



Er jeg en klovn, fordi jeg ikke har bryster?

Læs mere på side 06

14

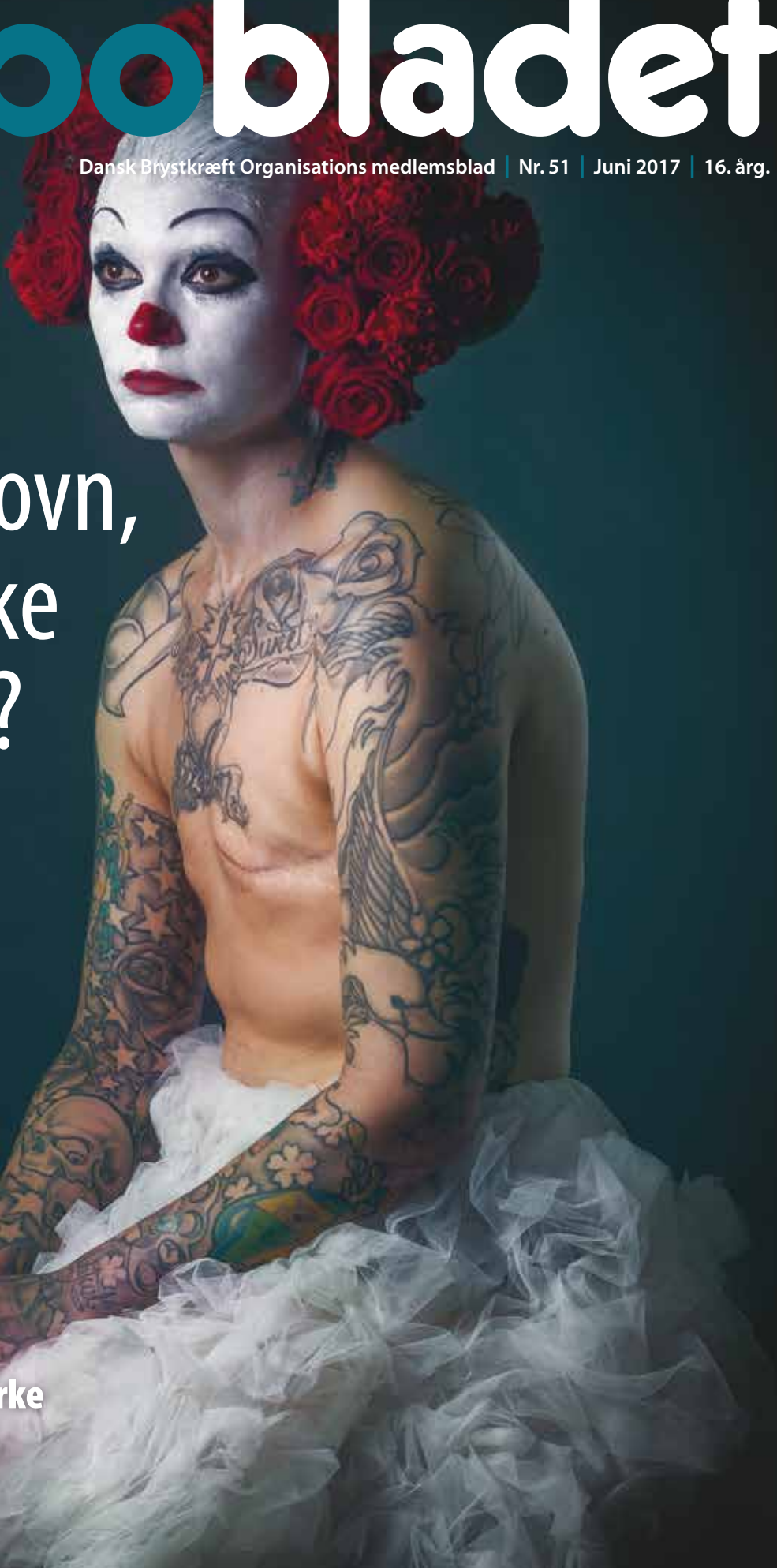
**Når egenomsorg
forbedrer livskvaliteten**

21

**Mænd får også
brystkræft**

24

**Vægtændringer kan påvirke
selv- og kropsofattelsen**



Tilvalg eller fravalg skal foretages på et sagligt grundlag

Tilvalg eller fravalg bør ske på et ordentligt og sagligt grundlag. Jeg valgte til, da der var brug for en ny formand for denne dejlige forening, og det medførte uventet travlhed. Jeg havde netop været igennem en rekonstruktion og var med maveopstrammende bælte og en speciel BH i direkte TV for at forsvare vores ret til screening for forskellige sygdomme. Jeg har aldrig følt mig sygeliggjort af screeninger. Ej heller af behandlingen på trods af følgerne. Vi bliver tilbudt forskellige screeninger, der er tilvalgt af vores folkevalgte politikere, fordi screeninger har vist sig at redde liv. Det står enhver frit for, om man vil deltage eller ej, men jeg kan være bekymret for årsagerne til, at der vælges fra.

34-årige Saga Sofie Jouatte har også truffet nogle til- og fravalg. Hun er en stærk kvinde, der har min store respekt. I dette nummer af dbobladet kan du læse hendes historie om at fravælge rekonstruktion.

Det er dejligt, når vores medlemmer kontakter os for at dele deres erfaringer. De medvirker til at sprede budskaber, fx at brug af hormonring kan være helt i orden at anvende – også når kræften er hormonfølsom. Du kan også læse om andres gode erfaringer med proteser og BH-løsninger. Disse personlige historier er med til at gøre dbobladet efterspurgt, hvilket vi er glade for.



Dette blad indeholder også en artikel om vægtændring i forbindelse med kræftbehandling. Det er noget, der rammer mange kræftpatienter, og noget jeg selv har måttet tage stilling til. Det er let for andre at sige: 'Du skal bare leve sundt og undgå søde sager'. Men det kan være svært, når dagen er hård, og vi er trætte. Som DBO's formand vil jeg gerne arbejde for et bredere perspektiv på en sund livsstil både mentalt og fysisk. Det emne ligger også de lokale DBO-kredse på sinde, hvilket mange af deres arrangementer bærer præg af.

Efter jeg blev valgt som formand, har jeg også haft tid til at nyde forårets farverighed, min dejlige boxerbase, mand, børn og fire dejlige børnebørn. Inden sommerferien vil jeg være kreativ på mit arbejde sammen med skønne unge mennesker på Efterskolen ved Nyborg.

Du ønskes en farverig og glad sommer

Eva Bundesen
Formand, DBO

Indhold

02 Leder

04 Er dine bryster forskellige?



06 Fravalg af rekonstruktion:

Er jeg en klovn,
fordi jeg ikke har bryster?

12 Annonce for senfølgerseminar

14 Når egenomsorg forbedrer livskvaliteten

16 Udvalgte højdepunkter fra DBO's årsmøde



18 Modtageren af DBO's ærespris hviler ikke på laurbærrene



19 Kort nyt

20 Annonce for tilbagefaldsseminar

21 Mænd får også brystkræft

24 Vægtændringer kan påvirke selv- og kropsopfattelsen

26 Nøglen til vægttab



28 Danmark Rundt

29 Det Sker

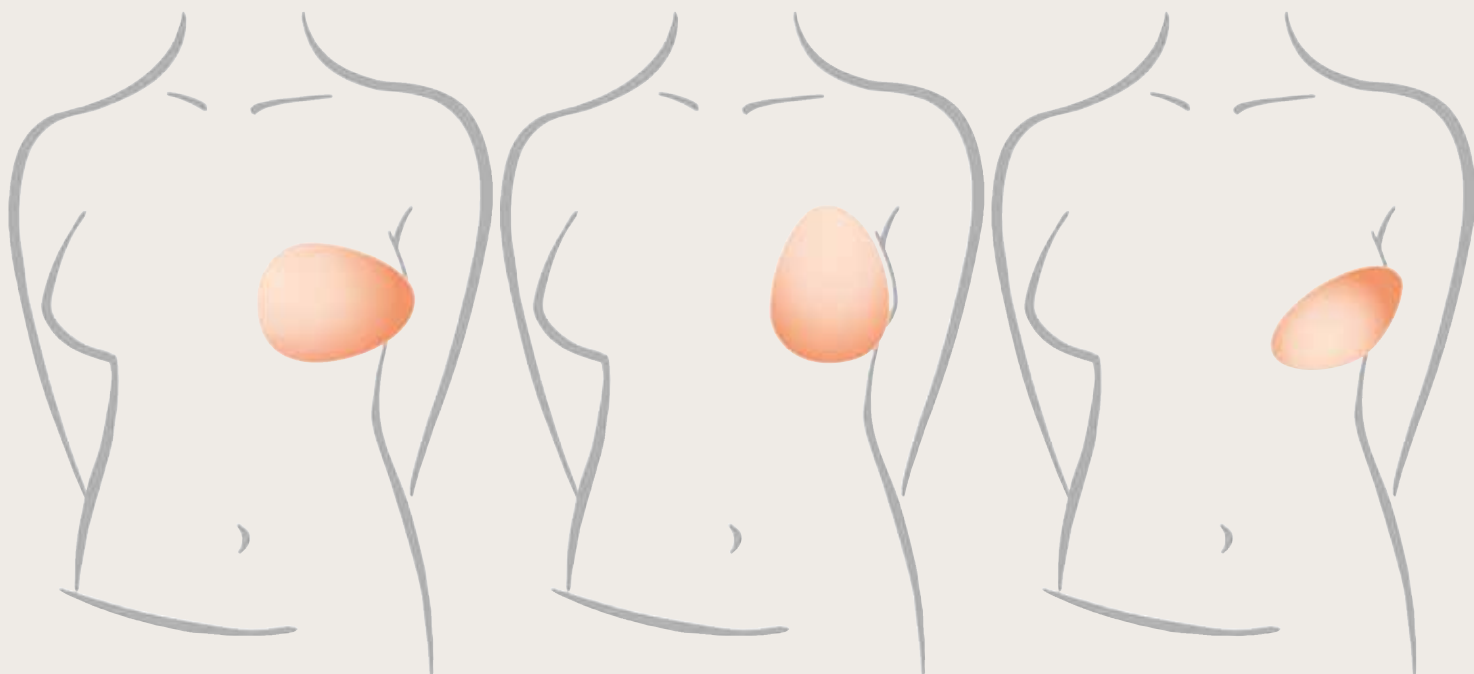
31 Medlemskab af DBO

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

Udgiver: Patientforeningen DBO med støtte fra Kræftens Bekæmpelse
Oplag: 4.800 stk.
Redaktion: Eva Bundesen, Michelle Farrington og Britt Nørbak (ansv. red.)
Layout: Fru Farrington
Forsidefoto: Saga Sofie Jouatte fortæller, hvorfor hun forebyggende har fået fjernet sine bryster og ikke ønsker en rekonstruktion. Artikel på side 06 (foto: Jesper Kristian)

© Copyright DBO





Er dine bryster **forskellige?**

Efter en brystbevarende operation kan det være nødvendigt med en udligningsdel, også kaldet en delprotese. Her fortæller Lene Heiberg fra Amoena, at der er mange flere kvinder, der kan få glæde af en udligningsdel, end man lige skulle tro.

I takt med at der foretages flere og flere brystbevarende operationer, er der opstået et større behov for udligningsdele - som er et mere moderne ord for delproteser. Efterspørgslen på delproteser ser man blandt andet hos firmaet Amoena, hvor man oplever, at der stadig er mange brystopererede kvinder, der slet ikke er klar over, at delproteser er noget for dem.

- Selv om man kun får fjernet en lille del af brystet, kan arvævet efterfølgende trække sig sammen, og så oplever syv ud af ti brystopererede kvinder, at der mangler fylde i BH'en. Nogle kvinder fylder ud med en rispose eller tynde puder fra eksempelvis push-up BH'er, men det er ikke en optimal løsning. Vi møder mange kvinder, der ikke aner, at de kan få noget, der kan



Lene Heiberg, kundeforfatter hos Amoena

skabe en bedre balance og udligne den forskel, de føler. Det drejer sig både om kvinder, der har fået en brystbevarende operation, kvinder der er blevet rekonstruerede, og kvinder, der fra naturens side er uens udviklet, forklarer Lene Heiberg. Hun har været kundeforfatter hos Amoena siden 2002, og før da arbejdede hun i en bandagistvirksomhed. Hun har derfor en stor indsigt i, hvor vigtigt det er for kvinder at være velinformeret om, hvad der findes af forskellige proteser og ikke mindst delproteser.

Vil ikke sygeliggøres

Hvis du er nervøs for at føle dig sygeliggjort, hvis du skal have en delprotese, er du bestemt ikke den eneste.



- Nogle kvinder siger til os, at de ønsker fylde eller udligning, men de orker simpelthen ikke at blive sygeliggjort, for nu er de kommet videre efter et brystkræftforløb, og så lader de være med at få en udligningsdel. Men flere af dem synes alligevel, at det kan blive et problem, at de efter en brystbevarende operation typisk oplever at blive mindre i den ene side. Og vi sygeliggør dem bestemt ikke. Det er også derfor, at vi er gået lidt væk fra at kalde det for 'delprotese' og foretrækker ordet 'udligningsdel'. Også fordi at man som nævnt ikke behøver at have fået fjernet noget eller at have været syg for at have bryster i forskellige størrelser, siger Lene Heiberg.

Gennem de senere år er der sket en udvikling inden for udvalget af delproteser. De fås både som ovale, tykke, tynde, trekantede og dråbeformede, som løse eller selvklebende og med eller uden temperaturregulerende Comfort+.

- Vi oplever, at mange kvinder har fokus på, om vores proteser og delproteser både er sundhedsmæssigt og miljømæssigt godkendt og dermed kan smides på forbrændingen, når de kasseres. Det er de, og det kan de, smiler Lene Heiberg og tilføjer:

- Hos Amoena er vi løbende i dialog med plastikkirurgiske afdelinger, mammaonkologiske afdelinger læger og fysioterapeuter. Og selvfølgelig også med brugerne. De danske kvinder er rigtig gode til at komme med deres mening om vores produkter. Vi er klar over, at det er meget individuelt, hvad kvinderne har behov for, og det tager vi højde for.

Svært at finde informationer

Hvis du er opereret for brystkræft, har du højst sandsynligt fået udleveret en brochure på hospitalet med information om, at du kan få hjælp og vejledning igennem Amoena, hvis du har brug for en protese, delprotese og/eller selvklebende bryst-

vorte. Men måske har du ikke haft overskud til at sætte dig ind i informationerne, og måske har du ikke længere brochuren. I sådan et tilfælde er det en god idé at kontakte Amoena eller en af Amoenas forhandlere, for det kan være svært at finde brugbare oplysninger om især delproteser.

- Der findes faktisk ikke så mange informationer om udligningsdele, altså delproteser, på nettet, og det vil vi gerne gøre noget ved. Derfor har vi lanceret forskellige annoncekampanjer, der sætter fokus på behovet for at opnå balance og symmetri. Vores udligningsdele kan hjælpe kvinderne med at se symmetriske ud i stramt tøj eller kun iført BH. Udligningsdelene lægges i BH'en direkte mod huden eller i en BH-lomme og udligner derved forskelle og ujævnheder ved brysterne. Fordi proteserne er lavet af den fineste råsilikone, kan de tåles ved både psoriasis, eksem og stråleskader, siger Lene Heiberg.



Er jeg en klovn, fordi jeg **IKKE** har bryster?!

34-årige Saga Sofie Jouatte er BRCA2-positiv og har forebyggende fået fjernet bryster, æggestokke og livmoder. Hun har fravalgt en rekonstruktion af brysterne og vil gerne sætte fokus på, at det valg skal accepteres på samme måde som et ja til rekonstruktion. Derfor har hun blandt andet været topløs i medierne og designet en topløs Lykketrold.

“Hvis du leder efter en kæreste, skal du vide, at jeg ikke har bryster, at jeg ikke får bryster, og at jeg heller ikke får flere børn.” Sådan skrev Saga Sofie Jouatte til Steffen, første gang han kontaktede hende på Facebook. Steffen arbejdede i den SFO, hvor Saga Sofies to døtre gik, og han vidste godt, at Saga Sofie havde fået fjernet sine bryster og ikke ønskede en rekonstruktion. Det var han ligeglad med. I januar 2015 fik Saga Sofie fjernet sine æggestokke, i marts 2015 fik hun fjernet sine bryster, og i november 2016 fik hun fjernet sin livmoder. Alle operationerne var for at forebygge brystkræft og underlivskræft, for Saga Sofie er BRCA2-positiv. Det betyder, at hun har en markant højere risiko end baggrundsbefolkningen for at udvikle brystkræft og/eller underlivskræft. Der var ingen, der forstod, hvorfor Saga Sofie i så ung en alder fravalgte rekonstruktion og ville leve uden bryster. En kvindelig kirurg på Aalborg Universitetshospital sagde direkte, at Saga Sofie nok ville få svært ved at få en kæreste, hvis hun ikke havde nogen bryster. Men det holdt selvfølgelig ikke stik. I dag er hun nemlig kæreste med Steffen.

Saga Sofie har aldrig haft kræft, men både hendes mor og mormor døde af brystkræft. Fordi Saga Sofie var ved at uddanne sig til radiograf med speciale i stråleterapi, vidste hun, at brystkræft kan være arvelig, hvis der er en genfejl, en såkaldt BRCA-mutation, i familien.

- Jeg ville testes for BRCA, da min mor fik brystkræft, men jeg blev i første omgang afvist, fordi både min mor og mormor var over 60 år, da de blev syge. Men jeg insisterede, og jeg blev testet i Odense, hvor jeg boede dengang. Jeg blev testet kort

efter, at jeg opdagede, at min mor havde brystkræft. Jeg havde været hjemme i Aalborg i julen 2013, hvor min søster og bror gjorde mig opmærksom på, at mor ikke var sig selv og virkede mere i ubalance end ellers. Det viste sig, at hun havde et dybt væskende sår i det ene bryst, som hun havde skjult for alle. Hun troede, at det var en byld, og hun havde ikke været ved læge. Da jeg så hendes sår, skjulte jeg min reaktion for hende. Der var vævsdød, og hendes bryst var helt ødelagt. Jeg rensede og forbandt såret og kontaktede derefter vagtlægen, selv om min mor ikke ønskede

Kort om Saga Sofie Jouatte

Alder: 34 år

Privat: Bor sammen med Steffen og er mor til 8-årige Holly og 10-årige Olivia fra et tidligere forhold

Job: Pt. sygemeldt fra uddannelsen som folkeskolelærer

By: Aalborg

Web: [instagram.com/sagasays](https://www.instagram.com/sagasays)

Bonusinfo: Har designet Miss Kiss Trold, hvor Kræftens Bekæmpelse støttes med 30 kr. pr solgt trold.





Saga Sofie sammen med en stor udgave af en Gjøltrold i forbindelse med, at hun har designet Lykketrolden Miss Kiss

LYKKETROLD-GOODLUCK

det. Jeg fortalte mine søskende, at mor nok havde brystkræft og sandsynligvis ikke ville overleve, fortæller Saga Sofie. Hendes mavefornemmelse holdt stik, og hendes mor fik konstateret brystkræft.

- Min mor var ikke åben om sit brystkræftforløb. Hun fik tre serier kemo a' seks omgange, så 18 omgange kemo i alt. Kemoen gjorde hende dement, og mine døtre sagde, at hun var blevet underlig. Mor fik det dårligere og dårligere, og jeg flyttede til Aalborg sammen med mine døtre. Mors sygdomsforløb var hårdt for os alle, og hun døde af brystkræft i 2015.

Manglende forståelse

Tilbage i 1990'erne døde Saga Sofies mormor også af brystkræft. Hun fik først fjernet det ene bryst på grund af kræft, og senere fik hun fjernet det andet bryst, fordi asymmetrien påvirkede hendes krop.

- Mormor gik med turban, da hun blev skaldet af kemo, og jeg så hende også med ét bryst. Hun var meget åben om sin sygdom. Desværre spredte kræften sig til lymfesystemet, og hun døde af den.

Da jeg fandt ud af, at jeg var BRCA2-positiv, var jeg slet ikke i tvivl om, at jeg ville opereres forebyggende og have fjernet underliv og bryster. Jeg gjorde det for mine døtres og min egen skyld. I stedet for forebyggende operationer kunne jeg nøjes med at blive fulgt ekstra nøje og få en årlig undersøgelse og mammografi, men min risiko for at få brystkræft er næsten 90%, og at blive udsat for gammastråler hvert eneste år, lød ikke appellerende i mine ører, siger Saga Sofie, der stoppede på uddannelsen som radiograf, fordi hun følte, at der var for meget kræftsygdom omkring hende. I stedet begyndte hun at læse til folkeskolelærer, men for tiden er hun dog sygemeldt, blandt andet på grund af eftervirkningerne af en trafikulykke. Hun har ofte været på hospitalet de seneste to år, men aldrig for at få en rekonstruktion.

- Jeg har ikke mødt særlig meget forståelse for mit valg. Slet ikke på hospitalet. Jeg føler, at jeg ikke blev oplyst om, at jeg reelt



Privatfoto af Saga Sofie på hospitalet

havde et valg. Det blev nærmest antaget, at jeg selvfølgelig ville rekonstrueres, og jeg fik vist billeder af flotte rekonstruktioner, men det var bare ikke noget for mig. Da jeg vågnede efter operationen, hvor jeg havde fået fjernet brysterne, havde jeg det godt, og jeg savnede ikke mine bryster. Jeg tog et billede af mig selv nedefra og op og lagde det på Facebook og fortalte, at nu så jeg sådan ud. Jeg blev også en del af et internationalt netværk på Facebook, der hedder 'Flat and Fabulous', hvor alle kvinder har valgt at være flade. Hver fredag blev der lagt fotos op af os i alle mulige situationer. Vi har mødtes flere gange for at blive fotograferet, og det har været sjovt at møde de andre. 'Flat and Fabulous' er kun for kvinder uden bryster, så nu er

jeg med i andet netværk, der hedder 'My Flat Friends', som jeg har startet sammen med amerikanske Melanie Testa. Det er et netværk for alle kvinder; både dem med ét bryst, dem der er blevet rekonstruerede, og dem der er flade. Det er nemlig vigtigt for mig at understrege, at jeg ikke reklamerer for at være flad, og jeg ser bestemt ikke ned på dem, der vælger en rekonstruktion eller går med protese. Jeg vil bare gerne gøre opmærksom på, at vi kvinder har et valg. Vi må selv vælge, om vi vil rekonstrueres. Det er ikke noget, andre bør kræve eller ønske af os, og jeg bryder mig ikke om, at nogle valg anses for bedre end andre, understreger Saga Sofie. Hendes storesøster er også blevet testet for BRCA, og hun har ikke genfejen.

To kvinder uden bryster = en mand og en rocker?

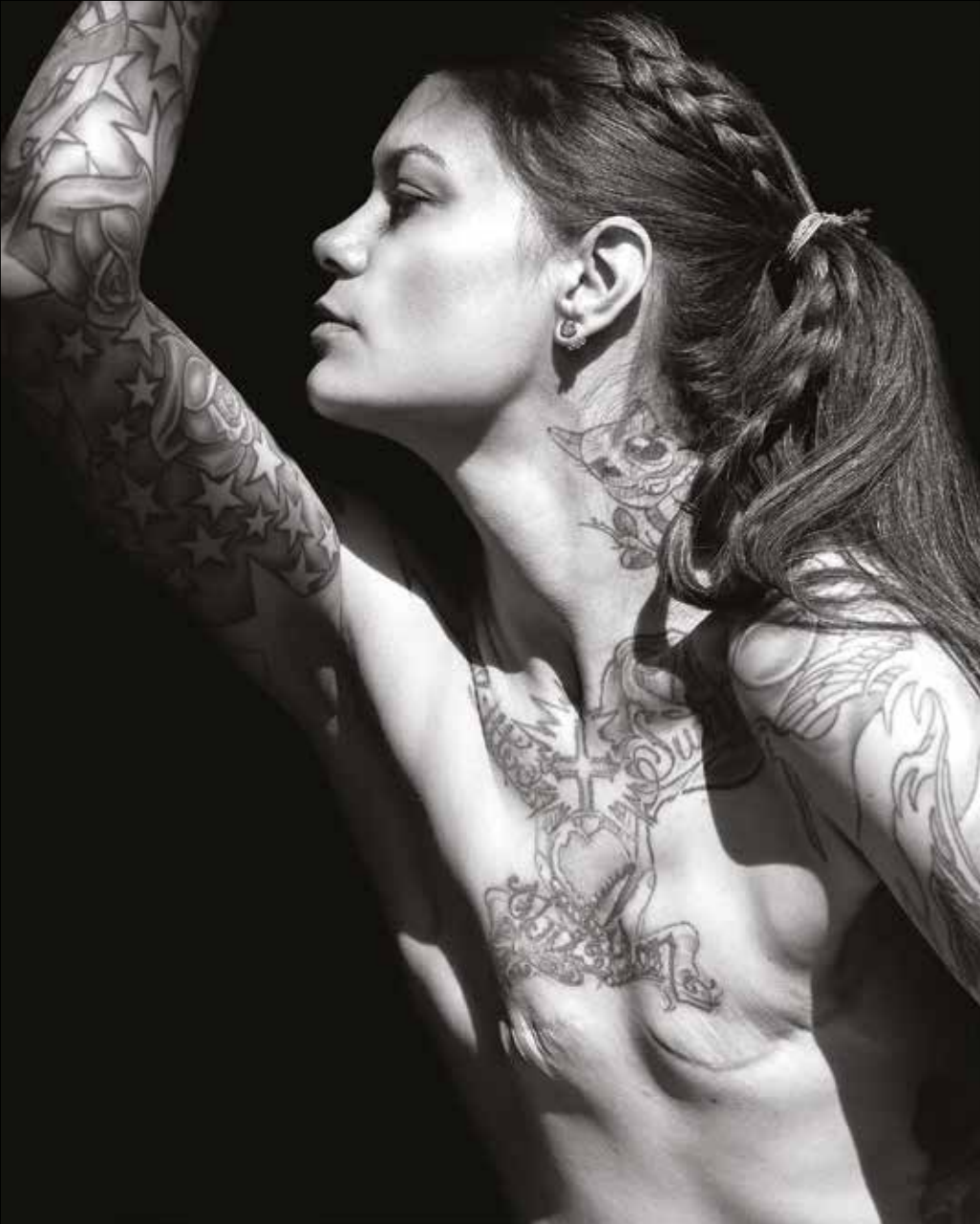
Saga Sofie er smilende og har en dejlig udstråling. Mens hun interviewes til *dbobladet*, vimser hundehvalpen Luna rundt omkring hende. Familiens fire afrikanske dværgpindsvin, som Saga Sofie selv har flasket op, er ikke stået op endnu. Døtrene Olivia og Holly er i skole. De er klar over, at deres mor ingen bryster har, og de har sagt henne i skolen, at de synes, at hun er sej. Saga Sofie ved, at hendes døtre også kan have BRCA-genet, og hun vil gerne være et godt forbillede for dem. Hendes udseende deler vandene, for ikke alene er hun flad, hun har også mange tatoveringer. Hun fik den første tatovering som 14-årig, hvor hun med egne ord var

Om BRCA

Omkring 10% af alle brystkræfttilfælde er arvelige, og 5-7% skyldes en mutation i et af de gener, der kaldes BRCA1 og BRCA2. Man kalder det at være BRCA-positiv eller at have en BRCA-mutation. Baggrundsbefolkningen har en livstidsrisiko på 11% for at få brystkræft. Det betyder, at når denne gruppe har levet et helt liv, vil 11% af dem have haft brystkræft.

Hvis du er BRCA1-positiv, har du en livstidsrisiko på 56-87% for at udvikle brystkræft. Hvis du er BRCA2-positiv, har du en livstidsrisiko på 28-85% for at udvikle brystkræft.

Det er vigtigt at understrege, at det er en livstidsrisiko. Hvis du som 25-årig får at vide, at du har en BRCA-mutation, betyder det ikke, at du vil blive ramt af brystkræft inden for den nærmeste fremtid. Men du har en samlet risiko på op til 87% for at få brystkræft i løbet af dit liv.



vild og uregerlig, men hun er ikke blevet tatoveret, siden hun fik fjernet brysterne. I november 2016 medvirkede hun i en artikel i Jyllands-Posten, hvor hun sammen med brystkræftframte Ane Samuel, der også er BRCA-positiv, fortalte, at de havde følt sig pressede til at få lavet en rekonstruktion, men at de havde takket nej, fordi deres kvindelighed ikke sidder i brysterne. Artiklen var ledsaget af tabunedbrydende topløse fotos af kvinderne.

- Billederne medførte kommentarer om, at vi to flade kvinder lignede en mand og en rocker, fordi Ane har kort hår, og jeg har tatoveringer. De mest negative kommentarer modtog jeg efter at have været i Aftenshowet, hvor flere skrev, at de syntes, at mine tatoveringer er grimme. Jeg er ret hårdhudet, og jeg svarer på alle

henvendelser. Der kommer heldigvis flest positive henvendelser, og jeg håber, at mit budskab om, at vi har et valg, vil sprede sig som ringe i vandet. Jeg er 100% kvinde. Jeg havde ingen bryster, da jeg blev født, og jeg har heller ingen bryster nu. Jeg er ikke mindre kvinde eller mindre værd af den grund, udtaler Saga Sofie.

Topløs klovn på rulletrappe

Det er ikke alle, der er så tolerant og altfavnende som Saga Sofie. Men det rører hende ikke. Det rørte hende heller ikke, da hun, sminket som en klovn og iført strutskørt, bevægede sig topløs rundt i Aalborg i forbindelse med en fotooptagelse sammen med fotograf Jesper Kristian.

- Jesper Kristian og jeg har et godt samarbejde, og jeg havde intet imod at være en

topløs flad klovn i Aalborg. Der var mange, der kiggede, men ingen sagde noget. Jeg skulle være klownen Pennywise fra Stephen King-gyseren 'It'. Den er ifølge Jens Kristian et skræmmebillede for kræft. Jeg måtte ikke smile, men skulle være trist på billederne, og derfor tænkte jeg på min mor. Jeg kan godt lide symbolikken i at vise, at der er nogen, der synes, at jeg er en 'klovn', fordi jeg ikke vil have en rekonstruktion, og det kan måske sætte gang i debatten, siger Saga Sofie. Hun har også forsøgt at sætte fokus på debatten på en anden måde, nemlig ved at designe en Lykketrold, der er en ny udgave af den verdenskendte Gjøltrøld. Saga Sofies udgave af Lykketrolden hedder Miss Kiss, og den skiller sig ud ved at være en troldepige uden bryster.



- Miss Kiss synes, at der skal være plads til alle, og hun er en stolt troldepige, selv om hun ikke har bryster. Jeg har bevidst designet hende sådan, fordi jeg ikke synes, at man behøver at leve op til et særligt skønhedsideal for at være perfekt. Miss Kiss trolde er livsglad og fuld af fest og farver. Hun har smuk perlemorshud med grå striber og glimmer, fordi jeg er helt vild med glimmer og selv har grå striber, siger Saga Sofie med et kæmpe smil. Trolde kan købes hos isenkræmmere, og for hver solgt trolde doneres 30 kr. til Kræftens Bekæmpelse.

- Pengene er ikke øremærket brystkræft. De skal bruges til kræftforskning, for det er på grund af kræftforskning, at jeg har haft mulighed for at forebygge at blive ramt af bryst- og underlivskræft, afslutter Saga Sofie.

Hvem kan blive testet for arvelig brystkræft?

Du kan kontakte din egen læge for at få en henvisning til en genetisk afdeling, hvis:

- Der er flere tilfælde af bryst- og/eller æggestokkræft i din mors familie (mormor, morbror og moster) eller i din fars familie (farmor, faster og farbror)
- Du har et nært familiemedlem med brystkræft før 40-års alderen
- Du har et familiemedlem, der har haft kræft i begge bryster
- Der er en mand med brystkræft i familien
- Du har et familiemedlem, der har haft både bryst- og æggestokkræft
- Der er to eller flere tilfælde af kræft i æggestokkene eller æggelederne i familien
- Der i familien er påvist en genmutation i BRCA1 eller BRCA2 eller tilsvarende 'brystkræft-gener'
- Du selv har fået konstateret brystkræft og er bekymret for, om kræfttilfældene i din familie er arveligt betinget

(Kilde: Henriette Roed Nielsen, dbobladet nr. 42)

DBO afholder Senfølgerseminar

Fredag den 3. november kl. 11.00 – lørdag den 4. november kl. 15.00
Hotel Skanderborghus, Dyrehaven 3, 8660 Skanderborg



Derfor afholder DBO senfølgerseminar

Behandlingen af brystkræft er blevet løbende forbedret, og i dag helbredes langt de fleste, der får en brystkræftdiagnose. At prognosen er blevet væsentlig bedre skyldes tidligere diagnostik og forbedrede behandlinger. Der er sket fremskridt inden for den kirurgiske behandling, strålebehandlingen og den medicinske behandling. Nogle af forbedringerne skyldes nye kirurgiske teknikker, og at man har fået mere avanceret stråleudstyr. Andre forbedringer skyldes en række nye medicinske behandlinger.

Der er imidlertid også bivirkninger forbundet med alle disse behandlinger. Nogle er forbigående, mens andre varer ved i lang tid eller bliver kroniske og betegnes som senfølger. Der kan være senfølger efter operationen, hyppigst i form af smerter, føleforstyrrelser og lymfødeme. Efter strålebehandlinger kan øget bindevævsdannelse i det bestrålede område og hudforandringer øge risikoen for lymfødeme. De medicinske behandlinger kan også medføre senfølger som smerter og føleforstyrrelser i hænder og fødder efter kemoterapi. Den anti-hormonelle behandling kan blandt andet medføre muskel- og ledsmerter, tørre slimhinder, vægtproblemer og humørsvingninger.

Din viden om senfølger har stor betydning for, at du får den rette hjælp. Det betyder

meget, at du er opmærksom på senfølger. Det er omsorg for dig selv, at du er opmærksom og søger behandling. Senfølger kan behandles, så de bliver mindre, og så du kan få så godt et liv efter kræft som muligt.

På senfølgerseminaret præsenterer overlæge og professor Anders Bonde Jensen fra Aarhus Universitetshospital de væsentligste senfølger og gennemgår baggrunden for senfølgerne og de mulige tiltag, der kan mindske senfølgerne. Han vil også tale om de overvejelser, du i efterbehandling skal gøre dig, hvis generne af behandlingen synes uoverskuelige.

Ali Amidi, Cand. Psych, ph.d., Aarhus Universitetshospital, holder oplæg om 'Problemer med koncentration og hukommelse'. Ledende overlæge og klinisk lektor Astrid Højgaard fra Aalborg Universitetshospital fortæller om 'Sexologiske problemer efter kræftbehandling', og fysioterapeut Kirsten Tørsleff vil forklare, hvad der sker med kroppens arvæv efter operation og bestråling, og hvad vi selv kan gøre mod og med lymfødeme.

På seminaret får du to dage sammen med ligesindede, gode indlæg fra eksperter på området, eneværelse, fuld forplejning og en smuk natur. Hvis du har specielle ønsker mht. diæt eller indkvartering, kan du kontakte hotellet direkte.

Deltagerpris

Deltagerprisen er 750 kr. Seminaret tilbydes kun til DBO's medlemmer.

Tilmelding

Tilmelding kan ske pr. post på nedenstående blanket eller på dbo@brystkraeft.dk eller på www.brystkraeft.dk/event/seminar-om-senfoelger

**Vi anbefaler, at du
hurtigt tilmelder dig,
da der kun er 40 pladser.**

I henhold til Persondataloven må vi ikke udlevere deltagerlister ved et seminar, som er sygdomsrelateret. En forudsætning for en deltagerliste, som de fleste gerne vil have, er, at deltageren har givet 'sit udtrykkelige samtykke' til at stå på den. Vi beder dig derfor om at krydse af og dermed give os tilladelse til at sætte dit navn på deltagerlisten. Listen vil kun være kendt af deltagerne og af DBO's arrangører af seminaret.

Betaling

Deltagergebyret indbetales til:
Bank: Danske Bank:
Reg. nr.: 3445
Kontonr.: 4610568696
(husk at skrive dit navn og 'senfølger')

Tilmeldingen er bindende, når vi har modtaget din tilmelding og beløb senest d. 22. september 2017.

Program

Fredag den 3. november

Indtil kl. 11.00 Ankomst

Kl. 11.00-12.00 Præsentation af seminaret – Hvilke forventninger har du?

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-15.30



Overlæge og professor Anders Bonde Jensen, Aarhus Universitetshospital:

Om Senfølger

Hvad er senfølger, hvorfor opstår de, og hvad kan der gøres for at afhjælpe?

Kl. 15.30-16.15 Kaffepause og evt. indkvartering

Kl. 16.15-18.00



Ledende overlæge og klinisk lektor Astrid Højgaard, Aalborg Universitetshospital:

Sexologiske problemer efter kræftbehandling

Brystkræft påvirker krop, selvopfattelse, stressniveau, parforhold og seksualitet

Kl. 18.00-19.00 Pause

Kl. 19.00- Middag

Lørdag den 4. november

Kl. 7.00-8.45 Morgenmad

Kl. 9.00-10.30



Cand.Psych og ph.d., Ali Amidi, Aarhus Universitetshospital:

Problemer med koncentration og hukommelse

En del kræftpatienter oplever både under og efter behandling, at hukommelse og koncentration er blevet ringere, og de føler, at deres livskvalitet derfor er blevet dårligere. Hvad er ifølge forskerne årsager til problemerne, og hvilke muligheder er der for behandling og rehabilitering?

Kl. 10.30-11.00 Pause

Kl. 11.00-12.00 Erfaringsudveksling i mindre grupper

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.30



Fysioterapeut Kirsten Tørsleff:

Tidlig indsats

Hvad sker der med kroppens arvæv efter operation og bestråling?

Hvad kan vi gøre mod og med lymfødem? Hjælper træning flere år efter operation?

Kl. 14.30- Afslutning, evaluering og 'farvel'-kaffe

Tilmeldingsblanket

Tilmelding til
DBO's senfølgerseminar
den 3.-4. november 2017

Navn:

Adr.:

Postnr.

By:

Mailadresse:

Telefonnr.:

Medlemsnr.:

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

- Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten
- Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten

Indbetaling kr. 750

Overført til Danske Bank:
Reg. nr.: 3445
Kontonr.: 4610568696
(husk at skrive navn og 'Senfølgerseminar')

Tilmeldingen er bindende og gælder, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest den 22. september 2017.

Tilmeldingsblanketten udfyldes (skriv venligst tydeligt med BLOKBOGSTAVER) og sendes som brev til:

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

Eller send oplysningerne i en mail til mailadressen: dbo@brystkraeft.dk

Tilmelding kan også ske elektronisk på: www.brystkraeft.dk/event/seminar-om-senfoelger



Når egenomsorg forbedrer livskvaliteten

Brystkræftbehandling kan medføre senfølger og diverse gener i større eller mindre grad. Her kan du læse, hvordan to kvinder udviste egenomsorg og fik en bedre livskvalitet, fordi de ikke ignorerede deres senfølger.



En særlig soltop dæmpede Hannes smerter

Hverken genoptræning eller regelmæssig motion kunne forhindre, at Hanne Østergaard fik smerter efter at være blevet opereret for brystkræft. Men smerterne blev mindsket, da Hanne delvist droppede BH'en.

I sommeren 2016 opdagede Hanne, at hun ikke havde nær så mange skulder- og rygsmerter, som hun plejede. Smerterne har hun haft i mange år, fordi hun tilbage i 1999 blev opereret for brystkræft. Hun har fået fjernet højre bryst og cirka 1/3 af venstre bryst.

- Da jeg blev opereret, blev det ikke oplyst, at jeg kunne risikere at få smerter, fordi kroppen kan blive asymmetrisk, når man får fjernet et bryst. Selv om jeg gik til genoptræning, fik jeg både smerter i skulder og ryg, fortæller 71-årige Hanne Østergaard, der har protese i højre side og en delprotese i venstre side. Hun har tidligere været en del af styregruppen i DBO-kreds Aarhus, og på et tidspunkt afholdt lokalkredsen et arrangement, hvor en foredragsholder fortalte om Qigong, der er kinesisk helsegymnastik i stil med yoga.

- De sidste 7-8 år har jeg gået til Qigong, så jeg er aktiv og passer godt på mig selv, men alligevel har jeg senfølger i form af konstante smerter i skulder og ryg. Men sidste sommer gik det op for mig, at smerterne

var blevet væsentligt mindre, siger Hanne.

En mærkbar forskel

Hanne havde ikke bevidst gjort noget nyt eller anderledes for at mindske sine smerter. Men på grund af den varme sommer, havde hun droppet BH'en og brugte i stedet en særlig top, Valletta fra Amoena, med dobbeltstropper og indbygget BH til proteser.

- Jeg kan ikke lide at gå uden mine proteser, og i sommervarmen var det mere behageligt at have en top på. Jeg konstaterede, at det simpelthen var skiftet fra BH til top, der havde mindsket mine smerter. Toppen sidder løst, og der er ikke noget komprimeret pres rundt om ryggen, der kan irritere nervetrådene. I mit tilfælde har det gjort en mærkbar forskel. Jeg har en veninde, der også er brystopereret og døjer med skulder- og rygsmerter. Hun har også udskiftet BH'en med en lignende top og har oplevet en stor positiv forskel. Jeg håber, at min oplevelse kan hjælpe andre i en lignende situation, afslutter Hanne.

Hormonring hjælp på alle underlivsgener

Tørre slimhinder, der medførte gentagne blærebetændelser, smerter og blod i urinen, blev i Hannes tilfælde afhjulpnet af først vaginale stikpiller og siden en hormonring.

Fem år efter Hanne Sarauw var blevet opereret for brystkræft og havde fået 29 strålebehandlinger, fik hun senfølger i form af meget tørre slimhinder i både mund, næse, øjne og underliv. De tørre slimhinder i underlivet var en ekstra stor gene, for de medførte gentagne blærebetændelser, tørhed i skeden og smerter under samleje. Hanne Sarauw kontaktede sin praktiserende læge, der foreslog hende at bruge de vaginale stikpiller Vagifem to gange om ugen.

- Da jeg kom hjem, læste jeg Vagifems indlægsseddel, og der stod, at man ikke må bruge Vagifem, hvis man har haft en østrogenfølsom brystkræft som min! Jeg kontaktede derfor den læge, der havde opereret mig for brystkræft. Han forsikrede mig om, at Vagifem ikke øger risikoen for tilbagefald af brystkræft, fordi det er en lokal østrogenbehandling, forklarer 77-årige Hanne Sarauw. Hun fulgte lægens råd og opnåede god effekt af Vagifem de næste fem år. Men så vendte tørheden og de gentagne blærebetændelser tilbage.

- Desuden viste urinprøver hos lægen, at jeg havde 'usynligt' blod i urinen, som jeg ikke selv kunne se, men som kunne måles ved lægen, så jeg frygtede, at jeg havde fået kræft igen! Derfor bad jeg om en henvisning til en gynækolog for at blive grundigt undersøgt, siger Hanne.

Gynækolog foreslog en hormonring

Efter en grundig undersøgelse hos gynækologen fik Hanne at vide, at det er normalt med 'usynligt' blod i urinen, når man har tørre slimhinder i skeden. Gynækologen anbefalede Hanne en hormonring, Estring, fordi den løbende afgiver østrogen.

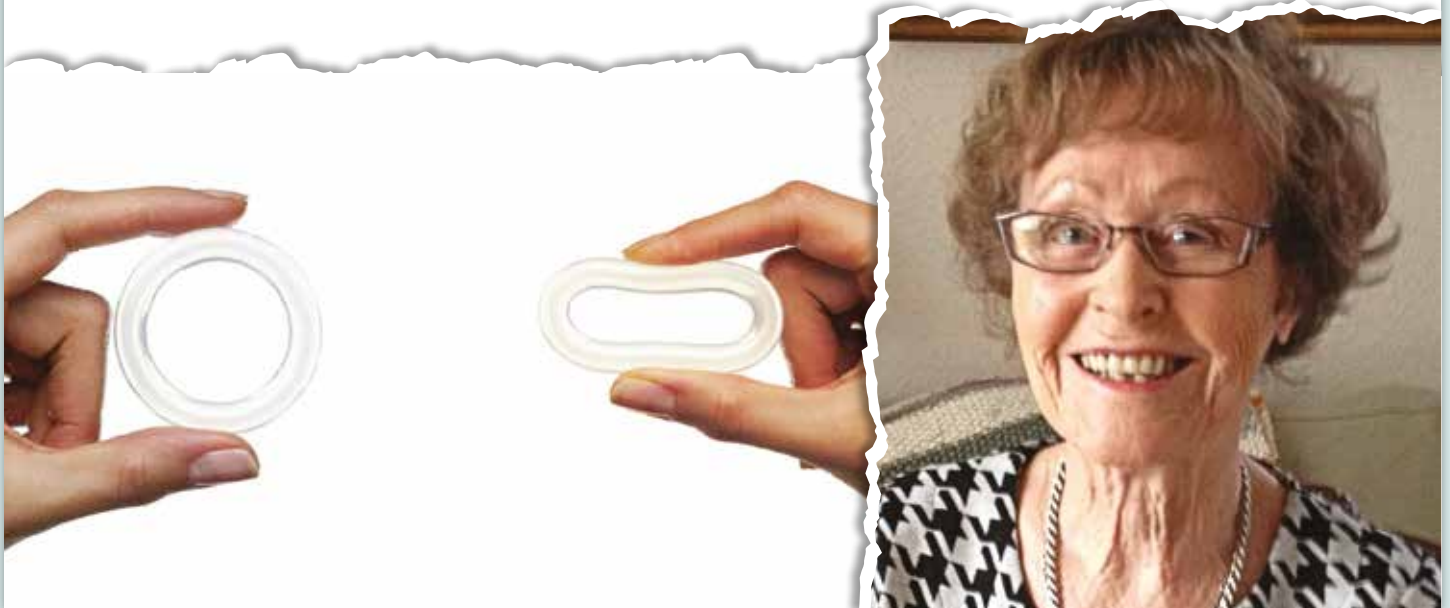
- Det var jeg først lidt skeptisk overfor, men gynækologen forklarede, at hormonringen heller ikke er farlig for mig. Den skal sættes op i skeden på samme måde som et pessar, og det har jeg ikke fingerkræfter til, så hver tredje måned får jeg den skiftet hos lægen. Efter 14 dage med hormonring forsvandt tørheden, blærebetændelsen og blod i urinen. Det var en fantastisk hjælp!

Jeg har brugt hormonring i to år nu, og jeg vil gerne dele mine erfaringer med andre kvinder i samme situation. Flere af mine veninder har brugt Vagifem, men de glemmer nogle gange at tage pillen, og det gør man ikke med en hormonring, smiler Hanne. Hun ville ønske, at det ikke var så tabubelagt at tale om underlivsgener.

- Man skal overhovedet ikke være flov over at tale om tørre slimhinder i skeden. Man skal opsøge en specialist og få hjælp, før underlivsgenerne får konsekvenser for ens livskvalitet. Jeg er lykkelig over, at jeg ikke har større gener efter mit brystkræftforløb. Samtidig er jeg meget taknemmelig for, at mine underlivsgener kunne afhjælpes med en hormonring.

I 2016 fastslog et dansk studie, der havde fulgt 12.500 brystkræftfremte kvinder, at behandling med vaginalt østrogen IKKE øger risikoen for genkomst af brystkræft. Overlæge Søren Cold fortalte om studiet i dbobladet nr. 47 på side 4-5.

*Bladet kan læses på:
www.brystkraeft.dk/wp-content/uploads/2016/01/dbobladet-nr.-47.pdf*



Udvalgte højdepunkter

fra DBO's årsmøde d. 11.-12. marts 2017



De afgående bestyrelsesmedlemmer modtog klapsalver og blomster. Fra venstre er det Elin Balderston, Vivi Riis-Nielsen, Dorthe Halgaard, Lene Knudsen og Randi Krogsgaard. Susanne Geneser ses ikke på billedet.



Læge, ph.d. Cathrine Lundgaard Riis kom i sit oplæg om 'Individuelle opfølgingsforløb' også ind på egenomsorg, og det medførte mange spørgsmål fra publikum.



DBO's æresprismodtager modtog smuk unik glas Kunst fra glaskunstner Svend Holst-Pedersen fra Rø Glasværksted, Bornholm (læs om æresprismodtageren på side 18).



Sygeplejerske og Master of Public Health Christina Andersen holdt foredrag om 'Krop og Kræft'.



Der blev hygget og slappet af i de bløde sofaer.



Der var indlagt tid til fysisk aktivitet, og flere nød en gåtur omkring Comwell Campus Klarskovgaard i Korsør.



Beauté Pacifique havde en stand på årsmødet og uddelte goodiebags til alle. Der blev også udtrukket en heldig vinder af en stor gavekurv fyldt med Beauté Pacifique-produkter.



DBO's afgangende formand Randi Krogsgaard gennemgik foreningens højdepunkter for 2016.



Traditionen tro var der også lidt frivillig skønsang på programmet.



Hjerneforsker Peter Lund Madsen holdt foredrag om hjernens mange opgaver og kom kort ind på begrebet 'kemohjerne'.



Modtageren af **DBO's ærespris** hviler ikke på laurbærrene

Selv om dette års æresprismodtager ikke er uvant med at modtage priser, betyder DBO's ærespris noget særligt, fordi den repræsenterer de patienter, det hele handler om.

DBO's ærespris 2017 blev uddelt på DBO's årsmøde i marts, og prisen gik til overlæge Erik Hugger Jakobsen og hans forsknings-team på Vejle Sygehus. Randi Krogsgaard fra DBO havde en flot begrundelse for bestyrelses valg.

- Når man havner i rollen som kræftpatient, håber man på at få den bedste læge, den bedste behandling og det bedste patientforløb på det bedste sygehus. Man kan blive i tvivl om, hvorvidt det egentlig findes, for vejen gennem brystkræftbehandling kan være brolagt med misforståelser, skuffelser, dårlig kommunikation og svære bivirkninger. Ifølge en kåring fra Dagens Medicin er Vejle Sygehus bedst til at behandle brystkræft. Sygehuset har et unikt samarbejde mellem de forskellige specialeområder, som brystkræftpatienter møder. Samarbejdet har reduceret ventetiden til behandling og skabt smidige forløb for brystkræftpatienter. Vejle Sygehus arbejder både på at gøre patientforløbet og brystkræftbehandlingen bedre. Erik Hugger Jakobsen og hans forskningsteam bruger en test, der tidligt kan spore tilbagefald af HER2-positiv brystkræft. DBO vil gerne markere, hvor vigtigt det er, at vores behandlere vedblivende og stædigt arbejder på at finde nye veje på alle områ-

der inden for behandling af brystkræft, og her ligger Erik Hugger Jakobsen og hans forskningsteam helt i top.

Efter prisoverrækkelsen fik *dbobladet* mulighed for at stille spørgsmål til årets æresprismodtager.

Hvad betyder det for dig og dit team at modtage DBO's ærespris?

Overlæge Erik Hugger Jakobsen: Det betragter vi som en stor ære og tillidsreklæring fra patienterne. Det varmer at få påskønnelse fra dem, det hele drejer sig om. Afdelingen har gennem det seneste år modtaget påskønnelse fra flere faglige kredse, men det er noget helt specielt, når anerkendelsen kommer fra patienterne eller deres talerør DBO. DBO's ærespris betragter vi som en anerkendelse af, at de indsatsområder, vi har arbejdet med inden for de seneste år, også er bemærket af patienterne. Vores mangeårige indsats for at smidiggøre og menneskeliggøre brystkræftforløbene bliver påskønnet af patienterne og animerer os naturligvis til at fortsætte med at forbedre forløbene. Ligeledes er det meget positivt, at den forskningsmæssige indsats også bliver bemærket og prioriteret af patienterne.

Hvordan var det at deltage i DBO's årsmøde, hvor så mange brystkræftframte kvinder var samlet, og høre de spørgsmål de stillede til oplægsholderne?

Overlæge Erik Hugger Jakobsen: Det var meget interessant og tankevækkende. Jeg fik endnu engang bekræftet, at godt nok bliver flere og flere reddet fra brystkræft med moderne behandlingsmetoder, men rigtig mange lever med følgerne af behandlingen og bivirkninger til den opfølgende behandling. Jeg blev bekræftet i, at vi må øge forskningen med henblik på at begrænse overbehandling samt forebygge bivirkninger til behandlingerne. Det er ligeledes vigtigt at udvikle og anvende mere skånsomme behandlinger til de patienter, som har fået tilbagefald af brystkræft.

I sin tale nævnte Randi Krogsgaard, at brystkræftpatienter på Vejle Sygehus oplever behandlingen som ét samlet forløb. Hvordan er det lykkedes jer?

Overlæge Erik Hugger Jakobsen: En af de største succeser i brystkræftbehandlingen på Sygehus Lillebælt er et langt sejt træk med at forbedre hele udredningen og behandlingen af brystkræftforløbet, så patienter og pårørende oplever det som et samlet forløb med glidende overgange mellem afdelingerne. Det er lykkedes på grund af ildsjæle blandt personale og patienter. Det har altid været vigtigt for os at have patienten i centrum og gøre det til en god oplevelse for patienten, selv om vedkommende er ramt af brystkræft. Vi arbejder tæt sammen om forløbene og kommunikerer næsten dagligt sammen tværfagligt. Det giver en særlig positiv ånd på sygehuset omkring disse forløb.

I er kåret af Dagens Medicin som Danmarks Bedste til brystkræftbehandling. Hvad gør I for at fastholde den position?

Overlæge Erik Hugger Jakobsen: Vi hviler ikke på laurbærrene. I 2017 vil vi forbedre patient- og pårørendeinddragelse i beslutningsprocesserne gennem personale- og patientuddannelse samt forskning omkring beslutningsstøtteværktøjer. Vi vil udvide forskningsindsatsen inden for basalforskning samt forskning omkring forebyggelse og behandling af bivirkninger til behandlingen. Herudover vil vi deltage i internationale og nationale projekter omkring udvikling af lovende medicin og andre behandlinger.

Fantastiske foredrag i Madrid

DBO's næstformand Birgit Cortnum Aaberg og brystkræftvejleder Christa Kurmeier Mortensen deltog d. 14.-16. marts i Roche's årlige International Experience Exchange for Patient Organizations (IEEPO), der blev afholdt for niende gang. Denne gang i Madrid i Spanien. Der findes mange patientorganisationer rundt om i verden, der ligesom DBO repræsenterer patienterne og sætter fokus på den fælles kamp. Omkring 300 repræsentanter fra 17 patientforeninger i 56 lande havde i tre dage fokus på patienter og på at finde måder til at forstærke og indlejre patienternes stemme i deres behandlingsforløb. Der var fantastiske foredrag, gode taler og præsentationer, netværkspauser og relevante spørgsmål/svar. Der var også afsat tid til socialt samvær, og i løbet af de tre dage var der mange lærerige, interessante og til tider rørende oplevelser.



Fra venstre: Kate Hansen, Charlotte Johannsen, Karin Berg Hendriksen, Lis de Lasson, Birgit Cortnum Aaberg, Eva Bundesen og Mimi Petersen

Her er DBO's nye bestyrelse

På DBO's landsmøde d. 11.-12. marts var der også generalforsamling og valg til bestyrelsen. Det resulterede i en håndfuld nye bestyrelsesmedlemmer og en ny formand. Eksisterende bestyrelsesmedlem Eva Bundesen overtog formandsposten efter Randi Krosgaard, der ikke ønskede genvalg. De nye bestyrelsesmedlemmer blev: Gitte Laursen (mangler på foto), Lis de Lasson, Kate Hansen, Karin Berg Hendriksen og Charlotte Johannsen, og

de udgør sammen med næstformand Birgit Cortnum Aaberg og formand Eva Bundesen den nye bestyrelse. Ud af bestyrelsen trådte foruden Randi Krosgaard også Elin Balderston, Susanne Geneser, Dorthe Halgaard, Lene Knudsen og Vivi Riis-Nielsen. Der skal lyde en stor tak til de afgående bestyrelsesmedlemmers frivillige og utrættelige arbejde gennem årene og et hjerteligt velkommen til den nye bestyrelse.



To forskellige foreninger

Modsat hvad mange tror, så er DBO ikke og har aldrig været en underafdeling af Kræftens Bekæmpelse. Dansk Brystkræft Organisation (DBO) og Kræftens Bekæmpelse er to forskellige foreninger, og det er vigtigt at være opmærksom på. DBO's sekretariat modtager jævnligt udmeldelser fra medlemmer, der begrundet deres udmeldelse med, at de vel i forvejen støtter DBO, når de støtter Kræftens Bekæmpelse. Men sådan forholder det sig ikke. DBO oplever også, at nogle tror, at de automatisk har doneret penge til DBO, hvis de fx har støttet Kræftens Bekæmpelses Landsind-

samling eller Støt Brysterne-kampagnen. Disse penge går til Kræftens Bekæmpelses arbejde og ikke til DBO's arbejde. Hvis du ønsker at støtte DBO's arbejde, kan det enten gøres ved et almindeligt medlemskab af foreningen på 250 kr. om året, ved at være bidragyder på 200 kr. om året eller ved at donere en pengegave direkte til DBO. Hvis du melder dig ind i DBO, samme år som du har fået en brystkræftdiagnose, er det første års medlemskab gratis. Du kan melde dig ind via blanketten på sidste side i bladet eller online på brystkraeft.dk/medlemskab-af-dbo





Tilmelding

Du kan tilmelde dig på:
dbo@brystkraeft.dk
eller tlf. 6080 5541

Pris

Medlemmer af DBO: 800 kr.
(seminaret er kun for
DBO medlemmer)

DBO afholder weekendseminar for kvinder med tilbagefald

Fredag d. 6. - søndag d. 8. oktober 2017

Comwell Kongebrogaarden · Kongebrovej 63 · 5500 Middelfart

Fredag d. 6. oktober

- | | |
|--------------------|--|
| 11.00-13.00 | Ankomst og frokost |
| 13.00-14.30 | Velkomst og præsentation |
| 14.30-15.00 | Kaffepause |
| 15.00-17.30 | Fysioterapeut Anne Hjordt holder oplæg med lidt teori men også med fokus på masser af stimulerende træningsmuligheder – på trods af begrænsninger, når man er i behandling for tilbagefald |
| 17.30-19.00 | Afslapning |
| 19.00-20.30 | Middag og socialt samvær |

Lørdag d. 7. oktober

- | | |
|--------------------|---|
| 08.00-09.30 | Morgenmad |
| 09.30-10.00 | Tid til en tur i den friske luft |
| 10.00-12.00 | Cand. pæd. psyk. og sygeplejerske Inge Kaldahl holder workshop med udgangspunkt i: Lad os gennem samtale og samskaben inspireres til at finde veje til at tackle de tunge tanker og følelser |
| 12.00-13.00 | Frokost |
| 13.00-13.30 | Afslapning |
| 13.30-16.30 | Workshop med Inge Kaldahl fortsætter: 'Når én i familien bliver ramt, bliver alle ramt' Når tilbagefaldet rammer, hvordan passer man på sig selv? Hvordan inddrager man sin familie? Og hvordan skåner man dem? Hvordan kan man som familie have fokus på livet, når angsten for døden banker på? |
| 16.30-19.00 | Tid til afslapning og/eller 'networking' |
| 19.00- | Middag med socialt samvær. I er velkomne til at bidrage med indhold, som I har lyst til at dele med de øvrige deltagere |

Søndag d. 8. oktober

- | | |
|--------------------|---|
| 08.00-09.30 | Morgenmad og udtjekning af værelset |
| 09.30-12.30 | Overlæge Ann Knoop, Rigshospitalet, holder oplæg om undersøgelser, behandlingsmuligheder m.m. for kvinder med tilbagefald af brystkræft |
| 12.30-13.45 | Frokost |
| 13.45-14.30 | Evaluerings og farvel |



Dansk Brystkræft
Organisation

Mænd får også brystkræft

– I det øjeblik ændrede mit liv sig

Brystkræft opdages typisk senere hos mænd end hos kvinder. Ole Hansen vidste slet ikke, at mænd kunne få brystkræft, da han viste lægen en ændring i sin venstre brystvorte. Han fortæller sin historie for at sætte fokus på mænd og brystkræft.

Ole Hansen og hans hustru griner nogle gange af en særlig episode, som Ole havde tilbage i 2010. Dengang han ringede til Rigshospitalets Afsnit for Brystkræft og spurgte om noget penicillin. Sygeplejersken svarede Ole, at hans kone selv var nødt til at ringe. Hvertil Ole svarede, at penicillin var til ham, for det var ham, der havde brystkræft!

Hvert år rammes mellem 15-35 mænd af brystkræft, og i 2010 var Ole en af dem. Han havde i mindst to år haft en indadvendt venstre brystvorte, der væskede, og det nævnte han under et rutinebesøg hos sin praktiserende læge. Hun svarede, at det nok bare var en fedtknude, men henviste ham alligevel til mammografi.

- Jeg vidste ikke, at mænd kunne få brystkræft, så jeg troede, at min indadvendte brystvorte var noget harmløst. Ugen efter fik jeg en mammografi og ultralydsscanning, der viste, at jeg havde kræft i venstre bryst og lymfekirtlerne. Det var så stort et chok, at jeg fik det fysisk skidt på Rigshospitalet og ville lægge mig ned på briksen. Men jeg besvimelede og knaldede mit hoved direkte ned i betongulvet, siger 57-årige Ole og tilføjer:

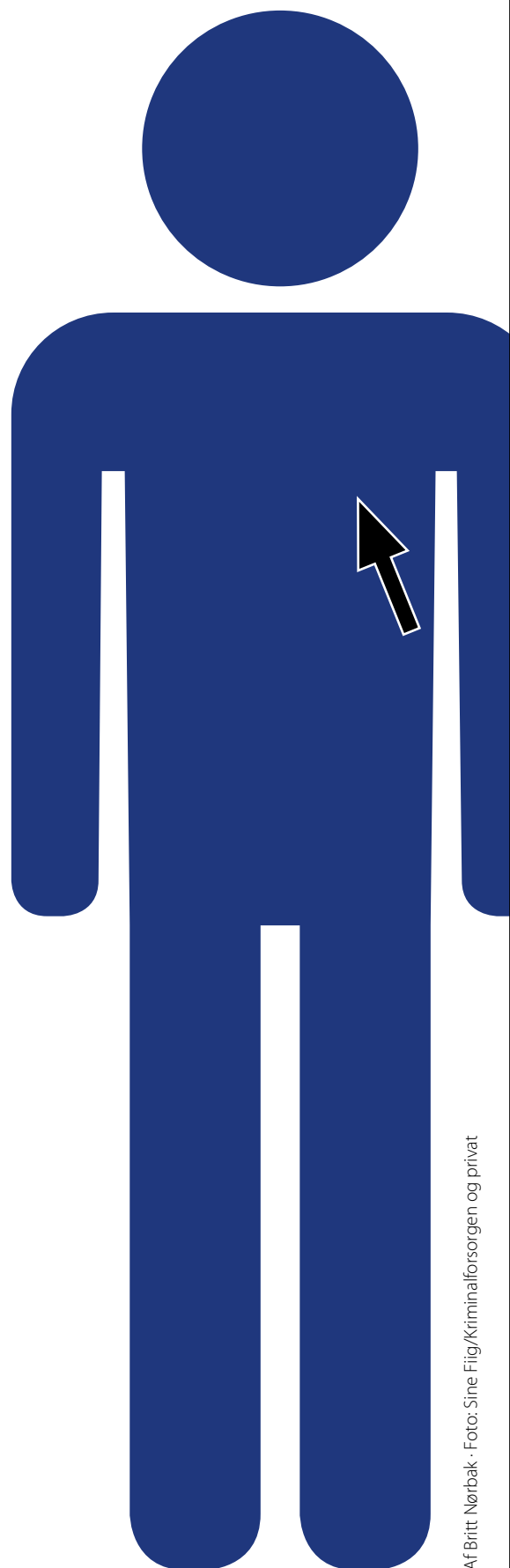
- Inden min kone og jeg tog på Rigshospitalet, havde jeg tænkt, at der var noget rivende galt, og i det øjeblik, jeg fik diagnosen, ændrede mit liv sig.

Sort uheld

Der var ingen fortilfælde af brystkræft i Oles familie, og det blev undersøgt, om han var BRCA-positiv og dermed havde genfejlen for arvelig brystkræft.

- Jeg er ikke BRCA-positiv. Det var også en god nyhed for mine to søstre, der har børn. Det var bare sort uheld, at jeg fik brystkræft. Min brystkræft var HER2-positiv og østrogenfølsom, så jeg blev først opereret, og så skulle jeg have seks kemobehandlinger, 25 strålebehandlinger, Herceptinbehandling og derefter Tamoxifen i ti år. Altså samme behandling som hvis jeg var en 25-årig kvinde, konstaterer Ole. Han blev brystopereret i marts 2010 og har været helt åben omkring sin sygdom og det videre behandlingsforløb.

- Efter jeg havde fået diagnosen, tog min kone og jeg hjem, og så græd jeg! Senere samme dag ringede det på døren, og udenfor stod fire af mine venner. De sagde, at det var med vilje, at de dukkede uanmeldt op, for hvis de havde ringet i forvejen, havde jeg sikkert frabedt mig besøg. Det var så godt tænkt! Det var en stor trøst, at de kom på besøg. I dagene efter diagnosen væltede det ind med blomster og vin, og jeg følte mig virkelig elsket, lyder det taknemmeligt fra Ole. Han er vicedirektør i Kriminalforsorgen og i en mail til personalet og direktoratet





På dette foto er det tydeligt at se, at Oles venstres brystvorte vender indad

blev det oplyst, at han havde fået konstateret brystkræft og var sygemeldt indtil efter påske.

- Så vidste alle på mit arbejde, at jeg havde fået kræft. Det var en fordel, at jeg var åben, for det indikerede, at man gerne måtte stille spørgsmål. Der var rigtig mange, der kontaktede mig, og der var nærmest ingen i min omgangskreds, der var klar over, at mænd også kan få brystkræft.

En lur på arbejdet

Ole var kun sygemeldt i en kort periode. Han kom som planlagt tilbage på arbejde

efter påske 2010, hvor han begyndte på kemo.

- Jeg fik kemo om fredagen, og så havde jeg det skidt i weekenden. Om mandagen havde jeg det okay, og jeg ville gerne på arbejde. Jeg ville simpelthen ikke gå derhjemme og tænke på, om jeg skulle dø af kræft. Jeg købte en folde-ud madras til arbejdet, og så låste jeg nogle dage døren og tog en lur på en time. Det var der fuld forståelse for. Jeg gik med kasket i begyndelsen af mit behandlingsforløb, men det virkede lidt fjollet, så den tog jeg af og gik også skaldet rundt på arbejdet. Når jeg sad i møder, glemte jeg ofte, at jeg var skaldet og i behandling for kræft, og den adspredelse havde jeg brug for.

Ole havde også brug for information om brystkræft hos mænd, men det var svært at finde.

- Jeg fik udleveret brochurer med gode råd til køb af BH'er, og information om hvordan behandling for brystkræft kunne påvirke min menstruation, men det var ikke lige det, jeg efterspurgte, griner han.

- Jeg fik at vide, at min behandling var forebyggende for at undgå tilbagefald af sygdommen, og det lød jo godt. Men så læste jeg om mænd og brystkræft på nettet, og det skulle jeg ikke have gjort. Mænds prognose for overlevelse af brystkræft med spredning til lymferne er ikke nær så god som kvinders, og det skræmte mig. På sygehuset sagde de, at jeg ikke skal fokusere på statistikker, så det forsøger jeg at lade være med, siger Ole, der heller ikke har takket ja til tilbud om at deltage i selvhjælpsgrupper.

- Nej, jeg har ikke behov for terapi-kredse. Det er godt, at de tilbud findes, men jeg



Ole Hansen kort tid efter kemoens ophør

har kun haft behov for at tale med lægen og min faste sygeplejerske. De har været gode til at forklare, hvorfor jeg fik kvalme og tandkødsproblemer. Sygeplejersken var også god til at sige, når jeg blev lidt hysterisk. For jeg kunne godt blive lidt hysterisk, men det var fordi, jeg fik angst for tilbagefald og døden, forklarer Ole. Han har ikke haft så meget fokus på, at kræften sad i brystet.

- Jeg har ikke opsøgt kontakt til andre brystkræftamte mænd, men jeg har talt med andre mænd, der også har haft kræft, fx prostatakræft. Hvor i kroppen, vi har haft kræft, har ikke så stor betydning for mig. Vi er fælles om at have haft kræft, og vi har talt om, hvordan vi har oplevet det. Behandling for kræft har bestemt ikke været sjov, men jeg synes, at angsten for tilbagefald har følt sig endnu værre. I dagene op til en kontrol har jeg det dårligt, og det kan mine omgivelser også mærke. Heldigvis har jeg aldrig været alene på hospitalet. Jeg har enten haft min kone, mine søstre eller mine venner med, og det er simpelt hen guld værd. Det er svært at holde styr på alle informationerne helt alene, og det er meget betryggende at have pårørende med.

Husk selvundersøgelsen og de pårørende

Det er syv år siden, at Ole fik diagnosen, og i dag er han kræftfri. Brystkræft kan påvirke sexlivet og selv- og kropsofattelsen hos kvinder, mens det ikke er så udtalt hos mandlige brystkræftpatienter. Heller ikke hos Ole.

Mænd og brystkræft

Du kan læse mere om mænd og brystkræft på s. 16-18 i dbobladet nr. 44, der er tilgængeligt på:

brystkraeft.dk/wp-content/uploads/2012/10/Dbobladet-nr-44-low.pdf

Du kan også læse mere hos cancer.dk/brystkraeft-maend-mammacancer

- Mit ar i venstre side mindede mig om, at jeg havde haft brystkræft, så jeg takkede ja til at få tatoveret en brystvorte på. Det betød meget, for da jeg manglede brystvorten, var det en konstant påmindelse om brystkræft, og det påvirkede nok min kropsofattelse lidt.

Han holder en tænkepause, da han bliver spurgt om, hvordan kræftforløbet har ændret ham.

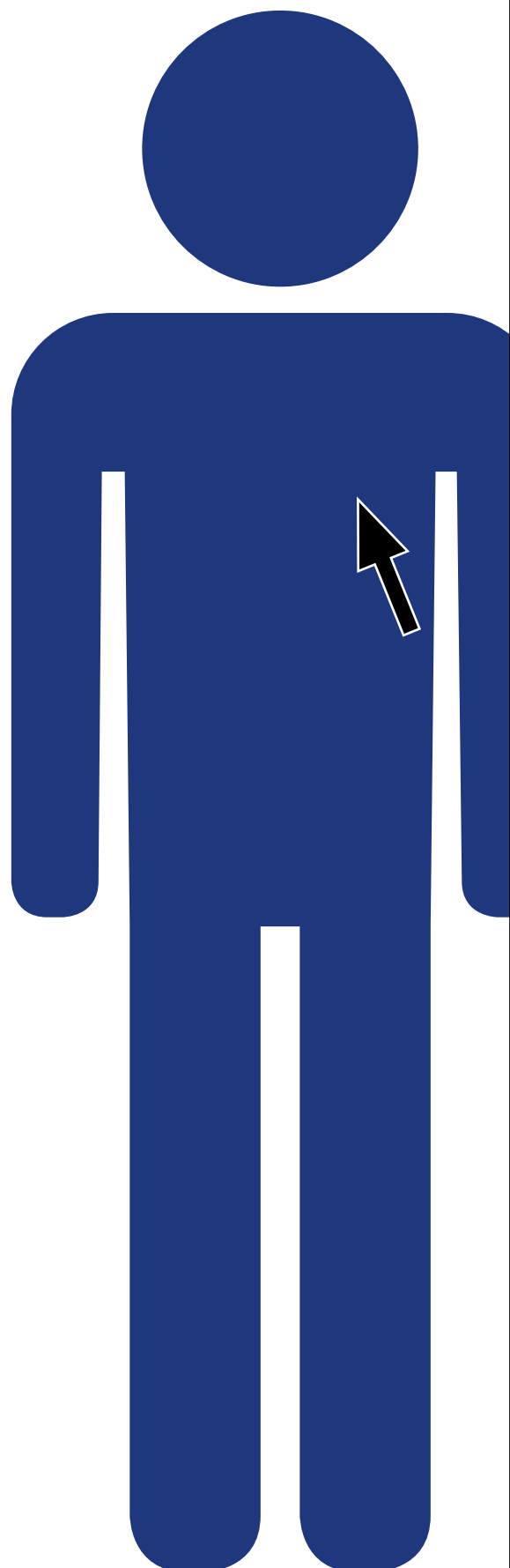
- Altså, jeg røg som en skorsten, da jeg fik diagnosen, så jeg kvittede øjeblikkeligt cigaretterne. Jeg skar også ned på rødvin, og så blev jeg ved med at dyrke motion. Ikke lige efter operationen eller på de dage jeg var dårlig af kemo, men jeg gik lange ture, og jeg begyndte også i fitnesscenter. Jeg fik at vide, at jeg på grund af risikoen for at udvikle lymfødem ikke måtte løfte for tunge poser med venstre arm og heller ikke måtte træne for hårdt, men efter noget tid tog jeg ikke hensyn til venstre arm, og det gjorde ingenting, siger Ole, der har ret i, at fysisk aktivitet ikke øger risikoen for lymfødem.

- Jeg har ingen senfølger. Jeg er lidt mere træt end tidligere, og så mangler jeg sta-

dig noget af mit hår efter kemo, og det er ekstra irriterende for en mand, siger han med et glimt i øjet.

Igennem interviewet har han flere gange rost Rigshospitalet og de ansatte. Udover at sætte fokus på at han fik en god behandling, har han to vigtige pointer:

- Det er virkelig vigtigt, at mænd også undersøger sig selv. Tag en hånd og mærk på brysterne og i armhulerne og på halsen. Man kan sagtens mærke, hvis der er kommet noget, der ikke plejer at være der. I mit tilfælde kunne det endda ses på vores ferie billeder. Desuden vil jeg pointere, at i den periode, hvor jeg var syg, var al opmærksomheden på mig. Min kone stod på sidelinjen, og det var jo heller ikke sjovt for hende. Hun var også bange, så omgivelserne skal huske at spørge ind til den kræftramtes partner. Min kone og jeg har bevidst sørget for, at brystkræft ikke har fyldt hele vores liv. Hun spurgte ind til mig, og så talte vi lidt om min dagsform, men derefter spiste vi aftensmad og snakkede om de små glæder, der heldigvis også er i livet.





Mindre vægtændringer kan påvirke **selv- og kropsofattelsen**

Nogle kvinder, der er i understøttende behandling for brystkræft, oplever vægtændringer i større eller mindre grad. Et nyt forskningsprojekt har undersøgt, hvordan vægtændringerne kan påvirke kvindernes selv- og kropsofattelse.

Hvis du har oplevet vægtændringer i forbindelse med efterbehandling for brystkræft, er du bestemt ikke alene. Mange oplever, at vægten svinger, men der er ikke forsket ret meget i, hvordan vægten udvikler sig over tid, og hvordan ændringerne påvirker kvinderne. Derfor valgte sygeplejerske Birgith Pedersen, der er kandidat i sygepleje, igennem sit ph.d.-forløb at undersøge sagen. Birgiths lillesøster døde af brystkræft, og som pårørende oplevede Birgith, hvordan lillesøsteren af og til udtrykte, at hun følte sig tyk, selv om hun kun havde taget et par kilo på.

- Jeg syntes bestemt ikke, at min lillesøster var for tyk, men på det tidspunkt forstod jeg ikke, hvad det betød for hende. Jeg delte måske opfattelse med andre pårørende og ansatte i sundhedsvæsenet; at det vigtigste var overlevelse, og at vægten betød mindre. Senere blev jeg mere nysgerrig og begyndte at lytte mere. Hand-

lede det i virkeligheden om noget andet end forfængelighed, og var det ikke kun et udtryk for - som én sagde - 'at kvinder altid er optaget af deres vægt?'

Den problemstilling ville jeg undersøge for på den måde at give kvinderne en stemme, siger Birgith Pedersen. Hendes ph.d.-projekt består af to studier. I det ene studie



Birgith Pedersen

deltog 95 kvinder i alderen 28-82 år, hvor 48 kvinder fik kemoterapi og evt. stråler og/eller antihormoner, og de resterende 47 kvinder fik antihormonel behandling og evt. stråler. Kvinderne blev fulgt i 18 måneder, hvor de blev vejede, fik målt livvidde og fik undersøgt, hvordan vægten fordelte sig på fedt, muskler, knogler, sener og væske. Efter afslutningen af kemoterapi havde kvinderne i gennemsnit en vægtøgning på 1,6 kg, som primært var på grund af væskeophobninger i forbindelse med kemoterapien. Efter 18 måneder havde kvinderne i gennemsnit en vægtøgning på 1,4 kg, nu bestående af øget fedtmasse. Desuden var livvidden i gennemsnit vokset med 2,1 cm. Kvinder, der ikke fik kemoterapi, øgede deres livvidde med gennemsnitlig 1,7 cm, men ændrede ikke deres gennemsnitlige vægt. Det er ikke voldsomme høje tal, men da der er tale om et gennemsnit, er det vigtigt at være opmærksom på, at nogle af kvinderne kunne have en vægtøgning på op til



20,5 %. Der var også nogle kvinder, der tabte sig i forløbet, men flertallet tog på.

Indtog flere kalorier end forventet

Ph.d.-projektets andet studie bestod af interviews med 12 kvinder, der fortalte, hvordan vægtændringerne påvirkede dem. Samtalerne gav desuden Birgith Pedersen et indblik i, hvorfor kvinderne havde øget deres fedtmasse.

- Et behandlingsforløb for brystkræft kan påvirke vægten på mange måder. Selv om kvinderne var velinformede omkring kost og motion, var der enkelte, der ikke kunne forstå, at de havde taget på. I samtalens forløb viste sig, at der skete meget i deres liv, som kunne påvirke vægten. Nogle af kvinderne ville forkæle sig selv ved at spise godt efter et hårdt brystkræftforløb, andre var klar over, at de trøstespiste, fordi andre faktorer som anden sygdom i familien, skilsmisse og lignende spillede ind. Der var også en kvinde, der fortalte, at vægtøgningen kom meget bag på hende, fordi hun dyrkede motion og spiste sundt. Det viste sig, at hun spiste meget 'sundt slik', altså tørrede frugter og nødder, og hun ikke var klar over, hvor mange kalorier hun indtog på den måde, fortæller Birgith Pedersen. Den øgede fedtmasse kunne derfor skyldes, at kvinderne indtog flere kalorier, end de forbrændte, og vægtøgningen havde en negativ indvirkning på kvinderne.

- Selv mindre vægtændringer og forandringer i taljemål påvirkede kvindernes krop- og selvpfattelse betydeligt. Det handlede ikke så meget om forfængelighed som om angsten for tilbagefald. Kvinderne vidste, at overvægt kan øge risikoen for brystkræft, og de var nervøse for, om en vægtøgning kunne øge deres risiko for tilbagefald. Vægtøgning skabte generelt en frygt for tilbagefald, og en følelse af skam og skyld - i modsætning til vægttab, der understøttede en positiv kropsholdning og en følelse af at kunne tage ansvar for egen sundhed, siger Birgith Pedersen. Hun mener derfor ikke, at målte kropslige forandringer kan stå alene. Der skal også fokus på kvindernes oplevelse af vægtændringen.

- Studiet viste, at en manglende anerkendelse af forandringernes indflydelse på kvindernes selv- og kropsholdning kan skubbe til en kropslig fremmedgørelse og medvirke til at forlænge og forstærke sygdom og lidelse. Resultaterne peger i retningen af, at der er et stort behov for at tale om og undersøge vægtudsvingenes sammenhæng og betydning for den enkelte kvinde. Helt konkret må kvinderne hjælpes til at håndtere vægtrelaterede bivirkninger, både fysisk og psykisk. Selv om alle kvinder i understøttende behandling for brystkræft kan opleve forandringer, ser det ud til, at der især skal rettes en særlig opmærksomhed mod yngre kvinder, der

har fået kemoterapi, da det primært er disse kvinder, der øger deres fedtmasse over tid, konstaterer Birgith Pedersen.

På hospitalerne er der primært fokus på risiko for underernæring, hvorimod vægtøgning tenderer til at være ens egen sag, da der skal store vægtstigninger til, før der er tale om, at tilstanden almindeligvis bliver livstruende.

- For kvinder behandlet for brystkræft kan det dog se anderledes ud, og vi bør ikke ignorere, hvor stor en indflydelse vægtændringer kan have på kvindernes selv- og kropsholdning. Jeg så gerne, at der i forbindelse med ambulante besøg var en større bevågenhed på problemstillingen og flere muligheder for at iværksætte programmer - eventuelt i samarbejde med kommunerne i forbindelse med rehabilitering. På den måde kunne der etableres individuelle tilbud til de kvinder, der har behov for det, foreslår Birgith Pedersen.

Birgith Pedersen har lavet ph.d.-projektet i samarbejde med professor i klinisk sygepleje Charlotte Delmar, Aarhus Universitet, lektor Mette Grønkjær, Forskningsenhed for Kliniske Sygepleje, Aalborg Universitetshospital og professor i onkologi Ursula Falkmer, Onkologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital.

Artiklen på næste side indeholder gode råd til et sundt og stabilt vægttab.

Nøglen til vægttab

Selv om vi har fokus på motion og sund kost, er det let at indtage flere kalorier, end vi tror. Her fortæller diætist Anne W. Ravn om både kaloriefælder og nøglen til vægttab.

Som nævnt i artiklen på forrige side kan en vægtøgning på ganske få kilo påvirke os negativt. Til gengæld kan et mindre vægttab medføre enorm glæde. Det bekræfter diætist Anne W. Ravn.

- Vi kan føle en helt ny kropsglæde med bare et mindre vægttab på 2-3 kilo. Jeg oplever ofte, at folk bliver enormt glade, når de taber sig lidt. De opnår en lethed – også mentalt, siger Anne W. Ravn, der har mange gode forslag til, hvordan du opnår et mindre vægttab på en sund måde.

- Mange kvinder har et anstrengt forhold til deres krop og vægt, og det kan gøre dem sporadisk mismodige. Hvis du har erkendt, at det forstyrrer dig, at du har taget på, og at du gerne vil tabe dig, så er du allerede godt på vej. Planlægning er alfa og omega. Sæt dig ned og lav en plan. Hvor mange kilo vil du gerne tabe dig? Hvor meget betyder det for dig at tabe dig? Hvad kan forandres i din livsstil? Hvor meget spiser du? Skriv ned hvor meget du spiser. Du vil måske opdage, at du spiser



Anne W. Ravn

mere, end du regner med, at du har svært ved at takke nej og er nervøs for at falde uden for fællesskabet, når du er i byen, eller at du er begyndt at forkæle dig selv efter et hårdt brystkræftforløb ved at spise mere.

Kaloriefælderne

Vi ved godt, at vi tager på, hvis vi indtager flere kalorier, end vi forbrænder, men alligevel kan vi godt blive overraskede over, hvor mange kalorier visse fødevarer indeholder.

- Der er kommet mere fokus på, at vi skal passe på med ikke at drikke vores kalorier. Vin indeholder næsten lige så mange kalorier som fløde, og vi ved også, at sodavand og saftvand indeholder meget sukker og dermed mange kalorier. Men det er ikke alle, der tænker over, at smoothies også indeholder vanvittig mange kalorier. Vi får selvfølgelig vitaminer ved at drikke smoothies frem for sodavand, men når vi vil tabe os, bliver vi nødt til at skelne behørdt og ikke drikke kalorier. Jeg havde besøg af en kvinde, der var meget glad

for ingefærdrik. Hun puttede dog rigtig meget honning i ingefærdrikken, og på den måde indtog hun mange flere kalorier, end hun troede, fortæller Anne W. Ravn. Hun tilføjer, at hvis du begynder at drikke smoothies hver dag, bliver du nødt til at skære noget andet væk i kalorieregnskabet, ellers kan du nemt tage 5 kilo på i løbet af et år. Drikker du smoothies for at få vitaminer og mineraler, er det bedre at spise grøntsager.

- Gerne gnavegrøntsager, der indeholder flere fibre end de smoothies, hvor pulpen, altså frugtkødet, bare bliver smidt ud, opfordrer Anne W. Ravn. Både smoothies, der blendes med det hele, og dem, der kun består af saften, indeholder flere kalorier, end de fleste tror. Det samme gør 'sundt slik'.

- Vi ved godt, at vi skal holde igen med fx avocado, mandler og olivenolie, når vi vil tabe os, fordi det indeholder meget fedt, selv om det er sunde fødevarer. Vi skal have samme opmærksomhed på 'sundt slik' og 'sunde snacks'. Dadler, tørrede



'Rigtig god fordøjelse' af diætisterne Anne W. Ravn og Mette Borre. 166 sider, 249,95 kr.

abrikoser, sesamkiks, riskiks og sukkerfrit slik indeholder mange kalorier. Så selv om tørret frugt indeholder fibre og vitaminer og mineraler, og dermed er sundere end kage, chips og slik, skal vi holde igen, når vi vil tabe os. Til gengæld er der noget andet, vi kan spise i vildskab uden at få for mange kalorier, siger Anne W. Ravn.

Grøntsager er det nye sort

Og så er vi tilbage ved grønssagerne. De er ifølge Anne W. Ravn nøglen til vægttab.

- Køb en masse forskellige grønssager og få dem vasket, skåret, hakket og snittet i mundrette stykker – fx på en hyggelig søndag hvor du hører musik i køkkenet. Læg grønssagerne i køleskabet i en boks med vand eller et stykke vådt køkkenrulle i bunden, eller i en frostpose med lidt vand, for ellers tørre grønssager nemt ud. Hav små blomkålsbuketter liggende klar, som du kan fylde i en gryderet eller spise som snack. Vælg også snacktomater, gulerødder, radiser, selleri, broccoli, squash og sukkerærter. Grønssager er virkelig 'det nye sort'. Men forbered dig på, at det bliver hårdt, og at du bliver træt af at spise gulerødder efter nogle uger. Derfor skal du skifte mellem flere forskellige slags grønssager. Icebergsalat og agurk mætter ikke som bønner og kål, fordi disse har flere fibre, så vælg primært de grove grønssager. Find nogle lette opskrifter på salater, der smager af meget og giver livskraft. Vær ikke bange for at putte rugkerner, bælg-

frugter eller optøede ærter i salaten. Det er så ærgerligt, at mange kvinder har droppet brød på grund af frygt for gluten og mælkeprodukter på grund af frygt for laktose eller allergi. Det er der ingen beviselig god grund til. Det har faktisk vist sig, at det kan være direkte skadeligt at følge en glutenfri diæt, hvis du ikke er glutenallergiker, fordi en glutenfri diæt indeholder fx mere arsen. Gluten er for de allerfleste gavnligt for tarmbakterierne, udtaler Anne W. Ravn. I bogen 'Rigtig god fordøjelse' bruger hun talemåden 'En af de sjove, fire af de grove'. Det betyder, at vi gerne må spise pålægsschokolade, hvis rugbrødet under vejer godt til, og at vi gerne må fylde lidt feta og ristede solsikkekerner i salaten, hvis de sunde grønssager fylder fire gange så meget.

- Jeg har selv oplevet sygdom, og jeg ved, at det efter et sygdomsforløb kan være svært at finde energi til at ændre sine spisevaner. Livet er i perioder op ad bakke, og den modstand er så anstrengende, men vi taber først, hvis vi opgiver at forfølge vores drømme og tage hånd om de udfordringer, vi møder. Hvis du gerne vil tabe dig, er det ikke umuligt at tabe et par kilo ved at spise sundere, hvis du holder lidt igen og holder ud. Det tager tid at 'smelte' fedtet af, og det er okay at blive sulten. Lad sulten være din ven! Og hvis du spiser grønssager og fuldkornsprodukter, vil mæthedensformiddelsen være længere, anbefaler Anne W. Ravn.



Sprød spidskålssalat med ærter og tahindressing

Ingredienser til 2 portioner

- 1/2 snittet spidskål
- 100 g frosne, optøede ærter
- 2 spsk. hakkede krydderurter, fx koriander eller persille
- 1 spsk. sorte sesamfrø til pynt

Tahin-dressing

- 1/2 spsk. tahin (kaldes også sesampasta)
- 1 spsk. citronsaft
- 2 tsk. honning
- 1 spsk. vand
- 2 tsk. sojasauce
- 1 spsk. olie
- 1 lille fed presset hvidløg

Fremgangsmåde

Bland spidskål, ærter og krydderurter sammen. Pisk ingredienserne til dressingen og vend den i salaten. Pynt med sesamfrø.

Server salaten straks med lune brød til. Eller put den i en frostpose eller i en bøtte og opbevar den i køleskabet. Det er en god salat til madpakken eller til frokost derhjemme.

(Gengivet fra bogen 'Rigtig god fordøjelse' af diætisterne Anne W. Ravn og Mette Borre. 166 sider, 249,95 kr.).



Danmark Rundt



DBO-kreds Aarhus

Vigtig debat om børn af brystkræft

De lokale DBO-kredse har på skift besøg af DBO's tidligere formand Randi Krogsgaard, der først viser filmen 'Når mor får brystkræft' og derefter indleder en debat med publikum om, hvordan det påvirker børn, når mor får brystkræft, og hvordan børnene kan hjælpes. Billedet er fra Randi Krogsgaards besøg i DBO-kreds Aarhus, hvor hun fortalte om de tegn, man skal holde øje med hos børn, hvis mor bliver ramt af brystkræft. For børn også bliver ramt, når en af deres forældre får kræft. Derfor er det vigtigt, at et barn har en voksen at snakke med, som barnet har tillid til.



DBO-kreds Roskilde

Når gode historier påvirker kroppen

DBO-kreds Roskilde har haft besøg af fortællerske Ellen Dahl Bang. De fælles historier har gennem tiderne været med til at skabe sammenhæng mellem mennesker, men også for det enkelte menneske. Ellen Dahl Bang citerede en amerikansk historiefortæller for, at de gode historier kan påvirke kroppen i positiv retning. Ellen Dahl Bang har selv været ramt af brystkræft, og den erfaring brugte hun som afsæt i historier om, hvordan vi kan kæmpe os gennem udfordringer for at opnå ny styrke og nye indsigter. Det blev en givende aften, som havde fokus på mere end lymfødeme og senfølger, for de fremmødte valgte også at diskutere og dele de mere mentale følger efter et sygdomsforløb.

DBO-kreds Vendsyssel



Hvordan lever vi bedst med senfølger?

- Jeg svarer på ALT, lovede Josina Bergsøe, da hun holdt senfølgerforedrag for DBO-kreds Vendsyssel, FOF Vendsyssel og 100 publikummer. Josina Bergsøe forklarede, at selv om hun overhovedet ikke bryder sig om at dyrke motion, så hjælper en times daglig motion både på hendes søvnproblemer og muskel- og ledsmerter. Hun benytter forskellige medikamenter mod tørre slimhinder, og hun har fået psykologhjælp til at bearbejde sin frygt for tilbagefald. Hun har også deltaget i et hjernetræningsforsøg for at forbedre sin kemohjerne. Alle hendes tiltag har mindsket hendes senfølger, selv om hun stadig er frustreret over, at hendes liv ikke er, som før hun fik kræftdiagnosen. En vigtig pointe i Josina Bergsøe foredrag er, at du som senfølgerramt selv skal gøre noget. Du skal være aktør i dit eget liv, og du kan ikke vente på, at din læge, onkolog eller pårørende reagerer. For ingen kan se på dig, at du har senfølger.

DBO-kreds Sønderjylland

Indre fred og harmoni med yoga

Under overskriften 'Yoga for enhver' gæstede Diana Brinch Hansen DBO-kreds Sønderjylland for at fortælle om yogaformen Corpus Vitalis. Det handler om at opleve kroppen som værktøj, at få større kropsbevidsthed og dermed også større kropsbeherskelse, fx en forbedring af kropsholdning. Dernæst handler det om helbredsmaessige positive virkninger, som opstår gennem behagelige stræk, harmoniske bevægelser og bevidste rolige åndedræt. Kroppens muskler bliver gjort smidige gennem vekselvirkning mellem spænding og afspænding. Desuden kan Corpus Vitalis hjælpe med at opnå indre fred ro og harmoni, at opleve livsglæde og fornyet personlig styrke i dagligdagen. Efter en grundig forklaring fra Diana Brinch Hansen deltog alle de medvirkende i diverse yogaøvelser.



Det sker...

DBO-kreds Vendsyssel

brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Onsdag d. 6. september
kl. 19.00-21.00

Tilbage på arbejdet efter kræft

Socialrådgiver Susanne Obel Frydkjær fra Kræftens Bekæmpelse vil fortælle om vores muligheder som medarbejdere og tidligere kræftpatienter. Der bliver lejlighed til at stille spørgsmål med udgangspunkt i egen situation.

Der er ingen tilmelding. Bare mød op.

Sted: Sundhedscenteret, Bidstrupvej 3, 9800 Hjørring



Onsdag d. 27. september
kl. 19.00-21.00

Kemohjerne – hjernearbejde

Foredrag v/hjerneforsker Peter Lund Madsen.

Hvad sker der i hjernen, når man får kræft, og hvad er kemohjerne?

Arrangeres i samarbejde med FOF og Kræftens Bekæmpelse.

Nærmere om tilmelding og sted annonceres hurtigst muligt på brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel og i nyhedsbrevet dbonyt.

DBO-kreds Aarhus

brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Tirsdag d. 22. august
kl. 19.00-21.00

Kræft og knogleskørhed

Der ses ofte udvikling af knogleskørhed (osteoporose) i forbindelse med kræftsygdom. Det skyldes primært de behandlinger, det nogle gange er nødvendige at iværksætte. Det drejer sig for bryst- og prostatakraft først og fremmest om antihormonbehandling. Både de kvindelige og mandlige kønshormoner er knoglestabiliserende, og mister vi dem, har vi stor risiko for et betydeligt knogletab med udvikling af knogleskørhed og efterfølgende lavenergibrud. Specielt rygsammenfald kan være smertefulde og invaliderende. Kom og deltag i en aften i samarbejde med Prostatakraftforeningen PROPA i Østjylland og Osteoporoseforeningen i Aarhus, hvor afdelingslæge Tanja Sikjær, Aarhus Osteoporoseklinik, fortæller om osteoporoseudvikling, risikofaktorer og behandling af osteoporose.

Din partner er velkommen.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25,-.

Der er gode parkeringsforhold, og det er gratis at parkere.

Tilmelding:

Senest tirsdag d. 15. august til Karin på mobil: 40 53 43 09, evt. sms eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted:

MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C



DBO-kreds MidtVest

brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

Torsdag d. 7. september
kl. 18.30-21.30

Stay Female

Foredraget henvender sig både til kvinder med brystkræft og deres pårørende. Der er fokus på at bevare kvindeligheden på trods af bivirkninger. Malene Hoppe fortæller om at gennemgå to kræftforløb og komme forandret ud på den anden side. Hun fortæller, hvordan hun bevarede kvindeligheden trods mange bivirkninger. Hun fortæller også om at få en dobbeltsidet rekonstruktion. Malene Hoppe og Kristine Ebbesen fra Stay Female fortæller om de produkter, de tilbyder, og de giver tips til nem hudpleje og make-up.

Ingen tilmelding. Bare mød op.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

DBO-kreds Sønderjylland

brystkraeft.dk/dbo-kreds-sonderjylland

Tirsdag d. 22. august
kl. 18.30-21.30

Stay Female – at være kvindelig trods brystkræft

Vi inviterer til en hyggelig forkælelsesaften, hvor vi taler kvindelighed, selvværd og muligheder. Kosmetiker og stylecoach Kristine Ebbesen holder oplæg om 'sunde' hudplejeprodukter målrettet hudproblemer ved stresset hud. Tidligere kræftpatient Malene Hoppe fortæller om et positivt sygdomsforløb med forestående dobbeltsidet rekonstruktion. Mød også Nina Lammers, der er linergist og ekspert i permanent make-up og tatovør af brystvorter. Der vises produkter fri for parabener, mineralske olier og phthalater, alle baseret på naturlige ingredienser.

Tilmelding: Senest d. 20. august på tlf. 20 74 22 06 eller mail: dboenderjylland@brystkraeft.dk

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Rådgivningen, Nørreport 4, 1. sal, 6200 Aabenraa

Det sker...

DBO-kreds Fyn

brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Mandag d. 28. august kl. 19.00-21.00

Gåtur v/Christiansminde

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

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

Mødested: Christiansminde Minigolf, Christiansmindevej 20E, 5700 Svendborg

Tirsdag d. 5. september kl. 19.00-21.00

Fokus på undersøgelsesmetoder

Mammografi, ultralyd, røntgenundersøgelse, MR-scanning, CT-scanning, PET-scanning, DEXA-scanning og skintografi. Hvornår og hvorfor er der brug for disse forskellige undersøgelsesmetoder? Overlæge Malene Grubbe Hildebrandt, Nuklearmedicinsk afdeling OUH, fortæller om de undersøgelsesmetoder, der anvendes i forbindelse med diagnosticering og behandling af brystkræft.

Begrænset antal pladser.

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

Tilmelding: Senest d. 29. august på tlf. 26 82 01 34 eller e-mail: marie.lykke.rasmussen@brystkraeft.dk

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

Mandag d. 25. september kl. 19.00-21.00

Fokus på dig

Klippehjørnet inviterer indenfor til en spændende aften. Louise fra IDUN minerals/ECOOKING og Vivian fra Paryksalonen giver vejledning i hudpleje og make-up.

Der er fokus på dig og dine behov, og der er gratis goodiebags til alle.

Begrænset antal pladser.

Tilmelding: Senest d. 18. september til Anne Larsen på tlf. 23 65 08 63 eller mail poul.l.larsen@webspeed.dk

Sted: Klippehjørnet, Voldgade 11B, 5700 Svendborg

Uge 41

Senfølger efter kræft

I uge 41 kommer Josina Bergsøe til Odense og holder sit foredrag 'Senfølger efter kræft – sådan kommer du videre'. Arrangementet er stadig under planlægning, og de sidste detaljer om tid og sted vil blive annonceret hurtigst muligt på både brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn, i nyhedsbrevet dbonyt og i oktoberudgaven af dbobladet.



DBO-kreds Roskilde

brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 12. juni kl. 19.00-21.00

Fælles gåtur i Roskilde

Vi pakker madkurven (og Helles bil) og finder et godt sted at nyde maden.

Tilmelding: Til Birthe Brøbech på birthe@brobech.com

Mødested: Gormsvej 15, 4000 Roskilde

Mandag d. 4. september kl. 19.00-21.00

Mie Moltke sætter fokus på kvindelighed

Mie Moltkes FeminineFlow er et frirum og et rum til kvinder, hvor vi kan udvikle os, acceptere os selv, og føle os lige som vi skal være. Hendes tilgang sker gennem dans og bevægelse. Ifølge Mie Moltke er kroppens unikke gave, at det vil forplante sig, så vi kan tage alt det, vi mærker, sanser og opdager med ud i vores almindelige hverdag og blive lykkeligere kvinder.

Tilmelding: Senest d. 28. august på dboroskilde@brystkraeft.dk

Sted: Gormsvej 15, 4000 Roskilde

DBO-kreds Hovedstaden

brystkraeft.dk/dbo-kreds-hovedstaden

Tirsdag d. 26. september kl. 19.00-21.00

Socialrådgivning – hvilke muligheder har vi?

Som færdigbehandlet brystkræftopereret kender mange følelsen af ikke at være parat til at vende tilbage på arbejdsmarkedet. Aftenen kommer derfor til at handle om sygedagpenge, fleksjob, arbejdsmarked, økonomi og paragraf 56. Socialrådgiver Lisjan Overlade Andersen fra Finsen Institutet på Rigshospitalet fortæller om de muligheder, vi har som brystopererede.

Spørgsmål til Lisjan kan sendes via Lene på mail senest d. 17. september på lene.knudsen@brystkraeft.dk

Der serveres kaffe, the og frugt.

Dørene åbnes kl. 18.30 – aftenen er for brystkræftopererede kvinder.

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

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

§56

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Sekretariat:

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

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

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

DBO's formand og pressekontakt:

Eva Bundesen
Tlf.: 22 40 44 57
Mail: eva.bundesen@brystkraeft.dk

Kontaktpersoner i DBO-kredse:

DBO-kreds Fyn

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

DBO-kreds Hovedstaden

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

DBO-kreds MidtVest

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

DBO-kreds Roskilde

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

DBO-kreds Sønderjylland

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

DBO-kreds Vendsyssel

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

DBO-kreds Aarhus

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

Ny DBO-kreds?

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

Husk at melde flytning

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

dbonyt:

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

Redaktør på dbonyt:

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

Du kan til enhver tid framelde nyheds-
brevet.

dbobladet:

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

Ansv. redaktør på dbobladet:

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

Styrk DBO med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Dansk Brystkræft
Organisation (DBO) er over 2.400. Jo flere
medlemmer vi er, jo bedre mulighed har
vi for at få større indflydelse på områder af
særlig interesse for brystkræftpatienter.

Et medlemskab koster kun 250 kr. om året.

Udfyld kuponen for at indmelde dig.

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

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

Du kan også indmelde dig via
www.brystkraeft.dk

Læs mere på brystkraeft.dk

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

Ja tak, jeg vil gerne:

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

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

HUSK at skrive din mailadresse
på kuponen

Skriv tydeligt og helst med blokbogstaver

Navn:

Adr.:

Postnr.:

By:

Mailadresse:

Telefonnr.:

Fødselsår:

Diagnoseår:

Kuponen udfyldes og sendes i brev til:

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



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



Saga Sofie havde det fint med at blive fotograferet som topløs klovn midt i Aalborg