



DBO bladet

Medlemsblad for
Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Nr. 54 | Juni 2018 | 17. årgang

Seje kvinder i samme båd

har kurs mod
Firenze

**ALLE FIGHTERE
HAR ET USYNLIGT BÅND**

**MUNDTØRHED I
FORBINDELSE MED
BRYSTKRÆFT-
BEHANDLING**

**HUMOR MÅ
GERNE PEGE
PÅ DET,
DER GØR ONDT**

**STOR UDVIKLING
INDEN FOR
REKONSTRUKTIONER**

DER PADLES

på livet løs

Efter årsmøde, generalforsamling og udde-
ling af årets ærespris til en rørt og taknem-
melig overlæge Camilla Bille fra OUH har
DBO's bestyrelse gang i tanker og planer
for den kommende tid. Heldigvis kan vi
trække på kredse og medlemmers viden
og erfaring i mange sammenhænge. Det
vil vi gerne fortsætte med i endnu større
omfang, da vi på den måde får emner og
idéer til arbejdet.

Også denne gang er DBObladet spæn-
dende læsning. Når jeg læser om drage-
bådssejlerne, der tager padlen i hånden for
at få det bedre, bliver jeg rigtig glad. Alle
former for motion er vigtig, og dragebåds-
sejlads er blevet meget udbredt de senere
år. Der padles på livet løs mange steder i
verden. Det har nemlig vist sig, at den be-
vægelse, der anvendes, når man padler, er
god for hele bevægeapparatet – også efter
en brystkræftoperation. At det så også
er positivt at møde andre og foretage sig
noget aktivt sammen, gør det kun bedre.

Artiklen om humor i form af tegneserie-
striber, der træner smilebåndet, men med
et strejf af alvor, er rigtig interessant. Den
øger opmærksomheden på, at brystkræft
har mange forskellige ansigter og viser sig i
mange former.

Ind i mellem tager bladet også fat i svære
emner. Det viser sig, at tandskader er et
tiltagende problem i forbindelse med vores
behandling for brystkræft. Noget der indtil
nu har været meget lidt fokus på. Det
er derfor af stor vigtighed at få udbredt
kendskabet til betydningen af at få en
tandstatus før behandling. Tal endelig
med din egen tandlæge om det og benyt



de gode råd, der er at hente både fra din
egen tandlæge og i artiklen.

Denne gang er der også en artikel om Sta-
fetten for Livet. Det er et af de faste arrange-
menter, mange af vores medlemmer delta-
ger i. Her samles penge ind til kræftsagen.
De indsamlede midler går blandt andet til
støtte for kræftramte og til forskning inden
for kræft. En del af disse midler modtager
de forskellige kræftforeninger, der har en
samarbejdsaftale med Kræftens Bekæmpelse.
Det er penge, vi kan bruge direkte
på at drive foreningen videre og til at lave
medlemsrettede aktiviteter. Selv om DBO

modtager disse og andre midler, er det
altid et stort arbejde at hente tilstrække-
ligt til at gennemføre de aktiviteter for jer,
som vi gerne vil. Små og store donationer
modtages altid gerne. Gives der minimum
200 kr., kan beløbet trækkes fra i Skat, når
blot det oplyses, hvem der har doneret. Se
på hjemmesiden hvordan du kan donere til
foreningens arbejde.

Med disse ord vil jeg ønske en rigtig
god sommer.

Eva Bundesen
Formand, DBO



Indhold

- 02 Leder
- 04 Alle fightere har et usynligt bånd
- 06 **Seje kvinder i samme båd** har kurs mod Firenze
- 12 Mundtørhed i forbindelse med brystkræftbehandling
- 15 **KORT NYT**
- 16 Højdepunkter fra DBO's årsmøde
- 18 Årets æresprismodtager hædret for sin faglighed og hjertevarme
- 20 **Tilbagefalds-seminar**
- 21 Humor må gerne pege på det, der gør ondt
- 24 Stor udvikling inden for rekonstruktioner
- 25 Danmark Rundt
- 27 **BEGIVENHEDER**
- 31 Medlemskab af DBO
- 32 Strikkeopskrift

Forfattere, der skriver indlæg til dbobladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag.
Næste nummer af DBObladet udkommer i oktober 2018.
ISSN: 1602-8775.

Udgiver: Dansk Brystkræft Organisation (DBO) med støtte fra Kræftens Bekæmpelse
Oplag: 4.800 stk.
Redaktion: Eva Bundesen, Michelle Farrington, Randi Krogsgaard og Britt Nørbak (ansv. red.)
Layout: Fru Farrington
Forsidefoto: Jens Panduro

© Copyright Dansk Brystkræft Organisation (DBO)



Lizette på scenen, da Fighterne sang Fightersangen



I år finder Stafet for Livet i Haslev sted den. 8.-9. september, og DBO-kreds Sydsjælland deltager.

Lizette er frivillig i

Stafet for Livet

- Alle Fightere har et usynligt bånd

Lizette Laugesen er frivillig i Stafet for Livet i Haslev. Hun brænder for at give Fighterne en god oplevelse, for hun ved, at det særlige sammenhold blandt kræftramte kan gøre en positiv forskel.

I år er det fjerde gang, der bliver afholdt Stafet for Livet i Haslev på Sydsjælland. Stafettens æresgæster er de såkaldte Fightere, mennesker der har eller har haft kræft. I Haslev bliver der taget ekstra godt hånd om Fighterne. Det skyldes ikke mindst Lizette Laugesen, der sidder i styregruppen og er frivillig Fighter-tovholder. Det ligger hende meget på sinde, at Fighterne føler, at de hører hjemme i Stafet for Livet.

- Jeg stillede selv op som Fighter i Stafet for Livet i Næstved i 2013, efter jeg havde været

igennem et brystkræftforløb, hvor jeg fik fjernet venstre bryst og fik kemoterapi

Kort om Lizette Laugesen

Alder: 53 år

Civilstatus: Gift og mor til en datter på 30 og en søn på 21 år

Job: Pædagog

By: Haslev

Diagnoseår: 2011

og strålebehandling. Det var fantastisk at opleve det bånd, der opstod mellem Fighterne, uanset hvilken kræftform vi havde. I Fighterteltet i Næstved talte vi om, at der manglede ekstra tilbud til Fighterne. Der var kaffe og middag, men ikke så meget andet. Det kan være en stor overvindelse at tage den gule Fighterbluse på og stå frem og vise, at man har eller har haft kræft. Det hele kan vælte op til overfladen, og derfor er det vigtigt, at man føler, at man hører til, og at der er mange forskellige tilbud at samles om, understreger 53-årige Lizette Laugesen.

Da Stafet for Livet for første gang fandt sted i Haslev i 2015, var hun med til infor-

Lizette holdt Fightertalen i Haslev i 2017.

I år skal hun desuden holde lystalen under Stafet for Livet i Ringsted.



Hvad er en navigator?

En navigator er uddannet hos Kræftens Bekæmpelse til at hjælpe kræftramte, som har særlige behov igennem forløbet. Navigatoren kan skabe overblik og holde styr på aftaler, tage med til vigtige samtaler, guide til rådgivnings- og støttemuligheder, finde løsninger på praktiske problemer, lytte til dine behov og bakke dig op og stå til rådighed ca. 3 timer om ugen i 6 måneder.

Læs mere på cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/navigator-tilbud-for-socialt-sabare/

mationsmødet, kom med i styregruppen og blev frivillig tovholder for Fighterne. I år er hun tovholder for fjerde gang. Hun sørger i fællesskab med andre frivillige for, at der både er morgenmad, eftermiddagskaffe og sponsoreret middag til Fighterne. Desuden er der hvert år en masse gode aktiviteter som fx mulighed for at male et maleri og komponere en Fightersang sammen med en kunstner.

- Stemningen og sammenholdet er altid helt fantastisk i Fighterteltet i Haslev, og det gør mig glad. Selv om vi griner og pjatter, taler vi selvfølgelig også om kræft, og i 2017 blev det lidt mere alvorligt end ellers. I min starttale kom jeg ind på den ensomhed, man kan føle som kræftpatient. Selv om man har en familie og et stort netværk, kan de ikke helt forstå, hvordan man har det, og det er svært at forklare dem det. Det er blandt andet derfor, at vores sammenhold i de gule bluser er så stærkt. Vi Fightere har et usynligt bånd, siger Lizette.

BANGE FOR ALT

Det er ikke kun som frivillig i Stafet for Livet, at Lizette sætter fokus på kræft. Det gjorde hun også efter sit eget brystkræftforløb, da hun gav interviews om, hvordan



hun var blevet ramt af angst efter diagnosen.

- Jeg var bange for alt. Jeg var bange for brystkræftoperationen, for kemoterapien, for at miste håret, for strålebehandling og for at være alene hjemme! Før min første kemoterapi var sygeplejersken i tvivl om, hvorvidt hun skulle give mig kemo eller få mig indlagt på psykiatrisk afdeling! Lizette fik ordineret angstdæmpende medicin, og det hjalp hende. Hun var også til psykolog sammen med sin mand, og især én kommentar fra psykologen hjalp.

- Psykologen sammenlignede vores forhold med en vægtskål. Vægtskålen skal helst være i balance, men det var svært, når min mand – i den bedste mening – konstant ville opmuntre mig og kun fokuserede på det positive. Jeg havde brug for, at han også talte om sin angst og sine bekymringer, for på den måde blev vores forhold mere ligevægtigt, og 'skålene' kom i balance, forklarer Lizette. Hun er mor til to voksne børn, men da hun fik brystkræft, var sønnen kun 14 år, og hendes sygdom påvirkede ham. Det bearbejdede han blandt andet ved at skrive sange og synge om natten, fordi han havde svært ved at sove. Han er på flotteste vis trådt i sin mors fodspor hvad angår åbenhed om kræft. Han har blandt andet holdt tale til Stafet for Livet om at være pårørende til en brystkræftramt.

- Min søn stod frem foran 1600 mennesker og viste sin sårbarhed. Han fortalte blandt andet, at han havde oplevet skyld, da jeg engang tabte en gryde på gulvet, og han ikke havde været der til at hjælpe mig. Det var stort at opleve ham på scenen. Jeg blev helt blank i øjnene, siger Lizette.

INGEN BERØRINGSANGST

Som frivillig under Stafet for Livet møder Lizette mange kræftramte, og det er en fordel, at hun ikke har berøringsangst. Hun kan mærke, hvis andre har det, som hun selv havde det for år tilbage, da hun var rigtig bange i sit kræftforløb. Derfor var hun under sidste års Stafet for Livet hurtig til at reagere og henvise en grædende kvinde til en frivillig navigator fra Kræftens Bekæmpelse, der var med under stafetten.

- Jeg vidste, at kvinden ikke kun græd, fordi hun var overvældet af stafetten, men at hun havde brug for hjælp. Heldigvis var hun også parat til at tage imod den hjælp, som navigatoren tilbød. Det er vigtigt, at vi på den måde holder øje med hinanden under stafetten. Det dur ikke med berøringsangst, selv om nogle måske synes, at vi taler om ret vilde ting i Fighterteltet.

De mere end 4.000 deltagere i Stafet for Livet i Haslev har de sidste tre år indsamlet over 1,5 millioner kroner til Kræftens Bekæmpelse. Det er et stort og flot beløb, men det er ikke for pengenes skyld, at Lizette er frivillig.

- Jeg brænder for Stafet for Livet. Selvfølgelig går der sport i at samle mange penge ind, men jeg er frivillig, fordi det gør mig glad og giver mig energi. Jeg føler en stor trang til at hjælpe andre, der befinder sig i den situation, jeg selv har stået i. At være en del af det fællesskab er også en måde at bearbejde min egen sygdom på.

Læs mere på stafetforlivet.dk

Seje kvinder i samme båd har kurs mod Firenze



GÅSEHUD!

Danish Dragon Abreast har lavet en fantastisk stemningsvideo med gåsehudsgaranti. Se den på danishdragonabreast.dk, facebook.com/DanishDragonAbreast eller youtube.com/watch?v=mUPT4RWGt0g

AF BRITT NØRBAK - FOTO: JENS PANDURO OG PRIVAT

Gennem sit arbejde og sin forskning ved fysioterapeut Kira Bloomquist, at hård fysisk træning ikke øger risikoen for udvikling eller forværring af lymfødem. Derfor har hun dannet det første danske dragebådshold for brystkræftoverlevende, der snart skal padle i Firenze.

- Hvordan får jeg mon fat i en dragebåd?, tænkte fysioterapeut, ph.d. Kira Bloomquist, da hun var i Australien og overværede et hold brystkræfttramte kvinder padle i en dragebåd. Dragebådsholdet var endnu et bevis på, at fysisk hård træning er godt og ikke øger risikoen for, at brystkræftopererede kvinder udvikler lymfødem.

I 1996 var Canada værtsnation for et internationalt dragebådsstævne, hvor et hold brystkræfttramte kvinder var med. Holdet deltog i et forsøg kaldet 'Abreast in a boat'. Det var det første studie, som udfordrede de daværende advarsler til brystkræftpatienter mod anstrengende gentagne bevægelser med henblik på at

beskytte mod udviklingen af lymfødem. Siden dragebådsforsøget er der publiceret over 20 studier, som viser, at fysisk træning af overkrop og arme er gavnligt såvel fysisk som psykisk og ikke øger risikoen for at udvikle brystkræftrelateret lymfødem eller for at forværre et eksisterende lymfødem.

- Det er ærgerligt, at der stadig er en del misinformation om, at man ikke må være meget fysisk aktiv eller dyrke styrketræning, når man er brystkræftopereret. Selvfølgelig skal der tages individuelle hensyn,

men jeg kender ikke til nogle studier, der viser, at træning øger risikoen for at udvikle lymfødem eller forværre et eksisterende lymfødem. Det vigtigste er, at man starter i det små og bygger op med hensyntagen til eventuelle symptomer såsom tyngdefornemmelse, spænding, smerter eller hævelse. Og man skal henvende sig på sin behandlende afdeling eller ved egen læge, hvis man oplever symptomer, som varer over en uge, for tidlig fysioterapeutisk intervention ser ud til at have en positiv effekt på udvikling af lymfødem, siger Kira

Bloomquist. Hendes egen ph.d.-afhandling handler om, at styrketræning med meget tunge vægte heller ikke øger risikoen for lymfødem.

- Da jeg fandt ud af, at næste internationale dragebådsstævne bliver afholdt i Firenze i Italien d. 6.-8. juli 2018, tænkte jeg, at det kunne være fedt med deltagelse af et dansk dragebådshold bestående af kvinder, der har eller har haft brystkræft, siger Kira Bloomquist. Hendes kusine er medlem af Københavns Roklub, og klubben lå inde

med en dragebåd, der ikke blev brugt. - Jeg fortalte Københavns Roklub om min idé, og den var de med på. De stillede både træner og en dragebåd til rådighed. Jeg rekrutterede derefter deltagere gennem Krop & Kræft, som jeg er tilknyttet i København. Vi holdt det første informationsmøde i Danish Dragon Abreast i marts 2017, og derefter begyndte vi med indendørs træning. Vi har en fast træningsdag én gang om ugen, hvor vi i sommerhalvåret er på vandet. Derudover skal deltagerne træne overkrop, mave og ryg to gange om



Kira Bloomquist

ugen på egen hånd fx i form af svømning, styrketræning eller holdtræning.

NEDSAT BEVÆGELIGHED ER INGEN HINDRING

Der skal være 22 kvinder i dragebåden, og dem fik Kira Bloomquist hurtigt rekrutteret. Ingen af kvinderne havde erfaring med dragebåd, og de skulle først lære, hvordan man holder korrekt på en paddel. Stemningen var god fra første færd, og alle havde lyst til et fælles eventyr på vandet. Siden holdet mødtes med Kira Bloomquist og hendes kollega Marianne Sonnichsen, er det gået slag i slag. Eller taktfast, om man vil, for en af kvinderne i båden er en såkaldt 'trommer', der holder takten. 'Trommeren' sidder i den ene ende af båden, styrmanden sidder i den anden, og i hver side af båden sidder en række med

Om Danish Dragon Abreast

Foreningen er stiftet af fysioterapeut, ph.d. Kira Bloomquist, fysioterapeut Marianne Sonnichsen og 22 kvinder, som har været eller er i behandling for brystkræft. Stiftelsen er sket i samarbejde med Københavns Roklub med udgangspunkt i realiseringen af deltagelse i International Breast Cancer Paddling Commission (IBCPC) Dragon Boat Festival, som afvikles i Firenze i Italien i juli 2018. Der har aldrig tidligere været et dansk hold med i det internationale dragebådsstævne, der afholdes hvert fjerde år.



ti kvinder. Kvinderne er i alderen 26-62 år og har det til fælles, at de har eller har haft brystkræft.

- 'Dragebådsbevægelsen' kan ikke noget særligt i forhold til andre former for træning, men den er et symbol på, at der ikke er risiko for at udvikle lymfødem, når en brystkræfteropereret bruger sine arme og sin overkrop. Nogle af kvinderne har nedsat bevægelighed i armene, men det hindrer dem ikke i at deltage. Hvis de bliver trætte i armene, kan de pausere ved at løfte paddlen op ad vandet og følge med i takten af båden ved at bøje sig frem og tilbage og på den måde stadig være en del af holdet og fremdriften af båden.

Kira Bloomquist havde kun en idé og ikke en færdig finansiering på plads, da hun blev tovholder på projektet. Hun smittede de andre kvinder med sin pionerånd, og de har været fælles om at fundraise og danne foreningen Danish Dragon Abreast. Når holdet skal deltage i det internationale dragebådsstævne i Firenze, skal de være 22 deltagere i båden. Det kan blive en udfordring, da holdet består af netop 22 kvinder.

Støt Danish Dragon Abreasts deltagelse i stævnet i Firenze

Det koster 300 Euro i registreringsafgift pr. person bare for at deltage i løbet. Du kan støtte holdets deltagelse økonomisk ved at sende foreningen et valgfrit beløb på deres MobilePaynummer 59666.

- Vi har aldrig trænet alle 22 kvinder på samme tid. Der er altid en eller flere, der er fraværende af forskellige årsager. Hvis vi skulle være så uheldige, at en af kvinderne bliver forhindret i at deltage i stævnet i Firenze, må vi heldigvis gerne låne deltagere fra de andre hold. Sådan er ånden i stævnet. Det handler ikke om, hvilken placering, deltagerne fra de 129 hold fra hele verden får. Det handler om det symbolske i at være fysik aktiv med en høj intensitet, udtaler Kira Bloomquist. Hun vil gerne inspirere andre brystkræftramte til at være fysisk aktive og til at danne dragebådshold i deres nærområde.

- Man skal selvfølgelig bygge langsomt op og ikke bare give den gas, uanset om man begynder med dragebådstræning eller anden form for træning. De kvinder, der havde lymfødem, da de begyndte på vores hold, trives med den hårde træning og har ikke oplevet en forværring. Alle trænere så flot, og jeg glæder mig til at se holdet på vandet i Firenze, lyder det stolt fra Kira Bloomquist.

Jeg elsker at være på vandet



Kort om Neel Kringelbach

Alder: 62 år

Privat: Gift og mor til to sønner på 26 og 28 år

Job: Bygningskonstruktør i Teknik- og Miljøforvaltningen

Bopæl: København

Diagnoseår: 2016

Den ældste deltager på dragebådsholdet Danish Dragon Abreast er 62-årige Neel Kringelbach. Hun er blevet meget begejstret for at padle og nyder samværet med de andre og stilheden på vandet.

Neel Kringelbach begyndte at padle i dragebåd, kort tid efter hun var færdig med strålebehandling. Forinden var hun igennem et brystkræftforløb, hvor hun havde fået en brystbevarende operation og kemoterapibehandling. I dag får hun antihormoner og Zoledronsyre (knogleopbyggende medicin, red.). Selv om hun synes, at hendes forløb er gået godt, og at hun har været i gode hænder, har det været en hård omgang.

- Det var et chok at få diagnosen. Jeg har altid fulgt screeningsprogrammet. Da jeg i sommeren 2016 blev screenet, og der denne gang gik meget lang tid, før jeg hørte noget, rykkede jeg for svar. Det viste sig, at jeg havde brystkræft med spredning til lymferne. Jeg blev meget forskrækket over at få diagnosen. Heldigvis fik jeg en god aftale med min arbejdsplads, så jeg kun skulle arbejde de timer, jeg kunne holde til. Det var godt for mig, så jeg kunne koncentrere mig om behandlingen, og i dag arbejder jeg igen på fuld tid.

I behandlingsforløbet takkede Neel Kringelbach ja til at deltage i mange af de projekter, hun blev præsenteret for, blandt andet fysioterapeut Kira Bloomquists ph.d.-afhandling. I den forbindelse

faldt snakken på et andet projekt, Kira også havde i støbeskeen.

- Jeg var lige blevet færdig med at træne hos Krop & Kræft, og det havde været et godt forløb. Det ville blive svært for mig at træne lige så meget på egen hånd, blandt andet på grund af træthed. Da Kira fortalte om sin idé med at samle et dragebådshold, var min første reaktion, at det skulle jeg da også prøve, siger 62-årige Neel Kringelbach, der er holdets ældste deltager.

- Da jeg mødte op første gang, havde jeg ikke de store forventninger, men jeg er blevet meget begejstret. Vi er en blandet forsamling, og det var underligt de første gange i dragebåden, fordi vi skulle lære alt fra bunden. Men vores træning er god, vi har det sjovt, og der sker noget, når vi er ude på vandet. Der kan vi ikke være kedede af det. Vi er blevet skåret i bryster, arme og armhuler, men vi kan stadig padle. Vi har forskellige styrker og svagheder, og det er godt at kunne skifte side i båden for at aflaste en 'dårlig' arm eller skulder. Vi kan stadig træne og have det godt, og det er dejligt at dele den følelse med de andre. Træningen er god for krop, psyke og sjæl, og jeg elsker at være på vandet!

TRÆNING ER GODT MOD SENFØLGER

De første gange Neel var til dragebådstræning, havde hun ondt i skulderen, blandt andet efter brystkræftbehandlingen, men det hindrede hende ikke i at deltage aktivt. - Jeg kan altid holde pause undervejs, og efter træning fortryder jeg aldrig, at jeg tog afsted. Det er godt at være forpligtet

til at træne, fordi de andre på holdet regner med mig. Det er ikke raketvidenskab at padle i dragebåd. Hvis vi padler forkert, kommer vi ikke hurtigt nok frem, og vi er gode til at optimere vores træning, så vi bliver bedre, siger Neel. Hun kan mærke, at det er godt for hendes sensfølger at være fysisk aktiv. Foruden at træne på vandet 1-2 gange om ugen, træner hun også i fitnesscenter.

- Da jeg på et tidspunkt havde været syg og ikke var ude at træne, kunne jeg mærke, at jeg fik flere gener i det daglige. Jeg havde rygsmerter og ømme muskler og led. Når jeg træner, har jeg ikke de smerter i samme omfang, så der er ingen tvivl om, at træning er godt for mig.

At holdet skal deltage i stævnet i Firenze, er selvfølgelig en gulerod, og Neel glæder sig til turen. Men det var ikke derfor, hun tilmeldte sig.

- Det er psykisk hårdt, når man er færdig med kræftbehandling og bliver overladt til sig selv. Det kan være svært at finde kræfter til at begynde at træne. Det er godt for mig at være en del af et hold. Københavns Roklub er smaddersøde at låne os båden. Vores træner Flemming Simonsen og fysioterapeuterne Kira Bloomquist og Marianne Sonnichsen er meget kompetente, så jeg er i gode hænder. Og selv om jeg er blandt mange mennesker, kan jeg sagens opleve stilhed, når jeg er ude på vandet.



Jeg får mere energi af at træne

Dragebådsholdets yngste deltager er 26-årige Maria Christine Billingsøe Martinsen. Hun gav sig selv en udfordring ved at tage padlen i hånden, og hun er både blevet glad for at træne og for at stå for holdets sociale medier.

Maria Christine Billingsøe Martinsen meldte sig til dragebådstræning, fordi hun gerne ville prøve noget nyt og udfordre sig selv. Hun fik konstateret brystkræft som bare 24-årig, og dengang trænede hun ikke. Det var derfor en helt ny verden, der åbnede sig for hende, da hun valgte træningen til på så aktivt et plan.

- Efter min brystkræftdiagnose fik jeg ret hurtigt at vide, at jeg burde træne, og det budskab tog jeg til mig. Jeg cyklede til og fra behandling, jeg takkede ja til et Krop & Kræft-forløb, og jeg var også med i et træningstilbud, som kommunen tilbød. Det var godt at have noget at stå op til, og jeg fik mere energi af at træne. En på holdet fortalte mig om dragebådstræningen, og jeg syntes, at det lød sjovt og anderledes. Jeg havde aldrig prøvet at padle, og jeg ville gerne udfordre mig selv, siger Maria Christine Billingsøe Martinsen, 26. Det var i juni 2016, at hun mærkede en knude i højre bryst. Hendes læge mente, at der kun var en meget lille risiko for, at det var brystkræft, når Maria Christine var så ung.

- Jeg skulle se tiden an, men knuden forsvandt ikke, og min mor opfordrede mig til at gå til læge igen. Denne gang fik jeg foretaget en biopsi, og jeg lagde mærke til, at lægen var meget stille.

KAN BRUGE HINANDEN TIL MEGET

Da Maria Christine skulle have svar på sin biopsi, havde hun sin kæreste med. Han havde læst, at det er godt at have en pårørende med. Han og Maria Christine var i godt humør, da de satte sig i venteværelset på Rigshospitalet, for han havde lige fået nyt arbejde. Ingen af dem havde forventet, at Maria Christine ville få en alvorlig besked.

- Det var et meget stort chok at få at vide, at jeg havde brystkræft. Jeg skulle have fjernet højre bryst, og derefter skulle jeg have kemoterapi, siger Maria Christine. Hun har siden valgt at få fjernet det venstre bryst forebyggende, og hun har fået begge bryster rekonstrueret med expander. På grund af den unge alder blev hun tilbudt en gendredning, men hun er ikke BRCA-positiv.

- Lægerne har mistanke om, at jeg alligevel har en eller anden form for arvelig brystkræft, fordi jeg blev syg i så ung en alder, og fordi min faster har haft brystkræft i begge bryster. Derfor valgte jeg at få det andet bryst fjernet forebyggende, siger hun.

Maria Christine er den yngste deltager i den danske dragebåd, men det oplever hun ikke som en ulempe.

- Selv om vi er forskellige steder i vores brystkræftforløb, og vi spænder vidt i alder, er der alligevel meget, der går igen i vores brystkræftforløb. Jeg synes, at vi kan bruge hinanden til rigtig meget. Ingen af



Maria Christine Billingsøe Martinsen

os har prøvet at padle før, og det er en sjov oplevelse at være fælles om. Jeg har meldt mig til at stå for holdets sociale medier, og det er meget lærerigt for mig at prøve det også.

Maria Christine har ikke været bekymret for at udvikle lymfødem, og hun har ikke været nervøs for, om træningen kan blive for stor en mundfuld.

- Jeg kan mærke forskel, når jeg ikke får trænet Udover at jeg får dårlig samvittighed, bliver jeg også mere træt. Jeg synes, at træning i fitnesscenteret kan være lidt kedeligt, men jeg tager afsted alligevel – ofte sammen med min kæreste, for så er det lidt sjovere. Det er en god kombination med fællestræning på vand sammen med de andre kvinder og fitness sammen med min kæreste, mener Maria Christine. Hendes kæreste tager også med, når drage-

bådsholdet skal til stævne i Firenze, så han kan dele den store oplevelse med hende.

- Det er fedt, at vi træner til et stort stævne, og jeg tror, at det bliver spændende at møde så mange kvinder fra de andre lande. Det er vildt at tænke på, at vi alle sammen har været syge, og nu mødes vi og sejler i Firenze, lyder det fra en spændt Maria Christine.

Kort om Maria Christine

Alder: 26 år

Privat: Har en kæreste

Job: Er i virksomhedspraktik og har en kandidatgrad i kulturformidling og fransk

Bopæl: Brønshøj

Diagnoseår: 2016

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

mundtørhed

I FORBINDELSE MED BRYSTKRÆFTBEHANDLING

Kemoterapi, antiøstrogenbehandling og knogleopbyggende medicin kan give mundtørhed på grund af nedsat spytksekretion. Nedsat spytksekretion kan påvirke tænder og mundslimhinder, så husk at fortælle din tandlæge om din kræftbehandling, da tandlægen kan hjælpe med at ansøge om økonomisk tilskud til tandlægebehandling.

Anne Marie Lyng Pedersen er professor og institutleder på Tandlægeskolen på Københavns Universitet. Hun er en af forskerne bag en stor undersøgelse af hvilke medikintyper, der påvirker spytksekretionen. Hun ved derfor, hvilke behandlingsformer i forbindelse med brystkræft, der kan medføre mundtørhed, og hvilke der ikke gør.

- Der er ikke dokumentation for, at strålebehandling til brystkræftpatienter giver anledning til mundtørhed eller tandproblemer, idet spytkirtlerne er uden for det område, som strålebehandlingen rammer. Til gengæld har vi dokumentation for, at den kemoterapi, der gives til brystkræftbehandling, hvilket typisk er tre forskellige former for cellegifte, kan give nedsat spytksekretion. Videnskabelige undersøgelser har vist, at spytksekretionen falder hos nogle under

kemoterapien og holder sig på det lavere niveau op til cirka seks måneder efter endt behandling, men vil være genoprettet og på normalt niveau 12 måneder efter endt behandling, siger Anne Marie Lyng Pedersen.

Nedsat spytksekretion kan medføre, at du lettere får huller i tænderne, og at tænderne lettere knækker. Fyldninger kan også lettere falde ud, fordi befugtningsgraden ikke er tilstrækkelig. Derudover kan nedsat spytksekretion give problemer med mundtørhed, mundsvamp, mundsår, mundbetændelse og over længere tid også emaljeskader. Anne Marie Lyng Pedersen anbefaler, at du får lavet en tandstatus hos tandlægen, før du begynder behandling for brystkræft, for den kan bruges som dokumentation, hvis du senere skal



Anne Marie Lyng Pedersen

søge om tilskud. Det er nemlig omfattet af lovgivningen, at kræftpatienter, der får kemoterapi og/eller strålebehandling i hoved-halsregionen, og som får alvorlige problemer med tænderne, har mulighed for at få økonomisk tilskud til tandlægebehandling.

- Nogle brystkræftpatienter bliver også behandlet med antistoffet Herceptin, men vi ved endnu ikke, om det påvirker spytksekretionen. Undersøgelser tyder foreløbig på, at det kan give mundsår og mundbetændelse, udtaler Anne Marie Lyng Pedersen.

TANDLÆGEBESØG INDEN BEHANDLING MED BISFOSFONATER

Det er ikke kun kemoterapi, der kan nedsætte spytksekretionen. En kræftdiagnose er så alvorlig, at nogle patienter vil have behov for medicin mod angst og depression. Nogle vil også have behov for stærk smertestillende medicin og kvalmestillende



medicin. Disse medikintyper kan også give mundtørhed. Det samme kan antiøstrogenbehandling, aromatasehæmmere og bisfosfonater.

- Vi ser, at antihormonbehandling og aromatasehæmmere på lige fod med kemoterapi kan påvirke spytksekretionen. For år tilbage fik brystkræftpatienter typisk antihormonbehandling i fem år, men i dag er der flere, som får behandlingen i ti år. Dermed kan man risikere mundtørhed og nedsat spytksekretion i flere år og dermed påvirkning af tænder og mundslimhinder, siger Anne Marie Lyng Pedersen. Hun tilføjer, at hvis du får knogleopbyggende medicin i form af bisfosfonater (fx Zoledronsyre), så er der ekstra grund til at være opmærksom.

- Inden du får bisfosfonater, skal du til en tandlæge. En alvorlig bivirkning til behandling med bisfosfonat – især hvis du får den indsprøjet – er vævsskade i kæbeknoglen. Det udvikler sig typisk efter udtrækning af en tand. Hvis du har dårlige tænder, er det vigtigt, at de bliver behandlet, inden du kommer i behandling med bisfosfonat. Det samme gælder, hvis du har tandproteser, der ikke fungerer optimalt og giver sår i slimhinden. Udover risikoen for at udvikle vævsskade i kæbeknoglen (osteonekrose), kan bisfosfonatbehandling give mundtørhed. Vi kender endnu ikke årsagen til den øgede risiko for at udvikle osteonekrose, men det er vigtigt at blive behandlet på en kæbekirurgisk hospitalsafdeling, hvis behovet for tandudtrækning opstår i forbindelse med kræftbehandling og samtidig bisfosfonatbehandling. Det samme gør sig gældende, hvis du udvikler sår i mundslimhinden.

MUNDTØRHED KAN AFHJÆLPE

Risikoen for mundtørhed og tandskader bør naturligvis ikke føre til, at du dropper din kemoterapi eller anden medicin. Hvis du allerede oplever mundtørhed, kan du tale med din læge om at ændre dosis eller prøve et andet middel, og du kan også selv gøre noget for at forebygge og/eller afhjælpe mundtørheden.

- Lad din tandlæge vurdere din situation. Tandlægen kan derefter tage stilling til, om du skal have en recept på tandpasta med ekstra fluor. Nogle kan også i en periode have gavn af mundskylning med Klorhexidin, især hvis der er tandkødsproblemer, men det er vigtigt, at det ordineres af en tandlæge. Hvis din mundtørhed ikke er så udtalt, kan det hjælpe, at du hyppigt drikker små slurke vand for at fugte munden. Derudover findes der forskellige produkter mod mundtørhed såsom fugtspray og fug-

Spyttets funktion

- Spyt smører tænder og mundslimhinder og letter vores evne til at tale, tygge og synke vores mad
- Spyt beskytter tænder og mundslimhinder mod bl.a. infektioner, syre i føde- og drikkevarer, påbidning og slid
- Spyt beskytter mod huller i tænderne ved at fjerne madrester, neutralisere de syrer som bakterierne danner og at forhindre afkalkning af tænderne
- Spyt indeholder fordøjelsesenzymer, som har betydning for nedbrydningen af den mad, vi indtager
- Spyt har betydning for smagssansen og smagsoplevelsen

tende gel, som kan købes på apoteket eller hos en materialistforhandler, siger Anne Marie Lyng Pedersen.

Gode råd til brystkræftpatienter, der er generet af mundtørhed

- Undgå så vidt muligt søde og syreholdige sager som sodavand, juice og saft. Drikker du det alligevel, så husk at skylle munden grundigt i vand bagefter
- Drik masser af vand
- Hold igen med tobak, alkohol og kaffe, da det kan forværre mundtørheden
- Hjælp spytet på vej ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller sutte på sukkerfrie pastiller og sugetabletter. Pas på med syrlige bolsjer. Selv om de er sukkerfrie, kan syren ætse emaljen på tænderne
- Fugt tænder og mundhulen ved hjælp af spyterstatningsmidler, som mundspray, mundgel eller mundskyllevæske. Der arbejdes for øjeblikket på udvikling af en mild og fugtende gel, som er særlig velegnet til kræftpatienter
- Smør tørre og sprukne læber med vaseline eller læbepomade

Sådan kan kemoterapi påvirke mund og svælg

Kemoterapi påvirker cellerne i slimhinderne i munden og svælget, og det kan give ømhed, svie og tørhed. Disse bivirkninger kan medføre belægninger, sår, smerter og synkebesvær. Der kan også udvikles svamp og betændelse i munden. Risikoen er størst 5-10 dage efter kemoterapi. Generne forsvinder som regel inden for 3-4 uger. Det kan være svært at spise og drikke, hvis man har mundgener, men man kan selv forebygge og mindske generne ved at holde en god mundhygiejne. Brug regelmæssigt en blød tandbørste, mundskyllevand, tandtråd samt læbepomade. Det kan hjælpe at spise mad med en blød og saftig konsistens – husk også at drikke meget væske. Sår og betændelse i munden kan afhjælpes med medicin. Kemoterapi påvirker ikke tænderne, men nogle får flere huller i tænderne end normalt, fordi kemoterapien påvirker miljøet i munden. Husk at fortælle din tandlæge, at du er i behandling med kemoterapi.

(Kilde: cancer.dk)

Du kan læse mere om tandskader og tilskud til tandbehandling for kræftpatienter på cancer.dk/hjaelp-viden/rettigheder/okonomisk-hjaelp/tilskud-tandskader/

LIS FIK SVAMP OG TANDSKADER PÅ GRUND AF MUNDTØRHED



Kemoterapi gav Lis Mønster Knudsen mundtørhed. Efter endt kemoforløb oplevede hun en langsom forbedring af spyttproduktionen, men så vendte mundtørheden tilbage med fornyet styrke og medførte mundsvamp, stort vægttab og tandskader.

I 2013 fik Lis Mønster Knudsen konstateret brystkræft i begge bryster. I forbindelse med kemoterapien fik hun meget tør mund. Hun havde ikke længere spyt nok til at synke madvarer som kartofler og brød, så hun levede stort set kun af suppe, surmælksprodukter og frugt i en lang periode. Intet smagte hende, og hun tabte sig. Da Lis var ved tandlæge, blev det konstateret, at den tørre mund også havde påvirket hendes tænder.

- Jeg får jævnligt taget røntgenbilleder af mine tænder. Kort før opstarten på kemoterapi havde jeg let paradentose og 'obs' på to tænder. Efter kemoterapien var min paradentose forværret, og de to

tænder med 'obs' havde nu caries, og det samme havde en kindtand. Det blev en dyr omgang, fortæller 67-årige Lis. En veninde fortalte hende, at hun som kræftpatient kunne søge om tilskud til tandbehandling, og hendes tandlæge hjalp hende med at ansøge. Men fordi hendes paradentose var opstået inden kemoterapien og 'kun' var blevet forværret, og fordi to af de tre tænder med caries havde en 'obs' i forvejen, fik hun afslag.

EMALJEN FORSVINDER

For at afhjælpe den tørre mund benyttede Lis forskellige håndkøbsprodukter mod mundtørhed. Hun drak løbende vand og holdt en god mundhygiejne. I løbet af et halvt års tid øgedes hendes spyttproduktion, men selv halvandet år efter endt kemobehandling døjede hun stadig med mundtørhed, dog i mindre grad end tidligere. I 2017 oplevede Lis en voldsom genopblusning af mundtørheden. Hun havde ikke fået ny medicin eller behandling og tror derfor, at det skyldes psykisk stress i forbindelse med, at hendes barnebarn døde af kræft.

- Jeg talte med Senfølgerforeningen, der forklarede, at man kan opleve en genopblussen af sine senfølger i forbindelse med ny sygdom eller psykisk stress. Det var netop efter vores barnebarns død, at jeg pludseligt fik ekstrem tør mund igen. Det bevirkede, at jeg denne gang fik mundsvamp. Det blev behandlet med Mycosta-

tin, men jeg mistede min smagssans. Intet smagte mig, så jeg spiste som en fugl og tabte mig 12 kg. Jeg frygtede, at det store vægttab skyldes tilbagefald, så jeg kontaktede onkologisk afdeling og blev scannet. Det var ikke tilbagefald, og efter et halvt år vendte smagssansen heldigvis tilbage. Nu har jeg til gengæld fået tandproblemer i form af, at emaljen bag på mine fortænder i overmunden forsvinder. Jeg skærer ikke tænder, så det er ikke slitage. Min veninde, der også har haft brystkræft, har oplevet, at fire af hendes kindtænder nærmest smuldrede, så det gør mig naturligvis lidt bekymret, siger Lis. Hun har stadig tør mund og gør alt, hvad hun kan for at afhjælpe generne.

- Jeg har en vandflaske med mig, også når jeg går i seng. Jeg holder en god mundhygiejne og går jævnligt til tandlæge. Jeg har også kontakt til en læge fra Kræftlinjen, der undersøger, om der findes en løsning på problemet.

Lis Mønster Knudsen har skrevet over 20 populære klummer om sit brystkræftforløb.

De kan læses på brystkraeft.dk/2014/08/klumme-1/



Lis Mønster Knudsen

KORT NYT

DBO deltog i europæisk brystkræftkonference



Den 21.-23. marts deltog DBO's formand Eva Bundesen og næstformand Gitte Laursen i den europæiske brystkræftkonference EBCC. Den afholdes hvert andet år, denne gang i Barcelona i Spanien. Konferencen er arrangeret i et samarbejde mellem ECC, European Breast Cancer Organisation, og Europa Donna, en fælles europæisk brystkræft-sammenslutning, hvor DBO er medlem. Konferencen bød på mange sessioner, blandt andet med de seneste forskningsresultater inden for brystkræft. Nogle af de vigtigste hovedlinjer fra konferencen var, at der arbejdes meget med genanalyser og hvilke behandlingsmetoder, der er bedst i forhold til de forskellige kræfttyper.

Det har stor indflydelse på de behandlingsmetoder, der i dag benyttes, hvor der i flere tilfælde kan tilbydes operation, uden at hele brystet fjernes. Den megen forskning på området betyder, at der sikres evidens for resultaterne, hvilket er til gavn for patienterne. Den fælles europæiske/internationale vidensdeling blandt fagfolk og Europa Donna deltagere betyder, at der kan arbejdes med fælles europæiske mål og standarder – ikke blot til gavn for os i Danmark, men for brystkræft i hele Europa.

DBO-kreds Sydsjælland er den 9. kreds i rækken

Det er en stor glæde, at DBO har fået endnu en lokalkreds, og dermed er oppe på ni kredse fordelt over hele landet. Vi håber, at I vil tage godt imod DBO-kreds Sydsjælland, der efter et par års pause er tilbage på fuldt blus. Kredsen har blandt andet afholdt en arrangement, der satte fokus på brystkræfttramte kvinders børn, og et arrangement om knogleskørhed i forbindelse med brystkræftbehandling.

Bag kredsen står Vivi Riis-Nielsen, Jeanette Jonsson, Bente Olsen og Mimi Petersen.



Dansk forskning afdækker, hvorfor og hvordan brystkræft spreder sig

Danske forskere har fundet ud af, hvor i den oprindelige kræftknode, at cellerne, som ender med at være årsag til metastaser, kommer fra.

– For det første har vi nu et værktøj til at identificere de kvinder, som er i højrisiko for, at deres kræft spreder sig. For det andet finder vi nogle nye mål til udvikling af behandlinger mod sygdommen, forklarer en af forskerne bag, overlæge og professor Henrik Ditzel fra Syddansk Universitet og Odense Universitetshospital.

Forskningsresultatet viser, at når kræft spreder sig fra brystvævet til lymfeknuderne, sker det på grund af en mangedobling af store samlinger kromosomer inde i kræftcellerne, og ikke på grund af enkelte DNA-mutationer, hvor få af arvematerialets byggesten er byttet ud med andre. Det vil sige, at kræftsygdommen kan gå fra at være relativt let at behandle med kirurgi (hvor det 'blot' drejer sig om en tumor i brystet) til at være meget mere genstridig at behandle (hvor den har spredt sig til lymfeknuderne), når kræftcellerne indeholder flere end blot to af nogle specifikke kromosomer.

– Det var en overraskelse, at en mangedobling af kromosomer er det, som gør brystkræft aggressiv. Det gør også, at vi meget bedre kan forstå de egenskaber, som kræftceller besidder for at have evnen til at sprede sig, siger Henrik Ditzel.

(Kilde: Videnskab.dk)



Højdepunkter fra DBO's årsmøde 2018



Traditionen tro var der fællessang på programmet.



Praktiserende læge Lene Brorsen-Riis modtog en spontan klapsalve fra publikum, da hun i sit oplæg fortalte om det opfølgingsbrev, hun sender ud til sine kræftpatienter.



Anja Olsen fra Kræftens Bekæmpelse holdt oplæg om at tage vare på sig selv.



Kolding Mandskor stod for noget af underholdningen under lørdagens festmiddag.

Der blev hygget i kaffepauserne.



De afgangende bestyrelsesmedlemmer Birgit Cortnum Aaberg (tv), Lis de Lassen (th) og Mimi Petersen (fraværende) blev takket for deres arbejde.



Sidste års æresprismodtager, overlæge Erik Hugger Jacobsen fra Vejle Sygehus fortalte, at de ansatte bliver uddannet i 'klar tale' for at få det bedste samspil med brystkræftpatienterne.



De forskellige stande blev flittigt besøgt i pauserne. Her afprøves et kompressionsærme hos specialforretning Boisens stand.



Æresprismodtager Camilla Bille (tv) og Eva Bundesen (th).



Overlæge Malene Grubbe Hildebrandt, Odense Universitetshospital, efter sit oplæg, hvor hun fortalte, hvilken scanningsmetode, der er bedst til at opspore tilbagefald efter brystkræft.



Læge, ph.d. Cathrine Lundgaard Riis fra Vejle Sygehus holdt oplæg med overlæge Erik Hugger Jacobsen om samspillet mellem patient, læge og sygeplejerske.

De bedste råd til alle

- Undgå at blive overvægtig
- Dyrk motion
- Drik maks 7 (14) genstande alkohol om ugen
- Spis mindst 75 gram fuldkorn om dagen – det bliver ikke mere sundt end fuldkornsrugbrød!
- Spis maks 500 gram rød kød om ugen – undgå det forarbejdede kød

DBO ligger inde med oplægsholdernes slides. Filerne er for store til hjemmesiden, men hvis du er interesseret i at få dem tilsendt, kan du kontakte næstformand Gitte Laursen på gitte.laursen@brystkraeft.dk eller bestyrelsesmedlem Charlotte Johanssen på charlotte.johanssen@brystkraeft.dk

Årets æresprismodtager hædret for sin faglighed & hjertevarme

DBO's ærespris 2018 gik til en kvinde med hjertevarme og en dobbeltuddannelse i brystkirurgi og plastikkirurgi.

Da der i år blev åbnet for indstillinger til DBO's ærespris, var der især ét navn, der gik igen: Speciallæge i brystkirurgi og plastikkirurgi på Odense Universitetshospital, Camilla Bille. Hun er en af kun tre i landet, der i skrivende stund har en dobbeltuddannelse i brystkirurgi og plastikkirurgi, og hun er også uddannelsesansvarlig overlæge, Ph.d. og klinisk lektor på OUH. Prisen blev dog givet til mennesket Camilla Bille, understregede DBO's formand Eva Bundesen i den prisoverrækkelsestale, hun holdt på DBO's årsmøde.

- Da jeg læste det første indstillingsbrev, gav det mig den helt rigtige følelse i maven. Camilla Bille betyder meget både for mig, DBO's medlemmer og mange andre brystkræftramte kvinder. Hun tildeles prisen for den store indsats og det store personlige engagement, hun lægger i sit arbejde. Herunder særligt indsatsen for at finde løsninger til afhjælpning af de gener, der er opstået efter operationer, strålebehandling og rekonstruktioner hos brystkræftramte kvinder. Vi har ved tildelingen af æresprisen lagt vægt på Camilla Billes forståelse for den enkeltes situation, særligt nærværet og den store hjertevarme, patienterne mødes med i en svær situation. Prisen tildeles mennesket Camilla Bille, for hendes hjerte og hendes

sjæl. Og så skader det jo heller ikke, at hun har udtalt, at hun elsker bryster!

I sin takketale sagde Camilla Bille blandt andet, at hun havde svært ved at finde ord, fordi hun var så rørt, men at hun er meget stolt over og glad for prisen – og selvfølgelig også elsker menneskerne bag brysterne. DBObladet talte med 46-årige Camilla Bille den første hverdag efter prisoverrækkelsen. Hendes arbejdsdag begyndte med, at kollegerne fejrede hende med flag og kage, hvorefter hun skulle videre til operationsgangen. Hendes arbejde veksler mellem at være operationsdage og ambulatoriedage, men de er ikke mere fastlåste, end at hun kan tilse en patient i ambulatoriet, selv om hun har en operationsdag.

- Min dobbeltuddannelse er god, fordi jeg følger patienten gennem hele forløbet. Vores første møde finder sted i ambulatoriet, når hun får brystkræftdiagnosen. Næste gang jeg ser hende er til operationen, og hvis hun ønsker en rekonstruktion, er det ofte også mig, der kan rekonstruere hende. Det kan være, at hun ikke ønsker en rekonstruktion, og så taler vi om, hvad hun gerne vil, og hvad vi har af tilbud til hende, forklarer Camilla Bille.

- Jeg forsøger at fjerne noget af den angst, patienten kan føle, ved at tale med hende om, hvad der skal ske gennem hele forløbet. Derfor er jeg også meget 'large' omkring, at hun kan se mig, når hun har behov for det. En patient kan altid få en

akut tid, hvis hun fx er utryk, oplever en ømhed i brystet eller hvis der er noget andet, hun har behov for at få tjekket eller få talt om. Jeg oplever, at muligheden for at kunne få fat i mig ud over de fastlagte aftaler, gør patienten mere rolig.

VERDENS BEDSTE PATIENTER

Camilla Bille var synlig rørt, da hun modtog DBO's ærespris. Det skyldtes både Eva Bundesens smukke ord, men også at prisen er en meget stor anerkendelse.

- Der findes ikke en bedre pris, end den man kan få af patienterne. Jeg er meget rørt over, at patienterne føler, at jeg gør en forskel for dem. Jeg plejer at sige, at jeg har verdens bedste job og verdens bedste patienter, og det mener jeg. Mine patienter er gode til at give mig feedback. Jeg oplever jævnligt, at kvinder efter 45 minutters konsultation, hvor de har fået brystkræftdiagnosen, slutter af med at takke for en god behandling. Det betyder meget, at jeg ved, om patienten føler sig mødt, siger Camilla Bille. Hun kan godt blive en time forsinket til en aftale med en patient, men der er aldrig nogen, der kommenterer det over for hende.

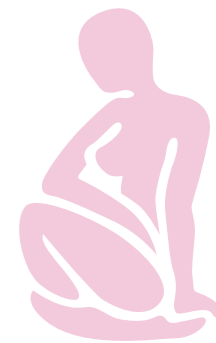
- Patienterne venter gerne på mig. De ved, at der kan ske et skred i dagens opgaver, og det er fantastisk med den forståelse. Det mindste jeg kan gøre er at tage et ekstra kig på dem, hvis de en dag henvender sig med et problem, hvor de ikke har en aftale på forhånd. Det samspil med



patienterne sætter jeg stor pris på, udtaler Camilla Bille. Hun griner, da hun bliver spurgt om, hvad der er for noget med, at hun ofte siger, at hun elsker bryster.

- Jamen, det gør jeg! I alle former og afskygninger. Bryster er så fine. Jeg 'ser'

brysterne med fingrene. Jeg rører ved patienternes bryster, og jeg er ikke tilbageholdende. Jeg er meget entusiastisk, og det kan patienterne mærke. De ved, at jeg brænder for et godt resultat. Når jeg underviser, smitter min entusiasme for bryster også af på de studerende, og det er godt,



for vi skal kunne hverve nye brystkirurger, siger Camilla Bille, der også har modtaget en pris som bedste underviser på den plastikkirurgiske uddannelse.

Det er en stor fordel for brystkræftpatienterne, at Camilla Bille laver alle typer brystoperationer og kan følge dem gennem hele brystkræftforløbet. I løbet af et år foretager hun i omegnen af 150 brystoperationer, herunder også rekonstruktioner, brystforstørrelser og operationer af misdannede bryster. Al hendes forskning handler også om bryster, og hun har meget fokus på at reducere senfølger.

- Mange patienter tror, at de bliver sig selv igen, når de bliver raske. Men brystkræft kan give sår på livet, og måske får patienten brug for en anden hjælp, end den jeg giver. Jeg kommer til at kende kvinden, fordi hun åbner sig for mig under vores samtaler, og det er vigtigt at følge hende helt til dørs. Nogle patienter kan få brug for psykisk hjælp, og det henviser jeg gerne til. Det ligger mig også meget på sinde at få reduceret de fysiske senfølger som smerter efter operation. Jeg er blandt andet involveret i et projekt med Martin Sollie, hvor formålet er at undersøge, om fedttransplantation sammen med løsning af arvæv kan anvendes til behandling af kroniske smerter i bryst og armhule efter brystkræftbehandling, udtaler Camilla Bille.

Med DBO's ærespris fulgte et smukt stykke unika glaskunst fra glaskunstner Svend Holst-Pedersen fra Rø Glasværksted, Bornholm. Kunstværket har et 'hjerter' som symbol på, at Camilla Bille vandt prisen for både sin faglighed og hjertevarme.

Invitation til

DBO's Tilbagefaldsseminar for kvinder med metastatisk brystkræft

Du får 2½ døgns ophold med undervisning, vedkommende samvær og mulighed for at tale med ligestillede.

Fredag d. 5. - søndag d. 7. oktober 2018 på Comwell Kongebrogaarden i Middelfart

Fredag

- 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, Hostrups Have Fysioterapi, Frederiksberg, 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 og/eller walk and talk i den friske luft
- 19.00-20.30 Middag og socialt samvær

Lørdag

- 08.00-09.30 Morgenmad
- 09.30-10.00 Tid til en gåtur
- 10.00-12.00 Cand. pæd. i pædagogisk psykologi og sygeplejerske Inge Kaldahl, Psykologisk Livsamtale Praksis, Aalborg, vil holde workshop med udgangspunkt i:
At finde fodfæste, når tilbagefaldet vælter livet omkuld
 - hvad stiller vi op, når vi ikke magter livets krav – såvel egne som andres krav?
 - hvad gør vi, når magtesløsheden tager al vores handlekraft?
 - hvad gør vi, når angsten for døden stjæler livsglæden og livslysten?
 - tør vi være afmægtige med vores egen afmagt?
- Med beskeden om tilbagefald kan livet føles uoverskueligt, trist og meningsløst, og de tunge tanker kan være svære at tackle. Gennem dagen får vi mulighed for at dele og få sat ord på det, der opleves smertefuldt, svært og til tider ubærligt. Vi vil sammen tale og lyse på det, som bringer livsmod og livsglæde på trods.
At dele og sætte ord på det, man oplever og føler, er ofte det første vigtige skridt mod at få lidt af handlekraften tilbage i livet igen.
- 12.00-13.00 Frokost
- 13.00-13.30 Afslapning
- 13.30-16.30 Workshop med Inge Kaldahl fortsætter
- 16.30-19.00 Tid til afslapning og/eller networking ved svømmebassinet eller walk and talk
- 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

- 08.00-09.30 Morgenmad og udtjekning af værelset
- 09.30-12.30 Overlæge Ann Knoop, Onkologisk Afdeling, Rigshospitalet, holder oplæg om undersøgelser, behandlingsmuligheder m.m. for kvinder med metastatisk brystkræft og svarer på skriftlige spørgsmål.
- 12.30-13.45 Frokost
- 13.45-14.30 Evaluering og farvel



Vil du vide mere

Læs mere i DBObladet nr. 53, februar 2018, på brystkraeft.dk eller ring til Lene Knudsen på 6080 5541.

Pris

Medlemmer af DBO 1.000 kr.

Tilmelding

Tilmeld dig på brystkraeft.dk/event/weekendseminar-for-kvinder-med-tilbagefald/ eller til Lene Knudsen på 6080 5541.

Sted

Comwell Kongebrogaarden
Kongebrovej 63, 5500 Middelfart

HUMOR

må gerne pege på det, der gør ondt

Et brystkræftforløb er på ingen måde sjovt. Men det kan føles så absurd og grotesk, at man har brug for humor på sidelinjen. Sådan er det for Maria Louise, der står bag tegneseriestriben Cancer Karma.

Da Maria Louise H. C. Nielsen var bedøvet under det, der skulle have været en ambulant fjernelse af en lille forkalkning i det ene bryst, blev lægerne nødt til at ringe til hendes mand, Flemming, og spørge, om ægteparret havde talt om, hvad der skulle ske, hvis nu... Det havde Flemming og Maria Louise heldigvis, og Flemming svarede lægerne, at så skulle hele brystet fjernes.

- Da jeg vågnede mange timer senere, sad min mand og græd ved sengen. Han fortalte, at jeg var syg, meget syg. At hele mit venstre bryst og lymferne i venstre side var blevet fjernet, fordi der var kræft over det hele, fortæller Maria Louise, der i dag er 44 år. Som 39-årig fik hun i 2013 ondt i venstre bryst. Det var ømt og fortykket, og Maria Louise tog til sin praktiserende læge. Her fik hun at vide, at der ikke var en knude i brystet, og at ømheden nok bare skyldtes myoser, fordi hun havde trænet skævt til yoga. Herefter blev hun sendt hjem.

- Noget tid efter opdagede jeg, at det venstre bryst ændrede form, når jeg løftede armen for at tage deodorant på. Det trak ind og blev deformt, og derfor insisterede jeg på at komme til en anden læge, der 30 sekunder inde i konsultationen henviste mig til en kræftpakke. Hverken Maria Louises mammografi eller

ultralyd viste en knude i brystet, og hun fik at vide, at der ikke var noget at være bange for. Hun fik taget en biopsi af en lille forkalkning i brystet, men fordi hun med lægernes ord var 'ung og rask', var hun ikke så nervøs.

- På Herlev Hospital fik jeg svar på biopsien. Forkalkningen kunne være forstadie til brystkræft, og derfor skulle den del fjernes. Jeg fik at vide, at jeg kunne være ganske rolig og sige til vores børn, at det ville foregå ambulant, og at jeg ville komme hjem samme dag, siger Maria Louise. Det

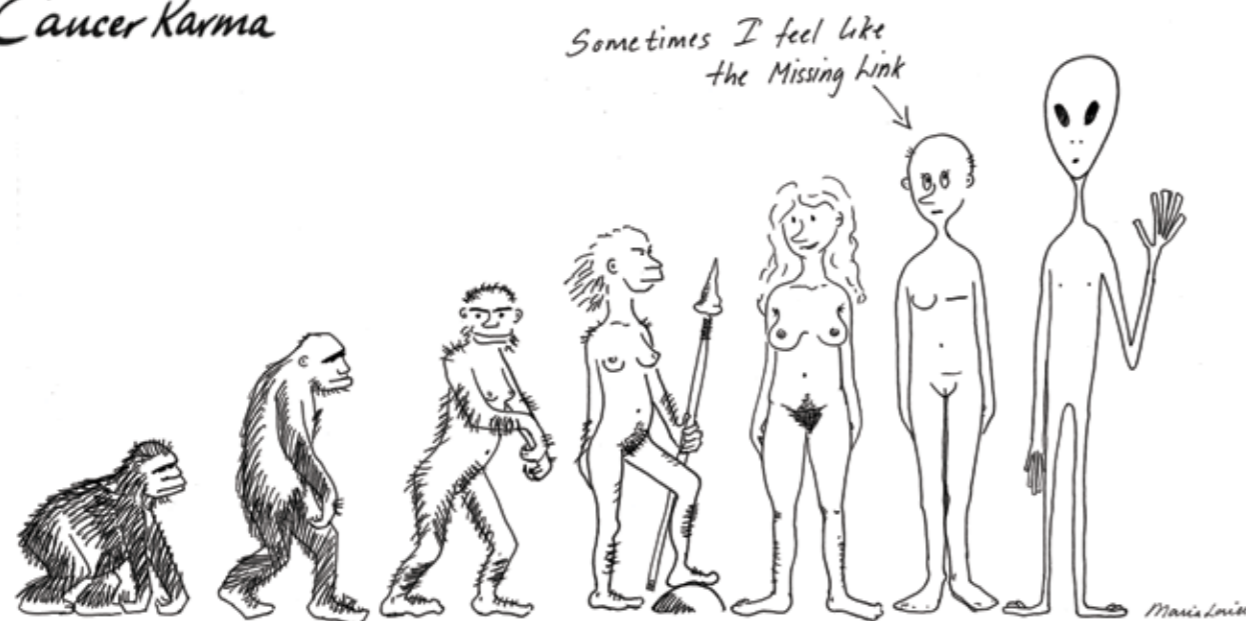
var derfor et kæmpe chok for hende og familien, at hun havde brystkræft.

- Min type brystkræft er en aggressiv undertype, der spreder sig på en anden måde end andre typer brystkræft. Min type (Invasiv multifokalt, pleomorft lobulært karcinom, red.) danner ikke knuder og er derfor næsten umulig at opdage på ultralyd og mammografi. Hele mit venstre bryst var ramt af kræft i flere områder, og der var også spredning til 3-4 lymfer. Det var kun fordi, jeg havde lidt forkalkning i brystet, at jeg i det hele taget blev åbnet,



Maria Louise

AF BRITT NØRBAK · FOTO: PRIVAT · ILLUSTRATIONER: MARIA LOUISE



og kræften blev opdaget. Det reddede mit liv, at jeg insisterede på, at der var noget galt.

BEHOV FOR AT GRINE

Hverken Maria Louise, hendes mand eller børn var forberedt på, at det kunne stå så galt til. Hun havde jo gentagne gange fået at vide, at hun var så ung, og at der ikke var noget at være urolig for. Efter brystkræftoperationen skulle hun have kemoterapi og strålebehandling. Fordi brystkræfttypen var aggressiv og svær at opdage, valgte Maria Louise efter behandlingen at få det højre bryst fjernet forebyggende og få det rekonstrueret med grisehud og silikone. Senere blev venstre

bryst rekonstrueret gennem en DIEP-lap operation på 12 timer, hvor man brugte hendes eget væv fra maven. Det var en kæmpe omgang, men i dag er hun glad for at have gennemgået det. Begge bryster har siden fået brystvorter og tatoveringer. Selv om brysterne ikke er ens, ser det ifølge Maria Louise pænt ud i en BH. Hun er ikke bærer af de kendte arvelige brystkræftgener BRCA1 eller BRCA2, men der er en mulighed for, at hun alligevel har en eller anden form for arvelig brystkræft. Hendes døtre på 16 og 17 år vil derfor få tilbudt genetisk rådgivning

- Her til sommer har jeg fået Tamoxifen i fem år og skal tage stilling til, om jeg forebyggende vil have fjernet mine æggestokke for at overgå til en aromatasehæmmere i stedet for endnu fem år på Tamoxifen. Det kan måske øge min overlevelseschance. Som jeg har det nu, har jeg ikke lyst. Jeg er bekymret for at skulle igennem endnu en operation og kan ikke overskue flere og nye bivirkninger, lyder det fra Maria Louise. Igennem brystkræftforløbet har hun brugt humor som en god ventil til at få luft.

- Min mor og jeg bruger meget humor. Hun var med til min første kemoterapi-behandling og grinede, da jeg ironisk sagde, at det ikke var helt skidt med den kemo, fordi jeg gerne ville tabe mig fem kilo. Min mand havde i starten svært ved den sorte humor, fordi han var bange

for, at jeg døde. Men det er jo humorens grundvæsen: at håndtere det svære på en tilnærmet måde, så det kan håndteres. Det gør jo ondt i alle, når en i familien rammes af kræft. Som patient er det svært at bære både sine egne og de andres følelser. Jeg havde også behov for at kunne grine midt i det hele, så alt ikke var så sørgeligt. Jeg tror, at som chokket lagde sig, blev det lettere for min mand at dele den tragikomiske humor med mig.

Maria Louise har altid tegnet og malet meget. Flere i hendes omgangskreds sagde, at når hun gik hjemme, måtte hun have rigtig god tid til at få lavet en masse kreativt. Det var sagt i den bedste mening, men sådan havde hun det overhovedet ikke.

- Jeg var helt tom og død indeni og havde ikke overskud til noget. Slet ikke til at være kreativ. Jeg fokuserede kun på at få mine børn og hverdagen til at fungere. Jeg mistede troen på, at jeg ville få et langt liv, og at jeg ville leve til at få børnebørn. Når nogen i omgangskredsen undrede sig over, hvordan brystkræft kunne ramme mig, når jeg var ung og sund og havde ammet tre børn, følte jeg inderst inde, at de sagde: 'Hvad har du mon SÅ gjort for at få kræft?' Det handler om, at vi alle tror, at vi har kontrol, så de fik angst for, at når det kan ramme mig, kan det også ramme dem. Vi lever med en illusion om, at det går godt for de gode og 'sunde' og dårligt for de



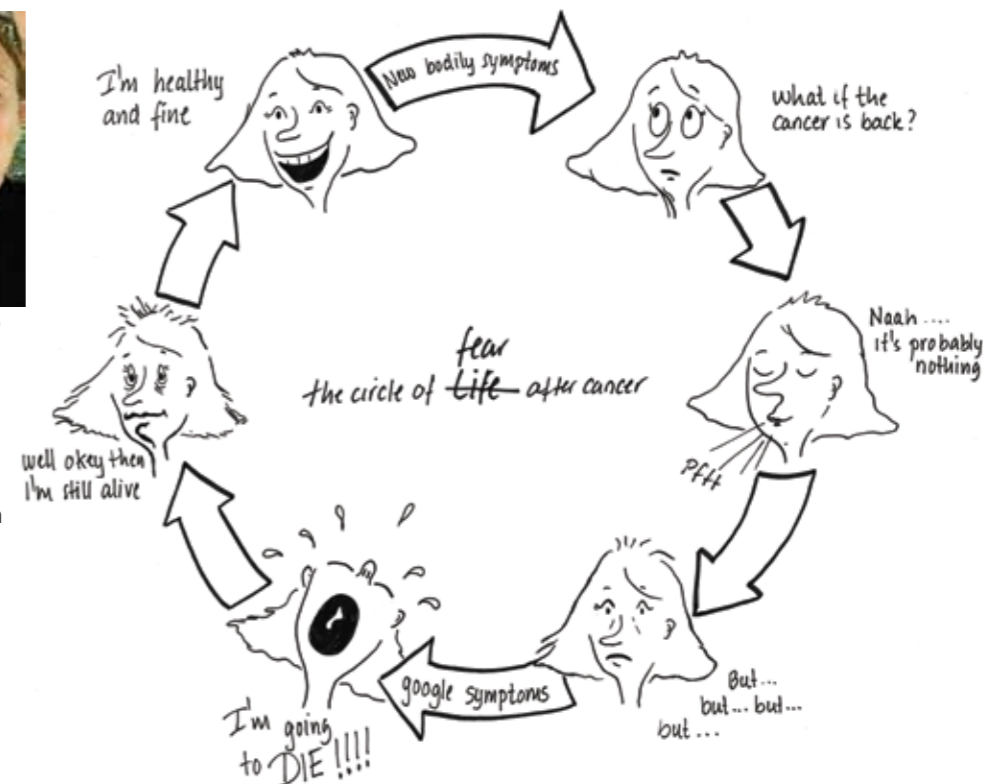
Maria Louise, hendes mand Flemming og deres tre børn.

dårlige, men det er netop en illusion. Min egen illusion brast, da jeg fik brystkræft. Jeg fik hevet tæppet væk under mig. Uagtet at jeg havde tid, så følte det ikke sådan - for der er ingen dag i dag uden håbet om i morgen.

'TÆNK POSITIVT, TÆNK POSITIVT'

Maria Louise vil gerne sætte fokus på de tanker om skyld, der kan opstå, når man får kræft. Da hun fik mere overskud, begyndte kreativiteten at spire i hende.

- Jeg kan ikke spise mig væk fra et tilbagefald, og jeg kan ikke få en garanti for, at alt går godt fra nu af. Når jeg ikke har garanti for noget, bliver jeg nødt til at bruge humoren til at bearbejde de absurde oplevelser, et brystkræftforløb er. Humor må gerne pege på det, der gør ondt. Af alle de 'gode' råd jeg fik til, hvordan jeg bare lige skulle et eller andet, så alt nok skulle gå, var idéen om, at jeg bare skulle tænke positivt den mest absurde. For lige så vigtig det er at forsøge at leve godt og positivt af hensyn til sin egen sindsro, lige så absurd kan tanken udbredes. Det gav mig en idé til en tegneseriestrube, hvor en kvinde får at vide, at hun bare skal tænke positivt hele tiden. Det gør hun, og PUF, så kommer hendes bryster frem igen, smiler Maria Louise. Hun turde næsten ikke at sætte sig til tegnebordet, for det er svært at tegne humor med et præcist udtryk. Helt råt, kun med en tynd streg og få ord. Men hun gjorde det, lagde tegningen på Facebook og Instagram, og fik positiv respons. Det gav hende lyst til mere, så hun tog sin tegneblok med på ferie som et hyggeprojekt, hvor hun ikke nødvendigvis



skulle præstere. Det skulle bare være for sjov. Stille og roligt fik hun flere idéer til Cancer Karma, som hun kalder den gennemgående kvindelige figur, der er løst baseret på Maria Louises egne og andre brystkræfttramtes erfaringer.

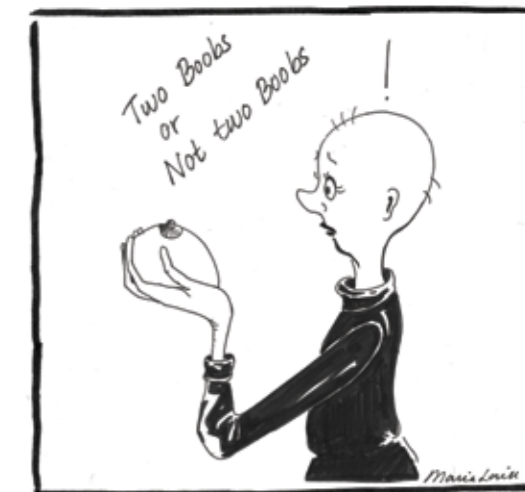
- Jeg udstiller det absurde og groteske i det, jeg har været igennem uden brug af gråd eller vrede. Tilbagemeldingerne fra andre kvinder, der har kræft inde på livet, giver mig meget. Når de fortæller, at de genkender situationerne, og at mine tegninger bringer lidt smil ind i deres liv, gør det mig glad. De fleste tegninger er på engelsk. Det er et internationalt sprog, og vi kræftramte taler på en måde alle det samme 'sprog', forklarer Maria Louise. Hun har det okay i dag, fem år efter diagnosen, men hun har det ikke så godt, som hun kunne ønske.

- Jeg er SÅ træt efter arbejde, at jeg nogle dage bare ligger ned og ikke kan ret meget. Foruden trætheden dør jeg med ømme led, og jeg er blevet tyndhåret! Jeg føler mig gammel, og jeg kan ikke forestille mig at arbejde i 30 år endnu og først gå på pension, når jeg er 74 år. Jeg vil gerne have et langt og godt liv og ikke et liv, hvor jeg 'bare' overlever, siger hun. Hendes egen taktik om at sætte fokus på udfordringerne

og oplevelserne med brug af humor, kan måske også bruges i børnehøjde.

- Jeg er begyndt at skitsere til en børnebog. Ligesom Cancer Karma er det et hyggeprojekt, så jeg ikke føler, at 'nu bør jeg tegne', for så bliver jeg handlingslammet. Jeg har det bedst med afgrænsede små projekter, som jeg styrer selv. Det er dejligt med noget, jeg selv har kontrol over, når nu livet har vist mig, at der ingen kontrol er, kun håbet om i morgen.

Du kan læse mere om brystkræfttypen på da.medical-diag.com/12504-invasive-lobular-carcinoma-breast-cancer og breast-cancer.ca/pleo-mor-arcin/



Stor udvikling inden for bryst- rekonstruktioner

Man har i flere år rekonstrueret bryster med patienters eget væv fra ryg eller mave. I dag kan man også bruge væv fra lår, lænd og baller, og patientens eget fedt kan også bruges til smertebehandling.

Nogle gange er en foredragsholder og et publikum et helt perfekt match. Sådan var det, da Tine Engberg Damsgaard besøgte Hejmdal, Kræftpatienternes Hus i Aarhus, og holdt foredrag for DBO-kreds Aarhus og Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling i Aarhus. Omdrejningspunktet var nyt om brystrekonstruktioner.

Tine Engberg Damsgaard er forskningsansvarlig overlæge og klinisk lektor ved Plastikkirurgisk afdeling på Aarhus Universitetshospital. Hun har som den eneste i Danmark en specialuddannelse i avancerede former for brystrekonstruktion. Uddannelsen har bragt hende vidt omkring i Europa hos de dygtigste plastikkirurger. Hun har blandt andet været i Milano, Paris, Barcelona, Bruxelles og London og fået vigtig ny viden om brystrekonstruktioner og andre operationer, der tilbydes brystkræftpatienter. De nye teknikker kæmper Tine Engberg Damsgaard og hendes kolleger for at få indført på Aarhus Universitetshospital.

FEDT FRA LÅR, LÆND ELLER BALLE

I dag er det næsten standardbehandling på Aarhus Universitetshospital, at man bruger patientens eget fedt som fyld i et rekonstrueret bryst. Fedtcellerne fra fx maven eller ballen opfører sig ved vægtændring næsten lige som fedtceller i et bryst, og det



Tine Engberg Damsgaard

er en fordel. Man vil helst undgå at bruge silikoneimplantater, hvis brystkræftpatienten har fået strålebehandling. Det skyldes, at selv om det bestrålede væv føles blødt udefra, vil strålebehandlingen have gjort vævet hårdt indeni, og det er ikke optimalt at arbejde med, og resultatet bliver herefter.

Tine Engberg Damsgaard viste mange billeder, blandt andet fra brystrekonstruktioner med navne som PAP-lap, S-GAP/I-GAP-lap, hvor man kan tage væv eller hud og underhud enten fra patientens inderlår, lænd eller balle til brug som fyld i et rekonstrueret bryst. Dermed behøver patienten ikke som tidligere at have væv i overskud på maven eller ryggen for at få lavet en rekonstruktion med eget fedt.

Tine Engberg Damsgaard fortalte desuden om de forskellige typer af brystrekonstruktion, man allerede tilbyder på Aarhus Universitetshospital. Ifølge hende er der sket et paradigmeskifte inden for brystrekonstruktion. For år tilbage kunne kirurgerne tilbyde, at patienten efter en rekonstruktion ville se pæn ud iført BH. I dag vil kirurgerne gerne tilbyde patienten, at hun ser pæn ud uden

BH. Det vakte begejstring, da Tine Engberg Damsgaard sagde, at der ikke er aldersbegrænsning på rekonstruktioner, og at der i London er blevet lavet en rekonstruktion på en sund og rask 92-årig kvinde, hvor alt gik godt.

På Aarhus Universitetshospital er det også en del af standardbehandlingen, at man tilbyder fedttransplantation til smertebehandling. Det kan tidligst gøres seks måneder efter endt behandling, og patienten kan henvises fra egen læge til dagsbehandling på Aarhus Universitetshospital. Også ved denne type operation kan fedtet tages mange forskellige steder fra på patientens krop.

I løbet af foredraget kom Tine Engberg Damsgaard også ind på, at hun i Barcelona lærte om den såkaldte TBAR rekonstruktion, hvor man samtidig med en brystrekonstruktion flytter en lille gruppe lymfeknuder fra lysken op til armen for at erstatte en lymfødempatientens ødelagte lymfeknuder efter en brystkræftoperation. Den teknik skal der laves studier på hos Aarhus Universitetshospital.

Danmark Rundt



DBO-KREDS VENDSYSSEL

Elsebeth Egholm holdt foredrag om romanskrivning efter brystkræft

For tre år siden fandt forfatter Elsebeth Egholm en knude i sit bryst, der viste sig at være brystkræft. Efter brystkræftoperationen skulle hun have kemoterapi. Samtidig var hun i gang med at opfinde en ny hovedperson til sin næste roman. Det fortalte hun, da hun holdt foredrag på Hjørring Bibliotek for DBO-kreds Vendsyssel og FOF.

– Jeg skulle først finde mig til rette efter kemoterapibehandlingerne. Jeg var ikke i god fysisk form efter behandlingerne, så jeg begyndte at løbe og gå længere ture med min hund. Efter min sygdom troede jeg, at jeg skulle skrive noget 'klogt', noget der pegede indad. Men det var lige omvendt. Jeg skulle skrive spænding med masser af fart over feltet, og derfor opfandt jeg karakteren Rina. Hun er læge om dagen og lever et dobbeltliv om natten, hvor hun klatrer på høje bygninger i Aarhus og laver street art. Jeg følte, at jeg fik energi af Rinas energi. Det var lige før, at jeg følte, at jeg var hende, sagde Elsebeth Egholm. Hovedpersonen Rina er inspireret af den kvindelige læge, der gav Elsebeth Egholm brystkræftdiagnosen, og lægen har hjulpet Elsebeth Egholm, da hun researchede til bogen. Elsebeth Egholm skriver for tiden på bog nr. 2 om Rina og er med egne ord kommet langt.

DBO-KREDS SYDSJÆLLAND

Besøg af karismatisk overlæge



Den karismatiske og pensionerede overlæge Tommy Lyager Storm har holdt et spændende og meget oplysende foredrag i DBO-kreds Sydsjælland om behandling og forebyggelse af knogleskørhed i forbindelse med hormonbehandling af kræftpatienter. Arrangementet blev afholdt i samarbejde med PROPA, da kombinationen af hormonbehandling og risiko for udvikling af knogleskørhed er fælles for begge foreningers medlemmer. Der var fuldt hus til arrangementet, hvor DBO-kreds Sydsjælland også havde et fælles oplysningslokale med besøg fra Osteoporoseforeningen.

DBO-KREDS TREKANTOMRÅDET

Fokus på lymfødemed

DBO Kreds-Trekantområdet har afholdt en temaaften om lymfødemed, hvor lymfødemedterapeut Anette Speyer fra Vejle Sygehus holdt oplæg om lymfesystemet og årsagen til lymfødemed. Hun kom også med relevante oplysninger om behandling af lymfødemed, der varetages af lymfødemedterapeuter på hospitalerne. Anette Speyer fortalte desuden, at man ved mistanke om lymfødemed skal kontakte sin egen læge, der kan henvise til lymfødemedbehandling på hospitalet, og at alle med lymfødemed som minimum har behov for kompressionsbehandling. Fysioterapeut Mette Hansen fra Sundhedscentret i Kolding fortalte om de kommunale træningstilbud, der ofte foregår i hold. Ud over træning kan de kommunale tilbud også omfatte samtaler, 'walk and talk'-ture og tilbud om mindfulness. De forskellige tilbud, der findes i Kolding Kommunes Sundhedscenter kræver ikke forudgående lægehenvielse.



Danmark Rundt

DBO-KREDS AARHUS

Hvad er mindfulness?

Psykolog Eva Rames Nissen har fortalt DBO-kreds Aarhus om mindfulness. Det blev en spændende aften, hvor alle fik en indføring i teori og forskning inden for mindfulness.

Eva Rames Nissen forklarede, at mindfulness bunder i en buddhistisk livsfilosofi med vægt på filosofi, da religion ikke er en del af det. En filosofi, der bygger på, at man kan lære at have et bevidst nærvær. Det nye er, at man kan inddrage mindfulness i forskellige psykologiske behandlinger, og at metoden kan bruges i forbindelse med kræftforløb. Eva Rames Nissen fortalte desuden, hvordan ni grundholdninger kan hjælpe, så man lærer at tillade sig selv at tænke over spørgsmål uden at forfølge dem i detaljer, for på den måde at give spørgsmålene en plads, hvor de ikke styrer livet. Det drejer sig også om at få brudt tankernes negative spiral, inden den får magt.

DBO-KREDS AARHUS

Nytter alternativ behandling?

Lederen af ICAK (InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling), sygeplejerske og journalist Berit Wheler, fortalte DBO-kreds Aarhus om alternativ/komplementær kræftbehandling. ICAK hjælper kræftramte fra hele landet og skal ses som en bro mellem det alternative og det konventionelle sundhedssystem. Når man er syg, mener nogle, at hospitalets behandlinger er den eneste vej mod at blive rask. Andre søger alternative/komplementære mu-



ligheder i kampen mod en sygdom. ICAK's rolle er at rådgive, informere og inspirere kræftramte og snakke med kræftramte om alternative behandlingsmuligheder. Talen faldt også på cannabis, der kan fås lovligt på recept. Det er ikke videnskabeligt bevist, at cannabis dræber kræftceller, men det kan øge appetitten og hjælpe mod kvalme. ICAK hører om folk, der føler sig hjulpet af medicinsk cannabis.

DBO-KREDS VENDSYSSEL

Indblik i medicinsk efterbehandling



I sit foredrag hos DBO-kreds Vendsyssel fortalte overlæge og onkolog Lars Stenbygaard fra Aalborg Universitetshospital de over 50 fremmødte om muligheder for efterbehandling efter operation for brystkræft. Lars Stenbygaard gennemgik mulighederne for kemoterapi, strålebehandling og medicin og gav et godt indblik i, hvor mange parametre, der afgør, hvad der er den bedst mulige behandling for den enkelte patient. Han kom også ind på de nye behandlingsmuligheder, der allerede er på vej eller er på forsøgsniveau. Lars Stenbygaard kom med vigtig ny viden for mange af tilhørerne, blandt andet at injektion af medicin beregnet til knogleskørhed understøtter behandlingen med antiøstrogener. Han fortalte også, at langt flere patienter i dag overlever brystkræft end tidligere, fordi alle dele af behandlesystemet er blevet mere effektivt. Han fremhævede, at mammografiscreeningen medfører, at de fundne knuder er langt mindre end tidligere, og derfor ofte kan fjernes ved en brystbevarende operation med efterfølgende stråler og medicinsk behandling.



DBO-KREDS HOVEDSTADEN

Lystfuld aften og fortrolig dialog

Under overskriften: 'Skal lyst, nydelse og seksualitet fylde mere i dit liv?' gæstede DBO-kreds Hovedstaden Props & Pearls i København. Sexolog Katrine Berling tog udgangspunkt i kvinders lyst, og hvordan vi igen får lyst til at have sex. Susanne Højrup-Petersen fra Props & Pearls tog publikum med ind i et univers af lækkert feminint lingeeri, dejlige hud- og kropsvenlige olier og diverse massageapparater/dildoer. De fremmødte bød ind med egne erfaringer, og der opstod en fin fortrolig og varm dialog om de erfaringer, vi hver især har med os fra livet som brystkræftopererede.

Begivenheder

DBO-kreds Vendsyssel

brystkraeft.dk/dbo-kreds-vendsyssel

Onsdag d. 5. september
kl. 19.00-21.00

Tilbage til arbejdet efter kræft

Socialrådgiver Susanne Obel Frydkjær fra Kræftens Bekæmpelse i Aalborg fortæller om kræftpatientens muligheder for at vende tilbage til arbejdet. Derudover vil hun fortælle om de tilbud, der generelt er i Rådgivningen i Kræftens Bekæmpelse i Aalborg.

Der vil blive lejlighed til at stille spørgsmål med udgangspunkt i egen situation. Der er også mulighed for at udveksle erfaringer med andre kræftramte.

Ingen tilmelding – bare mød op.

STED: Hjørring Sundhedscenter, Bidstrupvej 3, 9800 Hjørring

DBO-kreds MidtVest

brystkraeft.dk/dbo-kreds-midtvest

DBO-kreds Aarhus

brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Tirsdag d. 18. september
kl. 19.00-21.00

Senfølger efter behandling for brystkræft

Anders Bonde Jensen, professor og overlæge på kræftafdelingen på Aarhus Universitetshospital, fortæller om senfølger efter behandling for brystkræft. Stadig flere brystkræftpatienter bliver helbredt, men det kræver ofte en langvarig og belastende behandling. En behandling, der som regel består af operation, strålebehandling, kemoterapi og anti-hormonel behandling. Disse behandlinger kan medføre en række senfølger, som kvinden skal leve med fremover. I oplægget vil der blive sat fokus på de forskellige senfølger. Hvorfor opstår de, hvad er det for problemer, og kan der gøres noget for at mindske dem?

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

TILMELDING: Senest tirsdag d. 11. september til Esther på tlf. 61 78 42 44, evt. sms, eller dboaarhus@brystkraeft.dk

STED: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, lokale 1.4, 8000 Aarhus.

Der er gode parkeringsforhold, og bus nr. 1A kører lige til døren.

Tjek hjemmesiden for kommende arrangementer

Velkommen tilbage...

DBO-kreds Trekantområdet

brystkraeft.dk/dbo-kreds-trekantomraadet

Fredag d. 17. august
kl. 16.00–20.00

Golf og tapas

Vi har aftalt prøvetræning med Jelling Golfklub. Efterfølgende hygger vi os med tapas.

Der er plads til max 30 deltagere.

DELTAGERPRIS: For golftræning, lån af udstyr, instruktion, spisning og kaffe med sødt: 100 kr. Deltagelse bliver registreret, når betaling er modtaget i forbindelse med tilmelding.

TILMELDING OG MOBILEPAY:
Tlf.: 60 17 33 43

STED: Jelling Golfklub,
Jelling Skovvej 2, 7300 Jelling

Tirsdag d. 11. september
kl. 19.00-

Foredrag med Peer Christiansen om senfølger hos brystkræfttramte

Vi får besøg af Peer Christiansen, der er professor, overlæge, dr.med. og formand for Den Danske Brystkræftgruppe (DBCG). Emnet er senfølger hos brystkræfttramte.

Der serveres kaffe.

STED: FrivilligCenter Fredericia,
Vendersgade 63, 7000 Fredericia

DBO-kreds Sønderjylland

brystkraeft.dk/dbo-kreds-soenderjylland

Onsdag d. 3. oktober
kl. 19.00–21.00

Hvordan kommunikerer vi med sundhedsvæsenet?

DBO's tidligere formand Randi Krogsgaard stiller skarpt på dialogen mellem patient og læge/sundhedsvæsen. Hvad skal der til, for at vi som kræftpatienter får vores budskab igennem og forstår lægens budskab til os? Præsentation og diskussion på baggrund af egne erfaringer, herunder undervisning af medicinstuderende i kommunikation med patienter samt deltagerens oplevelser i dialogen med sundhedsvæsenet.

TILMELDING: Senest d. 1. oktober
på tlf.: 28 90 41 01 eller mail:
dbosoenderjylland@brystkraeft.dk

STED: Kræftrådgivningen
i Aabenraa, Søndergade 7,
6200 Aabenraa

DBO-kreds Fyn

brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Mandag d. 27. 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. 11. september
kl. 19.00–21.00

Hjælp til at håndtere dine senfølger med hypnoterapi

Kender du det, at hukommelsen svigter, og du har svært ved at koncentrere dig om de dagligdagsopgaver, du altid har udført? At du har svært ved at sove, fordi tanker om fremtiden, familien, økonomien og meget andet, gør, at du føler dig træt, svimmel og uoplagt? At medicinen fylder 'hele dit liv' og fastholder dig i patientrollen? At smerter i led og andre steder i kroppen, som er svære at dæmpe med medicin, bekymrer dig meget?

Hypnoterapeuterne Anita Olsen og Kate Garfalk gennemgår konkrete eksempler på senfølger, og de muligheder der er for at lindre/fjerne dem med hypnoterapi, og hvordan resultaterne opnås. Derudover er der tid til dialog og spørgsmål.

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

Begrænset antal pladser.

TILMELDING: Senest
d. 29. august på tlf.: 26 82 01 34
eller marie@ejlby.dk

STED: Kræftens Bekæmpelse,
Kløvrvænget 18B,
5000 Odense C,
indgang 119 på OUH

Tirsdag d. 2. oktober
kl. 17.00-20.30

Problemer med koncentrationen og hukommelsen v/Ali Amidi

Mange kræftpatienter klager over hukommelses- og koncentrationsbesvær efter kræft og kræftbehandling. Det har forsker og psykolog Ali Amidi søgt at skabe klarhed over i sin forskning. Han er ansat på kræftafdelingen på Aarhus Universitetshospital. Ali Amidi fortæller om forskningen på området, samt hvordan man bedst kan håndtere problemerne. Der bliver mulighed for spørgsmål og dialog. Foredraget er for alle med interesse i viden om senfølger efter kræft og for kræfttramte og deres pårørende. Foredraget arrangeres i samarbejde med FOF Odense-Fredericia-Middelfart.

PRIS: Vi har købt 30 billetter med grupperabat til 90 kr. pr. stk. Betaling kan ske med MobilePay på tlf.: 40 70 78 72.

Det er også muligt at købe billetter på
www.fof-ofm.dk til 110 kr. pr. stk.

MØDESTED: Vi mødes hos Kræftens Bekæmpelse, Kløvrvænget 18B, Odense, indg. 119 på OUH og hygger os med en sandwich, inden vi kl. 18.15 følges til Vindegade 74 for at høre Ali Amidis foredrag.

TILMELDING: Senest d. 15. september
til Susanne Geneser på
susannegeneser@gmail.com eller
tlf.: 40 70 78 72.

STED: FOF, Vindegade 74,
5000 Odense

Bivirkninger
Mundtørhed
Kvalme
Protese
Energt
Håb



Hårtab
Liv
Åndenød
Vægt!?!
Erfaringer
Angst
Kommunikation



DBO-kreds Roskilde

brystkraeft.dk/dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 4. juni
kl. 19.00-21.00

Sommergåtur

Vi mødes på Gormsvej 15 i Roskilde og går en hyggelig tur rundt om den gamle Roskilde Ring.

I løbet af gåturen har vi rig mulighed for at dele stort og småt.

Bagefter har Helle Christiansen disket op til hygge i haven.

DBO-kreds Hovedstaden

brystkraeft.dk/dbo-kreds-hovedstaden

Onsdag d. 26. september
kl. 19.00-21.00

Lev godt efter brystkræft – om gener i forbindelse med antihormonbehandling

Forskningssygeplejerske Trine Lund Jacobsen og professor Peter Schwartz fra Medicinsk Endokrinologisk Klinik, Rigshospitalet, vil holde oplæg om deres forskningsprojekt 'Lev godt efter brystkræft' og demonstrere en app, der udviklet i forbindelse med projektet. På Endokrinologisk Klinik, Rigshospitalet, arbejder et forskningsteam tæt sammen med Onkologisk Klinik i bestræbelserne på at undgå, at patienter behandlet for brystkræft får følgevirkninger af behandlingen. I app'en er der information på video og som tekst og mulighed for at indtaste informationer til brug for patienten og til forskning. Det er en meget stor undersøgelse, som har til hensigt at øge den samlede viden om energiomsætningen og knoglerne efter brystkræft.

Arrangementet er åbent for alle interesserede.

Der serveres kaffe, the og frugt.

Dørene åbnes kl. 18.30.

TILMELDING:

dbohovedstaden@brystkraeft.dk

eller til Lene på
tlf.: 60 80 55 41

STED: Center for
Kræft & Sundhed,
Nørre Allé 45,
2200 Kbh. K

FØLG OS PÅ
FACEBOOK.COM/
DBOKREDSHOVEDSTADEN/
TJEK HJEMMESIDEN
OG FACEBOOK
FOR VORES
KOMMENDE
ARRANGEMENTER.

DBO-kreds Sydsjælland

brystkraeft.dk/dbo-kreds-sydsjaelland

DBO-kreds Sydsjælland vil være repræsenteret ved Stafet for Livet i følgende byer:

Weekenden d. 9.-10. juni

Stafet for Livet i Vordingborg

Weekenden d. 18.-19. august

Stafet for Livet i Stege

Weekenden 25.-26. august

Stafet for Livet i Næstved

Weekenden 8.-9. september

Stafet for Livet i Haslev

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Sekretariat:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
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 Sydsjælland

Vivi Riis-Nielsen
Tlf.: 28 20 22 50
Mail: viviriis@sol.dk

DBO-kreds Sønderjylland

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

DBO-kreds Trekantområdet

Gitte Laursen
Tlf.: 40 50 78 59
Mail: dbotrekantomraadet@brystkraeft.dk

DBO-kreds Vendsyssel

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

DBO-kreds Aarhus

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

Ny DBO-kreds?

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

Husk at melde flytning

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

DBOnyt:

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

Det sendes til alle medlemmer med en mailadresse kendt af DBO.

Redaktør på DBOnyt:

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

Du kan til enhver tid framelde nyhedsbrevet.

DBObladet:

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

Ansv. redaktør på DBObladet:

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

Styrk DBO med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Dansk Brystkræft Organisation (DBO) er ca. 2.500. 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.

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.

Læs mere på brystkraeft.dk

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 Anna Olsson
Brorstrupvej 37, 4621 Gadstrup

Du kan også melde dig ind på
www.brystkraeft.dk/medlemskab-af-dbo



BLØDE HUER

til søde skaldede kvinder

I DBObladet nr. 50 fortalte Michelle Farrington, at det var en hjælp i hendes brystkræftforløb, at veninden Bente Probst-Rasmussen strikkede bløde huer til hendes skaldede hoved. Mange læsere har efterspurgt opskriften på Bentes huer, og den har hun delt med glæde.

DU SKAL BRUGE:

Strikkepinde nr. 3 og 3,5 (Fx lille rundpind (40 cm) og strømpepinde eller bare strømpepinde) Bomuldsgarn til pinde nr. 3/3,5.

Forkortelser: m=maske, sm=sammen



AF BRITT NØRBAK · FOTO: PRIVAT

HUE:

Slå 140 masker op på pinde nr. 3 og strik rib 1 ret og en vrang.

Når ribben måler ca 5 cm, skiftes til pinde nr. 3,5 og glatstrik.

Tag 10 masker jævnt ud på første omgang.

Fortsæt i glatstrik til arbejdet måler 20 cm.

Start indtagning:

Strik 13 m, 2 m sm hele vejen rundt.

1 omgang glatstrik.

Strik 12 m, 2 m sm.

1 omgang glatstrik.

Hvis du bruger rundpind, skiftes til strømpepinde efter behov.

Fortsæt indtagningerne på hver anden pind til og med 7 m, 2 sm.

Herfra strikkes 2 masker sammen på hver runde til der er 6-8 masker tilbage.

Afslut med at trække tråden igennem de resterende masker.

Så fæstnes trådene, og huen kan gives til en smuk skaldet kvinde.