



Elsebeth Egholm:

## Sygdom rammer når man mindst venter det

Læs mere på side 06

- 04** Ikke farligt at benytte  
vaginalt østrogen
- 14** Tango og kemo  
går godt i spænd
- 20** Et chok at få brystkræft  
som ung
- 24** Indkaldt for sent til  
mammografiscreening



# Tak til de tapre kvinder

**DBO** er en patientforening for brystkræft ramte uanset alder. Vi vil gerne være der for alle jer, der bliver ramt af sygdommen. Det kræver en høj grad af indsigt i de liv, I lever som brystkræft ramte. Derfor er det fantastisk, at så mange af jer villigt stiller op og lader jer interviewe til vores blad. Via jeres historier får vi mere indsigt i de problemstillinger, der knytter sig til det at få en kræftsygdom. Mange af jeres problemstillinger er ens, men eftersom vi alle er forskellige, er på forskellige stadier i livet og måske beskæftiger os med vidt forskellige ting i det daglige, findes der ikke to helt ens sygdomshistorier.

Det illustrerer vi i dette nummer af dbobladet. Vi har interviewet krimiforfatteren Elsebeth Egholm, som til vores store glæde sagde ja til at stille op. Vi er glade for det, fordi Elsebeth Egholm giver os indsigt i, hvordan det er at blive kræft ramt, når man er en kendt person. Det kan komme til at definere sygdomsforløbet, fordi offentligheden vil med helt ind under dynen, så at sige. Det kan være umådeligt anstrengende, når man som forfatter med en nyudgivet bog er afhængig af at være synlig i offentligheden.

Vi bringer også et portræt af en helt ung pige, som fik brystkræft som 28-årig, netop som hun var på vej ud i livet – arbejdsmæssigt og familiemæssigt. Hvordan er det at skulle fryse æggestokke ned, så man er sikker på at kunne få børn efter kemo- og hormonbehandling? Hvordan lever man med den angst for fremtiden, som kræftdiagnosen forårsager? Pia Pagaard Møller Madsen er ikke den eneste, der oplever at få brystkræft i så ung en alder, og det skal være opmærksomme på. Hendes historie gør indtryk, og det gør Charlotte Hammers historie også, men på en helt anden måde.



Charlotte er 50 år og danser tango. Charlotte havde danset tango i tre år, da hun fik brystkræft, og da hun blev syg, var hun ikke i tvivl om, at hun skulle fortsætte med dansen trods kemobehandling.

- Tango fylder mig med fred og ro, og nydelsen under dansen gør, at jeg glemmer alt andet. Jeg brugte tango som et helle; der var ingen kræft, ingen krav og ingen smerter, når jeg dansede, forklarer Charlotte Hammer i artiklen. Hurra for sådan en livsgnist! Må Charlotte være en stor inspiration for andre!

Jeg håber, at I læsere, som jeg, bliver både rørt og opmuntret, når tapre kvinder, som de tre nævnte, vil delagtiggøre os andre i deres overvejelser, liv og løsningsforslag. Og til jer, der sidder derude; skriv endelig til os, hvis I vil fortælle jeres historie, har gode råd og/eller nye veje til at komme videre i livet.

God læselyst.

**Randi Krogsgaard**  
Formand, DBO

# Indhold

**02** Leder:  
**Tak til de tapre kvinder**

**04** Må vi bruge vaginal østrogenbehandling eller ej?



**06** Elsebeth Egholm:  
Sygdom rammer, når man mindst venter det

**11** DBO-kreds København  
**11** Tilbagefaldsseminar

**12** Kort Nyt



**13** Når der er kræft i begge bryster



**14** Tango og kemo går godt i spænd

**18** Indkaldelse til generalforsamling og årsmøde

**20**



Det var et chok at få brystkræft som ung

**23** Boganmeldelse

**24** Kunne min brystkræft være opdaget tidligere?

**26** Danmark Rundt

**28** Det sker i DBO

**31** Medlemskab af DBO

Forfattere, der skriver indlæg til dbobladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag. Næste nummer af dbobladet udkommer i juni 2016. ISSN: 1602-8775.

**Udgiver:** Patientforeningen DBO med støtte fra Kræftens Bekæmpelse  
**Oplag:** 4.800 stk.  
**Redaktion:** Randi Krogsgaard, Michelle Farrington og Britt Nørbak (ansv. red.)  
**Layout:** Fru Farrington  
**Forsidefoto:** Forfatter Elsebeth Egholm fortæller om sit brystkræftforløb. Artikel på side 06 (foto: Les Kaner, PR-foto fra Politikens Forlag)



# Må vi bruge vaginal østrogenbehandling eller ej?



**Behandling med antihormoner kan medføre mange underlivsgener. Disse underlivsgener kan afhjælpes med en vaginal østrogenbehandling, men den behandling bliver frarådet af visse læger og anbefalet af andre. Et nyt studie slår fast, at der ikke synes at være grund til bekymring.**



Søren Cold

Der har længe kørt en debat om, hvorvidt kvinder, der har været ramt af brystkræft, bør frarådes af benytte vaginal østrogen til behandling af underlivsgener eller ej. Flere brystkræftepe-

reder kvinder, som dbobladet har været i kontakt med, er af deres læge blevet frarådet at benytte vaginal østrogenbehandling mod deres underlivsgener, selv om deres gynækolog har anbefalet det. Andre kvinder er blevet skræmt af at nærlæse vaginalprodukters indlægsseddel, hvor der står, at man ikke bør benytte produktet, hvis man har haft brystkræft. Et nyt dansk studie har endelig slået fast, at en behandling med vaginal østrogen IKKE øger risikoen for genkomst af brystkræft. Overlæge Søren Cold fra Onkologisk Afdeling

på Odense Universitetshospital forklarer baggrunden for det store studie.

- En behandling med antihormoner efter en brystkræftoperation kan resultere i forskellige underlivsgener som blærebetændelse, ødelagte slimhinder og tørhed i skeden - alt sammen noget der i høj grad kan påvirke seksuallivet og livskvaliteten. En lokal østrogenbehandling, typisk en vaginal stikpille, kan afhjælpe disse gener, men patienterne har svært ved at vurdere, om denne behandling er sikker eller ej.

Vi har oplevet, at nogle patienter simpelthen er stoppet med at tage anti-hormoner for at undgå bivirkningerne, eller også er de stoppet med at have et seksualliv i stedet for at afprøve en lokal østrogenbehandling. Vi ville undersøge, om der er en øget risiko for at få brystkræft igen i forbindelse med en vaginal østrogenbehandling, og vi kan heldigvis aflive den frygt.

## Både patienter og læger har været i tvivl

Studiet, der ligger til grund for konklusionen, har involveret 12.500 danske kvinder med brystkræft.

- Vi er så heldige at bo i et land, der via DBCG (Danish Breast Cancer Cooperative Group) råder over en klinisk database, hvor patologifdelinger, kirurgiske og onkologiske afdelinger systematisk indberetter oplysninger om brystkræftdiagnostik, -behandling og -opfølgning. Vi har derfor kunnet samkøre oplysningerne fra DBCG med de kvindelige cpr-numre, der har indløst en eller flere recepter på vaginal østrogenbehandling. Vi har fulgt 12.500 kvinder, hvor den ene gruppe består af 6.000 kvinder, der har haft brystkræft og er i lavrisikogruppen for at opleve genkomst af brystkræft. Den anden gruppe består af cirka 6.500 kvinder, der har haft brystkræft, og på grund af knudens størrelse, spredning til lymferne m.m. har en højere risiko for genkomst af brystkræft. Cirka en tredjedel af de 12.500 kvinder har indløst en recept på stikpiller med østrogen. Vi har fulgt disse kvinder



*Ovestin og Vagifem er eksempler på vaginal-produkter, der indeholder hormoner, men som det altså ikke længere frarådes at benytte, selv om man har haft brystkræft.*

i ti år, og vi kan konkludere, at der IKKE er en højere risiko for genkomst af brystkræft, selv om kvinderne har benyttet vaginal østrogen, understreger Søren Cold. Han kan godt forstå, at brystkræftpatienter har haft svært ved at vurdere, hvad der er op og ned i debatten.

- Sagtens. Vi har også undret os over, hvordan advarslen mod lokal østrogenbehandling er opstået. For ni år siden blev syv kvinder undersøgt for, om man kunne spore østrogen i deres blod, når de havde benyttet en vaginal stikpille med østrogen. Det kunne man, og det gav så at sige 'dønninger i andedammen', da østroget jo skulle blive i slimhinden. Men kun at undersøge syv kvinder var et alt for lille antal, og der skulle også have været fokus på, hvor hurtigt østroget var ude af blodet igen, og om denne stigning målt i blodet betød noget for kvindernes risiko for tilbagefald. For 4-5 år siden var der også et dansk arbejde, der skrev, at lokal østrogenbehandling er farligt. Når

udokumenterede påstande bliver til store overskrifter, er det helt naturligt, at patienterne bliver bekymrede. Og det er ikke kun patienterne, der har bekymret sig. Flere gange om måneden får jeg henvendelser fra praktiserende læger, der spørger, om det er i orden, at de udskriver en recept på lokal østrogenbehandling til en kvinde, der har haft brystkræft. Så det er virkelig et område, der har manglet nationale retningslinjer. Studiets konklusion er vigtig for mange mennesker, og det har kun været muligt at lave så stort og omfattende et studie, fordi DBCG ligger inde med så mange vigtige data, udtaler Søren Cold. Han tilføjer, at der er taget højde for, at studiet ikke er et lodtrækningsforsøg, som ellers er den mest benyttede form, og at der er taget højde for kvindernes alder og knudestørrelse og meget andet. Men da deltagerantallet er så højt, bør det ikke betyde noget, at studiet ikke var et lodtrækningsforsøg.

Søren Cold sidder i en skrivegruppe i DBCG bestående af Peer Christiansen, Bent Ejlersen, Maj-Britt Jensen og Frederik Cold. De fremlagde i efteråret 2015 deres konklusion på det store studie under en kongres i Wien, og nyheden om, at hverken læger eller patienter bør være nervøse for at bruge vaginal østrogenbehandling blev rigtig godt modtaget. Gruppen er desuden ved at lægge sidste hånd på en endelig præsentation af studiet, der forhåbentligt snart bliver publiceret i et større, internationalt tidsskrift.

## Om DBCG

Danish Breast Cancer Cooperative Group (DBCG) blev grundlagt i 1976 på initiativ af Dansk Kirurgisk Selskab med det formål at sikre en optimal diagnostik og behandling af brystkræft på landsplan og hermed at forbedre prognosen. For at opnå det har DBCG fra starten af sit virke udarbejdet evidensbaserede retningslinjer for hele landet, og den diagnostiske indsats og behandlingen (den kirurgiske behandling, strålebehandlingen og den medicinske behandling) er løbende blevet videreudviklet og evalueret gennem randomiserede forsøg og kvalitetskontrol undersøgelser. Allerede fra oprettelsen af DBCG blev der dannet en klinisk database og de involverede patologifdelinger, kirurgiske og onkologiske afdelinger har siden systematisk indberettet oplysning

# Sygdom rammer, når man mindst venter det

**Krimiforfatter Elsebeth Egholm fik brystkræft i 2015, kort før hendes bog 'Dødvægt' skulle udkomme. Hun fortalte offentligt om sit brystkræftforløb for at sætte fokus på sygdommen, selv om hun gerne ville undgå dramatiske overskrifter i pressen. Det sidste lykkedes ikke helt. Alligevel var det en meget åben og ærlig Elsebeth Egholm, der mødte dbobladet.**

- Det er ham her. Han er 2,5 år, og vi går tur sammen tre gange om dagen plus det løse. Han er virkelig fræk, så jeg går også til træning med ham, siger forfatter Elsebeth Egholm, idet hun viser et billede på sin telefon af sin labrador, Django.

- Han har været en enorm støtte i forløbet, og det er virkelig godt at have hund, for så er man nødt til at komme ud at gå, tilføjer hun og hentyder til, at hun trofast gik tur med Django, da hun var i kemobehandling i 2015. Elsebeth Egholm opdagede en knude i det ene bryst i april 2015 og kontaktede straks sin læge. Hun fik foretaget en mammografi og en biopsi, og tre uger senere var hun opereret for brystkræft. Derefter fik hun seks gange kemo, og da hun møder dbobladet på en restaurant i

Aarhus, bærer hun paryk, men er færdigbehandlet og har ikke længere kræft. Det har ikke været en hemmelighed, at en af landets dygtigste krimiforfattere har haft brystkræft, men hun indrømmer, at hun overvejede det nøje, før hun sagde ja til et interview med brystkræft som omdrejningspunkt. Det vender vi tilbage til.

Da Elsebeth Egholm opdagede knuden, havde hun kort forinden afleveret manus til sin seneste bog 'Dødvægt', der skulle udkomme i august 2015. Sideløbende med kemobehandlingen redigerede hun bogen, for hun havde ikke lyst til at udskyde udgivelsestidspunktet.

- Det var godt for mig at have et projekt at gå op i, og jeg havde virkelig lyst til at få

udgivet den bog. Jeg VILLE være færdig. Heldigvis var det kun redigeringen, der manglede, for jeg har ikke kunnet skrive frisk tekst, mens jeg har fået kemobehandling, og jeg blev sygemeldt indtil d. 1. december 2015. I forbindelse med bogudgivelsen i august fortalte jeg på Facebook og i Ugebladet Søndag, at jeg havde brystkræft, var blevet opereret og fik kemo. Det var uundgåeligt, at det blev offentligt kendt, at jeg havde brystkræft, og jeg holdt det heller ikke hemmeligt. Jeg hader sådan nogle hemmeligheder, så mine venner og bekendte vidste det allerede, og jeg ville gerne selv fortælle det til offentligheden. Ikke fordi jeg var på en mission, men når bogen udkom, og jeg skulle give interviews, ville det føles uærligt for mig

## Om Elsebeth Egholm

**Alder:** 55 år

**Uddannet:** Journalist

**Karriere:** Debuterede som forfatter i 1999 og har udgivet 15 bøger. Hun har solgt omkring én million bøger, og hendes bøger er udgivet i 16 lande. Hendes seneste bog 'Dødvægt' udkom d. 1. august 2015 og er den 9. bog i serien om Dicte. Serien er filmatiseret, og 3. sæson vises senere på TV2.

**Privat:** Kæreste med Jürgen, der har tre sønner

**By:** Risskov

**Web:** [www.elsebethegholm.dk](http://www.elsebethegholm.dk) og [facebook.com/elsebeth.egholm](https://facebook.com/elsebeth.egholm)

## Om Dødvægt

Under en storm i Middelhavet mellem Malta og søsterøen Gozo kæntrer en flygtningebåd fra Libyen. Dicte og kæresten Bo er på vej til Gozo med et hold fotografer og bliver vidner til katastrofen. Bos mønsterelev, Natasha, klikker løs med kameraet og indfanger både færgens søsyge passagerer, de døde afrikanere i havet og overraskelsen: liget af en ung, hvid kvinde, der flyder i bølgerne mellem sorte mænd. Da Bo og Natasha senere forsvinder, kæder Dicte og den lokale efterforsker Jack Spiteri det sammen med Natashas fotos. En af færgens passagerer ligner nemlig til forveksling den døde kvinde i havet. Og da Natashas lig findes for foden af klipperne, mens Bo er pist væk, stiller spørgsmålene sig for alvor i kø: Hvem er de to identiske piger, og hvorfor skulle den ene dø? Hvad er det for en viden, der har kostet Natasha livet?





ikke at have fået det sagt, siger Elsebeth Egholm. Hun sagde dog efterfølgende nej til at medvirke i Aftenshowet og Go' Aften Danmark, fordi hun følte, at hun havde sagt det, der skulle siges. Hun medvirkede i radioprogrammet Café Hack for at tale om sin nye bog, og der blev også talt lidt om brystkræft. Hun smiler, da hun genfortæller:

- Jeg havde det så dårligt under den udsendelse! Heldigvis tog min kæreste med som støtte, men bagefter var jeg helt udkørt. Dengang fik jeg stadig kemo, og jeg blev så træt af kemo. Jeg kunne næsten sidde op og falde i søvn, siger hun og illustrerer humoristisk sine ord ved at glide halvt ned ad stolen.

I november 2015 blev Elsebeth Egholm interviewet på Bogmessen i Bella Centret.

Hun havde aftalt med journalisten, at interviewets sidste minutter gerne måtte omhandle brystkræft. Og det blev faktisk grunden til, at hun senere overvejede, om hun skulle medvirke i dbobladet.

- Efter interviewet på Bogmessen spurgte en journalist fra BT, om jeg ville interviewes om brystkræft. Det takkede jeg nej til, for jeg havde jo lige udtalt mig, og jeg var på Bogmessen for at tale om min bog. Dagen efter skrev BT: 'KRIMIFORFATTER KÆMPE IMOD KRÆFT'. Den overskrift blev jeg irriteret over, for det virkede som om, at jeg kæmpede og var ved at dø. Jeg kæmpede jo ikke. Min krop har fået kemo, jeg er kræftfri, og jeg bryder mig ikke om den tone, hvor kræftpatienter beskrives, som om de taber eller vinder en kamp. Jeg blev derfor lidt nervøs for, om det vil gentage sig, når jeg medvirker i bladet her – at et

andet medie læser denne artikel og bagefter laver en helt vild overskrift. Jeg siger ikke det her for at beklage mig, men for at give et billede af, at det kan være svært, når man gerne vil sætte fokus på kræft, at ens historie så bliver gjort mere dramatisk for at sælge flere aviser. Sådanne overskrifter gør mere skade end gavn, og de dramatiske overskrifter fortæller desværre aldrig, at der heldigvis er flere og flere, der overlever kræft, understreger Elsebeth Egholm.

### Skaldet på chokoladekursus

Selv om dele af pressen har været lidt anstrengende, har Elsebeth Egholms fans og trofaste læsere været rigtig søde og skrevet opmuntrende til hende.

- Facebook har været god at have. Der er mange kvinder, der har skrevet til mig,

at de har haft brystkræft, og at de stadig har det godt 15 år senere. De har skrevet om deres personlige erfaringer, og de har oplyst mig omkring flere ting, jeg ikke var klar over. Blandt andet var der en kvinde, der skrev, at hun kun fik fem ud af seks planlagte kemobehandlinger. Det havde i første omgang gjort kvinden nervøs, men at det viste sig, at i lige præcis hendes tilfælde var fem gange kemo det rette antal. Jeg har fået moralsk støtte på Facebook, og det har betydet meget for mig. Jeg lagde for nylig et billede op af mig selv med helt kort hår, hvor jeg ser så glad ud, fordi jeg er fotograferet på et chokoladekursus. Det fik jeg mange søde kommentarer på. Jeg har faktisk ikke på noget tidspunkt været helt skaldet, jeg har hele tiden haft lidt hår. Jeg har for det meste hue eller paryk på, når jeg skal mødes med nogen, så de kan kende mig, og

nu er mit hår og mine bryn så småt ved at vende tilbage.

Selv om det var et chok for krimiforfatteren at få en brystkræftdiagnose, kom det alligevel ikke helt bag på hende. Elsebeth Egholm har nemlig aldrig tænkt, at kræft kun rammer naboen. Der har både været kræfttilfælde i Elsebeth Egholms nære vennekreds og nærmeste familie, og hun vidste, at brystkræft rammer hver 9. kvinde.

- Jeg ved, at sygdom ofte rammer, når man mindst venter det, og derfor blev jeg ikke helt så chokeret, som man kunne forestille sig. Jeg har ikke ønsket, at sygdom skulle fylde alt for meget i hverdagen. Jeg har ikke villet bruge kræfter på at være bange eller bekymre mig om tilbagefald. Men selvfølgelig har det været et

hårdt forløb. Kemoen gav mig kvalme og smerter og gjorde mig meget træt. På de dårlige dage blev jeg hjemme og læste bøger og så en masse afsnit af Downton Abbey på Netflix. Da jeg var færdig med kemobehandlingen, forsvandt trætheden heldigvis, og jeg har det godt i dag, siger hun. Da hun fik kemo, spurgte sygeplejerskerne, om det føltes for sårbart og grænseoverskridende at sidde som kendt forfatter og få kemo blandt andre kræft-ramte, men det syntes hun ikke.

- Jeg fortalte ikke de andre, hvem jeg var, men vi sad da og snakkede sammen hver gang, for vi var jo i samme båd. Jeg havde dog ikke behov for at deltage i aktivitetstilbud for kræftframte, lige da jeg havde fået diagnosen, men nu hvor jeg

*Fortsætter på næste side*



er færdigbehandlet, har jeg takket ja til et kursus om senfølger, siger hun.

Elsebeth Egholm har en lejlighed på den maltesiske ø Gozo, og en måned efter at hun var færdig med kemobehandlingen, rejste hun til Gozo på en lille rekreativtur.

- Det var en måde at være rigtig god ved mig selv på. Jeg måtte ikke få direkte sol på huden, men bare det at befinde sig i 25 graders varme gjorde godt. Jeg mødtes med venner på Gozo, blandt andre min veninde Sarah fra England, der også har haft brystkræft. Hun har været en god psykisk støtte med hensyn til, hvordan det føles at være brystkræfttramt. Vi fylder år den samme dag, og det var meningen, at vi skulle have holdt vores 40-års fødselsdag sammen, da hun fik konstateret brystkræft for 15 år siden, siger 55-årige Elsebeth Egholm.

### Skiftede til havregrød med smør og kanel

Udover at gå mange daglige ture med hunden, holder Elsebeth Egholm sig også i god form ved at dyrke lidt fitness. Til spørgsmålet om hun ligefrem har ændret livsstil eller er begyndt at træne mere eller spise anderledes, nikker hun ironisk.

- Jeg spiser, det jeg vil, også søde sager. Jeg plejede at spise skyr og frugt og müsli til morgenmad, men kemo påvirkede mine smagsløg, så både skyr og appelsin kom til at smage surt. Derfor begyndte jeg at lave havregrød om morgenen – med en smørklat og masser af kanel – og den morgenmad laver jeg stadig. Det kan man da godt kalde en 'stor' livsstilsændring, siger hun med et smil.

Selv om Elsebeth Egholms brystkræftbehandling er veloverstået, og hun i dag er kræftfri, har hverken hun eller kæresten Jürgen på noget tidspunkt tænkt, at de ikke ville have været forløbet foruden. De ville meget gerne have undgået den barske op-

levelse. Elsebeth Egholm har heller ingen planer om at skrive forløbet ind i en af sine kommende bøger. Hun skriver ikke endnu, men hun er begyndt at tænke lidt over handlingen i sin næste bog.

- Måske kan noget af det, jeg har været igennem i 2015 bruges i skriveriet engang, men ikke direkte, og det er ikke noget, der skal fylde for meget. Jeg har lyst til at skrive igen, og jeg er også ved at have energien til det, siger hun og tilføjer, at hun altid har haft svært ved at sidde stille, og normalt kun sidder stille og skriver en halv time ad gangen. Den fremgangsmåde virker, for bogen 'Dødvægt' blev godt modtaget og landede på bestsellerlisten som sine forgængere i Dicte-serien, og det endda på trods af at Elsebeth Egholm ikke kunne lave samme store PR-arbejde, som hun plejer.

- Det er rart, at det gik godt med bogen alligevel. Jeg er meget taknemmelig over, at det hele er gået godt, afslutter hun, ifører sig en hue og går udenfor restauranten og stiller op til fotografering.

# Styrkende seminar om tilbagefald

**DBO's niende 'Weekendseminar for kvinder med tilbagefald' blev afholdt d. 6.-8. november 2015, og deltagerne var enige om, at samværet med ligesindede var meget styrkende.**



De medvirkende på seminaret.

Det blev nogle intensive, bevægende og informative dage med oplæg fra fysioterapeut Karen Mark, psykolog Katrine Bonnevie og overlæge Ann Knoop,

da 27 kvinder med tilbagefald af brystkræft mødtes til DBO's weekendseminar. Der var rum til fortrolige snakke og givende erfaringsudveksling med de øvrige deltagere. Fysioterapeut Karen Mark kom i sit oplæg ind på de mange uønskede følger af sygdom og behandling, herunder lymfødeme og nervesmerter. Med afsæt i udsagnet om at fysisk aktivitet forbedrer livskvaliteten, fik deltagerne instruktion til simple øvelser for at styrke balancen.

Psykolog Katrine Bonnevie guidede deltagerne gennem temaet: 'Psykiske reaktioner og mestring'. Alle kunne spejle sig i psykologens billede af at blive sendt ud i en pendulering mellem håb og håbløshed, mellem optimisme og negative følelser, mellem fortrøstningsfuldhed og angst. Ud fra sin erfaring som psykolog fortalte Katrine Bonnevie, hvilke værktøjer der kan være nyttige til at håndtere et tilbagefald, og dagen igennem bidrog mange ivrigt med egne erfaringer.

Overlæge Ann Knoop havde på forhånd foreslået deltagerne at sende spørgsmål, så hun havde mulighed for at besvare dem i sit oplæg. Hun inddrog spørgsmål om brug af melatonin og cannabis, hvad der vægtes, når en behandlingsplan skal lægges, hvor længe der skal behandles, og hvem der bestemmer, hvilken medicin der skal bruges. I de tidligere nævnte evalueringsskemaer skrev en af deltagerne, at seminaret gav hende meget information og håb for fremtiden. Når DBO lægger de modtagne tilbagemeldinger sammen, bliver konklusionen, at samvær med ligestillede i trygge rammer med relevant information og tid til gensidig snak om det, der fylder tankerne, er et rigtig godt møde, som alle har brug for.

Af Lene Knudsen - Foto: Marie Lykke Rasmussen og Lene Knudsen

DBO inviterer til et stiftende møde i DBO-kreds København

# Stiftelse af DBO-kreds København samt foredrag med Josina Bergsøe

**Onsdag d. 13. april kl. 17.30-20.30**

## Program

### 17.30 Velkommen

Hyggesnak med sandwiches, te, kaffe, vand og frugt

### 18.00 Foredrag

Josina Bergsøe, forfatter til bogen 'Senfølger efter kræft – sådan kommer du videre', vil på humoristisk vis tage udgangspunkt i egne og andres erfaringer med senfølger

### 19.30 Stiftelse af kreds

DBO's formand, Randi Krogsgaard, informerer om DBO og om start af en DBO-kreds i hovedstaden

### 20.30 Afslutning

### Tilmelding og spørgsmål:

lene.knudsen@brystkraeft.dk eller mobil: 60 80 55 41.

### Sted:

Center for Kræft & Sundhed, Nørre Allé 22, 2200 København N

Arrangementet er kun for medlemmer af DBO. Vi optager meget gerne nye medlemmer. Du kan melde dig ind direkte på hjemmesiden på [www.brystkraeft.dk/medlemskab-af-dbo/](http://www.brystkraeft.dk/medlemskab-af-dbo/) eller ved at sende en mail til [dbo@brystkraeft.dk](mailto:dbo@brystkraeft.dk).

Vi glæder os til en udbytterig aften og en god start på DBO-kreds København.

Lene Knudsen og Marianne Johansson, bestyrelsesmedlemmer i DBO



Dansk Brystkræft Organisation



## DBO deltog i Europa Donna konference

DBO's bestyrelsesmedlemmer Dorthe Halgaard og Elin Balderston deltog i Europa Donna konferencen d. 17.-18. oktober, der foregik i Paris. Ved denne 12. Europa Donna konference med titlen 'Tid til handling for samme adgang' deltog 230 kvinder fra 38 lande. Michael Hubel fra den Europæiske Kommission fortalte deltagerne, at man er ved at udvikle en ny udgave af europæiske retningslinjer for kvalitetssikring inden for screening, diagnose og behandling af brystkræft, hvortil Susan Knox, direktør for Europa Donna, svarede, at projektet vil hjælpe med at nå målet om lige adgang til behandling af brystkræft for kvinder i Europa.



## Flot donation fra Estée Lauder til DBO

Estée Lauder Danmark valgte at donere de penge, de indsamlede under Breast Cancer Awareness-kampagne 2015 til DBO. Lørdag d. 14. november 2015 overrakte Jesper Abildgaard fra Estée Lauder Danmark en check til DBO's formand, Randi Krogsgaard, på 25.000 kr. Men ikke nok med det. Jesper Abildgaard afslørede, at virksomhedens medarbejdere donerede deres julegaver i 2015 til DBO, så det fulde donationsbeløb landede på 37.000 kr.

## Salg af 'Skæve hjerter' giver donation til DBO

I Frivilligcenter Helsingør styrer en gruppe dygtige kvinder hjertepuder til brystopererede kvinder på Herlev Hospital. Kvinderne får ofte en del stofrester til overs, og dem har de valgt at sy små 'Skæve hjerter' af og sælge til fordel for DBO. Kvinderne har blandt andet haft en bod på en pensionistmesse, hvor de solgte for 4.500 kr. og gav pengene videre til DBO.



## Bivirkninger ved kemoterapi undersøges



En sjælden, alvorlig bivirkning ved kemoterapi med lægemidlet Paclitaxel er følelsesforstyrrelser, der kan vise sig som følelsesløshed og brændende smerter. Smerterne kan være invaliderende og er hovedårsagen til, at dosis reduceres, eller at behandlingen afbrydes. Da dosis har stor betydning for succes i behandlingen med Paclitaxel, betyder det, at bivirkningen indirekte påvirker dødeligheden blandt patienter, der behandles med dette lægemiddel. Ph. d.-studerende Tore Bjerregaard Stage, klinisk farmakologi på Syddansk Universitet, har modtaget 2.485.440 kroner fra Det Frie Forskningsråd til et projekt om brugen af lægemidlet Paclitaxel, der bliver brugt i behandlingen af forskellige former for kræft, herunder også brystkræft. Projektet vil undersøge den molekylære basis for bivirkningerne ved hjælp af laboratoriemetoder. Det skal føre til, at farmaceuter og læger bedre kan forudsige, hvordan bivirkninger opstår, hvem der får dem, og hvordan de kan afhjælpes fremover. Projektet udføres i samarbejde med en forskningsgruppe ved University of California, San Francisco, som er blandt verdens førende universiteter inden for dette forskningsområde.



## Når der er kræft i begge bryster

**Hvert år får ca. 4.900 kvinder konstateret brystkræft. Mellem 50 og 100 af kvinderne har kræft i begge bryster. De er dobbelt ramt, og det har betydning for den behandling, der vælges, og hvordan det går dem. Præcis hvilken betydning, er der dog usikkerhed om. Der er nemlig ikke lavet grundig forskning af denne gruppe kvinder. Det kommer der nu med støtte fra Kræftens Bekæmpelse.**



Niels Kroman

for kvinder med kræft i ét bryst. Men mere præcise svar på, hvad det betyder, mang-

Man tænker, at det ikke burde kunne ske, men hvert år er der kvinder, som ikke bare får konstateret kræft i et, men i begge bryster. Det har betydning for behandlingen og for prognosen, som sandsynligvis er mindre god end

ler. Hidtil er der kun forsket lidt i denne undergruppe af brystkræftpatienter, og der findes derfor ikke samme viden, som der gør ved brystkræft generelt. Af samme grund findes der heller ikke videnskabeligt baserede retningslinjer for behandlingen af brystkræft i begge bryster.

- Det er summen af egenskaber ved begge knuder, der afgør behandlingen, som ellers er den samme, som brystkræftpatienter generelt får. Men måske er der også andre parametre, som bør have betydning for valget af behandling, siger Niels Kroman, professor og overlæge

på Klinik for Plastikkirurgi, Brystkirurgi og Brandsårsbehandling på Rigshospitalet. Blandt andet er antallet af kvinder, der får kræft i begge bryster samtidig, større, end hvad der er forventeligt rent statistisk. Det giver mistanke om, at sygdommen oftere er arveligt betinget for disse kvinder.

### Guldgrube af data

I Danmark er der en unik mulighed for at hente ny viden om brystkræft på grund af de omfattende danske databaser. Over 90% af alle danske brystkræfttilfælde er siden 1978 registreret i brystkræftdatabasen DBCG (Danish Breast Cancer Cooperative Group). Dertil kommer Patologiregistret, hvor der er samlet information om de enkelte patienters kræftvæv.

- Kvinder med dobbeltsidet brystkræft bliver også registreret, men de bliver efterfølgende sorteret fra, netop fordi deres sygdom kan være anderledes. Der er registreret over 2.300 tilfælde, og dem vil vi nu samle viden om i den største og mest omfattende undersøgelse hidtil, siger Niels Kroman. Han har modtaget 1.5 mio. kr. af Kræftens Bekæmpelse til projektet, som læge Mathias Mejhdahl kommer til at stå i spidsen for.

# Tango og kemo går godt i spænd



## Kort om Charlotte Hammer

**Alder:** 50 år

**Privat:** Fraskilt. Mor til en datter på 14 år og en søn på 24 år

**Job:** Tidligere selvstændig professionel fotograf, p.t. sygemeldt

**By:** København

**Det seneste år har Charlotte Hammer både været igennem en brystkræftoperation og -behandling, skilsmisse og sygdom i den nærmeste familie. Det har været en barsk tur, men Charlotte har holdt sig oprejst blandt andet ved at holde fast i sin store passion: Tango!**

Charlotte Hammer har danset tango i tre år. I marts 2015 tog hun for første gang til tango som skaldet. Det var nemlig lige efter, at hun havde fået kemo for anden gang, og hun havde tabt sit hår og ønskede ikke at bære paryk. Hun havde på forhånd skrevet til de andre dansere, at hun var blevet opereret for brystkræft i januar og begyndt på kemo i februar, og at de gerne måtte stille

spørgsmål, men at hun primært kom for at danse, som hun plejede.

- Jeg var slet ikke i tvivl om, at jeg ville fortsætte med at danse tango, mens jeg fik kemo. Tango fylder mig med fred og ro, og nydelsen under dansen gør, at jeg glemmer alt andet. Jeg brugte tango som et helle; der var ingen kræft, ingen krav og ingen smerter, når jeg dansede,

forklarer 50-årige Charlotte Hammer om sin ene passion. Hendes anden passion er fotografering. Før hun blev syg, arbejdede hun som selvstændig fotograf i sit portrætstudie, hvor hendes speciale blandt andet var at fotografere fem dage gamle babyer. Efter en brystbevarende operation, seks gange kemo, 30 strålebehandlinger og – på interviewtidspunktet – 12 ud af 17 omgange Herceptin, er Charlotte

sygemeldt, og hun er fysisk ikke i stand til at fotografere professionelt. Hun har af og til sit kamera med, når hun danser tango, og på den måde kan hun forene sine to passioner på hobbyniveau.

- Det har været vigtigt for mig at holde fast i mine passioner under mit behandlingsforløb, hvor jeg indimellem har følt mig meget alene, siger hun.

Da Charlotte fik konstateret brystkræft, var hun midt i en ægteskabelig krise, og ugen efter hendes første kemobehandling, gik hendes mand. I dag er de skilt, og Char-

lotte er indstillet på, at hun så småt skal i gang med at date igen. Men det var hårdt at blive alene på et tidspunkt i sit liv, hvor hun havde allermest brug for støtte og omsorg. Heldigvis trådte hendes netværk til.

- Jeg skrev til mine venner, at jeg helst ikke ville være alene, når jeg havde fået kemo, og det reagerede de på. Vi lavede et skema med 12-timers vagter, hvor de skrev sig på, og på den måde var der altid en ven hos mig de første dage. Det var svært at bede om hjælp, men jeg er glad for, at jeg gjorde det. Som pårørende skal man

endelig bare komme uanmeldt med mad, for det er virkelig svært at finde energi og overskud til at bede om hjælp eller til at foreslå socialt samvær, når man er syg, understreger hun.

## Kemodagbog

Charlotte har altid dokumenteret sit liv. Derfor var det oplagt, at hun også dokumenterede sit brystkræftforløb. Det gjorde hun på Instagram med en kemodagbog, hvor hun viste billeder af sig selv og sine hospitalsbesøg, men også af de gode

*Fortsætter på næste side*





oplevelser som tango og sociale arrangementer.

- Jeg lavede først og fremmest kemodagbogen for at fortælle venner og familie, hvordan jeg havde det. Desuden var det selvterapeutisk for mig at dokumentere forløbet. I begyndelsen af mit sygdomsforløb blev jeg overrasket over, hvor lidt smukt billedmateriale der findes af skaldede kvinder. Faktisk fik jeg kun udleveret deprimerende materiale på sygehuset, og da jeg en dag på onkologisk afdeling fik at vide af en sygeplejerske, at jeg skræmte de andre patienter med mit skaldede

hoved og store øreringe, blev jeg ret overrasket over, at skaldede kvinder stadig er så tabuiseret. Jeg kender unge kræftsye kvinder, der ikke går udenfor en dør i flere måneder, når de får kemo. De gemmer sig. Jeg har heller aldrig set en skaldet kvinde danse. Det er rigtig ærgerligt. For mig var det fantastisk at prøve at være skaldet. Hvis ikke alle forbandt skaldede kvinder med sygdom, ville jeg ikke have noget imod at være skaldet til daglig. Jeg kan godt lide følelsen, siger Charlotte, der har fået håret igen. Hun har modtaget mange positive reaktioner på sin kemodagbog på Instagram. Også fra mænd. Nu hvor hun har

fået hår igen, er der også flere af hendes dansepartnere til tango, der har spurgt ind til hende. Dog ofte ud fra antagelsen, at når hun har hår, er hun sikkert også rask.

- Jeg har faktisk fået det værre de seneste uger. Jeg ved ikke, om det er Herceptin eller antihormoner, der er skyld i det, men jeg har blandt andet kognitive senfølger, der giver mig besvær med at huske og koncentrere mig - den såkaldte 'kemohjerne'. Jeg har også ledsmerter, muskelsmerter, føleforstyrrelser i hænder og fødder, og jeg er urolig. Heldigvis har jeg fået min søvn tilbage efter at have indtaget



melatonin i et par måneder. Melatonin i pilleform koster 2-300 kr. om måneden, og jeg var slet ikke klar over, hvor dyrt det er at være syg! Jeg har brugt mange penge på vitaminer, piller, læbepomader, cremer og olier, og det er ikke produkter, jeg har afprøvet for sjov. Noget at det har jeg fået anbefalet på onkologisk afdeling, fordi min hud har taget skade af behandlingen.

#### Fra patient til pårørende

Charlotte fik den sidste omgang stråler d. 1. august 2015. Derefter rejste hun på ferie i ti dage sammen med sin datter. Dagen efter hjemkomsten fik Charlottes mor en

blodprop, der medførte, at hun mistede evnen til at tale og til at gå. Fordi Charlotte var sygemeldt og færdig med kemo og stråler, følte hun sig i stand til at være der for sin mor, og det var ikke underligt for hende, at rollerne som syg og pårørende med ét blev byttet om.

- Det gav mening for mig at bruge mine sparsomme kræfter på min mor. Jeg satte mig selv og min sygdom lidt til side, og det gav mig på en måde mere energi at give omsorg og støtte til min mor. I dag er det tre måneder siden, at min mor fik en blodprop, og hun går selv igen. Det

er en stor sejr, og det er godt at opleve, at man kan komme på højkant igen efter alvorlig sygdom, smiler Charlotte. Selv om hendes brystkræftforløb med egne ord var en kæmpe rutschebanetur, hvor hun følte det som at 'ryge til helvede og retur hver tredje uge', har hun fokuseret på det positive, hun også har oplevet i denne store livskrise.

- Jeg spiller ikke længere tiden på alt muligt ligegyldigt. Jeg bruger mine kræfter på det, som er nødvendigt, og når jeg har energi til det, tager jeg ud og danser tango. Før jeg blev syg, dansede min eksmand og jeg tango 2-3 gange om ugen i København, men nu tager jeg alene på tango-weekend hver anden måned, hvor jeg bor billigt og danser alt det, jeg kan holde til. Jeg får fodret min kvindelighed, når jeg danser, og jeg bruger tango som meditation. Følelsen jeg opnår, når jeg danser med en god og dygtig partner, er helt fantastisk. Tango er den evige jagt på det sublime, griner hun og tilføjer:

- Når jeg danser tango som følger, bliver jeg ført af manden, og det er en god her-og-nu følelse, der især passede godt til mig, da jeg fik kemo. Nu hvor jeg er i et svært efterforløb, vil jeg gerne have undervisning i at kunne føre, altså lære mandens rolle i tango, for så skal jeg trænes op i blandt andet at kunne huske og planlægge, og det vil være god træning i forhold til mine kognitive senfølger.

Til sommer skal Charlotte have en kosmetisk operation af det andet bryst, så hendes bryster bliver lige store. Det ser hun frem til.

- Jeg føler mig lidt 'skeløjet', fordi min barm ser noget deform ud. Jeg glæder mig derfor til at blive opereret, men det er hårdt at blive fastholdt så længe i systemet. Operation, behandling, efterbehandling og kosmetisk operation eller rekonstruktion af brystet gør, at et brystkræftforløb varer flere år. Der er så mange mellemstationer, og det er virkelig en rutschebanetur. Men jeg ved, at jeg kommer op igen hver gang, og der er fedt på toppen, smiler hun.

# Invitation til DBO's årsmøde og generalforsamling 2016



Lørdag d. 12. marts kl. 11.00 til søndag d. 13. marts kl. 13.00  
på Hotel Munkebjerg, Munkebjergvej 125, 7100 Vejle

Weekendens fulde program stod at læse i dbobladet nr. 46.  
Bladet ligger stadig på hjemmesiden, hvor det også er muligt  
at tilmelde sig online direkte på: [brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2016-vejle/](http://brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2016-vejle/)

Sidste frist for tilmelding er d. 25. februar 2015.

## Generalforsamling

(Lørdag d. 12. marts kl. 16.00-17.30)

### Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Fremlæggelse af regnskab og godkendelse af dette
4. Behandling af indkomne forslag  
(forslag skal være formanden i hænde senest to uger før generalforsamlingen)
5. Fastsættelse af kontingent
6. Valg til formand og bestyrelse
7. Valg af intern revisor og revisor suppleant
8. Eventuelt

## Vi søger nye kolleger

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

Medlemmer med tid og lyst til at indgå i DBO's aktive bestyrelse må allerede nu gerne overveje opstilling til valg på vores generalforsamling i marts 2015. Er du medlem af DBO, og har du mulighed for at deltage aktivt med enten organisering af kurser og temadage, formidling af viden om brystkræft, eller noget helt andet, må du gerne overveje at opstille til en plads i DBO's bestyrelse. Send en mail, et brev eller ring til foreningen hvis du vil vide mere, eller hvis du har fået lyst til at melde dig.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Lørdag d. 12. marts

**11.00-12.00** Ankomst og registrering

**12.00-13.00** Frokost

**13.00-13.30** Præsentation og velkomst

**13.30-15.30** Senfølger  
v/ Overlæge Niels-Henrik Jensen

**15.30-16.00** Kaffe

**16.00-17.30** Generalforsamling

**17.30-19.00** Fri og afslapning

**19.00-?** Festmiddag og prisoverrækkelse

Søndag d. 13. marts

**07.00-09.30** Morgenmad

**07.30-08.30** Fælles gåtur eller svømning  
for de friske

**09.30-11.30** Det nyeste inden for brystkræft  
v/ Overlæge Ann Knoop

**11.30-12.00** Afslutning

**12.00** Slut og frokost to go

Pris for deltagelse i årsmøde 2016

- a) 100 kr. for frokost lørdag inden det faglige program
- b) 600 kr. for hele programmet inkl. middag og overnatning i dobbeltværelse
- c) 700 kr. for hele programmet inkl. middag og overnatning i enkeltværelse
- d) 1.000 kr. for hele programmet for ledsager inkl. middag og overnatning i dobbeltværelse
- e) 300 kr. for medlemmer og for ledsager som ikke overnatter (incl. middag)

Ved bankoverførsel skal skrives 'Årsmøde' + den valgte 'pakke', altså a), b), c), d) eller e).

### OBS!

Der er reserveret 90 værelser – alle er ikke-rygeværelser.

Værelserne tildeles efter først-til-mølle-princippet.

Deltagere, som har specielle ønsker m.h.t. forplejning, skal selv aftale det fornødne med hotellet (tlf.: 76 42 85 00).

Ca. 1 uge før mødet vil de deltagere, som ønsker at stå på deltagerlisten, modtage listen med henblik på evt. samkørsel.

### Tilmelding:

Du kan tilmelde dig via formularen nedenfor eller på: [brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2016-vejle/](http://brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2016-vejle/)

## Tilmelding til DBO's årsmøde 12.-13. marts 2016

Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten

Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten

Indbetaling kr. \_\_\_\_\_

Overført til Danske Bank:  
Reg. nr.: 3445, kontonr.: 4610568696  
(husk at skrive navn, 'Årsmøde' og 'pakke')

Check udstedt til Dansk Brystkræft Organisation (DBO),  
c/o Randi Krogsgaard, Østre Paradisvej 35, 2840 Holte  
Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest d. 25. februar 2016.

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Postnr. \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

Telefonnr.: \_\_\_\_\_

Medlemsnr.: \_\_\_\_\_

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

### Tilmeldingsblanketten udfyldes (med BLOKBOGSTAVER) og sendes i brev til:

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

Du kan også sende oplysningerne i en mail til: [dbo@brystkraeft.dk](mailto:dbo@brystkraeft.dk) eller tilmelde dig på: [brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2016-vejle/](http://brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmoede-2016-vejle/)

# Det var et chok at få brystkræft som ung

**Pia Pagaard Møller Madsen var kun 28 år, da hun fik brystkræft. I dag har hun overstået behandlingen, men frygten for kræft vil altid sidde i hende. Sygdommen har også udskudt planen om at blive mor i et par år.**

I 2014 kiggede 28-årige Pia Pagaard Møller Madsen sig i spejlet. Hun var vant til at have langt hår, men nu var hun karseklippet, fordi hendes hår var begyndt at falde af på grund af kemobehandling. Hendes nye midlertidige frisur var to millimeter kort, og da hun stod hjemme foran spejlet, begyndte hun at hive de løsnede hårsække ud. For hver eneste hårsæk hun hev ud, blev hun mere og mere ked af det. Men hun blev ved med at hive hårsække ud. Måske for at føle en form for kontrol. Hun ville selv bestemme, at håret skulle væk! Det skulle ikke være kemoen, der gjorde hende skaldet. Pia afgav heller ikke kontrollen eller satte sit liv på pause, da hun i april 2014 fik diagnosen brystkræft og blev tilbudt en brystbevarende operation ugen efter. Hun spurgte lægen, om det var af hensyn til hende selv, at hun skulle opereres ugen efter, eller om det var fordi, at det var vigtigt at få kræften opereret væk ugen efter. Da lægen svarede, at det faktisk var af hensyn til Pia, og at de fleste kræftramte

gerne vil opereres så hurtigt som muligt, meddelte Pia, at hun rigtig gerne ville på en planlagt ferie til Malta med sin kæreste og dermed udskyde operationen en lille uge. Og sådan blev det.

- Det lykkedes faktisk at slappe af og have en god ferie på Malta, hvor vi nød turen og ikke tænkte på alt det, vi skulle hjem til. Vi talte ikke så meget om min brystkræftdiagnose, men når vi var intime, og min kæreste rørte mig der, hvor jeg skulle opereres, kom vi alligevel ind på emnet, forklarer Pia. Hun og kæresten Torben forkortede den planlagte ferie, så de kun var afsted i fem dage, og få dage efter hjemkomsten fik hun bortopereret en østrogenfølsom knude på 11 mm i det venstre bryst. Inden hun skulle i gang med en behandling bestående af seks gange kemoterapi og 33 strålebehandlinger, fik hun opereret sin ene æggestok ud. Den blev frosset ned på Rigshospitalet, så Pia har bedre chancer for at blive gravid i fremtiden.

- Det var et stort chok at få brystkræft, fordi jeg var så ung. Min kæreste og jeg havde forsøgt at få et barn, inden jeg fik kræft, men vi holdt en pause i forsøget, og i pausen fik jeg konstateret brystkræft. Da jeg fik tilbudt at få frosset en æggestok ned, var jeg slet ikke i tvivl, for nu vil jeg jo være mindst 32 år, når jeg bliver mor første gang. Det bliver nemlig frarådet at blive gravid, hvis man får kemo, og det bliver også frarådet at prøve at blive gravid



*Maj 2014. Pia sammen med sin kæreste, Torben, i Mindeparken to dage før, at hun skulle have fjernet sin brystkræftknude.*

og holde pause med Tamoxifen i starten af behandlingen, siger Pia.

## 'Kemomonstret'

Pia blev påvirket af kræftbehandlingen på flere måder. Blandt andet oplevede hun noget, som hun og kæresten kalder 'kemomonstret'!

- Min lunte blev simpelthen så kort under kemoterapi og strålebehandlingen. Jeg har virkelig været en strigle. Hvis ikke jeg fik det hele på MIN måde, skabte jeg mig. En gang kørte jeg i arrigskab fra min kæreste, da vi var på besøg hos hans bror, fordi jeg var utilfreds med noget. Jeg gav mig til at græde i bilen og ringede til min kæreste og sagde undskyld, og så kørte jeg tilbage til dem. Min kæreste og jeg er

enige om, at det ikke var 'Pia', der skabte sig, men at det var 'kemomonstret'. Vi har heldigvis kendt hinanden i mange år, så min kæreste vidste, at jeg normalt ikke er sådan, smiler Pia. Udover sin kæreste har hun også sin bror og sin far, lutter mandlige pårørende, og hun ville ønske, at der havde været mere fokus på de pårørende, da hun blev behandlet for brystkræft.

- Som patient var jeg i centrum og fik hjælp og tilbud, og jeg mødte andre i samme situation som mig - ikke mange unge kvinder - men mange brystkræftramte. Min kæreste var god til at bruge sit netværk og få bearbejdet oplevelserne som pårørende, men både min kæreste, far og bror skulle selv række ud. Selve 'systemet' hjalp dem ikke. Det er et stort problem, for

mænd som min far kan have svært ved at tale om sygdom, og hvordan de har det som pårørende. Min far og jeg har næsten ikke talt om min sygdom, siger Pia. Hun har også oplevet, at hendes omgangskreds ikke talte om hendes sygdom, og at flere slet ikke var klar over, at hun var syg.

- Jeg fortalte det kun til dem, der skulle have det at vide. Jeg skrev ikke noget om brystkræft på de sociale medier, men jeg gik ud fra, at når den inderste kreds vidste, at jeg var syg, ville beskeden brede sig som ringe i vandet. Det gjorde den ikke. Vi taler om, når chefen har en affære, men vi taler ikke om, at en kollega har fået kræft.

## Opdagede en ny knude

Da Pia var færdig med behandlingsforløb-

## Kan man blive gravid efter kemo?

Unge kræftramte kvinder i kemobehandling behøver ikke at vinke farvel til børn senere i livet. På Rigshospitalet er man verdensmestre i at hjælpe kvinder, der har fået kemo, til at blive mødre med en metode, hvor man udtager og nedfryser æg og æggestokke inden kræftbehandlingen. Når kvinden er blevet rask, sætter man æg og æggestokke tilbage hos kvinden. Claus Yding Andersen, der er professor i Human Reproduktionsfysiologi på Rigshospitalet, kalder det et stort fremskridt på området.

- Der er mange unge kvinder, der er meget begejstrede for at kunne få deres fertilitet tilbage. Ud af 32 kræftsyrge kvinder, der har fået behandlingen og har forsøgt at blive gravide, har omkring hver tredje allerede fået børn. Det er bestemt det største antal - de bedste resultater indtil nu, siger Claus Yding Andersen. I alt er 800 kvinder blevet behandlet med metoden herhjemme.

(Kilde: dr.dk)

et, fik hun overskud til selv at sætte fokus på kræft. Blandt andet ved at være frivillig i forbindelse med Stafet for Livet i Aarhus. Da koordinatoren for Stafet for Livet i Aarhus opfordrede Pia til at blive 'Ugens Fighter' på Kræftens Bekæmpelses Instagramside, sagde hun ja.

- Jeg overvejede, hvad jeg skulle fortælle og vise på Instagram, for mit formål var, at læserne skulle få noget ud af det, jeg skrev. Derfor skrev jeg blandt andet, at frygten for kræft vil følge mig resten af livet, og at jeg prøver at acceptere frygten, så den ikke tager overhånd. Jeg fortalte også, at jeg har svært ved at forholde mig til min krop. Den har ændret sig rigtig meget på

Fortsætter på næste side



Pia og Torben til Smukfest i Skanderborg i 2013. Det blev også til et endagsvisit i 2014, selv om Pia var kvæstet i en hel uge bagefter.



Juli 2014. Pia en måned inde i sit kemoforløb.

kort tid. Jeg tabte håret, jeg tog ti kg på, og jeg har fået mange ar, fordi jeg udover en brystkræftoperation også er blevet opereret for brok som følge af udtagningen af min æggestok, fortæller Pia. Som om de nævnte operationer ikke var nok, blev hun i foråret 2015 opereret yderligere to gange, fordi hun fandt en ny knude i brystet. Hun sad på biblioteket i gang med at skrive hovedopgave på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole, da hun opdagede knuden.

- Anden gang blev jeg rigtig bange, for nu vidste jeg, at unge også får kræft. Jeg ringede derfor til lægerne med det samme og blev undersøgt dagen efter. Der var noget i brystet, men hverken en biopsi eller ultralydsscanning kunne afgøre, om der var tale om kræft. Derfor blev jeg opereret igen

i april. To gange på kort tid, fordi lægerne i første omgang ikke kunne konstatere, om det var en ufarlige cyste, som det sidenhen heldigvis viste sig at være. Sådant en omgang får mit stressniveau helt op i loftet, og jeg bliver følsom og ustabil, lyder det ærligt fra Pia.

### Fællesskab med andre unge kræftramte

I dag arbejder Pia fuld tid som journalist på Randers Amtsavis, og hun tæller ned til sommeren 2017, hvor hun må holde pause fra Tamoxifen og forsøge at blive gravid. Hun har stadig kontakt til nogle af de kvinder, hun mødte på Aarhus Kommunehospital under et 'Krop&Kræft'-forløb. Hun er også tilknyttet 'Ung kræft'-afdelingen i Aarhus, og netværket for de unge kræftramte får hun meget ud af at være en del af.

- Jeg ville ønske, at jeg havde kontaktet dem noget før, men jeg troede, at 'Ung kræft' var noget med at sidde i rundkreds med andre unge og tale om kræft, og det havde jeg overhovedet ikke lyst til, da jeg var syg. Dengang havde jeg bare brug for normalitet i hverdagen. Det er så gået op for mig, at netværket netop giver denne form for normalitet. Vi har kræftproblematikken til fælles, men vi behøver ikke at tale om det. Vi laver alt muligt andet, når vi er sammen. I næste uge skal vi fx ud og lave bolsjer, og det glæder jeg mig til. Mit bedste råd til andre unge med kræft er helt sikkert, at de skal tage kontakt til den lokale 'Ung kræft'-afdeling, for man møder unge i samme situation som en selv, både i relation til kræft og i forhold til alt muligt andet i livet.



I sommeren 2015 skabte Pia opmærksomhed om Stafet For Livet i Aarhus.



Sensommer 2015. Pia er på Jyllandsringen sammen med Magnus og Malene fra Ung Kræft Aarhus.

## Boganmeldelse:

# 'TOFU – et stykke af livet'



**Dorthe Larsen og Jane Wraae har udgivet romanen 'TOFU – et stykke af livet'. Romanen er fiktion baseret på forfatterne egne erfaringer. Jane Wraae fik brystkræft i 2011, og veninden Dorthe Larsen var tæt på hele forløbet.**

Dorthe Larsen og Jane Wraae har udgivet romanen 'TOFU - et stykke af livet'. Romanen er fiktion baseret på forfatterne egne erfaringer. Jane Wraae fik brystkræft i 2011, og veninden Dorthe Larsen var tæt på hele forløbet. Romanen tager udgangspunkt i en gruppe veninder, som Ditte og Su er en del af. Su's brystkræftdiagnose kommer ind i venedegruppens liv fra højre. Diagnosen og Su's behandlingsforløb kommer til at sætte sit præg på hele gruppen, ikke mindst på Ditte, der gennem hele forløbet står last og brast på sidelinjen.

Det er en bog, som næsten læser sig selv. Vi kommer hele vejen rundt om behandling, dødsangst, utroskab m.v. Identifikationen med Su er hele tiden snublende nær. Man ved, hvordan hun har det! Forfatterne får på en fin måde delagtiggjort læseren i de mange tanker og følelser, der rører sig og opstår i den brystkræftramte. Samtidig bliver både den nære venindes og ægtefællens ofte oversete fortvivlelse, angst og frustration illustreret på en meget nærværende måde. Bogen er en god illustration af, hvordan brystkræftdiagnosen rammer både den syge, og de mennesker, der står nær. Su kommer ud på den anden side, og der er lys for enden af tunnelen. Så til trods for det dystre og til tider fortvivlende forløb, er det en positiv og livsbekræftende fortælling.

Forlaget Mellemgård, 2015. 404 sider, 269,95 kr.



Af Randi Krosgaard - Foto: Britt Nørbak



Hanne Fosmark



### Hvor længe må der gå?

Ifølge Sundhedsloven skal alle kvinder mellem 50-69 år have tilbud om screening for brystkræft hvert andet år. Der må maksimalt være to år og tre måneder mellem mammografiscreeningerne.

# Kunne min brystkræft være opdaget tidligere?

**Hanne Fosmark er en af de 418 brystkræftramte kvinder, der blev indkaldt for sent til mammografiscreening. Hun kæmper for at gøre opmærksom på sagen og for at få tilkendt erstatning.**

Sidste sommer modtog 67-årige Hanne Fosmark et brev fra Region Hovedstaden, der oplyste hende om, at hun på grund af ressourcemangel ikke var blevet indkaldt rettidigt til screening for brystkræft. Region Hovedstaden beklagede og skrev desuden, at man havde været i kontakt med Patienterstatningen, der vurderede, at det ikke var muligt for de 418 kvinder, der var blevet indkaldt for sent til screening og havde fået konstateret brystkræft, at søge erstatning, fordi forsinkelsen skyldtes ressourcemangel.

*'Vi kan ikke udelukke, at din kræftsygdom kunne have været opdaget tidligere, hvis du var blevet inviteret rettidigt', stod der også i brevet. Hanne var nødt til at læse brevet*

flere gange. Hun troede, at hun havde misforstået budskabet. Hun fik konstateret brystkræft i juli 2014, og hun kunne læse ud af brevet, at sygdommen måske kunne have været opdaget tidligere!

- Det gjorde mig både vred og ked af det. Jeg finder det helt uacceptabelt, at regionen på grund af manglende ressourcer ikke får indkaldt alle kvinder til den mammografi, de ifølge loven har krav på. Jeg havde måske været bedre stillet i dag, hvis regionen havde overholdt rettidige indkaldelser. Jeg havde ikke selv mærket mine tre kræftkuder, da de ikke lå i brystets overflade. Knuderne blev først opdaget ved screeningen, og det resulterede i fjernelse af højre bryst og over 20 lymfeknuder, da

der var spredning til en lymfeknude. Det viste sig, at den ene knude var aggressiv, og det kan ikke afvises, at jeg måske kunne have undgået spredning til den forreste lymfe, hvis den aggressive knude var opdaget flere måneder tidligere, siger Hanne Fosmark, der har fået kemo- og strålebehandling, Herceptinindsprøjtninger og nu antihormonpiller.

- Fjernelsen af de mange lymfeknuder og efterfølgende kemo og stråler har medført, at bevægeligheden og følsomheden er nedsat i min arm med medfølgende skulderproblemer. Jeg var glad for at arbejde fuld tid som laborant, men min sygdom og efterfølgende senfølger har gjort, at jeg har været nødt til at gå ned i tid på arbej-

det, hvilket jeg kan mærke økonomisk, udtaler Hanne Fosmark.

### Har anmeldt sagen

Jo mere, Hanne Fosmark tænkte over det, jo mere syntes hun, at forklaringen i brevet fra Region Hovedstaden var noget vås.

- Jeg blev frygtelig irriteret over, at det blev afvist på forhånd, at vi kunne søge erstatning. For mig handler det ikke om pengene, selv om det ville være et plast-er på såret. Det er princippet. Regionen kunne have skrevet ud til de berørte kvinder og forklaret, at der på grund af ressourcemangel ville være ventetid på indkaldelsen til mammografiscreeningen, og samtidig opfordre alle de kvinder, der havde mulighed for det, til selv at kontakte den anden screeningsklinik. De burde give os en mulighed for at reagere i tide, understreger Hanne. Hun har selv reageret for at få sagen i medierne. Hun har både været i BT og i tv-programmet Kontant på DR1, og hun står gerne frem og fortæller sin historie for at undgå, at noget lignende gentager sig i fremtiden.

- Jeg vil gerne i kontakt med kvinder i samme situation, og indtil videre har jeg fået kontakt til syv. Jo flere kvinder vi er til at råbe op, jo bedre. Jeg har naturligvis også skrevet til Region Hovedstaden og gjort opmærksom på, at jeg ikke accepterer deres forklaring, og at jeg ikke vil lade det gå upåtalte hen. Jeg har skrevet til regionen tre gange og fået svar hver gang, men det er nogle vage svar, faktisk kun en beklagelse og gentagelser på gentagelser. Jeg har derfor også anmeldt min sag til Patienterstatningen, og vi skriver nu frem og tilbage. Min sag er ikke afvist eller lukket, og jeg har indtryk af, at Patienter-

statningen arbejder grundigt. Indtil videre er vi 12 kvinder, der har anmeldt vores sag til Patienterstatningen, og jeg håber virkelig, at vi bliver tilkendt erstatning. Andet vil simpelthen være noget svineri, siger Hanne.

### Kan gøre en forskel

Selv om Hanne er påvirket af både sit sygdoms- og behandlingsforløb, fordi hun har fysiske senfølger som lymfødem, træthed og følelseløshed i fødderne, har hun fundet overskud til at kæmpe.

- Jeg har det fint psykisk, og jeg ved, at det kan gøre en forskel, når helt almindelige mennesker protesterer. Men det kan være svært at finde kræfterne til det, hvis man er påvirket af et sygdomsforløb. Jeg vil skynde mig at sige, at jeg har et fantastisk arbejde og en fantastisk arbejdsgiver, der støtter mig og spørger ind til mig. Det betyder meget, for det har da været et hårdt forløb. Jeg har været i kontakt med advokat Søren Kroer, som DBO har et samarbejde med, og han opfordrede mig også til at skrive til Patienterstatningen. Men derudover har jeg ikke fået advokatbistand, siger Hanne. Hun håber, at så mange som muligt af de 418 berørte kvinder vil 'bombardere' Patienterstatningen med anmeldelser.

- Det er svært at vurdere, hvad sagen ender med, men jeg fortsætter i hvert fald kampen, lover Hanne.

*Der har været en udvikling i sagen, siden interviewet med Hanne Fosmark fandt sted. Patienterstatningen har afvist hendes sag, men Hanne Fosmark vil anke sagen i Ankestyrelsen.*

### Forsinkelse kan være alafgørende

Jo tidligere en kræftsygdom bliver opdaget, jo bedre. Derfor kan det have haft indflydelse på de 418 kvinders behandlingsforløb, at de blev indkaldt for sent i Region Hovedstadens brystkræftscreeningsprogram. Det forklarede Iben Holten, overlæge og projektchef for screening hos Kræftens Bekæmpelse, til BT. Hun frygter, at screeningsrodet vækker mistillid til sundhedsvæsenet.

- Det kan få kvinderne til at tænke: 'Hvis regionen kan lave vrøvl med screeningen, hvad mere kan de så ikke finde ud af?' Det er ikke godt for tilliden til sundhedsvæsenet. Jeg håber ikke, det her vil resultere i, at færre deltager i screeningsprogrammet, sagde Iben Holten til BT.

# Danmark Rundt



DBO-kreds Fyn

## Forebyg senfølger

DBO-kreds Fyn har afholdt et arrangement under overskriften: 'Hvordan kan vi forebygge senfølger efter operation og stråler?', hvor de fik besøg af fysioterapeut Pia Christiansen. Hun begyndte aftenen med at fortælle om de senfølger, som ofte følger efter en operation, det kan fx være smerter omkring arret, muskelspændinger, nedsat bevægelighed, nervesmerter og lymfødeme. Pia Christiansen viste øvelser til en kvinde med nedsat bevægelighed i skulder, hvor det var tydeligt, at der var behov for øvelser, hvis armen igen skulle blive funktionsdygtig. Der blev også vist andre øvelser, som alle, uanset operationstid, med fordel kunne drage fordel af for at mindske de daglige gener og irritationer i arm og ar. Aftenens budskab var, at jo hurtigere der bliver sat ind med øvelser og genoptræning, des bedre er det.

## DBO-kreds MidtVest



## Komikeren Geo underholdt

Mandag d. 5. oktober fik DBO-kreds MidtVest og Holstebro Bibliotek besøg af komikeren Geo, der tryllebandt salen med sit foredrag 'Ikk' for sjov', hvor han fortalte om sit eget kræftforløb.

Omkring 200 publikummer var mødt op til foredraget, og efter selve showet fik de mulighed for at stille spørgsmål til Geo. Det benyttede mange sig af, og han blev spurgt om alt lige fra børn og familielivet til sex! Aftenen bød på mere end god underholdning fra komikeren Geo. DBO-kreds MidtVest havde nemlig også arrangeret en sjov lille happening med lyserøde handsker, som hele salen deltog i.



## DBO-kreds Sydsjælland

## En vedkommende aften

Sangerinden Annette Klingenberg gæstede Livsrummet i Næstved d. 28. oktober, hvor hun satte sig ned blandt de deltagende kvinder og fortolkede to af sangene fra CD'en 'Mens hjertet det slår'. Det var en fantastisk aften med en veloplagt Annette Klingenberg, som på en ærlig og vedkommende måde fortalte om sit lange liv med kræft. Forinden havde musikeren Bent Kværndrup og Vivi Riis fra DBO-kreds Sydsjælland fortalt om deres samarbejde omkring teksterne, musikken og indspilningen i to forskellige musikstudier. En lang proces som endte med udgivelse og offentliggørelse ved Nordisk Brystkræftkonference i Oslo 2014 og til åbningen af brystkræftmåneden i 2014.



## DBO-kreds Aarhus

## DBO-kreds Aarhus lærte om mindfulness

Torsdag d. 22. oktober indbød DBO-kreds Aarhus alle mindfulness-interesserede til en dejlig aften med psykoterapeut og udviklingskonsulent Sanne Roesen, som gav de fremmødte et indblik i mindfulness på en god og inspirerende måde. Sanne Roesen introducerede publikum for den kognitive diamant, der er en cirkulær måde at forholde sig til sine tanker på. Publikum lærte også om autopiloten; at arbejde sig frem mod målet i stedet for at gå i stå med tanker om, hvad man ville have ønsket. Publikum blev mere bevidste om at være til stede i nuet uden at forsøge at lave noget om, blot acceptere tilstanden. Desuden fik de igennem forskellige øvelser nogle redskaber til at 'spise mindful, leve mindful og være mindful'.



## DBO-kreds Vendsyssel

## 45 kvinder nød en omgang wellness

Det blev en dejlig og våd omgang, da DBO-kreds Vendsyssel d. 3. december afholdt den årlige bade- og wellnessdag i Romulus. 45 kvinder nød badene og hinandens selskab, såvel i udendørsbad med huer på, som indenfor i bade, der havde en temperatur på mellem 28 og 38 grader. Det varmeste bad viste sig i længden at være det behageligste. Mange af de friske kvinder prøvede også at være i sauna med gus, hvor æteriske olier blev spredt i rummet. Bagefter blev der indtaget en let og lækker middag i Restaurant Messen.



## DBO-kreds Sønderjylland

## Overlæge holdt foredrag

Overlæge Lene Adrian fra Sønderborg Onkologisk Ambulatorium har holdt foredrag i DBO-kreds Sønderjylland. Lene Adrian fortalte blandt andet om det sidste nye inden for strålebehandling, kemoterapi og antihormoner. 45 fremmødte fik et spændende foredrag om de forskellige behandlingsmuligheder, der tilbydes brystkræftpatienter, og om formålet med behandlingen og om potentielle bivirkninger. Deltagerne fik også et indblik i Lene Adrians arbejde i DBCG (Danish Breast Cancer Cooperative Group), hvor hun sidder i medicinsk udvalg.



## DBO-kreds Nordsjælland

## Josina Bergsøe leverede varen i Nordsjælland

I oktober havde DBO-kreds Nordsjælland inviteret forfatter Josina Bergsøe til at holde foredrag med udgangspunkt i bogen 'Senfølger efter kræft. Sådan kommer du videre'. Salen var udsolgt, og Josina Bergsøe leverede i den grad varen, da hun i næsten to timer talte om, hvordan senfølger efter brystkræftbehandling påvirker hendes liv, og hvordan hun har lært at acceptere sin nye livssituation. Josina Bergsøe holder også foredrag, når DBO-kreds København stiftes d. 13. april, hvilket du kan læse mere om på side 11.

# Det sker...

## DBO-kreds Aarhus

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

**Mandag d. 8. februar  
kl. 19.00-21.00**

### Foredrag af Morten Starup

Morten Starup fik konstateret kræft i hjernen tilbage i 2009, da han var 21 år. I forbindelse med sin egen behandling oplevede han en fantastisk støtte fra familie og venner, som hjalp ham godt igennem forløbet. I dag har Morten et projekt, hvor han leder efter 100 positive budskaber om kræft, der skal skabe en bredere forståelse af kræft og dens påvirkning.

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

**Tilmelding:** Senest onsdag d. 3. februar til Esther på tlf.: 61 78 42 44 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

**Sted:** Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C, lokale 1.1 (1. sal i den nye bygning. Indgang den store glasdør).

**Onsdag d. 27. april  
kl. 19.00-21.00**

### En hyggeaften i hinandens selskab

Der inviteres til en hyggeaften i hinandens selskab. Det bliver en aften, hvor vi bare vil have det dejligt med hinanden. Vi vil snakke helt uformelt om alt og intet, måske vil nogen gerne udveksle erfaringer, måske vil andre fortælle om en dejlig ferie.

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

**Tilmelding:** Senest mandag d. 25. april til Karin på tlf.: 40 53 43 09 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

**Sted:** Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C, lokale 1.6 (1. sal i den gl. bygning. Indgang den store glasdør).

**Mandag d. 30. maj kl. 18.30-  
Ladywalk**

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

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

**Tilmelding:** Kan foretages på stedet. Der er ingen fælles tilmelding.

**Sted:** Tangkrogen, Marselisborg Havnevej 1, 8000 Aarhus C.

## DBO-kreds MidtVest

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

**Torsdag d. 4. februar kl. 17.00-**

### Afsted til kurbad

Vi tager endnu engang afsted til det skønne Sydthy Kurbad.

Vi arrangerer fælleskørsel fra Kulturhuset kl. 17.00.

**Pris:** Til dette arrangement er der en egenbetaling på kr. 50,-.

**Mødested:** Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

**Torsdag d. 3. marts kl. 19.00-**  
**Introduktion  
til kraniosakralterapi**

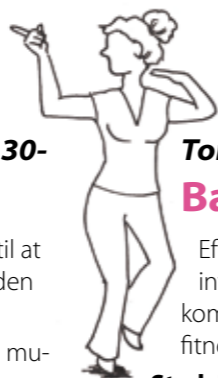
Fysioterapeut Mette Grefstad introducerer os til kraniosakralterapi og almindelig fysioterapi.

**Sted:** Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

**Torsdag d. 7. april kl. 19.00-**  
**Vælg de bedste farver  
til din påklædning**

Farvekonsulent Else Gammelgaard Madsen fra 'Nyt Image' er ekspert i at rådgive inden for farver og stil. Denne aften vil hun fortælle om farvesammensætningen i vores påklædning.

**Sted:** Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.



**Torsdag d. 5. maj kl. 19.00-**  
**Ballroom fitness**

Efter mange ønsker har vi igen inviteret Camilla Dalsgaard til at komme og undervise os i ballroom fitness.

**Sted:** Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

**Mandag d. 30. maj kl. 16.00-**  
**Ladywalk i Agger**

Traditionen tro deltager vi i årets Ladywalk i Agger. Vi arrangerer fælleskørsel fra Kulturhuset kl. 16.00.

**Mødested:** Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

## DBO-kreds Vendsyssel

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

**Onsdag d. 3. februar  
kl. 19.00-21.00**

### Foredrag om senfølger og Senfølgergruppen

Kræftbehandling har desværre også bivirkninger. Dorthe Kann Hostrup fra Senfølgergruppen vil denne aften fortælle om begrebet senfølger og om Senfølgergruppens arbejde.

Der er ingen tilmelding. Bare mød op.

**Sted:** Amtmandstoft 2, 9800 Hjørring.

**Onsdag d. 9. marts  
kl. 14.00-17.00**

### Blomsterbinding på Hundeleve Friskole

Vi lærer blomsterbinding, denne onsdag er påsken omdrejningspunktet. Man medbringer selv materialer.

**Tilmelding** og yderligere oplysninger fås hos kursusholder Ulla Færch på tlf.: 26 29 92 75.

**Sted:** Hundeleve Friskole, Sejlstrupvej 5, Hundeleve, 9480 Løkken.

**Mandag d. 14. marts kl. 17.00-**  
**Kræft og  
knogleskørhed**

Både mænd og kvinder rammes af kræftsygdomme og knogleskørhed. Kom og mød knogleekspert Peter Vestergaard og urolog Niels Chr. Langkilde fra Aalborg Universitetshospital.

Arrangeret af Kræftens Bekæmpelse, Osteoporoseforeningen, PROPA og DBO.

**Sted:** Landboskolen, Danmarksgade 1, 9700 Brønderslev

**Tilmelding:** FOF på tlf. 70 25 50 50

**Pris:** Kr. 50,-.

**Torsdag d. 17. marts  
kl. 19.00-21.00**

### Lærerig aften med fysioterapeut Kirsten Tørsleff

Vi får besøg af fysioterapeut Kirsten Tørsleff, der demonstrerer, hvad man selv kan gøre for at holde sine lemmer smidige og modvirke problemer med lymfødeme.

**Tilmelding:** Senest d. 15. marts til Jonna Jensen på mail: jonnajensensvidar@gmail.com

**Sted:** Auditoriet, Sygehus Vendsyssel, Bispensgade 37, 9800 Hjørring.

**Onsdag d. 6. april  
kl. 19.00-21.00**

### Kræft og seksualitet - går det i spænd?

Mange kræftpatienter og deres partnere vil opleve, at sygdommen og behandlingen medfører bivirkninger, som kan give seksuelle problemer. Desværre er det for mange forbundet med en del tabuer at tale sammen derom. Sygeplejerske og specialist i sexologisk rådgivning, Gitte Vittrup, vil fortælle om de seksuelle problemer, der kan opstå, og hvad man kan gøre for at løse dem.

Der er ingen tilmelding, man møder bare op.

**Sted:** Amtmandstoft 2, 9800 Hjørring.



**Mandag d. 7. marts  
kl. 19.00-21.00**

### Træning som modvirker gener

Vi tager på besøg hos Fysiocenter Roskilde på Københavnsvej 170. Sundhedsdirektør og ledende fysioterapeut Niels Honoré holder et oplæg, og der bliver mulighed for at prøvetræne. Der bliver lagt vægt på træning af ryg, nakke, arme og skuldre. Vi mødes i træningstøj og indendørs sko inden kl. 19.00. Bus til døren.

**Tilmelding:** Senest d. 26. februar til Ann-Mari Aggergaard på tlf.: 61 71 80 04 eller mail: am\_aggergaard@webspeed.dk.

**Mandag d. 4. april  
kl. 19.00-21.00**

### Linedance

Vi skal røre os til festlig musik under ledelse af danseinstruktør Kitty van der Westen. Hun vil også fortælle om, hvad det har betydet for hende - som brystopereret - at være linedanceinstruktør. Kom med til en glad aften.

**Pris:** Kaffe og frugt koster kr. 20,-.

**Sted:** Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, Roskilde.

**Mandag d. 2. maj  
kl. 19.00-21.00**

### Kort om kræft og følger af kræftbehandlingen

Kræftlinjens læge, Mogens Munk Nielsen, fortæller om virkninger og bivirkninger af behandling for kræft.

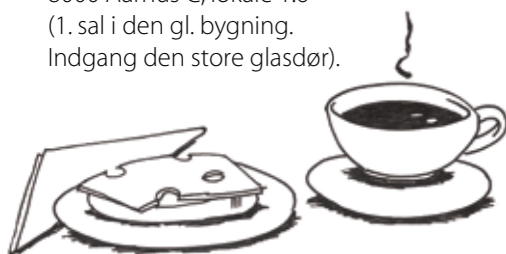
**Pris:** Kaffe og frugt koster kr. 20,-.

**Sted:** Kræftens Bekæmpelse, Gormsvej 15, Roskilde.

## DBO-kreds Sydsjælland

www.brystkraeft.dk/  
dbo-kreds-sydsjaelland

Tjek løbende vores hjemmeside for kommende arrangementer.



# Det sker...

## DBO-kreds Nordsjælland

www.brystkraeft.dk/  
dbo-kreds-nordsjaelland

Tjek løbende vores hjemmeside for kommende arrangementer.

## DBO-kreds Sønderjylland

www.brystkraeft.dk/  
dbo-kreds-soenderjylland

**Tirsdag d. 9. februar**  
kl. 19.00-21.00

### Kosten, vejen til en sund og stærk krop

Hanne Olsen fra Body Invest er bl.a. uddannet sygeplejerske, personlig træner og ernæringsvejleder. Hanne vil fortælle, hvad kosten generelt består af, og hvor vigtig kost og motion er for din sundhed. Du vil høre, hvad du selv kan gøre for at højne livskvaliteten, og Hanne vil fortælle Jannes historie.

**Tilmelding:** Senest d. 5. februar på tlf.: 20 74 22 06 eller mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

**Sted:** Sønderborg Bibliotek, Kongevej 19, 6400 Sønderborg. Lokale 7.

**Onsdag d. 9. marts**  
kl. 19.00-21.00

### Senfølger efter medicinsk og kirurgisk behandling

Specialeansvarlig sygeplejerske Astrid Mogensen fra Brystcenteret Aabenraa Sygehus vil fortælle om de fysiske gener efter en brystkræftoperation. Astrid Mogensen er også underviser på Kræftskolen i Aabenraa og i Sønderborg.

**Tilmelding:** Senest d. 7. marts på tlf.: 20 74 22 06 eller mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

**Sted:** Aabenraa Sygehus, Kresten Philipsensvej 1, 6200 Aabenraa. Mødelokale 1.



**Onsdag d. 6. april**  
kl. 19.00-21.00

### En sygeplejerskes hverdag på onkologisk afdeling

Sygeplejerske Marianne Christiansen har i mange år arbejdet på onkologisk afdeling på Sønderborg Sygehus og har haft berøring med mange kvinder med brystkræft. Kom og hør om Mariannes arbejde og hendes tanker og følelser i den forbindelse. Marianne vil tage udgangspunkt i en patient, Grethe, som hun har fulgt igennem 25 år.

**Tilmelding:** Senest d. 7. marts på tlf.: 20 74 22 06 eller mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

**Sted:** Aabenraa Sygehus, Kresten Philipsensvej 1, 6200 Aabenraa. Mødelokale 1.

**Mandag d. 30. maj**  
Ladywalk

Lad os blive synlige til Ladywalk. Vi melder os til som et samlet hold og henter T-shirts og rygposer til alle inden start, som tidligst er kl. 18.30. Vi mødes i god tid, så vi sammen kan indtage en sandwich og vand som DBO-kreds Sønderjylland sponsorerer.

**Pris:** Det koster kr. 125 at deltage i Ladywalk, og du vælger selv, om du vil gå 7 eller 12 km.

**Tilmelding:** Senest d. 25. april på tlf.: 28 90 41 01 eller mail: dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

**Mødested:** SFS Hallen, Borgmester Andersensvej 100, 6400 Sønderborg.

## DBO-kreds Fyn

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

**Tirsdag d. 15. marts**  
kl. 19.00-21.00

### Rekonstruktion efter brystkræftoperation

Læge Camilla Bille fra Plastikkirurgisk afdeling Z, Brystkirurgisk Center OUH, vil fortælle om de muligheder, der er for rekonstruktion efter fjernelse af brystet samt hvilke plastikkirurgiske indgreb, der kan tilbydes i dag.

**Tilmelding:** Senest d. 10. marts på tlf.: 26 82 01 34 eller mail: marie.lykke.rasmussen@brystkraeft.dk

Begrænset antal pladser.

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

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

**Mandag d. 25. april kl. 19.00-21.00**

### Gåtur ved Christiansminde

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

**Pris:** DBO-kreds Fyn medbringer kaffe/te/kage, der kan købes for 20,-.

**Mødested:** Christiansminde minigolf, Christiansmindevej 20E, 5700 Svendborg.

**Mandag d. 30. maj kl. 16.30-18.30**  
Ladywalk

Lad os atter samle et hold. Susanne Geneser melder os til som ét hold og henter T-shirts og rygposer til alle inden start, som tidligst er kl. 18.30. Vi mødes kl. 16.30 hos Kræftens Bekæmpelse, hvor vi i fællesskab indtager sandwich og vand og samler energi til at gå 7 eller 12 km. DBO-kreds Fyn sponsorerer en sandwich.

**Pris:** Det koster kr. 125,- at deltage i Ladywalk.

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

**Sted for Ladywalk:** Dyrskuepladsen, Carl Baggers Allé, 5250 Odense SV.

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



## Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

### Sekretariat:

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

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

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

### DBO's formand og pressekontakt:

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

### Kontaktpersoner i DBO-kredse:

#### DBO-kreds Fyn

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

#### DBO-kreds MidtVest

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

#### DBO-kreds Nordsjælland

Lotte Brander  
Tlf.: 40 11 37 23  
Mail: dbonordsj@brystkraeft.dk

#### DBO-kreds Roskilde

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

#### DBO-kreds Sydsjælland

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

#### DBO-kreds Sønderjylland

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

#### DBO-kreds Vendsyssel

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

#### DBO-kreds Aarhus

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.

### dbonyt:

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

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

### Redaktør på dbonyt:

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

### dbobladet:

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

### Ansv. redaktør på dbobladet:

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

### Styrk DBO med dit medlemskab

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

Et medlemskab koster kun 200 kr. om året.

Udfyld kuponen for at indmelde dig.

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

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

Du kan også indmelde dig via [www.brystkraeft.dk](http://www.brystkraeft.dk)

**Læs mere på [brystkraeft.dk](http://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 200 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 Randi Krogsgaard  
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte





Fotograf Charlotte Hammer dokumenterer sit brystkræftforløb på Instagram  
Blandt andet med dette foto...



@me\_charlotte

