Brystkreftforeningen

NR 1 / 2024

ATHENE

Et medlemsblad fra Brystkreftforeningen

Den sårbare siden

I starten ble Silje Løkeng fysisk uvel av å se seg selv. Hun følte kroppen hadde sviktet henne. Så forstod hun at den hadde «fighta» for henne hele tiden.

TOK DRASTISK VALG

Mia Milkovic valgte cellegift for å overleve framfor framtidige barn

RÅD OM LIVSSTIL

Spis variert, beveg deg og drikk mindre alkohol, råder eksperter

FORSKER PÅ GENER

Prøver å finne ut hvorfor genetiske forandringer gir risiko for kreftsykdom

Viktig valg

Kjære alle sammen! Athene er blitt pusset opp og har fått et nytt uttrykk, og jeg håper dere tar godt imot det.

Dette blir min siste leder i Athene, som denne gangen har temaet valg.

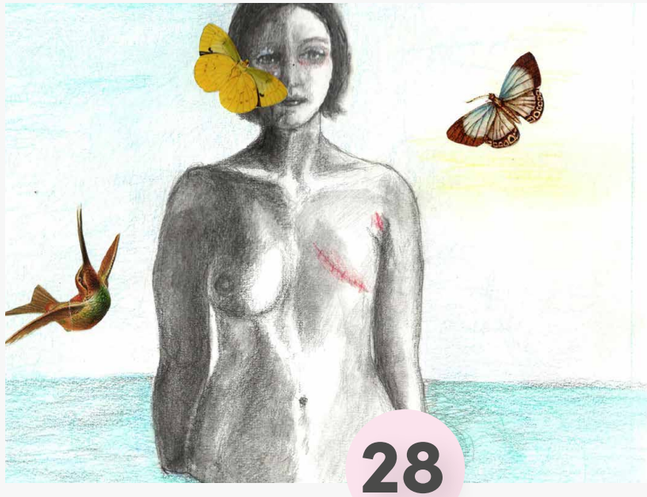
I april har vi Landsmøte, og det vil være det siste for meg som styreleder. Jeg er både ydmyk og stolt over å ha fått være deres representant i seks år i ulike sammenhenger, og vi har fått til mange positive ting for foreningen vår. Vi har fått på plass et sekretariat som jobber godt med saker som er viktig for oss som pasientgruppe og forening. Vi har også fått bred synlighet i mange medier, på hjemmesiden, Facebook og Instagram. Kommunikasjonsansvarlig og fagansvarlig har solgt inn saker i media som er viktig for oss. Det har stor betydning at vi har en faglig tyngde på det vi går ut med. Det er viktig at vi er synlig i vår tid der det er kamp om kroner og oppmerksomhet.

På hvert Landsmøte er det valg, og valgkomiteen blir valgt for å gjøre en viktig jobb. Det er sentralt at styret er satt sammen av personer med ulik kompetanse. Kunnskap om det å være arbeidsgiver og arbeidsmiljølov, lønnsforhandlinger og erfaring fra medarbeidersamtaler er viktig. Valgkomiteen er valgt for å sette sammen et team som vil ivareta alle disse områdene, samt være ansvarlig for at økonomien blir ivaretatt etter god regnskapsskikk.

Jeg ønsker alle en riktig god påske, og ser fram til å møte noen av dere på Landsmøtet.

ELLEN HARRIS UTNE

Styreleder i Brystkreftforeningen, Norge



Innhold

4/ **SIDEN SIST** Stort og smått
6/ **PORTRETTET** Silje Løkeng
12/ **FINT Å MØTE DEG** Medlemsnytt
15/ **KÅSERI** Marte Østmoe
16/ **HOVEDTEMA** Det store valget
26/ **HA EN GOD DAG** Mat, trening og sex
28/ **MENTAL HELSE** Livssorg
30/ **ERNÆRING** Forebygging og risiko
35/ **KORT FORTALT** To lokalforeninger
37/ **FOTOPORTRETTET** Katrine Larsen
39/ **MØT FAGFOLK** Kreftsykepleieren
40/ **FORSKNING** Genetisk makeup
45/ **SENSKADER** Fatigue
47/ **I NORDEN** Sverige
49/ **TA EN PAUSE** Kryssord og tegneserie
50/ **VI SEES** Hva skjer i foreningen vår?

Brystkreftforeningen

ATHENE

Utgiver Brystkreftforeningen
Redaktør og journalist Solveig Brekke Weltzien
Ønsker du å annonsere? post@brystkreftforeningen.no
Materialfrist 27. mai
Forsiden Silje Løkeng
Forsidefoto Jessica Opgård/ Fluidphotography
Illustrasjoner Kari Halvorsen/ @rodfloyel
Grafisk design Irene B. Lyche/ Lyche Design
Trykk Aksell
Opplag 16 300 eksemplarer

Hva synes du om bladet?
Har du tips til saker? Send e-post til solveig@brystkreftforeningen.no

Tilsluttet KREFTFORENINGEN
INNSAMLINGSKONTROLLEN GODKJENT

Brystkreftforeningen jobber for at flere skal overleve brystkreft, med god livskvalitet. Forskning på brystkreft, påvirkningsarbeid og samtaletilbud med likepersoner, er viktige satsningsområder. Vi har over 500 frivillige fordelt på 54 lokalforeninger over hele landet.

Ta kontakt med oss
post@brystkreftforeningen.no
www.brystkreftforeningen.no

VIL DU GI EN GAVE? Hver krone teller i vårt arbeid for brystkreftberørte og pårørende
Vipps 98087
Kontonummer 1644 27 32098

Feng Wang har undersøkt hvorfor noen brystkreftpasienter ikke har nytte av hormonbehandling. Hun ledet forskningsprosjektet som fikk støtte fra Stiftelsen Dam gjennom Brystkreftforeningen.

Foto: Karl Jørgen Marthinsen

Å velge rett behandling

Feng Wang og forskerteamet undersøkte nye biomarkører for å forutsi hvem som har effekt av antihormonbehandling.

– Hva ville dere undersøke?

– De fleste som får brystkreft har hormonavhengige kreftceller som trenger østrogen for å vokse. Disse pasientene har fått behandling med antihormoner, som for eksempel Tamoxifen eller aromatasehemmere. Behandlingen reduserer tilbakefall og forlenger overlevelse. Men omtrent 30 prosent av pasientene med hormonfølsom, tidlig brystkreft får likevel tilbakefall, forteller Feng Wang.

Hun ledet et forskerteam tilknyttet NTNU/St. Olavs hospital som undersøkte steroidhormoner.

– Østrogen er én type steroidhormon som kan spille inn i brystkreftrisikoen. Vi ville undersøke om steroidhormoner i blod og i brystkreftvev kan hjelpe oss å forutsi om pasienten har manglende eller redusert effekt av endokrin behandling.

– Hva fant dere ut?

– Vi har utviklet en metode for å måle ni steroidhormoner i blod og seks steroidhormoner i brystkreftvev. Vi har funnet ut at pasienter med høye nivåer av kortisol, har lavere risiko for å få tilbakefall av brystkreft.

– Hvordan kan dette hjelpe brystkreftpasienter i framtiden?

– Hvis våre resultater blir validert i andre studier, kan måling av kortisolnivå bli en ny biomarkør for å forutse tilbakefall.

Feng forklarer at hvis pasienter er i risikosonen og har et lavt kortisonnivå, kan denne gruppen få tilbud om alternativ behandling til endokrin behandling.

– Dette kan ha en gevinst for pasienten, som trolig lever lenger fordi hen får riktig behandling tidlig, istedenfor å gå på endokrin behandling som ikke har tilstrekkelig effekt, sier Feng.

Prosjektet ble fullført i 2023 og hun understreker at forskningen fortsatt er på et tidlig stadium.

– Kanskje vil funnene forandre måten vi behandler hormonsensitive brystkreftpasienter på i framtiden, sier hun.

BIOMARKØRER

Biomarkører er stoffer eller molekyler som kan måles eller påvises i en kropp eller celle, og som forteller noe om en underliggende tilstand. De brukes for eksempel i diagnostikk og planlegging av behandling.

Kilde: Store norske leksikon

Visste du at ... *Rosa sløyfe-aksjonen i Norge satte ny innsamlingsrekord i 2023 på over 49,7 millioner kroner?*

FOR EN LYSERE FRAMTID

Forskere mottok 29 millioner fra Rosa sløyfe. Målet er bedre screening og behandling.

Jon Amund Kyte skal forske på skreddersydd immunterapi.

– Vi jobber for forbedret og persontilpasset immunterapi mot uhelbredelig brystkreft. Målet er å finne ut hvem som har effekt av behandlingen, og å utvikle ny behandling for dem som ikke har effekt, sier Kyte.

Anthony Mathelier skal prøve å avdekke de små endringene i cellene som kan føre til kreft.

– Det kan hjelpe oss til å finne bedre metoder for å oppdage kreft tidlig og behandle den mer effektivt, sier han.

Solveig Hofvind skal forske på persontilpasset screening for brystkreft.

– Det kan innebære ekstra undersøkelser av kvinner med tett brystvev, og årlig mammografiundersøkelse for kvinner med økt risiko for brystkreft. Dette kan hjelpe oss med å oppdage brystkreft tidligere, sier Hofvind.

Xavier Tekpli skal finne ut hvorfor noen pasienter med aggressiv brystkreft ikke har ønsket effekt av behandlingen.

– Vi bruker nye metoder for finne ut hvordan immunsystemet reagerer på behandling, og for å forstå adferden til de kreftcellene som overlever den, sier Tekpli.

Foto: Jorunn Valle Nilsen

Forskerne Jon Amund Kyte (t.v.), Solveig Hofvind, Anthony Mathelier og Xavier Tekpli mottok Rosa sløyfe-midler fra 2022-aksjonen.

Gentest

Var du under 60 år da du fikk brystkreft? *En gentest er en enkel blodprøve som kan vise om det er arvelig årsak til brystkreft. Hvis du tidligere har hatt brystkreft og var under 60 år da du fikk diagnosen, har du mulighet til å ta en slik gentest nå. Du kan be fastlegen din om å bestille testen. Les mer på brystkreftforeningen.no*

TIPS

I TV-serien «Diagnose: Kreft» får du møte Gro fra hun oppdager brystkreft, og i tiden etterpå. I ni korte episoder forteller hun blant annet om cellegift, stråling og parykk.

Avisen Harstad Tidende har produsert TV-serien sammen med Kreftforeningen.

Skann QR-koden for å se serien

– Jeg har enkelte dager da jeg ligger i senga og angsten bare rir i meg, men jeg må bruke de gode dagene til noe fint, sier Silje Løkeng.

– Kroppen din er rå!

– Tenk alt kroppen gjennomgår. Du som opplever konsekvensene etter alvorlig sykdom, skal være så stolt over at du klarer å stå på beina! sier Silje Løkeng.

Tekst Solveig Brekke Weltzien **Foto** Gry Traaen

Hvordan opplevde du å fjerne det ene brystet?

– Jeg tenkte at det å miste et bryst ikke var krise – at bare jeg blir kvitt kreften, går det helt fint. Du starter en samtale med deg selv om hva som skal skje. Jeg skulle bare inn, få et implantat, og så skulle brystet se helt likt ut etterpå. Jeg tenkte ikke at det var farlig eller en risiko å miste brystet, sier Silje Løkeng.

Da hun våknet fra narkosen, så hun at brystet var borte.

«Utad så jeg helt vanlig ut, men på innsiden var jeg revet i fillebiter»

– Jeg tenkte først at det får legene bare fikse. Men flere ting gikk galt, som at hudtransplantasjonen ikke fungerte. Etter mange operasjoner besluttet vi å avslutte forsøkene på rekonstruksjon. Kroppen min måtte få hvile før neste store operasjon, da jeg også skulle fjerne livmor og livmorhals, forklarer hun.

Løkeng tror de fleste blir godt ivaretatt i pakkeforløpet, men at tiden etterpå er mer krevende.

– Jeg ble spyttet ut i den andre enden med en kropp som var helt kjørt. Jeg følte at nå er jeg kreftfri, så nå må jeg jo være glad. Men jeg hadde hatt masse påkjenninger, både fysisk og mentalt.

Klarte ikke å se seg i speilet. Det er et liv før og etter behandling, har Silje erfart.

– Jeg fikk ikke cellegift og mistet ikke håret, så jeg tenkte nok at nå må jeg bare tilbake til normalen. Men det var ikke så lett, for kroppen fungerte ikke som før. Jeg var utmattet og hadde masse bivirkninger av hormonbehandlingen.

Silje beskriver følelsen av at hun hadde mistet brystet som irrasjonell. +

SILJE LØKENG (45)

Bor i Kongsberg

Familie To barn

Fikk brystkreft i 2019

Inspirerer Har vært åpen om livet etter brystkreft på Instagram-kontoen @expeditionpinkribbon

Aktuell Krysset Grønland i mai 2023 for å samle inn midler til brystkreftforskning

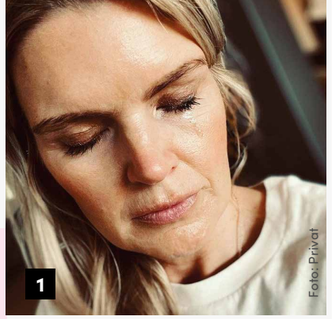


Foto: Privat

Foto: Petter Nyquist

Foto: Privat

1/ I dag er det kontroll, i dag skal kulen jeg fant sjekkes ut, skrev Silje til dette bildet som hun delte 27. juni 2022.

2/ Dette bildet ble tatt på slutten av en svært krevende tur over Grønland. Se mer om ekspedisjonen i TV-dokumentaren «Alle har sin sydpol» som vises på Altibox.

3/ – Etter brystkreft må du ofte bearbeide tap av kroppsdeler, livskvalitet og relasjoner. Kanskje også karrieren, sier Silje.

4/ Vær takknemlig for de gode dagene, og pust deg gjennom de dårlige dagene, råder Silje.

– Du har en kropp som ikke ser ut som før og ikke føles som før. Følelsen av å miste kvinneligheten var der, og jeg klarte ikke å se meg selv i speilet. Dette hang sammen med at brystet manglet, og at jeg fjernet livmor og livmorhals og ble satt i overgangsalder. Jeg kastet mye opp, hadde leddsmerter og kvalme. Utad så jeg helt vanlig ut, men på innsiden var jeg revet i fillebiter, sier hun.

«Jeg forstod plutselig at uten denne kroppen her kunne jeg jo ikke ha gjort noen ting»

Bunnpunktet. 2020 var et katastrofeår. Hun fortalte seg selv og alle andre at ting gikk bra, men hadde det egentlig helt forferdelig.

– Jeg ble fysisk uvel av å se meg selv, også fordi kroppen minnet meg på hva jeg hadde vært gjennom. Men jeg puttet på et smil og sminket meg, og da var det vanskelig å se hvor mørkt det var på innsiden.

I desember 2020 var Silje så dårlig at hun ikke hadde lyst til å leve mer.

– Det var et bunnpunkt. Når du begynner å få de tankene, må du ta tak i deg selv. Det ble et snupunkt. Jeg sa til meg selv at nå er det nok, og bestemte meg for å komme meg ut på tur hver dag i et år.

Gjennom samtaler hos psykolog forstod Silje at hun hadde en hel del automatiserte og destruktive tankemønstre. Hun tok også kontakt med en coach for å få hjelp med selvbildet.

Visualisering av speilbildet. – *Hvordan hjalp coachen deg?*

– Vi jobbet mye med visualisering. Jeg visualiserte at jeg så meg selv i speilet, og eksponerte meg for dette i tre sekunder. Dette gjorde jeg hver dag, men jeg skulle ikke gå foran speilet.

Neste skritt ble å øve seg på å se seg selv gå foran speilet.

– Etter hvert begynte jeg å gå til speilet i noen sekunder. Jeg måtte venne hodet til at dette var min nye kropp, forklarer Silje.

«Du må se på deg selv som en kriger. Arrene viser at du har kjempet mot en sykdom», sa coachen til henne.

– Jeg hadde følt at kroppen hadde sviktet meg og ikke vært bra nok, og forstod plutselig at uten denne kroppen her kunne jeg jo ikke ha gjort noen ting. Kroppen har «fighta» for meg hele tiden. Det er helt utrolig å få kjenne på at denne kroppen er helt rå! Og nå har jeg krysset Grønland også. Vi har så mye styrke og kapasitet i oss, sier hun.

Aksepter kroppen. – *Hvordan ser du på kroppen din i dag?*

– Jeg mangler et bryst og velger å gå uten protese, og har en tendens til å glemme det. Jeg kan se meg selv i speilet og bli forskrekket fordi jeg nesten har glemt at brystet er borte. Mitt mål er at jeg skal akseptere kroppen min og være stolt av den. Jeg må akseptere at det var sånn det ble. Det kan bli bra, men det er annerledes.

Silje har bare fått én negativ kommentar på at hun går uten protese.

– Folk er veldig positive, de synes det er befriende at folk kan være seg selv. Selvfølgelig ser vi forskjellige ut, det finnes ikke to like mennesker. Mangfoldet er jo det som gjør verden unik.

TIPS FOR Å BLI GLAD I DIN NYE KROPP

1/ **Aksepter** at situasjonen er slik akkurat nå – når du har akseptert kroppen din, kan du ta ansvar for den

2/ **Kroppen er bare et verktøy,** det er innholdet bak fasaden som gir verdi og gjør deg til den du er

3/ **Kroppen din er rå,** uavhengig av hvordan den ser ut – den er «badass» som har dratt deg gjennom livet

– Kroppen er bare et verktøy. Det er viktig at jeg er tilfreds med meg selv, og at andre synes at personligheten er fin, sier Silje.

Avkledd i direktesending. Det satt langt inne å si ja til å kle av seg på «God morgen Norge» høsten 2022. Da Silje ble spurt om å vise hvordan man sjekker seg i bar overkropp, måtte hun jobbe med seg selv.

– Jeg tenkte: Aldri i verden! Det mest sårbare med meg er den opererte siden. Jeg følte at det ble veldig nakent. Hvorfor skulle jeg eksponere det? Men så tenkte jeg på hva jeg kunne oppnå ved å stille på TV, at det kunne bidra til at noen fant ut at de har brystkreft. Jeg måtte legge til side følelsene, fordi meningen med det jeg gjorde var mye større enn meg selv. Det er verdt det hvis du kan redde et liv.

«Jeg må akseptere at det var sånn det ble. Det kan bli bra, men det er annerledes»

Men det koster, det er en hel prosess for å få det til, medgir hun.

– Min kropp har forandret seg veldig mye og ser annerledes ut. Jeg er blitt tynnere fordi jeg blir så kvalm av hormontablettene, og det er en utfordring å gå opp i vekt. Men det handler om å akseptere situasjonen. Jeg spiser det jeg får i meg og aksepterer at sånn er det, sier Silje, og legger til:

– Hvis du legger på deg på grunn av medisinsk behandling, så er det konsekvensen av det du står i nå. Vi er dritfine, uansett hvordan vi ser ut! Jeg er veldig glad i mennesker, og kroppen vår er bare et verktøy. Det er ikke fasaden som gjør deg til den personen du er, det er jo bare et skall. Det er innholdet som gir verdi, understreker hun. ■

OM SILJE

Hva gjør deg glad? Når de rundt meg har det bra

Hva må du ha med i tursekken? Ekstra tøy, kniv, termos, kopp og sjokolade

Hva er din favorittårstid og hvorfor? Vinteren. Lyset, sneen, kulden. Vinteren er full av magiske øyeblikk

Hvordan beholder du roen? Jeg tenker at alt ordner seg til slutt, og det meste finner man en løsning på

Hva er det beste rådet du har fått? Aldri vær redd for å be om hjelp, vi er alltid sterkere sammen

KJÆRE KROPPEN MIN

Nå har det gått 66 dager siden
jeg valgte å sette av tid til deg
66 dager med turer, tanker og
refleksjoner
66 dager som har gitt meg glede
og følelse av mestring
66 dager som har krevd vilje
og disiplin

Men jeg har noe jeg må si deg
Noe jeg har tenkt på lenge, men
ikke klart å få frem
Mye fordi jeg har vært skamfull,
men også fordi det har tatt meg
tid å bli sterk nok. Modig nok

Men nå er jeg her
Og dette vil jeg si til deg

Unnskyld

Fra bunnen av mitt hjerte,
en millioner ganger unnskyld

For alle de stygge kommentarene
For alle ganger jeg har tvilt på
deg
For alle blikk med forakt jeg har
gitt deg
For alle gangene jeg skulle ønske
at hjertet ditt sluttet å slå på
grunn av smerter
For alle tanker om at du har
forrådt meg
For de dagene jeg ikke klarte
å se på deg i speilet, da jeg følte
at du var så stygg at jeg ble kvalm

Jeg skjønner det nå
Det har bare tatt litt tid

Du har aldri forlatt meg
Du har alltid vært sterk
Du har kjempet, selv på dager
da jeg ville gi opp
Du har blitt kuttet, knekt
og skadet utallige ganger,
men du ga deg aldri

Du har holdt meg oppe
Du har bært meg frem
Du har bært mine barn frem!

Du er rå!

Og jeg lover.
Jeg skal aldri mer ta deg for gitt
Jeg skal aldri stille deg bakerst
i køen
Jeg skal elske hele deg
Jeg skal takke deg for at du ofret
en del av meg for at jeg skulle
kunne fortsette å leve
Jeg skal gi deg det du trenger
av hvile
Jeg skal gi deg det du trenger
av næring

Og viktigst av alt

Jeg skal gå med deg ett skritt av
gangen, på de gode dagene og
på de dårlige dagene
Fra nå av er du den viktigste
i livet mitt
For uten deg er jeg ingenting
Hverken for meg selv eller
andre

Og hver morgen når jeg ser deg
i speilet skal jeg takke deg for at
du stiller opp hver eneste dag

Sllje Løkeng

Ønsker å spre håp

Da Susan Lalic Wiggen fikk brystkreft, savnet hun mer veiledning om hvordan hun burde leve livet sitt.

Hvor lenge har du vært medlem? – Jeg meldte meg inn med én gang da jeg fikk diagnosen i oktober 2021.

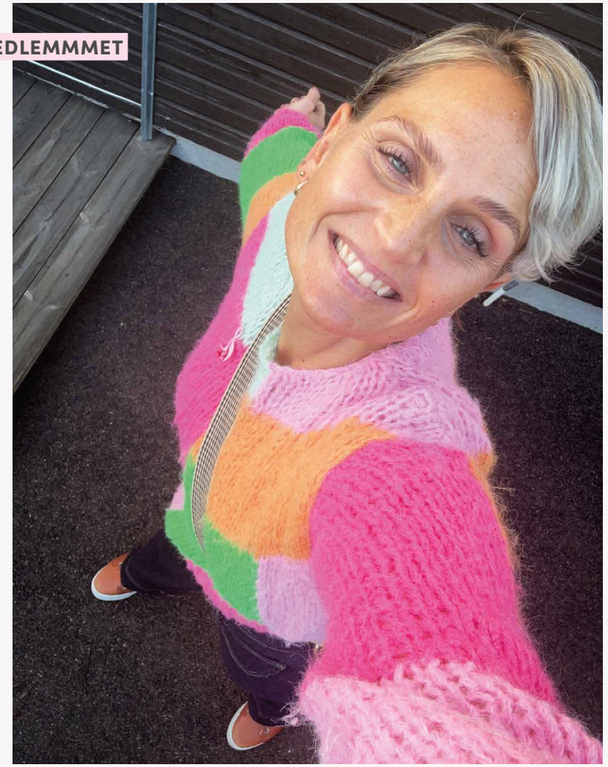
Hvor fikk du høre om Brystkreftforeningen? – Jeg har alltid kjent til Brystkreftforeningen. Jeg har nær familie som har hatt brystkreft, og jeg har bestandig tenkt at saken er viktig og har for eksempel engasjert meg i Rosa sløyfe.

Hvorfor er du medlem? – Brystkreftforeningen gjør utrolig mye bra gjennom kommunikasjon og formidling av viktige tema, og det sprer håp. Dere har også blitt viktig for meg nå fordi jeg har lyst til å dele av egne erfaringer og kompetanse om hvordan livsstil kan påvirke og bidra i livet etter kreft.

Hva synes du er viktig at vi jobber med framover? – Brystkreftforeningen må løfte fram ting som går bra. Positive ting man kan gjøre. Vi trenger historiene som sprer håp. Veien videre blir kanskje ikke den samme, men den kan bli veldig fin, den også.

Slik dere gjør gjennom Instagramkontoen @livsstil_livsstyrke? – Hanne Karine Sørby og jeg ønsker å spre håp og formidle at det kan komme mye godt ut av brystkreftdiagnosen: vennskap, nye perspektiver og prioriteringer og endringer som er til det positive.

MEDLEMMMET



Hvilke andre områder bør foreningen fokusere på? – Jeg brenner for fysisk aktivitet og en sunn livsstil, og har savnet livsstilsråd i møte med norsk helsevesen. Det er lite snakk om hvilke grep man selv kan gjøre i livet sitt, man får ofte beskjed om å fortsette som før. Folk er forsiktige med å snakke om det i redsel for å plassere skyld, men vi trenger å høre hva vi bør gjøre for å leve et godt liv.

Har du noen eksempler på råd du savnet? – Vi må snakke høyt om at vi blir kastet ut i overgangsalderen. Den kommer hardt og brutalt, og det føles som at det er lite hjelp å få. Videre er det krevende at man må ta tak i ting selv når man er ferdig med behandlingen. Heldigvis oppfordret både fastlegen og kreftkoordinatoren meg til å melde meg på et rehabiliteringskurs for brystkreftpasienter på Montebello-senteret. Jeg tenkte at jeg var for frisk til å delta, men har hatt stort utbytte av oppholdet.

Susan (43) har jobbet i trenings-bransjen i 25 år. Nå videre-utdanner hun seg innenfor psykologisk helsearbeid, og innenfor trening og kosthold for kvinner i over-gangsalder.

Visste du at ... ***alle som har hatt brystkreft kan melde seg på rehabiliteringskurs? Les mer på brystkreftforeningen.no***

TILBUD TIL BARNA

Har pusset opp veileder med nyttige tips til barn som er pårørende.

Helsedirektoratets pårørendeveileder er forbedret med blant annet en faglig oppdatering om barnekoordinator i kommunal helse- og omsorgstjeneste.

Kapittel fem omhandler barn som pårørende, og gir for eksempel en oversikt over støttetilbud. Her understrekes det at barn som pårørende kan ha nytte av å møte andre barn som har opplevd det samme.

«Helsepersonell bør informere barn og foreldre om aktuelle tilbud, grupper, møteplasser og arrangementer for barn som pårørende og etterlatte», oppfordrer veilederen.

Barn som pårørende skal også sikres nødvendig oppfølging, og helsepersonell må legge til rette for at barnet får si sin mening ut fra sine egne ønsker og behov.

Det kan være aktuelt å samarbeide med fastlegen, skolehelsetjenesten, barnehage og skole, barnevernstjenesten eller Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT).

PÅRØRENDE

Foto: Michael Mims/Unsplash

I pårørendeveilederen får du råd om nyttige tiltak for barn som er pårørende.

Blomst til kasserer

Brystkreftforeningen i Alta har en engasjert kasserer i Mai-Anne Røkenes. Omtrent hver onsdag ser vi henne i bassenget, og svømming er noe hun brenner for. Nå er det hennes tur til å motta en blomsterhilsen,skriver Brystkreftforeningen Alta.

Tips oss om noen du synes fortjener en blomsterhilsen: post@brystkreftforeningen.no

TIPS

@livsstil_livsstyrke er Instagram-kontoen til Susan Lalic Wiggen og Hanne Karine Sørby. De møttes underveis i brystkreftbehandlingen, og ønsket å inspirere og gi håp til andre brystkreftberørte. Her får du treningstips, kostholdsråd og hjelp til å mestre livet.

Sammen for **pasienter**

Vi forsker og samarbeider for bedre behandling og flere muligheter for kvinner med brystkreft

Daiichi-Sankyo | AstraZeneca

AstraZeneca A/S · Karvesvingen 7 · 0579 Oslo · T: 21 00 64 00 ·.astrazeneca.no ·.astrazenecaconnect.no
Daiichi Sankyo Nordics ApS · Amagerfælledvej 106 · 2300 København S · T: +45 88 44 45 45 · nordics.daiichi-sankyo.eu · nordiconcology.eu

NO_ADC/23/0123_Feb2023 NO-10137

Søstrene, sokk og tattis

Jeg har ingen søstre, men mange likevel. Det er Sissel, Monika og Rita. Det er flere. Bare i 2023 fikk jeg 4224 nye.

Sissel er fersk og fikk nettopp den leie beskjeden. Monika ligger mest i et mørkt rom. Rita har, etter friskmeldingen, blitt enda mer av seg selv. Mer ivrig, mer vitebegjærlig og mer høylytt. Sissel vil ikke presenteres for senskader som fatigue. Monika orker ikke en gang å uttale ordet. Rita vet ikke hva det er.

«Vi er forskjellig, vi er lik», synger Halvdan Sivertsen. Det stemmer. Vi er søstre i blodet, eller rettere sagt, i diagnosen.

Så små og vevre er noen av søstrene at de må kjøpe klær i barneavdelingen – lillesøstre.

Så tunge og brede er noen av søstrene at de velger ensfargede habitter, ton-i-ton, uten linning – storesøstre. Vi er søstre med skostørrelse fra 35 til 44, vi har ulik hudfarge, ulik nasjonalitet, ulik sveis og representerer hele skalaen i brystmål fra A til G.

Vi er late, viltre og utålmodige. Mange er stille, noen kan fortsatt le, men alle gråter. Lydløst, hulkende, på do, på venterommet, midt i familieselskapet. Ikke alle vil ha trøst. Kun en brøkdel ber om hjelp. Alle holder ut.

Jeg har søstre som løper fra det hele. Søstre som regelrett har satt seg ned. De biter negler, ser på TV, strikker, sover, venter på neste innkallelse. Andre har meldt seg på tematurer: Bli med til Kilimanjaro! Se solen gå opp i Beijing. Hør fossebruset fra Victoria Falls. Noen av søstrene har lært seg et nytt språk. – Ciao Bella!

Marte Østmoe

- Fikk brystkreft i 2008
- Friskmeldt etter to runder med brystkreft
- Jobber 50 prosent som frilansjournalist og foredragsholder

Pëshendetje atje! Salve ibi!

Mange søstre har byttet adresse, byttet mann, byttet hårfarge. Det vi har til felles er bryst. Små bryst, store bryst. Vonde bryst.

Sissel skal få saltvannsimplantat. Monika har brystprotese i naturtro gummi. Den ligger mest gjenglemt i ei hudfarget toalettveske. Rita har løst problemet med en tattis. Tegningen er selvsagt hennes egen. Ved hjelp av en tatovør, en av de beste, har hun nå hele den botaniske hagen plassert på brystkassa. Slyngplanter vikler seg inn i hverandre, helt fra solar plexus, via underarmen og ut mot siden. Stenglene strekker seg søkende mot venstre skulder og folder seg ut der til noe som ligner ei rose. På blomsten har det landet en sommerfugl.

Personlig går jeg for en enkel sokk. For hver vask vi foretar her hjemme, blir det alltid en ensom sokk til overs. Jeg kaller de singelsokker. Spesielt de i ull vil jeg ikke kaste. Jeg vrenger den litt, former den til, varmer den i hånda og stikker den inn i BH-en. Hver gang tenker jeg på søstrene mine. Jeg har ingen søster, jeg har mange.

«Ved hjelp av en tatovør, en av de beste, har hun nå hele den botaniske hagen plassert på brystkassa»

Tekst Kjersti Lunnan Aass
Foto Jeanette Bækkevold

Det vanskelige valget

Da Mia i en alder av 25 år fikk brystkreft, ble livet satt på pause. I tillegg måtte hun i all hast ta en viktig beslutning: Skulle hun fryse ned egg, eller la skjebnen råde med tanke på eventuelle framtidige barn?

«Jeg ble skikkelig sinna og skapte kaos på venterommet ved å slenge brosjyrene på gulvet»

Mia Milkovic er ute på trille-tur hjemme på Rånåsfoss i Akershus. I vogna ligger lille Mila som ble født i oktober i fjor, og dvergpinscheren Chili har tatt plass i kurven under.

At livet skulle ta denne vendingen er naturligvis en stor lykke, for da Mia satt på sykehuset og ventet på time med kirurgen etter kreftoperasjonen for åtte år siden, gikk det opp for henne at det å få barn kanskje aldri kom til å skje.

Mens hun ventet, leste hun nemlig i noen brosjyrer som lå der, og der sto det at cellegiftbehandlingen hun snart skulle i gang med, ville sende henne rett i overgangsalderen.

– Da brøt jeg sammen og gråt hysterisk, jeg ble skikkelig sinna og skapte kaos på venterommet ved å slenge brosjyrene på gulvet. Hvorfor hadde ingen fortalt meg dette før? Jeg var 25 år og skulle i overgangsalderen? Nei, dette ble for mye for meg, jeg var sjokkert og livredd, forteller hun.

Dilemma. Mia ble henvist til en spesialist på fertilitet og fikk vite at de kunne ta ut egg og fryse dem ned, i tilfelle hun senere ville få problemer med å bli gravid. Ulempen var at hun i så fall måtte utsette cellegiftbehandlingen og i stedet få hormonbehandling før de skulle ta ut egg.

– Jeg var fortsatt i sjokk. Jeg spurte +

MIA MILKOVIC (33)

- **Fikk brystkreft** da hun var 25 år
- **Familie** Samboer med Glenn Roberts og mamma til Mila
- **Utdannet** innen markedsføring

1/ Mila ble født i oktober i fjor og har snudd opp ned på tilværelsen. Mia og Glenn ønsker at hun skal få søsken før det har gått alt for lang tid.

2/ Mia måtte ikke fjerne hele brystet da hun som 25-åring fikk brystkrefft, men melkeproduksjon er det kun i det andre brystet. Lille Mila får derfor både morsmelk og tillegg.

Mia Milkovic prioriterte rask cellegiftbehandling i stedet for å utsette behandling for å ta ut egg med tanke på framtidige svangerskap.

«Jeg angret i flere år, særlig etter at jeg hadde møtt Glenn som så gjerne ville ha barn»

RETT TIL Å MEDVIRKE

Pasient- og brukerrettighetsloven gir rett til å medvirke ved valg. Brystkreftpasienter kan bli stilt overfor ulike valg som å:

- beholde brystet?
- gå på cellegift?
- ta endokrin behandling?
- fryse ned egg?
- genteste seg for mutasjon i brystkreftgenet?

om forskning, men på det tidspunktet hadde de ikke så mye å vise til. Jeg var så ung og hadde egentlig ikke tenkt på dette med barn, men nå som jeg fikk vite at jeg kanskje aldri kunne bli mor, ble det plutselig veldig reelt. Det var vanskelig å skulle ta et kjapt valg, særlig fordi det også var så mye annet å tenke på. Jeg visste at jeg kom til å ha en tøff tid med cellegift og at jeg kom til å miste håret. Samtidig var jeg jo ikke en gang helt sikkert på om jeg kom til å overleve. Og ikke hadde jeg noen partner, så dette med barn var egentlig det siste jeg hadde lyst til å fokusere på, sier Mia, som likevel ble nødt til å ta et vanskelig valg i løpet av kort tid.

– Å få hormonbehandling for eggenes skyld ville være som å skyte seg selv i foten, tenkte jeg, siden jeg hadde en hormonfølsom svulst og ikke burde øke østrogennivået i kroppen, selv om det var for en kort periode. Derfor valgte jeg å takke nei. Jeg måtte bare satse på at det ville gå greit.

Angret. Kreftbehandlingen var heldigvis vellykket, og selv om Mia ble sendt ut i overgangsalderen med de plager det medførte, var lettelsen over utfallet stor. Likevel lå de mulige konsekvensene av det vanskelige valget og murret i bakhodet.

– Jeg angret i flere år, særlig etter at jeg hadde møtt Glenn som så gjerne ville ha barn. Vi hadde ingen garanti for at jeg kunne bli gravid, det har man jo egentlig aldri, men hos meg visste vi at sjansen var mindre. Og jeg gikk lenge med tanker om at jeg burde tatt et annet valg den gangen.

Mia var forberedt på å måtte gå på antiøstrogenmedisiner i ti år, men underveis kom det ny forskning med resultater som viste at det ikke var så stor risiko for tilbakefall om man tar pause fra medisinene tidligere. Etter fem år valgte hun derfor i samråd med legen å droppe medisinen for å se om hun kunne bli gravid.

Ble gravid. – Overgangsalderen var slitsom, men det var deilig å slippe mensen i noen år, sier Mia og ler.

Da hun la bort medisinene, tok det noen måneder før mensen kom tilbake, og ytterligere et halvt år før den var regelmessig. Først da kunne de sette i gang med prøvingen, og lykken var stor da Mia ble gravid ganske raskt.

– Men jeg spontanaborterte etter åtte uker, og det var skikkelig trist, jeg følte meg totalt mislykket. I ettertid ser jeg jo at det er veldig vanlig med tidlige spontanaborter, så egentlig burde jeg jo bare ha vært lettet over å vite at jeg i det hele tatt kunne bli gravid, sier hun.

Og gravid ble hun nok en gang, og denne gangen gikk det bra. Svangerskapet var ifølge Mia en dans på roser, og selv om fødselen i oktober 2023 ble ualminnelig hard og endte i keisersnitt etter flere døgn, er hun ikke blitt skremt.

Dvergpinscheren Chili (8) har vært med på hele reisen. Mia kjøpte hunden mens hun var i celle-giftbehandling. – Det var noe av det viktigste jeg gjorde, for da måtte jeg komme meg ut hver eneste dag.

«Det positive er at jeg ikke stresser lenger. Jeg løper ikke etter bussen, og jeg blir ikke så lett sur og sint»

– Vi har lyst på flere barn og ønsker ikke å vente for lenge. Og nå er det ikke en gang sikkert at jeg trenger å begynne på medisinen igjen, heller, legger hun til.

Nytt perspektiv. Å få brystkreft har naturlig nok preget Mia, men ikke utelukkende med negativt fortegn.

– Det positive er at jeg ikke stresser lenger. Jeg løper ikke etter bussen, og jeg blir ikke så lett sur og sint. Før jeg fikk kreft, jobbet jeg veldig mye. Jeg var vant til å tjene godt, men det var mye stress. I ettertid ser jeg at det ikke er verdt det. Livet handler om så mye mer enn jobb, og jeg har fått et helt nytt perspektiv, sier Mia.

Hun er blitt flinkere til å sette pris på de små tingene i livet.

– Til syvende og sist sitter mye i hodet. Er man mer positiv, får man det bedre, det er jeg helt overbevist om. Nå koser jeg meg mye mer, og tar livet mer med ro. Man har to valg når man står opp. Skal det bli en god dag, eller skal den bli kjip?

Mias vanskelige valg for nesten åtte år siden er heldigvis et tilbakelagt kapittel. Men takket være både egen erfaring og nyere forskning, ser hun annerledes på problemstillingen i dag.

– Hvis jeg skulle fått brystkreft igjen – gud forby – ville jeg i dag tatt et annet valg og fryst ned egg, helt klart. Bare sånn for sikkerhets skyld. ■

Mulig å ta en pause

Ny forskning tyder på at behandlingspause ikke øker risikoen for tilbakefall.

Overlege Anna Barbro Sætersdal leder den norske delen av den internasjonale Positive-studien.

Yngre kvinner med hormonfølsom brystkreft går på hormonbehandling i mange av de fruktbare årene sine. I denne perioden kan man ikke bli gravid. Ny forskning gir håp til denne gruppen.

– I dag er det mange kvinner som venter lenge med å få barn. Dersom disse får brystkreft og må gå på hormonbehandling i fem til ti år, forsvinner mange av de fertile årene. Derfor ville vi finne ut om en pause i behandlingen ville øke risikoen for tilbakefall, sier Anna Barbro Sætersdal, som er overlege ved brystkreftseksjonen på Radiumhospitalet og leder den norske delen av den internasjonale Positive-studien.

Siden 2017 er det på verdensbasis inkludert over 500 brystkreftrammede kvinner mellom 18 og 42 år som etter å ha gått på hormonmedisiner i halvannet til tre år, tok et avbrudd på inntil to år for å forsøke å bli gravide. Disse måtte først vente noen måneder for å «vaske ut» hormonmedisinen, og deretter kunne de forsøke å bli gravide. Pausen i behandlingen var satt til inntil to år for at kvinnene skulle rekke unnfangelse, fødsel og eventuell amming før de begynte med hormonbehandlingen igjen.

De foreløpige resultatene viser at disse kvinnene ikke hadde større risiko for tilbakefall enn de som var i kontrollgruppen.

– Det er oppløftende resultater, sier Sætersdal, som imidlertid understreker at det fortsatt er gått relativt kort tid.

Gledelig var det også at mange hadde bevart fertiliteten etter å ha gått gjennom brystkreftbehandling. Til sammen fikk kvinnene i studien 365 barn i løpet av behandlingsavbruddene.

Resultatene fra studien så langt gjør at leger med litt større trygghet kan råde brystkreftrammede kvinner til å ta en pause i behandlingen hvis de ønsker å få barn.

Et avbrudd i hormonbehandlingen må alltid gjøres i samråd med legen.

For unge kvinner som får brystkreft, anbefales det å få tatt ut egg som fryses ned før behandlingen starter.

– Vi anbefaler alltid fertilitetsbevarende behandling for kvinner som får brystkreft i fruktbar alder, sier overlege Anna Barbro Sætersdal. ■

DEFINISJONER

Hormonfølsom brystkreft
Brystkreftsvulster kan være såkalt hormonfølsomme. Det betyr at kreftcellene i svulsten i betydelig grad bruker hormonene østrogen og progesteron for å vokse.

Hormonbehandling
Hormonfølsomme svulster kan behandles med antiøstrogener og aromatasehemmere, som stopper østrogentilførsel til svulsten. Hensikten med behandlingen er å hindre brystkreftceller i å vokse og dele seg. Vanligvis gis hormonbehandling i fem til ti år.

Skann QR-koden og les om Positive-studien i The New England Journal of Medicine

Joanna Henrika Andersson
Klinisk ernærings-fysiolog ved Vardesenteret, UiO

LITE KALORIER

Jeg har lagt på meg etter at jeg fikk brystkreft. Har du et godt råd?

Grønnsaker har lite kalorier og er i tillegg bra mot kreft. Et kosthold som er rikt på grønnsaker kan bidra til å redusere ufrivillig vektøkning, som mange sliter med.

Det kan være ekstra vanskelig å spise nok grønnsaker hvis du er sliten og redusert på grunn av behandling. Gjør det enkelt! Øker du inntaket av grønnsaker, gjør du mye bra, både for å forebygge kreft og for å ha en bra vekt.

GRØNNE TIPS

1/ **Frosne grønnsaker** er ferdig skylt og oppkuttet og har like bra næringsinnhold.
2/ **Spis grønnsakene du liker best**. Da er det mer sannsynlig at du faktisk spiser grønnsakene.
3/ **Bruk grønnsaker på brødskiva.** Da smaker det bedre og ser veldig godt ut.

Tid 20 min | **Utførelse** Enkel | **Porsjoner** Fire

Skann QR-koden og se denne og flere oppskrifter

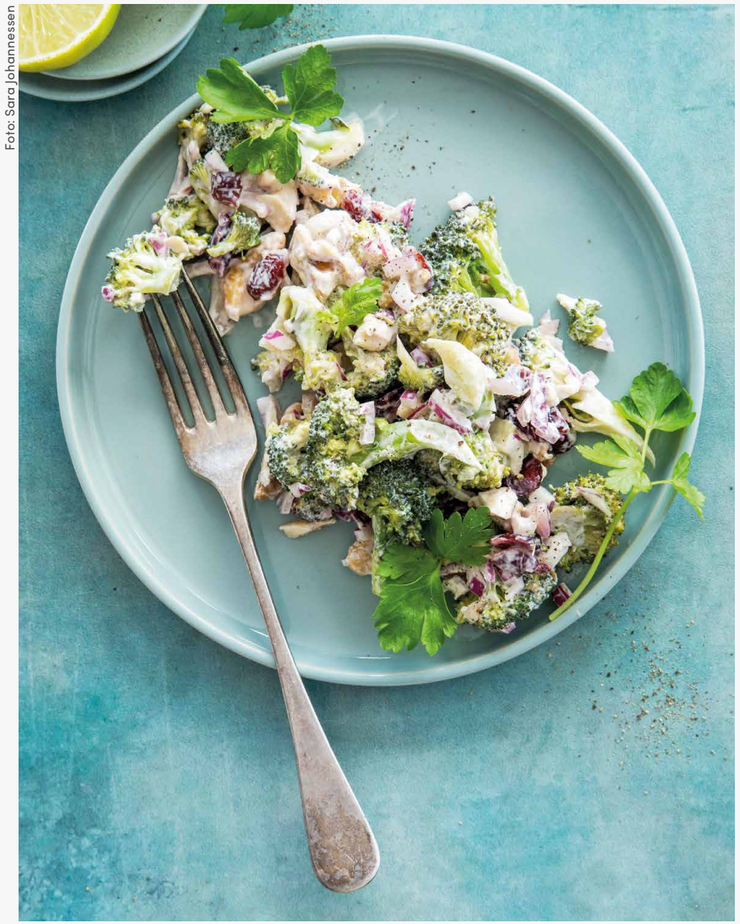


Foto: Sara Johannessen

Mettende salat

Lag en enkel og deilig brokkolisalat med masse vitaminer. Nøtter og bær gjør den ekstra smakfull.

Visste du at ... *ifølge Verdens helseorganisasjon kan opptil 50 prosent av alle krefttilfeller og 80 prosent av hjerte- og karsykdommer ha vært unngått med sunn livsstil?*

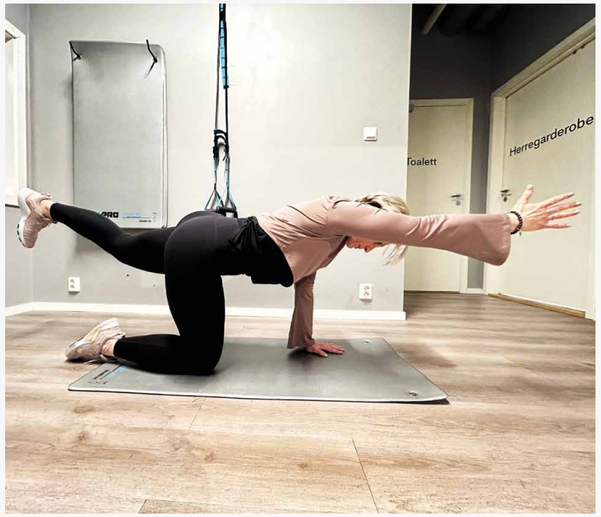
FIRE EFFEKTIVE PÅ STUEGULVET

Her er enkle øvelser du kan trene på et kvarter, med din egen kroppsvekt som belastning.

En sterk setemuskulatur og kjernemuskulatur har betydning for stabilitet og bevegelse i bekken og rygg, og kan bidra til forbedret holdning og redusert belastning på korsrygg. Gjør du dette 2–3 ganger i uken, vil du snart kjenne deg sterkere og bli mer bevegelig. Øvelsene motvirker smerter og det føles godt mentalt. Gjør hver øvelse i 40 sekunder, med 15 sekunders pause, før neste øvelse. Ta hele runden tre ganger. Se video med instruksjoner av øvelsene på Instagram: @livsstil_livsstyrke.

FIRE SOM FUNGERER

1/ **Knebøy.** Tenk at du setter deg sakte ned og reiser deg opp fra en stol.
2/ **Utfall.** Ta et steg tilbake, annethvert bein. Senk det bakerste kneet ned mot gulvet.
3/ **Diagonal strekk.** Med en sterk mage, strekker du diagonalt arm og bein.
4/ **Hofteløft.** Liggende, skyv hoftene opp.



Gjør treningen enkel, så blir terskelen lav. Styrkeøvelser med kroppen som vekt er effektivt.

SPØR SEXOLOGEN

Jeg sliter med tørre slimhinner. Hva kan jeg gjøre?

Cellegiftbehandling og hormonbehandling kan gi såre og tørre slimhinner. Bruk reseptfrie stikkpiller, som Repadina og Replens. Ta en stikkpille hver dag i ti dager, og trapp ned til annenhver eller tredjehver dag. Ta den laveste dosen du har effekt av. Ikke ta pauser fra pillene når du er seksuelt inaktiv.

Hvis du har såre slimhinner og skal ha sex, anbefales silikonbasert glidekrem som kan kjøpes på nettet. Vannbasert anbefales ikke.

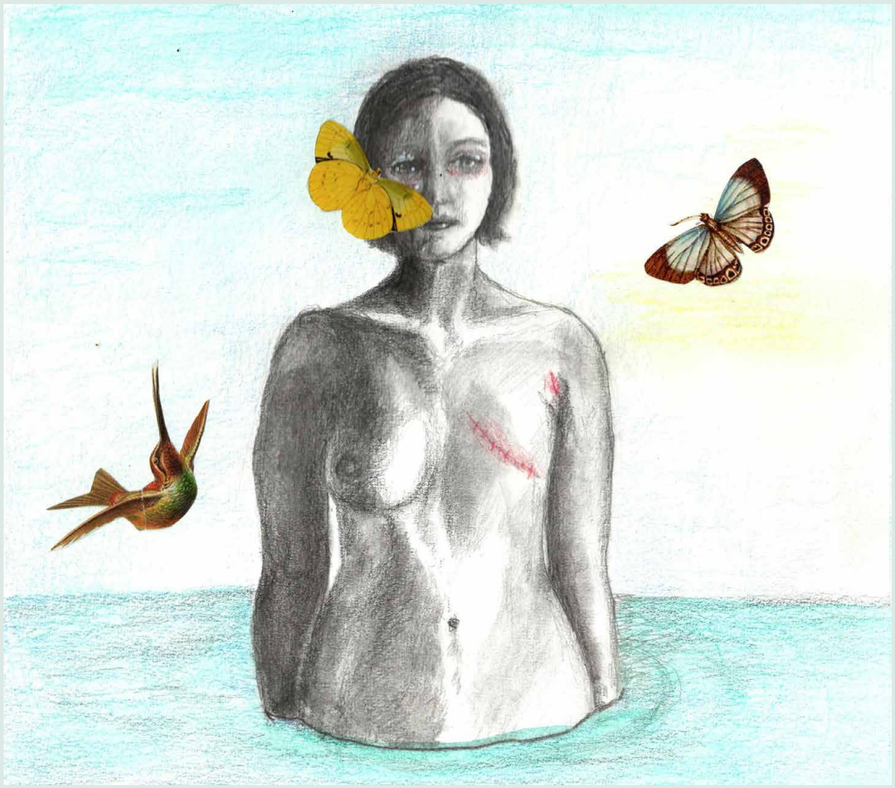
Hvis ikke dette hjelper, tilbys vaginal laserbehandling hos private gynekologer.

Generelt frarådes lokaltvirkende østrogen til kvinner som har eller har hatt brystkreft. I sjeldne tilfeller kan man tilby dette til kvinner som får Tamoxifen. Snakk med onkologen din.

Har du spørsmål til sexologen? Send e-post til solveig@brystkreftforeningen.no
Avsender anonymiseres.

Randi Gjessing
Spesialist i sexologisk rådgivning

Janette Røseth
Mamma, kone, pårørende, kronisk syk, psykologspesialist, foredragsholder og forfatter



Illustrasjon: Kari Halvorsen/@rodflayel

Raushetens gave

– Det er naturlig å føle på sorg når du opplever tap, og det er lov å sørge. Jeg kaller det livssorg, sier psykolog Janette Røseth.

– Livssorg handler ikke om at noen er døde, men om alle de andre tapene som også kan gi en sorgfølelse. Det er liksom ikke lov til å kalle det sorg, siden ingen er død, og det er så mange kriterier for når du kan sørge. «Ok, så har du senskader, men du lever ...» eller «Ok, så måtte du fjerne brystet, men du lever jo ...»

– Det er et traume for mange å gå gjennom kreftbehandling, men det er ingen som står i den andre enden og sier: «Kom, så skal du få litt traumebehandling». Mange føler at identiteten rakner. Du vet hvem du var før du fikk kreft, men nå vet du faktisk ikke hvem du er lenger, eller hva du har kapasitet til.

– Gi deg selv lov til å sørge underveis og etterpå. Du har mistet deler av livet til behandling. Du har mistet deler av den du er, og noen ganger føles det som du har mistet hele deg. Jeg pleier å si at det finnes ingen sørgefrist når du har mistet biter av deg selv.

Første steg ut av livssorgen er å anerkjenne følelsene.

– Anerkjenn at dette har gjort deg vondt, og at det fortsetter å gjøre deg vondt. Når folk sier at du ikke må føle så mye, så tar de helt feil. Du har lov til å føle akkurat så mye som du vil. Mange kan bli redd for å gå inn i følelser. De tenker at hvis de kjenner på hvor vondt dette har vært, så kommer de til å drukne i følelsen. Men følelser er kortvarige, og vi pendler inn og ut av dem. Det er forsket på at vi ikke greier å være i en følelse i mer enn 15 minutter. Etter det vil den automatisk endre karakter. Jo mer du lar deg selv pendle inn i følelsen, dess mer henger pendelen til slutt i ro.

– *Hvordan får man tak i disse følelsene?*

– Noen skriver det av seg. Bruk for eksempel overskriften «Min reise i kreftens landskap». Når du skriver, skal det være den ærlige, brutale og vonde historien; den du kan brenne i peisen etterpå fordi ingen trenger å lese den. For andre er det nok å snakke med gode venner der du er ærlig om hvordan du har hatt det og har det nå. Eller du kan finne et fellesskap med andre, som i Brystkreftforeningen. Noen trenger å snakke med fagpersoner, som en psykolog, en psykiatrisk sykepleier eller kreftsykepleier.

Andre steg ut av livssorgen er å møte deg selv med raushet.

– Møt deg selv med den samme rausheten du ville ha møtt alle andre i samme situasjon med. Vi drar ofte fram den indre kritikeren og sier til oss selv: «Jeg burde ha håndtert det bedre, jeg burde ikke føle så mye». Hvis du isteden møter deg selv med raushet, så parkerer du den indre kritikeren.

Raushet kan du gjøre etter oppskrift i tre deler, og dette er en super øvelse i selvmedfølelse (se faktaboks).

– Raushetsøvelsen er kjempeeffektiv. Når man forsker på det, ser man at du får bedre søvn, du stresser mindre, har mindre tankekjør og mindre uro og angst. Du bygger selvfølelsen din når du øver på disse tre små setningene.

«Det finnes ingen sørgefrist når du har mistet biter av deg selv»

RAUSHETS-ØVELSE

Si høyt eller skriv ned:

1/ Akkurat nå gjør det vondt å være meg. Og det gjør vondt fordi ...

2/ Alle har det vondt innimellom. Ingen slipper unna livets smerte. Akkurat nå var det min tur.

3/ Hvis jeg skulle ha møtt meg selv som min aller beste venn akkurat nå, hva ville jeg ha sagt eller gjort?

Neste gang du kjenner på smerte, gjenta øvelsen.

Skann QR-koden og få flere øvelser i selvmedfølelse

Hørt og lest

– Jeg prøver å late som om jeg ikke er livredd, sier Elisabeth (44) i dokumentarfilmen «Elisabeth på tvers» på VG+. Da hun får uhelbredelig brystkreft, merker hun at verden snevrer seg inn. Sykehuset virker kaldt og farlig. Men Elisabeth finner glede i naturen. Hun søker opp i fjellene og krysser Norge og Trøndelag på tvers i juni 2021.

SNAKK OM DET

Hvis du har hatt en samtale som ikke gjorde deg godt, betyr det ikke at det var feil å snakke om det. Noen ganger var det feil menneske. Velg en annen psykolog, eller en annen likeperson.

I neste utgave av Athene snakker psykolog Janette Røseth om livsglede.

Ernæringsforsker Karianne Svendsen spiser mer hjemmelaget mat enn før. – Finn en livsstil du kan leve med, så det ikke bare blir en diett for en kort periode, råder hun.

Aktivitet, råvarer og måtehold

Hold deg i aktivitet, spis gode råvarer og vær forsiktig med alkohol, er noen av livsstilsrådene for å forebygge brystkreft.

Tekst Solveig Brekke Weltzien **Foto** Erik Norrud

Hva er en sunn kroppsvekt?

– Det handler mye om å ha en kropp som fungerer. Unngå å få en usunn vekt som gjør at du får følgeplager av det, råder forsker ved Kreftregisteret, Karianne Svendsen.

Finn trening du liker. – *Fysisk aktivitet anbefales for å forebygge kreft. Hvor mye fysisk aktivitet vil du anbefale?*

– Så mye du får til, alle monner drar. En halvtime-time hver dag anbefales, og du kan gjerne dele det inn i bolker. Eller du kan trene litt mer intensivt et par ganger i uka. Om du klarer å gå, er det supert. Hvis du klarer å løpe, er det kjempebra, eller styrketrening, lek og lagspill. Finn noe du liker, så du ikke slutter, sier hun.

«Å komme seg ut i frisk luft kan ha vidunderlig effekt»

Karianne Svendsen

– *Det kan være ekstra tungt å tenke på livsstil når man sliter med senskader. Hva er ditt beste råd når man har det sånn?*

– Å komme seg ut i frisk luft kan ha vidunderlige effekter. Finn noe som du mestrer og som gir deg livsglede, som en rusletur i skogen eller en tur i parken.

Ta maten tilbake. – *Er det noe spesielt brystkreftpasienter bør tenke på når det gjelder kostholdet?*

– World Cancer Research Fund anbefaler blant annet å spise fargerik frukt og grønnsaker, og melkeprodukter. Kalsiumrike melkeprodukter bør inntas i kombinasjon med D-vitaminer for at kroppen skal ta opp kalsiumet. Ta tran eller D-vitamintilskudd i alle måneder med *r*. Fordelen med tran er sunne omega3-fettsyrer. Men dette får du også hvis du spiser fisken din, forteller Svendsen.

– *Hva er et sunt kosthold?*

– Kreftforeningen har gode informasjonssider om kosthold og forebygging. De Nasjonale kostholdsrådene anbefaler at du spiser variert og indikerer at du bør velge mest mulig råvarer. Forskning viser at en stor andel høyprosseserte matvarer kan være negativt, sier Svendsen.

Ta maten tilbake og lag den gjerne selv, oppfordrer ernæringsforskeren.

– Lag maten fra bunnen av, når du har energi og mulighet. Det er fint både for matglede og appetitt. Spis hel fisk istedenfor fiskeprodukter, kjøtt istedenfor pølser og lag tomatsuppe på hermetiske tomater, framfor å bruke posesuppe. Hvis du spiser råvarene, får du mer næringsmessig utbytte av det, og i motsetning til hurtigmat, er det dessuten enklere å ikke overspise, tipser hun.

Karianne Svendsen
Forsker ved Kreftregisteret

ALKOHOLRÅD

- Ha gode levevaner med et variert kosthold, fysisk aktivitet og gode sosiale samvær
- Reduser alkoholinntaket – helst ikke mer enn 4–5 glass (á 10 g) per uke
- Ha ukentlige alkoholfrie dager

Foto: Kelsey Chance/Unsplash

Alle kvinner bør være forsiktig med alkohol, og har du lett for å legge på deg, bør du være ekstra forsiktig.

Inger Thune
Professor og overlege ved Oslo universitetssykehus

Prioriter søvn. Stress kan også være en risikofaktor for kreft, sier Svendsen.

– Man snakker mye om kosthold og fysisk aktivitet, men glemmer kanskje søvn og stress, som gjerne henger sammen med de andre faktorene. Hvis du er stresset, så kan du spise dårligere. Eller hvis du sover dårlig, så orker du ikke så mye aktivitet. Så prioriter gjerne søvn, om du får det til.

Alkoholfrie drikker. – *Hva vet vi om sammenhengen mellom alkohol og brystkreft?*

– Alkohol i seg selv kan påvirke celleutvikling og kreftutvikling. Jo mer vi drikker, desto mer skadelig kan det være. Hvis du tar et glass vin sammen med et godt sammensatt måltid, kan vi ikke si at det ene glasset kommer til å være kreftfremkallende. Men hvis du ellers har en ugunstig livsstil, da er risikoen høyere, sier brystkreftlege og professor Inger Thune.

Alkohol er et stoff som kan påvirke negativt og fremme kreftutvikling, og det er doseavhengig, forklarer hun.

– Høyt alkoholkonsum, også helgedrikking, kan påvirke tettheten i brystvevet og hormonnivået til et ugunstig høyt nivå hos yngre kvinner. I EBBA 1-studien fant vi ut at alkoholinntak økte hormonnivået gjennom menstruasjonssyklus. Vi fant at 9–10 glass vin ukentlig kan gi et ugunstig høyt nivå av hormonet østrogen, sier Thune.

Mengde og hyppighet av alkoholinntak spiller en rolle, men store mengder i helgene og ellers «hvite» dager er heller ikke gunstig.

– Jeg tror at måtehold er et godt råd. Husk at det finnes mye god drikke som er alkoholfri. Utvalget av smakfulle alkoholfrie alternativer er blitt større de siste årene.

Risikogrupper. – *Er det noen grupper som bør være mer forsiktige med alkohol enn andre?*

– Kvinner som har mye kreft i familien og/eller de som har lett for å legge på seg og sliter med kiloene, bør være mer forsiktige. Det er mye energi i alkohol og det kan være ekstra negativt i kombinasjon med overvekt. Overvekt i seg selv øker også tilbakefallssjansen og risikoen for brystkreft, forteller Thune.

Generelt bør alle kvinner være forsiktig med alkohol, og har du lett for å legge på deg, bør du være ekstra forsiktig.

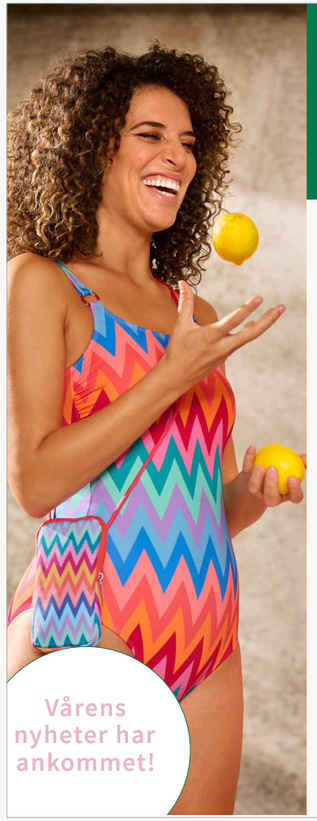
– Samtidig bør alle kvinner oppfordres til et variert kosthold og å kose seg med måltider. Er du sosial og holder deg i aktivitet blir du ikke sittende alene og drikke, sier hun. ■

Roche er en global pioner innen legemidler og diagnostikk

Roche Norge AS - Telefon: 22 78 90 00 - www.roche.no

Roche fremmer medisinsk vitenskap og forbedrer menneskers liv.

Den kombinerte styrken ved å ha legemidler og diagnostikk under ett tak, har gjort Roche ledende innen persontilpasset medisin – en strategi som tar sikte på å tilpasse behandlingen til den enkelte pasient på best mulig måte.



Mimosa

Totalleverandør av produkter til brystopererte kvinner

Bredt sortiment proteser, bh-innlegg, undertøy, badetøy, topper, kompresjons-arrbehandlings- og lymfeprodukter.

• Samarbeid med relevant fagpersonale i og utenfor sykehuset.
• Hyggelige lokaler i 3. etg. vis à vis Radiumhospitalet.

Du finner oss her:
Mimosa
Oslo Cancer Cluster
Ullernchaussèen 64
0379 Oslo
Tlf. 22 14 22 22
mimosa@amoena.com
Åpent:
mandag – fredag 10.00 – 16.00

Mimosa

Spesialisert kreftrehabilitering

unicare
Røros

* For deg som har eller har hatt kreftsykdom
* Program er basert på oppdatert forsknings-kunnskap og lang erfaring innen fagfeltet
* Vil gi deg verktøy til å håndtere hverdagen og mestre psykiske og sosiale sider ved kreftsykdommen

Hjemmeside unicare.no/roros

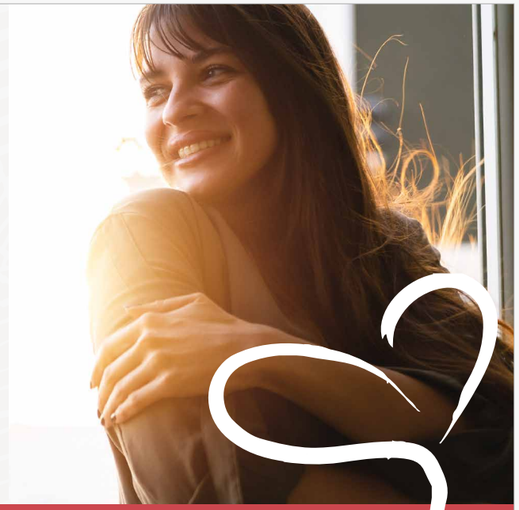
Unicare Røros

Med mot til å mestre

Vi tilbyr tilpasning og veiledning til deg som trenger brystprotese.

Vi har kompetansen til å hjelpe deg til finne den riktige protesen og en god BH. Flere ganger årlig blir vi oppdatert på nyheter og har alltid de nyeste modeller av proteser, undertøy og badedrakter tilgjengelig i butikken.
Vi har også postoperative kompresjonsplagg.

Velkommen til oss



Vestfold og Telemark

Sykepleier KLINIKKEN

Prinsegata 7 A, 3256 Larvik Tlf: 954 12 300
Kammegaten 4, 3110 Tønsberg Tlf: 919 24 990
www.sykepleierklinikken.no

JANUS SYKEPLEIEARTIKLER AS

Snipetorpgata 3, 3715 Skien Tlf: 35 52 32 78
www.janussykepleieartikler.no

banda

Vi er medlem av Bandakjeden

Hva skjer i lokalforeningen?

Det er mange gode grunner til å delta i Brystkreftforeningens lokalforeninger, enten du bor i nord eller sør.

Anita Vibeke Wang
Leder i Brystkreftforeningen Rana og omegn

Astrid Langeby Kolbekk
Nylig avgått leder i Brystkreftforening Vestfold

Vi ønsker alle nye medlemmer velkommen med en e-post og informerer om foreningen vår og hva vi gjør. Vi tar spesielt imot nye når de kommer på aktiviteter, og ønsker dem velkommen.	**1** Hvordan tar dere imot nye medlemmer?	**Alle får en personlig** velkomsthilsen der vi forteller om aktivitetene våre. I styret har vi en arbeidsfordeling som sikrer at alle føler seg sett, og velkomne, og finner noen de kan sitte sammen med under møtet.
Vi skal blant annet besøke kommunens fantastiske gartnerteam, ha påskeverksted og stor jubileumsfest for å feire at vi er 30 år i år.	**2** Skjer det noe spennende utover våren?	**Vi gleder oss veldig** til å møte Silje Løkeng i mars. I april får vi besøk av leder for Nasjonalt nettverk for brystkreftforskning, Kristine Kleivi Sahlberg.
Vårturen er et høydepunkt. I fjor hadde vi en fantastisk helg på øya Lovund på Helgelandskysten, og i år har jeg et ønske om å ta med medlemmene på Hurtigruten til Brønnøysund.	**3** Hva tror du blir årets høydepunkt?	**I juni drar vi til Ramme gård** i Vestby. Det blir en flott tur med god tid til å skravle. Vi skal også ha et eget møte for de som er på vei tilbake til jobb etter brystkreftbehandling.
Vi får tilbakemeldinger på at medlemsmøtene er bra. Kafé-treffene annenhver onsdag er også populære. Disse treffene verdsettes fordi det er sosialt og folk kan komme uten at det er noen agenda. Noen tar en kopp kaffe og en matbit, og andre kommer bare for å prate.	**4** Hva setter medlemmene mest pris på i deres lokalforening?	**Menneskene er nok** det vi setter mest pris på. Det å være brystkreftberørt kan være ensomt, men det hjelper å være sammen med andre som har opplevd noe av det samme. Etter hvert får man litt avstand til den tøffe perioden, og da føles det godt å være en støtte for de som kommer etter.

hårgrossisten

Besøk våre salonger i Oslo og Skien.

Vi er parykk spesialister med lang erfaring og kan hjelpe deg å velge din parykk eller hodeplagg. Hos oss får du gratis parykk prøvetime eventuelt sminketime og veiledning. Vi kan også hjelpe deg med å søke støtte fra Nav.

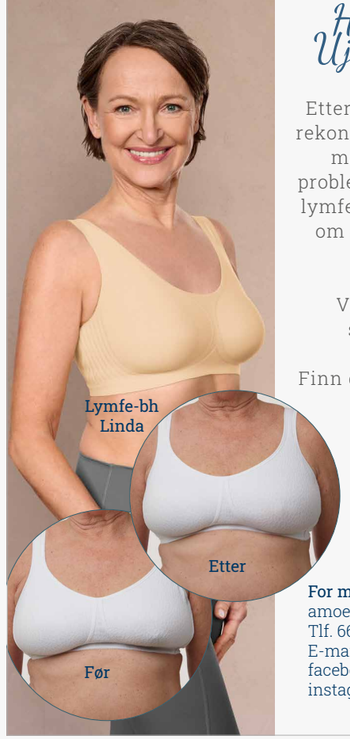
Hårgrossisten samarbeider med anerkjente leverandører som oppdaterer oss på nyheter, moter og trender. Hos oss finner du et stort utvalg av hodeplagg og parykker fra en av verdens ledende produsenter Jon Renau. Vi har også hodeplagg fra Chemo Beanies og Christine Headwear! Hodeplaggene kommer i mange ulike varianter, farger, print og behagelige stoffer som bambus viskose.

Hos oss sitter du i skjermede rom som gir deg ro, velvære og trygghet. Velkommen til oss!

Eckersbergs gate 33, 0266 Oslo • 90 52 25 32
Klostergata 33, 3732 Skien • 35 60 24 14 • post@haargrossisten.no

haargrossisten.no

amoena
Breast Care. Empowering women.



Smerter? Hoven og øm? Ujevne bryster?

Etter brystbevarende kirurgi, rekonstruksjon og stråling kan mange kvinner oppleve problemer med opphopning av lymfevæske, og/eller et ønske om at brystene skulle vært mer jevne.

Vi har flotte produkter som kan hjelpe deg!

Finn din nærmeste forhandler på nettsiden vår.

For mer informasjon:
amoena.no
Tlf. 66 76 12 80
E-mail: amoena@amoena.no
facebook.com/AmoenaNorge
instagram.com/amoena_scandinavia

DIAMOND FESTEPROTESE

Endelig er vår nye festeprotese her!

Siden etterspørselen etter vår Diamond modell har vært svært god, har vi nå gleden av å kunne tilby Diamond som festeprotese.

Protesen har samme myke silikon som våre øvrige proteser, og du fester den direkte mot huden. Diamond Festeprotese kan med fordel brukes ved aktivitet og sport.

Ta gjerne kontakt med din nærmeste brystproteseforhandler for å få hjelp med hvilke muligheter som finnes akkurat for deg.

CAMP® SCANDINAVIA
www.camp.no

For mer informasjon, kontakt oss gjerne på 23 23 31 20 eller info@camp.no

HVA HAR JEG I VENTE?

Jeg holder mitt tredje barn, Filip, i juni 2020. Jeg var åtte måneder på vei da jeg oppdaget kulen.

Mammografitimen måtte utsettes, da den kolliderte med begravelsen til pappa.

Dette var under korona, så jeg var alene da jeg fikk brystkreft-beskjeden. Det er mange følelser i sving her. Sorg, lettelse over å ha tre friske barn og samtidig er jeg skremt av hva som venter med cellegift. Klarer jeg å ha overskudd til barna?

Katrine Larsen

Foto: Monica Haugen

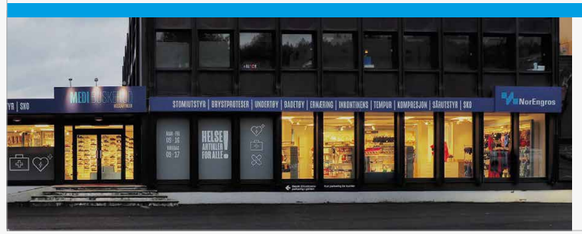
STORT UTVALG
AV BRYSTPROTESER, BH OG BADETØY

Brystprotesedager onsdag og torsdag i uke 24 og 41

Hos oss har vi stort utvalg i forskjellige protester, undertøy og badetøy som er spesielt utviklet for deg som har brystprotese.

- *Vi har flere prøve-/samtalerom*
- *Vi har lang erfaring og god tid til deg*
- *Gratis kundeparkering*

Vi anbefaler at du bestiller time på tlf. 32 80 80 80



Vi holder til rett ved legevakten i Drammen!

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER

Rosenkrantzgata 11, Drammen
Tlf: 32 80 80 80, e-post: medi@medi.no
Åpningstider: Man-fre 09-16, tors 09-17

NorEngros
Drammen Papir Engros

Montebellosenteret tilbyr et unikt kursopphold

For deg som har eller har hatt kreft og for pårørende

Har du behov for å møte andre i samme situasjon, få mer kunnskap om seneffekter etter kreftbehandling og gode mestringsverktøy? Da kan deltakelse på livsmestringskurs «Kreft – hva nå?» være noe for deg. Det er i alle kurs mulig å ha med seg en pårørende.

Brystkreft – hva nå?

Kurs 32-24 9.–16. august
Kurs 38-24 20.–27. september
Kurs 43-24 25. oktober–1. november
Kurs 50-24 13.–20. desember

Temakurs

Etter at du har vært på «Kreft – hva nå?» kurs, kan du søke på temakurs. Kursene har temaer som fokuserer på ulike utfordringer videre i livet. Temakurs tar for seg utfordinger av fysisk, psykisk, sosial eller eksistensiell karakter.

Se montebellosenteret.no for oversikt over alle temakurs.

Har du spørsmål?
Ring oss gjerne!
T: 62 35 11 00

MONTEBELLO
Senteret for livsmestring med kreft

Montebellosenteret ligger i flotte omgivelser like ovenfor Lillehammer. Senteret fremstår med god hotellstandard uten institusjonspreg. Montebellosenteret legger stor vekt på skjønnhet, kunst og opplevelser. Samtidig har vi et sunt og godt kjøkken og delikate rom.

Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali • post@montebellosenteret.no • montebellosenteret.no

DIALECTA

Trygt og nært

Brystkreftpasientene har ofte intensiv behandling over lang tid og blir godt kjent med Marte Lebesby.

Marte Lebesby har jobbet åtte år ved Klinikk Alta, Finnmarkssykehuset. Hun arbeidet ved Universitetsykehuset Nord-Norge tidligere.

1 **Hva er det beste med jobben din?** – Å få gi et pasientnært tilbud som betyr mye for mange. Det er en givende jobb, og vi ser at mange setter pris på å møte fagpersoner. Vi er totalt fire sykepleiere, og tre av oss er kreftsykepleiere.

2 **Hva slags tilbakemeldinger får du fra brystkreftpasienter på jobben du gjør?** – Mange har intensiv behandling over lang tid, og det betyr mye for pasientene at vi er til stede lokalt. Vi har mye kontakt med dem, noen får behandling én gang i uken over en lang periode. Mange kommer også hit for å få etterbehandling. De opplever at det er trygt og godt å bli kjent gjennom denne prosessen.

3 **Hvilken informasjon gir du til brystkreftpasienter som er ferdigbehandlet?** – Vi prøver å forberede dem på at de kan få en reaksjon når de overlates til seg selv. Vi sier også at de kan kontakte oss hvis de har spørsmål eller noe de trenger hjelp til. Ikke alle har en kreftkoordinator i kommunen de kan kontakte.

4 **Hvilke faktorer spiller inn når du jobber på en klinikk i Alta?** – Vi har et annet tempo her enn på en stor kreftavdeling. Hverdagen organiseres annerledes. Det er viktig for mange at det er så lett som mulig å komme seg til behandling. Det er store avstander i Finnmark. Hvis du bor i Kautokeino tar det to timer å komme seg hit, men det kan ofte gå en hel dag til reise hvis du skal til Universitetssykehuset Nord-Norge i Tromsø. Jeg er imponert over hvor langt mange tåler å reise.

5 **Du møter mange brystkreftpasienter. Hva er de mest bekymret for?** – Underveis i behandlingen kan det oppstå usikkerhet knyttet til blodprøveverdier, eller engstelse for at immunforsvaret skal bli for lavt. Det kan også være bekymring rundt hvilken behandling man skal ta, og hvordan kroppen responderer. Cellegift gir ofte bivirkninger, og pasienten vet ikke så mye om hvordan livet blir etterpå. Vi møter pasienter som har vært friskmeldte over flere år, men fortsatt har ting de sliter med i forskjellig grad.

«Vi prøver å forberede dem på at pasientene kan få en reaksjon når de overlates til seg selv»

Studerer genetisk makeup

Vessela N. Kristensen
Forsker ved Oslo universitetssykehus

Gener kan avsløre faren for brystkreftrisiko. Professor Vessela N. Kristensen leder et forskningsprosjekt som prøver å finne ut hvorfor genetiske forandringer gir risiko for sykdom.

Tekst Marit Aaby Vebenstad

Det er mange genetiske faktorer som sammen bidrar til kreftsykdom. Det kan være BRCA1- eller BRCA2-mutasjon, eller det kan være andre arvelige komponenter som spiller inn, sier Vessela N. Kristensen.

Hun er professor ved Universitetet i Oslo og seksjonsleder og forskningsansvarlig ved avdeling for medisinsk genetikk ved Oslo Universitetssykehus.

Kristensen vil prøve å finne ut hvorfor enkelte genetiske forandringer gir risiko for sykdom.

«Kunnskapen om våre gener er en form for selvinnsikt»

Hun leder forskningsprosjektet «Brystkreftpasienters genetiske makeup og molekylære profil; klinisk forløp og behandlingsrespons», et forskningsprosjekt som ble tildelt åtte millioner kroner i støtte fra Rosa sløyfe-midlene i 2020.

Genetiske faktorer. Rent statistisk kan mange forskjellige genetiske faktorer som jobber sammen bidra til utviklingen av brystkreft, så det kan være vanskelig å finne den eksakte årsaken. Det er også hovedgrunnen til at Kristensen og hennes forskerteam har startet med dette prosjektet. Gener kan nemlig avsløre faren for brystkreftrisiko.

– Vi vet at genene vi er født med, kan gi risiko for kreft, men også at gener kan forandre seg over tid. Enten ved ytre påvirkning fra miljøet, eller at gener aktiveres ved indre påvirkning i forbindelse med blant annet aldring og inflammasjon. Genetikk har stor betydning for hvorfor kreft oppstår. Så gjelder det å finne ut hva som er det som forandrer seg i metabolismen med aldring eller i immunforsvaret etter sykdom, som kan bidra til slik genaktivering som kan føre til kreft. Dette er viktig for at de predisponerte genene begynner å virke.

Oppklare risiko. I dette prosjektet skal Kristensen og hennes forskerteam studere disse tingene sammen, og ikke bare hver for seg. Drømmen er å kunne oppklare risiko og forskjell på behandlingsrespons.

– Kunnskapen om våre gener er en form for selvinnsikt. Vi søker samarbeid med etikere, psykologer og jurister for å formidle dette. Det at du er predisponert, betyr ikke at du skal dø av kreft, men det kan bety at du skal være litt forsiktig med enkelte ting. For noen vil de predisponerte genene være i ro hele livet, mens de for andre plutselig kan slå til og utvikle seg +

til kreft. Årsakene til dette kan variere, og det kan komme av både miljøet og den generelle helsen til den enkelte. I vår avdeling tilbyr vi god genetisk veiledning, forteller forskeren.

Samarbeidspartnere. Vessela N. Kristensen vil også prøve å finne ut hva det er som gjør at enkelte genetiske forandringer gir forskjellig respons på behandling hos enkelte. Og er det mulig å utvikle matematiske modeller for å forutse hvem som kan ha utbytte av hvilke medikament? I dette samarbeider hun med Arnoldo Frigessi ved Medisinsk biostatistikk ved IMB og det nyopprettede SFF Integreat.

— Som resultat av dette samarbeidet koordinerer Universitet i Oslo Horizon 2020-prosjektet RESCUER. Det er et samarbeid mellom 15 organisasjoner fra Belgia, Finland, Frankrike, Tyskland, Israel, Norway, Spania, Sverige, Storbritannia og USA med ulike ekspertiser. De har som mål å kartlegge årsakene for behandlingsresistens og foreslå nye behandlingskombinasjoner. Her holder vi på å kartlegge hvorfor noen svulster responderer bedre på behandling enn andre, sier Kristensen.

Samler inn prøver. I tillegg er brystkreft, sammen med psykiatri, et pilotprosjekt for BioBank Norge-prosjektet, som har som mål å skape en nasjonal biobankinfrastruktur for fremragende helseforskning. Biobank Norway, HUNT - Helseundersøkelsen i Trøndelag, NTNU, Kreftregisteret og Den norske mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa) ved Folkehelseinstituttet bidrar til forskningsprosjektet.

– Det er disse som har samlet aller flest prøver i Norge, og studier som dette krever et stort antall prøver. Sammen kan vi forhåpentligvis dekke hele landet. I prinsippet studerer vi prøver fra alle aldersgrupper, men yngre kvinner er selvfølgelig av en stor betydning, for her er det sjanse for at den genetiske komponenten er enda kraftigere, og det er det viktig å få klarlagt.

De siste 25 årene er det blitt samlet inn prøver fra alle pasienter som bor i Oslo-regionen i en studie som het OSBREAC og som nå er i regi av Nasjonalt nettverk for brystkreftforskning.

Samarbeider om biobanker. I tillegg bidrar Oslo universitetssykehus og Akershus universitetssykehus.

– Her jobber vi i tett samarbeid med sykehusene i Vestre Viken, Fredrikstad, Trondheim og Stavanger for å danne slike populasjonsbaserte biobanker. I tillegg jobber vi konkret innenfor klinisk utprøving av behandling i formaliserte kliniske studier, som har som mål å sammenligne effekten av forskjellige behandlinger i randomiserte grupper av pasienter.

Forskningsprosjektet startet opp i 2012, og det jobbes fremdeles intenst med arbeidet.

– Vi er aktive, og publiserer omtrent 15 forskningsartikler i året. Siden 2012 har gruppen bidratt til rundt 20 doktorgrader, flere mastergrader, og har støttet karrieren til mange unge forskere som i dag er sterke forskere i sitt miljø.

Genenes betydning. Kristensen forteller at det neste de må gjøre er å finne ut hvilken betydning genene har å si for risikoen for utviklingen av kreft. Videre skal de utforske hvilken betydning genetikken har for å finne ut ha slags svulst man får.

– Dette vil spille inn på om du får hormonell behandling eller cellegift. Men det vil også ha betydning i behandlingsperioden, i forbindelse med om resistens oppnås eller ei. Vi er kanskje de første forskerne som publiserer sammenhengen mellom genetisk variasjon og uttrykk.

Forskerne vet hvordan ulike gener kan påvirkes, og dermed kan behandlingen skreddersys ut fra de genene de har forskjellige varianter fra. På denne måten kan de jobbe for å unngå uønskede bivirkninger.

«Det at du er predisponert, betyr ikke at du skal dø av kreft, men det kan bety at du skal være litt forsiktig med enkelte ting»

– Brystkreft er en kreftform med veldig gode prognoser. Likevel er det undergrupper som ikke har et bra tilbud, og dette vil vi jobbe videre med på behandlingsfronten, sier Kristensen.

Responderer godt. Forskeren forteller at det å redusere risikoen for genetisk disposisjon er viktig, men understreker at det er nokså sjeldent at arvelighet er den eneste årsaken til brystkreft.

– Det er ingen grunn til å få panikk om man har tilfeller av brystkreft i familien, det er veldig få tilfeller der dette er eneste årsak, faktisk kun én prosent kommer av genetikk. I tillegg har vi et godt system for å kartlegge og veilede pasientene. 75 prosent av brystkreftpasienter responderer godt på behandling og er kreftfri etter fem år. Men likevel er det veldig trist når vi leser om unge kvinner som har gått bort på grunn av brystkreft. For de aller fleste av pasientene er det heldigvis gode prognoser.

Vil hjelpe «previvors». Rosa sløyfe-prosjektet «The genetic makeup» og Horizon2020 RESCUER fokuserer på pasienter som har kommet langt i forløpet og som er veldig syke, eller som har hatt sykdommen.

– Målet i framtiden er at vi skal bruke de samme analysene på mennesker som ikke har fått sykdommen enda. Altså ikke bare på survivors, men på previvors, forklarer hun og utdyper:

– På vår avdeling driver vi med genetisk testing og veiledning av familier med genetisk predisposisjon til brystkreft. Hva kan disse kvinne gjøre for å utsette sykdommen, eller helst unngå den om mulig? Det er selvfølgelig ikke lett, men det er veldig givende. Vi kan nemlig hjelpe mange flere, og mye før. Jo tidligere vi oppdager kreften, desto større er sjansene for at sykdommen kan behandles før den har utviklet seg for langt. Så målet vårt er å få til et formelt samarbeid mellom Princeton Precision Health og norske forskermiljøer.

Forskeren samarbeider dessuten tett med Princeton Precision Health.

– Vi jobber med hvordan vi kan bruke kunstig intelligens og dataforskning på store datamengder, og hvordan vi kan innlemme dette i alle trinn når det gjelder helse og de faktorene som bidrar til kreft, både med tanke på gener, samfunnet og miljøfaktorer. Målet er å veilede også helse- og samfunnsaktører til forskningsbasert klinisk virksomhet. ■

VESSELA N. KRISTENSEN

- Professor ved Universitetet i Oslo
- Seksjonsleder og forskningsansvarlig ved avdeling for medisinsk genetikk ved Oslo universitetssykehus
- Doktorgrad ved Folkehelseinstituttet i Praha i 1996
- Postdoktor-periode ved Karolinska instituttet
- Forskningsområde: Sammenhengen mellom genetikk og brystkreft
- Tett samarbeid med kliniske samarbeidspartnere og andre forskere fra både Europa og USA, som ved Princeton Precision Health

FORSKNINGSPROSJEKTET

- Ledes av Vessela N. Kristensen, professor ved Universitetet i Oslo
- Har fått navnet: «Brystkreftpasienters genetiske makeup og molekylære profil; klinisk forløp og behandlingsrespons»
- Prosjektet har blitt tildelt åtte millioner kroner i støtte fra Rosa sløyfe-aksjonen
- Forskningen ser på sammenhengen mellom genetikk og kreft – at gener kan avsløre faren for brystkreftrisiko
- Målet er å finne ut mer om risikoen for brystkreft og hvilken behandling som er best for den enkelte.
- Forskerne vil prøve å finne ut om det er mulig å utvikle matematiske modeller for å forutse hvem som kan ha utbytte av hvilke medikament.

Brystoperert

Banda er en norsk kjede med butikker over hele landet.
Vi har sykepleiere og helsearbeidere med høy kompetanse.

Vi kan tilby deg:

- Uforstyrret tilpasning av brystproteser i våre samtale/prøverom
- Et bredt sortiment av proteser, delproteser og skallproteser
- Proteser finnes i forskjellige hudfarger
- Godt utvalg av Bh´er, undertøy, badedrakter og hodeplagg
- Et stort utvalg helserelaterte produkter

NYHET Last ned vår nye Banda app

Last ned fra App Store

LAST NED PÅ Google Play

Oversikt over våre butikker finner du på banda.no eller i appen

OFFENTLIG GODKJENT HELSEFAGHANDEL

Fatigue – finnes det råd?

Illustrasjon: Kari Halvorsen

– Hva kan være årsakene *til at brystkreftpasienter får langvarig utmattelse?*

– Det er sammensatt, og mange faktorer spiller inn. De aller fleste har utmattelse under kreftbehandling. For de fleste går det over, men rundt 30–35 prosent av brystkreftoverlevere har fortsatt utmattelse etter to år. For de som har det over tid, er det viktig å kartlegge hva som tapper energi og også erkjenne at prosessen tar tid. Videre må det være samsvar mellom eget funksjonsnivå etter behandling og kravene fra omgivelsene. Den største utfordringen er kanskje å endre kravene til seg selv.

– En annen faktor handler om å kjenne på at et liv er endret. Det kan være jobbendringer, eller at samlivet skranter. Andre faktorer kan være følelsen av nederlag, eller kroppslige endringer, som at brystet er fjernet. Det er en energilekkasje å hele tiden gå og være redd for tilbakefall. Hvis tilbakefallsfrykten varer over tid og invalidiserer livet ditt, så bør du søke psykisk helsehjelp.

– Hvilke tiltak kan hjelpe mot fatigue?

– Bevegelsesglede! Forskning viser at fysisk aktivitet hjelper mot utmattelse. Fysisk aktivitet virker dessuten på psykisk helse. Kognitiv terapi kan også bedre situasjonen. Informasjon er viktig for at du ikke skal tenke at det var din feil at du fikk fatigue. Videre kan følelsen av mestring bli en motvekt mot nederlagsfølelsen.

– Et annet tiltak er å ta tiden til hjelp?

– Husk at dette tar tid, og det må omgivelsene også forstå. Du møter forventninger fra arbeidsgiver og pårørende om at det skal gå raskere over. Bruk tid på å gå tilbake i jobb. Du kan få et tilbakeslag hvis du overdriver. Start i redusert stilling og bygg opp over tid i dialog med arbeidsgiver. De forventer gjerne at du er frisk siden du er kreftfri.

– Jeg pleier å si: «Har du tenkt over at du er enestående?» Vi er ofte flinke til å fortelle oss selv om de negative følelsene: «Jeg skulle vært raskere tilbake, jeg skulle ha vært en bedre partner, en bedre mor» og så videre. Snu dette til å tenke at du faktisk har vært enestående og du har klart ganske mye, tross tøff behandling.

Frode Skanke
Overlege ved Unicare Røros Rehabilitering

«Forskning viser at fysisk aktivitet hjelper mot utmattelse»

Foto: Galleri Galden

Replens

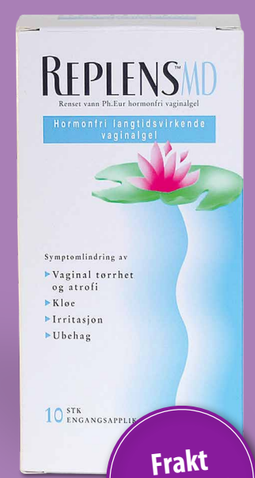
– en veldokumentert hormonfri behandling av vaginal tørrhet. Lindrer underlivsplager effektivt.

Replens er en hormonfri vaginalgel som er vist å ha samme effekt på kløe, svie, irritasjon og smerter under samleie som lokalt virkende østrogen. Omfattende klinisk dokumentasjon på brystkreftpasienter.

Replens har omfattende klinisk dokumentasjon på vaginal tørrhet og er blant annet registrert som et legemiddel i Sverige.

Replens brukes hver 3. kveld og anbefales internasjonalt av gynekologer til kvinner som ikke vil eller kan bruke produkter inneholdende hormoner.

Replens gjenoppbygger slimhinnens funksjon og kan brukes så lenge som man ønsker. Hver eske inneholder 10 stk applikatorer, som tilsvarer en måneds behandling.



Frakt inkludert

3 mnd behandling, kr 849,-
6 mnd behandling, kr 1399,-

Bestill i dag via e-post; post@medlite.no, eller telefon: 33 09 62 12

© MEDLITE
Improving personal health

Idéhuset Albretsen - www.idehus.net

Saken stod først på trykk i Brystkræft, medlemsblad for Brystkræftforeningen, Danmark

– Pasientenes stemme må bli hørt

Hva jobber våre nordiske søsterorganisasjoner med? Vi har spurt Susanne Dieroff Hay fra den svenske brystkreftforeningen.

1 **Hvilke tema jobber dere med?** – Vi har jobbet med å individualisere screening og med å få utvidet den øvre aldersgrensen for mammografi til minst 80 år, slik at den inkluderer alle mellom 40 og 80 år. To regioner i Sverige gjør dette allerede. Vi har også fokus på raskere og likeverdig implementering av legemidler og å forbedre situasjonen for kvinner med uhelbredelig brystkreft. Gode og likeverdige tilbud om rehabilitering under og etter brystkreft er også høyt prioritert.

2 **Hva er noen av de viktigste problemstillingene innenfor diagnostisering, behandling og oppfølging?** – For Sverige er det et stort problem at vi mangler blant annet sykepleiere, patologer og radiologer. Hvis ikke vi har nok spesialister som kan stille diagnose, gi nødvendig behandling og oppfølgning, ender det med lengre ventetider, og kreftsykdom blir ikke behandlet så raskt som nødvendig. Noe annet som vi har fokus på er individualisert screening, for eksempel hvis man har tett brystvev eller svulster som er vanskelig å oppdage, som ved lobulær brystkreft.

3 **Hva vil du framheve som store framskritt eller seiere i løpet av de siste ti årene?** – Hvis vi snakker om oss som organisasjon, foretrekker jeg å ikke se på vårt arbeid som seiere. Så lenge forekomsten av brystkreft stiger rundt om i verden i samme takt, kan vi ikke snakke om seiere. Vi har enda ikke klart å identifisere andre høyrisikofaktorer for brystkreft enn det åpenbare, nemlig det å være kvinne. Jeg tror påvirkningsarbeidet vårt er veldig viktig i et stort system der alle må spille en rolle, men hvor spesielt pasientens stemme skal bli hørt.

Susanne Dieroff Hay
Leder av Bröstcancerförbundet

4 **Har det vært noen framskritt innenfor brystkreftbehandling?** – De nye behandlingene for HER2 og trippel negativ bryskreft, gjør en enorm forskjell. I tillegg mener jeg at alle kvinner som gjennomgår brystkreft bør ta en genanalyse. Forskningen kommer stadig nærmere persontilpasset behandling. Og kunstig intelligens på ulike områder, både i forhold til å oppdage og å behandle kreft, er veldig spennende. Jeg tror at det over tid vil ha stor betydning for resultatene våre.

5 **Hvordan prøver din organisasjon å få politisk innflytelse?** – Hvert år skriver vi vår egen brystkreftrapport om et viktig tema. Den publiseres i september, og vi har fått god respons fra media. Vi følger opp alle rapportene med brev til politikere og myndigheter, og får ganske god respons med invitasjoner til fysiske eller virtuelle diskusjoner. Eller så inviterer vi oss selv! Vi følger også med på sosiale medier, og prøver å komme inn i ulike innflytelsesrike styringsgrupper hvor vi kan jobbe mot våre mål i et bredere perspektiv.

«Jeg tror kunstig intelligens over tid vil ha stor betydning for resultatene våre»

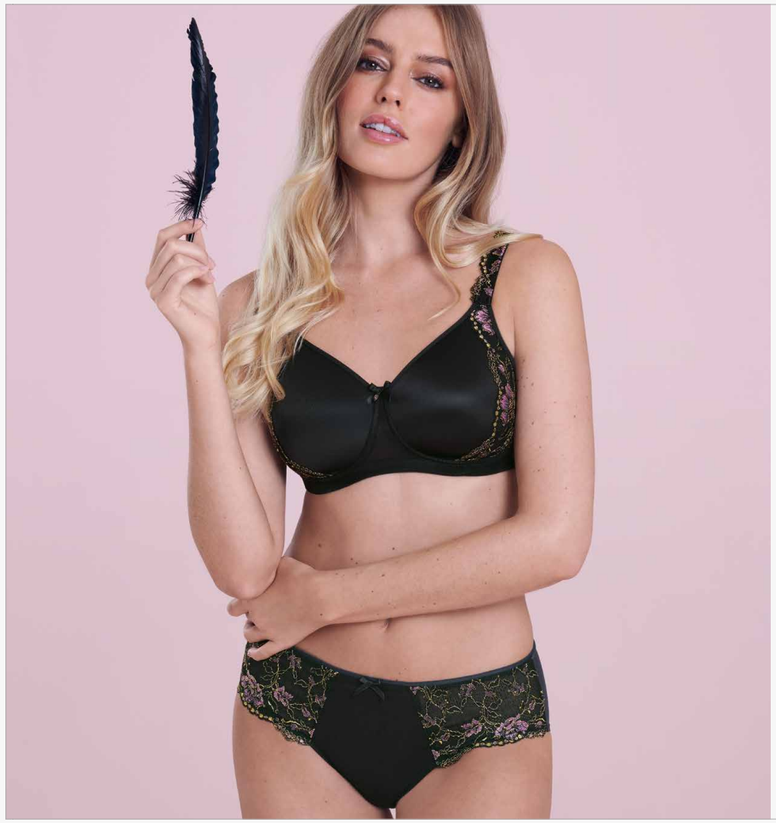
SNAKK MED NOEN I SAMME SITUASJON SOM DEG

Våre likepersoner har selv erfaring med brystkreft, og er tilgjengelige for alle som opplever å få brystkreft tett på livet. Enten det er som diagnostisert, pårørende eller om du grunnet arv har økt risiko for sykdommen.

Våre likepersoner er mangfoldige med ulik alder, geografisk plassering og erfaring. De har taushetsplikt, og er klare til å lytte og ta deg på alvor.

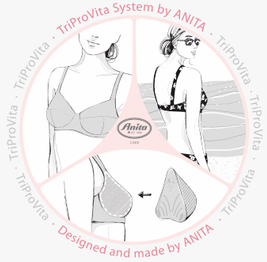
Finn en likeperson som passer for deg på
www.brystkreftforeningen.no

Brystkreftforeningen



Anita
SINCE 1886
CARE

Colette med pre-formet cup
4750X – AA – D cup



Anita cares.
www.anita.com/care

Vitser

Doktoren til pasienten:
– Hvorfor kom du ikke til timen?
– Beklager doktor, men jeg har vært syk!
/
– Jeg plages slik med dårlig hukommelse!
– Det var leit å høre. Forresten, kan du låne meg en hundrings?
/
– Pappa, jeg har en god og en dårlig nyhet!
– Jeg er litt opptatt nå, men la meg høre bare den gode!
– Airbagen virket!
/
– Jeg er lei av at du retter på alt jeg sier, og det har du gjort i alle de tolv årene vi har vært gift!
– Men kjære deg, vi har vært gift i tretten år nå!
/
– Hei, svigermor! Hvor lenge har du tenkt til å bli?
– Til dere blir lei av meg!
– å, bare en lynvisitt, altså!

KOMPLISERT
SLEKTSREGISTER
PERSONOPPLYSNINGER
FESTEANORDNING
FORTSATT
POESI
KNAPP
FARKOST
GLANE
FLAMMER
TREBLÅSEINSTRUMENT
OPPBEVARINGSSTED
EPLEKAKETILBEHØR
FOSSENDE ELVESTRØM
FLOD
SKOGSDYR
MATKORN
FASE
AFRIKANER
SVAK
VÅRTEGN I SKOGEN
KRYPINN
VÅRBLOMST
VERN MOT BØLGENE
NÆRLIGGENDE STRØK
SKOKK
PELSDYR
ESTETISK TILTALENDE
GODLUNE
VARSLE
VINYLPRODUKT
STIMLEVENDE FISK
TOGAKTØR
OOPS!
MAMMA
I STORT ANTALL
SKOGSTRE
SVELLE
BEDØMMELSESEVNE
ASIATISK KAMPSPORT
KOSTTILSKUDD
BÅND
PÅSKESYMBOL
DRIVE SKØY MED
SCENISK UNDERHOLDNING
KORT
UKJENT OBJEKT
ER SYNLIG
MAKEN
ORDNE SENGEN
GUTS
GJØRE HELOMVENDING
KOLONIHEKKENDE FUGL
AVSTAMNING
UFORSTYRRETHET
PROFESJON I MATVEIEN
FALLE OVER ENDE

Laget av Jan-Tore Stien

Send løsningsgaten innen 27. mai 2024 til post@brystkreftforeningen.no eller til Brystkreftforeningen, Postboks 78 Sentrum, 0101 Oslo. **Merk: Kryssord Athene 1/24**

Løsningsgaten i 3/23 var: «Naturen kler seg i høstfarger». Vinner av kryssord i 3/23: Terje Kjøbstad, Furnes. Se løsninger fra Athene nr. 3/2023 på brystkreftforeningen.no.

KINE BERNTSEN har illustrert denne tegneseriestripen i samarbeid med Ung Kreft. Kine har selv vært pårørende til en forelder med kreft. Tegneseriene er basert på ekte historier fra hverdagslivet til unge som er berørt av kreft.

Sogn

***Brystkreftforeningen** Sogn og Quiltelaget i Årdal hadde dugnadskveld for å sy hjerteputer til brystkreftopererte.*

– Det ble en trivelig kveld. Kanskje flere ønsker å møtes for å sy puter som varmer og hjelper andre?, spør lokalforeningen.

Pasienter forteller at hjerteputene lindrer når ingenting annet hjelper.

Nedre Telemark

***– Brystkreftforeningen** Nedre Telemark har levert hjerteputer siden 2012. Vi møtes og stapper puter og syr de sammen. Grenland quiltelag donerer stoff og leverer også ferdigsydde puter. To lørdager i året syr vi puter sammen med quiltelaget. Vi har levert til sammen 2022 hjerteputer siden oppstarten, og både sykehuset og pasientene blir veldig glade når de får dem.*

LOKALFORENINGEN

Foto: Trine Binde Bratberg/Steinkjer-Avisa

– Gå inn på kommunesiden minsak.no og start en underskriftskampanje, oppfordrer Ingunn Rein i Brystkreftforeningen Steinkjer.

Ble hørt – til slutt

Underskriftskampanje og stå-på-vilje økte kreftsykepleierens stilling med 20 prosent.

Brystkreftforeningen Steinkjer og omegn satte i gang en underskriftskampanje sammen med flere pasientforeninger for å få utvidet stillingsprosenten til kreftsykepleieren i Steinkjer. I oktober 2023 samlet de inn 1265 signaturer, noe som kvalifiserte til at saken måtte behandles politisk.

– Dagen før kampanjen var over, fikk jeg en personlig e-post fra kommunalsjefen for helse og omsorg i Steinkjer, som berømmet engasjementet, innså behovet, men beklaget at i et stramt budsjett lot det seg ikke gjøre. Hun møtte nok feil person. Jeg tok skjermbilde av e-posten og sendte til flere medier, og det ble det oppslag av, forteller Ingunn Rein i Brystkreftforeningen Steinkjer og omegn.

3. november hadde Brystkreftforeningen en avtale med ordføreren om å overlevere signaturene og holde appell.

– Vi var over 50 personer som møtte opp utenfor Rådhuset, men ordføreren dukket ikke opp. Dette fraværet ble det også oppslag av, og førte til at noen av oss fikk komme til formannskapet og holde appell. Senere i dette formannskapet ble budsjettet behandlet, og det resulterte blant annet i en 20 prosent utvidelse av kreftsykepleierstillingen, sier Rein.

***Visste du at ...** Brystkreftforeningen har Landsmøte i slutten av april? Da skal blant annet ny styreleder velges.*

FORSTÅELSE OG TILHØRIGHET

– Likepersonen forstår hva du snakker om, så du behøver ikke forklare så mye.

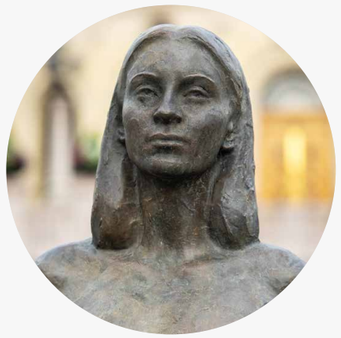
Hvorfor er du likeperson? – Det er så enkelt som at når jeg selv trengte en, så fantes det ingen her i området. Det var et savn at det ikke fantes likepersoner i lokalforeningen min. Men jeg snakket med en jeg kjente til som hadde vært gjennom det samme, og det hjalp meg. Det var utrolig verdifullt.

Hvordan kan det hjelpe å snakke med en likeperson? – Det å få oppleve en større forståelse og føle en slags tilhørighet, uten at man må forklare så mye. Fordi den du snakker med forstår uansett. Det er til stor hjelp.

Hvorfor er det behov for likepersoner? – Når du er ny, står du i en tykk grøt som du kanskje ikke klarer å trø deg ut av. Bare det å vite at det finnes mange som har vært gjennom det samme og har kommet ut på andre siden, gir håp. Å se at det er mulig å komme seg gjennom det og ha et liv, selv om dette skjedde. En 70-åring i min lokalforening som har vært med i 30 år sa: «Vi må jo være her slik at de nye som kommer ser at det går an å være her etter 30 år».

LIKEPERSON

Trine-Mari Aavitsland (49) fra Brystkreftforeningen Rana og omegn har vært likeperson i flere år.



Gjev pris for «Cecilie»

Har du besøkt denne? *Brystkreftforeningens statue «Cecilie» er verdens første statue av en kvinne med uhelbredelig brystkreft. Den er laget av billedhugger Håkon Anton Fagerås. Cecilie Flatval stod modell, og den er plassert i Spikersuppa i Oslo Sentrum. Nå har statueprosjektet vunnet «The European Breast Cancer Arts And Humanities Award» på 1500 Euro for fremragende bidrag i kampen mot brystkreft. Styreleder Ellen Harris Utne tar imot prisen under Den europeiske brystkreftkonferansen i Milano 20. mars.*

TIPS

Snakk med en likeperson
Finn en likeperson på brystkreftforeningen.no – filtrer på alder, område og erfaring.

Kontakt oss
post@brystkreftforeningen.no

Skann QR-koden og finn din nærmeste lokalforening

Pfizer er et av verdens ledende innovative legemiddelselskaper.

Vi samarbeider med de beste forskerne i verden for å utvikle legemidler som kan gi kreftpasienter en bedre hverdag og redde liv.

Pfizer

PP-ONC-NOR-0359