ATHENE

Medlemsblad for Brystkreftforeningen | 3/2018

Frykter økende overvekt gir kreftepidemi og utfordringer i behandling

Stolt PIN-designer

ROSA SLØYFE-GENSER

Brystkreftforeningen

En god sak for Brystkreftforeningen kan aldri bli gjentatt ofte nok

Temaet for årets Rosa sløyfe-aksjon er på nytt senskader etter brystkreft. Det er bra, for i Brystkreftforeningen er det mange som lever med store utfordringer i hverdagen, og derfor er dette et tema som opptar og engasjerer mange.

Svarene på en spørreundersøkelse som ble sendt ut til Brystkreftforeningens medlemmer, ga ingen tvil: Senskader etter brystkreftbehandling toppet listen over temaer som medlemmene ønsket mer informasjon og kunnskap om.

Minst én av tre brystkreftoverlevere opplever at livet ikke blir det samme som det var før diagnosen og etter behandling. Derfor er det viktig å samle inn midler til forskning som sørger for forebygging, gir bedre og mer målrettet behandling med færre senskader, samt tiltak for å forbedre livskvaliteten med senskader.

Våre lokalforeninger legger ned en enorm innsats på stands, temamøter, arbeidsplasser og andre sosiale møteplasser under Rosa sløyfe-måneden og ellers i året gjennom arbeid i lokalforeningene, brukermedvirkning og likepersonsarbeid, for å dele førstehåndskunnskap til andre.

Rosa sløyfe-aksjonen i 2017 ga nærmere 31,2 millioner kroner, penger som gikk til forskningsprosjekter innen senskader. Internasjonale fagfeller har foretatt dybdeevalueringer av samtlige søknader. Deretter kommet fram til hvilke prosjekter som er støtteverdige etter gitte kriterier, før de til slutt har foretatt en rangering og en anbefalt tildeling.
I denne utgaven av Athene er det skrevet om to meget sentrale forskere innen senskader etter brystkreft. Begge fikk tildelt Rosa sløyfes forskningsmidler 23. august i år.

Den ene er forsker og onkolog Kristin Valborg Reinertsen fra Oslo universitetssykehus Ullevål, som tildeles kr. 5,4 millioner kroner til prosjektet «Seneffekter og arbeidsliv etter brystkreft». Hun trekker blant annet frem at brystkreftoverlevere har høyere risiko for arbeidsledighet, uførepensjon og lavere inntekt enn jevngamle kvinner uten brystkreft.
Den andre er forsker og onkolog Inger Thune fra Oslo universitetssykehus Ullevål, som tildeles 2,7 millioner til prosjektet «Fysisk aktivitet sin betydning for aldring og bivirkninger av moderne brystkreftbehandling». Hun trekker blant annet frem nytten av fysisk aktivitet relatert til bivirkninger av brystkreftbehandling.

Dette underbygger behovet for at Brystkreftforeningen må jobbe for en «ny resept-ordning». Det spiller ingen rolle hvilken «farge» resepten har. Det viktigste er at innholdet av resepten gir tilrettelagt trening og gratis rehabilitering i en livssituasjon med senskader. Uavhengig av hvor du bor, hvilken fastlege du har, din økonomi, om du er gift eller ei, bor alene eller med familie, så må kriteriene være knyttet opp til ditt behov som et selvstendig individ med senskader eller andre plager etter brystkreft.

Lykke til med alt frivillig arbeid Brystkreftforeningen legger ned i den kommende tiden, og takk til alle som i solidaritet med foreningen er med på å informere og spre ny kunnskap og samtidig samle inn økonomisk støtte til forskning på brystkreft. Målet må være at det blir naturlig å snakke om senskader uten å være redd for å miste jobben, å bli trodd av fastleger og omgivelsene, og bli møtt av et samfunn som gir det rommet som den enkelte trenger for å fungere på sitt individuelt beste nivå.

Beate Christine Wang, daglig leder i Brystkreftforeningen

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, Brita Åse Norlemann, Vivian Skumsrud, Ida Paus og Elisabeth Normannvik.

Annonseansvarlig:
Brystkreftforeningen
Tlf: 21 49 24 79

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

Forsidefoto: Arne Thoresen (Kreftforeningen)

Trykk: Gunnarshaug Trykkeri AS

Frist for innlevering av stoff til Athene nr. 4-2018 er 12. oktober 2018

Tilsluttet KREFTFORENINGEN

INNSAMLINGSKONTROLLEN GODKJENT

Innhold

2 Redaktøren har ordet
4 Styreleders side
5 Nytt fra Hovedstyret
6 Nytt fra Under 45
7 Fagspalten

HOVEDSAK
8 – Et reddet liv skal også leves

12 Stolt PIN-designer
14 Rosa sløyfe-genser
18 5 medlemmer om…
20 Ønsker mer fleksibelt arbeidsliv for brystkreftoverlevere
22 24 millioner til brystkreft-forskning
23 Frykter økende overvekt gir kreftepidemi og utfordringer i behandling
26 Siden sist
28 Til innvortes og utvortes bruk

Vi er i endring!

Det å markedsføre oss som forening er kanskje litt ukjent og kjennes litt utypisk for oss som forening, men i disse tider hvor det blir enda sterkere kamp om solidaritet til foreninger og økonomisk støtte, er det ekstra viktig å bli mer synlig.

Vel overstått sommer, en god sommer som har gitt mange motivasjon til å gå på en ny vinter.

Styreleder har også koblet av, men det som opptar mest nå, er at vi før sommerferien fikk innkalling til et møte med Kreftforeningen 29. august. Der ville de fortelle oss at den økonomiske støtten fra dem vil bli utfaset innen 2020 og gå over til prosjektstøtte etter Extrastiftelsens modell. Det vil si skrive prosjektsøknader og drive foreningen etter hva Brystkreftforeningen får innvilget av penger til enhver tid.

Dette er en uforutsigbar og uholdbar situasjon for alle pasientforeningene, og vi trenger å vite hva som kommer inn av økonomisk støtte for å kunne budsjettere aktiviteter til alle medlemmene i Brystkreftforeningen.

Med dette alvorlige økonomiske budskapet fra Kreftforeningen, fikk jeg før sommerferien innkalt alle 14 pasientforeninger til et samarbeidsmøte den 28. juni hvor vi samme ettermiddag fikk et ekstraordinært møte med Kreftforeningen. I formøtet diskuterte vi oss fram til spørsmål vi ville stille. Dette møtet gjorde oss mer bevisste på at det er viktig at pasientforeningene snakker sammen og står samlet. Den 29. august møtte alle pasientforeningene opp i Brystkreftforeninges lokaler for å finne frem til et felles ståsted før nytt møte med Kreftforeningen samme dag. Pasientforeningene ble enige om å sette ned en arbeidsgruppe, som sammen med Kreftforeningen utarbeider en økonomisk modell, begge kan leve med. I møte med Kreftforeningen ble dette utspillet akseptert.

I forrige utgave av Athene snakket jeg om synlighet i samfunnet. Det blir bare mer og mer aktuelt. Jeg vil oppfordre alle som leser dette til å gå inn på Facebook og like Brystkreftforeningens side. Jeg vet at det er mange som ikke ønsker å være på Facebook og det er helt greit, men de medlemmene som kan, bør følge Facebooksiden vår og verve andre til å like. På den måten vil vi synes bedre og bli lagt merke til som en egen pasientforening. Eksempelvis har vi knapt 6000 følgere, med snart 16 000 medlemmer. Desto flere som liker sida, jo synligere blir vi.

Jeg har involvert meg i saken om Maggie´s-senter i Norge. Det viser seg at det meste er klart for å sette spaden i jorda. Det er mange som vil trenge et Maggie´s-senter, som vil være et godt supplement til Vardesentrene. Vi får stadig tilbakemelding om for lite tilbud til pårørende, det er heller ingen beredskap for psykolog hjelp. Maggie´s-sentrene vil ha tverrfaglige team som på en unik måte vil kunne følge opp personer som henvender seg dit.

Dette ble skrevet av det forrige HS i støttebrevet til Maggie´s-sentrene: «Brystkreftforeningen ved

Hovedstyre ønsker dette tilbudet velkommen for kreftsyke og deres pårørende. Det er et spennende og fremtidsrettet tilbud til våre medlemmer. Det er også behov for flere aktører på dette området som fanger opp forskjellige grupper av brukere med helt forskjellige behov.»
Dette ønsker jeg å følge opp videre. Les om Maggie´s-sentrene på www.maggies.no

Vi har nå fått de nye strassnålene som er til salgs. Kjøp denne logoen vår og bruk den så ofte dere kan. Husk vi er Rosa sløyfe kun i oktober og resten av året har vi blå logo. Det er viktig å få fram Brystkreftforeningen og det vi står for i alle sammenhenger.

Riktig god høst til alle.

Ellen Harris Utne, styreleder i Brystkreftforeningen

Styrke vår egen forening

Nå har jeg snart vært en del av Hovedstyret i 10 måneder. Det har vært spennende og lærerikt og med en bratt læringskurve. Noe av det viktigste for oss er å styrke Brystkreftforeningen slik at vi står rustet til å møte de mange utfordringer vi står ovenfor.

Jeg er utrolig glad for å få være med i Hovedstyret med flotte damer! Det er en flott gjeng som samarbeider godt sammen. Det handler om å se og bli sett, og det fungerer veldig godt.

Vi hadde styreseminar i begynnelsen av mai på Rena. Her var Kontrollkomiteen og Hovedstyret med varamedlemmer tilstede. Etter togtur fra Gardermoen til Rena, ble vi hentet med bil og kom til fantastiske, idylliske Søndre Løsset gård.

Lørdag var det gjennomgang av lover og regler med advokater fra SBDL (Storeng, Beck og Due Larsen) Det ble mange gode diskusjoner om aktuelle temaer, som ansvarsforhold og kjøreregler for Hovedstyret. Vi snakket om hvordan vi kan skape større åpenhet i tillegg til betydningen av den nye personvernloven som tredde i kraft 1. juli.

Søndag hadde vi gruppearbeid med Hedvig Rognerud, som vi møtte på Landsmøtet. Her ble vi enige om å lage en visjon for foreningen som igjen er med på å starte omdømmebygging av Brystkreftforeningen. Her er det viktig at alle er med og gir et felles budskap om at vår forening skal gi deg og dine støtte når du blir syk.

Vi fikk også på plass en prioriteringsliste som vi jobber videre med, herunder en handlingsplan, styringsinstruks for styret, konflikthåndteringsdokument, etiske retningslinjer og kommunikasjonsstrategi.

Da vi reiste hjem på søndag, hadde vi lært masse nytt om lover og kjøreregler innen styrearbeid. Men like viktig er teambuildingen, som resulterte i at vi er trygge på hverandre og dermed står sterkere rustet til utfordringer i fremtiden.

Brystkreftforeningen må styrkes for å være rustet til å møte utfordringer i fremtiden. Vi må stå samlet og ha felles mål. Da blir vi sterke og kan gjøre en forskjell for de som er og blir rammet av brystkreftrelaterte sykdommer.
Vi kan alle fronte Brystkreftforeningen og forklare forskjellene mellom Kreftforeningen, Rosa Sløyfe og Brystkreftforeningen. Ikke alle vet at logoen til Brystkreftforeningen er mørkeblå og ikke rosa.

Ikke alle vet at Rosa Sløyfe er et samarbeid mellom Brystkreftforeningen og Kreftforeningen.
Vi må synliggjøre at de som melder seg inn i Kreftforeningen ikke automatisk blir medlem av Brystkreftforeningen.

Vi ser at det er endringer i tilskuddet fra Kreftforeningen, noe som kan tyde på at vi må se på nye inntektsmuligheter. Det er satt sammen en gruppe som skal se på hva vi kan gjøre for å profilere oss bedre i sosiale medier, skaffe inntekter gjennom for eksempel støtte fra bedrifter og gjennom Vipps. Det blir spennende å se hva vi får til når vi møtes nå i høst.

Jeg tror vi kan styrke foreningen gjennom ulike tiltak:

– verve medlemmer

– dele vårt Vipps-nummer og dele Facebook-artikler som Brystkreftforeningen legger ut.

– møte de unge, som er foreningens fremtid, på deres plattformer

– styrke vår flotte logo gjennom annonser for å synliggjøre oss

Jeg håper at alle vil være med på å styrke vår forening, slik at vi kan fungere inn i fremtiden hvor endringene skjer fortere og fortere. Det kommer nok til å bli viktig at vi er mest mulig uavhengig av støtte fra Kreftforeningen etterhvert.

Sølvi Heitmann Korsvik, styremedlem

Blottlagt

Å gi ansikt til senskader etter kreft er en opplevelse som har gitt meg mestringsfølelse og energi. Men det har kostet litt.

Å leve med senskader er utfordrende. Det har vært vanskelig å akseptere at dette muligens er varige endringer. At det skulle bli sånn ante jeg ikke da jeg gikk inn i behandling. Tatt i betraktning problemet dette representerer for mange, opplevde jeg at det var lite informasjon om emnet og få pasienthistorier som bekreftet at livet etter kreft kan være vanskelig.

Da Rosa sløyfe-aksjonen kontaktet Under 45 med spørsmål om noen i gruppa kunne tenke seg å være med på å fronte senskader etter brystkreft, følte jeg meg truffet. Jeg brukte litt tid på å ta kontakt, men fra jeg sendte mail til Rosa sløyfe til jeg var på filmsettet i Nydalen gikk det veldig fort. Derfra har det rullet og gått, og jeg har fått flere spørsmål om intervjuer og om å fronte temaet senskader og kreft. Så hvordan har det vært å stå der, helt blottlagt?

I slutten av september 2017 ble jeg forespurt om å bli intervjuet av nasjonaldekkende TV om senskader. Jeg måtte jeg tenke meg om. Orker jeg å stå i det? Jeg har jo nok. Men det har jo alle andre som står i dette også. Så da må jeg si ja, for jeg er ikke redd for å stå foran. Forutsetningene for at jeg ikke var redd var flere, men det viktigste var at jeg var trygg på mine nærmeste, og trygg på at ingen kunne si at det jeg snakket om var feil, for jeg tok kun utgangspunkt i selvopplevde problemer og utfordringer.

Responsen etter innslaget på NRK overveldet meg, den var entydig positiv. Men jeg var ikke forberedt på den omtanken og «sorgen» som møtte meg, og hvordan jeg reagerte på dette. Det var vanskelig og ubehagelig. Jeg ble frustrert. Skjønte de ikke at dette var en sak som var større enn meg, at dette ikke handlet om meg og at jeg hadde blitt syk? Jeg måtte endre strategi slik at fokuset ble løftet bort fra meg. I møte med dem som gråt og var triste, poengterte jeg at jeg gjorde dette for å øke bevisstheten om senskader etter kreft. Reaksjonene var de samme, men jeg opplevde at trykket på meg ble mindre, og fokuset på det jeg mente var viktig fikk den plassen det skulle ha.

Etter dette ble det å gi ansikt til senskader etter kreft en opplevelse som ga meg mestringsfølelse og energi. Jeg fikk mange gode tilbakemeldinger på at dette traff og hjalp mange av mine medpasienter og deres pårørende. Det gledet meg veldig! Det ble lett å stå fram med en slik støtte i ryggen. Det ble lett å si ja til intervju i Felles Krefter.

Saken var i fokus, og jeg følte på et vis at det ikke var meg artikler og innslag omhandlet og at den «private» meg var anonym. Helt til det dumpet et brev ned i postkassa. Jeg stusset litt, hvordan hadde hun funnet meg? Forfatteren av brevet hadde også hatt fatigue. Først tenkte jeg at hun ville takke meg, men så viste det seg at hun ville «redde meg». Hun hadde løsningen, det var kanskje litt dyrt, men det var verdt det. Om jeg ønsket det kunne hun sende gratis prøver. Jeg ble mildt sagt sint og frustrert. Hvordan kan noen være så kynisk?

Den største overraskelsen på denne veien var da mamma fortalte at det først var etter at hun leste artikkelen om meg i Felles Krefter at hun forstod hvor vanskelig jeg har hatt det. Da ble det enda tydeligere for meg at dette er et veldig vanskelig tema å formidle og forstå. Gleden over å kunne bidra med informasjon om et tema som er så viktig og eksistensielt for mange har derfor vært desto større. Så lenge jeg klarer å skille mellom sak og person er det lett å stå foran, blottlagt.

Anne Katrine Birkeland

Brystkreftforeningen under 45

Brystkreftforeningen under 45 er en landsdekkende gruppe for medlemmer i Brystkreftforeningen som er 45 år eller yngre. Opprinnelig var gruppen for medlemmer opptil 40 år, med det ble vedtatt endret på Brystkreftforeningens landsmøte 2018. Gruppen har landssamling i september hvert år.

Åpenhet eller ikke?

Det finnes ulike grader av åpenhet om egen sykdom. Noen forteller åpent om det meste, andre sier ingenting. Men hva er lurt og hvorfor? Dette varierer selvfølgelig fra menneske til menneske, men alle bør ha tenkt igjennom dette.

Elisabeth Normannvik er fagleder i Brystkreftforeningen og har blant annet ansvar for likepersonsarbeid. Hun kan kontaktes på e-post: ***elisabeth@brystkreftforeningen.no***

Du må selv sette grenser for hvor åpen du vil være, og dette bør du tenke igjennom når du blir syk og står i en helt ny livssituasjon. Spør deg selv: hva vil jeg dele og hva vil jeg ikke snakke om?

Gode argumenter for åpenhet er jo å få hjelp og støtte, gi håp til andre, fjerne tabuer. Deler du, gir du andre mennesker mulighet til å bidra med støtte, hjelp og nærhet. På den annen side: I forbindelse med at Per Fugelli mottok Fritt Ord-pris for sin åpenhet om kreftsykdommen, advarte han mot press om å være åpen om sykdom. Han formidlet at du ikke må stå frem for å være en verdig kreftpasient.

Noen ganger er det vanskelig å stå imot andres interesse og vi kan ende opp med å svare på saker vi egentlig ikke ønsker å utlevere. Hvis du skal svare på private og intime spørsmål, er det viktig å ha avklart med dine nærmeste hva som er greit å dele.

Det er viktig å forberede seg på ulike spørsmål og tenke igjennom hvordan du vil formulere deg, dersom det kommer spørsmål som går over dine grenser. I forbindelse med kurs for likepersoner, drøfter vi dette med intimitet og særlig sårbare tema. Likepersoner er bevisste på dette fordi poenget med å være likeperson, er jo å dele egne erfaringer. Når du som likeperson skal møte en som nettopp har fått en diagnose: hvor åpen og ærlig vil du da selv være – og om hva?

Tenk igjennom om du vil tåle det som åpenhet kan medføre. For eksempel at folk kommer med ulike og kanskje ubrukelige råd du ikke har bedt om. Og noen vil gjerne dele sykehistorier som er «enda verre». Eller kanskje de du er åpen med, får et sterkt behov for å trøste eller nærmest bortforklare alvoret du opplever.

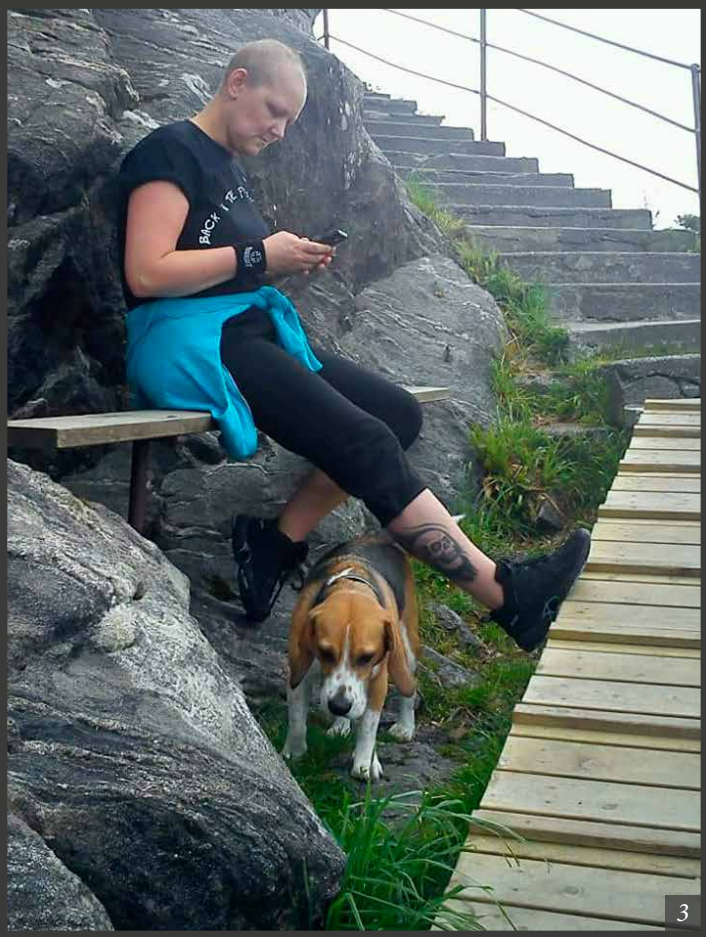
Noen jeg har møtt lar konsekvent være å fortelle om sykdommen sin. De kan være redde for at i det øyeblikket de setter ord på at de har fått en livstruende sykdom, så virkeliggjør de alvoret overfor seg selv. Vi skal ikke presse disse til å åpne seg. For mange handler dette om tid. Noen trenger lang tid til å ta alvoret inn over seg og finne mot til å fortelle. Og for noen mennesker er det å ikke fortelle, den aller beste løsningen. De har en indre styrke som gjør at de best håndterer sykdom på egenhånd eller ved å fortelle litt til noen få.

Ved å være åpen, kan man unngå spekulasjoner og at omgivelsene danner seg feilaktige bilder. Her kommer et ekstra moment inn og det gjelder barn. Å ikke vite gjør barna redde for at situasjonen er verre enn den egentlig er, de skaper seg fantasier som kan være langt verre enn virkeligheten. Når vi snakker om åpenhet eller ikke åpenhet, skal vi huske at barna er særlig sårbare og prisgitt de voksnes måte å takle vanskeligheter på.

Vi skal ha respekt for de som ikke vil være åpne. Likevel så tror jeg at åpenhet er sunt. Venner eller fagfolk eller familie som evner å gi nærhet, basert på varsomhet, vil i de fleste tilfeller bidra til at sykdom og alt som følger med, blir litt lettere å takle.

1

2


3

4

Et reddet liv skal også **leves**

– Det var en kaldusj! Slik beskriver Synnøve Thevik beskjeden om at hun hadde fått brystkreft i en alder av bare 33 år. Etter noen tøffe år, skulle 2012 bli hennes år. Det skulle bli et år med nye muligheter etter mange nedturer. Slik gikk det ikke. Nå, seks år etter, er livet med senskader en daglig kamp.

Av Brita Åse Norlemann

– Kreftfri, men langt fra frisk. Slik oppsummerer Synnøve Thevik i Ålesund sitt liv med senskader. Dette kreftfrie, reddede livet skal også leves. Men det livet er tøft.

– Å akseptere at jeg ikke er og blir den jeg var før, er vanskelig. Jeg kommer meg kanskje aldri i full jobb, jeg får kanskje ikke barn, jeg kan ikke gjøre alt jeg gjorde før. Men jeg er positiv og optimistisk, sier hun med et smil.

Bilde 1: *Sortkledd, med piercinger og store tatoveringer fremstår Synnøve Thevik som en tøff dame. Men livet med senskader kan nærmest ta knekken på de fleste. Likevel nekter hun å gi opp og kjemper daglig en kamp for å komme tilbake til det livet hun kjente før kreften.*

Bilde 2: *Hun elsker byen sin, Ålesund, og håper hun en dag igjen kan nyte alle tilbudene en by kan gi en musikkinteressert dame.*

Bilde 3: *Det kom til et punkt da hun ikke lenger klarte å ta vare på hunden sin. Å gi slipp på daglige rutiner på grunn av senskadene, er vondt. (Privat foto)*

Bilde 4: *33 år gammel ble hun rammet av brystkreft. 2012 skulle bli et år med oppturer, men ble i stedet et år med kreftbehandlinger (Privat foto)*

33 år og brystkreft

Synnøve Thevik tar imot i sin koselige leilighet midt i Ålesund by. Hun er byjente og elsker Ålesund, og byen er ikke større enn at hun stadig møter kjentfolk på vår lille runde i byen. Med sin røffe «look», svartkledd fra topp til tå og med store, synlige tatoveringer, er hun heller ikke blant de som forsvinner i mengden. Men en uredd holdning har vært nødvendig i møte med kreften.

– Det startet med en kul. Jeg la merke til den, men lot det gå et halvt år før jeg gjorde noe med den. Kanskje fornektelse? Min mor ble nemlig operert for brystkreft i 1998 og selv om hun oppfordret meg til å sjekke meg så gjorde jeg ikke det. Og i november 2011 kom beskjeden om at dette ikke så spesielt bra ut. Da hadde jeg tilbakelagt noen tøffe år, og var på tur opp igjen. 2012 skulle bli mitt år. Men slik gikk det ikke.

Bring it on!

Etter diagnosen gikk det fort. Det var en virvelvind av undersøkelser og beskjeder. Selv ble hun bare kald og distanserte seg fra hele situasjonen. Hun ba moren om å ringe alle – selv ville hun ikke snakke med noen.

– Men heldigvis er jeg født optimist. Jeg ble også sint og frustrert, og tenkte «Bring it on!» Dette skulle jeg ta på strak arm selv om det føltes så urettferdig. Jeg valgte å bruke humor som våpen, for det har alltid reddet meg når det har vært tøft.

Men i likhet med mange andre, opplevde også Synnøve at kreften er en mektig motstander.

Isolat

For i 2012 skulle hun i ny jobb; en jobb hun hadde gledet seg til fordi hun følte hun fortjente en ny start. I stedet ble 2012 det året som ble fylt av cellegift, stråling, tabletter, sykdom og uro. Og som den ukuelige optimisten hun var, så opplevde hun den første cellegiftkuren som ganske grei.

– Dette var ikke så ille, tenke jeg. Jeg fikk beskjed om å ta kontakt med sykehuset ved feber, men jeg tenkte at litt feber må jo være greit. Jeg gikk på fest med feberen. Fikk litt vondt i halsen. Og mer feber. Joda, dette er nok bare forbigående. Men det endte med fire døgn i isolat. Da skjønte jeg at min stahet ikke bare var et gode; jeg kunne jo ikke gå helt i null etter cellegift. Det ble mye «learning by doing» i starten, sier hun med et smil.

Og Synnøve smiler og ler mye selv om 2012 og årene

etter overhodet ikke bød på de oppturene hun hadde sett for seg.

– Jeg måtte holde meg unna folk på grunn av dårlig immunforsvar, strålingen ga åpne brannsår og jeg tålte ingenting. Derfor feiret jeg når behandlingen var over!

Mistet ordforrådet

Knapt 40 år gammel må hun nå innse at livet antagelig aldri blir det hun hadde sett for seg. Kreftbehandlingen har gitt mange, til dels uventede, senskader. Blant annet mistet hun ordforrådet og i perioder var hukommelsen borte.

– Akkurat det føltes voldsomt! Å ikke huske vanlige ord og ting, var fryktelig. Det har ikke gått helt over den dag i dag. Jeg sliter med å komme på helt vanlige ord, som kasserolle, kaffekrus. Det står helt stille i hodet. Tidligere skrev jeg en del og hadde ordet i min makt. Nå finner jeg ikke ordene og det er et kjempetap.

Lyd- og lyssky

For den musikkinteresserte jenta er det også vanskelig at hun er blitt mer lyd- og lyssky. TVen står ofte på uten lyd, på kveldene tenner hun gjerne bare en liten lampe. Når hun blir fratatt musikken som alltid har vært en stor del av livet hennes, merker hun at senskadene preger livet hennes i overkant mye.

– Man blir frustrert og lurer på om det aldri skal bli bedre! Men joda, det blir litt bedre hele tiden etter hvert som man lager seg noen teknikker og verktøy for å håndtere det.

Leve i en tåke

Hun minnes at hun på et tidspunkt følte at det var riktig å feire at kreften var beseiret og livet var reddet. Men så var det ikke helt sånn. Senskadene ble som en tåke som la seg som et lokk over livet.

– Jeg la på meg 20 kilo under behandlingen, mistet all energi og fikk en utmattelse som ikke gikk over. Jeg var klar til dyst for å klare behandlingsforløpet slik at alt skulle bli så bra etterpå. Men livet jeg var vant til, var borte! Jeg var ikke forberedt på det. Jeg skjønte at kroppen var full av gift, men jeg skjønte ikke at alt skulle bli så forandret. Å bli sengeliggende, ikke gå turer med hunden, ikke gå på konserter.

Uforberedt på alle senskader

Å leve med senskader farger hele livet hennes. Nå sier hun bestemt at tiden etterpå er verre enn behandlingsperioden. Dette forvandlede livet var hun ikke forberedt på. Et eksempel er jobblivet. Hun begynte i jobbtrening i slutten av 2013. Et opphold på Røros hadde gitt henne ny giv og hun var klar for å starte på ny frisk

– Men jeg hadde en utmattelse som jeg ikke tok nok på alvor. Jaja, jeg er litt sliten. Jeg får sove litt mer, da. Men jeg sov bort halve livet! Jula og nyttår 2013/14 lå jeg bare og sov. Jeg fikk ikke med meg noe av feiringen med familie og venner. Ingen verdens ting!

Forventinger gir nye tilbakeslag

Da ble det mer sengeliggende venting på nye krefter. Krefter som kunne bringe henne ut i jobb og tilbake til det livet hun kjente.

– Men der lå jeg og ble mer og mer sint og fortvilet. Det er vanskelig å innse og godta at man må ha mer hjelp til alt. Det er også vanskelig når andre forventer mer av deg; de mener at du er da frisk nok siden du overlevde kreften! Da ender man opp med å tro det selv, og man forventer mer selv. Og går på en smell. Selv kunne jeg skrike i frustrasjon i dagevis, spesielt når jeg ikke lenger klarte å gå turer med hunden min. Jeg ble sliten av meg selv og tankene mine, og alt dette var umulig å kontrollere. Det er aldri lett å føle at man blir fratatt kontrollen over eget liv, understreker hun.

Ikke kunne bli mamma

Og kontroll over eget liv handler også om muligheten til å få egne barn. Hun fikk den harde beskjeden om at hun kanskje aldri ville være i stand til å bli gravid.

– Riktignok har aldri mann og barn vært min første prioritet, men nå gikk plutselig den sjansen fra meg. Det var kreften som tok den avgjørelsen for meg, og det var et slag i ansiktet. Jeg var kommet i en alder der jeg begynte å kjenne på at jeg gjerne ville bli mamma. At barn kanskje var noe for meg likevel. Men neida, det blir det ikke noe av. Det var hardt, innrømmer hun.

Barnløshet et ømt tema

Med årene har hun fått beskjed om at hun kanskje ikke er blitt steril likevel, og Synnøve syns det er en oppløftende tanke.

– Nå er jeg jeg jo 40 år, og jeg prøver å ikke tenke så mye på at jeg kanskje aldri får egne barn. Det er vemodig å kanskje aldri bli mamma. Livet mitt tok dessverre den

vendingen, og kreften tok det valget for meg. Å være frivillig barnløs er noe annet. Det er litt bittert at det liksom ikke var nok med livstruende, alvorlig sykdom.

Hun kunne kanskje gjort som en del andre single; å få hjelp til befruktning. For henne er det helt uaktuelt.

– Jeg har ikke kapasitet til å ta vare på et barn alene! Å ikke hjelpe og trøste barnet fordi mamma er syk; «kom tilbake når mamma er bedre, lille venn!». Ikke tale om! Dette syns jeg er et sårt og vanskelig tema som det snakkes for lite om.

Endret seksualliv

Så da blir det ikke barn uten å ha en mann og Synnøve er singel. Dette er et annet sårt tema i hennes liv etter kreften.

– Å finne partner er et vanskelig tema. Jeg er fysisk skadet og endret, og alle vil kanskje ikke håndtere søkk og arrvev like godt? Selv bærer jeg ikke noe skam over hvordan kroppen ser ut etter operasjonen, men det er jo en form for senskade at menn kan reagere negativt på din kropp. Et annet tema som det ikke snakkes så mye om, er seksualitet. Slimhinnene er jo et problem og seksuell aktivitet er noe jeg kvier meg litt for, rett og slett fordi det er problematisk, sier hun åpent.

Vanskelig å finne en partner

Også hun kunne tenkt seg å finne mannen i sitt liv. Hun lever greit med de fysiske endringene og sier tørt at hvis mannen ikke liker brystene som de er, så er det en mann hun ikke vil ha i livet sitt.

– Den største utfordringen er heller at jeg i så stor grad er låst til hjemme mitt . Det er vanskelig å finne en partner når du ligger utslitt hjemme og ikke er ute og møter folk. Dessuten har jo dette konsekvenser for jobb og dermed personlig økonomi. Jeg har ikke økonomi til å finne på så mye moro her og der.

Hun forteller om stunder der hun har følt seg veldig alene. Kreften har gjort at hun har mistet en stor del av henne og den hun var. Nettverket i Brystkreftforeningen for de under 45 har i så måte vært veldig viktig for henne, og hun har fått nye kontakter. I tillegg har vennene hennes brakt mye lyspunkter i hverdagen. Da hun fylte 40 år, fikk den musikkinteresserte jubilanten konsertbilletter, festivalpass og reisepenger i gave.

– Det har gjort at jeg har kjent litt på mitt gamle jeg, sier hun takknemlig. Synnøve sier hun ofte føler takknemlighet for at hun har et iboende fighter-instinkt som gjør at hun stadig ser etter nye utveier.

Redd for å bli ufør

Utfordringene fremover består i å stå i jobb og akseptere sitt nye liv. Hun er i gang med jobbtrening i et selskap der hun stortrives og der de forsøker å tilrettelegge hverdagen så godt som det lar seg gjøre.

– Jeg kjenner jo at jeg kommer til kort foreløpig, men jeg jobber mye fordi det er så gøy! Generelt er det lite forståelse for fatigue i samfunnet. Av og til blir man så utmattet at det smeller, og disse smellene kommer og går. Men alt, absolutt alt, skal prøves før jeg går ufør. En ting er det økonomiske, men det viktigste er å ha noe å gå til og være en del av samfunnet. Derfor hater jeg spørsmålet «hva jobber du med?». Man føler seg så liten når man har det gigantiske hullet i CVen. Det er en usynlig senskade å bli parkert!

Hun må akseptere sitt nye liv og innse at hun aldri blir hundre prosent frisk og fungerende.

– Men jeg skal kjempe meg tilbake så mye som mulig; 20% er liksom ikke et aktuelt liv for meg. Det er mye jeg må si nei til og lite jeg kan planlegge. Livet blir sjelden som man tenkte, men det er vanskelig og bittert å bli fratatt mulighetene til å velge selv. Folk er ikke klar over hvor stor pris denne overlevelsen har! ■

Hun er overbevist om at hennes gode humør, galgenhumor og optimisme har vært til god hjelp både under og etter behandlingen. Skiltet som henger i leiligheten kan virke morsomt og uskyldig, men det ligger et alvor der.

Stolt PIN-designer

– Jeg ble glad og stolt da jeg ble spurt om å designe årets Rosa sløyfe-PIN, utbryter Kari Traa. Hun er mest kjent for olympiske bragder fra skibakken og har travle dager med egen kleskolleksjon. Men hun har også et varmt hjerte for kreftsaken.

Av Brita Åse Norlemann

– Begge bestemødrene mine hadde brystkreft. Men du vet... ingen snakket om det. Og broren min hadde svulst på hjernen og har den dag i dag varige mèn, han fungerer ikke helt optimalt. Uansett alder, har vi alle noen nære som har eller har hatt kreft. Kreft er ikke bare en sykdom for den enkelte. Det er mer, mener hun.

Godt at andre bryr seg

Siden hun begynte med skikjøring i treårsalderen og freestyle som tenåring, har hun klatret til topps på mange seierspaller. Fra media kjenner vi henne som en sprudlende, skravlete og vågal jente. Men når det kommer til kreftsaken, kommer det frem en mer alvorlig side ved Traa, og hun vil mer enn gjerne bidra til at brystkreftsaken får mer oppmerksomhet gjennom Rosa sløyfe.

– Vi må rette oppmerksomhet mot kreftsaken. Vi kan ikke redde verden, men jeg er overbevist om at de som befinner seg i en vanskelig sykdomssituasjon opplever det som godt å se at andre bryr seg. Vi vet jo ikke selv hvor lenge man holder seg frisk. Derfor håper og tror jeg at mange av oss oftere tar en ekstra sjekk av brystene.

Et hjerte

Hun sier det er rart å tenke på at hennes design snart skal ligge på butikkdisker og stands over hele landet. Å jobbe frem endelig design av PIN-nåla, startet med vissheten om at den skulle ha en tydelig hjerteform på en eller annen måte.

– Hjerte symboliserer omtanke og viser kjærlighet. Dessuten er hjertet sentralt plassert under brystene, så der er det også en kobling av nærhet. Den er laget med omtanke, og jeg håper virkelig at folk liker den!

Fremme bevissthet

Tanken bak PIN-designet hennes er at den skal ha en viss tredimensjonal utforming og ikke være helt flat. Hun ville at den skulle minne om brosjer som eldre damer gjerne pynter seg med.

– Dessuten er jeg så rotete! Det blir alltid altfor mye av alt og derfor kunne ikke min PIN være minimalistisk. For min del kunne jeg puttet på enda mer på den, ler hun. Nå håper hun at formen frister folk til å kjøpe PINen og bruke den hele året, slik at bevisstheten om brystkreftsaken lever året rundt og ikke bare i oktober.

Ikke treningsnarkoman

Kari Traa er også blant samarbeidspartnerne til Rosa sløyfe-løpet. Og selv om hun har hatt en karriere basert på fysisk aktivitet, er hun snar med å understreke at hun ikke er noen treningsnarkoman.

– Jeg er ikke supersprek treningsnarkoman, altså! Selv om det er viktig å koble sykdomsforebygging til fysisk aktivitet, må det ikke ta helt av! Man må trene variert for helsas del, men alt må ikke være så ekstremt. Det som er bra med Rosa sløyfe-løpet, er at det er plass for alle. For de som vil løpe, de som vil gå eller de som vil ta turen med rullestol. Man må alltid ha mer «leiking», sier hun med en velkjent latter. ■

Kari Traa håper designet faller i smak og at folk gjerne bruker PINen året rundt for å fremme folks bevisshet om brystkreftsaken. Fotograf: Arne Thoresen/Kreftforeningen.

Bilde i sirkel: *Hun sier hun alltid har elsket å skape og lage ting, og er både stolt og glad over å ha designet årets PIN. Fotograf: Arne Thoresen/Kreftforeningen.*

Rosa sløyfe-genser til liten og stor

Også i år er det Line Langmo som fronter Rosa sløyfe-aksjonen med en ny og lekker strikkekolleksjon i de superpopulære garntypene Line Langmo Påfugl og Du Store Alpakka Bling. For hvert solgte Rosa sløyfe-nøste går 5 kroner til Brystkreft-saken og forskning på senskader etter brystkreftbehandling. Her finner du oppskrift til modellen Jackie, både for liten og stor. Nå håper vi at hele strikkefolket blir inspirert, kaster seg på pinnene og strikker årets desidert lekreste – og viktigste plagg; en Rosa sløyfe-genser.

DESIGN: LINE LANGMO COLLECTION

JACKIE

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

STØRRELSER	S	(M)	L	(XL)	
PLAGGETS MÅL					
Overvidde ca	98	(109)	120	(131)	cm
Hel lengde ca	61	(63)	65	(67)	cm
Ermelengde ca	42 cm alle størrelser				
GARNFORBRUK					
Rosa sløyfe 7916	6	(6)	7	(8)	nøster
PINNEFORSLAG	Stor og liten rundp og strømpep nr 5 og 7 Hjelpep				
STRIKKEFASTHET	11 m glattstrikk på p nr 7 = 10 cm 14 omganger på p nr 7 = ca 10 cm				

Slik finner du riktig størrelse:
1. Ta mål av et strikkeplagg som passer.
2. Sammenlign målene med oppskriften.
3. Velg størrelse ut fra overvidden på bolen.
4. Lengde på bol og ermer kan du strikke lenger eller kortere ved behov.

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

Oppskrift utarbeidet av Brit Frafjord Ørstavik

© 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.

BOLEN

Legg opp 99 (111) 123 (135) m på rundp nr 5 og strikk 8 cm vrangbord rundt slik: 1 vr, 1 r, *2 vr, 1 r*, gjenta fra *-* til det gjenstår 1 m, strikk 1 vr. Skift til p nr 7 og strikk glattstrikk til arbeidet måler ca 36 (38) 40 (42) cm. **Samtidig** økes det 9 m jevnt fordelt på 1. omgang = 108 (120) 132 (144) m. Sett et merke i hver side med 54 (60) 66 (72) m til hver del.

Fell av 6 m (= 3 m på hver side av merket) til ermehull = 48 (54) 60 (66) m til for- og bakstykket.

Legg arbeidet til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 24 (24) 27 (27) m på strømpep nr 5.

Strikk 4 cm vrangbord rundt med 2 vr, 1 r. På siste omgang økes det 20 (22) 21 (25) m jevnt fordelt = 44 (46) 48 (52) m. Skift til p nr 7 og strikk glattstrikk. Sett et merke midt under ermet.

Når arbeidet måler 12 cm, felles 1 m på hver side av merket.

Gjenta fellingene når arbeidet måler 22, 30 og 36 cm = 36 (38) 40 (44) m. Strikk til ermet måler ca 42 cm. Fell av 6 m (= 3 m på hver side av merket) midt under ermet = 30 (32) 34 (38) m. Legg arbeidet til side og strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett venstre ermet, forstykket, høyre ermet og bakstykket inn på rundp nr 7 = 156 (172) 188 (208) m. Strikk 1 omgang glattstrikk, **samtidig** som det felles 2 (4) 6 (12) m jevnt fordelt = 154 (168) 182 (196) m. Strikk mønster etter diagrammet = 66 (72) 78 (84) m. La m være på p.

MONTERING

Sy sammen under ermene.

HALSKANT

Sett m inn på rundp nr 5 rundt halsen. Strikk 8 cm vrangbord rundt med 1 r, 2 vr. Fell av med r og vr m.

GARN BRUKT I BEGGE OPPSKRIFTER

LINE LANGMO PÅFUGL er et eksklusivt, langfibret og børstet mohairgarn. Dette gir superlette og luftige plagg som er elastiske, ikke siger og holder fasongen perfekt.

Vi anbefaler Påfugl til alle typer lekre moteplagg, oversized gensere, jakker og flott tilbehør til både voksne og barn.

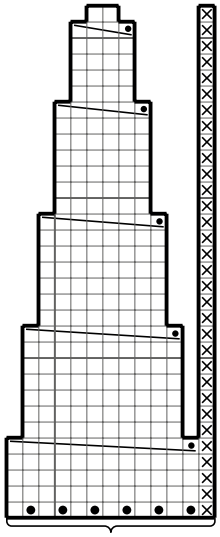
TIPS!

Påfugl egner seg godt til samstrikk med mange andre Dale-garn. Miks for eksempel Påfugl og Alpakka Space Dye.

Det gir lette og delikate plagg i flotte meleringer og er perfekt til enkel rille-og strukturstrikk.

NB!

Strikkefastheten som er oppgitt på banderolen er kun veiledende. Husk at du alltid skal følge strikkefastheten som er oppgitt i oppskriften.



Gjenta

- R
- Vr
- Øk 1m
- Sett 6 m på hjelpep foran arbeidet, strikk 4 r, 2 r sammen. Strikk m på hjelpep 2 r sammen, 4 r
- Sett 5 m på hjelpep foran arbeidet, strikk 3 r, 2 r sammen. Strikk m på hjelpep 2 r sammen, 3 r
- Sett 4 m på hjelpep foran arbeidet, strikk 2 r, 2 r sammen. Strikk m på hjelpep 2 r sammen, 2 r
- Sett 3 m på hjelpep foran arbeidet, strikk 1 r, 2 r sammen. Strikk m på hjelpep 2 r sammen, 1 r
- Sett 2 m på hjelpep foran arbeidet, strikk 2 r sammen. Strikk m på hjelpep 2 r sammen

10 / 10 — 9

10 / 12 — 7

50 gram = ca 90 meter

- Ullvugge 30 °C
- Bruk vaskemiddel for ull/silke
- Bruk ikke skyllemiddel
- Tørkes flatt
- Vrenges før vask

Rosa sløyfe-barnegenser

JACKIE KIDS

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

STØRRELSER	2	(4)	6	(8)	10	(12)	år
PLAGGETS MÅL							
Overvidde ca	62	(65)	76	(84)	91	(98)	cm
Lengde ca	38	(42)	46	(50)	54	(57)	cm
Ermelengde ca	27	(31)	34	(37)	40	(43)	cm
GARNFORBRUK							
Rosa sløyfe 7916	3	(4)	4	(4)	5	(5)	nøster

PINNEFORSLAG Stor rundp og strømpep nr 5 og 7
Liten rundp nr 5
Hjelpep

STRIKKEFASTHET 11 m glattstrikk på p nr 7 = 10 cm
14 omganger på p nr 7 = ca 10 cm

Slik finner du riktig størrelse:
1. Ta mål av et strikkeplagg som passer.
2. Sammenlign målene med oppskriften.
3. Velg størrelse ut fra overvidden på bolen.
4. Lengde på bol og ermer kan du strikke lenger eller kortere ved behov.

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

Oppskrift utarbeidet av Brit Frafjord Ørstavik

© 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.

BOLEN

Legg opp 66 (70) 84 (90) 98 (106) m på rundp nr 5 og strikk 5 (5) 6 (6) 8 (8) cm vrangbord rundt slik: 1 vr, 1 r, *2 vr, 1 r*, gjenta fra *-* til det gjenstår 1 m, strikk 1 vr. Skift til p nr 7 og strikk glattstrikk til arbeidet måler ca 25 (29) 31 (34) 35 (38) cm. **Samtidig** økes det 2 m jevnt fordelt på 1. omgang (for noen av størrelsene) = 68 (72) 84 (92) 100 (108) m.

Sett et merke i hver side med 34 (36) 42 (46) 50 (54) m til hver del. Fell av 6 m (= 3 m på hver side av merket) til ermehull = 28 (30) 36 (40) 44 (48) m til for- og bakstykket.

Legg arbeidet til side og strikk ermene.

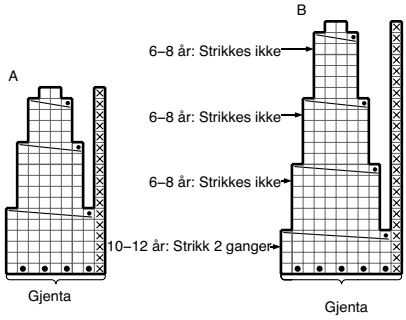
ERMENE

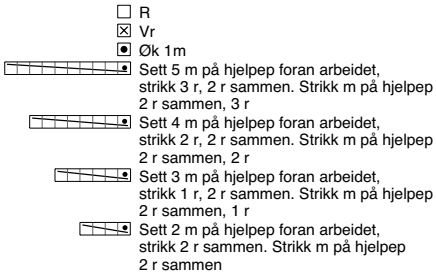
Legg opp 21 (21) 24 (24) 27 (27) m på p nr 5.

Strikk 4 cm vrangbord rundt med 2 vr, 1 r. På siste omgang økes 3 (5) 6 (8) 7 (9) m jevnt fordelt ved å ta et kast på p. På neste omgang strikkes kastet vridd r = 24 (26) 30 (32) 34 (36) m.

Skift til p nr 7 og strikk glattstrikk. Strikk til arbeidet måler 27 (31) 34 (37) 40 (43) cm. Fell av 6 m (= 3 m på hver side av merket) midt under ermet = 18 (20) 24 (26) 28 (30) m.

Legg arbeidet til side og strikk et erme til på samme måte.





BÆRESTYKKET

Sett venstre ermet, forstykket, høyre ermet og bakstykket inn på rundp nr 7 = 92 (100) 120 (132) 144 (156) m.

Strikk 1 omgang glattstrikk, **samtidig** som det felles 12 (10) 12 (12) 12 (12) m jevnt fordelt = 80 (90) 108 (120) 132 (144) m.

Strikk mønster etter diagram **A (A) B (B) B (B)** = 48 (54) 54 (60) 66 (72) m. La m være på p.

MONTERING

Sy sammen under ermene.

HALSKANT

Sett m inn på rundp nr 5 rundt halsen. Strikk 6 (6) 7 (7) 8 (8) cm vrangbord rundt med 1 r, 2 vr. Fell av med r og vr m.

Brett halsen dobbel mot vrangen og sy til med løse sting.

5 medlemmer om

Hva betyr Rosa sløyfe-aksjonen for deg?

Ragnhild Røed

Lokalforening: Brystkreftforeningen Vestfold
Alder: 72 år

– Jeg har selv deltatt aktivt i aksjonen, og var leder for vår lokale aksjon både i fjor og nå i år. Det betyr veldig mye for meg å delta og å bidra. Og det er faktisk veldig allright å stå på stand! For brystkreftsaken er det viktig å være synlig, og via aksjonen lærer både vi og andre om forskning, senskader og mye mer. Alle trenger vi å lære mer om både brystkreft og annen kreft. Rosa sløyfe-aksjonen gjør saken vår synlig ute i samfunnet, og hele aksjonen er blitt en institusjon også internasjonalt. Vi er med og det er en fin ting! Mer eller mindre alle kjenner noen som er brystkreftrammet, og på stand kommer jo disse bort og prater. Jeg er selv likeperson og prøver å møte disse så godt jeg kan med samtale. Jeg reagerer negativt på folk som klager på innsamling via Rosa sløyfe fordi disse mener at staten skal betale og ordne opp. Men staten kan jo ikke gjøre alt, så det er bra og morsomt med en slik stor dugnadsånd!

Heidi Gromstad

Lokalforening: Brystkreftforeningen Asker og Bærum
Alder: 63 år

– For det første betyr det jo at det kommer inn midler til forskning, og at det bidrar til informasjon både til kreftrammede, pårørende, familien og samfunnet for øvrig. Aksjonen gir økt bevisstgjøring og folk skjønner at man ikke er 100% frisk selv om man er kreftfri og ser frisk og bra ut blant folk. Sånn sett er jeg glad for at aksjonen gjør folk mer bevisst. Selv har jeg stått på stand der jeg har opplevd at folk overhodet ikke vil støtte oss. De ser en annen vei, og det må de få lov til. Men folk flest er positive og mange unge kommer bort for en prat. Det gir meg veldig mye rent personlig, fordi folk vil dele noe som er viktig for dem. Det er jo en utrolig tillit. Kreft er kreft, og bevisstgjøring gir gjerne kunnskap, noe som igjen gjør at folk støtter aksjonen. Jeg tror aksjonen har bidratt til en positiv utvikling i engasjement og giverglede.

Elin Hansen

Lokalforening: Brystkreftforeningen Finnsnes
Alder: 50 år

– Aksjonen har betydd fryktelig mye for meg rent personlig. Jeg var nemlig bare 32 år da jeg fikk brystkreft. I begynnelsen var det skrekkelig å stå midt oppi dette, så ung. For meg gir aksjonen en anledning til å minne også unge om å sjekke seg uten å tenke på at dette ikke rammer den som er så ung. Har du mistanke, så må du sjekke deg og ikke tro på legen som sier at du ikke blir rammet som ung. I Finnsnes er vi veldig engasjerte i saken og vi har nesten en intern konkurranse om å samle inn mest midler. Under aksjonen ønsker i alle fall jeg å få frem budskapet om å sjekke seg. Et annet viktig felt er jo senskader, som jeg selv kjenner godt til både i nakke og rygg. Arbeidsgivere har så lett for å glemme dette, og det er viktig at Rosa sløyfe fokuserer på senskader. Aksjonen er virkelig en flott arena for støtte og informasjon. Når jeg ber mannfolk om å sjekke seg, så ser de bare dumt på meg. Det viser at all informasjon er viktig.

Grethe Sjursæther Landsvik

Lokalforening: Brystkreftforeningen Bergen
Alder: 61 år

– En viktig del av Rosa sløyfe-aksjonen for meg er at det hvert år rettes spesielt fokus på ulike temaer. Det er viktig å fremme informasjon om mammografi, om hva man kan gjøre selv, ulike typer brystkreft og hvilke behandlinger som finnes. I fjor var det første gang jeg deltok på stand i Bergen og jeg gruet meg i utgangspunktet. Jeg lurte på om det ville bli vanskelig å få kontakt med folk som gikk forbi. Men da tok jeg skammelig feil! Alle var hyggelige, de kjøpte Rosa sløyfe-produkter og vi fikk bare gode tilbakemeldinger for arbeidet som ble gjort. Jeg deltar også på lokale aktiviteter. Min oppfordring er å delta på stand. Det er bare noen timer, og du får masse positivitet tilbake. Jeg gleder meg i hvert fall til årets aksjon. Generelt tror jeg at Rosa sløyfe-aksjonen betyr utrolig mye også ute i samfunnet. For mange er dette kjennetegnet på brystkreftarbeidet.

Toril Hegge Karlsen

Lokalforening: Brystkreftforeningen Bodø og omegn
Alder: 70 år

– Rosa sløyfe-aksjonen har alltid betydd mye for meg. Jeg har fått lov til å samarbeide med kreative, dyktige damer. Under en Rosa sløyfe-aksjon blafret det flere hundre BH'er i Glasshuset i Bodø og gjett om dette skapte oppmerksomhet! Senterlederen på ærverdige Koch betalte en sum for hver BH. Et annet år inngikk vi samarbeid med en lokal, vernet bedrift som laget puppesåper som vi solgte under aksjonen. I Hovedstyret fikk jeg være med å bevilge Rosa sløyfe-midler til forskere. Da jeg senere hørte en av forskerne legge fram sine forskningsresultater, forsto jeg at dette hadde svært stor betydning for mine medsøstre. Da ble jeg lykkelig og stolt. Delta og skap håp og optimisme! Det kan bety liv eller død for de som får brystkreft i fremtiden.

Ønsker mer fleksibelt arbeidsliv for brystkreftoverlevere

For mange brystkreftrammede blir møtet med arbeidslivet i etterkant en merbelastning og en ekstra utfordring å håndtere. Forsker og onkolog Kristin Valborg Reinertsen vil ha harde tall på bordet og skal nå forske mer på temaet takket være forskningsmidler fra Rosa sløyfe.

Av Brita Åse Norlemann

Kristin Valborg Reinertsen er blant Norges ledende eksperter på seneffekter etter brystkreftbehandling. Hun er spesielt opptatt av hvordan brystkreftrammede blir møtt i arbeidslivet. Nå har hun fått tildelt forskningsmidler fra Rosa sløyfe for å studere dette, noe som gleder hennes forskerhjerte.

– Jeg møter mange pasienter som uttrykker at det er vanskelig å jobbe som før på grunn av seneffekter. De er mer slitne, husker dårlig, og kan ha konsentrasjonsvansker. Men vi vet for lite og vi mangler tall på hvor mange som faktisk sliter i arbeidslivet etter brystkreft. Jeg håper forskningen gir resultater som øker forståelsen for de utfordringene brystkreftpasienter møter i arbeidslivet.

Merbelastninger

Selv uten harde tall og fakta sitter Reinertsen med et klart inntrykk av at mange sliter i møte med arbeidslivet.

– Jeg håper å finne tall og fakta som kan gjøre veien tilbake til arbeidslivet og arbeidslivet enklere. Får kreftrammede kvinner lavere inntekt, økt risiko for uførhet, tidligere pensjonsalder? Tidligere studier har vist at brystkreftbehandlede kvinner har økt risiko for arbeidsledighet og lavere inntekt enn jevngamle kvinner uten kreft, og at de har høyere risiko for uføretrygd. Dette er studier gjort av kvinner behandlet for brystkreft for flere år siden, ofte med en annen behandling enn i dag. Vi vet derfor ikke sikkert hvordan dagens behandling påvirker dette. Men faren for lavere inntekt og uførhet gir en klar merbelastning og ekstra utfordringer for de rammede, understeker hun.

Forske på arbeidsliv og seneffekter

Nå er hun tildelt 5,5 milllioner kroner i forskningsmidler fra Rosa sløyfe. Forskningsprosjektets ene del vil rette seg mot de som ble brystkreftrammet i 2011 og 2012. I samarbeid med Kreftregisteret planlegges det å sende spørreskjema til disse der spørsmålene dreier seg blant annet om seneffekter, oppfølging av fastlege, arbeidslivserfaringer og arbeidsevne, gjerne sett i sammenheng med behandlingsintensitet.

– Vi er opptatt av overgangen fra sykdoms- og behandlingssituasjon til arbeidslivet. Mange forteller at de gjenopptar arbeidet for tidlig, og at de senere får seg en kraftig smell som følge av dette. Kanskje forskningen gir resultater som gjør at man kan snakke om en annerledes gradering av dagens sykemeldingsordning slik at den kunne bli strekt over lenger tid. Mange går over på arbeidsavklaringspenger, hvilket utgjør et ganske kraftig fall i inntekt. Andre uføretrygdes, noe som også innebærer dårligere økonomi. Kan hende man hadde tjent på ordninger der man bruker lenger tid på retretten, sier hun.

Dialog med arbeidgiver

For mange oppleves det som en utfordring at samfun-

net forventer at de brystkreftrammede fortest mulig skal være tilbake der de var før sykdommen.

– Det går klart bedre for dem som opplever støtte og forståelse på arbeidsplassen. Derfor mener jeg det er viktig med grundig informasjon til arbeidsgivere om hvordan det er å være en brystkreftoverlever, sier Reinertsen. Derfor har hun også noen tommelfingerregler hun forsøker å innprente hos sine pasienter.

– Hold kontakt med arbeidsplassen! Der har den syke det største ansvaret selv, fordi terskelen for å komme tilbake kan bli fryktelig høy hvis man ikke holder kontakten. Dernest er det godt å holde en åpen dialog med arbeidsgiver og gjerne kolleger. Alle vil ikke det, men dette er viktig hvis arbeidsgiver skal ha en mulighet til å tilpasse og tilrettelegge jobben for den syke eller den som har vært syk.

Fleksibilitet

Generelt mener hun at den syke må holde på tanken om at man skal tilbake i jobb.

– Det er viktig å understeke at de brystkreftrammede er motiverte for å jobbe. Det vil være til hjelp å bare vite at arbeidsgiver har tid til å lytte og dernest utøve fleksibilitet i forhold til den ansattes situasjon. Det er tungt å tenke «de vil ikke ha meg her».

Derfor håper hun at forskningen også kan gi resultater som inviterer samfunnet til mer fleksible løsninger.

– For mange brystkreftrammede oppleves dagens offentlige sykelønnsordning som for rigid, spesielt for dem med den lengste behandlingstiden. Det er riktignok viktig å understeke at det ikke er noe automatikk i at man får problemer med arbeidslivet etter brystkreft. Det går helst bra med de fleste.

Stå i jobb!

Uten å ha tallmateriale å vise til, har hun et klart inntrykk av at det er kronisk trøtthet som skaper de største utfordringene i forhold til arbeidslivet.

– Dette kan komme over tid, men vi vet ikke nok om det er ytterligere påvirkninger som utløser dette. Generelt kan man jo si at summen av livsbelastninger blir større etter brystkreft, og da er det ikke så greit å bare si at du skal jobbe fullt. Mitt råd er å lytte til egen kropp og ikke strekke strikken for langt. Men stå i jobb om du kan! Det gir selvtillit, sosiale kontakter og økt livskvalitet generelt. ■

Kort om forskningsprosjektet

Man vet ikke nok om sammenhengen mellom seneffekter, arbeidssituasjon og arbeidsevne hos brystkreftoverlevere, og ikke om fastlegens betydning for hvordan de takler seneffekter og arbeidsevnen sin. Forskningsprosjektets ene del vil rette seg mot de som ble brystkreftrammet i 2011 og 2012. (Les mer i artikkelen). I den andre delen av forskningsprosjektet vil OPTIMA studien inkludere kvinner med hormonfølsom, HER2 negativ brystkreft, hovedsakelig med spredning til lymfeknuter i armhulen. Disse vil enten få dagens standard behandling med både cellegift og antihormoner, eller behandling basert på resultat av Prosigna- gentest der de med høy risiko for tilbakefall vil få både cellegift og antihormoner, mens de med lav risiko kun vil få antihormoner.

I prosjektet vil man studere sammenhengen mellom seneffekter, arbeidssituasjon og arbeidsevne hos brystkreftoverlevere, og fastlegens betydning i dette, om de som kun får antihormoner i OPTIMA, får mindre seneffekter og derved klarer seg bedre i arbeidslivet enn de som også får kjemoterapi.

Håpet er at man med kunnskap fra dette prosjektet kan bidra til bedret oppfølging og tiltak for å bedre brystkreftoverleveres arbeidssituasjon.

Forsker og onkolog Kristin Valborg Reinertsen håper at hennes forskning kan resultere i bedre tiltak for brystkreftoverleveres arbeidssituasjon.

24 millioner til brystkreft-forskning

23. august fikk fem ulike forskningsprosjekter tildelt midler som er innsamlet gjennom Rosa sløyfe-aksjonen. Det kom inn tilsammen 14 søknader som er vurdert grundig av internasjonale fagfeller.

Av Brita Åse Norlemann

Brystkreftforeningens styreleder Ellen Harris Utne og generalsekretær i Kreftforeningen, Anne Lise Ryel, kunne stolt overrekke midler til prosjektene som har stor spennvidde innen brystkreftforskning.

– Vi må ta på alvor at mange lever med senskader etter brystkreft, og vi gjør alt vi kan for å redusere senskadene, sa damene før de åpnet den store pengesekken.

Mer om de fem som fikk forskningsmidler fra Rosa sløyfe:

1. Giske Ursin ved Kreftregisteret får 7 000 000 millioner til prosjektet «Forebygge og mestre seneffekter etter brystkreft». I dag vet vi lite om hvorfor mange får disse seneffektene og vi vet heller ikke hvem det er som får store plager med redusert livskvalitet. Målet er å utvikle digitale verktøy som kan bidra til bedre mestring av senskadene. Gjennom prosjektet skal de utvikle og teste to ulike digitale programmer for stressmestring som har potensiale til å bedre symptomtrykket og redusere seneffekter. Tiltakene vil utvikles slik at de blir målrettet og personorientert.

I tett samarbeid med brukere vil denne studien oversette og videreutvikle en digital intervensjon basert på kognitiv stressmestring, og en på «mindfulness».

2. Péter Fedorcsák får tildelt 5 673 750 kroner til prosjektet "Fertilitetsbevarende behandling ved brystkreft». Han er professor II - Obstetrikk og gynekologi, Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo, samt avdelingsleder ved Reproduksjonsmedisinsk avdeling, Oslo universitetssykehus. Hans forskning vil ha fokus på den yngre delen av brystkreftberørte og omhandler fertilitet, reproduktiv aldring, systembiologisk undersøkelse av endometriosis, immunologisk regulering av fertilitet og ovariefunksjon, dannelse av kjønnsceller og mannlig infertilitet.

– Man risikerer å miste fruktbarheten etter cellegift og målet må jo være å bevare og gjenopprette fertiliteten etter behandling.

3. Kristin Reinertsen får tildelt 5 454 900 kroner til prosjektet «Seneffekter og arbeidsliv etter brystkreft». Hun er spesialist i onkologi og overlege. Hun skal forske på seneffekter og arbeidsliv. Man vet at brystkreftrammede kvinner risikerer arbeidsledighet eller å bli uør. Målet er å bidra til bedrede tiltak for at brystkreftrammede kan øke arbeidsdeltakelsen etter brystkreft.

4. Anders Tveita får tildelt 3 150 000 kroner til prosjektet «Utvikling av en målrettet CAR T-celle-basert immunterapi mot brystkreft». Tveita mener at neste generasjons kreftbehandling ikke skal etterlate unødvendige arr og spor etter seg slik at friskt vev og organer ikke blir skadet. For å få til det, må man få på plass en ryddig, presis behandling i fremtiden og til det trenger man nye verktøy for å minimere skader og seneffekter.

5. Inger Thune får tildelt 2 721 350 millioner til prosjektet «Fysisk aktivitet sin betydning for aldring og bivirkninger av moderne brystkreftbehandling». Hun er overlege/professor og forskningsgruppeleder ved Kreftsenteret ved Oslo Universitetssykehus.

Forskningsfokuset hennes er energibalanse og fysisk aktivitet (EBBA studien), molekylære studier av faktorer som påvirker energibalansen som arvelighet (gener), fettmetabolisme, kroppsstørrelse og hormonnivå. ■

Fem forskningsprosjekter fikk til sammen 24 millioner kroner i støtte. Det er styret i Rosa sløyfe som foretar endelig utdeling etter at internasjonale fagfeller har vurdert søknadene. Fra venstre: generalsekretær i Kreftforeningen, Anne Lise Ryel, Kristin Reinertsen, Péter Fedorcsák, Inger Thune, Giske Ursin, Anders Tveita og Ellen Harris Utne, styreleder i Brystkreftforeningen. (Bilde: Kreftforeningen)

Frykter økende overvekt gir kreftepidemi og utfordringer i behandling

– Det er viktig å ikke være moralist, men nå må vi begynne å tenke helhetlig på vår livsstil. Det sier overlege og forskningsgruppeleder Inger Thune ved Kreftsenteret ved Oslo universitetssykehus. 1 av 3 vil få kreft i løpet av livet, og overvekt er en større årsak til mange flere kreftsykdommer enn man tidligere har trodd.

Av Brita Åse Norlemann

I sommer ble det lagt frem en internasjonal rapport fra World Cancer Research Fund der man har gjort nye analyser og sammenfattet disse nye resultatene fra studier som inkluderer 17 ulike kreftformer, deriblant brystkreft. Inger Thune er en av ti eksperter bak rapporten. Hun mener at det mest urovekkende, er at funnene er så klare.

– Det er helt klart et mønster der livsstil, kosthold og kreft henger sammen. Fedme og overvekt vil føre til kreftepidemi. Når det gjelder kosthold og ernæring, er det helhet og livsløp som har betydning. Vi må altså tenke helhetlig når det gjelder forebygging av kreft og hvordan forebygge at kreftrammede får tilbakefall eller ny kreftsykdom. Det dreier seg i liten grad om å kutte ut en matsort i en viss periode, understreker Thune.

Overvekt knyttet til 12 kreftformer

51 millioner mennesker har vært med i studiene og 3,5 millioner av disse har fått kreftdiagnose. Et annet funn i rapporten er at fedme og overvekt kan være årsak til enda flere krefttyper enn man tidligere har ment. Rapporten viser en sammenheng mellom fedme og 12 krefttyper: brystkreft, eggstokkreft, livmorkreft, prostatakreft, nyrekreft, bukspyttkjertelkreft, galleblærekreft, leverkreft, tarmkreft, magesekkreft, spiserørskreft og kreft i munn og svelg.

Kraftig økning av overvektige, har dermed bidratt til en kreftepidemi verden over. Over 8 millioner dødsfall internasjonalt, knyttes til kreft årlig.

– I dag har vi god tannhelse i Norge fordi det har vært rettet fokus på å ta vare på tennene sine. Nå må vi ha samme fokuset på livsstil, deriblant kosthold og fysisk aktivitet, understreker Thune.

Helhetlig pakke

Vår kroppssammensetning målt ved kroppsmasseindex (KMI), kosthold, livstil og sykdom henger sammen. De som er familiært disponert for å utvikle brystkreft, må ta seg tid til å ha gode levevaner.

– Sårbarheten ligger i et samvirke mellom arv/famili-

WCRF gir 10 råd for å forebygge kreft

Det understrekes at det ikke er spesielle matvarer eller næringsstoffer som alene forebygger kreft, og det legges derfor vekt på mønstre innen kosthold og fysisk aktivitet for hele livet.

- Oppretthold en sunn kroppsvekt.
- Vær fysisk aktiv.
- Ha et daglig kosthold som inkluderer mer fullkorn, grønnsaker, frukt, bønner og linser.
- Spis mindre «fastfood» og prosessert mat med mye fett, stivelse og sukker.
- Begrens inntaket av rødt kjøtt.
- Begrens inntaket av brus og sukkerholdig drikke. Drikk vann!
- Begrens alkoholinntaket.
- Ikke bruk kosttilskudd, sørg heller for et sunt, balansert kosthold som gir ønsket næringsinnhold.
- Mødre: du bør amme barnet.
- Etter kreftdiagnose: Følg legens råd og anbefalinger for å minske risikoen for tilbakefall og andre sykdommer.

ær disposisjon og livsstil. Hvis vi inntar mye energi, vil cellene jobbe med å lagre all denne energien, til tider mye unødvendig energi, i stedet for å reparere og ta seg av andre funksjoner i kroppen. Enkelt forklart kan du si at det er masse binde- og støttevev rundt cellene. Kommer det mye energi til, vil cellene lagre dette fettet og det vil dannes et slags irritasjonsvev. Studier viser at da kan det dannes stoffer som kan fremme vekst av ondartede celler. Av denne grunn er det oftest ikke nok bare å være fysisk aktiv uten å tenke på hva man spiser. Det er og blir en helhetlig pakke, sier Thune.

Brystkreftrammede er ekstra sårbare

Det er også klare funn på at brystkreftrammede har størst fare for tilbakefall om de er overvektige.

– Kreftpasienter er på mange måter ekstra sårbare, og de må være ekstra forsiktige. En kreftdiagnose oppleves overveldende og krevende. Man kan jo ikke behandle seg selv og mange opplever at man får mindre kontroll over livet når man har fått en kreftdiagnose og i møter med helsepersonell og sykehus.

Men når man først er brystkreftrammet, så kan man allikevel gjøre noe selv og dermed oppnå en viss egenkontroll og mestring gjennom sine egne levevaner.

Stress og søvn

Thune understreker at det som er så fint, er at man kan gjøre noe selv. Men dette er ikke lett.

– En halv skive brød ekstra per dag, blir fort til 2 kg ekstra kroppsvekt i løpet av et år og 20 kg ekstra i løpet av 10 år. Det er bedre å spise flere måltider (4-5) enn for eksempel to store måltider daglig. Før spiste vi regelmessig og inntaket var mer tilpasset den energien vi brukte. Nå får vi stadig mer kroppsmasse rundt livet og det må vi alle passe oss for. Vi vet at det blir stadig mer kreft blant folk, og de som rammes er stadig yngre.

Og når det kommer til livsstil, er det ikke bare inntak av sunn og fiberrik mat og fysisk aktivitet som gjelder. Også stress og søvn er sentrale faktorer i en sunn livsstil.

– Uregelmessig søvn kan gi ugunstig høye hormon-

Overlege/professor og forskningsgruppeleder Inger Thune ønsker å rette fokus på helhetlig tenking rundt kreft og kosthold. – Stadig mer overvekt i befolkningen vil gi en kreftepidemi, advarer hun.

nivåer og er uheldig. Derfor er regelmessig søvn viktig. Når det gjelder stress, så vet vi ikke så mye om det. Men det vi vet, er at stress er et utslag av ikke-mestring. Og mestring er på sin side noe som gir bedre livskvalitet. Vi vet at yoga er bra for brystkreftpasienter fordi det kan gi bedre livskvalitet, men vi vet ikke om det påvirker tilbakefall.

Ta til deg kunnskap

Og det er et munnhell som sier at det handler om hvordan man tar det, og ikke bare hvordan man har det.

– Mitt råd er alltid å forsøke å bruke den situasjonen, om enn hvor vanskelig den er, til å komme seg styrket videre i livet. Det å få brystkreft er krevende. Men greier man å lære noe av vanskelighetene, får livet ofte en ny dimensjon og dette kan brukes til å bli din styrke til å komme deg videre. Ta til deg kunnskap for å klare å få bedre egenkontroll slik at man opplever en sterkere grad av mestring. Vi helsepersonell må i våre roller kunne observere, lytte og hjelpe hver og en på best mulig måte. Hver eneste pasient har sine spesielle behov, sier hun.

Derfor snur hun om på dette og sier at som pasient må også du ta til deg den kunnskapen du trenger for å skape en bedre helhet. Og en kunnskap, er at dine barns situasjon starter med deg- med generasjonen før. En ugunstig livsstil med fiberfattig kosthold, lite grønnsaker, mye pasta og hyppig inntak av søte drikker kan øke risikoen for brystkreft, overvekt, diabetes, og andre livsstilsykdommer.

Trenger ikke være perfekt

– Det er ikke så viktig at alt er perfekt. Men gjør noe! Gå i bærskogen, spis bær. Parker bilen et stykke unna og gå noen ekstra meter. Dropp pølsene når du skal lage lettvint middag. Ikke ta med deg sjokoladeplata som frister der du står i kø ved disken i butikken.

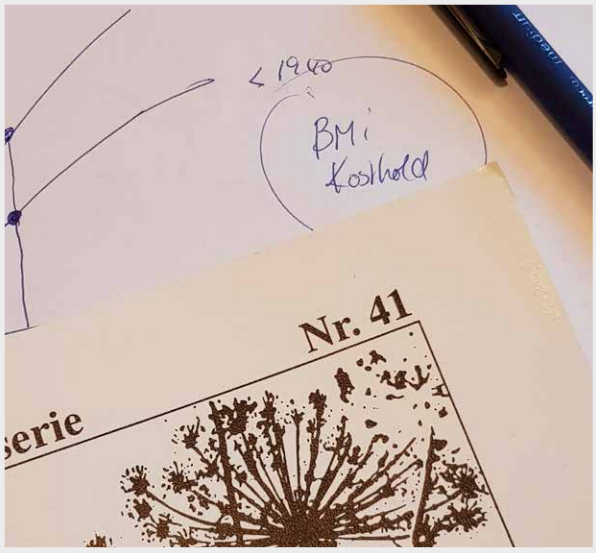
Thune håper at myndighetene tar til seg disse urovekkende funnene og sørger for endringer som stimulerer til helhetlig tenking rundt kosthold og fysisk aktivitet.

– Byrommene fortettes uten nok nære arenaer for fysisk aktivitet. Man burde hatt mer gymnastikk i skolen, innført sunn skolemat, forbudt godterienes strategiske plassering i butikker, sier hun som ønsker sukkeravgiften velkommen.

– Alt henger sammen! ■

Bilde øverst: *– Det er viktig å ikke bli moralistisk, men likevel bør vi ta til oss kostholdsråd som blant annet innebærer mindre fett, sjokolade og alkohol. Dropp sjokoladeplata som frister ved disken i butikken!*

Bilde nederst: *Høy BMI og fedme kan knyttes til 12 ulike kreftformer, deriblant brystkreft. Inger Thune peker på at vår generasjon må sørge for at neste generasjon ikke lærer seg til å sitte ved et overdekket bord ved alle måltider.*



Spesialistbesøk i Ottadalen

Medlemmene i Ottadalen har hatt åpent temamøte om arvelig brystkreft der overlege og spesialist i medisinsk genetikk, Astrid Storkmoen, holdt foredrag.

Tema for møtet var arvelig brystkreft, utredninger, gentesting og oppfølging. Storkmoen hadde satt sammen et foredrag som varte i en time og tiden gikk veldig fort. Her fikk vi forklart hva gener betyr for oss.

Foredraget var utrolig interessant, og det var satt av tid til å stille spørsmål til Storkmoen. Dette var det mange av de 21 fremmøtte som benyttet seg av. Det ble servert kaffe og kaker, og en heldig deltager fikk med seg en innholdsrik fruktkurv.

Brystkreftforeningen i Ottadalen er i gang med forberedelser til årets Rosa sløyfe-aksjon. Foreningens strikkeglade damer skal strikke kluter etter mønster fra Bittamis. Kluter er noe alle har bruk for hver dag. Vi takker Bitta Mikkelborg for at vi får bruke mønstrene hennes.

Aud Jettheim

Sommertur til Danmark

Brystkreftforeningen Bergen har vært på sommertur og i år gikk ferden til Danmark.

20 personer, 19 damer og 1 mann, gikk om bord i MS Stavangerfjord i strålende sol 1. pinsedag, 20. mai 2018. Vi ble mottatt av et meget hyggelig personale som ga gruppen topp service fra første øyeblikk. Alle følte seg velkommen om bord, og været var også upåklagelig hele turen.

I Hirtshals stod en buss og ventet. Den skulle ta oss til Aarhus, hvor vi hadde avtalt å møte den danske brystkreftforeningen i Den Gamle By, som var målet for turen.

Det er et praktfullt anlegg med masse gamle bygninger, både med rene utstillinger og forskjellige utsalg. Det var mulighet for å handle både bakevarer, blomster, urter, suvenirer, iskrem, og gammeldagse drops.
Vi hadde også mulighet til å ta oss en tur rundt omkring i anlegget med hest og vogn.

For noen var nok høydepunktet en utstilling av de flotte kjolene, draktene og klærne til dronning Margrethe II. Et virkelig flott skue!

Til lunsj møtte vi vår søsterforening fra Aarhus. Det kom 10 stykker, så vi ble en fin gjeng rundt langbordene. Praten gikk lett og vi fikk høre om hverandres hverdag, behandlingsopplegg, støtteordninger osv. Det ble utvekslet telefonnumre og lovnader om kontakt, og ikke minst ønske om nye treff, både i Bergen og i Aarhus.

På tur tilbake til båten ble det også tid til å handle litt i Hirtshals og det ble mange handleposer med tilbake til båten.

Turen hjem gikk like fint som turen nedover. Vi var mettet med inntrykk, og enige om at dette hadde vært en suksess. Møtet med vår søsterforening i Aarhus ble en opplevelse, og vi kan anbefale andre lokalforeninger å gjøre det samme.

Elisabeth Kjøsnes, sekretær, Brystkreftforeningen Bergen

Tur til Aulestad og Telemarkstunet, og en sausoppskrift på kjøpet

Lørdag 2. juni var vi en gjeng på rundt 20 i Brystkreftforeningen Oslo som dro på tur til Aulestad og Telemarkstunet i strålende sol.

I naturskjønne omgivelser på Aulestad i Gausdal, besøkte vi Bjørnstjerne Bjørnsons hjem hvor han bodde med sin Karoline fra 1875 og frem til sin død i 1910.
Smilende nyperoser, fargerike lupiner, frodige bjørketrær, duftende syriner, gul- og rødmalte gårdshus, piken ved tjernet, beitende og kjælende kuer.

Turen ble avrundet med middag på Telemarkstunet. Menyen var ovnstekt laks så mør og fin, ikke for tørr og ikke for rå og det er et kunststykke å få til det. Tilbehøret var nypoteter, grønnsaker og en nydelig saus som fortjener den beste omtale og markedsføring. Vi lovet kokken å markedsføre sausen og her er oppskriften: Ekte rømme og ekte majones (like mye av hver), 1-2 dl Sprite/Seven up, salt, pepper og dill. Desserten var bringebærmousse laget av bær fra hagen, servert med krem.

Tusen takk til turkomiteen for en superflott tur og her har jeg alle med meg.

Gunn Pound, Brystkreftforeningen Oslo

Senjatur

Brystkreftforeningen Tromsø og omegn har vært på rundtur med overnatting på Hamn i Senja 2.-3. juni. Bussen startet i Tromsø, kjørte Kvaløya, ferge fra Brensholmen til Senja. Så kjørte vi til fastlandet og tilbake til Tromsø. Det var riktignok friskt vær, men koselig samvær på kryss av Senja. Vi hadde fine stopp og utsiktspunkter langs veien. Det var severdigheter på turen, som Senjatrollet og kirka i Torsken. Og turistveien på yttersida er fin uansett vær.

Kirsti Baardsen, Brystkreftforeningen Tromsø

Til innvortes og utvortes bruk

For snart fire år siden mistet vi vår eldste sønn i kreft, knapt 41 år gammel. Og jeg tør påstå at uten humoren hadde jeg ikke vært i live nå.

Av Tore Skoglund

Humoren skal man ta på det dypeste alvor. Den er ikke bare til å flire av. Det slo den greske filosofen Aristoteles fast allerede for over to tusen år siden. Og det har moderne legevitenskap etter hvert også måttet innrømme. Vi andre har hele tida visst og erfart det. For hvem har i alle år sagt at en god latter forlenger livet? Er det en doktor i medisin? Neppe. Neida, det er han eller hun som har slitt fra morgen til kveld med tungt arbeid og strev eller med en uhelbredelig sykdom, og som i sin vanmakt ikke hadde annet valg enn å flire av det.

Humoristen Tore Skoglund

Tore Skoglund er humorist. Han startet sin yrkeskarriere som journalist og var innom både aviser og byråer før han gikk over til underholdning. Han har vært innom en rekke scener over hele landet og jobbet en periode tett med Arthur Arntzen, kjent som Oluf. Rundt 400 TV-programmer er det blitt, 250 av dem fra den kjente serien «Du skal høre mye». Likeledes LP-er, kassetter, DVD-er og CD-er. Han er også mye brukt som foredragsholder der temaet er galgenhumor.

Skoglund har et uslitelig humør. Han mener det har bidratt til å holde ham i live til tross for en del motgang. For øvrig er han helt enig med Mark Twain som mener at vennlighet er et språk som de fleste forstår, som de døve kan høre og de blinde se.

Latteren og det gode humøret gir store mengder energi. Nemlig! Den lærdommen har blitt praktisert i tømmerskogen, i rorbua, rundt kjøkkenbordet, på onnemarka og for den del også rundt et kafèbord.

Det finnes utallige eksempler på det som jeg kunne trekke frem, både fra egen erfaring og fra venners erfaring.

Jeg skal nøye meg med et eksempel fra London. I forbindelse med filming vi gjorde blant noen av de siste gjenlevende krigsseilerne, traff jeg sønnen til en gammel krigsseiler som nettopp hadde gått bort. Han fortalte om foreldrene sine med varme og kjærlighet i stemmen. Faren var nordmann, men hadde valgt å slå seg ned i England etter krigens slutt.

Han hadde vært en stor humorist og nettopp derfor hadde han hatt et rikt og godt liv, mente sønnen. Det samme hadde mora. De var to alen av samme stykke. Latteren og det gode humøret hadde alltid fulgt ham og gjort livet verdt å leve til tross for torpederinger og grufulle hendelser, død og fordervelse som han hadde fått med seg i løpet av flere krigsår, særlig i konvoifart til Murmansk. Sønnen er ikke i tvil; det skyldtes måten faren taklet freden på. Og det gode humøret. På morssida hadde han tre onkler som også seilte i krigsårene. Men de taklet ikke freden. Hvorfor? Jo, de hadde ikke evnen til å le, til å se humoren i noe som helst. Aller minst av sin egen situasjon. De bukket under i rus og sykdom ganske raskt etter freden. Familiens verkende tragedie som stadig river og sliter i dem.

Jeg har selv plagdes ganske mye med helsa de siste 25 årene. Flere ganger har det vel vært nære på også for min del. Men jeg har mot alle odds reist meg og gått videre takket være flinke leger og en uslitelig humoristisk sans, paret med livslyst og pågangsmot. Jeg har heldigvis evnet å se lyspunkter når tunnelen ellers har vært helt beksvart.

For snart fire år siden mistet vi vår eldste sønn. Knapt 41 år gammel ble han rammet av en meget aggressiv kreft-type. Den startet i bihulen og spredte seg etter hvert til skjelett og lymfer. Etter åtte måneder døde han og etterlot seg kone, to barn pluss to bonusbarn,og en stor skare av sørgende familie og venner som var rundt ham store deler av tida. Han hadde et livsmot og en optimistisk tilnærming til sykdommen du sjelden opplever. En form for galgenhumor som jeg midt opp i alt, følte meg stolt av.

Blant oss som sto ham nærmest var han den sterke, han var optimistisk og overbevist om at dette her skul-

le gå bra. Ikke minst holdt han humøret oppe, og den uslitelige troen på en lykkelig utgang beholdt han helt til det siste. Først da en avdelingsoverlege tok fra ham denne troen på et mirakel, ga han opp. I løpet av en uke døde han. Måten han taklet familie og venner den siste tida står det stor respekt av. Han feiret bursdag, både sin egen og andres i familien, han organiserte bryllupsdag for foreldrene, han giftet seg med sin kjære samboer, han dro på tur langs kysten med sine gamle foreldre, og han deltok med iver i vennefesten som var planlagt etter bryllupet. Og dette til tross for at han var synlig veldig syk. Intet gleder meg mer, enn at han fikk høre alle godordene om seg selv mens han ennå var i stand til det.

Jeg er så glad for at han og alle rundt oss, hadde det gode forholdet. Jeg finner ikke et eneste negativt ord å si om våre to sønner, to brødre som sto hverandre nær. Gullgutter som bare ga oss glede i både barndom, oppvekst og i voksen alder. Så ble en av dem plutselig borte!

Hans verden var full av kjærlighet. Jeg var nettopp på graven hans, dagen han skulle fylt førtifem år, og snakket med ham. Det virket så utrolig naturlig at det på gravstøtten blant annet står «Størst av alt er kjærligheten!»

Jeg har så mye å takke ham for. Ikke minst at han fikk meg til å fortsette å jobbe på scenen, både under sykdommen og etter at han døde. I en periode så jeg ingen mening med det jeg holdt på meg, med å være humorist fra scener rundt i landet. Da vi like før hans død snakket om hvordan livet ville bli for oss framover, sa han klart fra at jeg måtte fortsette med å få folk til å flire.

– Husk hvor viktig det er, pappa!

Først da en avdelingsoverlege tok fra ham denne troen på et mirakel, ga han opp. I løpet av en uke døde han.

I begravelsen hans var jeg overbevist om at jeg ikke maktet å gå videre på den gamle veien.

Men tre uker etter hans død sto jeg igjen på scenen. Hele tida hørte jeg stemmen hans og jeg formelig kjente hans varme klapp på skuldrene hver gang jeg skulle ut og møte et stort publikum.

Han praktiserte galgenhumoren helt til han ble for svak til å kommunisere med oss. Ikke minst gjorde det at vi holdt ut mentalt. Jeg fikk virkelig et nytt bevis på hvor viktig denne edle formen for humor er for å bevare vett og forstand. Fra før hadde jeg en del egenerfaring fra de gangene jeg holdt på å stryke med.

Jeg tør påstå at uten galgenhumoren hadde jeg ikke vært i live i dag!

Humorens betydning for kropp og sjel er udiskutabel. Men den har også en bonus. Man blir nemlig penere av daglig bruk av denne folkemedisinen, hvis det er påkrevd.

Dere har nok sett hvordan smilet og latteren gjør menneskene vakrere?

Og, det er så sant som det er sagt; gravalvoret er den største fare for folkehelsa! ■

KRYSSORD av Jan-Tore Stien

							HA BRUK FOR	OVEN I KJØPET	GOOG-LING / FUGL		TREG / SKAP-NING	
							I EVAS DRAKT					
												KON-KUR-RANSE
							TREKK-DYR					
FEST / HETE		FERD	OMGIV-ELSER		OPP-GLØDD	LEKKER / STRAKE VEIEN		MAKEN		MAS-SERE / VARSEL		
					FÅ PUPP				VISJON / OVER-VINNE			HOLDE I HÅNDEN	
STOR-VILT					FÅ TIL Å TRO / HERME							
ER ØKENDE							OVER-FØRE / UNGE					KNUSE
				VAKKER / UTVALG				PÅ TVERKE / UVISS				
NATT-DRAKT / KORT	KRAFT	FERSK-VANNS-FISK / SEIGT								TAU-VERK / SKJUL		
												GASS
SVINGE							EU-BORGER / 3,14				TONE / BALL	
				VARIG-HET	ØLTYPE	KAKE / HAR SVARET						
LISTE / NYHETS-KILDE									KLIPP / HUNN-DYR			
REISE SEG PÅ BAK-BENA							LINSE					
KOLO-NIAL-VARE							AKVA-RIE-FISK					

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

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

Lett

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

Vanskelig

Vinner av Athene kryss 2-2018 er:
Eli Hansen, 4200 Sauda

SUDOKU av Jan-Tore Stien

Lett

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

Vanskelig

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

Bli med i premietrekningen!

Send kryssord innen 12. oktober 2018 til
Brystkreftforeningen
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

Merk konvolutten:
Kryssord
Athene 3/2018

TAKK FOR ALLE GAVER

Alle gaver til Brystkreftforeningen er viktige bidrag i vårt arbeid med å gi hjelp og støtte til brystkreftberørte, og ivareta deres interesser.

Vil du også støtte Brystkreftforeningens arbeid?

En gave kan gis via Vipps (valgfritt beløp til nummer 98087), SMS (200 kr per sms med kodeord BRYSTKREFT til 2160) eller nettbank (valgfritt beløp til kontonummer 1644 27 32098)

På Facebook kan du gi et valgfritt bidrag og starte egen innsamlingsaksjon for Brystkreftforeningen.

BRYSTKREFTFORENINGEN

21 49 24 79 | post@brystkreftforeningen.no | www.brystkreftforeningen.no

Brystkreftforeningen

INNSAMLINGSKONTROLLEN GODKJENT

Støtt oss med Vipps 98087 Vipps-nummer

Tilsluttet KREFTFORENINGEN

NNONSE

VITUSAPOTEK SANDVIKA HJELPER DEG MED TILPASNING AV BRYSTPROTESER

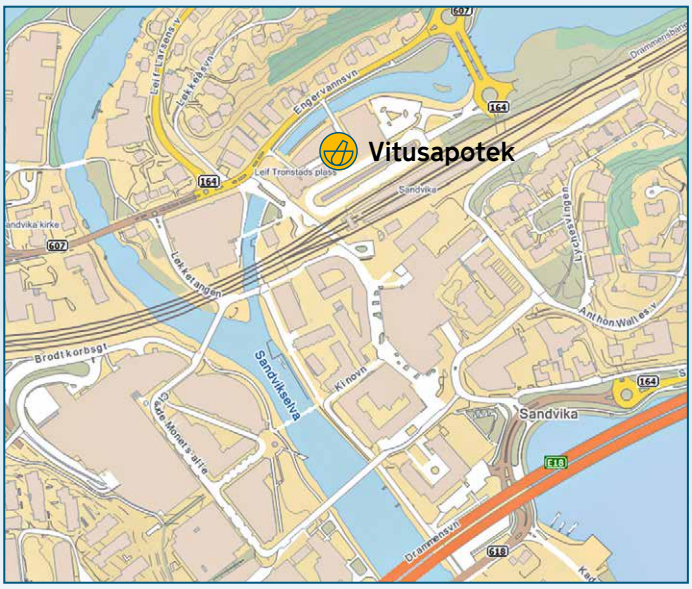
Vi fører et bredt utvalg av

- 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

NNONSE

www.bonjour-lue.com

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

NNONSE

Nytt i sortimentet

Behå Femina

Femina er en god behå med sømmer som former en tredelt cup for optimal støtte ved store størrelser.

Den har brede og vatterte skulderbånd og lomme på begge sider.

Finnes i størrelsene 85A - 105E.

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

CAMP® SCANDINAVIA

ANNONSE

STYRKER SELVTILLITEN

Nyt komfortable tekstiler hele dagen; behagelig og lekkert undertøy, badetøy og myke brystproteser fra Amoena – verdensledende innen brystpleie. Amoena laget den aller første silikonprotesen, og har dedikert seg til å støtte brystopererte kvinner hele veien fra diagnose og behandling, til friskmelding og tilbake til hverdagen. Du finner våre forhandlere over hele landet.

Amoena Norge AS,
Ullernchausseen 64-66, 0379 Oslo
Telefon: 66 76 12 80
EPOST: amoena@amoena.no

amoena

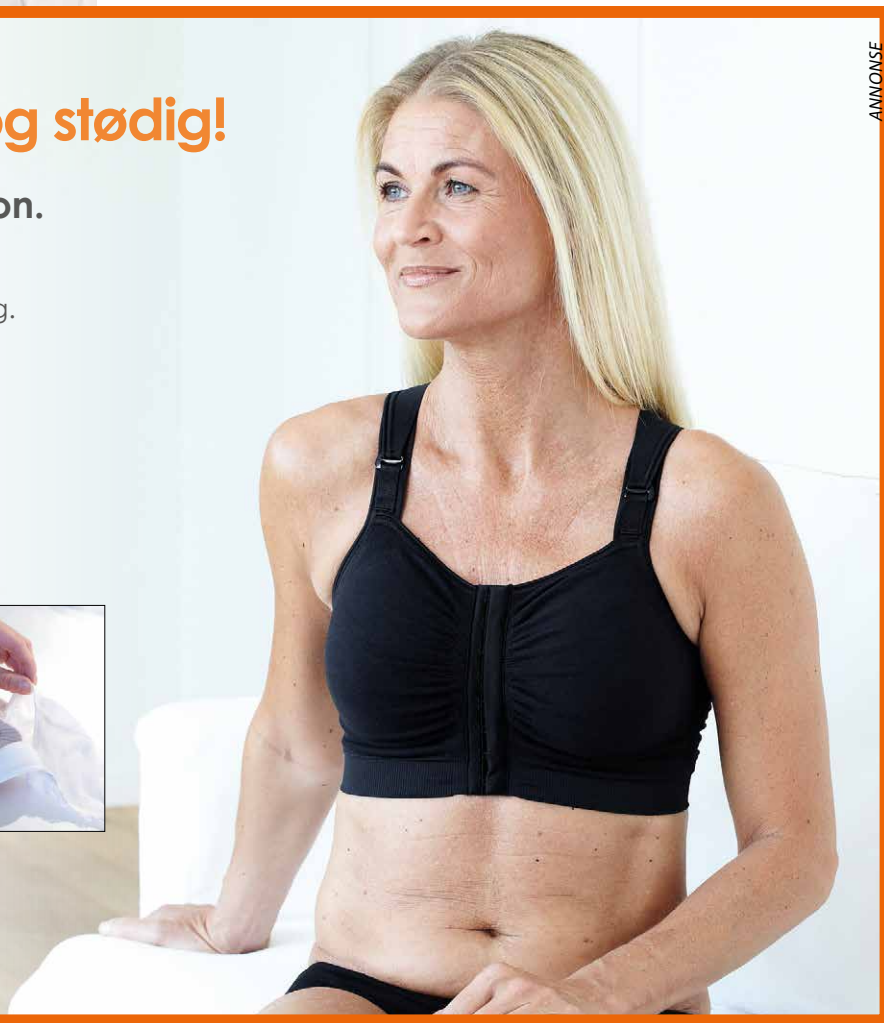
ANNONSE

Mirabelle – supermyk og stødig!

Perfekt for deg etter brystoperasjon.

- Forknappet med doble hekter.
- Bryterrygg og brede sider gjør BH-en stødig.
- Dobbelt materiale i skålen, lomme for vatt/protese.
- Myk, bred sømløs kant under bysten.

Se våre nye brystproteser og protese-bh hos din forhandler eller på:
www.nordicare.se/no



NordiCare®

ANNONSE

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

© MEDLITE
Improving personal health

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

Idéhuset Albretsen - www.idehus.net

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.

Pfizer

PP-ONC-NOR-0002

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

ANNONSE

Kreftsykdom handler om mer enn fysiske plager. Det handler om livet videre.

Montebellosenteret

Alle som har eller har hatt kreft kan få opphold ved Montebellosenteret. Kursopphold handler om at du får faglig kunnskap, kan dele erfaringer og oppleve fellesskap med andre mennesker i tilnærmet lik situasjon. Det er i alle kurs mulig å ha med seg pårørende/nærstående.

Kurset **«Kreft – hva nå?»** inneholder en dynamisk prosess hvor kunnskapsformidling om kreft, endringsstrategier og livet videre er i fokus. Oppmerksomheten er rettet mot hverdagens utfordringer etter kreftbehandling.

«Brystkreft – hva nå?»

Kurs	34a	24.08 – 31.08
Kurs	42a	19.10 – 26.10
Kurs	48	30.11 – 07.12

Etter deltakelse på «Kreft - hva nå?» kan du fortsette på trinn 2 kurs, som er ulike temakurs som fokuserer på utfordringer videre i livet. De ulike temaene tar for seg utfordringer av fysisk, psykisk, sosialt eller eksistensiell karakter, og hvordan du kan mestre utfordringer videre i livet.

En oversikt over alle våre kurs finner du på www.montebellosenteret.no
Ta gjerne kontakt med oss for veiledning om hvilket kurs som passer for deg eller for hjelp med søknaden.

Montebellosenteret, Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali
Telefon: 62 35 11 00
E-post: post@montebello-senteret.no
www.montebellosenteret.no

MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet

Hamar Media – Avdeling Nydal

ANNONSE

Mimosa
by amoena

Amoena is a registered trademark of Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.
© 2018 All rights reserved. Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, 83064 Raubling, Germany

Når fornyet du deg sist?

Mimosa har fagutdannet personale med lang erfaring innen tilpassing av brystproteser.

VI TILBYR

- ET STORT UTVALG AV PROTESER OG TILBEHØR
- BREDT SORTIMENT AV SPESIAL- UNDERTØY OG BADETØY
- SAMARBEID MED RELEVANT FAGPERSONALE I OG UTENFOR SYKEHUSET
- HYGGELIGE LOKALER I 3. ETG. VIS À VIS RADIUM-HOSPITALET

TIMEBESTILLING KAN GJØRES PÅ tlf. 22 14 22 22!

Du finner oss her:
Mimosa
Oslo Cancer Cluster
Ullernchausseen 64/66,
0379 Oslo
post@mimosa.as

mimosa.as

ANNONSE

STORT UTVALG

AV BRYSTPROTESER, BH OG BADETØY

Hos oss har vi stort utvalg i forskjellige proteser, 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

Åpningstider: Mandag - onsdag og fredag kl 9-16
Torsdag 9-17, lørdag stengt.

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

VI HOLDER TIL RETT VED SYKEHUSET OG LEGEVAKTEN I DRAMMEN

MEDI BUSKERUD HELSEARTIKLER

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

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

RETURADRESSE: Brystkreftforeningen, PB 78 Sentrum, 0101 Oslo

NORGE P. P.
posten

ANNONSE
OktanOslo.no

apollohair.no

Følg oss på

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