

Nr. 4 2023

Magasin B



Leva med  
bröstcancer

”Andra  
gången  
var jag  
mer rädd”

Jeanette Bergqvist  
fick återfall

# Lena Hallengren

Stod mitt i  
strålkastarljuset  
när hon  
blev sjuk

## Omtanke

Recept, knep  
& knåp för en  
varmare vinter



BRÖSTCANCER  
FÖRBUNDET



# 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



## Nr 4 2023

**7 Välkommen.**

**8 Personligt.** Tidigare socialministern Lena Hallengren behövde hantera pandemin och den egna canceren samtidigt.

**14 Aktuell.** Carina Jakobsson är årets bröstsjuksköterska.

### Tema: Återfall

**18** Rädslan för återfall kan kasta en ständig skugga över tillvaron.

**23** AI kan bedöma risken för återfall.

**24** Jeanette Bergqvist fick en ny knöl ett par år efter sin första bröstcancerbehandling.

**30** Guide: Symtom att vara vaksam på.

**33 Vi svarar.** Våra experter reder ut dina funderingar.

**34 Listan.** Värmande vintertips!

**36 Föreningsliv.** Bröstcancerföreningen Kalmar län har fått ny energi.

**38 Min insamling.** Succé för Rosa Varvet.



FOTO VIKTOR GÅRDSÅTER

Eva Melke



## Stort urval av bröstproteser, behåar/linnen och badkläder!

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!

FOTO GETTY IMAGES



## 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 5 mars 2024.

### 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



## AMOENA HAR ÖPPNAT NY BUTIK!

Äntligen har Amoena öppnat ny butik i Stockholm. Vi har underkläder, kompressions bh:ar, postoperativ vård och lymfprodukter.

Du hittar oss på  
Norra stationsgatan 56!

Öppet måndag-fredag  
kl: 10:00-17:00

Välkommen!



Följ oss på  
sociala medier

amoena.se  
Tel. 08 545 257 70  
E-mail: info.se@amoena.com



**medi**

Tips:  
Fastsättning  
med hjälp av  
bolero



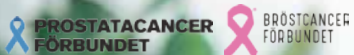
### Optimerad ärm

Vår flatstickade måttillverkade medicinska kompressionsärm mediven® esprit har nu flera förbättrade egenskaper. Materialet är mjukare och utsidan är slätare för att kläderna lättare ska kunna glida över kompressions-ärmen. Dessutom har överarms-området förbättrats för att få en optimal passform. Prata med din vårdgivare för mer information.

31  
01 Datum  
02 Lotteriet

Välj nummer & vinn!

Lotteriet vi har tillsammans



## Datumlotteriet - lotten som gör skillnad

Allt överskott går till  
Bröstcancerförbundets &  
Prostatacancerförbundet  
arbete.



• Du stöder kampen mot  
prostata- och bröstcancer.

• Välj ett datum som blir din lott.

• Du får 54% rabatt på din  
första Datumlott, **endast 69 kr!\***

• 400 kr i presentkort hos ICA.

• Anmäl dig via svarstalongen  
eller skanna QR-koden nedan.

• Läs mer om lotteriet på  
[www.datumlotteriet.se](http://www.datumlotteriet.se)

Stödlinjen  
för spelare och anhöriga  
Telefon 020-81 91 00

Spel  
inspek  
tionen



\*15 kr tillkommer i fakturaavgift utan Autogiro eller e-faktura

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

Använd svarskortet • Ring 08-4000 0230 • [www.datumlotteriet.se/presentkort](http://www.datumlotteriet.se/presentkort) • QR-kod

**JA TACK!** Jag beställer en Datumlott för 69 kr\* och får, ca 5 veckor efter att min tredje betalning registrerats, ett ICA-presentkort värde 400 kr utan extra kostnad. Jag får 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 ÅÅMMDDO. 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 ett datum = ditt lottnummer:

År:   Månad:   Dag:

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



23DAICA

Frankeras ej  
Mottagaren betalar  
portot

31  
01 Datum  
02 Lotteriet

SVARSPOST  
20685776  
162 20 VÄLLINGBY

Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2024-02-29 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din gåva får du ca 5 veckor efter att din tredje betalning registrerats, vid slutförsäljning kan gåvan komma att ersättas av liknande vara. Vi kommer att lagra de personuppgifter du lämnar här och kan även komma att komplettera dessa i efterhand för att kunna fullgöra våra kundtagande, leva upp till lagar och regler, samt för marknadsföring. Lotteriets förmånstagare, Bröstcancerförbundet och Prostatacancerförbundet, delar personuppgiftsansvaret med Lottericentralen, som hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Vinstandelen 42,96%, vinststället 1 chans på 3,97. Mer fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan och licensid kan du läsa om på [www.datumlotteriet.se/allmannavillkor](http://www.datumlotteriet.se/allmannavillkor). På [www.datumlotteriet.se/spelsvar](http://www.datumlotteriet.se/spelsvar) kan du läsa om risker med spel.

VÄLKOMMEN

Bjud in,  
bjud till!

**JAG SITTER HÄR EFTER** vår kongress 25–26 november, tittar ut genom fönstret där snön faller mjukt mot den skånska myllan och reflekterar över vilket fint förbund vi har. Jag är mycket stolt och hedrad över förtroendet som visats mig, att åter få leda förbundet tre år till tillsammans med min styrelse.

På kongressen utnämndes Patrick Ekwall till hedersmedlem. Patrick har under sin tid som ambassadör burit vårt rosa band med stolthet och han har genom både insamling och aktiviteter samlat in över tre miljoner kronor till vår verksamhet. Helt fantastiskt! Genom att öppet dela med sig av sina känslor, sin sorg men också hur han tar sig igenom sorgen, har han berört och hjälpt många, både män och kvinnor som kan känna igen sig i hans situation. Tack Patrick!

I september hade forskningskommittén sina forskningsmöten och förbundsstyrelsen beslutade att dela ut hela 14 miljoner kronor till patientnära bröstcancerforskning. Ett fint resultat som vi är stolta över.

**DET HÄR ÄR SISTA NUMRET** före jul, så en julhälsning från mig till er är given. Låt det vara en generös jul. Julen kan vara en

Susanne Dieroff Hay  
Ordförande



väldigt jobbig högtid för många, av olika orsaker. Ta tillfället i akt att skänka alla dem som har det tuftt både en tanke och en gärning. Bjud in, bjud till.

Från mitt hjärta önskar jag er alla en härlig rutsch in i året 2024. Låt oss se till att det blir ett gemensamhetens år. 🍀

**Tack!**  
För att du med ditt  
medlemskap stödjer  
vårt arbete.

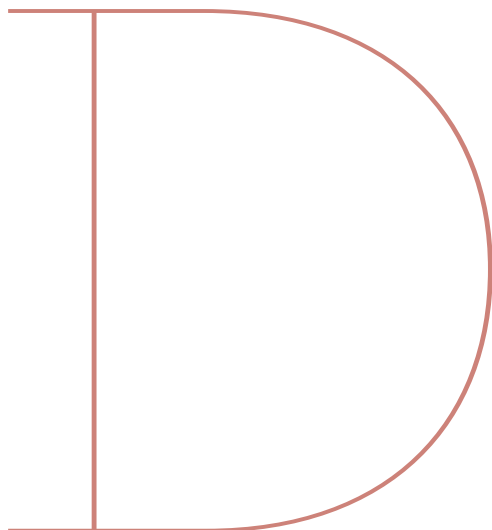
FOTO CHRISTIAN ANDERSSON, GETTY IMAGES

Riksdagshuset  
är nästan som Lena  
Hallengrens andra hem.

# ”Jag slogs mot två obegripliga saker”

Under peruken en kal skalle, ute en  
brinnande pandemi. **Lena Hallengren**  
tacklade två kriser på samma gång  
– både sin egen och Sveriges.

TEXT THERESE JOHANSSON FOTO VIKTOR GÅRDSÅTER



December 2020. Mitt under hanteringen av coronaviruset som spred skräck i världen kände dåvarande socialministern Lena Hallengren en knöl i vänster bröst. Det visade sig i själva verket vara två som satt ihop, och sex av elva lymfkörtlar var angripna.

– Det var överkligt. Jag var förberedd på att det skulle vara cancer, men ändå kan man nog aldrig förbereda sig helt och hållet. Däremot tvivlade jag aldrig på att jag skulle klara det. Jag visste att vården inte håller skenet uppe, de är ändå rätt krassa. Om min läkare säger ”det här klarar vi” väljer jag att lita på det. Tumören och bröstet avlägsnades och hon kunde jobba under nästan hela behandlingstiden. Sverige höll avstånd och distansarbete blev den nya normen.

– Jag brukar skoja om att det var bästa tiden att få cancer. Det var ett år in i pandemin, alla var mer eller mindre isolerade och vi kunde göra en hel del digitalt. Jag hade fem minuter till sjukhuset, fick behandling, sedan hem och jobba igen.

Men om socialministern jobbar som om inget hänt, ska man då inte kunna vara sjuk-skriven när man har cancer? Lena Hallengren har fått den frågan många gånger och svarar att var och en måste lyssna på sin egen kropp.

– Jag mår bra hela tiden och kunde styra mycket över min tid. Jag vet att långt ifrån alla har de förutsättningarna. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att man per automatik inte mår dåligt av cellgifter. Men hur man mår och vad man vill och orkar måste få vara individuellt.

**Du gick igenom en cancerbehandling samtidigt som du hanterade en pandemi. Hur tänker du kring det i dag?**

– Det var knäppt faktiskt, väldigt absurt. Det var lite som att jag slogs mot två obegripliga saker på samma gång. Samtidigt, mitt uppdrag gick ut på att krishantera vilket nog hjälpte mig när jag var sjuk. Jag kunde hålla huvudet kallt.

LENA HALLENGRENS arbetsrum i riksdagshuset påminner lite om en sober walk-in closet. Pastellfärgade väggar, mjuk heltäckningsmatta. Framför en upplyst spegel står tolv par högklackade skor uppradade: gula, orange, några med blingbling.

Under covidens mest intensiva fas var Lena Hallengren en av de mest synliga politikerna i Sverige. Enligt en undersökning ökade hennes medieuppmärksamhet med över 700 procent under

pandemin. Två dagar före första cytostatikabehandlingen gick hon ut med sin diagnos i TV4 hos Jenny Strömstedt. Hon valde att berätta själv i stället för att det skulle läcka ut.

– Egentligen hade jag velat hålla det till en mindre krets, men när jag väl berättat →

**”Om min läkare säger ’det här klarar vi’ väljer jag att lita på det.”**

## Lena Hallengren

**Ålder:** 49 år.

**Gör:** Gruppledare för den socialdemokratiska riksdagsgruppen.

**Bor:** Kalmar och Stockholm.

**Familj:** Barnen Klara, 19, Olle, 15, och hunden Tage.

**Intressen:** Gillar sudoku. ”När jag blev sjuk fick jag en bok med typ 250 sudokun av en kompis. Jag räknade ut hur många jag behövde göra per kväll för att ha löst alla tills min behandling var slut. Jag lyckades!”



Lena Hallengren delar sin tid mellan Stockholm och hemmet i Kalmar. Under behandlingstiden var hon hemma mycket på grund av pandemin. – Jag fanns där när barnen kom hem från skolan. Det var en trygghet för dem, säger hon.

→ kändes det skönt. Stödet bara välde in, det var helt otroligt. Än i dag hör folk av sig med sina erfarenheter av bröstcancer eller bara för att skicka lite omtanke.

När hon började hålla i sina regelbundna pressträffar iklädd peruk visste hon att hon skulle bli synad i varje söm. Visserligen hade hon valt ut en fin, dyr, med riktigt hår. Men känslan av fejk var ändå svår att komma från.

– Jag fasade faktiskt för att peruken skulle se ut som något jag hittat i barnens utklädningslåda. Att det skulle se så realistiskt ut som det faktiskt gjorde hade jag aldrig kunnat föreställa mig. Samtidigt, vetskapen om att det inte är ens riktiga hår går inte att koppla bort helt och hållet.

I ljuset av en potentiellt dödlig sjukdom kan detaljer kring perukens kvalitet – människohår eller syntet, rätt ton i hårrötterna? – framstå som små, nästan löjliga. Finns väl större saker att oroa sig för? Men som offentlig person var det viktigt för Lena Hallengren att sjukdomen inte skuggade uppdraget. Särskilt inte under den mest turbulenta tiden i hela hennes politiska karriär.

– Jag ville se ut som mig själv för att hålla ögonen på målet. Och på riktigt, tanken att stå på presskonferenser i typ sjalett fanns inte på kartan. Att se de bilderna vända dag, i vartenda medium – alla hade tänkt att jag var sjuk, och jag hade tänkt på det själv. Enda gången jag kände mig sjuk var när jag såg mig i spegeln utan peruk. Är det verkligen jag? Jag kände ju mig som vanligt annars.

Men det fanns också andra gånger sjukdomen blev påtaglig, likt håret även det kopplat till traditionellt kvinnliga attribut. Naglarna.

I stället för att pysslas om och prydas med någon tjugig färg föll dom av.

– Jag kunde stoppa ner handen i fickan och så var det en nagel mindre när jag tog upp den.

Hon skrattar till, men ögonen är allvarliga. Faktum är att Lena Hallengren är en praktisk människa. Kanske är det därför sjukdomstiden inte kretsat främst kring de existentiella frågorna, liv och död och meningen med allt, utan på det fysiska, det som går att ta på.

– Jag var rädd ibland, absolut. Men min tilltro till vården och forskningen tryggade mig. Att se håret och naglarna falla av var på ett sätt jobbigare eftersom det var så brutalt konkret.

**”Jag fasade för att peruken skulle se ut som något jag hittat i barnens utklädningslåda.”**

PÅ ENA VÄGGEN i arbetsrummet hänger en tavla, motivet är Lena Hallengren själv i svartvitt med texten ”mamma”. Den fick hon av sin då nioåriga dotter Klara i 40-årspresent. Åtta år

senare fick Klara och lillebror Olle veta att deras mamma hade bröstcancer.

– Min dotter skulle fylla 17, hon förstod allvaret. Samtidigt hade hennes kompis mamma haft bröstcancer och klarat sig. Båda mina barn ville mest få bekräftat: ”Men det blir väl bra, visst?”. Att jag själv var så säker på att det skulle bli bra tror jag gjorde att det blev något mindre dramatiskt för dem.

**Hela svenska folket fick veta att du var sjuk – hur var det för barnen?**

– Jag tror att de tyckte det var skönt att jag gick ut med det offentligt. Det gjorde att de slapp berätta själva, alla visste redan. Att ha en känd mamma har sina utmaningar, men i just det här fallet var det nog positivt. ❤️



PERUKER: SENTOO COLLECTION



TURBAN: HOUSE OF CHRISTINE

## KOM TILL OSS OCH PROVA – PERUKER & TURBANER.

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

Vi tar emot rekvisition.

- Salonger över hela Sverige
- Fri konsultation
- Över 100 peruker i vårt sortiment
- Inklippning, justering, mätanpassning
- Webshop med turbaner, peruker, tillbehör
- Kundkvällar med olika tema

CARLMLUNDH.SE

**CARL M LUNDH - SALONGER:** STOCKHOLM | GÖTEBORG | MALMÖ | HELSINGBORG | JÖNKÖPING | KALMAR | LUND | UMEÅ | VÄSTERÅS | ÖREBRO. **PARTNER - SALONGER:** ANDERSTORP | BORÅS | ESKILSTUNA | FALUN | GÄLLIVARE | KARLSKOGA | KARLSTAD | KRISTIANSTAD | LINKÖPING | LULEÅ | NORRKÖPING | RONNEBY | SKELLEFTEÅ | SKÖVDE | SOLLEFTEÅ | SVENLJUNGA | UPPSALA | VARBERG | VISBY | VÄSTERVIK | VÄXJÖ | ÄNGELHOLM | ÖRNSKÖLDSVIK. **KONTAKT OCH INFORMATION:** CARMLUNDH.SE



Tack till Bröstcancerföreningen Olivia Medelpad, Bröstcancerföreningen Kronoberg, Bröstcancerföreningen Västmanland och alla andra som bidragit under Rosa Oktober.



## Tusen tack!

**I oktober målades Sverige rosa.** Vilket genomslag! Inte minst bidrog bröstcancerföreningarna stort, med bland annat kunskapsspridning om självundersökning och rosa gerillaslöjd som prydde gator och torg. Dessutom överträffade våra högt uppskattade ambassadörer och samarbetspartners sig själva, och gjorde oss alldeles tagna av tacksamhet. Varmt tack till er alla för ett stort slaget och ovärderligt arbete. 🍷

## 14 miljoner till forskningen

**I år delar Bröstcancerförbundet** ut 14 050 000 kronor till patientnära bröstcancerforskning. Projekten som valts ut ska bidra med patientnytta för bröstcancerberörda inom en snar framtid. Totalt får 18 forskare och åtta doktorander finansiering, bland annat för projekt inom bildiagnostik, screening och rehabilitering. 🍷

FOTO GETTY IMAGES



FOTO MARIE HIDVI

## Hon är Årets Bröstsjuksköterska

**Carina Jakobsson** vid Onkologmottagningen på Hallands sjukhus har utsetts till årets bröstsjuksköterska. Hon får utmärkelsen för sina enastående specialistkunskaper och sin medkänsla. Hennes arbete underlättar vårdprocessen för patienterna och ger dem en trygg oas i en svår livssituation. Som kursledare för Cytostatikakortet utbildar Carina Jakobsson också sjuksköterskor inom onkologisk behandling, för ett ännu bättre omhändertagande av patienterna. Årets Bröstsjuksköterska utses av Bröstcancerförbundet i samarbete med Sveriges 33 bröstcancerföreningar. 🍷

## HEJA!

**Primärvården har** en stor och viktig roll för upptäckt av bröstcancer i Sverige, trots vårt omfattande screeningprogram. Nu har RCC Stockholm Gotland tagit fram ett utbildningspaket som ska stötta primärvården, så att exempelvis läkare på vårdcentraler kan bli ännu bättre på att bedöma bröstförändringar. Paketet, som kan användas i alla regioner, innehåller bland annat instruktionsfilmer för palpation och inspektion. 🍷

## 3 FRÅGOR TILL

### Marit Jensen, generalsekreterare för Bröstcancerförbundet.

Årets Bröstcancerrapport handlar om utanförskap i bröstcancerscreening. Rapporten visar att dubbelt så många kvinnor som är födda utanför Norden uteblir från mamмографin, jämfört med inrikes födda. Det är en av orsakerna till att dödligheten i bröstcancer är större bland kvinnor med utländsk bakgrund.

#### Hur togs rapporten emot?

– Vi fick väldigt bra spridning på rapporten och var med i nationell tv och pratade om den. Det finns ett stort intresse för budskapet.

#### Varför uteblir fler utrikes födda från screeningen?

– Alla får kallelsen, men det är inte alla som förstår innebörden i informationsbrevet. Många känner sig friska och vet inte varför de ska gå på screeningen. Andra är rädda för att undersökningen ska göra ont eller för att strålningen ska orsaka cancer.

#### Hur arbetar förbundet vidare med den här frågan?

– Jag tror att det måste vara vårdens uppgift att se till att alla i Sverige uppfattar den information som skickas ut. Vi föreslår bland annat att man ska arbeta med hälsoinformatörer som talar andra språk än svenska, exempelvis arabiska, för att nå fler. Som förbund släpper vi inte heller frågan utan har till exempel skrivit regionala debattartiklar och fått bra respons. Flera av våra lokala föreningar jobbar dessutom aktivt genom att besöka sfi-grupper och informera om screeningen. 🍷





## Hallå där... László Tabár, professor emeritus i radiologi, som får Bröstcancerförbundets Utmärkelse 2023.

### Grattis till utmärkelsen! Hur känns det?

– Det känns mycket hedrande.

### Du har arbetat med mammografi i över 50 år. Kan du sammanfatta utvecklingen du varit med om?

– Vår läkargeneration är den första, genom hela den medicinska historien, som har lyckats med tidig diagnos av bröstcancer. Tack vare mammografi-screeningen har dödligheten i bröstcancer minskat signifikant.

### Du är en av nyckelpersonerna bakom införandet av det nationella screeningprogrammet för bröstcancer i Sverige. Hur ser du på det i dag?

– 1985 publicerade en forskargrupp i Kopparberg och Östergötland, där jag var ledare för Kopparbergsgruppen och Gunnar Fagerberg för Östergötlands forskargrupp, en avgörande artikel som talade om att inbjuda till hälsoundersökning med mammografi leder till att signifikant färre dör i bröstcancer. Det var det som gjorde att Socialstyrelsen rekommenderade ett nationellt screeningprogram. Forskningen fick inte bara betydelse i Sverige, utan i hela världen. Jag är väldigt stolt över det. Framstegen på området

påverkar halva populationen direkt, och den andra halvan indirekt.

### Hur ser du att screeningprogrammet behöver uppdateras?

– 40 till 50 procent av kvinnorna har täta mjölkörtlar, och då sjunker tyvärr mammografins tillförlitlighet. Vi borde definitivt införa utökade kontroller med ultraljud, som ett komplement till mammografi vid undersökningen av kvinnor med täta bröst.

### Du har hunnit fylla 80 år.

### Hur ser ditt arbetsliv ut nu?

– Jag jobbar 14 timmar om dagen. Numer är jag inte längre praktiserande läkare utan ägnar mig bara åt undervisning och forskning. Under de senaste åren har jag och min forskargrupp skrivit tio stora, vetenskapliga artiklar som alla publicerats. Under mitt yrkesliv har dödligheten i bröstcancer halverats. För det är jag glad, men jag är fortfarande inte nöjd eftersom vi vill fortsätta att rädda fler liv. ●



László Tabár.

”Under mitt yrkesliv har dödligheten i bröstcancer halverats.”

kargrupp skrivit tio stora, vetenskapliga artiklar som alla publicerats. Under mitt yrkesliv har dödligheten i bröstcancer halverats. För det är jag glad, men jag är fortfarande inte nöjd eftersom vi vill fortsätta att rädda fler liv. ●

TEXT: KARIN PERSSON. FOTO: TOMAS ENQVIST

ALLTÄN, LANDSTINGETS BIDRAG TILL ALLA PERUER, SOM ALDRIG ANVÄNDS... KAN VI INTE FÅ MÅSS-BIDRAG I STÄLLET?

KAN VI INTE BARA FÄLCHEN OCH GÖRA VAD VI VILL? (...)

JÄLLA PLASTERUKEN!

JÄLLA PLASTERUKEN!

JÄLLA PLASTERUKEN!

Tack till  
@cancerkompisen  
Vi ses på Instagram!

Se våra  
Nyheter i BH-sortimentet!

Satin Trim T-shirt BH

Femina BH -nu även i svart!

Active Recovery kompressions BH

Kompressions BH och bälte -nu även i svart

Vill du veta mer?  
Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning eller kontakta kundservice 042-252700, info@camp.se

CAMP SCANDINAVIA www.camp.se

BRÖSTCANCER FÖRBUNDET

VI STÅR BAKOM DIG

Nära 8 000 drabbas årligen i Sverige av bröstcancer. Eliza är en av dem. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Det är vårt medlemslöfte och en av grundstenarna i vårt arbete. Få stöd. Bli medlem.

# Oro för återfall

13

sidor  
angelägen  
läsning

För många är tanken på att cancer kan komma tillbaka ett ständigt orosmoln. Hur är man vaksam – utan att rädslan tar över?

# Prata om känslorna

Oftast kommer cancer inte tillbaka, men för många finns oron alltid där. Att sätta ord på rädslan kan få den att minska i styrka.

TEXT KARIN PERSSON

– För många av bröstcancerpatienterna är ju risken för återfall faktiskt reell under en lång tid, och det vet de oftast. Vi ser att oron kan påverka livskvaliteten i ganska hög utsträckning, säger han.

Hur oron tar sig uttryck skiftar från person till person, men vanligt är till exempel att man kan få starka olustkänslor av att få ett brev från sjukhuset eller att oron ökar i styrka under en viss årstid. För andra är det tv-program eller radioprogram som triggat.

Medlemsundersökningen visar att många hanterar sin oro genom att "bita ihop" och inte prata om det. Det här är något som Isak Eliasson också känner igen. Att hålla känslorna inom sig för att inte påverka sina barn, sin partner eller sina föräldrar är vanligt.

– Om vi inte frågar om det här inom vården, eller människor emellan, kan det vara ett ganska tyst lidande. Det kan också vara så att de runt omkring, med goda intentioner, bagatelliserar det lite, att "tänk inte på det, tänk positivt". Då kan det vara svårt att känna att ens oro får plats.

Mer hjälpsamt vore det om den närmaste omgivningen vågade fråga och verkligen tog sig tid att lyssna. Den som bär på oro behöver bli tagen på allvar.



Isak Eliasson.

FOTO MAGNUS RAGNVID

Som en skugga på axeln. Så beskriver en medlem i Bröstcancerförbundet känslan av att alltid ha sin sjukdom med sig. För henne kommer oron för återfall periodvis och intensivt.

Bröstcancerförbundets färskaste medlemsundersökning om återfall visar att nio av tio svaranden oroar sig för att sjukdomen ska komma tillbaka. Var femte upplever så stark oro att det påverkar livskvaliteten negativt.

Isak Eliasson är psykolog på Centrum för cancerrehabilitering i Stockholm och berättar att oro för återfall är mycket vanligt bland personer som haft bröstcancer.

Hur kan man då som drabbad förhålla sig till sin oro? Det gäller att vare sig bli överdrivet vaksam eller stoppa huvudet i sanden och ignorera symtom. Att söka vård ofta för att ha stenkoll på kroppen kan bli ett lugnande beteende som riskerar att förstärka oron. Samtidigt kan det ju vara livsviktigt att faktiskt kolla upp förändringar.

NÄSTAN HÄLFTEN, 48 PROCENT, av de som svarat på medlemsundersökningen har någon gång sökt vård för symtom på återfall. Antonios Valachis är överläkare vid onkologiska kliniken på Universitetssjukhuset Örebro. Han betonar att det är viktigt att söka vård om man får symtom från kroppen som man inte känner igen, som hållit i sig längre än ett par veckor, inte har någon naturlig förklaring och inte blir bättre med tiden.

– Då är det bra att förklara att man har haft bröstcancer och har dessa symtom. Oftast finns det dock en annan förklaring än att det skulle vara ett återfall, säger han.

Det är många olika faktorer som påverkar hur stor risken för återfall i bröstcancer är. Störst roll spelar tumörens egenskaper, om den är mer eller mindre aggressiv, dess storlek vid upptäckten och om det finns spridning till lymfkörtlarna eller inte. Hur bra behandlingen fungerar är också avgörande. Det finns inget sätt att säkert säga hur stor risk en enskild patient har att få återfall.

– Allt vi använder i nuläget för att säga om det är en högre eller lägre risk för återfall baseras på statistik, men för många som har tumörer med mycket aggressiva egenskaper kommer sjukdomen aldrig tillbaka.

Uppföljningen av bröstcancer kommer att bli mer och mer skraddarsydd så att varje person får individanpassad, återfallsförebyggande vård, säger Antonios Valachis, som också forskar om bröstcancer. Till exempel

## Så känner medlemmarna

91%

känner oro för att få återfall.

20%

är så oroliga att det påverkar livskvaliteten negativt.

55%

tar hjälp av fysisk aktivitet för att hantera oron.

52%

har inte sökt någon information om risk för återfall.

48%

har sökt vård för symtom på återfall. Av dessa är 85% nöjda med bemötandet de fick.

64%

av dem som var missnöjda med bemötandet upplevde att deras oro inte togs på allvar.

Bröstcancerförbundets medlemsundersökning om oro för återfall i bröstcancer utfördes i oktober 2023. 3 778 personer svarade, en svarsfrekvens på 42 procent.

pågår flera studier där man undersöker möjligheten att upptäcka återfall tidigare genom att ta ett blodprov för att leta efter spår av tumörens dna.

I DAG BASERAS UPPFÖLJNINGEN efter bröstcancer inte så mycket på täta kontroller utan mer på att vården är öppen för att ta emot de patienter som upplever varningstecken. Av dem i medlemsundersökningen som sökt vård för symtom på återfall är 85 procent

→ också nöjda med bemötandet de fått. Däremot efterfrågar många bättre eftervård och mer regelbundna kontroller. Ett stort antal är starkt negativa till att de inte kommer att kallas till mammografi efter 74 års ålder.

För den som får återfall varierar prognosen mycket beroende på var återfallet sitter, hur möjligheterna till behandling ser ut och hur man svarar på behandlingen. Är återfallet lokalt eller regionalt, det vill säga att det sitter i bröstet eller de närliggande lymfkörtlarna, kan behandlingsproceduren ofta se ungefär likadan ut som vid första insjuknandet. Om återfallet är systemiskt, alltså att cancern är spridd, behövs en systemisk behandling som så att säga täcker hela kroppen.

– För alla subtyper av bröstcancer har vi nya behandlingstyper att erbjuda som visat sig vara effektiva. I vissa fall mycket effektiva. Det är till exempel absolut inte kört för den som fått spridd cancer. Vi ser patienter som lever en lång tid med sjukdomen, vissa med behandling som pågår, andra där man kunnat göra uppehåll utan att cancern kommit tillbaka, säger Antonios Valachis.

Inom både vården och forskningen finns också ett tydligt fokus på att de som får återfall ska kunna bibehålla så hög livskvalitet som möjligt, menar han. Vissa mediciner är ofrånkomligen förknippade med biverkningar, men man strävar efter att hitta balansen mellan en behandling som ger resultat och en

behandling som man kan fortsätta sitt liv med på ett önskvärt sätt.

**MÅNGA SOM HAFT** bröstcancer vill veta vad de kan göra för att själva minska risken för återfall. När det gäller levnadsvanor är råden desamma som för den som inte haft cancer: Håll en normal vikt, ät hälsosamt, var fysiskt aktiv, undvik rökning och alkohol.

– Det finns inget mer man kan göra än att följa allmänna råd om hälsa, säger Antonios Valachis.

Att motionera och sköta basala rutiner, som att sova och äta, är också ett sätt att öka sin motståndskraft mot oro. Stress, däremot, är bästa vän med oro. Isak Eliasson på Centrum för cancerrehabilitering säger att man också kan behöva utforska närliggande

känslor, antingen på egen hand eller med vägledning av en kurator eller psykolog. – En del är inte bara rädda utan också väldigt ledsna. Det kan vara väldigt obehagligt att ge plats åt sorgen. När ångestsystemet går i gång tycker många av oss att det är svårt att stå ut, men att försöka att springa ifrån känslorna brukar sällan fungera långsiktigt.

De allra flesta av patienterna som Isak Eliasson möter behöver därför stöd och vägledning i att sätta ord på och utforska innehållet i vad de är rädda för.

– Det kan vara viktigt att låta det okända bli känt. En del av obehaget kan faktiskt vara att man inte vågar tänka på det man är rädd för, för att det är så obehagligt. Men när du vet precis vad du är rädd för kan du börja arbeta det på ett annat sätt. ●

**”Att försöka springa ifrån känslorna brukar sällan fungera långsiktigt.”**



Antonios Valachis.

## Forskningen går framåt

Nu kan AI bedöma återfallsrisken.

Att ta reda på vilken risk för återfall en patient statistiskt sett har är viktigt, bland annat för att det påverkar vilken behandling hon eller han bör få. En person med hög risk för återfall i bröstcancer behöver oftast cytostatika efter operation medan det kan räcka med hormonbehandling för någon som har låg återfallsrisk, vilket innebär en stor skillnad när det gäller biverkningar, sjukskrivningar och livskvalitet.

Det främsta sättet att bedöma en patients risk för återfall är en korrekt utförd patologisk analys, då den cancerdrabbade vävnaden undersöks. Det säger Johan Hartman som är professor i tumörpatologi vid Karolinska institutet. Han forskar bland annat om datorstöd i patologisk mikroskopi och har varit med och utvecklat ett AI-verktyg för cancerdiagnostik.

– Verktyget delar in tumörer i olika riskgrupper. Det talar inte om vilken sorts behandling som ska användas. Däremot ger det, tillsammans med patologin, en väldigt stark bedömning av patientens risk för återfall.

Sedan flera år tillbaka används en annan teknik, genexpressionsanalys,

för att ta reda på vissa patienters risk för återfall. I Sverige varierar det mellan olika regioner hur mycket man använder tekniken, som är dyr och relativt tidskrävande eftersom prover behöver skickas till USA för analys. Johan Hartman hoppas att



Johan Hartman.

det nya AI-verktyget, som är godkänt och redan används på flera svenska sjukhus, ska ta över uppgiften.

– Bildanalys med hjälp av AI ger samma information som genexpressionsanalys.

Skillnaden är att det tar en kvart att göra analysen i stället för ett par veckor. Det gör att många fler patienter kan analyseras.

Utvecklingen av AI inom bröstcancerområdet är revolutionerande, menar han. När fler av dessa nya tekniker börjar användas kommer det att göra stor skillnad för patienterna, som kommer att få mer träffsäkra diagnoser och bättre riskbedömningar.

– Det kommer att minska antalet återfall, eftersom fler patienter kommer att få den bästa behandlingen mot just deras cancer. ●

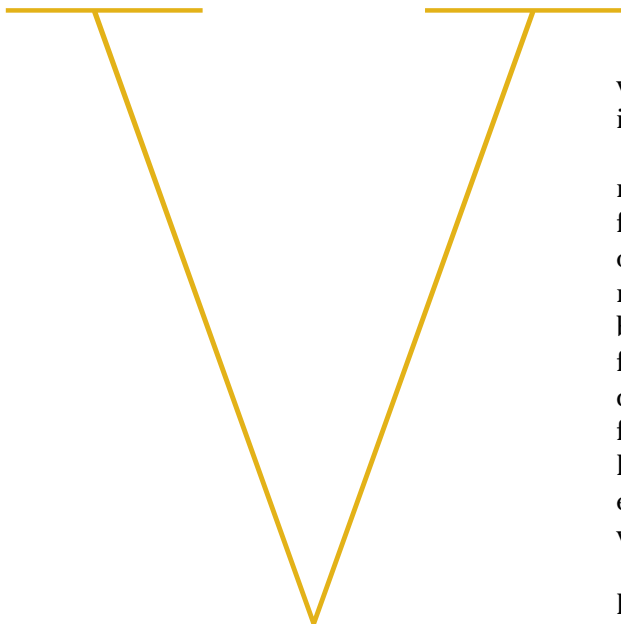
**”Fler patienter kommer att få den bästa behandlingen mot just deras cancer.”**

# ”Jag hade ju precis haft cancer”

När en ny knöl dök upp kändes livet orättvist. Efter en andra tuff behandling är **Jeanette Bergqvist** vaksam men inte orolig.

TEXT KARIN PERSSON FOTO ALBIN HÄNDIG

Jeanette Bergqvist upptäckte båda sina tumörer själv.



”Vad vet du om bröstcancer?”, frågade läkaren som just gett Jeanette Bergqvist diagnosen.

”Ingenting, egentligen”, blev hennes svar.

– Då gav han mig rådet att inte googla. Så det har jag faktiskt inte gjort, inte någon gång, säger hon.

Det har gått sju år sedan det där samtalet. Nu sitter Jeanette Bergqvist i köket hemma i radhuset, rör ut honung i en balja blommigt te. Hon har alltid haft en ganska avslappnad inställning till sjukdomar, berättar hon.

Det gäller också annat svårt som kan drabba en i livet. Hon oroar sig inte på förhand, har inte särskilt stort kontrollbehov. Att lyda läkarens råd var således inte särskilt svårt för henne.

En månad efter att hon fått beskedet infann hon sig på Södersjukhuset för att börja sin behandling. Det var på hennes 50-årsdag.

**”Jag hade inte en tanke på att jag skulle få tillbaka cancer.”**

– Läkaren sa till mig senare att hon inte vetat om hon skulle våga säga grattis eller inte, säger hon med ett snett leende.

Hade Jeanette Bergqvist skrivit in ”trippel-negativ bröstcancer” i sökrutan skulle hon fått veta att det är en av de mer aggressiva och svårbehandlade formerna av sjukdomen. Innan hon kunde påbörja cytostatikabehandlingen fick hon genomgå en rad tester för att se om hennes kropp skulle orka med den behandling läkaren ville ge henne. Sedan följde ett halvår med cellgifter som skulle krympa tumören, innan den togs bort genom en tårbitsoperation. Till sist väntade sju veckors daglig strålning.

Informationsbroschyrerna hon fick på sjukhuset lusläste hon väl inte direkt, men hon bläddrade i dem med behållning. Varje gång hon träffade onkologen hade hon förberett en liten lista med saker hon undrade eller funderade över.

– Det kändes väldigt tryggt. Jag kan inte minnas att jag frågade specifikt om återfall, utan jag tänkte ungefär att har man haft bröstcancer och behandlats så är det nog klart. Jag hade inte en tanke på att jag skulle få tillbaka cancer.

NÄR BEHANDLINGEN VAR avslutad uppmanades hon att vara uppmärksam på om något kändes konstigt i kroppen. Vid ett tillfälle fick hon mycket ont i ryggen och blev skickad på röntgen, men ingenting oroväckande sågs. Själv var hon fortsatt lugn.

– Min läkare sa att jag var som ett skolboks-exempel, alla behandlingar hade tagit så bra, så då kände jag att jag inte behövde vara nervös. →

## Jeanette Bergqvist

**Ålder:** 57.

**Bor:** Skogås utanför Stockholm.

**Familj:** Sambo, barn och barnbarn.

**Gör:** Nätarkitekt på Telia.



”Det var lättare första gången. Jag föredrar att inte veta vad som väntar.”



var jag mer rädd, för då visste jag ju hur dålig jag riskerade att bli.

NU HAR DET GÅTT TRE ÅR sedan Jeanette Bergqvist avslutade sin andra bröstcancerbehandling. Hon lever som vanligt, arbetar mycket hemifrån för att slippa de stökiga pendeltågsresorna till jobbet och i stället vinna tid till sovmorgnar. Umgås med familj och vänner.

→ Vid trippelnegativ bröstcancer är risken för återfall högre under de två första åren. För Jeanette Bergqvist dröjde det närmare tre. Hon hade återhämtat sig fint, hade gradvis trappat upp i arbetstid efter sjukskrivningen och jobbade heltid igen, när hon kände knölen. Den här gången satt den i det tidigare friska högerbröstatet.

– Det låter kanske konstigt men jag blev inte rädd när jag upptäckte den nya knölen heller. Men jag kollade förstås upp den direkt. När jag fick reda på att det var bröstcancer tyckte jag att det var lite jävla taskigt att jag skulle få cancer igen, jag hade ju precis haft det. Det kändes orättvist.

Bröstcancer var även denna gång trippelnegativ. Behandlingen som följde var identisk med den förra. Eftersom hon så nyligen gått igenom den stora påfrestningen var läkarna osäkra på om hennes kropp skulle klara av lika höga doser, men det visade sig gå, även om hon vid ett par tillfällen under cytostatikbehandlingen blev så sjuk att hon behövde blodtransfusioner.

Mentalt skiljde sig upplevelsen av de två perioderna åt en del.

– Det var lättare första gången. Jag föredrar att inte veta vad som väntar. Andra gången

Två gånger per år går hon på mammografi och ultraljudsundersökning av sina täta bröst. Varje gång hon duschar eller badar känner hon också själv igenom dem. De två tidigare knölna hittade hon ju själv, trots att hon nyligen varit på mammografi som inte visat något.

Förutom vid de tillfällena gör sig sjukdomen inte påmind.

– Jag tänker inte på cancer över huvudet. Ibland känns det så avlägset, att gud, har jag haft cancer? Jag funderar inte på att jag ska bli sjuk igen.

Däremot har hon en 35-årig dotter som hon uppmantrar att kolla sina bröst. Helst bör dottern börja gå på mammografi tidigare än vid 40, tycker hon.

På ena underarmen finns tre namn för- evigade i färskt blått. Tom. Kim. Alma. Det är de två barnen och det lilla barnbarnet. Sedan Jeanette Bergqvists fick sina bröstcancer tycker hon inte om att skjuta upp saker. Tatueringarna hade hon funderat länge på att göra.

– Men så tänkte jag att vad är det jag går och väntar på? En dag kan det vara för sent. Det har blivit som en kraft, att nej nu jäklar, nu slår jag till. ●



## Låt ditt sparande bidra till en bättre värld.

Att välja fonder som arbetar mot specifika mål är ett bra sätt att påverka framtiden. Swedbank Humanfond placerar i företag som jobbar med miljö, mänskliga rättigheter, hjälpverksamhet och forskning. När du investerar i fonden ger du också en gåva – 2 procent av ditt sparande skänks till en organisation som du väljer, till exempel Bröstcancerförbundet. Med Humanfonden investerar du inte bara för och i framtiden. Du kan vara med och påverka den.

Historisk avkastning garanterar inte avkastning i framtiden. Värdet på fonden kan minska och öka kraftigt i värde och det är inte säkert att du får tillbaka alla pengar du satt in. Faktablad, informationsbroschyr och information om dina rättigheter finns på [swedbankrobur.se](https://www.swedbankrobur.se)

# Symtom som kan vara tecken på återfall

När något känns annorlunda i kroppen beror det i de allra flesta fall inte på att cancer kommit tillbaka. Trots det är det klokt att hålla koll.

TEXT KARIN PERSSON

## Återfall i bröstcancer brukar delas upp i tre olika grupper:

- Lokalt återfall, då cancer kommer tillbaka på samma ställe som tidigare.
- Lokoregionalt återfall, då cancer celler hittas i närliggande vävnader, som de närmaste lymfkörtlarna.
- Systemiskt återfall, eller spridd bröstcancer, med fjärrmetastaser i andra delar av kroppen. Vanligast är att metastaser uppstår i skelettet, men de kan också bildas i huden, levern, hjärnan, lungorna eller i lymfkörtlar.



Källa: Bröstcancerförbundets informationskrift "Återfall i bröstcancer - oro och varningstecken". Läs broschyren på bröstcancerförbundet.se.

## Förändringar i eller runt det cancerdrabbade bröstet

Efter en operation kan bröstet eller området runt kännas annorlunda - ärrvävnaden kan vara knölig och ojämn och bröstet kännas domnat eller ömt. Det är oftast helt ofarligt. Håll emellertid koll på om det uppstår förändringar, till exempel:

- Bröstets form eller storlek ändras.
- Det finns en ny knöl i bröstet.
- Huden på bröstet förändras och blir till exempel gropig, rynkig eller röd.
- Bröstvårtan blir indragen.
- Du känner en svullnad i bröstet, runt nyckelbenet eller i armhålan.
- Det kommer en flytning från bröstvårtan.

## Förändringar att hålla koll på efter mastektomi

- Huden förändras och blir tjockare i anslutning till operationsärrret.
- En eller flera knölar på eller under huden vid bröstväggen.
- En ny rodnad i operationsärrret.

## Förändringar vid fjärrmetastaser

### Lymfkörtlarna

- Knölar eller svullnad kring nyckelbenet, armhålan eller bröstbenet.
- Handen eller armen svullnar på grund av att lymfvätskans cirkulation blockeras. Lymfödem är dock vanligt och allra oftast inte ett tecken på återfall av bröstcancer.

### Levern

- Feber.
- Klåda.
- Trötthet och svaghet.
- Aptitlöshet.
- Smärta i övre delen av magen.
- Gulsot.
- Svullen mage på grund av vätskeansamling.

### Huden

- Hudutslag eller sår som inte går över eller läker.
- Små fasta knölar i huden.
- Förändring av hudens färg.

### Hjärnan:

- Krampanfall.
- Huvudvärk.
- Talsvårigheter.
- Domningar eller svaghet i ena sidan av kroppen.
- Försämrad balans, yrsel.
- Synförändringar som dubbelseende och synbortfall.
- Förvirring, minnesproblem eller humörsvängningar.

### Lungorna:

- Andfåddhet.
- Hosta som inte går över.
- Upprepade infektioner i luftvägarna.
- Värk i bröstkorgen och tyngdkänsla som orsakas av vätskeansamling i lungsäcken.

### Skelettet

- Frakturer på grund av att skelettet försvagats.
- Långvarig smärta i skelettet.
- Domningar, minskad kontroll över tarm eller urinblåsa.
- Svårigheter att gå.

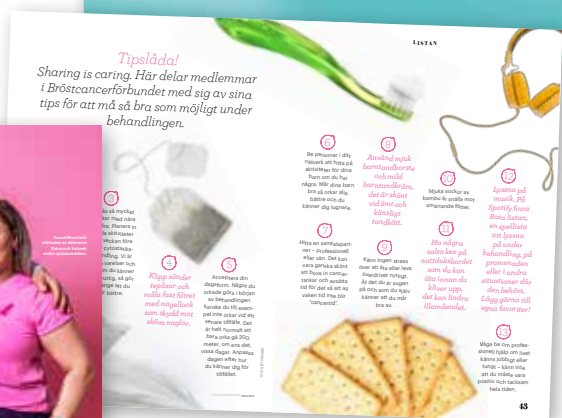


## Annonsera i Magasin B

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

### Knöl efter operation?

För två år sedan gjorde jag en bröstförminskning och bröstlyft. Jag har lite känningar vid det stora ärrret under ena bröstet. Det är ömt och hårt, ingen rund knöl, men knöligt. Är det vanligt att ärrvävnad kan kännas långt efter en operation?



Yvette Andersson, överläkare och bröstkirurg vid Västmanlands sjukhus.

**Svar:** Det är inte alls ovanligt att det kan kännas hårt av ärrvävnad även två år efter en operation. Men om du känner en nytillkommen knölighet bör du ändå kolla upp det.

Yvette Andersson

### Vad är mikrokalk?

Är mikrokalk farligt? Vid min mamмоgrafi och ultraljud hittade man mikrokalk men läkaren säger att mina bröst är friska.



Maria Edegran, överläkare på mamмоgrafiavdelningen i NU-sjukvården, Uddevalla.

**Svar:** Mikrokalk i bröstet är vanligt. Det kan ibland vara ett tidigt tecken på cancer, men ofta finns det helt godartade orsaker till att man får mikrokalk. Om du har fått besked

att du har mikrokalk i bröstet, men att dina bröst är friska, bör det betyda att man har bedömt den mikrokalk som du har i dina bröst som godartad.

Maria Edegran

### Kan man få psykologstöd?

Jag har en nära anhörig som i dag fått besked om bröstcancer. Vad finns det för möjlighet att få stöd av en kurator eller en psykolog? Jag tänker främst på min anhöriga men kanske också på anhörigstöd för hennes partner.

**Svar:** Kurator brukar finnas på alla kirurg- och onkologkliniker. Jag tycker att din anhöriga ska prata med sin läkare eller kontaktsköterska för att få hjälp att komma i kontakt med kurator.

Anne Andersson



Anne Andersson, överläkare och diagnosansvarig vid Norrlands universitetssjukhus, Umeå.

**Tips!**

Kontakta även gärna någon av förbundets utbildade stödpersoner. Mer info på [brostcancerforbundet.se](http://brostcancerforbundet.se).

## Värmande omtanke

Håll kylan på avstånd i vinter  
- fyra tips till dig själv  
eller någon du håller kär.

TEXT KARIN PERSSON



### 1 Testa en ny sorts gröt

Glutenfritt och lättlagat. Toppa med varm havredryck tillsammans med din favoritsylt eller kanelstekta äpplen och rostade hasselnötter.

#### 2 portioner

- 1 dl blötlagda vita quinoagryn (blötlägg med 2 dl vatten, över natten)
- 3 dl havredryck, 3%
- 1 krm malen ingefära
- 1 krm havssalt
- 3 dl vatten
- ½ dl polentagryn

**Gör så här:** Skölj quinoan och håll bort vattnet. Koka upp havredryck, ingefära och havssalt i en kastrull. Vispa i vatten och polenta. Låt småkoka cirka 15 minuter. Ställ gröten åt sidan ett par minuter före servering.

RECEPT UR FRUKOST  
HELA DAGEN (NATUR  
OCH KULTUR), AV ANNA  
OCH RASMUS AXELSSON.  
FOTO LENNART WEIBULL.



### 2 Låt ugnen göra jobbet

Laga en mustig och billig tomatsoppa. Servera med till exempel basilikakräm, rostade pumpakärnor och vitlöksbröd.

#### 4 portioner

- 2 burkar hela konserverade tomater eller konserverade körsbärstomater
- ½ vitlök
- 1 rödlök
- 40 gram smör
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1-2 dl vispgrädde

**Gör så här:** Sätt ugnen på 200 grader. Häll tomaterna i en form tillsammans med vitlöksklyftor, klyftad rödlök och smörklickar. Rosta i ugnen i cirka 45 minuter, se upp så att löken inte får för mycket färg. Häll allt det rostade i en kastrull tillsammans med buljong. Koka upp och mixa soppan slät. Tillsätt grädde, värm upp på nytt och smaka av med salt, svartpeppar och en nypa strösocker.

### 3 Bjud på varm lyxchoklad

Havredrycken bidrar med naturlig sötma. Toppa med lättvispad grädde eller en kula chokladglass för extra guldkant.

#### 2 portioner

- 75 gram choklad, 70%
- 4 dl havredryck (framtagen för att användas i kaffe)

**Gör så här:** Värm havredrycken i kastrull. Bryt ner bitar av chokladen och rör tills den smält. Servera och njut!



### 4 Sy din egen värmekudde

Enkelt återbruk som värmer både kropp och själ. Tänk på att välja tyg i 100 procent bomull som klarar höga temperaturer. Värms 2-3 minuter i mikron.

#### Du behöver:

- 1 kökshandduk (till innerfodral)
- 1 örngott (till ytterfodral)
- Cirka 1 kg helt vete eller ris
- Symaskin eller nål och tråd.
- Sax

**Gör så här:** 1. Klipp till önskad bredd på handduken och örngottet. Tänk på att ytterfodralet behöver vara lite större än innerfodralet (exempelmått: kökshandduk 35X54 cm och örngott 18X56 cm).

2. Vik kökshandduken på längden. Sy ihop långsidan och en av kortsidorna. Vänd så att sömmarna kommer inåt.

3. Fyll innerfodralet till hälften och sy sedan en söm tvärs över, på mitten, för att få bättre fördelning av vetet eller riset.

4. Fyll i resten och sy igen öppningen.

5. Vänd örngottet så att "stoppfliken" är utåt och uppåt.

6. Sy ihop långsidan och botten. Vänd fodralet så att sömmarna och "stoppfliken" är inåt.

7. Stoppa in det fyllda fodralet i ytterfodralet och dra över "stoppfliken" som på en vanlig kudde. **Klart!**



INSPIRATION FRÅN JOHANNA MONTELLS BLOGG: JOHANNAMONTELL.HOMESPO.SE

## De riskerade att tyna bort – nu sjuder **Bröstcancerföreningen** **Kalmar län** av energi

” Liksom för många andra föreningar var pandemiåren tuffa för oss. Vi kunde inte träffas som vi ville, och efteråt var det bara tre personer kvar i styrelsen. Vi hade också andra problem, som att hitta aktiviteter som även lockar yngre. Det såg alltså ganska mörkt ut. När vår dåvarande ordförande, en riktig eldsjäl, berättade att hon skulle sluta kände jag att jag måste göra vad jag kunde för att föreningen inte skulle dö ut helt.

Innan hon slutade kunde vi tillsammans vända situationen. Vi hittade underbara människor som delade våra tankar, och i mars i år blev vi en stor styrelse – åtta personer! Av dem är sex stycken nya. Självt blev jag in som ordförande.

Gemensamt har vi bestämt att vi ska bredda våra aktiviteter och förlägga dem till kvällstid. Vi ska inte bara finnas till för personer när de är sjukskrivna, utan också efteråt. Vi vill dessutom ta ett omtag om de anhöriga, och då måste vi förhålla oss till partners som jobbar och barn som går i skolan.

**”Vi hittade underbara människor som delade våra tankar.”**



Aktiviteter har kommit i gång bra. I våras var vi på yogakurs, och vi har precis haft ett retreat med Cancerrehab Öland, vilket var väldigt uppskattat. Till hösten väntar en mindfulnesskurs. Vi planerar också att vara på SFI här i

Kalmar, för att prata med utlandsfödda

kvinnor om vikten av att gå på sin mammografi när man blir kallad. Vi är faktiskt en förening för alla.

Om jag ska ge något råd till andra föreningar som har det trögt är det att försöka få till en stark styrelse där alla strävar mot samma mål. Det betyder inte att styrelsen ska göra allting, utan snarare att den ska engagera medlemmarna och se till att de blir sedda. I Kalmar är vi 350 personer i föreningen – det finns så klart massor av kompetens och idéer bland dem.” ●



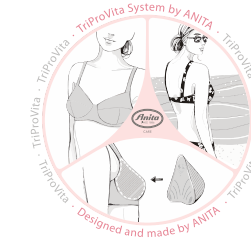
Victoria Vestman är ordförande i bröstcancerföreningen Kalmar län.

BERÄTTAT FÖR TIM ANDERSSON



CARE

Lynn protes BH  
Style 5768X · Cup S – XXL



**Anita cares.**  
[www.anita.com/care](http://www.anita.com/care)



**JOBST**

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](http://www.jobst.com)

## Dans i varje steg

När Rosa Varvet anordnades för första gången samlades närmare 100 000 konor in.

TEXT THERESE JOHANSSON

### Berätta om Rosa Varvet!

– Det är ett helt nytt lopp på fem kilometer som Göteborgsvarvet arrangerade tillsammans med Bröstcancerförbundet i samband med Göteborgs 400-årsjubileum. Syftet var att öka medvetenheten om

bröstcancer och samla in pengar till forskningen – men också att sprida glädje. Loppet skulle kännas kul! Det var viktigare än tid och prestation.

### Hur blev dagen?

– Helt magisk! 1 300 peppade deltagare sprang tillsammans genom Slottsskogen

ackompanjerade av sång och dans. Längs hela sträckan fanns underhållning för att heja på löparna – liveband, dj-set, cheerleading och en dansgrupp på tjugo personer som uppträdde. Det var verkligen mäktigt. Även vädret levererade med sol och värme, folk dröjde sig kvar efteråt och vissa hade med sig picknick. Stämningen var helt enkelt på topp.

### Fanns det några priser?

– Ja, men inte till dem som kom först. Vi delade ut fem priser till de mest spektakulära utstyrlarna, bland annat till en man helt klädd i rosa från topp till tå och till tre

personer som var utklädda till små rosa grisar och sprang tillsammans. De var väldigt roliga och fick pris som lag. På plats hade vi även "Pink your run", en station där man kunde få hjälp att pynta sig med rosa smink och rosa hårspray. Det var populärt och bidrog till den chockrosa vågen som sköljde in i Slottsskogen.

### Ni samlade in 98 000 kronor till bröst-

### cancerforskningen – hur känns det?

– Det känns otroligt bra! Femtio kronor per startplats gick till Bröstcancerförbundet, sedan har vi haft en Rosa Varvet-bössa vid sidan av. Trots att det är ett helt nytt lopp har vi lyckats locka tusentals deltagare, samlat in mycket pengar och ökat medvetenheten kring bröstcancer. Jag har själv närstående som drabbats av bröstcancer och vet hur viktigt det är att själv undersöka sina bröst regelbundet, ett budskap vi fick ut brett tack vare Rosa Varvet och Bröstcancerförbundet som fanns på plats och informerade. ●



Stina Björk Hellegren är projektledare på Göteborgsvarvet.

FOTO PETRA BJÖRSTAD

FOTO ERIC BÄCKSTRÖM

# 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 [spriddbröstcancerochdu.se](https://spriddbröstcancerochdu.se) kan du läsa om din sjukdom och vilken hjälp och stöd du kan få.



Pfizer AB | Tel 08-55052000 | pfizer.se

Spridd  
Bröstcancer **OCH DU**

# TACK FÖR ETT FANTASTISKT SAMARBETE

Ert engagemang och den insamling ni driver till förmån för oss gör att vi kan finansiera patientnära bröstcancerforskning, ge stöd och rehabilitering till drabbade och driva opinion. Det behövs om vi ska nå vår vision att ingen ska drabbas av bröstcancer.

Vi ser fram emot ett fortsatt samarbete även nästa år!

## Bröstcancerförbundets huvudpartners



Mer värt

## Bröstcancerförbundets partners



Råd med mera



MADE IN SWEDEN



## Sponsor Rosa Oktober

ANI Jewels

Babyland

Bilbolaget.com

Chiquita

Cranab

Decathlon

Delitea.se

Duni

EddBracelet

Emma S

Frisörföretagarna

ghd

Headbrands

Hedin Performance Cars

Kavat

Kuusakoski

People Västervik

Polarn O. Pyret

Protein

Scoop Silver 925

Skruvat.se

VillaFönster