering. Det är Ängelholms sjukhus som har startat teamet och man tar emot patienter från hela Region Skåne. I teamet kring patienten ingår bland annat fysioterapeut, kurator, läkare, psykolog och sexolog. Hela rehabiliteringsprogrammet sker digitalt. Det ska göra det lättare att anpassa rehabiliteringen efter varje patients behov och bidra till att alla får samma möjligheter till rehabilitering, oavsett var man bor. Den nya onlinetjänsten är ett komplement till de fysiska cancerrehabiliteringsmottagningarna. 🍓



En chans till återhämtning

Att delta i ett Må bra-program kan ge värdefull avkoppling, livsinspiration och glädje. Nu kan du som medlem i en bröstcancerförening ansluten till Bröstcancerförbundet söka till ett av årets program. Vi erbjuder bland annat rehab på kurorten Mösseberg för dig med kurativ bröstcancer, Leva-vecka på hälsohemmet Masesgården för dig med spridd bröstcancer samt digitala stödgrupper. Läs mer om de olika programmen och hur du ansöker på bröstcancerförbundet.se. 🍓

67 000 000

kronor har en stor bröstcancerstudie fått från EU:s ramprogram Horisont Europa. Forskningen riktar sig mot patientgruppen kvinnor över 70 år och kommer att samla deltagare från elva europeiska länder, däribland Sverige. Studien ska undersöka om en lägre dos av en specifik målsökande behandling fungerar på äldre patienter med spridd, hormonkänslig bröstcancer. Bröstcancerförbundet är partner i det europeiska projektet och ska spegla patienternas och anhörigas behov. 🍓

Mammografi med hjälp av AI kan snart bli verklighet

Artificiell intelligens, AI, har visat stor potential att göra nytta inom mammografiscreeningen. Förhoppningen är att AI ska bli avgörande för att möta bristen på radiologer och bidra till att fler bröstcancer upptäcks i ett tidigt skede.

Nu visar svensk forskning, som undersökt hur väl det fungerar att låta AI granska mammografibilder så som röntgenläkare gör, lovande resultat. En attitydundersökning som Bröstcancerförbundet gjort visar dessutom att mer än varannan kvinna är positiv till att AI införs som granskare av mammografibilder, så länge AI visar sig vara lika bra eller bättre än röntgenläkare. 🍓

AKTUELLT



Sök bidrag för ökat välmående

Varje år delar Bröstcancerförbundet ut bidrag för att hedra minnet av förbundets grundare och första ordförande, Elisabeth Hedin. Nu kan du ansöka!

Bidraget ges till medlemmar med begränsad ekonomi och ska användas till något som kan ge ökat välmående. Sista ansökningsdag är 31 mars 2023. Läs mer på bröstcancerförbundet.se. 🍓

Hurra för våra jubilarer!

I år fyller ett gäng bröstcancerföreningar jämt. Vi säger stort grattis och skjuter salut för:

Amazona Stockholm, 45 år
Jönköpings län, 40 år
Olivia Medelpad, 40 år
Viola Sjuhärad, 40 år
Johanna Trollhättan, 35 år
Emelie Bohuslän, 30 år
Agatha Skaraborg, 20 år
Pärnan Helsingborg, 20 år



FOTO GETTY IMAGES

Hallå där *Kjell Ivarsson*, kirurg, forskare och ny nationell cancersamordnare vid Sveriges Kommuner och Regioner.

Berätta om det här uppdraget!

– I min nya roll som nationell cancer-samordnare tar jag vid och fortsätter det gedigna arbete som gjorts för att skapa en mer jämlik och tillgänglig cancervård över hela landet. Stora delar av min kliniska verksamhet och min forskning har jag ägnat åt cancervård, och detta uppdrag ger mig möjlighet att få kombinera min ämneskunskap och långa erfarenhet av att utveckla vårdens styrning.

Vad brinner du mest för?

– En jämlik och tillgänglig cancervård. Jag tycker att det är jätteviktigt att vi fortsätter att utveckla arbetet med standardiserade vårdförlopp för olika cancerdiagnoser. Var man än bor i landet ska man få rätt vård i rätt tid. Tyvärr ser vi långa köer och väntetider på sina håll, och för att lösa detta krävs kunskapsstyrning, säkrad kompetensförsörjning och samarbete mellan regionerna.

Vad skulle du vilja förändra?

– Jag vill att vi fortsätter arbetet med en personcentrerad vård och att vi är i framkant vad gäller hela cancerbehandlingen – inte bara behandlingen av själva

tumören. Att se människan som en helhet är viktigt. Rehabilitering är en stor del i detta, men också preventiva åtgärder. Hur bibehåller vi vår hälsa och hur lyfter vi det förebyggande arbetet? Goda levnadsvanor är en bra start för att minska risken för framtida cancerinsjuknande, och därför är det viktigt att vi börjar det preventiva arbetet redan i skolan.

Hur ser framtidens cancervård ut?

– Samverkan och samarbete mellan olika aktörer är i fokus. Standardiserade vårdförlopp garanterar en trygg och säker vård oavsett var du bor, och vi gör rätt saker

från början tack vare att alla processer och dialoger fungerar. Men vi får inte heller glömma att det görs jättefin vård i dag och att vi kan bota fler med cancer jämfört med för bara 15–20 år sedan. Vi har gjort en fantastisk resa, framför allt tack vare forskning. På den vägen ska vi fortsätta. ●



TEXT THERESE JOHANSSON



Tack till
@cancerkompisen
Vi ses på Instagram!

DIAMOND ATTACH

Äntligen är vår nya klistervertes här!

Eftersom efterfrågan på våra omtyckta Diamond modeller har varit mycket stor har vi nu nöjet att få presentera vår nyaste medlem i Diamondfamiljen - klistervertesen Diamond Attach.

Protesen har samma mjuka mjuka och kramvänliga silikon som i våra övriga proteser, och du fäster den direkt mot din bröstvägg. Diamond Attach kan med fördel användas även vid aktivitet och sport.

Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning.



CAMP
SCANDINAVIA
www.camp.se

Vill du veta mer?
Kontakta kundservice 042-252700, info@camp.se

Sjukvårds- podden



Finns på Spotify

Lyssna på Sjukvårdspodden där **Jonas Edström** samtalar med inbjudna gäster från sjukvården, patientföreningar, akademien och politiken. Kliniska prövningar, tumöragnostiska diagnoser och genterapier är några av ämnena i de spännande avsnitt som finns att lyssna på.

Roche AB, 08-726 12 00

Roche

13

sidor
välgörande
läsning

Bättring

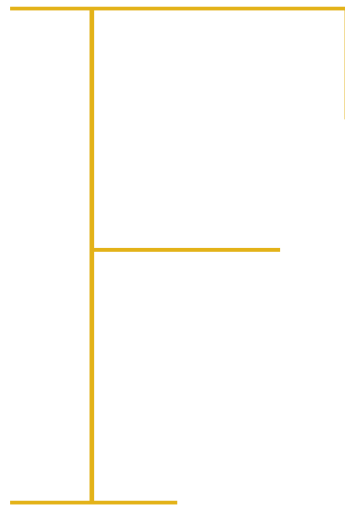
Finns det något mer att göra? Vi djupdyker i ämnet komplementär och alternativ medicin.

TEXT KARIN PERSSON FOTO GETTY IMAGES

bortom vården

Minst var fjärde person med cancer tar till andra metoder än de som erbjuds inom den traditionella sjukvården för att må bättre. Långt färre pratar om det med sin läkare.

TEXT KARIN PERSSON



”Finns det något jag kan göra själv?”. Det undrar många som har eller haft cancer, som vill må så bra som möjligt och öka chanserna till en frisk fortsättning på livet. Svaret från onkologen är ofta att man ska leva som vanligt.

– Det är sagt i välmening, att patienten inte ska vara orolig. Men det är oftast inte så skönt att höra, säger Monika König som är överläkare i både psykiatri och onkologi.

I sitt arbete som psykiater inom cancervård och cancerrehabilitering har hon mött många

som efterfrågar tillgång till sådant som yoga och mindfulness – metoder som vanligtvis inte ingår i den konventionella hälso- och sjukvården utan räknas till det som kallas komplementär och alternativ medicin, KAM.

Svensk forskning bekräftar Monika Königs bild: Minst var fjärde cancerpatient i Sverige använder komplementärmedicinska metoder, förmodligen är det många fler än så. Tittar man internationellt är det vanligt att göra det i syfte att bota cancer, men så ser det inte ut i Sverige.

– Jag tror att det beror både på en tilltro till sjukvårdssystemet och att man är välinformerad. Man har inte orimliga förhoppningar på de här metoderna. Här är de vanligaste skälen i stället att man vill förbättra sitt fysiska eller själsliga välmående och stärka kroppens förmåga att bekämpa cancer, säger Kathrin Wode som är onkolog och har skrivit en avhandling i ämnet.

Hennes studier visar att de metoder som flest använder sig av är att ta olika vitaminer



Monika König



Kathrin Wode

FOTO HANS KARLSSON

och mineraler, använda naturpreparat eller ägna sig åt avslappningsövningar, massage, yoga, meditation. Många får också behandling av naprapat eller kiropraktor. Vissa av dessa metoder används också inom svensk cancervård i tilltagande utsträckning, berättar Kathrin Wode.

– Det är till exempel inte ovanligt att man rekommenderar akupunktur vid bröstcancer, mot svettningar och i viss utsträckning vid smärta. Meditation och mindfulness har fått allt starkare evidens under de senaste åren och medicinsk yoga finns inom cancerrehab. De här metoderna är på väg in i vården på olika sätt, men än så länge inte genom centrala beslut.

BARA EN TREDJEDEL AV DE patienter som använder KAM har haft en konversation kring det med sin läkare eller kontaktsjuksköterska. Kathrin Wodes studier visar att en del frågat om någon enskild metod, ”släppt en testballong” som hon uttrycker det, och att bemötandet avgjort hur öppna de velat vara i fortsättningen. Internationell forskning visar också att det sällan är vården som tar upp frågor om KAM. Dialogen, om den alls existerar, är patientdriven.

– Läkarna menar ofta att de inte vill öppna upp för ett ämne de inte vet så mycket om, för vad ska de göra med följdfrågorna?

Läkare och annan sjukvårdspersonal vill emellertid gärna utöka sina kunskaper på området för att kunna bemöta patienternas frågor på ett professionellt sätt. Det märks inte minst på antalet anmälningar till den utbildning i komplementär och integrativ medicin för vårdpersonal som Kathrin Wode och apotekaren Johanna Hök Nordberg nu håller i, på uppdrag av Regionala cancercentrum i samverkan. Hittills har man gett fyra kurser som alla varit fulltecknade. →

Det här är KAM

- Komplementär och alternativ medicin, KAM, är ett samlingsnamn för olika metoder som oftast inte är tillgängliga inom den vanliga hälso- och sjukvården. Gränserna mellan KAM och konventionell vård kan i viss mån förändras över tid, beroende på bland annat forskningsläget.
- Med komplementär medicin menas metoder som används samtidigt med konventionell vård, som ett komplement. Med alternativ medicin menas metoder som används i stället för konventionell behandling.
- Flera hundra metoder ingår i begreppet KAM. Dessa kan delas in i tre huvudgrupper:

- 1. Kropp-själ-metoder**, som utgår från en samverkan mellan kropp och psyke, själ eller sinne. Hit räknas till exempel yoga, kiropraktik, meditation, hypnos, akupunktur och konstnärliga terapiformer som musik- och dansterapi.
- 2. Naturpreparat**, som innefattar många olika slags produkter, till exempel naturläkemedel, kosttillskott och växtbaserade läkemedel.
- 3. Övriga KAM**. Här ingår de metoder eller behandlingar som inte riktigt passar in i de tidigare grupperna, till exempel ayurvedisk medicin och traditionell kinesisk medicin.

→ - Intresset är väldigt stort och gensvaret positivt, säger Kathrin Wode.

Både patienter och läkare är missnöjda med bristen på samtal kring KAM. Många patienter skulle vilja ta upp frågan men vågar inte eller tror inte att det är någon idé. I stället hittar man sin information på nätet eller genom tips från familj och vänner.

Det här kan vara farligt. Den direkta risken handlar om att man kan missa att en del metoder är direkt olämpliga om man står under en viss behandling. En del naturpreparat kan till exempel störa en cytostatikabehandling så att den blir starkare eller svagare.

Den indirekta risken är kanske ännu allvarigare, anser Kathrin Wode. Den är kopplad till (bristen på) förtroende för den egna läkaren.

- Säg att någon litar helt på sin homeopat, får en knöl på halsen och först vill prova en homeopatisk behandling. Eller att man avböjer traditionell behandling helt och hållet för att man är så trygg och nöjd med sin terapeut. Vi har generellt väldigt lite kommunikation mellan cancervården och KAM-behandlare. Det är ett problem. Den ena säger si, den andra så, och patienten står i mitten och måste tolka.

ATT PATIENTER HELT TACKAR nej till konventionell behandling för att i stället prova alternativa metoder är dock väldigt ovanligt i Sverige. De få som trots allt avböjer behandling har individuella och komplexa skäl till det. Det kan till exempel handla om att man har positiva erfarenheter av KAM, men negativa erfarenheter av den traditionella vården. En del uttrycker att de har mer holistiska behov.

- Vår forskning tyder på att man ofta inte är så radikal från början, utan snarare sökande, men att man kan hamna i en mer extrem position genom konfrontationer med sjukvården. Man kan även bli orolig när man har tackat nej till en del av onkologisk behandling och undra: Vad händer om jag sedan någon gång behöver vård, kommer någon att skylla på mig för att jag inte tog emot vård från början? Det är viktigt

”Det är viktigt att lyssna noga på dem som väljer bort behandling.”

att lyssna noga på dem som väljer bort behandling. Öppenhet och förståelse är otroligt viktigt för att inte göra skadan större i de här fallen.

I många andra länder satsas årligen miljarder på forskning och kommunikation kring KAM, men i Sverige arbetar än så länge ett fåtal institutioner och grupperingar inom området. Kathrin Wode tror att det bland annat beror på att den nuvarande lagstiftningen är otydlig. Även i den så kallade KAM-utredningen, som kom 2019, konstaterades att lagen behöver bli tydligare så att det inte råder några tvivel om vem som får behandla vad och hur det får göras.

PSYKIATERN OCH ONKOLOGEN Monika König säger att det kan fylla ett viktigt syfte att prova olika metoder och göra vad man själv kan för att må bättre under och efter en cancerbehandling. Det kan ge en uppfattning av att inte all kontroll är utlokaliserad till vården, i en situation då det annars är vanligt att uppleva en plågsam kontrollförlust.

- Att försöka göra något som är bra är i jagets tjänst. Det kan bidra till en känsla av att även om jag har cancer, så är det jag som bestämmer i mitt liv. ●

Antioxidanter och cancer - vad gäller egentligen?

Att få i sig en tillräcklig mängd vitaminer från bland annat frukt och grönt skyddar våra celler och hjälper oss att hålla oss friska. Många studier visar att befolkningar som äter en antioxidantrik kost har en lägre risk för cancer än populationer som inte äter den typen av kost.

Inte konstigt att antioxidanter blivit ett mycket positivt laddat ord. Men är det "ju mer desto bättre" som gäller? Nej, visar forskningen tydligt. Faktum är att kosttillskott med höga halter av antioxidanter tvärtom kan vara skadliga. För den som har eller har haft cancer, eller har ökad risk att få det, är rådet att helt undvika dessa tillskott så länge man inte har en påvisad brist på någon vitamin. Detta eftersom antioxidanter kan påskynda cancerens utveckling.

- Så fort man har cancer skyddar antioxidanterna även cancercellen. Den har mycket att tjäna på att man

ger den extra antioxidanter, säger Martin Bergö, som är professor i molekylär medicin på Karolinska institutet.

Han har forskat om cancer, åldrande och molekylära mekanismer de senaste 20 åren.

Enligt honom behöver personer som har eller har haft cancer inte undvika någon speciell kost, utan det är just tillskott som kan vara skadliga. Man ska fortsätta att

äta mycket frukt och grönt, så länge man inte öser på med extra smoothies och shots och dessutom tar en "en om dagen-tablett".

- Man behöver inte leta efter livsmedel som är packade med antioxidanter. Dessutom är exempelvis gojibär väldigt dyrt. Det är bättre att ta en apelsin och ett äpple och äta sallad till maten, säger Martin Bergö. ●



Martin Bergö.

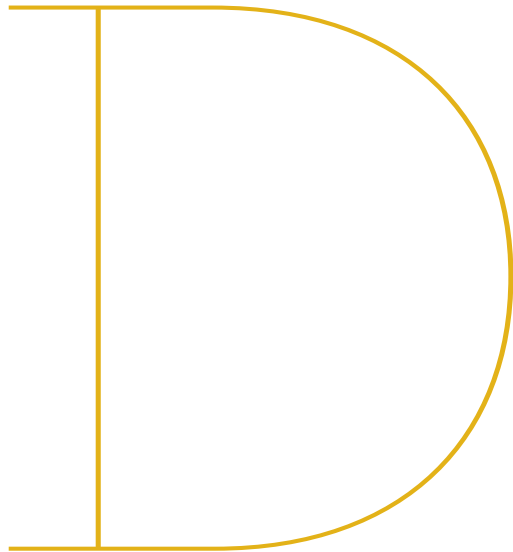
”Så fort man har cancer skyddar antioxidanterna även cancercellen.”

A woman with blonde hair, wearing a white tank top with a pink breast cancer awareness ribbon and light-colored pants, is sitting in a meditative lotus position on a white mat on a wooden floor. She has her eyes closed and a serene expression. The background is a bright, modern living room with white walls, framed art, a shelf with a vase of pink flowers, and a wicker basket with a plant to the left.

”Livet och hälsan är som ett pussel”

Yoga, djupandning och tapping. Anna Wahlstam är villig att prova det mesta. – Vården behöver bli bättre på att se människan ur ett helhetsperspektiv.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ADAM HUMLESOL



Det händer att Anna Wahlstam ställer sig på toppen av ett berg och skriker rakt ut. I hela sitt liv har hon varit mån om att passa in, prestera och göra vad som förväntas av henne, men för ett drygt år sedan bestämde hon sig för att vara helt öppen för nya upplevelser och se vad som då skulle kunna hända.

– Jag upptäckte att jag gillar den här öppenheten jättemycket. Alla människor behöver inte skrika från ett berg eller ägna sig åt frigörande dans, men jag tror att man behöver lyssna till sitt inre. Vem är jag och vad vill jag?

Det är inte att vara egoistisk, det är att ge sig själv kärlek, säger hon.

Alla metoder hon provar syftar till att förbättra hennes mående – fysiskt och psykiskt. Hon vill ta hand om sin värkande rygg, bli mindre stel och motverka vallningarna som den antihormonella behandlingen orsakar. Hon vill slippa den krypande känslan i benen.

Hon vill också vara mer i kontakt med sig själv och våga känna både det ljusa och mörka som finns i hennes liv.

– Jag har lagrat mycket inom mig och visat upp en fasad om att allt är bra. På något vis skalar jag av det nu. Jag är extremt sårbar och vissa dagar går det bara inte att låtsas. Jag måste våga vara i sårbarheten och bejaka den.

FÖR TILLFÄLLET ÄR HON i extra stort behov av en välfylld verktygslåda. Under intervjun går hon rastlöst och väntar på besked. Hon hoppas att läkaren ska ringa samma dag och berätta att det man sett på röntgen, och nu undersökt genom en skelettbiopsi, inte är något att oroa sig för.

Anna Wahlstam fick leukemi 2007. Drygt tio år senare, 2018, bröstcancer. Hon har haft sin beskärda del av allvarlig sjukdom, men också mått bra däremellan. Hon beskriver att hon levt ett hälsosamt liv, om än för stressfyllt. Men det var alltså först för ett år sedan som hon tog ett krafttag för att förbättra sitt mående ytterligare. Då började hon studera

på deltid till holistisk coach, för att så småningom kunna coacha andra till ett friskare liv. Hon började också yoga på ett mer dedikerat sätt än tidigare.

I dag startar hon varje morgon med flera minuters djupandning innan hon kliver upp. Hon mediterar och gör mindfulnessövningar regelbundet, tränar, äter flera olika kosttillskott och går till en kvinna som utövar tapping. Det är ett slags knackningar med fingertopparna på vissa punkter på kroppen, som ska minska oro och ångest.

”Jag tror att man behöver lyssna till sitt inre. Vem är jag och vad vill jag?”

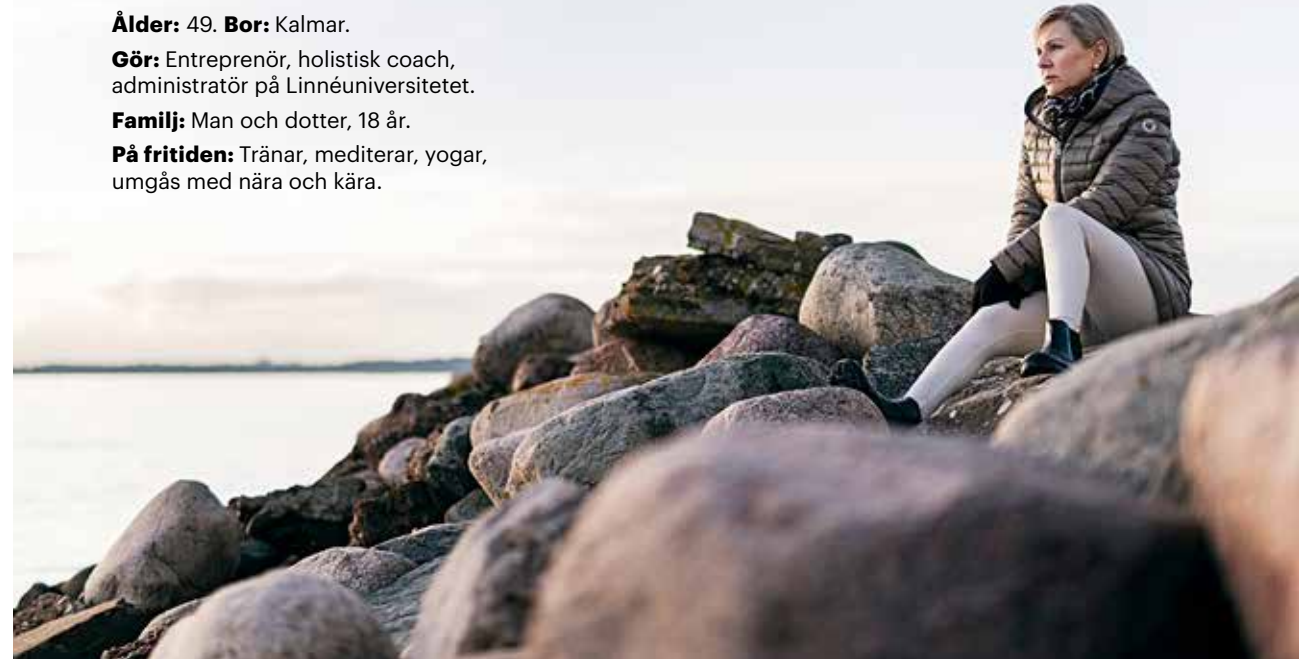
Anna Wahlstam

Ålder: 49. **Bor:** Kalmar.

Gör: Entreprenör, holistisk coach, administratör på Linnéuniversitetet.

Familj: Man och dotter, 18 år.

På fritiden: Tränar, mediterar, yogar, umgås med nära och kära.



Meditation och mindfulnessövningar är en del av Anna Wahlstams dagliga rutin.

→ Hon har inte berättat för någon inom den traditionella vården om de KAM-metoder hon använder.

– När man fyller i hälsodeklarationer anger jag vad jag äter för kosttillskott, men i övrigt litar jag väldigt mycket på min egen känsla och intuition. Det är väldigt olika vilken läkare man möter, hur mottagliga de är och vad de tycker... En del tycker att det bara är hokus pokus, andra att det är bra. Det hade varit jätteintressant att prata med en läkare som är nyfiken på det här och som ser nytta i det. Jag tror att vi behöver mer av det tänket i vår vård framöver.

Under tiden som hon genomgått den här senaste utredningen upplever hon att hon fått se sjukvårdens baksida. Allt för ofta läggs all vikt vid det sjuka, tycker hon, trots att hon som de flesta andra har en hel rad friskfaktorer.

– Jag fick besked om att man sett något på röntgen och samtidigt en domedagsprofetia. Men sedan träffade jag en annan läkare som såg på mig på ett mer holistiskt sätt: Dina värden är bra, håll ditt hopp uppe. Det skapade en bättre psykisk hälsa för mig. Och när man ska gå igenom väldigt mycket ovisshet gäller det att man är trygg.

Anna Wahlstam tycker att man, inom vården i Sverige, är så fokuserad på att alla metoder ska vara evidensbaserade att man har glömt "kärnan": att känslan som en människa har, för sig själv och sin hälsa, också är oerhört viktig.

– Man lyfter inte människors kraft och hur de ska ta till vara på den. Livet och hälsan är ju som ett pussel. Det är inte bara att okej, så länge du får cytostatika så kommer du att bli

bra. Vi behöver se till mjuka värden och vad varje person behöver. Vi pratar ju jättemycket om personcentrerad vård, men det är vård som ska skötas utifrån ett standardiserat vårdförlopp. Det krockar.

Ingen i omgivningen har ifrågasatt hennes hälsoval på något sätt, berättar hon. Hon har valt att dela med sig öppenlydande i sin blogg, på Instagram och i podden "Vi är inte cancer", eftersom hon tror att det får fler att våga dela sina erfarenheter. Tillsammans, hoppas hon, kan man skapa ett samhälle där alla känslor får ta plats.

PROVSVAREN HON VÄNTAR PÅ dröjer, men några veckor efter vår intervju kommer beskedet som Anna Wahlstam inte vill ha:

Det man sett på röntgen visar sig vara metastaser. Spridd hormonell bröstcancer.

Bara dagar senare är behandlingen med bland annat cytostatika och hormonblockerande sprutor i full

gång. Hon försöker att fokusera på att forskningen går framåt och att man nu ska röja undan det här hindret. Och hon tar tacksamt emot sin kurators omsorger, bland annat i form av taktill massage som hon ordnar för Anna Wahlstam på sjukhuset.

Människor ringer och skickar blommor. På Instagram strömmar kommentarer och privata meddelanden in. I dagliga inlägg berättar hon om hur hon mår, om sina tankar och känslor och vad hon gör för att hantera tillvaron.

– Jag är fortfarande övertygad, nu ännu mer, om att jag ska fortsätta att sprida ordet och hjälpa andra, säger hon. ●

"En del tycker att det bara är hokus pokus, andra att det är bra."

Lever du med spridd bröstcancer?

Det är viktigt att förstå vad spridd bröstcancer innebär, och hur det påverkar dig och din kropp. Då kan du lättare prata med din doktor om ditt liv och din behandling.

På hemsidan spriddbrustcancerochdu.se kan du läsa om din sjukdom och vilken hjälp och stöd du kan få.



Hitta rätt

Vi guidar dig genom KAM-djungeln.

TEXT KARIN PERSSON

Välj rätt behandlare

Bortsett från kiropraktorer och naprapater har utövare av KAM i regel ingen svensk yrkeslegitimation. De lyder alltså inte under Socialstyrelsens tillsyn eller Patientsäkerhetslagen. Därför är det extra viktigt att välja behandlare med omsorg. Man kan till exempel kolla om personen tillhör något yrkesförbund som har etiska riktlinjer, ta reda på vilken yrkesbakgrund hen har och om hen också är positivt inställd till konventionell behandling.

Vem ska jag tro på?

Utifrån dagens forskning finns inga alternativ till cytostatika, strålbehandling, hormonell behandling eller målinriktade terapier som kan bota cancer. Låter något för bra för att vara sant, så är det nog tyvärr det. Förhåll dig kritiskt till medieinslag och böcker om KAM. Sannolikheten att de är trovärdiga är högre om innehållet granskats av experter, upphovspersonerna uppger varifrån de fått sin information och det saknas bindningar till annonsörer eller andra organisationer. Utgå från en bred samling länkar när du söker information om KAM och cancer på nätet. Läs på

hemsidor för offentliga institutioner och forskningsinstitutioner.

Läs mer på:

- Cam-cancer.org. Sök på metoder, symtom och cancerformer.
- Mskcc.org. Sök på search about herbs eller about mind-body therapies.
- Cancer.gov. Sök på PDQ integrative summaries.

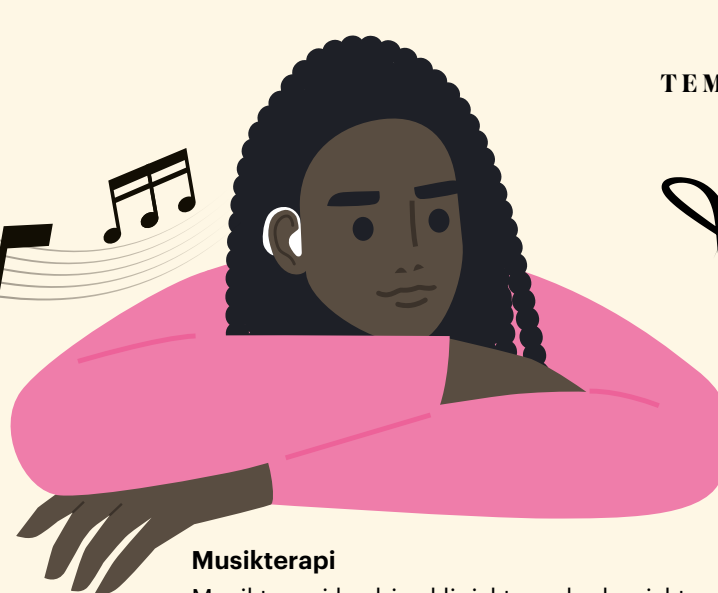
Skillnaden mellan kosttillskott och naturläkemedel

Växtbaserade läkemedel eller naturläkemedel har genomgått liknande kontroller som andra läkemedel och är säkra när de används enligt förpackningens instruktioner. De känns igen genom att det står växtbaserat läkemedel, traditionellt växtbaserat läkemedel eller naturläkemedel på förpackningen.

Kosttillskott genomgår däremot ingen regelmässig kvalitetskontroll, vilket innebär att kvaliteten kan variera stort och att det bara är producenten eller säljaren som garanterar att produkten är säker. Viktigt! Diskutera med din läkare innan du använder naturpreparat, för att undvika negativa samverkans effekter med din övriga läkemedelsbehandling.

ILLUSTRATION GETTY IMAGES

LEVA MED BRÖSTCANCER MAGASIN B



Musikterapi

Musikterapi bedrivs kliniskt av akademiskt utbildade musikterapeuter för att främja hälsa, och går ut på att lyssna på, skapa, röra sig eller sjunga till musik. Vid bröstcancer rekommenderas musikterapi vid depression och för att minska ångest och stress. Det anses också värt att prova för att minska besvär med smärta.

TEMA KAM

Akupunktur

Akupunktur används både inom och utanför traditionell vård för att minska smärta och symtom kopplade till cancer och cancerbehandling. Akupunktur har visat sig kunna minska ledsmärta orsakad av behandling med aromatastillämmare. Det kan också övervägas vid ångest, depression, fatigue, för att förbättra livskvalitet och motvällningar.

Här är tre KAM-metoder som personer som har eller har haft bröstcancer kan ha nytta av. Dessa metoder finns med i internationella riktlinjer, godkända av American society for clinical oncology, ASCO.

Meditation

Det finns många olika slags meditationsmetoder. Gemensamt brukar vara att de går ut på att träna sin uppmärksamhet och medvetenhet för att genom detta uppleva mer lugn, ökad koncentrationsförmåga och förbättrad mental hälsa generellt. Det finns stark evidens för att meditation kan rekommenderas vid både ångest, depression och för förbättrad livskvalitet för personer som har eller har haft bröstcancer.

KÄLLOR: KATHRIN WODE, ONKOLOG. BRÖSCHYREN "OM DU FUNDERAR PÅ KOMPLEMENTÄR OCH ALTERNATIV MEDICIN" SOM REKOMMENDERAS FÖR NATIONELL ANVÄNDNING AV REGIONALA CANCERCENTRUM I SAMVERKAN, RCC. INTERNATIONELLA RIKTLINJER FÖR KAM-METODER VID BRÖSTCANCER RESPEKTIVE SMÄRTA, GODKÄNDA AV ASCO.



Annonsera i Magasin B

I Sverige lever i dag nära 100 000 kvinnor som någon gång haft bröstcancer. Cirka 8 000 kvinnor får diagnosen varje år. Alla dessa kvinnor är vår målgrupp. Många av dem når ni via Magasin B tillsammans med anhöriga, sjukvårdspersonal, forskare och folkvalda runt om i landet. Personer på tongivande tidnings-, radio- och tv-redaktioner läser också tidningen. En annons i Magasin B gör skillnad för många.

Kontakta oss!

Mette Hofman-Bang
08-546 40 530
mette.hofman-bang
@brostcancer-
forbundet.se



Undrar du något om din diagnos eller behandling? Våra experter har koll på vad som gäller.

Fråga om bröstcancer!

Ställ din fråga och läs andras på bröstcancerförbundet.se

Olika stora bröst efter operation

Jag är nyligen opererad för cancer i båda bröstet. Man tog en större bit i höger. Jag är så tacksam att bli av med tumörerna men det känns konstigt att vara helt asymmetrisk. Skulle inte bry mig över att ha små, stora eller ens några bröst, men olika känns inte bra. Kan man få hjälp eller är det för sent nu när jag redan är opererad?



Anne Andersson
överläkare och
diagnosansvarig
vid Norrlands
universitets-
sjukhus, Umeå.

Svar: Efter en bröstcanceroperation har man rätt att få korrigering kirurgi om resultatet är exempelvis asymmetriskt, men ofta väntar man minst ett år efter strålbehandlingen. Ibland vänjer patienten sig med tiden (när all läkning är klar är skillnaden

ibland inte så stor som man först tyckte). Be din läkare att skriva remiss till plastiken om du inte känner dig nöjd.

Anne Andersson

Sjukförsäkring efter bröstcancer

När jag fick diagnosen trippelnegativ bröstcancer hade jag tyvärr bara en olycksfallsförsäkring och ingen sjukförsäkring. Kommer jag någonsin att kunna teckna en sjukförsäkring som skulle ge någon som helst ersättning om jag får återfall av cancer i framtiden?

Svar: Med hjälp av den hälsodeklaration som försäkringsbolag kräver vid nytecknande av sjukförsäkringar bestämmer försäkringsbolaget om och i så fall på vilka villkor man har möjlighet att teckna försäkringen. Att försäkra sig för ekonomisk förlust vid ett återfall är tyvärr omöjligt, då skadan anses ha uppkommit när man först fick cancerdiagnosen. Det är viktigt att vara ärlig i hälsodeklarationen, för om man inte är det riskerar man att under lång tid ha betalat avgiften men ändå bli utan ersättning om en skada inträffar.

Aina Johnsson



Aina Johnsson,
kurator vid
Södersjukhuset
i Stockholm.

Kan jag äta gurkmeja?

Jag undrar om det är okej att äta gurkmeja när man behandlas med letrozol?

Svar: Jag uppfattar att man måste äta väldigt mycket gurkmeja för att det ska ha en effekt på kroppen, så jag skulle tro att det inte har förutsättning att påverka letrozol ofördelaktigt om du inte tar väldigt hög dos.

Niklas Loman



Niklas Loman,
överläkare och
diagnosansvarig
vid Skånes
universitetssjukhus
i Lund.

Redo för badsäsongen!

Vi tipsar om snygga badkläder, smidiga badproteser och solskydd för både kropp och knopp.

TEXT THERESE JOHANSSON



Stråhatt "Eldora" från House of Christine, 744 kr.



Stråhatt från Arket, 490 kr.

Bonnet "Matilda" från a Bonnet, 349 kr.

1. Härliga huvudbonader

Om håret tunnats ut eller fallit av är det extra viktigt att skydda huvudet från solens strålar, oavsett om du väljer att använda peruk eller inte. Knyt en sjal runt huvudet, ta på en turban eller skugga dig med en stor hatt för en tjuvig filmstjärnelook. Det finns mängder av praktiska accessoarer som gör sommarstilen komplett och skyddar huvudet på samma gång.

Sollotion SPF 50+ från Apoteket, 189 kr.



Sollotion SPF 50+ från Vichy, ca 279 kr.

2. Sola säkrare

Under och ett tag efter en cytostatikabehandling blir huden mer känslig för sol och det finns ökad risk för pigmentförändringar. Om du har genomgått strålbildning kan du få lite lättare att bränna dig i just det område som strålats och bör eventuellt undvika att sola det området helt. Följ din läkares rekommendation!

Att använda solskydd är mycket viktigt – men att hitta rätt produkt kan kännas som en djungel. Det har kommit larm om att många solskyddsprodukter innehåller misstänkt hormonstörande ämnen, något som förstås kan oroa. Just nu pågår ett ambitiöst arbete inom EU för att starkare reglera hanteringen av hormonstörande ämnen och man ser över den tillåtna koncentrationen i kosmetiska produkter. Läke medelsverkets samlade bedömning är att det inte finns anledning att vara orolig för att använda de solskyddsprodukter som säljs på den europeiska marknaden.



Bikiniöverdel från Lindex, 349 kr.

Bikini "Manila" från Amoena, överdel 799 kr, underdel 429 kr.



Baddräkt "Olinda" från Anita Care, 899 kr.



Badprotes från Amoena, 495 kr.

3. Bada med stil

Baddräkter, bikinis och tankinis – utbudet av badkläder för bröstopererade är stort, oavsett om du är ute efter färgstarkt, mönstrat eller sobert svart. Badkläder för protes har ofta en ficka i vardera kupa där protes eller annat inlägg får plats. Därför fungerar dessa badkläder oavsett om du har opererat ena, bägge eller inget av bröstet. Märken som exempelvis Anita Care, Abecita, Damella och Saltabad är väl värda att spana in. Även kedjor som Lindex och H&M har ett mindre utbud. Många nischade webbbutiker har specialiserat sig på badkläder för kvinnor som använder protes eller inlägg. Botanisera på exempelvis Amoena.com, Evanette.com, Nackrosenunderklader.se och Harligaunder.se.

4. Simma lugnt med badprotes

Särskilt anpassade proteser av silikon fungerar utmärkt i vatten och är bara att stoppa in i baddräkternas eller bikinins fickor. Badproteser är både klor- och saltvattentåliga och har en naturlig form med kanaler där luft och vatten kan passera. Protesen torkar fort och kan lämnas kvar i badklädernas fickor så att du alltid är redo till nästa bad. Du hittar badproteser från varumärken som Amoena och Anita Care, och rekommendationen är att du väljer samma storlek som du har på din vanliga bröstprotes.

Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg levde upp efter pandemin.

”Johanna Göteborg är en av Sveriges första bröstcancerföreningar. Den startade 1979. Själv blev jag medlem 2015, ett år efter att jag fått min bröstcancerdiagnos vid 27 års ålder. Då var jag inte så engagerad, men för två år sedan gick jag med i styrelsen. Det var under pandemin och många hade inte så stora kunskaper om vilka digitala möjligheter som finns. När det inte gick att träffas fysiskt blev nästan inget alls gjort. Nu är restriktionerna hävda, vi har haft ett generationsskifte i styrelsen och våra aktiviteter är i gång mer än på många år.

Det vi har satsat på är struktur och tydliga ramar för att säkerställa kontinuiteten när det gäller våra aktiviteter. I dag har vi ett ganska omfattande schema, med aktiviteter varje vecka – ja, nästan varje dag.

Vi har två olika samtalsgrupper, en med psykolog och en med en utbildad samtalsterapeut. Vi har även föreläsningar minst en gång i månaden och dessutom har vi möten för Unga Johannor, vattengympa, träningsgrupper och öppet hus, där vi ordnat allt från skaldjurskryssning till julbord.

Vi söker också samarbete med lokalföreningar i närheten, för digitala möten och för att samla nischade grupper, som unga och patienter med spridd cancer.



Alexandra Uusimäki är ordförande i Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg som har 640 medlemmar.

”Vi har aktiviteter varje vecka – ja, nästan varje dag.”

Att nå ut till media är en annan ambition, där vi haft viss framgång både redaktionellt och i annonser. Nyligen intervjuade

Göteborgsposten en av våra medlemmar som valt att avstå från rekonstruktion efter avslutad cancerbehandling och artikeln har fått stort genomslag.

Mitt tips till andra föreningar är att fokusera på en eller två aktiviteter som ni känner att ni kontinuerligt kan genomföra. Kom ihåg att aktiviteterna inte har något annat syfte än att vara bra för medlemmarna. Ta det inte personligt om ni stått och kokat kaffe till ett möte och bara någon enstaka dyker upp. Då får man fråga sig vad medlemmarna vill ha och behöver, och fylla innehållet i mötena med det.”

BERÄTTAT FÖR ANNE RALF

Eva Melke

”SNART” KOMMER VÄRMEN VI HAR ALLT FÖR STRANDEN!

Stort urval av bröstproteser, bh & badkläder

15% rabatt
till medlemmar i Amazona

Välkommen in till oss i butiken eller boka tid. Hos oss får varje utprovning ta den tid det behöver!
Avtal med Region Stockholm.

evamelke.se.

Valentin Sabbats Gata 7 · 08 411 90 56



Följ oss gärna!

PerukGalleriet hjälper dig som behöver hjälp med perukutprovning.
Vi tar emot rekvisitioner ifrån alla landsting.

Vid ett besök hos oss får du:

- Personligt bemötande och gedigen kunskap.
- Stort sortiment att välja på, både äkta hår, syntetperuker & turbaner
- Vi erbjuder gratis bilparkering till våra kunder



Peruk
Galleriet



Här finns vi: Bergaliden 11, 252 23 Helsingborg
Så här når du oss: 042-55 727 info@perukgalleriet.se www.perukgalleriet.se
Instagram: PerukGalleriet Facebook: PerukGalleriet | Helsingborg AB

Apotea ber kunderna att avrunda uppåt till förmån för bröstcancerforskningen.

TEXT ANNE RALF

Nätapoteket Apotea är en av Bröstcancerförbundets huvudpartners sedan 2018. Vad innebär det?

– Att vi på olika sätt samlar in pengar till förbundets verksamhet. Framför allt genom att sälja rosa bandet, men vi säljer även rosa reflexen och erbjuder våra kunder att avrunda köpesumman upp till närmsta tiotal kronor. Ungefär en femtedel av kunderna nappar och den genomsnittliga gåvan ligger på mellan tre och fyra kronor per köp. Det blir ganska mycket pengar – mellan 100 000 och 150 000 kronor i veckan som går till Bröstcancerförbundet och andra välgörande ändamål.

– Vi lyfter också Bröstcancerförbundets klämskola, det vill säga självundersökning, på vår sajt och i våra kanaler och har kört gemensamma livesändningar – senast när Patrick Ekwall släppte boken om sin fru Hannah som gick bort i bröstcancer.

Vilken är din roll på Apotea och i samarbetet med Bröstcancerförbundet?

– Jag var med och grundade Apotea för tio år sedan och sedan ett år tillbaka är jag välgörenhetsansvarig. Det är nog en ovanlig titel bland e-handlare, men vårt välgörenhetsarbete har vuxit så mycket att en sådan behövdes. Totalt har vi samlat in 80 miljoner kronor genom

åren, framför allt till Världsnaturfonden WWF och SOS Barnbyar. När Bröstcancerförbundet kontaktade oss 2018 hade vi möjlighet att bredda vårt insamlingsarbete och hittills har vi samlat in 3,2 miljoner till förbundet under de här åren.

Hur är Bröstcancerförbundet som samarbetspartner?

– Jättebra. När vi skulle börja sälja rosa bandet 2018 behövdes en EAN-kod för att kunna hantera det. Louise Permelin Berg, som är marknadsansvarig på förbundet, bad sin dotter och hennes kompisar om hjälp och de satt ett halvt sommarlov och klistrade etiketter med streckkod.

Har du privata erfarenheter av bröstcancer?

– Min närmsta vän och kollega drabbades för några år sedan. I dag är hon frisk, men att se hennes sjukdom på nära håll gjorde det väldigt påtagligt vad insamlingsarna betyder. Det blev extra tydligt hur viktigt det är att upptäcka cancer i tid och hur viktig forskningen är. ❤️



Sofia Modig är välgörenhetsansvarig på Apotea.



Sophia Zackrisson, överläkare och professor i radiologi vid Lunds universitet fick 1.200.000 kr till projektet *Undersökning av radiologiska riskprofiler och bröstcancerdetektion i en stor bild databas, M-BIG.*

HEJ FORSKARE, SÖK ANSLAG!

Bröstcancerförbundet utlyser forskningsanslag för patientnära forskning.

Nytt för i år är att du lätt lägger in din ansökan i vårt nya ansökningsystem. Deadline 9 juni. Läs utlysningsskriterierna och skapa ditt konto på bröstcancerförbundet.se/forskning

Vi ser fram emot din ansökan!



Kongress 25–26 november 2023

VAR MED OCH PÅVERKA!

Medlem eller bröstcancerförening kan påverka Bröstcancerförbundets arbete genom att skriva en motion till kongressen. Så här ser vägen från idé till verklighet ut. Läs mer på brustcancerforbundet.se/kongress2023

**Deadline
31 maj**

1
Medlem eller bröstcancerförening får en lysande idé och skriver en motion.

2
Motionen ska vara hos Bröstcancerförbundets kansli senast 31 maj.

3
Kongressen debatterar motionen och röstar om förbundsstyrelsens förslag till beslut.

Förbundsstyrelsen tar ställning till motionen och lämnar beslutsförslag till kongressen.

4
Förbundsstyrelsen rapporterar vid nästa kongress, 2026.

5
Bröstcancerförbundet verkställer kongressens beslut.

6