ATHENE

Medlemsblad for Brystkreftforeningen | 4/2018

IKKE FRISK, IKKE KREFTSYK

For meg var åpenhet helt nødvendig

– Jeg lever med et voldsomt savn

Brystkreftforeningen

Solidaritet + inkludering = Brystkreftforeningen

I Athene utgave 1/ 2018 skrev jeg følgende;

«…Alle i Brystkreftforeningen bør ha en inkluderende tilnærming til hverandre, uavhengige av kjønn, alder og brystkreftform. Nyttårsforsett 2018: Et inkluderende fellesskap for alle brystkreftberørte. En inkluderende holdning handler blant annet om tillit til hverandre, felles mål, følelse av tilhørighet, respekt for hverandre både i tale og skrift, gode samtaler, å se hverandre, sikre kunnskapsoverføring og styrke arbeidet med erfaringsbasert nettverk gjennom lokalforenings- og likepersonsarbeid…»

Gjennom året har det blitt arbeidet målrettet for å styrke inkluderingen av medlemmer med metastatisk brystkreft og pårørende, Under 45, menn med brystkreft og den samiske befolkningen. Det har vært gjennomført likepersonskurs over det ganske land hvor snart 100 medlemmer fra Brystkreftforeningen har gjennomgått kurs i likepersonsarbeidet. Likepersonstjenesten er en viktig arena for Brystkreftforeningen, og ha retningslinjer som gjør det mulig for de som ønsker det, å bli godkjent likeperson på en rask måte.

En majoritet møter en minoritet. Møtet med den samiske befolkningen, blant annet sametingspresidenten, Aili Keskitalo, leder ved Samisk legeforening, Maret Lajla Sara Nedrejord, «Nanna» og Miss Norway-vinner, Susanne Næss Guttorm, har alle tilført Brystkreftforeningen ny kunnskap om en minoritet i et majoritetssamfunn og viktigheten av å opparbeide tillit og en god kommunikasjon. På denne måten kan den samiske befolkningen og Brystkreftforeningen arbeide i fellesskap for å motvirke eventuelle fordommer i forhold til det å snakke om brystkreft eller annen alvorlig sykdom, gjennom bedre informasjon og kunnskap. Flere av Brystkreftforeningens brosjyrer blir oversatt til nord- og sør samisk, som et ledd i inkluderingen. Miss Norway-vinner Susanne Næss Guttorm fra Karasjok, har sagt ja til å være Brystkreftforeningens ansikt utad i arbeidet med å gi samiske brystkreftberørte et godt tilbud, og bidra til at unge pårørende blir sett og ivaretatt. Hun mistet selv sin mor i kreft da hun var fire år og hele familien ble rammet. Det blir viktig å fortsette denne gode prosessen med den samiske befolkningen i 2019 og se om det blir muligheter til å arrangere en konferanse med temaet urfolk og helse.

Solidaritet i Brystkreftforeningen. 22. desember 2005 vedtok FNs sikkerhetsråd resolusjon 60/209. Her ble solidaritet identifisert som en fundamental, universell verdi i det tjueførste århundre. Det ble samtidig bestemt at 20. desember skulle markere Den internasjonale solidaritetsdagen. Solidaritet har vært en sentral del av FNs arbeid helt fra starten av. I en verden preget av globalisering, med stadig voksende ulikheter, er det viktig at solidaritetsbegrepet står sterkt. De som har minst må få hjelp fra de som har mest.

FNs bærekraftsmål består av 17 mål og 169 delmål. Et av hovedprinsippene i bærekraftsmålene er at ingen skal utelates (Leaving no one behind). De mest sårbare menneskene må derfor prioriteres. Ekskluderte grupper, som mennesker med nedsatt funksjonsevne, flyktninger, etniske og religiøse minoriteter, jenter og urfolk, er høyt representert blant de som fortsatt lever i fattigdom.

Brystkreftforeningen har en inkluderende og solidarisk handlemåte i all aktivitet som skjer i foreningen, gjennom blant annet lokalforeningene og likepersonsarbeidet. Brystkreftforeningens arbeid tilpasses nye gruppers behov for at de skal bli imøtekommet på sine utfordringer. Dette er viktig for fornying og videreutvikling av Brystkreftforeningen, som gjennom konkrete handlemåter får tilført nye perspektiver i sitt arbeid og kan fortsette være en viktig stemme i samfunnet for alle brystkreftberørte. Det er nødvendig å være solidarisk som gruppe i kampen om oppmerksomheten for å bedre brystkreftberørtes vilkår i samfunnet.

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: Line Loholt

Trykk: Gunnarshaug Trykkeri AS

Frist for innlevering av stoff til Athene nr. 1-2019 er 7. januar 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 – For meg var åpenhet helt nødvendig

13 Glade for at samiske brystkreftpasienter blir sett
15 – Jeg lever med et voldsomt savn
18 5 medlemmer om…
20 Ikke frisk, ikke kreftsyk
22 Pasientens vaktbikkje
24 Latter og tårer mellom ribbe og surkål
26 Fra medlemmene
29 Kryssord og sudoku

Vel blåst Rosa sløyfe

Vi er vel i mål med Rosa sløyfe som i år feiret 20 års jubileum. Det har vært en fryd å følge mediebildet der det har tikket inn flere titalls artikler hver dag fra hele landet om kreative ting dere medlemmer finner på og alle de dere involverer. Det har vært flott å lese!

For andre år på rad har det vært fokus på senskader med mange historier som vekker ettertanke og som setter fokus på det som er viktig for oss, nemlig forståelsen for at livet ikke blir det samme selv om man er blitt kreftfri og ferdig behandlet. Vi har fortsatt en lang vei å gå for å få forståelse for hva det innebærer, og at arbeidsgivere tar ansvar for å legge til rette for at vi kan få bidra i arbeidslivet med det vi kan. Dette har både en samfunns- økonomisk og helsevinnende effekt.

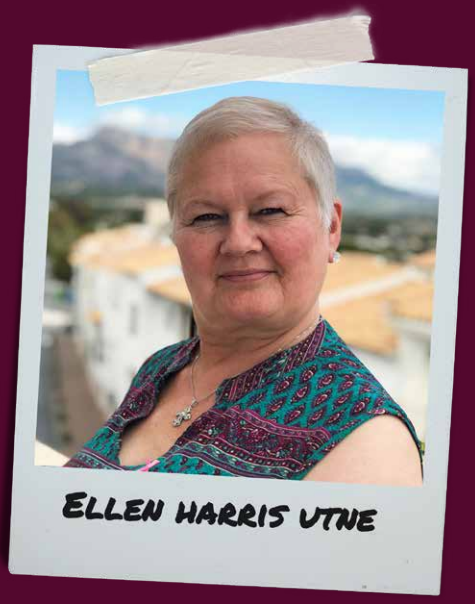
Anette Nordby Strømnes i Hovedstyret og jeg deltok på Europa Donna sin Advocacy Leader Conference i september og for første gang var det to innlegg om senskader og arbeidsliv. Her ble det fokusert på at det faktisk er et EU-direktiv om diskriminering i arbeidslivet om akkurat det mange av oss opplever. Dette direktivet heter «Council Directiv 2000/78 of 27 November 2000 establishing a general framework for equal treatment in employment and occupation.» Europa Donna er et viktig forum å være medlem av. Med 47 land i Europa kan vi stå sammen om å fokusere på det som er felles for alle med en brystkreftdiagnose i europeiske land. Vi kan også i solidaritet bidra til at de som har mindre gode helsesystemer kan fokusere på dette i deres respektive hjemland.

Vi har i høst også hatt en ny samling for personer med metastatisk brystkreft på Hurdalssjøen. Dette er en god plass å være sammen med pårørende, få påfyll og informasjon, samt nettverksbygging. På Europa Donna var det samtidig for første gang en konferanse for Metastatiske nettverk i dette forum.

Vi arbeider med å opprette et nettverk for gruppen med BRCA. Det er det Andrea Nogva, nestleder i Hovedstyret, som har fått ansvar for. Vi jobber med å bygge et nettverk som denne gruppen vil ønske velkommen.

To fra Hovedstyret, samt lederen av kontrollkomiteen, deltok på Nordisk Brystkreftkonferanse på Færøyene. Hovedstyret er svært opptatt av økonomi. Ettersom den økonomiske framtida er mer usikker så valgte vi bare å sende tre. Vi bør som nasjon tenke litt over hvilke signaler vi gir til resten av Norden når vi var 96 av 172 delegater på Færøyene, mens det til sammenligning bare var 20 fra Sverige.

Det var en viktig konferanse med mange gode innlegg som tok for seg pårørende, senskader, seksualitet og nye kirurgiske metoder. Neste Nordisk vil finne sted i Finland. I mellomtiden har vi nå befestet det nordiske samarbeidet. En gruppe av alle ledere og sekretariatsledere i Norden skal ha møte en gang i året og sette fokus på nordisk samarbeid. Første møte vil være i Stockholm september 2019.



Jeg fikk mange gode tilbakemeldinger fra flere nordiske land om vårt fokus på «samiske kvinner og brystkreft» og vi håper å kunne opprette et nordisk samarbeid når det gjelder å kunne bruke oversettelsen til både nord- og sør-samisk og tilby det til både Finland og Sverige.

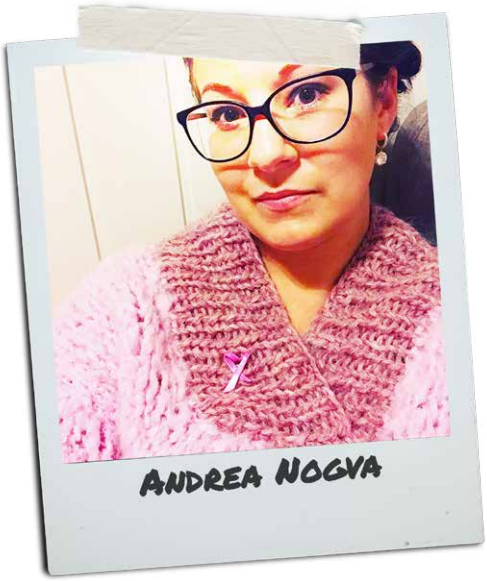
4. februar neste år er Verdens kreftdag. En gruppe fra de forskjellige pasientforeningene skal planlegge denne dagen. På oppfordring fra undertegnede så vil fokus den dagen være senskader og tilbake til arbeid.

Så ønsker jeg alle en god julefeiring, men husk at den beste gaven du kan gi er å rekke ut en hånd til noen som trenger det.

Ellen Harris Utne, Styreleder

Inkludering

Å sikre mangfold er å skape rom for at alle kan delta og være inkludert. Å være inkludert innebærer at man opplever tilhørighet og mening med fellesskapet.



Hovedstyret i Brystkreftforeningen ser behov for å jobbe aktivt med inkludering som en del av det kontinuerlige arbeidet med å utvikle foreningen i takt med samfunnet rundt oss. Med ydmykhet har undertegnede tatt på seg ansvaret for å lede dette arbeidet. Tanken er å skape arenaer for medlemmer ut fra ulike behov og interesser. Slik håper man også å rekruttere nye medlemmer, som sikrer videre eksistens.

Grunnmuren i Brystkreftforeningen er det flotte likepersonsarbeidet vårt. Det skal vi bygge videre på, slik at enda flere får møte en likeperson som lytter, forstår og gir bekreftelse. Da trenger vi likepersoner med ulik bakgrunn for sitt medlemskap. Når man skal avgjøre om det er bryster eller eggstokker som skal fjernes først, trengs det noen som har tatt de valgene. Når mamma dør og verden oppleves urettferdig, trengs det noen som kan lytte og bekrefte at du har lov til å ha alle de følelsene du har.

Akkurat nå jubler vi over å ha fått vår første samisktalende likeperson, slik at man kan snakke om det å være brystkreftberørt på sitt eget språk.

Det handler om å opprette relevante møteplasser og i tiden fremover vil vi prioritere:

De unge: vi opplever økt pågang til den årlige landssamlingen for Brystkreftforeningen under 45. Det bekrefter behovet for å møte denne gruppen ytterligere gjennom året. Sammen med styret i U45 håper vi å få til flere arenaer for erfaringsutveksling og faglig påfyll. Her blir lokalforeningene sentrale i å tilrettelegge for at også unge medlemmer opplever tilhørighet og mening.

De pårørende: man er så absolutt berørt av en brystkreftdiagnose som pårørende og de mest sårbare er barn. Hvordan skaper vi et fellesskap for disse i foreningen vår? Vi har så vidt startet arbeidet ved at flotte Susanne Næss Guttorm, Miss Norway 2018, har stilt opp som vår frontperson for unge pårørende. Hun har en sterk historie om å miste mammaen sin som barn og ikke få muligheten til å snakke om savnet og sorgen.

Metastatisk: I håndbok for metastatisk brystkreft som er et samarbeid mellom Brystkreftforeningen og Pfizer, står det «Det kan føles som om du er alene med diagnosen din, men det finnes mange kvinner i verden akkurat nå som i likhet med deg nettopp har funnet ut at de har metastatisk brystkreft, og som har det som deg». I oktober møttes denne gruppen til nettverkssamling. Men foruten erfaringsutveksling gjennom sosialt samvær, trenger vi kanaler som gjør at denne gruppen raskt får fortalt sine behov til de som skal sette fart i prosesser som berører deres liv.

BRCA: Å leve med en genfeil som gir økt risiko for å utvikle brystkreft og eggstokkreft er en påkjenning. For mange vil det også handle om en familiehistorie preget av tap av sine nærmeste. Når man blir stilt overfor visse valg, har man behov for forståelse og kunnskap som gjør valgene lettere. Vi ser at mange kvier seg for å bli en del av Brystkreftforeningen, da de ikke føler seg hjemme i ei forening de opplever er for dem som har gjennomgått cellegift- og strålebehandling. Men hvor ellers hører man hjemme enn i foreningen som har som samfunnsoppgave å skape en felles plattform for brystkreftberørte?

Vi må bare slå døra opp og ønske velkommen inn. Mangfold og inkludering bidrar til verdifulle innspill og et sterkere likepersonsarbeid!

Andrea Nogva, styremedlem

Kreftfri, men ikke frisk

– Jeg ønsker å leve slik jeg levde før, men vet ikke om jeg tåler det.

10. mars 2017 var jeg ferdig med kreftbehandlingen som startet med brystbevarende operasjon sommeren året før og ble etterfulgt av cellegift, strålebehandling, Herceptin-sprøyter og antihormonbehandling. Jeg kom meg rimelig greit gjennom behandlingsforløpet. Jeg ble jo syk, men sammenlignet med mange andre kom jeg heldig fra det.

Jeg var optimistisk i troen på at jeg nå skulle få tilbake livet mitt, gjøre det jeg gjorde før kreften satte det på vent. Jeg var ferdig med den tyngste delen av behandlingen, bortsett fra Herceptin- sprøytene og antihormonbehandlingen.

Våren kom og jeg nøt at formen ble bedre. Ivrig etter å komme tilbake til det normale, begynte jeg å jobbe 20 % i mai. Arbeidsgiver la godt til rette for meg. Gjennom sommeren gikk det veldig fint, både den fysiske og psykiske formen fulgte en stigende kurve. Det var deilig å føle at hverdagen sakte, men sikkert kom tilbake. At det ville ta tid, var jeg forberedt på. Turer med hunden var fortsatt en prioritet, og jeg så fram til å begynne å svømme igjen. Når sommeren var forbi, økte jeg stillingen til 40 %. Jeg så frem til å bli mer delaktig på jobben. Jeg planla sammen med min leder at jeg skulle jobbe tre dager i uka. Det fungerte bedre å ha korte dager.

September gikk. Det går bra, tenkte jeg. Jeg ivret etter å ta igjen det tapte og forsøkte å skynde meg langsomt. Jeg begrenset aktiviteten på fritiden uten å legge så mange planer. Men utover høsten ble formen dårligere og mer uforutsigbar. Jeg ble trøtt og energiløs. Jeg kjøpte svømmekort i oktober, men kom meg uti bassenget kun noen få ganger før legen skrev en erklæring om å fryse abonnementet. Alt ble tyngre. Da desember kom klarte jeg ikke lenger å følge avtalen på jobben, enda mer tilrettelegging måtte til.

Jeg fikk min siste Herceptin-sprøyte oktober 2017, men er fortsatt på antihormonbehandling. Jeg kan ikke si at jeg føler meg syk, men behandlingen har forandret meg fysisk og psykisk. Hetetokter, økt søvnbehov, fortere sliten, hyppigere pauser, følsom for lyd, stive og svake muskler. Riktignok passerte jeg 40-tallet i fjor, og må innse at jeg ikke er noen ungfole lenger. Likevel kom disse alderstegnene» litt brått på. Bare midtveis i livet og ikke selv bestemme aktivitetsnivået i egen hverdag, føles frustrerende og skremmende. Hvor lenge skal det være slik? Er det slik resten av livet vil bli; å fungere bare for halv maskin? Jeg er mamma til en tenåring og har mange ting igjen på «bucket-lista» mi som jeg ønsker å gjøre. Jeg er ikke klar for «pensjonist-tempo» ennå.

Psykisk har jeg blitt mer skjør. Utfordringer og uforutsette ting jeg før tok på strak arm og løste rasjonelt, reagerer jeg mer emosjonelt på nå. Det gir unødvendige grublerier og humørsvingninger. Jeg er forsiktig med å påta meg plikter, fordi det å ha ting over seg har blitt tyngende og stressende. På mange måter føler jeg at jeg må bli kjent med meg selv på nytt.

Rehabilitering etter brystkreftbehandling føles som å famle etter lysbryteren i mørket. Jeg ønsker å leve slik jeg levde før, men vet ikke om jeg tåler det. Å gjennomgå behandling er skremmende, men da er det mulig å få svar på det som dukker opp underveis. Når behandlingen er ferdig, blir man sendt alene ut i intet og er sin egen forsøkskanin. Der er jeg nå - kreftfri, men ikke frisk, i tro om at det vil bli bedre.

Lene Sulusnes

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.

Veien videre

For andre år på rad har Rosa sløyfe-aksjonen hatt senskader som tema. Blant mange uttalelser finner vi denne: «Et reddet liv skal også leves». Men hvordan skal det leves?

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

For de fleste endrer livet etter brystkreft seg. Det handler om fysiske påkjenninger, men også mental belastning ved å ha fått en livstruende diagnose og at dagligliv, familieliv og arbeidsliv er endret. Eksistensielt ståsted blir utfordret- det som før ga livet mening er ikke lenger så sterkt tilstede. Mennesker som opplever at livet endrer seg drastisk, forteller at det å akseptere den endrede tilstanden er nøkkelen til å kunne reorientere seg. Det betyr ikke at du må like situasjonen, men at du begynner å jobbe med- og ikke mot- energinivå og yteevne. Det må dannes nytt grunnlag for det som gir tryggheit i livet.

Hvordan få dette til?

Det finnes gode råd om hvordan man kan komme videre og leve best mulig med følger av sykdom. Rådene er basert dels på forskning og dels på pasienters og helsepersonells erfaringer.

Å snakke med familie og venner vil for mange være nyttig og noen vil trenge profesjonell hjelp. Fastleger, kreftkoordinatorer og annet helsepersonell, samt prester eller andre livssynsveiledere kan være gode samtalepartnere. For noen vil psykolog være nødvendig for å få hjelp til å justere måten vi tenker på om oss selv og vår situasjon. Ofte vil det være til god hjelp å sortere hvilke gjøremål og aktiviteter som er viktige og verdifulle å opprettholde, og hvilke du kan gi slipp på eller endre. Kanskje vil du oppdage at du stiller unødvendig høye krav til deg selv? Noen opplever et endret liv som en sorg, og det kan være nødvendig å bearbeide vanskelige tanker og følelser. Poenget er at man forsøker å komme seg dithen at livet kan leves på en god måte, tross de begrensningene sykdommen gir.

Gevinst i gode levevaner

En erfaren brystkreftekspert som arbeider med livet etter kreftbehandling, sier at «Når du først har blitt syk og satt ut av det livet du vanligvis lever, kan du klare å bruke det til noe nyttig?» Stikkord her er gode levevaner. Vi vet det er helsegevinster av regelmessig fysisk aktivitet tilpasset det faktiske energinivået, samt gode matvaner basert på norske helsemyndigheters anbefalinger. Mange har glede av yoga og mindfullness som kan gi styrke og redusere stress.

Når dette skrives, så er det med visshet om at mange i perioder er både syke og nedstemte, slik at det å tenke gode levevaner kjennes som å legge sten til byrden. Vi ønsker ikke å bidra til det, men fremheve at det å ha gått igjennom sykdom og behandling faktisk for noen kan representere en positiv endring.

Snakk med en likeperson

Det å søke råd hos andre som har vært i samme situasjon, er et anerkjent tiltak. Brystkreftforeningen har mange dyktige likepersoner som er gode til å lytte og dele av sine erfaringer. De kan fortelle hvordan de selv har løst sine utfordringer, du kan få konkrete råd, du vil erfare at du ikke er alene og ikke minst kjenne at det er håp om forbedring. Et viktig perspektiv for likepersonstjenesten er nettopp håpsdimensjonen. Medisinske fremskritt innenfor brystkreft gjør at stadig flere blir friske og flere lever lenger med brystkreft nå enn tidligere. Ulike seneffekter og behov for tilpasning av livet, er konsekvenser av dette. Naturligvis ikke for alle og for mange er slikt forbigående. Brystkreftforeningen arbeider for at den kunnskap som finnes skal gjøres kjent og brukes overfor alle berørte, både pasienter og nærstående.

For meg var åpenhet helt nødvendig

Hun har overlevd føflekk-kreft, brystkreft og nyrekreft. Men noe av det tyngste har vært tausheten og at man gjerne ikke snakker åpent om sykdom i samisk kultur. Derfor er Susanne Elisabeth Siri fra Kautokeino takknemlig for at Brystkreftforeningen nå ønsker tiltak rettet mot samiske brystkreftberørte.

Av Brita Åse Norlemann

Den lille bygda Økseidet utenfor Kautokeino tettsted bader i sola da vi møter Susanne Elisabeth Siri i barndomshjemmet sitt. Etter mange år i Tromsø har hun flyttet hjem til Kautokeino på Finnmarksvidda. Hjem til tryggheten som nær familie i nabohusene rundt gir henne. Hun setter i stand «gammelhuset» i tidsriktige farger og materialer, men har det ikke travelt med å få det ferdig. Det blir som det blir, for hun har lært på den harde måten at livet tar sine uventede svinger. Og det er aldri godt å vite hva som skjuler seg bak svingene. Derfor planlegger hun ikke mer. Hun lever her og nå.

– Jeg har overlevd tre former for kreft. Fjernet mandler, cyster, svulster. Jeg har ikke tall på antall operasjoner, men vet at det er blitt 13 siden 2006. Så nå må det vel være nok?

Uvanlig å snakke om sykdom

I likhet med en del samiske medsøstre rager ikke Susanne Elisabeth, eller Nanna, så høyt over bakken i sokkelesten. Men det hun ikke har i fysisk størrelse, tar hun igjen i dype tanker og stor åpenhet. Oppvokst i en samisk kommune, der de fleste er samiske og det meste foregår på samisk, er hun kjent med at det er mye man ikke snakker høyt om i samisk kultur. Alvorlig sykdom er blant disse. I samisk kultur skal man være sterk og helst bære sine byrder i taushet. Du skal kunne tåle det som rammer deg uten å klage. Hun som har overlevd føflekk-kreft, brystkreft og nyrekreft, vet så altfor godt hvor tause man er om byrder og bører. Men som en av få, valgte Nanna å fortelle åpent om sykdommen både til familie, venner og i media.

– Fordi jeg valgte åpenhet, har mange andre kommet til meg for å prate om egen sykdomssituasjon. Men det har vært en prat oss imellom, de vil ikke snakke åpent om det og man hører sjelden om andre brystkreft- og kreftsyke her i samiske områder.

Åpenhet til hjelp

Hun vet ikke hvorfor det er sånn, men mener alvorlig sykdom nærmest blir stemplet som tabu. For henne var det helt uaktuelt å tie.

– Jeg er helt overbevist om at min åpenhet tvert imot har gjort byrden lettere å bære for meg og mine nærmeste. Fordi jeg snakket åpent, slapp mine nærmeste å tie og veie sine ord på gullvekt. De slapp å skjule det og de slapp å fungere som en informasjonskanal utad. Åpenhet har også gjort at andre har kunnet vise omsorg,

trøst og støtte, noe som utvilsomt har hjulpet meg. Å kunne gråte sammen og foran andre har vært godt. Og det har vært ufattelig godt å se at folk bryr seg, og det ville jeg ikke opplevd hvis jeg hadde skjult sykdommen.

Lettere paranoid

I dag er 53-åringen ufør. Og lettere paranoid, sier hun med en latter. Hun er på vakt straks hun merker kløe, brå smerte og stikking. Hun mener det kanskje ikke er så rart at man blir litt paranoid etter å ha opplevd og overlevd tre kreftformer.

– I 2006 oppdaget jeg noe på fingeren som viste seg å være føflekkreft. I 2013 kjente jeg stadig en stikkende og sviende smerte i det ene brystet. Det kom og gikk, men da disse kom oftere og oftere og gjerne flere ganger daglig, var det bare å komme seg til lege. Det viste seg å være brystkreft. I 2015 fikk jeg påvist nyrekreft. Men uansett har jeg vært heldig og behandlingsforløpet har gått knirkefritt uten venting og store opphold. Dermed har jeg ikke fått særlig tid for panikk og depresjon, sier hun med et smil.

Skjulte for datteren

Men hun har ikke bare vært åpen om sin sykdom. Hensynet til hennes eneste barn gjorde at Nanna valgte å skjule de tyngste tankene for datteren. Til tross for at datteren var voksen når kreftbomben sprang, var det likevel datterens fremtid som bekymret Nanna mest i tilfelle hun skulle dø.

– Jeg klarte ikke å gråte åpenlyst foran henne. Jeg klarte ikke å fortelle henne alt. Jeg ville skåne henne. I ettertid vet jeg ikke hvor heldig det var, for resultatet var at jeg ble fryktelig hissig, utålmodig og med et temmelig eksplosivt humør. Kan hende var det ikke så lurt å holde ting inni seg likevel?

Derfor valgte Nanna å ty til psykologhjelp. Hun trengte hjelp til å sortere tankene sine. Men psykolog var ikke veien å gå for henne.

– For meg ble det for mye enveis-kommunikasjon og det var ikke til hjelp for meg. Jeg trengte ikke en taus nikkedukke som bare trøstet, kommenterer hun tørt.

Barnetroa vekket til live

Så hva gjorde hun da?

– Jeg vendte meg til Gud, sier hun enkelt. Ikke fordi hun var en ivrig kirkegjenger, ikke fordi hun ba sine bønner eller leste i Bibelen. Men rett og slett fordi hun er vokst opp i den samiske kulturen der barnetroa forblir sterk og der gudfryktigheten står sentralt for alle.

– Jeg kjeftet på Gud og mente han var urettferdig. Jeg skrek ut min bitterhet, edder og galle. Helt til noen stilte det enkle spørsmålet: men har Gud gitt deg noen lovnader? Nei, Gud hadde jo for så vidt ikke lovet meg noe. Hverken den ene eller den andre veien. For meg ble dette en vekker og jeg trøstet meg med at Gud har en plan og at jeg skal leve med det loddet har jeg fått utdelt.

Sjokk å få kreft nummer 3

Nå tenker hun at alle gode ting er tre.

53-år gamle Susanne Elisabeth Siri, eller Nanna, fra Kautokeino har overlevd tre ulike kreftformer, men syns at noe av det tyngste har vært at man i samisk kultur ikke har tradisjon for å snakke åpent om alvorlig sykdom.

– Når tre kreftformer er overlevd, så må det da være greit!

Men hun legger ikke skjul på at nyrekreften i 2015 var tøff å akseptere. Hun gikk rett i sjokk etter beskjeden på legekontoret og sier hun fremdeles ikke husker noe fra den dagen. Eneste hun var klinkende klar på, var at behandlingen skulle skje på sykehuset i Tromsø og ikke i Hammerfest. Det føltes tryggere.

– Fra de forrige rundene, husket jeg cellegift som noe aldeles forferdelig. Jeg ble så fryktelig dårlig av det og syns den dag i dag at det lukter cellegift overalt med en gang jeg kommer inn på et sykehus.

Det er nesten utrolig at hun etter så mye alvorlig sykdom, nesten ikke har senskader.

– Joda, jeg har utviklet en latterlig skrekk for nåler og sprøytespisser, ler hun. Men hun blir fort alvorlig igjen og sier at hun sliter med fatigue.

– Men jeg ønsker å bidra så mye jeg klarer i samfunnet og overfor familie og venner. Jeg hjelper til der jeg kan og klarer, også fordi det utvilsomt hjelper på humøret mitt.

Orker ikke dulling

Det gode humøret, staheten og sinnelaget hennes mener hun har vært helt nødvendige overlevelsesmekanismer da døden banket på døra.

– Jeg har for det første lagt alt i Guds hender. Men på det jordiske plan har jeg gitt beskjed til mine nærmeste at de ikke skal dulle og dalle med meg. Jeg orker ikke jatting. På den annen side må de heller ikke glemme hvilken situasjon jeg er i, og jeg forstår at dette setter pårørende i skvis og i en litt krevende situasjon. Men siden jeg har valgt å være så åpen, så har de fått trygghet i at jeg sier ifra og de vet dermed hvordan jeg har det og hvordan de skal håndtere det. Men familien har også fått

Etter mange år i Tromsø, har Nanna nå flyttet tilbake til bygda der hun vokste opp. Det gir trygghet å ha sin familie i nabohusene rundt.

Nannas mamma, Else Inger Anne Siri, forteller at det er mye kreft i familien. Hun har selv mistet begge foreldre, søsken og andre nære i kreft. Men ingenting av det kan sammenlignes med byrden det er å se sitt barn kjempe mot kreft.

beskjed om ikke å belemre meg med deres tårer -jeg har nok med mine egne…

Samiske tiltak velkommen

Hun er takknemlig for at Brystkreftforeningen nå har tatt initiativ til å etablere tiltak rettet mot samiske miljøer. Hun vet så altfor godt hvor tabubelagt alvorlig sykdom er i hennes kultur, og ønsker inderlig at det etableres tilbud som kan gi nødvendig hjelp, støtte og livsgnist.

– Full åpenhet er kanskje ikke aktuelt for alle, mens for meg var det helt uaktuelt å skjule sykdommen. Både jeg og mine nærmeste slapp nysgjerrige blikk på butikken, vi slapp å oppleve at folk snur fordi de ikke vet hva de skal si, sier Nanna.

Brystkreftforeningen har egne nettverk for medlemmer under 45 og for de med metastatisk brystkreft. Nanna ser for seg at et lignende nettverk kanskje kunne fungert for samiske medlemmer.

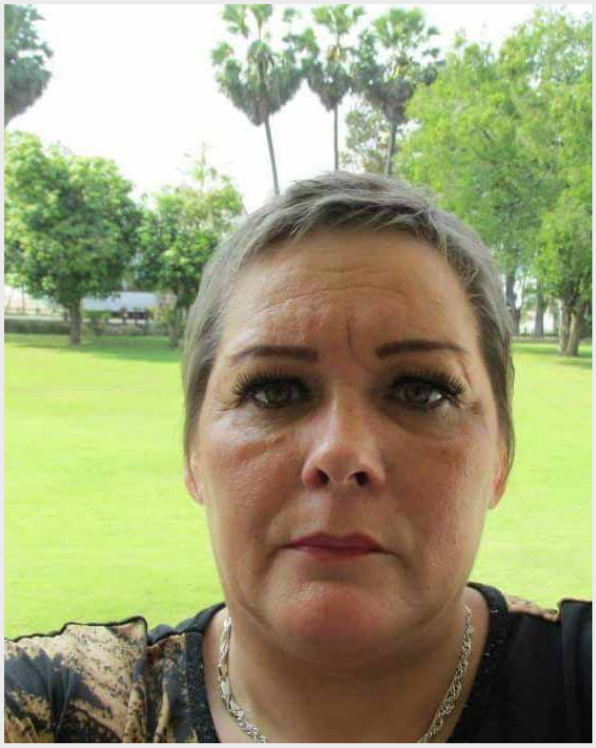
– Det er fint å kunne snakke med andre på sitt eget språk, men like viktig er det å møte andre i samme situasjon med samme kulturbakgrunn som deg, mener hun. Nanna ser for seg at et samiske likepersonstilbud må på trappene snarest.

– Jeg har nylig vært på likepersonskurs, og jeg har jo lenge fungert som en samtalepartner for andre samiske brystkreftrammede. Behovet er så absolutt tilstede!

Trygghet med eget språk

Under behandling i Tromsø var det ganger hun var så dårlig at hun nektet sine nærmeste å komme på besøk. Hun orket ikke at de skulle se hvor dårlig hun var, deres

Etter brystkreftbehandlingen, giftet Nannas bror seg i Thailand. Hun ble frarådet å reise, men hevet seg over disse velmenende rådene. Denne turen skulle og ville hun unne seg etter en tøff periode. På bildet er hårveksten på tur tilbake. – Eneste gangen jeg har hatt grått hår, ler hun i dag. (Foto: privat.)



Etter mye sykdom har hennes årer blitt temmelig ømfindtlige for nålestikk. Det endte opp med at hun måtte få medisin via vener på føttene.

bekymrede blikk og medlidenhet. Da valgte hun å dra til nære venner som bodde i Tromsø. Samiske venner.

– Hos disse fikk jeg snakke samisk og det ga meg en voldsom trygghet å kunne snakke om det vonde på eget språk og med noen som kjente min bakgrunn. Selvfølgelig vil mine nærmeste være der for meg, men jeg vil ikke at mine nærmeste skal bære ekstra byrder på grunn av min sykdom. Derfor tror jeg veldig på et samisk nettverk for kreftsyke. Vi kan oppleve at våre pårørende får en dødsangst som er verre enn vår egen, og jeg tror at det vil være godt å møte likesinnede for å dele erfaringer på så mange plan.

Å gi opp er ikke et alternativ

Nanna har bestemt seg for å ikke ta sorgene på forskudd, fordi hun har sett at hun ikke rår over alt. Heller ikke egen helse. Derfor har hun lært å se på livet som balansering på en knivsegg der man ikke alltid vet hvilken vei det bikker.

– Jeg har kjempet mot kreft, astma, refluks, kronisk bihulebetennelse, hatt ryggoperasjon, fjernet mandler og kuler både her og der. Skulle jeg få kreft en fjerde gang- og overleve den, så vil jeg igjen forsøke å ta det som det kommer. Man må bare gå igjennom det- alternativet finnes ikke! Og jeg ville fortsette å være åpen om sykdommen, fordi jeg vet det hjelper alle. Mine nærmeste vil vite at dette ikke er en forkjølelse som fort går over, sier hun og ler litt.

Dødsangst får ikke ta overhånd

Og hun ler både ofte og hjertelig. Men det har rent noen tårer også. I et samfunn der man ikke viser så mye følelser åpent, har hun valgt å vise sin sårbarhet og sine tårer. -Jeg hadde planlagt min begravelse. Hvilke salmer som skulle synges, hvem som skulle bære kista. Men så har jeg likevel alltid klart å ta meg sammen og reagere med sinne. Jeg valgte å bli sint på meg selv fordi jeg tillot meg å sippe og gi opp. Sorg og redsel vil alltid leve i meg, og det er skremmende og hemmende. Jeg tillater meg å kjenne på disse følelsene også, bevares. Men de får ikke ta overhånd. Min åpenhet om frykt og dødsangst har også gjort at andre har tatt kontakt. Mange forsøker å distansere seg fra sykdommen og skyve realitetene unna. Men realitetene er der, og redselen lever. Da hjelper det å ty til andre som kan snakke og forstå.

Vet hva det kreves

Bitterhet ligger ikke for Nanna. Hun kan innrømme at hun innimellom har tenkt hvorfor nettopp hun skulle gjennomgå så mye. Men hun har aldri tenkt hvorfor livet ikke ble bedre, hvorfor hun ikke kunne være frisk og realisere alle drømmer.

– Hvem vet hva det store universet har planlagt for meg og deg. Jeg tar fremdeles ingen sorger på forskudd. Kommer det flere nedturer, så skal jeg nok klare disse også. Med tiden har jeg fått erfaringer som vil hjelpe meg hvis det skjer igjen. Jeg vet at det finnes hjelp der ute. Jeg vet at det hjelper å være åpen, det hjelper å gråte og det hjelper å senke «guarden». Og ikke minst, det hjelper å være din egen bestevenn og si godord til speilbildet ditt hver dag. I mangel på andre likesinnede å prate med, har jeg ofte pratet med speilbildet mitt. Og om du ikke er åpen slik at andre kan være der for deg, så ender du opp med å bære en større byrde alene. ■

I september inviterte Brystkreftforeningens hovedstyre representanter fra det samiske miljøet til dialogmøte i Kautokeino. Målet er å finne tiltak som kan gi samiske brystkreftberørte en bedre situasjon. – Et samisk nettverk bør etableres, var Nannas budskap. Fra venstre: Miss Norway Susanne Næss Guttorm, sametingspresident Aili Keskitalo, styreleder i Brystkreftforeningen Ellen Harris Utne, Susanne Elisabeth Siri og leder for samisk legeforening Maret Lajla Sara Nedrejord.

Glade for at samiske bryst-kreftpasienter blir sett

– Det tyngste jeg noensinne har gjort, er å fortelle mine barn at jeg har kreft. Det sier sametingspresident Aili Keskitalo. Hun vet at det samiske kvinneidealet er å være sterk og ikke klage. Derfor er både Sametinget og Samisk legeforening glade for at Brystkreftforeningen nå setter fokus på samiske brystkreftberørte.

Av Brita Åse Norlemann

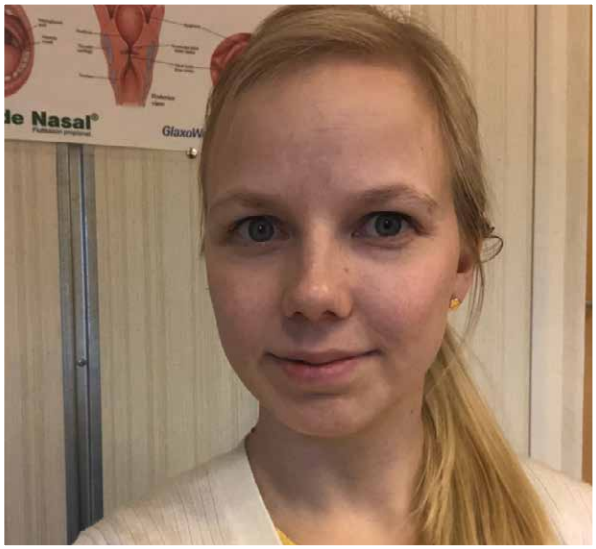
I september inviterte Brystkreftforeningen et knippe representanter fra samisk miljø til dialogmøte om samiske brystkreftberørte. Målet er at dette munner ut i tiltak som gjør ting lettere for samiske brystkreftpasienter i møte med alvorlig sykdom.

– Det samiske kvinneidealet er å være sterk og ikke klage. Kreft er stigmatiserende og jeg tror målrettet informasjon til ulike grupper på deres eget språk, kan være til hjelp, sier sametingspresident Aili Keskitalo.

Skulle bedt om hjelp

Hun har selv overlevd både kreft og hjerneslag, og sier det tyngste hun noensinne har gjort, er å fortelle barna om kreften.

– Kreft… det er en krevende situasjon å stå i. I ettertid ser jeg at jeg skulle ha benyttet meg av likepersonstjenesten. Jeg skulle ha strekt ut hånda etter hjelp og



Bilde øverst til høyre: *Under dialogmøtet i Kautokeino møtte Brystkreftforeningens hovedstyre Sametingspresident Aili Keskitalo (t.v.) og leder av samisk legeforening Maret Lajla Sara Nedrejord. De håper på et samisk nettverk som kan bidra til økt åpenhet for samiske brystkreftberørte.*

Bilde nederst til høyre: *Leder av samisk legeforening Maret Lajla Sara Nedrejord. Foto: Privat.*

forberedt både meg og familien min bedre, sier hun. Fremdeles er det slik at når brevene med innkalling til kontroll og prøvesvar kommer i posten, kommer angsten krypende og hverdagen nærmest stopper opp.

Samisk likepersonstilbud

Hun er glad for at Brystkreftforeningen har rettet blikket mot samiske pasienter.

– Jeg tror det er mye hjelp å hente i nettverk og likepersonsarbeid. Dette er veien å gå for å sikre at samiske pasienter får et bedre tilbud. Det er noe med å kjenne på dødsangsten uten å ha noen å dele det med. Felles språk- og kulturbakgrunn er veldig viktig i så måte. Som syk prøver du å beskytte de nærmeste og derfor ønsker du ikke å dele alt med dem. Da ville samisktalende likepersoner vært bra, sier hun.

Fristed for å vise svakhet

Selv følte hun at det var fryktelig krevende å være kone, mamma, søster og datter med en sykdom som for mange er nært forbundet med å dø. Et samisk nettverk mener hun ville gitt samiske pasienter et fristed for å vise den svakheten de ellers ikke viser i livet.

– Det er viktig å synliggjøre at realitetene ved å rammes av alvorlig sykdom ikke kan skyves unna. Når du får snakke med andre med samme erfaring, så ligger det en hjelp i det. Å knytte sammen pasientorganisasjoner, nettverk og andre instanser vil gi positive resultater.

Sametinget kan bidra

Derfor er Sametinget også villig til å stille opp med de virkemidlene de har til rådighet.

– Vi kan bidra med midler og politiske innspill i avgrensede tiltak, som seminarer, konferanser og kampanjer. Jeg har tro på å vise frem ansikter og ikke bare henvise til teoretiske størrelser. Det er ikke alltid opplagt, synlig eller lett å identifisere at pasienten er samisk; vi har ikke alltid et «samestempel» i panna. Da er nærhet og kulturkunnskap viktig for at den samiske pasienten blir ivaretatt. Jeg er veldig, veldig glad for at Brystkreftforeningen har øyne for samiske syke og pårørende, sier Keskitalo.

Utfordrende for eldre pasienter

Leder i Samisk legeforening, Maret Lajla Sara Nedrejord, er fastlege i Karasjok der omtrent 80 prosent er samisktalende. Hun etterlyser informasjonsmateriell og pasientinformasjon på samisk.

– Vi mangler kreftkoordinatorer og kreftsykepleiere med samisk språk- og kulturkompetanse. Det vi trenger, er en forståelse for at samiske pasienter har en annen språklig og kulturell bakgrunn. Den samiske pasienten blir stående fryktelig alene, og dette er spesielt utfordrende når eldre blir rammet. Som lege frykter hun at den største risikoen for samisktalende, ofte eldre pasienter, er at disse får en forsinket diagnosesetting og dermed forsinket behandling.

Samiske pasienter er tause

Hun forteller at den samiske pasienten er taus, men takknemlig. Den rådende tanken er at man ikke vil mase og være til byrde.

– I vår kultur står storfamilien sentralt. Og ja, de er tilstede og bryr seg. Men det forblir ofte taust. Det anses som svakhet å være syk og derfor snakker vi ikke om det. Det jeg savner først og fremst er et lavterskeltilbud der pasienten får snakke på samisk om sin situasjon.

Fellesskap er viktig

Også hun har stor tro på at samisk likepersonstilbud vil være til nytte. Fastleger klarer ikke å ta hånd om de mentale belastningene som kreftpasienter ofte får.

– Som fastleger har vi heller ikke samme kjennskap til situasjonen som likepersoner har. Vi vet mye, men ikke nok til å gå i dybden på pasientenes livssituasjon som kreftsyk. Jeg har store forventninger til at Brystkreftforeningen kan etablere et landsdekkende samisk tilbud slik at samiske pasienter kan ha naturlig kontakt med andre samer i samme situasjon. Spørsmål, utfordringer, bekymringer deles bedre med de som har samme språk- og kulturforståelse.

Seksualiserte kroppsdeler

Samiske pasienter er gjerne reserverte og vegrer seg for åpenhet, i allefall om seksualiserte kroppsdeler som bryst, testikler og penis.

– Å skulle skjære bort et bryst kan i seg selv oppleves som dramatisk og noe som går utover selvtillit og selvbilde. Det kan være fryktelig vanskelig å skulle snakke åpent om dette i tillegg, og derfor håper jeg inderlig på et fellesskap der samiske brystkreftberørte kan møte både forståelse og åpenhet. ■

– Jeg lever med et voldsomt savn

Bare fire år gammel mistet Susanne Næss Guttorm sin elskede mamma i kreft. Nå er hun valgt til årets Miss Norway og kreftsaken er hennes hjertesak. – Jeg ønsker å gi unge pårørende et ansikt.

Av Brita Åse Norlemann

Susanne Næss Guttorm er valgt til Miss Universe Norway 2018. Hun ønsker å fronte kreftsaken i sitt arbeid og er spesielt opptatt av å gi stemme til unge pårørende. (Bilde: Line Loholt.)

Hun var fire år, søsteren syv. Sorgløse og uvitende om dramaet i familien. Uvitende om at mammaen deres var alvorlig og livstruende kreftsyk. De voksne endret seg, var litt rare og stille. Som voksen vet hun nå at man ikke snakker særlig åpent om sykdom i samiske miljøer. Det har et slags lokk over seg den dag i dag. Nesten tabubelagt.

– Husker ingenting

– Jeg husker nesten ingenting fra den tiden. Bare begravelsen. Kisten som ble senket i jorda. Jeg husker enkeltpersoner, tanter som gråt, noen få enkeltstående hendelser.

– Der dro mamma til himmelen, sa jeg. Det føltes som om det var noe ganske voldsomt, en stor ting, forteller Susanne Næss Guttorm fra Karasjok.

Ung pårørende

Nå er hun 21 år og Miss Norway 2018. Slik har hun nå fått mulighet til å gi oppmerksomhet til hennes hjertesaker, og en av disse er kreftsaken og spesielt unge pårørende.

– Jeg lever med et enormt savn etter mamma. Nå er jeg ganske voksen, ganske trygg. Men ofte kjenner jeg et voldsomt behov for en mamma som kan gi råd, veiledning og trygghet. En mamma jeg kan snakke med om alt. I stedet for er det min storesøster som er blitt «min person» og min beste venn.

Snakker ikke om mammaen

Det har vært en øredøvende stillhet rundt mammaens død.

– Det snakkes lite om henne. Slik ble det til at heller ikke jeg og min søster snakket om mamma. Først i senere tid våger vi å nærme oss dette. Kanskje vi snakker om henne på hennes bursdag og på datoen da hun døde, men ikke særlig mye mer. Jeg tror det ligger en frykt bak dette. Frykter for at sorgen, smerten og tristheten tar overhånd. Vi ønsker jo at det skal gjøre godt og føles godt å snakke om henne, sier Susanne.

Mange i samme situasjon

For henne er det viktig å bidra til mer åpenhet ved alvorlig sykdom og død. Derfor ønsker hun å gi unge pårørende et ansikt.

– Hvis jeg på noen som helst måte kan bidra til at samiske kreftrammede får et bedre tilbud, så er jeg takknemlig, sier Susanne. For henne er dette viktig fordi hun vet at mange andre sitter i samme situasjon der de ikke tør å snakke åpent om følelser ved død og alvorlig sykdom. Hun syns det fremdeles kan være vanskelig å snakke om sorgen og savnet.

– Jeg tror det ville vært lettere i dag hvis vi hadde snakket åpent om det fra begynnelsen. Nå vet jeg at ting blir stadig lettere etterhvert som tiden går, og jeg opplever det går bedre og bedre når man våger å snakke.

Oppsøkte psykolog

For henne ble løsningen psykologhjelp. Og tante Åse.

– Tante Åse har vært der for meg hele tiden og er det fremdeles. Det gir en utrolig trygghet å ha henne som støtte. Det var også hun som hjalp meg med å kontakte hjelpeapparat og psykolog etterhvert som jeg ble voksen, forteller Susanne. I starten var det flaut å gå til psykolog og hun avfeide det. Hun tenkte at dette hadde hun slett ikke behov for. Men hun ser at det har vært til nytte og hennes klare oppfordring er å kontakte profesjonell hjelp hvis man sliter.

Ikke bitter

– Det er akkurat som om følelsene har vært pakket ned i en kasse, men nå faller veggene bort en etter en slik at problemer løses og følelser bearbeides. Det blir stadig lettere og det er nå blitt mer naturlig å være åpen om dette. Men jeg må ærlig innrømme at jeg har tenkt på om livet kunne vært lettere hvis jeg hadde fått tilbud om profesjonell hjelp tidligere, allerede som barn.

Likevel bærer hun ikke noe bitterhet for at hun slet uten å få tilbud om hjelp.

– Det ligger ikke for meg å være bitter. Jeg velger å se på dette som nyttig læring og vet at jeg vokser på disse erfaringene.

Smerten forsvinner aldri

Som ung pårørende vet hun at åpenhet kan være krevende for ungdom, uavhengig av om du er fra det norske storsamfunnet eller det lille samiske miljøet. Å gi ansikt til unge pårørende har allerede gitt resultater.

– Mange samiske ungdommer har kontaktet meg fordi de vet hva jeg har gått gjennom og fordi de opplever at man i samisk miljø ikke snakker så åpent om vonde følelser.

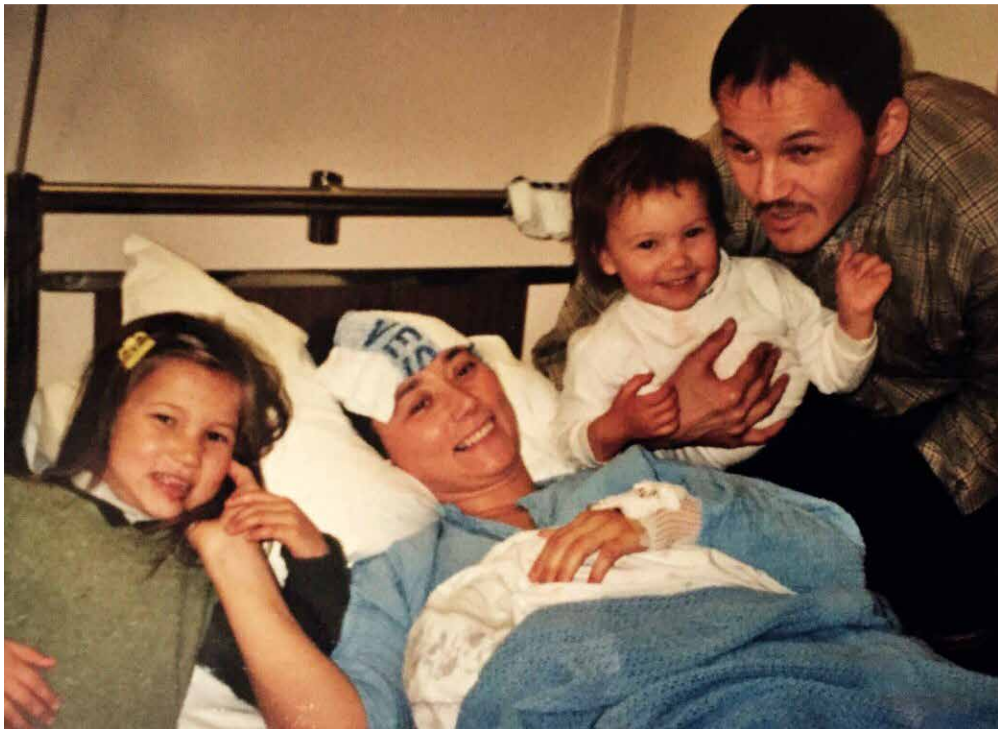
– Heller ikke jeg snakket åpent før, men det gjør jeg nå. Det er på en måte tabubelagt å snakke om sånt i samiske miljøer fordi idealet er å være selvstending og sterk. Snakker man om savn og sorg, er det som om du viser en uønsket svakhet. Selv vil jeg fortsette å gå til psykolog fordi

åpenhet hjelper både meg og andre. Jeg håper at både pasienter og pårørende, kanskje spesielt de samiske, får tilbud om hjelp til å snakke åpent om følelser. Da vil pårørende lære å snakke åpent seg imellom og det vil være til stor hjelp selv om sorgen og smerten aldri går bort. ■

Bilde øverst til høyre: *Susanne var bare fire år gammel da mammaen hennes døde av kreft, men det ble ikke snakket om døden, sorgen og savnet med barna. I voksen alder har hun oppsøkt psykolog for å få hjelp til å håndtere alle vonde følelser. (Foto: Privat.)*

Bilde nederst til høyre: *Susanne og hennes tre år eldre søster har utviklet et nært og tett forhold, men fremdeles synes de det er vanskelig å snakke om mammaens død. (Foto: Privat.)*

Bilde under: *– Andre ungdommer har kontaktet meg fordi de sliter med sorg og savn uten å kunne snakke åpent om det med andre. Jeg håper min åpenhet kan bidra til at andre får det bedre. (Foto: Privat.)*



5 medlemmer om

Hvilke råd har du til pårørende?

Therese Kristoffersen

Lokalforening: Brystkreftforeningen Oslo
Alder: 46 år

Mitt viktigste råd er at pårørende skal være med på så mange samtaler som mulig med onkologer og kirurger, ved legebesøk. Da kan de pårørende få samme informasjon som den syke. Som pasient er man i en situasjon der man glemmer mye og man får ikke med seg alt. For pårørende er det viktig å være til støtte og samtidig selv få muligheten til å stille spørsmål. Selv gikk jeg alene til samtaler, men husket ingen ting når jeg kom hjem. Et annet råd er å inkludere helsesøster og fagpersoner som kan snakke med barn. Jeg tror det er viktig å ha andre, og ikke bare nære pårørende, som kan ivareta barna under behandlingsforløpet. Barn tåler mer enn man tror, og jeg har tro på å involvere, informere og forberede barn fordi usikkerhet kan være verre enn virkeligheten. Men ikke press barna til noe, lytt til fagfolks råd.

Hege Helèn Krokstad

Lokalforening: Brystkreftforeningen Øvre Romerike
Alder: 43 år

De pårørende må vise at de er der for deg! Jeg opplevde selv at noen i familien ikke var der for meg, de trakk seg unna. I ettertid har jeg sagt ifra om at det skuffet meg. Pårørende må heller gi beskjed i en eller annen form hvis ting er for vanskelig. Da kan det være nok med en tekstmelding, spesielt hvis du som pårørende kjenner at du ikke takler å snakke om kreften. Kommunikasjon er bra og gjør at man unngår mye kluss i etterkant. Pårørende må vite at også de har mulighet til å ta kontakt med fagfolk og det må de gjøre! Spør deg frem om hvem du kan prate med. Det viktigste er uansett at pårørende må være der – ikke slutt å ringe, men vær tålmodig! Ikke være redd for å gjøre feil. Bare gjør noe, for det er bedre enn å ikke gjøre noe som helst.

Birte Djernæs

Lokalforening: Brystkreftforeningen Røros
Alder: 60 år

De pårørende må være der for den som blir rammet. Det er også viktig at pårørende er gode samtalepartnere og da kan det være lurt å følge pasienten til behandlinger. Da er det fire og ikke to ører som hører det som blir sagt. Det er også fint at pårørende får informasjonsgrunnlag til å kanskje utøve innflytelse på behandlingsforløp og andre valg som må tas. Det er også fint å involvere barn om de ønsker det selv. Det er mye man ikke vet, og da kan man lage seg mange unødvendige tanker. Det er oftest en mamma som ligger der alvorlig syk og da kan forklaringer og god informasjon være trygt og lurt. Et siste råd er at pårørende må ta vare på seg selv, fordi kreft er en voldsom omveltning for hele familien. Som pårørende må du finne krefter og vite hva som gir deg overskudd. Gå gjerne på parkurs og pårørendekurs. Vær åpen om sykdommen og snakk sammen om forventninger og ønsker. Og for all del: avklar i forkant hva og hvor mye man vil dele og med hvem.

Eli Berge

Lokalforening: Brystkreftforeningen Oslo
Alder: 44 år

Mitt råd til pårørende er først og fremst: vis at du bryr deg! For meg var det fint at de rundt meg tok styringen over det praktiske i hverdagen. Det var også veldig fint at mannen min ble med på mange av legebesøkene. Jeg tror det ga ham en form for trygghet å få innsikt i behandlingsforløpet og mulige bivirkninger.

Ungene var bare 5 mnd og 2 år da jeg fikk min kreftdiagnose, men like fullt pårørende. Det var vondt å ikke kunne forklare dem med ord, men desto viktigere å ha en åpen dialog med barnehagen. Så ta barnas følelser på alvor. Jeg vil også tipse pårørende om å oppsøke andre i samme situasjon. Vi var på familiekurs på Montebello og der fikk de pårørende mulighet til å snakke fritt med hverandre.

Venner, naboer, kolleger og andre må også tørre å bry seg. Det holder med små tegn på omtanke og oppmuntring underveis . Av og til er det fint å snakke om det hverdagslige og finne trøst i at verden går videre.

Alf Sigurd Kvia

Lokalforening: Brystkreftforeningen Stavanger
Alder: 64 år

Til pårørende vil jeg si en ting: du får ikke lov til å gi opp! Hvis du plutselig gir deg, vil kanskje også den syke tenke at.. åh nei, nå går dette dårlig! Man må klamre seg til håpet, og det hjelper å prate åpent. Alle vil ha ulike syn og erfaringer, men det hjelper å stå sammen. Jeg opplevde at venner slo ring om meg da jeg ble syk. De ringer fremdeles flittig og spør hvordan jeg har det. For meg oppleves det som godt at folk bryr seg. Ei venninne har tilbudt seg å være med meg i hele prosessen for hun har vært syk selv. Kreftbehandling er en stor, tung prosess og derfor betød det utrolig mye for meg at hun stilte opp. Derfor er mitt viktigste råd at man som pårørende må stå på for den syke og ikke gi opp selv om det er vanskelig.

Ikke frisk, ikke kreftsyk

Jeanette Sleveland fikk påvist økt risiko for å utvikle brystkreft eller eggstokkreft på grunn av arv. – Jeg lever helt fint med det, men det tyngste er at jeg kan ha videreført dette til mine fire barn, sier hun.

Av Brita Åse Norlemann

En tilfeldighet gjorde at Jeanette Sleveland, hennes to søstre og mamma gjennomførte gentest for å sjekke om de hadde økt risiko for å utvikle brystkreft eller eggstokkreft på grunn av arv.

– Jeg hadde aldri hørt om BRCA-gen og arvelig brystkreft før Angelina Jolie gjorde det kjent. Og så trakk altså jeg loddet med medfødt genfeil. Der møtte jeg meg selv i døra med tanke på hva jeg tenke om Angelina Jolie før. Jeg må le av mine fordommer, sier Jeanette Sleveland.

Visshet er en gavepakke

Hun er takknemlig for at familien har fått kunnskap og bevissthet om genfeilen, og at hun som første kvinne i familien dermed fikk en unik mulighet til å ligge i forkant og forsøksvis ta kontroll over fremtiden. Derfor var hun klinkende klar på at en eventuell genfeil ikke skulle få påvirke hennes liv og hvordan hun ser på seg selv. Å fjerne bryst og eggstokker var ikke et stort offer.

– Bryst og eggstokker definerer ikke hvem jeg er eller hvordan jeg ser på meg selv. Det handler ikke om at jeg var livredd for å få kreft. Men det dreier seg om at jeg, i motsetning til mange, fikk utdelt en gavepakke ved at jeg fikk et valg og en mulighet jeg valgte å gripe, understreker hun.

Skyldfølelse for barna

I Norge anbefaler man genetisk veiledning først ved 21-22-års alderen, men på grunn av prevensjonshensyn tillates det for yngre jenter.

– Jeg har fire barn. Det tyngste og vondeste, er at det er minst 50% sjanse for at mine barn også har dette. Jeg bærer en slags skam og skyldfølelse over at mine barn kan ha BRCA. Genfeilen har konsekvenser og da må de ta valg. Nesten umulige valg. I dag er barna 18, 16 og 9 (tvillinger) år gamle og jeg støtter min 16-åring i at hun ikke vil vite ennå. Da vil hun måtte ta stilling til ting hun ikke er klar for, for hvordan skal hun kunne forholde seg til familieplanlegging allerede nå? Hun vil vente.

Fant kul i brystet

Det er gått omtrent to år siden hun, søstrene og mora ble anbefalt å ta gentest. Mammaen var først ute som eldste kvinne i familien, og rundt juletider ba mammaen om en prat. Da skjønte alle at det var noe alvorlig. Og da søstrene fikk sine resultater, var det bare Jeanette som hadde medfødt genfeil, eller mutasjon i genet.

Hun forteller at hun og mammaen raskt bestemte seg for å slåss denne kampen sammen. Med en dose galgenhumor, så de for seg at de skulle ligge på sykehus sammen og gjennomgå alle forebyggende tiltak sammen. Men før de kom så langt, kom beskjeden om at det var funnet en kul i brystet hos mora.

– Da kom det et alvor inn i bildet og frykten for å miste mamma overskygget alt. Men med galgenhumor, latter ispedd tårer har vi klart å ta brodden av det verste alvoret, sier hun.

Fjernet alt

Jeanette syns egentlig ikke det var så vanskelig å få beskjed om genfeilen fordi hun visste hun hadde støtte i en samlet familie. Og morens kreftdiagnose gjorde det enda lettere å ta avgjørelsen om å fjerne både bryst og eggstokker.

– På forhånd er tanken på å fjerne alt mye verre enn å faktisk gjennomføre det. Vi er tross alt heldige som bor i Norge som har et helsevesen som gjør dette mulig for oss, det er slettes ikke like lett for våre BRCA-medsøstre rundt om i verden. Jeg er stolt av den kroppen jeg har- med eller uten bryst. En sjelden gang kan det skje noe som oppleves vondt, og da tillater jeg meg å kjenne på det og la tårene renne uten at jeg blir sittende fast i fortvilelsen.

BRCA i ingenmannsland

Jeanette er med i Brystkreftforeningen, men kjenner på følelsen av å ikke være «skikkelig» syk. Hun beskriver det

som et ingenmannsland – man er ikke frisk, man er ikke kreftsyk.

– Jeg burde ikke føle meg mindreverdig, men det er litt sånn det føles. Jeg er jo heldig som har fått et valg. De kreftsyke må ha tung medisinering, mens vi slipper cellegift, stråling og alt det som følger med. Vi står litt utenfor selv om vi hører til. Jeg vet at jeg både bør og skal være takknemlig for å «bare» være BRCA-rammet, og det er jeg. Men jeg er operert og den vansirede kroppen bærer vi alle uavhengig om det er kreft eller BRCA som har skylden, sier hun.

Gjøre en innsats

Selv uten påvist kreft, har også hun hatt sine operasjoner. Og flere skal det bli. Dette tar Jeanette på strak arm, godt humør og pågangsmot. Dette kan for eksempel gi utslag i å «kurse» lokale undertøysforretninger i hvordan undertøy og badetøy som passer brystkreftopererte, slik at de tar inn lekkert tøy som faktisk funker med eller uten innlegg.

– Jeg er opptatt av å føle meg vel, kle meg pent. Så det jeg da faktisk kan gjøre, er å finne lekkert eller sexy undertøy, klær som fungerer, bikinier som holder innleggene på plass. Jeg er 41 år med en fantastisk kjæreste, og jeg vil gjøre en innsats for å føle meg bra i min situasjon.

Påvirker generasjoner

Hun er mest av alt glad og takknemlig for at hun fikk vite om genfeilen tidsnok. Men det er likevel ikke bare enkelt å få vite om en potensiell genfeil, fordi du da må ta aktive valg som en kreftsyk ikke må. Du må velge å ta test eller ikke, velge å fortelle det til andre, hjelpe eventuelle barn i valgene.

– Dette er fremdeles tabubelagt og et følsomt tema. Derfor er åpenhet viktig, fordi dette påvirker mange slektsledd og generasjoner. ■

Bilde under: *Hun har ikke ønsket å legge inn brystproteser, og sverger til håndlagde innlegg som kan bestilles gratis fra http://awesomebreastforms.org/-. Disse kan også fås i badevarianter som tåler å bli gjennomvåte uten at fasongen ødelegges.*

Bilde nederst til venstre: *Mens hun lå nyoperert uten hår og pupp på sykehuset, møtte hun drømmemannen. – Det finnes menn der ute som ikke bryr seg om vi har pupper eller ikke. Vi lager de problematiske tankene selv, mener hun.*

Bilde nederst til høyre: *Jeanette Sleveland var 38 år da hun fikk påvist medfødt genfeil som gir økt risiko for å utvikle brystkreft og eggstokkreft. Hun føler at BRCA-diagnostiserte lever i et ingenmannsland – hverken friske eller kreftsyke.*

Pasientens vaktbikkje

Fra Hammerfest i nord til Kristiansand i sør sitter 15 pasient- og brukerombud klare til å bistå pasienter og pårørende som føler seg feilbehandlet. Mangelfull eller dårlig informasjon er gjenganger i sakene, også for alvorlig syke som kreftrammede.

Av Brita Åse Norlemann

– Man skal være frisk for å være syk! Det er noe pasient- og brukerombud Lisa Førde Refsnes dessverre har hørt litt for ofte. Møtet med helsevesenet kan være tøft nok i seg selv når man blir syk, og enda verre kan det oppleves når man blir usikker, utrygg og frykten for feilbehandling dukker opp. Det er da pasient- og brukerombudstjenesten kan bistå pasienten.

Lisa Førde Refsnes er en av 15 pasient- og brukerombud i Norge. – Å få informasjon om pasientforløpet er en rettighet du har.

–Men sakene er ikke en tilstandsrapport om helsetjenestene, for de fleste har gode pasientopplevelser hvor det ikke er nødvendig å kontakte tjenesten. Det må ikke skapes et skjevt bilde av kvaliteten på helsetjenestene i Norge.

Informasjon er en rettighet

I 2017 hadde tjenesten 15 200 henvendelser på landsbasis og de opplever en stadig økning i saksmengden. Mangelfull eller dårlig informasjon går igjen i svært mange av henvendelsene. I følge Lisa Førde Refsnes kunne saksporteføljen i hennes fylke blitt halvert hvis helsepersonell hadde hatt mer fokus på å gi informasjon til pasientene.

– Det er ikke snakk om å være kravstor når man som pasient vil vite. Det er snakk om en lovfestet rettighet du har! Informasjon om forløp vil trygge den syke og gjøre situasjonen bedre. Lite, og ikke minst ulik informasjon fra leger og sykehus, gjør pasienten usikker og utrygg. Vårt mål er å løse sakene hurtig, enkelt og på lavest mulig nivå, forklarer hun.

Jobber på flere nivåer

Pasient- og brukerombudstjenesten skal ivareta pasientens interesser, behov og rettssikkerhet. Grovt sagt gjøres det på to nivåer. På den ene siden jobber man med enkeltsaker basert på henvendelser fra pasienter og i tillegg på overordnet nivå der målet er kvalitetsøkning basert på brukererfaringer.

Over halvparten av henvendelsene til ombudene dreier seg om misnøye med selve utførelsen av helsetjenesten. Pasient eller bruker opplever at tjenestene ikke er forsvarlige eller omsorgsfulle, eller stiller spørsmål ved om tjenestene er i tråd med god praksis. En annen stor sakskategori gjelder mistanke om brudd på pasient- og brukerrettigheter. Dette gjaldt 26 % av klagene i 2017. Den siste store gruppen er henvendelser om systemsvikt.

– Vi ser at det er ekstremt viktig å spre kunnskap om pasienters rettigheter slik at vi ikke får et skille mellom A- og B-pasienter der bare noen få vet om sine pasientrettigheter, sier Førde Refsnes. Hun har en klar følelse av at retten til informasjon og medvirkning ikke alltid blir tatt på alvor av de som tilbyr helsetjenester.

Bistår kreftrammede

Også alvorlig syke kontakter tjenesten, herav også kreftrammede. I 2017 gjaldt omtrent 500 av sakene onkologi i spesialisthelsetjenesten. Hovedårsakene var spørsmål om mangelfull behandling eller diagnostisering i tillegg til spørsmål om svikt i behandling og diagnostisering av kreft hos fastleger. Noen kreftrammede har lidd økonomiske tap i form av utgifter eller tapt ar-

beidsinntekt på grunn av forsinket kreftdiagnose.

– I noen saker er det spørsmål om utredning og behandling har vært faglig forsvarlig. Vi har bistått syke i å kreve tilsyn fra Fylkesmann mot helsepersonell og vi har gitt hjelp til å fremme krav om erstatning hos Norsk pasientskadeerstatning. Vi har også bistått i dialogmøter mellom pasient og tjenestested. For en bryst-kreftrammet som kontakter oss, kan det for eksempel dreie seg om det var uforsvarlig av fastlegen å ikke henvise til kreftutredning tidligere. Men det kan også dreie seg om saker der alvorlig syke opplever overgangene mellom spesialisthelsetjeneste til kommunalt nivå som vanskelig.

Kompliserte regler

Noen pasienter er redde for å klage på tjenestene eller ta opp mistanke om feil. De trenger å trygges i at det er ok å si i fra. Drivkraften for de aller fleste er ikke ønsket om hevn, men ønsket om å sikre nestemann et bedre helsetilbud, understreker hun. I en del saker er årsak til misnøyen mangelfull tillit til behandler samt misforståelser.

– Vi kan bistå med å sortere innfallsvinkler og finne veien videre. Regelverket er komplisert og rettighetene blir stadig mer komplekse slik at det kan virke umulig å få oversikt. Men pasienter skal og må vite at de ikke er rettsløse og at de kan henvende seg til oss ved behov. Alvorlig syke er ofte «førstereis» da det er første gang de står i en så alvorlig livssituasjon. I møte med den komplekse, effektive rullebåndsaktige helsetjenesten, blir det overveldende for mange. De kvier seg for å spørre fordi man ikke vil være til bry. Derfor kan det ikke understrekes nok at du har rett til å spørre uten å bli oppfattet som kravstor.

Meningsfullt å hjelpe

Lisa Førde Refsnes koordinerer kollegiet med de 15 ombudene og fungerer som et bindeledd mot andre etater. Hun søkte seg til jobben fordi hun som jurist har sterk rettferdighetssans og ønsker å utgjøre en forskjell for den enkelte.

– De som er alene, uten et stort personlig nettverk kan ha vanskeligere for å orientere seg. Det føles meningsfullt å hjelpe uten egeninteresse. Vi vet at vi blir hørt i møte med helsevesenet, vi vet vi når frem, vi opplever gode møtepunkter, men ser en tendens til mindre profesjonalitet på kommunalt nivå sammenlignet sykehus. Heldigvis trenger de færreste vår hjelp i et normalt sykdomsforløp. Men når noe skjer, så er vi der for å bistå.

Pasient-og brukerombudene understreker behovet for økt kunnskap om pasientrettigheter. – Det er et komplisert regelverk som det er vanskelig å ha oversikt over, mener hun. (Foto: NRK Sogn og Fjordane)

Foreslått navneendring

Regjeringen har foreslått at pasientombudene skal skiftenavn til «Eldre-, pasient-og brukerombud», men hun er sterkt kritisk til en eventuell navneendring.

– Det nye navnet vil signalisere at vi i hovedsak er til for den eldre pasient-og brukergruppen. Vil en ungdom med helseproblem be eldreombudet om hjelp? Og kva med kreftpasienter som ikkje er i kategorien «eldre»? Det er viktig at alle pasient-og brukergrupper får den hjelpen de trenger av ombudene, og denne navneendringen ivaretar ikke dette hensynet, mener hun. ■

OM TJENESTEN

Pasient- og brukerombudet skal arbeide for å ivareta pasientens og brukerens behov, interesser og rettssikkerhet overfor spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten, og for å bedre kvaliteten i tjenestene. Tjenesten har cirka 80 ansatte, herav 15 ombud. Tjenesten er representert i hvert fylke, og de ansatte er gjerne jurister, samfunnsvitere og folk med helsefaglig bakgrunn. Alle kan henvende seg til ombudet, både pasienter, brukere, pårørende eller ansatte i helse-og omsorgstjenesten. Man kan kontakte tjenesten anonymt og tilbudet er gratis. Et godt råd fra tjenesten er å være oppdatert på epikriser.

Latter og tårer mellom ribbe og surkål

Vi mistet vår eldste sønn for fire år siden. Gjennom den tradisjonelle julegleden, etser en sorg, en lengsel og et savn som ikke alltid er like lett å takle.

Av Tore Skoglund

Det skjømmes, eller skumrer som det heter sør i landet, rundt meg. Mørketida har satt inn med full kraft, og store deler av døgnet bærer farger bare vi her opp mot pollandet kan oppleve. En slags femte årstid med ulike lyssettinger. De vakreste går i alle slags blånyanser.

I hodet mitt er jeg normalt godt i gang med juleforberedelsene, selv om det i skrivende stund er lenge igjen til julaften. Det er på denne tida jeg begynner å fornemme lukta av jul, av pinnekjøtt, av stearinlys, nykokt kjøttrull. Lukta av ekte gran hogget i egen skog, og i mitt indre setter vi oss til bords: Lutefisk med absolutt alt av tilbehør. Muntre barnestemmer og gaver ved foten av treet. Tankene og lukta tar meg også innom ribbe og surkål, ferskt julebrød. De tar meg til nisser og reinsdyr, grøt og mandel.

Omgitt av hele den nære familien. Forventningene hos barnebarn med øyne som nærmest stråler av glede og forventning.

Nå skulle vi begynt å nynne på glade julesanger. Om barnet i krybben, engler som daler ned i skjul, om tre vise menn, om nissen på låven og om lyset i stille grender. For ikke å snakke om en god porsjon Mahalia Jackson og «Silent Night» og Jussi Björling med sin vidunderlige tolkning av «O Helga Natt».

Kropp og hode er siktet inn på ei fredfull og stille jul. Glade jul! Deilige jul! Men det er og blir ikke sånn i år heller. Fra nå av og framover en god stund går for det meste livets melodi i moll. Bare unntaksvis en og annen tone i dur.

Gjennom den tradisjonelle julegleden, som sikkert er normalt for en gammel melankoliker, etser en sorg, en lengsel og et savn som ikke alltid er like lett å takle.

Tilværelsen er som en stjerneklar vinternatt det ene øyeblikket, før himmelen blir svart av mørke skyer, som gjør livet til et spill mellom lekende nordlys og et dystert skue av blåstemt bekmørke. Været og mørketida gir den nagende sorgen og savnet konstant næring!

Å miste et barn er det verste man kan oppleve. Det gjelder uansett alder. Det har vi fått erfare til gagns.

De som så mitt kåseri i forrige utgave av Athene - og som leste det jeg har skrevet, vet at vi mistet vår eldste sønn for fire år siden, og om den sorgprosessen vi gjennomgår. Han var da bare 41 år.

Det går selvfølgelig i bølgedaler, men det nagende savnet er der hele tida, selv om styrken og intensiteten varierer. Hver gang jeg tenker på Jørn-Christian, eller JC, som vi kalte ham, føler jeg en slags fantomsmerte i kropp og sjel.

Noe sier i beste mening at «livet må gå videre, det blir nok bedre med årene»! Etter slike utsagn blir jeg nærmest stum. Av og til sint, men jeg klarer å holde kjeft. Det blir IKKE bedre med årene, det blir til tider verre, og aller verst i de store høytidene.

For å være bånn ærlig, så gruer jeg meg til jula. Ja, jeg gjør faktisk det, uansett hvor god lutefisken og ribba er og uansett hvor mange gode bøker som ligger under juletreet. For det mangler en pakke, den med påskrift «Til pappa fra Jørn-Christian». Bare de som har vært gjennom et tilsvarende tap, vet hva jeg mener.

Kropp og hode er siktet inn på ei fredfull og stille jul. Glade jul! Deilige jul! Men det er og blir ikke sånn i år heller.

Det som også går inn på meg er en tiltakende taushet om Jørn-Christian. I den første perioden etter hans død, var det mye snakk om ham, mye latter og tårer sammen med dem som kjente oss. Nå unntar jeg dem som ikke

tok kontakt, og faktisk ennå i dag går store omveier når de møter meg, de som ikke riktig vet hvordan de skal forholde seg. Andre igjen tar kontakt, men nevner ikke ham med et ord, som om jeg ikke vil ha noe snakk om tragedien. Så har vi heldigvis de som skjønner og som helt naturlig snakker om den kjekke gutten han er.

– Hurra, sier jeg inni meg. Det er det jeg vil. Jørn-Christian skal ikke glemmes, han er her på sitt vis sammen med oss hele tida.

Det er et begrep som heter sorgens gave. Og det gode og kloke mennesket Thorvald Stoltenberg skrev en artikkel i Dagbladets lørdagsmagasin om nettopp det, like før han døde tidligere i år. Han skrev om sorgen etter tapet av sin datter Nini og kona Karin. «Sannheten er at jeg ikke har lyst til at sorgen skal gå over. Jeg håper å få leve med den resten av livet. Både Kari og Nini sto meg så nær at jeg pleier sorgen ved å tenke på den hver eneste dag. For sorgen gir meg noe viktig. Den gir meg følelsen av nærhet til dem.»

Vakkert skrevet. Og jeg føler det akkurat på samme måte. Jeg vil at vi skal snakke om Jørn-Christian når familie og venner møtes.

Det som holder meg og familien oppe, særlig i denne tida, er bror Per-Carsten og hans familie, barnebarn, svigerdøtre og nære venner. Når kjernefamilien møtes i jula minnes vi artige episoder fra da Jørn og Per var smårollinger og fant på mange sprell. Den gang feiret vi alle julekvelder i min heimgård, Skoglund. Hele storfamilien samlet. Gode og sterke minner, om varme og nærhet, og om to viltre gullgutter som var høye på julemat, nissebesøk og spennende pakker. Hver jul ler vi ved minnet av en replikk en av onklene mine sa så treffende på tampen av feiringen og midt i forsøket på å samle troppene. For å si det forsiktig, det var ikke mye igjen av de to guttenes fine påkledning med svarte bukser, nystrøkne skjorter og passene sløyfer, da mora prøvde å fange dem inn. Krøllede bukser, sløyfer som en forvokst kjerringknute. Og flekkede skjorter med minner om deilig julemat både foran og bak. Skjortene hang utenpå buksene, som på en full senjaværing en sein lørdagsnatt.

«Han Jørn og han Per kom hit som to gentlemen, og drar igjen som to lassiser», sa onkelen min.

Humoren har fulgt oss i alle år i familien, og den holder oss fortsatt i live denne julefeiringen, selv om det drypper tårer gjennom smilet og ned i julegrøten.

God jul! ■

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.

Samarbeidsmøte

Brystkreftforeningen Hamar og omegn hadde fellesmøte med Prostatakreftforeningen Hedmark og Oppland 10. september. Prosjektleder og professor Marit Slaaen Jordhøy, Kreftenheten Sykehuset Innlandet, redegjorde for «Stråleterapiprosjektet – Bedre livskvalitet og funksjon for eldre kreftpasienter som får strålebehandling». Det kom fram at det var forsket svært lite på situasjonen til eldre mennesker under og etter at de har fått strålebehandling. Eldre har ofte flere sykdommer i tillegg til kreft, noe som gjør at de ofte får mange typer medisiner ved siden av kreftmedisinene.

I andre del av møtet snakket kreftkoordinator Marte-Lill Solstad, kreftsykepleier Tove Elisabeth Rise og sosionom Anne Kari Dalsveen om bivirkninger og senskader etter stråling. Det ble informert om forskjellige stønader som f.eks. grunnstønad og hjelpestønad og arbeidsavklaringspenger. Foreningene har fått gode tilbakemeldinger fra møtet. Det viser at det er lurt å samarbeide pasientforeningene imellom. Fagfolkene fortjener en stor takk for at de stilte opp.

Berit Slaatten, Brystkreftforeningen Hamar og omegn.

Rosa Sløyfe i Moss

Målet i skrivende stund er å samle inn like mye midler som i fjor. Resultatet var da 100 000 kroner.

Vi har hatt salgsboder på kjøpesentre, belysning av bygninger, statuer og fontener, og mange rosa damer som villig stiller opp og sprer godt humør og god stemning. Vi har også vært på sykehusene i Moss og på Kalnes. Og de som la søndagsturen til populære Alby (Galleri F15) fikk mulighet til å støtte aksjonen. I år har vi lyst til å fremheve to unge jenter, Helene og Dorthe Beate, som ønsket seg et Rosa sløyfe-løp i Moss. De tok på seg arrangørrollen og inviterte venner og kjente til å løpe for brystkreftsaken i Nesparken i Moss. De som løp vippset et beløp. Oppfinnsomheten har vært stor. Avleggere av blomster ble solgt, gensere ble strikket på strikkekafe og loddet ut, og både barn og voksne har deltatt i aktivitetene.

Merete Eriksen Torgersen, Brystkreftforeningen Moss.

Aktivt år

Det har atter vært et aktivt år for oss. På medlemsmøtet i vår hadde vi foredrag over temaet «Moderne brystkreftkirurgi» med Helle Kristin Skjerven og Kjetil Stubberud og i høst fikk vi besøk av sosionom Sonja Caspersen og psykolog Linn Viktil som fortalte om hverdagen fra Kreftrehabiliteringssenteret OUS og hvilke utfordringer og spørsmål pasientene kommer med. Ellers har vi lært å lage påskebukett og til jul blir det juledekorasjon. Vi har vært på båttur i Indre Oslofjord med Rigmor og busstur til Hadeland Glassverk og Kistefoss Museum. På begge disse turene hadde vi værgudene med oss.

Det var en stor ære for oss at vårt medlem og grunnlegger av lokallaget Asker og Bærum, Inger Hasle, fikk tildelt Brystkreftforeningens ærespris under Landsmøtet.

Brystkreftforeningen Asker og Bærum.

Vårtur til Hafslo 25.-27. mai

Det er spennende å bli kjent med nye damer i Brystkreftforeningens regi. Lindis Alme og jeg har truffet hverandre på forskjellige treff, og etter at hun fortalte om sin plass «Bestebakken» i Hafslo, bestemte Brystkreftforeningen Stjørdal seg for å planlegge en vårtur dit.

Vi var 15 forventningsfulle damer som dro av gårde en fredagsmorgen og i Hafslo ble vi møtt av den alltid blide, smilende Lindis, hennes mann og deres hjelpere.

Rommene vi fikk tildelt hadde hver sin historie og stil. «Bestebakken» serverer kortreist mat, de fleste råvarene blir håndplukket lokalt eller hentes fra egen kjøkkenhage. Etter en flott frokost neste dag, var fysioterapeut Henri Henell invitert slik at vi fikk rullet ledd. Dette var veldig godt og nyttig for oss alle. Så skulle vi til Veitastrand. Smale veier med møtende trafikk og det at bussen var nesten like høy som tunnelen, ga en litt skremmende opplevelse, men det gikk bra. Vi besøkte en jettegryte der vi sang for å oppleve ekkoet, besøkte et ysteri der vi smakte og fikk kjøpt kjempegod geitost. Vi spiste lunsj på en liten kafe der menyen blant annet var Veitastrand tapas-anbefales! Lindis hadde ordnet med lokal guide slik at vi fikk masse informasjon om området.

På søndag følte alle at vi skulle hatt flere dager hos Lindis på denne fantastiske plassen. Det er utrolig godt at noen tar vare på slike steder, er opptatt av kortreist mat, har kunnskap om råvarer og sammensetningen av disse. Vi vil alle takke for et fantastisk opphold. Dere har en veldig unik, fin plass!

Ingrid Viken, leder Brystkreftforeningen Stjørdal.

Rosa sløyfe-løp i Tromsø

Finnsnes Brystkreftforening deltok på Rosa sløyfe-løpet i Tromsø sammen med mange flotte damer. Vi fikk lagd oss egne T-skjorter som vi brukte under løpet. Her er foreningen representert med Elin Hansen og Ann-Kirsti Haugnes. 6. oktober hadde vi Rosa sløyfe- stand på 12 plasser rundt omkring i Midt-Troms og dette innbrakte en pen sum .

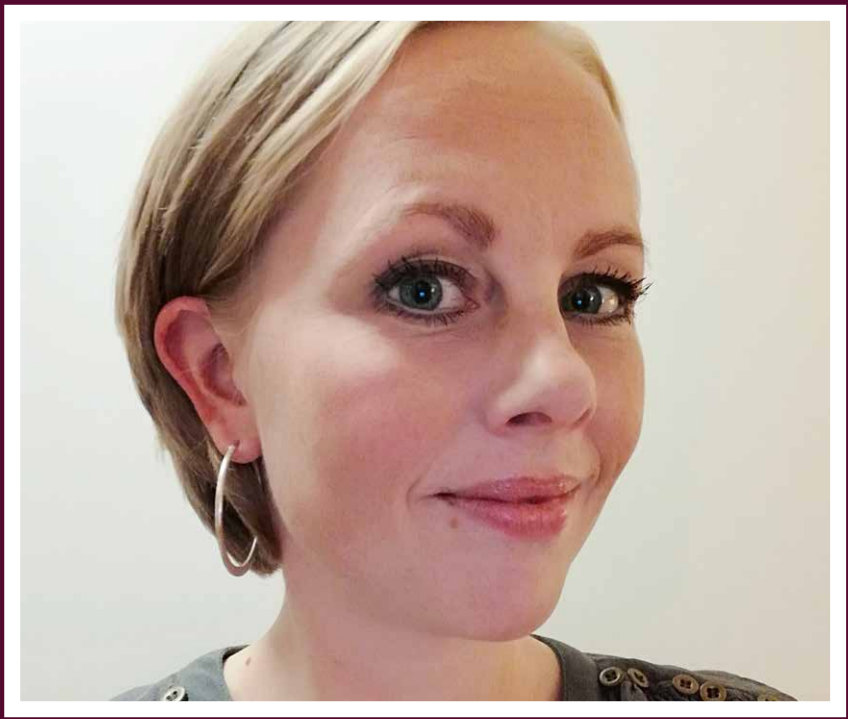
Ann-Kirsti Haugnes, Finnsnes Brystkreftforening.

Fermenteringskurs

På vårt medlemsmøte i september hadde vi besøk av en dame fra Sprudlende sunn-mat magen blir glad i. Foredraget var så bra at vi ba om et fermenteringskurs med henne senere.

Vi visste litt hva vi gikk til, men ble veldig overrasket likevel. Hun hadde med seg mange godbiter; surdeigs-starter, kombucha, vi lagde surkål, smakte på deilige, magevennlige surdeigsvafler, en nydelig tomatsalsa og «probiotisk brus». Kurset var fulltallig og kan anbefales. Senere skal vi ha «sunn sjokolade» med samme dame!

Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden.



Når noen spør

Når noen spør, sier jeg at det går bra. Men det finnes også en annen side, en side som ikke er like lett å la slippe til, men som like fullt krever sin plass.

Jeg har lenge tenkt at det gjør det, kanskje aller mest fordi jeg må holde meg oppe, holde meg gående, holde det vonde og skumle litt på avstand. Jeg trenger et filter mot verden. Jeg har absolutt mye å være glad for, det er ikke det. Bare det at jeg lever er selvfølgelig utrolig fint! At jeg har krefter, tid og lyst til å være sammen med barna mine, at jeg har familie og venner jeg er glad i, at jeg ikke har verre senskader enn jeg faktisk har, at jeg tålte behandlingen relativt godt, at jeg er delvis tilbake i jobb, at jeg kan trene og gå i operaen – alt dette er kjempebra. Så det går jo bra.

Men det finnes også en annen side, en side som ikke er like lett å la slippe til, men som like fullt krever sin plass. Baksiden av kreftoverlevelsesmedaljen. På baksiden finnes det en uro som jeg ikke har kjent på før. En uro som hindrer det gode i å nå helt fram. Gleden treffer ikke hjertet på ekte, latteren kommer sjeldnere enn før helt nede fra magen. På baksiden er jeg så sliten av å være sliten. Det går så utrolig sakte fremover. Kravet til tålmodighet er nesten større enn jeg kan bære. Det gjør vondt. Jeg er usikker, redd og lei meg, og den innsatsen som kreves for at ikke baksiden skal komme fremst, er tidvis nesten uoverkommelig. Så mye energi som trengs for å holde angst på avstand!

På baksiden er jeg sint også. Sint på det som stjeler tiden min, som tvinger meg til å sette livet på pause. Hvilken rett har det til å ta styringen i mitt liv? Det er som en ubuden gjest som ikke har vett på å gå. Så intenst i veien når jeg bare skal rydde litt og komme meg videre for å møte neste dag. Det kjennes så urettferdig. Men livet kan visst være det.

Når jeg tenker meg om og klarer å rette blikket den veien, kan jeg også oppleve glimt fra forsiden. Der det skinner ordentlig. Der det liksom stråler, og noe varmt og fint trenger seg inn og tar plass. Foreløpig ganske forsiktig, men kanskje det kan ta større plass og slå rot om en stund? I disse øyeblikkene kan jeg stoppe opp og kjenne solen, eller regnet for den saks skyld, mot ansiktet. Merket jeg varmen fra strålene eller de myke dråpene mot huden på samme måte før? Den deilige lukten fra nybadede barn, de gode lydene fra intens lek på kjøkkengulvet, skitne barnehender som søker øreflippen min for å kose med foran barnetv. Oppfattet jeg det på samme måte før? Var jeg like lidenskapelig opptatt av å få med meg disse små, betydningsfulle øyeblikkene?

Livet er satt på pause. En brå, uventet pause der det ustabile gjør det umulig å slappe av. Pause og tidstyv på samme tid, går det an? Pause er kanskje noe man ønsker seg egentlig, om tidstyv kan jeg ikke si det samme. Men dette oppholdet i livet mitt, der tiden står stille eller stjeles, er det der jeg har fått tankene på fortsettelsen fra? For hva er viktigst for meg i mitt liv nå? Hvordan skal jeg bruke tiden min best mulig, unngå meningsløse tidstyver og skape gode pauser? Hva kjennes bra? Kan jeg nå tørre å leve for det?

For det er jo livet som gjelder. Livet her og nå. Leve, mens man frir seg fra angsten for hva som kan komme, eller hva som kan bli som det er. Kjenne solen og regnet. Kjenne kjærligheten og sorgen. Kjenne livet.

Med ønske om en fin julefeiring og et god nytt år til alle.

Kjersti Steen Bergwitz

KRYSSORD av Jan-Tore Stien

										KJØTT-STYKKE		ENER-GISK
							FOR-BILDE					MID-DAGS-TIL-BEHØR
							TOPP-FOLK			DRIKK / UT-MERKET		
							TARVE-LIG					
JULE-KORT-MOTIV		TETT INNTIL / NASJON		FOR-BIND-ELSER	HYLLE		KRIBLE	OPTISK ARTIK-KEL				
SPE-SIELT					GYSE-LIG / MØBEL						BRUK-BAR	HÅND-VERKER
NYTTE-KJØRE-TØY								FANGST-MIDDEL / RYSTE				LAND I AFRIKA
PÅSTO / HEN-FØRE												
				FASE / MALT-DRIKK			HERS-KER-SYMBOL		JULE-KORT-MOTIV	LAG / KUR-STED		
KLES-STØR-RELSE	DES-SERT	GRØNN-SAK / SIDE				BLIR HØYERE				SJØ-DYR		
					GÅ TIL TOPPS		TYKK / HÆR-SKARE				HALVT SNES / VISVAS	
STINKE				GRENSE / SKRIK-ING						ETTER-SKRIFT / HYLING		TENKE
MESTER-SKAP / SANSE			STIV-BENT						BESTÅ / GODTE SEG			
FUGL / VARM							DE BESTE					
			NÅLE-TRE					KLATRE				

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

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

Lett

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

Vanskelig

Vinner av Athene kryss 3-2018 er:
Marit Singstad, 8517 Narvik

SUDOKU av Jan-Tore Stien

Lett

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

Vanskelig

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

Bli med i premietrekningen!

Send kryssord innen 7. januar til
Brystkreftforeningen
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

Merk konvolutten:
Kryssord
Athene 4/2018

ANNONSE

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

ANNONSE

Eksklusivt tilbud til deg som er medlem av Brystkreft-foreningen!

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%*

Replens har klinisk dokumentert like god effekt som lokal østrogenbehandling

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

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

MEDI BUSKERUD
HELSEARTIKLER

ANNONSE

www.bonjour-lue.com

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

ANNONSE

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

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

Mimosa
by amoena

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

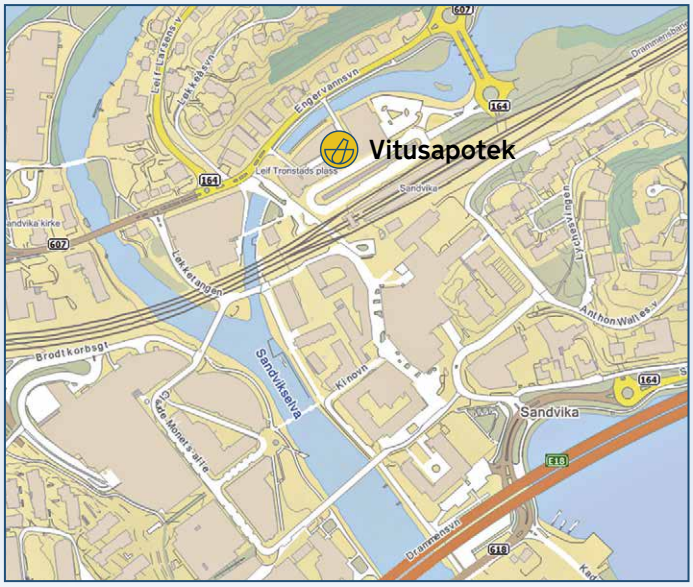
VITUSAPOTEK SANDVIKA HJELPER DEG MED TILPASNING AV BRYSTPROTESER

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!



Vi holder til rett ved buss- og jernbanestasjonen

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

vitus|apotek

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

BH-INNLEGG - TIL DEG MED UJEVNE BRYST

Det er vanlig med ujevne bryst, særlig etter en brystkreftoperasjon. Dette kan ha stor innvirkning for ens mentale velbefinnende. Derfor har vi gjennom de siste 40 år hjulpet kvinner verden over med å føle seg vel, uansett hvilken situasjon de befinner seg i. Med vårt store utvalg BH-innlegg kan dine bryst få symmetri, samtidig som det vil gi deg en bedre kroppsholdning. Våre håndlagde BH-innlegg er utviklet i samarbeid med brystopererte kvinner og spesialister. Vår teknologi og naturmateriale sikrer at innlegget føles behagelig å ha på og ser naturlig ut.

Les mer og finn din Amoena-forhandler på amoena.no

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

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

Roche

Roche Norge ønsker å gi deg en annerledes vinkling på pasientopplevelsen og synliggjøre 10 kvinners håp.

Se kvinnenes egne brystkreftberetninger på **powerofhope.no**

ET ANNERLEDES
KUNSTPROSJEKT

DRE AMB OX

Brystkreft er den klart hyppigste kreftformen hos kvinner. Hvert år får cirka 3000 kvinner diagnosen, og det utgjør om lag 23 % av alle krefttilfeller hos kvinner. Dette betyr at **hver** 10.–11. **kvinne** vil utvikle sykdommen. Forekomsten av brystkreft er økende. En sjelden gang rammer brystkreft også menn. Hvorfor oppstår kreft i brystet? Brystkjertelvevet er fra puberteten og resten av livet under konstant påvirkning av kvinnelige kjønnshormoner (østrogener). Selv om vi ikke kjenner årsaken til brystkreft **er** det sannsynlig at disse hormonene spiller en **viktig** rolle i utviklingen av sykdommen. Arvelig disposisjon og muligens livsstil har også betydning.

Kilde: Kreftlex

Roche Norge AS, Brynsengfaret 6b, 0667 Oslo
Telefon: 22 78 90 00, Email: pharma.norge@roche.com
www.roche.no

RILEGIO oslogm.no

Do not copy or distribute. (2018) Roche Norge AS. All rights reserved.

NO/BREAST/1810/0011

ANNONSE

Ny bok om kreft, samliv og seksualitet

Veldig mange som får brystkreft eller prostatakreft opplever at sykdommen selv, eller behandlingen gjennom cellegift, stråling eller adjuvant behandling gir seksuelle utfordringer som mindre lyst, fatigue og dårligere selvbilde. Livet blir annerledes enn før. Denne boken er laget av pårørende Haakon som opplevet Unnis sykdom slik som mange gjør. Sammen klarte Unni og Haakon og få tilbake livslysten og gleden i samlivet og en «ny» seksualitet som brakte oss sammen i stedet for fra hverandre. I denne boken finner du 100 spørsmål med forslag til svar som du kan bruke alene eller sammen med din partner eller i samtale med helsepersonell. Boken er skrevet i samarbeid med sexologer, sykepleiere og leger.

Fås kjøpt i alle bokhandlere, Pris 290 kr. ISBN 978-82-691048-0-6

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

apollohair.no

Følg oss på

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

APOLLO HÅRSENTER
– spesialistene på hårtap