ATHENE

Medlemsblad for Brystkreftforeningen | 3/2017

STORT BEHOV for mer kunnskap om seneffekter

Dette er årets Rosa sløyfe-designpin

STRIKK din egen rosa sløyfe-genser

Brystkreftforeningen

Valgfrihet for alle – en realistisk mulighet?

Å kunne velge selv det som passer best for deg i ditt liv akkurat nå, er noe helt annet enn at valget blir tatt for deg. Det har mange kvinner med metastatisk brystkreft fått erfare på kroppen, mens helsemyndigheter og Roche har kranglet om prisen på Kadcyla, som blir vurdert satt opp mot livslengde og livskvalitet.

Beate Christine Wang

Det er en svikt i systemet når kvinner med metastatisk brystkreft, som kan legge år til sitt liv med behandling med Kadcyla, ikke fikk det tilbudet i den lange forhandlingsprosessen mellom helsemyndighetene og legemiddelfirmaet, som tok nesten tre år.

Gleden over endelig godkjenning har en bismak fordi kvinner har, med stor sannsynlighet, dødt mens beslutningsprosessen dro ut i langdrag. Det er ikke velferdsstaten Norge verdig.

Retten til en reell valgfrihet, og i ytterste konsekvens retten til et liv så lenge som mulig, er en kjerneverdi i demokratiet. Hvis pengene får råde alene, er det hver enkelt økonomi som er avgjørende for hvem som får en reell mulighet til valgfrihet og om å velge behandling eller lindrende omsorg når livet har fått en tidsbegrensning i form av uhelbredelig kreft.

Det verste som kan skje, er at det utvikler seg ett todelt helsevesen, ett for de som kan og vil betale for dyre behandlinger, og de som ikke har mulighet til å betale, selv om de ønsker det.

15. august 2017 sa Beslutningsforum ja til at Kadcyla skal være et behandlingsalternativ gjennom det offentlige helsevesenet. Alle som har nytte av denne behandlingen skal få tilbudet uten kostnader.

Forhandlingene mellom helsemyndigheter og legemiddelfirmaer er en lukket prosess. Møtene i Beslutningsforum skjer bak lukkede dører. Det er altså ingen andre, verken journalister, faginstanser, Kreftforeningen, Brystkreftforeningen eller andre aktuelle aktører, som får innsyn i prosessene. Det er mange næringsinteresser å ivareta, det er ikke vanskelig å forstå, men ut i fra et demokratisk og humant perspektiv, er det vanskeligere å forsvare ordningen slik den er i dag.

Mer kunnskap og åpenhet rundt beslutningsprosessene til omverden, vil både kunne øke forståelsen for hvor vanskelig disse beslutningene kan være, men også gi muligheter til å komme med konstruktive innspill til aktuelle parter med beslutningsmyndighet.

Interesseorganisasjoner som Brystkreftforeningen er en viktig brikke i vårt demokratiske system. Vi har mange utfordringer framover, som for eksempel at nye virksomme medisiner blir tilgjengelige uten unødvendig ventetid, å øke kunnskapen om og behandlingen av senskader etter kreft og kreftbehandling, arbeide for å gjøre kreftrehabiliteringsopphold mer tilgjengelig, er noen viktige saker fremover.

Brystkreftforeningens virksomhet hviler på rammevilkårene for frivilligheten som blir besluttet av Stortinget. Som en interesseorganisasjon er det naturlig for foreningen å rette fokuset mot og synliggjøre viktige saker for medlemmene.

Det er mange interessekamper der ute, og som enkeltindivid står alle svakere enn samlet. Interesseorganisasjoner arbeider for synliggjøring av urettferdigheter og mangler som oppstår, uansett hvilke parti(er) som sitter med makten.

Og her gjør Brystkreftforeningen en forskjell!

Utgitt av: Brystkreftforeningen
Tlf: 21 49 24 79
E-post: post@brystkreftforeningen.no
Nettside: Brystkreftforeningen.no
Knr: 1644 27 32098
Postadresse:
Pb. 78 Sentrum, 0101 Oslo
Besøksadresse:
Øvre Vollgt. 11, 0158 Oslo

I redaksjonen: Beate Christine Wang, Eva Hongshagen og Vivian Skumsrud.

Annonseansvarlig:
Brystkreftforeningen
Tlf: 21 49 24 79

Grafisk design: Lottethori.no
Mob: 950 32 875
E-post: hei@lottethori.no

Forsidefoto: Wence Hoel-Knai/House of Yarn. *Styling:* Jan Gunnar Svenson. *Modell:* Line Langmo.

Trykk: Gunnarshaug Trykkeri AS

Frist for innlevering av stoff til Athene nr. 4-2017 er 13. oktober 2017

Tilsluttet
KREFTFORENINGEN

Innhold

2 Redaktøren har ordet
4 Styreleders side
5 Hilsen fra Hovedstyret

HOVEDSAK

Rosa sløyfe-aksjonen 2017
8 Dette er årets Rosa sløyfe-designpin
10 – Et stort behov for mer kunnskap om seneffekter
12 Strikk din egen Rosa sløyfe-genser

19 Kampklar optimist
22 Tre enkle teknikker for å redusere stress
23 Landsmøtedelegat må velges på landsmøtet 2018
24 – Forslaget er som å vinke med et rødt flagg
30 Slik knytter du turban
33 Kåseri
34 Utgavens likeperson
35 Oppslagstavla
36 Siden sist
38 Kryssord og sudoku

Kjære dere

Sommeren er over og mange av oss har begynt på vårt viktige arbeid som frivillige i Brystkreftforeningen. Siden sist har det skjedd mye, og det venter flere viktige oppgaver fremover.

I august deltok Brystkreftforeningen i en kreftdemonstrasjon i Oslo, hvor et samlet kreft-Norge ba om raskere tilgang til nye kreftmedisiner. Finn Helge Quist, initiativtaker til demonstrasjonen, har gjort en formidabel innsats for kreftpasienter. Det viser hvor viktig et enkeltmenneske er og hva et enkeltmenneske kan klare å utrette. All honnør til ham!

Arendalsuka er en viktig møteplass. Programmet i år hadde mange innlegg om kreftmedisiner, behandling og politiske helsedebatter. Mange leger og forskere deltok med innlegg, Kreftregisteret fikk fortalt om viktig registreringsarbeid som kan fortelle om hvordan sykehus, leger og forskere arbeider, og hvilken behandling pasientene får rundt i Norges land. Dette er viktig arbeid for å forbedre og sikre lik kreftbehandling uansett bosted. Legemiddelfirmaer fikk fortalt om utvikling av nye medisiner. Det ble også snakket om et nordisk samarbeid for å få lik behandling og medisinering i Norden. Dette arbeidet blir viktig fremover. Et av målene er blant annet redusert behandlingstid for godkjenning av livsviktige medisiner og lik behandling.

Noen pasientforeninger hadde stand og fikk pratet med forbipasserende, både pasienter, pårørende og politikere. Arendalsuka er en fin arena for synliggjøring av Brystkreftforeningen og det viktige arbeidet som gjøres i alle foreningens ledd. Samtidig er arrangementet en viktig møteplass for nettverksbygging, uformelle samtaler med politikere, med mulighet til å stille spørsmål og ikke minst å bygge på med fagkompetanse.

Vi nærmer oss Landsmøtet, et halvt år går fort. For oss i Hovedstyret nærmer denne perioden seg med raske skritt slutten. Det er tid for ettertanke, tid for å tenke over hvor Brystkreftforeningen står, hvordan vi skal jobbe sammen fremover, hvilke områder vi skal forsterke, hvilke vi må legge bak oss og hvilken veg vi skal gå videre. For at Brystkreftforeningen skal være en god plass å være, er det viktig at det er rom for forandringer, nye tanker og at vi har takhøyde. For hver enkelt lokalforening er det snart tid til å tenke over hvilke kandidater som vil egne seg til arbeid i Hovedstyret. Det er viktig å tenke over hvilken kompetanse kandidatene har, om de utfyller hverandre. Valgkomiteen har et viktig arbeid fremover og er helt avhengige av deres innspill.

Så står Rosa sløyfe-aksjonen og banker på! I år er det senskader som er temaet. Alle vi som har vært gjennom brystkreftbehandling, erfarer hva det har gjort med kroppen vår. Teflonhjerne, konsentrasjonsvansker, fatigue, smerter i ledd og muskler, tørre slimhinner, smertet i stråleområde og mere til. Å møte forståelse blant kolleger, venner eller familie er ikke alltid like lett. Det er forventet at du skal være tilbake i full jobb etter behandlingen. Du ser jo så frisk og fin ut, blir det ofte sagt. Og da føles presset om å skulle være like frisk som før behandlingen. Men slik er det ikke. Vi vet hva dette handler om. Vi kan gi senskader et ansikt ved å fortelle.

Ester-Johanne Sande

Jeg ønsker dere alle lykke til med årets Rosa sløyfe-aksjon. Jeg har stor tro på dere og at innsatsen og kreativiteten blir like bra som i fjor, ja, kanskje enda bedre. Stå på!

Gode hilsener fra Ester-Johanne

Kreftfri – men ikke frisk

Alle brystkreftberørte har gjerne et tema de brenner litt mer for. For meg er senskader et slikt tema. Vi må tørre å snakke om senskader og at livet tidvis er tøft, selv om vi har blitt kreftfrie.

Elleve år etter diagnosen opplever jeg fremdeles mine senskader som tøffe å hanskes med. Samtidig vil jeg ikke fremstå sutrete og klagete. Jeg vet jeg har en tendens til å glatte over hvor ille det er og har vært. Det tjener ingen. Derfor er jeg glad for at senskader er tema for årets Rosa sløyfe-aksjon.

Det var en lettelse å bli ferdig med kreftbehandlingen. Livet skulle endelig begynne igjen. Jeg skulle tilbake til jobb og bli den samme som jeg var før. Det ble vanskeligere enn jeg trodde.

I min gamle jobb ble det mye prøving frem og tilbake før jeg og arbeidsgiver sammen ble enige om at jeg ikke kom tilbake dit. Heldigvis ville denne arbeidsgiveren at jeg skulle lykkes og komme tilbake i jobb. Han var med meg i flere møter, og jeg fikk til slutt hjelp gjennom NAV. Det ble en tøff prosess med stadige jobb-bytter fordi jeg etter en stund ikke klarte mer, og jeg opplevde arbeidsgivere med lite kunnskap og forståelse for hvordan det er å leve med senskader.

Jeg ble til slutt 60 prosent ufør. Det har vært en lang prosess over flere år før jeg ble trodd på; det at jeg ikke bare er lat eller ikke gidder å jobbe. Det å selv bli ufør har vært et stort nederlag for meg. Men jeg jobber med å fokusere på det jeg faktisk klarer, ikke på det jeg ikke klarer. I dag kan jeg endelig si at jeg er i en jobb jeg virkelig trives i. Jeg møter både forståelse og respekt, og er en del av et arbeidsmiljø hvor vi gjør alt for at alle skal trives og ha det bra.

Jeg har erfart at senskader også er vanskelig å forklare for venner. Det er vanskelig å få noen til å forstå at fatigue ikke er det samme som å være sliten. Dessverre funker ikke fatigue slik at det bare er å legge seg tidlig og tvinge seg til å stå opp. Jeg prøver å forklare at jeg nødvendigvis ikke er trøtt, men at kroppen trenger hvile selv om jeg ikke trenger å sove. Fordi jeg ikke har turt å si noe eller turt å vise noe for å unngå kommentarer om hva jeg bør gjøre eller hvordan, har det som skulle være en hyggelig vennekveld ofte endt opp med gråt hjemme fordi jeg er så utmattet. Heldigvis møter du også mennesker på veien som er oppriktig interessert i å prøve å skjønne mer. En av dem jeg har prøvd å forklare fatigue til sa «ja, jeg skjønner, du går liksom bare tom for bensin og må fylle på litt ofte fordi du aldri får fylt opp til full tank, så derfor trenger du å hvile i løpet av dagen». Jeg ble helt paff. Det var akkurat det jeg opplever, uten å ha klart å sette ord på det selv.

Da jeg ble syk, var jeg singel. Noe av det skumleste etterpå har vært å finne en mann. Jeg måtte finne en som både «tåler» at kroppen ser annerledes ut enn andre damers og at helsen ikke er helt som vanlig. Det er skummelt det. Jeg skal ikke dele for mange detaljer, annet enn at jeg har møtt kommentarer som «jeg tør ikke bli sammen med noen som har vært syk», til at jeg ikke trenger å ta av meg på overkroppen. Men nå kan jeg fortelle at jeg har en kjæreste som er glad i meg, liker kroppen min, tåler at jeg er sliten og godtar at jeg ikke klarer alt.

Veronica Frantzen

Det er elleve år siden jeg ble syk. Tiden etter har vært en lang prosess med tårer, frustrasjon og skuffelser. Veien er fortsatt lang, men jeg har det bedre nå. Min viktigste lærdom er denne: Hvis jeg vil at andre skal godta situasjonen min, må jeg gjøre det selv også. Derfor må vi snakke om det. Det gir årets Rosa sløyfe-aksjon muligheten til. Ønsker alle sammen en god rosa måned!

SAMMEN MOT BRYSTKREFT

Novartis har i over 20 år hatt et langvarig og pågående engasjement innen forskning og behandling av brystkreft.

Vi ønsker å samarbeide for å bidra til at pasientene kan få en bedre hverdag og en enda bedre morgendag.

SAMMEN FOR Å ØKE FOKUS PÅ METASTATISK BRYSTKREFT

Novartis Norge AS – Postboks 4284 Nydalen – 0410 Oslo
Tlf. 23 05 20 00 – Fax. 23 05 20 01 – www.novartis.no
NO1703616404

NOVARTIS

ANNONSE

banda

Bandagist 1

Til brystkreftopererte kvinner

i Oslo, Asker & Bærum, Fredrikstad og Bodø

i Vi har egne protese-rom i alle våre butikker, vi strekker oss langt for at du skal bli fornøyd!

Når trygghet og tilgjengelighet gjør en forskjell!

Bandagist 1 Bærum
Frøytunveien 2
1357 Bekkestua
Tlf: 67 52 58 68

Bandagist 1 Oslo
Sandakerveien 109
0484 Oslo
Tlf 21 42 47 48
Gratis parkering

Bandagist 1 Fredrikstad
Storgata 12
1607 Fredrikstad
Tlf: 69 30 13 10

Bandagist 1 Bodø
Sjøgata 17
8006 Bodø
Tlf: 75 53 50 00

ANNONSE

Unn deg en Diamant!

Vi er glade for å presentere vårt nyeste tilskudd i ABC-sortimentet; ***Diamond protesene.***

Protesene har diamantformede puter på baksiden og mellom disse putene formes kanaler som fremmer luftsirkulasjonen.
Designet gir en sval og behagelig følelse mellom hud og protese.

Du kan velge mellom to ulike modeller.

Kontakt din lokale tilpasser om du vil prøve noen av disse protesene.

Vil du vite mer om produktene fra ABC, kontakt oss gjerne på tlf.: 23 23 31 20 eller e-post: ***info@camp.no***

CAMP® SCANDINAVIA

ANNONSE

banda

Vår kunnskap bedrer din livskvalitet!

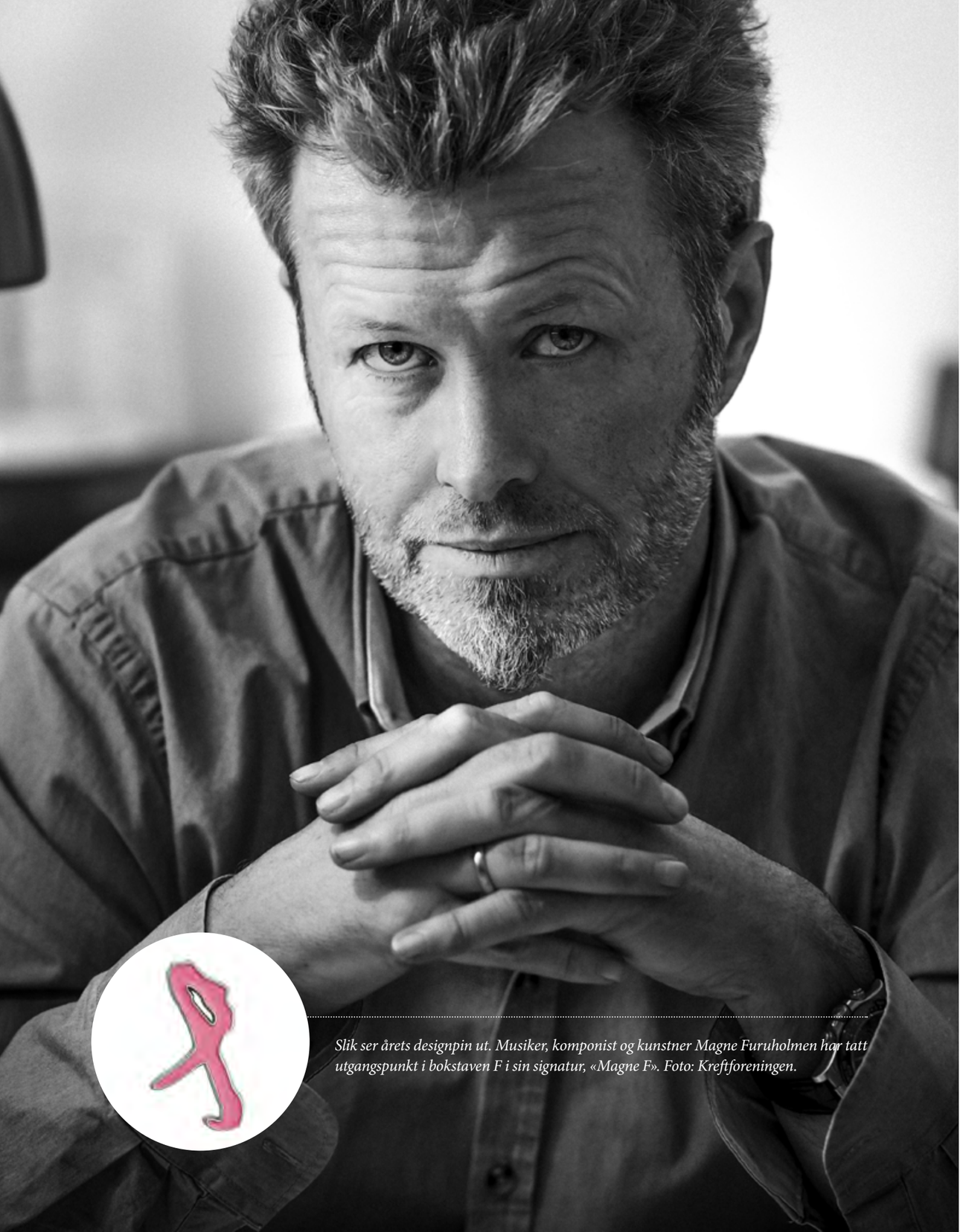
BRYSTOPERERT

Banda er en kjede med mer enn 50 butikker, over hele landet, med høyt kvalifiserte helse-arbeidere. 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 og badedrakter

HUSK! Du kan fritt velge den bandagist, som du mener gir deg den beste service og oppfølging.

Finn nærmeste butikk på www.banda.no
Følg oss på Facebook/bandakjeden
Bandas hovedkontor: 23 38 48 58



Slik ser årets designpin ut. Musiker, komponist og kunstner Magne Furuholmen har tatt utgangspunkt i bokstaven F i sin signatur, «Magne F». Foto: Kreftforeningen.

Dette er årets Rosa sløyfe-designpin

Magne Furuholmen har fått æren av å lage designpinen til Rosa sløyfe-aksjonen 2017.

Av Eva Hongshagen

For fjerde år på rad lanserer Rosa sløyfe-aksjonen i Norge en egen designpin. I år er det musiker, komponist og kunstner Magne Furuholmen som står bak designet.

– Det var en selvfølge for meg å si ja til en slik forespørsel. Det føles bra å få være med på en god kampanje for å løfte bevisstheten rundt brystkreft, sier Furuholmen.

Furuholmen er kjent verden over som medlem av synthpop-trioen a-ha, men nordmannen har også gjort det sterkt som billedkunstner og skulptør innenfor flere teknikker og materialer med utstillinger i både inn- og utland.

– Som billedkunstner arbeider jeg mye med språk og bokstaver, og jeg lette etter et naturlig utgangspunkt for designet av sløyfen her. Det slo meg at bokstaven «f» i min signatur rett og slett ligner en sløyfe, snudd opp ned, mener Furuholmen.

Magne Furuholmen er verdenskjent som musiker, komponist og kunstner. I år har han laget designpinen til Rosa sløyfe-aksjonen (Foto: Dag Spant).

– Jeg ønsket også å gjøre noe litt røffere og mindre pyntet enn de tidligere versjonene. Da jeg ofte assosieres med tresnittet, synes jeg dette uttrykket sto seg godt som en sløyfe med mer unisex-preg, sier han, og håper at pinen vil være en god bidragsyter for støtte til årets Rosa sløyfe-aksjon.

Det håper også aksjonsleder for Rosa sløyfe-aksjonen, Marit Sophie Egge.

– Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra de som har fått en sniktitt på designpinen i løpet av produksjonsprosessen. Flere tillitsvalgte i Brystkreftforeningen har fått se den i møteforberedelsene til årets aksjon, og damene er både begeistret for og har tro på at denne skal slå an, sier Egge.

En designpin av den rosa sløyfen ble første gang laget til aksjonen i 2014. Siden den gang har kjente kunstnere i Norge blitt invitert til å tolke og lage sin egen versjon av den Rose sløyfe som en kunstpin.

Sløyfen selges hos Lindex, Mester Grønn, Vitusapotek, Kid Interiør og i nettbutikken til Kreftforeningen i hele oktober. ■

Designpinen er foregående år laget av:

- 2014: Camilla Prytz
- 2015: Nico Widerberg
- 2016: Camilla Phil

– Et stort behov for mer kunnskap om seneffekter

For mer enn en av tre brystkreftoverleverne har behandlingen sin pris: nye helseplager.

Av Eva Hongshagen

Kristin Reinertsen.

De fleste er forberedt på bivirkninger i forbindelse med kreftbehandling, men få forventer flere helseplager i lang tid etter at man er kreftfri. Likevel opplever mer enn en av tre brystkreftopererte slike plager etter avsluttet behandling.

Onkolog og forsker Kristin Valborg Reinertsen er en av Norges fremste eksperter på seneffekter etter brystkreftbehandling.

– Jeg har lyst til å si til alle pasientene mine at alt skal bli som før, men det kan ikke alle forvente, sier Reinertsen.

Utdatert

Men hvilke pasienter som kan forvente hvilke helseplager som følge av behandlingen, er foreløpig vanskelig å si for sikkert.

– Dagens kunnskap er basert på eldre behandlingsmetoder. Det er et stort behov for mer kunnskap og forskning på seneffekter av den behandlingen vi gir i dag, sier hun, og fortsetter:

– Det er viktig både for dem som lever med seneffekter nå, slik at vi kan få kunnskap om hvordan de kan behandles, men også for dem som kommer etter, slik at vi kan forebygge senskader i større grad enn hva vi har kunnskap om i dag, sier Reinertsen.

Hva er en seneffekt?

Onkologen forteller at en seneffekt er definert som en plage som varer mer enn ett år etter behandling, eller en plage som oppstår etter behandling.

– Det er variasjon i tidspunkt, hyppighet og styrke fra person til person. Noen kan fortsette livet som før sykdommen uten en plage, mens andre får større utfordringer og gjerne flere plager og seneffekter på en gang. Mellom ytterpunktene er det mange variasjoner, sier Reinertsen.

Mens behandlere og fagfolk bruker begrepet seneffekter, er det mange som også bruker begrepet senskader.

– For meg ligger det i begrepet «senskade» at dette skyldes en feil ved behandlingen, men feil i behandlingen er det jo ikke, selv om det optimale hadde vært at behandlingen ikke ga seneffekter. Derfor bruker jeg mer begrepet seneffekt fordi dette er en effekt av behandlingen, forklarer Reinertsen.

Uansett begrepsbruk kan seneffekter gjøre det utfordrende å innfri både egne og andres forventninger om at livet skal bli som før. Og om ikke livet blir helt som før synes mange det er vanskelig å snakke om plagene, slik hovedstyremedlem Veronica Frantzen beskriver i denne utgavens «Hilsen fra Hovedstyret» (side 3).

Fatigue utbredt

Blant de mest omtalte seneffektene blant brystkreftbehandlede er fatigue.

– Vi skiller mellom akutt trøtthet og kronisk trøtthet. Det er vanskelig å beskrive fatigue, men en trøtthet som ikke går over er en beskrivelse som går igjen. Det finnes ingen prøve som kan påvise fatigue, derfor er det opplevelsen som beskrives som kan hjelpe oss å forstå tilstanden, forklarer Reinertsen, og fortsetter:

– I befolkningen generelt er det 11 prosent som opplever fatigue. Blant brystkreftbehandlede er tallet 36 prosent, det er altså mer enn én av tre som opplever fatigue etter å ha blitt behandlet for brystkreft.

Årsaken til fatigue er fremdeles ukjent, og tilstanden forsøkes per i dag å behandles med fysisk aktivitet og psykologiske behandlingsformer som kognitiv terapi og stressmestring. ■

Se faktaboks til høyre for mer informasjon om fatigue og noe av de andre seneffektene som kan ramme brystkreftbehandlede.

SENEFFEKTER

FATIGUE: Beskrives som en opplevelse av varig trøtthet og lavt energinivå, søvn/hvile hjelper ikke. Fatigue er gjerne sammensatt av trøtthet, lite energi, konsentrasjonsproblemer og svekkede kognitive evner som hukommelse. Fysisk aktivitet og psykologiske behandlingsformer som kognitiv terapi og stressmestring kan hjelpe på plagen.

LAVT STOFFSKIFTE: Kan forårsakes av strålebehandling. Kan blant annet påvirke vekt og energinivå. Behandles med medisiner i tablettform.

HJERTESYKDOM: Kan skyldes cellegiftbehandling (epirubicin), antistoffbehandling (Herceptin) eller strålebehandling (i hvert fall slik den ble gitt tidligere). Behandles med kombinasjonsmedikamenter. Kan være reversibel og behandles, men ikke alltid.

TIDLIG OVERGANGSALDER: Kreftbehandling kan påvirke fertilitet negativt og gi tidlig overgangsalder, ofte med mer intense hetetokter og tørrhet i skjeden enn ved naturlig overgangsalder. Unge pasienter kan få tilbud om fertilitetsbevarende tiltak. Det pågår også studier som ser på muligheten for en pause i endokrinbehandling for å oppnå graviditet, og hvordan dette påvirker risiko for tilbakefall. Det forskes på gode behandlingsmetoder for å lette overgangsplager.

HETETOKTER: Regnes som en bivirkning av endokrinbehandling, men også som en seneffekt fordi behandlingen varer i fem eller ti år. 1 av 5 avslutter behandlingen for tidlig på grunn av sterke plager med blant annet hetetokter. Studier har vist at akupunktur kan ha effekt hos enkelte, ikke-hormonelle behandlingsregimer kan også forsøkes inkludert.

NERVESKADER: Kan oppleves som prikking, brenning, følelsesløshet i fingre og tær, hender eller føtter. I noen tilfeller kan man oppleve muskelsvakhet, ustø gange, balanseproblemer. Lite forskningsdata på området.

SEKSUALITET: Brystkreftbehandling kan gi nedsatt lyst, både fysisk og psykisk. Kan henge sammen med andre seneffekter som hetetokter, fatigue og endret kroppsbilde, men kan også være et resultat av behandlingen i seg selv. Tørre slimhinner kan gi smerter ved samleie. Kan behandles med hormonfrie stikkpiller som kan kjøpes reseptfritt på apoteket.

LYMFØDEM: Lymfødem er hevelser og væskeansamlinger som oppstår fordi drenasjen fra lymfene reduseres. Dette kan oppstå når lymfeknuter opereres bort, eller når det gis strålebehandling på områder hvor lymfeknuter er samlet. Behandling gis av fysioterapeut med spesialkompetanse på lymfødem. Det pågår studier om hvordan lymfødem kan forebygges.

Strikk din egen Rosa sløyfe-genser

Stylist, strikkebok-forfatter og blogger Line Langmo sørger for at årets Rosa sløyfe-aksjon også blir av det moteriktige slaget.

Tekst: Eva Hongshagen
Foto: Wenche Hoel-Knai
Styling: Jan Gunnar Svenson
Modell: Line Langmo

For i oktober kan du nemlig med Langmos oppskrifter selv strikke din egen Rosa sløyfe-genser.

– Rosa er en veldig populær farge å strikke i. For eksempel har Tonegenseren blitt aller mest strikket i rosa, sier Langmo, med referanse til strikkeoppskriften som har fått norske kvinner til å hive seg over strikkepinnene.

– Fargepopulariteten skyldes nok at det er mange som kler rosa, i tillegg til at mange liker å bruke rosa. Siden rosa er så populært fikk vi ideen om at en strikkegenser kunne være et fint bidrag til Rosa sløyfe-aksjonen, sier stylisten, som i år også har gitt ut strikkebok.

Stort utvalg i ny rosafarge

Ideen kom tidsnok til at strikkeoppskriftene er klare før høstens aksjon. I anledning Rosa sløyfe-genserne er det laget en helt ny rosa farge av garnet «Line Langmo Påfugl». Det er Langmos samarbeidspartner, House Of Yarn, som har inngått en avtale om å støtte Rosa sløyfe-aksjonen.

– For hvert solgte nøste, går fem kroner til Rosa sløyfe-aksjonen, sier Langmo.

Rosa sløyfe-genserne kommer i fem ulike varianter. Alle oppskriftene blir lagt ut for gratis nedlastning.

– Mange har strikket mine gensere fordi de har vært ganske enkle. Rosa sløyfe-genserne har ulik vanskelighetsgrad, slik at alle skal finne noe de trives med. Noen av oppskriftene er til korte gensere, mens andre er mer oversized. Det skal være mulig å finne en passende oppskrift uansett ferdigheter og smak, sier hun, og legger til:

– Jeg synes alle genserne har blitt kjempefine. Jeg har ennå ikke klart å velge meg en favoritt.

Personlig engasjement

Med sine nesten 30.000 følgere på Instagram (@linelangmo), kan stylisten potensielt dra med seg mye støtte til Rosa sløyfe-aksjonen.

– Jeg har alltid engasjert meg for Rosa sløyfe. Jeg gleder meg til å bidra til et større fokus, mer kunnskap og informasjon i dette viktige arbeidet. Det føles meningsfullt, sier Langmo, og fortsetter:

– Mormoren min hadde brystkreft i ganske ung alder. Hun fikk tilbakefall og døde for noen år siden. Det gjør at jeg føler litt ekstra spesielt for denne saken. ■

– Mormoren min hadde brystkreft i ganske ung alder. Hun fikk tilbakefall og døde for noen år siden. Det gjør at jeg føler litt ekstra spesielt for denne saken, sier Line Langmo, her med en av de fem Rosa sløyfe-genserne du selv kan strikke deg i høst.

ATHENEGENSEREN

GARN SOM BRUKES I DENNE OPPSKRIFTEN:
LINE LANGMO PÅFUGL
73% mohair, 22% ull,
5% polyamid, 50 gram
= ca 90 meter

STØRRELSER	XS-S	(M)	L-XL	
PLAGGETS MÅL				
Overvidde ca	114	(126)	143	cm
Lengde ca	60	(62)	64	cm
Ermelengde	ca 43 cm i alle størrelser			
GARNFORBRUK				
Rosa sløyfe 7916	13	(15)	17	nøster
PINNEFORSLAG	Stor rundp nr 12 og 15 Liten rundp nr 12 til hals			
STRIKKEFASTHET	7 m med 3 dobbelt garn og dobbel perlestrikk på p nr 15 = 10 cm			

Sjekk strikkefastheten ved å strikke en prøvelapp. Tell antall m pr 10 cm, har du flere m enn oppgitt, skift til tykkere p. Har du færre m, skift til tynnere p

FORKORTELSER r = rett, vr = vrang, m = maske, p = pinne

© House of Yarn AS
Kopiering og publisering av materiale og oppskrifter, eller bruk av dette i næringsøyemed, er ikke tillatt uten avtale med House of Yarn AS.

Get social!

INSTAGRAM: @rosasloyfe
FACEBOOK: /RosaSloyfe
SNAP: rosasloyfe
TWITTER: @rosasloyfe
WEB: kreftforeningen.no/rosasloyfe

DOBBEL PERLESTRIKK
1. p: *1 r, 1 vr*, gjenta fra *-*.
2. p: R over r og vr over vr.
3. p: *1 vr, 1 r*, gjenta fra *-*.
4. p: Vr over vr og r over r.
Gjenta 1. til 4. p.

FORSTYKKET: Legg opp 40 (44) 50 m med 3 dobbelt garn på rundp nr 12. Strikk 6 cm vrangbord frem og tilbake med 1 r, 1 vr, slutt etter 1 p fra vrangen. Skift til p nr 15 og strikk 1 p r fra retten. Fortsett med dobbel perlestrikk. Når arbeidet måler 54 (56) 58 cm, settes de midterste 12 (14) 16 m på en tråd til hals og hver side strikkes ferdig for seg. På neste p mot halsen settes 1 m til på tråden = 13 (14) 16 skulderm. Strikk til arbeidet måler 60 (62) 64 cm, fell løst av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

BAKSTYKKET: Legg opp og strikk som på forstykket, men fell ikke til nakke. Strikk over alle m til arbeidet måler 60 (62) 64 cm. Fell løst av 13 (14) 16 m i hver side og sett de midterste 14 (16) 18 m på 1 tråd til hals.

ERMENE: Legg opp 18 (20) 22 m med 3 dobbelt garn på p nr 12. Strikk 7 cm vrangbord frem og tilbake med 1 r, 1 vr. Skift til p nr 15 og strikk 1 p r fra retten, samtidig som det økes 4 m jevnt fordelt = 22 (24) 26 m. Fortsett med dobbel perlestrikk. Når arbeidet måler 10 cm økes 1 m i den ene siden. Strikk 5 (5) 4 cm videre og øk deretter 1 m i den andre siden. Gjenta økningene annen hver gang i hver side på hver 5. (5.) 4. cm til i alt 28 (30) 34 m. Strikk til ermet måler 43 cm i alle størrelser, fell løst av. Strikk ett erme til på samme måte.

MONTERING: Sy skuldersømmene kant i kant slik at det ikke blir en tykk søm.

HALS: Strikk opp 36 (40) 44 m rundt halsen med 3 dobbelt garn på rundp nr 12 inkl m på trådene foran og bak. Strikk 12 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell av med r og vr m, pass på at avfellingskanten ikke strammer. Sy i ermene. Sy erme- og sidesømmer i ytterste ledd av ytterste m slik at det ikke blir en tykk søm.

Takk til Trine Lise Høyseth som har utarbeidet og kvalitetssikret oppskriften.

ANNONSE

KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN

GI EN GAVE TIL ROSA SLØYFE

Dess mer vi forsker, dess nærmere kommer vi en løsning. En gave til Rosa sløyfe er en gave til forskning og andre brystkreftrelaterte prosjekter

Slik kan du gi din gave

1. *Via nettbanken din. Valgfritt beløp til kontonummer 7001 09 88592*
2. *Via Vipps. Bruk nummer 2266 og merk innbetalingen med Rosa sløyfe*
3. *Via SMS: Send ROSA til 2277 og støtt Rosa sløyfe-aksjonen med 80 kroner*

Trenger du noe
å fylle ut ujevnheter
med - etter
rekonstruksjon,
brystbevarende kirurgi
eller av andre årsaker?

Amoena tilbyr
BH-innlegg –
delproteser i en rekke
fasonger og størrelser.

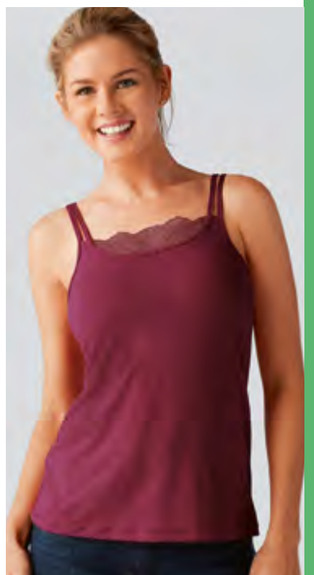
amoena

Amoena Norge AS, Engebrets vei 3, 0275 OSLO
Epost: amoena@amoena.no Telefon: 66 76 12 80

SE HØSTENS
NYHETER HOS DIN
FORHANDLER NÅ!

amoena.no
/forhandleroversikt

Vi tilbyr undertøy –
badetøy – treningstøy
– fritidstøy – nattøy
Alt med innebygget
lomme til protese -
BH er ikke nødvendig!



Amoena is a registered trademark of
Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.
© 2017 All rights reserved Amoena Medizin-
Orthopädie-Technik GmbH, 83064 Raubling, Germany

ANNONSE

Vi jobber for
pasienten,
sammen med
noen av de
beste forskerne
i verden

Pfizer er et av verdens
ledende innovative
legemiddelselskap.

Vi samarbeider med noen av de
beste forskerne i verden om å
utvikle behandling som kan
forebygge sykdom, gi bedre helse
og redde liv.

PP-ONC-NOR-0002

Pfizer

ANNONSE

ANNONSE

Repadina® plus

– den naturlige løsningen mot vaginal tørrhet

Har du vaginal tørrhet vil du sikkert gjenkjenne én eller flere av disse symptomene:

- Tørrhet eller ømhet i vagina
- Kløe og irritasjon i vagina
- Smerte ved samleie
- Ubehag ved å ha på seg stramme klær

Prøv Repadina Plus og erfar effekten

- Repadina Plus inneholder kroppens eget hyaluronsyre som bidrar til å bygge opp celler, derfor hjelper Repadina Plus deg mot vaginal tørrhet.
- Repadina Plus er et hormonfritt produkt som medvirker til gjenoppbyggingen av slimhinnene i vagina.

Repadina Plus er reseptfritt, uten hormoner, parfyme og parabener. -Tilgjengelig i alle Bandabutikker og på alle apotek!

Repadina Plus 5-pakning kan bestilles direkte fra leverandør kr 700,- inkl. mva og frakt).
Telefon: 21 55 59 90 - Faks: 21 55 59 94
E-post: info.no@azanta.com

Azanta

Azanta AS | Postboks 39, Tveita | 0671 Oslo

ANNONSE

Nyheter fra Silima

Silima
Soft & Light Super Soft
Varenr. 66379

- Supermyke proteser som former seg fint i BH og føles som et naturlig bryst
- Silkemykt silikon inn mot huden beskytter følsomt arrvev
- Vekten er redusert med 15 %
- Tilpasser seg naturlig alle bevegelser, stående, sittende og liggende

sett forfra sett fra baksiden

Silima Oval Shell oval skallprotese
Varenr. 66110

- Hjelpemiddel etter brystbevarende kirurgi
- Kompenserer for tapt vev i øvre delen av brystet, push-up effekt under eller på siden av brystet
- Brukes direkte mot huden

sett forfra sett fra baksiden

Silima®

AVALON MEDICAL

SILIMA MARKNADSFRØES I NORGE AV:
Avalon Medical AS Biskop
Jens Nilssønsgate 5A 0659 OSLO
Tel 23 03 63 70, www.avalon-medical.no

Kampklar optimist

Da Beslutningsforum for tredje gang sa nei til Kadcyla, ringte Vigdis Kippe likegodt til Beslutningsforum selv. – Jeg måtte pinadø ringe og høre hva slags prioriteringer de drev med, sier 62-åringen.

Tekst og foto av Eva Hongshagen

Dessverre var sjefen for Beslutningsforum fremdeles på sommerferie da Kippe ringte.

– Kanskje jeg må prøve å ringe helseministeren neste gang, sier Kippe med glimt i øyet.

Kadcyla-saken ble imidlertid løst etter mye oppmerksomhet gjennom sommeren og ny saksbehandling i midten av august. Da hadde norske brystkreftpasienter ventet i over tre år på medisinen.

Selv om Kadcyla nå er tilgjengelig for pasienter som Kippe, er den tidligere lokalforeningslederen i Brystkreftforeningen Steinkjer fint lite fornøyd med systemet for innføringen av nye metoder ved offentlige sykehus i Norge.

Provoserende debatt

Debatten om tilgangen til kreftmedisiner har mange sider. Blant elementene i diskusjonen er for lang saksbehandling, for kompliserte avtaler og manglende dokumentasjon for effekten av medisinen. Kippe har tidvis latt seg provosere av kommentarer i debatten.

– For eksempel har jeg sett noen som skriver at de som vet de skal dø av kreft, må forstå at døden er en del av livet, og det må vi bare godta. Hva forstår man egentlig når man kommer med slike kommentarer? Dette handler ikke om manglende aksept for at livet skal ta slutt, det handler om muligheten til å leve gode liv så lenge man kan, sier Kippe, og fortsetter:

– Det er mange av oss med uhelbredelig kreft som har bra livskvalitet. Dessuten er det ikke snakk om noen måneder. Fungerer medisinen snakker vi om år. Jeg skjønner at det høres voldsomt ut med millioner, men når vi skal bygge kulturhus for milliarder, er det plutselig ikke så mye likevel. Det er også prioriteringer samfunnssektorene imellom. Det er et politisk ansvar å rydde opp i dette, mener den engasjerte 62-åringen.

Lokalt brystkreft-ansikt

Kippes engasjement satte henne på førstesiden av Trønderavisa i sommer. Der fikk hele Trøndelag vite om Kippes metastatiske brystkreftsykdom og tankene om å vente på en behandling som kan forlenge livet.

– Jeg fikk flere telefoner etter avisoppslaget. Det er mye takknemlighet for at noen er villige til å gi saken et ansikt. Mange sier de kjenner seg igjen og får en slags bekreftelse på at det de tenker er normalt, sier Kippe.

Forbannet men ikke engstelig

En ting som kan irritere Kippe, er forventningen om at en kreftdiagnose skal gi et annet syn på livet, en slags fornyet og større takknemlighet. Under et møte for kreftberørte på Levanger fikk Kippe spørsmål om hun ser annerledes på livet etter kreftsykdommen.

– Ja, jeg kan være forbannet, var mitt svar. Da skal jeg love deg de som hørte det ble overrasket. Det var ikke riktig reaksjon. Du skal jo være takknemlig og se livet som mer verdifullt enn før. Du skal ikke være forbanna, sier Kippe.

Kampklar optimist

– Jeg gleder meg selvfølgelig over livet, men det har jeg alltid gjort. Jeg ser ikke annerledes på livet, annet enn at jeg er glad for hver dag uten smerter og kvalme.

Optimist

Det har gått ti år siden trønderen fikk brystkreft første gang. Etter kirurgi, stråling og cellegift var Kippe klar for å kjenne seg frisk.

– Da jeg gikk fra hyppige sykehusbesøk til årlige kontroller, spurte legen min forsiktig hva jeg syntes om det. Han forventet nok at jeg skulle føle det litt mer utrygt, men jeg synes det var helt topp. Færre kontroller måtte bety at de anså meg så frisk at behovet var mindre. Jeg gikk jo og gledet meg til å slippe kontroller i det hele tatt! sier hun.

Men så langt kom hun ikke. Ved den årlige kontrollen i 2015 fikk Kippe beskjed om mistenkelige prøveresultater. Nye undersøkelser viste spredning til skjelettet.

– Jeg tror jeg taklet brystkreft dårligere første gang. Da var jeg mer lei meg og gråt mye i starten. Nå har jeg nesten ikke tatt til tårene. Man skulle forvente at man blir oppgitt, men jeg er ikke engstelig. Jeg har bare innfunnet meg med at slik ble det, sier hun, og forteller at informasjonsbehovet også har endret seg.

– Jeg var mye mer vitebegjærlig første gang. Jeg spør og protesterer nå også, altså, jeg er ingen engel. Men jeg er ikke så bekymret. Jeg vet at jeg ikke blir frisk.

1: Vigdis Kippe var den første ved Levanger sykehus som fikk Perjeta, et annet legemiddel brystkreftpasienter måtte vente lenge på. I sommer fikk omsider også Kadcyla tommelen opp fra Beslutningsforum, og i september skal Kippe etter planen starte behandlingen. – Det var på tide, men vi må fortsette kampen for å få raskere tilgang til nye kreftmedisiner også i Norge, sier Kippe.

2: Ukentlig kjører Vigdis Kippe og ektemannen tur retur Stod-Levanger for at 62-åringen skal få behandling som holder metastasene under kontroll. – Sykepleier Sissel har fulgt meg siden første gang jeg fikk brystkreft i 2007. Det er trygt og godt, sier Kippe.

3: – I lenestolen hjemme på Stod blir Vigdis Kippe lett engasjert når hun snakker om tilgangen til nye kreftmedisiner.

Omtanke

At Kippe ikke blir frisk vet også samboeren, deres to sønner og deres fire barnebarn i alderen 11 til 17 år.

– Jeg kan jo lure på om jeg får være med til de yngste er konfirmert, om jeg får se dem med førerkort, kjærester og egne barn. Jeg vil følge dem så lenge jeg kan, sier Kippe, og fortsetter:

– Men det er bedre at jeg, som godt voksen bestemor, får diagnosen enn at unge kvinner må oppleve dette. Jeg tenker på unge mødre som må vente på behandling, og kan miste verdifull tid til å bli kjent med egne barn fordi systemet i Norge er så tregt. Det synes jeg er fælt, sier Kippe. ■

Trøblete prisforhandlinger

Verken myndigheter eller legemiddelselskapet bak Kadcyla vil ta ansvar for at det har tatt så lang tid å få godkjent medisinen for bruk ved offentlige sykehus i Norge. Helseminister Bent Høie uttalte til NRK at det er synd at myndighetene måtte gå så mange runder for å få legemiddelselskapet Roche til å akseptere at prisen måtte ned. – Norge har høy betalingsvilje, men den er ikke uten grenser. Det at vi var så tydelige mot selskapet, har nok gjort at vi ser disse resultatene nå, sa Høie da Kadcyla ble godkjent. Legemiddelselskapet på sin side mener forhandlingene med norske styresmakter var veldig uklare. – Vi opplever ikke signalene som tydelige. Det har etter vår mening ikke vært reelle forhandlinger, men i stedet en prosess der vi har kommet med tilbud som myndighetene har sagt nei til, uten noen nærmere forklaring. Vi er glade for at vi har kommet til enighet, men ønsker en bedre prosess for fremtiden, slik at slike forhandlinger ikke vil ta så lang tid, uttalte kommunikasjonsdirektør Line Walen i Roche Norge til NRK.no

Tre enkle teknikker for å regulere stress

– Alle disse tre teknikkene kan gjøres uten at det er vanskelig, kostbart eller krever god helse, sier Audun Myskja.

Av Eva Hongshagen

Audun Myskja, overlege og spesialist i allmennmedisin, har 40 års erfaring i helsevesenet. Myskja er dessuten forfatter, musiker og foredragsholder, samt faglig leder ved Senter for livshjelp i Ski.

Senteret er et tverrfaglig prosjekt som legger vekt på hjelp til selvhjelp. Blant verktøyene som læres bort er mentale teknikker for mestring ved kroniske plager.
Myskja er en av foredragsholderne på Brystkreftforeningens nettverksmøte for medlemmer med metastatisk brystkreft i slutten av oktober. Der skal han blant annet lære bort noen av de mentale teknikkene han har utviklet gjennom et langt liv i helsevesenet i møte med pasienter med ulik grad av helseplager.

Til glede for Athenes lesere som ikke skal delta på samlingen, har Myskja plukket ut tre teknikker som enkelt kan læres og være til nytte.

– Dette er tre teknikkene som er overkommelige for alle og noe man kan gå rett i gang med, uansett helse, økonomi eller omgivelser, sier Myskja.

– Disse tre reguleringsteknikkene bidrar til å fjerne ubalansen i kroppen og med det stress, uro og engstelse, sier foredragsholderen.

Tre enkle teknikker for å mestre stress og uro

1. **OPPMERKSOMHET PÅ PUSTEN:** Vær oppmerksom på pusten din. Er du stresset eller urolig så går antall åndedrag opp. Normalpust er 12 åndedrag i minuttet. Ved stress og uro kan antall gå til 15 eller helt opp til 25 åndedrag i minuttet. Ved å være oppmerksom på åndedragene dine, kan du trene deg opp til å puste roligere. Færre åndedrag gir økt ro og balanse. Seks åndedrag i minuttet uten å presse seg, gjør at kroppens ro-signaler kommer i gang. Nesten alle kan lære dette med instruksjon og trening.
2. **Å BRUKE PUSTEN TIL Å REGULERE FØLELSER:** Åndedrettet kan brukes som et verktøy. Øvelsen går ut på å akseptere følelsen og så dra den opp når du puster inn. Deretter slipper du følelsen med pusten når du puster ut.
3. **Å BENYTTE RYTMISKE BEVEGELSER:** Når vi er stresset, oppkavet eller slitne, er kroppens rytmer forstyrret, ifølge Myskja. Riktig rytme kan gjenvinnes med rytmiske bevegelser. En enkel måte å gjøre det på er å rotere ryggraden ved å svinge fra side til side eller å vugge kroppen fra side til side. Husk på å gynge dypt ned i knebøy. ■

Audun Myskja. Foto: Marte Garmann.

Landsmøtedelegat må velges på årsmøtet 2018

Tekst og foto av Eva Hongshagen

Brystkreftforeningen får vesentlige bidrag til driften gjennom Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (BUFdir). Tilskuddet er av en slik størrelse at foreningen er avhengig av den for å sikre videre drift. Brystkreftforeningen må følge BUFdirs regelverk for å kvalifisere til støtten. Regelverket skal sørge for at foreninger som Brystkreftforeningen drives demokratisk, som innebærer at alle medlemmer skal ha like rettigheter.

BUFdir mener Brystkreftforeningens vedtekter er uklare når det gjelder valg av lokalforeningenes representant på Landsmøte. Tradisjonen har vært at lokallagsleder representerer lokalforeningen, men dette fremkommer ikke av vedtektene. Til Landsmøtet i april 2018, må vi derfor sørge for at representantene til Landsmøtet velges på den enkelte lokalforenings årsmøte. Dette foreslås også inn i vedtektene til kommende Landsmøte. Vi ber alle lokalforeninger føre opp nytt punkt på agendaen for årsmøtet 2018: valg av foreningens representant til Landsmøtet 2018. Dette valget kommer altså i tillegg til valg av styre, valgkomite og revisor. Da sikrer vi demokratiet. ■

– Uenigheter og diskusjon hører med på et Landsmøte. Jeg synes det er interessant med hele prosessen og meningene som kommer til uttrykk, sier Kirsti Baardsen, nestleder i Hovedstyret og leder av arbeidsgruppa som har sett på Brystkreftforeningens vedtekter.

Kirsti Baardsen, nestleder i Hovedstyret og leder for arbeidet med revisjon av vedtekter

– Forslaget er som å vinke med et **rødt flagg**

Kirsti Baardsen forventer både spennende og tøffe diskusjoner om Brystkreftforeningens vedtekter på Landsmøtet i 2018. Før den tid håper hun på mange innspill fra medlemsmassen.

Av Eva Hongshagen

Kirsti Baardsen har parallelt med sitt nestlederverv i Brystkreftforeningens Hovedstyre, ledet en arbeidsgruppe som vinteren 2017 ble satt ned for å se på Brystkreftforeningens vedtekter. Arbeidsgruppa leverte sine forslag til behandling i Hovedstyret i juni. Denne høsten sendes forslagene ut på høring til lokalforeningene.

– Vi håper lokalforeningene inviterer til medlemsmøter slik at det blir diskusjoner med flere involverte enn styret, sier Baardsen, og håper på mange tilbakemeldinger:

– Det er synd om responsen blir liten. Vedtektene er foreningens grunnlov. Det er gjennom vedtektene vi bestemmer våre felles interesser og foreningens innhold. Dette angår alle.

Honorar-diskusjon

Baardsen forventer mer diskusjon rundt noen av vedtektsforslagene enn andre. Spesielt trekker Brystkreftforeningens nestleder frem forslaget om honorar til styreleder og medlemmer av Hovedstyret.

– Dette var blant forslagene som vi ikke fikk behandlet på Landsmøtet i 2016 grunnet tidsnød. Nå foreslås det et honorar på femti prosent av G (Grunnbeløpet) til styreleder. For medlemmer i Hovedstyret foreslås det møtegodtgjørelse på to prosent av G per møte, forklarer Baardsen, og fortsetter:

– Flertallet i arbeidsgruppa ønsket ikke honorar. Det er et enstemmig Hovedstyre som fremmet forslaget om honorar etter møtet i juni, sier Baardsen.

På spørsmål om hvordan det er å fremme et forslag fra Hovedstyret som er motsatt av forslaget fra arbeidsgruppa hun ledet, sier Baardsen at hun opplever dette uproblematisk.

– Det vi legger frem er bare et forslag. Det er opp til Landsmøtet å bestemme resultatet. Samtidig kan jeg forstå at forslaget er som å vinke med et rødt flagg for noen.

Forstår begge sider

Baardsen sier hun ser gode argumenter både for og imot honorar.

– Styreleder og styremedlemmer bruker mange helger og mye tid i løpet av året på vervet. Det kan være tyngende og tidkrevende for mange når man samtidig har familie, barn og et liv utenfor vervet, sier Baardsen, og fortsetter:

– Samtidig kan signaleffekten av et honorar være uheldig. Personlig ser jeg på Brystkreftforeningen som en solidaritetsorganisasjon, der vi tar en vakt hver på frivillighet av engasjement og interesse for saken.

Som jurist er Baardsen vant til å argumentere begge veier.

– Uenigheter og diskusjoner er bare sånn det er. Jeg synes det er interessant med hele prosessen og meningene som kommer til uttrykk.

Benkeforslag inn

Andre hendelser som har gitt diskusjon er benkeforslagene fra Landsmøtet 2016.

– Benkeforslag er nevnt i retningslinjene om årsmøtene i lokalforeningene, men ikke ellers. Dette foreslås nå som en del av retningslinjene for valgkomiteen både for lokalforeningene og Landsmøtet, forteller Baardsen. I tillegg kommer det vedtektsforslag som skal gi mer fleksibilitet for likepersonstjenesten.

– Vi må unngå å spesifisere likepersonstjenesten mer enn det som er tjenlig. En spesifikasjon låser strukturen og motarbeider fleksibiliteten som trengs for å tilpasse seg et samfunn og medlemsbehov i rask endring. For eksempel har Facebook vist seg å være en god arena for mange, sier Baardsen, og fortsetter:

– Derfor forslår vi å ta Brystkrefttelefonen, selvhjelpsgrupper og besøkstjenesten ut av vedtektene. Det erstattes med at Hovedstyret organiserer likepersonsarbeid. Lokalforeninger kan fremdeles ha selvhjelpsgrupper så mye de vil, men vi behøver ikke låse likepersonsarbeidet.

Gleder seg til diskusjon

Baardsen er godt fornøyd med sammensetningen av gruppa.

– Kari (Thomsen) og Gerd (Harr) satt også i arbeidsgruppa forrige gang vedtektene ble grundig gjennomgått, og kjenner foreningen godt. Vi har vår unge stemme i Marte (Torgersen Velle). Kompetanse fra frivillighet og organisasjonsliv utenfor Brystkreftforeningen har vi i Edel (Johannessen), som jobber i Idrettsforbundet. I tillegg har jeg og styreleder vært med fra Hovedstyret, sier Baardsen, som med sin juristbakgrunn ble valgt til å lede gruppa.

Baardsen lover at det skal settes av god tid til vedtekts-diskusjon på Landsmøtet.

– Jeg er aller mest spent på hvordan diskusjonen blir. Det er mange taleføre og engasjerte kvinner i Brystkreftforeningen. Det synes jeg særpreger landsmøtet, sier hun. ■

Vedtektarbeidets fremdrift

- **DESEMBER 2016:** Arbeidsgruppa nedsettes av Hovedstyret
- **VÅREN 2017:** Arbeidsgruppa har flere arbeidsmøter
- **JUNI 2017:** Arbeidsgruppas forslag behandles av Hovedstyret 1. gang
- **AUGUST 2017:** Hovedstyrets forslag kvalitetssikret av jurist i Virke
- **SEPTEMBER 2017:** Arbeidsgruppas forslag om likepersonstjenesten behandles av Hovedstyret. Arbeidsgruppas forslag behandles i Hovedstyret 2. gang etter innspill mottatt fra Virke
- **OKTOBER-NOVEMBER 2017:** Vedtektsforslagene er på høring hos lokalforeningene
- **FEBRUAR 2018:** Hovedstyret ferdigstiller sine vedtektsforslag etter høringsrunden
- **APRIL 2018:** Vedtektsforslagene behandles av Landsmøtet

ANNONSE

VI HOLDER TIL RETT VED SYKEHUSET OG LEGEVAKTEN I DRAMMEN

REISEVEI TIL OSS:
Oslo: 30 min.
Asker: 15 min.
Tønsberg: 45 min.

NY FLOTT BUTIKK

Brystproteser, BH og badetøy

- I brystsalongen har vi et godt utvalg av brystproteser, BH'er og badetøy
- Vi har lang erfaring og god tid

Velkommen for tilpasning og samtale!

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER

Åpningstider: Mandag - onsdag, fredag kl 9-16
Torsdag kl 9-17 | Lørdag stengt

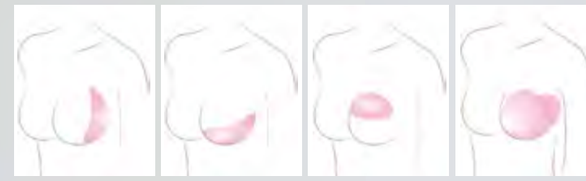
MEDI BUSKERUD | **ADR:** Rosenkrantzgata 11, 3018 Drammen | **TLF:** 32 80 80 80 | **EPOST:** medi@medi.no

ANNONSE

Oppdag ReCover™

En ny serie av delproteser som gir balanse og symmetri

- ReCover finnes i flere modeller, alle er i myk silikon, som kan bæres direkte mot huden i BH-en.
- For deg som har gjennomgått en brystbevarende kirurgi og behøver å fylle ut i BH-en for å få bedre balanse og symmetri.
- ReCover kan også brukes ved rekonstruksjon med ekspander, størrelsen på ReCover kan varieres og brukes under hele prosessen.
- Kontakt din forhandler for å prøve du også!



+
NordiCare®
www.nordicare.se/no +46 (0)42 35 22 20

VITUSAPOTEK SANDVIKA HJELPER DEG MED TILPASNING AV BRYSTPROTESER

Vi fører et bredt utvalg av

- proteser, del- og skallproteser
- Spesial-bh'er
- Badedrakter og bikinier
- Armstrømper
- Hodeplagg

Ring, eller send en epost for å bestille time

VELKOMMEN TIL OSS!

Vitusapotek Sandvika
Leif Tronstads plass 6, 1301 Sandvika
Tlf: 67 55 19 00 Fax: 67 55 19 01
sandvika@vitusapotek.no
Åpningstider: man-fre 08.30-22.00,
lør 09.00-20.00, søn 15.00-19.00

Vi holder til rett ved buss- og jernbanestasjonen

vitus apotek

ANNONSE

GI EN GAVE MED MENING

Ønsker du å gi en gave til Brystkreftforeningen på vegne av andre, har vi kort med ferdig påtrykt hilsen.

Ta kontakt med sekretariatet på telefon 02066 eller epost post@brystkreftforeningen.no for å bestille kortene og få mer informasjon.

Brystkreftforeningen

ANNONSE

www.bonjour-lue.com

Lekre luer for alle årstider og enhver anledning
Åse Hirsch-Nilsen, mobil 99731119

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.

Spar opp til 35%*

3 mnd behandling, kr 629,-
6 mnd behandling, kr 1129,-

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

* Sammenligning mellom utsalgspris på Replens i Vitus apotek og utsalgspris Replens 6 x 10 fra Medlite. Priser inkl. mva.

© MEDLITE
Improving personal health

Idéhuset Albretsen - www.idehus.net

ANNONSE

SAMMEN MOT BRYSTKREFT

Novartis har i over 20 år hatt et langvarig og pågående engasjement innen forskning og behandling av brystkreft.

Vi ønsker å samarbeide for å bidra til at pasientene kan få en bedre hverdag og en enda bedre morgendag.

SAMMEN FOR Å ØKE FOKUS PÅ METASTATISK BRYSTKREFT

Novartis Norge AS – Postboks 4284 Nydalen – 0410 Oslo
Tlf. 23 05 20 00 – Fax. 23 05 20 01 – www.novartis.no
NO1703616404

NOVARTIS

ANNONSE

Slik knytter du **turban**

Lei av parykk? Det var Inger Lindholdt (33) også.
Så lærte hun seg turban-trikset.

Tekst og foto av Eva Hongshagen

– Jeg var litt lei av parykk og ville ha noe annet. Jeg ville ha noe kult, stilig og friskt. Så da ble det turban, sier Inger Lindholt og smiler bredt.

Oslo-jenta tok selv kontakt med Brystkreftforeningen med ønske om å spre turban-kunnskap til flere som kunne ha nytte av det.

– Parykk kan føles litt unaturlig, og for min del føles det også lettere med turban. Noen synes jo det er bedre med parykk, men for de som ønsker å bruke noe annet er det likevel fint å vite om muligheten til å bruke turban, sier 33-åringen.

– Du kan egentlig bruke et hvilket som helst skjerf, men det bør være rektangulært og stort, sier 33-åringen.

Hårillusjon

Hun bedyrer at turban kan brukes uansett hårlengde.

– Er håret langt er det bare å pakke det sammen. Det er også mulig å lage en illusjon av at man har hår under, dersom det føles mer komfortabelt. Det gjør du ved å legge inn et ekstra skjerf eller å ta en lue under, sier hun, og legger til at det er mange komplimenter å hente på å bruke turban.

– Det er fordi turban er litt annerledes og ser kult ut uansett, ikke fordi du ser bra ut tross kreft, sier hun.

Hvilket skjerf?

Selv er Inger glad i afrikanske farger. På bordet foran seg fletter hun hendene inn i seks, sju skjerf i ulike farger mens hun snakker.

– Du kan egentlig bruke et hvilket som helst skjerf, men det bør være rektangulært og stort. Det kan være greit å bruke en tynn lue under om du ikke har hår i det hele tatt, sier 33-åringen. ■

Slik knytter du turban

Legg midten av skjerfet over og bak hodet.

Strekk ut endene foran hodet.

Knytt en knute og dra den inntil pannen.

Tvinn sammen de to endene.

Snurr den tvinnede fletten rundt knuten.

Fest enden under knuten og rett opp.

Vipps, du har en turban!

Tips

Om knuten blir for løs, kan du legge en strikk rundt den.

På YouTube finnes flere måter å knytte turban på.

Innsidearret

Av Marte Østmoe

Noe er borte. En kroppsdel. En del på kroppen. Ikke en veldig stor del. Ikke en veldig nyttig del heller. Det kunne vært verre. Det kunne vært noe større.

Det kunne vært en arm. Et bein. Det kunne også vært noe av mindre størrelse. Men likevel noe vel så viktig. Eksempelvis ei tå. En stortå. Uten stortær mister vi fort balansen. Det samme skjer ikke uten bryst. Ser vi slik på det, er vi faktisk heldige.

Pytt, pytt. Det var bare en pupp.

Noen har riktignok så store at det etter operasjonen nærmest bikker for dem. Ryggen vris. Skjelettet knirker. Kroppen knaker. Det må eksperter til. Fysioterapeuter. Akupunktører. Kirurger. Bør det foretas en reduksjon på den andre siden? Noen små, faktiske, fysiske justeringer?

Så langt alt vel. Nesten. For hva med den innvendige likevekten? For er det ikke litt som om en tilsvarende bit av det som før struttet nå gnager seg innover og etterlater seg en mørk trakt, som etter en eplekjernekniv?

For også der er noe borte. Også der er det et arr. Og under arret ruger redselen. Under redselen gjemmer det seg en frykt. Under frykten venter angsten. Under angsten ligger sorgen. Under sorgen sover døden.

Det livet vi vil ha, men tankene er så store. Tar så alt for mye plass. Og nå, akkurat nå, siver energien ut og legger seg som tåke foran øyne som trodde at de nå endelig skulle se lyset. Legger seg som en hinne over det livet som vi har fått i gave. Legger seg som et reip rundt skuldrene, armene, binder beina sammen. Tvangstrøya strammes.

Denne tilstanden har et så nydelig navn. Til dem som lenge har hatt lyst til å lære seg det erotiske språket fransk, får nå anledningen til å sette på seg en brosje med inskriften «Fatigue». Det er så sart, samtidig så fælt, og det burde vært veldig, veldig unødvendig. Så urettferdig! Som om vi ikke har fått nok? Som om vi ikke har fått mer enn nok? Og så dette? Nå som vi burde være så glade. Nå som vi har trosset og vunnet og burde ligne et eneste stort Jippi! Ja, da sniker det seg på. Noe trist. Noe grått. Noe ullent. Og hva er dette rare, apatiske som ingen klarer å kurere? Denne tåka som vi går inn i og kan, hvis du er heldig, helt uten å vite hvorfor, vandre ut av etter seks eller 18 måneder. Eller også kanskje aldri kommer ut av. For hva om det ikke er lys i den andre siden av tunnelen?

– Nå er du vel glad, sier omgivelsene og legger hodet på skakke og venter seg et Bravo, en saltomentale med dobbel skru og et blikk som glitrer av nyanskaffet livsmot, vilje ja sågar kjærlighet.

I stedet knyter det seg der inne et sted. Noen trekker i en tråd. Stammer en line. Det nøkker og svir. Det klør og stikker. For ja, arret har grodd, men hva med sårene under? Denne prikkingen, er det et tegn på at det hele gror?

I mellomtiden fortsetter vi å skuffe oss selv. Skuffe omgivelsene.

– Men nå ser jo du så bra ut, nå er vel alt som før?

Likegyldig svarer vi:

– Tja. ■

Marte Østmoe

Skribent og tekstforfatter. Spesialfelt kultur, tradisjoner, høytider, reiser, mat og interiør. Forfatter av boka «50 crazy things to do in Norway». Manuskonsulent for Liv Forlag, og lever for skrivekurs på Verket i Larvik.

Marte administerer to blogger:

http://www.nevlunghavnbakeri.no/blogg og www.barnasbestereiser.no

Navn: Birgit Frøyland
Bosted: Drøbak | **Alder:** 67 år
Likepersonsaktivitet: Brystkrefttelefonen
Aktuell med: Tildelt Frivillighetsprisen i Frogn kommune 2017

Hedret for frivillig innsats

– Det er jo bare innen idrett man får slike priser, var Birgit Frøylands reaksjon da hun tidligere i år ble tildelt Frivillighetsprisen i Frogn kommune 2017.

Frøyland har vært frivillig i Brystkreftforeningen i mer enn ti år. Da Frogn kommune for første gang skulle dele ut sin frivillighetspris, ble Frøyland nominert av mangeårig leder i Brystkreftforeningen Follo, Birgitta Fagerstrøm. Det uten at prisvinneren selv var klar over nominasjonen.

– Jeg visste knapt at det var en slik pris da jeg fikk telefon om at jeg hadde vunnet. Jeg ble rørt, ydmyk og veldig takknemlig. Det er jo i idrett og så videre man vinner slike priser, ikke lille meg. Jeg må si tusen takk til Birgitta for nominasjonen, sier 67-åringen.

Frøyland forteller at hun har et medfødt handikap som har skapt et litt «humpete liv», som hun selv beskriver det. Som barn måtte hun ligge lenge alene på sykehus.

– Den gang fikk ikke foreldre lov å besøke barn fordi da ble barna så umulige. Så jeg måtte lære å kjenne mine foreldre på nytt, selv om jeg kom fra en kjærlig familie. Slike ting setter spor i et barnesinn, forteller hun.

I en alder av 47 år fikk hun diagnosen brystkreft. Da gikk tanken til egne barn og redsel for å dø fra dem. Siden har det gått tyve år, egne barn har gitt Frøyland og ektemannen fire barnebarn, og 67-åringen har lagt ned mange timer frivillighet for Brystkreftforeningen.

– Da jeg fikk spørsmål fra Birgitta om å bli med i Brystkreftforeningen Follo, sa jeg ja. Jeg ville ha noe å fylle tiden med etter å ha blitt uførepensjonist. Jeg var med i styret og valgkomiteen i mange år, og min hjertesak har vært Rosa sløyfe-aksjonen. Det er meningsfylt å bidra til støtte til forskning som kan gi bedre behandling og bedre liv til de kreftpasientene som kommer etter oss, sier hun.

Med tiden ble Frøyland også likeperson ved Brystkrefttelefonen.

– Det gir meg glede og energi å oppleve takknemligheten fra de som ringer. Jeg hadde så behov for noen å snakke med da jeg fikk kreft, en likesinnet som kunne forstå. Men den gang fantes det ikke en slik telefon. Tilbud som Brystkrefttelefonen som vi har i dag er viktig, sier Frøyland, som også fikk prisen på bakgrunn av sitt engasjement ved Seniorsenteret og Frivilligsentralen i Frogn.

– Jeg er et medmenneske som lytter og er der. Å ha en hånd å holde i når du har det utfordrende, det er betydningsfullt. Jeg tror min bakgrunn har gitt god innsikt og forståelse for de mange som sliter og har en tøff hverdag. ■

Birgitta Fagerstrøm (t.v) nominerte Birgit Frøyland. (Foto: Tor-Aksel Frøyland)

OPPSLAGSTAVLA

HVA SKJER I HØST?

AKTIVITETER OG TILBUD FRA VÅRE LOKALFORENINGER FINNER DU PÅ VÅRE NETTSIDER: **WWW.BRYSTKREFTFORENINGEN.NO/AKTIVITESKALENDER**
ARRANGEMENTER SOM MANGLER? SEND OSS EN EPOST TIL **POST@BRYSTKREFTFORENINGEN.NO** MED DATO, TID OG STED, SAMT EN KORT BESKRIVELSE AV INNHOLDET.

ALTERNATIVE TELEFONNUMRE

BRYSTKREFTFORENINGEN KAN NÅS BÅDE PÅ FEMSIFRET OG ÅTTESIFRET NUMMER.
BRYSTKREFTTELEFONEN - FOR Å SNAKKE MED EN LIKEPERSON - RING **02354** ELLER **21 89 89 29**
BRYSTKREFTFORENINGEN - FOR Å KONTAKTE SEKRETARIATET - RING **02066** ELLER **21 49 24 79**

DET ER BILLIGERE Å RINGE NUMRE MED ÅTTESIFFER.

ROSA SLØYFES INFORMASJONSTURNÉ

SLIK ER REISERUTA I OKTOBER:
30. SEP: STAVANGER, TROMSØ, OSLO / **02. OKT:** SANDNES, FINNSNES, NOTODDEN / **03. OKT:** HAUGESUND, HARSTAD, KONGSBERG / **04. OKT:** STORD, SORTLAND, TØNSBERG / **05. OKT:** ODDA, SANDEFJORD / **06. OKT:** VOSS, NARVIK, GRENLAND / **07. OKT:** BERGEN, BODØ, KRISTIANSAND / **09. OKT:** FØRDE, MO I RANA, ARENDAL / **10. OKT:** ØVRE ÅRDAL, MOSJØEN, MOSS / **11. OKT:** ULSTEINVIK, NAMSOS, SARPSBORG / **12. OKT:** ÅLESUND, STEINKJER, HALDEN / **13. OKT:** MOLDE, STJØRDAL, ASKIM / **14. OKT:** KRISTIANSUND, TRONDHEIM, JESSHEIM / **16. OKT:** RØROS, ASKER / **17. OKT:** FURUSET, LOM, BÆRUM / **18. OKT:** VEITVET, LILLEHAMMER, HØNEFOSS / **19. OKT:** STOVNER, ELVERUM, GJØVIK / **20. OKT:** KONGSVINGER, GOL / **21. OKT:** DRAMMEN, HAMAR, OSLO

Blid sørlandsgjeng på sommertur

En søndag i juni hadde denne gjengen fra Brystkreftforeningen Agder en flott tur til Sjølingstad Uldvarefabrikk og Lindesnes Fyr. Turen startet tidlig med buss vestover mot Mandal og første stopp på Sjølingstad Uldvarefabrikk. Der ventet omvisning etter en nydelig lunsj. Turen gikk videre på den gamle veien til Vigeland i Sør Audnedal. Der fikk vi med oss en kjernekar fra Lindesnes Trekkspillklubb, som guidet oss på en suveren og lattermild måte. Vakre Lindesnes ble beskuet og ikke minst Spangreid kanalen, der hvor Dronning Sonja i sin tid fikk en dans med en av trekkspillklubbens medlemmer. På Lindesnes Fyr fikk vi smake på havets delikatesser, og informasjon om hvor mye som kan lages av tang og fisk, og ellers alt i sjøen. Vi avsluttet dagen på Lindesnes Havhotell med en deilig middag, før turen gikk hjemover igjen.

Hilsen styret ved Randi Sagen

Ønsker du å snakke med en likeperson?

Ring Brystkrefttelefonen
på 02354 eller 21 89 89 29

Hjertegave fra en lokalforening til en annen

Brystkreftforeningen Agder har vært så heldige å motta tre sekker med hjerteputer i gave fra Brystkreftforeningen Stavanger og Stavanger HPPS. Dette er vi veldig takknemlige for, og vi vil rette en stor takk til Brystkreftforeningen Stavanger for initiativet.

Marianne Emberland Johnsen (til venstre på bildet) fra Stavanger forteller hvordan Stavanger HPPS i samarbeid med SUS, Brystkreftforeningen Stavanger, Klepp Frivilligsentral og Flyktningetjenesten har startet et prosjekt hvor flyktningkvinner får opplæring i å sy hjerteputer.

– Prosjektet legger vekt på at kvinner får mestring og læring i forhold til helse, språk, kultur og sosialt fellesskap. Samtidig får de en mulighet til å gi noe til andre kvinner som også er i en sårbar situasjon. Til dette 3-årige prosjektet har vi fått kr 150 000,- av Gjensidigestiftelsen. Deltakerne i prosjektet er med på omvisning og informasjon på Brystdiagnostisk senter på SUS, og på avdelingen som deler ut putene for oss. Det er ganske rørende å se hvor stolte de er når de ser putene, pakket i plast, som ligger på venterommet. Vi har også et godt samarbeid med Rebekka losjen i Stavanger og Sanitetsforeningen på Klepp som syr hjerteputer for oss, sier Johnsen.

På grunn av gaven har vi hatt anledning til å gi noen hjerteputer til Brystkreftforeningen Agder nå i vår. Eldbjørg Olaussen (til høyre), leder Brystkreftforeningen Agder og undertegnede, tok i begynnelsen av juni turen til Mariannes hytte i Lyngdal for å motta gaven.

Hilsen Åslaug Glud, nestleder i Brystkreftforeningen Agder

25-års jubileum på rød løper

Vi i Brystkreftforeningen Ringerike og omegn hadde en strålende markering av vårt 25-års jubileum den 20. juni. Vi var 42 gjester som kunne entre festlokalet på rød løper for anledningen. Vi satte oss til bords ved elegante dekkede bord, og ble fortalt litt om historien bak direktørboligen vi var i. Under middagen var vi så heldige å bli underholdt av to unge lokale musikere, Ingeborg Marie B. Thorgersen (vokal), og Haakon Mosengen (vokal/piano). Vi fikk også litt historie om foreningens spede begynnelse av Solveig Lilleberg, som var en av de som dro det i gang i 1992. Styreleder i Brystkreftforeningen, Ester Johanne Sande, var invitert til markeringen og sa mange pene ord om vårt engasjement. Det ble en verdig og flott markering, og en spesiell gest til de fem fremmøtte æresgjestene som har vært medlemmer i alle disse årene! Vi søkte om støtte til jubileet fra Einar Juels Legat i Drammen og de pengene vi fikk gjorde det mulig å gjennomføre dette med stil.

Hilsen Kari Volden Fossum, kasserer i Brystkreftforeningen Ringerike

KRYSSORD av Jan-Tore Stien

							FORETA EN TRANS-AKSJON	KIRKE-LEDER		KOM-PLETT	BE-SKYTTE	TIDS-ROM	MAT-VARER
					FEIE-RED-SKAP								
					AVLANG / SKOLE-BARN					BUKT / VERS			
									VOKAL-MUSIKK				
					ØYBOER / KNIV-SPISS				TER-NING-KAST				VRIM-MEL
								VID-STRAKT / MASING					
					IRRI-TERT / KLOKKE				PELS-DYR				
EPOKE	VIRKE-LIG-HETS-SANS		STEM-NINGS-FULL MUSIKK	METALL / FOR-NUFT					RISIKO / BITTE LITEN				
			VRENGE / TRIM				LARVE				LARM	ORGAN	
ARM PÅ PLAGG					RUTSJE					I OPP-VEKST-FASEN			
MEDI-SIN-UTSALG							LANDE-MERKE	VERBAL BELØN-NING		SKINN / KJØTT-PÅLEGG			
					ARA-BISK LAND								
OMTALE / SÅ EKKELT!				LEKE-TØY / FLENGE					OVER-KLASSE / TÆRE				
LEGGE MERKE TIL						RIDE-DYR / FØ OPP					FELLES-SANG	TA PÅ KLÆR	ÉN HELHET
UBETY-DELIG								STEKE-INN-RETNING					
			DYRE-PELS					UNG-FISK					
BAKE-INGRE-DIENS	BEDRE SEG						GIKK TIL TOPPS						

								I					
								D	O	R	M	E	
								O	S	E	A	N	
							B	L	E	K	N	E	
										L	E	R	
			S			B		B		P	L	A	T	E	
			K	V	E	I	T	E		E	I	M		N	
		H	J	E	R	T	E	F	O	R	M	E	T		
		V	E	R	T		T	A	V	L	E		R	O	
L	A	R	V	I	K		L	E	E		R	O	M		
		M	E	N	I	G		R		D	E	L	S		
Ø	V	E		G	R	Ø	S	S		O	S	L	O		
	R		T		K	Y	L	E		R	U	H	R		
	A	L	E	N	E		A	R	A		L	E	G		
	K	A	N	I	N	E	R		R	E	T	T		
R	E	K	K	V	E	R	K		K	N	A	T	T		
		S	T	Å	S	T	E	D		S	T	A	V		

6	9	3	7	8	2	1	4	5
1	5	7	9	4	6	8	3	2
2	4	8	1	3	5	7	6	9
9	3	2	8	6	7	4	5	1
4	6	5	2	9	1	3	7	8
7	8	1	3	5	4	9	2	6
8	7	6	5	1	3	2	9	4
5	2	9	4	7	8	6	1	3
3	1	4	6	2	9	5	8	7

Lett

7	9	8	2	6	3	5	1	4
4	6	5	7	1	9	8	3	2
2	3	1	8	4	5	7	6	9
3	4	6	9	7	1	2	8	5
5	1	7	4	8	2	3	9	6
9	8	2	3	5	6	1	4	7
8	5	4	6	3	7	9	2	1
6	7	9	1	2	8	4	5	3
1	2	3	5	9	4	6	7	8

Vanskelig

Vinner av Athene kryss 2-2017 er:
Brit Brækkan, 8009 Bodø

SUDOKU av Jan-Tore Stien

Lett

8	5		9				3	
	2	4		8		6		9
				4	7	5		
			4	5	8		6	
3	4	1	7		9	8	5	2
	6		3	1	2			
		9	6	3				
4		5		7		2	9	
	8				4		1	5

Vanskelig

	4			3		5		
	1		4					3
		8	2					
		6		7	3			1
	5						3	
9			5	6		7		
					4	8		
4					8		1	
		3		5			7	

Bli med i premietrekningen!

Send kryssord innen 13. oktober 2017 til
Brystkreftforeningen
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

Merk konvolutten:
Kryssord
Athene 3/2017

Hver dag får 8 norske kvinner brystkreft.

Brystkreftforeningen har 15 000 medlemmer og er en landsdekkende interesse- og likepersonsorganisasjon som jobber for personer som er berørt av brystkreft.

Støtt oss ved å bli medlem

Jeg ønsker å bli medlem i Brystkreftforeningen

(FYLL UT MED BLOKKBOKSTAVER)

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./sted: _____

Tlf. dagtid: _____

E-post: _____

Fødselsår: _____

Kryss av for type medlemskap:

Medlemskategori 1 ☐ Kr. 300
(Diagnostiserte)

Medlemskategori 2 ☐ Kr. 300
(Pårørende og andre interesserte)

Firmamedlem ☐ Kr. 500

Ønsker å være tilknyttet lokalforening ☐
Kryss her hvis du ønsker å motta informasjon og invitasjoner til arrangementer i regi av nærmeste lokalforening.

Jeg ønsker kun å få tilsendt Athene ☐
Kryss her hvis du kun ønsker å motta Athene, og ikke få invitasjoner til arrangementer i regi av lokalforeningen.

Når Brystkreftforeningen har mottatt din innmelding, vil vi registrere ditt medlemskap og sende deg et velkomstbrev med en faktura på kontingent.

Klipp ut og send til: Brystkreftforeningen
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

Du kan også melde deg inn på **www.brystkreftforeningen.no** eller ved å ringe administrasjonen på **02066**

RETURADRESSE: Brystkreftforeningen
PB 78 Sentrum | 0101 Oslo | Telefon 02066

apollohair.no

Følg oss på

OktanOslo.no

Kan du se at Julia bruker parykk?

Håret har mye å si for selvfølelsen og de fleste ønsker seg et vakkert og fyldig hår. Ikke minst når du opplever hårtap som resultat av kreftbehandling. Da er det godt å vite at du kan få profesjonell hjelp med hårtapet før, under og etter behandlingen.

De fleste kvinner opplever det meningsfullt, at de får økt velvære og kan være seg selv i en ellers krevende situasjon. Særlig når parykken eller hårløsninger ser så ekte ut at ingen legger merke til at du bruker den.

Apollo Hårsenter er Norges eneste landsdekkende kjede av fagutdannede frisører med spesialkompetanse innen hårtap. Hos oss møter du dedikerte og motebevisste hårspesialister. Vi hjelper deg med hårtapet gjennom behandlingsperioden og i livet etter sykdommen. Alle Apollo hårsentre har et godt utvalg av parykker og hårløsninger som kan hjelpe deg i din situasjon. Også for deg som ikke får tilbake normal hårvekst etter endt brystkreftbehandling.

Se videointervju med kvinner som har fått hjelp med sitt hårtap på ***www.apollohair.no***

Ta direkte kontakt med ditt lokale Apollo Hårsenter for en personlig og uforpliktende konsultasjon. Vi er i nærheten av der du bor. Sammen finner vi ut hva som er best for deg.

Bergen	55 32 67 40	Hamar	62 52 50 33	Sandefjord	33 46 26 48
Bodø	90 51 03 00	Haugesund	52 77 30 92	Sandnes	51 68 04 21
Drammen	32 83 43 61	Kristiansand	38 02 78 45	Sortland	76 12 47 77
Fredrikstad	69 30 18 55	Kristiansund	71 67 76 88	Tromsø	77 68 86 10
Fredrikstad – Torp	90 05 06 00	Lørenskog	67 91 19 68	Trondheim	73 53 27 76
Gjøvik	61 17 18 55	Oslo	22 83 00 13	Ålesund	70 12 57 37

APOLLO HÅRSENTER
– spesialistene på hårtap